DIGIFLIPS

TRIM SLIM

Sportief en ongedwongen

2026

Juni

Nieuws van het Bestuur

Beste allen,

De afgelopen maand stond in het teken van wisselvallig weer: veel regen maar vooral ook heel veel warmte. Vooral op de dagen dat er voor veel van jullie grote hardloop- en wandelevenementen waren. Dan blijkt maar weer dat wandelen en hardlopen bij een club echt helpt: jullie waren allemaal goed voorbereid en hebben het met succes (want ja dan moeten tijden naar beneden aangepast worden met 20%) gedaan: proficiat voor iedereen!
Ook de komende maand staat in het teken van de nodige evenementen. Waaronder onze eigen Noorderplassen loop waar Annemiek nog vrijwilligers voor zoekt.

Het zal jullie ook opgevallen zijn, dat we iets meer aan promotie zijn gaan doen. Zo waren we met een stand op de seniorendagen en de Nobelrun. De pennen en de sleutelhangers zijn echt een succes. Die sleutelhangers worden door Peter (de man van Maaike, wiens idee het ook was) gemaakt. En het is de reden om de MOA mee te doen: dan krijg je hem ook na 4 avonden lopen. De starters hebben hem afgelopen week al gehad als trofee bij het certificaat van hun 5 km.
Zo zijn we ook druk met het vinden van subsidiegelden en het 1e resultaat is al met jullie gedeeld: nu nog afwachten wat het opgeleverd heeft.

Het is goed te weten dat we in de maand juli, de vakantie maand, met de hardlopers op locatie gaan: elke week een andere locatie en de A en B vaker samen. De schoonmaak van de vloeren bij de Draaikolk gebeurt ook in die periode. De wandelaars blijven voor nu vanuit de Draaikolk lopen behalve de dinsdagavond wandelaars, zij gaan wel vanaf de andere locatie lopen.
Dan is de 1e week van augustus de MOA en daarna gaan we weer terug op de normale schema's.

Namens het bestuur wensen we iedereen die al op vakantie gaat een fijne vakantie toe en voor alle anderen pas je activiteiten aan, aan het weer. Juist bij die hoge temperaturen: ga eerder of later, loop minder hard en drink veel, maar geniet er ook van!

Met sportieve groet namens het bestuur

Barbara K. van Dam
Voorzitter TrimSlim

Activiteiten Agenda 2026

Juni	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.

Rondje Noorderplassen

Wanneer: donderdag, 25 juni 2026

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. 5-6 km) zijn. Op zowel de korte als de lange route zal er halverwege een drankpost zijn.

Start hele rondje (ca. 12 km): Wandelaars: 18.30 uur
NW: 18.30 uur
Hardlopers:
8 km/per uur: 19.15 uur
9 km per uur of meer: 19.30 uur

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 Draisplaats.

Aanmelden: voor 23 juni 2026
secretaris@trimslim.nl

Vragen: secretaris@trimslim.nl

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

Algemeen Nieuws

Oproep barefoot wandelen

Barefoot wandelen, ook wel natuurlijk wandelen genoemd, is wandelen op blote voeten in de natuur. Hierdoor kunnen je voeten op een natuurlijke manier bewegen en worden de spieren in je voeten en onderbenen extra geactiveerd. En heb je een beter contact met de ondergrond, een verbeterde balans en een bewustere wandeltechniek.

Lijkt je dit leuk om een keer te doen?
Geef je interesse dan door aan Karen
via trainingszaken@trimslim.nl graag voor **1 juli** aanmelden.

