

**DE  
G  
E  
T  
E  
E  
S**

**TRIM  
SLIM**

**Sportief en  
ongedwongen**



**2026**  
Januari

# Nieuws van het Bestuur

Beste allemaal,

Als ik dit stukje zit te schrijven is het buiten bijzonder weer. Geen witte kerst maar wel en witte start van het nieuwe jaar. Een jaar waarin iedereen weer zijn en haar eigen uitdagingen heeft. Spannende plannen maar ook minder leuke dingen die bij het leven horen en waarvan je gelukkig vaak niet weet dat ze op je pad komen. Momenten dat we elkaar even nodig hebben, een arm, en schouder of gewoon even aandacht voor wat er speelt.

Via deze weg wil ik iedereen namens het bestuur al het goede wensen voor 2026: een sportief jaar iedereen op zijn/haar eigen tempo en niveau. Zoals ik net al beschreef met die mooie en de onlosmakelijk minder mooie kanten van het leven maar vooral met de uitdaging van het hier en nu te genieten. Wat was, was en kun je niet meer veranderen, je weet nooit wat er komt (dus het heeft weinig zin je daar zorgen over te maken ) en dus blijft er over: geniet nu! En uit ervaring weet ik: dat valt niet mee met de Nederlandse planmentaliteit.

Om die reden heb ik tijdens de nieuwjaarsreceptie gememoreerd aan een artikel in de krant over een Japanse wijsheid die voor 2026 geldt: Yoshuku: vier de gebeurtenis alsof hij al plaatsgevonden heeft. Daarmee activeer je positieve energie heb je een veel grotere kans dat het ook daadwerkelijk gaat gebeuren en in elk geval heb je het feestje al gehad! Dat vond ik wel een mooie gedacht voor 2026.

We kunnen terug kijken op een mooi jaar. Er zijn veel dingen gedaan, bekende en onbekende activiteiten. Dat hebben we samen gedaan. Want bijna 1/3 van ons ledenbestand heeft in kleine of groter mate deel genomen aan de tot stand komen van de verschillende activiteiten. En daar mogen we samen heel trots op zijn. Van daaruit gaan we met vertrouwen 2026 in waarin er ook weer veel op het programma. In de kist ligt een lijst met de activiteiten met het verzoek daar je naam op te zetten. Rietje appen kan uiteraard ook. We gaan hem in de digiflits delen.

De Core stability start bij voldoende deelnemers op 12 januari. Rietje en Barbara hebben er zin in. Het is ook goed te weten dat de starterscursus op 21 maart van start gaat. Daar komt nog een flyer voor. Activeer alvast je omgeving.

We hebben Henk bereid gevonden om onze magazijn chef te worden. Daar zijn we heel blij mee. Dus heb je spullen nodig van de Loads: weet Henk te vinden. Halen en brengen doet de betreffende ploeg natuurlijk wel gewoon zelf, net als netjes achterlaten.

Dan is er nog de kerstpuzzel uitslag. De oplossing was: Samen sportief bezig en de gelukkig winnaar is: Annelies Govers. Zij krijgt een koffiekaart van Trim Slim. 2026 staat voor het bestuur in het teken van het herijken van het beleid. Daarvoor hebben we uiteraard jullie hulp nodig dus er komt binnen afzienbare tijd een enquête naar jullie toe met de vraag wat doe we goed, wat kan er beter en waar liggen kansen.

En als je ergens heen gaat en denkt daar zijn potentiële leden: er liggen weer nieuwe folders in de kist! Kortom we gaan samen een mooi jaar tegemoet.

Namens het bestuur,

*Barbara K. van Dam*  
Voorzitter TrimSlim



Nieuws  
van het  
Bestuur



## (Activiteiten) Agenda 2026

Januari	12	Start Corestability
Februari	7	Verplaatsingstraining
Maart	7 28	Verplaatsingstraining Paasloop
Mei	2	Verplaatsingstraining
Juni	6 25	Verplaatsingstraining Noorderplassenloop

*NB onder voorbehoud van wijzigingen.*



**Algemeen  
Nieuws**

## 112NL App

Er is een handige hulp app: de 112nl app waarmee je zelfs als je niet kan praten toch contact kan leggen met de centrale post. Je kunt in de app kiezen wie je nodig hebt politie, brandweer of ambulance. Het grote voordeel: je kunt instellen wat je locatie is (automatisch).

