

2025
FEBRUARI

TRIM
SLIM

Sportief en
ongedwongen



DIGIFELITS

Nieuws van het Bestuur

Beste allemaal,

Ik weet niet hoe het bij jullie is, maar ik geniet wel erg van de mooie en zonnige dagen van het afgelopen weekeinde. Helemaal na al de mist en donkere dagen. Oké, het is dan wel een beetje verraderlijk en het kan wat glad worden, maar die zon vergoed toch veel. Hier en daar zie ik posts langs komen van mooie tochten en uitdagingen van iedereen: dat is leuk en inspirerend voor anderen.

Maandag is alweer de 5e bijeenkomst van de core stability cursus. Waarvan er 1 in het half donker gedaan werd: de verlichting die automatisch aan gaat ... ging niet aan. Gelukkig deed de noodverlichting het nog wel. Omdat het ook leuk is te weten wat ieders uitdagingen zijn, heeft Rene een lijst in de kist gelegd waar iedereen; het is dus niet alleen voor de hardlopers! Iedereen kan zijn/haar uitdagingen opschrijven: we gaan het monitoren en eventueel ondersteunen.

Op 1 februari was er weer een heerlijk verplaatsing training: mistig, koud, maar toch een zonnetje en bijna 60 mensen en dat ondanks dat er van de hardlopers heel veel dat weekeinde in Apeldoorn verschillende afstanden gelopen hebben.

Het bestuur is bezig de statuten rond te krijgen en het zou heel fijn zijn als er nog iemand vanuit de vereniging eens een blik op die veranderde statuten zou willen werpen. Want je hebt heel erg snel de neiging te denken dat het goed is, maar een frisse kijk op de statuten zouden we zeer waarderen. Daarnaast zoekt het bestuur aanvulling vanwege het vertrek van Martijn: want met 4 mensen wordt het toch wel weer wat krap. Dus voel je aangesproken, ben je benieuwd? Laat het ons weten, dan nemen we contact op om samen te kijken wat er kan. In de eerste instantie gaat het om een algemeen bestuurslid.

O, en niet vergeten in de agenda te zetten: de verplaatsing training van 1 maart wordt 15 maart in samenwerking met de organisatie van het Kersenbloesemfeest. We hopen dat de Kersenbloesembomen in de Regenboogbuurt dan ook echt bloeien. In deze Digiflits een oproep wie er de komende tijd foto's van de Kersenbloesembomen zou kunnen maken.

Verder het verzoek aan iedereen om de start cursus hardlopen te promoten, deze start op 11 maart. Dus ken je iemand die wil beginnen met hardlopen...

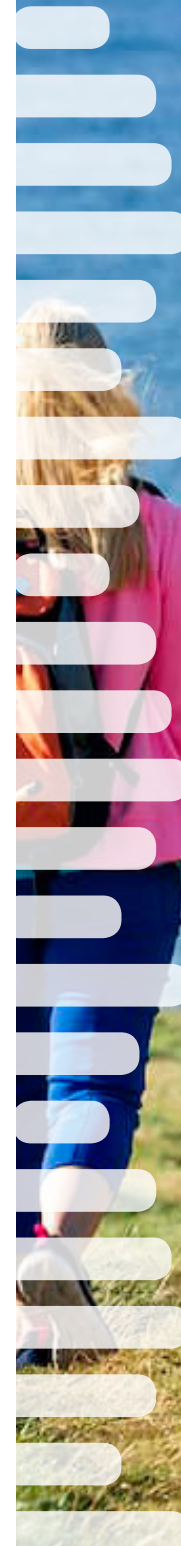
Helaas hebben we tot nu toe nog maar 2 aanmeldingen, er zijn vast veel meer mensen die interesse hebben: dus zegt het voort! Er komt nog een promotie op Facebook en als het lukt nog via een radioprogramma. En tenslotte: de lijst met activiteiten door het jaar heen van Rietje komt weer in de kist te liggen. Je kan daarop aangeven bij welke activiteit je zou kunnen helpen.

Namens het bestuur,

Barbara K. van Dam
Voorzitter TrimSlim



Nieuws van het Bestuur



(Activiteiten) Agenda 2025

Maart	11 15	Start beginnerstraining Verplaatsingstraining
April	5 14 19	Verplaatsingstraining ALV Paasloop
Juni	7 26	Verplaatsingstraining Noorderplassenloop
Augustus	4-8	MOA
September	6	Verplaatsingstraining
Oktober	5	Verplaatsingstraining
November	7-11	Prestatieweek

NB onder voorbehoud van wijzigingen.



Algemeen
Nieuws

Nieuws Sportief Wandelen

Dit jaar zijn er weer volop trainingen sportief wandelen, op vijf dagen van de week. Het team sportief wandeltrainers, alhoewel onderbezet, gaat er vol enthousiasme tegenaan.

Er zijn een paar belangrijke mededelingen:

- 1) De sportief wandeltraining op woensdagavond 19:30 uur in de zomermaanden vervalt. De Draaikolk is wel open; wandelaars zijn vrij om met elkaar een route te lopen.
- 2) Op maandagochtend is er niet altijd een trainer beschikbaar. Als alternatief wordt er tijdig een suggestie voor een route geplaatst in de SW appgroepen. Wandelaars kunnen met elkaar de route volgen en na afloop pauzeren in De Draaikolk.

