HET MAGAZINE VOOR HARDLOPERS, WANDELAARS & NORDIC WALKERS

DIGIFLITS

SAMEN LOPEN • SAMEN GROEIEN • SAMEN GENIETEN

SEPTEMBER 2026 | NR. 8

TRIM SLIM

DE KRACHT VAN SAMEN

Verplaatsings-
training wederom
druk bezocht

TRAINING

KRACHT-OEFENINGEN VOOR HARD-LOPERS

INGEZONDEN

Leuke
ingezonden
vakantie
momenten

INSPIRATIE

LOPERS AAN HET WOORD

Verhalen uit de club
die motiveren

GEAR

Het wordt
weer vroeg donker.

INGESTUURD

Volop
vakantie foto's

AGENDA

Clubactiviteiten
& evenementen

BESTUURSNIEUWS

Beste allemaal,

Voor velen van ons zit de vakantie er op en wacht het werk en de routine weer. Sommigen hebben andere ambities en zijn druk in de voorbereiding van hun sportieve uitdagingen en hebben de vakantie nog tegoed. We hebben bij Trim Slim niet stil gezeten. Na de zomertrainingen van de hardlopers en de wandelaars was er de MOA, die toch altijd weer gezellig is. Daarna kwam de trainingsroutine langzaam weer op gang. Zo was er afgelopen zaterdag de 1e verplaatsingstraining met veel deelnemers en prachtig weer op een heel mooie locatie. En de busreis van 3 oktober staat al weer op ons te wachten.

In september oktober starten er 2 cursussen: 1 om kennis te maken met het Nordic Walken. Een toch wat onderbelichte sport, die voor iedereen geschikt is. En als het goed is starten we met een starterscursus hardlopen. Dat vraagt best veel van de trainers, dus zoals altijd zijn we op zoek naar mensen die het leuk en een uitdaging vinden om trainer te worden. Je wordt door de trainersgroep met open armen ontvangen en begeleid.

Nu is het september en moet je 's avonds al weer denken aan je lichtjes, want we starten nog wel met licht maar de avond valt best snel in. En dan even over de plek op de weg als je met licht loopt. Realiseer je dat als je op de weg c.q. fietspad loopt je aan de rechterkant kant loopt en dus niet tegengesteld wat zonder licht wel verstandig is. Het is namelijk heel verwarrend voor je tegenligger: die denkt namelijk dat je aan de rechterkant van de weg loopt (of je draait de lichtjes om maar dan zie je weer niets). Met een groep is het zeker verstandig om rechts te blijven lopen en dan niet de hele weg te gebruiken.

Het bestuur heeft ook niet stil gezeten want we hadden de uitslag van de enquête en daar moesten we wat mee. We hebben daarbij de enorme hulp gehad van Rob Vroom. Hij heeft ons met plezier mee genomen in wat er kon en verstandig zou zijn om te gaan doen en dicht bij van onze sterkte kanten te blijven: plezier in lopen. Een slogan, de naam, het logo? Daar zijn we mee aan de slag en is een uitdaging. We hopen dan ook op de ALV jullie de contouren van de plannen voor de komende jaren voor te leggen. Spannend!

Geniet van de veranderende weersomstandigheden, bereid je voor op veel regen… kan het alleen maar mee vallen! Voor iedereen die bij de triatlon van Almere zichzelf gaat uitdagen: heel veel plezier en sterkte! En voor hen die nu pas op vakantie gaan: fijne vakantie.

