



DIGIFLITS

MEI 2016

Nieuws van het bestuur

Beste leden van Trim Slim Almere,

Na de ALV van afgelopen maandag 25 april j.l. zijn er twee mutaties in de samenstelling van het bestuur te melden.

Sinds kort ben ik de nieuwe voorzitter, Barbara K. van Dam. Ik ga deze taak ad interim uitvoeren omdat ik door drukke privé werkzaamheden op termijn deze taak wil overdragen.

Rianne van Huijgevoort is onze nieuwe secretaris geworden.

Als u vragen heeft, mail mij gerust of spreek mij aan in buurthuis de Draaikolk.

Namens het bestuur,

Barbara K. van Dam Voorzitter Trim Slim Almere a.i.

mailadres: voorzitter@trimslim.nl

Evenementen nieuws

DE 33^e EDITIE VAN DE AMC LOOP

Zondag 22 mei 2016



Op 22 mei 2016 gaat de 33^{ste} AMC loop van start. Voor Wandelaars en Hardlopers geldt dat ze via de website www.amcloop.nl kunnen inschrijven. Het schijnt een bijzondere loop te zijn dus wie weet heb je zin om een keertje mee te lopen.

Hardloop nieuws

Beste hardlopers,

Met enige regelmaat plaatst het Digiteam resultaten van Trimslimmers die hebben deel genomen aan diverse hardloop evenementen. De reden dat wij dat plaatsen is heel eenvoudig. Resultaten **dagen** namelijk **uit**, **motiveren** om te komen tot prestaties, maar ook om **samen** de drempel over te stappen en aan evenementen mee te doen...motiveren tot deelname; "Als zij het kan....kan ik het ook", "**hé gezellig**", "hij heeft ook meegedaan, de volgend keer **IK ook**"!! Stuur daarom jouw resultaten door....**om anderen te inspireren**.

De afgelopen maand zijn velen actief geweest.

Onderstaand de resultaten;



Uitslagen / Results 2016

Startnummer 5982

Naam	Ralph Zijma	Netto tussentijden (verschil)	
Woonplaats	almere	5 kilometer	26:52 (26:52)
Afstand	NN Marathon Rotterdam	10 kilometer	52:49 (25:57)
Categorie	M35	15 kilometer	1:19:07 (26:18)
Totaal plaats	6817 / 12798	20 kilometer	1:45:29 (26:22)
Categorie plaats	1013 / 1525	Halve marathon	1:51:33
Snelheid	10,338 km/uur	25 kilometer	2:12:45 (27:16)
Bruto tijd	4:06:20	30 kilometer	2:40:53 (28:08)
Netto tijd	4:04:54	35 kilometer	3:13:16 (32:23)
		40 kilometer	3:50:02 (36:46)

Startnummer F1880

Naam	Trudy Fijma	Netto tussentijden (verschil)	
Woonplaats	Almere	5 kilometer	29:56 (29:56)
Afstand	NN Marathon Rotterdam	10 kilometer	59:03 (29:07)
Categorie	V55	15 kilometer	1:28:24 (29:21)
Totaal plaats	8172 / 12798	20 kilometer	1:57:39 (29:15)
Categorie plaats	35 / 125	Halve marathon	2:05:29
Snelheid	9,954 km/uur	25 kilometer	2:28:24 (30:45)
Bruto tijd	4:16:54	30 kilometer	2:58:16 (29:52)
Netto tijd	4:14:21	35 kilometer	3:28:47 (30:31)
		40 kilometer	4:00:37 (31:50)

Startnummer F1754

Naam	Diana Verhage	Netto tussentijden (verschil)	
Woonplaats	Almere	5 kilometer	29:57 (29:57)
Afstand	NN Marathon Rotterdam	10 kilometer	59:02 (29:05)
Categorie	V50	15 kilometer	1:28:24 (29:22)
Totaal plaats	8393 / 12798	20 kilometer	1:57:39 (29:15)
Categorie plaats	133 / 303	Halve marathon	2:05:29
Snelheid	9,876 km/uur	25 kilometer	2:28:24 (30:45)
Bruto tijd	4:18:53	30 kilometer	2:58:16 (29:52)
Netto tijd	4:16:21	35 kilometer	3:28:47 (30:31)
		40 kilometer	4:02:02 (33:15)