TrimSlim Busreis 2026

3 oktober 2026

Meer info volgt in de Digiflits van juli

Zomerrooster Hardlopers 2026

Tijdens het zomerrooster voegen we de hardloopgroep A en B samen.
En de zaterdagtrainingen zijn 1 uur (i.p.v. 1 1/2 uur)

Week 28 - McDonalds Almere Haven (‘t Oor)

Dinsdag avond	7-jul
woensdag avond	8-jul
Donderdag avond	9-jul
Zaterdag	11-jul

Week 29 - McDonalds Almere Buiten

Parkeren kosteloos bij de tennisbaan aan de overzijde

Dinsdag avond	14-jul
woensdag avond	15-jul
Donderdag avond	16-jul
Zaterdag	18-jul

Week 30 - Plus supermartk Almere Duin

Parkeren op eigen kosten (tenzij boodschappen gedaan bij de Plus 1e twee uur gratis)

Dinsdag avond	21-jul
woensdag avond	22-jul
Donderdag avond	23-jul
Zaterdag	25-jul

Week 31 - Sporthal Almere Parkwijk

Dinsdag avond	28-jul
woensdag avond	29-jul
Donderdag avond	30-jul
Zaterdag	1-aug

Week 32 **MOA**

Vanaf zaterdag 8 augustus hervatten we de reguliere traingen weer met de A en B groep.

Trim Slim doet mee aan de Nationale Vrijwilligersprijs 2026

Trim Slim heeft zich aangemeld voor de **Nationale Vrijwilligersprijs 2026**. Voor deze verkiezing is een vlog van één minuut gemaakt, waarin zichtbaar wordt hoe onze vrijwilligersorganisatie het verschil maakt en waarom dat werk zo waardevol is.

Na een oproep van penningmeester Monique de Leeuw om mee te denken over de invulling van de vlog, hebben verschillende vrijwilligers hun creativiteit en enthousiasme ingezet. Zij speelden een belangrijke rol bij het bedenken, vormgeven en opnemen van het filmpje en hebben daarmee geholpen het verhaal van Trim Slim op een inspirerende manier in beeld te brengen. Ook het camerawerk en de montage vergden de nodige tijd en inzet. Dankzij hun betrokkenheid is een vlog ontstaan die op een mooie manier laat zien waar Trim Slim voor staat.

Dit is de 1-minute vlog van Trim Slim voor deelname aan de Nationale Vrijwilligersprijzen 2026.

Wij zijn trots op alle vrijwilligers die zich inzetten voor onze vereniging. Dankzij hun betrokkenheid kunnen wij iedere week weer activiteiten organiseren die bijdragen aan gezondheid, beweging, ontmoeting en plezier.

Namens Trim Slim bedanken wij Monique, Rob, Fred en alle andere vrijwilligers voor hun inzet en enthousiasme. Samen maken we het verschil!

Ontdek Jouw Hardlooppotentieel met ProRun

De calculatorpagina van ProRun is de ultieme verzameling rekentools voor elke hardloper die doelgericht wil trainen. Of je nu je marathontijd wilt voorspellen, trainingszones wilt berekenen of de impact van je gewicht op je snelheid wilt weten; deze wetenschappelijk onderbouwde tools geven je direct inzicht.

Wat kun je berekenen?

- **Wedstrijdtijden:** Voorspel je eindtijd op basis van eerdere prestaties.
- **Trainingszones:** Bepaal exact het juiste tempo voor elke training.
- **Lopen op vermogen:** Reken wattages om naar richttijden en tempo's.
- **Gezondheid & Conditie:** Bereken je VO2 max, BMI en calorieverbruik.
- **Externe factoren:** Zie wat de invloed is van leeftijd, gewicht en temperatuur.

Op deze pagina vind je diverse handige en leuk rekentools voor hardlopers.

De meeste formules zijn ontwikkeld door Hans van Dijk en Ron van Megen, auteurs van onder andere Hardlopen met Power!. Voor uitgebreide achtergrondinformatie bezoek je hun website Het geheim van hardlopen.

Nobelrun 2026

Hardloop Nieuws

Voordat ik begin over de NobelRun van 17 mei 2026, neem ik jullie eerst een jaartje mee terug.

Vorig jaar begon ik met hardlopen bij TrimSlim en deed ik mee aan de starterscursus. Na afloop kregen we de mogelijkheid om deel te nemen aan de NobelRun 5 km. Dat leek me wel wat. Zonder enige kennis van looptijden, tempo's of wat er allemaal komt kijken bij hardlopen, riep ik thuis aan de keukentafel vol overtuiging: "Die 5 kilometer loop ik wel even onder de 25 minuten."