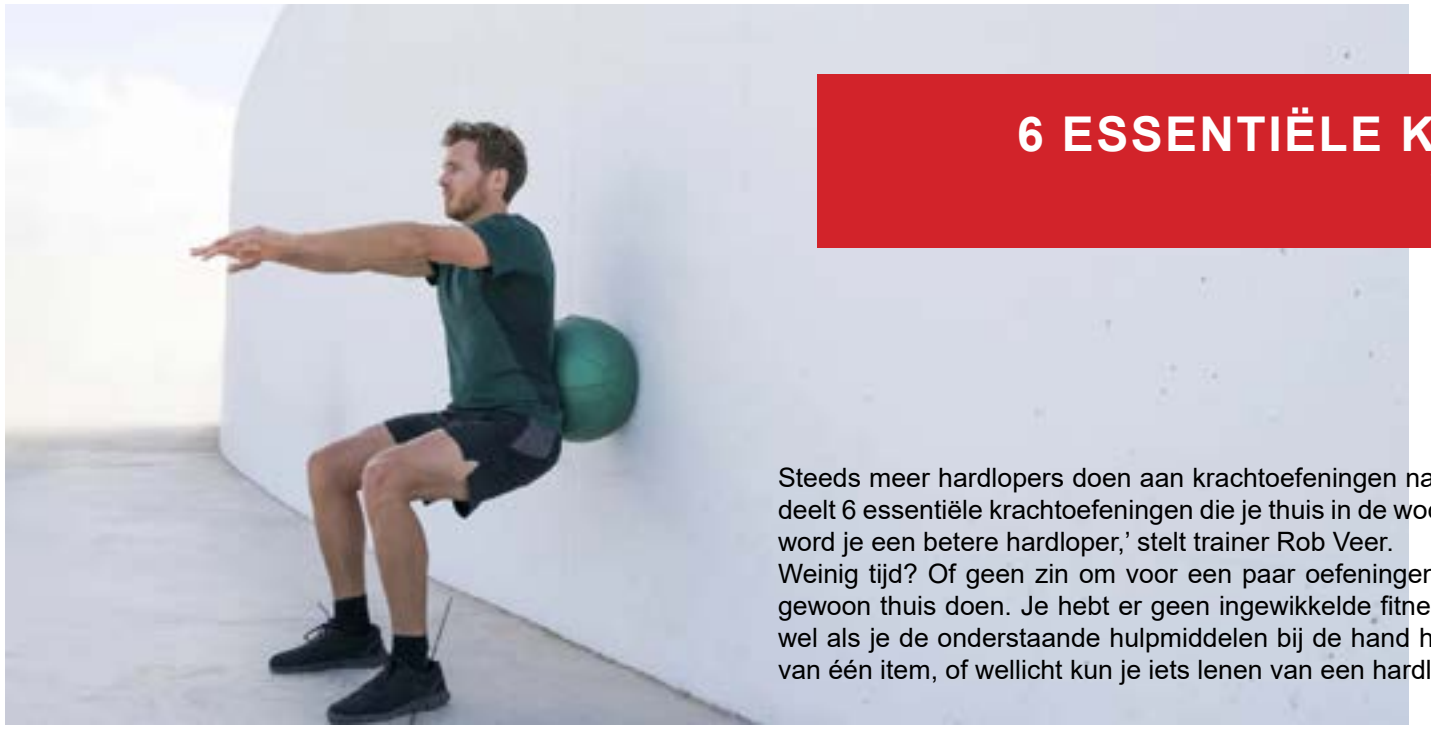
Met sportieve groet mede namens het bestuur,

Barbara K. van Dam
Voorzitter TrimSlim

Agenda 2026 \ 2027

Sep	11	Senior Challenge
Okt	3	Busreis Sallandse Heuvelrug
Nov	2-7	Prestatieweek
Dec	12	Winterevent
Jan	11	Start Core Stability Training

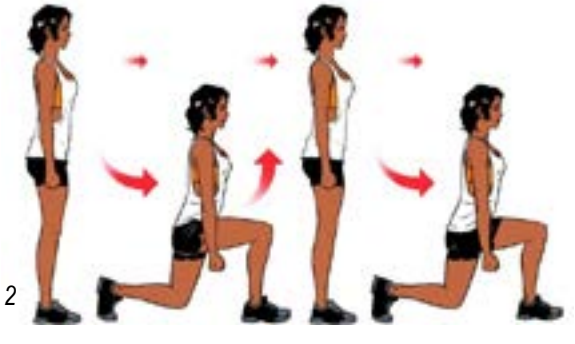
NB onder voorbehoud van wijzigingen.



6 ESSENTIËLE KRACHTOEFENINGEN VOOR HARDLOPERS

Steeds meer hardlopers doen aan krachtoefeningen naast het hardlopen. Sportarts Mirjam Steunebrink deelt 6 essentiële krachtoefeningen die je thuis in de woonkamer kunt doen. Waarom? ‘Van krachttraining word je een betere hardloper,’ stelt trainer Rob Veer.
Weinig tijd? Of geen zin om voor een paar oefeningen de deur uit te gaan? Krachttraining kun je ook gewoon thuis doen. Je hebt er geen ingewikkelde fitnessapparaten of een trainer voor nodig. Het helpt wel als je de onderstaande hulpmiddelen bij de hand hebt. Uiteraard kun je beginnen met de aanschaf van één item, of wellicht kun je iets lenen van een hardloopmaatje.

Oefening 1



Oefening 2

Fitnessbal
Een fitnessbal is een handig trainingsattribuut om verschillende spiergroepen mee te trainen. Naast je buikspieren en je core, train je met de fitnessbal ook uitstekend je armspieren, beenspieren en balans. Een fitnessbal is verkrijgbaar in verschillende hoogtes. Wat de beste hoogte is hangt af van je lengte.

