



mei 2014

Familie dag 14 juni gaat niet door

De leden van de Feestcommissie hebben gezien, dat er niet veel animo is voor de Familiedag op zaterdag 14 juni.

Wat we gehoord hebben, zijn er al aardig wat mensen op vakantie, en andere doen mee aan een wandeling.

Daarom hebben we besloten dat de Familiedag komt te vervallen,

Er komt nog wel een afsluiting van ons Feest jaar op zaterdag 27 september.

Groet van Corry, Angelika en Astrid

Sylvia Meenenga: "Een kennismaking"



*De Digiflits is een (Trim) **slim** medium bij uitstek dat zich leent om een schets te maken van iemand die betrokken is bij de activiteiten van Trim Slim. Deze keer wordt Sylvia voor het voetlicht gehaald; zij is bij een aantal Trimslimmers bekend maar waarschijnlijk bij nog meer Trimslimmers onbekend. Dit heeft mede te maken met haar beroep, waarover straks in dit verslag meer.*

Sylvia is geboren en getogen in Neuss, Duitsland, zij is 48 jaar.

Zij groeide op in een sportief gezin en deed aan judo en hardlopen.

Zowel in Duitsland als later ook in Nederland had zij als beroep kinderverpleegkundige en werkte in het Tergooi ziekenhuis in Blaricum.

Tijdens een fietsvakantie in Nederland leerde zij haar huidige man Ferrie kennen.

In 1992 trouwde zij met hem en ze woont sindsdien in Almere. Hun zoon Jannes is intussen 11 jaar oud.

Het is een sportieve familie. Zelf liep Sylvia maar liefst 6 keer een hele marathon: in Berlijn, Rotterdam, Amsterdam, Parijs, Wenen en Londen. In het jaar 2000 liep zij haar laatste marathon. Rugklachten dwongen haar te stoppen met hardlopen.

Haar man Ferrie is liefhebber van triatlons en zoon Jannes is ook al zeer sportief.

Zij hebben geen auto, maar fietsen des te meer. Recent hebben zij gedrieën meegedaan met de Ronde van Noord-Holland, hetgeen inhield dat Sylvia en haar zoon 60 km fietsten en haar man 160 km!

Sinds 2012 is Sylvia lid van Trim Slim.

Zij begon met NW maar stapte later over naar SW. Dit laatste doet zij met veel plezier; haar werkrooster bepaalt echter of zij kan komen trainen of niet. Zij is nl. stewardess bij de KLM.

Een bijzondere hobby: het houden van (Griekse) landschildpadden.

Toen ik bij Sylvia op bezoek kwam vanwege dit interview scharrelden er maar liefst zeven schildpadden in de tuin rond. Ik trof het: alle beestjes waren intussen uit hun winterslaap ontwaakt. Ze overwinteren namelijk door een aantal maanden onder de grond te kruipen. Het werd mij duidelijk dat deze hobby voor Sylvia veel betekent; zij praatte er gepassioneerd over. Tot haar spijt zijn er in haar tuin nog geen kleine schildpadjes geboren. Daar weet zij eigenlijk niet de reden van. Zij zorgt prima voor haar beestjes en alle voorwaarden voor nakomelingen zijn er. Wel is het zo dat de mannetjes die in de meerderheid zijn, teveel achter de vrouwtjes aanzitten. Enkele mannetjes moeten derhalve het veld ruimen zodat er meer evenwicht komt in de populatie. Wie graag een schildpad als "huisdier" wil, moet maar even contact zoeken met Sylvia.

De snelheid van Sylvia's woordenvloed is omgekeerd evenredig met het tempo hoe haar schildpadden zich voortbewegen. Ik kijk terug op een interessante ontmoeting met een aardige vrouw tevens bevlogen lid van Trim Slim!

Ben.



LOOP-weetje:

van de maand **mei**

Onderwerp: **loopkleding**

In het soms gure Nederland is het zaak voldoende aandacht te besteden aan je loopkleding. Warm en koud weer wisselen elkaar vaak af; soms extreme kou en natuurlijk moet je ook regenbuien trotseren als je hobby lopen is.

