



DIGIFLITS

December 2015

Nieuws van het bestuur

Trainings-stop

In de week van 21 en 28 december 2015 vinden er géén trainingen plaats .

De Draaikolk is dan ook gesloten.

De trainingen worden hervat vanaf 5 januari 2016.



Startcursussen succesvol afgesloten



Evenementen nieuws

Rondje Noorderplassen.

Op donderdagavond 17 december 2015 organiseert Trim Slim weer de Wintereditie van het Rondje Noorderplassen voor Sportief Wandelaars, Nordic Walkers en Hardlopers. Het rondje is 12,5 km lang.

We verzamelen in de kantine van Kinderboerderij/ Manege de Stek

Rie Mastenbroeksportpark 8 1314 AZ Almere (Aan de Mosweg in Kruidenwijk)

- De wandelaars, Nordic Walkers en Hardlopers lopen het rondje allemaal dezelfde kant op.
- De Sportief Wandelaars en Nordic Walkers starten om 19:15 uur.
- De Hardlopers starten in 2 groepen:
- De eerste groep start om 19:30 uur en de tweede (snelle) groep om 20:00 uur.

De starttijden zijn zodanig bepaald dat we allemaal ongeveer in hetzelfde tijdblok finishen en dan deze sportieve prestatie kunnen afsluiten met een hapje en een drankje. Om alles goed te kunnen organiseren vinden wij het fijn als je even aangeeft via clubevenementen@trimslim.nl of je komt en met hoeveel.

Nieuwjaarsloop 2016

Op zondag 10 januari 2016, houden we een Nieuwjaarsloop en aansluitend een Nieuwjaars receptie. Het is de bedoeling dat er gestart wordt met lopen om 10.30. Het idee is om rond de Leeghwaterplas te lopen. Iedereen kan dan kiezen voor 1 of 2 of 3 rondes. Na 2 weken niet lopen is 1 ronde voor sommigen misschien best al veel.

Vanaf 11.30 uur staat er in de Draaikolk een hapje en drankje klaar. De overbekende warme chocolademelk en glühwein. Je kan natuurlijk ook alleen op de receptie komen zonder je in te spannen.

Geef je dan (als het even kan) op dit, in verband met de boodschappen via clubevenementen@trimslim.nl

Hardloop nieuws

De starters hebben hun doel behaald!!

Hoe daarna verder?

Wij hopen natuurlijk dat jullie enthousiast over hardlopen zijn geworden en dat de finale 5 km niet het eind van jullie hardloopcarrière zal zijn.

Hieronder volgen een aantal tips en mogelijkheden om met plezier door te gaan met hardlopen.



Geduld

Je hebt nu een goede basis om je verder te ontwikkelen. Maar doe dat wel rustig aan. '**Geduld is een schone zaak**', en dat geldt zeker voor de hardloopsport. Bouw je conditie en loopvermogen langzaam uit. Geef je lichaam de gelegenheid om zich aan te passen aan de inspanning die je er van vraagt. Niet alleen je spieren, banden en pezen moeten sterker worden, ook je hart en je bloedvatenstelsel passen zich aan. Als je dit proces te snel uitvoert is de kans op blessures heel groot.

Je zult vanaf nu ook merken dat het uitbouwen van je conditie en loopvermogen langzamer gaat dan tijdens de 10 weken van de cursus. Naarmate de prestaties groter worden, gaat het uitbouwen van je prestaties langzamer, dit is heel normaal.



Vervolgtraject

Om de overgang naar trainen bij de reguliere groepen plezierig te laten verlopen, kun je een speciaal programma volgen waarbij de trainers die de cursus hebben gegeven je begeleiden en introduceren bij de reguliere trainingen. Via dit programma maak je kennis met de gebruikelijke manier van trainen bij Trim Slim en werk je verder aan je uithoudingsvermogen, techniek en kracht. Dit programma start aansluitend aan de beginnerscursus en wordt gegeven op:

- zaterdagmorgen van 09.00 – 10.00 uur trainer is Piet
- dinsdagavond van 20.00 – 21.00 uur trainer is Piet en op
- donderdagavond 20:00 – 21:00 uur trainer is Ria

Voorwaarde voor het kunnen meedoen aan dit programma is dat je lid bent of wordt van Trim Slim.

