



januari 2015

Een Flitsende DigiFlits in het nieuwe jaar 2015

Onze voorzitter Annemiek aan het woord.



Annemiek komt oorspronkelijk uit Edam, woonde daar 21 jaar. In haar jeugd deed zij aan atletiek en hardlopen. Na de Mavo volgde zij een opleiding als Verpleegkundige, in 1977 begon zij de opleiding voor verpleegkundige A en daarna de dialyseopleiding. Zij was toen 23 jaar. In dat jaar ontmoette zij in de trein de man met wie zij maar liefst 28 jaar getrouwd zou blijven. Trouwde in het jaar 1984 en ging samen met haar toenmalige man naar Saudi-Arabië wegens zijn werk aldaar. Zij had daar een luxe bestaan, maar mocht daar zelf niet auto rijden. Zij had “dus” een particuliere chauffeur. Wel kreeg zij daar voor een jaar een baan als dialyse verpleegkundige. Veel vrouwen die een vergelijkbare positie hadden als zij (niet kunnen werken) kregen kinderen, zo ook Annemiek. Zij kreeg een tweeling: een

zoon en een dochter. In 1987 kwam het gezin weer terug naar Nederland. Gingen in Zuilichem wonen, kochten een kavel in Almere en lieten een huis bouwen. In 1990 was het zover en verhuisden zij naar Almere. Toen de kinderen 5 jaar waren wilde zij weer graag werken en vond een duobaan bij het Lucasziekenhuis in Amsterdam. Na een jaar volgde Annemiek daarnaast een deeltijd studie psychologie. Tijdens haar studie ging zij 5 dagen in de week hardlopen in het Beatrixpark. Zij studeerde af in 2003. Voor haar afstudeeropdracht deed zij een onderzoek naar dyslexie en spraakherkenning op de Meergronden en het Helen Parkhurst. Pikant detail: Annemiek is zelf ook dyslectisch en kent als geen andere de problemen van dyslectici. In 2014 werd zij sturend behandelaar bij Groot Emmaus in Ermelo, een besloten instelling voor kinderen die een lichte verstandelijke handicap hebben (LVB) en Praktijk Ondersteuner Huisartsen voor de Geestelijke Gezondheidszorg (POH-GGZ) bij de Zorggroep.

Met welke sporten had en heeft zij affiniteit en hoe kwam het contact met Trim Slim tot stand? In haar jeugd deed zij aan atletiek: haar favoriete nummers waren verspringen en kogelstoten. Ze is al lang lid van Trimslim en weet nog dat Erik Bronkhorst naar China was toen zij net lid werd. Annemiek begon met enthousiast hardlopen, deed dit 10 jaar lang. Door blessureleed stopte zij met hardlopen en ging wandelen bij T.S. Deed dit met zoveel plezier dat zij zelfs de Vierdaagse liep. Liep de Vierdaagse in Nijmegen een keer uit, in 2014 moest zij echter 5 km voor de finish opgeven. Heeft nu het voornemen om in 2015 samen met haar dochter, die in Alblasterdam woont, nog eens de Vierdaagse te gaan lopen.

Sinds november 2013 is Annemiek voorzitter van de vereniging Trim Slim. Hoe kijkt Annemiek tegen Trim Slim aan en hoe ziet zij de toekomst? Annemiek ziet Trim Slim als een organisatie waarin de leden onderling positief op elkaar betrokken zijn en ervaart veel warmte binnen Trim Slim. Er zijn de afgelopen jaren veel goede initiatieven ontplooid zoals de voor -en najaarscursussen waardoor er veel nieuwe (jeugdige) leden bijkomen. Dit is ook noodzakelijk want de vergrijzing bij Trim Slim baart Annemiek wel zorgen. Uiteindelijk zullen de jongere leden binnen Trim Slim het kader moeten gaan vormen. Er zijn nu eenmaal veel taken te doen binnen een organisatie als Trim Slim. Het bestuur heeft een fijne vorm van samenwerken gevonden waarbij iedereen taken op zich genomen heeft die hun interesse hebben. We kunnen trots zijn op de organisatie zoals die er nu staat. Er ontstaan meer en meer initiatieven van leden om activiteiten te organiseren. De Apenloop bestaat nog steeds en heeft een bloeiende toekomst en De 30 van Almere is weer van start gegaan met meer dan 600 deelnemers. Zowel voor de Apenloop als voor de 30 van Almere en de andere activiteiten die we met z'n allen organiseren hebben zich vrijwilligers gemeld. Toch blijft het een punt van zorg om voldoende vrijwilligers te vinden.

