



december 2012

Kerstsluiting

Vanaf **maandag 24 december t/m dinsdag 1 januari** worden er geen trainingen gegeven i.v.m. de jaarlijkse kerstsluiting.

Zondag 23 december bent u nog welkom voor het ommetje en vanaf woensdag 2 januari starten de trainingen weer.

Tijdens de kerstvakantie bent u uiteraard welkom om mee te wandelen op zaterdag 29 december in Zeist met de Oliebollentocht en kunt u meedoen aan het Oliebollenhollen op Oudejaarsdag, 31 december. Zie voor meer informatie www.trimslim.nl

Nieuwsjaarsborrel

Zondag 13 januari 2013 bent u welkom samen met uw partner op de Nieuwjaarsborrel. Het feest begint om 15.00 uur en eindigt om 18.00 uur.
Locatie: de Draaikolk.

Ook dit jaar hebben we gezorgd voor gezellige muziek, welke verzorgd wordt door DJ Long de Vi. We hopen dan ook dat er lekker gedanst gaat worden.
Het bestuur

Nordic Walking op locatie

In november heeft onze trainer Gerda van Hekken besloten om te stoppen met het geven van Nordic Walking trainingen bij Trim Slim. Gerda heeft de afgelopen jaren zich geweldig ingezet voor onze club en we vinden het dan ook erg jammer dat ze ons heeft verlaten. Helaas is sinds het vertrek van Gerda er weinig animo voor de dinsdagochtendtraining bij Najaden te Almere Haven. Hierdoor zal de dinsdagochtendtraining op deze locatie dan ook per 1 januari 2013 komen te vervallen.

De NW trainers vinden Najaden een fijne locatie om te starten voor het nordicen. Afgesproken is dat met ingang van 2013 iedere **1e zaterdag van de maand** de anderhalf uur training zal starten bij Najaden, Meerveldstraat 54 te Almere-Haven. De Easy Goinggroep (één uurs groep) zal blijven starten vanuit De Draaikolk. U heeft dus de keuze waar u op de 1^e zaterdag van de maand komt trainen.

De eerste keer dat op zaterdag gestart wordt bij Najaden is 5 januari 2013 om half 9. Koffiedrinken na afloop kan ook bij Najaden plaatsvinden.

“Tip van de maand”

Werken aan de rompstabiliteit

Geef je nu op voor de rompstabiliteitscursus van TrimSlim

CURSUS Rompstabiliteit **Start vanaf 7 januari 2012** **10 weken**

Opgeven kan direct via de website www.trimslim.nl

- Rompstabiliteit, ook wel “core stability”, is één van de voorwaarde om verantwoord en blessure vrij te kunnen bewegen / sporten.
- De laatste jaren is het belang van een goede rompstabiliteit een onderdeel van de blessure behandeling, blessurepreventie en de prestatiebevorderende trainingsprogramma's.
- Rompstabiliteit geeft de mogelijkheid om de spieren in de romp te stabiliseren tijdens bewegingen (dynamisch) van zowel de romp als de armen en benen en tijdens houdingen (statisch). De kracht en de coördinatie binnen de spieren die voor rompstabiliteit zorgen, is van groot belang voor sportprestaties en voor de ontwikkeling van kracht. Alleen wanneer de rompstabiliteit optimaal functioneert, kunnen spieren elders in het lichaam optimaal functioneren.
- De oefeningen zijn gericht op alle leden van TrimSlim; wandelaars, walkers en hardlopers.
- Tijdens de cursus vindt een trainingsopbouw plaats, en zijn de oefeningen gericht op ieders individuele mogelijkheden.

Locatie: Gymzaal J.Jongkindstraat 28, Tussen de Vaarten

- **Tijd van 20.00 uur tot 21.00 uur**
- **Kosten € 10, = te voldoen bij de eerste les**
- **Kleding; gymkleding/trainingspak en gymschoenen (eventueel sokken)**

UIT HET ARCHIEF, afl. 4: “VERGETEN” CLUBLOOPJES

Dé clubloop van TrimSlim voor hardlopers is sinds jaar en dag uiteraard –samen met de **M.O.A.** - de **Dertig van Almere**. Maar bladerend door het archief komen we diverse andere loopjes tegen: van eendagsvlieg tot evenementen met een langere adem.

Zo was er in september 1990, ter gelegenheid van het eenjarig bestaan van TrimSlim(Fitness), een **Beatrixloop** die startte vanaf het Saffraanplein in Kruidenwijk bij de C1000 (die de loop sponsorde) . In de krant werd ook de titel **Kennismakingsloop** “voor heel Almere” gebruikt.

