

November 2016

Nieuws van het bestuur

Cursus Rompstabiliteit 2017

- Rompstabiliteit, ook wel “core stability”, is één van de voorwaarde om verantwoord en blessure vrij 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. Maximaal 30 personen.
- Tijdens de cursus vindt een trainingsopbouw plaats, en zijn de oefeningen gericht op ieders individuele mogelijkheden.
- TrimSlim verzorgt voor het 5^{de} jaar op rij deze cursus voor haar leden. Deze cursus draagt bij om in de Lente van 2017, 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**
- **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 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. Een mooi moment om te kijken hoe het staat met je conditie en duurvermogen. Vind je 12,5 km te lang? Je kan ook een combinatie met fietsen maken. Wissel met een andere sporter steeds af tussen fietsen en wandelen/ hardlopen.

Veiligheid

Een groot deel van de route is onverlicht. Het is daarom nodig en ook leuk om zoveel mogelijk verlichting te gebruiken, zodat je goed zichtbaar bent. Neem ook een lamp (hoofdlamp) mee om te zien waar je loopt. Ga nooit helemaal alleen lopen. Blijf in groepjes. En let op het verkeer! Zet voordat je start je naam en mobiele nummer op de lijst en teken bij terugkomst die weer af. Dan weten we zeker dat iedereen terug is.

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.

Hardloop nieuws



En dan het is zondag 16 oktober. De hele en de halve marathon van Amsterdam. 45,000 runners, 1,300 volunteers, thousands of spectators en een groep TrimSlimmers die op beide afstanden te vinden zijn. Het zonnetje scheen uitbundig en dat maakte het ook wel warm. Iedereen heeft zijn "beste beentje" voorgezet en de medailles zijn binnen. Dank aan de trainers die er voor gezorgd hebben dat de lopers hier klaar voor waren 😊:)

Op de foto zien we Merel, Maaike, Chiquita, Hillart, Geesken, Piet, Diana, Trudy, Patricia, Elise



Mijn 5e en laatste marathon

Op zondag 16 oktober heb ik mijn 5e en tevens laatste marathon gelopen. De eerste was tijdens mijn diensttijd in Duitsland. De Schwarzwald marathon in 1972. Toen ik met pensioen ging heb ik de Las Vegas Marathon in 2007 gelopen. En in 2008 de Rotterdam en Amsterdam marathon. Mijn snelste marathon was Rotterdam met 4 uur en 6 minuten. En nu weer de Amsterdam marathon in een tijd van 5 uur en 26 minuten.



Eigenlijk was het niet mijn bedoeling om ooit nog eens een marathon te gaan lopen, maar mijn loopmaatje Ruud werd 60 en wilde zijn eerste marathon gaan lopen. Ik had beloofd om met hem mee te lopen. Ruud was 6,5 jaar geleden door mij overgehaald om te gaan hardlopen en vanaf die tijd hebben we de afstand die we liepen steeds groter gemaakt. De afgelopen jaren liepen we al regelmatig de halve marathon van Amsterdam. Nu voor hem een behoorlijke stap verder: de dubbele afstand.

De vraag was: hoe gaan we daar voor trainen. Ruud had een drukke baan en ik wilde de trainingsarbeid zoals de traditionele marathon schema's aangaven niet aan. Alternatief was het "sportrusten" schema die als langste trainingsafstand 14 km aangaf. Te mooi om waar te zijn, of....?

Dit schema kost dus niet zoveel tijd en de fysieke belasting is duidelijk minder. Je moet echter met dit schema geen toptijd willen lopen. Het "sportrusten" principe is gefocust op heel blijven en uitlopen. Tijd is niet belangrijk. Volgens het "sportrusten" principe trainen was toch lastig. We moesten vaak lopen op marathon snelheid met een hartslag lager dan 130. Dat is wennen. Belangrijk bij deze training is dat je je lichaam traint op vetverbranding en het uitsparen van koolhydraten. Tijdens de trainingsperiode moet je dan ook merken dat je snelheid hoger gaat worden bij dezelfde hartslag.

Dat schema heeft bij ons niet helemaal goed gewerkt omdat we door diverse oorzaken regelmatig een training moesten missen. Ruud druk met zijn werk en bij mij begonnen mijn kuitspieren vervelend te doen. De laatste weken voor de marathon heb ik nauwelijks kunnen trainen en de vraag was dan ook of het verstandig was om te gaan starten. De langste afstand die we tijdens de trainingsperiode hadden gelopen was de 16 km van de Dam tot Damloop.



