



DIGIFLITS

JUNI 2016

Nieuws van het bestuur

Beste leden

Ruim 5 jaar ben ik actief geweest in het bestuur van onze vereniging. Zoals iedereen weet zijn er de afgelopen maanden wat problemen geweest binnen het bestuur. Ik merkte dat dit mij veel negatieve energie kostte en mijn werk ging eronder leiden. Onlangs heb ik besloten om deze functie neer te leggen. Dit met een dubbel gevoel, maar soms moet je keuzes maken.

Het organiseren van de Apenloop 2016 was ik druk mee bezig. Het groeide boven mijn hoofd en ik zag het, nadat Annemiek als voorzitter was gestopt, ook dit niet meer zitten. Alle activiteiten voor de vereniging zowel binnen als buiten de vereniging heb ik altijd met veel plezier gedaan. Ik hoop echt dat veel activiteiten gewoon door blijven gaan. Ik wil iedereen bedanken voor alle complimenten, hulp en adviezen die ik de afgelopen jaren gehad heb .

Met vriendelijke groet,

Astrid Lammers

Evenementen nieuws

Beste (oud)-deelnemer,

Over 8 weken is het zover: de zevende editie van de Almere City Run (ACR). Vorig jaar mochten we velen aan de start begroeten en we hopen dat jij er dit jaar ook (weer) bij bent!



Als jij je uiterlijk 16 mei inschrijft, ontvang je je startnummer thuis en betaal je het voorinschrijving tarief. Bovendien profiteer je als Almere City Run-deelnemer van diverse voordelen. Deze leuke Almeerse loop is dit jaar op zondag 12 juni

Welke afstand kies jij?

Net als de vorige edities kun je ook dit jaar kiezen uit diverse afstanden. De afstanden zijn: 1,8 km, Almere DEZE WEEK 4 km, 7 km, 14 km en 20 Knots 21km. Zit er een mooie afstand voor je tussen?