Een andere loop waarvoor twee namen werden gehanteerd was de **Vrouwen-**, dan wel **Roberta Gibbloop** op 14 april 1991. Roberta Gibb was 25 jaar daarvoor de vrouw die de officials trotseerde door stiekem aan de **Boston Marathon** mee te doen. Marathons waren in 1966 voor vrouwen nog verboden terrein...

Twee maanden na de **Vrouwenloop** organiseerde TrimSlim een **BBQ-loop** vanuit de boerderij van clubleden op de Meesweg. Deze avondloop werd in juli 1992 herhaald. Ook tweemaal -in de zomer van '92 en '93-: een **Thuisblijversloop** ‘voor degenen die niet op vakantie gaan’.

De lijst kan nog worden uitgebreid met de **Hash House Harrierloop**, de **Leegwaterplasloop** en de **TrimSlimFitloop** (de laatste met lunch na afloop).

Van langere adem; minstens zesmaal georganiseerd: **de Spoorbaanloop**. Een retourtje langs het Spoorbaanpad van Almere Centrum naar Almere Buiten. Wie koos voor de 5 kilometer kon de trein terug nemen. De loop werd aanvankelijk tweemaal per jaar georganiseerd: er zijn knipsels bewaard gebleven van september 1991 tot november 1993. Een verslag van 6 september 1992 vermeldde de

winnaar van de 10 kilometer met de fraaie naam A. Villa Ridders: 37:50. Ondergetekende, toen nog niet zo lang lid, deed op 8 april 2001 mee aan de laatste **Spoorbaanloop**. Dat die nooit meer is georganiseerd zou weleens te maken kunnen hebben met het inmiddels te smalle pad in combinatie met de toegenomen drukte.

Heeft U herinneringen aan één of meerder voornoemde loopjes? Laat het de redactie weten!



Foto: Bob Kruikemeier

Boven ziet u de Start van de Spoorbaanloop, sept.1992. Vooraan met witte hoofdband: Kees, AVA-lid en een bekend buschauffeur. Rechts naast hem: Arthur Eijpe (toen nog geen voorzitter). De meest linker loper: Evert Pater,voormalig lid van het eerste uur. De man met de fluit helemaal rechts op de foto is naar alle waarschijnlijkheid Roel van Dijk destijds trainer bij Trim Slim. Later richtte deze Roel in Almere loopclub "De Bazuin" op. (info Roel Heyser)

Wie kent de namen van overige lopers? Laat het mij weten!

Steven Poolman

"De schijnwerper"



Eric Betsman,

Veel sporters binnen Trim Slim kennen Eric Betsman. Hij is al lid van Trim Slim sinds 2003. Eric is een aimabele man en plezierig in de omgang. De Digiflits schijnwerper wordt vandaag op hem gericht.

Eric woont in Almere sinds 2002; hij is 60 jaar jong. Hij heeft een technisch commercieel beroep en is werkzaam in de proces automatiseringsbranche Hij woont sinds enige jaren samen. Zijn partner Sannie heeft ook een sportieve inslag: zwemmen en N.W. Wandelen en excursies doen zij bij voorkeur in bergachtige gebieden (Noorwegen, Oostenrijk en Griekenland).

Sportverleden:

In 1999 begon in Baarn zijn sportambitie als hardloper. Toen hij lid werd van Trim Slim in 2003 ging hij verder op deze weg. Hij deed mee aan diverse wedstrijden en loopjes. Lanzarote in 2004 (halve marathon) en New York in 2006 (hele marathon) hebben bij hem de mooiste herinneringen achtergelaten. Eric creëert al vele jaren een prima balans tussen zijn dagelijks werk achter zijn bureau en **zijn** sport hardlopen

Eric hecht veel waarde aan sociale contacten binnen het sportgebied van Trim Slim en heeft er fijne vriendschappen aan overgehouden.

