



augustus 2014

Einde Jubileumjaar



25 JAAR

- Datum: Vrijdag 26 september 2014
- Plaats: De Draaikolk, Waterwijk, Almere
- Tijd: 20.00 uur feestavond
- Inschrijven: tot uiterlijk 15 september 2014 ivm. catering
- Via mail: feestcommissie@trimslim.nl

De feestavond begint om 20.00 uur met koffie/thee, wat lekkers.

De hele avond worden we vermaakt door de band 'In the Pocket'.
Dat nodigt uit om ook weer eens te dansen.

Het feest wordt des te gezelliger als u allen komt! Neem gerust uw partner of een introducé mee. Ook als u niet ingeschreven heeft en onverwachts toch mee wil vieren bent u welkom.

!! Iedereen is welkom - Vier mee – Schrijf in !!

Duurloop informatie 1/2e marathon

De zomer loopt op zijn eind en menige plannen zijn alweer gemaakt.
Zo zijn er vele lopers die mee willen/gaan doen aan de ½ marathon van Amsterdam

Bij TrimSlim kun je je prima voorbereiden op dit evenement door 2 a 3 maal deel te nemen aan de trainingen op dinsdag-woensdag-donderdag en zaterdag.
Daarnaast is er natuurlijk de mogelijkheid om op zondag kilometers te maken tijdens de instuif vanuit de Draaikolk.

En toch wordt er op de zondag , tijdens de instuif, en extra mogelijkheid geboden om een specifieke duurloop te doen, gericht op de ½ van Amsterdam.
Het staat iedereen vrij hieraan deel te nemen, ongeacht de snelheid die je loopt. Er is een trainer/begeleider aanwezig die de duurloop leidt.
Het (souplesse) schema is zodanig opgebouwd dat er tijdens de loop voldoende tijd voor herstel is.

Mogelijk heb je hier vragen over...kom gezellig lopen en we vertellen je er alles over!!

Tot zondag.

Vriendelijke groet,
Rene Langeslag



TCS AMSTERDAM
MARATHON 2014
TATA CONSULTANCY SERVICES

1/2 Marathon van Amsterdam

ZONDAG duurloop informatie

(ook toepasbaar voor Dam tot Dam programma)

DATUM	AFSTAND	VERTREK info	ROUTE
10-08	60 min WDL 2	09.45 uur	Reguliere groep
17-08	10 km	09.45 uur	Reguliere groep
24-08	75 min WDL 2	09.45 uur	Reguliere groep
31-08	15 km	09.00 uur Draaikolk	Hilversumse Hei
07-09	75 min WDL 2	09.45 uur	Reguliere groep
14-09	10 km	09.45 uur	Reguliere groep
21-09	80 min WDL 2	09.45 uur	Reguliere groep Eventueel Kotterbos
28-09	15 km	“30 van Almere”	START 11.15 UUR Zelf inschrijven
05-10	85 min WDL 2	09.45 uur	Reguliere groep
12-10	10 km	09.45 uur	Reguliere groep
19-10	21.1 km	HALVE AMSTERDAM	START 13.20 UUR

De WDL (wissel duur loop) loop je op 80-85% van je anaerobe drempelsnelheid.
Daarnaast wordt na elke 9 minuten 1 minuut versneld.
Aan het eind van de duurloop wordt 5 x 100m versneld.
Vragen kun je stellen aan Rene Langeslag; M.J.Langeslag@kpnmail.nl
Er is elke zondag een trainer cq loopbegeleider aanwezig.

LOOP-tip



van de maand augustus

De loop tip van augustus gaat wederom over kramp krijgen en nog enkele technische zaken!
Roel Heyser nam nl de moeite om te reageren op het "Kramp-artikel van juli, waarvoor dank.
Ben

KUITPIJN EN KRAMP KRIJGEN.

