



Kerstuitgave 2014

De kerstflits

Het is misschien een beetje vroeg dag, maar we zijn er dan ook graag vroeg bij. Deze keer een gecombineerde november- en december Digiflits, in feite één extra uitgebreide “KerstFlits”. Uiteraard wensen wij jullie bij deze nu alvast een fantastische kerst en een gelukkig Nieuwjaar.

Met hartelijke groet,
Het DigiFlits Team

Kerst stop

Vanaf zondag 21 december t/m zondag 4 januari zullen alle training komen te vervallen i.v.m. de kerstvakantie.

Nieuwjaarsreceptie 2015



Nu het nieuwe jaar nadert is het uiteraard ook weer bijna tijd voor onze leuke en gezellige nieuwjaarsreceptie. Even samenkomen onder het genot van een hapje, drankje en muziek om met elkaar te vieren dat het weer tijd is voor een mooi en sportief jaar met het jaartal 2015.

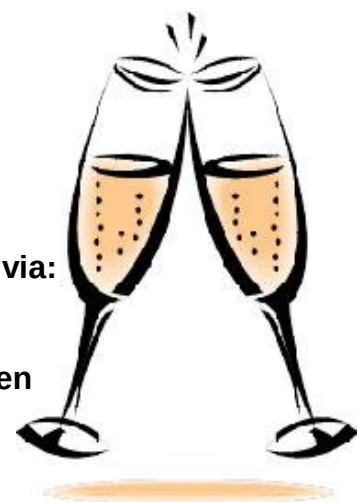
Datum: Zondag 18 januari 2015

Waar: De Draaikolk

Tijd: van 15.00-18.00 uur

Opgeven graag z.s.m, i.v.m. de catering via:
clubevenementen@trimslim.nl

Deze receptie is bedoeld voor zowel leden als hun partners.





Voor de 8^{ste} keer organiseren Rene en Yvonne Langeslag het

“OLIEBOLLEN HOLLEN”

Loop, Wandel of Walk het oude jaar uit

Woensdag 31 december
Aanvang 10.00 uur
Locatie Anijsstraat 20

Een uurtje gezellig met de groep op pad,
daarna een lekker bakkie en een oliebol.

Jullie zijn van harte welkom, geef je wel even op a.u.b.
m.j.langeslag@kpnmail.nl

Ooproep aan alle zaterdag-hardlopers

Er trainen normaliter twee hardlooptgroepen op de zaterdag tw. een groep van 1,5 uur en een groep die 1 uur traint. De 1,5 uur groep zijn de meer ervaren lopers en de 1,- uur groep betreft de minder ervaren lopers.

Het is bij de zaterdaglopers van TrimSlim traditie dat elke **eerste zaterdag** van de maand op locatie wordt getraind, een zg. “verplaatsingstraining”. De trainer bericht via de mail op welke plek er wordt getraind en hoe laat daar wordt afgesproken.

De email adressen van de lopers van de 1,5 uur groep zijn al langer bekend. Waar het hier om gaat is dat degenen die elke week of “weleens” de zaterdagtrainingen bijwonen ook hun email adres opgeven zodat ook zij tijdig op de hoogte worden gesteld op welke locatie er wordt getraind als er een verplaatsingstraining bekend wordt gemaakt.

Geef derhalve je email adres door aan: ben.stuivenberg@yahoo.com, hij zal je dan opnemen in een mailadres groepje zodat je ook steeds bericht krijgt. Degenen die dit reeds deden hoeven dit natuurlijk niet nog eens te doen.

Ben Stuivenberg (trainer)

Surprise!!



Op 19 oktober liep ik in Amsterdam een halve marathon waar ik nog steeds met plezier op terugkijk.

Op 26 oktober deed ik mee met de Wolfkamerloop in Huizen. Vond ik een zware loop, ik was misschien nog niet helemaal hersteld van de loop op de 19^e. Groot was dan ook mijn verrassing toen ik opeens van de loopclub "Veteranen Nederland" een brief kreeg met een oorkonde waarop stond dat ik de tweede plaats had behaald in de 70+ klasse. Intussen heb ik ook in de 70+klasse meegedaan aan de Zevenheuvelenloop op 16 november.



