

TRIM  
SLIM

2024  
JULI

DIGIFLITS





## Nieuws van het Bestuur



## Nieuws van het Bestuur

Beste allen,

Tijdens de trainingen langzaam te merken dat de vakanties van onze leden zijn begonnen. En natuurlijk hebben we wat last gehad onder de EK voetbal drukte!

Het is een mooie sportzomer met ondertussen de Tour de France en vanaf 26 juli de Olympische spelen. Want sport doen is leuk, sport kijken heeft ook wel wat. Zo kijk ik graag naar de loopnummers en verbaas mij dan over beeninzet, armgebruik en natuurlijk de ademhaling. Helaas ... ik ga er niet harder van lopen en dat is best jammer.

Maar dat hoeft ook niet: het gaat vooral om gezond en goed bewegen, ieder op eigen niveau. Bij Trim Slim is dat de laatste tijd ook weer gedaan bij het rondje Noorderplassen. En dat gaat begin augustus ook zo zijn bij de MOA. Hier en daar zijn er door onze leden prestaties geleverd op diverse loopjes en wandeltochten. En de Nijmeegse vierdaagse wandelaars zijn er helemaal klaar voor. Martijn en Lila hebben al proef gelopen!

De komende tijd zal iedereen merken dat ook de trainers met vakantie gaan. Daardoor gaan trainingen samengevoegd worden en/of bij de wandelaars zal er een zwaairoute volgen. Zo willen we er toch voor zorgen dat iedereen die wil ook kan hardlopen/wandelen.

In juli en augustus zijn er geen verplaatsingstrainingen, maar let op: 5 september staat er weer een leuke locatie op de planning. Dus houd de mail in de gaten!

Kortom: er komt een mooie sportzomer aan, waar iedereen weer van kan gaan genieten door te doen en/of te kijken.

Voor hen die op vakantie gaan: een heel fijne vakantie, met het weer dat je zelf het prettigste vindt. Kom gezond en uitgerust weer terug!

Namens het bestuur,

*Barbara K. van Dam*  
Voorzitter Trim Slim Almere

## (Activiteiten)Agenda 2024

Augustus	5 t/m 9	MOA
September	2	Bestuur
Oktober	14 19	Bestuur - voorbereiding ALV Berg en Dal
November	4 t/m 8 11	Prestatiweek ALV
December	16	Bestuur



## 5 t/m 9 augustus M.O.A. 2024

Op maandag 5 augustus geeft TimSlim weer het startsein voor de Marathon Op Afbetaling: de MOA! Vier dagen 10.549 of 5.275 meter, wandelen, Nordic Walk (NW) of hardlopen. In totaal loop je dan een hele of een halve marathon. Je mag ook nog zelf kiezen op welke 4 van de 5 dagen van de week je loopt, als je maar 4 avonden meeloopt.

Hoe leuk is dat! Met elkaar weer een mooie sportprestatie neerzetten. Voor iedere dag is een mooie leuke route uitgestippeld. En vrijdag is er weer een prachtige feestelijke afsluiting in De Draaikolk. Er wordt gestart vanaf De Draaikolk.

Wandelaars en NW: 19.00 uur 10 km  
19.45 uur 5 km

Hardlopen: 19.30 uur 8 km per uur  
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 5 augustus, via The Boathouse naar langs de Noorderplassen, Beatrixpark  
<https://www.afstandmeten.nl/index.php?id=3470487>

Dinsdag 6 augustus, via de Leeghwaterplas naar het Fanny Blankers-Koenpark  
<https://www.afstandmeten.nl/index.php?id=3470464>

Woensdag 7 augustus, om de Leeghwaterplas naar Parkwijk  
<https://www.afstandmeten.nl/index.php?id=3471392>

Donderdag 8 augustus, om filmwijk en Parkwijk  
<https://www.afstandmeten.nl/index.php?id=3469963>

Vrijdag 9 augustus, Muziekwijk  
<https://www.afstandmeten.nl/index.php?id=3470482>

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

*Rietje*

M  
O  
A





## Vakantiesluiting Draaikolk

In de periode van 13 tot en met 23 augustus is de Draaikolk dicht. In de week ervoor, worden op de donderdag en vrijdag de vloeren gedaan en mag er niet gelopen worden binnen de Draaikolk. Daarnaast is het voor iedereen goed om te weten dat Rita vanaf 23 juli op vakantie gaat, dus dan wordt het lastiger om met de drie vrijwilligers alle uren de bardiensten te draaien. We doen ons best maar vragen daarvoor uw begrip. Als laatste wens ik u een prettige vakantie.