Haast altijd wordt aangeraden meerdere dunne laagjes over elkaar aan te trekken in plaats van één dik kledingstuk. Je begint met een thermoshirt aan te trekken.

Thermo-kleding heeft de eigenschap de ontstane transpiratie door te voeren naar de volgende kledinglaag. Deze "thermo-eigenschap" zorgt ervoor dat je niet onnodig afkoelt. De afkoeling ontstaat doordat een nat geworden T-shirt warmte onttrekt aan je lichaam. In de zomer kan je er toch soms voor kiezen een katoenen shirt te dragen. Doe dit alleen als de loop niet te lang is anders keert het afkoelingseffect zich tegen je en koel je teveel af.

Ben

Rotterdam 2014 zit er weer op!

Vanaf begin januari is gestart met de voorbereidingen op de marathon. Dit jaar zowaar 5 debutanten op deze afstand. Na een goede voorbereiding ging eenieder, positief gespannen, met de trein naar Rotterdam. Gelukkig hebben we in Almere en Utrecht een zitplaats. Voor velen was dat niet het geval en die zaten in het middenpad.

In Rotterdam aangekomen liepen we naar de verkleedruimte en vervolgens naar het startvak want het was al bijna tijd.

Na het "You never walk alone" van Lee Towers gingen we van start. Vanwege de enorme drukte konden we lekker in ons tempootje komen wat we ook getraind hebben. Eenieder genoot enorm van de ambiance in Rotterdam, 10.000-den mensen aan de kant: "je liep nergens alleen"

Ook de omstandigheden waren prima; zonnetje, 13 gr. C en een koel windje!

In de tent zag ik de debutanten weer terug, met een voldaan gezicht, en tegelijkertijd trots uitstralend op hun geweldige geleverde prestatie.

De volgende avond hebben we tijdens het eten alle sterke verhalen op een rijtje gezet en gekeken wie de meeste spierpijn had!

Onderstaand de prestaties. Allemaal gefeliciteerd met jullie toffe prestatie!

Rene Langeslag

Naam	Ralph Zijlma	Netto tussentijden (verschil)	
Woonplaats	Dutch Runners	5 kilometer	25:11 (25:11)
Afstand	ABN AMRO Marathon Rotterdam	10 kilometer	49:46 (24:35)
Categorie	M35	15 kilometer	1:14:23 (24:37)
Totaal plaats	4672 / 10679	20 kilometer	1:38:56 (24:33)
Categorie plaats	721 / 1235	Halve marathon	1:44:49
Snelheid	10,772 km/uur	25 kilometer	2:05:29 (26:33)
Bruto tijd	3:57:09	30 kilometer	2:32:13 (26:44)
Netto tijd	3:55:01	35 kilometer	3:02:10 (29:57)
		40 kilometer	3:36:03 (33:53)
Naam	René Overduijn	Netto tussentijden (verschil)	
Woonplaats	Almere	5 kilometer	29:48 (29:48)
Afstand	ABN AMRO Marathon Rotterdam	10 kilometer	58:47 (28:59)
Categorie	M40	15 kilometer	1:28:10 (29:23)
Totaal plaats	6723 / 10679	20 kilometer	1:56:49 (28:39)
Categorie plaats	1074 / 1522	Halve marathon	2:03:20
Snelheid	9,980 km/uur	25 kilometer	2:26:09 (29:20)
Bruto tijd	4:14:39	30 kilometer	2:56:10 (30:01)
Netto tijd	4:13:40	35 kilometer	3:27:16 (31:06)
		40 kilometer	3:59:34 (32:18)