Korte impressie van mijn Zevenheuvelenloop:

De Zevenheuvelenloop is 15 km en loopt van Nijmegen naar Groesbeek en weer terug naar Nijmegen. Ik ken de route op mijn duimpje, heb deze loop 11 keer eerder gelopen. In het begin maakte ik een foutje want ik startte te snel. Derhalve hapte ik de eerste kilometers naar adem en moest ik noodgedwongen mijn snelheid minderen. Na 5 km werd het beter en ik begon op stoom te komen. Nog wat later liep ik in een flow; dat is als je merkt dat je erg hard gaat en het schijnbaar geen moeite kost. Uiteindelijk was mijn tijd .1.13.26 en werd ik 7^e in een veld van 71 lopers tussen de 70 en 74 jaar.

Ben



LOOP-tip:

van de maand november/december 2014

Waterflesjes bij het sporten en hergebruik.

Sporters gebruiken massaal voor, tijdens en na het sporten waterflesjes. Bij loopevenementen worden vaak flesjes met water uitgereikt. Na één keer zo'n flesje te hebben gebruikt is het verleidelijk om steeds het gebruikte flesje opnieuw te vullen.

Goed voor het milieu, goed voor de portemonnee.

Maar helaas, hier moet je toch een beetje mee uitkijken. Neem de proef op de som: doe gewoon leidingwater in je gebruikte flesje en schudt flink. Is het water helemaal helder? Prima. Drijven er vlokken in je flesje? Het zijn je eigen bacteriën die dit veroorzaken maar je water is nog steeds drinkbaar (info TNO). Zie je zwarte vlekjes aan de binnenkant van het dopje of in de rand? Of voelt de binnenkant van het flesje glad aan? Niet prima, er is sprake van schimmelvorming en/of algvorming en die kunnen toxisch worden. Voorzorgsmaatregelen:

- 1) Was het flesje na gebruik goed om, evt. met soda of soms in de vaat.
- 2) Omdat algen en schimmels het beste gedijen in vochtige ruimtes doe je er goed aan de dop eraf te laten als je het lege flesje wegzet.

Ben



De komende feestdagen betekenen voor velen een overvloed aan lekker eten, oliebolletjes en versnaperingen, maar al dit lekkers brengt helaas ook een aantal nadelen met zich mee. Voordat je het weet vliegen de kilo's er weer aan. Gelukkig start TrimSlim aan het begin van het jaar al met de nieuwe Rompstabiliteit cursussen, de perfecte kans voor jou om weer helemaal in vorm te komen en te werken aan je conditie. Schrijf je dus snel in voor een sportieve en gezellige start van het nieuwe jaar.

- 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, Nordic walkers en hardlopers. Maximaal 30 personen. Introducties zijn welkom als er nog plaatsen over zijn.
- Tijdens de cursus vindt een trainingsopbouw plaats, de oefeningen zijn gericht op ieders individuele mogelijkheden.

- Locatie; Gymzaal J.Jongkindstraat 28, Tussen de Vaarten
- Tijd van 20.00 uur tot 21.00 uur
- Kosten € 15, = de kosten vooraf overmaken op de rekening INGB 00076224 tnv TrimSlimAlmere ovv rompstabiliteit
- Kleding; gymkleding/trainingspak en gym schoenen (eventueel sokken)
- De lessen worden verzorgd door Barbara en Faina

Lesoverzicht;

- 12 – 19- 26 Januari
- 2-9-16-23 Februari
- 2-9-16-23-30 Maart



Aanmelden via trainingszaken@trimslim.nl

*Meer dan 20 trimslimmers deden mee aan
“de 30 van almere”*

2 oktober 2014.

