TRIM SLIM DIGIFLITS

mei 2015

Nieuws van de bestuurstafel

Trainingszaken:

Een aantal trainers van TrimSlim hebben op 25 april 2015 de cursus “Basic Life Support voor volwassenen” gevolgd. In deze cursus kwam de theorie en praktijk van het reanimeren en het gebruik van de AED aan bod. Een zeer nuttige cursus die de trainers weer verder vertrouwd maakt met de procedures rond het reanimeren. De cursus werd verzorgd door de heren Arjen Niezing en Gerrit Jan Westenberg.

Door de aanwezigheid van 2 instructeurs en 2 oefenpoppen kwamen alle trainers volop aan bod om het geleerde in de praktijk te oefenen. Ook het afwisselen van elkaar en het aansluiten van de AED tijdens het reanimeren werd geoefend.

Wilt u wat meer weten van het reanimeren en de AED en bent in bezit van een Smartphone? De Hartstichting heeft een gratis app beschikbaar voor Android.

Ameland vrijdag 10 april 2015

Vrijdag 10 april gaan we met 11 enthousiaste vrouwen (de 12e had zich helaas ziek gemeld) naar Ameland. De reis en de overtocht verloopt spoedig en het huis is heerlijk. We hebben met elkaar een 12 persoons wellness boerderij gehuurd met een zwembad, sauna en stoomdouche. Dat wordt genieten.
In de avond maken we met een aantal een wandeling over het strand, het is windstil en het avondrood is prachtig.
Zaterdag 11 april begint met veel wind, een waterig zonnetje en goede moed om de wandeling te doen. De start is op het terrein zelf, heel fijn. De wandeling is mooi, over de duinen en langs het strand. We krijgen nog een bui over ons heen en het begint harder te waaien. De 10, 15 en 20 kilometer tocht is goed te doen en we genieten volop.
Voor het avondeten wordt gezorgd, we laten ons verwennen in een restaurant.
Zondag 12 april waait het nog harder maar het is droog. We maken met onze gehuurde fietsen een tocht naar de vuurtoren, een zware tocht door de nog steeds aanwakkerende wind. Bij de vuurtoren eten we een heerlijke pannenkoek. Terug gaat enorm gemakkelijk, zo lekker om dan voor de wind te fietsen! We brengen 6 vrouwen naar de boot, zij gaan dan weer naar Almere. Het stormt inmiddels, code oranje is van kracht. We waaien haast de Waddenzee in.
Met 5 overgeblevenen maken we de restjes op en relaxen op ieders eigen manier.
Maandag 13 april maken we het huisje schoon en fietsen naar het strand, daar wandelen we, het waait nog steeds hard. Een kop koffie in een strandtent en daarna naar de boot.
Het was weer heel gezellig met elkaar.

17 oktober een nieuwe kans! Dan is er een slik en zand wandeltocht die wat meer deelnemers trekt, zeggen de Amelanders.

Met dank voor de gezellige dagen aan Agaath, Annemiek, Ans, Astrid, Bianca, Ellen, Ineke, Maddeleen, Ronneke en Senk

Janny Nooij-Kapinga.

Leuke plaatjes

Martijn maakte een leuke plaatje.
Kort en krachtig!

Bloesemtocht 18 april 2015

De bloesem had er nog niet zo'n zin in, maar wij wel. Net als duizenden andere wandelaars vertrok een groep TrimSlimmers bij het krieken van de dag naar Geldermalsen. Aldaar werd de bloesemtocht georganiseerd. Een klein groepje koos voor de 25 km, maar de meesten deden de 40. Voor een paar was het voor het eerst dat ze de 40 km gingen lopen: een nieuwe uitdaging.

Meteen bij de start was het al gezellig druk. Een stapel Apenloop flyers werd door ons over de tafeltjes verspreid. Bij de stand van de bond kWbn moest nog een geleende vlag ingeleverd worden. Het was nog fris buiten en de noordenwind droeg daar ook aan bij. Meteen na de start deelde één van de sponsors een appel uit; de start was nl. in de veilinghallen. Het leger, of beter: de genie, heeft enorm zijn best gedaan en allerlei bruggen aangelegd. Sommige drijvend, maar ook zwevend. Ze hebben hulp gehad van hun Duitse collega's. We passeren een hek met in grote letters: "Geen doorgang" erop, maar net als 31.515 andere wandelaars, doen we net of we niet kunnen lezen. Op de dijk staan alle grassprietjes dezelfde kant op.