Naam	Rob Eijkmans	Netto tussentijden (verschil)	
Woonplaats	Almere	5 kilometer	29:40 (29:40)
Afstand	ABN AMRO Marathon Rotterdam	10 kilometer	58:07 (28:27)
Categorie	M65	15 kilometer	1:27:18 (29:11)
Totaal plaats	7386 / 10679	20 kilometer	1:56:42 (29:24)
Categorie plaats	45 / 95	Halve marathon	2:03:35
Snelheid	9,834 km/uur	25 kilometer	2:26:47 (30:05)
Bruto tijd	4:20:41	30 kilometer	2:57:32 (30:45)
Netto tijd	4:17:26	35 kilometer	3:29:22 (31:50)
		40 kilometer	4:02:56 (33:34)

Naam	Rene Langeslag	Netto tussentijden (verschil)	
Woonplaats	Dutch Runners	5 kilometer	32:24 (32:24)
Afstand	ABN AMRO Marathon Rotterdam	10 kilometer	1:03:08 (30:44)
Categorie	M50	15 kilometer	1:35:33 (32:25)
Totaal plaats	7533 / 10679	20 kilometer	2:05:20 (29:47)
Categorie plaats	811 / 1102	Halve marathon	2:12:21
Snelheid	9,826 km/uur	25 kilometer	2:35:55 (30:35)
Bruto tijd	4:22:26	30 kilometer	3:05:43 (29:48)
Netto tijd	4:17:39	35 kilometer	3:34:39 (28:56)
		40 kilometer	4:05:04 (30:25)

Naam	Trudy Fijma	Netto tussentijden (verschil)	
Woonplaats	Almere	5 kilometer	31:56 (31:56)
Afstand	ABN AMRO Marathon Rotterdam	10 kilometer	1:03:08 (31:12)
Categorie	V50	15 kilometer	1:34:46 (31:38)
Totaal plaats	8401 / 10679	20 kilometer	2:06:14 (31:28)
Categorie plaats	132 / 217	Halve marathon	2:13:38
Snelheid	9,502 km/uur	25 kilometer	2:38:50 (32:36)
Bruto tijd	4:31:15	30 kilometer	3:10:37 (31:47)
Netto tijd	4:26:27	35 kilometer	3:42:57 (32:20)
		40 kilometer	4:13:46 (30:49)

Naam	Gilles van der Windt	Netto tussentijden (verschil)	
Woonplaats	Almere	5 kilometer	31:54 (31:54)
Afstand	ABN AMRO Marathon Rotterdam	10 kilometer	1:03:04 (31:10)
Categorie	M55	15 kilometer	1:34:38 (31:34)
Totaal plaats	8607 / 10679	20 kilometer	2:05:18 (30:40)
Categorie plaats	449 / 577	Halve marathon	2:12:20
Snelheid	9,427 km/uur	25 kilometer	2:36:28 (31:10)
Bruto tijd	4:33:22	30 kilometer	3:08:22 (31:54)
Netto tijd	4:28:33	35 kilometer	3:40:53 (32:31)
		40 kilometer	4:13:53 (33:00)

Naam	Chequita Elmzoon	Netto tussentijden (verschil)	
Woonplaats	Almere	5 kilometer	31:56 (31:56)
Afstand	ABN AMRO Marathon Rotterdam	10 kilometer	1:03:05 (31:09)
Categorie	V45	15 kilometer	1:34:47 (31:42)
Totaal plaats	8621 / 10679	20 kilometer	2:06:14 (31:27)
Categorie plaats	239 / 357	Halve marathon	2:13:38
Snelheid	9,423 km/uur	25 kilometer	2:38:49 (32:35)
Bruto tijd	4:33:29	30 kilometer	3:10:37 (31:48)
Netto tijd	4:28:40	35 kilometer	3:42:56 (32:19)
		40 kilometer	4:14:59 (32:03)

Naam	Diana Verhage	Netto tussentijden (verschil)	
Woonplaats	Almere	5 kilometer	32:02 (32:02)
Afstand	ABN AMRO Marathon Rotterdam	10 kilometer	1:03:04 (31:02)
Categorie	V45	15 kilometer	1:34:38 (31:34)
Totaal plaats	8624 / 10679	20 kilometer	2:05:19 (30:41)
Categorie plaats	240 / 357	Halve marathon	2:12:20
Snelheid	9,423 km/uur	25 kilometer	2:38:45 (33:26)
Bruto tijd	4:33:29	30 kilometer	3:09:55 (31:10)
Netto tijd	4:28:41	35 kilometer	3:42:00 (32:05)
		40 kilometer	4:14:39 (32:39)