Startnummer F1886

Naam	Chequita Elmzoon	Netto tussentijden (verschil)	
Woonplaats	Almere	5 kilometer	30:58 (30:58)
Afstand	NN Marathon Rotterdam	10 kilometer	1:01:08 (30:10)
Categorie	V50	15 kilometer	1:31:31 (30:23)
Totaal plaats	10308 / 12798	20 kilometer	2:02:20 (30:49)
Categorie plaats	203 / 303	Halve marathon	2:09:44
Snelheid	9,250 km/uur	25 kilometer	2:34:34 (32:14)
Bruto tijd	4:37:31	30 kilometer	3:08:12 (33:38)
Netto tijd	4:33:42	35 kilometer	3:42:08 (33:56)
		40 kilometer	4:18:23 (36:15)

Startnummer 8101

Naam	Piet Meertens	Netto tussentijden (verschil)	
Woonplaats	Almere	5 kilometer	31:54 (31:54)
Afstand	NN Marathon Rotterdam	10 kilometer	1:02:38 (30:44)
Categorie	M60	15 kilometer	1:33:42 (31:04)
Totaal plaats	10553 / 12798	20 kilometer	2:05:08 (31:26)
Categorie plaats	230 / 278	Halve marathon	2:12:15
Snelheid	9,156 km/uur	25 kilometer	2:36:57 (31:49)
Bruto tijd	4:40:19	30 kilometer	3:10:05 (33:08)
Netto tijd	4:36:30	35 kilometer	3:45:50 (35:45)
		40 kilometer	4:21:10 (35:20)

Startnummer 6945

Naam	Gilles van der Windt	Netto tussentijden (verschil)	
Woonplaats	Almere	5 kilometer	30:57 (30:57)
Afstand	NN Marathon Rotterdam	10 kilometer	1:01:08 (30:11)
Categorie	M55	15 kilometer	1:31:31 (30:23)
Totaal plaats	10588 / 12798	20 kilometer	2:02:08 (30:37)
Categorie plaats	494 / 631	Halve marathon	2:09:02
Snelheid	9,141 km/uur	25 kilometer	2:33:20 (31:12)
Bruto tijd	4:40:46	30 kilometer	3:05:49 (32:29)
Netto tijd	4:36:57	35 kilometer	3:41:45 (35:56)
		40 kilometer	4:21:22 (39:37)


Startnummer F2722

Naam	Geesken Zikking	Netto tussentijden (verschil)	
Woonplaats	Almere	5 kilometer	30:19 (30:19)
Afstand	NN Marathon Rotterdam	10 kilometer	59:54 (29:35)
Categorie	V45	15 kilometer	1:30:01 (30:07)
Totaal plaats	10717 / 12798	20 kilometer	2:00:20 (30:19)
Categorie plaats	343 / 484	Halve marathon	2:07:15
Snelheid	9,136 km/uur	25 kilometer	2:31:35 (31:15)
Bruto tijd	4:42:09	30 kilometer	3:05:34 (33:59)
Netto tijd	4:37:07	35 kilometer	3:42:42 (37:08)
		40 kilometer	4:21:11 (38:29)

Drie maanden trainen hebben geleid tot bovenstaande prestaties. Week na week werden de afstanden langer. De laatste paar weken trad er vermoeidheid in de groep en kwamen diverse blessures om de hoek kijken. Als je dan ook nog voor het eerst een marathon gaat lopen gieren de zenuwen op dat moment door je lijf.

Wederom is gebleken dat trainen in een groep motiverend en stimulerend werkt. En een klein beetje luisteren naar de trainer.



Dank aan ons  Rene Tenniglo voor het meefietsen en het begeleiden van de groep op zondag. Traditioneel wordt op de maandag avond na de marathon sushi gegeten bij FUJI-HOUSE. Even alle verhalen vertellen van voorbereiding tot blessures tot de wedstrijd zelf.

