

DIGIFLITS

TRIM
SLIM



JUNI
2023



Nieuws van het Bestuur

Nieuws van het Bestuur

Beste leden;

De afgelopen maand mei stond bol van evenementen; Apenloop, Nobelrun, UMC-run en de Vamberg Trail. Vele leden hebben zich in het zweet gewerkt (hardlopen, wandelen, organiseren) en dat leverde vele mooie verhalen. Daar leest u er een aantal van in de Digiflits.

En op vakantie gaan is er niet bij....Yanmar City Run, Rondje Noorderplassen, DÉ Vierdaagse, de M.O.A., het Zevenheuvelen Trail en Hike evenement en het verenigingsevenement Katwijk staan alweer op de agenda. Genoeg om door te trainen.

Trainen.....Trainingen.....Zomertrainingen nieuws

De voorgestelde trainingsweken op locatie gaan niet door. Het is niet gelukt om voor een aantal weken locaties te vinden van waaruit de trainingen georganiseerd kunnen worden. Dus gedurende de zomerperiode blijven de trainingen vanuit de Draaikolk plaatsvinden.

De **Digiflits** bestaat uit verhalen en mededelingen die de leden en ook het bestuur opsturen naar digiflits@trimslim.com. Voor het verzamelen van deze berichten en het doorsturen daarvan naar de opmaker van de **Digiflits zoeken wij een vrijwilliger**. De vrijwilliger wordt ingewerkt en gemiddeld ben je **1 uur per week** kwijt aan deze taak. Je hoeft dus niet zelf te schrijven, verhaaltjes te verzinnen en zo meer. Het gaat om het samenbrengen van de stukken en foto's, en deze afstemmen met de opmaker.

Het bestuur is blij met het feit dat de leden de oproep van het bestuur, om samen de activiteiten op te pakken, goed hebben begrepen. Wat fijn om te zien dat de coördinatie van de evenementen is opgepakt, de prachtige Paasloop, de vrijwilligers die de Apenloop hebben mogelijk gemaakt, evenals vrijwilligers die meehelpten met het Rondje Noorderplassen wat eraan zit te komen en dan noem ik nog lang niet alles. Fijn dat jullie naar voren stappen en ieder in zijn/haar eigen rol en in zijn/haar vermogen/tijd ligt, zich inzet voor deze prachtige vereniging. Vele handen maken licht werk en dus veel mogelijk. Dank.

Dit is de laatste **Digiflits** voor de zomerperiode. Laat weten wat je in de zomer beleefd hebt, deel je sportieve verhalen en blij gezond.

Verenigingsagenda 2023

Juni	29	RONDJE NOORDERPLASSEN
Augustus	7 tm 11	MOA
September	2	Verplaatsingstraining
	11	Bestuur
	19	Startcursus hardlopen
	30	Halve van Katwijk (verenigingsevenement)
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



De 39e editie van de Halve van Katwijk

ZATERDAG 30 SEPTEMBER 2023

Het Wandel & Hardloop evenement van het jaar!



Algemeen
Nieuws



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 +/- 16:00 uur gaan we terug richting Almere. (exacte tijd volgt nog)

Opgave bus

Het bestuur betaald 60 % van de bus kosten. Dat betekent dat u voor € 10,- 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

Apenloop 2023

Op zondag 21 mei organiseerde Trim Slim voor de 17e keer de Apenloop. Bijna tweehonderd wandelaars uit het hele land (en zelfs vanuit België) hadden deze zonnige zondag hun veters van hun wandelschoenen goed vastgemaakt om tien, vijftien, twintig, dertig of zelfs veertig kilometer te wandelen. De Stadsbrouwerij had haar locatie beschikbaar gesteld en vanaf tien uur was ook het restaurant open.

Als oplossing voor het route bordjes tekort zijn een aantal Trim Slimmers de zaterdag voor de Apenloop druk in de weer geweest om de routes met krijt te bepijlen. Ongeveer 175 wandelaars hebben met succes deelgenomen aan deze editie van de Apenloop. Na de zomer gaat Trim Slim een deel van de opbrengst officieel overhandigen aan Stichting Aap.