Ik besloot toch te gaan starten, maar had met Ruud afgesproken dat we bij elkaar zouden blijven en rustig zouden blijven lopen. Hopen dat alles heel bleef. Bij de verzorgingsposten steeds goed drinken en wat eten. Tot bijna 30 km konden we het goed volhouden. Daarna kwamen de wandelmomenten, die steeds langer werden. Uiteindelijk kwam ik na 5 uur en 26 minuten over de finishlijn. Ruud was 3 minuten voor mij binnen gekomen.

Dus met het "sportrusten" schema kom je een aardig eind, maar het blijft zwaar. Ik vertel altijd aan de lopers dat de zwaarte van een loop niet zit in de afstand, maar vooral in de intensiteit waarmee je loopt. Hoe sneller je loopt, hoe zwaarder het wordt.

Het bewijs dat het "sportrusten" schema werkt, hebben we niet helemaal kunnen bepalen omdat we het schema niet volledig hebben gedraaid, maar wel hebben we bewezen dat je met een lage snelheid een heel eind kan komen. Ook al is 16 km je langste afstand tijdens de trainingsperiode.



Waar ik het meeste last van had, waren de bovenbenen. Dus veel squads doen tijdens de trainingen om de bovenbenen sterker te maken zou handig zijn. Daarnaast denken wij dat het "sportrusten" schema voor de marathon een hele goede basis biedt voor de halve marathon. Dat gaan we volgend jaar ervaren.

Tot slot: wil je een snelle marathon gaan lopen, train dan volgens de traditionele schema's, maar heb aandacht voor het langzaam lopen tijdens de trainingen om de vetverbranding te optimaliseren. Daarnaast veel interval training om snelheid te krijgen.

Piet

Het verhaal van Rik

Vandaag stond ik aan de start van de Marathon van Amsterdam, wat een prachtig evenement. Na een kruisbandoperatie (nieuwe voorste kruisband) in 2008 nu weer op de weg terug. Weer goed aan het bewegen komen.

Rustig aan gestart, althans geprobeerd , tot 21.1 genieten, wat een sfeer en supermooi weer! Uniek voor half oktober. Kwam door rond de 2:00 uur. Echter na 24 km werden de bovenbenen en heupen goed zwaar. Gelukkig had ik wat trailervaring en kon ik dus met zware poten ook nog redelijk door, ik hoefde niet te wandelen. Het verval was wel flink. Uiteindelijk 4:21:28 gefinisht, was het maximaal haalbare vandaag.

Een mooie leerervaring en smaakt zeker naar meer. Nu eerst goed herstellen, dat zullen, ondanks een goede voorbereiding, wat dagen spierpijn worden 😊.



René, bedankt voor het maken van het schema, de gezellige trainingen en de mooie trailruns. Ik heb genoten maar zeker ook afgezien dit loopseizoen.

Nu vooruit kijken en weer verder bouwen. Komende zomer in ieder geval een halve Triathlon in Almere.

Met vriendelijke groet,

Rik de Lange



Sportief Wandel / Nordic Walking nieuws

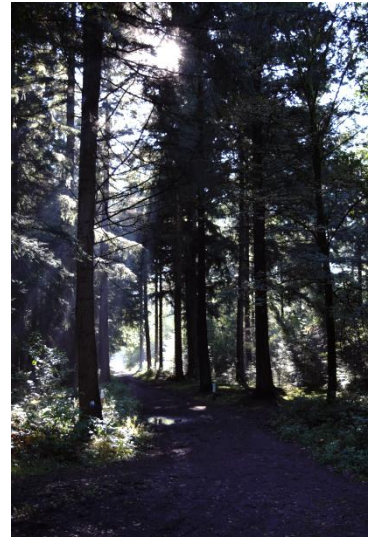
16 Oktober 2016.

De zon schijnt volop!

Het lijkt wel een zomerse dag!
Wandelsportcentrum "De Verbinding" heeft in de Utrechtse herfstbossen een wandeltocht uitgezet in Doorn. Je kan kiezen uit afstanden, van 5 tot en met 40 km. Voor elk wat wils!
De natuur is prachtig! Jammer genoeg zagen wij niet veel paddenstoelen.

Onderweg is een horeca punt om de verloren gegane energie weer bij te vullen. We hebben lekker geluncht daar. Het was er gezellig druk. De wandelroute was goed aangegeven.
Het was voor ons een geslaagde dag!