Iedereen van harte gefeliciteerd met het evenaren van je beste tijd, het debuten op de marathon en het lopen van verschrikkelijk goede PR's





Hardlopen in Hilversum by Night

StNr	Naam	Woonplaats	Onderdeel	Netto tijd
7318	Jacqueline Bouwmeester	Almere	5 km Yakult Ladies Run	34:04
7168	Marian Bollebakker	Almere	5 km Yakult Ladies Run	34:01
7254	Sieta Dijkstra	Almere	5 km Yakult Ladies Run	34:04

StNr	Naam	Woonplaats	Onderdeel	Netto tijd
7704	Margo Adriaanse	Almere	10 km Yakult Ladies Run	42:48
7715	Margriet Tax	Almere	10 km Yakult Ladies Run	1:02:45
7757	Patricia Caron	Almere	10 km Yakult Ladies Run	1:03:00
7705	Marjanne Toepoel	Almere	10 km Yakult Ladies Run	1:10:40
7716	Monique Goedkoop	Almere	10 km Yakult Ladies Run	1:12:06
7702	Mariette Hensen	Almere	10 km Yakult Ladies Run	1:07:33
7722	Elise Oosterhof	Almere	10 km Yakult Ladies Run	59:35
7718	Corrie van Wijk	Almere	10 km Yakult Ladies Run	1:12:05

StNr	Naam	Woonplaats	Onderdeel	Netto tijd
10640	Kees Busker	Almere	10 km prestatieloop	1:05:54



Uitslagenlijst AV Zeewolde Trailrun De Stille Kern Zeewolde - Zaterdag 16 april 2016

TRAILRUN 10-12 km

24	Jan Bosch	1951	Dutch Runners	1:00:43
16	Karin Beers	1968	Almere	1:04:40

TRAILRUN 20-22km

19	Richard Mulder	1967	Almere	2:13:23
21	Rene Langeslag	1963	Almere	2:13:27



Nordic Walking nieuws

"Een man is niet oud totdat spijt de plaats inneemt van dromen" (John Barrymore 1882-1942.) Herman Bakker, vertelde op zaterdagochtend over zijn doel om dit jaar in juni mee te doen aan het "Rondje Ameland" (50 km) en op die manier sponsorgeld op te halen voor het koor, "Zingen voor je leven" (voor het hele verhaal, zie de Digiflits van maart). Vanaf zaterdag 30 april zal de donatie bus in de Draaikolk staan.



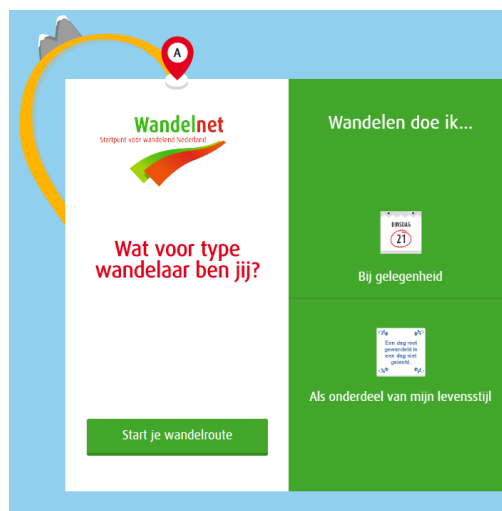
Sportief Wandel nieuws

Wat voor wandeltype bent u? Doe de test!

Bent u een cultuursnuiver? Of gaat u voor de prestatie? Loopt u het liefst alleen of in de gezellige drukte van georganiseerde evenementen?

Wat voor wandeltype u ook bent, er zijn altijd genoeg routes te vinden waar u van opleeft. Vul de test in en kom erachter wat u kenmerkt als wandelaar. U krijgt dan een gepersonaliseerd advies over wandelroutes die u op het lijf geschreven zijn. Zodat u direct eropuit kunt trekken.

Nieuwsgierig? Maak dan nu de test op Wandelnet.



[Doe de test](#) ▶

Kloetwandeltocht 3 april 2016, een verslag.

Op de eerste zondag van april gaat de reis naar West Friesland. Met twee auto's rijden we `over` het IJsselmeer naar Grootebroek. In een drukke sporthal de Kloet schrijven we ons in de kantine in voor de 25 km versie van de Kloetwandeltocht. Aan de muur hangen foto's van sportvissers met hun trofeeën.

Bij een echte West-Friese (met de aai ipv de ij) dame bestellen we koffie. Wanneer deze op is en de toiletten zijn gevuld, gaan we van start. Na nog geen halve km zien we een wasstraat voor..... honden. Aangezien het geen hondenweer is, lopen we snel verder. Bij een brug laten we een groepsfoto maken. Door het West-Friese tuinbouw land komen we aan in Hoogkarspel, waar we bij de lokale voetbalclub even pauzeren. Als ze daar net zo goed voetballen als de soep smaakt, spelen ze eredivisie!



