

juni 2015

## Evenementen

### RONDJE NOORDERPLASSEN Zomereditie 2015

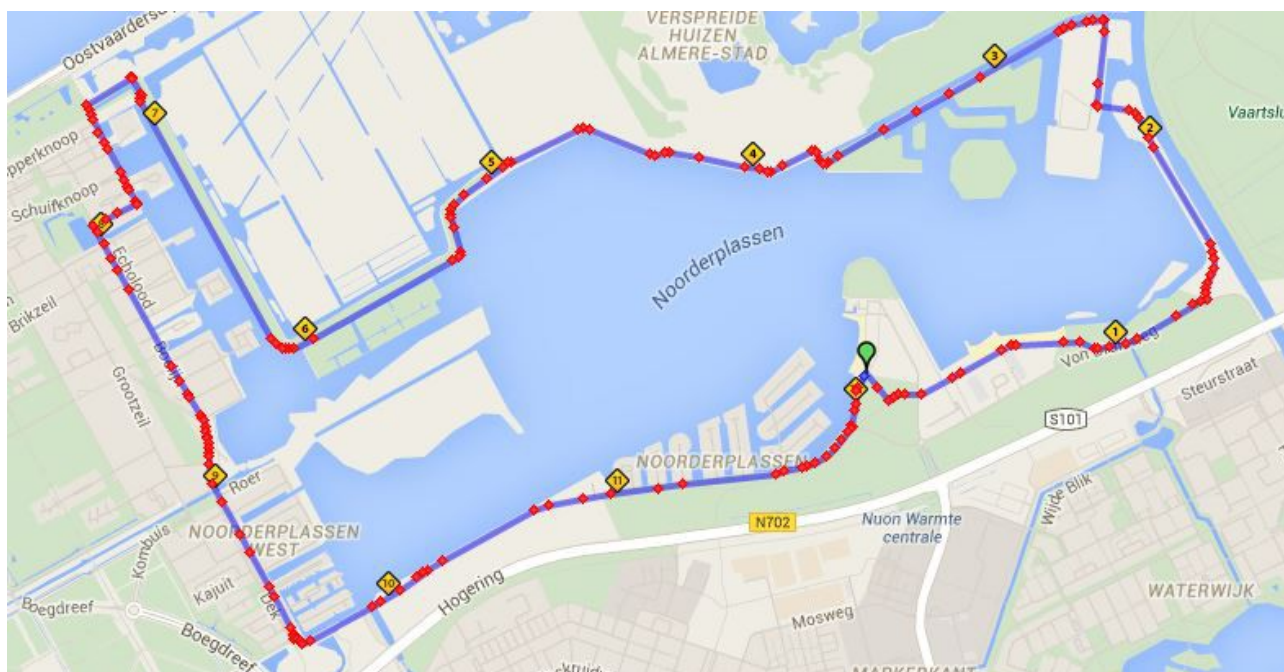
Op donderdagavond 25 juni 2015 organiseert Trim Slim weer de Zomereditie van het Rondje Noorderplassen voor Sportief Wandelaars, Nordic Walkers en Hardlopers. Het rondje is 12 km lang.

Een mooi moment om te kijken hoe het staat met de conditie en duurvermogen.

Vind je 12 km te lang? Je kan ook een combinatie met fietsen maken. Wissel met een andere sporter steeds af tussen fietsen en wandelen/ hardlopen.

Voor TrimSlim leden is deelname gratis en introducés betalen een kleine bijdrage van 2 euro. Betalen kan op de dag zelf.

De start vind plaats vanaf het terrein voor restaurant Boathouse.



De Sportief Wandelaars en Nordic Walkers starten om 19:15 uur en lopen het rondje linksom. (richting strand)

De Hardlopers starten om 20:00 uur en lopen rechtsom (richting Noorderledeweg)

De starttijden zijn zodanig bepaald dat we allemaal ongeveer in hetzelfde tijdblok finishen en dan deze sportieve prestatie kunnen afsluiten met een hapje en een drankje. Om alles goed te kunnen organiseren vinden wij het fijn als je even aangeeft via [trainingszaken@trimslim.nl](mailto:trainingszaken@trimslim.nl) of je komt en met hoeveel.

Heb je nog vragen mail dan naar [clubevenementen@trimslim.nl](mailto:clubevenementen@trimslim.nl)

**Blessures oplopen is**



**blessures voorkómen is dat wel.**

Steeds meer mensen ontdekken het plezier dat hardlopen je kan bieden. Maar.....hardlopen is ook een blessuregevoelige sport. Om je leven lang te kunnen hardlopen zonder blessures is bijna een utopie.

