



april 2015

Nieuws van de bestuurstafel

Jaarvergadering 2015:

Op zaterdag 9 mei 2015 wordt om 11:00 uur de jaarvergadering gehouden in buurthuis de Draaikolk. Vanaf 10.45 staat de koffie klaar.

Tijdens deze vergadering willen we Bob Grondman, kandidaat penning meester en Ellen Weteringen, kandidaat secretaris aan u voorstellen. Het bestuur zal de leden tijdens deze vergadering vragen akkoord te gaan met het installeren van deze twee kandidaat bestuursleden in het bestuur.

Clubevenementen:

De busreis naar Renesse op 2 mei a.s. gaat door. Er zijn nog plaatsen in de bus. Wilt u mee met dit gezellige uitstapje naar het mooie Renesse, maak dan snel 15 euro over op rekening NL84INGB 000 7622 417 tnv TrimSlim Almere ovv Renesse.

Stem ook even af met Astrid via clubevenementen@trimslim.nl

Trainingszaken:

De cursussen Sportief Wandelen en Hardlopen verlopen voorspoedig. Ook dit keer veel enthousiasme bij de deelnemers. Net als verleden jaar haakten er tijdens de cursus nog nieuwe deelnemers aan.

Promotieactiviteiten bestuur:

Op 2^e Paasdag zijn Annemiek, Ellen en Astrid druk bezig geweest op de “Kijken Doe Dag” van Staatsbosbeheer. We hebben daar de hele dag in een stand gestaan samen met Hans Prins. Het was onze bedoeling om het wandelen in Almere te gaan promoten.

Hans Prins is samen met de gemeente bezig om wandelknoop punten aan te leggen. En organiseert verschillende wandelingen.

Wij hebben daar gestaan om Trim Slim Almere en de Apenloop te promoten. Dit is erg goed gelukt. We hebben veel flyers kunnen uitdelen en veel positieve reacties hier op gehad.

Veel mensen hebben ons toegezegd met de Apenloop mee te gaan doen. We verwachten dan ook erg veel deelnemers. Al met al is het een vruchtbare dag geweest waarbij Trim Slim, het wandelen en de Apenloop volop in de schijnwerper werden gezet!

Annemiek, Ellen en Astrid

Vrijwilligers gevraagd voor de Apenloop 2015:

17 mei a.s. zal Trim Slim de Apenloop 2015 organiseren. Wil je meehelpen geef je dan op bij Astrid Lammers of Annemiek Huisbrink: informatie@trimslim.nl

De 60 van Texel 5 april 2015

STRAND BOS DUIN DIJK DORP WAD BERG

De Zestig van Texel

- 05.30 uur De wekker gaat, natuurlijk ben ik al wakker, hoera...t gaat beginnen
- 06.30 uur Het bordje pap is op, de koffiemok is leeg, de vrouw is klaar, we gaan naar Texel
- 08.30 uur het is bewolkt, het miezert, maar niets houdt de boot naar Texel tegen
Aan boord ook Rene Overduijn, met vrouw en kinderen, loopmaat Ralph is reeds op t eiland, die snurkt nog!
- 09.15 uur Startnummer halen, bidons voor onderweg inleveren en in de kantine even acclimatiseren en bekenden begroeten, de zon schijnt.
- 10.15 uur Omgekleed en al, zowaar ik ga in korte broek, heb er zin in, afscheid nemen van vrouw en supporters, op naar de start
- 10.35 uur Eindelijk, we gaan van start, het weer is bedompt met een N4 windje tegen
De eerste etappe van 14.7 km brengt ons langs de Moksloot, 7.5 km strand hebben we voor de boeg, lekker mul zand, op zoek naar harde ondergrond
- 12.15 uur De eerste wisselplaats voor estafetteteams, altijd een feestje, mensen zijn enthousiast en juichen, zo'n lekkere kilometer dit, de tweede etappe van 13.5 km volgt
Via het bos, 5 km langs het strand bij de Koog op naar 5 km Slufter
De wind krachtig tegen, het miezert en t is guur. Lopen in groepsverband is het devies, Together we beat the distance
- 13.45 uur 30 kilometer, tweede wisselplaats voor estafette teams, de tijd is 3:09 uur, ben op de goede weg, een kus van de vrouw, de derde etappe start
15 kilometer klimmen en dalen naar de vuurtoren, daar gaat t rechtsom, richting finish, de zon gaat schijnen, t wordt een mooie dag
Loop nog steeds in groepsverband, 2 mannen uit Den Haag maken hun debuut op de 60 en zijn altijd in voor een geintje



