

DIGIFLITS

TRIM
SLIM



MEI
2023



Nieuws van het Bestuur

Nieuws van het Bestuur

Beste leden;

Géén trainingen op:

- Donderdag 18 mei 2023 vinden er géén trainingen plaats i.v.m. Hemelvaart.
- Pinkstermaandag 29 mei vindt er geen wandeltraining plaats.

Graag aandacht voor een tweetal TrimSlim evenementen; Rondje Noorderplassen en het wandel en hardloop evenement in Katwijk. Verderop in de Digiflits leest u daar meer over.

Leden van de club hebben met veel enthousiasme en inzet deelgenomen aan verschillende evenementen. Verderop lezen jullie de verslagen.

Verder wensen wij iedereen heel veel plezier met het lopen, wandelen of vrijwillige inzet bij de APENLOOP en de Nobelrun, op zondag 21 mei 2023.

Verenigingsagenda 2023

Mei	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
		STARTCURSUS
	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



De 39e editie van de Halve van Katwijk

ZATERDAG 30 SEPTEMBER 2023

Het Wandel & Hardloop evenement van het jaar!



5 km Hardlopen: €16,00 - start: 12:15
10 km Hardlopen: €18,00 - start: 12:15
15 km Hardlopen: €20,00 - start: 12:00
21.1 km Hardlopen: €22,00 - start: 12:00

10 km Wandelen: € 9,00 - start: 10:45
15 km Wandelen: € 9,00 - start: 10:15
21.1 km Wandelen: € 9,00 - start: 09:00

Vervoer

Trim Slim huurt een touringcar voor de heen- en terugreis.

- Bus naar Katwijk vertrekt om: +/- 07:30 uur (exacte tijd volgt nog)
- Om +/- 15:30 uur (exacte tijd volgt nog) gaan we terug richting Almere.

Opgave bus

Het bestuur betaald 60 % van de bus kosten. Dat betekent dat u voor € 15,- een zitplaats kunt reserveren in de bus. Aanmelden tot 30 juni 2023 voor een zitplaats in de bus via cursus@trimslim.nl

Ook is het mogelijk om een introduc e mee te nemen!

Als de busreis definitief is (minimaal 30 deelnemers) ontvangt u een betaalverzoek van onze penningmeester.

Inschrijven evenement

Daarnaast dient u zelf uw inschrijving van het onderdeel waaraan u wilt deelnemen te regelen.

Aanmelden voor deelname regelt u via de website: <https://halvevankatwijk.nl/>



Algemeen
Nieuws





(Nordic) Wandel Nieuws

Capitulatie wandeltocht – zaterdag 6 mei 2023

Ter voorbereiding op mijn deelname aan de Apeldoornse Wandel4daagse (11 t/m 14 juli) deed ik op zaterdag 6 mei mee aan de capitulatie wandeltocht in Wageningen, 25 km. was de bedoeling.

Mijn eerste lange tocht op mijn blauwe wandelschoenen, prachtig weer, ik had er zin in. Na koffie en koek ging ik vol goede moed op pad.

De eerste stempelpost op 6km ging ik vlot voorbij, want ja de tweede op 15km kon ik ook wel halen. Maar bij 10 km. ging ik toch mijn tenen in mijn nieuwe schoenen wel voelen hoor. Doorlopen en niet zeuren op naar de stempel- en rustpost. Ja, hoor gehaald binnen de door mijzelf gestelde trainingstijd. Lekker op een bankje mijn eigen broodjes opgegeten. Niet te lang en binnen 20minuten weer verder.

Die tenen gingen toch steeds meer pijn doen. Onderweg naar de derde stempel- en rustpost toch maar weer zitten op een bankje in de schaduw. De schoenen maar eens uit ... en ja hoor ... die linker was al tot bloedens toe gewond. Geen andere sokken mee, dus de schoen maar weer snel aan. De mevrouw die op het andere bankje plaatsnam, wilde nog toesnellen met schapenwol. Een aanbod dat ik vriendelijk afsloeg, want ruimte in de schoen was er toch niet.

