



2024  
september

*DIGIFLITS*







## Nieuws van het Bestuur

Beste allen,

We hopen dat iedereen een goede zomer achter de rug heeft, na de vele regen werd het toch echt droger en warmer. Velen van jullie zullen op vakantie zijn geweest: met of zonder hardloop- of wandelschoenen, die soms wel en soms niet gebruikt zijn .

Tijdens de MOA was het prachtig weer en het was ook gezellig, met op de maandag een handjevol deelnemers en in de loop van de week werd het steeds drukker. De bromelia's van Daniël en Alida vonden gretig aftrek.

De zomerperiode was net een beetje anders dan anders. De woensdagavond hardlooptgroep ging op locatie met een trail duurloop en dat is hen heel goed bevallen. Op de andere momenten werden de groepen samengevoegd. De wandelaars hebben met de routes en de trainers ook heel goed hun weg gevonden rondom de Draaikolk. Al met al zijn we sportend goed door de zomer heen gekomen met 1 gek puntje: als het al regende... dan regende het op dinsdagavond. Blijft toch echt heel bijzonder.

September is weer goed van start gegaan met de verplaatsing training op de heide in Bussum, georganiseerd door Henk en Miriam. Waarvoor dank. Op 14 september was er een EHBO/reanimatie cursus voor alle trainers en deze is ook nog een keer op 21 september.

Voor oktober staan er ook een aantal dingen gepland: natuurlijk de verplaatsing training op 5 oktober bij de Oostvaardersplassen in Almere. Die middag hebben de trainers een bijscholing. En we gaan 19 oktober met de bus naar Berg en Dal.

Kortom het wandel- en hardloopseizoen is weer van start gegaan en we gaan samen proberen er een mooi en sportief najaar van te maken.

Namens het bestuur,

*Barbara K. van Dam* (voorzitter)

## (Activiteiten) Agenda 2024

Oktober	5	Verplaatsing training
	14	Bestuur - voorbereiding ALV
	19	Berg en Dal
November	4 t/m 8	Prestatieweek
	11	ALV
December	16	Bestuur



## Verplaatsingstraining Oostvaardersplassen Almere

Op **zaterdag 5 oktober** is de verplaatsingstraining van Trim Slim voor al onze hardlopers, wandelaars en Nordic Walkers. We vertrekken om 9 uur vanaf de parkeerplaats bij het [nieuwe paviljoen](#) van de Oostvaardersplassen in Almere. Na afloop is er gezamenlijk koffie/thee drinken. Adres is: Oostvaardersbosplaats 1, 1336 RZ Almere.

# Oproep: hulp bij organisatie prestatieweek 2024

Op **zaterdag 2 november** start de **Week van de Prestatie**. Zoals gebruikelijk wordt er dan, namens TrimSlim na iedere training aan de deelnemers een versnapering bij de koffie uitgedeeld.

Wie wil helpen met de organisatie hiervan?

Er moet o.a. een aankondiging in de Digiflits geplaatst worden, bestellingen geplaatst worden en zorgen dat deze afgeleverd worden in De Draaikolk. Het draaiboek hiervoor is klaar en hoeft alleen nog te worden uitgevoerd!

Wie gaat de glansrijke taak op zich nemen? Ik hoor het graag via [r.vanopmeer@kpnmail.nl](mailto:r.vanopmeer@kpnmail.nl)

*Rietje*



Algemeen  
Nieuws

## De hardlooptrainingen

Op 5 september hebben de hardlooptrainers bij elkaar gezeten. De trainingen zijn besproken en er is bekeken wat beviel en waar we mogelijk dingen moeten aanpassen.

- De afgelopen tijd hebben de trainers nogal gewisseld. We gaan samen proberen daar meer structuur in te krijgen, maar wel de afwisseling te behouden.
- We gaan ook weer per maand een thema hanteren, waar elke trainer een eigen invulling aan kan geven.
- We overwegen of het leuk is om ook met de andere hardlooptrainers in de avond, tijdens het zomerseizoen, op locatie te gaan trainen. Dit gebeurde al op de woensdagavond. Dat geeft voor iedereen afwisseling. Dan wisselt de locatie per week. We laten op tijd weten of dit echt doorgaat.
- Inge heeft laten weten dat zij per 1 januari 2025 ons als trainer gaat verlaten. Dat vinden we heel jammer, maar begrijpen haar redenen heel goed. Annemieke gaat samen met Ria de dinsdag- en donderdagochtend verzorgen als trainer.
- Verder heeft Wilma aangegeven, dat zij nu tijd ziet om de hardlooptrainers opleiding te gaan doen en daar zijn we heel blij mee. Zij start in november en René gaat haar begeleiden.
- Dan nog iets over de trainingsmomenten, het is niet voor iedereen even duidelijk wat men kan verwachten per groep.
  - o De dinsdagochtend en donderdagochtend: algemene looptraining (zie uitleg hieronder).
  - o Dinsdagavond: algemene looptraining
    - A: intensief en kortere pauzes.
    - B: minder intensief en langere pauzes.
  - o Woensdagavond: algemene looptraining van 1½ uur, waarbij je minstens 10 km moet kunnen lopen.





