



november 2012

Samen op stap

Sinds kort is het plan geboren om 1x per maand samen te gaan wandelen op locatie. Om je hiervoor op te geven hangt op het prikbord regelmatig een aanmeldingsformulier. Op dit formulier vindt u waar de wandeling plaats vindt en welke afstand er gelopen kan worden. Er wordt door het bestuur en trainers gezocht naar leuke tochten.

Het is echter wel zo dat alle deelnemers op eigen verantwoording deelnemen. Ze moeten dan ook **zelf** voor vervoer zorgen.

De vaste verzamelplaats is bij de Draaikolk. Dit is handig voor iedereen en kan er eventueel met iemand meegereden worden.

Trainers en bestuursleden vinden het gezellig om mee te lopen, zij zijn alleen niet verantwoordelijk op deze dag voor de wandelaars en gang van zaken.

Ik hoop dat er nog veel leuke tochten komen en dat iedereen enthousiast blijft.
Astrid Lammers

Nieuwsjaarsborrel

Zondag 13 januari 2013 is het weer tijd voor onze jaarlijkse Nieuwsjaarsborrel. Het feest begint om 15.00 uur en eindigt om 18.00 uur.
Locatie: de Draaikolk.

Dit jaar hebben we gezorgd voor een gezellige muzieksfeer welke verzorgd wordt door DJ Long de vi. We hopen dan ook dat er lekker gedanst gaat worden.
Het bestuur

Lustrum TrimSlim

In de vorige Digiflits staat er iets niet duidelijk vermeld omtrent ons jubileum. We willen dit gaan vieren vanaf september 2013 t/m september 2014 (dan bestaan we 25 jaar) Het hele jaar door komen er activiteiten met een extra feestelijk tintje.

Ik ben verder ook nog op zoek naar een paar enthousiaste mensen die het leuk vinden om samen met mij een leuk feest programma te gaan maken. Want dit kan ik natuurlijk niet alleen doen. Het idee is om in januari 2013 het eerste overleg te hebben. Waarschijnlijk is er elke maand een overleg en op het moment van de activiteiten zal het wat meer tijd gaan kosten.
Heb je hier belangstelling voor?

Geef je dan op, via astridlammers@trimslim.nl of 036-533 3045 en je hoort van mij.
Astrid Lammers

Oproepen

Wij willen de leden bedanken voor de reacties op de oproepen in de vorige Digiflits. Wij zijn echter nog steeds op zoek naar een paar helpende handen binnen de vereniging voor het vervullen van de volgende functies:

Website/Facebook:

Trim Slim is sinds kort te vinden op Facebook! We zijn op zoek naar leden die affiniteit en kennis hebben met het bouwen en onderhouden van een Website en/of Facebookpagina. Er zullen vast wel leden zijn die willen helpen om onze Facebookpagina te vullen. Daarnaast kunnen we ook wel wat hulp gebruiken bij het plaatsen van teksten op onze website.

Barmedewerkers gezocht

Wij zijn op zoek naar barmedewerkers preferabel één van de zondaglopers, die graag zondags een handje willen helpen achter de bar. Hierbij ook een uitnodiging voor de wandelaars om op zondag ook eens langs te komen. Zondags is namelijk de instuif en kunt u gezellig een wandeling maken met uw vriend(in)/familielid onder begeleiding.

Spreekt bovenstaande je aan en wil je ons "uit de brand" helpen, geef je dan snel op bij een van de leden van het bestuur d.m.v. een email te sturen aan secretaris@trimslim.nl en/of voorzitter@trimslim.nl uiteraard willen we je ook vooraf informatie verstrekken.

Het bestuur

6^{de} "Oliebollen hollen"

*Voor Hardlopers, Nordic Walkers en
Sportief Wandelaars*



Een uurtje samen op pad en daarna wensen we elkaar het jaar uit met een neutje en een oliebol!
Maandag 31 december 2012
Vertrek vanaf de Anijsstraat 20
Start 10.00 uur