*Marianne Langendijk*

Sociaal verbinder van Buurtcentra de Draaikolk

Algemeen  
Nieuws



## Packraft avontuur

Vrijdagmiddag gingen mijn vader (Erik) en ik (Sebastiaan) onderweg naar Duitsland. Hier gingen wij op een tweedaagse packraft avontuur. Na een rit van 4 uur kwamen we aan op het kamp in Heimbacher Campingplatz, direct gelegen aan de rivier het Roer. Midden in de adembenemende natuur van Nationaal Park Eifel in Duitsland. Na alles van de auto naar de tent hebben verplaatst, gingen we het dorpje (Heimbach) vlakbij verkennen.

Na het dorp verkent te hebben gingen we vroeg slapen zodat we uitgerust waren voor wat ons verwachten viel.



Dag 1 begon in de ochtend met een ontbijtje met de andere avonturiers, we waren in totaal met 35 mensen. Na het ontbijt volgde de uitleg over de uitrusting, van deze uitleg volgde ik bijna niks! Hierna kon het avontuur echt beginnen, we gingen als 4e weg maar haalden al snel de twee groepen voor ons in. Na zo'n 12 km gelopen te hebben kwamen we aan bij het meer. Hier moesten we onze kano opblazen met een zak, dit was nogal een uitdaging. Totaal hebben we 5 km gekanood en moesten we hierna nog 5 km terug lopen naar het kamp. Dag 1 was best zwaar door steile paden die je moest lopen met een zware rugzak. Terug op het kamp was het eten in het dorpje en nog voetballen.

Dag 2 begon weer met ontbijt en een instructie, op dag 2 gingen we namelijk mountainbiken. We waren al gewaarschuwd dat het eerste stuk niet te fietsen viel en ze hadden gelijk! Het was veel te stijl om te fietsen. Na heel wat beklimmingen en afdalingen kwamen we aan bij het meer. Hier gingen we weer kanoën, de kano opblazen met de zak ging deze keer veel soepeler. Alleen was dat niet de uitdaging voor vandaag: de mountainbike moest ook nog mee op de kano. Gelukkig had ik hier mijn vader voor. We moesten 10 km kanoën, voordat we weer op land gingen. Na km 7 op het water dacht ik dat we nooit meer het zouden halen! Eenmaal aan land moest de kano weer uit elkaar en de fiets weer in elkaar. Hierna was het nog een paar km uitfietsen door de mooie heuvels. Eenmaal terug op het kamp was het de spullen inleveren, even uitrusten en ging de rit weer terug naar Nederland.



Algemeen  
Nieuws

*Sebastiaan*





## Portretten van trainers

Naam trainer  
**Ria de Wolde**

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

In het voorjaar van 2014 heb ik mijn diploma hardlooptrainer behaald. De opleiding was destijds op en rond de atletiekbaan van AV Spirit in Lelystad. Meteen na het afronden van de opleiding ben ik training gaan geven bij Trim Slim (daarvoor trainde ik zelf al bij Trim Slim).

### *Wat vind je het leukste aan het trainersvak?*

Het enthousiasme van de hardlopers en het is leuk om samen hard te lopen. Elkaar motiveren en inspireren. Vaak brengt het hardlopen in een groep net iets extra. Even kijken of je net zo kunt versnellen als de loper naast je of denken dat het 'op' is en je niet meer verder kunt, maar er toch nog wat energie over blijkt te zijn. En tijdens een training komen er automatisch hardlooperervaringen en situaties aan bod waarop je kunt inhaken.

### *Wanneer ben je als trainer succesvol?*

Dat is denk ik een vraag voor de hardlopers.