Graag willen wij vrijwilligers Carla, Eric, Ineke, Inge, Ingrid, Lenie, Marijke, Monique en Rob bedanken voor hun hulp; zonder hen zou er geen Apenloop geweest zijn.

De afgelopen vijf keer heeft Martijn Hommes met veel plezier de Apenloop georganiseerd. Hij wil echter het Apenloop stokje doorgeven aan een ander. Trim Slim is op zoek naar één (of meer!) Trim Slimmer(s) die dit stokje over wil(len) nemen. Martijn heeft aangeboden om een rol op de achtergrond als adviseur te kunnen vervullen.

Nobelrun 2023



Zondag 21 mei was het tijd voor de Nobelrun. Je kon inschrijven voor de 5, 10 of 15 km en wij hadden voor de 15 km gekozen.

Na een gedegen voorbereiding met als test een paar keer 15 km hardlopen, kwam 21 mei steeds dichterbij. De start was al om 9 uur, maar een bijkomend voordeel is dat het dan nog niet zo warm is.

Rechts; De Trim Slim deelnemers 15 km. Wendy, Celita, Noa, Sandra, Wilma en Annemarie.



Start en finish zijn op het dorpsplein van Nobelhorst met muziek, een gezellige foodmarkt en kraampjes van lokale ondernemers.

We liepen over een prachtig parcours door het mooie groen van Almere, aangemoedigd door een DJ, vrijwilligers, toeschouwers en toevallige voorbijgangers. Ze helpen je naar de finish waar we een duurzame medaille ontvingen!

Amsterdam UMC Run 2023

“Loop niet voor niks maar voor PICS!” Dat was de slogan van de Amsterdam UMC Run 2023. PICS staat voor Post Intensive Care Syndroom, een verzamelnaam voor de fysieke, cognitieve en psychische klachten die na een periode van ernstig ziek zijn en IC-behandeling kunnen blijven bestaan. Vanwege het hoge aantal patiënten met COVID-19 op de Intensive Care de afgelopen jaren is het onderwerp hartstikke actueel - des te belangrijker dus dat er geld wordt opgehaald voor onderzoek naar de behandelmogelijkheden.

Op zondag 4 juni vond de 38e editie van de sponsorloop plaats. We waren op tijd van huis vertrokken en konden in alle rust onze startnummers ophalen, bagage afgeven en alvast een beetje inlopen. Bij het start/finish-gebied stond een podium waar zowel onderzoekers als patiënten van het Amsterdam UMC werden geïnterviewd. Een aantal ex-IC-patiënten liep zelf ook mee, deels met een buddy, en voltooiden de speciale Post ICU Challenge – respect!

Om 12:15 uur klonk het startschot voor de 5 kilometer, het onderdeel waarvoor wij ons hadden ingeschreven. We liepen onder een genadeloze zon, waardoor het een stuk warmer aanvoelde dan de voorspelde 21°, maar dat kon ons niet stoppen. Het scheelde dat de eerste kilometer ons door het ziekenhuis zelf leidde. Via de vernieuwde hoofdingang doken we gauw weer de schaduw in. We renden door ziekenhuisgangen, liepen langs de gesloten poli's en horecavoorzieningen, draaiden om hoeken en stuitelden bijna tegen patiënten aan – oeps, sorry daarvoor mensen! Op meerdere plekken langs het parcours stonden namelijk patiënten en personeel om ons aan te moedigen. We kregen zelfs applaus van een patiënt die met ziekenhuisbed en al naar beneden was gebracht!

Via de studentenuitgang bij de collegezalen verlieten we het ziekenhuis weer en vervolgden de route door het groene Amsterdam Zuidoost. Hier begon de groep een beetje uit te dunnen, waardoor het eindelijk lukte om alledrie ons eigen tempo te bepalen (we waren door alle adrenaline weer eens veel te snel van start gegaan). Na drie kilometer zwoegen onder de hete zon waren we dankbaar voor de bekertjes water die door ambulancepersoneel aan de zijlijn werden uitgedeeld.

