



mei 2013

Voeding en sport

Aan het begin van het jaar is er een introductie georganiseerd voor de meerdaagse lopers. Daar is oa het onderwerp voeding in combinatie met lopen besproken. Omdat dit onderwerp ook interessant is voor een grotere groep zoals sportief wandelaars, NW-ers en hardlopers, leek het ons leuk om een avond te organiseren waarbij er een presentatie wordt gegeven over de combinatie voeding en sport.

Op maandag avond **17 juni om 20:00** zal Inge Klaassen, diëtiste en hardlooptrainster bij Trim Slim in de kleine zaal van "de Draaikolk" het een en ander gaan vertellen over voeding in combinatie met sport / beweging.

Om een indruk te krijgen van het aantal bezoekers op deze avond, kun je je aanmelden via ingeklaassen@kpnmail.nl en/of martijnuitalmere@live.nl. Mocht je al vragen over dit onderwerp hebben, dan kun je die (voor 14 juni) mailen aan dezelfde e-mail adressen. Op 17 juni zullen deze vragen dan behandeld worden.

We hopen op een grote opkomst!

Martijn Hommes

Coördinator meerdaagse trainingen TrimSlim

Trim Slim Clubdag 2013

We willen iedereen er nog op wijzen dat op zaterdag 22 juni onze clubdag is.

Er is een wijziging opgetreden over de te lopen afstand.

Er stond in dat je 7 **ó**f 15 km kan lopen.

Het is de bedoeling dat iedere deelnemer de route doet van 15 km. Als je dit teveel is, kan je deze afstand doen met z'n tweeën. De een fietst en de ander loopt. Je kan onderweg zo vaak wisselen van lopen naar fietsen als je wilt. Je partner (misschien geen lid van Trim Slim) mag dat natuurlijk ook zijn. Ziet hij of zij meteen hoe leuk onze club is. Gevraagd werd of ook de kinderen mee mochten. Natuurlijk, misschien vinden zij het wel leuk om mee te fietsen. We hebben dit besloten, omdat de route van 15 km het mooiste is. Je komt dan op plaatsen, waar je normaal niet komt met een training.

Na afloop is er een BBQ, De kosten zijn 5 euro, voor niet leden bedraagt dit 10 euro.

Graag opgeven voor 15 juni

Bij een minimale deelname van 30 mensen gaat de clubdag door.

Opgeven via astrid.lammers@trimslim.nl

Geld kan overgemaakt worden op giro 7622417 onder vermelding: "BBQ+naam".

Astrid Lammers

In de Schijnwerper

Ingrid Arendse, *trainster NW bij Trim Slim*



In de Digiflits werd al diverse keren het (sport)-leven van Hardlooptainers beschreven. Hoog tijd om dit keer de schijnwerper op een trainster Nordic Walking te richten.

Ingrid woont sinds 1988 met haar man in Almere, is getrouwd en heeft twee kinderen. Daarvoor woonachtig in Amsterdam, ook toen had zij al een sportieve instelling. Deed aan turnen (gaf ook turnles), tafeltennis, conditietraining, langlaufen, etc. Haar entree op sportief gebied in Almere was om het turnen weer op te pakken. Ook raakte zij bevlogen om met haar man veel te fietsen (zo'n

1000 km per seizoen). Tevens raakte zij geïnteresseerd in sportmassage, in 2002 behaalde zij het diploma hiervoor plus als extra's enige applicatie cursussen, zoals bv." Hot Stone ". Het geleerde bracht zij in praktijk en was oa masseuse bij sportwedstrijden.

- In 2010 werd Ingrid lid van TrimSlim en leerde veel van Gerda en Ronneke.