**112**  
**ALS ELKE**  
**SECONDE TELT**

**Bellen met 112 kan nu  
ook met de app 112NL!**



## Sporten In de kou; hier moet je rekening mee houden



### Hardloop Nieuws



Het wordt weer kouder en voor je het weet zakt de temperatuur weer onder nul. Niets houdt ons hardlopers tegen, kou dus ook niet. Maar let op met sporten in de kou verbruik je meer energie. Hoe komt dat? In de kou moet je lichaam harder werken om warm te blijven, dit noemen we thermogenese. Dit proces verhoogt je metabolisme -je stofwisseling - en daardoor je calorieverbranding. Als je dan ook nog eens begint te rillen gaan je spieren onwillekeurig trillen, ook dit verhoogt de calorieverbranding aanzienlijk.

De extra hoeveelheid energie die je in de kou verbruikt is lastig exact te bepalen. Gemiddeld ligt het energieverbruik 10-15% hoger dan bij milde temperaturen. De hoeveelheid energie die je méér verbruikt is ook afhankelijk van de kleding die je draagt. Wanneer je je écht warm inpakt, zal dit getal lager liggen, omdat je lichaam dan minder hard hoeft te werken om op temperatuur te blijven.

#### Voeding



Omdat je energieverbruik hoger ligt tijdens het hardlopen in de kou, zal de glycogeen voorraad in je spieren sneller uitgeput zijn. Het aanvullen van energie tijdens trainingen en wedstrijden is vanzelfsprekend altijd belangrijk. Maar in de kou zal je dus net wat sneller moeten starten met het aanvullen van de energie. Je lichaam geeft over het algemeen de voorkeur uit het halen van energie uit koolhydraten tijdens het sporten, neem dus bijvoorbeeld een extra reepje of gelletje mee tijdens je training