Uiteindelijk zagen we de finishlijn in zicht. We gaven nog een laatste sprint, de menigte juichte, de confetti vloog in het rond (oké, misschien was dat laatste onze verbeelding) en we staken triomfantelijk onze handen in de lucht: we hadden het gehaald! We hadden niet alleen de hitte overleefd, maar ook ons steentje bijgedragen aan het onderzoek naar PICS. Als kers op de taart kregen we een duurzame houten medaille als aandenken mee.

In totaal is er bijna €14.000 opgehaald, een recordopbrengst. Volgend jaar weer! Rennen jullie dan mee?

Liefs, Irma, Sean en Shannon



Hardloop
Nieuws





Portretten van trainers

Naam trainer
Geesken Zikking

Hoe lang ben je al trainer bij Trim Slim?

- Sinds 2019

Wat vind je het leukste aan het trainersvak?

- Ontwikkeling zien bij de lopers.

Wat wil je nog graag ontwikkelen als trainer?

- Techniek.

Wanneer ben je als trainer succesvol?

- Succesvol wil ik het niet noemen maar eerder tevreden. Als ik na afloop te horen krijg, was een "fijne" training, of ik heb lekker getraind.

Leuk trainen of ambitieus aan het werk?

- beide, het is veelal een gevarieerde groep met allemaal een andere doelstelling. Belangrijk dat iedere loper krijgt waarvoor hij/zij komt trainen.

Wat is je mooiste hardloop/wandel ervaring?

- Marathon New York 2018.

En heb je daar een mooie foto van?



Almere City Run 2023

Intimi weten dat ik niet echt dol ben op “wedstrijden”. Veel gedoe: op juiste moment fit zijn, waar laat je je spullen, hoe kom je er op tijd, na afloop niet fatsoenlijk kunnen douchen, hoe kom je weer thuis, etc. Maar aan de andere kant zijn deze (hard) loopevenementen ook altijd een mooie belevenis. Vooral als er veel publiek aanwezig is: aanmoediging vanaf de kant kan je op een of andere manier naar hogere prestaties brengen. Een PR ligt dan zomaar op de loer.

Almere City Run is bovendien een thuiswedstrijd, hetgeen een aantal belangrijke nadelen wegneemt. Gewoon op het fietsje ernaartoe en na afloop thuis in alle comfort douchen. Al vroeg aangemeld dus, uiteraard voor de 15k!

Helaas gooiden de weergoden wat roet in het eten. De organisatie vreesde problemen door de warmte, dus werd de 15k ingekort en samengevoegd met de 10k. Dat was natuurlijk een teleurstelling, maar gaf ook voordelen: De lopers op de kortere afstanden konden hierdoor ook vroeg(er) starten en TrimSlimmers van zowel de 15 als de 10 mochten tegelijk het start-vak in.

TrimSlim was goed vertegenwoordigd. Telt u even mee?

10 kilometer: Erik, Kees, Annemarie (op naam van geblesseerde Sandra), Wendy (+echtgenoot), Wilma, Carola, Celita, Anne Jan, Diana, Arnold, Anita, Gerard en Cor.

Rondje Weerwater (6,4k): Sebastiaan, Jacqueline en Nancy.
Als ik iemand vergeten ben: mijn excuses!

Iedereen kwam, ondanks de warmte, gezond en op een mooie tijd binnen. Erik en zoon Sebas noteerden de snelste TrimSlim-tijd op resp. 10 en 6,4k. Bedenk dat het vooral tijdens de 6,4k loop erg heet geworden was. Allemaal topprestaties van iedereen dus! Gerard verdient een speciale vermelding: hij was overal de snelste in zijn leeftijdsklasse!

Echter Wilma zorgde voor het mooiste moment van de dag. Kort na de finish maakte ze bekend tijdens de loop opnieuw oma te zijn geworden. Nogmaals gefeliciteerd Wilma!

