



*januari 2013*

## *Gelukkig Nieuwjaar*

Het Digiflitsteam wenst u een sportief, gezond en gelukkig nieuwjaar!

Ook in 2013 zullen wij weer voor u klaar staan met een maandelijkse editie van de Digiflits. Wel zijn wij benieuwd naar uw mening, opmerkingen en advies. Daarom vragen wij een paar minuten van uw tijd om onderstaande vragen te beantwoorden en uw bevindingen te sturen naar [digiflits@trimslim.nl](mailto:digiflits@trimslim.nl).

1. Wat vindt u van de digiflits in de huidige vorm?
2. Is er een bepaalde rubriek die u vaker terug wilt zien?
3. Wat heeft u zoal gemist en/of wat zou u graag willen aantreffen?
4. Aanvullingen/opmerkingen/verbeteringen voor de digiflits.



*Ben, Steffan en Ronneke*

## *Nieuwsjaarsborrel*

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

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

*Het bestuur*

## *Cursus Rompstabiliteit*

Maandagavond 7 januari 2012 zijn we gestart met de cursus rompstabiliteit. 33 enthousiaste Trim Slimmers hebben zich gemeld. Wederom een succes! Volgende maand zullen we hier meer over berichten.

## *Nordic Wandelen op locatie*

Met ingang van 2013 zullen we de reguliere training vanuit de Draaikolk, iedere 1<sup>e</sup> zaterdag van de maand starten bij Handbalvereniging Najaden te Almere Haven. Deze locatieloop is een duurlooptraining van 1,5 uur. Afgelopen zaterdag 5 januari was de eerste keer en we hebben met een groepje van 12 personen heerlijk gelopen door een prachtige omgeving. Indien blijkt dat er ook interesse is om een training van een uur te starten vanuit Najaden, zullen we zeker kijken wat de mogelijkheden zijn. De volgende keer dat we bij Najaden starten is zaterdag 2 februari.

## *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](mailto:astridlammers@trimslim.nl)

## *Tip vd maand*

" Besteed in de winter voldoende tijd aan een uitgebreide warming up. Door de kou lijdt je extra risico blessures op te lopen.

Dankzij de warming-up help je spier-en peesirritaties te voorkomen. "

### **Waarom doe je een warming-up?**

Het doel van een warming-up is het verkleinen van de kans op blessures tijdens een training of tocht. Tijdens een warming-up bereid je je lichaam voor op een zware inspanning.

## **Wat zijn de effecten van een warming-up?**

Tijdens de warming-up stijgt de lichaamstemperatuur naar ca. 38.5 graden Celsius en de temperatuur van de spieren naar ca. 39 graden Celsius. Deze temperatuurstijging heeft verschillende positieve effecten:

### **Spieren:**

Door het toenemen van de temperatuur ontstaat vaatverwijding in de actieve spieren. Een stijging van 1 graad Celsius zorgt voor een efficiëntie-toename van 10%. Dit komt o.a. doordat de capillairen in de spieren verder geopend worden, waardoor er meer bloed(en dus ook meer zuurstof) bij de spier kan komen. Verder neemt ook de interne wrijving in de spier af, waardoor de belastbaarheid groter wordt en de kans op blessures afneemt.

### **Gewrichten:**

De viscositeit van de vloeistof in de gewrichten(synovia) neemt toe. Hierdoor kunnen de gewrichten zich soepeler bewegen. Ook neemt de dempfunctie van het gewichtskraakbeen toe, omdat het kraakbeen vloeistof uit het synovia opneemt en daardoor opzwellt.

### **Zenuwen:**

De geleidingssnelheid van de zenuwen neemt toe(10m/sec. sneller per stijging van 1 graad Celsius), waardoor de reactiesnelheid en het coördinatievermogen ook toenemen.

### **Enzymen:**

De activiteit van enzymen neemt toe en hierdoor kunnen reacties makkelijker verlopen. Per seconde vinden er meer reacties plaats en daarom kan er ook meer energie geproduceerd worden. Per graad Celsius stijging van de lichaamstemperatuur neemt de energieproductie met ongeveer 10% toe.