- 15.15 uur de derde etappe is goed volbracht, t lopen gaat nog aangenaam, al wordt t werken geblazen, nog 15 km te gaan, lopen van post naar post, denken aan techniek en ontspanning in de houding, denk aan de volgende post en GO 50 km, 5:13 uur onderweg, nog 10 km te gaan

16.30 uur

Op alle posten zijn mensen enthousiast, cola cola en cola drinken, gelletje naar binnen en op naar de volgende post de laatste post in bereikt, mijn supporters staan daar voor de laatste aanmoedigen "wat ga je snel man" nog 5 km te gaan, aftellen, kilometer voor kilometer

Na 6:24 uur zit mijn 5^{de} van Texel erop, een PR van 25 min, blij en trots neem ik de felicitaties in ontvangst. Loopmaat Rene Overduijn is gefinisht in 6:22 uur. Zijn eerste 35 km verliepen volgens plan, de tweede helft werd t echter een stuk moeilijker. Op de laatste 18 kilometer heeft zijn dochter meegelopen, knap hóór!
Loopmaat Ralph heeft zijn 3^{de} Texel volbracht, opnieuw in een PR, zoals belooft onder de 6 uur, 5:54 uur.

Beiden van harte gefeliciteerd met jullie prestatie. Tot slot dank aan alle supporters, daar kijk je toch naar uit onderweg!

René Langeslag

Leuke plaatjes



Pad glad of glad pad?

Rene Langeslag riep in de Digiflits-editie van maart 2015 op om opvallende opschriften in te sturen voor de Digiflits. Bij deze waag ik een poging. Dit bord trof ik aan in de Stripheldenbuurt en ik moest even goed kijken voordat ik de zin begreep. Een beetje stenochtig geformuleerd.

Ben

Almere City Run 14 juni 2015

Ook in 2015 wordt de Almere City Run georganiseerd. Verwacht wordt dat er, net zoals in vorige jaren, veel Trim Slimmers hieraan willen meedoen. Schrijf alvast de datum in je agenda of nog beter, schrijf je nu al in. **De datum is: 14-06-2015**
Op deze zondag is er keuze uit drie afstanden; 7 – 14 – 21 kilometer.



Trim Slim is benieuwd wie er allemaal gaan deelnemen aan deze wedstrijden. In de Draaikolk hangt een formulier waarop je kunt aangeven welke afstand je gaat lopen. Speciaal voor de 21 km worden er zondags duurlopen georganiseerd ter voorbereiding. Kijk op de website van Trim Slim voor verdere informatie daarover. Als je regelmatig mee traint volgens dit schema zal de Almere City Run geen problemen voor je in petto hebben. Je kunt inschrijven voor diverse afstanden, zie de website www.almerecityrun.nl Tot slot: Trim Slim heeft een mooi clubshirt wat je die dag kunt dragen, daarover vind je in deze digiflits meer informatie.

Blauw TrimSlim T-shirts met logo

Speciaal voor de leden van TrimSlim heeft het bestuur functionele shirts ingekocht en deze laten bedrukken met het TrimSlim logo. Ze zijn er in de maten S, M, L, XL en 2XL

Zonder dat we reclame hebben gemaakt, zijn er al tientallen verkocht en liep een groot deel van de TrimSlimmers de Lenteloop in dit shirt. Was erg leuk om te zien. Kijk maar eens naar de foto's van de lenteloop op www.facebook.com/trimslimalmere

Het is de bedoeling dat de leden aan hun trainer vragen of ze een t-shirt mogen passen iedereen mag het T-shirt dan direct mee naar huis nemen, en later 10 euro over maken op de rekening van TrimSlim Almere NL84 INGB 000 762 2417 ovv T shirt en maat

Bij de shirts ligt een kladblok, Graag hier op even je naam zetten en de maat die je mee naar huis neemt.

