

# DIGIFLITS

TRIM  
SLIM



APRIL  
2023



## Nieuws van het Bestuur

## Nieuws van het Bestuur

Parkeren bij de Draaikolk:

Beste allen,  
wil iedereen proberen op een zo economisch mogelijke manier te parkeren. Vooral op de avonden? Soms is er geen plek omdat er veel te ruim geparkeerd wordt. Nu weten we ook wel dat we met meer mensen gebruik maken van dat parkeerterrein: hou in elk geval zelf in de gaten dat je voldoende ruimte overlaat voor anderen!

Namens de Draaikolk en het bestuur.

## Verenigingsagenda 2023

April	17	Algemene leden vergadering
Mei	1	Bestuur
	6	Verplaatsingstraining
	21	APENLOOP
	21	NOBELRUN
Juni	3	Verplaatsingstraining
	26	Bestuur
	29	RONDJE NOORDERPLASSEN
JULI		TRAINEN OP LOCATIE
Augustus	7 tm 11	MOA
September	2	Verplaatsingstraining
	11	Bestuur
Oktober	7	Verplaatsingstraining
	16	Bestuur
November	4	VIER JE PRESTATIE WEEK
	13	Algemene leden vergadering
December	2	SUPRISE TOCHT
	11	Bestuur

22 december t/m 5 januari geen trainingen



# Whatsapp



## APP GROEP Trim Slim SPORTIEF WANDELEN

Bij de afgelopen ALV van 14 november jl is besloten om een tweede WhatsApp groep voor de Sportieve Wandelaars (SWS) te starten. De huidige WhatsApp-groep blijft uiteraard bestaan voor de gezellige en sociale berichten, leuke foto's, complimenten aan de trainers, etc.

De nieuwe WhatsApp groep is bedoeld voor zgn. dienstmededelingen, zoals bijvoorbeeld zwaaiwandelingen, de locatie van de verplaatsingstraining en andere zaken die het bestuur en/of de trainers willen delen. In deze nieuwe groep wordt de communicatie sober gehouden. De SW-trainers zijn de beheerders van deze nieuwe WhatsApp-groep. Wij dringen SW-ers erop aan om van deze nieuwe groep lid te worden. Via deze link kun je deelnemen aan deze nieuwe WhatsApp-groep: <https://chat.whatsapp.com/DeN1bsMjuK56oU2DfjpHpe> of contact opnemen met één van de trainers.



## APP GROEP Trim Slim HARDLOPEN

Deze App groep wordt gebruikt, voor en door leden, om elkaar op de hoogte te brengen van trainingen en deelname aan activiteiten, absoluut geen discussie app. Behoort u niet tot een app groep maar wilt u daar wel deel van gaan uitmaken, meld u dan bij betreffende trainer of mail naar [trainingszaken@trimslim.nl](mailto:trainingszaken@trimslim.nl)

Sinds oktober zijn de **MAANDAG ochtendtrainingen** hervat.  
Mayke Bergmans is de trainster van dienst.  
De reguliere groep van gemiddeld 12-14 wandelaars.  
Meer mag altijd, voel je welkom!



Algemeen  
Nieuws





## Bijscholing

Een aantal trainers waren op bijscholing.

Geesken, Rietje en Barbara zijn naar de inspiratie dag voor hardlooptrainers geweest. Veel informatie gekregen. Veel nieuwe inzichten opgedaan.

Rietje en Barbara hebben vooral nieuwe inzichten gekregen wat betreft de Core oefeningen. Barbara is naar themagericht hardlopen geweest, Geesken is met Fun oefeningen aan de slag gegaan en Rietje heeft zich bekwaamd in de dynabanden.

Kortom het was weer een mooie dag met uiteindelijk mooi weer.

Helaas kon je maar 3 workshops doen: er was een heel leuk en gevarieerd programma zoals de Ethiopische warming up met ritmische oefenen: we gaan dat echt een keer samendoen!



# Caubergtrail

Op zaterdag 20 maart 2023 vond de Caubergtrail plaats.

Start was de Velodrome in Valkenburg. De weersomstandigheden hielden ons lange tijd in het ongewisse. Maar wind was er zeker, hard en koud.

De eerste 500 meter bracht ons, Rene-Trudy-Eddy, naar de ingang van de Fluwelengrotten. Afstand houden, goed opletten en naarmate we vorderden werden de gangen breder en beter verlicht. Toch prettig als je dan weer in de buitenlucht geraakt.

En dan meteen de Cauberg op hé, tjonge jonge.... waar moet je dat nou trainen in de polder?? De routebouwers lieten alle mooie plekken van de Cauberg zien.... omhoog.... omlaag. De ondergrond modderig en glad, maar dat is kicken.

Na de Cauberg ging het richting Berg en Terblijt. Mooie stukken lang omhoog en omlaag. De groene weiden waren vanwege het slechte weer glad en vol modder. Gelukkig de poles bij ons om recht overeind te blijven.

Vervolgens trokken we door naar de Meertensgroeve en vandaaruit naar het prachtige Geuldal. Toen waren we nog niet halverwege en trokken verder naar de Curfsgroeve. Daar liepen we het beruchte Laarzenpad..... tot aan de enkels in de vette modder..... je moet er om lachen...en anders niet gaan, haha.