Samen lopen

Samen lopen is leuker, gezelliger en veiliger. Je stimuleert elkaar om te trainen, grenzen te verleggen en je onderhoudt tegelijkertijd je sociale contact. Je kunt natuurlijk je eigen loopmaatje hebben of zoeken, maar misschien vind je het ook leuk en gezellig om lid te worden van Trim Slim. Je kent er inmiddels al een aantal mensen, je kunt er bijna dagelijks trainen o.l.v. ervaren trainers, en je mag meedoen aan alle activiteiten die de vereniging organiseert. Als lid krijg je 10% korting op je aankopen bij Run2Day (Almere Stad). Kijk voor de trainingsmogelijkheden en alle overige informatie en activiteiten van Trim Slim op www.trimslim.nl

Lid zijn van TrimSlim kost € 120,= per jaar. Als je aansluitend aan deze cursus lid wordt, betaal je pas vanaf 1 februari 2016 lidmaatschapskosten en betaal je geen inschrijfkosten.

Lid worden doe je door het bijgesloten inschrijfformulier uit te printen en in te vullen en af te geven aan de trainers. Je kunt je ook aanmelden via een formulier dat bij de trainers verkrijgbaar is. Vermeld bij je inschrijving dat je de beginnerscursus hebt gevolgd om in aanmerking te komen voor de bovengenoemde inschrijfkortingen.

Piet Glazer

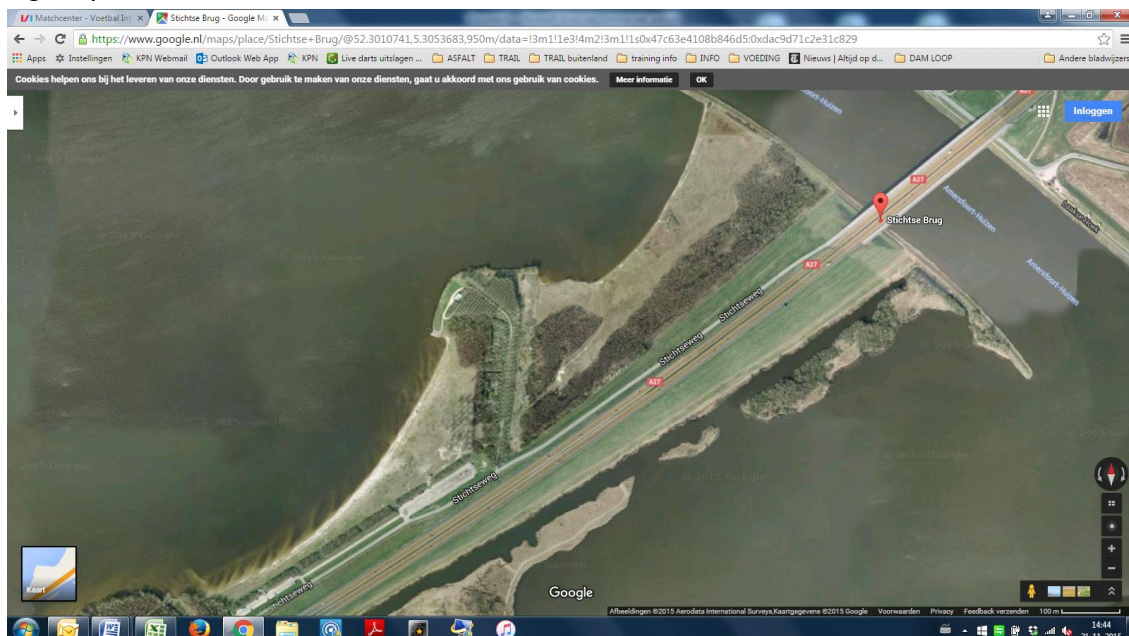
De zaterdag hardloop verplaatsingstrainingen.

Vanaf aanvang 2016 zullen de lopers die de zaterdagtrainingen bezoeken niet meer per mail worden geïnformeerd waar de locatie c.q. start is van deze training. Voortaan zal de trainer/trainster die de verplaatsingstraining organiseert ervoor zorgen dat dit 4 a 5 dagen voor de verplaatsingstraining op de **FACEBOOK** site van Trim Slim bekend wordt gemaakt.