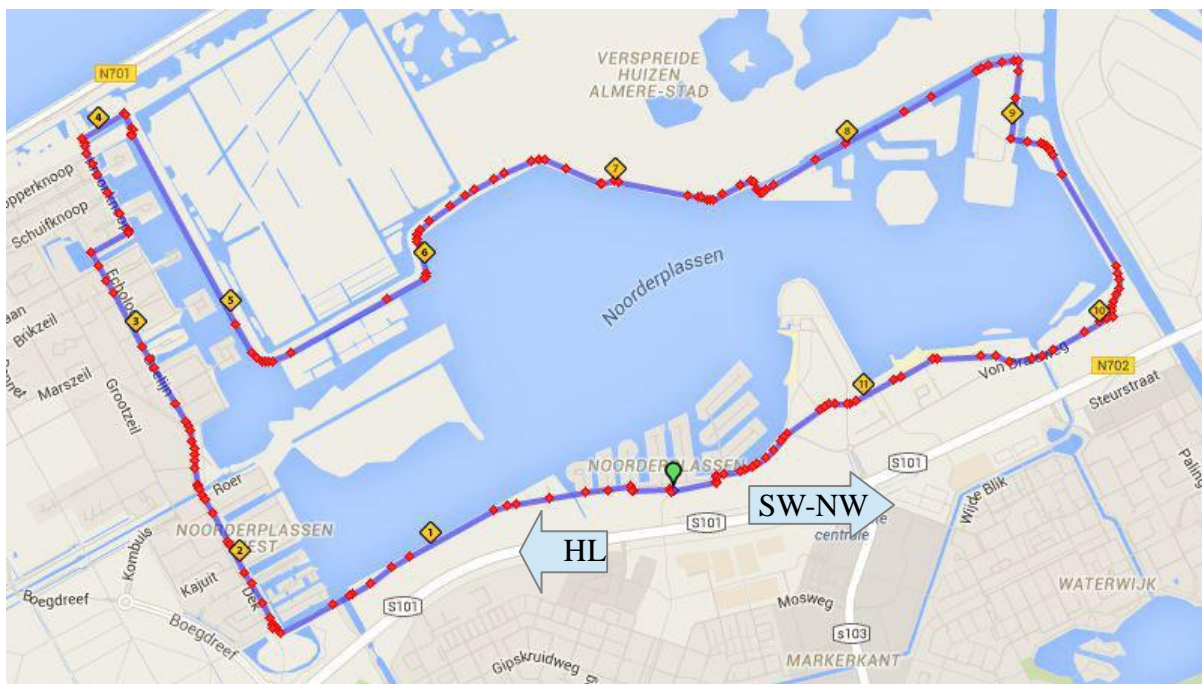
<http://www.almerecityrun.com/>

RONDJE NOORDERPLASSEN Zomereditie 2016

Op donderdagavond 30 juni 2016 organiseert Trim Slim Almere 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 Trim Slim Almere leden is deelname gratis en introducees betalen een kleine bijdrage van 2 euro. Betalen kan op de dag zelf. We verzamelen in de kantine van Kinderboerderij/ Manege de Stek, Rie Mastenbroeksportpark 8, 1314 AZ Almere (Aan de Mosweg in Kruidenwijk)



De start vindt plaats aan het einde van de brug over de Hoge Ring. Zie foto groene punt.

De Sportief Wandelaars en Nordic Walkers starten om 19:15 uur en lopen het rondje tegen de klok in. (richting strand) Zie pijlen. De hardlopers starten om 19:30 uur en lopen met de klok mee (richting Noorderleedepad). De snelle hardlopers starten om 20:00 uur en lopen ook met de klok mee.

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 of je komt en met hoeveel.

Een succesvolle cursus hardlopen



Lopen in het donker, koude straffe noordenwind, regen- en hagelbuien, onweer, 25° en een brandende zon, wildwest van politie auto's die uit alle hoeken vandaan schoten compleet met zwaailichten en sirenes, een rondcirkelende politieheliikopter boven ons hoofd, verloren contactlenzen, een afvalcontainerbrandje..... Huh, wat heeft dat nu met een hardloopcursus te maken? Nou eigenlijk niets, maar het zijn zomaar een paar bijzondere 'ingrediënten' van onze voorjaarscursus 'Beginnen met hardlopen'.

Half maart was het weer zover. Vele nieuwsgierigen die nu weleens zelf wilden weten en ervaren hoe leuk hardlopen is, maar ook oude bekenden die na een poosje afwezigheid de draad weer wilden oppakken, hadden zich voor deze cursus aangemeld.

Vol spanning begonnen zo'n 33 deelnemers aan de 10 weken durende cursus die moest leiden naar een 5 km non stop hardlopen. Maar gelukkig maakte die spanning al snel plaats voor enthousiasme. Heel veel cursisten maakten gebruik van de mogelijkheid om zowel op zaterdag, dinsdag als donderdag te komen trainen. Hoe enthousiast willen we het hebben?

Als je zo trouw komt trainen leer je elkaar natuurlijk snel een beetje kennen, en er ontstond dan ook al snel een hechte en gezellige groep waarmee we graag op pad gingen. We hadden onderweg veel plezier, maakten kennis met de beruchte 'minuutjes van Piet' en de 'hellinkjes van Inge', maar ook met zere voeten, strakke kuiten, puffen, zuchten en weer doorgaan, en helaas ook voor enkelen van ons, serieus blessureleed.

En ja, als je het naar je zin hebt dan gaat de tijd snel. Dus voor we het wisten was het tijd voor finale: de 5 km non stop. Inmiddels is het traditie dat we die samen met de reguliere groepen lopen. En met al die enthousiaste lopers ga je die finale zomaar met zo'n 40 mensen lopen. In het begin is het dan nog een beetje dringen, maar al snel heeft ieder zijn of haar eigen ritme gevonden en loopt iedereen een goede 5 km. En mocht je er iets langer over doen? Geen probleem, want de snellere lopers komen je altijd ophalen. (altijd goed voor wat extra metertjes toch?)



Na het welgemeende applaus tijdens de uitreiking van de certificaten was het tijd voor koffie met wat lekkers. En daarmee zijn de cursisten meteen gepromoveerd naar de B-groep, die hiermee zo'n 12 nieuwe hardlopers rijker is geworden. Op naar de 10 km!

Net als alle cursisten hebben ook Ria, Piet en ik genoten van deze cursus. Wij zijn trots op jullie en wensen jullie voor de toekomst veel hardlooplezier toe.

Inge



Uitslagen



17 kilometer

Plts	Naam	GJ	Woonplaats/Vereniging	Bruto	Netto
70	Gilles van der Windt	1957	Almere	1:48:10	1:47:47
5	Trudy Fijma	1960	Almere	1:31:34	1:31:11

Nordic Walking nieuws

Op 9 april waren een aantal SW en NW trainers naar de landelijke wandeltrainersdag geweest. Een dag met veel mensen ontmoeten en kennis opdoen.