Nieuwe uitdagingen op sportgebied:

Eric heeft zich voorgenomen om in 2013 deel te nemen aan "De 60 van Texel" waar hij zich inmiddels voor heeft ingeschreven. Op tweede Paasdag volgend jaar vindt dit evenement plaats. Motiverend voor hem is dat er nog meer Trim Slimmers zijn die dan ook naar Texel gaan! De trainingen voor dit evenement zijn november jl. begonnen.. Dus heel recent eigenlijk! Een ketting is echter niet sterker dan zijn zwakste schakel. Zijn "zwakste schakel" is wellicht het blessureleed dat hem van zijn doel kan afhouden. Eric heeft ervaringen met blessures: in 2008/2009 was hij langdurig uit de roulatie wegens problemen met de aanhechtingen van zijn achillespeesen. Hij moet dus enerzijds voorzichtig manoeuvreren door zijn trainingen niet te overdrijven anderzijds moet hij toch "aan de bak" de komende maanden om te bereiken dat hij in staat zal zijn 60 km achter elkaar hard te lopen! Geen sinecure, zo'n klus!

Na diverse marathons gelopen te hebben wil Eric "nog een keer" (of misschien "nog één keer"?) zijn grenzen verleggen richting de 60km-loop op Texel.

Om zijn conditie op het peil te brengen om deze zware loop te kunnen volbrengen heeft hij zich voor de komende maanden ingeschreven voor de volgende wedstrijden:

Adventurerun (halve marathon) op Ameland 15 december 2012

PWN Egmond halve marathon op 13 januari 2013

Groet uit Schoorl Run (30km) op 10 februari 2013

Scheveningen-Zandvoort strandmarathon op 11 maart 2013

De opbouw van de trainingen zal duren tot april 2013.

Bij Trim slim doet hij o.a. op zondagen mee aan de lange duurlopen en elke woensdagavond intervaltraining bij Rene Langeslag.

Deze komende winter gaat hij tevens meedoen met de Core-Stability trainingen

(10 weken achter elkaar) om zijn bovenlichaam te trainen de toenemende belasting aan te kunnen.

We gaan de opbouw naar zijn loop op Texel op de voet volgen: veel succes en plezier met deze sportieve uitdaging, Eric!

Ben

Bowlen in Almere



Op 22 februari 2013 is een Trim Slim-avond gepland. We gaan bowlen in het nieuwe bowlingcentrum op de Trekweg in Almere.

De bedoeling is op deze avond één of twee banen te reserveren afhankelijk van de belangstelling voor deze gezellige en sportieve avond..Neem ook je partner mee!

De baanhuur is op vrijdagavonden € 29,50 per uur, hier kunnen 6 personen op spelen.

Het bestuur Trim Slim heeft toegezegd de baanhuur van één baan voor haar rekening te nemen. Als er nog een baan wordt gehuurd worden de kosten gewoon omgeslagen over de Trim Slim bowlers.

Graag vernemen wij wie er belangstelling heeft om mee te bowlen!

Geef je op, het liefst via email van Astrid: astridlammers@trimslim.nl

De organisatoren:

Astrid Lammers

Ben Stuivenberg

Trim Slim krijgt een nieuw logo



Zie hier het vernieuwde logo van Trim Slim Almere. Er is hierin nu een hardloper, wandelaar en nordic walker te herkennen. We hebben de oude kenmerken geprobeerd te behouden maar we hebben deze zo aangepast dat ze krachtiger en bewegelijker overkomen.

Even ter vergelijking het oude logo:



Trainingschema Trim Slim Almere:

| Trainingstijden | | hardlopen | sportief wandelen | nordic walking |
|-----------------|---------|----------------|-------------------|---|
| Maandag | ochtend | x | 09.15 | x |
| | avond | 20:00 Poort | 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 | 20:00 |
| Zaterdag | ochtend | 08.30 | 08.30 | 08.30* 1 ^e zat vd mnd ook op locatie in Almere Haven |
| zondag instuif | ochtend | 09.45 | 09.45 | 09.45 |

Kijk voor informatie over de betreffende trainingen: www.trimslim.nl

Aanmeldingen en wijzigingen van gegevens over uw lidmaatschap kunt u doorgeven aan Jan Wolt: j.wolt@upcmail.nl

De volgende digiflits verschijnt rond 10 januari.

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

Agenda

| | | |
|-----------|------------------|---|
| December: | 24 t/m 1 januari | kerstsluiting |
| | 29 | Wandeltocht Zeist |
| | 31 | Oliebollenhollen |
| Januari: | 7 | Rompstabiliteit |
| | 13 | Nieuwjaarsreceptie |
| | 20 | “Samen op Pad”: Wateringseveldtocht in Den Haag |
| | 26/27 | Wandelmarathon Egmond |
| Februari: | 17 | “Samen op Pad”: Winterwandeltocht Amstelveen |
| | 22 | Bowlen in Almere |

Voor meer informatie over onze activiteiten: www.trimslim.nl