De "Loopweetjes" van Ben in de vorige Digiflits zijn inspirerend en uitdagend. En dus ben ik in de pen geklommen. In de trainersopleidingen van de KNAU wordt weinig gedoceerd over blessurebehandeling. Wel veel over preventie dmv looptechniek en geleidelijke (!) opbouw van de trainingsbelasting. Daarover kunnen onze trainers jullie goed informeren!

Als "eeuwige student" heb ik via zelfstudie en door contacten met fysiotherapeuten meer kennis opgedaan. In de opleiding "Allround Conditie/Hersteltrainer" heb ik geleerd om sporters tijdens en na de blessure de training te laten hervatten en weer op te bouwen naar het oude niveau.

Hier een lijst mogelijke oorzaken van kuitpijn/kramp tijdens of na hardlopen.

1) Verkeerde hardloopschoenen. Te veel of te weinig correctie van pronatie/supinatie, of te veel of te weinig hakdikte/demping. Platvoeten. X-benen of O-benen. Kleine fysieke beperkingen in onderrug/heupen/benen/voeten.

Oplossing: Koop de schoenen bij een speciaalwinkel die ook een loopanalyse maakt. Winkel Run2Day doet dat. LAFOOT in Hilversum maakt tegen betaling een uitgebreide analyse van looptechniek en afwijkingen in lichaamshouding. Zij leveren de juiste schoenen, zo nodig kan hun orthopedisch schoenmaker binnenzooltjes maken.

2) Harde spieren als gevolg van pittige/langdurige trainingen. Spierpijn wordt meestal gevoeld in de 2e dag na de pittige inspanning.

Oplossingen: Ontspannend rekken. Bio Freeze smeren. Sportmassage. Leer het evenwicht tussen belasting en belastbaarheid kennen in overleg met jouw trainer.

3) Te vaak lopen op harde ondergrond (!!) en/of belastende inefficiënte looptechniek en/of te snel starten en/of te veel (...) ambitie.

Oplossing: Laat jouw trainer de looptechniek observeren. Meer bewust zijn van Warming-Up aan het begin van de looptraining. Train op gevarieerde ondergrond en gebruik afwisselend 2-3 paar verschillende schoenmerken.

4) Verzuurde spieren na een intensieve training.

Oplossingen: Elke training afronden met een Cooling Down. De dag erna blijven bewegen en de spieren uitschudden zodat de bloedsomloop gestimuleerd wordt. Wissel in het trainingsplan de intensieve trainingen af met hersteltrainingen. Zwemmen en soepel fietsen zijn uitstekende hersteltrainingen en onderhouden de conditie in bredere zin. Jeugdige en oudere sporters mogen niet verzurend trainen.

5) Een tekort aan elektrolyten (als gevolg van veelvuldig sporten en transpireren) en daardoor onvoldoende spiercel-ontspannende prikkeloverdracht via de zenuwbanen. Oplossing: Gebruik dagelijks Magnesiumtabletten, dit is ook nuttig voor marathonlopers. Te koop bij de drogist.

6) Vochttekort na langdurige training en/of bij warm weer.

Oplossing: De dag vóór en tijdens en direct na de training/wedstrijd extra drinken. Direct na een lange duurinspanning een lichte maaltijd met koolhydraten + eiwitten + water.

Marathonlopers "moeten" drinken oefenen en vochtbalans voor/na lange duurtrainingen meten. Daardoor krijg je inzicht in de hoeveelheid die je tijdens de wedstrijd moet drinken.

7) Een structureel zeer hoog cafeïnegebruik in combinatie met een andere oorzaak zoals gebrek aan vitamine B of E kan kramp uitlokken.

Oplossing: Beperkt jouw cafeïnegebruik en zorg via voeding of zo nodig supplementen voor voldoende vitaminen.

8) Relatief korte achillespezen.

Oplossing: Tijdelijk een kleine verhoging (stukje binnenzool of stevig schuimrubber) achterin de schoen. Structureel loopschoenen met flinke hak, maar niet te zacht. Stretchen van de kuit, elke dag.

