



DIGIFLITS

December 2016

Nieuws van het bestuur

Sluiting Feestdagen & Nieuwjaars receptie

De winterstop is tussen kerst en oud/nieuw. De trainers maken zelf de afspraak met de leden of er een training is in de eerste week van januari 2017.

De nieuwjaarsreceptie is op zaterdag 7 januari na de training.

Lief & Leed

Graag nog aandacht voor het volgende. Binnen de vereniging willen wij meer aandacht besteden aan lief en leed bij de leden. Graag een mailtje naar de secretaris om dit aan te geven. Dan kunnen wij namens TrimSlim een persoonlijke wens sturen.

Evenementen nieuws

Cursus Rompstabiliteit 2017

- 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
- Je bent ingeschreven als het geld is overgemaakt.

Kleding; gymkleding/trainingspak en gymschoenen (eventueel sokken)

De lessen worden verzorgd door Barbara van Dam

Lesoverzicht maandagen;

- 9-16-23-30 Januari
- 6-13-20-27 Februari
- 6-13 Maart



RONDJE NOORDERPLASSEN Wintereditie 2016



Op donderdagavond 15 december 2016 organiseert Trim Slim weer de Wintereditie van het Rondje Noorderplassen voor Sportief Wandelaars, Nordic Walkers en Hardlopers. Het rondje is 12,5 km lang

Voor TrimSlim leden is deelname gratis en introducés betalen een kleine bijdrage van 2 euro. Betalen kan op de dag zelf.

We verzamelen in de kantine van Kinderboerderij/ Manege de Stek

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

De start vindt plaats aan het einde van de brug over de Hoge Ring. Zie foto.

De Wandelaars, Nordic Walkers en Hardlopers lopen het rondje allemaal dezelfde kant op.

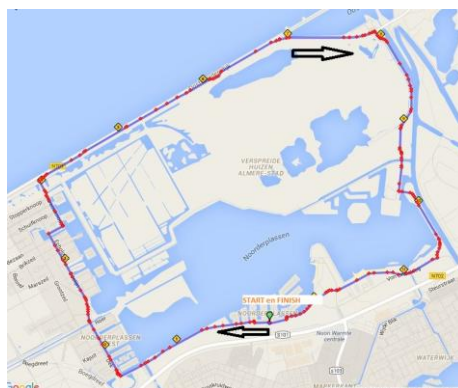
De Sportief Wandelaars en Nordic Walkers starten om 18:30 uur.

De Hardlopers starten om 19:30 uur.

Bij terugkomst zijn er drankjes en hapjes en kunnen we op een gezellige manier deze sportieve prestatie afsluiten.

Om alles goed te kunnen organiseren vinden wij het fijn als je even aangeeft via secretaris@trimslim.nl of je komt en met hoeveel personen.

Het bestuur van Trim Slim Almere



Hardloop nieuws



HOLTINGERVELD 15km Trail

19 november 2016; trailen in Drenthe. Enthousiast gemaakt door de vele trail ervaringen van Rene, Rik, Richard, Ralph en René moest het er een keer van komen. Met z'n allen de bossen in en ervaren maar. Beleven dat trailen zo ontspannend is en dat Nederland een mooi land is. Maar liefst 8 debutanten gingen, naast 4 ervaren trailers, van start. Gelukkig had het geregend; er waren plassen, modder, glijpartijen en heel héél veel plezier. Starten en finishen in een schaapskooi, dat maak je niet vaak mee. Na de finish lekker bouillon drinken, pannenkoekje eten en verhalen vertellen. Gelukkig heeft iedereen lekker gelopen en zijn gemotiveerd voor 17 december; 20 km op de Bestemerberg.

56	Trudy Fijma	Almere	1960	1:36:03
75	Synthia Corstiaensen	Almere	1972	1:38:25
108	Ellie Van Haren	Almere	1969	1:46:08
118	Elise Oosterhof	Almere	1980	1:50:01
119	Maaïke Knijnenburg	Almere	1963	1:50:03
137	Geesken Zikking	Almere	1967	2:00:47
138	Patricia Caron	Almere	1966	2:00:48



99	Hillart Corstiaensen	Almere	1969	1:31:33
126	Piet Meertens	Almere	1954	1:35:24
133	Gilles Van der Windt	Almere	1957	1:38:02
148	Jan Bosch	Almere	1951	1:44:36
152	Rene Langeslag	Almere	1963	1:46:08

Selecteer afstand...

