DIGIFIT

TRIM SLIM

Sportief en ongedwongen

2026

Mei

Nieuws van het Bestuur

Beste allen,

En dan is het alweer mei en denken we na over de trainingen in de zomerperiode en de MOA. Op de ALV is met jullie de enquête gedeeld, die we nodig hadden om het beleid uit te stippelen. We hebben jullie gevraagd naar ideeën en behoeften (deze kunnen nog aangevuld worden, zie verder op in de digiflits).

We zijn samen ineens heel voortvarend aan de slag gegaan met wat meer zichtbaarheid: Alida en Daniel hadden een prachtige Trim Slim stand gemaakt op de ”Kom in de kas” dag. We staan op 11 mei bij de seniorenwoningen van de Waterwijk, we hebben een stand bij de Nobelrun en we zijn present bij de vitaliteitsdag in Almere-Buiten. Dan merk je ook dat er heel veel leden willen helpen en meedenken. Dat is echt heel fijn en stimulerend.

We komen er achter dat het best ingewikkeld is een leuke en nuttige (!) gadget te verzinnen die niet te duur is, waar je wat aan hebt als hardloper en wandelaar en die men wil hebben. Ondertussen hebben de zweetbandjes, lichtjes, een notitieboekje (met op elke pagina Trim Slim) en sleutelhangers al een plekje op de mogelijke lijst gekregen. Pennen doen het altijd goed, maar je zou een leuk actief TrimSlim gadget willen bedenken. Dus als er iemand is met een slim idee: laat het weten, Irma en Marcel piekeren zich rot.

Al met al gaan we weer een uitdagende, actieve maand tegemoet waarin er voor veel van jullie een sportieve uitdaging ligt.

Met sportieve groet namens het bestuur

Barbara K. van Dam
Voorzitter TrimSlim

Activiteiten Agenda 2026

Mei	14	Dauwtrappen
Juni	6	Verplaatsingstraining
	25	Noorderplassenloop
Aug	3-7	MOA
Sep	5	Verplaatsingstraining
	11	Senior Challenge
Okt	3	Verplaatsingstraining
Nov	2-7	Prestatieweek
Dec	12	Winterevent

NB onder voorbehoud van wijzigingen.

Ideeën, behoeftes en trainingsvarianten

Tijdens de ALV is een presentatie geweest over het toekomstige beleid. Belangrijke vraag voor het bestuur en dus de trainers is: waar ligt de behoefte aan aanpassingen of is de basis juist goed en kunnen we kijken of je kleine dingen kunnen toevoegen?

Op de ALV werd gevraagd de ideeën, behoeften en training variaties op te schrijven. Via de digiflits willen we dan nogmaals vragen hierop aanvullingen te vragen.

Onderstaand zijn de items die op de ALV aan het licht kwamen en soms in de dagen daarna nog werden toegevoegd.

Als er naar aanleiding van deze opsomming of in de groep nog dingen zijn die je wil toevoegen: laat het ons weten dan kunnen we gericht mee aan de slag. Je mag dat naar secretaris@trimslim.nl sturen.

SW/NW:

- Graag niet alleen training met oefeningen. Meer behoefte aan duurlopen (1)
- Zijn heel blij met de nieuwe verandering met de oefeningen (2) willen graag de uitdaging.
- Trainingsjack met naam Trim Slim Almere

HL:

- Langere blokken lopen vooral om beoogde doelen te bereiken.
- Wat is het doel van de B?
- Duurloop voor de B, die kan nu niet aanhaken en willen dat wel.
- Evt. de donderdag zonder trainer?
- Trainen naar doelen als : ½ marathon, snelle 10K en de marathon als variatie op de thema's.
- Verplaatsingstraining vanuit de kofferbak maakt dat je minder afhankelijk bent van de locatie.
- Verplaatsingstrainingen buiten Almere (is destijds door de groep om de tijdinvestering afgeschaft).
- Vrijwillige bijdrage voor de koffie bij de verplaatsingstrainingen terugbrengen (diverse keren genoemd en ook de laatst verplaatsing weer).

Danny voltooit zijn Camino een indrukwekkende prestatie

Danny Wierda heeft zijn grote avontuur volbracht: een langeafstandstocht over de Camino del Norte, gevolgd door de zware Camino Primitivo, en uiteindelijk zelfs door naar Finisterre. In totaal legde hij ruim 750 kilometer af door vier Spaanse regio's, langs kustlijnen, bergen, historische steden en talloze kleine dorpen.