Op een gegeven moment groeide zij er naar toe trainster te worden voor NW. Van Gerrit van Driel leerde zij de fijne kneepjes op NW-gebied en stond aansluitend in 2012 voor haar eigen 1,5 uur trainingsgroep. Bij alle sporten waarmee Ingrid in aanraking is geweest was zij geïnteresseerd in de "techniek achter de sport". Zo ook bij NW. Techniek, versnelling, kracht, lenigheid en coördinatie waren de items die zij op haar pupillen trachtte over te brengen. Sommige sporters die zij trainde wilden echter alleen maar lopen en hadden minder belangstelling voor de techniek achter de sport. De puntjes op de "i" zetten, leverde haar soms commentaar op. Hier volgt een geschreven stukje van Ingrid zelf waar haar zienswijze uit blijkt: **"Techniek NW. Door armbeweging actief te doen krijg je een betere doorbloeding hart en longen. Meer ruimte in de borstkas betekent betere conditie, meer longinhoud (ademhaling) en betere hartslag. Tegengestelde beweging in schoudergordel t.o.v. de bekkengordel geeft een versteviging van de rompspieren (buik-rug-bekkenspieren)."** Tevens maakt Ingrid gewag van de techniekbenadering op de Nederlandse en de Duitse manier. Vraag het Ingrid zelf hoe die techniekverschillen in elkaar steken. Begin 2013 kwam er een moment voor Ingrid dat zij wilde stoppen met trainingen NW geven. Dit had (mede) te maken met haar teleurstelling dat zij haar zienswijze en trainingsinzicht niet voldoende kon overbrengen. Door herbezinning en evaluatie op haar eigen functioneren, mede na gesprekken met anderen, besloot zij toch weer de uitdaging op te nemen om door te gaan. In maart 2013 begon zij met een trainerscursus NW van 6 zaterdagen plus 4 stagelessen. Als het goed is, is zij ten tijde van dit verslag, gepubliceerd in de Digiflits van mei 2013, met deze cursus bezig. Ook heeft zij als leerpunten voor zichzelf besloten om zo efficiënt mogelijk met haar sporters te communiceren. Aandacht_vragen niet door te "overschreeuwen" maar daarentegen de toonhoogte te laten dalen.. Verder door te accepteren dat niet iedereen evenveel belangstelling heeft voor de techniek achter de sport. Ingrid is hard bezig om een goed evenwicht te behouden tussen serieus training te geven en aan kennisoverdracht te werken, tevens om te accepteren dat er ook NW-sporters zijn die meer voor het sportieve gebeuren komen en niet zo nodig nog bij willen leren. Ingrid is bij deze uitgenodigd om een verslagje in de Digiflits te plaatsen om haar ervaringen te vertellen na afloop van haar cursus.

Ben Stuivenberg

Tip van de maand

Loopschoenen en slijtageprofielen

In de Digiflits van maart 2013 stond een artikel: “ laat mij uw loopschoenen zien en ik zal zeggen wat voor een loper u bent “. Het artikel van maart was een inleiding voor dit artikel. Bij deze dan het slot over dit onderwerp. Op de drie afbeeldingen A,B en C is te zien hoe de voetafwikkeling kan plaatsvinden en kan je ontdekken wat voor een loper jij bent qua voetplaatsing.

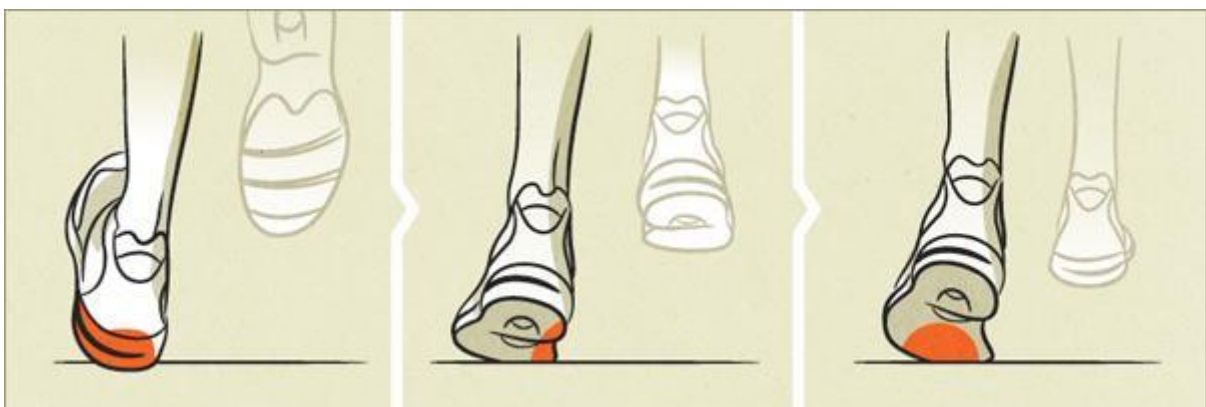
Wat is pronatie?

