



NIEUWSBRIEF TRIMCLUB ABC

In dit nummer

Blz	Onderwerp
1	DDTM
2	Terugblik
2	De Jaarwisseling
3	Van de trainer
3	Gezondheidstips van Francis
4	Onze sponsors
5	Recept van smoothy
5	Agenda
5	De ledenadministratie
5	Oproep bevrijdingsloop



ABC Hét collectief gezond bewegen!

Helaas is deze Nieuwsbrief tot stand gekomen zonder de medewerking van Dick William, die in het vorige kalenderjaar zo'n mooi format ontwikkelde. De rest van de redactie heeft zijn best gedaan er iets van te maken, maar.....deskundige hulp is méér dan welkom.

DE DOLLE DWAZE TRAINERS MAAND

Het eind van 2014 en het begin van het nieuwe jaar stonden weer bol van de activiteiten.

Oktober spande de kroon. De trainers hadden elke week iets nieuws bedacht, o.a.

1 Aan het touw

Hierbij moesten de trimmers met een groep een smerig dik touw uit de gymzaal vasthouden. Nee, gelukkig geen touwtrekken, maar 10 km samen lopen met een dik touw in de hand valt ook niet mee.

2 Met de trein

Alle afdelingen stapten in Sliedrecht op de trein. Ze konden uitstappen in H'veld West, - Centraal of – Oost. En zie vandaar maar weer terug te komen!

3 **De Tijdinhaalloop** in oktober heeft veel persoonlijke records opgeleverd, vooral in de hoeveelheid boterhammen en broodjes die in 1 nacht gegeten kunnen worden. Trouwens, heerlijk bereid door Pieta, Jannie en Maria en met super beleg van de Heeren van Sliedrecht.

We zijn benieuwd wat de trainers ons volgend jaar voorschotelen.



TERUGBLIK



De Bolderloop werd drukbezocht. Tegen de 200 deelnemers! Daardoor, en door de samenwerking met Verstegen Accountants uit Dordrecht, konden we een fraai bedrag van rond 500 euro overmaken naar de Merwebolder. Zij gebruiken het om apparatuur aan te schaffen teneinde de cliënten meer te laten sporten. Trouwens leuk dat er ook personeel meededen met de Bolderloop. De pannenkoeken smaakten heerlijk en de handdoek wordt later gegarandeerd een collectors item. Eef, Jo, Bernadette en alle andere vrijwilligers: bedankt!



De Speculaasloop was weer een event voor alleen eigen leden. Maar we hadden 2 bussen nodig om naar Kaatsheuvel te gaan. Vanaf restaurant de Roestelberg werd er getrimd, gewandeld en met stokken gelopen. Piet Lianne, Piet Piet en Piet Ad hadden de routes uitgezet. Na gedane arbeid was het goed rusten in het restaurant. Koffie en snert lieten zich goed smaken. Daarna werden enkele leden nog door de Sint vermaand of in het zonnetje gezet. Eef werd trouwens in verband met zijn nieuwsgierigheid benoemd tot Hoofd Bijzaken van ABC. Deze eervolle benoeming heeft hij gemist, omdat hij niet aanwezig was. Ook Chris, die de marathon in New York gelopen heeft werd door de Sint met enige jaloezie genoemd. Overigens vergat Jannie, de organisator, de Sint snert te geven. Dat was toch wel jammer.....

De jaarwisseling



Rond de jaarwisseling liepen we de **oliebollenloop**, waarna we in ons clubgebouw smulden van deze lekkernij en waarbij Pieta er ook voor gezorgd had dat er glaasjes gluhwein gedronken konden worden.

De week erna hielden we na het sporten een **nieuwjaarsreceptie**. De opkomst was verrassend goed. Voorzitter Edy sprak over het wel en wee van de vereniging. Het vertrek van Be There en de vrij ernstige terugloop van het ledenaantal heeft de aandacht.



• Clubkleding kopen? Elke eerste zaterdag van de maand (prijzen staan op de website)

• Ontspanningsmassages of andere behandelingen? Bonflex!

Van de trainer

Veel nattigheid en wind? Geen nood, trek die hardloepschoenen aan en ga lopen.

Voordelen van trainen in de regen.

Trainen in de regen is ook gewoon fijn. Die regen houdt je niet tegen en dat is maar goed ook, het blijft een mooie sport. Waarom is dat leuk?

