

oktober 2014

September editie vervallen

U had waarschijnlijk wel in de gaten dat u nog geen September editie ontvangen heeft. Deze is door omstandigheden helaas niet verstuurd. U vindt in deze editie alle updates die de vorige maand niet verschenen zijn. Wij wensen u veel leesplezier!

Stappen en Happen

Datum: Zaterdag 8 november 2014

Waar: Restaurant Dubbel-Op
Kemphaanpad 8

Kosten Leden: €10.00,-
Niet-leden: €17.00,-
Giro; NL84 INGB 0007 6224 17
Tnv. stappen en happen

Tijd: 10.30 verzamelen

Opgeven kan tot 30 oktober via;
clubevenement@trimslim.nl

We verzamelen om 10.30 op de parkeerplaats bij de Kemphaan.

Er kan 5 of 10 kilometer gelopen worden.

Na het lopen zien we elkaar weer in het restaurant, waar we kunnen genieten van een pannenkoeken buffet, inclusief 1 kop koffie. Tijdens het buffet wordt er appelsap en jus d'orange geschonken.

Wil je alleen komen eten, dan verwachten we je rond 12.00 in het restaurant.

De regulieren trainingen en cursus, komt op deze dag te vervallen!!



Na de woensdagavondtraining van 13 augustus 2014

Eric Betsman is weer terug van weggeweest. Tijdens zijn blessure bleef hij toch betrokken op de trainingen door mee te fietsen. Gelukkig kan hij nu weer meelopen met de Trim Slimtrainingen. Hier zie je hem in actie! Bereidwillig duwen Jan en Marizza de vuilniskar een stukje verder zodat Eric volop kan rekken en strekken na de loop.

Uw redactielid Digiflits tevens amateurfotograaf.

Ben



Rene, LOOP kanjer van Trim Slim!!!



De Digiflits-lezers komen deze maand iets meer over Rene Langeslag te weten. De foto's maakte ik tijdens een zinderende training bij de Noorderplassen. Veel lees en-kijkplezier!

Ben

Mijn naam is Rene Langeslag, ik ben in 1963 geboren in Hengelo, Overijssel. Na de lagere school heb ik 4 jaar op een Mavo-internaat gezeten. Niet omdat ik een onhebbelijke jongen was, maar omdat er veel gesport werd op die school. Na de MAVO heb ik een beroepsopleiding voor verpleegkundige gevolgd en uiteindelijk ben ik opgeleid tot Z-verpleegkundige. Mijn beroep ging ik uitvoeren op Nieuwenoord in Baarn, een grote instelling voor mensen met een verstandelijke beperking. In 1987 ben ik als groepsleider in Almere komen werken bij wat nu Triade heet. Ik ben nog steeds werkzaam bij Triade. Momenteel in de functie coördinator sport; ik begeleid 25 studenten sport & bewegen bij het uitvoeren van het beweegprogramma.

In 1988 ben ik in Almere komen wonen, ben ik getrouwd met Yvonne en kregen we twee kinderen, (in 1990 en 1992).

In 2002 besloot ik te gaan hardlopen bij Trim Slim; opbouwen van 0 naar 5 km. Blokjes lopen op vrijdagavond met als doel een ½ marathon te gaan lopen. Dat gebeurde op 5 mei 2002 in Almere, ik liep die afstand in 2:20 uur, wat een wereldtijd! In 2004 liep ik mijn eerste marathon in Rotterdam in 4:44 uur, wederom een wereldtijd. In 2007 liep ik mijn eerste 60 van Texel in 6:50 uur. Sinds die tijd loop ik vooral ver en het liefst onverhard door bos en over heuvels.

Bij Trim Slim werd ik op de woensdagavond getraind door Rob Eijkmans.

Toen Rob besloot om met zijn vrouw Miep Santiago de Compostella te gaan wandelen, kwam er een trainersvacature op de woensdagavond. Ik heb toen de opleiding gevolgd bij de KNAU en ben in 2010 trainer geworden. Daar hebben Rob en Barbara mij goed bij geholpen. Mijn insteek bij het geven van trainingen zijn motiveren, inspireren en relativeren. Inspireren om grenzen en doelen te stellen, motiveren om deze te behalen en onmogelijkheden te relativeren. Mijn trainingen zijn moeilijk te definiëren; ik hou van kleine verassingen, weg van het bekende, toch weer prikkelen, even het gevecht met jezelf aangaan, laten ondervinden wat je allemaal kunt en tevreden naar huis gaan. Het is prachtig om mensen te trainen, die voor het eerst een 5 km gaan lopen, ze te trainen voor een 10, 21.1 km of hele marathon. Ik heb respect en bewondering voor elke prestatie, hoe klein ook, die geleverd wordt. Ik geniet van de starters als zij na 10 weken 5 km achter elkaar kunnen lopen of als ik mensen voor het eerst begeleid naar een marathon of De 60 van Almere.