Volgens de cijfers doen zich in Nederland jaarlijks zo'n 160.000 hardloopblessures voor. Daarbij voeren achillespezen, knieën, kuiten en voeten al jaren de top-10 van meest voorkomende blessures aan.

Blessures heb je in soorten en maten. Er zijn even zoveel oorzaken van blessures te noemen.

In de volgende afleveringen van de Digiflits besteden we aandacht aan de preventie van blessures. Met andere woorden: wat kun je zelf doen om een blessure te voorkomen?

In deze aflevering alvast een eerste belangrijk advies.

Als hardloper zoek je ontspanning, tevens wil je je grenzen verleggen: steeds verder, sneller, vaker lopen. Maar.....

- **HEB GEDULD** - *verstandig hardlopen is vooral een kwestie van geduld: voeg nooit meer dan 10% per week toe aan je trainingsactiviteiten*
- **LEER LUISTEREN NAAR JE LICHAAM** - *negeer niet de eerste pijnklachten tijdens het hardlopen*
- **DURF TE RUSTEN** - *neem een of meerdere dagen rust als je pijntjes of vermoeidheid tijdens het hardlopen ervaart*

*“ Rust is de snelste weg naar herstel en vaak ook naar meer succes!”*

(uitspraak van Bert Borghans; fysiotherapeut en paramedische begeleider van o.a. Lorna Kiplagat en Hilda Kibet)

Inge



### **Er was eens.....**

een groepje mensen die niet kon geloven dat zij over 10 weken 5 km aan één stuk zouden kunnen hardlopen. Gelukkig bood Trim Slim uitkomst met een cursus 'Hardlopen voor beginners'. Deze cursus startte op donderdag 19 maart 2015. Voor deze cursus schreven zich 5 deelnemers in. Helaas moesten al vrij snel na de start een paar mensen om diverse redenen afhaken. Maar gelukkig waren er enthousiastelingen vanuit de zaterdagcursus die graag van de extra mogelijkheid van de donderdagcursus gebruik maakten. En zo gingen we uiteindelijk toch van start met dat groepje 'pessimisten' die dachten het nooit te zullen volbrengen.

Met veel plezier en gezelligheid hebben ze stapje voor stapje toegewerkt naar ..... de 5 km finale op donderdag 28 mei! Op die dag gingen we na de warming up gezamenlijk met de reguliere donderdaggroep op pad. Ondanks de forse tegenwind en een flinke plensbui onderweg liep iedereen zijn of haar eigen 5 km finale alsof het nooit anders was geweest. Niets kon deze enthousiastelingen ervan weerhouden het beoogde doel te halen. En was er soms toch een wat moeilijker moment, dan was er altijd iemand van de ervaren lopers die even kwam 'stofzuigen'. Hoewel het einddoel van de cursus '5 km lopen zonder rusten' is, is iedereen toch altijd benieuwd naar een eindtijd. Dus vroegen we Ben om bij het passeren van de finish van iedereen de tijd te klokken. Dat leverde mooie cijfers

## Jeannet van der Sluijs

Onder de hardlopers van Trim Slim is Jeannet bij de meesten wel bekend.

In deze Digiflits leren we Jeannet beter kennen doordat zij instemde met een interview.

Aan Jeannet merk je dat keuzes die zij maakte in haar leven invloed hebben gehad op haar leven daarna.

Voorgeschiedenis: Jeannet is in Amsterdam geboren en kwam op de hh-school terecht omdat haar beste vriendinnetje toentertijd ook deze keus had gemaakt. Uiteindelijk koos haar vriendin toch voor een andere school en zat Jeannet, eigenlijk tegen haar zin, op de hh-school. Na deze school bereikte zij alsnog het HAVO niveau.

Toen begon haar werkzame leven. Van haar 18<sup>e</sup> tot haar 44<sup>ste</sup> jaar werkte zij bij de PTT en werkte zich op tot communicatiemedewerker. Achteraf zegt ze dit een hele mooie periode in haar leven te hebben gevonden.

Sportgebied: Jeannet "proefde" aan allerlei sporten tw. turnen, tennis, badminton, voetbal.

Ook hardlopen? Na even denken: " ja, rondjes lopen om de Sloterplas".

