

Nieuwjaarsgroet

Wij wensen iedereen een heel gelukkig en sportief 2012!

Cursus Rompstabiliteit

Maandagavond 16 januari begint de cursus Rompstabiliteit.

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 gericht op alle leden van TrimSlim; wandelaars, 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)
- Info en opgave via m.j.langeslag@kpnmail.nl

Let op: tijdens het Rompstabiliteitsprogramma zullen de Nordic Walktrainingen op maandagavond komen te vervallen.

Samen op pad naar Apeldoorn

Zondag 5 februari gaan we samen op pad naar Apeldoorn. Hardlopers kunnen deelnemen aan een hardloopevenement en de Nordic Walkers en Sportief Wandelaars kunnen verschillende routes lopen. Lijkt het je leuk om mee te gaan? Geef je op voor 19 januari via het inschrijfformulier in de Draaikolk of via mj.langeslag@kpnmail.nl

We gaan met de bus en we vertrekken vanaf Sporthal Waterwijk, IJsselmeerweg.

- Vertrek bus: 09.30 uur
- Aankomst Apeldoorn: 10.45 uur
- Vertrek uit Apeldoorn: 15.30 uur
- Aankomst Almere: 17.00 uur
- Kosten: €13,50 te betalen bij je trainer of in de bus.
- Info en opgave via m.j.langeslag@kpnmail.nl of via het inschrijfformulier in de Draaikolk.

TRIM SLIMMERS IN AKTIE OP DE BOWLINGBAAN?

De “ feestmaand ” december 2011 ligt alweer achter ons. 2012 ligt voor ons open, op sportief gebied zijn er allerlei uitdagingen (of niet). Ik sprak vorige week een sportieve Trim Slimster die volgend jaar 50 jaar wordt. Ze heeft (nu al) besloten om in 2013 de hele marathon in New York te gaan lopen. Hetgeen bij mij de reactie ontlokte: “dat ga ik ook doen en wie weet zijn er meer Trim Slimmers die voor deze enerverende uitdaging zijn te porren ”.Maar nu eerst over bowlen praten!

Samen bowlen in Huizen! IK zelf heb zoveel oliebollen gegeten dat ik naar allerlei sportieve wegen zoek om weer op mijn oude gewicht te komen. Behalve hardlopen, fietsen en af en toe zwemmen of tennissen, wil ik weer een keertje gaan **bowlen**. Het leukste is als je dit met meerderen doet. Als datum had ik gedacht aan:

Maandagavond 27 februari

Graag verneem ik wie het leuk vindt om op deze avond naar Huizen te gaan waar gebowld kan worden.



Opgave bij bolle Ben (ben.stuivenberg@yahoo.com)

Trim Slim in actie met Wandelfitprogramma KNBLO.

Wandelfit is een lokaal wandelprogramma op initiatief van KNBLO-NL in samenwerking met Zilveren Kruis Achmea en OAD Reizen en is bedoeld om 50-plussers te stimuleren om meer te gaan bewegen. Voorop zal het plezier in het wandelen, verantwoord trainen en ook ontmoeting en contact met andere wandelaars staan.

Wandelfit-deelnemers kiezen een afstand van 5, 10 of meer, die ze na drie maanden zouden kunnen afleggen.

De deelnemers trainen gedurende drie maanden (12 weken) onder leiding van erkende wandeltrainers. Aansluitend zullen zij meedoen aan een bestaand meerdaagswandelevenement.

Dit pilot-project zal dit jaar gestart worden op minimaal tien locaties in het land.

Trim Slim is enorm vereerd dat we door de KNBLO zijn uitgekozen om in het voorjaar van 2012 een van deze pilot-projecten te gaan organiseren. Meer informatie over het Wandelfitproject is binnenkort te lezen op www.wandelfit.nl

De Wandelfit-trainingen worden verzorgd door Trim Slim en zal worden afgesloten met deelname aan de Almeerdaagse.

Ronneke de Lange

WEDSTRIJDGROEP HARDLOPEN

Het begint met ambities.

De ambitie van een aantal van onze hardlopers. Verder en/of sneller, zoals ik vaak hoor zeggen na een wedstrijd: “ dit resultaat is goed maar ik wil nog iets sneller/ beter worden”.

De ambitie van het bestuur zoals opgenomen in het Beleidsplan 2011. Hier gedeeltelijk geciteerd: “Hardlopen: zij die specifiek trainen voor wedstrijden kunnen - onder voorwaarden - persoonlijke coaching krijgen en periodiek een extra technische training. Op termijn kan dit leiden tot oprichten van een Wedstrijdgroep met een afzonderlijk trainingstijdstip.”

De ambitie van mijzelf als trainer/coach. De laatste jaren heb ik veel opleidingen gevolgd t/m subtopniveau. Recent op Papendal de opleiding Hersteltrainer afgerond. In mijn planning staat een opleiding Kracht & Conditie. Die kennis zet ik al in voor de wedstrijdgroep van een Atletiekvereniging en voor een loopgroep van een fysiotherapiepraktijk. Ik wil mijn kennis ook graag inzetten in de Vereniging Trim Slim!

Vorbereidende fase.

Een klein groepje lopers van Trim Slim en ik zijn op basis van mijn schema's al een tijd bezig met gezamenlijk trainen en deelnemen aan wedstrijden. Ik ken nog een paar lopers die belangstelling hebben om tot de groep toe te treden. Het plan is in de ALV van 2011 toegelicht, en het bestuur is akkoord. Daardoor is er nu voldoende draagvlak aanwezig voor de oprichting van een Wedstrijdgroep.