Anekdoten zijn er genoeg; ik heb het geweldig naar mijn zin bij Trim Slim, probeer naar beste kunnen zoveel mogelijk doelen te stellen waar we als groep naar toe kunnen werken. SAMEN is mijn motto. En dat lukt aardig. Samen trainen en lopen voor Rotterdam, Schoorl, Texel, Amsterdam enz. In de winter trainen is niet het aller-leukst, je zit vaak vast aan verlichte routes en die gaan op den duur vervelen. Sinds de afgelopen winter zijn we bezig te leren lopen met verlichting. Op die manier kun je veilig donkere wegen belopen en dat verruimt enorm het aanbod. Daarnaast is het ook wel spannend en leer je de grenzen te verleggen.

Rene.



Tot slot nog een korte impressie van een loper over Rene: “ Rene is betrokken op de lopers die bij hem trainen. Toen ik een half jaar “uit de running “ was door blessures vroeg Rene regelmatig hoe het ging met mij. Dat voelde goed. Met vragen kan je altijd bij hem terecht, hij is makkelijk benaderbaar. Ook het “oliebollen hollen” op Oudejaarsdag waarbij na afloop door Yvonne de heerlijkste oliebolletjes worden gebakken en gegeten door de aanwezige lopers wordt zeer op prijs gesteld. Ook deed hij veel in de voorbereiding van allerlei loopevenementen zoals de 60 van Texel”.

Eric.

Trailen by Night oftewel "lopen in het donker".



Met de opkomst van trailrunning komt nog een ander fenomeen om de hoek kijken; trailen bij night oftewel lopen in het donker!!

De opkomst van trailrunning wordt aangejaagd door bekende merken in de outdoorsport. Door toename van aantallen lopers stijgen de inkomsten.

Ook wordt het lopen in het donker aangejaagd door bv. Petzl door oa het sponsoren van verschillende nightrails. Bekend is bv de Petzl night trail in Berschenhoek.

Andere bekende nightrails zijn de Midsummernightrail in Zeeland, de Montfernightrail en de Nasty Nightrail in Oostvoorne.

Lopen in het donker moet je "leren". Hoe stel je de verlichting af, hoe ver kijk je vooruit, je concentratie vermogen en vertrouwen op je gevoel. Spannend is het zeker, in het pikdonker lopen met iets en niemand om je heen; "wat is dat voor een geluid...oeps een boomstronk"



Trim Slim bij Night

Bekend is natuurlijk de Noorderplassenloop in december. Vanuit de Noorderplassen, via de dijk en de Blocq van Kuffeler terug naar de Noorderplassen. Op de woensdagavond wordt in de donkere periode geregeld gelopen met verlichting. Of het nu een Petzl lamp is, of van de Aldi-Lidl maakt niet uit. Het tempo wordt aangepast, de afstand tot de volgende loper is iets groter en je kijkt goed voor je uit en waarschuwt de ander bij iets spannends op de weg. Steeds meer lopers hebben ervaring met lopen in het donker en helpen je graag op weg met advies. Wil je dat eens mee maken, kom dan gerust een keer meelopen. Het is weer eens iets anders, even uit je comfortzone komen en Almere opnieuw ontdekken.

Tot woensdag avond!
Rene Langeslag



LOOP-tip



van de maand **oktober**

Nieuwe looptrajecten ontdekken

De vakanties zijn voor een aantal Trimslimmers nu wel achter de rug. Er breekt met de "RRRRR" in de maand weer een nieuw loopseizoen aan. Lopers zijn net gewone mensen, zij houden van ordening en zekerheid. Dit uit zich ook in de routes die zij lopen; in en om de Draaikolk worden meestal bekende "paden" belopen. Hierbij de tip voor zowel lopers als trainers om te trachten nieuwe looptrajecten te ontdekken. Stimuleer elkaar om te ontdekken welke nieuwe looppaden er gevonden kunnen worden rondom de Draaikolk en tevens binnen de actieradius waar Trimslimmers vanuit de Draaikolk komen. Deel je "ontdekkingen" van een leuk, nieuw loopgebied met andere Trimslimmers door dit door te geven aan redactie Digiflits: digiflits@trimslim.nl

In de Digiflits uitgave van november worden deze reacties weergegeven. Bij voorbaat dank voor jullie inzendingen.

Namens redactie Digiflits,
Ben

Trainingsschema Trim Slim Almere:

Trainingstijden		hardlopen	sportief wandelen	nordic walking
Maandag	ochtend	x	09.15	x
	avond	x	x	x
Dinsdag	ochtend	09.15	09.15	x
	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	x
Vrijdag	avond	x	x	x
Zaterdag	ochtend	09.00*	09.00	09.00 uur
Zondag duurloop	ochtend	09.45	09.45	09.45

*De duurloop op zondag is bedoeld voor **hardlopers, nordic walkers en sportief wandelaars**.

*1^e zaterdag van de maand is er **hardlopen op locatie**, vanaf oktober ook voor de 1 uur groep

Aanmeldingen en wijzigingen van gegevens over uw lidmaatschap kunt u doorgeven aan de leden administratie: secretaris@trimslim.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

Oktober: 4-10 oktober

Start Beginnerscursus

November: 8 november

Stappen en Happen