

DIGIFLITS



September

2023



Nieuws van het Bestuur

Beste leden,

De afgelopen zomerperiode is er, ondanks dat het vakantietijd was, toch veel gebeurd. De trainingen gingen door, soms wat aan gepast.

De MOA was een groot succes: met dank aan de nieuwe groep vrijwilligers, die nu helemaal ingewerkt is. De eerste gezamenlijk verplaatsingstraining is ook al weer geweest op een mooie locatie: Camping Waterhout. Aan diverse evenementen werd er actief deelgenomen of als vrijwilliger inzet gedaan.

De komende tijd staan er mooie dingen op het programma bv. de Dam tot Dam voor wandelaars en hardlopers. En op 30 september gaan we met een volle bus naar Katwijk. Vervolgens is er in november weer de prestatie week.

Namens het bestuur hebben we een vraag aan onze leden: wie wil ons bestuur komen versterken en bij voorkeur iemand die de werkzaamheden van trainercoördinator op zich wil nemen. René heeft namelijk een andere klus te klaren bij de National Special Olympics. Bij de hardlooptrainers ligt daarom de vraag: wie wil de coördinatie van de hardlopers op zich nemen?

Kortom we zijn nog steeds op zoek naar ondersteuning. Want ook ons communicatiepakket blijft te veel liggen.

Alle trainers zijn of gaan het komende najaar op bijscholing!

Op naar een mooi najaar!

Namens het bestuur: Barbara van Dam

Verenigingsagenda 2023

September	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



Core stability

Afgelopen maand zijn Rietje en Barbara op core training geweest. Waar we vooral ook geïnspireerd wilden raken, hoe we dit tijdens een normale training kunnen toepassen. We hebben vooral geleerd dat we het eigenlijk al goed deden en dat het soms nog eenvoudiger kan!

Kortom: we willen dit graag met jullie delen dus we gaan in januari 2024 (dat is het echt zo!) weer starten met de core stability training

Er wordt nog gezocht naar een goede locatie, want starten om 19.30 uur bleek voor de meesten te vroeg te zijn. Zet de datum alvast in je agenda: we starten 15 januari, de training is op 10 maandagavonden. Locatie en prijs volgen nog. Aanmelden kan via Cursus@trimslim.nl

Wij hebben er nu al zin in!

Rietje en Barbara

Basic Life Support

De trainers zijn weer BLS (Basic Life Support) geschoold.

Op 19 en 26 augustus zijn de meeste trainers weer geschoold in de BLS en een beetje hoe herken je de meest voorkomende ziektes die vergelijkbare klachten geven: hypo van de suikerziekte, de shock, angina pectoris en de hersenbloeding?

Na een stukje theorie en de helderheid dat je met een reanimatie nooit iemand tot leven zal wekken maar wel kan zorgen dat de hersenen goed voorzien blijven van bloed en de uiteindelijk schade beperkt kan blijven, ging we aan de slag.

Aanspreken, 112 laten bellen, Ademhaling voelen en tellen, 10 seconde is bet lang. Geen ademhaling ook doorgeven aan de meldkamer en aan de slag met masseren. En laat de telefoon met de meldingskamer liggen bij het hoofd van de patiënt. Ze helpen je door de procedure heen.

De hele procedure is steeds eenvoudiger op geworden.

Ook het aansluiten van de AED is geoefend en ja dan moet iemand bloot! Kun je na het plakken van de pads weer bedekken.

En weten jullie waar de AED hangt bij de draaikolk? En wat de code is?

Natuurlijk hoef je als trainer het niet allemaal zelf te doen, je kunt ook een ander laten masseren en jij doet de andere dingen. En hopen dat de ambulance snel komt.

Moet mond op mond altijd: bij voorkeur wel! Als je dat akelig vind om welke reden dan ook: start in elk geval met masseren bij alle mensen die niet meer ademen. Het kan nooit kwaad.

De AED hangt buiten aan de muur bij de draaikolk en de code is de postcode van de wijk: 1318 (staat aan de binnenzijde van de deur van de Draaikolk).

Wist je trouwens dat als je de meldkamer belt zij kunnen vertellen waar de AED hangt en wat de code is: dus geen paniek als je het niet weet op zo'n moment.

Mogelijk krijg je ook heel snel hulp van vrijwilligers uit de buurt.

Namens de trainers *Barbara*



Algemeen
Nieuws





Wandel
Nieuws

Training op het Floriade terrein

Onze dinsdag trainster Karen kwam op het lumineuze idee om een training te doen op het terrein van de voormalige Floriade. Dat was een schot in de roos. Er was een grote opkomst en we hadden prachtig weer. Voor een aantal mensen ging er een wereld voor ze open. Het is een geweldig terrein om te wandelen en er is nog steeds veel te zien. Er zijn bv schooltuintjes, maar er zijn ook nog heel wat bloemperken over.