Startnummer 5044

Naam	Ben Stuivenberg
Woonplaats / vereniging	avVN
Afstand	Scholten Awater Zevenheuvelenloop - 15 km
Categorie	M75
Totaal plaats	10693 / 23213
Categorie plaats	2 / 20
Snelheid	11.245 km/uur
5 kilometer	26:25 (26:25)
10 kilometer	52:57 (26:32)
Nettotijd	1:20:03 (27:06)
Bruto tijd	1:45:59



Deel op Fa



Deel op Tv



Persoonlij

Je relatieve finishpositie in het totale deelnemersveld van de Scholten Awater Zevenheuvelenloop - 15 km



STICHTING
ZEVENHEUVELENLOOP
organiseert ook:

“ Ga nou eens lopen! “

Ik hoor het mijn vrouw, voor sommige ook wel bekend als Geesken, nog zeggen.

Hm, vier jaar geleden had ik de beginnerscursus al eens gedaan onder het leidinggevend team van Jan en Piet, jammer genoeg heb ik toen afgehaakt na een enkelblessure na de Zuidas- run in Amsterdam en oppakken werd toen steeds lastiger, of is dat de gebruikelijke smoes van iemand die teveel hobby's heeft en hardlopen er daar niet een van is.

En toen kwam de dag dat ik de buurman had mede gedeeld om samen te gaan starten bij TrimSlim. De verbazing was van zijn gezicht te lezen want vol overtuiging had ik hem al meerdere keren gezegd dat ik nooit meer zou gaan hardlopen, ja misschien alleen wanneer ik de recent genoten maaltijd heel snel op de kleine kamer wilde achterlaten of weer eens achterna gezeten werd door de hond van de burens.

Snel werd de inschrijving voltooid, je wist maar nooit of ik me zou bedenken, en de hardloopkleding uit de kast getrokken, hm een maatje strakker dan vier jaar geleden maar inkopen doen was niet nodig.



De eerste cursusles op zaterdag was aangebroken en daar stonden we dan, de newbies, groentjes of hoe het ook mag heten, klaar voor de eerste les, tenminste ik dan! De buurman moest helaas vanwege eerdere afspraken verstek laten gaan de eerste 2 lessen.

De cursus werd begonnen met een leuke en aardig grote groep, dat begon positief! Het lopen viel reuze mee, maar ja, kan je als lopende lezer het beginnersschema nog herinneren? Dat was nou niet iets om direct op Social media te plaatsen of om op je werk of tijdens een verjaardagsfeestje over op te scheppen. Maar hè, alle begin is moeilijk :)



Diverse lessen werden voltooid maar om nou te zeggen dat ik er de lol van inzag, nope lopen was niet mijn ding! Alhoewel, het lopen vond ik niet het probleem, het waren de bezigheden om de lesuren mee op te vullen waar ik weinig in zag. Waarschijnlijk was dat nog dat kleine stemmetje in mijn kop die zei: "Hè jij, ja jij met dat uithoudingsvermogen van een stoeptegel, Waar ben jij mee bezig? Op de bank is het veel plezieriger vertoeven hoor!"

Daar moest ik iets op gaan verzinnen en al snel kwam ik tot de conclusie dat ik de doordeweekse lessen moest gaan skippen, nee niet een uur lang het hakkersdansje, gewoon niet komen opdagen, maar individueel de hardloopschoenen aantrekken en het lesschema afwerken die de zaterdag ervoor was gegeven. Dat ging een stuk beter en al snel kon ik FB posten gaan zetten op mijn tijdlijn.

En toen, toen kwam les 9 op de dinsdag!!

Inge had mijn vrouw laten weten dat er geen tijd meer was voor "leuke" oefeningen maar bijna de gehele les nodig was om het schema te lopen. Mooi dacht ik nog, dan gaan we weer eens gezamenlijk naar de les, gezellig!