Dumbbell
Een dumbbell is een korte staaf (halter) waar losse gewichten aan kunnen worden bevestigd. Dumbbells worden gebruikt bij fitnesstraining, bodybuilding, krachttraining en powerlifting (powerliften). Er zijn ook dumbbells met een vast gewicht. Dit zijn vaak de goedkopere lichte gewichten, bedoeld voor lichte training.

Dynaband
Dit is een soort fitness-elastiek waar je verschillende oefeningen mee kunt doen. De banden verschillen in elasticiteit. Hoe dikker en stugger de band, hoe meer kracht je moet zetten tijdens je weerstandstraining om de oefeningen te kunnen doen.

Oefening 1: Muur Squat
Ga met je rug tegen een muur staan of een fitnessbal staan. Plaats je voeten 50 tot 70 cm van de muur. Kom nu in een zithouding maar dan zonder stoel, door je rug naar beneden te laten glijden. Zorg dat je zitvlak niet lager komt dan je knieën, hoe hoger hoe makkelijker de oefening is. (zie ook de foto bovenaan dit artikel). Vervolgens duw je jezelf weer omhoog.

Herhalingen: begin met 3 x 10 en bouw op tot 3 x 20
Goed voor: beenspieren (quadriceps en hamstrings), bilspieren en buikspieren.

Oefening 2: Walking Lunge
Span je buikspieren aan gedurende deze oefening, in drie stappen. Sta rechtop met je voeten naast elkaar (1). Zet een grote stap naar voren in een lunge (2). Zorg dat allebei je knieën een hoek van 90 graden hebben en je voorste knie niet voorbij je voet gaat. Duw jezelf weer omhoog door gebruik te maken van je voorste been, stap vervolgens met je andere been weer uit in een lunge positie (3). Dit is één oefening.

Herhalingen: begin met 3x 10 en bouw op tot 3 x 20
Goed voor: beenspieren (quadriceps en hamstrings), bilspieren en buikspieren.

Oefening 3: Rolling Plank
Begin in een push-up positie, maar buig hierbij je ellebogen en laat je gewicht op je onderarmen steunen in plaats van op je handen (1). Je lichaam vormt nu van je schouders tot je enkels één rechte lijn. Span je buikspieren goed aan en je rug recht. Hou deze positie tien seconden vast. Draai vervolgens naar links in een zijplank (2). Hou dit tien seconden vast en draai dan naar de rechterzijde. (3) Hou dit ook tien seconden vast. Dat is een herhaling. Kom nu terug in de startpositie en herhaal de oefening.

Herhalingen: begin met 1 x 10 en bouw op tot 3 x 10
Goed voor: core-spieren, armspieren en bilspieren.

Oefening 3

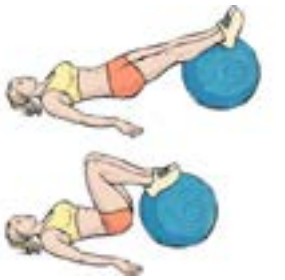
Oefening 4: Single Leg Deadlift
Sta op je linkerbeen met je armen voor je. Hou je linkerbeen iets gebogen (1). Verplaats je bovenlichaam naar voren, totdat je lijf parallel is aan de grond. Hou eventueel dumbells van 3-5 kg dicht bij je been (2). Ga terug naar de beginhouding. Dit is één oefening.

Herhalingen: begin met 1 x 12 keer per been en bouw op tot 3 x 12 x per been.
Goed voor: beenspieren (quadriceps en hamstrings), bilspieren, grote delen van je rugspieren, armspieren en schouderspieren.

Oefening 4

Oefening 5: Heup Extensie Leg Curl met de fitnessbal
Ga op de vloer liggen met je gezicht naar het plafond gericht en je armen zijwaarts. Je onderbenen leg je op de fitnessbal (of plaats je voeten op de zitting van een stoel). Duw je heupen omhoog totdat je lichaam een rechte lijn vormt van schouders tot knieën. Trek vervolgens je hielen naar je toe en rol de bal zo dicht mogelijk richting je billen. Pauzeer 2-3 seconden en rol de bal met je hielen terug zodat je lichaam weer in rechte lijn ligt. Laat daarna pas je heupen weer terugzakken naar de grond. Dit is 1 herhaling.

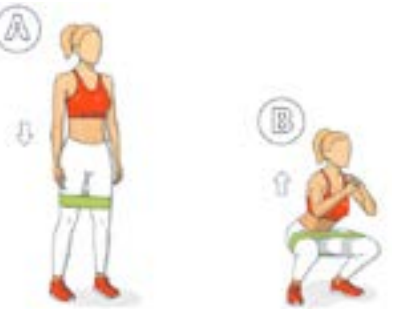
Herhalingen: start met 1x 10 en bouw uit naar 3x 10
Goed voor: beenspieren (quadriceps en hamstrings), bilspieren en core.