Wanneer we de 15 km hebben bereikt, zien we Sinterklaas die in de prullenbak staat te rommelen. Ook komen we onderweg nog pandakoeien en twee kamelen tegen. We vermoeden dat de vrouw van de eigenaar van de kamelen nu waarschijnlijk in Egypte woont. Nadat we een straat zien die de naam van één van ons heeft, kruisen we de snelweg. We komen aan in Beesd. Een huis heeft een grappig bordje bij de deur. Steeds zien we in de verte een trein rijden. Een van ons wordt er nerveus van: 'Alweer een treintje`. Wanneer we bij de overweg aankomen, moeten we zelf even voor het treintje wachten.

Na ruim 20 km vinden we dat we recht hebben op een stop. We zijn dan in het dorpje Acquoy. De naamgevers van dit dorp zijn vast heel goed in scrabble; met zulke letters haal je een flink aantal punten. In dorpshuis / restaurant / <vul zelf maar in> De Schakel doen we ons te goed aan soep en een broodje kroket.

Een bandje speelt er oude nummers van Nina Simone en Nancy Sinatra. Na een korte toiletinspectie worden er ritsen van afritsbroeken getest. En na een beetje proppen persen we alle truien in de rugzak. De zon doet al aardig zijn best. Een mede wandelaar vindt dat twee van ons met elkaar getrouwd zijn, maar zo zijn we niet getrouwd.

Nadat we ongeveer 30 km uitgeladen hebben, moet de paracetamol haar werk gaan doen. De pijn in de voeten wordt nu minder.
Bij de laatste rust voor de finish staat de NS harmonie klaar om te spelen. Niet geheel onverwacht beginnen ze (uiteraard) vijf minuten te laat; `Ding, dong. Op de vraag hoe ver het nog is, is het antwoord steeds: `nog anderhalf uur`, wat uiteraard niet waar is, want we zijn bijna bij de finish. Onder begeleiding van muziek passeren we de finish lijn.

Buiten is het enorm druk, maar binnen valt het enorm mee. Bij de bar trekt de barvrouw voor ons aan de prethaak. Samen met borrelnoten doen we ons te goed aan datgene wat uit de tap komt. De DJ doet zijn best en er worden nog danspasjes geoefend. Na een korte wandeling naar de auto trekken we onze schoenen uit en de slippers aan. Terug naar Almere.

Dagtrip Trim Slim Renesse 2 mei 2015

Het is zaterdagochtend, 2 mei. In Almere zijn alleen de merels wakker. Maar als je goed kijkt zie je hier en daar een auto of fiets op weg naar de Draaikolk. In die auto's en op die fietsen zitten TrimSlimmers die op `schoolreisje` gaan. In de Lekstraat staat een bus te glimmen in de opkomende zon.
Nadat onze reisleider de neuzen geteld heeft, wordt de bus gestart en gaan we op weg. De neus van de bus wijst naar onze bestemming: Renesse op Schouwen-Duiveland. Terwijl buschauffeur Dirk de bus over de snelweg laat glijden, strijkt de zon met haar stralen over de zij- en bovenkant van de bus. Astrid heeft een Mega-kan koffie en thee meegenomen en samen met een pak koekjes gaan deze de bus rond.

Wanneer we het industriële Rijnmond gebied achter ons hebben gelaten, zien we de eerste tekenen van Zeeland. Via de Haringvlietsluizen en de Brouwersdam komen we aan in het land van Luctor et Emergo (ik worstel en kom boven). In het dorp Renesse is het even zoeken, maar na een rondje om de kerk komen we toch bij het dorpshuis aan, onze startlocatie. In het dorpshuis krijgen we allemaal ons T-shirt uitgereikt en spelden we ons startnummers op onze rugzakken. Wanneer iedereen het toilet heeft gebruikt en iedereen wederom is geteld, gaan we van start. Het begint al ontspannen wanneer we de Luieweg op gaan. Om te

voorkomen dat we ons vergalopperen, staat er een bord. Aan onze linkerhand is een hek te zien wat iemand niet heeft dicht gedaan.

Na drie kilometer lopen ligt de strandopgang op ons te wachten.

Wanneer we de blanke top der duinen zijn overgestoken, ruist de branding haar golven op de Zeeuwse kust. Omdat het oostenwind is, bereikt de zilte geur van de Noordzee onze neuzen niet. Het is helder weer. In het noorden kunnen we de schoorstenen van Europoort hun viezigheid zien uitstoten. Op het zandstrand laten we onze voetsporen achter.