## Algemeen Nieuws

- o Donderdag: duurloop van 1 uur waarbij 1-2 pauze mogelijkheden zijn; er wordt gestofzuigd.
- o Zaterdag: algemene looptraining
  - A: algemene looptraining van 1 1/2 uur
  - B: algemene looptraining
- o Zondag is er geen officiële training van Trim Slim, maar er is wel een TS groep die op de app deelt wat zij gaan doen en wat de afstand is en waar je dan bij uitgenodigd wordt om deel te nemen.

Wat houdt algemene looptraining in?

Bij de algemene training is niet de afstand bepalend. Het gaat hierbij om de combinatie, de intensiteit van lopen, oefeningen die in de training opgenomen zijn, zoals intervallen, core, kracht, souplesse, loop- en ademhalingstechniek. Hierbij soms speelse opdrachten, om ongemerkt toch aan deze onderdelen te werken. Immers van alleen lopen word je niet beter en sneller. En een duurloop kun je prima alleen of met een maatje doen. Daar heb je geen trainer bij nodig!

Namens de hardlooptrainers,

*Barbara*

## KWBN-lidmaatschap

Aan alle leden van Trim Slim Almere,

Net als voorgaande jaren verzoek ik jullie mij te laten weten of je belangstelling hebt voor een lidmaatschap, via TRIMSLIM, van de wandelbond (KWBN). De voordelen hiervan zijn o.a. een gereduceerd tarief. Je krijgt de mogelijkheid te kiezen voor een KWBN-lidmaatschap Compleet of een Basis-lidmaatschap.

De verschillen tussen Compleet en Basis staan vermeld op de website van de KWBN. De kosten 2025 voor Compleet zijn € 40 en voor Basis € 23. Wel heeft de KWBN ook voor 2025 een collectiviteitskorting toegezegd: Basis lidmaatschap € 4,60 korting en Compleet € 8 korting. Die korting zal Trim Slim net als voorgaande jaren aan je doorberekenen.

Kortheidshalve verwijs ik naar <https://www.kwbn.nl/nieuws/lidmaatschapstarieven-2025-bekend>

Met het oog op de juiste en tijdige verwerking van de gegevens verzoek ik je mij via [penningmeester@trimslim.nl](mailto:penningmeester@trimslim.nl) – liefst per omgaande – te laten weten voor welk lidmaatschap je kiest. Die gegevens zal ik dan verwerken in de administratie van de KWBN.

Voor de goede orde: degenen die al lid zijn van de KWBN via TrimSlim, dienen zich opnieuw bij mij aan te melden. Ook degenen die al lid zijn van de KWBN, dienen hun opzegging – liefst zo spoedig mogelijk - aan mij kenbaar te maken. Uiteraard ben ik beschikbaar voor jullie vragen.

*Rob* (Penningmeester)





## 40-jarig bestaan de Draaikolk

Kom en vier het 40-jarig bestaan van buurtcentrum de Draaikolk op **zaterdag 28 september** in Waterwijk! Stap terug in de tijd met oude Hollandse spelen, kom genieten van leuke activiteiten en ontdek de creativiteit tijdens een workshop waarbij een kunstwerk wordt gemaakt voor de Draaikolk.



Laat je meevoeren door de muziek met optredens van het Gitaarorkest, het Sint Hubertus Orkest en een spetterende band. Ontdek de veelzijdigheid van het buurtcentrum met diverse activiteiten zoals schilderen, bridgen, Zumba, Linedance en Bollywood dansen.

Ontmoet onze samenwerkingspartners en ontdek hun informatie op hun standjes en snuffel rond bij de hobby- en rommelmarkt kraampjes voor leuke vondsten.

Mis het niet! De festiviteiten vinden plaats van 10.00 uur tot 16.00 uur.



Algemeen  
Nieuws

## Verspreiden flyer

Zouden jullie, net als begin van dit jaar, ook nu weer willen helpen met het verspreiden van de Trim Slim flyer?