Mooi evenement met veel gezelligheid en natuurlijk veel foto's!

Wie doet volgend jaar ook mee?

Cor.



Hardloop
Nieuws



Algemeen Nieuws

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. 7 km) zijn. Op zowel de korte als de lange route zal er halverwege een drankpost zijn. Zie route afbeeldingen.

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

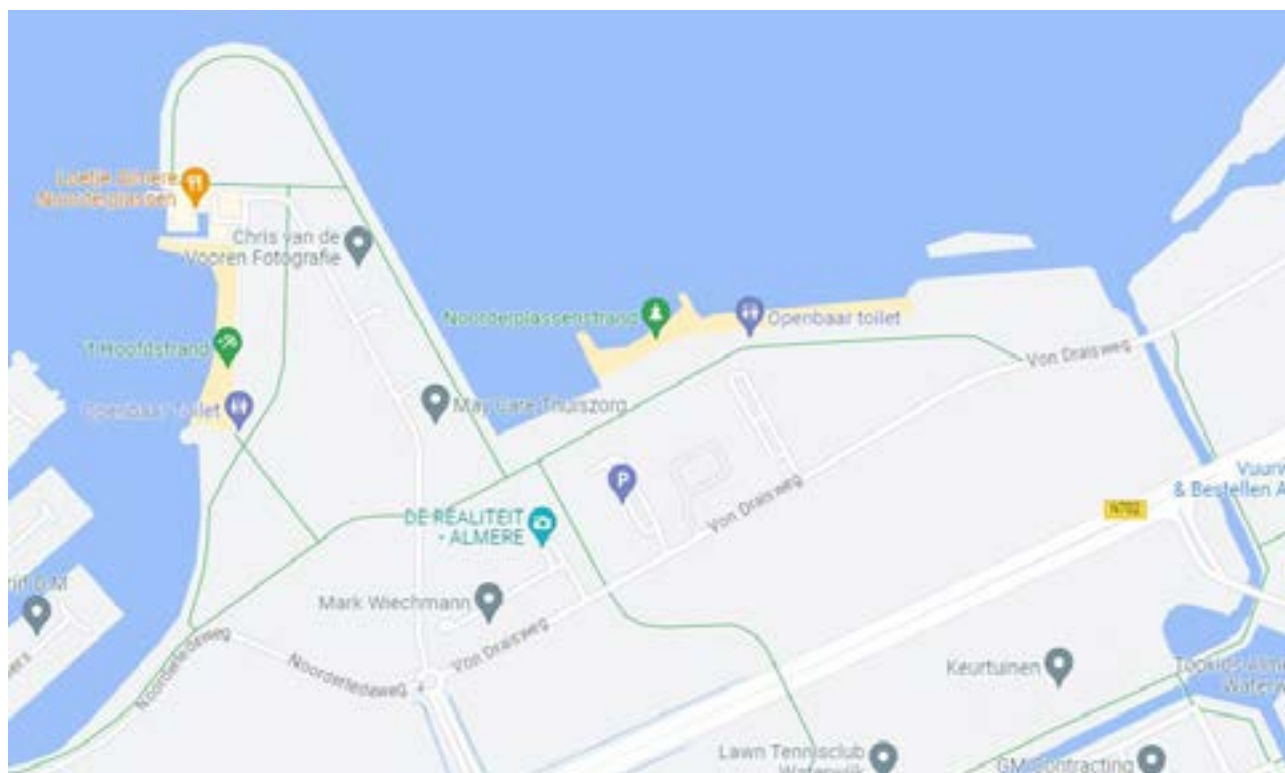
Locatie: Parkeerplaats bij de Noorderplassen Oost bij Plassenpad/Von Draaisplaats.

Aanmelden: voor 26 juni 2023
secretaris@trimslim.nl

Vragen: secretaris@trimslim.nl

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

Aanmelden verplicht i.v.m. inkoop voor de hapjes en drankjes.