- Ten eerste er zijn veel minder mensen buiten. Jouw trainingsroute is een stuk rustiger, meestal, tijdens een regenbui. Dan kun je je nog beter concentreren op je trainingsdoel, of dat nu herstel is of snelheid.

- De lucht voelt schoner. Of dat echt zo is, geen idee maar de lucht voelt in ieder geval frisser aan. Dat is nou net een van de voordelen van buitensporten, het contact met zuurstof.

- De regen houdt je meer bij je looptempo. Je hebt minder de neiging om te gaan wandelen. Wie weet is dit een extra motivatie om je goed aan je tempo te houden. Veel plezier en loop lekker in de volgende bui.

Lianne



Gezondheidstips van Francis

Belangrijk is dat je na een lange duurloop de juiste voedingsstoffen weer aanvult:

- Koolhydraten om je spieren weer van brandstof te voorzien.
- Eiwitten om afbraak van spieren te voorkomen.
- Vetten om je hormonen weer in balans te brengen.
- Vitamine en mineralen uit groenten en cacao om jezelf te beschermen tegen vrije radicalen die zijn ontstaan. Vrije radicalen vallen gezonde cellen aan. Anti-oxidanten zoals vitamine C, E en sommige mineralen werken als een soort buffer tegen deze schadelijke stoffen.
- Vocht. Water is essentieel voor elke sporter. Je verliest zo 1 liter water bij een duurloop van 1,5 tot 2 uur.



Op pagina 5 vind je een gezond recept!

ONZE SPONSORS

		
		
		
		
	<p>Van Noordenne Accountants: Passie en precisie</p>	

Bovenstaande sponsors zijn heel belangrijk voor ons. Er zijn nog bedrijven die waarschijnlijk mee gaan doen. Natuurlijk zijn daar argumenten voor! Sporten, maatschappelijke verantwoordelijkheden, het zijn termen die in het bedrijfsleven opgeld doen. Vraag bij je baas of jullie hier in de volgende uitgave van onze Nieuwsbrief bij kunnen staan! Overigens: verhuur van ons clubgebouw is ook een mogelijkheid!



Te huur voor sportgerelateerde activiteiten



Recept van smoothy

Van deze smoothy herstel je snel na het sporten.

Recept voor 2 personen:

200 ml water

1 banaan.

1 biologische voorgekookte rode biet

3 handjes gewassen bladspinazie

1 eetlepel kokosolie extra virgin

2 el rauwe cacao poeder (verkrijgbaar bij Francis)

2 maatlepels eiwitpoeder naar keuze

1 tl kaneel

1 tl gember

1 tl honing



Agenda

Wintercross: 14 februari

Ledenvergadering: 28 maart

De ledenadministratie

Opgezegd

Bea van Diejen

Cora van Wijk

Jos Peursema

Corine van Heemskerk

Wim van Wijngaarden

Bert Kroon

Annemiek de Groot

Piet van Leeuwen

Nelly van Leeuwen

Edwin Kleiweg

Leen de Groot

Theo Nederlof

Bob Jansse

Robbie Snelting

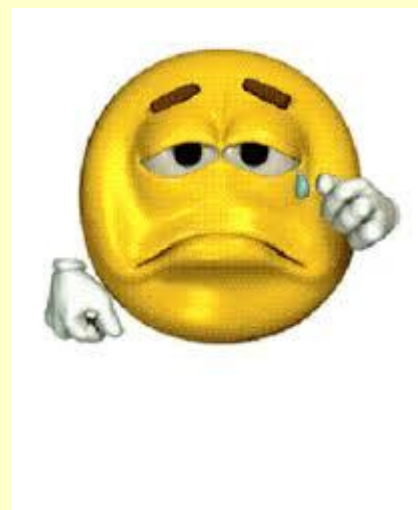
Mildred Kooyman

Ellen Korevaar

Wim de Groot

Nieuw lid

Annemarie Rodijk



**LOPERS EN FIETSERS: LEES DE OPROEP VAN WILLEM OVERBEEK
OVER DE BEVRIJDINGSLOOP GOED! TWIJFEL JE? PRAAT ER EENS
OVER MET WILLEM OF ARJAN. HEB JE ZIN? GEEF JE OP!**