De warming-up deden we op het strandje aan het Weerwater bij het Utopia eiland. Daarna heerlijk over het terrein gewandeld. We hebben een 8-tje en een klavertje 4 gelopen. In kleine groepjes en dan kwamen we elkaar natuurlijk steeds tegen. Heerlijk gezellig, lekker kletsen en toch bezig zijn.

Eigenlijk wilden we tot slot koffiedrinken bij Food Forum, maar dat is helaas gesloten. Wij lieten ons daar echter niet door ontmoedigen en hebben onze eigen koffie meegenomen. Anja zorgde voor chocola en koekjes. We hebben bij een paar bankjes lekker zitten koffieleuten en uiteraard weer veel gepraat. Tot onze verrassing kwam Edith koffiedrinken. Leuk om haar weer te spreken en te zien dat het wat beter met haar gaat.

Her was een heerlijke training, Karen bedankt.

Ik wil ook nog even kwijt hoe ik altijd weer geniet van onze groep wandelaars. Ik kom altijd vol energie en positiviteit weer thuis na een training bij Trim Slim.

Trudy Roodenburg



The making of the MOA

De MOA was best een extra uitdaging om te organiseren, omdat het niet over één maar over 5 dagen gaat. En van de vorige MOA's was helaas niet zoveel informatie aanwezig. Alleen een beknopt boodschappenlijstje, een paar routes en verder niets. Omdat ik toch een paar keer moest invallen bij de wandeltrainingen, lag het voor de hand om de wandelaars te vragen mee te denken.

Dit was geen enkel probleem en met een paar enthousiaste mannen en vrouwen gingen we na de training wat brainstormen zodat de eerste opzet er meteen was. En als er eenmaal een begin is, volgt de rest ook snel.

Er werd een app-groep gemaakt, waar we elkaar op de hoogte hielden van de vorderingen.

Omdat er gelukkig een paar routes al beschikbaar waren, werden de leukste uitgekozen en aan de dagen toegekend.

Ineens was er ook een super presentje en werd het boodschappenlijstje aangevuld.

Vervolgens moesten er nog vrijwilligers gezocht worden, want voor vijf dagen moesten er wel genoeg mensen zijn. Op de dropposten waren twee mensen en in De Draaikolk ook twee per dag nodig. Er moesten ook mensen worden gezocht, die De Draaikolk konden openen met de zeer geheime verborgen sleutel. Gelukkig zijn we TrimSlim: dus ook de hardlopers en ook de Nordic Walkers lieten zich niet onbetuigd. Geregeld !!!

Als klap op de vuurpijl van het presentje, boden Daniël en Alida Ottenhof ook nog aan voor ieder een prachtig plantje te doneren.



Op de valreep liepen we toch tegen iets aan: we mochten De Draaikolk niet in! De routes werden vervolgens omgewisseld, zodat we op de 'niet plasdag' gebruik mochten maken van de faciliteiten van de camping. Uiteindelijk was dat toch niet nodig, omdat De Draaikolk om onduidelijke reden, toch open kon.

Na een periode van regen brak een prachtige mooie eerst volle week van augustus aan en werd het een succesvolle MOA, met een fantastisch afsluitend feest. Ik ben nu bezig om voor alle evenementen een tijdsplanning en een draaiboek te maken, zodat we bij het organiseren van volgende evenementen daar profijt van hebben.

Iedereen die met de organisatie heeft meegeholpen, kijkt met veel plezier terug en is super trots op het resultaat. Ben je ook enthousiast geworden? Meld je dan ook aan en help ook mee met de organisatie van een evenement en houd daarmee TrimSlim sportief leuk.

Met veel dank aan de organisatoren en de vrijwilligers.

Rietje



Algemeen
Nieuws





MOA 2023

Ook dit jaar ging weer een enthousiaste groep op pad om de MOA te (hard)lopen.

En wat hadden we een prachtig weer. Een avond een paar spetters maar dat mocht de pret niet drukken. Mooie routes waren er ook nu weer uitgezet. En van de droppost en het water onderweg werd gretig gebruik gemaakt. Aan de foto's is te zien dat we er plezier aan beleefden.

Maar we werden ook geïnspireerd door het bericht dat we net hadden gelezen op de app: hoe meer je loopt, hoe langer je leeft...



En de laatste avond werd zoals gebruikelijk afgesloten met veel gezelligheid. Drankje, hapje en uiteraard de bitterballen!



Als beloning voor onze prestatie kregen we van TrimSlim een fluitje.
De slogan luidde: MOA 2023, fluitje van een cent!
Ook kregen we een mooi plantje, een bromelia! Heeft vorig jaar bij velen lang geleefd.