Achteraf bleek dat toch iets lastiger dan gedacht. Uiteindelijk finishte ik in 25:33. Op dat moment voelde het alsof ik gefaald had; ik had mijn doel immers niet gehaald. Maar toen de teleurstelling was gezakt, kon ik vooral trots zijn. Voor iemand die net was begonnen met hardlopen was het gewoon een hele mooie tijd. Eén ding wist ik zeker: volgend jaar zou ik die 25 minuten wél halen.

En dat brengt ons bij de NobelRun van 2026.

De voorbereiding was allesbehalve ideaal. Mijn broer trouwde namelijk de dag ervoor, waardoor we pas diep in de nacht thuis waren. Gelukkig startte de wedstrijd pas om 13:15 uur, dus er was nog genoeg tijd om enigszins fit aan de start te verschijnen.

Daar stonden we dan, met één duidelijk doel: onder de 25 minuten finishen. Ik had mijn vader gevraagd om als pacer mee te lopen en dat wilde hij gelukkig doen.

De eerste twee kilometer gingen uitstekend. Met een tempo van ongeveer 4:38 per kilometer lag ik mooi op schema. Daarna begonnen mijn bovenbenen echter flink te verzuren en werd het steeds lastiger om het tempo vast te houden. Ook verloor ik mijn pacer. Mijn vader vond blijkbaar dat het concept "pacen" betekende dat hij mij eerst liet zien hoe hard je moet lopen en vervolgens demonstreerde hoe snel hij uit zicht kon verdwijnen.
Toch gaf ik niet op. In de laatste kilometer wist ik, ondanks de verzuring, nog een flinke eindsprint uit mijn benen te persen. Met een pace van 4:24 per kilometer ging ik richting de finish.

Toen ik over de streep kwam en mijn tijd zag, kon ik het bijna niet geloven: 22:54!

Ruim onder mijn doel en meer dan tweeënhalve minuut sneller dan vorig jaar.

Een resultaat waar ik ontzettend trots op ben. Wat begon met een iets te zelfverzekerde uitspraak aan de keukentafel, eindigde een jaar later met een doel dat daadwerkelijk werd gehaald.

Met vriendelijke groet,

Benjamin Leutscher

Rookie Race Almere

Na vele jaren hardlopen vond ik het tijd voor een nieuwe uitdaging. Afgelopen jaar was ik vrijwilliger bij de triatlon in Almere. Dit was voor mij de trigger om ook een keer deze sportieve uitdaging aan te gaan.

Ik heb me ingeschreven voor de halve triatlon voor 2026 en uiteraard moet er veel voor getraind worden. Naast het hardlopen nu ook zwemmen en fietsen. Het hardlopen ging me altijd al goed af en tot m'n grote verwondering vormt het zwemmen niet echt een probleem en vind ik het fietsen steeds leuker worden.

Afgelopen mei dan maar eens echt proeven en ingeschreven voor de rookie race in Almere Haven. Bij de start met het zwemmen leek het wel een forellen vijver, al die zwemmers op een kluitje achter elkaar aan terug naar het strand om vervolgens snel om te kleden en op de fiets te springen. Het parcours was niet superspannend, maar was wel lekker vlot ondanks de flinke wind, maar goed te doen.

En dan het laatste onderdeel, het hardlopen, hetgeen wat mij altijd goed afgaat. Toch na het zwemmen en het fietsen is het wel even omschakelen en voelen de benen anders dan normaal maar ook hier mag ik niet klagen en heb ik een leuke tijd neergezet.

Na afloop was het dat Marcel zei van: "hé we moeten even blijven voor de uitreiking, want volgens mij heb je nog een podiumplek ook", en ja hoor, de eerste keer gesnuffeld aan de triatlon en dan nog "derde" worden ook dus naast de medaille, ook nog een leuke beker. Een mooiere herinnering aan deze eerste keer is er bijna niet.
Nu weer door met trainen voor de halve triatlon op 12 september in Almere.

