DIGIFLITS

Januari 2016

Hardloop nieuws

De 10 km loop in Dronten op 19 december 2015.

Deel 1 `het lopen van een 10 km afstand`.

Hieronder een korte samenvatting van mijn belevenissen in Dronten.
Niet alles liep goed, het begon ermee dat ik de trein miste naar Dronten. Ik moest 22 minuten wachten voordat de volgende trein kwam om mij daar te brengen. Eenmaal in Dronten aangekomen zag ik het al, ik zou de 10 km start van 13. uur niet halen als ik lopend naar de sporthal moest lopen waar mijn startbewijs op mij lag te wachten. Goede raad was duur, ik vroeg een automobilist of die mij even naar die sporthal kon brengen. Er was haast bij want ik wist dat om 13.05 al de 5 km zou worden gestart. Om 13.32 werd ik gechipt voor de 10 loop en kon ik beginnen. In de verte zag ik de laatste lopers van de 10 km, ik was gemotiveerd om de 10 km groep in te halen. Er waren zo´n 450 lopers en uiteindelijk slaagde ik erin om bij de eerste 40 % van deze lopers groep te finishen. Dat betekende dat ik 60% van alle lopers moest passeren. Dat lukte mij, zij het met de nodige moeite. Heel veel lopers bleken nog nooit van rechts lopen te hebben gehoord tijdens de loop.
Het hielp dat ik regelmatig schreeuwde dat ze rechts moesten gaan lopen. Moest er ook wel zelf om lachen, een ouwe loper die een beduidend hogere snelheid had dan veel andere lopers. Mijn netto tijd was uiteindelijk 50.41 zodat ik bijna 5 minuten per 1000 meter had gelopen. Ik was best tevreden met de gelopen tijd op deze laatste wedstrijdloop in 2015, op naar 2016.

Deel 2 ` hoe te trainen voor een snellere 5 of 10 km wedstrijdloop.

Tijdens of na trainingen krijg ik nogal eens de vraag hoe je een snellere 5 of 10 km wedstrijd kan lopen. Het blijkt dat veel lopers een **wenstijd** in gedachten hebben. Iemand loopt bijv. de 10 km in 70 minuten en wil zo´n wedstrijd in 60 minuten lopen. Klaagt dan dat het niet lukt om 10 km in één uur te lopen. Het moeilijkste aan het lopen van bijv. 10 km achter elkaar is eigenlijk niet de snelheid op een korte afstand maar in de `vol-te-houden` snelheid. Voor een goede 10 km hoef je niet specifiek op snelheid te trainen, maar moet je vooral trainen om een matige snelheid een flinke poos vol te houden.

Trek 2 tot 3 maanden uit om een snellere tijd op de 10 km te halen dan voorheen.
Wenstijd Begin met de 10 minuten test. De afstand die je in 10 minuten aflegt zegt iets over je VO2max, je maximale zuurstofopname. Het gaat als volgt. Doe eerst een uitgebreide WU, doe aansluitend een viertal *steigerungen. Loop dan 10 minuten in een zo hoog mogelijk tempo.* Noteer daarna de gelopen afstand. Je kunt je gemiddelde snelheid uitrekenen met de volgende formule. Stel je hebt 2200 meter gelopen is je gemiddelde snelheid bij de 10 minuten test 6x2200 is 13,2 km/h. Voor wie echt is geïnteresseerd in deze materie raad ik aan het boek te lezen van Siebe Turksma.. `Strategieën voor een sneller 10 km`. Bij het trainen op 5 km breek je **de totaal afstand in stukjes en train daarop**. Loop bijv. 10 x 500 meter en loop die 500 meters in je **wenstijd**. Tussen deze extensieve intervallen 50 meter wandelen of dribbelen. De rusten zijn steeds kort. Raadpleeg voor meer concreet advies je trainer.