Het was een berekoude dinsdag dus niet te veel treuzelen maar doorlopen, en dat hebben we geweten. Wie loopt er tegenwoordig niet met een mobiele telefoon met navigatie, nou volgens mij bij ons in de groep vrij weinig volk :P

Het schema werd netjes afgewerkt toen in de laatste minuut van de laatste sessie het fluitje ging van Inge waar ik toch enigszins een beetje op gewacht had, maar wacht, de woorden die toen volgden: "Ik geloof dat we een beetje verdwaald zijn?!"



Als je de weg kwijt bent,
kom je nog eens ergens.

Lsln

Daar stonden we dan in de middle of freakin' nowhere, of voor de beter bekenden in Almere, het Specerijpad, ik had er in ieder geval nog nooit van gehoord. Mijn telefoon er maar even bijgepakt en wtf, 20:55 uur en 5,3 km op de runkeeper en toen moesten we nog een (censuur) eind terug naar de Draaikolk. Dan maar even google maps erbij, een route uitstippelen en daar gingen we dan weer. Persoonlijk voelde ik dat de druk

van het verplichte schema er af was en het lopen met de groep werd zelfs nog leuker dan het al was, een enkeling die zo nu en dan even rustig aan moest doen vanwege kleine lichamelijke klachten, maar ook die konden goed meekomen.

Lachend werd er al geschertst dat er ieder moment wel een Amber-alert uit zou gaan omtrent een groep beginners die werd vermist tijdens het hardlopen, het was tenslotte al 21:20 uur, maar nee hoor, het leek er niet op dat we gemist werden!

Binnen zaten de A- en B groep al aan de versnaperingen en werden we een beetje ongeloofwaardig aangekeken toen we vertelden dat we gewoonweg een extraatje hadden gelopen met een totale prestatie van (volgens mijn Runkeeper en uiteraard ook op mijn FB te lezen) 8,45 Km. We willen tenslotte goed beslagen ten ijs verschijnen aanstaande les voor Le grand Finale :)

Inge bedankt voor de aanmoedigingen onderweg enne, volgende keer nemen we gewoon een ouderwets papieren kaart mee.

Groet

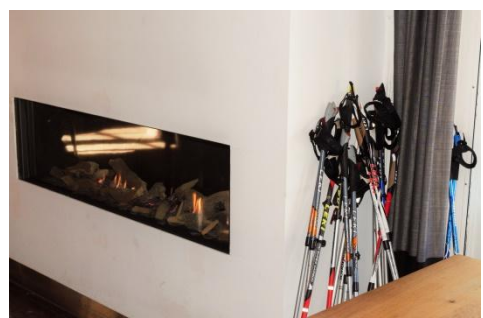
Marcel



Sportief Wandel / Nordic Walking nieuws

5 November 2016.

Ankeveen – Gooi & Wijdmeren Herfst wandeltocht. Met elf man gingen we goedgemutst richting Ankeveen. Daar aangekomen moest er eerst een kopje koffie met een Ankeveense boomstam genuttigd worden, alvorens wij op pad konden. Dwars door de weilanden. Halverwege de tocht was er een rustpunt. En jawel, daar was heerlijke koffie!



Maar we kwamen om te lopen, dus de poules weer “aangeregen” en verder weer! Ankeveen stond dit weekend in het teken van kunst met als thema de kleur BLAUW. Haast iedereen in het dorp had z'n huis of tuin versierd met iets in het blauw. Leuk om te zien. Toen we de tocht voltooid hadden, wachtte ons een heerlijke kom soep.



Jongens, bedankt voor de gezelligheid!! Tot de volgende tocht!

Inge en Henk van Groenigen

Fjoertour Egmond

Het laatste weekend van november, met negen dames op stap naar Egmond. Daar de mooie Fjoertour gewandeld (<http://www.fjoertouregmond.nl/>).

Een mooie gezellige tocht en heel veel leuke verlichte stukken gezien. Het was droog weer en niet koud 😊). Na afloop nog een dansje en een wijntje! Rond twee uur in de nacht waren we

moe naar voldaan weer thuis. Het was een top avond!

Astrid Lammers:



Algemeen nieuws

Een sportief doel stellen.

Doel betekent mikpunt; dat je jezelf iets in het vooruitzicht stelt. Dat je ambities hebt, dat je jezelf wilt inzetten, geïnspireerd raakt, ergens naar streeft, dat je een resultaat wilt bereiken. Je wilt iets bereiken!