Groet,

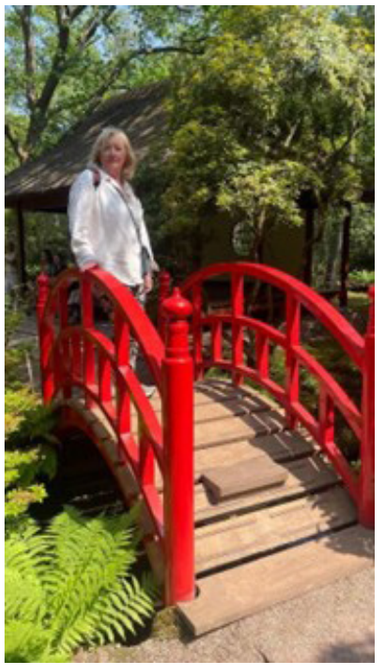
Geesken

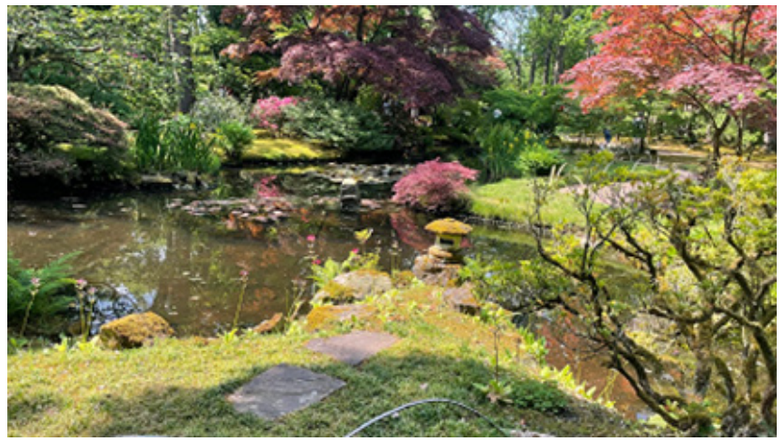
Naar landgoed Clingendael met de Japanse tuin

Het was weer woensdag, en dat is voor Plony en mij ons gebruikelijke dagje uit. Soms fietsen, soms wandelen, soms treinen en soms een combinatie. Nu was het een combinatie van treinen en wandelen. We vertrokken vroeg van Almere Centrum. We hadden geen zin om te overstappen, dus namen we de Sprinter.
Vanaf Den Haag Centraal is het een leuke wandeling naar landgoed Clingendael. Het eerste stukje is door een heel drukke stad, maar dan kom je in het Haagse bos. Als je daar loopt, heb je geen idee dat je midden in de stad bent. Zo heerlijk rustig en volop genieten van de vogelgeluiden.

En dan landgoed Clingendael, wat een heerlijke plek. We kwamen voor de Japanse tuin, dus zijn we daar meteen naartoe gegaan. Maar een volgende keer gaan we het landgoed verkennen. Dat is ook de moeite waard.

Er is veel te zien en zo enorm kleurrijk. We laten het op ons inwerken en genieten volop. Het is best wel druk, maar toch heerst er een heerlijk serene sfeer. We lopen over bruggetjes en langs watertjes. Helaas laten de foto's niet goed zien wat we ervaren hebben daar in de Japanse tuin.
Maar het was bijzonder. De Japanse tuin is maar een paar weken in het voorjaar en najaar open. Wij gaan zeker in het najaar weer. Dan is er vast een heel andere dynamiek.





En na een heerlijke lunch in een leuke lunchroom op landgoed Clingendael zijn we huiswaarts gegaan. Het was weer een fijne dag. En zoals altijd hebben we de dag afgesloten met een glas wijn en had Frans weer een heerlijke maaltijd voor ons bereid.

Trudy

Amersfoort - Halve marathon

Eind vorig jaar ontstond het idee om in 2026 een lange afstand te gaan lopen. Als voorbereiding daarop besloot ik te trainen voor de halve marathon van Amersfoort.

Eigenlijk wist ik nog weinig van alles wat daarbij komt kijken, maar met hulp van de trainers ging ik aan de slag. Krachttraining, trainingsschema's, voeding, de juiste schoenen, ademhalingsoefeningen en ondersteuning van de fysio: stap voor stap werkte ik toe naar de start.