Er is behoefte aan een extra trainer sportief wandelen. Wandelassistent, -begeleider, of -trainer, er zijn meerdere mogelijkheden. Een opleiding hiervoor wordt geheel vergoed door de vereniging. Informeer naar de mogelijkheden bij Karen (trainingszaken@trimslim.nl)

Karen



Wat is back-to-back training?



Hardloop
Nieuws

Back-to-back trainingen verwijzen naar runs op twee opeenvolgende dagen.

Back-to-back trainingen worden om drie belangrijke redenen gegeven;

- **Ten eerste bouwen back-to-backs je uithoudingsvermogen op**
- **Ten tweede verhogen ze je tolerantie voor langere tijd (uren) hardlopen**
- **En leert je lichaam en geest hoe je op vermoeide benen moet rennen**

Natuurlijk zijn er, zoals bij elk type intensieve trainingen, zowel potentiële risico's als beloningen, maar ik ben ervan overtuigd dat wanneer je back-to-back trainingen correct, veilig en met structuur uitvoert, dat ze ongelooflijk nuttig voor je zullen zijn, voor welke afstand je ook traint.

Hierbij een voorbeeld van hoe een back-to-back training eruitziet als je traint voor een halve marathon. Je race zal 21k zijn; dus om je uithoudingsvermogen te verbeteren, zou je elk weekend twee afzonderlijke trainingen van 10-12 kilometer per keer moeten doen. Bovendien ga je de tweede training afmaken door een tempo run. Het is bedoeld om de vermoeidheid te simuleren die je tijdens een race zult voelen.

Wil jij, onder(deskundige) begeleiding, kennis maken met een back-to-back training?

- | | | |
|------------------------|--|---------|
| • Zaterdag 22 februari | je neemt deel aan de reguliere training A of B groep | 60 min. |
| • Zondag 23 februari | je neemt deel aan een langzame duurloop | 60 min. |

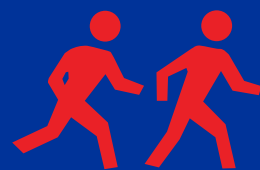
Én zo mogelijk

- | | | |
|--------------------|--|---------|
| • Zaterdag 1 maart | je neemt deel aan de reguliere training A of B groep | 60 min. |
| • Zondag 2 maart | je neemt deel aan een langzame duurloop | 70 min. |

Op de zondagen is er alle tijd voor vragen, tips en zorgeloos lopen. Dus iedereen kan meedoen!!

Geïnteresseerd? Vragen? Stuur een mail naar m.j.langeslag@kpnmail.nl

Rene



Corestability

De 12 provincies

Loop in elke provincie van Nederland een 10 km, halve of hele marathon en verdien de felbegeerde 12 Provincies medaille!

Goud voor 12 marathons, zilver voor halve marathons en brons voor een dozijn 10-kilometers.

Deelnemen

Om je wedstrijden in te voeren is een (gratis) account bij [ProRun](#) nodig. Het moeten wel georganiseerde evenementen zijn, dus met meerdere deelnemers en een uitslag of een lijst van deelnemers, zodat wel is na te gaan of iemand daadwerkelijk heeft gelopen. Ultra's en (halve) marathons die in een triatlon zijn gelopen tellen ook mee, net als dertigers meetellen voor een halve marathon. Voor de bronzen medaille tellen alle wedstrijden mee met een afstand tussen 10 en 21 kilometer.

Het maakt niet uit hoe lang je er over doet. Zodra je in elke provincie een 10 km, halve of hele marathon hebt gelopen, kun je de medaille aanvragen. Voor de medaille vragen we een vergoeding van € 10,00, plus € 5,95 verzendkosten. Na het invullen van je 12e provincie in je dashboard ontvang je een mail om je medaille aan te vragen.

Voor de duidelijkheid: het is dus óf 12 10-kilometers óf 12 halve marathons óf 12 marathons in twaalf provincies. Geen combinatie van twee of drie afstanden. Het gaat om drie afzonderlijke medailles. Je kunt ze natuurlijk wel alle drie bij elkaar proberen te lopen.

Heb je een 10 km, halve of hele marathon gelopen? Log in op je ProRun-account en [voer 'm hier in](#). Voor halve en hele marathons geldt: alle uitgelopen wedstrijden vanaf 1 januari 2023 tellen mee. Voor een 10 kilometer hanteren we een minimale datum van 1 januari 2024.

Ranglijsten

Het is geen wedstrijd, maar ranglijsten met alle deelnemers is wel zo leuk!

[Naar de ranglijsten](#)

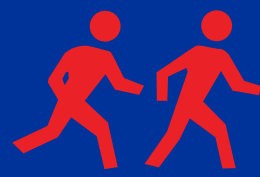


PS. Wie van Trim Slim haalt hem als eerste?



Hardloop
Nieuws





Verplaatsing training



Trainer van de maand

Naam trainer
Marcel Zikking

Hoe lang ben je al trainer bij Trim Slim?

In het voorjaar van 2023 heb ik mijn diploma all-round wandeltrainer behaald. De opleiding was destijds op en rond de atletiekbaan van in Alkmaar. Na het afronden van de opleiding ben ik training gaan geven bij Trim Slim. Eerst om de week met Martijn, en sinds hij weg is alle dinsdag avonden.

Wat vind je het leukste aan het trainersvak?

