



Juni 2014

Verlag Algemene ledenvergadering

Tijdens de ALV is door het bestuur een functiewisseling aangekondigd. Ronneke heeft ervoor gekozen terug te treden als voorzitter en de taken van secretaris weer op zich te nemen. Annemiek Huisbrink is benoemd tot voorzitter. De overige bestuursleden houden hun functie zoals die was.

Aan het complete verslag wordt nog gewerkt maar zal binnenkort verschijnen op de website of op te vragen zijn via secretaris@trimslim.nl.

Nordic Walking op de donderdagavond

Het bestuur heeft gehoord dat er binnen de Nordic Walking groep weer behoefte is aan een avondtraining.

Dit hebben we een paar jaar geleden al eens eerder geprobeerd, maar daar kwamen geen mensen meer op af en vandaar dat we er toen mee gestopt zijn.

Tijdens de afgelopen bestuursvergadering hebben we afgesproken dat we vanaf donderdag 3 juli weer een avond training gaan doen. Dit is vooral bedoeld voor duurloop. Dit houdt in dat deze ook door wandelbegeleiders gegeven kan worden en dat er onderweg geen oefeningen gegeven worden.

We starten om 19.30 uur vanuit de Draaikolk en lopen 1 tot 1½ uur.

We gaan dit doen tot 1 november, daarna gaan we evalueren of er behoefte is onder de leden om ook in de winter met deze trainingen door te gaan.

Het Bestuur

Vrijwilligers gezocht voor Cityrun!

Start2finish organiseert namens Trimslim de 30vanAlmere in het najaar. Om dit bekendheid te geven gaan we zondag flyer en een drankenpost bemannen bij de AlmereCityRun. Die is a.s zondag 15 juni.

We hebben nog wat helpende handen nodig.

Wil je ons graag helpen? Meld je dan nu aan via voorzitter@trimslim.nl.

Vriendelijke groeten,
Annemiek
Voorzitter Trimslim

Rondje Noorderplassen Zomereditie



Op donderdagavond 26 juni 2014 organiseert Trim Slim voor de 2e keer de Zomereditie van het Rondje Noorderplassen voor Sportief Wandelaars, Nordic Walkers en Hardlopers. Het rondje is 12 km lang. Deze keer is er ook een 6 km route. De route loopt door het prachtige natuurgebied rond de Noorderplassen.

Dit evenement is in principe bedoeld voor leden en daarom ook gratis, maar introducees zijn ook welkom voor een bijdrage van 2 euro.

Aanmelden kan via de mail aan trainingszaken@trimslim.nl

Geef daarbij aan met hoeveel personen u komt en hoeveel er introducee zijn.

Betalen kan op de dag zelf.

Verzamelen, start en finish is in het clubhuis van Watersportvereniging Noorderplassen West aan de Boelijn 70. Parkeren kunt u naast het gebouw en voor de scholen De windwijzer en De Ontdekking.

De Sportief Wandelaars en Nordic Walkers 12 km starten om 19:10 uur

De Sportief Wandelaars en Nordic Walkers 6 km starten om 19:30 uur

De Hardlopers voor de 12 km en 6 km starten om 20:00 uur.

De starttijden zijn zodanig bepaald dat we allemaal ongeveer in hetzelfde tijdblok finishen en dan deze sportieve prestatie kunnen afsluiten met hapjes en drankjes in het clubhuis.

Heeft u nog vragen mail dan naar informatie@trimslim.nl of naar astrid.lammers@trimslim.nl.

LOOP-weetje:



van de maand **juni**

Onderwerp: links of rechts lopen op de weg/fietspad/voetpad

Eigenlijk is dit geen loopweetje, maar meer een loopoverdenking.

Veel is er gezegd en geschreven over dit onderwerp: moet je nou links of rechts van de weg lopen tijdens het lopen? Met links van de weg bedoel ik het verkeer tegemoet lopen, met rechts dat je wordt ingehaald door het verkeer.

Voor beide standpunten zijn wel argumenten te bedenken. Het slechtste wat er kan gebeuren in een loopgroep is als sommigen links en anderen rechts lopen.

Bij hardloopgroepen maak je dit toch wel mee: gezellig praten met elkaar, de concentratie even weg en hup daar lopen weer een paar lopers aan de “andere” kant. Uiteraard is de trainer verantwoordelijk om zo snel mogelijk corrigerend op te treden en iedereen naar dezelfde kant van de weg te dirigeren. Hier volgen een aantal overdenkingen.