9) Stijve gewrichten of verkorte of overbelaste spieren in de keten: onderrug - hamstrings - kuit - achillespees - voetspieren. Het zwakste deel in deze ketting zal gaan protesteren.

Oplossing: Onderzoek door een fysiotherapeut. Regelmatig gymnastiek = beweeglijkheid + stretching.

10) Onvoldoende doorbloeding door een medische (cholesterol; trombose) oorzaak. Kort nadat de belasting begint, krijg je kuitkramp, die snel verdwijnt na het stoppen van de belasting. Het kan ook gebeuren dat men 's nachts in bed kuitkramp krijgt.

Oplossing: Raadpleeg een arts en eventueel een specialist.

"Altijd goed" als leefstijlplan:

Regelmatige massage. Voedingpatroon met daarin alle noodzakelijke voedingstoffen en vitamines en mineralen. Steunkousen "Herzog" schijnt (de wetenschap heeft nog geen bewijzen gevonden....) soms te helpen voor herstel na belasting. Een training overslaan als je een keer geen zin hebt. Ruime hoeveelheid drinken. Bouw ontspanning in een druk leven. Gewicht beheersen. Niet roken. Alcoholgebruik en cafeïnegebruik matigen. Bezoek aan een sportarts voor een "Uitgebreid Sportmedisch Onderzoek" is een goed middel als je intensiever of anders gaat sporten of als je wat ouder wordt, bij een SMA of via Pro Actief.

Augustus 2014. Roel Heyser, duursportcoach

Het ommetje van Almere

Beste Nordic Walkers en Sportieve Wandelaars

Ik ben al een paar maanden bezig om de zondag-wandeling nieuw leven in te blazen.

We lopen iedere zondag (start tijd 09.45u.) ongeveer één uur.

Een uitzondering hierop is iedere **eerste** zondag van de maand, dan lopen we het "Ommetje van Almere" en dat is een afstand tussen 10 en 15 KM.

Elk "Ommetje" heeft een andere route, die ooit zijn uitgezet door Rob Eykmans.

We lopen al een aantal maanden met een groepje van 7 à 8 personen, maar er zijn in onze vereniging vast wel meer leden die op zondag een fijne ochtendwandeling willen maken.

Alle (sportieve) wandelaars en Nordic walkers zijn van harte uitgenodigd.

Ook introduc es zijn zeer welkom, zij mogen drie zondagen gratis mee wandelen, daarna als het ze bevalt worden ze geacht lid van de vereniging "Trim Slim Almere" (TSA) te worden.

Het zijn gezellige wandelevenementen waarbij het uiteraard niet ontbreekt aan sociale contacten en waarbij je een goede indruk krijgt van de omgeving van Almere en waar je tevens merkt hoe groot Almere is en hoe prettig het is dat er zoveel wandelpaden zijn.

Na deze wandelingen is het voor de liefhebbers gezellig nababbelen in de Draaikolk, waar Rita ons bediend van een kopje koffie of thee voor eigen rekening.

Jan K. Wolt

Verlag marathon rond Sneek en Meer



 **Mar.a.thon**
ROND SNEEK EN MEER

21 juni 2014

Een bijzonder evenement op de langste dag van het jaar. Dat was de motivatie om op 21 juni j.l. deel te nemen aan de **Mar.a.thon** van Sneek. Het bijzondere was de start om 19.00 uur in de avond tot aan de finish op een oergezellige marktplaats in Sneek, in de pikdonkere avond. Dit evenement voor wandelaars en hardlopers vond voor de eerste keer plaats. Overdag was het evenement voor wandelaars die de klassieke afstand liepen, of de helft daarvan.

Om 17.00 uur en 18.00 uur vond de start plaats van de 21.1 km voor hardlopers en om 19.00 uur de start voor de hele afstand.