Gesport hebben de volgende trimslim-lopers:

10 km: Jeannet, Wilma, Wendy, Ben

15 km: Kees, Jan Kees, Geurt, Margriet, Marizza, Miranda, Diana, Gilles, 30 km: Rene, Jan, Ralph

Vrijwilligers en supporters: Herman, Astrid, Mets, Ronneke, Anneke, Inge, Maaike, Inge.



Zomaar een leuk sfeerplaatje van vijf trimslimmers die meededen aan de 30 van almere. Een historisch moment : “de 30 van almere” terug van weggeweest. Een meevaller was het prachtige weer, kon haast niet beter. Wat wel beter kon, vernomen in de “wandelingen” is het corps vrijwilligers dat in 2015 groter moet zijn dat dit jaar. Sommigen hadden toegezegd te komen maar kwamen toch niet opdagen. Derhalve waren er enkele manco’s bij de drinkposten tijdens de 15 en 30 km lopen. Optimistisch gesteld: in 2015 zal alles beter lopen. Ben

Verslag van een TrimSlim loopster die 15km liep op de 30 van Almere



Enkele weken voorafgaand aan de “30-van-Almere” begint het rond te zoemen en hoor ik van verschillende kanten: “Welke afstand ga jij lopen?” en “Het schijnt een mooi parcours te zijn”, “Welke tijd denk je te gaan lopen” en “Het is wel een mooie voorbereiding op”. Pas anderhalve week voor de wedstrijd word ik zelf aangestoken door het 30-van-Almere-virus. Nog 3 trainingen, nog 2 trainingen, nog 1 training en dan is het al zondag 27 september. Mijn eerste 15 km-loop!

s Ochtends met 2 boterhammen, bakje yoghurt en een kop koffie een “bodempje” gelegd waarop ik het wel even vol houd. Het is prachtig weer, het zonnetje schijnt. Rond kwart over 10 spring ik op de fiets richting Almere-Poort. Wonende in de Muziekwijk is dat bijna een thuiswedstrijd. Startnummer ophalen en gelijk maar richting start. Tas en jasje laat ik achter in de omkleedtent en ik ga maar even rondkijken wie er nog meer van de partij is. Ik geef toe dat ik niet zo goed in namen ben, maar ik signaleer toch zeker een 15-tal (misschien wel 20) hardlooptmaatjes. Maaike komt ons persoonlijk even succes wensen en een leuke startfoto maken. Ook een stel vrienden komen mij (en de andere hardlopers) “uitzwaaien”. Om 11 uur is de start van de hardlopers die voor de 30 km gaan. Om 11:15 uur klinkt het startschot voor de ongeveer 100 deelnemers van de 15 km. Ik wil niet te hard van start gaan en laat dus al een flink aantal lopers voor gaan. Het is haast te warm om te lopen. Bij de eerste waterpost op 3 km, even stevig wandelend een bekertje water naar binnen gewerkt en gelijk weer door. Daarna een lus door Pampushout en weer terugkerend naar de tweede waterpost. Ondertussen zo’n 9 km afgelegd. Daarna richting de dijk. Ik vrees even dat ik daar weg ga branden, maar gelukkig, er staat ook een licht briesje. Na de dijk, lopend richting de finish vang ik af en toe flarden op van muziek en luidsprekers en dat houdt de moed erin. Laatste busbaan oversteken, rondje grasveld, laatste 250 meters versnellen en binnen!!!!

Medaille, bekertje water, appeltje, pffffffffffff. De officiële tijd blijkt uiteindelijk 1:37:58 (uiteraard onthoud ik voor de persoonlijke statistieken natuurlijk 1:37 en niet 1:38). Het was een mooie loop. Volgend jaar maar eens proberen om iets dichterbij de buurt van 1.30 uur te komen.

Miranda

Hoe is de hardloopcarrière van Miranda eigenlijk verlopen?

Miranda woonde in 1998 net in Almere toen zij lid werd van Trim Slim. Ze vond het prettig om nieuwe mensen te leren kennen. Zij maakte ook mee dat er een afsplitsing kwam en Just Run ontstond. Trainde enige jaren met tussenpozen bij Just Run door de komst van haar drie kinderen. Tot in 2010, toen stopte zij in clubverband te lopen maar bleef wel hardlopen samen met een vriendin.