Vanuit Hoogkarspel nemen we het Hazenpad en lopen door Lutjebroek met een grote boog om Grootebroek heen en komen weer aan bij de finish.

Met borrelnoten en een biertje: (de verstandigsten onder ons namen thee of fris) sluiten we deze dag af.

Algemeen nieuws

Even voorstellen: Barbara van Dam (hardlooptrainster bij TrimSlim)

Beste allemaal,

Ben Stuivenberg vroeg mij al in een eerder stadium iets over mijzelf in combinatie met Trim Slim te vertellen. Tot nu toe is dat er niet van gekomen, nu wel en dit is een goed moment om mij voor te stellen aan jullie allemaal.

Veel kennen mij vast van gezicht, o.a. door de hardlooptrainingen ☺ op dinsdag en zaterdag. Verder is de core stability training mede door mij geïnitieerd een aantal jaren geleden.

Hetgeen de nodige buikspieren al heeft doen kraken in de afgelopen jaren, “veroorzaakt” door mij en Faina (ook hardlooptrainster).



Nu zullen de meesten mij associëren met hardlopen. Echter, ik heb een ruime wandelgeschiedenis achter de rug. Zo heb ik in de jaren '90 de 4Daagse 1x voltooid, ik heb daarna 19 jaar de verzorging gedaan van een groep van 70-120 wandelaars: leden van het Rode Kruis. Heb dus de nodige ervaring met blaasbehandeling! Ik heb menig Rode Kruis-medewerker geleerd hoe je moet prikken en afplakken. Ben een fan van echte vette watten bij blaren. En nog steeds wandel ik graag; alleen of met een vriendin en soms wil Jan wel eens mee. Genieten van de natuur.

Hardlopen heeft de nodige aanleidingen gehad: ooit gestart nadat ik de ziekte van Pfeiffer had en ik het zat was om maar moe te zijn. Ik weet er dus alles van hoe ver 1 min hardlopen is ... Door knieklachten ging het op een laag pitje.

Tot de leeftijd ertoe noopte om een keuze te maken: lijnen en echt iets aan meer beweging doen (i.c.m. lekker te kunnen blijven eten). Bijkomend voordeel: mijn bloeddruk bleef daarmee binnen normale waardes en ik hoefde niet aan de medicatie.

Via de Almeerse looptrainingen ben ik door Rob Eijkmans bij Trim Slim terecht gekomen. In training voor de halve marathon bij de Great Ten van Almere. Zo ben ik blijven hangen op de trainingen van de dinsdag, gestimuleerd door Rob: “je kunt best met de A groep mee”. Destijds waren dat drie groepen (A (snel), B (gevorderd) en C (starters), iets waar de laatste tijd ook weer behoefte aan is.

Na enige tijd werd ik gevraagd of ik geen trainer wilde worden. Mmm .. ik ben geen uitmuntende hardloper ... maar toch gedaan, want lesgeven, educatie dat is weer wel mijn ding. Ik moest daarvoor een jaar lang op zaterdag om de week heen en weer naar Assen: met succes mijn diploma behaald. En nog steeds ben ik met veel plezier trainer.

Het trainer zijn heeft mij er in mijn minder goede hardloophmomenten ervan weerhouden te stoppen met hardlopen. Kortom een win-win situatie. Hardlopen heeft nog steeds mijn hevige interesse, zo houd ik mij bezig met diverse stromingen zoals Chi running, Sportrusten en de Souplesse methode.

Dan de vereniging Trim Slim. Ik kan mij nog herinneren dat het opgericht werd: ik woonde toen op het Walvisplein (die flatjes aan de Lepelaarsplas). Het leuke van onze club vind ik de combinatie van de Sportief Wandelaars, de Nordic Walkers en de Hardlopers. Er zijn zelfs mensen die zowel wandelen als hardlopen! Het heeft in de loop der jaren weleens wat wrijving gegeven maar ik heb dat nooit begrepen. Ik vind het erg te leuk dat op de Core Stability training lopers uit alle disciplines meedoen en je dan merkt dat er een gezamenlijk doel is: bezig zijn en het gezellig hebben samen!

Sinds kort ben ik interim voorzitter van Trim Slim. Waar denk ik aan en wil ik voor de komende tijd: ontdekken wat er allemaal al gedaan is, tevens wat er nog gedaan moet worden om de dingen die op de rails staan ook werkelijk te kunnen laten plaatsvinden. Verder onderzoeken welke expertise nodig is om de taken die er liggen goed te verdelen, ook binnen de vereniging. Er is een prachtig gezegde: vele handen maken het licht werk. In mijn beleving is er heel veel expertise binnen de vereniging, het benutten van deze expertise was en is erg belangrijk.