Ben

De "Stichtse 10"

Na de Stichtse brug duo/trio loop en later het Shock weekend is er opnieuw een Stichtse brug loop-variant ontstaan.



De “**Stichtse 10**” start vanaf de Waterlandseweg, (Carpoolplaats) de Stichtse brug over. Onderaan de brug gaan we trailen; door de weiden en langs ‘t water. Na 5 km een rondje op de parkeerplaats gaan we dezelfde weg weer terug. Totaal 10 km, bestaand uit 5 km verhard en 5 km trail.

Met recht een prima trainingsroute, trail is intensiever dan asfalt, en tijdens het asfaltgedeelte maken we hoogtemeters.

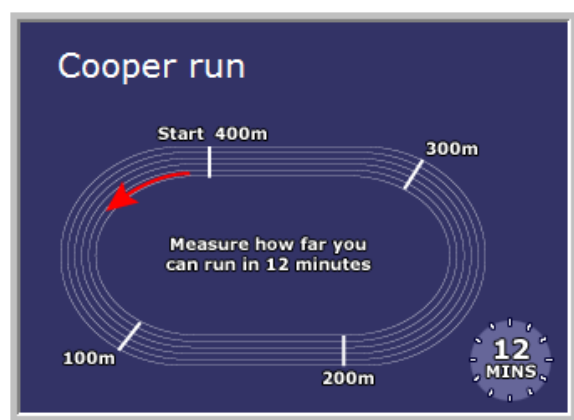
Kom ook op zondag 27 december naar de carpoolplaats bij de A27. Er wordt gestart om 9.30 uur. Na afloop is er een heus carpoolbakkie koffie/thee en glühwein. Denk aan een warme jas na afloop.

Geef je op via m.j.langeslag@kpnmail.nl dit ivm met de boodschappen.



Een Coopertest is een oefening waarbij de conditie van een deelnemer wordt gemeten. De meest bekende vorm daarvan is die waarin een hardloper in 12 minuten een zo groot mogelijke afstand aflegt. De test is ontworpen door Kenneth Cooper, een arts bij de Amerikaanse luchtmacht die in de jaren 60 Amerikaanse ruimtevaarders begeleidde.

Inmiddels is de Coopertest in vrijwel de gehele sportwereld ingevoerd als handig en snel instrument om iemands basisconditie te bepalen: uit de afstand die iemand in 12 minuten loopt kan heel eenvoudig zijn/haar conditiepeil worden afgelezen met behulp van de onderstaande tabel.



	<30 jaar	30-39 jaar	40-49 jaar	>49 jaar	
man	<1600	<1500	<1400	<1300	zeer slecht
vrouw	<1500	<1400	<1200	<1100	slecht
man	1600-2000	1500-1900	1400-1700	1300-1600	slecht
vrouw	1500-1800	1400-1700	1200-1500	1100-1400	redelijk
man	2000-2400	1900-2300	1700-2100	1600-2000	goed
vrouw	1800-2200	1700-2000	1500-1900	1400-1700	zeer goed
man	2400-2800	2300-2700	2100-2500	2000-2400	
vrouw	2200-2700	2000-2500	1900-2300	1700-2200	
man	>2800	>2700	>2500	>2400	
vrouw	>2700	>2500	>2300	>2200	

In Januari, Februari en Maart wordt op dinsdag- en donderdagochtend, tevens op dinsdag- woensdag- en donderdag avond de Coopertest afgenomen. De trainer neemt jullie mee naar een terrein waar René Tenniglo markeringen heeft aangebracht om de afstand te meten.

De trainer telt jullie baantjes en zelf onthoud je waar je na 12 minuten bent gestopt. Zo wordt uiteindelijk de afstand gemeten en genoteerd. Na 3 maanden wordt deze vorm van conditie meten met jullie geëvalueerd.

Het Trim Slim Trainerscorps Hardlopen

Goed voornemen 2016



De eerste goede voornemens zijn al gemaakt voor de feestdagen. Trim Slimmers hebben zich al ingeschreven voor Nederlands mooiste hardloopmarathon, zeggen de Rotterdammers. Ook in 2016 gaat een groep ervaren lopers, maar ook debutanten van start.