En wat was het warm tijdens de wedstrijd! Toch lukte het om mijn tempo aan te passen, te focussen op die felbegeerde medaille en vooral te genieten van het lopen door mijn geboortestad.

Als ik er nu op terugkijk, ben ik misschien nog wel het meest trots op de weg ernaartoe. Alle tips die ik heb gekregen en de bereidheid van iedereen om ervaringen en kennis te delen hebben daarbij enorm geholpen.
Uiteindelijk was voor mij het mooiste moment niet eens de finish, maar een training eerder. Na vele kilometers die ik volgens schema alleen had afgelegd, liep ik op een zondag mee met een rondje Noorderplassen. Tot mijn eigen verbazing kon ik de groep goed bijhouden. Op dat moment besefte ik pas echt dat alle trainingen en inspanningen hun vruchten hadden afgeworpen en dat ik op de goede weg was. Dat gaf me het vertrouwen om zelfverzekerd aan de start van de halve marathon in Amersfoort te verschijnen.

Met vriendelijke groet,

Danny van Veenschoten

Halve Marathon van Utrecht

Hard werken, zweten, genieten en doorzetten.

In juni 2025 bedachten we dat we ons zouden inschrijven voor de halve marathon van Utrecht. Zo gezegd, zo gedaan was, in december 2025, de inschrijving een feit.

Met een eigen bedacht schema, dat voor iedereen qua werk en privé het beste paste, bouwden we onze afstanden langzaam op. Omdat het mooi uitkwam in ons schema pakten we de Nobelrun ook nog even mee. Angstvallig de weerberichten in de gaten houdend stonden we 31 mei aan de start. We stelden onze doelen bij en gingen, via een mooie en gezellige route rondom Utrecht en onder de Domtoren door, op jacht naar die medaille. Moe, leeg, met pijn, maar zeker ook voldaan kwamen we over streep.

Deze mooie route, met veel publiek (en tuinsproeiers) en elke 3 km een waterpost is zeker een aanrader, maar let op het weerbericht.....

Sportieve groet van

Annemarie, Cor, Marco & Wendy

Succesvolle testweek voor starters

Deze week stond voor onze starters en herstarters een bijzonder moment op het programma: de officiële testloop van 5 kilometer. Een spannende mijlpaal waar de groep de afgelopen weken hard naartoe heeft gewerkt.

De week ervoor werd er al een eerste testrondje gelopen. Ondanks de warmte ging dit goed. Gelukkig waren we vroeg gestart. Iedereen zette zich fanatiek in. Vanaf het begin was het duidelijk: dit was een hechte en gezellige groep. Met veel nieuwe gezichten en een aantal lopers die na een blessure weer voorzichtig terugkeerden, ontstond er meteen een fijne sfeer.

De motivatie zat er goed in. De deelnemers deden enthousiast mee aan verschillende activiteiten, zoals de verplaatsingstrainingen, het paasevent en het dauwtrappen. Zelfs de wat gekkere oefeningen: “zo snel als een haas” werden met gelach uitgevoerd. Vooral de memory tijdens de paastraining zorgde voor fanatisme en veel plezier. Er werd volop gelachen, maar zeker ook serieus getraind.

Wat opviel was de saamhorigheid binnen de groep. Sterkere lopers liepen uit zichzelf terug om de laatste lopers te ondersteunen. Dat maakt deze groep niet alleen sportief, maar ook bijzonder sociaal.

Afgelopen dinsdag was het dan zover: met de hele club aan de start voor de testloop van 5 kilometer. Bij sommigen waren de zenuwen duidelijk aanwezig, maar dankzij de aanmoediging en steun van de groep zette iedereen een geweldige prestatie neer.

Tijdens de verplaatsingstraining op zaterdag werden nog enkele certificaten uitgereikt. In totaal hebben maar liefst 15 starters hun 5 kilometer succesvol afgerond – een prestatie om trots op te zijn! De starters zijn nu zo ingeburgerd dat ze bijna allemaal lid blijven en welkom zijn.