Op de marktplaats was het reeds reuze gezellig doordat de wandelaars groots onthaald werden. Daarna werden de verhalen verteld en het bier aangesleept. Helaas nog niet voor mij; ik moest nog lopen. Maar ik verheugde mij reeds op mijn eigen finish.

De start was geschied en reeds na enige kilometers belandden we in de natuur rondom Sneek. De zon scheen volop en maakte dat de temperatuur zomers aandeed. Via natuur, bos en het Sneekermeer, over fietspaden, singletracks

en boerenerven, werd ons een blik gegund in de prachtige omgeving.

Verre blikken over weilanden en water en steeds de zon die lachend met ons meeliep.

Het mooiste moment vond plaats tussen km 30 en 35; links liepen we langs een prachtige vaart en rechts keek je eindeloos ver over de weilanden en de zon verdween met elke km langzaam achter de horizon. (u begrijpt dat ik een poging doe mijn beleving van dat moment om te zetten in woorden)

Toen de zon achter de horizon was verdwenen begon het echte werk; lopen in het donker tijdens de laatste 7 km van de mar.a.thon. Even doorbijten maar ik verheugde mij reeds op de finish op de gezellige dorpsmarkt.

Ik werd niet teleurgesteld; het was een pracht finish, toegejuicht door vele feestvierders en live muziek.

Om 01.30 uur was ik uiteindelijk weer thuis en kan ik met plezier terug kijken op de bijzondere, langste dag van dit jaar.

<http://www.mar-athon.com/>

Rene Langeslag

Verlag M.O.A deel 1

Onder grote belangstelling hebben we af gelopen week weer de MOA georganiseerd. Er waren dit jaar ruim 50 deelnemers, Waren er al zoveel mensen terug van vakantie??? Het weer was de eerste twee en donderdag dagen prima , dag 3 en 5 hebben we onderweg wat regen gehad, maar dat heeft het animo onder de wandelaars niet gehinderd..Ze bleven komen.

Natuurlijk stond ook dit jaar Mets weer met zijn dropjes onderweg. Na de wandeling was er in de Draaikolk wat tedrinken en op de warme dagen een ijsje. De laatste dag kregen de deelnemers een certificaat en een glaasje bubbels (lekker zoet) Mets en Astrid kunnen terug kijken op een zeer geslaagde week We danken alle deelnemers voor hun komst.

Inge wil ik graag bedanken , zij heeft de donderdag avond in de Draaikolk gestaan met de bubbels en de certificaten omdat Astrid deze avond andere verplichtingen had. Rene Langeslag kwam spontaan de vrijdag avond met een flesje wijn voor Mets en mij, ook hiervoor onze hartelijke dank.

Tot volgend jaar allemaal, dan is de MOA van maandag 3t/m vrijdag 8 augustus!!

Mets en Astrid



Verlag M.O.A. deel 2

Sinds 10 jaar ben ik weer in staat geweest om deel te nemen aan de MOA; marathon op afstand. Meestal was ik in die periode op vakantie, dit jaar niet. Ik heb er weer van genoten. Met andere hardlopers afgesproken rond 19.30 uur te verzamelen en te vertrekken. Het maakte dat er een redelijke groep aanwezig was. Weer helemaal trimslims; gezellig, elkaar opzoeken, praatjes en grapjes uitwisselen en zo nodig aan het elastiek blijven zitten.

Bij Mets wist je altijd waar je aan toe was; je was op een kwart van de route! En een slokkie water kostte niets. En hij was er elke avond!!

Inschrijven , aan en afmelden bij Astrid was een feest; een hartelijke lach en iedereen wist wie je was, haha.

Dank aan de organisatie, het certificaat wordt aan mijn CV toegevoegd.

Graag tot volgend jaar.

Rene Langeslag



Trainingschema 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	19.30
	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 moet nog gedaan worden.

Augustus:

September:

26 Eindfeest jubileumjaar