Na twee kilometer ploeteren over het strand verlaten we het strand. Om de route duidelijk aan te geven, staan er allemaal Zeeuwse vlaggetjes om het juiste spoor aan te duiden.

Parallel aan het strand lopen we nu door de duinen en komen we bij een drinkpost aan. Deze wordt bemand door medewerkers van de Rabobank. We krijgen een sapje en een ontbijtkoek aangereikt. Echte zakenmensen zijn het niet, want ze willen ons geen hypotheek verkopen.
Weer gaan we het strand op. Dit is wel andere koek dan het Noordzeestrand in Holland. Het strand is hier wel een kilometer breed! Bij een aantal palen die in het strand staan om de kust tegen de elementen te verdedigen, wordt even kiekeboe gespeeld. Niemand laat zich verleiden tot paaldansen.

Bij een strandtent besluiten we koffie te bestellen. De bediening is wat stug. Het zijn Zeeuwen en wij zijn met veel. Tijdens de koffie komt er een jonge vrouw langs die een happy birthday sjerp om heeft. Op haar rug zit haar startnummer met haar naam. Tijd om te zingen voor Annelies. Bij de strandtent hebben twee mannen hun paard geparkeerd.
Een stevige klim over het duin tovert een vuurtoren tevoorschijn. Deze is als een zuurstok geschilderd en doet denken aan een uithangbord die kappers vroeger hadden.
Nadat de asfaltweg afscheid van ons neemt, gaan we via een smal zandpaadje de duinen in. Onze voetjes worden lekker op de proef gesteld. De riante voorraad zand op het pad heeft af en toe de neiging om ongewenst in schoenen te kruipen.
Vervolgens keren we weer terug op het strand, maar nu ruist de branding links. In de verte aan de horizon zien we schepen die met hun lading op weg zijn naar hun bestemming. Wanneer we twee vissers passeren, roepen ze ons na dat we daar het strand af moeten. Hun hengels staan wel ver van het water vandaan.
De strand opgang is steil; de fietsers om ons heen stappen bijna allemaal af. Wederom is hier de drinkpost en een sapje slaan we niet graag af.
Achter een hek doet een stier zijn paaldansje. Als wij voorbij zijn draait hij zich om en loopt weg. We lopen langs een camping. Even verderop is een geocaching* locatie, maar die is al snel gevonden. Onze voeten zijn ook al niet meer zo fris, en als hint staan in een duinpannetje een paar veulentjes hun voeten te wassen. Onze passage besluit ze echter om het water uit te gaan.
Achter ons komen de eerste hardlopers hijgend aan. Nog een paar bochtjes en dan is daar de finish. De medailles worden omgehangen. Naar goed gebruik onder wandelaars wordt na de wandeling het lokale terras bezocht. Jarige Annelies komt ook nog even langs gewandeld.

Dan is het weer tijd om te vertrekken. Een paar TrimSlimmers zijn een beetje te laat bij de bus (waaronder uw auteur), maar met een beetje vertraging kunnen we dan toch vertrekken. De boeg van de bus wordt richting het noorden gewend en Renesse wordt steeds kleiner in de achteruitkijkspiegels.
In de buurt van Delft stopt de bus, zodat we kunnen gaan picknicken. Vele handen bedelven een picknick tafel in een oogwenk onder een deken van etens- en drinkwaren. Ook is dit het moment voor het maken van de groepsfoto.

In de vooravond komt de bus aan bij ons vertrekpunt . Een beetje rozig van de zon stapt iedereen weer in de auto of op de fiets.

Volgend jaar weer!

De Rotterdam marathon 2015 en Ben

Eventjes een marathon lopen?
Toen ik 70 jaar werd besloot ik vanwege dit wapenfeit enkele bijzondere lopen te gaan doen. Dat was in 2010. Toen ik 75 jaar werd besloot ik weer eens iets “geks” te doen. Ik schreef mij in voor de hele marathon in Rotterdam. Zo gezegd, zo gedaan en op 12 april was het dan eindelijk zover. Mijn tijd: 4.11.25. Aan de hand van de uitslagen werd ik derde 75 plusser qua tijd, was ik best trots op. Dit is mijn eerste stadsmarathon, ik wil iets vertellen over mijn voorbereiding hierop.