De mevrouw vertrok eerder dan ik en zei bij vertrek, mogelijk zien we elkaar zo weer. Ik vind het maar een zware tocht. Op het vervolg van mijn route werd ik nog ingehaald door een meneer, die ik even later een mevrouw in de arm zag nemen. Dat was de mevrouw die net nog naast mij op het bankje zat. Ze liep helemaal scheef en was heel erg duizelig geworden. Ik ondersteunde haar aan de andere zijde. En zo liepen wij met z'n drieën gearmd nog de 1,5 km naar de derde stempel- en rustpost. Onze komst was door andere wandelaars al aangekondigd. De EHBO-medewerker stond ons al op te wachten. Mevrouw werd daar met de auto naar het start- en tevens finishpunt gebracht. Daar haar te helpen was ik mijn zere tenen even vergeten.

Toen ik op eigen kracht nog 5km door moest, voelde ik het wel weer hoor. De laatste 5km strompelde ik min of meer naar de finish. Getuige de finishfoto, ik heb het gehaald en mijzelf getrakteerd op een frisdrank en champignonsoep. En natuurlijk de medaille in ontvangst genomen.

Wat was ik blij dat ik bij de auto was en mijn vrijetijdsschoenen aan kon doen. De tenen zagen er niet goed uit. Vanuit de auto belde ik naar





Veluwe Outdoor in Nunspeet waar ik meteen nog terecht kon.

In mijn mooie blauwe wandelschoenen was te weinig ruimte voor mijn jubeltenen. Ik mocht twee andere passen. De bruine zaten mij als gegoten. Maar moest ik nu weer veel centjes neerleggen voor nieuwe wandelschoenen? Ik had ze nog geen halfjaar! Nee, men nam de blauwe wandelschoenen terug en ik hoefde alleen het verschil bij te leggen, die bruine waren een beetje duurder.

Wat een service! Dank.

Wel jammer dat ik mijn altijd zo graag gewilde blauwe wandelschoenen nu moest ruilen voor bruine wandelschoenen. Maar ja, toch liever bruin en lekker lopen.

En met mijn tenen? Nou die twee grote tenen zijn allebei wel blauw. En op mijn rechterhiel een heerlijke blaar. Oh ja en bij de fysio is d.m.v. een echo ook geconstateerd dat mijn achillespees ontstoken is. Maar dat is niet alleen van deze wandeltocht hoor.

Het wandelen staat door deze gebeurtenissen wel even op een laag pitje. Of er straks een verhaal komt over 4 dagen wandelen in Apeldoorn We zullen zien.

Marjan.





Bijlmer run

'Hoi zus dit jaar is de tweede editie van de Bijlmer Run. Het wordt gesponsord door Patta. Zullen we samen hieraan deelnemen? Ik schrijf je in, 10 km binnen 1 uur moet lukken toch?'

Deze mededeling en vraag werd in januari door mijn broer aan mij gesteld. Super gaaf, een keer samen hardlopen met mijn broer, hadden we al een tijd op onze lijst staan.

Why not dacht ik? 'Yes I'm in, schrijf me maar in, ik doe mee en ga 10 km lopen. Of dat binnen 1 uur lukt, ha, ha, ha dat zie ik dan wel. Ik ga voor de gezelligheid en al het andere is meegenomen'. Lekker safe toch, zo'n gedachte.



Nou die is in de pocket!



Wat een mooie medaille.

Mijn kids besloten toen ook om mee te doen. 'Ma wij gaan 5 km lopen en Joshua (mijn jongste zoon) loopt mee met de Kidsrun, 1 km'. Nou, da's een sportieve familie-uitje.

Afgelopen zaterdag 6 mei was het eindelijk zover. Wat een gezelligheid. Wat een diversiteit aan mensen, lekker multiculti. Brassband voor de warming-up, foodtrucks voor de hongerige maag.

De hardlooproute was uitgezet door de mooie groene gebieden van Amsterdam Zuidoost, de hoge flats en woonwijken. En was opgebouwd uit 2 verschillende rondes die beide door het Nelson Mandelapark en over het Anton de Komplein waren uitgestippeld. De start en finish vond plaats op het Anton de Komplein. Dit was het centrale punt waar elke ronde langskwam.

Oh wat was het warm, 22 °C, gevoelsmatig 32 °C. Maar de temperatuur mocht de pret niet drukken. Zeker niet na het behalen van de finish.