Hiervoor maak ik opnieuw lijsten per stadsdeel, waarop je kan opschrijven waar je de flyer gaat verspreiden. Denk bv. aan een buurthuis, de bibliotheek, de sportschool, een gezondheidscentrum etc. etc.

De flyers zullen in oktober klaar liggen in de Draaikolk om te verspreiden. Alvast dank voor jullie hulp.

*Irma* (Communicatie Trim Slim)

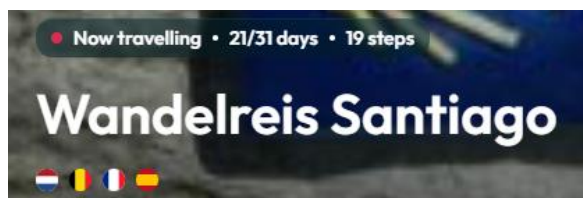


**Helpende  
handen  
gezocht !**

## Van Léon naar Santiago de Compostela

Voor degenen die het nog niet weten: Rob Eijkmans is sinds 3 september aan het wandelen en wel een gedeelte van de Camino Frances. Van Léon naar Santiago de Compostela. Elke dag loopt hij 14 km.

Volg hem op zijn reis 'Wandelreis Santiago' via <https://www.polarsteps.com>



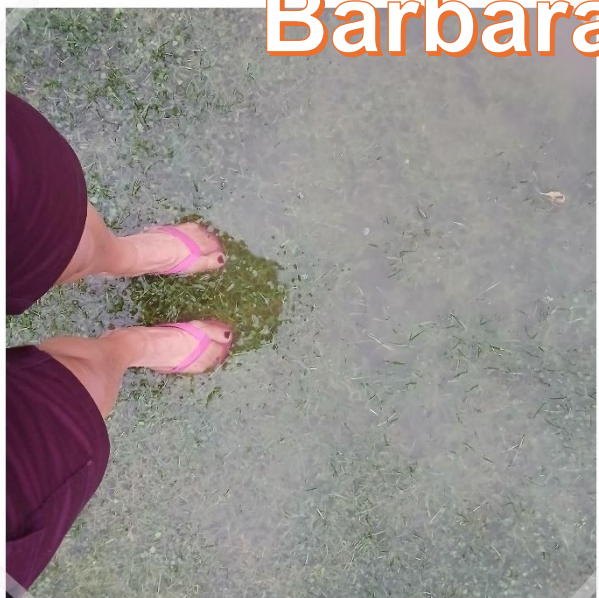




De vakantiegroeten van...

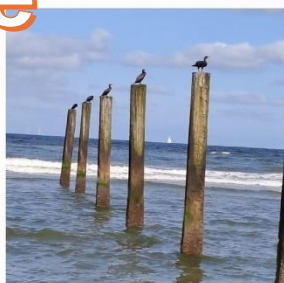
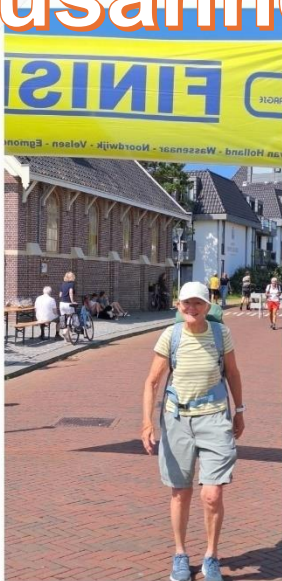
Algemeen  
Nieuws

