



juli 2014

Trainingen vervallen door MOA (marathon op afbetaling)

In de week van 4 t/m 8 augustus is er weer voor alle disciplines de MOA (marathon op afbetaling)

In deze week vervallen alle reguliere trainingen in de avond.

In de week van 21 juli t/m 25 juli, worden de vloeren in de Draaikolk weer gedaan, Dit houdt in dat we niet in de Draaikolk kunnen voor de wc en de koffie, De trainingen gaan wel door, onze kist zal in het voorportaal staan

Het bestuur

Rondje Noorderplassen Zomereditie 2014

(door de ogen van een introduc )

Vijf jaar geleden vond ik het al ver als ik op een sukkeldrafje 100 meter naar de bushalte moest afleggen. En nu... sta ik zonder blikken of blozen tussen de in mijn ogen professionele hardlooptroep van Trim Slim om als introduc  mee te doen aan een rondje Noorderplassen.

Dat komt allemaal door mijn verhuizing naar Almere en door mijn "nieuwe" buurman Piet.

Een klein beetje gestrest om op tijd thuis te zijn uit het werk, snel een bordje pasta weggevoerd, sportkleding aan en hup... naar het clubhuis van de watersportvereniging in Noorderplassen. Gelukkig is het een "thuiswedstrijd" en na een paar minuten sta ik tussen tientallen enthousiaste wandelaars, joggers en renners die allemaal gaan starten aan de inmiddels fameuze zomereditie van het "TSA rondje NP".

Het is ideaal loopweer en er heerst een leuke loopstemming. Iedereen is vrolijk betrokken en gezellig. Ik werd door volslagen onbekende lopers begroet of ik een oude bekende ben en raak al snel aan de praat met de Trimslimmers.





Na een korte routebeschrijving lost Piet tegen achten het startschot en beginnen we op deze mooie avond aan een rondje langs de oevers van het meer. De snelle jongens (die soms ook al niet echt meer “jongens” zijn) rennen al keuvelend snel uit mijn gezichtsveld.

Binnen tien minuten loop je midden in de natuur aan de rand van de stad. En als je

daar zo dribbelt, kun je nauwelijks voorstellen dat er op een steenworp afstand bijna 200.000 mensen wonen.

Als vast trainingsrondje ken ik het parcours goed en ik had me voorgenomen om iets “sneller dan relaxed” deze loop af te werken. Met een hartslag van 140 vastgezet op “cruisecontrole” dribbel ik langs de oevers. Onderweg heerlijk mijmeren en uitkijken over de rietkraag en het meer.



Af en toe word ik gepasseerd door iemand met een betere conditie of efficiëntere loopstijl. Vaak blijft die even naast me lopen om belangstellend te informeren naar mijn “loopgevoel” en soms ontstaat er een gesprekje over de natuur, mijn loopgeschiedenis of andere ditjes en datjes.

Halverwege het parcours – ik loop inmiddels een beetje in trance – word ik door een aardige mevrouw van het pad af gewenkt met de mededeling dat er een paar bekertjes fris water voor me klaar staan. Mmmm! Een verfrissing waar ik ongemerkt best aan toe ben. Het is warmer dan ik had verwacht.

Met nieuwe energie vervolg ik de route. Af en toe word ik weer gepasseerd en soms passeer ik andere lopers. En ineens – zo’n beetje ter hoogte van het Tuinkruidentpad – krijg ik enkele Nordic walkers in zicht. Dat zijn vast Trimslimmers. Bij het passeren merk ik aan de uitbundige begroeting en aanmoediging dat het inderdaad “sportbroeders en -zusters” van deze vereniging zijn.

Op de Noorderleedeweg hoor ik ineens een bekend “loopje” achter me. En inderdaad... het is mijn buurmaatje Piet die er nog even een paar kilometer eindsprint uitperst. Daar heb ik de energie niet meer voor en heb er ook geen zin in. De ondergaande zon weerspiegelt zo mooi in de plas dat ik ook even tijd neem om al lopende van dit schouwspel te genieten. Gratis en voor niets... maar oh zo mooi.