- * bij de Wet is niet geregeld of je als voetganger of hardloper links of rechts van de weg moet lopen.
- * volgens de verkeersregels moet je elkaar rechts passeren.
- * op voetpaden zijn er geen tot nauwelijks problemen te verwachten.
- * Mets van Aken mailt mij dat hij altijd een parcours kiest waar voor 90% een voetpad aanwezig is.
- * op fietspaden kan je als loper(s) het beste rechts houden
- * wat te doen als je links van de weg loopt en er komt je een fietser of loper tegemoet. Passeer je dan aan de rechterkant zoals te doen gebruikelijk is bij links en rechts lopen. Of volhard je erin om links te passeren? Zo ja, dit kan misverstanden veroorzaken en gevaarlijke situaties opleveren.
- * het verkeer (het gevaar) aan zien komen is veelal het belangrijkste argument wat wordt gebruikt om voor links lopen te pleiten.
- * bedenk wel dat je de eigen snelheid bij de naderingssnelheid van het object moet optellen als je links loopt. Theoretisch kan iemand die de rechts lopende groep achterop komt toch beter op de verkeerssituatie anticiperen dan de aanstormende auto die een loopgroep tegemoet komt. Maar het argument van “het gevaar aan zien komen” weegt erg zwaar in discussies die over dit onderwerp worden gevoerd, merkte ik.

Slotwoord:

Er kan mij geen eenduidig antwoord worden gegeven of links lopen nou beter of verstandiger is dan rechts lopen. Hangt mede van de verkeerssituatie af. Wel is het een goede zaak als binnen loopgroepen afspraken worden gemaakt hierover. Graag reacties van jullie als lezers van de Digiflits om reacties te geven waar elke loper zijn of haar voordeel mee kan doen. Te sturen naar digiflits@trimslim.nl

Ben

Hardlopers Opgelet!

Een training met speciale aandacht voor loophouding/ looptechniek.

Op **zaterdag 21 juni** as. zal de training a 60 minuten een normale training zijn. Dus warming up, kerntraining en cooling down. Er zal alleen in deze training extra accent worden gelegd op loophouding/looptechniek. Jouw loophouding, jouw manier van lopen is gedeeltelijk genetisch bepaald. Aandacht besteden aan looptechniek zal je echter kunnen helpen je houding te corrigeren en efficiënter hard te lopen. Is je interesse gewekt, maak dan tijd vrij om op 21 juni deze Trim Slim training bij te wonen!

Ben Stuivenberg



Senioren triathlon

(SENIOR & NO-LIMIT CHALLENGE)

In het tweede weekend van september is Almere weer De Triathlonstad van Nederland. Drie dagen Triathlon: Vrijdag voor Scholieren, Zaterdag de Halve en de Hele, Zondag een mini voor Estafette-teams.

DIT JAAR OOK WEER DE SENIOREN TRIATHLON !!

Deze vindt plaats op vrijdag 12 september. Het is een prestatie-evenement, geen wedstrijd. Bedoeld voor solo-deelnemers, dus niet voor estafette-teams. Vereniging Trim Slim Almere is één van de vier samenwerkende verenigingen.

Het programma is als volgt:

- 1) ZWEMMEN: 20 minuten banen zwemmen in het binnenzwembad van Van Rheenensport.
- 2) FIETSEN: 30 km fietsen op een snelheid van 17 km/uur of 25 km fietsen op een snelheid van 15 km/uur. Onder begeleiding van voor/achter-rijders van Vereniging FRTCA.
- 3) WANDELEN: Ronde Weerwater, 8 km wandelen op een snelheid van 6 km/uur of 7 km wandelen op een snelheid van 5 km/uur. Onder begeleiding van Vereniging Trim Slim Almere.
- 4) FINISH met de hele groep gelijktijdig onder de finishboog op de Esplanade.
- 5) Uitreiken van de certificaten en de T-shirts.
- 6) Afsluiting met een verzorgde lunch in de RABO-VIP-tent.

Triade neemt deel met een afzonderlijke groep uit hun cliëntenbestand. Daarom is aan de naam van het evenement toegevoegd: "No-Limit". Triade zorgt voor de eventuele extra begeleiding van hun sportlieden.

Het aantal deelnemers is slechts 90. Er komt een open inschrijving via de media. Trimslimmers kunnen zich ook bij mij aanmelden. Wees er snel bij want Vol=Vol.

BEN JIJ EEN SENIOR VAN 55+? BEN JE VOLDOENDE FIT VOOR DEZE PRESTATIE? MELD JE DAN SNEL AAN!