Andere effecten die niet met de temperatuurstijging te maken hebben, maar met de verhoogde inspanning, zijn:

### **Hart:**

Het aantal hartkloppingen per minuut stijgt, waardoor het bloed sneller rondgepompt wordt en er zodoende ook meer zuurstof naar de weefsels getransporteerd kan worden. Zuurstof speelt een belangrijke rol bij de energievoorziening tijdens een training of tocht.

### **Longen:**

De zuurstofopname en koolstofdioxideafgifte worden verhoogd en het aantal ademhalingen per minuut neemt toe. Gevolg: het lichaam krijgt meer zuurstof binnen, waardoor de algemene prestaties verbeterd worden.

### **Hormonaal:**

Er is een toename van o.a. de hormonen noradrenaline en adrenaline. Die toename resulteert in een verhoogde vrijmaking van brandstoffen en stimulatie van de verbranding van glucose en vetzuren in de weefsels. Ook zorgen deze hormonen voor vasoconstrictie(vaatvernauwing) in het spijsverteringsstelsel, vasodilatatie(vaatverwijding) in de actieve spieren, verhoging van de hartfrequentie en een toename van de kracht waarmee de hartspier samentrekt.

## Deze maand in “De Schijnwerper” Faina Isenia Kappen



Faina is een hardlooptrainster bij Trim Slim, na enige aarzeling stemde zij toe in een gesprek met mij. Zij is nl. geen type om in de schijnwerpers te staan en gaat liever haar gang.

Faina is geboren en groeide op in Curaçao. volgde de HAVO, deed daarna de MBA. Op haar 21<sup>ste</sup> jaar na afronden van deze studie ging ze als ambtenaar werken bij het toenmalige Eiland-accountantsbureau. Zij werkte 1,5 jaar en hield het toen voor gezien, vond het werk saai, eentonig en

het ontbrak aan de nodige uitdaging. In 1986 vestigde zij zich in Nederland, waar ze verder ging studeren aan de HEAO. Na 2 jaren studie stopte ze ermee en ging in de avonduren de SPD opleiding volgen. Zij woonde en werkte achtereenvolgens in Breda, Hilversum en sinds 1995 woont zij in Almere, haar zoon is nu 18 jaar en woont nog thuis. Haar moeder woont hier ook. In 2002 kreeg Faina een vitale depressie: geen “nee” kunnen zeggen en zichzelf steeds maar opjagen eisten hun tol. Uit deze moeilijke periode trok zij wel de les om beter voor zichzelf op te komen en de regie over haar eigen leven voortaan goed te bewaken. Momenteel is zij projectleider bij een dienst in Amsterdam; het is hard werken en het bevalt haar goed.

Haar sportverleden en heden:

Zoals bekend hebben vroeger beoefende sporten een transferwaarde naar sporten die later in het leven worden opgepakt. In haar jonge(re) jaren deed Faina aan softbal, basketball en turnen, in Nederland ging zij naar de sportschool. Het hardlopen begon zij bij Just Run in Almere, sinds 2006 is zij verbonden bij Trim Slim. Ontdekte het plezier van hardlopen en deed mee aan diverse lopen met diversen afstanden, (5km; 10 km; halve marathon en de Zevenheuvelenloop 15 km).

Omdat Faina wel van uitdagingen houdt, kennisoverdracht en het lesgeven ook bij Trim Slim wilde oppakken is zij trainster geworden. Het doet haar goed te zien dat beginnende hardlopers vaak leerbaar en gretig zijn de beginselen van het hardlopen onder de knie te krijgen. Derhalve geeft zij het liefst training aan deze categorie. Verder is zij stand-by als invaltrainster.

Welke wensen heeft Faina zelf op sportgebied?

Zij wil o.a. sneller worden op de 5 km, dus is zij toegetreden tot de ambitiegroep van Roel. Tevens volgt zij momenteel een cursus sportmassage, haar wens is uiteindelijk in 2013 als ZZP-er sportmasseur te worden, naast het geven van hardlooptrainingen

Faina is in meerdere opzichten een kleurrijke persoonlijkheid. Ik vond het aangenaam haar dit interview te kunnen afnemen.