Oefening 5

Oefening 6: Heupabductie met Dynaband
Zet je voeten op heupbreedte. Knoop de dynaband vast net boven je knieën, zodanig dat er spanning op de band staat. Buig door je knieën alsof je gaat zitten. Hou hierbij je knieën naar buiten zodat de dynaband strak blijft en hou je rug hol en je borst vooruit. Hou dat 2 seconden vast en kom weer omhoog.

Herhalingen: start met 1x 12 herhalingen en bouw uit tot 3x 12.
Goed voor: bilspieren en core



Oefening 6

START CORE STABILITY TRAININGEN

MAANDAG 11 JANUARI 2027

Meer informatie volgt...

Trim Slim naar Salland

Wandelen en hardlopen in een prachtige bosrijke omgeving

Ga mee op sportieve dagtocht

Zaterdag 3 oktober 2026 organiseert Trim Slim Almere een gezellige en actieve dag naar Salland. Geniet van de natuur, de frisse buitenlucht en een sportieve route door een bosrijke omgeving — geschikt voor wandelaars én hardlopers.

Datum	Zaterdag 3 oktober 2026
Vertrek	8.30 uur vanaf Sporthal Waterwijk
Terugreis	Om 15.00 uur rijden we terug naar Almere
Kosten	€ 10,- per persoon

Aanmelden en betalen

Opgeven kan via **evenementen@trimslim.nl**. Maak de kosten van **€ 10,-** over naar **Trim Slim Almere**, rekeningnummer **NL84 INGB 0007 6224 17**, onder vermelding van **Salland**.

Meld je aan en ga mee naar Salland!

STARTCURSUS
Nordic Walking

Verbeter je conditie, verstevig je spieren,
vergroot je balans: kom Nordic Walken!

Verantwoord opbouwschema | Gekwalificeerde trainers

TRIM SLIM

Sportief en ongedwongen

Startcursus
vanaf
26 September 2026

- 5 groepstrainingen van 1 uur
- Geschikt voor elk niveau
- Cursusdata: 26 sept. en 10, 17, 24 en 31 okt.
- Wordt gehouden op zaterdagochtend 9:00-10:00 uur vanuit buurtcentrum De Draaikolk
- Cursuskosten €35,- voor niet-leden en €5,- voor leden; inclusief gebruik van nordic stokken

Nordic Walking houdt je gezond en is leuk om te doen!

Verdere informatie en aanmelden via: cursus@trimslim.nl

Vanuit Buurtcentrum de Draaikolk in Waterwijk, Lekstraat 2 Almere

Van 11 jaar dromen en excuses naar dat felbegeerde groene licht. Na een rollercoaster op de wachtlijst (startend op plek 4500!) stond ik dit jaar eindelijk aan de start van de 108e Nijmeegse Vierdaagse. Samen met mijn ervaren wandelmaatje als gids en zijn familie als thuisbasis, was ik er klaar voor.

De voorbereiding
Zondag 19 juli kwamen we aan in Nijmegen. Het vuurwerk, op de feesten, ging die avond helaas niet door vanwege een defect, maar maandag haalden we vol energie ons startbandje op en hebben we heerlijk van de sfeer in de stad genoten.

Dag 1: Blauwe Dinsdag (Elst) — 52,50 km
Na een slapeloze nacht ging om 02:00 uur de wekker. Om 04:00 uur klonk het startschot en om 04:26 uur mochten we los. Ik ging er blanco in en liep lekker door tot 35 km. Vanaf 40 km ging de wandelwol erbij en werd het pittig (pijn is maar een emotie!). Om 15:58 uur stapte ik met warmte-uitslag, maar voldaan over de finish van de langste dag!

Dag 2: Roze Woensdag (Wijchen) — 48,56 km
Gestart om 04:22 uur. Lichte paniek rond 07:00 uur: mijn bandje was niet gescand, waardoor thuisblijvers mij niet zagen in de app! Gelukkig bleek na navraag alles administratief op orde. Bij 17,1 km ging mijn maatje op eigen tempo door. Zwaaien naar Omroep Gelderland op tv lukte helaas niet, maar een mooie foto scoren met Harm Edens wél! Om 16:08 uur gefinisht, waarna ik thuis pas een blaar onder mijn voet ontdekte.