Ben

Leisure World Kerstloop Dronten

Atletiekunie Halve Marathon + 1 - 5 - 10 en 21,1 km recreatieloop

zaterdag 17 december 2016 - 28e editie

Uitslag 10 km

				Bruto	Netto
207	Ben Stuivenberg	1940	avVN	52:32	50:41

Uitslag 21,1 km

18	Jaap van der Veen	1955	Almere	2:08:09	2:07:00
56	Gilles van der Windt	1957	Almere	2:03:23	2:02:14

Kerstloop 2015 *Amstelveen*

Uitslagenlijst 21e kerstloop Amstelveen 10km

36 Rik de Lange 1983 Almere 1:00:15 1:00:03

Startnummer 6364

Naam	Piet Meertens
Woonplaats	Waternet
Afstand	Halve marathon businessloop recreatie
Categorie	BusRe
Totaal plaats	653 / 1170
Categorie plaats	653
Snelheid	10,375 km/uur
10 kilometer	1:00:05
15 kilometer	1:28:14
Netto tijd	2:02:01

Startnummer 15774

Naam	Karen van de Reep
Woonplaats	Almere
Afstand	Halve marathon recreatie
Categorie	Vrecr
Totaal plaats	7783 / 8367
Categorie plaats	1822
Snelheid	8,612 km/uur
10 kilometer	1:07:31
15 kilometer	1:41:55
Netto tijd	2:26:59

Startnummer 20766

Naam	Patricia Caron
Woonplaats	Almere
Afstand	Kwart marathon recreatie
Categorie	Vrecr
Totaal plaats	1811 / 2661
Categorie plaats	896
Snelheid	8,826 km/uur
6 kilometer	41:49
Netto tijd	1:11:43

Poort naar het Heuvelland Trailrun

Categorie: Heren 30 km

Naam:	Woonplaats	Race.Time	Distance	Km/u	Hoogtemeters
LANGESLAG Rene	Almere	03:38:44	30,00 km	8,23	450 meter

Loop en Wandelgebied de Soestduinen

Brasserie de Lange Duinen. Adres Foeke laan 25 in Soest.

Dit is het adres waar je zijn moet om een bijzonder natuurgebied te bezoeken.

Op 28 november 2015 bezocht ik met twee andere lopers dit gebied. Om twee redenen: in dit stuifduin gebied een loop houden en ten tweede om Ransuilen te bekijken die daar in de winter altijd te vinden zijn. Mijn opzet was eerst om met Trim Slim lopers deze loop daar te doen. Hier is echter niets van gekomen. Ik schrijf toch een kort verslagje hierover in de Digiflits omdat dit gebied ook geschikt is voor Nordic Walkers en Sportieve Wandelaars. Het was een succes om hier te vertoeven: én we hebben met z´n drieën een mooi maar zwaar loopje gedaan. Ten tweede konden we een aantal ransuilen in enkele dennenbomen spotten. Een aanrader voor iedereen die dit bijzondere gebied wil bezoeken teneinde aldaar te wandelen of anderszins te lopen.

Ben

Nordic Walking nieuws

Zondag 27 december 2015

Light-Wandel tocht in Amsterdam.

Ellen, Ans en ik gaan de Light Walk in Amsterdam lopen, georganiseerd door Le Champion. Het is gelukkig droog en niet koud. We starten om 18.00 uur en moeten om 23.00 uur weer binnen zijn, dat zou toch moeten lukken.

Het is erg druk in de stad, veel nauwe straatjes en heel veel fietsen en heel veel toeristen. We gaan stoep op en stoep af, het is opletten waar we lopen maar we genieten van de prachtige

lichtshows. En we raken elkaar niet kwijt, Ellen heeft belletjes aan haar heuptas, die kunnen we goed horen en ze lokken ook toeristen om kerstliedjes te gaan zingen. Allemaal erg sfeer verhogend!

Van de lichtjes op onze heuptasjes wordt door een Spaanse mevrouw een foto gemaakt, ze vindt het zo leuk dat we lichtjes dragen. Bij alle evenementen blijven we even genieten, het is prachtig om te zien. In het Vondelpark krijgen we een heerlijke oliebol en is er ook een saxofonist aan het spelen, erg mooi. We gaan de tuin in van de Hermitage, daar is veel kunst met licht te zien. Ook de Hortus Botanicus is echt de moeite waard.

Zo lopen we 15 km! En zijn we net op tijd binnen om onze medaille te halen. Dan weer naar de trein, vlak voordat hij wegrijdt kunnen we nog gelukkig instappen. Op station Muziekwijk zien we Bianca en Rianne in de trein, ook zij hebben erg genoten. Zij hadden een latere starttijd en konden niet alles zien. De organisatie zal hier voor volgend jaar aandacht aan besteden en wellicht meer tijd plannen.

Janny Nooij-Kapinga.