De moeder van Umberto Tan staat erop afgebeeld, Hilly Axwijk. Zij heeft een prominente rol gehad bij de emancipatie van Surinaamse vrouwen met name in Amsterdam Zuidoost. Een medaille met een verhaal. Mooie toevoeging aan mijn verzameling medailles.

En heb ik de run binnen 1 uur kunnen lopen.....ik zei toch: 'Ik ga voor de gezelligheid en al het andere is meegenomen'.

Geschreven door Brigitta



Uitleg: Patta is een Surinaams woord en betekent sneaker.

Portretten van trainers

Naam trainer
Karen Janssen

Hoe lang ben je al trainer bij Trim Slim?

- Sinds 2008, dus al weer 15 jaar!

Wat vind je het leukste aan het trainersvak?

- De combinatie van sociaal en sportief bezig zijn in de buitenlucht.

Wat wil je nog graag ontwikkelen als trainer?

- Meditatief wandelen.

Wanneer ben je als trainer succesvol?

- Als je trainingen niet saai zijn en iedereen op zijn of haar eigen niveau mee kan doen.

Leuk trainen of ambitieus aan het werk?

- Allebei.

Wat is je mooiste hardloop/wandel ervaring?

- Dat is moeilijk kiezen. Heel hoog scoort mijn eerste wandeling over de Markerwadden, vanwege de spectaculaire (nieuwe) natuur met talrijke vogels.

En heb je daar een mooie foto van?



Algemeen
Nieuws





Marathon van Visé

De Marathon van Visé, bij Luik was weer een prachtige ervaring.

Na een positieve ervaring met de Marathon van Rotterdam 2022, was onze loopgroep van de woensdag enthousiast geworden om ook deze Marathon dit jaar te gaan lopen. Zonder dat ik het plan had om mee te doen aan de Rotterdam Marathon, ben ik wel gestart met de voorbereidingen. Erik Gerrits heeft hiervoor een schema opgesteld. Ik heb wel meegedaan aan de Cauberg trail in Valkenburg, ook een mooie ervaring. Er zat te weinig tijd tussen om mee te doen aan de Marathon van Rotterdam. Ik ben wel bij de start geweest om de TrimSlimmers Patricia, Celita en Erik aan te moedigen. Leuk om te zien en het begon wel te kriebelen. Daarom heb ik gezocht naar een alternatief een paar weken later. En kwam terecht bij de Maasmarathon in België tussen Maastricht en Luik. Een kleinschalig evenement met een gevarieerde route met twee rondes over het platteland, langs de Maas met een kort stuk in Nederland en één behoorlijke klim.

We hadden een hotel in Maastricht en hebben de fietsen meegenomen. De dag vooraf heb ik een gedeelte van de route verkend en startnummer opgehaald. Voor de marathonlopers was ook een pastaparty geregeld.

De volgende dag vroeg op en met de trein naar België. De start was al om 09:00 uur en was al vroeg warm. Niet ideaal om een marathon te lopen. Er waren 350 deelnemers aan de marathon en de start was gelijktijdig met de ruim 1.000 deelnemers aan de halve marathon. Dus het was vrij druk aan de start.

Er waren ook een aantal zogenaamde pacers met diverse streeftijden. In het begin is het altijd even zoeken naar de juiste balans en heb me toen aangesloten bij de 3:30 uur, hoewel ik me realiseer dat dat wel wat te snel was voor mij en bovendien was het behoorlijk warm. De verzorging was goed met water, energydrink en fruit elke 3 km. Ik heb er geen enkele overgeslagen. De eerste ronde ging best goed en bij de tweede ronde fietste mijn vriendin mee. De lopers van de halve marathon waren er toen niet meer en het was ineens een stuk rustiger. Het werd ook al warmer en heb toen besloten de pacer bij 26 km los te laten en voor een lager tempo te gaan. En kwam uiteindelijk na 3:40 over de finish, uitgeput met een voldaan gevoel aangemoedigd door de vele toeschouwer langs de kant. En zeer tevreden met de gerealiseerde tijd, die zelfs 6 minuten sneller was dan de Rotterdam Marathon van vorig jaar.

