



DIGIFLITS

September 2016

Nieuws van het bestuur

Stappen en Happen 2016

Zaterdag 29 oktober zijn we weer met zoveel mogelijk leden, Hardlopen, Sportief Wandelen of Nordic Walken op stadslandgoed De Kempphaan. Er is een route 5 en 10 kilometer. We starten om 10:30 uur vanaf de grote parkeerplaats aan de Kempphaanlaan. Daarna staat er bij "Dubbel Op" een overheerlijk pannenkoeken buffet op ons te wachten.

De afgelopen edities hadden we een grote opkomst, kom je ook? Geef je zo snel mogelijk op via clubevenementen@trimslim.nl en maak je bijdrage over op rekening:

NL 84 INGB 0007622417 tnv. Trim Slim o.v.v. stappen en happen

Leden van Trim Slim Almere betalen 10 euro. Neemt u een partner of introduc e mee? Niet leden betalen 15 euro. Wil je alleen komen eten, dan zien we je rond 11.30 bij "Dubbel Op".

De reguliere trainingen op zaterdag 29 oktober komen te vervallen.

Met sportieve groet,

Het Bestuur van Trim Slim Almere

Evenementen nieuws

De 30 van Almere is als najaarsloop de ideale voorbereiding op de diverse najaarsmarathons zoals Amsterdam, Eindhoven en New York. Maar ook voor diegene die de uitdaging vinden in het lopen van een snelle 5 km, of voor t eerst een 10K of 15 k te lopen is dit een uitstekend evenement om aan deel te nemen.



Het parcours loopt door de nieuwste stadsdelen Almere-Poort en DUIN. Het parcours is een afwisseling van Dijk, polder en door het centrum van Almere-Poort.

De 30 van Almere loopt 2 ronden van 15 kilometer mét een doorkomst vlakbij Start-Finish. De 5, 10 en 15 kilometer lopen elke 1 ronde.

De wedstrijd start vanaf Topsportcentrum Almere. Het Topsportcentrum is de ideale startplaats voor grootschalige evenementen. Er is voldoende parkeermogelijkheden voor grote groepen deelnemers. In de topsporthal is de inschrijving. Daarnaast zijn er douches en kleedkamers beschikbaar voor alle deelnemers.

Hardloop nieuws



16 Oktober 2016 Mizuno Halve Marathon

De halve, dat is zware kost. Dat betekent hard trainen om goed voorbereid aan de start te staan. Pak deze 5 tips mee om een goed resultaat te behalen

De halve marathon is populair. Het is ver, uitdagend en toch kun je met een goede opbouw die 21 kilometer halen. En ook komen lopers vaak in tijdnood omdat het meer trainingsinzet vraagt dan ze dachten. Dan ga je te hard, te ver en kom je tot stilstand door een blessure.

1. Eenzijdig lopen

Dat je veel kilometers gaat maken is logisch. 21 is niet niks. Iedereen die de overstap maakt van bijvoorbeeld rondjes 10 kilometer naar de halve marathon weet dat het een gigantische stap in conditie betekent. Vaak richten hardlopers zich te eenzijdig op veel loopwerk.

Voorals je meer kilometers gaat maken is het nog interessanter om je lichaam te versterken. Dat betekent nog niet direct dat je met kilo's in de sportschool hoeft te sleuren. Wel dat je core stability oefeningen doet en het liefst een mooie set aan oefeningen uitzoekt om je beenspieren te versterken. Plankoefeningen, lunge en squatoefeningen horen bij de halve marathonloper.

2. Lekker te hard

Het voelt zo goed; hard trainen. Dan ga je al snel té hard. Om een sterke conditie op te bouwen hoef je niet perse hard. Je moet je lichaam voldoende weken en maanden geven om lichamelijk de aanpassingen te maken. Door de duurlopen verbeteren de bloedvaten en de opname van de zuurstof. Dat heeft wel tijd nodig. Zeker doen want die punten leveren je het hoogste rendement op om je halve goed te lopen.

3. 3 x 30

Wil je toch even het gevoel hebben om lekker hard te trainen? Je haalt zo snel niet het wedstrijdpaard uit jezelf. Dan is daar een kleine truc voor. Stel je loopt als training 15 kilometer. Lekker soepel en vlot zonder heel hard te gaan. Doe na iedere 5 kilometer 3 versnellingen van 30 seconden met daartussen 30 tot 60 seconden je gewone looptempo voor die training.