Dan wil ik de organisatoren bedanken voor de perfecte organisatie, altijd weer een klus om alles op tijd rond te krijgen.
Ook wil ik de vrijwilligers bedanken, want zonder hen geen MOA.
En bedankt voor het fluitje en het plantje.

Tot volgend jaar!

Carla

MOA sfeer impressie



Algemeen
Nieuws





Algemeen Nieuws

Portretten van trainers

Naam trainer
Arie Koole

Hoe lang ben je al trainer bij Trim Slim?

Ik vermoed dat ik al zo'n 11-12 jaar nordic walking trainer ben bij Trimslim.

Wat vind je het leukste aan het trainersvak?

Het leukste aan training geven vind ik het lopen met de groep. Het samen praten en optrekken met elkaar.

Wat wil je nog graag ontwikkelen als trainer?

Wat ik graag wil ontwikkelen als trainer is geen doel op zich. Je loopt om je conditie en kracht op peil te houden. En daarnaast om je techniek bij te houden. Niet om ergens naar toe te trainen.

Wanneer ben je als trainer succesvol?

De trainingen zijn succesvol als de groep bijeen blijft en ook op grootte. Dit is ook gelijk het moeilijkste. Wat het simpelste lijkt, is vaak ook het moeilijkste!

Leuk trainen of ambitieus aan het werk?

Eigenlijk beide: leuk trainen en ondertussen ambitieus aan het werk.

Wat is je mooiste hardloop/wandel ervaring?

Ik heb niet direct één mooiste wandelervaring. Als de groep het maar naar zijn zin heeft, dan ben ik ook tevreden.



Verlichting

In deze tijd van het jaar wordt het 's avonds steeds weer eerder donker en tot ongeveer april ontkom je er niet aan om in het donker te gaan trainen.

Uiteraard is dat prima te doen, maar het is wel belangrijk dat je opvalt voor de rest van het verkeer. Door gebruik te maken van verlichting tijdens het lopen, val jij goed op in het donker. **Niet vergeten: lampjes mee naar de avondtraining!**



Soester wandelweekend

Enige tijd geleden besloten Plony en ik mee te doen aan het Soester wandelweekend. Om het niet te gek te maken liepen we zaterdag 20 km. en zondag 10 km. Je moet jezelf nooit overschatten.



Zaterdag was het broeierig warm en daar hadden we toch wel wat last van. Maar de wandeling was geweldig, veel door de bossen gelopen en prachtige huizen gezien. Er waren twee hoogtepunten en dat was het Cantonpark, een botanische tuin in Baarn, en natuurlijk paleis Soestdijk. Zo leuk om op de trap te staan waar vroeger het defilé was op Koninginnedag. Ploon heeft nog geprobeerd binnen te komen maar dat is helaas niet gelukt. Het was, mede door het weer, een pittige wandeling, maar zeker de moeite waard. Veel drinken en een paar tussenstops hielden ons op de been. Moe maar voldaan zijn we weer op de trein naar huis gestapt.



Zondag was er meer zon maar niet meer zo broeierig. We waren wel blij dat we nu voor de 10 km. hadden gekozen. Nog een keer 20 was te veel van het goede geweest. In de bossen was het heerlijk koel, maar in de Soesterduinen was het zwaar. Volop zon en mul zand. We hadden daar niet op gerekend. Dus rustig aan gedaan en veel foto's gemaakt. Het was wel de moeite waard. Wat een mooi gebied! Beslist een plek om nog een keer te bezoeken Een prachtige combinatie van zand en heide.



Wandel
Nieuws





Wandel Nieuws

Wat wij ook prettig vonden was dat er op beide dagen een extra stempelpost op 1 kilometer van de finish was, op een of andere manier geeft dat energie voor de laatste kilometers. En weer was de organisatie geweldig. Petje af voor al die vrijwilligers.

Thuisgekomen werden we traditiegetrouw opgewacht door Frans, de man van Plony, die klaar stond met champagne. En weer heerlijk voor ons had gekookt.



Kortom het was een geslaagd, maar pittig weekend.