Zijn reis begon in Bilbao, waar regen, paasdrukte en een zoektocht naar een pelgrimspaspoort de eerste dagen kleurden. Al snel volgden de eerste etappes langs de ruige Baskische kust, via plaatsen als Portugalete, Castro Urdiales, Laredo, Santona en Santander. Het landschap wisselde tussen brede stranden, steile klimmen en vissersdorpjes, met af en toe een dag vol stortregen — waarbij zelfs zijn telefoon het begaf — maar meestal met prachtig wandelweer.

Na ongeveer 300 kilometer bereikte Danny Oviedo, het startpunt van de Camino Primitivo, de route die bekendstaat als de mooiste én zwaarste van alle Camino's. Daar kreeg hij te maken met lange klimmen, technische paden en dagen met meer dan 1000 hoogtemeters. Een absoluut hoogtepunt was de legendarische Hospitales route, een spectaculaire bergetappe over verlaten hoogvlaktes. Ondanks de zwaarte genoot hij volop van de uitzichten, de rust en de ontmoetingen met mede pelgrims uit alle windstreken.

Onderweg ontmoette hij kleurrijke figuren: een Kroatische fotograaf, een Ier op de mountainbike, een Duitse vrouw die een albergue wilde overnemen, en talloze andere pelgrims die allemaal hun eigen verhaal meedroegen. De sfeer was gemoedelijk, soms hilarisch, soms intens – precies zoals de Camino hoort te zijn.
Via Grado, Salas, Tineo, Berducedo en Grandas de Salime liep hij Galicië binnen en bereikte uiteindelijk Lugo, waar hij de magische grens van "nog 100 km tot Santiago" passeerde. Vanaf Melide sloot hij aan op de drukkere Camino Francés, wat zorgde voor een feestelijke sfeer op de paden.

De aankomst in Santiago de Compostela was een bijzonder moment: na 679 kilometer wandelen ontving Danny zijn Compostella, het officiële certificaat van voltooiing. Maar hij liep door — naar het mythische Finisterre, het "einde van de wereld". Onder een strakblauwe hemel bereikte hij de vuurtoren op het 0,0 kilometerpunt, het symbolische slotstuk van zijn reis.

Namens Trim Slim feliciteren we Danny van harte met het voltooien van zijn Camino. Buen Camino!

Volg mij en mijn reizen op Polarsteps https://www.polarsteps.com/DannyWierda

Wandel
Nieuws

KiKa wandeltocht Hilversum 12 april 2026

Wat een stralende dag om een wandeltocht te gaan lopen, heerlijk!
’s Morgens vroeg gingen we, 5 man, met de trein richting Hilversum.
Iedereen was goed gemutst met dit heerlijke weer en ook Lenie zat in de trein. Bij de volgende halte kwam Ineke erbij. Lenie en Ineke gingen de 14 km lopen; wij: Trudy, Plony, Christel, Paulien en ik 8 km.

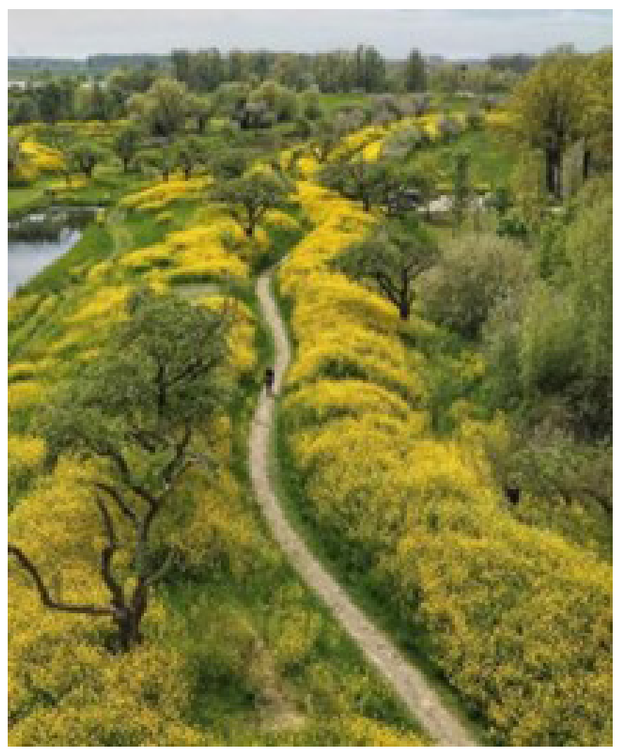
Het was in Hilversum al een drukte van belang. Na ons aangemeld te hebben gingen we op pad. Het was een afwisselende route. Mooie stukken door het bos en ook liepen we via het Mediapark en langs het beroemde Raadhuis, ontworpen door architect Dudok. Een prachtig en bijzonder gebouw, geopend in 1931.