We hopen dat veel leden een T-shirt gaan kopen, Staat toch altijd erg leuk bij een wandel of hardloop evenement.

Er bestaat ook nog steeds de mogelijkheid om bij Telstar een duurder T-shirt te gaan kopen, daar moet je dan zelf voor naar Telstar gaan om te passen en te bestellen.

Voor vragen over deze kleding kan je contact opnemen met Astrid via clubevenementen@trimslim.nl

Impressie van een TrimSlim Lente Loopster

23 maart 2015 was de 30^{ste} Lenteloop van Atletiekvereniging AVA 81. Samen met een groep Trim Slimmers had ik mij opgegeven voor de 10 km. Angelique, Wilma, Wendy, Sylvia en Brigitta, waar ik al meerdere loopjes mee heb gedaan stonden met mij te trappelen aan de start. Trainer Piet was er ook en had een groepje debutanten bij zich die dapper (en succesvol) de 10 km gingen lopen.



Het was prachtig loopweer: fris en zonnig. De stemming zat er goed in, bij de runners en bij de toeschouwers. Erg leuk was het om Jaap aan de kant te zien om actiefoto's te nemen van zijn clubmaatjes. Helaas kon hij zelf niet meedoen vanwege een blessure.

Onderweg was er voldoende water en ik geloof ook wat fruit. Hier en daar klonk er gezellige muziek en de route was ook goed uitgekozen.

Wilma heeft haar persoonlijk record verbroken en we hebben allemaal tijden gelopen waar we tevreden over waren. Wel waren we allemaal teleurgesteld dat we geen medaille kregen, maar in plaats daarvan werden er T-shirts uitgedeeld. Nadat we iedereen van onze groep hadden binnen gegild en geklapt zijn we tevreden naar huis gegaan om nog te genieten van een zonnige maartse dag. Op naar de volgende uitdaging.

Honger naar de loopschoen deel 2



In "honger naar de loopschoen" deel1 in de Digiflits van maart schetste ik het beeld dat lopers soms echt kunnen verlangen dat ze weer hun loopschoenen mogen aantrekken. Tevens repte ik in deel1 over de trainingsvoorbereiding op de hele marathon die ik op 12 april in Rotterdam zou gaan lopen. Intussen heb ik deze marathon gelopen. Mijn honger naar de loopschoen is momenteel verdwenen. Ik weet nu wat het betekent om 42 km achter elkaar te lopen, hardlopen wel te verstaan. Op zich vond ik het een geweldige

ervaring om in Rotterdam dit evenement mee te maken. Ik had mij goed voorbereid door allerlei boeken hierover te lezen en goede raad aan te horen van ervaren hardlopers die één of meer keren al een hele marathon volbrachten. Op 12 april viel alles op zijn plaats. Een paar dagen van te voren pasta's gegeten, tevens vezelarm voedsel genuttigd zoals wit brood. Liters (vrucht)water gedronken etc. Tevens bij Run2Day drie gels aangeschaft om tijdens de loop te nuttigen. Eindelijk ging om 10.30 uur het startschot. Een onwezenlijk gevoel, kennelijk is het dan eindelijk zover. Voelde mij overigens prima en had er zin in. Het ging zo goed dat ik halverwege dacht wel binnen de 4 uur te kunnen eindigen. Onderweg steeds braaf aan de verversingsposten water en sportdrank gepakt en natuurlijk mijn gelletjes. Op de terugweg gingen alle lopers opnieuw over de Erasmusbrug, ik had er toen 30 km opzitten. Toen moest ik nog 12 km via het Kralingse bos weer richting finish. Het tempo was er intussen wel aardig uit. Pijntjes hier, pijntjes daar. Uiteindelijk gefinisht in 4.11.38. Ik was dik tevreden hiermee, maar....eens maar nooit meer.

Ben

Looptip van de maand april

Veters strikken, hoezo diverse manieren?

Wanneer je last hebt van je achillespees of hiel: de meeste hardloopschoenen hebben een extra vetergaatje. Dit gaatje vind je een stukje achter het laatste gaatje.