Het ongedwongen uurtje wandelen op de dinsdag-avond met een gevarieerde groep. Lekker bijkletsen waarbij niets moet en alles mag.

Wanneer ben je als trainer succesvol?

Wanneer de wandelaars aan het eind van de les tevreden weer huiswaarts gaan en er voldoende gelachen is tijdens de wandeling.

Leuk trainen of ambitieus aan het werk?

Ambitieuus klinkt bij het wandelen wel fanatiek. Leuk trainen is iets wat ik voorop stel bij de wandeling. Ik vind persoonlijk dat het wandelen ook een moment van ontspanning moet zijn waarbij je tevens toch in beweging bent wat weer goed is voor je gehele gestel en geest.

Wat is je mooiste wandel ervaring?

De Dam tot Dam wandeling.

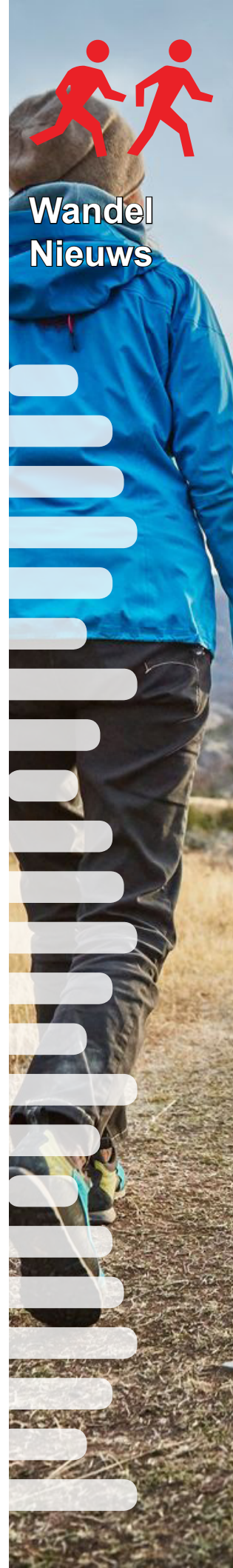
Welke wandeling zou je nog willen doen?

Een mooie wandeling in de Italiaanse gebergten.

Marcel



Wandel
Nieuws



Mid-winter marathon

Zondag 2 februari 2025: precies 5 jaar na mijn eerste deelname, doe ik voor de tweede keer mee met de Decathlon Mini-Marathon in Apeldoorn. 10 Engelse mijl, oftewel 16,1 km, door de prachtige bosrijke en heuvelachtige omgeving van Apeldoorn en Hoog Soeren.

Omdat het centrum van Apeldoorn is afgesloten voor autoverkeer parkeren we op één van de parkeertransferia en gaan we met de gratis pendelbus naar de startlocatie. Genoeg kleedruimten vlak bij de start. Top geregeld allemaal!



Het zonnetje schijnt, het is niet te koud of te warm, perfect loopweer dus. De eerste 8 km gaat heuvel op, eerst rustig aan maar steeds een beetje steiler tot het hoogste punt van het parcours op 100 meter boven NAP. Maar hé, ieder nadeel heeft zijn voordeel: de tweede helft gaat heuvel af zodat de vermoeide benen kunnen bijkomen. Start en finish zijn op de 'koninklijke' Loolaan en het parcours gaat o.a. langs de Apenheul, de Julianatoren en Paleis het Loo. Langs het parcours staan veel toeschouwers je met muziek en leuke teksten aan te moedigen, er staan fanfarebands voor je te spelen en er zijn genoeg verzorgingsposten. Bij de finish wacht je een warm onthaal met medaille en thee.

Deze leuke loop met verschillende afstanden (o.a. 8, 16, 25 en 42 km) met enthousiaste supporters, muziek en gezelligheid in een mooie omgeving is zeker een aanrader!
Met dank aan Marco voor het beeldmateriaal.

Groetjes,

Sandra



Hardloop
Nieuws



Mid-winter marathon

50^{ste} Midwinter Marathon Apeldoorn



Hardloop
Nieuws

178
Eddy van der Linde
Almere
Bruto 3:58:08
Netto 3:54:16

90
Trudy Fijma
Almere
Bruto 4:49:56
Netto 4:45:55

353
Rene Langeslag
Almere
Bruto 4:50:37
Netto 4:46:40

Zaterdag 1 februari 2025

Trudy, Eddy en René hebben misschien wel de mooiste marathon van Nederland gelopen, de CENTRAAL BEHEER MARATHON.



De start was bij de atletiekvereniging in het Orderbos. Dus na de start meteen het Orderbos in. Door de vorst bevroren ondergronden maakten meteen duidelijk...het is niet alleen asfalt wat de klok tikt. Overgangsgebieden tussen de Natura 2000 gebieden verliepen over heuvelachtige fietspaden. Sommige waren nog glad van de vorst. Verder liep de route langs de Asselse heidevelden, door de Apenheul, het Kruisjesdal en, een kleine kilometer over het zand van Kootwijkerzand.

De verzorging onderweg was fantastisch; gezellige vrijwilligers en warme thee en alles ruim aanwezig. Omdat het een grote ronde is, kom je 2x langs de posten. Heel gezellig en dus oppassen dat de praatjes niet te lang duren.