Barbara



Monique

Susanne



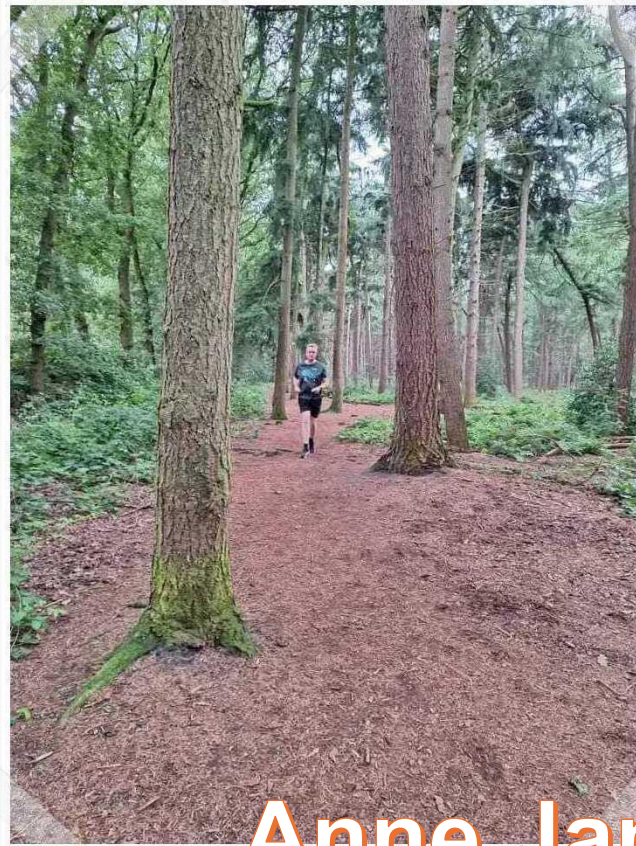


Rob



Algemeen  
Nieuws

Plony



Anne Jan





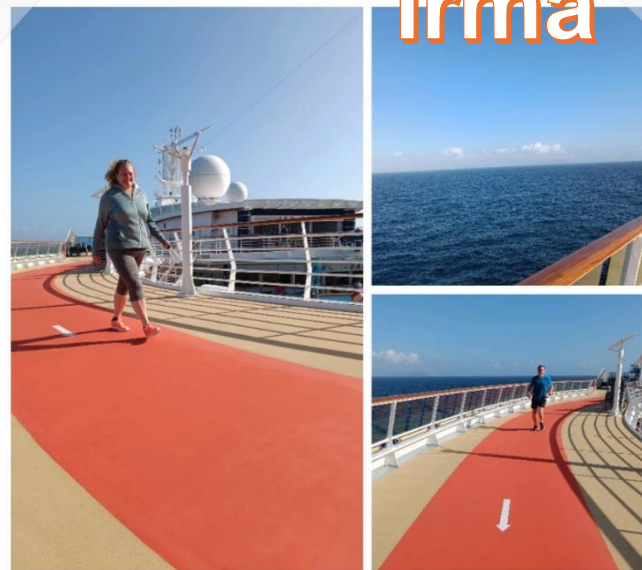


Algemeen  
Nieuws

Erik



Irma



Trudy





# Rietje



*Wat een  
prachtige  
reis*



Algemeen  
Nieuws

# Jan Kees

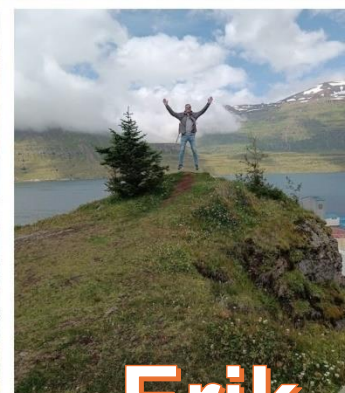






Algemeen  
Nieuws

Cor



Erik

Iedereen bedankt voor de foto's



## De Nijmeegse Vierdaagse

De 106de editie van de 4Daagse, gehouden van dinsdag 16 tot en met vrijdag 19 juli, werd voor mij en mijn familie een bijzondere editie. Een editie met een traan en een lach..... Vorig jaar heb ik op de eerste dag van de 4-daagse, mijn lieve moeder Anastasia verloren aan de gevolgen van borstkanker. Dit jaar stond de laatste dag van de 4-daagse (19-07) in het teken van haar sterfdag en tegelijkertijd de feestelijke afsluiting aan de Via Gladiola.

Ik liep samen met wandelmaatje Monique en beleefde bijzonder emotionele momenten, vooral de derde dag, de dag van de zevenheuvelen. Toen wij bij Groesbeek de kerk in zijn gegaan en momenten van stilte en gemis meemaakten. In elkaars armen vallen en daarin huilen tot het niet meer kan. Het gemis is zo groot en onwerkelijk. Zij was en is de hele tijd in mijn gedachten. Wat zou ze trots op ons zijn! Ik droeg het T-shirt van het KWF en de eerste dag keek ik naar mezelf in de spiegel en dacht, vier dagen lang worden extra zwaar door het statement "Wandel tegen kanker". Dankzij mijn vrienden, familie en wandelmaatjes heb ik het bedrag van EUR 1303,00 kunnen inzamelen. Geld dat heel hard nodig is, om het onderzoek naar kanker te financieren. Super bedankt hiervoor!

Mijn zoon Jason en zijn vriendin Celine liepen de 50 km, 'voor mijn tweede moedertje' zoals zoonlief vertelde. Zij hadden minder goed getraind, maar hebben op mentale kracht en karakter succesvol hun eerste kruisje behaald. Mijn bonus dochters liepen ook mee en dan de 40 km. Voor al onze kinderen was het de eerste keer. De organisatie van een relatief grote groep beginners ging goed, maar heeft veel energie van mij en Martijn opgeëist. Zoonlief stond op de tweede dag de Roze woensdag met Martijn bij de blarenpoli. Voor de mannen was de nacht van woensdag op donderdag maar 3 uurtjes lang. Eind goed al goed gelukkig. En de derde dag werd ook afgerond zonder al te veel problemen.