Het plan in hoofdlijnen.

- 1) Het is een onderdeel van het trainingspakket van Trim Slim, en kost geen extra contributie.
- 2) Gericht op hardlopers met een duidelijke ambitie en de inzet om planmatig te trainen.
- 3) Men krijgt persoonlijk advies en eventueel schema's per 3 weken.
- 4) De lopers houden een logboek bij en geven wekelijks informatie over hun trainingen.
- 5) Eens per 10 dagen een gezamenlijke groepstraining, planning in overleg. De nadruk ligt op verbeteren van de snelheid en op ondersteunende factoren zoals kracht/stabiliteit.
- 6) We trainen afhankelijk van seizoen en trainingsdoel vanuit De Draaikolk of op specifieke trainingslocaties.
- 7) In de plannings/schema's worden de overige trainingen van Trim Slim ingebouwd.

Lid worden van de Wedstrijdgroep.

Daarvoor is een intakegesprek 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 de lopers voldoende belastbaar zijn voor intensieve intervaltrainingen.

Heb je interesse, neem contact op met Roel Heyser, duursportcoach.

r.heyser@planet.nl

Kerstloop in Dronten op 17 december 2011

Daar stonden we dan zaterdagmorgen 17 december om 11.00 uur voor de Draaikolk. Aangestoken door een andere loper dacht ik ach: "waarom niet weer eens een wedstrijdje". Nou was niet iedereen even enthousiast over de Kersthoutloop in Dronten, koud weer, saai parcours e.d. zijn nou niet de dingen die je wilt horen als je weer eens een wedstrijdje gaat lopen.

Maar goed ik had A gezegd en besloot dat B (kon altijd nog de B van bah worden) dan ook maar moest komen. Met zijn twaalven en vier auto's zijn we op tijd weg gegaan. We waren dan ook fantastisch op tijd. Een wereld parkeerplek en hadden tijd genoeg voor inschrijven, verkleeden, nog een keertje naar het toilet. Toen was het eindelijk tijd om naar de start te gaan.

Wat ik zelf heel leuk vond aan deze loop was dat iedereen tegelijk startte. We hadden wat stoere mannen die de halve marathon deden, het gros deed de 10 km en er waren twee lopers die voor de vijf km gingen. Het weer was prima (gelukkig waren de horror verhalen over een kerstloop met hagel, regen, natte sneeuw, Yeti de verschrikkelijke sneeuwman op de weg) niet van toepassing. De temperatuur was prima, wat wind maar niet naar teveel.

Voor mijzelf kwam er een klein dipje bij 7 kilometer, pap in mijn benen. Maar volgens Vino, die mijn persoonlijke begeleider was, kon dit gewoon niet waar zijn, ik kon het makkelijk uitlopen. En ja wat doe je dan, je wilt niemand teleurstellen, dus... na nog een aantal zware 10 minuten, riep hij, kom op nog maar 1,5 km. Toen bedacht hij dat we een man met een grijze muts nog even moesten inhalen.

En opeens was daar het bord: "nog 500 meter". En dan is de pap opeens wonder boven wonder weg en zette ik met Vino naast mij, de eindspurt in. De euforie was groot toen ik onder het uur finishte (dit alles dankzij Vino).

We hoefden niet zo lang te wachten om de rest binnen te halen. Iedereen had super gelopen. En onder het genot van een beker warme chocolade melk in de sporthal hebben we op de halve marathon lopers gewacht en zijn toen zeer tevreden gezamenlijk weer terug gereden naar Almere. Ik heb in ieder geval genoten en voor mij is dit een loop die ik zeker nog een keer zou doen als al deze leuke, gezellige TrimSlimmers weer mee zouden gaan. Dank jullie wel!!

Maaïke Knijnenburg



Derde Kerstdagloop Vierhouten

De dag na Kerst gingen we eindelijk weer eens met zijn allen op pad. Er was een grote opkomst van Nordic Walkers en Sportief Wandelaars. Het weer was goed voor de tijd van het jaar (geen sneeuw) en je kon kiezen uit een route van 10 of 15km. De route was goed uitgezet in de mooie omgeving van Vierhouten.

We vertrokken met z'n allen vanuit hotel de Foreesten en liepen een tocht van 15km. Waarbij we zowaar niet 1 maar wel 2 Kerstmannen tegen kwamen. Na 7km kwamen we weer terug bij bovengenoemd hotel. Na een korte stop met een boterhammetje en een kopje koffie waren we weer helemaal opgeladen voor de 2^e helft van de route.



Na een zware, maar leuke en mooie tocht konden we bij binnenkomst helaas geen medaille in ontvangst nemen, maar wel stond de warme chocomelk en glühwein voor ons klaar.

Het was gezellig en voor herhaling vatbaar.

Ronneke de Lange



Uitslagendienst Trim Slim

Wedstrijdloop in Kromslootpark 10 km:

Chequita Elmzon: 56.44 (pr)

Jeffrey So : 43.22 (pr)

Roel Heyser : 1.01.58

Gaasperplasrun 10 km op 17-12-2011

Chequita : 58 min.

Rita : 1.03

Jeffrey : 45 min.

Roel : 1.03

Trainingsschema 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

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 10 februari.

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

Agenda

Januari

15 januari Bijeenkomst meerdaagse trainingen 9.45 tot 10.45 uur

16 januari Aanvang cursus Rompstabiliteit. (Core stability)

22 januari Crossloop AV Almere
[>>Klik hier voor meer info<<](#)

28 januari 1^e meerdaagse training

Februari

5 februari Samen op pad naar Apeldoorn

27 februari Bowlen met Bolle Ben