

TRIM SLIM DIGIFLITS

februari 2014



Voor één keer Astrid met een grote foto in de Digiflits. Wat een energie straalt zij uit! Astrid is hier in volle actie met het overschenken van Glühwein bestemd voor alle aanwezigen op onze Nieuwjaarsreceptie 2014.

Clubdag 10 mei 2014



25 JAAR

Datum: Zaterdag 10 mei 2014

Plaats: In en om de Draaikolk, Waterwijk

Tijd: Inloop 15.30 uur, begin programma 16.00 uur
Tot ?? uur

Programma: Leuke activiteiten in en om de Draaikolk
Vanaf 18.30 uur Chinees buffet. Daarna een
Bonte Avond. Iedereen wordt uitgenodigd om mee te werken aan een
gezellig programma. Leuke ideeën melden bij de feestcommissie.

Inschrijven: Tot uiterlijk 26 april 2014 via het inschrijfformulier op het prikbord in
de Draaikolk of via een email naar: feestcommissie@trimslim.nl

Eigen bijdrage: € 10 per persoon voor leden, € 12,50 voor niet leden. Het
inschrijfbedrag vóór 26 april 2014 over te maken op
rekeningnummer 7622417 ten name van Trim Slim Almere,
onder vermelding van 'Clubdag' en je naam.

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

Bowlen met Trim Slim

Vrijdag 14 maart gaan we bowlen van 20.00 tot 22.00 uur.
Opgeven kan tot 7 maart via feestcommissie@trimslim.nl

Kosten € 5,- voor leden. € 7.50 voor introducés.



Wil jij wandelbegeleider worden?

Onze Vereniging is in de gelegenheid om de cursus wandel begeleider aan te bieden aan onze leden.

Heb jij zin om Sportief Wandel -of Nordic Walking begeleider te zijn?
Geef je dan snel op via astrid.lammers@trimslim.nl

De cursus duurt 1 dag en wordt waarschijnlijk in maart gegeven.
Datum en tijd wordt nader bepaald.

We nemen dan contact met je op

Nieuws van de feestcommissie

De feestcommissie heeft mooie blauwe petten gekocht. Alle leden die meedoen met een activiteit krijgen er één als ze meedoen met een activiteit. We hebben begrepen dat er mensen zijn die graag zo'n pet willen kopen. Dat kan va. heden voor € 7,50.

Bestellen via mail feestcommissie@trimslim.nl dan volgt daarna een afspraak om de pet in ontvangst te nemen.

Angelika, Corry en Astrid

nb: zie verderop in deze Digiflits [Angelika](#) die deze mooie pet voor ons showt.

Een andere focus op de zaterdag hardlooptraining

10 weken een andere focus op de zaterdag hardlooptraining; een nieuw trainers initiatief!

Naar aanleiding van het volgen van workshops bij o.a. de Atletiekunie, worden trainers geïnspireerd om deze kennis toe te passen in de reguliere trainingen. De cursus Rompstabiliteit is daar een voorbeeld van. Als je dan meerdere trainers koppelt om hun inspiratie in een plan om te zetten ontstaat er een mooi initiatief. In navolging van de Workshop Rompstabiliteit organiseren de trainers reguliere trainingen met de focus op Off the Road trainen én trainingen met de focus op Souplesse trainen.

Off the Road trainen betekend trainen op zachte ondergrond; gras, stenen, modder, zand, maar ook heuveltjes op en af. Het betekend een andere manier van je lichaam belasten, je uithoudingsvermogen vergroten en je looptechniek verbeteren. Dit gaan we 5 weken achtereen doen

Wat is de souplessemethode?

De **souplessemethode** bestaat uit een pakket van verschillende trainingen met als doel het verhogen van je anaerobe drempel door hoofdzakelijk extensieve trainingen. Doordat er extensief getraind wordt is de belasting relatief laag, waardoor het herstel sneller is. Je kunt daardoor trainingen korter na elkaar doen zonder dat er overbelasting ontstaat. Extensief trainen staat voor trainen op een lagere snelheid. Hierdoor is het mogelijk om technisch goed te blijven lopen waardoor je meer rendement kunt krijgen. Het pakket van trainingen bestaat uit verschillende interval en duurlooptrainingen gecombineerd met fartlek en het lopen van een prestatie-loop. Dit gaan we 5 weken achtereen doen.