Inge en Henk van Groenigen



Hallo Sportief collega's,

Eerst zal ik mij even voorstellen, mijn naam is Hilda Schlotter, 53 jaar jong, twee kinderen die al studeren en uit huis zijn, oma van een kleinzoon en woonachtig in Zeewolde. Sinds ongeveer 15 jaar doe ik actief aan Nordic Walking. Anderhalf jaar geleden ben ik ook besmet met het lange afstanden wandelen dat is echt heel erg leuk, regelmatig lopen wij met de vereniging tochten van 40 km. De langste afstand die ik heb gelopen is een halve ZtotZ tocht, dat is 55 km.

Sinds anderhalf jaar verzorg ik Nordic Walking training bij onze vereniging AVZeewolde, dat is erg leuk om te doen. De atletiek vereniging AVZeewolde heeft mij gevraagd of ik de opleiding wilde doen, wat een eer dat ze in mij een goede Nordic Walking en Wandel trainer zien. In september gestart met de opleiding Allround Wandelsportinstructeur bij de KWBN in Amsterdam. Bij deze opleiding horen totaal 25 stage uren verdeeld in 10 Sportief Wandelen en 15 uur bij Nordic Walking.

Het is superleuk dat ik mijn stage mag doen bij de vereniging TrimSlim, ik hoop dan ook bij jullie heel veel te leren en een leuke tijd mee te maken.

Sportieve groet Hilda Schlotter.



Foto: Finish ZtotZ tocht 2016 (ik sta rechts)

Enthousiaste Wandeldames

Hoi, mijn naam is Wera Gomes. Nog een paar weekjes.....en dan word ik 65 lentes jong. Ik heb twee dochters en ben oma van zes prachtige kleinkinderen, twee jongens en vier meisjes. Ik kom oorspronkelijk uit Curaçao, maar woon inmiddels al weer bijna dertig jaar in Nederland. Na eerst enkele jaren in Amsterdam gewoond te hebben, verhuisde ik in 2004 naar Almere en sindsdien woon ik hier met veel plezier. Almere is echt een mooi plekje om te wonen, prachtige natuur, en ik vind het heerlijk dat je hier zo lekker kan fietsen of lekker wandelen met de hond.

Laatst zag ik in de krant een advertentie van TrimSlim over een najaar cursus "sportief wandelen" en ik dacht: "Hey, dat wil ik graag gaan doen", want telkens weer hadden, twee vriendinnen en ik, plannen om te gaan lopen maar het bleef steeds maar weer bij plannen, terwijl we zo graag meer wilden gaan bewegen. Daarom ben ik zo blij dat ik deze vriendinnen, nadat ik ze enthousiast verteld had over Trim Slim, heb kunnen aanmoedigen om nu ook echt wat te gaan doen met onze plannen om te lopen. En gelukkig besloten we alle drie ons op te geven voor de najaar cursus "sportief wandelen" en zijn we op zaterdag 1 oktober enthousiast begonnen met lopen en ik moet eerlijk zeggen, ik vind het geweldig en ik heb er geen spijt van dat ik deze stap genomen heb.

Het is goed om te bewegen, vooral nu wij een dagje ouder worden, want ik wil gezond en fit ouder worden!!! Vroeger toen ik nog op Curaçao woonde, deed ik best veel aan beweging; zwemmen, tennissen, fitness en bijna dagelijks hardlopen. Sinds ik echter in Nederland woon heb ik nauwelijks meer wat aan sport/beweging gedaan. Ja, af en toe wel wat fitness, wat zwemmen, wat wandelen met de hond, fietsen(meer af dan toe), in ieder geval veel te weinig beweging naar mijn zin.

Maar nu, sinds ik mij heb opgegeven bij Trim Slim, ben ik echt enthousiast om weer te gaan (hard)lopen, meer in beweging te komen. En met zo'n geweldige trainster als Patty en zo'n leuke groep enthousiaste medewandelaars, is het altijd weer een gezellige boel tijdens het sportief wandelen. Ook is het elke week weer een verrassing langs welke prachtige route Patty ons weer zal leiden, en het is telkens weer geweldig om te zien hoeveel mooie plekjes Almere heeft. Ik geniet er met volle teugen van!!!

Mijn devies is: "meer bewegen, ons lichaam heeft het nodig en je krijgt er zoveel energie van" .

Sportieve groetjes, Wera.



Beste Ben,

Je hebt ons gevraagd om een verhaal voor de Digiflits te maken.