- Rijg de linkerveter door het extra linker gaatje (van bovenaf):
- ontstaat er een klein lusje.
- Hetzelfde doe je met de rechterneter.
- De linkerveter doe je gekruist door het rechter lusje.
- De rechterneter doe je gekruist door het linker lusje.
- Trek de veters aan: je schoenen geven nu (een stuk) meer steun bij je enkels.



Te smalle voeten:

Probeer vanaf halverwege je schoenen regelmatig dubbel te rijden. Gebruik ook het extra gaatje (zie hierboven).

Te brede voeten:

Sla halverwege regelmatig (of in één keer twee of drie) een gaatje over. Je moet bovenaan wel gewoon strikken, omdat anders de stabiliteit te veel verloren gaat.

Recht veteren (horizontaal) is ook een manier. Je voeten hebben zo net iets meer de ruimte.

Blaauwe nagels en blaren:

Bij blauwe nagels of blaren bewegen je voeten te veel in je loopschoenen. Of je schoenen zijn net even te klein.

- Trek de veters halverwege strakker aan, zodat je voet minder kan schuiven.
- Gebruik het extra gaatje (zie bij achillespees of hiel problemen).
- Strik je veters tot halverwege recht (horizontaal). Daarna ga je over op normaal strikken (zigzaggend). Je tenen hebben zo net even meer de ruimte.
- Je kan ook proberen de eerste gaatjes over te slaan.

Een motivatietip: een millimeter meer ruimte kan net het verschil uitmaken

Tenslotte:

Hardloopschoenen hebben niet voor niets een vetersysteem als sluiting en geen klittenbandsluiting!

Ook de dikte van veters en het type veter (plat of rond) hebben invloed hebben op de stabiliteit.

Wanneer je de veters erg strak vetert kan dat een oncomfortabel gevoel op de wreef geven. Dit is te voorkomen door de strik niet op de gebruikelijke manier in het midden van de schoen, maar aan de buitenkant van de schoen te maken. Dit voorkomt dat de dikke knoop een drukpunt op je wreef geeft zonder steun van de veters te verliezen.

Ben

Op zoek naar de “dark sides” van Ben Stuivenberg

Ben en ik (Roel) hadden contact over een interview voor de Digiflits. Meteen ontstond het idee om het wat anders dan anders te doen. In veel interviews ligt het accent op het sportleven van de geïnterviewde; deze keer wilden we meer accent leggen op de levensloop en op de eventuele “dark sides”.

We kiezen voor het gesprek een wat donker achterafplekje in een horecalocatie.

We starten met koffie en wat lekkers en babbelen over een karaktertrekje; Ben kan soms wat snel geïrriteerd zijn. Zoals deze keer omdat het bedienend personeel nogal talmt met het bezorgen van de versnapering bij de koffie. Of op andere momenten als het in een vergadering niet helemaal naar wens loopt.



Als jonkie, geboren in Hilversum kort vóór WO2, was hij nog getuige van oorlogshandelingen, veelvuldig luchtalarm en een schietpartij in de straat omdat iemand zijn fiets niet wilde laten vorderen. Waarschijnlijk was dat mede de basis van een later zichtbare eigenschap van Ben: rechtvaardigheidsgevoel. In zijn jeugd kwam en ging de ene na de andere hobby. Salamanders en stekelbaarsjes, vlinders

opzetten, eksters en kauwtjes, ontelbare andere verzamelingen. Moeder zei wel eens: “Ben heeft weer een nieuwe bevolging”.

Zijn legergerichte leven begon op de Ambachtsschool. In die goeie ouwe tijd was het leren van een vak belangrijker dan (de huidige trend van tijdverdrijf) met een pretpakket.

Instrumentmaker, daarvoor koos hij, een waar ambacht!

In zijn jonge jaren werd hij thuis beïnvloed door een religie waarin een leven volgens strikte regels belangrijk was. Ben voelde zich daardoor uiteindelijk beknot in zijn ontwikkeling. Hij zocht en vond mogelijkheden om zich verder te ontwikkelen. Thuis super aangepast, buiten “op straat” compensatie zoekend door juist erg wild te zijn. Door roekeloos gedrag presteerde hij het beide armen te breken.