Ik zal proberen (Ben en René gaan mij daar vast bij helpen) jullie via de Digiflits op de hoogte te houden van de ontwikkelingen die gaande zijn. Waarmee de zaken die we oppakken ook voor de leden beargumenteert en zichtbaar zijn en blijven.

O, ja: werk en hobby?

Ik ben verpleegkundige en momenteel teamhoofd van een interne, long en oncologie afdeling in Amsterdam Noord. Ik ben ook verantwoordelijk voor de flexpool verpleegkundigen en de transferverpleegkundigen.

Mijn hobby zijn divers: veel hardlopers weten al dat ik IVN natuurgids ben en het niet kan later om mijn kennis over de natuur in de eigen woonomgeving met hen te delen. Ik rijd met veel plezier motor met de eigen club maar ook met de "Ladies of Harley" . Ik wandel, moestuin en rommel gewoon in de tuin. Als het zo uit komt doe ik ook graag niets (dat kan ik erg goed)! Ik was en blijf geïnteresseerd in (hard)lopen en wil mijn passie graag blijven delen met alle TrimSlimlopers.

Heb je vragen, opmerkingen of suggesties: laat het mij weten.

Barbara van Dam



Marathon Rotterdam 2016 op 10 april 2016

Wat eraan voorafging.

In februari belde Maaïke mij op met de mededeling dat ik haar startbewijs van de marathon Rotterdam kon overnemen, het ging haar niet lukken om tijdig te herstellen. Ze had vernomen dat ik een startbewijs via Marktplaats ging zoeken.

Zondag 20 maart stond er een lange afstand op het trainingsprogramma van 32 km van TrimSlim die ik verstek liet gaan. De dag ervoor ging ik nl de 30 km van Zandvoort wandelen (alvast als training voor de Nijmeegse 4daagse). Ik had van de trainer meegekregen om als compensatie van de gemiste 32 km een snelle 10 km te lopen tijdens de AVA-lenteloop op 20 maart.



De laatste week voor de GROTE DAG.

De dinsdagavondtraining op 5 april .

De Draaikolk uit, bruggetje over richting Humberts pad. Mmm, dat voelde niet lekker in de kuit. Even later moest trainster (Barbara) eraan te pas komen om mijn kuit los te masseren, ik kon bijna geen stap meer zetten. Teveel getraind? Zit het tussen de oren? Of toch de combi hardlopen/wandelen?

Ik kreeg van alle kanten de tip om een goede sportmasseur te zoeken. Veel Trim Slimmers, zeker van de marathongroep, spraken zeer positief over "Richard de sportmasseur". Er werd zelfs door sommigen aangeboden dat ik hun afspraak mocht overnemen. Maar een tikkeltje eigenwijs (ben verder wel makkelijk in de omgang) als ik ben, heb ik toch een afspraak gemaakt, maar pas een week later.

Woensdagochtend 6 april ging ik naar "Richard de sportmasseur" en daar werd ik flink onderhanden genomen. (best pijnlijk zo'n massage) maar Diana gaf aan dat dat normaal is en dat de pijn afneemt naarmate je vaker wordt gemasseerd. Tja en nu..... ga ik wel of niet naar Rotterdam? De twijfel is groot, om de hele reis te maken voor een teleurstelling is het mij ook niet waard. Maar ja, ik wil zo graag!!

Donderdagmorgen 7 april. Om 5:00 uur gaat mijn wekker, hardloopkleding aan en maar hopen dat mijn kuit goed gaat en of er al verschil te merken is. Yes 5 km, gelukkig dit ging goed yeah!

Donderdag in de loop van de dag krijg ik nog de vraag van Daniel of hij mijn startbewijs kan overnemen? “Uhhhmmm nou nee, ik ga zelf!”

Vrijdag 8 april nog een keer naar Richard en dit keer was het inderdaad al minder pijnlijk. Ook kreeg ik het advies mee: “luister naar je lichaam”.