Helaas kon Amber door een blessure niet deelnemen aan de testloop. Op advies van de fysiotherapeut mocht ze even niet hardlopen. Gelukkig is zij inmiddels weer rustig aan het opbouwen en ligt ook haar certificaat al voor haar klaar.

Al met al kijken we terug op een geslaagde periode vol inzet, plezier en mooie resultaten. Op naar de volgende uitdaging!

Groetjes

Annemiek, Henk en Miriam

Hardloop Nieuws

Teken: wees alert tijdens wandelen en hardlopen in de natuur

Algemeen Nieuws

Nu we weer volop wandelen, Nordic walken en hardlopen in de natuur, is het goed om extra aandacht te besteden aan teken. Teken zijn kleine spinachtigen die voorkomen in hoog gras, struiken en bosrijke gebieden. Ze kunnen zich vastbijten in de huid en soms ziekteverwekkers overdragen, zoals de bacterie die de ziekte van Lyme veroorzaakt.

Hoe kun je een tekenbeet helpen voorkomen?

- Draag bij voorkeur lange broekspijpen en bedekkende kleding als je door hoog gras of struikgewas loopt.
- Stop broekspijpen eventueel in je sokken.
- Draag lichtgekleurde kleding, zodat teken beter zichtbaar zijn.
- Gebruik indien gewenst een insectenwerend middel dat geschikt is tegen teken.
- Blijf zoveel mogelijk op de paden.

Controleer na afloop altijd
Na een wandeling, nordic walk- of hardlooptraining is het belangrijk om jezelf goed te controleren op teken. Let vooral op warme en vochtige plekken, zoals:

- Knieholten
- Liezen
- Oksels
- Achter de oren
- Rond de haargrens
- Tussen huidplooien

Controleer ook kinderen, huisgenoten en huisdieren als zij mee in de natuur zijn geweest.

Wat doe je als je een teek vindt?

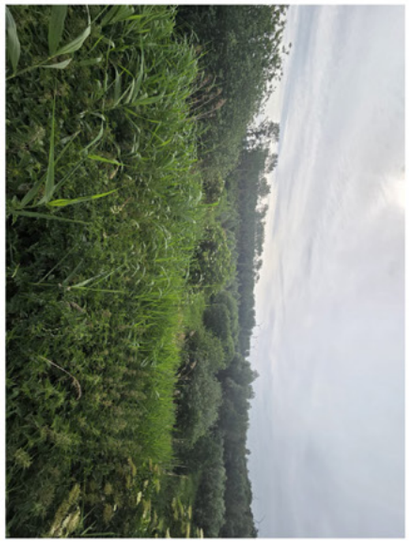
- Verwijder de teek zo snel mogelijk met een tekentang of een puntig pincet.
- Pak de teek zo dicht mogelijk op de huid vast en trek hem rustig recht omhoog.
- Ontsmet daarna de huid.
- Noteer de datum en de plek van de beet.

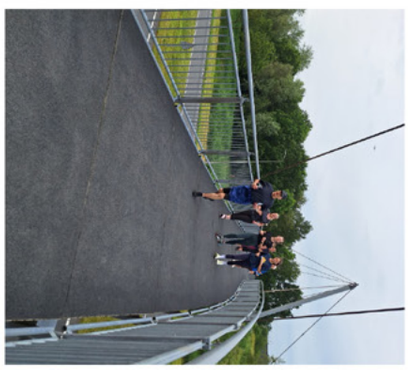
Wanneer moet je contact opnemen met de huisarts?
Neem contact op met de huisarts als:

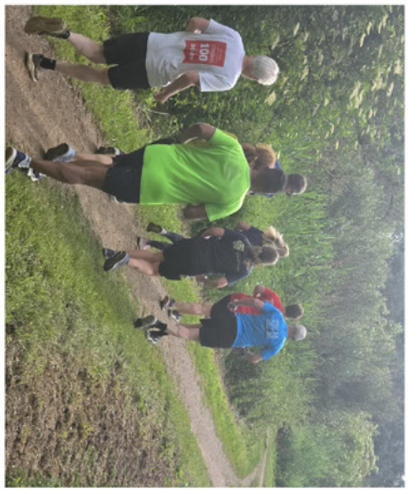
- De teek waarschijnlijk 24 uur of langer heeft vastgezeten.
- Het niet lukt om de teek volledig te verwijderen.
- Er binnen enkele dagen of weken een rode ring of uitbreidende rode vlek rond de beet ontstaat.
- Je na een tekenbeet klachten krijgt zoals koorts, vermoeidheid, hoofdpijn, spierpijn of gewrichtsklachten.