In de buurt van Meersen was het verste punt bereikt en liepen we terug richting Valkenburg. De routebouwer hadden bedacht om de laatste 5 km uitdagend te maken wat betreft de 100 trappen omhoog trap, de laatste klim hoogtemeters en vette glibberklei ondergrond. Schoon kwam ik niet over de finish!!

De finish was, na 30k, koud, nat en leeg. Maar wat deerde dat..... trailen is gewoon gaaf!

Chapeau voor de vrijwilligers en fotografen.... voor een hele dag kou en nattigheid en je dan vrolijk succes wensen nadat ze jou voorzien hadden van eten en drinken.



Trailrun  
Nieuws





## KLM URBAN TRAIL

Op zondag 19 maart 2023 namen Sebastiaan en ik (Erik) deel aan de KLM Urban Trail in Amsterdam, een hardloopevenement waarbij deelnemers door gebouwen en andere unieke locaties in de stad rennen.

Via auto, trein en bus arriveerden we ruim op tijd bij de startlocatie in het indrukwekkende pand van de centrale markthal. We zagen Barbara lopen, die net was begonnen aan haar avontuurlijk run door Amsterdam-West.

Om 10:15 uur gingen wij van start. De route leidde ons door het winkelend en hond uitlatende 'publiek' naar het museum "het Schip" waar we een korte uitleg en rondleiding kregen.

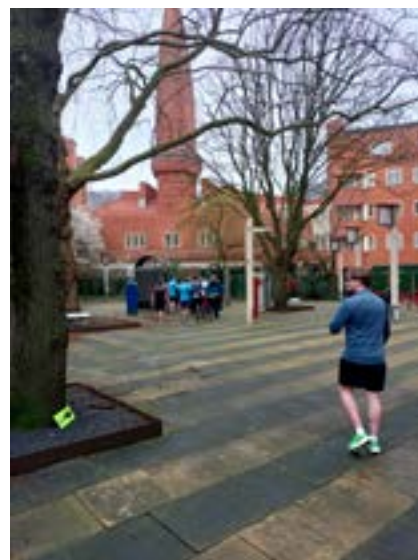
We deden een sprintjes door cafés, hadden een drinkpauze bij buurt boerderij 'Ons Genoegen', moesten over een sloot bij de survivalclub, kregen een augurk bij het typisch Amsterdamse Kesbeke, liepen door brandweerkazerne Teunis en nog veel meer.

Van tevoren werd gezegd dat de route 10-12 km zou zijn, maar het werden er 14! Via de trappenhal van de centrale markthal werden we met veel enthousiasme door 'de Sfeerman' ontvangen en konden we genieten van diverse drinks en bites.

Al met al was de KLM Urban Trail een unieke en zeer geslaagde hardloopervaring, waarbij we niet alleen onze conditie verbeterden, maar ook de kans kregen om enkele van de meest bijzondere plekken in Amsterdam te verkennen.

Op zondag 22 oktober is er ook een KLM Urban Trail Run in Almere. Houd de website <https://www.urbantrailseries.nl/> in de gaten voor de locaties en inschrijfmoment.

Erik Leutscher



## Portretten van trainers

Naam trainer

**Willem Vlam**

*Hoe lang ben je al trainer bij Trim Slim?*

- Sinds 2016

*Wat vind je het leukste aan het trainersvak?*

- Het samen met groep een prestatie neerzetten. Samen genieten van Almere.

*Wat wil je nog graag ontwikkelen als trainer?*

- Nog wat meer leren over techniek en blessurepreventie

*Wanneer ben je als trainer succesvol?*

- Als je na afloop van de training bedankt wordt en complimenten krijgt. Als je ziet dat de lopers beter worden en ook aangeven dat ze in de training worden uitgedaagd.

*Leuk trainen of ambitieus aan het werk?*

- Leuk trainen, dan komt de prestatie vanzelf wel.

*Wat is je mooiste hardloop/wandel ervaring?*

- De halve marathon van Terschelling. Enerzijds als prestatie en anderzijds omdat we dit samen met de groep deden.

*En heb je daar een mooie foto van?*



Algemeen  
Nieuws





(Nordic)  
Wandel  
Nieuws



# SPORTPALEIS

HOME OF EXPERTS | ALMERE

Bijgaand de link naar de nieuwe 4-Daagse wandelschoenen van Lowa die wij nu op voorraad hebben.

Dames: [https://www.sportpaleis.nl/lowa-vierdaagse-ferrox-n4d-gtx-lo-ws\\_81363.html](https://www.sportpaleis.nl/lowa-vierdaagse-ferrox-n4d-gtx-lo-ws_81363.html)

Heren: [https://www.sportpaleis.nl/lowa-vierdaagse-ferrox-n4d-gtx-lo\\_81356.html](https://www.sportpaleis.nl/lowa-vierdaagse-ferrox-n4d-gtx-lo_81356.html)





# Surprise tocht 2023






Algemeen  
Nieuws



# TRIM SLIM



## 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

## Facebook

[www.facebook.com/trimslimalmere](https://www.facebook.com/trimslimalmere)

## Website

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

*Volgende uitgave rond de 10de van mei 2023*