Hij koos na de Ambachtsschool voor doorleren voor het beroep tekenaar/constructeur werktuigbouwkunde. Op dat moment zat Ben nog in een strak keurslijf vanuit zijn jeugd. Pas in de tweede levensfase kon hij meer vrijheid van denken ontwikkelen. Mede dankzij de studie-en werkrichting die hij koos na het technische vak. Waarover straks meer.

In de transformatie van techneut via student naar sociaal werker sprong Ben uit de band. Het waren de jaren '70 waarin vrijheden op velerlei gebied werden aangemoedigd. Haast overbodig te melden dat Ben volop gebruik maakte om te experimenteren met nieuwe ervaringen op velerlei gebied. In die fase legde hij de basis voor de persoon zoals wij Ben nu nog steeds kennen.

Inmiddels trouwde hij en werd het gezin uitgebreid met twee kinderen.

Een wending in de levensloopbaan ontstond toen hij zijn technische baan kwijtraakte. Een latere voetbalgoeroe zou over zoiets zeggen “Elluk nadeel heb se voordeel”. Een organisatiepsycholoog zal zeggen: “Nieuwe koersen creëren nieuwe kansen”. Voor Ben bestond de nieuwe kans uit een omscholing naar de sociale sector. En daardoor de belangrijke ontwikkeling van zwart-witdenker naar een genuanceerder denkend mens met veel algemene ontwikkeling. Tussen het 35^e en het 60^e levensjaar was hij maatschappelijk werker in een psychiatrisch ziekenhuis in Utrecht.

Anno Domini 2000 (op zijn 60^e) kwam Almere in beeld. Ben had inmiddels een andere levenspartner met wie hij een (fraai !) huis kocht. De mooie hobby's Leesgroep en Bridge pasten goed bij die levensfase. Zijn Olga heeft voortreffelijke zangkwaliteiten en haar koor zingt elk jaar de Mattheus Passion. Had hij al voor zijn 60^e sporten gedaan zoals zwemmen, racefietsen, zeilen, tennissen, nu werd hardlopen de passie. En hij bleek een aardig talent te hebben. In zijn leeftijdsklasse behaalde hij menig eervol resultaat, waardoor hij ook wel door de organisatie speciaal werd uitgenodigd.

Op zijn 75^e beloofde hij zichzelf een mooi verjaarscadeau: De Rotterdam Marathon op 12 april 2015. Op de valreep van het verschijnen van deze Digiflits werd zijn tijd bekend: 4.11.38. Ben trots en blij natuurlijk.

Via de KNAU werd hij gediplomeerd looptrainer. Hij begon bij AVA81, stapte over naar TrimSlim en voelde zich daar als een vis in het water vanwege de “ongedwongen sociale en sportieve sfeer”. Zoals bij alles wat hij in zijn leven aanpakte, waren ook deze keer de uitgangspunten: “er voor gaan” en “als je iets doet, moet je het goed doen”. Hij geeft graag trainingen, waarin interval en fartlek zijn favoriete vormen zijn. Alleen overdag, 's avonds wordt hij onzekerder omdat hij niet alles even goed meer ziet en bang is om te vallen. De Digiflits is dankzij zijn bemoeienis een stukje kwaliteit, door de inhoud en leuke verslagen, ontstegen aan het oorspronkelijke beeld van de nieuwsflits. In één woord: lezenswaardig!

Heeft u in dit verhaal “the dark sides” ontdekt? De interviewer niet. Om de doodeenvoudige reden dat Ben die niet heeft! Hij is een man die kwaliteit wil leveren. Vaak vraagt hij (zoals hij zelf zegt) uit onzekerheid veel advies over zijn ideeën en trainingen. Maar – de kenners van de psychologiemethode “Kernkwadranten” weten: – de keerzijde van onzekerheid is kwaliteitsbewustzijn. En dat laatste is nu juist wat zijn lopers in hem herkennen en waarderen: elke training is goed voorbereid en elke locatie is met zorg gekozen. Veel mensen zien in hem ook de kwaliteit van aimabel (aaibaar ?) mens.

Moge Ben deze kernkwaliteiten nog vele jaren laten zien binnen ons cluppie Trim Slim.

Almere, april 2015.