Opgeven via m.j.langeslag@kpnmail.nl

CURSUS Rompstabiliteit. Start vanaf 7 januari 2013. 10 weken

- Rompstabiliteit, ook wel “core stability”, is één van de voorwaarden om verantwoord en blessurevrij te kunnen bewegen / sporten.
- De laatste jaren is het belang van een goede rompstabiliteit een onderdeel van de blessure behandeling, blessurepreventie en de prestatiebevorderende trainingsprogramma's.
- Rompstabiliteit geeft de mogelijkheid om de spieren in de romp te stabiliseren tijdens bewegingen (dynamisch) van zowel de romp als de armen en benen en tijdens houdingen (statisch). De kracht en de coördinatie binnen de spieren die voor rompstabiliteit zorgen, is van groot belang voor sportprestaties en voor de ontwikkeling van kracht. Alleen wanneer de rompstabiliteit optimaal functioneert, kunnen spieren elders in het lichaam optimaal functioneren.
- De oefeningen zijn bedoeld voor alle leden van TrimSlim; wandelaars, nordic walkers en hardlopers.
- Tijdens de cursus vindt een trainingsopbouw plaats en zijn de oefeningen gericht op ieders individuele mogelijkheden.
- **Locatie; Gymzaal J.Jongkindstraat 28, Tussen de Vaarten**
- **Tijd van 20.00 uur tot 21.00 uur**
- **Kosten € 10, = te voldoen bij de eerste les**
- **Kleding; gymkleding/trainingspak en gymschoenen (eventueel sokken)**
- **Inschrijven via m.j.langeslag@kpnmail.nl**



De 60 van Texel estafette



TRIMSLIM HARDLOPEN ESTAFETTE
12^{de} editie
De Zestig van Texel Tweede Paasdag
1 april 2013



TrimSlim heeft voor deze estafette drie gemengde teams ingeschreven. Het estafette team bestaat uit twee dames en twee heren.

Parkoers

Het afwisselende en uitdagende parkoers voert langs alle markante punten van het eiland en is voor bijna tweederde autovrij. Het eerste deel langs de westkant is voor de helft onverhard en gaat o.a. over strand, door het bos en over duin- en fietspaden. Het tweede deel langs de waddenkant is geheel verhard en gaat door Oosterend en langs de haven van Oudeschild met tot slot de beklimming van de Hoge Berg.

INSCHRIJVEN HARDLOOP ESTAFETTE

Hardlopers kunnen vanaf ZATERDAG 1 DECEMBER 12.00 uur e-mailen naar m.j.langeslag@kpnmail.nl

Op volgorde van binnenkomst (vanaf 12.00 uur dus) word je opgenomen in een team
Er volgt een informatie bijeenkomst in januari 2013.
Kosten; € 22,50 voor de estafette, vervoer en overtocht

DAGPROGRAMMA (concept)
0730 bus CS Almere (bij de taxistandplaats)
0930 overtocht naar Texel
1800 retour overtocht
1830 bus naar Almere
2030 in Almere

Hardlopen in Almere-Poort?

Zoals jullie weten trainen de hardlopers van Trim Slim sinds kort ook in Almere-Poort. Er is al een gezellig groepje ontstaan. Wil je een keer met ons meelopen en zou je graag meer willen trainen, of gewoon een keer op maandag willen trainen, dan kun je je op maandag om 20:00 uur melden bij buurtcentrum Amerika in Almere-Poort.

De paddenstoelenwandeloctocht in Castricum op 14 oktober 2012.

Zondagochtend vertrokken we met 10 personen vanaf de Draaikolk. Te weten Ada, Astrid en Janny zij gingen voor de 15 km. Ans, Ellen, Inge, Ronneke en Senka voor de 20 km (bleek 22 km te zijn) en Herman en Gerda voor de 25 km.

Onderweg naar Castricum leken de weergoden ons niet goed gezind: regen, donkere luchten, maar wel prachtige regenbogen.

Na onze inschrijving en een kopje koffie gingen we op weg.
De weergoden hadden zich bedacht en zijn ons de verdere wandeling goedgezind gebleven.
De 20 en de 25 km wandelaars hebben ook een heel stuk langs het strand gelopen.

Zelfs de zon liet zich goed zien, zodat vanzelf het lied: " Waar de Blanke Top Der Duinen" spontaan bij mij opborrelde.

De paddenstoelentocht deed zijn/haar naam eer aan, wij hebben er velen kunnen zien.



Deze wandeling is wat mij betreft zeker voor herhaling vatbaar, mooie route, goed bewegwijzerd en vriendelijke mensen.

Idee.....tip.

Voor de Hardlopers van Trimslim, er was ook een hardloopwedstrijd, Wij hebben een paar keer het parcours gekruist, Wie weet is het volgend jaar ook zo. Kan er misschien een gezamenlijk uitje van gemaakt worden.

Nog nagenietend van een prachtige wandeling.
Gerda van Hekken

verplaatsings-training



Op 3 november waren de zaterdaglopers Trim Slim paraat om het Oostvaardersplassengebied in te trekken. Maar liefst 13 lopers stonden om 8.30 uur (gelukkig bij droog weer) voor mijn huis te trappelen van ongeduld om de verplaatsingstraining eer aan te doen.