4. Ga voor de regelmaat

Kom je in tijdnood voor de halve? Balen, maar ga niet opeens mega-afstanden afleggen in je training. Leg je focus bij regelmatig trainen en dan maar korter. Stel je redt het niet om je schema aan te houden. Je komt eigenlijk op het punt, een week voor de wedstrijd, van 18 kilometer trainen. Houd het daarbij en maak niet in één keer de sprong naar 21. Door de regelmaat bouw je voldoende op om toch op de dag van de wedstrijd de 21 goed uit te lopen.



5. Seconden sneller

Houd je je goed aan het relatief rustige tempo waarmee je die ijzersterke conditie opbouwt? Dan nog een extra push om je helemaal klaar te stomen voor een sterk slot in je wedstrijd. Loop iedere duurloop in de laatste 3 kilometer 5 seconden sneller dan dat gewone looptempo. Stel je loopt 5 of 6 minuten per kilometer. Haal daar in je duurlooptrainingen net 5 tot 10 seconden af in die laatste 3 kilometer. Dan weet je hoe het is om al met vermoeidheid toch net even aan te zetten. Een opsteker voor als je het toch zwaar krijgt in de wedstrijd. Want je kon toch in de training ook in die laatste kilometers jezelf tot nog een klein beetje meer aanzetten.



Dit artikel is vooral bedoeld voor lopers die in staat zijn minimaal 5 km hard te lopen.

Slogan: “ DE BESTE TRAINING IS DE WEDSTRIJD” .

Oké, je doet regelmatig mee met de hardlooptrainingen bij Trim Slim. Uiteraard een prima manier om een goeie loper te worden. Verder ervaar je hoe leuk het is om met anderen samen te trainen. Je hoort anderen wel eens praten over meedoen met een loopwedstrijd. Je zou dit ook weleens willen doen maar je denkt dat je daar te langzaam voor loopt. Aan trainers wordt soms de vraag gesteld: “ hoe kan ik betere tijden maken over bijv. 5 of 10 km” ? Behalve wekelijks de trainingen bijwonen is het lopen van wedstrijden een goede manier om snellere tijden neer te zetten over bijv. 5 of 10 km.

Redenen hiervoor zijn:

- * In een wedstrijd wil je wel het uiterste geven om een goede tijd te maken.
- * Dit komt mede omdat je in competitie bent met andere lopers die ook snel willen zijn.
- * Het is waar; het brengt soms enig lichamelijk ongemak met zich mee als je “ dieper” gaat dan tijdens de trainingen. Hier wen je aan als je meer wedstrijden loopt, het hoort erbij.
- * Door regelmatig wedstrijden te lopen ontwikkel je “ tempohardheid” hetgeen je steeds beter in staat stelt om een bepaalde loopsnelheid vast te houden tot de finish.

Aanbevelingen:

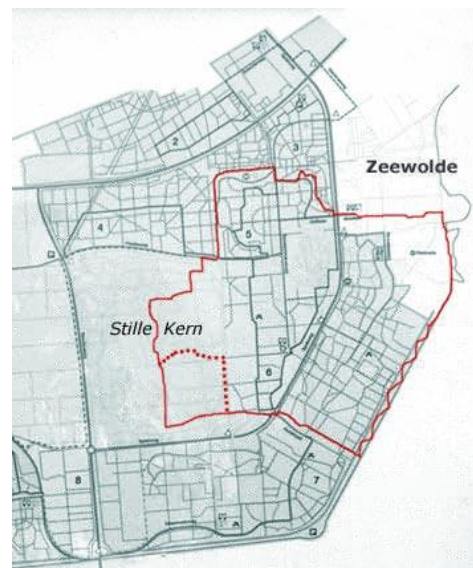
Op zondag 25 november vindt de 30vanalmere plaats. Lekker dicht bij huis en je ziet daar ongetwijfeld andere lopers die je al kent. Spreek met andere Trimslimmers af dat je inschrijft. Op zondag 2 oktober vindt in Utrecht de beroemde Singelloop plaats. Erg leuk om in Utrecht o.a. langs de singels (zie plaatje boven) 10 km te lopen. Zet ‘m op derhalve.
Ben

Nordic Walking & Sportief Wandel nieuws

De wandelroute De stille kern Hosterwold Zeewolde.