Onderweg heerlijk koffie gedronken op een terras in het zonnetje.
Aan het eind hebben we ook nog lange tijd genoten op een terras. We gingen zeer voldaan naar huis met onze medaille om onze nek. Uiteindelijk hadden we behoorlijk wat meer km’s gelopen.

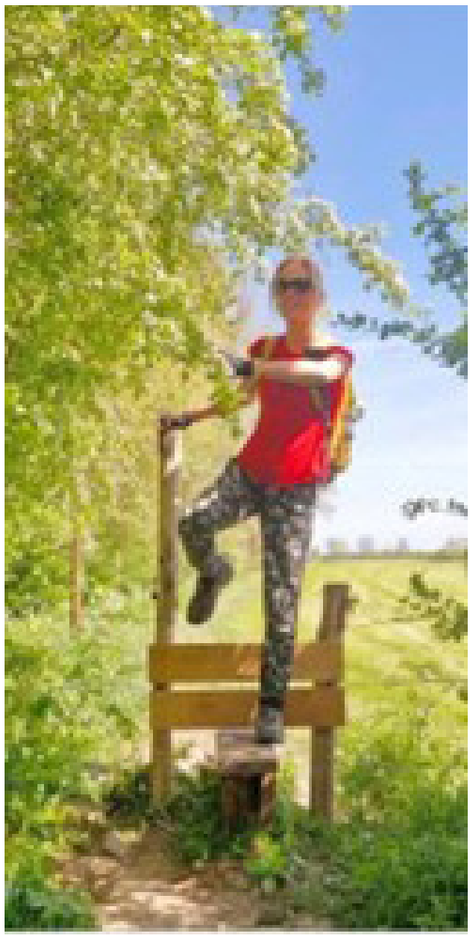
Carla

Wandeling klompenpad Lint en Liniepad

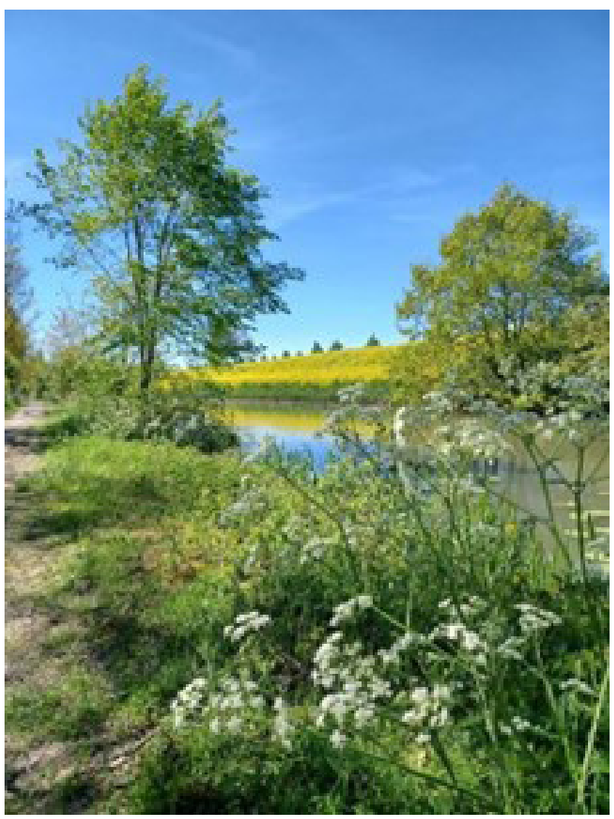
Toen Plony mij vroeg of ik zin had om met haar te lopen, omdat haar vaste wandelmaatje Trudy met vakantie was, zei ik volmondig ja. Het werd het klompenpad (10 km) in Schalkwijk, langs forten van de Hollandse Waterlinie. Als ik met de samenvatting begin: het was prachtig! Parkeren ging heel makkelijk naast het pand Pannenkoek in Schalkwijk. De weg becijfering daar vandaan was super duidelijk en wij startten de route tegen de klok in. Na een kort stukje door het pittoreske dorp gelopen te hebben, liepen we ter hoogte van de kerk de weilanden in. Daar begon het: rust. Volledige rust. Wij volgden de weg langs een sloot rechts van ons, dwars door de weilanden. Bij het oversteken van de eerste brug zagen we een broedende zwaan. We hebben haar uiteraard met rust gelaten. Het pad leidde ons vervolgens langs kazematten, die volledig begroeid waren met bloeiend raapzaad. Het water ernaast weerspiegelde de gele gloed. Voordat we Fort Honswijk bereikten, passeerden we de historische tuin van Jonkheer Ram, waar een bank gelegenheid gaf tot een pauze.