Dag 3: Groene Donderdag (Groesbeek) — 50,52 km
Vanwege de blaar startte ik op sandalen met wandelwol. Bij 13,7 km liep mijn maatje weer vooruit. Omdat de verzorgingspost op 13 km een wachtrij van 1,5 uur had, liep ik door naar 30 km (slechts 10 min wachten!). Onderweg kwam ik toevallig Dylan van Radio 538 tegen voor een leuk fotomoment.

Dag 4: Oranje Vrijdag (Cuijk & Via Gladiola) — 50,55 km
Gestart om 04:33 uur en de slotdag volledig solo op mijn sandalen gelopen. Met beurse hakken was het puur op karakter doorzetten. Als kers op de taart kwam ik tussen al die duizenden lopers Dylan nóg een keer tegen! Om 16:25 uur bereikte ik de magische Via Gladiola.

Één woord: Magisch!

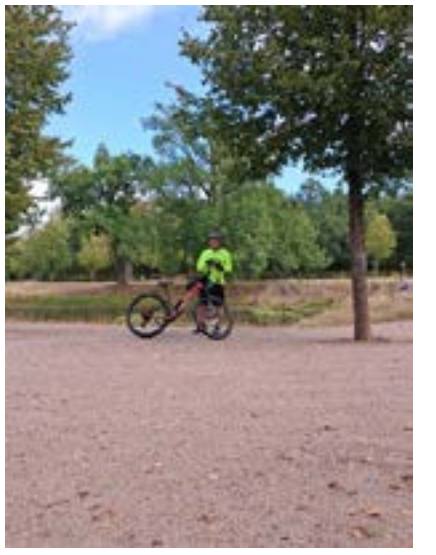
Tijdens de Vierdaagse beland je in een unieke bubbel en geleid je door een mentale strijd die je zelf moet ervaren om te snappen. De bizar toenemende energie van het publiek sleept je er doorheen. Als je mij vraagt de Vierdaagse in één woord te omschrijven, zeg ik: magisch. Het felbegeerde kruisje – een erkende Koninklijke onderscheiding – is binnen!

Ben je nieuwsgierig naar de foto's en video's?
Bekijk al het beeldmateriaal op mijn pagina's:

- Facebook.com/ArnoldLooptDe4Daagse

- Instagram.com/ArnoldLooptDe4Daagse

22 kilometer koninklijk wandelen



Met ons achten hebben we zaterdag 22 augustus de 22 kilometer van de Baarnse Paleisdag volbracht: met heel veel gekwek, af en toe een terrasje en nul structuur.

De reis naar Soest toe verliep prima en het parkeren was prima geregeld. Ook het ophalen van de stempelkaart en evt. een t-shirt. Eerst maar even een lekker kopje koffie of thee. Na de start marcheerden we vol goede moed de statige beukenlanen van het Baarnse Bos in. De bomen waren indrukwekkend, maar ons tempo (en volume) was dat ook.

We liepen door lange bospaden, genoten van de omgeving en hadden genoeg te kletsen. Want zeg nou zelf… Zet 8 vrouwen bij elkaar!

Na een paar kilometer vonden we dat we wel genoeg sportief hadden gedaan. Tijd voor een terras, koffie en een appelbakje voor wie daar zin in had.

Daarna hebben we lekker doorgewandeld, de stempelposten stonden op mooie plekken. Zo kwamen we bij de eerste stempelpost uit, bij de kleine kom een historische bosvijver. De twee stempelpost bevond zich bij de pekingtuin een historisch park waar we lekker op een bankje zijn gaan zitten en lekker hebben gepicknickt.
Het laatste stuk kwamen we langs paleis Soestdijk, waar we op de mooie trap hebben mogen staan. Daarna kwamen we nog langs een molen en liepen we nog door een mooi weilanden pad. De laatste kilometers werden de benen zwaarder. Maar we hebben die 22 kilometer mooi wel in de pocket!

We hebben deze topdag afgesloten zoals dat hoort met een welverdiend drankje. Proost op ons, en een extra diepe buiging voor Henk die het de hele dag met ons heeft uitgehouden!

Henk, onze persoonlijke supporter en hoffotograaf. Hij had de zware taak om ons fatsoenlijk op de foto te krijgen. Zijn liefdevolle oordeel toen hij ons probeerde te regisseren? “Wat een stelletje ongeregeld!” Hij heeft volkomen gelijk, maar de foto’s zijn wél historisch mooi geworden

Alida, Monique, Nancy, Maaike, Yvonne, Miriam, Sieta & Margriet

Met de gpx op zak door de Achterhoek

Maandag 3 augustus beloofde een tropische dag te worden met temperaturen tot wel 34 graden. Maar met een goede voorbereiding houdt dat een wandelaar niet tegen! Omdat Frida een afspraak had in Hengelo (Gld), zag ik mijn kans schoon. Ik zette via Afstandmeten.nl een mooie gpx-route uit richting Kasteel Vorden en ging op pad.