Concreet betekend dit het volgende;

Klaas Lok

Het Duurloop-
misverstand

Met de Souplessemethode

Van 15 maart tot en met 24 mei start de reguliere zaterdagtraining voor **alle** hardlopgroepen om 9.00 uur. We gaan deze trainingen als **gezamenlijke** groep volgen en de trainingen worden meestal ondersteund door twee trainers. De training duurt tot 10.15 uur.

De eerste 5 weken ligt de focus op Bos/cross, daarna 5 weken op de Souplesse methode. De trainingen worden gegeven door Barbara van Dam, Ben Stuivenberg en Rene Langeslag.

De trainingen zijn voor alle hardlopers van Trimslim, een introductie is welkom. Deze mag 3 x meetrainen en dan beslissen of hij/zij lid van de vereniging wordt.

*Sportieve groet
Rene Langeslag*

Training in Noordwijk

Hoi Allemaal,

Zondag **23 februari** gaan we trainen in de duinen en op het strand bij Noordwijk.



's Morgens om **9.00 uur vertrekken** we vanaf de Draaikolk. Bij de Langervelderslag is een grote parkeerplaats. Vanaf daar lopen we de duinen in en het strand op. Afhankelijk van wat je wilt lopen eindigen we in het restaurant bij de parkeerplaats (marathongroep traint 20 km).

Daar nemen we na afloop even lekker chocomel en appeltaart (of zo).
Verwachte terugkomst 14.00 uur!

Bedenk wanneer je meerijs met een ander je even **de brandstofkosten** overlegt met elkaar.

Je hoeft je niet op te geven, wie er is gaat mee! Kom zo mogelijk wel met de auto.
Rene Langeslag

LOOP-weetje

februari



Je loopschoenen zijn de basis van je hobby dat is sportief wandelen cq. lopen. Begin derhalve met een goede basis.

Inspecteer derhalve regelmatig je schoenen op hun conditie en kijk vooral goed naar het profiel van de zolen. Het slijtageprofiel geeft je informatie hoe de voetafwikkeling plaatsvindt en tevens of je schoenen aan vervanging toe zijn.

Corry en Angelica voor het voetlicht

Even voorstellen: twee leden van de Jubileumcommissie !

Corry Aarts en Angelika van Eck zijn twee van de drie leden van de Trim Slim Jubileumcommissie, ook wel "Feestcommissie" genoemd.

In deze Digiflits editie worden Corry en Angelika voor het voetlicht gehaald. Beide dames geven er de voorkeur aan zoveel mogelijk in de anonimiteit hun werk voor de Feestcommissie te doen. Zij waren dan ook zeer verbaasd geïnterviewd te worden voor de Digiflits. Des te leuker dus.

Corry Aarts:



Getrouwd met Rens (vorige maand januari al 45 jaar). Zij hebben twee kinderen die beiden in Almere wonen. Wonen nog steeds in dezelfde huis dat zij 31 jaar geleden betrokken toen zij uit Amsterdam naar Almere kwamen. Twee jaar geleden ging Corry met pensioen. Zij heeft jarenlang bij een zakenreisbureau gewerkt. Ze vindt het eigenlijk nog steeds jammer dat ze deze enerverende baan niet meer heeft. Hoe en wanneer is Corry bij Trim Slim terecht gekomen? Vrienden maakten hun attent op Trim Slim. In 1997 werd het echtpaar lid en gingen "Sportief Wandelen".

Corry vertelt dat olv de toenmalige trainster Nancy er vaak trainingen werden gehouden in parkeergarages, dit was best zwaar. Met een stevig tempo naar de eerste verdieping, weer terug en dan naar de tweede verdieping en met de trap terug.