Een kleine tien minuten later komt het clubhuis in zicht en word ik door enkele clubleden binnengehaald alsof ik zojuist het marathonrecord van Wilson Kipsang uit de boeken heb gelopen. Geweldig!!! Na wat water en een sportdrankje ben ik snel weer op adem en heb ik met diverse Trimslimmers de loopervaring gedeeld alsof we elkaar al jaren kennen.

Zelfs als introduc  was ik dus  n met de groep. Een heerlijke ervaring. Lekker gelopen, prachtige route, aardige mensen, mooi weer... wat wil je nog meer.

Wat mij betreft op naar de volgende editie. Trim Slim... bedankt!

Oh ja... ondanks de warmte en mijn goede voornemens over het relaxte tempo heb ik een voor mijn doen best redelijke tijd op de klokken gezet. In krap 5 kwartier heb.
Ruud

Rondje Noorderplassen deel 2

Donderdag 26 juni, hadden we weer ons zomer rondje Noorderplassen, Voor het eerst hadden we ook een kortere afstand, nl 6 kilometer. Waar goed gebruik van werd gemaakt.

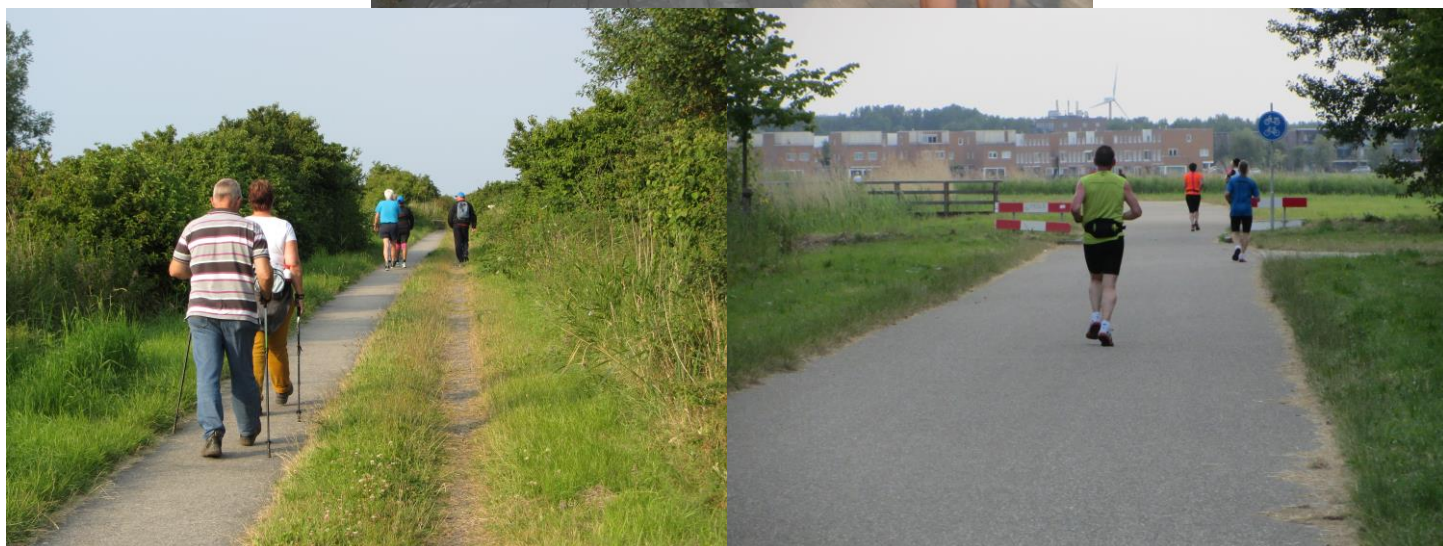
Om 19.00 uur vertrokken er 16 wandelaars en Nordic -walkers voor hun rondje. Om 20.00 uur vertrokken bijna 30 hardlopers.

Voor de hardlopers waren er voor de veiligheid fietsers mee.(onze dank voor de fietsers)

Onderweg bij het sluisje was er voor de wandelaars koffie en thee, en voor de hardlopers water. Ook werd iedereen daar verwelkomt door een gezellige hond, vele wandelaars dachten dat deze hond van Astrid was, omdat hij er zo gezellig bij lag, Allen aangekomen bij de kantine aan de Noorderplassen heeft iedereen zich tegoed gedaan aan sportdrink, fris, bier en een wijntje, Natuurlijk waren er ook lekkere hapjes,

Het was weer een geslaagde avond, op naar de 5 editie op donderdag 18 december 2014.