Trudy Roodenburg

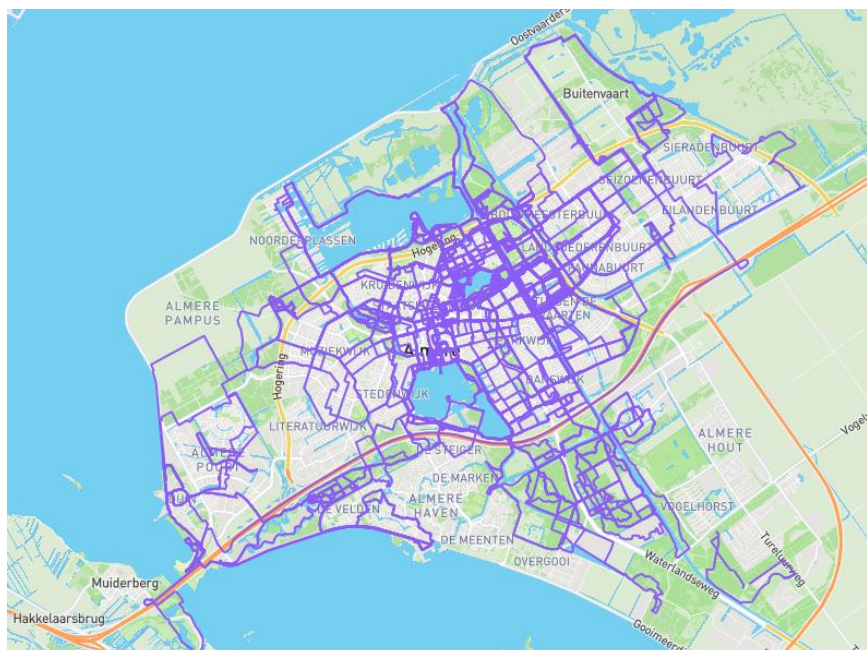
City Strides

Een leuke manier om te ontdekken of je al in alle straten van Almere hebt gelopen, kan door gebruik te maken van de website [CityStrides](https://www.citystrides.nl). Al meer dan 58.000 (hard)lopers gebruiken CityStrides om bij te houden hoeveel straten ze al gehad hebben. Het is zelfs bij te houden in procenten. Loop je een stukje door je buurt, dan zit je afhankelijk van de grootte van je stad, misschien al wel op een procent.

Zo werkt het:

De tool heet Citystrides. Als je een account hebt bij Strava, Runkeeper, Mapmyfitness of Garmin is het enige dat je hoeft te doen in te loggen via de website van Citystrides. Anders moet je je eerst registreren bij één van die vier genoemde accounts. CityStride is gratis, maar als je meer functies wil dan kun je een abonnement afnemen.

Wanneer je bijvoorbeeld Strava tijdens het (hard)lopen gebruikt, kun je later via Citystrides precies zien welke straten je in Almere al hebt gehad en welke nog niet. Ook een leuke challenge, wie van TrimSlim heeft de meeste straten in Almere gelopen. Van de 2301 straten in Almere heb ik (Erik Leutscher) er in 271 gelopen (11,8%)



Hulckensteijnloop

Een oproep in de hardloop-app van Trim Slim:

“De Hulckesteijnloop 2023 – Een leuk training! Wie gaat er mee?”

Eerst even op de site gekeken en het is een kleinschalige run binnen een half uurtje rijden.

In een mooi gebied rondom het Hulckesteijnbos.

En voor ieder wat wils: 5 km, 10 km en 15 km.

De starttijden waren steeds een kwartier na elkaar zodat je ook niet te lang op elkaar hoeft te wachten bij de finish.

We waren op tijd aanwezig voor het startnummer en de chip.

Wat een ontspannen sfeer hangt er!

15 km heerlijk gelopen. Beetje verhard, beetje onverhard, stukken door het bos. Heel afwisselend.

Bij de finish staan er foodtrucks en de organisatie gaat rond met hapjes (ook niet onbelangrijk 😊).

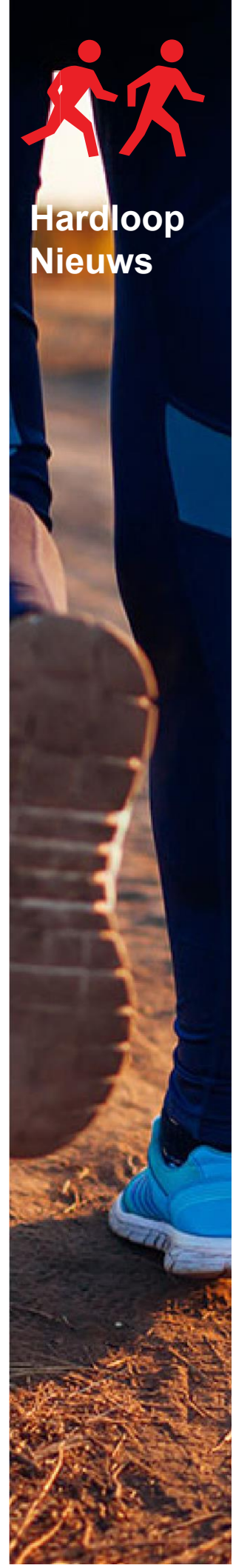
En bij de prijsuitreiking staat onze Trudy op het podium.

Het is een aanrader voor volgend jaar, want dan ga ik zeker weer.

Wilma



Hardloop
Nieuws





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](https://www.facebook.com/trimslimalmere)

Website

www.Trimslim.nl