Eddy



101 10		3:41:31	
1:00:59 @ 46:03		701 356	
Marathon		Half Marathon	
111	Agnieszka Kuczyńska	3:41:26	190788
118	Aya Vahida Mans	3:41:23	25654
120	Van Der Lende Edy	3:40:26	25802
198	Schols Wil	3:40:20	25802
197	Van Marj Matthes	3:40:24	25802
156	Maria Kuis	3:40:15	25802
155	Dora Jansz	3:40:01	25802
164	Maria Christina	3:39:28	25802
183	Kroonen Gert	3:39:28	25802
182	Kloofwaakens Pascal	3:37:56	25802
195	Dierckx Loois	3:37:11	25802
198	Nijboers Ludo	3:36:38	25802
59	Beckers Ghies	3:35:52	25802
58	Van der Aik	3:35:49	25802
57	Dierckx Loois	3:35:38	25802
56	Van der Aik	3:35:37	25802
55	Lamprecht Freddy	3:34:52	25802
54	Van der Aik	3:33:57	25802
53	Van der Aik	3:33:48	25802
701	Adriaens Gert	3:41:31	25802
702	Adriaens Gert	3:41:31	25802
703	Adriaens Gert	3:41:31	25802
704	Adriaens Gert	3:41:31	25802
705	Adriaens Gert	3:41:31	25802
706	Adriaens Gert	3:41:31	25802
707	Adriaens Gert	3:41:31	25802
708	Adriaens Gert	3:41:31	25802
709	Adriaens Gert	3:41:31	25802
710	Adriaens Gert	3:41:31	25802

Rondje Noorderplassen

Wanneer: donderdag, 29 juni 2023

Het plan is dat alle sportief wandelaars, nordic walkers en hardlopers om ongeveer 21.00 weer terug zijn, zodat we gezamenlijk een hapje en drankje kunnen gebruiken. Daarom hieronder richtlijnen voor de vertrektijden. Let op: er zal ook een korte route (ca. 6 km) zijn. Op zowel de korte als de lange route zal er halverwege een drankpost zijn.

Start (lange route):
Wandelaars: 18.30 uur
NW: 18.30 uur
Hardlopers:
8 km/per uur: 19.15 uur
9 km per uur: 19.30 uur

Start (lange route): De vertrektijden voor de korte route zullen ongeveer een 1 uur later zijn dan hierboven genoemd.

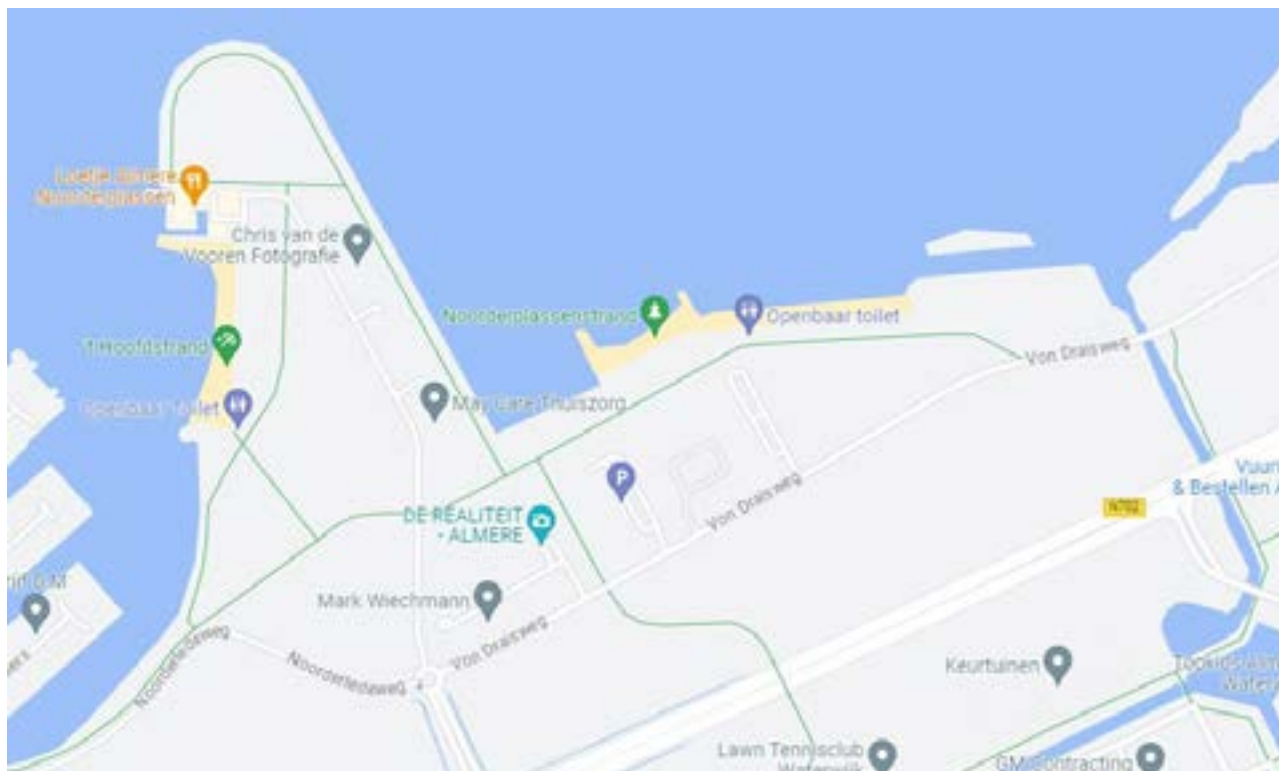
Locatie: Parkeerplaats bij de Noorderplassen Oost bij Plassenpad/Von Draaisplaats.