De eerste koningsdag van ons leven

Zaterdag 26 april stonden met 6 meiden bij de midgetgolf baan in het Beatrixpark, Wel wat onwennig, de eerst Koningsdag in ons (toch al lange) leven.

We konden kiezen uit 5.15 of 25 km.

Twee van ons gingen voor de 10 km Ja, dat kan ook, dan loop je gewoon 2x de 5 km.

De rest van ons ging voor de 15.

Helaas moesten we ons al snel in 2 groepjes splitsen, Maar de dames waren natuurlijk nog niet uitgekletst, Nou dan gaan de meiden van de 5 km toch gewoon met ons op pad?

We hadden in de route beschrijving gelezen dat we naar Almere Haven moesten. Komt goed uit, lopen we met z'n allen daar naar toe, gaan we op een terras wat drinken, en gaan er 2 terug met de bus naar Stad, Heb je ook 10 km gelopen (bijna 11).

Een prachtige tocht, en vooral HEEEL GEZELLIG.

Aan gekomen in Almere Haven zien we op de vrijmarkt veel duplo. Nou, daar had Annemiek wel zin in voor haar kleindochter, Kunnen de 2 meiden wel mee terug nemen met de bus.

Eenmaal op het terras met wat drinken komen we er achter dat het naar Stad nog wel een Heel eind lopen is, hoe doe je dat in 4 km??

Nou, nee dus, We zijn gewend om nog al eens verkeerd te lopen , maar dit sloeg alles.

We hadden gewoon de verkeerde route gelopen. ipv de 15 de 25 km.

Nou dan met z'n allen terug met de bus, Onderweg zijn we uitgestapt, want we wilde nog wel de 15 km volmaken,

Heel gemakkelijk hoor, met een grote boodschappen tas vol duplo. Maar het is gelukt,
Angelika en Inge zijn wat verder door gegaan met de bus, uiteindelijk wilde zij de 10 km lopen.

Bij de finish aan gekomen kregen we allen een leuk hoedje, goed tegen de zon of regen.

's Avonds nog heerlijk 2 flessen rosé met z'n allen leeggedronken en lekker vette patat gegeten,

Een bijzondere heerlijk Koningsdag 2014.

Volgend jaar gaan we vast weer voor de Oranje loop.

Astrid

Trainingsschema Trim Slim Almere:

Trainingstijden		hardlopen	sportief wandelen	nordic walking
Maandag	ochtend	X	09.15	x
	avond	X	x	x
Dinsdag	ochtend	09.15	09.15	x
	avond	20.00	20.00	x
Woensdag	ochtend	X	09.15	09.15
	avond	19:30	19.30	x
Donderdag	ochtend	09.15	09.15	x
	avond	20.00	x	x
Vrijdag	avond	X	x	x
Zaterdag	ochtend	09.00*	09.00	X 09.00** uur
Zondag duurloop	ochtend	09.45	09.45	09.45

*De duurloop op zondag is bedoeld voor **hardlopers, nordic walkers en sportief wandelaars.**

* 1^e zaterdag van de maand is er **hardlopen op locatie.**

* *1^e zaterdag v/d maand ook op **locatie in Almere Haven**

Aanmeldingen en wijzigingen van gegevens over uw lidmaatschap kunt u doorgeven aan de leden administratie: secretaris@trimslim.nl

De volgende digiflits verschijnt rond de 10e van de volgende maand.

Nieuws en verslag(en) kunt u mailen naar ons e-mailadres: digiflits@trimslim.nl

Agenda

Mei: 18 Apenloop

Juni: 14 Geplande Familie dag **gaat niet door!**