De eerste wandeldagen waren de weersomstandigheden gunstig, maar tegen het einde van de 4Daagse liep de temperatuur flink op. Daarom kondigde het bestuur van de organisatie voor de vrijdag een aantal maatregelen af. Zo werden de routes met 10 km ingekort. Met deze maatregel hadden deelnemers meer tijd om het parcours af te leggen en konden ze eerder finishen, voordat de hitte de Via Gladiola bereikte. Ook verviel de bepakkings-eis voor de militairen en werden extra waterpunten ingezet.

Oh ja, bij de openingsceremonie op zondag 14 juli kon ik deelnemen aan de vlaggenparade en de Griekse vlag dragen, zo trots als een pauze!! Waarschijnlijk lukt het niet om volgend jaar mee te doen, wegens het opleveren van ons droomhuis en de grote verhuizing.

Wie weet wellicht de 50km....de volgende keer!

*Lila*



Wandel  
Nieuws







# MOA 2024

Algemeen Nieuws





## Soester wandelweekend



Wandel  
Nieuws

Net als vorig jaar besloten Plony en ik mee te doen aan het Soester wandelweekend. Deze keer echter 2x 10 km. We hebben besloten geen 20 km meer te doen. We worden tenslotte ook een dagje ouder ☺. Met de trein naar Soest, 10 minuten lopen en je staat op het Gildeterrein, waar een week lang Gildefeesten worden gevierd, waar het wandelweekend een onderdeel van is.

De zaterdagtocht ging o.a. door de Soesterduinen. We hadden goed weer. In de zon was het wel warm, maar niet zo warm als vorig jaar. Wat is dat toch een prachtig gebied! Maar wel zwaar, door het mulle zand en omhoog. Bovendien loop je in de volle zon. Met af en toe even stoppen om op adem te komen, foto's te maken en een slok water te drinken, was het te doen. Daarna liepen we veelal door het bos en dat was heerlijk in de schaduw.



Toen wij zondag op het station van Almere Centrum kwamen, zagen we daar, tot onze verrassing, Ineke en Jacques. Zij gingen de 20 km lopen. Gezellig samen gereisd en gestart.

Maar zij waren sneller en we waren ze al snel kwijt. Bij de 1<sup>e</sup> stempelpost kwamen we ze weer tegen. Dat was een hele leuke stempelpost aan een watertje en gezellige muziek. De tocht ging door Baarn en langs paleis Soestdijk. Ook weer heel leuk en minder zwaar dan de zaterdag. Bij het paleis zijn we ook naar de paleistuin gegaan. Het paleis zelf kan wel een opknabbeurt gebruiken, maar de tuin is geweldig. En voor iedereen toegankelijk.

Vorig jaar probeerde Plony de voordeur, deze keer deed ik dat met hetzelfde resultaat: we kwamen er niet in ☺







Het waren fijne wandelingen. Wat bij het Soester wandelweekend altijd zo fijn is, zijn de vele stempelposten. De laatste post is 1 kilometer voor de finish en beide dagen bij de molen.



Bij de finish was het heerlijk druk en gezellig. Na te zijn bijgekomen (en weer een medaille rijker), zijn we voldaan weer op de trein gestapt richting huis. En daar wachtte, zoals altijd, Frans op ons met champagne. Op naar volgend jaar. En voor iedereen die deze wandelingen nog nooit heeft gedaan: het is echt aan te raden. Ze zijn heel goed georganiseerd, de verzorging is prima en de routes zijn heel leuk.



*Trudy*

## Van trainen voor 4x40 naar lopen van 1x12

In mei 2023 schreef ik over de capitulatie wandeltocht, die ik liep ter voorbereiding op 'mijn' Apeldoornse Wandel4daagse, 4x40 km was het plan. Maar bij die tocht in mei 2023 ging het helemaal mis, al strompelend kwam ik over de finish. Nadat de voeten enigszins hersteld waren, bezocht ik de fysiotherapeut. Zij constateerde een ontstoken achillespees. Na de shockwavebehandelingen volgde een ontstoken knie o.i.d. Deze werd heel dik en pijnlijk, op een röntgenfoto bleek de knie in orde te zijn. Desondanks kon ik er bijna niet op staan, zakte ik er regelmatig doorheen en moest ik zelfs met een kruk lopen. Door de zwelling kon ik oefeningen onvoldoende doen. Uiteindelijk moest er zelfs een spuit in de knie gezet worden. Oh, wat vond ik dat eng! Het viel uiteindelijk best mee en bleek een goede beslissing te zijn.