In 2012 ging zij weer bij Trim Slim lopen en wel in Almere Poort. Trainde daar olv Kees Busker, Rene Langeslag en Piet Glazer. Een voetoperatie dwong haar met hardlopen tijdelijk te stoppen. Toen zij september 2013 weer wilde beginnen bleek de dependance in Almere Poort te zijn opgeheven. Piet Glazer nodigde haar toen uit in de Draaikolk te komen trainen hetgeen zij deed. Daar maakte zij progressie met haar hardloopcarrière, zij traint nu meerdere keren per week bij Trim Slim en is ook een trouw bezoeker van de 1,5 uur training op de zaterdagmorgen. Het is prettig werken met haar om meerdere redenen: haar inzet bij de trainingen, haar gevoel voor humor en haar vriendelijkheid. Piet heeft er goed aan gedaan haar "over te halen" lid te blijven van Trim Slim, we wensen Miranda nog een hele mooie Trimslim tijd toe.

Ben

TrimSlim op Facebook?



The screenshot shows the Facebook page for Trim Slim Almere. The header includes the Facebook logo and login fields. The main content area features a cover photo of a group of runners and a profile picture of the club. Below the cover photo, there are tabs for 'Tijdljn', 'Info', 'Foto's', 'Vind-ik-leuks', and 'Meer'. The left sidebar shows 'PERSONEN' with 90 likes and 'INFO' with a description of the club. The main post area shows a post from Trim Slim Almere dated 23 oktober, titled 'Cursus Rompstabiliteit 2015', with text about core stability and injury prevention.

TrimSlim is al een tijdje te vinden op Facebook, Je kunt ons hier volgen voor de leukste; tips, verslagen en foto's. Volg deze link en like onze pagina.
<https://www.facebook.com/trimslimalmere>



Like us on
Facebook

SAMEN OP PAD OP 2 MEI 2015

TrimSlim organiseert een dagtocht naar Renesse. Op die dag vindt er namelijk tegelijkertijd een wandel- en hardloopevenement plaats.

TrimSlim Evenementen is voornemens een bus te huren, we kunnen dan gezamenlijk naar Renesse vertrekken. Het is tevens mogelijk een wandeling van 6 of 12 km te maken. Inschrijven is hiervoor niet nodig.

Reserveer een busplaats door een mail te sturen naar clubevenementen@trimslim.nl en € 15,= over te maken op rekening nummer NL84 INGB 00076224tnv TrimSlimAlmere ovv Renesse.



'SEAWALK' is een wandeltocht over de halve marathonaafstand van 21.1 km en gaat over een afwisselend parcours (het parcours is dezelfde als de 'Halve van Renesse'): het vertrek is uit het centrum van Renesse en de route gaat via Luieweg, langs camping 'Julianahoeve', over het fietspad door de duinen, duin op thv hotel 'De Zeeuwse stromen' naar het strand, richting de vuurtoren en via de duinopgang bij het 't Oude Vuur' weer terug via het Gradabos en het 'Vroongebied', een oud zandverstuivinglandschap weer op weg naar de dorpskern van Renesse.

Wedstrijd

- Datum Zaterdag 2 mei 2015
- Plaats Renesse
- Afstand 21.1 km
- Helpdesk + afhalen startnummers Junker Funsports, Zeeanemoonweg, Renesse
- (open vanaf ? uur) info volgt later.
- Start ? uur
- Finish Zeeanemoonweg, Renesse

Deelnemen

- Deelname iedereen vanaf 16 jaar en ouder
- Inschrijftarief 12,50 EURO *
- Via www.sportpromotionzeeland.nl of www.inschrijven.nl
- Tot 1 april 2015



* Annuleringen worden tot en met 12 april 2015 onder aftrek van 5 EURO administratiekosten terugbetaald



HALVE VAN RENESSE' RUNNING 21.1 KM

DE 'HALVE VAN RENESSE' is een hardloophwedstrijd over de halve marathonaafstand van 21.1 km en gaat over een afwisselend parcours: het vertrek is uit het centrum van Renesse en de route gaat via Luiweg, langs camping 'Julianahoeve', over het fietspad door de duinen, duin op thv hotel 'De Zeeuwse stromen' naar het strand, richting de vuurtoren en via de duinopgang bij het 't Oude Vuur' weer terug via het Gradabos en het 'Vroongebied', een oud zandverstuivinglandschap weer op weg naar de dorpskern van Renesse.