Een voornemen gaat vooraf aan het stellen van een doel. Voornemen betekent dat je iets bedenkt, plannen maakt, iets met jezelf afspreekt.

Als ik binnen de vereniging pols wie er voor 2017 doelen heeft gesteld hoor ik prachtige plannen. De marathon van Rotterdam, de 7 of 14 km van Almere, trail evenementen van 25 en 75 km, de zestig van Texel, de wandel2daagse van Egmond, de 4 daagse in Luxemburg, de Nijmeegse 4 daagse.

Meestal betreft dit Trim Slimmers die al langer bij de vereniging zijn en de weg weten om meer mensen te enthousiasmeren en weten waar kennis en training te halen valt.

Voor leden die niet zo lang bij de vereniging zijn kan dit een drempel zijn. Een doel stellen betekent dat je over drempels moet stappen en als je jezelf nog niet zo thuis voelt lukt dat misschien niet zo makkelijk in je eentje.



Aan alle leden die zich voornemen om een doel te stellen wil ik zeggen; stap naar de trainer van de groep. Vertel dat je een voornemen hebt, welke maakt niet uit. Of je sneller op de 5 km wilt worden, dat je een lange afstandswandeling wilt maken, je voor je eerste 10 km wilt trainen. De trainers hebben kennis van trainingsprogramma's, wie er in de vereniging ook doelen heeft, kennis van wedstrijden en wandeltochten. Deze kennis en ervaring willen zij graag met jou delen.

Dus de kleinste en eenvoudigste drempel om te nemen is die naar de trainer. Laat dat je eerste voornemen en doel zijn in 2017.

Succes!

René Langeslag



FINALE LOOP STARTCURSUSSEN

10 weken lang, in de ochtend en/ of in de avond en het weekend, hebben starters en herintreders onder bezielende leiding van de Trim Slim trainers getraind om te komen tot de finale dag.

5 km achter elkaar hardlopen, een uur sportief wandelen of Nordic walken. Met een lach, een zucht, een steun, plezier of pijn.

Allemaal van harte gefeliciteerd!

Volgende doel; wordt lid van de vereniging en stabiliseer je succes.











Wat hebben Sven Kramer en Jeffrey So gemeen? Lees meer hieronder!

“ Zowel Sven Kramer alsook Jeffrey So werden in 2011 geïnterviewd vanwege hun uitzonderlijke sportieve loopbaan. Sven door Jeroen Pauw en Jeffrey door Ben Stuivenberg en beiden werden vijf jaar later nog eens geïnterviewd door dezelfde interviewers van vijf jaar terug. Hieronder het relaas, de meningen en ervaringen van Jeffrey So, opgetekend op 21 november 2016 Allereerst hieronder nog eens het interview uit 2011.

Dit keer is de schijnwerper gericht op een Trim Slimmer die het hardlopen steeds leuker gaat vinden en bereid is veel daarvoor te doen. Vroeger deed hij aan voetbal, fitness en tennis. Tegenwoordig gaat hij voor de loopsport. 2011 was een actief loopjaar voor Jeffrey. Om iets te vertellen over zijn laatste wedstrijd: de Zevenheuvelenloop. Samen toog hij met Reza Salehi met de trein naar Nijmegen op 20-11-2011. De trein zat tjokvol met andere lopers die ook allemaal naar Nijmegen gingen. Jeffrey had als streeftijd over de 15 km een tijd van 1.05 in gedachten. Hij sprak met Reza af dat elk zijn eigen race zou lopen. De eerste 5 km ging het te langzaam, maar daarna liep hij steeds iets sneller en werd het uiteindelijk 1.07.15, ook een mooie tijd voor iemand die voor de eerste keer deze enerverende loop doet.

Het jaar 2011 grossierde Jeffrey in wedstrijdlopen, wat ook resulteerde in nieuwe PR's op de 10 km en de halve marathon: zo volbracht hij de halve marathon van Egmond, die bekend staat als zwaar maar uitdagend, binnen de 2 uur. Daarna volgden de AVA 81 Lenteloop 10 km, de 10 km City Run in Hilversum, en de halve marathon van Leiden, waarin hij ruim 10 minuten van zijn oude PR afsnoopte. Ook liep hij de Midzomernachtcross in de Amsterdamse Bos, voordat hij bij de Dam tot Damloop zijn snelste tijd neerzette op de 10 Engelse Mijl (1.11.38). Als klap op de vuurpijl, maakte hij na maanden van voorbereiding, in oktober zijn marathondebuut in Amsterdam, die hij in 3.42.24 volbracht.