Debuteren op een marathon, dat is wat. 14 weken trainen, van 3 naar 4 keer per week trainen. Kilometers maken, omvang creëren, allemaal zaken die je het beste met elkaar kunt doen. Samen trainen en samen de lange langzame duurlopen doen. Samen maakt het trainen gezelliger, voor je beleving verlopen de kilometers sneller, en als je een slechte dag hebt, ben je niet alléén.

Sluit je aan, en train samen met TrimSlim voor de marathon van Rotterdam.

Op het bord van de Draaikolk komt het schema te hangen dat we op zondagen gaan lopen. Voor verdere informatie over schema's, tips en tricks en wat jou t.a.v. een marathon lopen bezig houdt, kun je terecht bij de trainer.

Verslag van de 3^e Fjoertocht op 28 november 2015 in Egmond.

Vrolijk en goedgehumtst gaan we in de middag op weg naar Egmond. We zijn met z'n achten, Ans, Ellen, Astrid, Ronneke, Pieter, Bianca, H  l  ne en Janny.

Eerst met elkaar in hotel Zuiderduin heerlijk gegeten, er is een koud en warm buffet. We gaan de laatste voorbereidingen treffen, lampjes en heuptasjes bevestigen we aan de rugzakken.



En dan om 17.00 uur van start! Het waait inmiddels erg hard maar dat kan ons niet deren, we hebben er zin in. In Egmond aan de Hoef staan heel, heel erg veel waxinelichtjes langs de kant, er zijn lichtevenementen, het is enorm sfeervol en prachtig om te zien. Helaas gaat het steeds iets meer regenen en harder waaien. Onderweg naar Bergen komen we langs mooie lichtshows. We genieten ondanks het slechte weer maar het lopen wordt wel lastig.

In Bergen, na 14 km gelopen te hebben en inmiddels al vermoeid en nat, horen we dat we het strand niet op mogen. Erg duidelijk is het niet, ze zeggen dat er bussen komen maar dat kan nog wel uren duren. Ga maar terug, dat is de boodschap.

We worden voor mijn gevoel enorm in de steek gelaten, niemand die weet hoe het verder moet. En het stormt inmiddels en de regen is nog heftiger geworden. Droge schoenen hebben we ook niet meer, zeker niet als je in een grote plas stapt.

We kijken maar op de verkeersborden en besluiten door de duinen naar Egmond terug te lopen. Het wordt een erg zware tocht, wind en plensregen tegen. Maar we zijn allemaal kanjers en komen uiteindelijk oververmoeid en drijfnat in het hotel aan. Zo blij dat we het heelhuids gehaald hebben!

Het was een mooie tocht in het begin maar een superzware tocht op het eind. Met elkaar zijn we er gekomen, elkaar steunend en meenemend onderweg. Wat een samenwerking was het. Alleen had ik het wellicht niet gehaald.

Ondanks alles zeg ik toch: Volgend jaar weer!

Janny Nooij.

Nordic kerstcadeau!

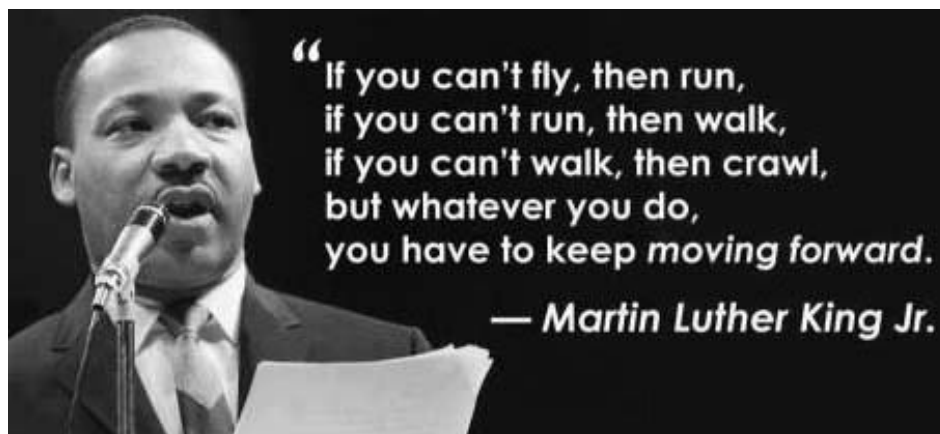
In deze gids staan 50 wandelroutes en uitleg over de techniek, materiaal, sportieve niveaus, opleidingen en trainingen. De routes zijn ingedeeld in drie niveaus: licht, gemiddeld en zwaar, aangeduid met wandelstokjes. Bij elke route staat aangegeven waar wat gedronken en/of gegeten kan worden. Ook het informatiepunt en de kenmerken van de ondergrond, padbreedte, het aantal te stijgen meters, het landschap, de duur en of de hond mee kan staan duidelijk aangegeven. Een duidelijke routekaart laat zien hoe de route loopt en waar de bezienswaardigheden liggen. Elke wandelroute wordt voorzien van een omschrijving over het boerenland, bossen en fraaie landgoederen.