Trainingen ter voorbereiding op het lopen van een hele marathon: Allereerst is het best leuk dat je van oud-marathonlopers zoveel tips krijgt. Leuk maar ook lastig. Zoveel tips en adviezen die soms haaks op elkaar staan. De één zegt: “ je moet minstens één keer in je trainingen 42 km hebben gelopen”. Een ander zegt: “ je langste afstand hoeft maar 14 km te zijn”. Hoeveel trainingen per week? Drie of vier keer per week? Moet je achterin starten of juist voorin? Achterin starten voorkomt dat je de eerste helft te snel aflegt, dat schijnt funest te zijn. Voorin starten heeft ook zijn voordelen: een aantal lopers laat je achter je en scheelt dus een massa lopers. Degenen die sneller zijn dan jij halen je toch wel in.

Hoe zien je voorbereidingstrainingen er eigenlijk uit? Alleen maar lange duurlopen? Ook daar buitelen de verschillende meningen over je heen. Moet je een heupgordel meenemen met daarin extra vocht en gels? Wat doe ik de laatste weken? Ik heb één lange duurloop gedaan twee weken voor de marathon a 38 km. Kreeg hier veel commentaar op van andere lopers, ook van lopers die nog nooit een marathon hadden gelopen. “Twee weken is veel te kort, je kunt in zo’n termijn niet goed herstellen”. Viel best mee, dat herstellen. Behalve de persoonlijke tips heb ik twee boeken over “een marathon lopen” geraadpleegd. Dat waren de boeken: “een handleiding voor verantwoord hardlopen” van Harry Honselaar en ”op weg naar de marathon” van Jeff Galloway. Je moet zelf keuzes maken hoe en wat te trainen, is mijn standpunt.
Hier volgen mijn keuzes, ik begon hiermee half februari 2015.
* elke week drie trainingen die bestonden uit:
– één rustige duurloop van ongeveer 10 km
– één intervaltraining: 10 x 1000 meter met 30 sec. rust ertussen of 2 x 3000 meter met 60 sec. rust.
– nog een lange duurloop variërend van 15 tot 25 km, af en toe wandelen.
Naarmate de marathon dichterbij kwam en de zenuwen toenamen ging ik 20 tot 30 km lopen. In de laatste week voor de marathon bood mijn vrouw spontaan aan mij te coachen op het gebied van voeding en drinken. Dat deed zij mede omdat ook zij uitzag naar 12 april en het trainingsgedoe rondom de marathon zat begon te worden.
De laatste week:
– vezelarm eten; geen bruin maar wit brood.
– Drie keer een pasta in de laatste week: “koolhydraten opslaan was het devies”.
– Heel veel drinken, gehydrateerd raken. Wel bleef ik mijn twee glaasjes wijn voor het eten gewoon nemen, valt dus niet onder “heel veel drinken” voor de duidelijkheid.
Waar ik veel waarde aan hechtte was te trachten in de race met een lage hartslag te lopen, heel vlak te lopen en mijn ademhaling onder controle zien te houden. Is allemaal prima gelukt, tot 30 km liep ik zo prima dat ik dacht wel onder de 4 uur te zullen eindigen. Na 30 km kwamen de pijntjes: zere voeten, zere achillespees links, protesterende heupen wegens mijn leeftijdsgerelateerde heupslijtage. Elke 5 km de verversingspost aangedaan en afwisselend water of sportdrank isotoon genomen. Dan al die juichende mensen aan de kant die je naar de finish “dragen”. Ik was zeer content met de gelopen tijd en mooi meegenomen was dat ik nog redelijk fris over de finish kwam! De dagen daarop: een beetje stijfjes, meer niet.. Pracht race!! Maar…. voortaan toch maar weer 10, 15 of 21 km lopen; meer dan genoeg voor mij!

Ben

Looptip van de maand mei 2015

Loop-tip

Is lopen met verkoudheid verstandig ja of nee?
Het is ja én nee: doe de nek-check om te weten of je veilig kunt gaan trainen of niet.
Zijn de verkoudheidsymptomen boven de nek? Trainen is oké.
Zijn de verkoudheidsymptomen onder de nek? Trainen is niet oké.
Oké bij: verstopte neus/ zere keel/ loopneus. Overdrijf het trainen niet omdat er sprake kan zijn van een dalende weerstand waardoor de symptomen verergeren.
Niet oké bij: druk op de borst/ koorts/ pijnlijke spieren. Trainen kan zelfs gevaarlijk zijn/worden. Wacht af totdat je weer in orde bent zodat je daarna met dubbel plezier weer aan de slag kan.

Ben

Train mee met 't SHOCK –WEEKEND

….een prima voorbereiding op o.a. Almere City Run

Doe jij de 14 km of ½ marathon op 14 juni……..doe dan mee met het shockweekend!!