Bij de finish werden we hartelijk ontvangen en gefeliciteerd met ons succes. Daarna wachtte een soldaten douche... BRRR fris water kwam er uit de douches. Dus snel in de kleren en naar de kantine. Ons wachtte namelijk heerlijke erwtensoep, roggebrood met spek en een lekker gebakje, incl. koffie. WAT een verwennerij. We kijken terug op een heerlijk en vooral gezellig loopevenement.

Trudy en Rene



Mid-winter marathon

Op 14 oktober hebben we ons 'massaal' ingeschreven voor de Midwinter Marathon in Apeldoorn. Een speciale 50ste editie, dus je moest er snel bij zijn want vol = vol. De grootste groep TrimSlimmers lopen de 10 Engelse Mijlen, een drietal heeft zich aangemeld voor de marathon op zaterdag en ik heb me laten overhalen om de 25 km te gaan doen. 'De 10 EM hebben we al eens eerder gelopen dus tijd voor een nieuwe uitdaging'. Wilma hoefde er niet veel moeite voor te doen hoor om me over te halen. Het is een wel overwogen keuze geweest.

Omdat Wilma en ik al getraind hadden voor 26 km bij de Veluwezoom Trail in december (waar we ons spontaan voor hadden ingeschreven in november met Patricia en Geesken), konden we daarna de kilometers en een beetje de hoogte meters proberen bij te houden. Samen met de groep. En dat maakt het toe werken naar een evenement zo leuk.

En dan is het zo ver. Zondag 2 februari zijn we samen naar Apeldoorn gereden. Omdat de 10 EM een half uur eerder startte, was het niet handig om met de rest mee te rijden. Maar bij de al eerder gebruikte kleedruimte, de gymzaal aan de Burglaan, hebben we elkaar wel nog even gezien voor de start. En net als de keren daarvoor, stond de fysiotherapeut al klaar met de massagetafel. Iets om naar uit te kijken voor na het lopen!

Om 11.45 uur stonden Wilma en ik aan de start. Toch best wel weer spannend, maar gezonde spanning. Wat gaat het worden, hoe is het parcours en gaan we het redden. Het was koud, maar prachtig weer om te lopen. Dus daar zou het niet aan liggen.

We zijn samen gestart en na de eerste klim, zo rond de 5 km, zijn we los van elkaar verder gegaan. Het parcours was mooi en op de meeste stukken stond er publiek om iedereen aan te moedigen met of zonder muziek. De sfeer was erg leuk en dat maakt het lopen ietsje makkelijker. Want het parcours was soms ook best pittig.



Voor mij was het tussen de 15 en de 20 km het zwaarst, daarna kon ik het weer aardig oppakken. Maar net zo lekker lopen als de eerste 15 km, dat lukte niet meer. Toch te snel van start gegaan? Het zou zomaar kunnen... En dan komt de finish in beeld. Mooi aangegeven langs de versierde Loolaan, eerst elke 100 meter een bordje (nog 500 meter, nog 400 meter), daarna elke 50 meter een bordje... Dat wilde ik helemaal niet weten! Dus blik op de finish en niet meer opzij kijken. En met een mooie tijd van 2:33:01 over de eindstreep. Wilma kwam ook heel tevreden een minuutje later. De conclusie was dat we goed voorbereid waren en we goed hebben gelopen. Op naar de gymzaal dus! Chocomelletje, banaantje, warme kleren en dan de kuiten even laten masseren. Een prettige afsluiting van een leuk evenement.

Heb je dit evenement nog niet gelopen? Zeker doen!
Er zijn verschillende afstanden.

Groet,

Jennifer

50^{ste} Midwinter Marathon Apeldoorn



Hardloop
Nieuws

Weer een mooie marathon

Op 14 oktober 2024 hoorde ik dat de inschrijving voor de Midwinter marathon in Apeldoorn om 20:00 uur zou beginnen. Omdat er slechts 500 deelnemers konden inschrijven was de verwachting, dat het snel vol zou zijn. Dus direct inschrijven en maar goed ook, want de limiet was al snel bereikt. En dan begint de



voorbereiding, want 1 februari is het al snel. En de vakantie en feestdagen zitten er ook nog tussen.

Ook René en Trudy hadden zich ingeschreven. Daarnaast was er een grote groep van Trim Slim aanwezig voor de andere afstanden van 25 km en 16 mijl op 2 februari.

Als training heb ik onder andere een rondje Muiden-Weesp (34 km), Huizen (24 km), Lelystad (33 km) en nog vele kortere afstanden gelopen. Veelal met de vaste loopmaatjes van de woensdag en zondag.

Kort voor de marathon heb ik besloten een hotel te boeken in de buurt van de startlocatie, zodat ik in alle rust naar de start kan gaan. De marathon was op zaterdag en alle overige afstanden op zondag. Het was niet mogelijk om nog een dag in het hotel te blijven, om de andere deelnemers op zondag aan te moedigen. Wel nog even een rustig rondje gelopen van 5 km om een deel van het parcours te verkennen.

Zaterdagmorgen was de temperatuur gezakt naar -3 °C, toch wel koud om te lopen. Gelukkig was de start pas om 10:30 uur en de zon kwam al snel door en begon het aangenamer te worden. Toch maar besloten in een korte broek te lopen en ik heb daar geen spijt van gehad.