Als voorzitter ziet Annemiek het als haar taak om contacten en samenwerkingsverbanden te onderhouden met de KNBLO en andere wandelorganisaties binnen en buiten Almere. Om ons te profileren en naamsbekendheid te bevorderen in Almere en omgeving. Zo werken we samen met de Almeerdaagse en Start2Finisch. Annemiek besluit haar verhaal met de oproep aan alle leden om enerzijds plezier te hebben in het beoefenen van de sporten Sportief Wandelen, Nordic Walking en/of Hardlopen en anderzijds aandacht en bereidheid te hebben om taken binnen Trim Slim op zich te nemen. Zodat we weer heel veel leuke en sportieve activiteiten kunnen organiseren waar we samen van kunnen genieten.

Ben Stuivenberg

Aankomende Activiteiten

Nieuwjaarsreceptie

18 januari

Van 15:00 tot 18:00

In de Draaikolk

AVA 81 Lenteloop 22 maart 2015

Noteer deze datum alvast in je agenda! Je kan je inschrijven voor afstanden van 2,5 tot 30 km!! Voor "elk wat wils"!

Ben



Looptip Januari 2015

Bram Son won in 2006 op het EK de finale 800 meter met compressiekousen. Vroeger sprak men over “steunkousen”, deze werden voornamelijk uit medisch oogpunt gedragen. Compressiekousen klinkt natuurlijk wat chiquer maar wat heeft een looper eraan?

Wat doen compressiekousen eigenlijk, zijn er voor –en nadelen
Compressiekousen: hebben een strakke pasvorm waardoor kuiten minder beweeglijk zijn en de trekkrachten van pezen aan het botvlies verminderen, het zg. bandage effect. Het bloed wordt vanuit het onderbeen sneller richting hart gestuwd.

Zijn er aantoonbare bewijzen dat het dragen voordelen geeft? Bij Shin Splint= ontsteking aan het scheenbeenvlies (drukpijn op scheenbeen) schijnt er een sneller herstel te zijn wanneer i.c.m. een revalidatieschema compressiekousen worden gedragen. Ook schijnt het blessurepreventief te werken bij kuitblessures. De kans op dikke voeten tijdens het langdurig zitten tijdens een vlucht wordt verkleind. Daardoor zou er ook minder kans te zijn op trombose. Het bloed wordt beter door de compressiewerking weer richting hart gestuwd. Samenvattend: onderzoeken wijzen vaak in de richting van verbetering van de bloedsomloop en de kans op blessures zou kleiner worden. Toch moet worden gezegd dat er ook sprake is van een subjectief herstel bevorderend effect. Anders gezegd: de positieve beleving van lopers die compressiekousen dragen betekent nog niet dat het bewijs is geleverd dat de kousen echt helpen. Als laatste: compressie-enkelsokken schijnen te helpen om sneller van hielspoor af te komen. Ondergetekende draagt alleen compressiekousen bij loopwedstrijden.

Ben

De 5 km testloop op 13 december



Als eerste kwamen Edith van Wijhe, Jennifer Bijzet & Daniel Leutscher over de eindstreep.

“Herfst 2013 ben ik begonnen bij Trim Slim als starter hardlopen. Ik had 2 jaar door omstandigheden helemaal niets aan sport gedaan. Ik schrok van mijn slechte conditie, maar door het enthousiasme van onze trainer Piet Glazer en mijn clubgenoten heb ik doorgezet en mijn conditie ging vooruit. Helaas liep in een kuitblessure op en was ik genoodzaakt te stoppen.

Maar voor de voorjaarscursus 2014 was ik er weer klaar voor en deed ik mee maar, weer kwam ik mezelf tegen; de kuitblessure speelde weer op en ik moest vlak voor het einde stoppen. In de zomer heb ik zelf door getraind en liet de moed niet zakken en toen de herfstcursus 2014 begon, ben ik als herintreder weer gaan trainen bij Trim Slim. Het is

altijd zo gezellig met de clubgenoten te trainen er ontstaat een hechte band en je kan altijd wel bij een groep aansluiten om 3 keer per week te trainen.

Zaterdag 13 december was het de grote dag: 5 kilometer aaneengesloten hardlopen zonder te stoppen. Alles zat mee, de sfeer was goed en het weer was goed. Alle hardlopers van de najaarscursus hebben het gehaald! Gefeliciteerd allemaal! Voor mij was het drie keer scheepsrecht, ik heb eindelijk mijn certificaat gehaald! Ik blijf bij Trim Slim trainen en ga nu voor de 10 kilometer!”