Aanmelden: voor 26 juni 2023
secretaris@trimslim.nl

Vragen: secretaris@trimslim.nl

Geef bij de aanmelding aan welke discipline en afstand je gaat doen.

Na aanmelding volgt nadere informatie.



**Algemeen
Nieuws**





1 km-run dinsdag 25 april

Op dinsdag 25 april liepen de sporters aan het eind van de training voor de derde keer de 1km-run. De eerste keer was op 31 augustus 2022 en de tweede 31 januari.

De starters hadden het schema van training 9 voor een deel gelopen de laatste 12 minuten waren gereserveerd voor de snelle 1 km. Een beetje gedoe om alle 3 de groepen op dezelfde tijd bij de Berkelstraat te krijgen. Iedereen stond te trappelen om te starten en dat was heus niet omdat het zo koud was. Het blijft spannend die 1 km weer om te zetten in alweer een PR.

Missie is geslaagd. Heel knap dat het overgrote deel van de deelnemers zichzelf weer heeft verbeterd!

We gaan de komende 3 maanden weer heel hard trainen en dan kunnen we de tijden misschien nog meer verbeteren

Naam	31-aug	31-jan	25-apr
Anne-Jan	4,225,40
Annemarie 5,40
Arnold4,35
Brigitta5,12
Carola 6,18
Catharina	5,535,08
Celita 5,14
Chantal 6,596,46
Cor 4,304,22
Daniël4,26
Elisabeth6,00
Erik 4,57
Erik L 4,33 4,17
Gerhard 5,475,47
Henk	5,51
Inge	6,557,05
Irma5,02
Jacqueline 6,24 5,586,08
Kees	3,4
Maike	5,535,28
Marco 4,204,08
Margo6,24
Margriet 6,24 6,13
Mariska 7,00
Michel	5,31
Miriam	6,39
Mirthe	6,517,05
Monique	6,51
Nathan	4,214,38
Patricia 5,14
Rianne	6,24
Sean	5,515,09
Sebastiaan 6,00 4,12
Senka6,17
Shannon	6,24
Sieta 7,14 6,09
Susanne5,28
Tatjana 4,284,04
Vilmar5,08
Wendy 5,51
William5,07

QR-FIT is er voor en door heel Nederland!



Algemeen
Nieuws

Sporten en bewegen is onwils belangrijk. Het draagt bij aan een positieve gezondheid, werkt preventief en kan ingezet worden om de motivatie en productiviteit te verhogen. QR-FIT creëert een beweegvriendelijke omgeving voor iedereen en speelt direct in op de positieve effecten van sporten en bewegen in de openbare ruimte.

In samenwerking met andere professionals van verschillende vakgebieden creëert QR-FIT dé beweegmogelijkheid voor iedereen!