Wedstrijd

- Datum Zaterdag 2 mei 2015
 - Plaats Renesse
 - Afstand 21.1 km
 - Helpdesk + afhalen startnummers Junker Funsports, Zeeanemoonweg, Renesse
 - (open vanaf ? uur) info volgt nog.
 - Start ? uur
 - Finish Zeeanemoonweg, Renesse
 - Prijsuitreiking ? uur
-

Deelnemen

- Deelname iedereen vanaf 16 jaar en ouder
 - Inschrijftarief 20,00 EURO *
 - Via www.sportpromotionzeeland.nl of www.inschrijven.nl
-

- Deelnemers categorie Mannen Msen, M35, M45, M55, M65
 - Deelnemers categorie Vrouwen Vsen, V35, V45, V55
-

- * Annuleringen worden tot en met 12 april 2015 onder aftrek van 5 EURO administratiekosten terugbetaald.



RUN INTO THE SEA' RUNNING 10 KMS

'RUN INTO THE SEA' is een hardlopfestijn van 10 kilometer waarbij je de zee in rent zonder dat je natte voeten krijgt, mits je doorloopt.

De naam van de loop 'Run into the Sea' moet letterlijk genomen worden. Voor de kust van Renesse ontstaat er, gedurende een korte periode bij eb, een smal stuk land, dat circa 2 kilometer uitsteekt in zee. Aan het ontstaan van zulke smalle stukken land heeft Renesse mede haar naam te danken en komt voort uit de oude naam 'Riethnesse', wat weer is afgeleid van riet en neus(nes), wat landtong betekent.

Na de start vanuit Renesse lopen de deelnemers richting het strand waarna ze via de genoemde landtong recht de zee inlopen. Aan het eind van deze landtong is het keerpunt waar de deelnemers 'gedoopt' worden door Neptunus. Maar hij blijft daar niet eeuwig wachten, want als het water bij vloed weer komt opzetten moeten allen gekeerd zijn. Let op: Bij het organiseren van deze hardlopwedstrijd is de organisatie afhankelijk van klimatologische invloeden die zij zelf niet in de hand heeft. Bij zwaar weer zal ondanks dat er bij eb over de landtong gelopen wordt, het misschien niet mogelijk zijn het hele traject te lopen. De loop zal echter doorgang blijven vinden; Sportpromotion Zeeland zorgt dan voor een alternatief 10 km parcours, dat echter nog steeds aantrekkelijk zal blijven.

Wedstrijd

- Datum Zaterdag 2 mei 2015
- Plaats Renesse
- Afstand 10 km
- Helpdesk + afhalen startnummers Junker Funsports, Zeeanemoonweg, Renesse (open vanaf ? uur) info volgt later
- Start ? uur
- Finish Zeeanemoonweg, Renesse
- Prijsuitreiking ? uur
 - Via www.sportpromotionzeeland.nl of www.inschrijven.nl

Deelnemen

- Deelname iedereen vanaf 14 jaar en ouder
- Inschrijftarief 12,50 EURO *

* Annuleringen worden tot en met 12 april 2015 onder aftrek van 5 EURO administratiekosten terugbetaald.

Plassenrondje wintereditie

Dit mooie rondje van 6 km gaat door de natuur rond de Leeghwaterplas en langs de Noorderplassen.