Vandaag de dag zijn dergelijke trainingen ondenkbaar. Verder heeft Corry vele jaren achter elkaar op zaterdagmorgens "sportief gewandeld" olv Mets van Aken. Tegenwoordig is de woensdagmorgen favoriet om te wandelen. Haar man Rens is sportmasseur, bij een pijntje of blessure is zij derhalve "snel aan de beurt". Verder doet Corry ook administratieve werkzaamheden voor de "Challenge Almere-Amsterdam". Dit werk heeft raakvlakken met haar vroegere baan en dat vindt zij prettig.

Angelika van Eck:



Getrouwd: (dit jaar 25 jaar) met Jan Willem. Ook een jubileumjaar dus. Zij hebben drie (sportieve) kinderen 16, 21 en 22 jaar. Zij wonen al 21 jaar in Almere. Angelika is Oostenrijkse. Haar man kwam in Nederland te werken zodoende woont zij nu hier. Zij heeft allerlei sportieve dingen gedaan, vóór Trim Slim deed zij aan Zumba. Met een vriendin begon zij in 2011 een cursus Nordic Walking, zij vond de sfeer en alles eromheen geweldig. Haast iedereen van de cursus werd aansluitend lid van Trim Slim.

Haar trainsters waren Astrid, Ronneke en Ans. Sinds januari 2013 maakt zij deel uit van de Jubileumcommissie Trim Slim. Verder is Angelika sinds kort afgestudeerd als bibliothecaresse, zij werkt op invalsbasis voor de “Nieuwe Bibliotheek”.

De Jubileum/feestcommissie:

Het drietal Astrid, Corry en Angelika bedenken de plannen om dit jubileum vorm te geven in 2013 en 2014. Zo spraken zij af elke twee maanden in ieder geval een evenement te organiseren dat in het teken stond van dit jubileum. September 2013 was het openingsfeest, in november 2013 het “stappen en happen” festijn, vorige maand de feestelijke Nieuwjaarsreceptie. Wat gaat er nu nog komen? Het bowlen op 14 maart (reeds zo’n 18 aanmeldingen). In juni de familiedag en in september het eindfeest!

Het geplande clubweekend is afgelast wegens gebrek aan belangstelling. Corry, Angelika en Astrid broeden momenteel op plannen om op zaterdag 10 mei toch iets te organiseren wat vast wel zal aanslaan. Gedacht wordt, afhankelijk van het weer, aan leuke activiteiten in en om de Draaikolk, gevolgd door een etentje. Vele Trimslimmers verzoeken tevens alsnog een “bonte avond” te organiseren. Zo puzzelen de dames heel wat af. Maar het zijn alleen maar plannen; niets staat nog vast. Hun bedoeling is iedereen te bereiken en te enthousiasmeren: de hardlopers, de sportieve wandelaars en de Nordic walkers. Via de Digiflits en op het prikbord worden alle activiteiten gemeld. Opvallend is dat de hardlopers meestal zijn ondervetegenwoordigd, hoewel met “Stappen en Happen” er wel veel hardlopers waren. Namens het team Digiflits en vast wel namens meer Trim Slimmers wens ik de dames van de Jubileumcommissie veel succes met al hun plannen en keuzes om het Jubileumjaar tot een groot succes te maken!

Ben

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	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 v/d maand is er **Nordic Walking op locatie in Almere Haven**

** 1^e zaterdag v/d maand is er **hardlopen op locatie naar keuze.**

*** 1^e woensdag v/d maand is er **wandelen op locatie naar keuze.**

****1^e zondag v/d maand is er **een ommetje rond Almere ong. 12km.**

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

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

Verslagen en stukken ter plaatsing in de Digiflits dienen voor de 6^e van de maand ingestuurd te zijn. Als u de deadline overschrijdt kunnen wij niet garanderen dat uw stuk diezelfde maand geplaatst wordt.

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

Agenda

Februari: 23 Hardlooptraining Noordwijk

Maart: 14 Bowlen met TrimSlim