



maart 2012

### **Algemene leden vergadering**

De ALV staat gepland op donderdagavond 5 april 2012. Meer hierover volgt in een extra uitgave later deze maand. Hou deze datum alvast vrij in uw agenda.

### **Voorjaarscursus/wandelfit**

Op zaterdag 3 maart was de kennismakingsdag met de mogelijkheid tot inschrijving voor de nieuwe serie voorjaarscursussen Hardlopen, Nordic Walking en (nieuw dit jaar) **Wandelfit**. Tot nu toe ontvingen we maar liefst 31 hardlopers, 17 NW en 39 aanmeldingen voor wandelfit. Tijdens de kennismakingsdag hebben de trainers Trim Slim goed gepresenteerd. Roel Heyser heeft een aantal dingen verteld over onze trainingen en aansluitend zijn de deelnemers naar buiten gegaan voor een "mini" training. De sfeer zit er goed in en iedereen heeft er zin in. Zaterdag 10 maart starten de 10 wekelijkse lessen. In deze 10 weken tijd is er de mogelijkheid om onder professionele begeleiding te trainen naar een bepaald doel en de conditie op te bouwen. Voor Wandelfit is dit doel deelname aan de Apenloop en de Almeerdaagse. In verband met deze cursussen wordt er extra drukte in het buurthuis verwacht.



*Met belangstelling luisterend naar de uitleg.*



*En nu erop uit.*

# Aan alle lezers van de Digiflits

Het redactieteam van de Digiflits vindt het fijn dat er onder de leden van Trim Slim zo'n grote belangstelling bestaat voor de Digiflits!

Wij streven ernaar elke maand interessant nieuws te brengen betreffende Nordic Walking, Sportief Wandelen en Hardlopen.

Het liefste zien wij dat er een evenwichtig aanbod is van verslagen over NW, SW en HL.

Om dit te bereiken hebben wij jullie hulp nodig! Schroom niet en stuur loopervaringen in die wij als team kunnen plaatsen in de Digiflits.

Hebben jullie samen met anderen ergens een dag of weekend doorgebracht en heerlijk aan jullie favoriete sport gedaan? Maak er een verslag over en stuur het naar [digiflits@trimslim.nl](mailto:digiflits@trimslim.nl)

Ben Stuivenberg zal vervolgens contact met de inzender zoeken met het oog op de plaatsing in de Digiflits.. Tevens zal Ben meestal kunnen melden wanneer het ingezonden verslag in de Digiflits wordt geplaatst.

Met jullie hulp zullen de Digiflitsen ook in 2012 goed leesbaar, informatief en spannend zijn. We kijken uit naar alle post bestemd voor de Digiflits.

Het Digiflitsteam,

*Ronneke de Lange*  
*Steffan de Lange*  
*Ben Stuivenberg*

## Ook zo “lekker” gelopen in Schoorl?

Na het mislukken van de Groet uit Schoorl Run in 2011, “dankzij” een ontsteking in mijn meniscus, had ik dit jaar weer echt zin in de Schoorlse duinen.

Helaas viel het weer een beetje tegen. Liepen we vorige week bij de Midwinter Marathon in Apeldoorn nog met -10 graden in het zonnetje door het besneeuwde landschap te genieten, nu was het bewolkt en mistig.

Het had ‘s nachts ook weer een beetje gesneeuwd en dat maande tot voorzichtigheid over het te rennen parcours. Want zeg nou zelf, heuvel op en heuvel af over gladde bospaadjes rent niet echt comfortabel.

Om een kort verhaal lang te maken, ik zou worden opgepikt door Gerry om samen met haar nichtje Marleen en Rietje naar Alkmaar te rijden om vandaar met een bus verder op te stomen naar het rampterrein.

Blijkt Rietje tot over de elleboog in het gips te zitten. Een “beetje” gevallen met een schaatstocht over de Ankeveense plassen. Polsje een beetje gebroken en dus effe niet hardlopen. Ze ging gelukkig wel mee om ons te supporten en allerlei nodige en onnodige zaken van ons aan te pakken zodra we op het punt stonden van start te gaan. Toch ook heel prettig om een sjouwmeisje erbij te hebben.