Mijn deelname aan de Apeldoornse Wandel4daagse in 2023 heb ik helaas moeten annuleren.

In februari 2024 (!) toen de zwelling voldoende was afgenomen, kon ik de oefeningen weer goed oppakken. De kruk hing ik zo snel als mogelijk in de wilgen.



De training voor mogelijke deelname aan de Apeldoornse Wandel4daagse 2024 bestond uit veel fietsen, veel krachttraining voor het been en een beetje wandelen. Het ging best goed hoor. Ik boekte best vooruitgang en was hoopvol. Uiteindelijk zei de fysiotherapeut dat 4 dagen aaneen wandelen veel te veel zou zijn. Wel mocht ik één dag de kortste afstand, 12 km, proberen. Enerzijds best wel een teleurstelling, anderzijds de blijdschap; "ik mag weer."

Op vrijdag 12 juli trok ik met kniebrace, die de fysiotherapeut adviseerde naar Apeldoorn. Het begon droog, maar na korte tijd viel de regen met bakken uit de lucht. Echt het weer van de Apeldoornse wandel4daagse.

Daar ging ik over de blubberige zandpaden, omhoog en omlaag, van links naar rechts over het pad plassen ontwijkend. De eerste 7 km tot aan de rust vielen mij best wel zwaar. Het afgelopen jaar had ik met name geconcentreerd op de knie, maar wat core stability oefeningen tussendoor waren geen overbodige luxe geweest.





Na overleg met de fysiotherapeut op deze rustpost kreeg ik toestemming om door te lopen naar de finish. En ... ik heb het gehaald! Van trainen voor 4x40km naar lopen van 1x12km lijkt een mislukking, maar voor mij is het een overwinning! En uitzicht op lopen van de jubileumeditie in 2025.

De 70ste editie van de Apeldoornse wandel4Daagse, en de jubilea van 80 jaar bevrijding van Apeldoorn en het 80-jarig bestaan van Victoria Boys.

Er is dan een extra wandeldag van 9 km die door het centrum van Apeldoorn voert, langs verschillende highlights en door de parken, waardoor het groene karakter van het evenement behouden blijft.

Zie ik u daar in Apeldoorn van 8 t/m 11 juli bij de jubileumeditie van de groenste 4 daagse in Nederland? Van harte aanbevolen.

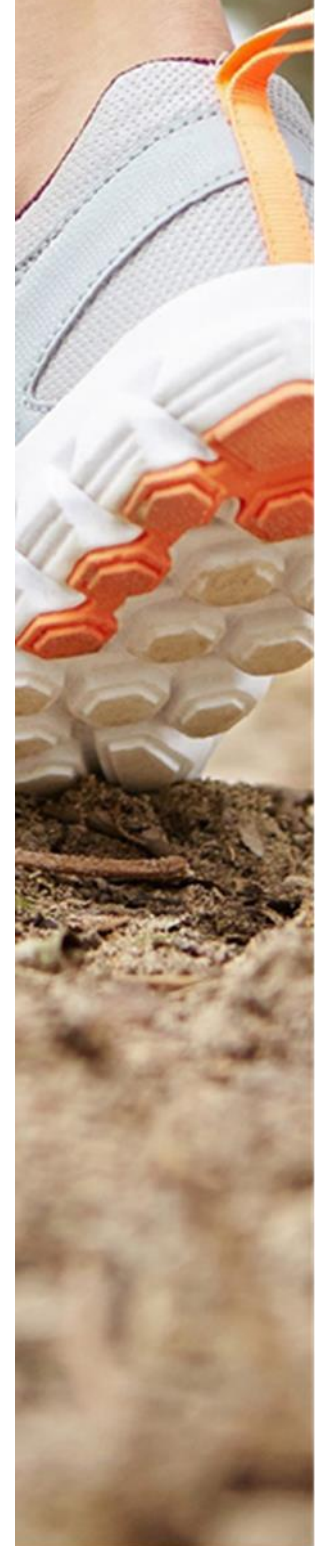
Oh ja, door de blessure en een nieuwe baan kan ik helaas niet meer zoveel bij de club zijn als ik zou willen.