Sportief Wandel nieuws

Voor de cursisten Sportief Wandelen was het afgelopen zaterdag hun finale dag.

Gefeliciteerd allemaal met jullie sportieve prestatie!!!



We hebben er weer een allround wandeltrainer bij.

Marjan Dijkstra is hiervoor geslaagd. Gefeliciteerd!. Namens Trim Slim Almere heeft zij een bos bloemen gekregen. Zelf had zij nog een presentje voor Karen, die haar tijdens de opleiding bijgestaan heeft. Ook alle wandelaars en Nordic Walkers die haar geholpen hebben worden door haar bedankt. Klasse hoe dit allemaal verlopen is.

Marjan heel veel succes met het geven van de trainingen.

Piet



Enkelversterkende oefeningen

In de Digiflits van mei werd verwezen naar de site: www.veiligheid.nl/sportblessures waar een aantal enkelversterkende oefeningen (met filmpjes) kon worden opgezocht.

Tevens werd een oefening (de Teenloop) besproken. Verder de oproep te reageren als er belangstelling was nog meer oefeningen voor enkelversterking te bekijken via de Digiflits. Verheugend vond ik het dat een aantal Digiflitslezers aangaf meer van dergelijke oefeningen te willen zien. Derhalve hieronder de eenbenige kniebuiging, ook terug te vinden op de genoemde site (met filmpje). De oefening is prima geschikt tijdens een training NW; SW of HL. Tip voor trainers: werk aan enkelversterkende oefeningen met je lopers!

Startpositie:

- Sta op je linkerbeen, met je knie en heupen licht gebogen.
- Je rechterbeen is licht gebogen en los van de grond.
- Houd de armen ontspannen langs je lichaam.



Actie:

- Maak een kniebuiging met je linkerbeen. Houd je hiel daarbij op de grond.
- Zwaai je rechterarm naar voren.
- Strek je linkerbeen en laat je rechterarm zakken.
- Herhaal dit in twee sets van 10 buigingen voor beide benen.

Hieronder nog info over diverse enkelbraces.

Ben

Hiernaast vind je de verschillende typen enkelbraces en kun je deze met elkaar vergelijken.

We behandelen 3 type enkelbraces:

- Compressie brace
- Veter Brace
- Semi-rigide brace

Legenda

- ★★★★★ voldoende
- ★★★★☆ ruim voldoende
- ★★★★☆ goed
- ★★★★★ zeer goed

	Compressie brace*	Veter brace	Semi-rigide brace
Volleybal, basketbal, korfbal en handbal			
Comfort	★★★★★	★★★★★	★★★★★
Stabiliteitsgevoel	★★★★★	★★★★★	★★★★★
Belemmering	★★★★★	★★★★★	★★★★★
Voetbal en hockey			
Comfort	★★★★★	★★★★★	★★★★★
Stabiliteitsgevoel	★★★★★	★★★★★	★★★★★
Belemmering	★★★★★	★★★★★	★★★★★
Hardlopen, atletiek, turnen en vechtsport			
Comfort	★★★★★	★★★★★	★★★★★
Stabiliteitsgevoel	★★★★★	★★★★★	★★★★★
Belemmering	★★★★★	★★★★★	★★★★★

* Bij chronische enkelinstabiliteit (meerdere enkelverstuikingen), geeft de compressie brace te weinig mechanische steun en kan beter voor een veter brace of semi-rigide brace gekozen worden.

Deze adviezen zijn gebaseerd op gebruikersonderzoek bij volleyballers, voetballers en hardlopers. De andere sporten zijn vervolgens gekoppeld op basis van speleigenschappen. Dit overzicht is bedoeld om makkelijker een keus te maken voor een geschikte brace voor preventief gebruik tijdens sport. Dit advies kan een specialistisch advies van een expert zoals b.v. een (sport)arts, sportfysiotherapeut, of brace specialist niet vervangen.

Compressiekousen gebruiken tijdens het sporten?

Sportief Wandelaar, Nordic Walker, Hardloper opgelet!

De redactie Digiflits wil graag jullie ervaringen weten over het gebruik van Compressiekousen.

Een aantal sporters bij Trim Slim gebruiken dergelijke kousen. Het zou mooi zijn als in de volgende Digiflits jullie ervaringen hiermee kunnen worden gepubliceerd. De Digiflits kan een prima instrument zijn om onderlinge informatie met elkaar te delen. Het is prachtig dat Trim Slim maar liefst drie disciplines heeft om je als sporter in uit te leven t.w. **SW, NW en HL**.