Het Oostvaardersplassengebied stikt van de dieren: herten, paarden, vossen, dassen etc etc. De beesten sliepen nog of werden verjaagd door het gekakel wat uit de groep opsteeg tijdens de warming up: effe bijpraten noemen ze dat. Als trainer moet je wat verduren af en toe.

Er waren drie circuits te lopen; gedeeltelijk over het fietspad en gedeeltelijk door het bos. Het werd mij niet in dank afgenomen dat ik niet van te voren had verteld dat de paden af en toe zo blubberig waren. Foutje! Ik zelf had natuurlijk wel mijn oudste loopschoenen aangetrokken.

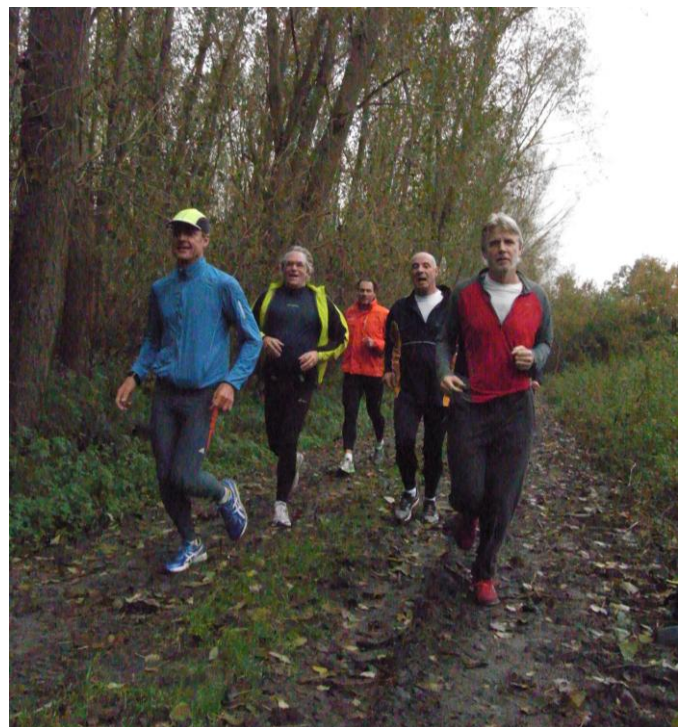
Om de training nog iets meer cachet te geven had ik een aantal gewichtjes meegenomen: een ½ kg per dumbbel voor de dames bedoeld en een hele kg per stuk voor de heren. En natuurlijk (krachttraining) een bergje op met die gewichten: in elke hand één. Sommigen noemen mij soms: "de beul van Trim Slim". Ik beschouw dit als een geuzennaam en laat het maar zo.

Om een lang verhaal kort te maken: allen de sterkste(n) kregen het voor elkaar alle die de circuitjes te lopen en hadden toen zo'n 15 km achter de kiezen. Maar de inzet van iedereen was enorm.

Als troost had ik de groep koffie of thee in het vooruitzicht gesteld bij mij thuis, alle vermoeidheid was toen weer snel vergeten en behalve over de training werd er nog volop nagesproken over de film: "de Marathon" die door een aantal zaterdaglopers afgelopen donderdagavond gezamenlijk was bekeken in Utopolis.

Leuk om bij Trim Slim te horen; je maakt nog eens wat mee.

Ben



“Tip van de maand”

Nu de winter in aantocht is ligt onderkoeling op de loer tijdens het lopen. Zowel trainers als lopers hebben een aandeel om op “temperatuur” te blijven tijdens en vlak na het lopen.

PPD: AFKORTING VOOR: “Praatje, Plaatje, Daadje”.

Het PPD wordt vaak in het onderwijs gebruikt en behelst dat er na een korte inleiding snel moet worden gestart met de opdracht.

De volgende wijsheid is van toepassing:

“vertel het me en ik zal het vergeten“.

“Laat het me zien en ik zal het onthouden“.

“Laat het me doen en ik krijg het onder de knie”.

De boodschap is duidelijk: na de intro waarbij de trainer ervoor zorgt dat iedereen aandacht heeft volgt een korte instructie. Daarna kan de trainer evt. iets voordoen, vragen of alles duidelijk is en onmiddellijk daarna de lopers de trainingsopdracht laten uitvoeren.



© Ron Leishman • www.ClipartOf.com/441344

NOS: AFKORTING VOOR: “nooit onnodig stilstaan“.