*Ben Stuivenberg*

# *Ameland weekend/Klein vaarwater wandelevenement*

In het verleden hebben we met enkele leden van Trim Slim meegedaan aan het Nordic Walking evenement te Ameland. Dit NW evenement is nu een wandelevenement geworden, zodat ook 'gewone' wandelaars mee kunnen wandelen. Verder is de organisatie hetzelfde gebleven.

Op verzoek van velen willen we dit jaar weer naar Ameland gaan en meelopen met het wandelevenement. Er zijn al 18 trimslimmers die zich hebben opgegeven. Zij zullen binnenkort informatie ontvangen via de mail.

De kosten voor het **hotel** ([www.strandhotelburenaanzee.nl](http://www.strandhotelburenaanzee.nl)) zijn € 105,00 p.p.:

- 2 overnachtingen in een standaard kamer van 12 tot 14 april 2013
- 1x een 3-gangendiner in 't Strandpaviljoen (vr of za naar keuze)
- Deelname wandeltocht
- Uitgebreid ontbijtbuffet

De kosten voor een **bungalow** € 249,00 (4 pers.) of € 269,00 (6 pers.):

- Aankomst vrijdag 12 april - vertrek maandag 15 april (uitchecken voor 10.00 uur)
- Verblijf in een gezellige 4- of 6- persoons geschakelde bungalow met o.m. open haard en beschut terras
- Deelname wandeltocht
- Bedlinnen (onderlaken, dekbedovertrek en kussensloop) en handdoeken.

De mogelijkheid bestaat om, voor degenen die in de bungalow vertoeven, op zaterdagavond ook het diner te gebruiken in 't Strandpaviljoen, samen met degenen die in het hotel verblijven. Kosten hiervoor bedragen ongeveer € 16,00.

Als je ook mee wil naar Ameland en je nog niet hebt opgegeven stuur dan **vóór 1 februari 2013** een email aan: [ronnedelange@gmail.com](mailto:ronnedelange@gmail.com). Je deelname is pas definitief als het geld is ontvangen door Trim Slim. Het te betalen bedrag kan overgemaakt worden naar giro 7622417 o.v.v. weekend Ameland en je naam. Restitutie zal niet worden verleend als later niet deelgenomen wordt aan het wandelevenement.

Wij zullen in de eerste week van februari 2013 de hotelkamers en bungalows reserveren.

Personen die later beslissen mee te gaan, kunnen zelf reserveren via de site [info@kleinvaarwater.nl](mailto:info@kleinvaarwater.nl) of tel. 0519-542156.

Verdere informatie over vertrek vanuit Almere, bootreserveringen etc. volgt nog.`

# Boathouseloop 13 km lang

De groei en het succes van een sportvereniging neemt toe naarmate het bestuur en de leden zoeken naar nieuwe uitdagingen!

Piet Glazer ( hardlooptrainer bij Trim slim ) vond zo'n nieuwe uitdaging!

Hij organiseerde op donderdagavond 20 december 2012 een loop rondom de Noorderplassen. Deze loop kwam niet zomaar " uit de lucht vallen ": in de zomer 2012 had hij al eens zo'n rondje laten lopen bedoeld om het duurvermogen te verbeteren. Net als nu deden ook toen deden ambitieelopers van Roel's groep mee. Uiteindelijk kwamen er 15 lopers op de avondloop af. Dat is best veel want de weersvooruitzichten waren slecht: veel regen en wind.

## De loop:

Om 20 uur klonk het startschot voor de 15 lopers. Vanwege de veiligheid had iedereen één of twee lichtjes op. Deze verlichting was niet alleen feestelijk maar ook hard noodzakelijk! Het was aardedonker en  $\frac{3}{4}$  van de route was onverlicht. Piet en Roel waren de fietsende begeleiders, het leken wel marsmannetjes zoals ze helemaal ingepakt tegen de kou en de regen op de fiets zaten. Piet deed de voorhoede, Roel bleef bij de laatste lopers. Al die lagen kleding kon niet verhinderen dat beiden het behoorlijk koud kregen. En de lopers? Ik praat voor mijzelf, ik bleef lekker warm door dat gedraaf. Alleen op de Oostvaardersdijk hadden we wind tegen en voelde de regen ijskoud aan.