Vanaf de kerk in Hengelo begon mijn tocht. Wat een aangename verrassing! De route leidde me over prachtige paden en door een zee van groen. Dankzij de schaduw van de bomen en af en toe een fijn briesje was het, ondanks de hitte, heerlijk wandelen.

Na 8 kilometer dook Kasteel Vorden op. Een groot hek blokkeerde het oorspronkelijke pad, dus moest ik even improviseren en eromheen lopen. Helaas bleek de lokale horeca gereserveerd voor een besloten bijeenkomst. Gelukkig had ik mijn eigen rugzak bij me; de meegebrachte proviand smaakte prima in de bossen bij het kasteel!

Via een andere, minstens zo mooie route wandelde ik weer terug richting Hengelo. Een leuke bonus onderweg: halverwege stuitte ik op een ijsjesautomaat langs de weg. De perfecte timing voor een welverdiende, verkoelende stop!

Na exact 17,2 kilometer stond ik weer bij de auto in Hengelo, precies op tijd om Frida weer op te halen. Het was een fantastische tocht. Zoek je nog een mooie, groene wandelroute door de Achterhoek? Dan is deze ronde absoluut een aanrader!

https://www.afstandmeten.nl/index.php?id=4193541

Willem Vlam

Zweden zomer- en / of winterwandelen

In Zweden kun je zowel in de zomer als in de winter heel mooi wandelen. In de winter kortere afstanden, maar zeker zo mooi. We gaan altijd graag naar hutjes om de lunch te gebruiken. Klein, gezellig en goed eten. Deze zomer weer naar ons favoriete hutje. Daar ligt een meertje waar ik omheen ben gewandeld en geklauterd.

In de winter is het meer verdwenen onder sneeuw en ijs en is het landschap onherkenbaar. Je kunt daar dan alleen met de sneeuwscooter of langlaufend komen. Maar vooral in de winter is het de moeite waard, het is alsof je in een andere wereld bent. Dus, probeer eens iets anders en laat je verrassen door Zweden!

Angela

Wandelen in Zuid-Duitsland

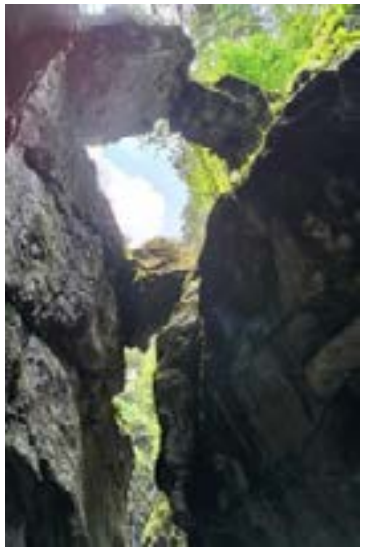
Ondanks dat ik al een tijd last heb van een vervelende verdikking in mijn achillespees, konden deze klachten mij niet weerhouden om tijdens onze vakantie met Erik te gaan wandelen in het prachtige Zuid-Duitsland. We zaten dicht bij de grens van Zwitserland en Oostenrijk, tijdens onze autorondreis via de ANWB. Daarbij hebben wij overnacht in Heidelberg, Oberstaufen, Füssen, Berchtesgaden en München. Tijdens eerdere vakanties hebben we ook goede ervaringen met de auto rondreizen (Zweden, Polen en Noord-Duitsland). We hebben naast het wandelen in de Duitse Alpen, de route van twee prachtige routes door kloven gelopen. In Duitsland komt op verschillende plaatsen een “klam” voor. Een klam is een smalle, diepe kloof die in de loop van duizenden jaren door stromend water in harde rotsen is uitgesleten. Het water stroomt voortdurend door de kloof en neemt kleine stukjes steen en zand mee. Daardoor slijten de rotswanden langzaam verder uit. Na een lange tijd ontstaat er een nauwe doorgang met hoge, steile rotswanden. In sommige klammen stroomt nog steeds een rivier of beek. Door de bijzondere rotsformaties, het water en de hoge wanden zijn klammen kenmerkende landschappen in bergachtige gebieden van Duitsland.