Wat weten wij eigenlijk van Jeffrey, deze rijzende ster in hardlooptland? Jeffrey is 26 jaar, werkt bij een Amerikaanse bank in A'dam. Verder is hij gewoon erg aardig met een vleugje Aziatische geheimzinnigheid. Hij woont in Almere Poort op de 10e verdieping van een mooie flat, kan lekker over hardlopen nadenken als hij geniet van het prachtige uitzicht! Hij is single; de relatie komt later wel, zijn baan en sportleven slokken hem aardig op. Sinds 1986 woont Jeffrey in Almere, sinds 2008 is hij lid van Trim Slim. Hij traint enkele malen per week bij Trim Slim, stelt de gezellige omgang met medesporters bij T.S. erg op prijs. Verder is hij lid van een wedstrijdgroep van de AV 1923 in het Amsterdamse Watergraafsmeer. Daar traint hij twee keer per week mee.

Een beetje ijdel op sportgebied mag Jeffrey wel genoemd worden; zo vond hij het fantastisch samen op de foto met Luc Krotwaar (bekende Nederlandse marathonloper) te zijn gezet. Deze foto prijkt nog steeds op het prikbord in de Draaikolk, als het goed is.

Welke aspiraties heeft Jeffrey? De komende maanden wil hij aan een aantal crosslopen meedoen, waaronder de Sylvestercross in Soest op Oudejaarsdag. Het oliebollehollen op oudejaarsdag samen met René Langeslag wellicht volgend jaar. Verder verklapte hij mij heel erg graag mee te doen aan de oudste marathon van de wereld, nl. die van Boston. Daar moet hij zich echter wel voor kwalificeren door in zijn leeftijdsklasse een tijd te kunnen lopen van 3.05 !!! Dan is er voor hem nog “werk aan de winkel” de komende jaren. Onze gewaardeerde trainer Roel Heyser zal hem hier zeker bij willen coachen. Tot slot: het is goed dat Trim Slim een aantal gedreven, jeugdige lopers heeft. Dit past ook binnen het beleid van Trim Slim dat er behalve “ontspannen en gezellig” samen trainen ook een ander aspect mogelijk wordt. Dat is ambitieus en gedreven trainen met als doel: “betere tijden” gaan lopen zoals Jeffrey voorstaat. Het spreekt vanzelf dat Jeffrey door de Digiflitsredactie veel succes wordt gewenst in zijn sportieve loopbaan. “

Aldus het verslag opgetekend in 2011 Ben Stuivenberg.

“Vijf jaar later”: Wat is er veranderd ?

“Voor het tweede interview ontmoet ik Jeffrey op 21 november 2016 in restaurant Bobbie Beer, aan het Weerwater in Almere. Bij binnenkomst overhandigt Jeffrey mij een Magnum (1,5 liter) Texels bier. Dit omdat ik slechts met een seconde verschil zijn tijd had voorspeld die hij liep in de Zevenheuvelenloop dit jaar in Nijmegen. Hartstikke leuk natuurlijk, zo’n attentie”.

Hieronder de weerslag van het interview dat ik met hem had op 21-11-2016.