Pronatie beschrijft de binnenwaartse kantelbeweging van de voet, vlak na de landing. Het doet zich voor in het onderste spronggewricht onder de enkel. Elke voet moet **proneren** om een zo goed mogelijke afwikkeling van de voet en een optimale schokdemping te krijgen. Bovendien helpt pronatie de ondergrond bij de voetlanding te “herkennen” zodat de voet zich optimaal kan aanpassen.

A: **Neutrale pronatie:** voetlanding vindt plaats op het midden of buitenkant van de hiel. Wikkelt vervolgens de voet af richting grote teen. De zolen vertonen vooral slijtage aan midden/ buitenkant van de hiel en het midden van de voorvoet.



B: **Overpronatie:** de voeten kantelen te sterk naar binnen. Dit is in feite de meest voorkomende “afwijking” waardoor de achillespees te zwaar wordt belast. Hierbij slijt de zool vooral aan de binnenkant van de hiel- en voorvoet.



C: **Onderpronatie** (ook wel *supinatie* genoemd): de buitenkant van de hiel komt bij onderpronatie in een grotere hoek op de grond neer. Er is weinig tot geen pronatie waardoor de landingsschok grotendeels wordt doorgegeven naar het onderbeen. Slijtage van de buitenzool vindt plaats over de midden/buitenzijde van de hiel en voorvoet.



Het linkerbeen is steeds afgebeeld.

Tot slot: Als je loopschoenen gaat kopen kom je beter beslagen ten ijs als je weet of je een neutrale loper bent of dat er onder- of overpronatie optreedt. Niet elke verkoper in een sportzaak weet het fijne hiervan. Zoek derhalve altijd een sportzaak op die ter zake kundig personeel heeft en ook een loopband zodat je manier van lopen gefilmd kan worden.

Mijn raad: loop bewust en met de juiste schoenen aan!

Ben

De 60 van Texel 2013

Het voornemen

Dat is twee jaar geleden “geboren” tijdens mijn deelname aan het tweede deel van de Estafette van De 60 van Texel 2011 (de mogelijkheid bestaat om deze afstand met een team van 4 deelnemers af te leggen). Aangekomen bij het wisselpunt stond mijn opvolger er niet.... Wat bleek? De rest van het team zat gezellig koffie te drinken bij het nabijgelegen restaurant. Dit was voor mij de aanleiding om het de volgende keer dan maar helemaal zelf te doen!

De voorbereidingen

In de aanloop naar De 60 is Rene Langeslag erin geslaagd om een 5-tal gegadigden te vinden; Ellie van Haaren, Ralph Zijlma, Rene Overduijn, hij zelf en ondergetekende. Het uitgangspunt was een trainingsschema van 18 weken, waarin een keuze gemaakt kon worden uit een opbouw naar een (uiteindelijke) weekomvang van 70, 80, 90 of 100 km. Ik heb gekozen voor 80 km.

Vanaf begin november 2012 zijn we met het programma gestart; in de eerste paar weken was dat niet echt anders dan onze gewoonlijke trainingen.

Ook waren in het programma de nodige hardloop evenementen opgenomen om de lange duurlopen op te bouwen. Het waren bekende, minder bekende en zelf gekozen afstanden, hieruit een greep: Ameland Adventure Run (21 km), Utrechtse Heuvelrug Trail (30 km), PWN Egmond halve Marathon, Schoorl (30 km), Trail by the Sea (bij Renesse, 38 km), Rondje Gooimeer (42 km), Strand Marathon Scheveningen – Zandvoort.

Naarmate de weken verstreken nam de training- frequentie toe, van 2 keer naar 4 keer per week om aan de kilometers te komen. Uiteindelijk hebben we het gepresteerd om in de slotfase in één week twee Marathons te lopen. Dat was best veel!