Daarna vertelt Jeannet een leuke anekdote. "In Velsen liep ik samen met een loopgroep, de Duin-en Kruidlopers geheten. Die groep trainde in het duingebied rond Santpoort.

Tamelijk impulsief en onvoorbereid schreef ik in op een wedstrijdloopje van 9,5 km.

Na enige kilometers was ik helemaal op en kon niet meer. Uiteindelijk bereikte ik, kilometers lang geflankeerd door een ambulance, toch de finish. Ik schaamde mij rot en gebaarde naar de ambulance dat die op moest hoepelen. Ik was de laatste die binnenkwam en toen pas vertrok ook de ambulance.

### Trouwen; Italië-periode; "uithuilen en opnieuw beginnen"

In 1991 trouwde zij in Velsbroek met Marcel, nu haar ex. Hun dochter Laura woont nog steeds bij Jeannet, is intussen 21 jaar. Vanuit Velsbroek kochten zij tamelijk spontaan een mooi huis in Almere Hout. In 2008 braken er onzekere tijden aan: vooral haar man wilde graag in Italië gaan wonen en daar een bedrijf in appartementenverkoop opzetten. Dit plan mislukte jammerlijk en zij keerden in 2009 terug naar Almere. Een ervaring rijker maar een hoop geld minder. Vervolgens liep het huwelijk spaak. Jeannet deed haar best om in Almere haar leven weer op de rails te krijgen. Vond en kreeg een leuke baan bij Aviodrome in 2012. Moest een jaar later helaas daar weer vertrekken wegens inkrimping. Jeannet is echter geen type om bij de pakken te gaan neerzitten, integendeel zij is een spontane, pittige vrouw die altijd tracht kansen te pakken als dat kan. Tot nu toe tracht zij opnieuw betaald werk te vinden, is nog niet gelukt. Wel heeft zij haar draai gevonden door actief te zijn bij Dierenasiel Almere in Almere Buiten. Daar runt zij een 2ehands boekenwinkeltje en helpt met boeken sorteren voor de verkoop.



Training bij het Weerwater 22-04-2010

Jeannet en Trim Slim. Van 1999 tot 2008 was zij lid van Trim Slim, aan die periode bewaart zij goede herinneringen. De lopers waren erg betrokken op elkaar en deelden lief en leed. Zij vond daar een vriendin Marja van wie zij nog steeds vriendin is! In 2009 keerde zij terug naar Trim Slim. Doet, net zo als voorheen, actief mee met loopwedstrijden zoals Almere City Run, de Kidneyrun en de Lenteloop. Traint veelal mee op de dinsdagmorgen Trim Slim. Zij houdt, behalve van hardlopen, ook van wandeltochten, leuke uitjes en concertbezoek. Zoals gezegd, Jeannet is een pittig type met veel gevoel voor humor; als je met haar kennismaat "kan je niet om haar heen". Van harte hoop ik dat Jeannet in haar voornemen zal slagen opnieuw een leuke baan te vinden en verder wens ik haar veel succes in haar loopcarrière bij Trim Slim.

Ben

## De Fransche Kamp



Op zaterdag 27 juni en zondag 28 juni is er weer een leuke wandeling in Bussum. Start vanaf de camping: "de Fransche Kamp". Het lijkt ons gezellig om ook dit jaar weer met een grote groep deze wandeling te gaan maken. We verzamelen zondag 28 juni om 9.00 uur in de kantine van de camping. Daar drinken we een kop koffie en dan gaan we van start.

Er kan 5-10-15-25 -30 en 40 kilometer gelopen worden. Voor de mensen die nog nooit mee geweest zijn. Het is inmiddels een traditie geworden om na afloop van de wandeling een Pannenkoek te gaan eten in de Lage Vuursche. Misschien dat het dit jaar ook gebeurt.

Camping Fransche Kamp  
Franse Kampweg 5  
1406 NV Bussum

## KENI-JAN

De laatste hardloop training van Jan.



Jan is een trouwe loper op de woensdag en zondag. Hij heeft echter het plan opgevat om te gaan verhuizen. En daarom verlaat Jan TrimSlim. Op zijn laatste woensdag training mocht hij het trainersshirt van René Langeslag aan om aan de trouwe lopers een special training te geven. En dat hebben we geweten.



Na een uur trainen gingen we gezellig aan de koffie met taart en mocht Jan een fraaie herinnering ontvangen; fel oranje loopveters zodat hij nog lang aan zijn tijd bij Trimslim herinnerd mag worden en denkt; "oh ja, één tandje erbij!!"