Sportief Wandel nieuws

Ieder jaar lopen een aantal leden van TrimSlim een meerdaagse wandeltocht. De meest bekende meerdaagse wandeltocht is natuurlijk de Nijmeegse vierdaagse (19 t/m 22 juli), maar daarnaast worden ook de Apeldoornse 15 t/m 15 juli en de de Alkmaarse vierdaagse (15 t/m 18 juni) georganiseerd.

Ook in 2016 zal TrimSlim weer een voorbereiding voor meerdaagse wandeltochten organiseren. Net als vorig jaren zal Martijn Hommes deze voorbereiding namens TrimSlim coördineren. Vanaf begin maart zullen we ieder weekeinde een wandeltocht lopen, waarbij het aantal te lopen kilometers iedere week een beetje meer worden.

Indien je in 2016 (weer) een vierdaagse wilt lopen of je wilt meer informatie, verstuur dan een e-mail aan meerdaagse@trimslim.nl met daarin de volgende gegevens:

- naam;
- e-mail adres;
- GSM nummer;
- de vierdaagse die je gaat lopen (dat zal meestal Nijmegen zijn, maar Apeldoorn / Alkmaar / ....kan natuurlijk ook);
- hoeveel KM je bij deze meerdaagse wilt lopen.

Indien je naar aanleiding van vorige jaren nog op- en/of aanmerkingen hebt over de voorbereiding voor de vierdaagsen, hoor ik dat graag. Denk hierbij aan uw voorkeur of afkeur van tochten, het collectief rijden naar de startplaats, etc.

Wat gaan we doen

Tot de zomer organiseren we ieder weekeinde een bezoek aan een wandeltocht bij één van onze collega verenigingen in het land. Hiervoor is een trainingsschema. Dit trainingsschema zal binnenkort beschikbaar komen op de website, op het prikbord in de Draaikolk, via de facebook pagina van TrimSlim en per e-mail aan aangemelde deelnemers.

Belangrijk is dat deze voorbereidingen niet alleen interessant zijn voor de kilometer vreters, maar ook voor degene die (al dan niet) regelmatig een tocht buiten Almere willen lopen. Zeker in het begin van het seizoen zijn de aantal kilometers niet zo groot; elke geoefende (sportief) wandelaar (maar ook Nordic Walkers) kan meedoen .

Inschrijven Nijmeegse vierdaagse

Als je dit jaar aan de Nijmeegse vierdaagse wilt deelnemen is de inschrijving anders dan andere jaren. Omdat in 2016 de Nijmeegse vierdaagse voor de 100e keer georganiseerd wordt, is de groep die niet automatisch mag meedoen alleen voor lopers die in de periode 2010 t/m 2015 minimaal vier keer deze 4daagse succesvol hebben volbracht. Deelnemers die in deze groep vallen, kunnen zich inschrijven van 1 februari (8:00) t/m 26 februari (23:59).

Andere deelnemers doen – mits het aantal inschrijvingen groter is dan 50.000 - mee aan een loting. Deze deelnemers kunnen zich inschrijven vanaf 29 februari (8:00) t/m 1 april (23:59). De loting vindt plaats – mits het totaal aantal inschrijvingen groter is dan 50.000 - op 10 april (exact 100 dagen voor de Nijmeegse vierdaagse.

Als je nog nooit succesvol hebt deelgenomen aan de Nijmeegse vierdaagse, niet lid bent van de KWNB en zeker wilt zijn van deelname (geen loting!) is de via vierdaagse (http://www.viavierdaagse.nl) misschien interessant. Hiervoor begint de inschrijving op 12 januari om 8:00. Er zijn echter maar 1.650 plaatsen voor de via vierdaagse op basis van `wie het eerst komt .....`. Dus wees er snel bij. Inschrijven voor de via vierdaagse is wel duurder dan via de reguliere weg, maar je krijgt dan wel een aantal extra's.

Mochten er nog vragen over bovengaande zijn, schroom dan niet om me aan te spreken of te e-mailen. (meerdaagse@trimslim.nl)

PS

Op zaterdag 13 februari 13:00 verzorgt TrimSlim (in de Draaikolk) namens de Koninklijke Wandel Bond Nederland (KWBN) een voorlichtingmiddag voor deelnemers aan de Via Vierdaagse. Mocht je meer informatie over de Nijmeegse vierdaagse willen horen, of wil je gewoon helpen met het neerzetten van stoelen etc, dan ben je van harte welkom.

Algemeen nieuws

Naam: Lex Dunn

Geboren in 1957 in Leiden.

Getrouwd met Maria, is mantelzorger voor haar, geen kinderen, wel een kat (Boomer).