Zaterdag 9 april startbewijs ophalen bij Diana, ze had haar partner Hans, net zoals in vorige jaren, gevraagd om de startbewijzen eerder in de week vanuit zijn werk voor de TrimSlim lopers op te halen. Ja Ja, jullie lezen het goed “**zelf ophalen**” voor je € 65, inschrijfgeld word je startbewijs niet opgestuurd. (dit is een verbeterpunt waard)!!

En dan is **het zondag** 10 april, om 5:30 uur gaat de wekker, best goed geslapen.

Om 6:35 uur stappen we (Marcel mijn man gaat gezellig mee) op de fiets naar Almere centraal. We verzamelen in de centrale hal en al gauw zijn we compleet. We reizen via Schiphol naar Rotterdam . Een goede keuze, het blijkt in Schiphol dat we nog plek kunnen vinden om te zitten tot aan Rotterdam. In de trein peuzel ik heerlijk mijn ontbijt op samen met 2 grote bekers thee (daar krijg ik later spijt van).

Aangekomen in Rotterdam vervolgen we onze weg naar de omkleed gelegenheid. Onderweg bij de dixie's (wc's) maken we snel een tussenstop, er staat “nu” nog geen rij. Bij de omkleedruimte blijkt dat je alleen naar binnen mag wanneer je dat bij het inschrijven hebt opgegeven, ook dan mag je alleen je tas afgeven. Ik zeg: “Maaïke bedankt , dat heb je bij het inschrijven goed geregeld”. Minder goed geregeld is de organisatie wanneer je je tas afgeeft in de tent. Je moet je tas maar ergens op een tafel of de grond neerzetten, niks op nummer of iemand die het in ontvangst neemt. Ik vraag me af of mijn tas er straks nog wel staat en vind ik hem überhaupt afloop terug , oké dat is voor later zorg.

We gaan richting startvak, we starten vanuit wave 4 oftewel het laatste vak dat van start gaat na het startschot om 10:00 uur. Diana en Trudy gaan naar de lopers met de ballonnetjes met een geschatte looptijd van 4:15 uur. Chequita, Gilles, Piet en ik gaan bij de lopers staan met de ballonnetjes van 4:30 uur.

En dan komt de thee van vanmorgen zijn tol eisen. Ik ga nog even snel een dixie opzoeken voordat het startschot klinkt. Er staan 2 dixie's voor het startvak en ik besluit in de rij aan te sluiten om 9:45 uur, het duurt dan nog 15 minuut voordat Lee Towers zal gaan zingen. Er zit geen beweging in de rij, even overwegen of ik blijf staan? Ja , alternatief? 42 km met een volle blaas gaat het niet worden.

En dan hoor ik plotseling Lee: “You never walk alone”. Er wordt uit volle borst door iedereen meegezongen. En dan is daar het startschot, ik sta nog steeds in de rij voor de 2 dixie's tussen allemaal vrouwen en een enkele man. Iedere 10 minuten begint er een wave te lopen, hoor ik om mij heen vertellen. Moet goed komen, denk ik zo, maar er is zit nog steeds weinig beweging in de wachtrij. Wel veel lopers die ik er van verdenk niet netjes op hun beurt te wachten.

En dan begint in mijn startvak iedereen op te schuiven, het is zo ver, we kunnen van start! Maar ik sta nog altijd in de rij wachtend op mijn beurt. Dan gebeurt wat ik bijna niet voor mogelijk had gehouden, vrouwen gaan midden op straat in het langzaam leeglopende startvak zitten plassen, aan de kant in het gras zitten dames te plassen, bij de één wordt een jasje voor gehouden, de ander heeft er lak aan en laat het gewoon open en bloot lopen.



Even weet ik niet waar ik kijken moet. Dit gaat mij te ver! Nog drie mensen voor me en dan ben ik aan de beurt, ik wacht mijn beurt af. Zo dat lucht op, ik kan gaan beginnen aan mijn 1^e marathon, de plastic poncho gaat uit, runkeeper gaat aan, en daar gaat ie.

Het is dan al 10:37 uur geweest. Rustig beginnen, denk aan je valkuil, dat is wat ik mijzelf opdraag. Bij 2 km voel ik plotseling mijn kuit, nee dit wil ik niet, even anders lopen, voet anders afwikkelen, misschien helpt het!

5 km waterpunt, wat doe ik, mijn eigen flesje gevuld met limo of bekertje water aanpakken. Ik besluit bekertje aan te pakken: smart drinken, houdt in dat er op het bekertje een sponsje ligt wat ervoor zorgt dat je tijdens het lopen niet al het water over je heen krijgt. Zo smart ben ik niet, het lukt mij niet om te drinken. Weg dat bekertje, ik besluit uit mijn eigen flesje te drinken.