Ik was blij weer de beschutting van het fietspad bij het Blocq van Kuffeler te ervaren en wist dat het eindpunt dichtbij was. Uiteindelijk hebben alle 15 lopers deze zware loop volbracht. Na de loop hadden Marja Glazer en Inge Klaassen warme chocolademelk en kerstbrood klaar staan, werd zeer gewaardeerd. Volgend jaar weer? Voortaan elk jaar wat mij betreft.

*Ben Stuivenberg*



## *Boathouseloop deel twee*

Eindelijk is het zover....Noorderplassen " By Night".

Vol verwachting ga ik naar het Boathouse. Hoeveel zullen er meedoen, gaat het nog droog worden en..... gaan we het halen die 13km?

Alles valt mee, het is een redelijk grote groep, de regen wordt iets minder en er is voldoende verlichting aanwezig om ons de plassen rond te loodsen.

Op naar de Noorderplassen!

Tussen de huizen gaat het lekker. Op de dijk veranderen de omstandigheden.

Een kopgroep gaat ervan door, de wind trekt aan en de regen komt met bakken uit de hemel.

We worden koud en door en doornat, de benen gaan ook sputteren.

De parallel met Friesland 1963 dringt zich bij mij op....: " de tocht der tochten"

Doorlopen, niet stilstaan anders gaat het mis.

Wat ons er bovenop houdt is de constante bemoediging van de man op de fiets (Roel) achter ons die steeds aan het mijmeren is over een heerlijk warm bad (dit biedt perspectief).



Gelukkig komt er ook aan het dijkparcours een eind en mogen we de luwte in , dit scheelt enorm veel. We komen in een cadans waarin je het wel uren vol kunt houden

Nu kunnen we ook weer genieten van de omgeving en van onze prestatie.

Bij het Boathouse worden we opgewacht door twee enthousiaste dames die ons binnen halen met warme chocolademelk en kerstbrood....heerlijk!

Het eerste lopers zijn helaas ivm de kou vertrokken. Even is het "wij"gevoel wat zo sterk is bij Trim Slim weg.....maar toch..het is wel te begrijpen met deze kou.

Al met al was het een bijzondere ervaring met veel dank aan een ieder die dit mogelijk gemaakt heeft.

Nu eerst een warm bad!

*Jennie Stellingwerf*

## UIT HET ARCHIEF AFLEVERING 5: “ FLODDER IN ALMERE”

Er zijn slechts een viertal foto's en een datum: 7 mei 1994. Verder is er in ons archief geen enkel krantenknipsel of verslag te vinden; zelfs niet in het clubblad van juni. Toch moet het voor Trim Slim best wel bijzonder zijn geweest: meewerken aan een destijds populaire t.v.- en filmserie: FLODDER.

Op onderstaande foto zien we de hoofdrolspelers – v.l.n.r. Kees Flodder (**Stefan de Walle**), dochter Kees (**Tatjana Simic**) en Johnny Flodder (**Coen van Vrijberghe de Coningh**) – door de finish gaan. Op de achtergrond twee zogenaamd uitgeputte medelopers (onze penningmeester **Jan Wolt** in de goot!) Rechts een keurig uitgedoste jury.

**Jan Wolt:** 'We zijn als club benaderd door de organisatie van 'Flodder' zodat de t.v.-kijker een beetje het idee zou krijgen dat het om een echte hardloopwedstrijd ging. Er werd geen geld uitgekeerd, noch aan de lopers noch aan de club. Het was louter een gelegenheid om eens op de TV te komen. De wedstrijd moest uiteraard worden gewonnen door de bekende acteurs en de actrice (dochter 'Kees')

Omdat het weer de eerste dag niet erg meewerkte, werden we verzocht een tweede dag weer te komen. En dat was een vieze tegenvaller. We kregen het verzoek ons ergens op te stellen en een klein eindje te lopen. Na de start werd er langs een kraampje gelopen waar we een drankje (water) kregen dat zogenaamd zo was bewerkt dat iedereen er misselijk van werd en aan de kant van de weg kwam te liggen zodat de acteurs en actrice een ieder voorbij konden lopen en de winnaars werden van de wedstrijd.

Het was voor onze deelnemende clubgenoten een echte tegenvaller want bij de uitzending bleek dat we nog geen halve minuut in beeld zijn geweest en dat voor twee dagen verveling.