Sporters van Sportief Wandelen, Nordic Walking en Hardlopen hebben een eigen verantwoordelijkheid niet af te koelen. Blijf bijv. tijdens de uitleg van de trainer in beweging, vooral bij extreme kou. Mocht de trainer soms iets te lang het woord voeren vraag dan of het korter kan. Blijf in de winter tijdens de training altijd in beweging. Na vermoeidheid heeft je lichaam toch al de neiging af te koelen omdat je lichaamstemperatuur iets zakt, in beweging blijven is derhalve een must.

Ik wens jullie fijne, warme trainingen tijdens de komende winter!

Ben Stuivenberg

Nieuw! “De schijnwerper”



Regelmatig zal er in de Digiflits een stukje te vinden zijn waarbij een club- en/of bestuurslid onder de loep genomen wordt. Deze keer richten wij onze schijnwerper op Inge Klaasen (foto links) wandeltrainster in opleiding.

Inge Klaassen? “Nooit van gehoord”, zal menigeen zeggen. Dat kan wel kloppen, Inge is pas bekend bij Trim Slim sinds 2011. Ik ben in 2009 in Almere terechtgekomen op aanraden van een collega van haar man die hun bij wijze van “grap” naar zijn makelaar verwees. Tot 2009 woonden en werkten beiden in Purmerend. Deze “grap” hebben zij voortgezet, zagen een aantrekkelijk bouwplan hetgeen resulteerde in de aankoop van hun huidige woning. Zij genieten nu al drie jaar van hun huis, al het groen, de stad, het water en natuurlijk van het hardlopen in hun mooie woonomgeving.

Na de verhuizing naar Almere werkte Inge nog een half jaar in Purmerend. Momenteel zonder werk, wel is zij bezig met plannen voor een eigen diëtistenpraktijk. Sporten: badminton, wandelen, fietsen en schaatsen. Ze hoopt op een strenge winter met mooi natuurijs en anders maar naar een kunstijsbaan.

Hoe en wanneer is Inge aan haar hardloopcarrière begonnen?

Tja, best een leuk verhaal. Piet Glazer, onze enthousiaste hardlooptrainer woont in dezelfde flat als Inge. Zij leerden elkaar kennen op een bewonersbijeenkomst en Piet gaf blijk van zijn *bevlogenheid* voor hardlopen. Inge vertelde om hardlopen helemaal niets te geven waarop Piet zei: “let maar eens op, over een poosje ben jij net zo enthousiast als ik”. Dat wilde Inge nog weleens zien en de twee echtparen gingen stukjes hardlopen in hun woonomgeving. We schrijven mei 2010. Piet kreeg gelijk en zowel zij als haar man zijn helemaal gegrepen door het hardlopen. Inge deed al mee aan de Dam tot Damloop, de Kidneyrun in Almere Haven (bij 10 graden onder nul) en de AVA-lenteloop.

De trainersambities van Inge:

Van meet af aan had Inge al zin om hardlooptrainster te worden. De basis voor kennisoverdracht legde zij al jaren geleden op de pedagogische academie. Zij ziet veel mogelijkheden in de combi voeding en hardlopen hetgeen zij in Almere verder vorm wil geven. Op dit moment is Inge bezig met een interne opleiding tot assistent trainer. In het voorjaar 2013 start zij met een KNAU-opleiding Hardlooptrainer. November aanstaande zal zij op donderdagmorgen 1X per 14 dagen een Trim Slim loopgroep onder haar hoede krijgen.

Inge heeft er echt zin in een mooie sportcarrière binnen Trim Slim op te bouwen.

Inge, veel succes gewenst met al je plannen en ambities!!

Ben

Trainingsschema Trim Slim Almere:

Trainingstijden		hardlopen	sportief wandelen	nordic walking
Maandag	ochtend	x	09.15	X
	avond	20:00 Poort	X	X
Dinsdag	ochtend	09.15	09.15	09.30 Almere Haven
	avond	20.00	20.00	x
Woensdag	ochtend	x	09.15	09.15
	avond	19:30	19.30	x
Donderdag	ochtend	09.15	09.15	x
	avond	20.00	X	20:00
Zaterdag	ochtend	08.30	08.30	08.30
zondag instuif	ochtend	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 10 december.

Nieuws en verslag(en) kunt u mailen naar ons e-mailadres: digiflits@trimslim.nl

Agenda

November: 24-25 november NHWB-St. Nicolaaswandeltocht
(samen op stap)

December: 31 december "Oliebollen hollen"

Januari: 7 januari cursus rompstabiliteit

Kijk voor meer informatie op [onze website](#).