Echter heb ik niet zoveel te vertellen. Ik ben geboren te Amsterdam en omdat ik trouwde met een Antilliaanse man ben ik binnen 2 weken op Curaçao terecht gekomen. Na ongeveer 3 jaar heb ik op een advertentie van de ALM gereageerd en zo ben ik als stewardess aangenomen. Ik zat in dezelfde groep van sollicitanten als Wera en zo hebben wij elkaar ontmoet. Het huwelijk is ondertussen voorbij maar onze vriendschap heeft alles overleefd . De nodige verhuizingen etc. nu al 39 jaar.

Zij is ook degene die mij overal naartoe sleept en alles vol enthousiasme begint. In het verleden heeft zij gejogd en dan ging ik snel lopen want rennen was er niet bij (ik ben niet zo fanatiek als zij). Verder gingen we naar de sportschool alsook water aerobics.

De laatste jaren hebben we niet veel meer gedaan maar waren altijd vol goede intenties maar er was altijd wel een excuus om het weer uit te stellen. Totdat zij weer een advertentie zag en deze keer van Trim Slim en daar hebben we ons in gegoooid.

Ik moet je bekennen dat het me niet meevalt en dat ik het plezier erin nog moet vinden (dat is het gevolg van 9 jaar achter een pc werken) en dat ik op dit moment toch zo'n 15 kilo te zwaar ben. Hopelijk zal het over een poosje makkelijker gaan zodat ik er meer plezier aan zal beleven en echt ook de omgeving zie waarin we lopen want op dit moment heb ik het meeste plezier als ik achter mijn kopje koffie zit en mezelf kan feliciteren dat ik het weer gehaald heb. Nou moet je niet denken dat ik er een hekel aan heb om te wandelen want we hebben net een uur gelopen (uit ons zelf) dus er zit verandering aan te komen.

Uit mijn verhaal maak je wel op dat de grote drijfveer achter dit alles Wera is en het idee dat ik niet achter de geraniums wil zitten.

Groetjes en misschien tot spoedig,

Joke Huijsmans



Algemeen nieuws

Wil je na je werk een snelle maaltijd koken, zodat het eten nog even kan zakken voordat je je avondrondje gaat lopen? Of wil je snel een goede herstelmaaltijd op tafel zetten als je thuiskomt van je training? Maak dan eens een omelet met groenten! In tien minuten is je eten klaar.

Veel heb je voor deze snelle maaltijd niet nodig: twee eieren, 200 gram Italiaanse roerbakgroenten, peper en zout en drie sneetjes brood.

Bereiding

Verhit de wok zonder vetstof en bak de Italiaanse roerbakgroenten in ongeveer drie minuten. Roer ze regelmatig om. Breek ondertussen de eieren in een kom en voeg peper en zout naar smaak toe. Klop ze kort los. Voeg de eieren bij de groenten en schud de pan even flink heen en weer. Draai dan het vuur lager en schraap het mengsel naar één kant van de wok. Vouw de stollende omelet om. Draai hem daarna nog even op de andere zijde en laat hem nog even garen. Serveer hem op twee of drie volkorenboterhammen.



Voedingswaarde

Deze snelle maaltijd geeft je 391 kilocalorieën aan energie en bevat 24 gram eiwit. Het vetgehalte in deze maaltijd komt puur uit de eierdooiers en is 12 gram. Deze omelet op brood geeft 46 gram koolhydraten en 10 gram voedingsvezels.

Eiwitrijke herstelmaaltijd

Omdat het een eiwitrijke maaltijd is, is deze prima geschikt als herstelmaaltijd. Hardlopen.nl-expert Tara Vossers: "Het belang van een goede herstelmaaltijd met daarin voldoende eiwitten wordt soms onderschat. Duursporters zijn vaak erg gefocust op het eten van koolhydraten en willen daardoor de eiwitten nog weleens vergeten. Maar ook door intensieve duurtraining kunnen er kleine scheurtjes in de spieren ontstaan die sneller herstellen door de toevoer van voldoende eiwit. Daarvoor hoef je nog niet eens dure eiwitshakes of preparaten aan te schaffen, er zijn ook voldoende eiwitrijke producten gewoon in de supermarkt te koop."

Bron: [Goud op je bord](#)



DIGITEAM dank iedereen voor haar/zijn bijdrage aan de digiflits

Kijk ook regelmatig op;

Facebook www.Facebook.com/trimslimalmere

Website www.Trimslim.nl