#### Vocht

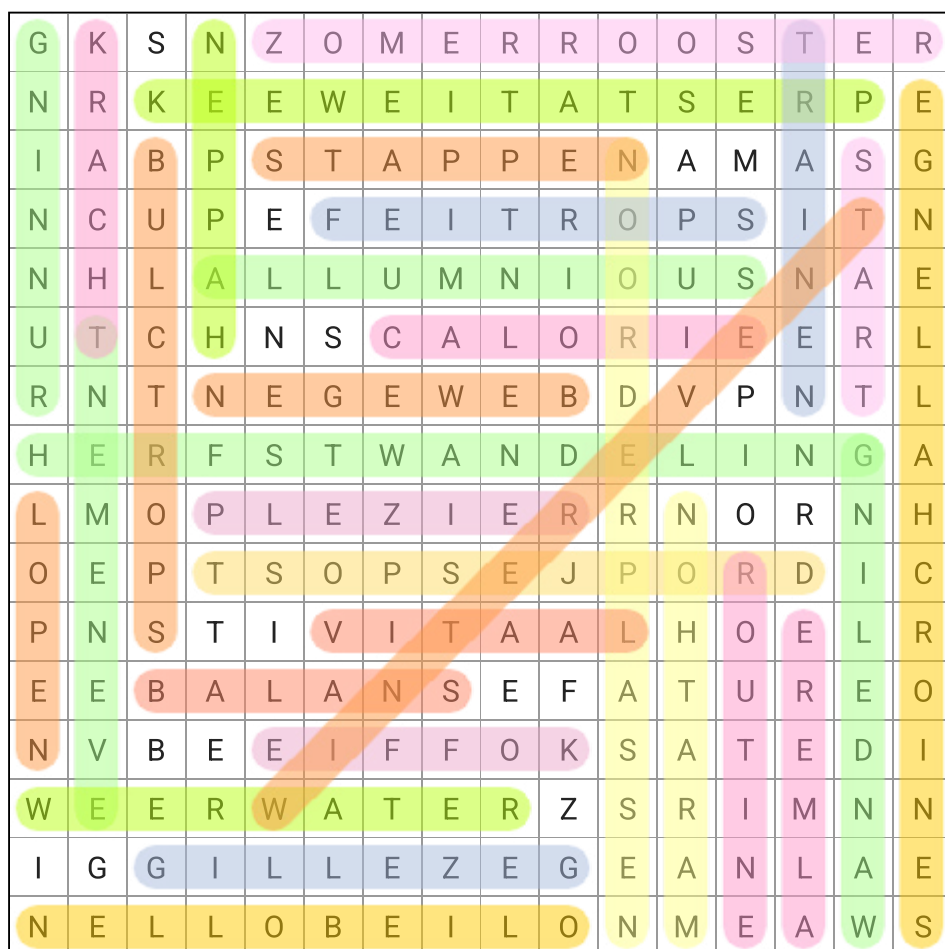


Je zou verwachten dat je veel minder vocht verliest tijdens koude temperaturen dan wanneer je het warmer is. Maar vergis je niet, wanneer de temperatuur daalt verlies je meer vocht bij uitademing en ook verlies je meer vocht via je urine. Dus ook bij lage temperaturen is het heel belangrijk om goed te blijven drinken om het verloren vocht aan te vullen en dehydratatie te voorkomen. Geniet van de koude winter loopjes!

# TrimSlim Woordzoeker oplossing



Algemeen  
Nieuws



ALLUMNIOUS	PLEZIER
ALMERE	PRESTATIEWEEK
BALANS	ROUTINE
BEWEGEN	RUNNING
CALORIE	SENIORCHALLENGE
DROPJESPOST	SPORTCLUB
EVENEMENT	SPORTIEF
GEZELLIG	STAPPEN
HAPPEN	START
HERFSTWANDELING	TRAINEN
KOFFIE	VITAAL
KRACHT	WANDELING
LOPEN	WEERWATER
MARATHON	WINTEREVENT
NOORDERPLASSEN	ZOMERROOSTER
OLIEBOLLEN	

[woordzoekerfabriek.nl](http://woordzoekerfabriek.nl) » maak je eigen woordzoeker

## Oplossing

S a m e n   s p o r t i e f   b e z i g



## Avonturen van toen.....Caubergtrail 2018

Op vrijdag met de Trim Slim groep naar Valkenburg; we gingen zaterdags de Caubergtrail lopen. Lekker door de bossen en over de heuvels van t mooie Limburg.

Hotel zoeken, bagage op de kamer zetten en op naar de koffie met vlaai. Tegen de avond naar de pizzeria met z'n allen, wat een feest. Nadat de magen waren gevuld, op pad gegaan om de startnummers op te halen en rustig aan het beddengoed testen.

De volgende ochtend, wat een gezelligheid bij t ontbijt maar wat was eenieder ook een beetje gespannen..... heuvels.....ohoh. . daar gaan we in ons Trail Slim shirt.

De euforie na afloop was enorm; op het terras de mooiste verhalen, aangedikt of niet. Trailen blijft een avontuur.



Algemeen  
Nieuws



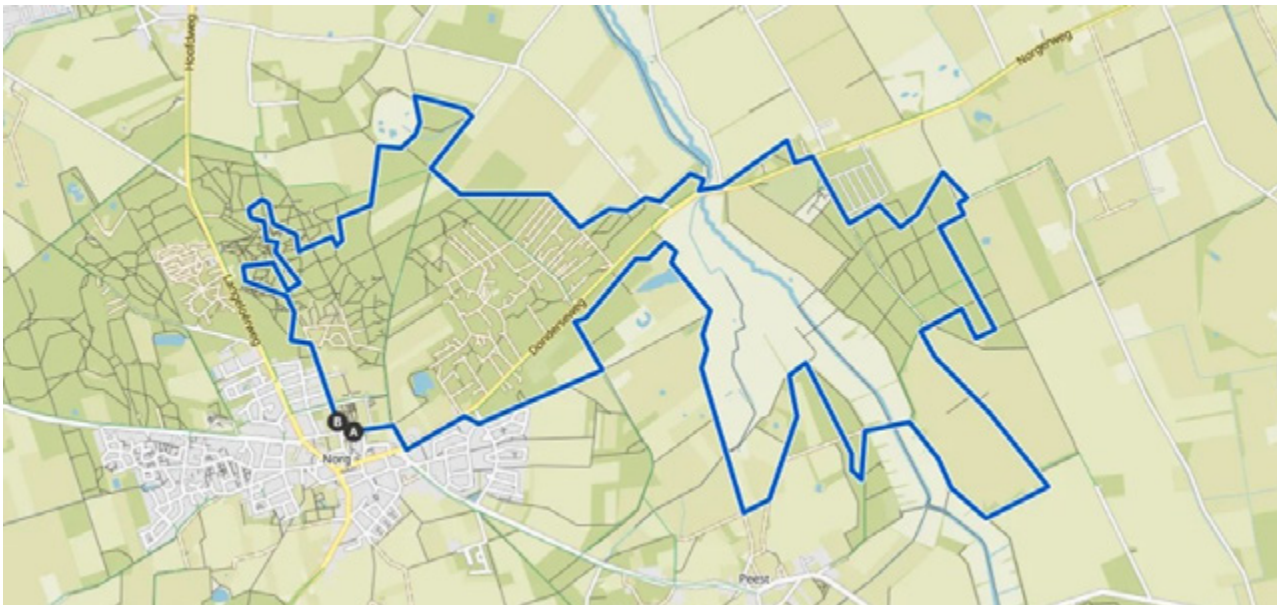
## Just a trail? AN ADVENTURE!