Iets verderop zie ik op de rug van een loper de naam "Rietje" (is een ex lid van Trim Slim), even snel een: "hé leuk dat je er ook bent, succes en zet hem op". Hij gaat lekker, ik loop met vleugeltjes.

Vlak voor de 10 km kan je zowel links als rechts van de weg lopen met een talud in het midden ik besluit rechts te gaan lopen. Dat blijkt een goede beslissing want daardoor kom ik Chequita en Gilles tegen. Chequita vraagt of ik Piet nog gezien heb, loopt die achter ons?

Ik merk dat mijn tempo toch net even anders is. Zo loop ik met Chequita achter mij en Gilles naast mij. En vervolgens kijk ik achterom en lopen ze allebei achter mij. Ik kijk nog een keer achterom en dan zie ik ze niet meer. Hij gaat nog steeds "top"!

Dat water drinken bij iedere 5 km blijft wel een dingetje. Ik giet het vanuit het bekertje in mijn flesje en dan drinken gaat goed. Bij iedere 10 km eet ik een overheerlijke dadel, goed voor de energie.

Rond de 30 km komt Gilles mij voorbij! Hé, is mijn tempo minder geworden? Ik probeer aan te sluiten bij Gilles, maar merk dat ik hem toch moet laten gaan, zijn tempo kan ik niet bij houden. Net voor het 35 km komt ook Chequita mij voorbij. Mmm, geen puf meer om bij te zetten. 35 km het waterpunt, even stil staan om mijn flesje te vullen. Of dat een slim idee was? Nu weer opstarten, ik krijg het ritme er niet in, even wandelen, even dribbelen, weer wandelen, weer dribbelen dat gaat even zo door en dan komt ook Piet mij voorbij. Hoe verbaasd kan je dan zijn? Maar het lukt mij nog niet om aan te zetten. En dan gaat opeens de knop om en is het gaan met die banaan. Mijn naam op het startnummer wordt door menigeen aan de kant uitgeroepen "zet hem op Geesken" je bent er bijna!

En daar is dan de finish YES, I DID IT! Wat een overwinning.

Mijn 1^e marathon zit erop! Met een grote smile neem ik mijn medaille in ontvangst en wandelen we door naar het omkleedpunt. Verbazend genoeg heb ik mijn ingeleverde tas in no-time in handen. Met bijna de gehele groep stappen we weer op de trein naar Almere, moe en voldaan sta ik voor mijn gevoel sneller dan de heenreis weer thuis en kijk ik tevreden terug op een prachtige race en een prima prestatie.



Geesken

Enkelblessures komen bij het Sportief Wandelen, het Nordic Walken en het Hardlopen relatief vaak voor.

Op www.veiligheid.nl/sportblessures/producten is een app te downloaden zowel in de App Store alsook in Google Play (Android) waar een aantal zinvolle enkelversterkende oefeningen zijn te vinden.

Het zijn maar liefst zes oefeningen die worden getoond

(met een tekst plus een filmpje). Elke oefening moet drie keer worden herhaald. Ook trainers kunnen tijdens de training een oefening doornemen met de lopers en wijzen op het bevorderen van de enkelstabiliteit. Nieuwsgierig geworden?. Hieronder vind je een oefening die in het lijstje voorkomt.



De TEENLOOP:

Startpositie: sta zo hoog mogelijk op de tenen. Houd de armen ontspannen langs het lichaam.

Actie:

*loop 4 meter rechtdoor op je tenen. Tenen wijzen naar voren.

*draai je om en loop 4 meter terug. Tenen wijzen naar buiten.

*draai je weer om en loop 4 meter terug. Tenen wijzen naar binnen.

*HERHAAL de hele oefening drie keer.

Tot slot loop je enige malen "hardlopend" heen en weer" op je tenen.

Mocht je belangstelling hebben om meer van dergelijke oefeningen in de volgende Digiflits(en) terug te vinden stuur mij even een email en maak je belangstelling kenbaar.

Mijn email: ben.stuivenberg@yahoo.com



DIGITEAM dank iedereen voor haar/zijn bijdrage aan de Digiflits

Kijk ook regelmatig op;

Facebook www.Facebook.com/trimslimalmere

Website www.Trimslim.nl