In de Stille Kern van het Horsterwold in Zeewolde mag je van de gebaande paden af. Daarmee heb je de grootste kans om reeën, vossen of ander wild tegen te komen.

De Stille Kern Struintocht is niet gemarkeerd.



De route, 8 km., start bij de parkeerplaats aan de Flediteweg in Zeewolde. Loop via de Groenewoudse tocht naar het zuiden om vervolgens af te buiten naar de Bingelweg (een voormalige beheersweg). Je vervolgt de route naar het noorden en komt via het slenkgebied en de Grote Weide bij de Horsterberg uit. Vanaf daar gaat de route door het bos richting het oosten terug naar het startpunt.



Meer informatie over het gebied en de wandelroute kun je verkrijgen bij de VVV Zeewolde. Tijdens natte perioden is het raadzaam om laarzen te dragen.

<http://www.staatsbosbeheer.nl/natuurgebieden/randmeerbossen/routes>

Algemeen nieuws

DE CURSUSSEN STARTEN WEER!

In het najaar gaan we weer starten met een nieuwe reeks cursussen. Wees er snel bij want door het succes van de voorjaarscursussen is de belangstelling groot. We trainen met kleine groepen voor optimale aandacht, dus vol is vol!

De prijs van de cursus is 45 euro voor 10 lessen. De jeugd van 14 t/m 17 jaar krijgt 20 euro korting op de cursusprijs. Na afloop van iedere cursusdag is er gratis koffie of thee.

Overzicht najaarscursussen 2016:

Hardlopen voor beginners

De cursus begint op zaterdag 1 oktober 2016 en de laatste les wordt gegeven op zaterdag 3 december 2016. Starttijd is 09:00 uur. Een tweede cursus start op dinsdag 4 oktober 2016 en eindigt op dinsdag 6 december 2016. Starttijd is 20:00 uur.



De hardloopcursisten mogen als extra training ook met de andere cursus dan waarvoor zij hebben ingeschreven meedoen. Ook is er gedurende de cursusperiode mogelijkheid om op donderdagavond 20:00 uur een "training light" te volgen. Hier zijn geen extra kosten aan verbonden.

Naast dat u onder begeleiding van onze gediplomeerde trainers maximaal 3 keer per week bij ons kan trainen, krijgt u ook nog een Run2day waardebon van 20 euro voor de aanschaf van hardloopschoenen. Verder krijgt u bij Run2Day 10% korting op sport artikelen.

Nordic Walking voor beginners

De cursus begint op zaterdag 1 oktober 2016 en de laatste les wordt gegeven op zaterdag 3 december 2016. Starttijd is 09:00 uur.

Voor 2 euro per les kunt u de poules (stokken) huren van de vereniging.

De cursisten krijgen 10% korting op de sportartikelen bij Run2Day Almere.



Sportief Wandelen voor beginners

De cursus begint op zaterdag 1 oktober 2016 en de laatste les wordt gegeven op zaterdag 3 december 2016. Starttijd is 09:00 uur.

De cursisten krijgen 10% korting op de sportartikelen bij Run2Day Almere.



Omdat het 10 jaar geleden is dat we naast Hardlopen en Sportief Wandelen zijn begonnen met het geven van Nordic Walking trainingen, wordt de laatste lesdag afgesloten met koffie/thee met wat lekkers!

Alle cursussen starten vanuit buurthuis de Draaikolk, Lekstraat 2 in Almere-Waterwijk. De cursisten worden een kwartier voor aanvang van de lessen in het Buurthuis verwacht.

Ga naar onze website www.trimslim.nl/cursus voor meer informatie en om u in te schrijven.

Voor verdere vragen kunt u komen naar ons informatie uurtje op donderdagavond 15 september van 21:15 uur tot 22:15 uur in buurthuis de Draaikolk of mail u vraag naar trainingszaken@trimslim.nl

Deel dit bericht met uw familie, vrienden en bekenden!



DIGITEAM dank iedereen voor haar/zijn bijdrage aan de digiflits

Kijk ook regelmatig op;

Facebook www.Facebook.com/trimslimalmere

Website www.Trimslim.nl