Opleiding HTS elektrotechniek.

Sinds 1982 woonachtig in Almere, eerst in de Ste denwijk, sinds 1987 in de Bouwmeesterbuurt in Almere-Buiten.

Werkzaam als Compliance Manager bij Capgemini in Utrecht. Lex is toezichthouder en belast met de controle op het naleven van de afspraken met de klanten.

Hobby's: lezen (science fiction), muziek (Boogie Woogie), Frankrijk (eigen huis in de Corbières)

Sporthistorie

Lex is iemand die er niet op uit is op te vallen. Ik kende hem al van elkaar treffen in de Draaikolk. Hij heeft daar altijd een vaste plaats en dat is aan de bar rechts achterin. Binnen de wandelgroep van Trim Slim is hij natuurlijk wel bekend, ook liep hij al enkele malen met de Nordic Walkers mee. Lex wil graag wandelen, enerzijds als ontspanning, anderzijds om zijn conditie op peil te krijgen en te houden. Tijdens een vakantie in Finland heeft hij een set Nordic Walking poules gekocht, en daarna ook in Nederland training gevolgd. Bij het wandelen in Almere prefereert hij het Sportief Wandelen, omdat zijn afzet met de stokken op asfalt zo sterk is dat ze regelmatig wegglijden.

In het najaar van 2012 heeft Lex bij Patty de Sportief Wandelen training gedaan, en sindsdien is hij lid van Trim Slim. Vanwege zijn drukke werk kan hij alleen in de weekeinden wandelen, op zaterdagmorgen met de groep van Mets, en vaak ook op zondag met Jan Wolt. Zijn vaste wandelmaatje is Elleke van der Molen, ook lid van Trim Slim. Samen lopen zij ook bij andere evenementen. Lex is vrijwilliger voor de Apenloop, maar ook bij onze “concullega” Almeerdaagse.

Zijn visie op Trim Slim

Lex heeft het naar zijn zin en doet graag mee aan de wandelactiviteiten, zoals de Marathon op Afbetaling, Stappen en Happen en uiteraard de Apenloop. Wel vind hij dat de drie disciplines HL, NW en SW teveel op zichzelf bezig zijn. Volgens hem kan dit doorbroken worden door op gezette tijden een samenwerkingsloop te houden met alle drie de disciplines. Bijvoorbeeld door een soort estafette waarbij teams van telkens één hardloper, één sportief wandelaar en één Nordic wandelaar samen een bepaalde afstand moeten afleggen. Verder zou hij het fijn vinden als de zaterdagmorgen groep wat vaker op andere plaatsen in Almere gaat wandelen, de omgeving van de Draaikolk is hem nu wel bekend.

Naschrift:

Het leuke en interessante aan een interview in de Digiflits is dat alle lezers de persoon in kwestie iets beter leren kennen. Verder dat in zo´n verslag soms opmerkingen worden gemaakt die tot nadenken stemmen en wellicht een suggestie kunnen inhouden om hier iets mee te doen. Ik doel in dit geval op de opmerking in de alinea hierboven. Inderdaad, wat zou het niet leerzaam en leuk zijn als de drie disciplines tezamen zouden optrekken in één training en dan ervaringen van elkaar zouden opdoen. Graag reacties van geïnteresseerde lezers over dit item. Die kunnen dan in de volgende Digiflits worden gepubliceerd.

Ben

Onder de leden van de beginnersgroepen is een kleine enquete gehouden over hoe deelname beleeft is.

Hieronder zijn de reacties te lezen van enkele cursisten die het najaar 2015 hebben meegedaan aan de cursusen SW, NW en HL

Welke startcursus heeft u gevolgd

Sportief wandelen

Wat is de reden geweest om aan de startcursus deel te nemen

Wandeltechniek en conditie verbeteren

Op welke manier bent u bij Trim Slim terecht gekomen

Via internetzoekopdracht op "Sportief wandelen"

Hoe heeft u de cursus ervaren	Zinvol en gezellig
Wat is er u tegengevallen	N.v.t.
Wat is u mee gevallen	Het met een groep lopen
Wat was uw doel	Wandeltechniek en conditie verbeteren
Heeft u dat bereikt	Ja
Wat wordt t volgend doel	Regelmatig grotere afstand wandelen (wat makkelijker is geworden met die verbeterde techniek)
Heeft u deel genomen aan verenigings- activiteiten als bv stappen en happen/ rondje Noorderplassen	Nee
Bent u lid geworden van T S	Nee