“Jeffrey (31 jaar) was lid van Trim Slim van 2007 tot 2012. Hij zette de eerste wankelooppassen al in 2006 waar hij door zijn toenmalige werkgever werd aangemoedigd met hardlopen te beginnen. In 2006 kwam hij ook met Trim Slim in aanraking en begon af en toe mee te lopen met de groepen. Barbara van Dam was de eerste trainster die hem opving en training gaf. Hij werd enthousiast en werd lid begin 2007. Daarna deed hij regelmatig mee met de reguliere trainingen van Trim Slim en werd een enthousiaste, leergierige loper die snel vorderingen maakte. Hij begon ook wedstrijden te lopen, zijn eerste wedstrijd was de toenmalige 4 miles Dam tot Damloop, die later de Dam tot Damloop by night werd. Daarna volgden vele wegwedstrijden en Jeffrey raakte steeds meer gemotiveerd om zijn tijden te verbeteren. In 2012 maakte hij zich los van Trim Slim en trad toe tot AV 23 in Amsterdam waar hij onder de hoede kwam van trainer Jan Mens. In het begin van zijn loopbaan bij AV 23 liep hij altijd achteraan tijdens de trainingen, hij was fysiek nog niet sterk genoeg om met de andere, meer ervaren lopers mee te komen. Daar traint hij tot op heden nog steeds en met succes, hij werd een hardloper van wegwedstrijden die steeds meer opviel door de snelle tijden die hij neerzette. Trainde hij vroeger meestal twee keer per week, al sinds jaren traint hij structureel drie á vier keer per week.

Waar haalt Jeffrey eigenlijk zijn gedrevenheid vandaan? Op een schaal van **1 tot 10** vult hij in:

- persoonlijke aanleg: een 7
- aanmoediging van medesporters: een 8
- motivatie door familieleden: een 8
- gedrevenheid: een 9

Mag je spreken van een loopverslaving bij Jeffrey? Zelf zegt hij daarvan: “het lopen is voor mij een uit de hand gelopen hobby die mij veel goeds heeft gebracht”. Hieronder enkele cijfers die de progressie duidelijk maken bij Jeffrey zijn wedstrijden:

Wedstrijd	2011	2016
Zevenheuvelenloop	1.07.15	58.02
Dam tot Damloop	1.11.38	1.02.05
Marathon	3.42.24 (Amsterdam)	2.57.38 (Berlijn)

Binnen 5 jaar wil hij een tijd lopen van 2.48.48 op de marathon. Als hem dit lukt is zijn gemiddelde snelheid op de marathon 15 km/u!
Zijn trainingen bij AV 23: zoals gezegd traint hij twee avonden per week bij AV 23. Jeffrey heeft vooral aandacht voor de daadwerkelijke trainingen en is minder geïnteresseerd om zijn loopstijl te ontleden.

Middenvoetslanding of haklanding? Geen mening wat het beste zou zijn; zelf is Jeffrey een middenvoetlander. Er in de trainingen er helemaal voor gaan en doen wat de trainer zegt vindt hij het belangrijkste. Het maximale uit je wedstrijden halen. Hij heeft een goed contact met zijn trainer Jan Mens die hij als een soort vaderfiguur ziet. Hoewel hij zelf recreatief hardloper is en geen “professionele hardloper” is, staat hij open hoe topsporters hun leven inrichten rondom hun sport en wil graag van hen leren.

Blessures en andere tegenslagen: hoe ga je daar mee om?

Na tegenslagen die ook hij meemaakte zoals het krijgen van blessures; de dood van een goede vriend en andere live events maken hem alleen maar sterker met de vaste wil door te gaan met de loopsport die hem al zoveel goeds heeft gebracht. Hardlopen is voor hem een must waar je hoop uit kan putten, aldus Jeffrey.

Zijn trainingsfilosofie; zijn levensfilosofie:

Jeffrey heeft een boeddhistische achtergrond. Dit draagt bij tot een stabiele en evenwichtige kijk op zijn leven. In de trainingen en wedstrijden geeft hij zich voor 100 %. In aanloop naar een marathon drinkt hij een maand van tevoren geen alcohol.

Zijn raad voor andere hardlopers:

- haal het maximale uit je trainingen en wedstrijden, maar train met verstand en beleid!
- leg de lat niet te hoog, het loopplezier staat voorop, de boog kan immers niet altijd gespannen staan!
- beschouw tegenslagen als een reden om sterker te worden
- probeer van het oplopen van blessures te leren dat je dingen anders moet gaan doen.

Voornemens van Jeffrey voor de komende tijd:

- de komende maanden al beginnen met core stability; erg belangrijk i.v.m. een sterke(re) romp.
- zijn kennis en ervaring inzetten om anderen te helpen goede en betere lopers te worden

- na de marathon van Boston in april baanwedstrijden gaan lopen (1500/3000/5000 meter)

Jeffrey geïnterviewd in 2011 en in 2016: zijn er zaken veranderd en zo ja wat is dat dan?