Het evenement

Op 1 april jl. was het dan zover. Nu moesten we echt aan de bak! Het weer was prachtig; een strak blauwe lucht maar helaas blies er een straffe N-O (tegen) wind. Hier zouden we de eerste 30 km mee te maken krijgen. Het eerste stuk was ronduit zwaar. Vanaf de strandopgang De Hors 5 km zwoegen door mul zand; gelukkig konden we weer "bijkomen" in het mooie stuk bos dat volgde. Daarna weer het strand op, minder zwaar, want we konden op een min of meer harde ondergrond lopen. En toen dat stuk fietspad vanaf de duinovergang bij de Slufter.... De wind was inmiddels nog wat aangetrokken en er volgde een slordige 10 km afzien door de Duinen naar de Vuurtoren. Na dat punt ging het iets makkelijker met de wind van opzij langs de dijk in zuidelijke richting. Inmiddels gingen de gelopen kilometers tellen en kwam ook dat onvermijdelijke moment van "pffff"...

Langzaam maar zeker bereikten we de Marathon afstand (een klein bord in de berm wees je daar fijntjes op); dit hadden we in de benen zitten, en nu nog die laatste 18 km...

Eerlijk gezegd is dat mij best meegevallen, de omgeving was redelijk afwisselend waarbij we door de authentieke dorpjes Oost en Oosterend liepen, daarna weer een stuk polder en dijk en uiteindelijk langs de haven van Oudeschild. En tenslotte het zicht op die mooie bordjes aan de kant; nog 5 km, nog 4 km, nog 3.... Het was voor mij zelfs een aanleiding om bij elk van deze bordjes een klein vreugde-dansje te maken. Na een pittige bult voor de laatste kilometer kwam dan toch de finish in zicht. Dat gaf toch een heel bijzonder gevoel van voldoening. We hebben het gehaald! En zonder noemenswaardige problemen!

De terugblik

De Zestig van Texel is een evenement dat eens per twee jaar op tweede Paasdag gehouden wordt. Het is zonder meer een zwaar loopevenement, maar zeker een uitdaging voor de ervaren hardloper. Mijn persoonlijke doelstelling was het uitlopen (voorafgegaan door een vervelende blessure opgelopen tijdens een bedrijf uitje vlak voor de officiële aanvang van de voorbereidingen en een griepaanval in de negende trainingsweek) en dit is gelukt! Gezien de vrij zware omstandigheden tijdens De 60 van Texel 2013 is een behaalde eindtijd van 7 uur en 4 minuten voor mij zeker boven verwachting.

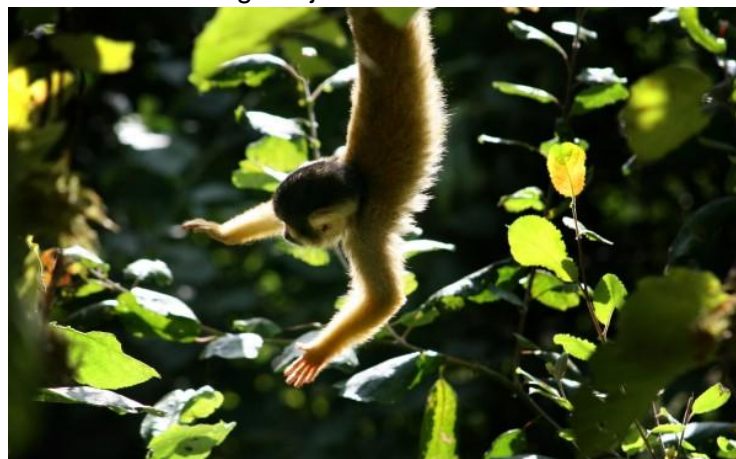
Eric Betsman

Apenloop 2013



Het bestuur van Trim Slim Evenementen kan terugkijken op een geslaagde 11^{de} editie van de Apenloop. Ondanks het slechte weer waarmee de dag begon, hebben veel deelnemers zich 's ochtends bij de start aangemeld. Het was een prachtige route, het hoogtepunt van de dag was het overhandigen van een cheque ter waarde van €1500,- aan Stichting Aap.