### *Leuk trainen of ambitieus aan het werk?*

Ambitieuus klinkt misschien wel heel fanatiek, maar het mooist is natuurlijk een combinatie van inzet en daar vooral plezier in hebben. En variatie helpt dan weer om je lekker te blijven inzetten. Na een training met een tevreden gevoel weer naar huis (iets vermoeid maar tegelijkertijd met nieuwe energie). Uiteraard hangt het er ook van af welk doel de hardloper heeft. Als er een wedstrijd doel is, moet er toch voldoende getraind worden.

### *Wat is je mooiste hardloop ervaring?*

Marathon Via Belgica (over de oude Romeinse weg van Zuid Limburg).

### *Welke run zou je nog willen doen?*

Misschien nog een keer een marathon? De marathon in Berlijn lijkt me heel speciaal.

*Ria*



Wij wensen onze wandelaars veel succes met de Nijmeegse Vierdaagse van 16 t/m 19 juli!

We kijken uit naar jullie wandelverhalen (Digiflits september?)



Wandel  
Nieuws

## Oproep wandeltrainer/begeleider



Onze groep (nordic)wandeltrainers/ begeleiders kan wel wat versterking gebruiken. Voor een vaste dag of als reserve. Is dit iets voor jou? Informeer naar de mogelijkheden. De vereniging vergoedt de opleidingskosten.

*Karen Janssen*

[trainingzaken@trimslim.nl](mailto:trainingzaken@trimslim.nl)



# Almere CityRun 2024





## Senior Challenge & No Limit Challenge



# CHALLENGE ALMERE-AMSTERDAM *we are triathlon!*



<b>Korte afstand:</b>	<b>20 minuten zwemmen</b>	<b> </b>	<b>25 km fietsen</b>	<b> </b>	<b>5 km lopen</b>
<b>Middenafstand:</b>	<b>20 minuten zwemmen</b>	<b> </b>	<b>35 km fietsen</b>	<b> </b>	<b>5 km lopen</b>
<b>Lange afstand:</b>	<b>20 minuten zwemmen</b>	<b> </b>	<b>35 km fietsen</b>	<b> </b>	<b>10 km lopen</b>

In het weekend van 12-14 september staat Almere in het teken van Challenge Almere-Amsterdam. Op 13 september kun je meedoen aan de Challenge4All: een recreatieve triatlon. Senioren (55+) kunnen meedoen aan de Senior Challenge. We dagen jou uit om mee te doen aan deze unieke triatlon!

<https://challenge-almere.com/nl/races/challenge4all/>

### OPGELET....GEZOCHT....

Voor het begeleiden van de wandel afstand zijn wij op zoek leden die een groep willen begeleiden. De route is eenvoudig en je probeert de groep bij elkaar te houden en eventueel lopers te motiveren en ondersteunen. Als wandelbegeleider heb je de mogelijkheid om ook aan het zwemmen en fietsen deel te nemen. Hiervoor worden geen kosten berekend. Dus een mooie stimulatie om je als wandel begeleider op te geven. Streven is om minimaal 2 wandelbegeleiders per groep te hebben.

Info & Aanmelden kan bij [m.j.langeslag@kpnmail.nl](mailto:m.j.langeslag@kpnmail.nl)

*Rene*



Algemeen  
Nieuws





## Gaasperplasrun



Omdat wij als (her) starters wat meer regelmaat in loopjes wilden, schreven wij ons in het voorjaar in voor de Nobelrun, Wallenloop en Almere City Run. We hadden de smaak te pakken en besloten spontaan nog even in te schrijven voor de 5 km van de Gaasperplasrun op zondag 23 juni. Een dag van tevoren konden wij Glenda ook nog enthousiasmeren om mee te doen.



Dus reden wij op 23 juni naar het Bijlmer Sportpark in Amsterdam. De start en finish waren op de atletiekbaan. Wat volgde was een prachtige groene route langs parkjes, grasveldjes en natuurlijk de Gaasperplas (de 10 km loopt eromheen). Een heerlijk rustig, niet te massaal, loopje met veel schaduw. Een echte aanrader dus!