Om het jaar 2025 goed af te sluiten nog een trail marathon op 29 december, zo na de feestdagen? Trudy en ik waren het er snel over eens; een mooi najaar doel en leuke trainingen in het vooruitzicht! Het trainingsprogramma bestond uit vele intervallen en tempolopen en natuurlijk rennen door de bossen bij o.a. Losser. Verkoudheid en griep gooiden geregeld wat zand in de motor, toch met veel zelfvertrouwen richting Norg. Norg ligt in Drenthe....dus maandag ochtend vroeg het bed uit en om 7.30 uur vertrokken.

Heerlijk rustig op de weg, velen hebben vakantie, Radio 2000 op de achtergrond en met broodjes, koffie/thee via de A6 en A7 richting Groningen-Heerenveen-Drachten naar Norg.

In Norg was het een drukte van belang; het main event was namelijk het 100 en 200k MTB-event. Vele mountainbikers hadden ook de weg naar Norg gevonden en dat maakte het tot een gezellige boel in en rondom de sporthal. Nog even wat eten en drinken, de gear op orde maken, rugzakjes vullen, veters aantrekken en op naar de start.



Zo'n 80 deelnemers stonden aan de start van de trailmarathon die uit twee rondes van 21k bestaat. Dan weet je dat je na de eerste ronde, vlak voor de finish van de halve marathon, naar links moet voor de tweede ronde. Dat is een wel een dingetje hoor, en dan is t fijn om met z'n tweeën te zijn; niet zeuren...dóóóó!!

Ondanks de winter is de omgeving uitdagend om te lopen; zand, modder, heide, bos, heuveltjes, dan met 't zonnetje, dan met vieze koude tegenwind en motregen. Om de 5k even wandelen, eten en drinken en op naar de bevoorradingspost. Die waren prima verzorgd door vrolijke vrijwilligers die de hele dag in de kou staan voor mijn plezier! Thnxs!!

Om een lang verhaal kort te houden; na 5.10 uur zat de trailmarathon erop. Met een tevreden gevoel kijken we terug op de afsluiter van het jaar 2025. Er wachtte ons letterlijk en figuurlijk een koude douche in de kleedkamer van de sporthal. Daarna snel de terugreis naar huis, in een auto met stoelverwarming.....héérlijk!



Trailrun  
Nieuws



# Hardloop doelen in 2026

Running with the devil...