Edith van Wijhe

Najaarscursus 2015 Hardlopen en dan de 5 km test op 11 en 13 december.



Op deze foto staan alle lopers die de 5 km test op 13 december met succes volbrachten. Tevens op de foto de zaterdaglopers die de nieuwe lopers aanmoedigden om vol te houden.

“De startersgroep op de donderdagochtend was klein maar fijn! Nogmaals gefeliciteerd met jullie prestatie. In deze periode van goede voornemens hebben jullie je doel al bereikt: 5 km op 11 december hardgelopen. En nu natuurlijk blijven hardlopen. Het kost inspanning maar zoals jullie zelf al aangaven: je voelt je fit en energiek hierdoor. Veel hardlooplezier gewenst en blijf lekker bewegen” .

Ria



Het Montferland Night Trail avontuur van Rene L.



Stokkum=Overijssel=gebied Doetinchem Duitse grens (Kleve)

STOKKUM 07.00 uur het is 6 graden, NW 4 en regenachtig

Almere 09.30 uur wakker worden, ontbijten, wakker worden

STOKKUM 11.00 uur het is 7 graden, NW 5 en 't regent

Almere 11.00 uur de voorbereiding op de Night Trail start; stoffen, stofzuigen en opruimen

=je vind het immers prettig dat je loopkleden worden gewassen

door ega lief=

STOKKUM 15.00 uur het is 8 graden, NW 6 en t regent harder

Almere 15.00 uur trailschoenen inpakken, gelletjes mee, petzl lamp niet vergeten, reserve batterijen, telefoon met noodnummer van de organisatie, buff (sjaal) mee

=wat is toch dat gevoel in mijn buik....t lijkt wel een schooluitje gevoel=

STOKKUM 17.00 uur het is 8 graden, NW 6 en t regent en hagelt onafgebroken

Almere – Stokkum we waaien bijkant van de weg af, ruitenwissers maken overuren en t is donker...van de regen die in de lucht hangt....waar zijn we aan begonnen

STOKKUM 19.00 uur 8 graden, NW 4 en t is DROOG!

Starten in groepen van 50, lange lichtsluizen gaan de weg af, op naar t bos. Het bos is donker, de wegbewijzing uitstekend, toch lopen er mensen verkeerd.

Het duurt niet te lang of je loopt "eenzaam" in t donkere bos, je hoort alleen je eigen ademhaling en je ziet de weg voor je uit; verlicht, nat en zompig

Je gedachten gaan dwalen, zand blijkt modder te zijn, boomwortels groeien zichtbaar niet alleen onder de grond, dus concentratie is vereist

Ik zie overal modder, kom op stampen, op t kantje lopen is geen optie; te glad, glij je zo onderuit, en weer vervolgen we de weg, Downhill-Uphill.

Hoe ver is t omhoog, kan de top niet zien, gewoon doorbuffelen, je vertelt immers iedereen hoe "fantastisch" je dit vind

Modder, mul zand, grove grindpaden, omgewoelde weilanden, boomwortels en de donkere avond; het evenement in één zin, en overal vrolijke vrijwilligers.

Na 25 km over de finish, wat een lekker gevoel en wat een belevenis, TOP .

Renee Langeslag

Op *SOUPLESSE* naar de Rotterdam Marathon 2015

De Rotterdam marathon is de grootste en bekendste marathon van Nederland. Wie anders als Lee Towers geeft het startsein met: 'we 'll never walk alone'.

Nergens in Nederland zie je een lint van 42.2 km toeschouwers staan; die stuwen jou naar de finish.

Ook dit jaar gaan verschillende Trimslimmers naar de Rotterdam marathon. Misschien ook iets voor jou? De meeste debutanten op de marathon doen Rotterdam als hun eerste marathon; onvergetelijk.

Op de website staan het schema voor de zondagtrainingen. Tijdens die trainingen bouw je conditie op middels duurlopen. Daarnaast blijf je natuurlijk jouw reguliere trainingen doen. Wil je advies; vraag het de hardlooptrainers en praat met andere lopers over hun ervaringen. Je kunt ook deelnemen aan de trainingen zonder je al in te schrijven: om te ervaren hoe jouw lichaam reageert op de duurlooptrainingen; geen probleem, alles kan, in overleg.

Sportieve groet

Rene Langeslag