Het niet-meer-zo-geheime-wapen van veel trainers is het "shockweekend", een concept dat in onderzoek van de Universiteit van St Etiénne, Frankrijk uitgebreid onderzocht en getest is.

Het principe is simpel: gedurende twee dagen train je in heuvels of bergachtig gebied. Bergop rustig aan. Bergaf stevig aanzetten. Het doel is heel veel hoogtemeters maken in twee dagen.

Na deze twee intensieve dagen volgen drie à vier dagen rust. De microbeschadigingen in je spieren herstellen en er treedt supercompensatie op. Oftewel het herstel en het extra spierweefsel dat je kweekt zijn na 6 tot 8 weken nog steeds meetbaar en je lichaam went aan dit soort zware belastingen.

Wil jij kennis maken met deze vorm van trainen of wil je gewoon een van onderstaande trainingen meedoen……je bent van harte welkom.

Verzamelplaats is de P- carpoolparkeerplaats, onder t viaduct van de A27, Waterlandseweg. De mensen die om 9.45 starten worden opgehaald op de P door de starters van 9.00 uur.

Wil je meer informatie, mail dan naar m.j.langeslag@kpnmail.nl

Het shockweekend wordt als volgt vorm gegeven:

23 mei 2015	½ marathon deelnemers	9.00 uur	doen 2 x Stichtse brug	14 km
	14 km deelnemers	9.45 uur	doen 1 x Stichtse brug	07 km
24 mei 2015	½ marathon deelnemers	9.00 uur	2 x Stichtse brug	14 km
	14 km deelnemers	9.45 uur	1 x Stichtse brug	07 km

Sportieve groet,

Rene Langeslag

Marathon van Rotterdam 12 april 2015

12 april 2015 , samen met Diana en Chequita ga ik voor de tweede keer de marathon van Rotterdam lopen. We zaten om half 8 in de trein samen met Hans (fan en onmisbare morele steun) en Geesken die op de 10 kilometer van plan was lekker te knallen.
Tijdens de treinreis stapten er steeds meer sporters in en maakte een " gezonde spanning" zich van ons meester. Aangekomen in Rotterdam liepen we met de massa mee naar het startpunt. Geesken sloeg af naar haar eigen startpunt en wij sloten, na een snelle sanitaire stop, aan bij alle sporters die ook in de derde wave startten.
Met z'n drieën probeerden we met een rustig "marathontempo" te starten, zoals ons geleerd is door de trainer, en ons niet gek te laten maken door snelle jongens die ons voorbij liepen.
Onze eerste 5 kilometers waren wat moeizaam omdat we beslist niet alleen liepen. Het was erg druk met lopers en van een eigen tempo lopen kwam niet zo heel veel terecht.
Na ongeveer 15 kilometer werd het wat rustiger en kregen we meer ruimte om te lopen. Daar zijn we alle drie uiteindelijk ons eigen tempo gaan lopen en ben ik langzaamaan op zoek gegaan naar de gele ballonnen met een tijd erop. Dat duurde even en bovendien stonden er ook mensen met gele ballonnen in het publiek waardoor ik een paar maal voor de gek werd gehouden,

Tenslotte stuitte ik op lopers met 4.30 op hun ballon en kon ik lekker meelopen en na verloop van tijd kon ik hen ook weer voorbij lopen.
Het weer werd steeds zonniger en de waterbekers en de sponzen die veel werden aangeboden langs de kant waren erg welkom. Naarmate de kilometers vorderden nam vermoeidheid in mijn benen toe. Maar met de woorden van de trainer in mijn achterhoofd (maak de afstand klein door van post naar post te lopen!) ben ik in mijn eigen tempo doorgelopen.
De laatste kilometers waren voor mij echt de laatste loodjes, maar ik was niet de enige die het zwaar had, want veel lopers waren gaan wandelen en dat gaf mij extra motivatie om door te lopen.

Uiteindelijk was de finish in zicht en heb ik de marathon goed uitgelopen met een prima tijd. Ik heb mijn eindtijd met 8 minuten verbeterd. Ik ben heel tevreden en tegelijkertijd weet ik dat het trainingsschema op weg naar deze marathon ervoor gezorgd heeft dat ik voldoende kilometers in de benen had en voldoende vertrouwen had om de marathon uit te lopen. Ook Diana en Chequita hadden hun marathon erg goed uitgelopen. Geesken en Hans stonden aan de finish.
We zijn allemaal tevreden over onze loop
Dus volgend jaar.....

Met vriendelijke groet,

Trudy Fijma