Inschrijfformulieren liggen binnenkort in het rode blik. Vooruitbetalen (€ 7,50) is verplicht. Verdere informatie bij Roel Heyser, 0629254256, r.heyser@planet.nl

ER IS EEN BEGELEIDINGSTEAM NODIG VOOR HET WANDELDEEL:

Dat team begeleidt de twee groepen wandelaars, zodat men veilig wandelt en het geen wedstrijd wordt. Nodig zijn: twee voorwandelaars, twee rode-lantaarn-wandelaars, twee fietsers voor toezicht bij kruisingen, twee EHBO'ers. Meld je daarvoor **NU** aan bij Roel Heyser, 0629254256, r.heyser@planet.nl

De Leidsche Rijnloop 2014

Impressie van mijn 10 km loop in Utrecht Leidsche Rijn. Door Ben Stuivenberg.

De zon scheen niet, het was hier en daar blubberig op te lopen in het Romeinendorp. Geen echt gezellige uitstraling, maar goed ik kwam hier om te lopen en...het was droog! Om 13.30 uur ging het startschot, ik stond helemaal achteraan. Had een tijd van max. 50 minuten in gedachten, weinig getraind de laatste tijd. Oké, daar zette de loopkaravaan zich in beweging. Ik had zin om te gaan, was behoorlijk onderkoeld geraakt door dat kille weer. Als je achteraan start hoef je alleen maar andere lopers in te halen. Dit was op deze route niet zo eenvoudig. Twee redenen: de lopers hadden kennelijk nog nooit gehoord van rechts lopen en de weggetjes door de polder aldaar waren erg smal hier en daar. Toch...met wat handig manoeuvreren lukte het heel wat lopers te passeren. Geeft me altijd best een kick; anderen voorbij gaan. Kinderachtig eigenlijk, ben je 74 jaar vind je dat nog steeds lolliig.

De organisatie: keurig stond bij elke kilometer een bordje met de gelopen afstand erop. Gaf mij wel houvast, tot 7 km ging dit goed. Daarna werd de 10 km route samengevoegd met de lopers van de 15 km. Op zich geen probleem maar er gebeurde iets gekks. De bordjes voor de 10 km lopers waren opeens verdwenen, even dacht ik dat ik een afslag had gemist en per ongeluk in de 15 km route verzeild was geraakt. Mijn concentratie ging wat achteruit door al dit gepieker. Tot mijn verrassing zag ik in de verte al de finish. Misschien toch alleen voor de 15 km lopers? Nee dus. Zonder nog te versnellen wat ik normaal wel zou hebben gedaan kwam ik over de finish. Vanaf de samenvoeging van route 10 en 15 km waren de 10 km lopers toch een stiefkindje geworden. Er was n.l. pontificaal boven de finishpoort wel een digitale tijdswaarneming voor de 15 km, terwijl de finishtijden voor de 10 km lopers helemaal niet weergegeven werden. Ik ga volgend jaar nog maar eens, kijken of ze dan zaken hebben verbeterd! Ondanks onduidelijkheden tijdens de loop toch wel lekker gelopen. Tijd: 47.56

Details

Ben Stuivenberg
avVN
10 km RomeinenLoop
MREC
139 / 600
122 / 341
12,517 km/uur
49:22
47:56

 Persoonlijke foto nog niet beschikbaar 

sveld van de 10 km RomeinenLoop:



Roel Heyser een kleurrijke persoonlijkheid

Roel vragen voor een interview in de Digiflits. Dat leek mij wel wat.

Zo gezegd, zo gedaan. Hieronder is de weerslag hiervan.

Roel is in Arnhem in 1944 geboren, vlakbij het toenmalige oorlogsgebied. Wegens inkwartiering week hij met zijn ouders uit naar Apeldoorn, hier bleef hij tot zijn 7^e jaar. Ging daarna naar Haarlem alwaar hij op de HTS zat totdat hij in militaire dienst moest.

Na de militaire dienst pakte hij in de avonduren zijn HTS-studie weer op en kreeg zijn diploma Werktuigbouwkunde op zijn 30^{ste} jaar. Zijn werkzame leven kwam daarna steeds meer in het teken te staan van bedrijfsleiding, personeelszaken en kreeg oa te maken met ziekteverzuimbeleid en bestuurlijk werk zoals voorzitter O.R.

Roel is getrouwd en heeft twee kinderen.

Roel zijn sporthistorie:

Tafeltennis was het eerste wat Roel in zijn tienerjaren op sportief gebied deed. In 1981 verhuisde Roel met gezin naar Almere. In 1984 werd Roel serieus op sportgebied. Hij begon door mee te helpen een triatlonvereniging in Almere op te richten. Het werkte aanstekelijk want hij werd zelf ook actief zwemmer, fietser en hardloper. In 1987 volbracht hij zijn eerste triatlon, zijn "laatste" triatlon deed hij in 1992. In 2003 kreeg hij een opleving om opnieuw triatlons te willen lopen, maakte in 2005 een doorstart en deed in 2010 definitief zijn laatste triatlon. Hoewel, "definitief"..... met Roel weet je dat maar nooit. Tevens raakte Roel verslingerd aan het lopen van hele marathons. Hij begon hiermee in 2004 opnieuw en liep maar liefst 33 keer een marathon! Een ultieme mooie prestatie zette Roel neer door in 2007 als derde te finishen (zie foto) in het NK Heren 60+ in de Triatlon.