Over de halve Marathon kan ik kort zijn (mijzelf kennende kan ik dat niet echt, maar ik doe m’n best), het was niet echt mijn weertje. Best wel fris, nou is dat op zich geen probleem, maar het was ook een beetje mistig en waar ik al bang voor was – gladdigheid. De vers gevallen sneeuw zorgde toch voor glibberige plekken.

Ik loop op techniek en een beetje op mijn voorvoet, dus glip ik telkens een beetje weg bij de afzet. Dat kost tijd, kracht en motivatie.

Tel daarbij op de lange langzame omhooglopende paden de duinen in. Dit alles maakte dat het zwaar ging bij mij. En niet alleen bij mij, want ik hoorde later dat mijn medelopers het ook ellendig hadden gehad en zelfs de 30 niet hebben uitgelopen, maar er een halve van hadden gemaakt. Zeker op het stuk tussen 14 en 18 kilometer, waarbij het alleen maar redelijk stevig omhoog gaat, heb ik lopen vechten en om mij heen hoorde ik de rest van het gepeupel ook kreunen en steunen. Wel weer lekker dat ze op de drankposten lauwe thee hadden in plaats van het bekende ijswater bij andere lopen in deze omstandigheden.

Mijn eindtijd: 2 uur 01 en 49 seconden, dat is gewoon niet goed. Gelukkig was Marleen (een heel stuk jonger en knapper) maar 4 seconden sneller, dus helemaal voor gek gezet ben ik niet. Jeffrey So liep wel weer als een leipe en finishte in 1.36.21. Hoe bestaat het om zo hard te lopen op zo’n lastig parcours. Want laten we wel wezen, zonder sneeuw, mist, kou en gladdigheid is de Groet uit Schoorl Run altijd al een zware dobber om te doen.

Maar een ding weet ik absoluut zeker, volgend jaar gaan we er weer heen om in die prachtige omgeving een stukkie rond te rennen.

*Vino*



# Schoorl 2012

Dit jaar dus niet met de bus naar Schoorl. Toch wilden een paar Trimslimmers deze mooie tocht niet missen en ik was een van hen. Helaas brak ik de dag ervoor mijn pols en zat tot mijn oksel in het gips, voor mij was daarom een hele nieuwe rol weggelegd: aanmoedigen !! én jasjes aanpakken, flesjes aanreiken en de morele ondersteuning verzorgen.

's Morgens vetrokken Gerry van Schaik, haar nichtje Marleen, Vino Burgers en ik met frisse moed, veel zin en thermoskannen koffie en thee richting Alkmaar om vandaar met de pendelbus naar Schoorl te gaan. Er werd sneeuw voorspeld, maar als iedereen een redelijke tijd zou lopen dan hielden we het droog tot de finish.

Na een voorspoedige reis arriveerden we in een herbouwde sporthal, wel prettig naar een paar jaar van tenten. Ach ... als 'niet' loper hoorde ik nu als buitenstaander de eeuwige discussie Wat doe je aan en Wat neem je mee. En dáár zijn veel, heel veel varianten van.

Bij de start kreeg ik de jasjes over mijn gips gedrapeerd, aan mij de uitdaging om die met één hand in mijn rugzak te proppen. Volgens mij was het een hele snelle start, ik zag iedereen binnen korte tijd voorbij rennen. Zij moesten het dorp door en daarna kwamen ze weer voorbij de sporthal. Bepakt en bezakt liep ik zigzaggend door het dorp om op de verschillende punten te juichen en aan te moedigen. Zo zag ik naast Gerry, Marleen en Vino ook Reza voorbij komen. Jeffrey was haas voor Reza maar volgens mij haasde hij zo snel dat ik alleen maar een zuchtje wind voelde. Ik kon nog net een kopje koffie naar binnen werken en toen moest ik mij storten op het naar binnen juichen van de deelnemers.

