

DIGIFLITS

TRIM
SLIM



FEBRUARI
2023



Nieuws van het Bestuur

Nieuws van het Bestuur

Bestuur 'in Kerstsferen'.

Wie mocht denken dat het bestuur niet actief is geweest in de afgelopen periode heeft het mis. Er zijn al weer heel wat plannen gemaakt voor het hele jaar. Dit kunt u zien aan de agenda, die in deze DigiFlits is opgenomen.

Nu al zijn voorbereiding getroffen voor de Apenloop, subsidie aangevraagd, stukkie voor de Krant en een begroting opgesteld. Ook wordt met ingang van 25 februari as. weer met starterscursussen begonnen. Dè mogelijkheid voor starters en anderen die dat willen om na 10 lessen al 5 kilometer te kunnen hardlopen. Een uitgelezen kans om dat resultaat later misschien wel uit te breiden en eventueel aan 'loopjes' te kunnen deelnemen.

De penningmeester is, zoals gebruikelijk, aan het eind van het jaar druk met financiële verslaglegging van het 4e kwartaal van 2022 en een financieel overzicht van 2022 als geheel. Dit laatste overzicht is bedoeld voor de Algemene Ledenvergadering die plaatsvindt in het voorjaar.

Kortom, werk genoeg aan de winkel. Assistentie van u wordt door ons zeer op prijs gesteld.

Verenigingsagenda 2023

Maart	4 20	Verplaatsingstraining Bestuur
April	8 17	SUPRISE TOCHT Algemene leden vergadering
Mei	1 6 14 20	Bestuur Verplaatsingstraining NOBELRUN APENLOOP
Juni	3 26 29	Verplaatsingstraining Bestuur RONDJE NOORDERPLASSEN
JULI		TRAINEN OP LOCATIE
Augustus	7 tm 11	MOA
September	2 11	Verplaatsingstraining Bestuur
Oktober	7 16	Verplaatsingstraining STARTCURSUS Bestuur
November	4 13	VIER JE PRESTATIE WEEK Algemene leden vergadering
December	2 11	SUPRISE TOCHT Bestuur

22 december t/m 5 januari geen trainingen



Whatsapp



APP GROEP Trim Slim SPORTIEF WANDELEN

Bij de afgelopen ALV van 14 november jl is besloten om een tweede WhatsApp groep voor de Sportieve Wandelaars (SWS) te starten. De huidige WhatsApp-groep blijft uiteraard bestaan voor de gezellige en sociale berichten, leuke foto's, complimenten aan de trainers, etc.

De nieuwe WhatsApp groep is bedoeld voor zgn. dienstmededelingen, zoals bijvoorbeeld zwaaiwandelingen, de locatie van de verplaatsingstraining en andere zaken die het bestuur en/of de trainers willen delen. In deze nieuwe groep wordt de communicatie sober gehouden. De SW-trainers zijn de beheerders van deze nieuwe WhatsApp-groep. Wij dringen SW-ers erop aan om van deze nieuwe groep lid te worden. Via deze link kun je deelnemen aan deze nieuwe WhatsApp-groep: <https://chat.whatsapp.com/DeN1bsMjuK56oU2DfjpHpe> of contact opnemen met één van de trainers.



APP GROEP Trim Slim HARDLOPEN

Deze App groep wordt gebruikt, voor en door leden, om elkaar op de hoogte te brengen van trainingen en deelname aan activiteiten, absoluut geen discussie app. Behoort u niet tot een app groep maar wilt u daar wel deel van gaan uitmaken, meld u dan bij betreffende trainer of mail naar trainingszaken@trimslim.nl

Sinds oktober zijn de **MAANDAG ochtendtrainingen** hervat.
Mayke Bergmans is de trainster van dienst.
De reguliere groep van gemiddeld 12-14 wandelaars.
Meer mag altijd, voel je welkom!



Algemeen
Nieuws



Verplaatsingstraining

Verplaatsing in Lelystad

Op zaterdag 4 februari was de 1e verplaatsingstraining van 2023 in Natuurpark Lelystad. Het was heerlijk wandel en hardloopweer. Goed van temperatuur en uiteindelijk brak zelfs het zonnetje door.

Voorzichtig verzamelde de wandelaars, de Nordic Walkers en later ook de hardlopers zich. In totaal toch weer zo rond de 50 deelnemers die het natuurpark ontdekten. Zo werden de Przewalski paarden gespot, de Wisenten heel in de verte. Tja en wat te denken van de Pater Davidsherten met de knakkende pootjes? Gezellig samen stonden de wilde zwijnen zich bij het hek zich goed te doen. En uiteindelijk ook nog de Moeflons gespot nadat iedereen toch de uitkijkeuvel beklommen had.

En natuurlijk was er koffie: uit de kofferbak deze keer. En dat blijkt ook heel goed en gezellig te zijn. Zo ging iedereen weer goed gemutst het weekeinde in.

Op naar 4 maart, dan is de volgende verplaatsing bij de Kemphaan!

Barbara





De Magistrale 1 kilometer, Gelukt!

Nog steeds is het streven van de hardlooptrainers van TrimSlim om de snelheid van de sporters te verhogen door lekker, leuk en ook intensief te trainen

Er is begonnen met een 0-meting van de '1-kilometer' op dinsdag 31 augustus.