- een grotere motivatie en inzet op het gebied van zijn grote passie (de loopsport)
- een sterke progressie als het gaat om de behaalde resultaten op loopgebied
- Jeffrey was de afgelopen jaren vooral bezig met zijn persoonlijke ontwikkeling.
- Hij geeft echter nu aan ervoor open te staan om anderen ook te laten profiteren van zijn kennis en ervaring, wie weet wel een looptrainer “in de dop”



***Foto links: na het volbrengen van de marathon van Berlijn in september (2.57.38)
Foto rechts: Zevenheuvelenloop 20 november 2016, 58.02 – 3 seconden tekort voor een PR***

Tot slot hieronder nog zijn tips voor een gedegen voorbereiding op een hele marathon. Zijn specifieke voorbereiding op de marathon van Berlijn, die uit 16 weken bestond, zag er als volgt uit:

5 tot 6 keer trainen in de week, waarvan:

- 2 intervaltrainingen, waarvan 1 intensief (korte intervallen) en 1 extensief (lange intervallen)
- herstelloopje of alternatieve training
- 2 duurlopen van ongeveer 1 uur
- 1 lange duurloop

Iedere week word de omvang met 10% opgevoerd ten opzichte van de week ervoor en in iedere vierde week ongeveer een kwart minder dan de eerdere derde week, om het lichaam wat rust te geven.

Er zit ook variatie in de (lange) duurlopen die ik tijdens de specifieke marathonvoorbereiding heb afgewerkt:

- duurloop in één en dezelfde tempo (op vetverbranding)
- progressieve duurloop, waarbij het langzaam begint en de tempo tijdens de duurloop opgevoerd wordt, waarbij de laatste kilometers in het beoogde marathontempo wordt gelopen
- lange duurloop in tempoblokken, waarbij een aantal lange herhalingen in het beoogde marathontempo wordt gelopen

Ik doe dus iedere week een ander soort duurloop. Als je een ervaren marathonloper bent, is het immers belangrijk dat je ook gaat wennen aan het tempo wat je uiteindelijk in de marathon wil gaan lopen.

De tip die ik aan een beginnende marathonloper zou willen meegeven is: zorg dat je al een aantal halve marathons hebt gelopen, voordat je aan de hele marathon begint. Daarnaast is het wenselijk dat je langere tijd (ongeveer 1 jaar) geen blessure hebt gehad. Zorg dat het schema zich aan jouw situatie aanpast en niet andersom. Lange duurlopen zijn hierbij essentieel, maar toch is één intervaltraining per week wenselijk om de snelheid op peil te houden. En zo min mogelijk (lange) wedstrijden lopen in de voorbereiding, want uiteindelijk hoort je piek op de marathon te liggen. Zo heb ik in aanloop naar de marathon van Berlijn maar één wedstrijd gelopen: de Tilburg Ten Miles. Aldus Jeffrey die hoopt hiermee voldoende inzicht heeft gegeven op een specifieke marathonvoorbereiding.

Niet onbelangrijk: zorg dat je wanneer je aan de start staat van de marathon, je vasthoudt aan je wedstrijdplan. Als je 10 km/u wil lopen waarmee je de marathon in ongeveer 4.13 uitloopt, niet sneller loopt dan 6 minuten per kilometer. Iedere kilometer die je in het begin 10 seconden te snel loopt, kost je uiteindelijk 50 seconden per kilometer aan het einde. De marathon is een energievraagstuk, zorg dus dat je ook een uitgebreide voedingsplan hebt en hou je daar ook aan.

Het is een lang verslag geworden, met veel plezier heb ik aan dit verslag gewerkt. Het is leuk op te merken dat Trim Slim de “springplank” is geweest van de loopcarrière van Jeffrey. Over 5 jaar nog maar eens interviewen. Tot nu toe is zijn progressie in de hardloopsport indrukwekkend. Jeffrey veel succes met je verdere ontwikkelingen op sportgebied.
Ben Stuivenberg



DIGITEAM dank iedereen voor haar/zijn bijdrage aan de digiflits

Kijk ook regelmatig op;

Facebook www.Facebook.com/trimslimalmere

Website www.Trimslim.nl