Datum : Donderdag 18 december 2014

Waar : Draaikolk

Kosten : Niet leden kunnen meedoen á 2.00 euro

Start tijd:

Wandelaars en Nordic Walkers:

12 km start om 19.00 uur (2 rondjes)

6 km start om 20:00 uur

Hardlopers:

12 km start om 20:00 uur (2 rondjes)

6 km start om 20:00 uur.

Na afloop is er natuurlijk weer de warme chocolademelk, glühwein en kerstbrood.

Het is erg donker op de route, dus denk er aan dat je goed verlicht op pad gaat!! Verlichting om gezien te worden, maar ook om te zien. Voor de sporter met het meest originele verlichting, is er een prijsje.

Ivm de catering meld je van te voren even aan op evenmenten@trimslim.nl

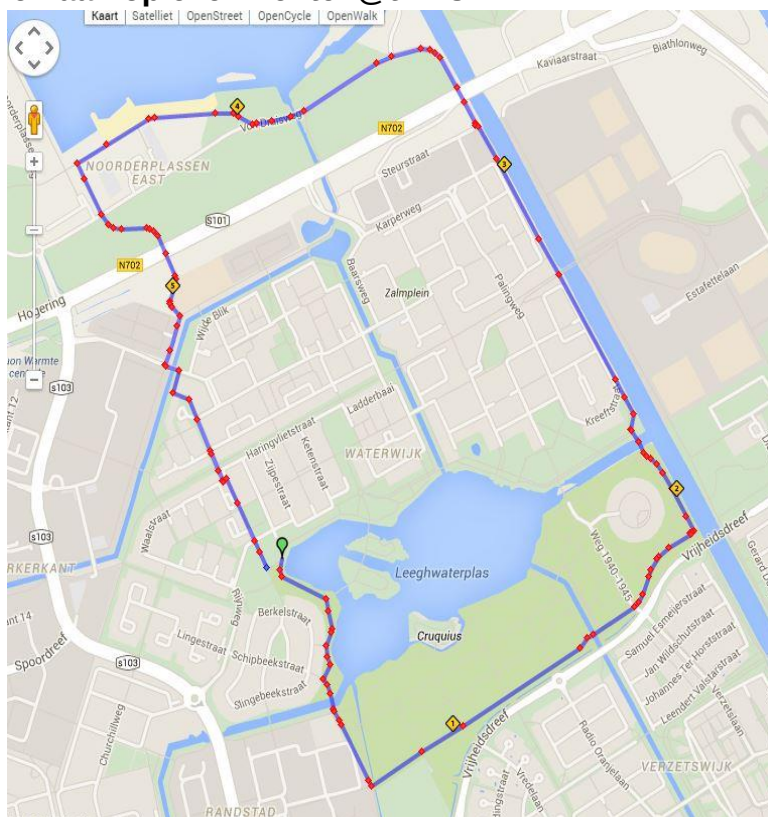
De reguliere training vervalt deze avond.

Bij heel slecht weer gaat deze avond loop niet door.

Dit wordt dan vermeld op de website en op Facebook.

Houdt die dus in de gaten!!!

clubevenementen@trimslim.nl



Trainingsschema Trim Slim Almere:

Trainingstijden		hardlopen	sportief wandelen	nordic walking
Maandag	ochtend	X	09.15	X
	avond	X	X	X
Dinsdag	ochtend	09.15	09.15	X
	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	19.30
	avond	20.00	X	X
Vrijdag	avond	X	X	X
Zaterdag	ochtend	09.00*	09.00	09.00 uur
Zondag duurloop	ochtend	09.45	09.45	09.45

*De duurloop op zondag is bedoeld voor **hardlopers, nordic walkers en sportief wandelaars**.

elke eerste zaterdag van de maand is er voor alle hardlopers een verplaatsingstraining, de training vindt dan plaats op locatie en niet vanuit de Draaikolk.

Aanmeldingen en wijzigingen van gegevens over uw lidmaatschap kunt u doorgeven aan de leden administratie: secretaris@trimslim.nl

De volgende Digiflits verschijnt rond de 10e van de maand januari 2015

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