Piet Glazer





Einde Jubileumjaar

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 introduc e mee. Ook als u niet ingeschreven heeft en onverwachts toch mee wil vieren bent u welkom.

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

Verlag Almere City Run

De meiden van Trim Slim

In deze Digiflits worden twee verslagen geplaatst over “de (loop)-meiden van Trim Slim”. Ik heb deze benaming “meiden” opgevangen tijdens de Almere City Run en vond het wel aardig om deze term te gebruiken in deze Digiflits.

Zowel bij deel 1 alsook deel 2 zijn op twee foto's een aantal vrolijke vrouwen te zien. Allen intussen lid van Trim Slim geworden! Voor vele Trim Slimmers die al jaren lid zijn: dit zijn nieuwe gezichten, neem ik aan. Sinds wanneer zijn zij lid geworden en hoe is dit zo gekomen?

Op een enkeling na hebben deze vrouwen deelgenomen aan de voorjaarscursus 2014 hardlopen. Aansluitend liepen zij de testloop van 5 km en kregen van Piet Glazer hun certificaat. Daarna werden zij lid van Trim Slim. Hartstikke leuk natuurlijk, deze nieuwe loopsters behorend bij Trim Slim. Ze stralen uit dat zij echt zin hebben om lekker met de trainingen mee te doen en zich aldus voor te bereiden op nieuwe loopavonturen. Zijn er ook nieuwe mannen in ons midden te verwelkomen: de “loopjongens” zogezegd. Toch een keertje aan Piet vragen hoe dat zit.

Ben

De meiden van Trim Slim deel 1

Almere Cityrun 2014



Op de foto: Wilma, Crista, Angelique, Jeannet en Odette.

Verslag van Odette.

Na de nodige trainingsrondjes met Piet, Inge en Bert was het 15 juni zover: Almere City Run was na het Rondje Noorderplassen (december 2013) en de Lenteloop (23 maart 2014) het volgende ijk moment voor ons. Ons zijn: Angelique, Wilma en Jeannet. We hadden om 10:30 uur voor de Media Markt afgesproken. Ik keek de avond ervoor nog even naar het weerbericht en dat zou geen roet in het eten gooien: een lichte bries en een aangename temperatuur van ca. 17 graden. Lekker loopweer dus! Het shirt met startnummer lag klaar naast de zonnebril en het muziekje: van mij mocht het beginnen.

Een kwartier voor aanvang liepen we naar het startvak op de Esplanade, onderwijl kennissen en vrienden begroetend. Jeannet stond echt op scherp, met een flitsend roze shirt en hippe zonnebril. Wilma had zich verslapen en had wat moeite met focussen (petje op, petje af) en Angelique was de rust zelf. Op het laatste moment sloot Crista zich nog bij ons Trim Slim Clubje aan. Gezellig. We spraken af rustig te beginnen en benadrukten dat ieder zijn eigen tempo zou lopen (wijze woorden van diverse trainers namen we dus ter harte)

Na 100 meter waren we Jeannet al kwijt: die had het dansen van de avond tevoren nog in de benen. Wij trokken de eerste 4 kilometers samen op. Toen werd het voor mij toch wat zwaarder: de andere dames haalden me in, maar bleven aanvankelijk binnen 20 seconden afstand. Ik had vooral oog voor de mensen langs de kant. Wat een feest! En al die aanmoedelingen. Heerlijk. Het parcours was zeer gevarieerd, door de stad, het stadhuis, over het industriegebied en door het Lumière Park. Op de open vlakte brandde de zon, onder de bomen was het heerlijk koel. Het waterflesje tussen mijn borsten klotste en nam de temperatuur van mijn lijf aan. Ik nam toch een slok, maar dit was het niet. Ik bestormde de enige waterpost die natuurlijk op 5 kilometer veel te laat kwam.