Met sportieve groet,

*Marjan*



Algemeen  
Nieuws



## Verplaatsingstraining Bussum







## Vervolg: gevecht over behoud van de Dinkelbrug

Weliswaar heeft de raad gezegd dat de Dinkelbrug nog niet gesloopt hoeft te worden, want deze heeft nog een levensduur tot en met 2030. Echter de financiering voor een nieuwe Dinkelbrug na 2030 is nog steeds niet zeker, ook al hebben we een petitie van 450 handtekeningen aangeboden aan de raad en argumenten op papier gezet. Deze zijn mondeling toegelicht, tijdens een raadsvergadering waarom de Dinkelbrug behouden zou moeten blijven.

(Zie ook bijgaand artikel: <https://raadvanalmere.nl/blog/de-bruggen-van-almere> )

We proberen in gesprek met ambtenaren zekerheid te krijgen over financiering, respectievelijk behoud van de Dinkelbrug na 2030. Dat is nog niet zo eenvoudig. Zo zijn soortgelijke bezwaren, die andere bewoners hadden tegen het verwijderen van enkele andere houten bruggen door de raad, en in tweede instantie door een bezwarencommissie, van ondergeschikt belang geacht en van tafel geveegd.

(zie: <https://raadvanalmere.nl/article/besluit-op-bezwaar-tegen-onttrekingsbesluit-houten-bruggen> )

Een van de alternatieven die we voorgesteld hebben, is om te zijner tijd de Golda Meïrbrug te verwijderen in plaats van de Dinkelbrug. De Golda Meïrbrug heeft nauwelijks een functie in het fietsnetwerk en voor de relatie van Staatsliedenwijk naar Randstad zou zonder omrijden ook prima de Rooseveltbrug gebruikt kunnen worden.

Door de Golda Meïrbrug te zijner tijd te verwijderen en niet meer te vervangen, zou de gemeente toch de gewenste besparing van een houten brug kunnen realiseren, en het budget dat er is kunnen gebruiken voor vervanging van de Dinkelbrug.

Ambtenaren komen met allerlei merkwaardige argumenten waarom de Golda Meïrbrug niet verwijderd kan: de brug zou nodig zijn in een toekomstig hoofd fietspadennet (onzinnig, de brug verbindt alleen bedrijventerrein Randstad met bedrijventerrein Markerkant, bijna niemand fietst er) en nodig zijn als calamiteitenroute, als in de toekomst op dit deel van Randstad 21 bedrijven gesloopt worden en vervangen voor woningen in hoogbouw (een onlogische route, via de nabijgelegen Rooseveltbrug zou een veel simpeler route mogelijk zijn).



Maar misschien gloort er een oplossing: eind oktober moet er een plan zijn voor de herontwikkeling van Randstad 21, en de stedenbouwkundige van de gemeente vindt dat alle bruggen langs de Stadswetering (dus zowel Rooseveltbrug als Golda Meïrbrug als Dinkelbrug) daarin van belang zijn om te behouden. Ook vanuit het project Stadsweteringpark is er de wens van de stedenbouwkundige om alle bruggen te behouden: in dat project wordt het groen langs de stadswetering van Weerwater tot Leeghwaterplas omgevormd tot kwalitatief hoogwaardig parkgroen. Maar de financiering van de Dinkelbrug is hiervoor nog niet rond.

(zie het gemeentelijk rapport "natuurkrachtig hart van de stad", mei 2024 vastgesteld in de raad, met 6 zgn. "sleutelprojecten", waaronder het project stadsweteringpark:

<https://www.almere.nl/wonen/stadsdelen/almere-stad/centrum/ontwikkelvisie-natuurkrachtig-hart-van-de-stad-2040> )

Omstreeks oktober 2024 zijn randvoorwaarden voor de bruggen bekend, dan hebben we weer een vervolgesprek bij de gemeente.

*Hans*



# Dit is wat sporten met je bloed doet

Topsporters, vol bewondering kijken we naar hun prestaties. Maar hoe boksen ze het voor elkaar? Dankzij hun bloedsomloop!

## De invloed van sport op je bloed en je gezondheid

Wanneer je beweegt, trekken je spieren samen en hebben ze brandstof nodig om energie te produceren. Deze brandstof, in de vorm van glucose en vetzuren, wordt door het bloed naar de spieren getransporteerd. Zuurstof is cruciaal voor het omzetten van deze brandstof in energie. Tijdens het inademen neemt je lichaam zuurstof op via de longen. Deze zuurstof wordt vervolgens door het bloed naar het hart gepompt en van daaruit naar de spieren verspreid. Hoe intensiever de beweging, hoe meer zuurstof en brandstof je spieren nodig hebben, wat betekent dat je bloedsomloop harder moet werken.