We moeten eerlijk zijn: steeds dreigt het gevaar dat deze drie disciplines drie “eilandjes” zijn. Hiermee bedoel ik dat er alleen ervaringen worden uitgewisseld binnen de eigen discipline en heel weinig met de andere sporters daarbuiten.

Derhalve nogmaals de oproep om aan de hand van het thema “Compressiekousen” alle ervaringen en opmerkingen te delen door ze te mailen naar ben.stuivenberg@yahoo.com. Ook degenen die vragen hebben over het gebruik van Compressiekousen worden uitgenodigd dit kenbaar te maken. Ik zal dan, samen met René Langeslag, ervoor zorgen dat zowel de gebruikerservaringen alsook over het nut van het dragen van dergelijke kousen iets wordt gezegd in de eerstvolgende Digiflits.

Kennismaking met een kersverse Wandeltrainster Marjan Dijkstra

Ik ben geboren in Meppel in december 1971. Kort na mijn geboorte verhuisden mijn ouders naar De Wijk, een dorpje dichtbij Meppel. Toen ik 4 jaar oud was trouwde mijn broer op 20 jarige leeftijd. Ik ben dus een nakomertje.

In De wijk ging ik naar de kleuterschool en de Basisschool. Daarna volgde ik de MAVO. In die 4 jaren MAVO fietste ik 5 dagen per week 7 km heen en weer van Meppel naar De Wijk. Daarna volgde ik de MEAO in Hoogeveen en behaalde ook daar na 4 jaar mijn diploma. Sporten vroeger: paardrijden, gymnastiek en ook nog een poosje tennis.

Na 20 jaren Drenthe trok ik de wijde wereld. De reis ging als volgt: **Noorwegen**, het plaatsje Yeloy, nabij **Oslo**, daar zat ik via de kerk een jaar op een Volkshogeschool. Dit was net toen in **Lille Hammer** het Olympisch dorp gebouwd werd. Maakte ik gebruik van. Engeland, **Londen**, werken in een conferentie centrum ook via de kerk. Nederland, **Doorn**, studeren aan de Theologische Hogeschool. Na 5 jaar haalde ik het diploma. Rusland, **St. Petersburg** en Siberië, **Novosibirsk**, als stage voor bovengenoemde opleiding. Nederland, **Zeist**, werken in een christelijke boekhandel.

Eindelijk weer bij een sportclub, ditmaal volleybal. Heel serieus, ook competities. Engeland, **Londen**, opleiding tot voorganger van het Leger des Heils, officier. Tsjechië, **Ostrava** en **Prerov**, uitgezonden als officier van het Leger des Heils.

Helaas ziek geworden, kwam ik terug naar Nederland. In de heerlijke provincie Drenthe mocht ik herstellen. Toen het weer goed met me ging kreeg ik, nog steeds als officier een functie op het Hoofdkwartier van het Leger des Heils in Almere. Dit was begin september 2009. Hier ging op zoek naar een nieuw sport.

In de stadsgids van Almere vond ik TrimSlim. In september 2009 stuurde ik mijn eerste mail. In oktober 2009 kwam ik wandelen en ben sindsdien niet meer weggeweest. Tijdens een van de trainingen in 2014 werd ik gevraagd of ik wandeltrainer wilde worden. Na heel veel nadenken heb ik hier uiteindelijk 'Ja' op gezegd. In september 2015 begon ik en op 21 mei 2016 legde ik het examen af. Deelnemers van TrimSlim en AV Spirit uit Lelystad, waar ik mijn NW stage deed gingen mee.

En sinds 21 mei 2016 heeft TrimSlim er een nieuwe gediplomeerd allround wandelinstructeur niveau 3 bij.

Dit ben ik, Marjan Dijkstra, nee geen officier meer bij het Leger des Heils. Wel, voor een dag in de week receptionist en voor 4 dagen in de week management assistent, bij het Leger des Heils.

Tevens last but not least.....Wandeltrainer bij Trim Slim!

Marjan.

" Dreamteam Trim Slim deelnemers bij mijn examen "



" de geslaagden met leercoaches en afgevaardigden van de KWBN"



De eerstvolgende digiflits verschijnt begin augustus 2016



DIGITEAM dank iedereen voor haar/zijn bijdrage aan de digiflits

Kijk ook regelmatig op;

Facebook www.Facebook.com/trimslimalmere

Website www.Trimslim.nl