De laatste 2 kilometer had ik veel steun aan het publiek dat in grote getale langs de kant stond. Ik ontwaarde zowaar Roel van Trim Slim, een vriendin, de burens en een heleboel fotografen. Op de Esplanade deed ik nog een ultieme poging om mijn loopvriendinnen in te halen om gezamenlijk over de streep te gaan. Maar dat was een droom. Het sprintje kwam, de klap over de finish ook. Volgens Wilma trok ik wit weg en zo voelde het ook. Maar moet dat niet ook, bij zo'n evenement? Je wilt toch weten waar je staat en leeg aankomen? Nou, dat is ook gelukt. We kregen onze medaille, een stoere A, een bekertje water en een Energy drank. Daar kikkerde ik echt weer van op. Een uitgeputte dame zette ons nog op de foto: het bewijs. En de tijden zijn echt om over naar huis te schrijven: Wilma en Angelique hand in hand in 46:15 en Crista in 46:25. Jeannet zat bij wijze van spreken al aan de koffie met een nieuw persoonlijk record van 42:58. Zelf ben ik trots op mijn 46:53. We hebben het heel gezellig gehad met elkaar en we kijken uit naar de volgende uitdaging.

Verslag van Angelique

Vier jaar geleden ben ik gestart bij Trim Slim helaas van korte duur, vanwege de ziekte van mijn vader werd het allemaal even te zwaar. Maar twee jaar geleden begon het weer te kriebelen, ik zag de advertentie voor een cursus voor beginners in de krant en hop naar het Buurthuis! Jan Limper verwelkomde me alsof ik niet weggeweest was! Dit keer samen met Piet en het was gelijk weer gezellig! Piet en Inge hebben me enorm veel geleerd en Ben nam me mee naar een volgende uitdaging. Deze groep was soms te zwaar en kon toch echt nog niet de snelle lopers bijhouden maar ook hier hoefde je geen zorgen te maken want de Trim Slimmers kunnen goed stofzuigen!!

Piet kwam met het idee om nog een groep te starten en hier voelde ik me toch wat meer thuis. En gelukkig kwam ik Ben nog geregeld tegen!

De routes zijn divers, veel natuur en je komt op plekjes die ik zelf nog niet ontdekt had! Zelfs een rondleiding Oostvaardersplassen krijg je er gratis bij! Nu was het tijd voor mijn eerste Almere City Run! Met wat gezonde spanning ging ik naar de Media Markt waar ik met Wilma, Odette en Jeanet afgesproken had. Het was al aardig druk en er hing een gezellig sfeer! Christa kwamen we ook nog tegen en we gingen van start!

De route was afwisselend met het stadshart, de natuur en natuurlijk het stuk dat je dwars door het stadhuis heen loopt vond ik erg bijzonder! Het zonnetje kwam goed door en we snakten naar water, waar bleef het nou??? Maar gelukkig in de verte zag ik het kraampje staan! Ook nog even een DJ onderweg die ons vermaakte en natuurlijk alle mensen die aan de kant stonden te juichen gaf je een enorme boost! Op het laatst nog even een sprintje en Yes we hebben het gehaald! Vol trots namen we onze medaille in ontvangst. Na twee keer de lenteloop, rondje Noorderplassen en nu de Cityrun kijk ik uit naar de volgende uitdaging! Gaan we voor de halve Marathon? Ach we zien het wel! Mede dankzij Trim Slim, het enthousiasme van de trainers, de prettige sfeer en soms even je verhaal kwijt kunnen is bij mij het hardlopen in ieder geval niet meer weg te denken!

Verslag van Crista

Mijn allereerste City Run. Ooit zag ik de hardlopers door de stad rennen en dacht: "dit is geweldig als je dat kan, hier zou ik ooit ook aan mee willen doen". Vanaf februari 2014 train ik bij Trim Slim en dat bevalt mij enorm goed. Allemaal gezellige mensen en leuke trainers. In maart de 5 Km op de Lenteloop gedaan en nu dan de 7 KM bij de City Run. Gelukkig kwam ik een aantal dames van de club tegen en we zijn samen van start gegaan. Ik liep al snel als achterste maar had iedereen nog in het vizier. Dit hielp mij om ook op tempo te blijven. Soms werd de ruimte tussen ons iets groter maar de laatste 2 KM liepen Wilma, Angelique en ik bij elkaar. Op de laatste 50 meter hebben we versneld, alleen Wilma en Angelique hadden nog kracht over voor een eindsprintje, mij lukte dat niet meer. Ik heb uiteindelijk de 7 KM gelopen in 46.37 min. En ben super trots op ons allemaal!!