En dan sta je bij de start. Met 500 medelopers is het niet zo massaal en hoef je niet al te lang voor de start aanwezig te zijn. En dan na een korte toespraak, klinkt even na 10:30 uur het startschot. Bij de start moest je door een smalle poort, dat ging niet snel en het duurde zeker 4 minuten voor we door de start waren. En dan kan nu de marathon beginnen. Het was al snel duidelijk dat het niet een gewone marathon was. Het had best veel weg van een trail. Naast de verharde paden en wegen waren er veel onverharde bospaden met flink wat heuvels. Na ongeveer 7 km ging het parcours door de Apenheul, die normaal in de winter gesloten is. Ik heb echter geen aap gezien. En dan verder over het unieke natuurgebied ten westen van Apeldoorn. Onderweg was de verzorging goed verzorgd met drinken, zoals sportdrank, warme thee en zelfs 1x bouillon. Ook fruit en repen. Dat was maar goed ook, want het was behoorlijk zwaar. Zo was er na een kilometer of 20 een deel over de zandverstuiving met alleen los zand van het Kootwijkerzand.

Even verderop de Kathedraal bij Radio Kootwijk. Ondanks de maar 500 deelnemers stonden onderweg langs de route veel toeschouwers. Ik was niet al te snel vertrokken om nog wat over te houden voor het moeilijkste deel van de marathon. Bij 35 km merkte ik wel dat het zwaarder begon te worden. Gelukkig was het verval tot het einde niet al te groot, waardoor ik binnen mijn streeftijd van 4 uur binnen was. Ondanks de zware omstandigheden. De ontvangst bij de finish was ook hier weer uitbundig. Nog even daar gebruikgemaakt van de aanwezige fysio's. Nu even rustig aan doen en kijken wat er weer op mijn pad komt. Met een mogelijk volgende marathon ben ik nog niet bezig. Jammer genoeg heb ik niet de Trim Slimmers op zondag kunnen aanmoedigen. Er waren veel aanwezig op verschillende afstanden en ze hebben allemaal TOP gepresteerd.

Het was een goed georganiseerd evenement en het weer zat ook mee.

Eddy



Hardloop
Nieuws

Oproep foto's Kersenbloesem bomen



Op 15 maart is de verplaatsingstraining in samenwerking met de organisatie van het Kersenbloesemfeest in de Regenboogbuurt.

Vanuit deze organisatie is ons gevraagd of wij elk weekend vanaf **half februari t/m half april** een foto kunnen maken. Dit betreft in elk geval een algemene foto van de Kersenbloesemlaan aan de Terracottastraat en een close-up van één bepaalde boom.

Daarbij mag een foto worden toegevoegd uit een ander perspectief of bv. waar jijzelf opstaat met Trim Slim shirt aan of met mede Trimslimmers etc. Deze foto's worden dan wekelijks via Facebook [Kersenbloesemfeest Almere](#) gedeeld en zo krijgt Trim Slim ook meteen meer naamsbekendheid.

Een echte win-win.

Kan jij meehelpen om deze foto's van de Kersenbloesem bomen te maken?

Geef je dan op via digiflits@trimslim.nl en geef daarbij aan welke data jij foto's zou kunnen maken.

Alvast dank,

Irma

Communicatie



De verborgen eilanden van Almere

Bewonersgroep 'de Eilanders' kun je gerust de redders van de Leeghwaterplaseilanden noemen. De eilanden liggen in de Leeghwaterplas, tussen Verzetswijk en Waterwijk in Almere-Stad. Deze groep stapelde takken op tot ze paden vormden, onthulde open plekken en plaatste bankjes, waar mensen nu kunnen vissen. Zelfs een monument dat een kunstenaar in de jaren '80 neerzette, is weer zichtbaar.

Lees hieronder verder het interview van 1Almere met Eilander/oprichter Hans Maassen

<https://www.1almere.nl/nieuws/Almere/de-verborgen-eilanden-van-almere-hoe-bewoners-de-leeghwaterplas-herontdekten/07/02/2025/nieuws-almere-stad/>



Algemeen
Nieuws



Wat is trailrunnen?

Trailrunnen is een vorm van hardlopen waarbij je op natuurlijke paden in de natuur loopt, zoals bossen, heuvels, bergen en door valleien. Het terrein kan variëren van zachte bospaden tot rotsachtige en steile bergpaden. Deze sport biedt een intense en uitdagende workout terwijl je geniet van de schoonheid van de natuur.



Trailrun Nieuws

Wat heb je nodig voor een trailrun?

1. **Goede trailrun schoenen:** deze bieden extra grip en bescherming op ruig terrein.
2. **Geschikte kleding:** ademende, sneldrogende kleding die je beschermt tegen weersomstandigheden.
3. **Hydratatie:** een waterfles of een hydratatiepakket om onderweg te drinken.
4. **Voeding:** energiegelletjes of snacks voor langere runs.
5. **Navigatie:** een kaart, kompas of GPS-apparaat om je route te volgen.



Wat onderscheidt trailrunnen van 'gewoon' hardlopen?

Trailrunnen gaat verder dan de rechte weg. Het betekent het rennen over natuurlijke paden, door bossen, over bergen en langs rivieren – je omgeving is altijd in beweging, net als jij. In plaats van asfalt trotseer je grind, modder, rotsen en steile heuvels, wat van elke stap een avontuur maakt. Terwijl je bij hardlopen vaak let op je tempo, vraagt trailrunnen om aanpassing en balans, want geen enkel pad is hetzelfde. De natuur daagt je uit, prikkelt je zintuigen en zorgt voor een rustgevende omgeving die 'gewoon' hardlopen niet altijd kan bieden. Het is een avontuur dat je sterker maakt, fysiek én mentaal.

Tips als je gaat trailrunnen

1. **Begin langzaam:** start met kortere, minder technische routes om je lichaam te laten wennen aan het terrein.
2. **Ken je route:** bestudeer de route vooraf, zodat je niet verdwaalt en weet wat je kunt verwachten.
3. **Wees voorbereid op het weer:** kleed je in lagen en neem een lichte regenjas mee, indien nodig.
4. **Bouw kracht op:** doe krachttraining om je spieren te versterken, vooral je benen en core, wat je helpt bij de stabiliteit op oneffen paden.
5. **Luister naar je lichaam:** trailrunnen kan zwaar zijn voor je lichaam; neem voldoende rust en vermijd overbelasting.



Waarom een georganiseerde trailrunreis?

Met een georganiseerde trailrunreis hoef je alleen maar je schoenen te strikken en te genieten. Geen gedoe met routes uitzoeken of regelen waar je slaapt – dat is allemaal voor je gedaan! Je rent door ruige landschappen, ontdekt verborgen paden, en geniet van uitzichten die je zelf niet zo snel zou vinden. En het mooiste? Je deelt deze ervaring met een groep gelijkgestemde avonturiers die jou net dat beetje extra motivatie geven.



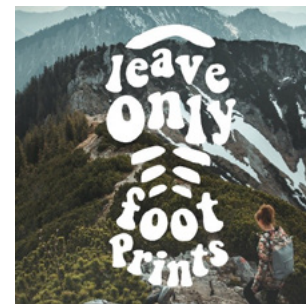
Een georganiseerde reis maakt je trailrunavontuur niet alleen makkelijker, maar ook onvergetelijk. Bekende organisaties zijn;

<https://www.snp.nl/>

<https://www.mudsweattrails.nl/>

<https://www.trail-running.eu/>

<https://cairnadventures.nl/>



Rene

Egmond aan Zee

Ik wilde een nieuwe uitdaging en besloot de Egmond Wandel Marathon te gaan doen. Ik dacht dat ik het wel eens kon proberen, maar toen bleek dat de kortste route 10,5 km was! Op zondag 26 januari had ik met mijn wandelvriendin Gaby uit Lelystad om 9 uur afgesproken bij de start. Na de start liepen we over het strand en ik dacht: "Dit is makkelijk!" Helaas kreeg ik van mijn goede vriendin te horen dat we hierna door de duinen zouden gaan! Jee, dacht ik terwijl ik ze vanaf het strand bekeek! Het was zeker een uitdaging, maar rond 15 uur en 13 km verder zagen we eindelijk de finish.

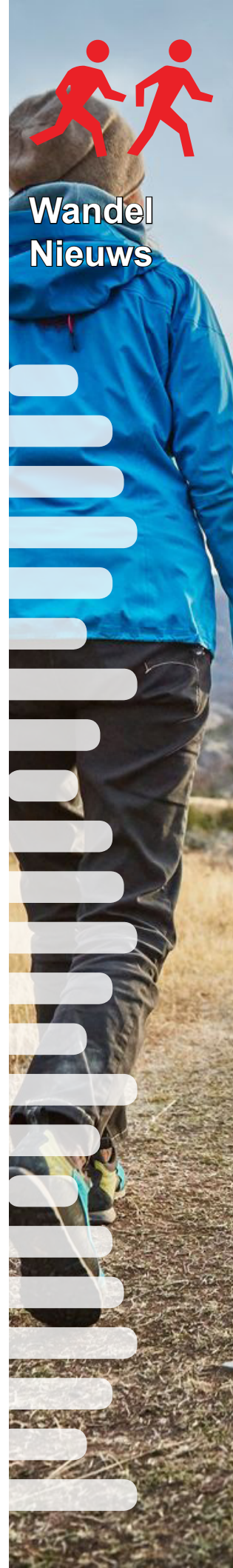


Deze wandeltocht is niet voor de minder getrainde wandelaars, maar werkelijk een geweldige ervaring. Volgend jaar zal ik zeker deze wandeling opnieuw doen, hoewel ik me dan aan de 10,5 km houd! Extra dank aan de organisatie van de Egmond Wandel Marathon.

Annie van Schooneveld



Wandel
Nieuws



Egmond wandel marathon



Op zondag 26 januari was de tweede dag van de Egmond Wandel Marathon. We hadden erg veel geluk met het weer. Iets wat fris, maar beslist niet koud en droog!

Wij, een groepje van 6 enthousiaste wandelaars, hadden besloten op deze dag gezamenlijk naar dit evenement te gaan. Rond 8 uur 's ochtends met de trein via Amsterdam Centraal naar Heiloo. Daar aangekomen zijn we met een pendelbus naar de startlocatie in Egmond aan Zee gebracht. In de grote hal konden wij onze stempelkaart en routebeschrijving ophalen. En toen door het mulle zand naar het strand waar wij met een flinke wind in de rug langs de kustlijn richting Bergen aan Zee werden 'geblazen'. Vijf van ons hadden besloten de 15 km te lopen,

maar Suzanne was zo dapper de uitdaging van 20 km aan te gaan. Toen wij rechtsaf het duingebied weer inliepen, nam Suzanne dus eerst nog een extra stuk strand voor haar rekening.

Met de wind viel het in de duinen gelukkig mee. Wat (mij in ieder geval) niet meeviel, was de wandeling door het losse zand, heuveltje op-heuveltje af. Echt vermoeiend!

Ergens in de duinen besloten wij een kleine eet- en drinkpauze in te lassen en hadden we de stam van een omgevallen boom tot bankje gepromoveerd. Toen Erik als laatste plaatsnam, hoorden en voelden wij 'krak' en wisten we niet half hoe snel we weer moesten gaan staan..... Er is gelukkig geen ongeluk mee gebeurd. Bij die boomstam kwamen we overigens oude TrimSlim-bekende Betty Ramkisoen tegen, die zelfs op beide dagen liep! Zij heeft vanaf onze korte pauze tot bijna aan de finish met ons meegelopen.

In de grote hal konden we onze medaille in ontvangst nemen en lekker even bijkomen! Daarna weer terug naar Almere via pendelbus en trein. Met enkele wandelaars hebben we de dag afgesloten met een etentje in Almere!

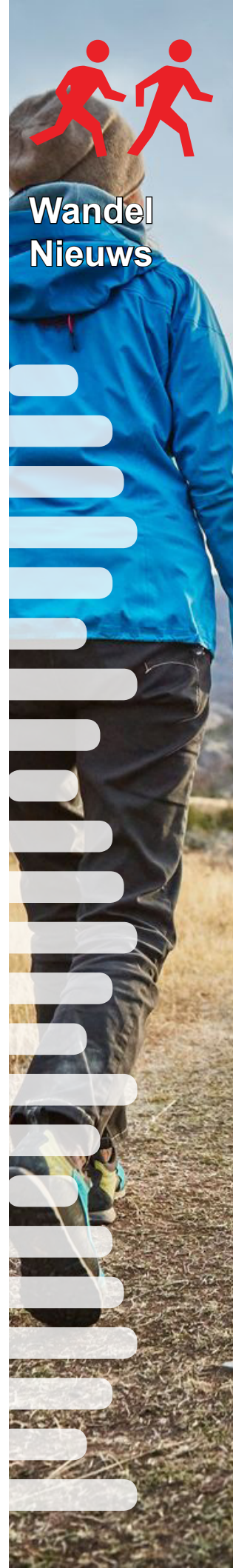
Het was een topdag! Het evenement was perfect georganiseerd door Le Champion (onderweg hebben we ook koffie en versnaperingen gekregen, goed bemande EHBO- en stempelposten). Opvallend vind ik altijd de gemoedelijke sfeer bij zo'n grote groep van duizenden mensen. Voor de wandelaars, die zo'n tocht in Egmond, Katwijk of Zandvoort niet eerder hebben meegemaakt: ik vind het een echte aanrader als je niet bang bent voor wat kleine klimpartijen en wat zand in je schoenen! Maar bovenal: het is echt leuk!!!



Jacques



Wandel
Nieuws

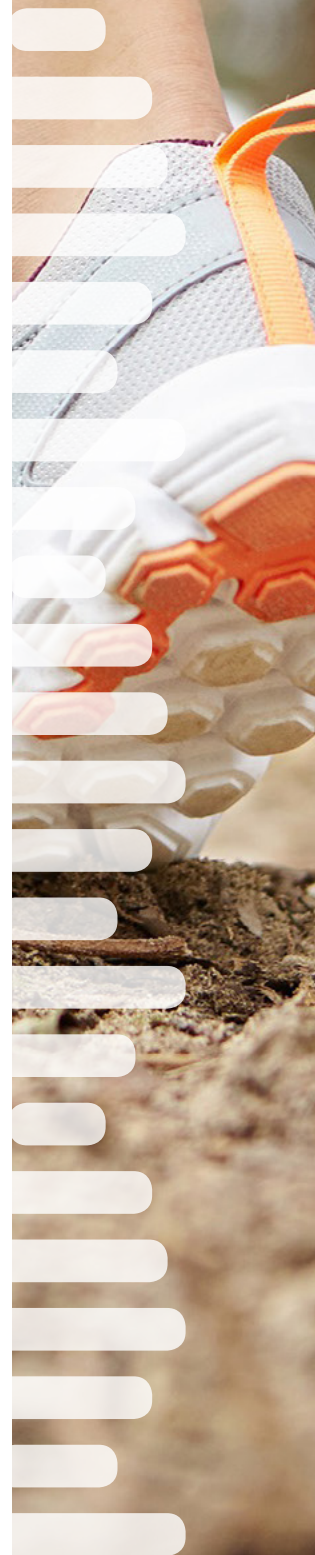


Afscheid Inge Klaassen

Tijdens de vrijwilligerslunch werd er afscheid genomen van trainer Inge Klaassen. Zij is 12 ½ jaar hardlooptrainer geweest bij Trim Slim. We bedanken haar voor haar inzet en alle fijne trainingen.



Algemeen
Nieuws





Vrijwilligerslunch 2025



Vrijwilligerslunch

Overzicht doelen leden Trim Slim

Bijgaand op de volgende pagina de doelen van vele Trim Slimmers. Er staan ook wandeldoelen vermeld. Wandelaars worden bij deze van harte uitgenodigd de doelen door te geven of te vermelden op het doelenblad dat in de kist ligt.

Zo weten wat we doen, en dat kan stimuleren en motiveren om de stap naar jouw doel te maken.
Vriendelijke groet,

Rene



Algemeen
Nieuws



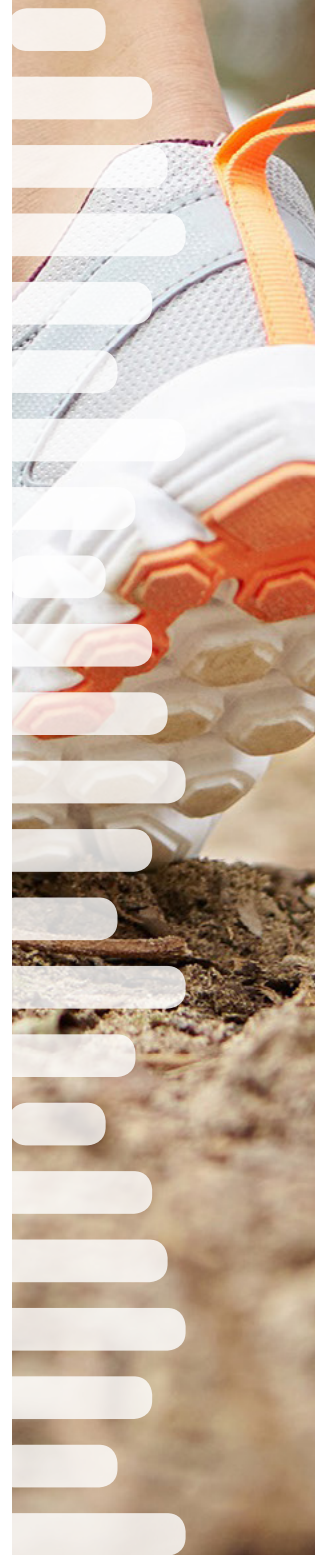
Doelen Trim Slimmers

2025	Februari	Maart	April	Mei	Juni	Juli	Augustus	September	Oktober	November	December
Rene L	Apeldoorn Midwintermarathon 42K			SLOOOW Natuurmarathon 42k	Godefroy Boullion Trail 75k			Kennedymars Haaksbergen 80k			
Trudy	Apeldoorn Midwintermarathon 42K										
Geesken	Apeldoorn Midwintermarathon 25K	Zeeland 1/2 marathon 21k		SLOOOW Natuurmarathon 21k	IJsselsteijn 1/2 marathon 21k	Nijmeegse - 4 -Daagse 4			Amsterdam Marathon 21k		
Geesken		Zandvoort Circuit Run 16k		Klazienaveen 1/2 marathon 21k							
Jennifer	Apeldoorn Midwintermarathon 25K	Fjoertoer Terschelling 17k		Nobel Run 15k					Amsterdam Marathon 21k		
Wilma	Apeldoorn Midwintermarathon 25K								Amsterdam Marathon 21k		
Sandra	Apeldoorn Midwintermarathon 16K	Zandvoort Circuit Run 16k		SLOOOW Natuurmarathon 21k					Amsterdam Marathon 21k		
Annemarie	Apeldoorn Midwintermarathon 16K	Zandvoort Circuit Run 16k		SLOOOW Natuurmarathon 21k					Amsterdam Marathon 21k		
Celita		AVA Lenteloop 30 k	Rotterdam marathon 42 k	Nobel Run 15k							
Nancy				Nobel Run 15k					Amsterdam Marathon 21k		
Noa				Nobel Run 15k							
Danny		AVA Lenteloop 10 k		Nobel Run 10k				Dam tot Dam Run 10 EM			
Marco		20 van Alphen 20 k		Nobel Run 15k	Almere City Run 10 EM			Dam tot Dam Run 10 EM			
Marco		Zandvoort Circuit Run 16k									
Erik L		AVA Lenteloop 10 k		SLOOOW Natuurmarathon 10k Nobel Run 15k Groningen Halve Marathon 21k	Packraft LUX			30 van Almere 30k			
Cor				SLOOOW Natuurmarathon 21k							
Chantal				SLOOOW Natuurmarathon 10k							
Daniël	Apeldoorn Midwintermarathon 25K	Zandvoort Circuit Run 16k		SLOOOW Natuurmarathon 10k					Amsterdam Marathon 21k		
Alida	Apeldoorn Midwintermarathon 25K	Zandvoort Circuit Run 16k		SLOOOW Natuurmarathon 10k					Amsterdam Marathon 21k		
Myrte	Groet uit 21k	Schoorl		Amersfoort Halve Marathon 21k					Amsterdam Marathon 42k		
Sebastiaan		AVA Lenteloop 10 k		SLOOOW Natuurmarathon 10k Nobel Run 15k Groningen Halve Marathon 21k	Packraft LUX			Dam tot Dam Run 10 EM	30 van Almere 30k		
Nancy Mirza				Nobel Run 15k							
Annemieke								Dam tot Dam Run 10 EM			

Stuur dan een mail naar m.j.jangeslag@kpnmail.nl.



Algemeen Nieuws



Mutaties

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

SVP MELDEN BIJ

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

Facebook

www.Facebook.com/trimslimalmere

Instagram

www.Instagram.com/trimslimalmere

Website

www.Trimslim.nl

*Volgende uitgave rond
de 10de van maart 2025*



TRIM
SLIM