## Betere conditie, meer energie

Regelmatig bewegen verbetert de aanvoer en opname van brandstof en zuurstof in de spieren. Een efficiëntere bloedsomloop zorgt er niet alleen voor dat je algehele conditie verbetert en je meer energie krijgt, maar helpt ook je bloeddruk te verlagen en te voorkomen dat je aderen verstopt raken.

## Preventie van ziekten

Regelmatig sporten vermindert het risico op tal van gezondheidsproblemen, zoals diabetes, verhoogd cholesterol, overgewicht en aderverkalking. Door te sporten verhoog je de insulinegevoeligheid, wat helpt om de bloedglucosespiegels beter te reguleren en de kans op diabetes type 2 te verminderen. Daarnaast kan lichaamsbeweging de niveaus van HDL-cholesterol verhogen (het "goede" cholesterol) en de niveaus van LDL-cholesterol verlagen (het "slechte" cholesterol), wat bijdraagt aan een gezonder hart- en vaatstelsel.

## Sporten en bloed doneren

Het is belangrijk om te weten dat zwaar lichamelijk inspinnen meteen na het geven van bloed niet verstandig is. Het lichaam heeft tijd nodig om te herstellen en nieuw bloed aan te maken. Licht sporten vóór het doneren van bloed is meestal geen probleem, maar zorg er wel voor dat je extra drinkt na het sporten. Intensieve inspanningen zoals een marathon lopen, vereisen meer herstel. Het wordt daarom aanbevolen om een maand voor en na dergelijke inspanningen geen bloed te doneren om je herstel- en prestatievermogen niet te verminderen.

## Plasma doneren als alternatief

Voor topsporters kan het doneren van plasma een goed alternatief zijn. Bij plasmadonatie krijg je een groot deel van je eigen rode bloedcellen terug, waardoor je lichaam sneller herstelt. Interessant is dat plasmadonatie vroeger werd gezien als bloeddoping en viel onder artikel M1 van de dopinglijst. Sinds 1 januari 2024 is er echter een uitzondering gemaakt voor het doneren van plasma bij Sanquin, waardoor ook wedstrijd sporters plasmadonor kunnen worden.

## Wil je ook levens redden?

[Ik wil ook donor worden](#)

[Meer informatie over doneren](#)

(Dit artikel is met toestemming overgenomen van <https://www.sanquin.nl/over-sanquin/nieuws/2019/07/dit-is-wat-sporten-met-je-bloed-doet>)



Algemeen  
Nieuws







## Wandelevenementen

- De Duin en Bollen Vierdaagse was vorig jaar een groot feest! Met veel muziek, entertainment, gezellige chillplekken en een schitterende groep deelnemers. Dit belooft wat voor dit jaar! Wandel van 10 t/m 13 oktober mee en ontdek stranden, bossen, duinen, monumentale bollenschuren, landhuizen, kasteeltjes en pittoreske dorpskernen. Doe jij mee? Leden van KWbN ontvangen 20% korting op het inschrijfgeld. Gebruik bij inschrijving de code: KWBN-DB424. [Ik wandel graag mee!](#)

- Het ALLUMINOUS Lichtkunstfestival keert terug in Almere

Voor de derde keer vindt dit najaar in het stadscentrum van Almere, rondom het Weerwater, het ALLUMINOUS Lichtkunstfestival plaats. ✨

Bezoekers kunnen van 25 oktober tot 3 november langs een wandelroute van 5,5 kilometer tien kunstwerken ontdekken, waarbij licht de Almeerse stadsnatuur op unieke wijze benadrukt en tot leven brengt.

Het [Lichtkunstfestival](#) start iedere avond om 18.00. Op vrijdagen en zaterdagen zijn de kunstwerken te zien tot 23.00. Van zondag t/m donderdag zijn de kunstwerken te zien tot 22.00.

- De Kompassieloop 2024, een verrassende wandeling door het centrum van Lelystad!

Vanwege het grote succes van de eerste editie, organiseren Roparunteam Flevoland en Inloophuis Passie op zaterdagavond 5 oktober aanstaande weer de Kompassieloop. Ditmaal met nieuwe locaties in en rond het centrum van Lelystad. Vanaf 19.00 uur wordt een verrassende en sfeervolle route van ongeveer 5 kilometer gelopen. Deze route brengt je langs verschillende bezienswaardigheden, bedrijven en instellingen, waarbij muziek, dans en andere culturele activiteiten zich van hun beste kant zullen laten zien. Meer info zie [Kompassieloop](#)

## Hardloopevenementen in de omgeving van Almere

29-09 [De 30 van Almere](#)

13-10 [De Oostvaardersrun](#)

26-10 [De Halloween Run](#)

27-11 [CrossCup Almere](#)

**Niet vergeten...**





### 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)