De meiden van TrimSlim

De meiden van Trim Slim deel 2



In de Digiflits van juni werd een hardlooptraining aangekondigd waarin speciaal aandacht zou worden besteed aan looptechniek en loophouding. Bovenstaande zes loopsters deden hieraan mee. Op de foto staan: Daphne, Marijke, Marriike, Edith, Burnie en Tessa.

Schaatsen: er is verschil tussen “krabbelaars” en “schaatscracks”. De techniek achter de beweging maakt het verschil. Dat geldt voor veel sporten, zo ook bij lopers. We begonnen deze training door één voor één op een recht stuk aan de anderen voor te doen hoe je loopt. De opdracht was: “mooi lopen”. Dan stuit je gelijk op de kwestie: “wat is mooi lopen eigenlijk, wat houdt dit in”? Lopen is een cyclische beweging, er is geen begin en einde en het is lastig om grip te krijgen op deze “mooi lopen”-kwestie. Een paar items die samenhangen met mooi (goed) lopen is door het volgende af te spreken

- 1) Zorg dat je niet inzakt tijdens het lopen. Integendeel; **maak je lang**.
- 2) Het bekken staat als vanzelf goed gekanteld als je ervoor zorgt **dat je zo rechtop mogelijk loopt**. Waar het om gaat is allereerst **bewustwording** van je huidige loophouding en vanuit daar stap voor stap aan je loophouding te werken.
- 3) **Kijk vooruit** tijdens het lopen en niet naar beneden. Dit bederft je loophouding.
- 4) Probeer er aan te denken om tijdens het lopen **het grondcontact kort te houden**.
- 5) Tracht het “sloffen” tegen te gaan door steeds goed je bovenbeen op te tillen/ te heffen. Niet voor niets worden bij de loopscholingen regelmatig **beenhef** oefeningen gedaan ook wel skippings genoemd. Op Google vind je een keur van allerlei variaties op hoe te skippen (knieheffen) als techniek oefening.

Ik vond het frappant dat de aanwezige loopsters door toepassing van de bovengenoemde items erin slaagden een verbetering van hun loophouding te laten zien. Gezamenlijk keken de loopsters en ik na afloop terug op een zinvolle loop sessie. Last but not least: voorop staat dat je lopen leuk vindt en daar plezier aan ontleent. De techniek is een toevoeging om het lopen makkelijker en efficiënter te maken.

Ben

LOOP-weetje:



van de maand **juli**

Kramp voor, tijdens of na het sporten. Sporters hebben relatief veel te maken met optredende kramp. Kramp kan soms best pijnlijk zijn en als het je treft wil je er zo snel mogelijk weer vanaf. Wat is kramp eigenlijk en wat is eraan te doen. Kramp ontstaat door een plotselinge, onwillekeurige samentrekking van spiervezels. Om de kans op kramp te verkleinen is globaal gezien voldoende vochtinname belangrijk zowel vóór, tijdens en na een loop. Hangt natuurlijk ook af van de zwaarte en de tijdsduur van de loop. Tevens zijn mineralen en elektrolyten van belang. In een goede sportdrank zitten mineralen in de vorm van calcium/magnesium. Bananen bevatten kalium, ook belangrijk. Gewoon leidingwater volstaat soms al om kramp te voorkomen. Echter: bij een lange loop en warm weer kan je door het zweten een tekort aan zouten oplopen hetgeen een groter risico op kramp geeft.

Graag verneem ik van lezers van deze Digiflits **tips** om kramp krijgen te voorkomen en/of te elimineren. Met het laatste bedoel ik hoe te handelen als je toch plotseling door kramp wordt getroffen. Aarzel niet, maar deel je ervaringen op dit gebied met andere Trim Slimmers die hun voordeel met jouw tips kunnen doen. Mail naar digiflits@trimslim.nl, alle reacties zullen in de Digiflits van augustus worden geplaatst. Alvast bedankt voor je hulp.

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 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

Juli: 21 t/m 25 Schoonmaak Draaikolk (Draaikolk gesloten!)

Augustus: 4 t/m 8 Marathon Op Afbetaling (MOA)