Algemeen
Nieuws

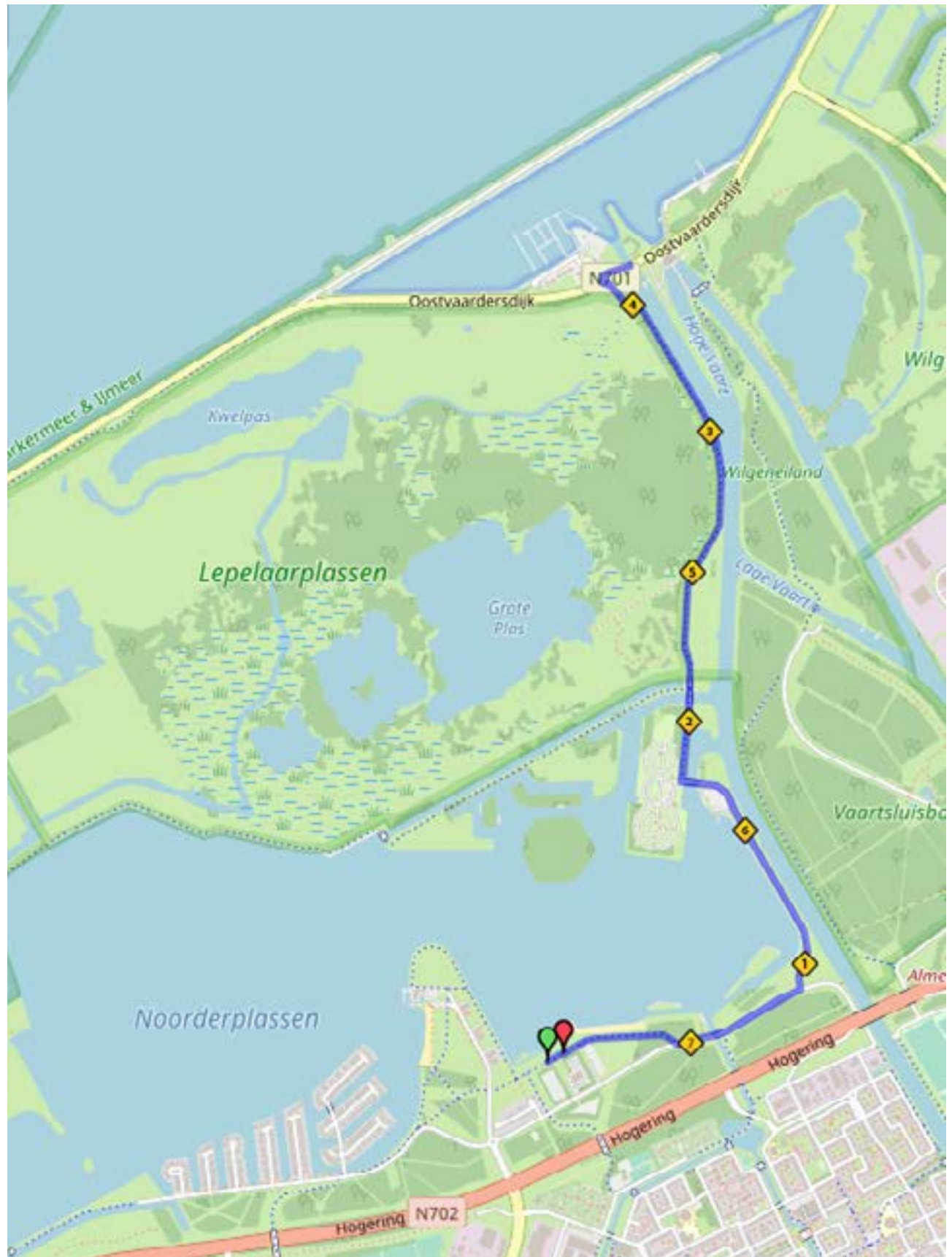


Rondje Noordeplassen
Route 12 Km.





Algemeen
Nieuws



Rondje Noordeplassen
Route 7 Km.

Het Digiteam wenst eenieder een fijne, sportieve,
maar bovenal relaxte zomervakantie.

Tot in augustus!



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