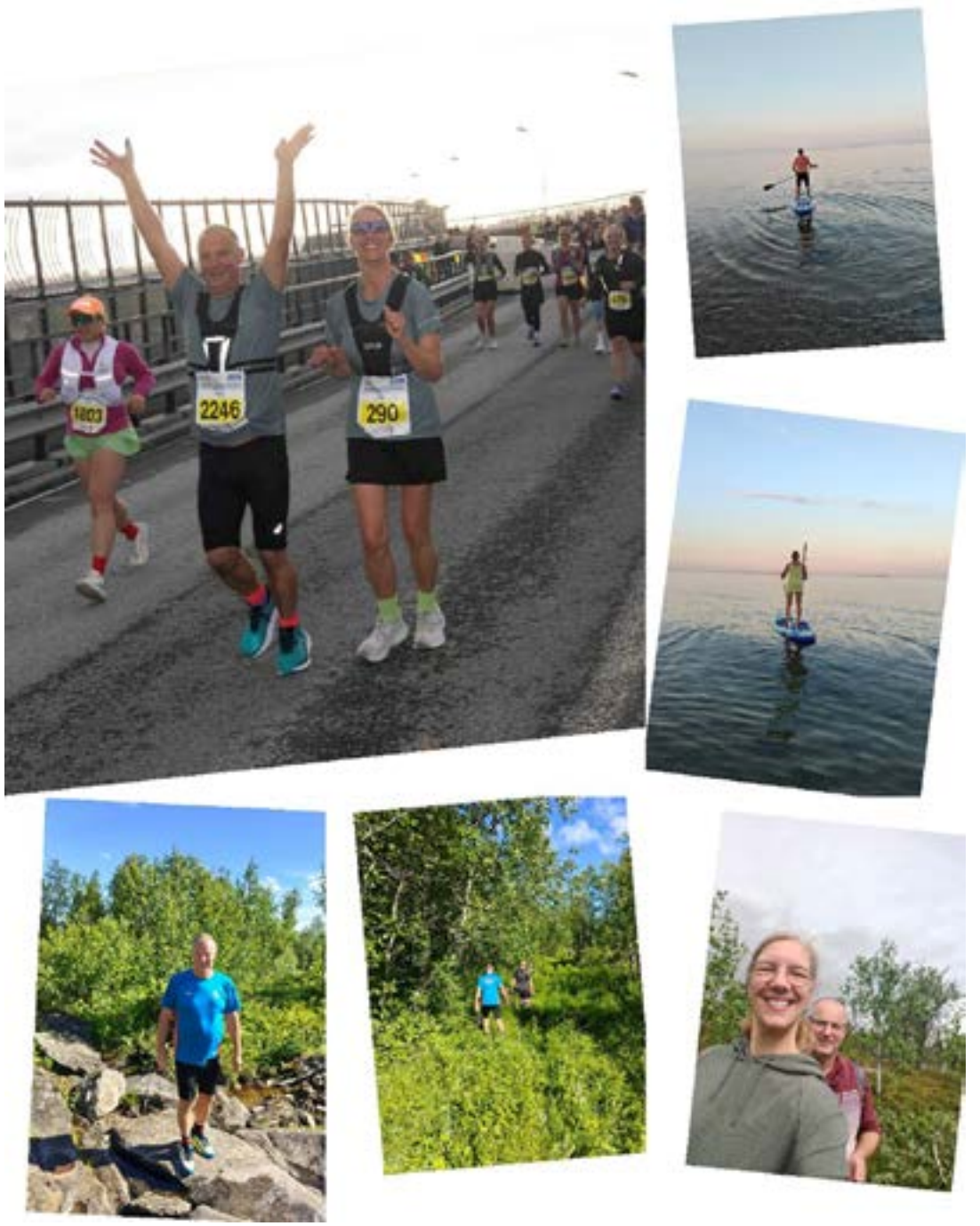
De eerste klam die we gingen doen, was de Breitachklamm, deze ligt vlak bij Oberstdorf in Beieren, aan de grens met Oostenrijk. Het is een diepe en smalle kloof die door de Breitach, een bergbeek, in de rotsen is uitgesleten. De Breitachklamm is ongeveer 2,5 kilometer lang en op sommige plekken zijn de rotswanden meer dan 100 meter hoog. Heel indrukwekkend om te zien. Er zijn wandelpaden uit de rotsen gehouwen en diverse bruggen aangelegd, waardoor je door een groot deel van de kloof kan lopen. Prachtig om te zien en we zagen ook heel veel vlinders in de kloof. Daarna loop je ongeveer dezelfde afstand door het bos terug. Waarbij je eerst behoorlijk steil omhoog gaat en waarna je bij het afdalen ook weer voorzichtig moet zijn. Het is niet zo zeer de afstand die de uitdaging is, maar wel de hoogteverschillen.