Schoorl is best zwaar met het venijn in de staart, je hoort de finish al en dan moet je nog een keer dat halve dorp door + 2 heuvels op. Maar dit jaar was het extra zwaar doordat het vlak voor de start nog had gesneeuwd. Ik zag veel uitgeputte mensen de finish naderen om er euforisch overheen te komen. Ik heb genoten van mijn andere taak in deze maar hoop die ellende volgend jaar toch echt weer mee te lopen, al was het maar voor dat speciale finishgevoel.

Vino had het finishgevoel na 2.01.49, Gerry na 2.16.39 en Marleen na 2.01.44. Jeffrey na 1.36.21; Reza na 1.40.40

## Gebroken pols!

Ik heb mijn pols gebroken! (op 25 februari 2012)

Gelukkig ben ik niet eenzaam want 13.000 collega-schaatsers liepen ook letsel op tijdens de afgelopen schaatsperiode. Dat geeft al een prettig gevoel op zich. Nog leuker is dat er zoveel mensen aan mij denken en daar word ik heel vrolijk van. Ik kreeg kaarten van mijn loopvrienden en van het bestuur een hele mooie mand. Er zaten allerlei lekkere en gezonde dingen in en nu de mand leeg is doet hij dienst als opslagplaats voor ... de schaatsen. Ik hoefde heus mijn pols niet te breken om te weten dat er aardige mensen sporten bij TS. Bedankt, ik weet nu uit ervaring dat aandacht helpt om snel te genezen.

*Rietje van Opmeer*

*Zelfs Sinterklaas brak zijn pols deze winter in Nederland!!*

*Sterkte gewenst met spoedig en volledig herstel.*

*Toevoeging: Ben*



# Wedstrijdgroep Hardlopen

## De stand van zaken februari/ maart 2012

Medio 2011 begonnen we experimenteel met een paar lopers (m/v). Gaandeweg groeide de groep naar meer dan 10 leden en nu hebben we wekelijks een vast trainingstijdstip op donderdagavond.

Ik schreef het eerder: het begint met ambitie.

Ieder lid heeft eigen doelen. De benjamin (Jeffrey) van de groep heeft de lat zeer hoog gelegd: een marathon in 3uur05. De nestor (v) (Rita) van de groep wil in haar lange afstanden vooral sterker worden, dat wil zeggen: met een sterkere "core" en blessurevrij altijd gezond en zelfverzekerd finishen. Een enthousiaste loper (Durk) wil na 30 jaren loopervaring, nu via een systematisch trainingsplan, zijn eigen topniveau bereiken. Een pas begonnen loopster (Chequita) - wel met een goede basis vanuit meerjarige sportschoolervaring! - gaat ontdekken waar haar mogelijkheden liggen. Een andere loopster (Pegah) was in haar geboorteland nationale top, en pakt de "hardloopdraad" als herintreedster nu weer op. Een wat oudere loper (Rezah) liep jarenlang "voor zichzelf" en rolde bij toeval bij Trim Slim in het marathonwereldje. Maar eerst gaan we nu op zoek naar zijn "top"snelheid in korte wedstrijden. Enzovoort....

De ambitie van de lopers (m/v) en van mijzelf gaan hand in hand.  
"Samen op weg naar jouw resultaat!"

Maar.... ambitie is niet genoeg. Trainen op dit niveau houdt in dat je gelijktijdig moet werken aan de vijf motorische grondeigenschappen: Uithoudingsvermogen, Kracht, Lenigheid, Techniek, Snelheid. Gedeeltelijk te verwerven tijdens de groepstraining, maar "verplicht" ook als doe-het-zelf thuis of in de sportschool of.... waar dan ook.

### Lid worden van de Wedstrijdgroep.

Dat kan, maar niet vrijblijvend. Dus niet: "ik had een keer geen zin of tijd voor mijn gebruikelijke trainingsgroep, en deed toen maar even mee met de Wedstrijdgroep". Er is een intake nodig. We maken afspraken over de wederzijdse ambities en de benodigde inzet. Er geldt geen bijzondere eis voor het niveau, maar wel is nodig dat je voldoende belastbaar bent voor intensieve intervaltrainingen.