Voor je mee mocht doen moesten ook nog tal van formulieren worden getekend om alle risico's voor de organisatie uit te sluiten. Voor mij was het: dit is één keer maar nooit weer.'

*Steven Poolman/Jan Wolt*

**Foto: Bob Kruikemeier (professioneel fotograaf en ex-TrimSlimtrainer)**





# *“Zo diep geraakt” vanuit de gemeente Almere*

**Naar aanleiding van de tragische gebeurtenis bij voetbalvereniging SC Buitenboys heeft wethouder Rene Peeters een artikel geschreven op de website van D66. Op verzoek van de wethouder publiceren wij dit artikel in zijn geheel:**

## **Richard Nieuwenhuizen:**

Een gewone naam, een gewone man, een gewone vader, een grensrechter.

Doodgetrapt door een paar voetballers.

Hij rende na de eerste aanval weg, werd pootje gehaakt en doodgetrapt.

Waarom ben ik, waarom is Nederland, waarom is de wereld zo diepgeraakt?

Waarom is er naar verhouding zo weinig gesproken over de 77 jarige supporter die in Amsterdam Noord is doodgetrapt door een speler?

Waarom werd er in Japan een minuut stilte gehouden, sprak Blatter zijn afschuw uit en besteedde CNN er een item aan?

Omdat wij allemaal Richard Nieuwenhuizen hadden kunnen zijn.

Een vader die ervan geniet om zijn zoon te zien spelen. En als je dan toch altijd naar de wedstrijden gaat, kun je net zo goed deelnemer worden als grensrechter, scheidsrechter, coach.

Je wilt zien hoe je zoon zich ontwikkelt. Je geniet van de sfeer in de kantine. Je maakt vrienden bij de club, je drinkt een biertje en bent dicht bij je zoon. Geniet samen van de sport, de omgeving, denkt terug aan je eigen jeugd.....

Ik ben zo diep geraakt als sportwethouder, maar ook als vader van drie zoons. Ben door die zoons atletiekjurylid geworden bij AVA '81, heb zelfs nog met succes een cursus tijdwaarnemer afgerond (nu nauwelijks nog bruikbaar) en werd later met een vriend hockeycoach. Niet omdat ik zo goed kon hockeyen, maar wel omdat twee vaders van een groep jongens van 16-18 jaar een team konden smeden.

Ook daar heb ik wel eens boze ouders en spelers meegemaakt, omdat ik de spelregel hanteerde: niet trainen is niet spelen. Ook begrijp ik dat je boos kunt worden op een scheidsrechter die toestaat dat bij een kampioenswedstrijd de tegenstander opeens spelers uit een hoger elftal toelaat. Maar de stelregel was: de scheidsrechter heeft gelijk. En..leren verliezen hoort bij de voordelen van sport. Emotie mag, maar wel gericht op de sport en niet op de mens.

Sport is voor jonge mensen zo'n prachtige leerschool. Je leert er winnen, je leert er samenwerken, je leert er verliezen en als iedereen het goede doet dan leer je ook je te beheersen.

Wat is er mis met die vier jongens die Richard hebben doodgetrapt? Groepsdruk? Stoer doen voor elkaar? Niet denken maar doen?

Is er hoe dan ook een oplossing voor dit geweld als je kijkt naar wat mensen elkaar in onoverzichtelijke situaties aandoen in Congo, Syrië, noem maar op.

Er is een absolute oplossing en die ligt in onszelf. Eenieder is verantwoordelijk voor zijn eigen handelen en dat van jonge mensen. Ga bij jezelf na of je soms in meer of mindere mate het slechte voorbeeld geeft aan jonge mensen. Denk aan de glijdende schaal die je ook bij discriminatie en geweld tegenkomt. Voor je het weet zit je in de verkeerde groef.

De enige waar je maximale invloed op hebt ben je zelf en gebruik je rol om jonge mensen goed te begeleiden. Voedt ze niet op als Watjes, maar als stevige kinderen die kunnen genieten van winnen, maar die ook om kunnen gaan met verlies en tegenslag. Daar heb je een levenlang plezier van.

Ik wens de familie en bekenden van Richard alle kracht toe.

Bron van dit artikel: **René Peeters**-Blog (Wethouder)