Verbondenheid met Trim Slim:

In 1999 begon Roel zijn carrière bij Trim Slim. Roel voelde zich van meet af aan betrokken bij het wel en wee van Trim Slim. Hij kreeg bestuurstaken en werd trainer. In sportief opzicht deed hij mee aan 4-daagsen in Apeldoorn en Nijmegen.

Roel heeft daarna veel opleidingen voor Trainer/Coach met succes afgerond en wilde zijn deskundigheden graag ten nutte maken binnen Trim Slim. Het lukte Roel echter niet om zijn ambitieuze plannen van de grond te krijgen, zoals het oprichten van een "wedstrijdgroep", een "meidengroep", en recent een "snelheidswandelgroep". Het ontbreken van voldoende draagvlak bij enige trainers en bestuursleden was de reden van het mislukken van deze plannen, aldus Roel.

De laatste paar jaar "gaan de jaren tellen": fysieke beperkingen en een aanzienlijk lagere loopsnelheid sloopten zijn motivatie voor sport, maar niet zijn maatschappelijke betrokkenheid. In 2012 stopte hij als trainer, in 2013 als bestuurslid. Zijn werk voor Trim Slim werd gewaardeerd met de status "Lid van Verdienste". Thans richt zijn maatschappelijke betrokkenheid zich op het vluchtelingenwerk, in praktische zin als Taalcoach en als Maatschappelijke Ondersteuner.

Maatschappelijke betrokkenheid- coachen-medeverantwoordelijkheid dragen, loopt tot op de dag van vandaag als een rode draad door Roel zijn leven.

Terugkijkend vindt Roel sowieso dat Trim Slim een tiental jaren geleden meer een bloeiende “sport”vereniging was met veel prestatiegerichte leden. Veel Trimslim lopers gingen, zowel in binnen –als buitenland naar dezelfde wedstrijden. Groepen van 25-35 man/vrouw gingen naar de 4-daagsen Nijmegen en Apeldoorn. Ook de sfeer was beter onderling. Tegenwoordig is het beeld van een sportvereniging steeds meer veranderd in een gezelligheidsvereniging, aldus Roel.

Roel is nogal teleurgesteld over het veranderde karakter van Trim Slim. Wel blijft Roel verbonden met Trim Slim. Het is en blijft toch “zijn cluppie” en hij zou de sociale contacten niet willen missen. Behalve veel te wandelen doet Roel de laatste tijd ook stappen (op bescheiden schaal) om het hardlopen weer op te pakken. Dus.... de sportieve inslag is er nog steeds en Roel is vastbesloten in beweging te blijven.

Ik zei het al: “een kleurrijke persoonlijkheid”, dat is Roel. Heeft het zichzelf niet altijd gemakkelijk gemaakt, zijn verwachtingen waren vaak te hoog gespannen. Roel heeft echter jarenlang heel veel betekend voor Trim Slim doordat hij zijn kennis en kunde ten dienste stelde van Trim Slim. Ondanks teleurstellingen die hij opliep is hij nog steeds een trouw lid! Kennelijk heeft Roel een modus gevonden om toch voldoende plezier te beleven binnen Trim Slim, ik gun hem dit van harte en hoop dat Roel nog lang binnen Trim Slim zijn draai mag blijven vinden.

Ben



TRIM SLIM ORGANISEERT DE

M.O.A

Marathon op afbetaling

4 avonden x 10 km en 548 meter = 42 km 192 m

1/2M.O.A

1/2 Marathon op afbetaling

4 avonden x 5 km en 274 meter = 21 km 96 m

OP 4, 5, 6, 7 of 8 AUGUSTUS 2014

STARTTIJD : WANDELAARS 18.30 - 19.30 UUR

HARDLOPERS 18.30 - 20.00 UUR

INSCHRIJVING: DE DRAAIKOLK

OP MAANDAG 4 OF DINSDAG 5 AUGUSTUS

VANAF 18.30 UUR.

FINISHBURO SLUIT OM 21.30 UUR.

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

Juni: 14 Geplande Familie dag **gaat niet door!**
 15 AlmereCityRun
 26 Rondje Noorderplassen

Juli: