

2025
MAART

TRIM
SLIM

Sportief en
ongedwongen



DIGIFELITS

Nieuws van het Bestuur

Beste allemaal,

Wat een mooie maand hebben we achter de rug: fris met een zonnetje. Het kon niet beter. Ik heb het nog eens nagekeken, maar vorig jaar was het om deze tijd ook fris maar dan met regen, heel veel regen.

Dus we moeten vooral van dit prachtige weer genieten en dat helpt ook om net iets makkelijker naar buiten te gaan om te gaan wandelen of hard te lopen. We hopen dan ook dat op 15 maart de Japanse kers in elk geval een beetje bloeit. Want dan hebben we de verplaatsingstraining niet helemaal voor niets verzet. En dan komt half april de paasloop er nog aan.

Ondertussen is er niet stil gezeten: op 10 maart is de laatste core stability training en dan is het weer achter de rug. Voor volgend jaar: plan hem vast, want het is echt heel leuk en vooral goed voor de stabiliteit tijdens hardlopen en wandelen.

Rene heeft het de afgelopen zondagen op zich genomen om iedereen te laten wennen aan 2 dagen achter elkaar lopen en dan ook rustig te lopen.

Hier en daar zijn er wandeltochten gelopen en Irma is altijd heel blij met alle foto's die gemaakt worden van de diverse activiteiten, om te delen op social media!

We zijn heel blij dat de starterscursus ineens toch aantrok en door kan gaan vanaf 11 maart.

Het bestuur heeft onderzocht of het mogelijk is om via one.com gebruik te maken van de iCloud en dat lukt in elk geval voor het bestuur. Nu gaan we onderzoeken of het mogelijk is, zonder dat het AVG-moeilijkheden geeft, dit ook deels voor anderen open te stellen.

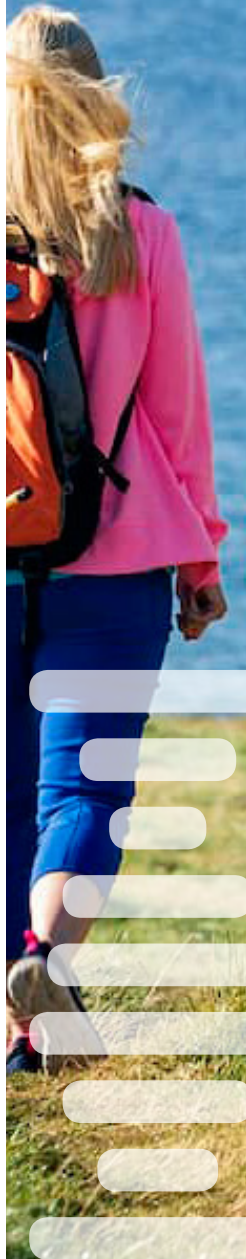
Al met al gaan we een mooi seizoen tegemoet, met de nodige activiteiten.

Namens het bestuur,

Barbara K. van Dam
Voorzitter TrimSlim



Nieuws
van het
Bestuur



(Activiteiten) Agenda 2025

Maart	15	Verplaatsingstraining
April	12 14	Paasloop ALV
Juni	7 26	Verplaatsingstraining Noorderplassenloop
Augustus	4-8	MOA
September	6	Verplaatsingstraining
Oktober	4	Verplaatsingstraining
November	8-14	Prestatieweek

NB onder voorbehoud van wijzigingen.



Algemeen
Nieuws



Vanuit de hardloop trainers

Onlangs heeft het trainers overleg plaatsgevonden van de hardlooptrainers.

Onderstaand een aantal zaken die besproken en besloten zijn:

Thema trainingen

De komende weken worden gebruikt om leden klaar te stomen voor de hardloop evenementen in de maand mei.

- Het thema in de maand maart is "duurtraining". Dat is de eerste fase van voorbereiden.
- Het thema in de maand april is "wedstrijd specifiek". Kracht en intervallen zijn dan onderdelen van de trainingen.
- Het thema in de maand mei is "speels". Ontspannen afronden van de trainingsarbeid en voorbereiden op het evenement.

Donderdag trainingen

Zoals jullie weten volgen Carola en Wilma de opleiding tot hardlooptrainer. Dat betekent dat zij praktijkuren gaan maken. Afsproken is dat zij, zo nodig, de donderdag avond als praktijkavond kunnen inzetten om een algemene training te geven.

De duur van de zaterdag trainingen

Afgesproken is om de duur van de A-training op zaterdag, tot eind mei, op één uur te houden. Reden is dat meerdere leden zich de overgang van de B-groep naar de A-groep eigen kunnen maken en hun skills kunnen verbeteren teneinde hun doelen te behalen. Daarna gaan we opnieuw de duur bekijken.

Zomertrainingen op locatie

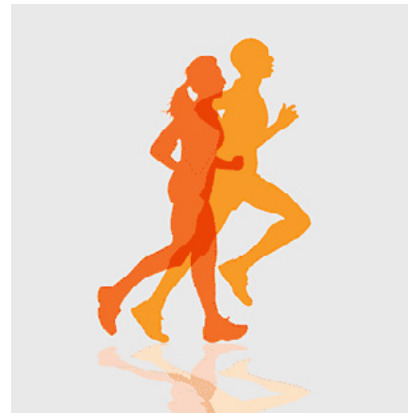
In de maanden juli en augustus worden de trainingen, per week, vanaf verschillende locaties in Almere gegeven, (behalve de MOA week). Het betreft de training op:

- zaterdagochtend
- dinsdagavond
- woensdagavond
- donderdagavond

Leden worden uitgenodigd om met suggesties te komen, een voorbeeld is de P bij Gamma Poort. Belangrijk voor de locatie is goede bereikbaarheid en parkeergelegenheid. Suggesties kunnen gestuurd worden aan m.j.langeslag@kpnmail.nl

Tot zover.

Rene



**Hardloop
Nieuws**

Kersenbloesemfeest



Algemeen Nieuws

In de Regenboogbuurt staan maar liefst 850 Japanse sierkers bomen. De belangstelling ervoor is in de loop der jaren met de bomen meegegroeid. Het is een hotspot voor fotoshoots geworden. In 2019, toen de buurt (en de bomen) 21 jaar oud waren, nam Stichting Regenboogbuurt het initiatief voor het eerste Kersenbloesemfeest Almere. Sindsdien komt dit ééndaagse feest elk jaar terug.

Waar? De Japanse sierkers bomen (*Prunus x Yedoensis*) staan verdeeld over twee bloesemlanen in de Regenboogbuurt: Terracottastraat / Sepiastraat en Siennastraat / Zwavelgeelstraat. Kersenbloesemfeest Almere wordt gevierd onder de bloesem aan de Terracottastraat.

Wat? Kersenbloesemfeest (Hanami Matsuri) is van oorsprong een Japans feest en viert de komst van de lente. Essentie van het feest is gezellig picknicken onder de bloesem. Aanvulling daarop zijn activiteiten en entertainment voor jong en oud rond het thema Japan. In de corona tijd werd het feest gevierd met BLOESEM! exposities, een haiku-wedstrijd en een Pop Up Picknick. In 2023 was het een festival met als voorpret workshops en als napret de aquarel expositie RozeRood in Kunstlinie Almere. Ook in 2024 was er voorpret en napret: jong en oud in heel Almere vouwde papieren bloesems tijdens het ontluiken van de bloesem en na afloop is een dichtbundel verschenen.

Ben jij ook benieuwd hoe het feest er dit jaar uit zal zien?

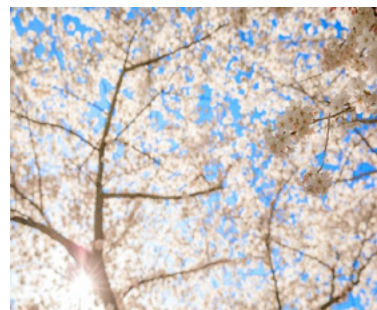
Wanneer? In de lente ontwikkelt de bloesem zich binnen een paar weken van diep roze knoppen naar bleekroze volle bloei, gevolgd door een sneeuw van vallende blaadjes en het eerste frisgroene blad. Elke fase heeft zijn eigen schoonheid.

Het Kersenbloesemfeest Almere wordt gevierd tijdens de volle bloei van de bloesem. Het is op een zaterdag of een zondag in maart/april. Pas kort tevoren wordt de dag, datum en tijdstip gecommuniceerd. Die hangt af van de natuur, de ontwikkeling van de bloesem, de weersverwachting en de regenkans. Heel bijzonder, en vooral: spannend!

Like en volg het feest en de ontwikkeling van de bloesem via de bloesem alert foto's via: www.facebook.com/kerzenbloesemfeestalmere. Deel vooral je mooiste bloesemfoto's op socials via #kerzenbloesemfeestalmere

Klik [hier](#) voor de filmimpressie van Jan Frans de Hartog, gemaakt tijdens het eerste Kersenbloesemfeest Almere op 30 maart 2019.

Klik [hier](#) voor de film over Japanse sierkersen in de Regenboogbuurt met in de hoofdrol landschapsarchitect René van der Velde, gemaakt in lente 2023.



Op zaterdag 15 maart is de verplaatsingstraining van Trim Slim in samenwerking met het Kersenbloesemfeest Almere, ook de starters van de hardloopcursus gaan naar deze locatie. We verzamelen om 9:00 uur op het schoolplein van het Spectrum in de Regenboogbuurt.

We willen mensen, die willen kennis maken met onze vereniging, de kans geven om dan op proef mee te lopen. Dus ken je nog mensen die een keer mee willen doen met sportief wandelen, hardlopen of Nordic walking? Laat het ze weten, zij kunnen zich aanmelden via evenementen@trimslim.nl

Graag daarbij doorgeven met welke van de 3 disciplines degene mee wil doen. Er kunnen maximaal 10 mensen per discipline meedoen, VOL=VOL! Voor de hardlopers geldt dat je wel minimaal 5 km moet kunnen hardlopen. Onderweg houden we een stop bij de Kersenbloesemlaan aan de Terracottastraat en na afloop drinken we gezellig nog een kopje koffie/thee aan de Regenboogweg 46. We duimen dat de bomen in bloei staan.

PS. Vergeet niet in je Trim Slim shirt te komen! Tot dan?



Zandvoort Light Walk



Op 15 februari hebben Alied, Carla, Susanne, Chistel en ik de Zandvoort Light Walk gelopen. We hadden besloten om de 6,5 km te doen. En dat was een goed besluit. Over het strand en het circuit in het donker is best pittig. We zijn lekker relaxed met de trein gegaan. Onze starttijd was kwart voor 6 en omdat we vooraf nog wat wilden eten zijn we vroeg vertrokken. Om kwart voor 5 waren we in Zandvoort. Onderweg, richting het startpunt, kwamen we een leuk café tegen waar we allemaal 'fish en chips' hebben gegeten. Wat heel lekker was, het duurde wel even voor het klaargemaakt was, met als gevolg dat we pas 6 uur bij het startpunt waren. Dat kwam eigenlijk goed uit, want het was om kwart voor 6 nog best licht.

We kregen allemaal een pet met een lichtje. Wat heel fijn was op de donkere stukken van het parcours. Eerst een stukje stad en dan over het strand. Het is een heel leuk gezicht die sliert van lichtjes. Ook waren er lichtobjecten. Er heerste een gezellige sfeer.



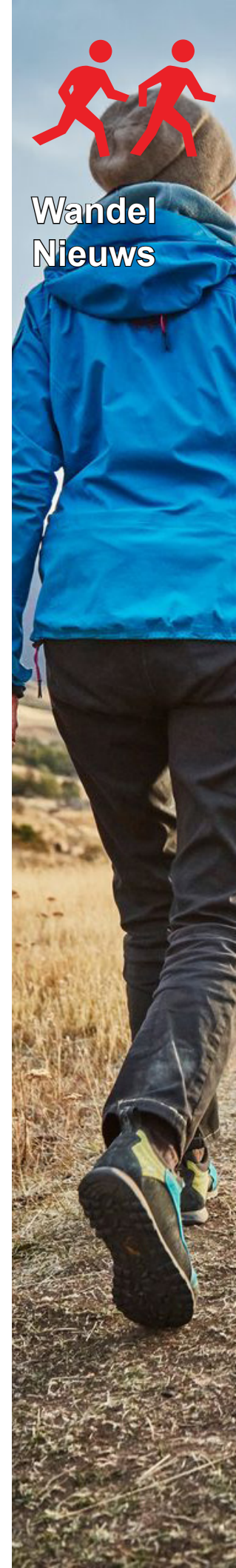
Weer een stukje stad en dan over het
Daar stond een verschrikkelijke mooie Rolls Royce. Aleid past daar prachtig bij! Helaas moest ze hem laten staan.



Het was op veel stukken behoorlijk donker en was ik blij met mijn pet. Het is gek en ook een beetje eng lopen op het circuit. Het loopt heel erg schuin. We hebben het grootste deel onder op een grasstrook gelopen dat was vrij vlak. Onderweg waren heel leuke objecten waar met licht werd gespeeld.



Wandel
Nieuws

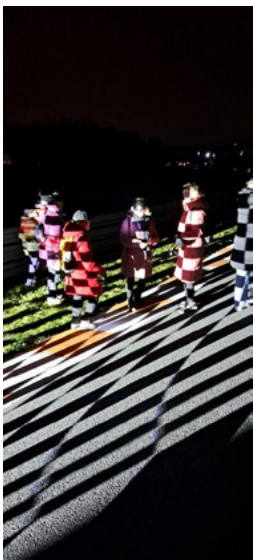




Wandel Nieuws

In een hal op het circuit werd muziek gedraaid en konden we wat eten en drinken. Een paar van ons namen een heerlijke warme chocolademelk met slagroom. We hebben daar even genoten van de gezelligheid en zijn toen weer verdergegaan. We kwamen in de stad nog leuke dingen tegen. Onder andere een hippiehuis, waar de bewoners hele leuke lichtjes hadden opgehangen. Je mocht daar ook binnen kijken.

Uiteindelijk kwamen we bij de finish. Het was een heel leuke wandeling en we hadden het erg getroffen met het weer. Wel fris, maar droog.



Na de finish zijn we nog even op een verwarmd terras gaan zitten en hebben een wijntje gedronken. Daarna voldaan het station weer opgezocht en naar huis gegaan.

Trudy



Oproep vrijwilligers Weerwaterrun

Mijn naam is Lieke Kors en ik ben stagiair Eventmanagement bij Golazo. Voor de aankomende editie van de Almere Weerwaterrun, voorheen beter bekend als de Almere City Run, zijn we op zoek naar enthousiaste vrijwilligers. Omdat we eerdere samenwerkingen met verenigingen en scouting als ontzettend positief hebben ervaren, hopen we jullie ook deze editie te betrekken bij dit evenement!

De Almere Weerwaterrun vindt dit jaar plaats op zondag 15 juni. We hopen dat jullie van de partij zijn om deze leuke en sportieve dag tot een succes te maken!



ALMERE WEERWATER RUN

ZONDAG 15 JUNI 2025

Als vrijwilliger ga je niet alleen de deelnemers een fantastische dag bezorgen, maar ook jezelf. Dit jaar biedt de **Crew Cash Actie** een extra motivatie, want voor groepen en verenigingen geldt er nu een te gekke actie!

Bij het aanmelden van 5 tot 9 personen ontvang je €15,- per persoon voor jouw vereniging, maar wanneer je een groep van 10 of meer mensen aanmeldt, ontvang je zelfs €25,- per persoon voor jouw vereniging! Een echte win-win!

Naar welke medewerkers zijn we op zoek?

Op zaterdag 14 juni, de dag voorafgaand de Almere Weerwaterrun, zijn we op zoek naar:

1. **Medewerkers startnummers:** als medewerker startnummers deel je de startnummers uit aan de deelnemers en zorg je dat dit soepel verloopt, zodat ze op tijd klaar staan voor het startschot.

De werkzaamheden op zaterdag 14 juni zullen plaatsvinden tussen 14:00 – 18:00 uur.

Op zondag 15 juni zijn we op zoek naar:

1. **Medewerkers startnummers:** als medewerker startnummers deel je de startnummers uit aan de deelnemers en zorg je dat dit soepel verloopt, zodat ze op tijd klaar staan voor het startschot.
2. **Medewerkers finish:** nadat de deelnemers over de finish komen voorzie jij ze van een verfrissend bekertje water of sportdrankje en maak je ze blij met hun welverdiende medaille.
3. **Medewerkers tassenafgifte:** hier neem jij de tassen aan van de deelnemers, die ze niet mee kunnen nemen tijdens de run.
Nadat ze dan weer gefinisht zijn zorg jij ervoor dat de tassen weer klaar staan om opgehaald te worden.
4. **Medewerkers verzorging:** voordat de Almere Weerwaterrun van start gaat help jij ons met het opbouwen van de verzorgingsposten waar de deelnemers tijdens de run een lekker bekertje water kunnen halen.

De werkzaamheden op zondag 15 juni zullen plaatsvinden tussen 08:00 – 14:00 uur. De exacte duur van de taken is verschillend en afhankelijk van de rol van de medewerker.



Hardloop
Nieuws



Waarom is het zo leuk om vrijwilliger te worden bij de Almere Weerwaterrun?

- Je krijgt de kans om mee te werken aan dit geweldige evenement
- Je gaat de deelnemers een fantastische dag bezorgen
- Je werkt samen met een gezellig team
- Tijdens je dienst krijg je gratis koffie en thee
- Je brengt geld op voor jouw vereniging



We horen graag van jullie en hopen je te zien op zaterdag 14 of zondag 15 juni voor een onvergetelijke dag! Voor meer informatie over de Almere Weerwaterrun kijk op <https://almereweerwaterrun.nl/>

Lieke

Enthousiast geworden?

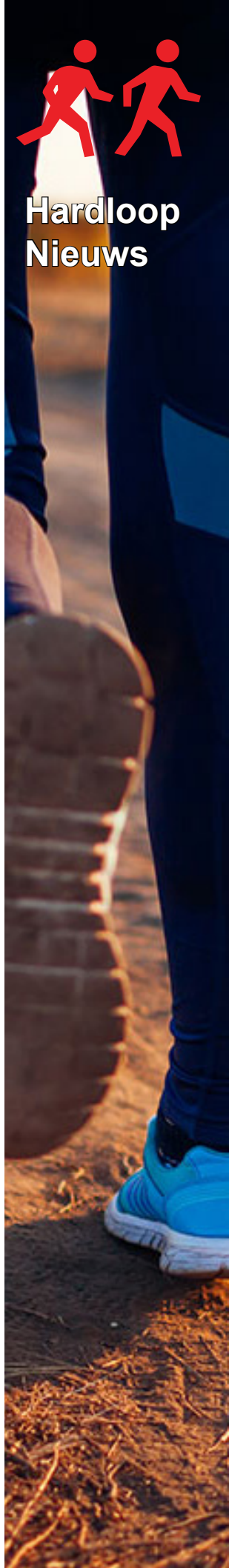
Meld je dan meteen aan via evenementen@trimslim.nl een echte win-win, zowel voor de organisatie van de Almere weerwaterrun als voor Trim Slim. Voorheen hebben we vaak met een aantal Trim Slim leden bij een waterpost gestaan, maar zoals jullie kunnen lezen zijn er verschillende mogelijkheden om te helpen. Mocht je een deel van de dag kunnen, bv. een paar uurtjes, dan kan je je natuurlijk ook aanmelden. Geef daarbij aan welke tijden jij beschikbaar bent. Bij het aanmelden ook graag doorgeven welke dag en bij welke activiteit jij kan helpen, vele handen maken licht werk! Uiterlijk doorgeven voor 1 april (geen grapje) via de mail en dan geef ik het door aan Lieke.

Irma

Communicatie Trim Slim



Hardloop
Nieuws



Mei maand hardloop maand

In de meimaand gaan Trim Slimmers deelnemen aan diverse prachtig hardloop evenementen:

- 11 mei 2025 de SLOOOW Natuurloop
- 18 mei Nobelrun
- 24 mei Halve Marathon Klazienaveen
- 25 mei Halve Marathon in Groningen en Amersfoort



Hardloop Nieuws

In aanloop naar deze evenementen moet natuurlijk getraind worden. Onderstaand zien jullie een voorbeeld schema, waarin de opbouw van de duurloop kilometers op de zaterdag/zondag vermeld wordt. Uitgangspunt is drie weken opbouw en één week rust. Daarnaast ook 2 Back to Back weekenden om de km opbouw te stimuleren en het lichaam voor te bereiden op de inspanning die gevraagd gaat worden.

Ga gerust met de trainers in gesprek, zij kunnen tips en tricks geven, bv als 't even niet loopt. Wat je dan als alternatief kunt doen....

Op de maandagavond bestaat de gelegenheid om extra kracht/core oefeningen te doen. Bij interesse stuur je een mail naar m.j.langeslag@kpnmail.nl Het betreft de maandagen van 24 maart t/m 12 mei 2025. Aanvang 20.00 uur.

Wil je een meer persoonlijk schema, mail gerust naar m.j.langeslag@kpnmail.nl

Succes

René

VOORBEELD SCHEMA		Trainingsweek																												
		1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		11		12		13				
		Maart										April						Mei												
Datum	Evenement	Afstand	Za	Zo	Za	Zo	Za	Zo	Za	Zo	Za	Zo	Za	Zo	Za	Zo	Za	Zo	Za	Zo	Za	Zo	Za	Zo	Za	Zo	Za	Zo		
11-mei	SLOOOW Natuurloop	21 km		11		9		11		14		16		10		12	8	15	8	17		10		RUN	X	X	X	X		
18-mei	Nobel Run	15 km		9		10		11		12		10		11		13	9	6	11	7	13		10		RUN	X	X			
24-mei	1/2 marathon Klazienaveen	21 km		11		13		15		10		12		14		16	10	12	8	15	8	17		10		RUN	X			
25-mei	1/2 marathon Groningen	21 km																										RUN		
25-mei	1/2 marathon Amersfoort	21 km																										RUN		
	BACK TO BACK WEEKEND	zaterdag reguliere training																												
	TIP	zondag rustige duurloop																												
21 km	Minimaal 3 trainingen per week	Di-Do-Za of Zo	Sowieso back to back weekend																											
	Beter is 4 trainingen per week	Di-Do-Za en Zo																												
	Beter is 4 trainingen per week	Wo-Do-Za-Zo																												
	Kracht/Core training	Ma																												



Overzicht Doelen leden Trim Slim

Doelen Trim Slimmers

2025	Maart	April	Mei	Juni	Juli	Augustus	September	Oktober	November	December
Rene L			SLOOOW Natuurmarathon 42k	Godefroy Boullion Trail 75k		TRIM SLIM M.O.A.	Kennedymars Haaksbergen 80k			
Trudy			SLOOOW Natuurmarathon 42k			TRIM SLIM M.O.A.				
Geesken	Zeeland 1/2 marathon 21k Zandvoort Circuit Run 16k		SLOOOW Natuurmarathon 21k Klazieneveen 1/2 marathon 21k	IJsselsteijn 1/2 marathon 21k	Nijmeegse - 4 -Daagse 4	TRIM SLIM M.O.A.		Amsterdam Marathon 21k		
Jennifer	Fjoertoer Terschelling 17k		Nobel Run 15k			TRIM SLIM M.O.A.		Amsterdam Marathon 21k		
Wilma						TRIM SLIM M.O.A.		Amsterdam Marathon 21k		
Sandra	Zandvoort Circuit Run 16k		SLOOOW Natuurmarathon 21k			TRIM SLIM M.O.A.		Amsterdam Marathon 21k		
Annemarie	Zandvoort Circuit Run 16k		SLOOOW Natuurmarathon 21k			TRIM SLIM M.O.A.		Amsterdam Marathon 21k		
Celita	AVA Lenteloop 30 k		Nobel Run 15k			TRIM SLIM M.O.A.				
Nancy			Nobel Run 15k			TRIM SLIM M.O.A.		Amsterdam Marathon 21k		
Noa			Nobel Run 15k			TRIM SLIM M.O.A.				
Danny	AVA Lenteloop 10 k		Nobel Run 10k			TRIM SLIM M.O.A.	Dam tot Dam Run 10 EM			
Marco	20 van Alphen 20 k Zandvoort Circuit Run 16k		Nobel Run 15k	Almere City Run 10 EM		TRIM SLIM M.O.A.	Dam tot Dam Run 10 EM			
Erik L	AVA Lenteloop 10 k		SLOOOW Natuurmarathon 10k Nobel Run 15k Groningen Halve Marathon 21k	Almere City Run 10EM Pack Raft LUX		TRIM SLIM M.O.A.	30 van Almere 30k			
Cor			SLOOOW Natuurmarathon 21k			TRIM SLIM M.O.A.				
Chantal			SLOOOW Natuurmarathon 10k			TRIM SLIM M.O.A.				
Daniël	Zandvoort Circuit Run 16k		SLOOOW Natuurmarathon 10k			TRIM SLIM M.O.A.		Amsterdam Marathon 21k		
Alida	Zandvoort Circuit Run 16k		SLOOOW Natuurmarathon 10k			TRIM SLIM M.O.A.		Amsterdam Marathon 21k		
Myrte			Amersfoort Halve Marathon 21k			TRIM SLIM M.O.A.		Amsterdam Marathon 42k		
Myrte			SLOOOW Natuurmarathon 21k			TRIM SLIM M.O.A.				
Sebastiaan	AVA Lenteloop 10 k		SLOOOW Natuurmarathon 10k Nobel Run 15k Groningen Halve Marathon 21k	Almere City Run 10EM Pack Raft LUX		TRIM SLIM M.O.A.	Dam tot Dam Run 10 EM	30 van Almere 30k		
Nancy Mirza			Nobel Run 15k			TRIM SLIM M.O.A.				
Annemieke						TRIM SLIM M.O.A.	Dam tot Dam Run 10 EM			
Hans	AVA Lenteloop 10 k					TRIM SLIM M.O.A.			7 Heuvelen Loop 15k	
Corrie			Nobel Run 10k SLOOOW Natuurmarathon 10k			TRIM SLIM M.O.A.				
Monique			SLOOOW Natuurmarathon 10k			TRIM SLIM M.O.A.				
Susanne	AVA Lenteloop 10 k					TRIM SLIM M.O.A.				

Heb jij ook een doel of een nieuw doel gesteld, stuur dan een mail naar m.j.langeslag@kpnmail.nl



Algemeen Nieuws



Amsterdam in de gouden eeuw

Vandaag hebben wij met een groepje de wandeltocht gelopen van Vereniging "Ons Genoegen". Het thema was dit jaar: Amsterdam in de Gouden eeuw. We liepen de 10 km door oud Amsterdam.

Voor dag en dauw togen wij naar de Hoofdstad. De stad die dit jaar zijn 750 jarig bestaan viert. Het was behoorlijk fris nog. Eenmaal daar starten wij, met de beschrijving in onze hand, met de route. Veel extra informatie werd gegeven in de routebeschrijving over diverse punten.

Was leerzaam voor mij.



Wat is het toch een prachtige stad met al zijn mooie en historische panden, als ook de pakhuizen. Op een van de pakhuizen stond het bordje "Vrede". Helaas zijn we verder weg van de Vrede/Wereldvrede dan ooit.

We hebben gepauzeerd bij de Waag. Ook zo'n mooi, historisch pand. Dan hebben we nog veel grachtenhuizen gezien met net als de pakhuizen, prachtige gevels, zoals: trapgevel, halsgevel, klokgevel.

Ook veel beelden gezien, zoals van de Reus.

Het blijft bijzonder om zo door de stad te lopen en in straten, stadsdelen te komen waar ik nog nooit geweest ben. Maar wat werden er veel ijzerwaren uit de grachten opgevist. Ook dat hoort bij Amsterdam.

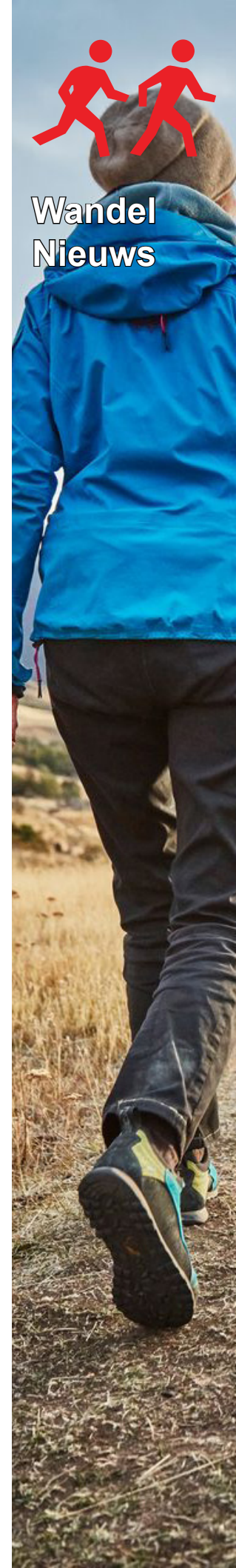
Al met al hebben we een fantastische, zonnige dag gehad en veel gezien en geleerd.

Op naar volgend jaar!

Carla



Wandel
Nieuws



Wandelwol

Wandelwol antidruk-wol kan bij enorm veel klachten gebruikt worden, de wol kan echt voor bijna alle voetklachten gebruikt worden. Een opsomming van deze klachten:

- Opkomende of al bestaande blaren
- Likdoorns
- Pijnlijke drukplekken aan de voet
- Hielspoor
- Wintertenen
- Hiel- of hakklachten
- Pijn aan tenen door een sport
- Warm gevoel in de zomer
- Vervelend of branderig gevoel onder de voet



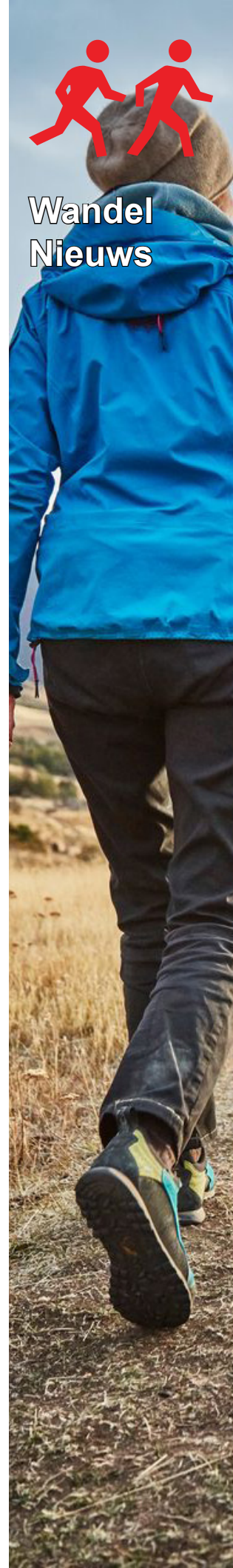
Hoe pas je wandelwol antidruk-wol toe.

Het gebruiken van de wandelwol antidruk-wol is niet ingewikkeld. In het stappenplan hieronder is te zien hoe je de antidruk-wol het beste kan toepassen.

1. Trek de schoen en de sok uit van de voet waar je de klacht(en) hebt.
2. De wandelwol antidruk-wol kun je nu aanbrengen op de pijnlijke plek.
3. De hoeveelheid wol kun je naar eigen gevoel aanbrengen. De wol mag zich in het begin laten voelen, maar mag geen hinder geven.
4. Let bij stap 3 wel op dat je niet te weinig wol gebruikt, te weinig wol biedt geen drukopvang. Zorg ervoor dat de huid niet zichtbaar is door de wol heen.
5. Trek je sok weer aan, je zal meteen merken dat de antidruk-wol een zacht gevoel geeft.
6. De wandelwol antidruk-wol gaat zich nu hechten aan de sok, waardoor de wol op dezelfde plek blijft zitten.
7. Trek je schoen aan en je bent klaar om pijnvrij verder te lopen!



Wandel
Nieuws



Hoe veter ik mijn (hardloop)schoenen op de juiste manier?

Ondanks dat alles aan je schoen helemaal voldoet aan jouw smaak en voorkeuren, kunnen er tijdens het lopen toch kleine irritaties ontstaan. Het kan voelen alsof je tenen te weinig ruimte hebben, je hiel een stukje omhoog schuift, of je middenvoet heen en weer beweegt in je schoen. Deze (en nog een paar andere) kleine, maar vervelende problemen kun je eenvoudig oplossen door je schoenen anders te strikken.



1. Pijn op je wreef

Dit probleem ontstaat door de druk van (te) strak gekruist geregen veters en kun je oplossen door je veters op het middelste deel van je schoen anders te rijgen. Begin met de eerste paar gaatjes zoals gebruikelijk kruisend, maar zodra je bij het midden van je wreef komt, rijg je de veters een paar gaatjes enkel door de zijkant, tot je het pijnlijke deel van je voet voorbij bent. Daar rijg je weer kruisend verder en strik je je veters zoals gebruikelijk.

2. Schurende hiel

Heb je het gevoel dat je hiel te veel speling heeft, maar kunnen je schoenen niet veel strakker zonder dat je de rest van je voet afknelt? Dan biedt de runners knot uitkomst. Maak deze door je veters kruislings te rijgen tot je bij het een-na-laatste gaatje bent. Laat je veters daar niet opnieuw kruisen, maar steek ze beide aan hun eigen kant door het volgende gaatje. Trek de veters niet strak, zodat er aan beide zijden van de schoen twee lusjes ontstaan. Vervolgens haal je de veter door het tegenoverliggende lusje, zodat beide veters elkaar alsnog kruisen. Nu trek je de veters zo strak als je wilt en strik je ze zoals gebruikelijk. Wedden dat je hiel nu nergens meer heen gaat?

3. Schuivende middenvoet

Een schoen die je middenvoet niet goed omsluit, kan vervelend gaan schuren en je het gevoel geven dat je schoenen te weinig steun bieden. Dit kun je op de volgende manier oplossen: rijg je veters tot het midden van je voet kruislings, en haal ze daar door hetzelfde gaatje heen en weer, zodat er aan beide zijden van je schoen een lus ontstaat. Haal nu beide veters door de tegenoverliggende lus en rijg kruislings verder naar het eind. Op deze manier wordt je voet beter ondersteund.

4. Pijnlijke voorvoeten

Wanneer je wilt dat je voet zo min mogelijk beweegt in je schoen, is een beetje ruimte aan de zijkant van je voorvoet juist prettig. Dit is namelijk het punt waarop je schoen meebuigt met de beweging van je voet. Is daar te weinig ruimte voor, dan gaat je schoen precies op dat punt knellen en krijg je last van de zijkant van je voorvoet. Gelukkig kun je je voorvoet gemakkelijk iets meer ruimte geven door je veters in het begin enkel door de zijkanten van je schoen te rijgen. Vanaf het midden van je schoen (of voorbij de pijnlijke plek) kun je het kruisend rijgen weer oppakken tot het eind.

5. Knellende tenen

Heb je, ondanks dat je voldoende ruimte voorin je schoen hebt, toch het gevoel dat je tenen afgekneld worden? Rijg dan de veter die begint bij je grote teen diagonaal naar de bovenkant van je schoen. Op die manier wordt de neus van de schoen een beetje opgetild en verlicht je de druk op je tenen. De andere veter rijg je vervolgens afwisselend diagonaal en recht tot het eind, zodat je alle gaatjes aan beide zijden van je schoen meepakt.

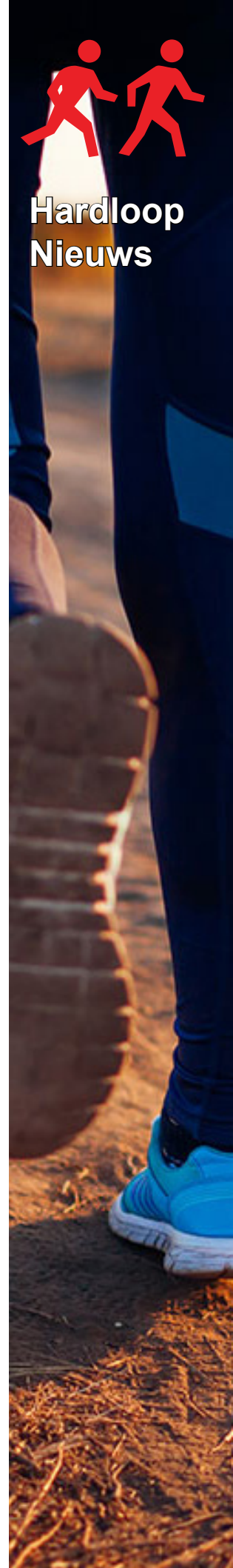
Voetpijn is niet oké

Hoewel dit vijf voorbeelden zijn van pijntjes die met een andere vetertechniek op te lossen zijn, geldt dat niet voor elke vorm van voetpijn. Zeker als je vaker last hebt van pijnlijke voeten (vooral als het steeds dezelfde pijntjes zijn), is het raadzaam om in een hardloopwinkel te laten controleren of je schoenen goed bij jouw voeten passen.

Lees ook [alles wat je wilt weten over \(hardloop\)schoenen](#) voor nog meer informatie.



Hardloop
Nieuws



Zo word je een Six Star Finisher

In de vorige Digiflits stond een artikel over de 12 Provincies Medaille. Mocht je deze medaille inmiddels in je bezit hebben dan kun je gaan voor de Six Star Medaille.

Zo word je een Six Star Finisher

Wereldwijd zijn er 6 grote marathons benoemd tot 'Major Marathon':

- [Tokyo Marathon](#)
- [Londen Marathon](#)
- [Boston Marathon](#)
- [Berlijn Marathon](#)
- [Chicago Marathon](#)
- [New York City Marathon](#)

Als je in alle zes van deze steden de marathon hebt gelopen en over de finish komt van deze Major Marathons, mag je jezelf officieel 'Six Star Finisher' noemen. En die titel wordt bezegeld met een uniek item: een gepersonaliseerde Six Star Medaille.

Over de Six Star Medaille

Makkelijk is het overigens niet om Six Star Finisher te worden, en dat heeft niet alleen met de afstand van **zes keer 42,195 kilometer** te maken. Een startbewijs krijgen voor de verschillende ABBOTT World Marathon Majors is niet altijd even makkelijk. De marathon van New York is bijvoorbeeld zo populair dat veel lopers jarenlang proberen om een plekje via de loting te krijgen. Daarnaast moet je voor sommige races ook nog een bepaalde tijd lopen: voor de Boston marathon moet je je kwalificeren met een snelle tijd in een eerdere marathon. De eisen voor de kwalificatie verschillen weer per leeftijd, maar feit blijft dat het geen appeltje-eitje is om je aan te melden.

Is het je gelukt om 6 startbewijzen te bemachtigen én loop je alle zes de World Major Marathons uit? Dan heb je wel een prachtige medaille te pakken!

Six Star Medaille aanvragen

Het claimen van de Six Star Medal als Six Star Finisher kan via Abbott World Marathon Majors (AbbottWMM). Maak voor het aanvragen van de Six Star Medaille een profiel aan op de website van de organisatie en claim de marathons die je al hebt gelopen. Dit kun je trouwens al doen zodra je één van bovenstaande marathons hebt gehaald.

Heb je al vijf van de marathons op je naam staan én een startbewijs bemachtigd voor nummer 6? Stuur dan zo snel mogelijk een e-mail naar stars@wmmajors.com om te laten weten waar je jouw medaille wilt ontvangen. Op de dag zelf krijg je na de finish eerst de gewone medaille van de marathon, en daarna staat het team van AbbottWMM op je te wachten met de gigantische Six Star Medaille. [Meer informatie vind je hier.](#)



Hardloop
Nieuws

Nieuw-Zeeland

Nieuw-Zeeland, wat een verbazing over schoonheid van de natuur, de mensen, de geschiedenis, de Maori's en veel mogelijkheden om te sporten en dat heb ik allemaal gedaan!

Ik zal het houden bij een verhaal over de Tongariro trail. Bijna 20 km door de bergen.

De Tongariro is een nog steeds actieve vulkaan die in 2012 voor het laatst is uitgebarsten. Nog steeds komt er stoom uit gaten en spleten.



De avond ervoor ging het licht op groen: het weer was stabiel, niet veel wind, dus de trail ging open. We hadden ervoor gekozen om vroeg te vertrekken, om de zonsopkomst mee te maken en we al een stuk omhoog zouden zijn. Dus om 04.30 uur opstaan, om 5.30 uur met de bus die na ruim 30 minuten bij de start was. Naam controleren en na de vraag: "Heb je genoeg water, zonnebrand en warme kleding (het weer kan omslaan) bij je?" was het antwoord: "Ja zeker!!", dus van start.

De eerste 2 km ging over vlonders, omdat daar het vulkaangesteente te broos is. Toen begon het klimmen en klauteren naar de top. Ondertussen was de zon opgekomen en lekker warm, maar ook laag waardoor ik soms slecht zicht had.



Het was ca. 8 uur een uitgedoofde vulkaan, met een groot vlak stuk van ca 1500 meter oversteken. Ondertussen wat eten en vooral drinken. Daarna weer een flink stuk klimmen. Grote stenen, kleine stenen, gravel alles in allerlei soorten maten én kleuren, letterlijk en figuurlijk adembenemend.

Het was een hele klim, naar de top van Ngauruhoe zeker niet gemakkelijk, maar zóóóó mooi dat het eigenlijk wel makkelijk ging. Ineens waren we boven. Vol verbazing over al het moois: de rode krater, Lake Emerald en Blue Lake.

Daarna volgde voor mij het zwaarste (omdat ik het toch wel eng vond) dalen over de bergkam 800m gravel, dus glijden en rechtop blijven. Weerszijden redelijk stijl naar beneden. Diep ademen en blijven ademen, rustig blijven en gaan.

Pfff, ik was wel blij dat dat stuk voorbij was. Ca. 2 km verderop kwam Blue Lake al in zicht. Weer even wat drinken en eten en weer verder. Dalen en weer klimmen, dalen en trappen. Heel veel trappen. En even later ook mist, dus toch weer warme kleding aan. En weinig zicht. Geen mens meer te zien, gaan we wel goed?



Algemeen
Nieuws





Ja..... gelukkig wel. Meer trappen. En toen vlak bij de finish een koud beekje. Lekker nog wat gedronken, timen dat we de bus op tijd terug hadden. Zes uur en zes minuten later zaten we op een breed plateau te wachten. Leuk om andere finishers te ontmoeten, napraten hoe fijn, mooi, leuk, gaaf het was. Zo leuk allemaal.

Rietje



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 april 2025*



TRIM
SLIM