- 50 speciaal voor Nordic Walking geselecteerde routes verspreid door heel Nederland
- Met speciale aandacht voor techniek
- Alle routes zijn bewegwijzerd of gemarkeerd met routepaaltjes- Actuele route-informatie op Nordicwalkingnet.nl Verder is er informatie in de kantlijnen over het niveau, startpunt, informatieadressen, horeca en routekenmerken zoals ondergrond, padbreedte e.d. De routes zijn gemiddeld 10 km, duren enkele uren en zijn over het algemeen niet zwaar (de zwaarste zijn die met veel hoogteverschillen). Het gidsje heeft een overzichtskaart met alle routes en is geïllustreerd met kleurenfoto's van hoofdzakelijk wandelaars onderweg.



Sportief Wandel nieuws

Is het vreemd dat na 10 weken beginnerscursus, de cursisten zich afvragen : "Wat nu ? Wat doen wij hierna ? Heb jij als loop/wandel organisator een vervolg cursus voor ons ? "



De deelnemers wennen aan de trainingen en de discipline, ze vinden de groep leuk en ze voelen zich lichamelijk en geestelijk vooruitgaan, ze willen graag verder.

Het eind van de cursus is het begin van een hobby waarbij men zich fit wil houden.

Hieronder zitten genoeg opties:

1. Sluit een lidmaatschap aan bij Trim Slim of een wandel/loop club. Maak gebruik van zoveel mogelijk wandel/loop programma's door de week.
2. Probeer ten minste 3 keer per week een uur te wandelen/lopen.
3. Aanmelden bij andere beginnerscursus het volgende seizoen om de activiteit die het meest bij je past te evalueren. Sportief Wandelen naar Nordic Walking of andersom te trainen. Als de conditie het toelaat, van SW of NW naar HL proberen. Er zijn veel cursisten van mij die naar hardlopen

omgeschakeld zijn het volgende seizoen. Het is geweldig om te zien dat ze in blijheid en vrijheid in het bos lopen.

4. Meedoen met regionale of landelijke wandel/hardloop evenementen. Kijk naar: www.wandel.nl

Er zijn zelfs internationale wandel/hardloop evenementen, die in het buitenland worden georganiseerd.

5. Moedig jouw eigen partner, kinderen, vrienden en collega's aan om samen in de natuur te wandelen of lopen. Net wat Martin Luther King vertelde: "Whatever you do, keep moving forward." Het is altijd goed om in beweging te blijven.

Groet, Patty



Algemeen nieuws

Cursus Rompstabiliteit 2016

Rompstabiliteit, ook wel “core stability” genoemd, is één van de voorwaarden om verantwoord en blessure vrij te kunnen bewegen / sporten.

Trim Slim verzorgt voor het 4de jaar op rij deze cursus voor haar leden. Deze cursus draagt bij om in de Lente van 2016 op een verantwoorde manier de gestelde doelen te behalen.

- Locatie; Gymzaal Lingestraat 38, Waterwijk (Op loopafstand van de Draaikolk)
- Tijd van 20.00 uur tot 21.00 uur
- Kosten €15,= Overmaken naar
- TrimSlim NL 84 INGB 0007622417 o.v.v. Rompstabiliteit
- Inschrijving is definitief als het geld is overgemaakt.
- Kleding; gymkleding/trainingspak en gymschoenen (eventueel sokken)
- De lessen worden verzorgd door Barbara van Dam

- Lesoverzicht;
- 11-18-25 Januari
- 1-8-15-22-29 Februari
- 7-14 Maart

Aanmelden via trainingszaken@trimslim.nl



Met smart

Stond ik aan de start

Ik was ongeduldig en wilde gaan

Niet langer in dat natte startvak staan

Enfin, ik liep mee in de 75 plus

En rende over de Nijmegen/Groesbeek lus

In de 75 + was de derde plaats voor mij

Tot volgend jaar, de 7-superdag is nu voorbij.