Overigens is dit loopje onderdeel van rondje Mokum, een circuit van zes verschillende runs in Amsterdam.

Zie voor meer informatie: [www.rondjemokum.nl](http://www.rondjemokum.nl)

Volgend jaar gaan we natuurlijk voor de 10 km. De datum is al bekend: zondag 22 juni!

*Nixon & Nancy*



# Algemeen Nieuws





## Vakantietips voor hardlopers

Waar wordt jouw vakantie leuker van: meer, minder, of even helemaal niet hardlopen? Het kan allemaal. Het is tenslotte vakantie! Wat je ook van plan bent, voor iedere hardloper hebben we een aantal vakantietips.

Wist je dat meer dan 80 procent van de Nederlanders er tijdens de vakantie op uit trekt? Ongeveer de helft van hen kiest voor een mooie plek in Nederland, de andere helft trekt de grens over. Frankrijk, Spanje en Italië staan nog traditioneel hoog in de top 10 van populaire vakantiebestemmingen. Al ruim voor het vertrek verheugen de hardlopende vakantiegangers zich op de uitdagende duurlopen over uitgestrekte stranden, door glooiende wijngaarden of over spannende single-tracks langs steile bergwanden. De koffers zijn gepakt, de hardloopschoenen niet vergeten: het is vakantie!

Is het voor jou een periode waarin je wat meer kilometers wilt maken? Of train je liever wat minder? Het kan ook zijn dat je juist heel blij wordt van een paar weken zonder hardlopen. Elke insteek heeft voors en tegens. Maar wat voor alle vakantiegangers geldt: doe de eerste paar dagen op locatie rustig aan.

### Meer trainen

Je wilt er gedurende een paar weken stevig tegenaan om je conditie een flinke boost te geven. Helemaal goed! Zorg om te beginnen dat je fris en fruitig aan die vakantie begint. Is dat niet het geval en voel je je moe en futloos, gebruik dan de eerste week van je trainingskamp om lekker uit te rusten en wat rustige duurloopjes te doen. De resterende vakantietijd kun je er stevig tegenaan gaan. Maak het echter niet te bont: loop hooguit 20 procent meer dan je normale aantal trainingskilometers. Pak na terugkeer minimaal drie hersteldagen om de supercompensatie van je extra trainingsarbeid ruim baan te geven.

### Minder trainen

Liever wat rustiger aan... Je wilt even uit het keurslijf van je trainingsroutine en wil wat minder tijd in je trainingen stoppen. Goed plan!

Je wilt wel voorkomen dat je conditie wegzakt. Dat gebeurt niet zo snel als je actief blijft. Je kunt met een gerust hart een of twee trainingen per week minder doen dan je gewend bent. De trainingen die je doet, mogen bestaan uit korte, rustige duurloopjes die je afrondt met enkele ontspannen versnellingsloopjes. Na die vakantie kun je het schema dat je voor vertrek aanhield weer oppakken.

### Niet trainen

Voor jou staat vakantie voor uitrusten, luieren, nieuwe omgevingen ontdekken en vooral even niet hardlopen. De hardloopschoenen blijven thuis. Ook wel eens lekker!

Een tijdje niet hardlopen kan zeer verfrissend zijn, en als het een korte vakantie betreft (1 week), dan zal je conditie er niet onder lijden. Dat is wel het geval bij een langere vakantie. Als het gaat om een actieve vakantie waarin je bijvoorbeeld veel fietst of wandelt, dan zal die 'schade' beperkt zijn. Heb je al een tijdje een blessure of loop je anderszins te kwakkelen met je gezondheid, dan is de vakantie een goede gelegenheid om ruimte te nemen om ervan te herstellen.

### Handige tips

Hoe de sportieve invulling van jouw vakantie er ook uit ziet: wees je bewust van de impact van de reis op je gestel. Denk aan inpakken, stress vooraf en onderweg, minder slaap en eventueel een jetlag. Doe daarom de eerste paar dagen na aankomst op je vakantiebestemming heel rustig aan. Bedenk dat de specifieke omstandigheden ter plaatse (ondergrond, heuvels, weersomstandigheden) niet alleen interessante uitdagingen vormen, maar ook een verhoogd blessurerisico met zich meebrengen.