Als je te hooi en te gras zou meedoen, is de kans op blessures zeer groot. We zijn goed op gang, maar de zwaarte van de trainingen wordt snel verder opgevoerd van extensief naar intensief. De training duurt tenminste 90 minuten. Bovendien, als je vrijblijvend komt en gaat, is het niet mogelijk om persoonlijk te worden gecoacht, en ontstaat er geen groepsbinding.

Pittig? Ja. Gezellig? Ja!! Uitdagend? Ja.

Met een beetje onderlinge competitie en met veel wederzijds respect voor ieders prestaties. En sommige technische oefeningen wekken ook wel eens de lachlust op als de motoriek nog iets te kort schiet. Een pittige loopster (Loes) – al heel lang lid van TSA - zei onlangs: "wat een leuke groep is dit...!"

## De samenhang met de andere trainingen van Trim Slim.

De Wedstrijdlopers trainen 3-4(-5) keer per week. Daardoor is het noodzakelijk om deel te nemen aan meerdere trainingen. Gelukkig zijn er voldoende mogelijkheden om de andere trainingen van Trim Slim in te passen in het eigen trainingsplan. Wie voldoende belastbaar is, kan op dinsdagavond meedoen met de A-groep én op donderdagavond met de Wedstrijdgroep. Met wat wijsheid is het heel goed inpasbaar om op woensdagavond deel te nemen aan de pittige duurtraining. Vrijdagavond is zeer geschikt voor een herstelduurloop. De zaterdagochtend, vooral op locatie, geeft de mogelijkheid voor fartlekvormen. En de zondag is bij uitstek geschikt voor het LSD-werk van de kilometervreter. En niet te vergeten de dinsdag/donderdagochtenden: voor de broodnodige variatie.

Kortom: de training van de Wedstrijdgroep is geen vervanging van, maar meer een aanvulling op de andere trainingen van onze vereniging.

Wil je betere tijden of je meten met andere TrimSlimmers? Kijk dan eens naar het jaarplan van onze vereniging!

*Roel Heyser,  
Duursportcoach.*

## *TRIM SLIMMERS IN AKTIE OP DE BOWLINGBAAN?*



Kom gezellig samen bowlen in Huizen. ( opgave bij Ben Stuivenberg ) via:

[ben.stuivenberg@yahoo.com](mailto:ben.stuivenberg@yahoo.com)

### Maandagavond 2 april

*Van 20-22 uur kunnen wij daar terecht en op maandagavond geldt: " twee uur bowlen, één uur betalen. Bovendien wordt dit initiatief door Trim Slim ondersteund; we krijgen in ieder geval een rondje.*

*Laat dit leuke, sportieve evenement niet aan je neus voorbijgaan en geef je snel op dan weet ik hoeveel banen ik moet bespreken!*

## Trainingschema Trim Slim Almere:

Trainingstijden		hardlopen	sportief wandelen	nordic walking
Maandag	ochtend	x	09.15	X *
	Avond *(Core stability)	x	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	x
Vrijdag	avond	20.00	x	x
Zaterdag	ochtend	08.30	08.30	08.30
zondag instuif	ochtend	09.45	09.45	09.45

\* Vanaf maandag 2 april starten wij weer met nordic walking op de maandag avond aanvang 20:00 uur.

Kijk voor informatie over de betreffende trainingen: [www.trimslim.nl](http://www.trimslim.nl)

Aanmeldingen en wijzigingen van gegevens over uw lidmaatschap kunt u doorgeven aan Jan Wolt:

[j.wolt@upcmail.nl](mailto:j.wolt@upcmail.nl)

De volgende digiflits verschijnt 10 april.

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

### Agenda Maart

15 maart 1<sup>e</sup> les Voorjaarscursus hardlopen donderdag

19 maart laatste les Rompstabiliteit

### April

2 april Bowlen in Huizen

5 april ALV