De QR-FIT **beweegroutes**

Download de QR FIT APP <https://qr-fit.nl/download-de-app>

Almere Buiten <https://qr-fit.nl/routes#popup-72>

Leegwaterplas Almere <https://qr-fit.nl/routes#popup-73>

Weerwater Almere Kort <https://qr-fit.nl/routes#popup-74>

Weerwater Almere Lang <https://qr-fit.nl/routes#popup-73>

Uitnodiging van de Schoor.....Opening QR code.

Het zal jullie waarschijnlijk als Trim Slim niet zijn ontgaan dat er rondom de Leeg waterplas diverse houten paaltjes zijn geplaatst met hierop een QR-code.

QR-FIT gebruik je heel eenvoudig. De oefeningen zijn geschikt voor elk niveau en elke leeftijd. Nooit eerder was bewegen zo gemakkelijk, alleen of samen met anderen.

Deze paaltjes zijn bedoeld om bewoners/gebruikers in 3 verschillende niveaus uit te dagen om extra te bewegen individueel of in groepsverband.

De reden dat ik even mail is omdat i.s.m. QR Fit route en de gemeente Almere wij op maandag 29 mei a.s. dit feestelijk willen openen. Dit zal gebeuren bij Buurtcentrum de Draaikolk aangezien hier ook de route zal beginnen (startpunt/bord) wordt nog geplaatst.

Uiteraard mogen beweegaanbieders of wandelgroepen niet ontbreken bij deze opening. Nu vroegen wij ons af of jullie op maandag 29 mei betrokken willen zijn bij deze opening. Misschien kunnen jullie de QR Fit route in jullie Trim Slim activiteiten opnemen.





(Nordic)
Wandel
Nieuws

Kikaloop Haarlem 13 mei

Zaterdag 13 mei hebben we (Lenie, Plony, Ineke, Mayke en ik) de Kikaloop in Haarlem gelopen, 16 km. Een deel door het mooie Haarlem en een deel langs de Spaarne door de natuur.



Het weer werkte geweldig mee om er een mooie dag van te maken. En dat werd het ook. Ploon en ik raakte regelmatig de anderen kwijt, wij zijn niet zo snel. Maar we kwamen ze ook steeds weer tegen. En dan was het gezellig. Uiteindelijk belandden we 3 km. voor het einde met z'n allen op een gezellig terras op de markt. Waar we genoten van een kop cappuccino en wat te eten. Het was lekker druk op de markt en een paar verklede dames zorgden voor vertier en muziek. Wat voor Plony aanleiding was om gezellig met ze mee te doen.



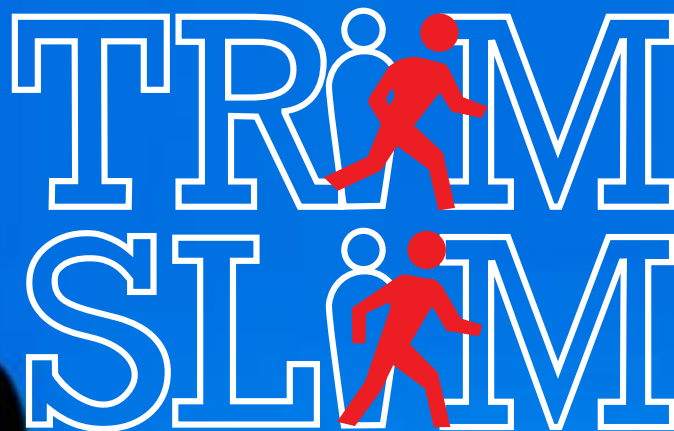
Bij de finish hebben we Yvonne binnengehaald, die de 25 km. liep. Moe maar voldaan zijn we met z'n allen, een medaille rijker, op de trein gestapt naar Almere. Het was een heerlijke dag, lekker gelopen en veel gelachen.

Deze wandeling is echt een aanrader. Volgend jaar met z'n allen??

Trudy Roodenburg



TRIM SLIM



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

E-mail: digiflits@trimslim.nl

Facebook

www.facebook.com/trimslimalmere

Website

www.Trimslim.nl

Volgende uitgave rond de 10de van juni 2023