Hopelijk zijn er dit jaar weer heel wat apen die dankzij onze hulp vrolijk rond kunnen slingeren. Bedankt allemaal en tot volgend jaar!



Bevrijdingsvlam 2013



4 mei. Eindelijk was het zover!

Wat zenuwachtig stonden de deelnemers bij de Draaikolk.

Op naar Atlantis, waar we heerlijk hebben gegeten en gekletst. Dit was wel nodig, omdat velen elkaar niet kenden. Om 20.00 uur was het muisstil in het restaurant wegens dodenherdenking, daar hadden we ook op gehoopt. Om 21,15 op weg naar Wageningen, met twee busjes en een auto.

We zijn daar als team op de foto gezet, en we hebben daar onze vlam en stormlamp gekocht. De "vlam" bestond uit een stalen pijp waar olie in kon worden gegoten en een lange lont inzat.

Op naar het plein van de vrede in Wageningen. Daar was het al aardig druk, er deden 60 teams mee met ongeveer 1600 deelnemers.

Na een ceremonie werd om 00:00 het bevrijdingsvuur ontstoken.

De deelnemende teams kregen om beurt de vlam uit handen van de organisator.

De teams die mee deden aan een bevrijdingsfestival waren als eerst aan de beurt. Zo kwam het dat bij Jan Wolt om 00.15 de vlam al werd aangestoken.



Onder luid applaus hebben we het plein verlaten.

Na 500 meter was ons eerste team (de hardlopers) aan de beurt, Onderbegeleiding van een fietser op weg naar Almere.

De overige weer terug naar de busjes, en op naar het eerste wisselpunt.

We hadden 3 teams, 1 hardloopteam en 2 wandelteams. Om beurten werd er gelopen, Hardlopers 10-11 km en wandelaars 5-6 km.

De wandelaars vonden dit wat weinig, en werden de 2 teams tot 1 samengevoegd, waardoor ze ook 10 km liepen.

Hans had een prima route beschrijving gemaakt voor lopers en auto's

Als je niet aan het lopen was, zat je gezellig in de bus te wachten. Er werd natuurlijk dan ook wat gegeten, gedronken en soms wat geslapen.

De tocht was prachtig, door slapende dorpen door het bos, De zon hebben we zien opkomen enz.

Ongeveer om 6.15 waren we in Nijkerk, hier hebben we een heerlijk ontbijt gehad in een hotel. Eindelijk ook weer een wc.

Er werden nog wat thermoskannen gevuld met koffie en thee voor onderweg.

De laatste etappe, langs de dijk naar Almere-Haven



Een eindeloos lang stuk, vooral het eerste stuk voor de hardlopers. Maar heerlijk weer, Rond 13.30 zijn we bij het Lido aangekomen Vandaar uit met het hele team het laatste stukje gelopen.

Trots liepen we daar met de vlam en vlaggen van de gemeente Almere, de Hollandse vlag en de nieuwe vlag van Trim Slim.

Om 13.45 werden we verwacht op de Esplanade, En daar stonden we dan, vermoeid, blij en opgelucht dat het gelukt was,.

Ben Stuivenberg had de eer om de vlam te overhandigen op het grote podium. We stonden daar als helden te zwaaien, (althans zo voelde wij ons)

Onder luid applaus van vrienden, familie en heel veel TrimSlimmers (onze dank daar voor)

Er was 1 hele sportieve hardloper (Marc Jansz) bij die het hele traject gelopen heeft. Hardlopend met de hardlopers, en wandelend met de wandelaars. BRAVO Marc!
De dag erna was het voor sommigen wat minder gezellig. Met veel spierpijn, pijnlijke voeten en rugklachten opgestaan. Maar, niet zeuren, we wilden het zelf.

Ik wil iedereen nog even hartelijk bedanken voor zijn/haar sportieve inzet, Zeger de Lange die onze chauffeur was en Hans, Jan-kees en Maaïke die samen met mij de tocht en alles erom heen fantastisch geregeld hebben.