Hoe sneller een teek wordt verwijderd, hoe kleiner de kans op overdracht van ziekteverwekkers. Controleer jezelf daarom altijd na een activiteit in de natuur.

Veel wandel-, nordic walk- en hardloopplezier gewenst, en geniet vooral van al het moois dat de natuur te bieden heeft!







Verplaatsingstraining

3 t/m 7 augustus 2026 de M.O.A.

Natuurlijk weet iedereen bij TrimSlim wat de afkorting MOA betekent:

Marathon Op Afbetaling

Die wordt al jaren gelopen in de eerste volle week van augustus.

Er is goed nieuws, ook in 2026 is er weer een MOA:

- Je mag zelf kiezen op welke vier dagen je wilt lopen
- 10.549 of 5.275 meter
- Wandelen, Nordic Walk (NW) of Hardlopen
- In totaal loop je dan een hele of een halve marathon
- Als je maar 4 avonden mee loopt
- Hoe leuk is dat! Met elkaar weer een mooie sportprestatie neerzetten
- Voor iedere dag is een mooie leuke route uitgestippeld
- De vrijwilligers die de organisatie op zich hebben genomen zijn al een tijdje bezig met:
  - uitzetten van de routes
  - Draaikolk reserveren
  - bemensen droppost/waterpost en de Draaikolk
  - natuurlijk is er gezorgd dat alles en iedereen gereed is voor de feestelijk afsluiting op vrijdag

Er wordt gestart vanaf De Draaikolk.

De richtlijnen voor de start zijn:

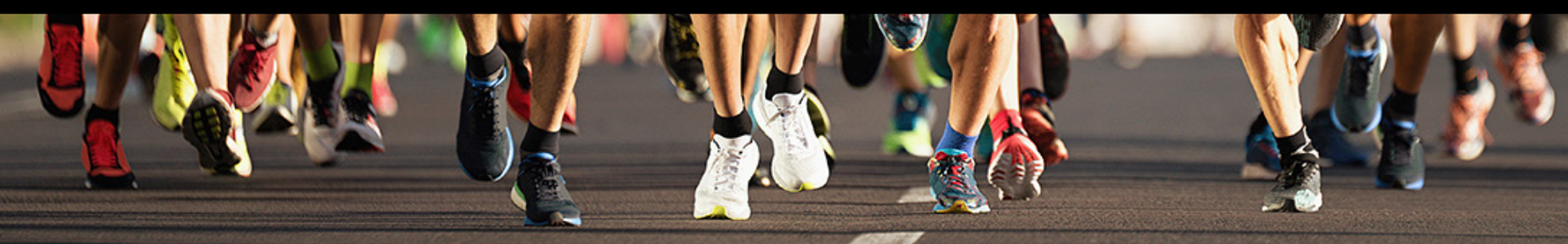
Wandelaars en NW:	19.00 uur 10 km	Hardlopen:	19.30 uur 8 km per uur
	19.45 uur 5 km		19.45 uur 9 km per uur
			20.00 uur 10 km per uur

Er zijn die week geen reguliere trainingen.

De routes voor de dagen zijn:

Maandag	https://afstandmeten.nl/index.php?id=3898532
Dinsdag	https://afstandmeten.nl/index.php?id=3927494
Woensdag	https://afstandmeten.nl/index.php?id=3936123
Donderdag	https://afstandmeten.nl/index.php?id=3923244
Vrijdag	https://afstandmeten.nl/index.php?id=3936174

Loop lekker mee het is superleuk en gezellig om samen in beweging te zijn !



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 juli 2026

TRIM SLIM