Ben Stuivenberg



dreamstime.com



UITSLAGEN van de loop op 15/11/2015

Naam	Ben Stuivenberg
Afstand	Scholten Awater Zevenheuvelenloop - 15 km
Categorie	M75
Categorie plaats	3 / 22
Snelheid	11.668 km/uur
5 kilometer	25:29 (25:29)
10 kilometer	50:59 (25:30)
Netto tijd	1:17:09 (26:10)



Naam	Piet Meertens
Afstand	Scholten Awater Zevenheuvelenloop - 15 km
Categorie	M60
Categorie plaats	288 / 873
Snelheid	11.231 km/uur
5 kilometer	27:28 (27:28)
10 kilometer	54:29 (27:01)
Netto tijd	1:20:09 (25:40)



Naam	Hillart Corstiaensen
Afstand	Scholten Awater Zevenheuvelenloop - 15 km
Categorie	M45
Categorie plaats	2007 / 2837
Snelheid	10.804 km/uur
5 kilometer	30:20 (30:20)
10 kilometer	57:52 (27:32)
Netto tijd	1:23:19 (25:27)



Naam	Synthia Corstiaensen
Afstand	Scholten Awater Zevenheuvelenloop - 15 km
Categorie	V40
Categorie plaats	1014 / 1236
Snelheid	9.326 km/uur
5 kilometer	33:28 (33:28)
10 kilometer	1:05:42 (32:14)
Netto tijd	1:36:31 (30:49)



Sportmedisch onderzoek.

Sportverenigingen leggen vaak de nadruk `om te sporten op een verantwoorde wijze´. Ook Trim Slim beklemtoont dit vaak o.a. voor het begin van de Trim Slim cursussen. Er is o.a. sprake van verantwoord sporten als ...

x elke trainingsloop begint met een warming up en eindigt met een cooling down.

X als de sporter zich houdt aan een trainingsopbouw bijv.om vijf of meer km achter elkaar te kunnen hardlopen.

Toch krijgen sporters soms te maken met opgelopen blessures. Niet altijd is even duidelijk wat de reden hiervan is. Soms overbelasting, soms een zwakke plek hier of daar in je lichaam. Het ene been kan korter zijn dan het andere, er kunnen wervelafwijkingen zijn. Dit brengt mij op het onderwerp: sportmedische keuring- onderzoek.

De afkorting SMA valt vaak als je het hebt over sportmedische keuringen. Elke sporter doet er goed aan een zo´n sportkeuring te ondergaan. Dit geldt mi zeker voor beginnende lopers, maar ook voor sporters die al geruime tijd sporten.

Diverse sportkeuringen:

x basis sportmedisch onderzoek

x basis plus sportmedisch onderzoek

x groot sportmedisch onderzoek " bedoeld voor professionele sporters.

Bij de eerste twee genoemde keuringen kan men nog kiezen voor een keuring waarbij mbv een inspanningstest een ECG wordt gemaakt.

Mocht je overwegen om een dergelijke keuring aan te vragen bijv. bij het Preventiecentrum in Almere is het goed na te gaan wat je Zorgverzekering hiervan vergoedt. Het valt mi onder verantwoord sporten als je een dergelijke keuring aanvraagt. Succes daarmee!

Ben

FACEBOOK OVERZICHT 2015

December "Examenles" Startcursussen



November Wat je tegenkomt onderweg



Oktober Stappen en Happen



September Tja...



Augustus MOA



Juli Nijmeegse Vierdaagse Warming Up



Juni Rondje Noorderplassen



Mei Apenloop



April Bloesemtocht



Maart Bowling avond Trim Slim



Februari Bijeenkomst Via Vierdaagse



Januari Avond training in het stadshart





DIGITEAM dank iedereen voor haar/zijn bijdrage aan de digiflits

Kijk ook regelmatig op;

Facebook www.Facebook.com/trimslimalmere

Website www.Trimslim.nl