Welke startcursus heeft u gevolgd

Nordic Walking

Wat is de reden geweest om aan de

startcursus deel te nemen Techniek,conditie en sociale contacten opdoen

Op welke manier bent u bij Trim Slim terecht gekomen

Krant

Hoe heeft u de cursus ervaren Leuk

Wat is er u tegengevallen Niets

Wat is er u mee gevallen Leuker dan ik dacht dat het zou zijn

Bent u lid geworden van Trim Slim ja

Hoe vaak gaat u in de week trainen bij Trim Slim 1x per week

Welke startcursus heeft u gevolgd

Hardlopen

Wat is de reden geweest om aan de startcursus deel te nemen
Mijn doel was om 5 km te lopen, blessurevrij. Daarnaast wilde ik afvallen.

Ik ben in een jaar tijd 40 kilo afgevallen, waardoor ik te veel energie in mijn lichaam had.

Uit ervaring weet ik dat sporten in een sportschool niks voor mij is. Ook heb ik een groep nodig om meer uit mezelf te halen.

Partner aanbeveling

Om een stok achter de deur te hebben en omdat ik graag goede begeleiding wilde, heb ik besloten bij een loopgroep te gaan.

Op welke manier bent u bij Trim Slim terecht gekomen
Via een vriendin van mij, Partner, Internet, Via mijn vriendin ben ik op deze cursus geattendeerd.

Hoe heeft u de cursus ervaren
Heel erg fijn / De groep is erg motiverend en de trainers zijn van top niveau **/** Toegankelijk en erg prettig

Ik heb de cursus als leerzaam, motiverend en ook gezellig ervaren. Er was meteen een goede klik in de groep. De begeleiding was super, elke les was er aandacht voor iets anders en ook de mail achteraf vond ik zeer prettig

Wat is er u tegengevallen
Eigenlijk helemaal niks, ik doe het nog steeds 3x per week / Eigenlijk niets.

Wat is er u mee gevallen

Lopen met meerder mensen stimuleert en is gezellig. We gingen voor hetzelfde doel en na bijvoorbeeld iedere training gaven we elkaar een ' high five'.
Door het opbouwende loopschema en de goede tips is het gelukt om na 10 weken 5 km te lopen, zonder wandelpauze. En eigenlijk had ik niet verwacht dat dit zou lukken.
Ik had nooit verwacht dat ik zou kunnen hardlopen, maar door de goede begeleiding en motiverende groep, is het mij toch gelukt

Dat het makkelijker is dan dat het in het begin leek

Wat was uw doel
Minder snel opgeven / 5 Km kunnen lopen aan 1 stuk / 5km zonder pauze kunnen hardlopen.

Heeft u dat bereikt
Zeker / 12,5 KM aan 1 stuk/ Ik heb mijn doel bereikt en dat geeft mij een goed gevoel.

Wat wordt het volgend doel
10 km in een uur halen/Sneller lopen/Mijn volgende doel is om de 5km sneller en beter te kunnen halen. En daarna zou 10km een leuk doel zijn. Qua afstand wil ik de Almere City Run, 7 km. Misschien lukt het mij om 10 km te gaan lopen.
Het belangrijkste vind ik dat ik blessurevrij blijf en mijn plezier behoud. Maar daar heb ik, door mijn lidmaatschap bij Trim Slim alle vertrouwen in.

Heeft u deel genomen aan verenigings- activiteiten als bv stappen en happen/ rondje Noorderplassen

Ja / Rondje Noorderplassen

Bent u lid geworden van Trim Slim
Zeker weten / Yep / Ik ben lid geworden van Trim Slim want daardoor blijf ik gemotiveerder om te blijven lopen en sneller en langere afstanden te gaan lopen.

Hoe vaak gaat u in de week trainen bij Trim Slim
4x / 3x hardlopen en 1x corestabiliteit / 2x per week / 2 tot 3x per week hardlopen

Wilt u nog iets kwijt?
Bedankt voor jullie vertrouwen!/Kortom, ik heb alles met veel plezier beleefd en hoop nog veel meer plezier te gaan beleven

DIGITEAM dank iedereen voor haar/zijn bijdrage aan de digiflits

Kijk ook regelmatig op;

Website **www.Trimslim.nl**

Facebook **www.Facebook.com/trimslimalmere**

CURSUS CORE STABILITY