De tweede meting was 26 oktober. Toen volgde iedereen de eerste loper die héél héél echt de juiste afslag had genomen. Iedereen liep weliswaar een magistrale tijd. Helaas wel een superkort rondje.

Op 30 januari 2023 gingen de A en de B samen trainen. Het eerste wat we deden was gezamenlijk het juiste rondje te lopen zodat iedereen nu wist dat het moeilijke rondje ook via de juiste route werd gelopen. De afsluiting van de training van de 1 km.

Dit keer ging het helemaal volgend plan en via juiste route. Maar ook nu weer magistrale tijden. Velen echt super gedaan met veel vooruitgang in de tijden.

Nee natuurlijk houd je dat tempo geen 5 km en zeker geen 10 km vol, maar het is een mooi uitgangspunt om op te trainen.

Onderstaand de tijden en een overzicht in welke tijden je hebt gelopen.

Daarnaast staat een tabel waarin de tijden staan die je dan op de 400 en 200 meter loopt.

Die kun je als uitgangspunt nemen voor bijvoorbeeld voor intervaltrainingen op 200 en 400 meter.

31-aug	31-jan
	4,22
5,40	
6,18	
	5,53
5,14	
6,59	
4,30	
4,57	
4,33	4,17
5,47	
	5,51
	6,55
6,24	5,58
	3,4
	5,53
4,20	
6,24	6,13
7,00	
	5,31
	6,39
	6,51
	6,51
	4,21
5,14	
	6,24
	5,51
6,00	4,12
	6,24
7,14	6,09
4,28	
5,51	

tijden in meters

10 km in 65 minuten

km 6:30

400 2:36

200 78 sec

10 km in 60 minuten

km 6:05

400 2:24

200 72 sec

10 km in 55 minuten

km 5:30

400 2:12

200 67 sec

10 km in 50 minuten

km 4:00

400 2:00

200 60 sec

10 km in 45 minuten

km 4:30

400 1:48

200 52 sec

10 km in 40 minuten

km 3:12

400 1:36

200 48 sec



Hardloop
Nieuws





Trailrun Nieuws



Kroondomein Het Loo Marathon

Deze trail marathon maakt onderdeel uit van het evenement Midwinter Marathon wat zich afspeelt in Apeldoorn.

Zaterdag 4 februari was het verzamelen bij restaurant Uddelermeer in Uddel. Daar werden Trudy en ik ontvangen met een lekkere cappuccino en een warme krentenbol. Dat is nog eens een begin!

De start was gepland om 10.30 uur en na een welkomstwoordje gingen zo'n 125 deelnemers op pad. Op pad om een marathon trail te beleven in het prachtige natuurgebied Het Loo. Vandaar dat er bij de start geen klok stond op de tijd te registreren.

Met een rustig gangetje zijn we op pad gegaan, met een groepje van 10 deelnemers, streeftijd 5 uur. De omstandigheden waren fantastisch; geen koude vochtige lucht en grijze wolken. Maar een heldere lucht met een zonnetje. De route daagde uit om goed om je heen te kijken en de lucht van het bos op te snuiven.

Op 23 km was een pitstop geplaatst. Enthousiaste vrijwilligers stonden klaar met water, sportdrink, thee, bouillon, bananen en ontbijtkoek. Na het nodige genuttigd te hebben trokken we met 2 andere deelnemers verder de route op.



Uiteraard waren er op de route diverse heuvels ingetekend waarbij je het zweet op je rug rende maar verder was t goed te doen en maakte het zonnetje gewoon de dag. De gezelligheid in t groepje maakte dat de ene kilometer na de ander onder je voeten weggleden. Uiteindelijk zijn we na 4.46 uur opgewekt, maar ook blij dat het erop zat, gefinished.

Terug bij het restaurant zijn we getrakteerd op snert met roggebrood/spek. Heerlijk gewoon. Dus jullie snappen...het was met recht een belevenis trail en een mooi avontuur.

De kracht van wandelen

Hersenen: Slechts 2 uur per week wandelen verlaagt je kans op een beroerte met 30%

Geheugen: 3x per week 40 minuten wandelen beschermt het hersengedeelte dat wordt geassocieerd met planning en geheugen.

Stemming: 30 minuten per dag wandelen kan de symptomen van depressiviteit met 36% verlagen.

Gezondheid: 3500 stappen per dag wandelen verlaagt het risico op diabetes met 29%.

Levensduur: 75 minuten per week stevig wandelen kan je levensduur met bijna 2 jaar verlengen.

(Over)gewicht: 1 uur per dag wandelen verlaagt je risico op obesitas met 50%


Ontzettend eenvoudig, verbazingwekkend effectief en wetenschappelijk bewezen, studie na studie: Elke dag een aantal minuten wandelen kan je gezondheid, lichaam en geest transformeren.
Kom in beweging!

Hart: De meeste dagen van de week 30 - 60 minuten wandelen, verlaagt het risico op hartaandoeningen drastisch.

Botten: 4 uur per week wandelen kan het risico op heupfracturen verlagen tot wel 43%.



TRIM SLIM



Mutaties

m.b.t. lidmaatschap | adres gegevens | E-mail adres | etc
SVP MELDEN BIJ
Ledenadministratie@Trimslim.nl

DIGITEAM

dankt iedereen voor
haar/zijn bijdrage
aan de digiflits

Facebook

www.facebook.com/trimslimalmere

Website

www.Trimslim.nl