Hoe dan ook, het Digiflits team wenst iedereen een fijne vakantie!

*Dit artikel is met toestemming overgenomen van [hardlopen.nl](http://hardlopen.nl)*

## Hardlopen en we kwamen onderweg kamelen tegen

Deze tekst kwamen we tegen van Annemarie op Garmin Connect. Tijdens een rondje hardlopen op vakantie in Essaouira, Marokko, kwamen ze kamelen tegen. Dit inspireerde ons. Wat ben jij tegengekomen op vakantie tijdens je wandeling of run?

Stuur ons je leukste vakantiekiekje terwijl je wandelt, nordic walking doet of hardloopt. Zodat we in de eerstvolgende Digiflits een leuk actief Trim Slim vakantie album hebben!



Algemeen  
Nieuws





## Algemeen Nieuws

# ID Alarm naambandje voor sporthorloge

Je hebt misschien niet altijd je telefoon bij je, of hebt je I.C.E. gegevens niet in je mobiel. Dan is het horloge alarm bandje misschien een oplossing voor jou.

Niet alleen voor gebruik in een noodgeval!

Horloge alarm bandjes met naamplaatje

Fantastische oplossing. Een ID naamplaatje die bijna op alles past. Zeker op:

- sport horloges
- je schoen
- je tas
- je koffer
- een hondenriem
- + vele andere mogelijkheden

Multifunctioneel en beschikbaar in de kleuren rood en zwart.

Voor mer informatie kijk op: <https://www.icetags.nl/nl/id-alarm-horlogebandje.html>



## Trim Slim gaat naar Berg en Dal



Algemeen  
Nieuws

# Zaterdag 19 oktober 2024

**Hardlopen, wandelen en  
nordic-walking in het mooie Berg en Dal**

Ondanks dat we nu midden in de 'zomer' zitten, staan de plannen voor de herfst ook al op stapel.

In de Digiflits van mei 2024 hebben jullie kunnen lezen, dat we op zaterdag 19 oktober a.s. een sportieve dag - met de bus - voor onze leden organiseren naar Berg en Dal. Daar is een prachtige (bestaande) route beschikbaar van 14.2 km: de N70: (<https://www.staatsbosbeheer.nl/-/media/rijk-van-nijmegen/wandelroute-n70-rijk-van-nijmegen.pdf>). Deze route bevat hoogteverschillen en heeft meerdere horecapunten onderweg. De route is eenvoudig in te korten.

In principe is het mogelijk om de route zelf te lopen, maar voor de liefhebbers is een gids van IVM beschikbaar voor een deel van de route. Indien je met de gids meewilt, kun je je opgeven via een e-mail naar [bergendal@trimslim.nl](mailto:bergendal@trimslim.nl); gebruik dan "IVN" in het onderwerpveld. De bijdrage voor de gids is € 3.50

De bus is inmiddels volgeboekt. Als je nog meewilt, kun je op de reservelijst geplaatst worden of met eigen vervoer naar Berg en Dal reizen. Iedereen die zich heeft opgegeven voor de bus, zal van de penningmeester medio augustus een betaalverzoek van € 10,- ontvangen. De vertrek- en aankomsttijden van de bus worden nader bepaald.

Aan het eind van de dag willen we, voor wie wil, gezamenlijk ergens eten (op eigen rekening). Dat doen we dan in Almere. Wil je je hiervoor opgeven, stuur dan een e-mail naar [bergendal@trimslim.nl](mailto:bergendal@trimslim.nl), met "eten" in het onderwerpveld.

*Lila*



### 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

### Redactie DigiFlits

Marcel Zikking | Erik Leutscher | Irma Leutscher

E-mail: [digiflits@trimslim.nl](mailto:digiflits@trimslim.nl)

### Facebook

[www.Facebook.com/trimslimalmere](http://www.Facebook.com/trimslimalmere)

### Instagram

[www.Instagram.com/trimslimalmere](http://www.Instagram.com/trimslimalmere)

### Website

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

*Volgende uitgave rond de 10de van september 2024*



**TRIM**  
**SLIM**