Algemeen Nieuws

2026	Januari	Februari	Maart	April	Mei	Juni	Juli	Augustus	September	Oktober
								TRIMSLIM MOA		
Rene L	Apeldoorn Midwintermarathon 42K									
Trudy	Apeldoorn Midwintermarathon 42K		Trail des Sangliers 35k trail	Trail Les Terrasses du Lodévois 47k						
Rene O			Trail des Sangliers 35k trail	Trail Les Terrasses du Lodévois 47k						
Noa			Trail des Sangliers 35k trail	Trail Les Terrasses du Lodévois 47k						
Geesken	TRIMSLIM DOELEN LUST 2026 DOE JIJ MEE?									
Patricia			Berlijn Halve Marathon 21k							
Wilma		Groet uit Schoorl 21k	Berlijn Halve Marathon 21k							
Barbara			Zandvoort Circuit Run 11k							
Erik	TRIMSLIM DOELEN LUST 2026 DOE JIJ MEE?									
Arnold					Nobel Run 15k					
Danny v V			Almere Lenteloop 20k		Nobel Run 15k 1/2 Marathon Amersfoort				Dam tot Dam 10M	Amsterdam Marathon 42k
Cor			1/2 Marathon Venlo 21k		Nobel Run 15k 1/2 Marathon Utrecht				Dam tot Dam 10M	
Marco			Almere Lenteloop 10k		Nobel Run 15k 1/2 Marathon Utrecht	Weerwater Run 10k			Dam tot Dam 10M	

Hebben jij of jullie ook (gezamenlijke) doelen? Deel ze met ons via [m.j.langeslag@kpnmail.nl](mailto:m.j.langeslag@kpnmail.nl)



# BoslandTrail Run & Walk

Ben jij geïnteresseerd in een weekendje Lommel?  
Wandelen en/of hardlopen in de natuur?  
Gezamenlijk kamperen op een camping?  
Dan is de Bosland trail & walk iets voor jou!!  
Heb je interesse of de intentie om deel te nemen,  
geef dan een seintje aan [m.j.langeslag@kpnmail.nl](mailto:m.j.langeslag@kpnmail.nl)  
dan neem ik contact met je op.



## 29 en 30 augustus 2026

Tijdens de voorbije 7 edities van de Bosland Trail ontdekten duizenden lopers en wandelaars de mooiste plekjes van Bosland.

Ook dit jaar bundelen Bosland Trail en Keep on Running opnieuw de krachten voor een onvergetelijke editie vol natuur, beleving en trail plezier voor jong en oud.

### Zaterdag 29 augustus

#### 50 km Walk

Onthaal: zaterdagochtend 29/08 vanaf 5u30

Start:

Wave 1: 7u00 (hierna sluit de start tot wave 2)

Wave 2: 8u00

Finish: sluit zaterdag om 23u00

#### 25 km Walk

Onthaal: zaterdagochtend 29/08 vanaf 07u30

Start: 09u00

Finish: sluit zaterdag om 23u00

#### 12 km Walk

Onthaal: zaterdagochtend 29/08 vanaf 09u00

Start: 10u30

Finish: sluit zaterdag om 23u00

### Zondag 30 augustus

Onthaal Run: 6u30

Start:

50 km: 8u00

32 km: 9u00

25 km: 10u00

10.5 km: 10u30

Finish: sluit zondag om 16u00

Onthaal Center Parcs De Vossemeren BoslandTrail

Kidstrail: 12u30

Onthaal bevindt zich eveneens in de Soeverein

Start: 14u00

De inschrijvingen openen op 2 januari 2026 om 12u.

<https://www.keeponrunning.be/events/boslandtrail/>



## Algemeen Nieuws



### Mutaties

m.b.t. lidmaatschap | adres gegevens | E-mail adres | etc

**SVP MELDEN BIJ**

[Ledenadministratie@Trimslim.nl](mailto:Ledenadministratie@Trimslim.nl)

### DIGITEAM

dankt iedereen voor haar/zijn bijdrage aan de digiflits

### Redactie DigiFlits

Marcel Zikking | Erik Leutscher | Irma Leutscher

E-mail: [digiflits@trimslim.nl](mailto:digiflits@trimslim.nl)

### Facebook

[www.Facebook.com/trimslimalmere](http://www.Facebook.com/trimslimalmere)

### Instagram

[www.Instagram.com/trimslimalmere](http://www.Instagram.com/trimslimalmere)

### Website

[www.Trimslim.nl](http://www.Trimslim.nl)

*Volgende uitgave rond  
de 10de van februari 2026*

**TRIM**  
**SLIM**

The logo consists of the words 'TRIM' and 'SLIM' stacked vertically in a large, white, outlined font. Two red stick figures are integrated into the design: one is positioned between the 'R' and 'I' of 'TRIM', and the other is between the 'L' and 'I' of 'SLIM'. Both figures are in a running pose, facing right.