Fort Honswijk zelf vonden wij prachtig om te zien en heeft als groot voordeel: schone toiletten. We vervolgden de weg onderaan de dijk langs de Lek. Het pad werd regelmatig onderbroken door houten hekken, waar wij kwiek overheen klommen. Uiteindelijk voerde het pad ons over de dijk en bereikten we het werkelijk allermooiste stuk van de wandeling, namelijk het Fort Werk aan de Groeneweg. Dit zijn historische loopgraven, een infanteriestelling uit de Eerste Wereldoorlog met wel 55 groepsschuilplaatsen. De schuilplaatsen waren gecamoufleerd met aarde waarop koolzaad volop bloeide, zo ver als we konden kijken. Werkelijk alles was geel! Geweldig!



Leuk om te weten is verder dat in het hele gebied 2930 fruitbomen geplant zijn, om dit verdedigingsgebied niet te laten opvallen. Een stukje verder kwamen we bij een meertje weer een bank tegen, waar lammetjes langs ons heen liepen. Het laatste stuk van deze wandeling ging langs het spoor en we zwaaiden vrolijk naar de arme passagiers in passerende treinen, die in het voorbijgaan maar zo kort van deze pracht konden genieten.



Resumé: deze wandeling is zeker een aanrader, vooral in deze tijd met het bloeiende raapzaad.
Voor volgend jaar staat ‘ie zeker weer in onze agenda’s!

Christel

Fietspauzepunten in Flevoland

Wat zijn de fietspauzepunten?

Veel Trim Slimmers maken ook graag een tochtje op de fiets, daarom is het leuk om te weten dat hiervoor speciaal fietspauzepunten zijn. Dit is een initiatief van de provincie Flevoland, Visit Flevoland en Sportservice Flevoland. Ondernemers in de provincie stellen hun locaties open als fietsvriendelijke stopplek met gratis basisvoorzieningen zoals een bankje, watertappunt, toilet, schuilpunt, EHBO-koffer, bandenpomp en reparatiegereedschap. Volgens gedeputeerde Hofstra versterken de Fietspauzepunten de beleving van Flevoland: “Dankzij de gastvrijheid van onze ondernemers kunnen fietsers op een toegankelijke manier het verhaal van Flevoland ontdekken en beleven.”

Meer informatie: www.sportflevo.nl/fietspauzepunten

De eerste 13 Fietspauzepunten

Verspreid over Flevoland zijn inmiddels de eerste 13 Fietspauzepunten aangesloten:

- Camping Waterhout (Almere)
- Indoor Mountainbike (Almere)
- Boeren Pitstop (Zeewolde)
- Burgerboerderij Oosterwold (Zeewolde)
- Wijngoed Wilgenhorst (Luttelgeest)
- Hans & Grietje (Zeewolde)
- Toms Creek (Lelystad)
- Zwaan Buitensport (Dronten)
- Buytenplaets Abelen (Swifterbant)
- B&B De Kandelaar (Biddinghuizen)
- MTB-Camping Fiederels (Bant)
- Verhage Fruit (Luttelgeest)
- Fruitbedrijf Van Rijn (Marknesse)

Eerste netwerk van punten

Deze locaties vormen samen het eerste netwerk van fietspauzepunten in Flevoland. Van campings en boerderijlocaties tot recreatiebedrijven en streekproducenten: elk punt draagt op eigen wijze bij aan gastvrijheid voor fietsers.

Benieuwd naar alle locaties, achtergrondinformatie en inspirerende routes langs de Fietspauzepunten? Bekijk alle Fietspauzepunten en routes op de website van Visit Flevoland.

Bekijk alle Fietspauzepunten

VERWEN DAG

DE DRAAIKOLK

LEKSTRAAT 2, 1316 EM

18 MEI VAN 10.00 - 15.00

HENNA TATOEAGE

KAPPER

NAGELS

De Schoor

Algemeen Nieuws

Onderstaande dagen is het buurtcenrtum gesloten

Dinsdag 5 mei (bevrijdingsdag)

Donderdag 14 mei (Hemelvaart)

Maandag 25 mei (Pinksteren)

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 juni 2026

TRIM SLIM