Astrid Lammers



UIT HET ARCHIEF, AFL.7: HET 'TRIM SLIMGEVOEL'

Lopers en wandelaars van TrimSlim die al langer dan pakweg een jaar of tien lid zijn, moeten de term 'het Trim Slimgevoel' regelmatig hebben horen langskomen. Er zullen er ook zijn die de term kunnen verwoorden. Maar het omschrijven van een 'gevoel' kan dat hoogstens benaderen. Iedere Nederlander begrijpt wat je met 'gezellig' bedoelt. Maar probeer het maar eens uit te leggen, bijvoorbeeld aan een buitenlander....

Het TrimSlimgevoel komt wellicht voort uit de termen waarmee de eerste voorzitter de doelstelling van onze club beschreef. Erik Bronkhorst gebruikte in zijn eerste Nieuwsbrieven (één A-4tje met het uiterlijk van een stencil) al de termen 'laagdrempelig' en 'ontspannend' . De eerste Nieuwsbrief-nieuwe-stijl (augustus 1992, 4 pagina's) formuleert de doelstelling als volgt:

“Trim-Slim-Fitness is een gezellige recreatieve fitnessclub voor vrouwen en mannen. Waar niemand zich met een ander mag vergelijken. Een club waar je meerdere malen per week binnen en buiten lichaamsbewust actief kunt zijn. (...) Met als slogan: 'Beweeg verstandig en denk aan je bodyline!' Een club waar je je eigen grenzen kunt verleggen naar de 'top' die je jezelf wenst. Een club waar naast de 'kwaliteitstrainingen' voldoende andere gezelligheids-evenementen georganiseerd worden.”

Is er, afgezien van het verdwijnen van de term 'fitnessclub' en de slogan, veel veranderd? U mag het zeggen.

Tot slot een foto die voor ondergetekende het TrimSlimgevoel benadert: een ongedateerde opname, waarschijnlijk uit 1992. (Ver voor 'mijn tijd'; ik ben pas vanaf 1997 TrimSlimmer). Een warming-up onder leiding van Erik Bronkhorst waarvoor de fotograaf (ex-TrimSlimtrainer Bob Kruikemeier?) op een dak of hek is geklommen. Er staan - voor zover ik kan beoordelen - nog maar twee lopers op die nu nog bij de club zijn: Herman Bakker en Jan Wolt (bovenste rij, resp. 3^e en 7^e van rechts. Maar dat is nu niet belangrijk '. Het ging mij om het gevoel'.

Steven Poolman



Trainingsschema Trim Slim Almere:

Trainingstijden		hardlopen	sportief wandelen	nordic walking
<i>Maandag</i>	<i>ochtend</i>	x	09.15	x
	<i>avond</i>	20:00 Poort	x	x
<i>Dinsdag</i>	<i>ochtend</i>	09.15	09.15	x
	<i>avond</i>	20.00	20.00	x
<i>Woensdag</i>	<i>ochtend</i>	x	09.15	09.15
	<i>avond</i>	19:30	19.30	x
<i>Donderdag</i>	<i>ochtend</i>	09.15	09.15	x
	<i>avond</i>	20.00	x	20:00
<i>Zaterdag</i>	<i>ochtend</i>	08.30	08.30	08.30* 1 ^e zat vd mnd <u>ook</u> op locatie in Almere Haven
<i>zondag instuif</i>	<i>ochtend</i>	09.45	09.45	09.45

Kijk voor informatie over de betreffende trainingen: www.trimslim.nl

Aanmeldingen en wijzigingen van gegevens over uw lidmaatschap kunt u doorgeven aan Jan Wolt:

j.wolt@upcmail.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

Mei

- Juni
- | | |
|-----|---|
| 1&2 | Samenloop voor Hoop info bij astrid.lammers@trimslim.nl |
| 17 | Voeding&sport voorlichtingsavond om 20:00 uur in "De Draaikolk" |
| 22 | Trim Slim clubdag |

Voor meer informatie over onze activiteiten, kijk op onze kalender in de website: www.trimslim.nl