De tweede kloof die we gingen doen was de Almbachklamm. Dit is een diepe, smalle kloof vlakbij het plaatsje Marktschellenberg en niet ver van Salzburg in Oostenrijk. De kloof is gevormd door de Almbach, een bergbeek die zich gedurende duizenden jaren een weg door het kalksteen heeft gesleten. Ook hier ga je over de vele bruggetjes, het leuke van deze kloof vond ik dat je een rondje maakte en zo de hele tijd in de kloof bleef. Het viel me alles mee dat ik geen last had van mijn hoogtevrees, zelfs niet bij de vele bruggetjes met een vloer van ijzeren roosters. Het water stond door de droogte wel laag, maar toch waren er vele mooie beekjes, watervallen etc. Bij deze kloof gingen ook veel mensen pootje baden in de rivier, heerlijk verkoelend tijdens deze warme zomer! Ook in hier zagen we weer veel vlinders.

Leuk weetje: bij de ingang van de Almbachklamm staat een molen, de Marmorkugelmühle. Dit was geen molen om graan mee te malen, maar een “kogelmolen”. Deze door water aangedreven installatie maakte ronde knikkers van marmer. Bij het restaurant is hierover nog informatie te zien en te lezen in het halletje.
Voor de wandelliefhebbers is het echt een aanrader om een keer naar dit prachtige natuurgebied in Zuid-Duitsland te gaan.

Irma





Een weekje Noorwegen met de midsunmarathon en heerlijke wandelingen. En een weekje Denemarken waar we heerlijk hebben gesupt.

Groetjes Daniël en Alida

Deze ‘actiefoto’ is gemaakt in Val Sinestra, Zwitserland.

Groetjes, Karen

Duiken in Egypte, Marco van Duijn

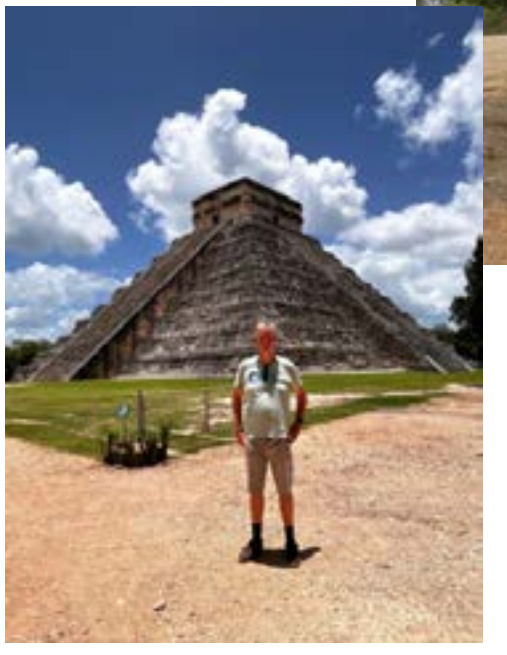
Hierbij mijn vakantiegroet uit de Vogezen,

Heleen Kolkman

De Almbachklamm bij Marktschellenberg,
Erik & Irma

Ook dit jaar hebben Patricia en ik (Geesken) weer een geweldige vakantie week gehad in Nijmegen waar we 4 dagen lang 40km per dag rondom Nijmegen hebben gewandeld tijdens de N4Daagse. Het was weer 1 groot wandelfeest. We kijken al uit naar volgend jaar.

Groet Geesken



Groetjes, Anne Jan Horenga

Vakantiefoto van strand6daagse,
groeten Susanne Mooij

Beren op de weg,
groeten Maaike Knijnenburg

STARTCURSUS
Hardlopen

www.trimslim.nl | zaterdag 9:00 - 10:00 / dinsdag 20:00 - 21:00

Verantwoord opbouwschema | Gekwalificeerde trainers | Deelname aan clubactiviteiten

TRIM SLIM

Sportief en ongedwongen

Startcursus
vanaf
10 oktober 2026

10 weken training op maat
Doel: 5 km hardlopen op eigen tempo

Cursuskosten: niet-leden €65,- / leden €10,-
Keuze uit zaterdag en/of dinsdag training

Verdere informatie: cursus@trimslim.nl
Aanmelden via: www.trimslim.nl

Vanuit: Buurtcentrum de Draaikolk in Waterwijk, Lekstraat 2 Almere

Utrecht city walk 2026

En daar gingen we weer. Weer een City Walk. Deze keer in Utrecht. Het was de eerste keer dat er deze wandeling in Utrecht werd georganiseerd. We waren benieuwd.
Met z´n zevenen gingen we op pad. We hadden gekozen voor 12 km.
De start was dicht bij het station op het Moreelsepark,
waar tussen een prachtig oud gebouw een moderne kantoor staat.

De route was mooi, langs oude gebouwen en uiteraard was de Dom
ook opgenomen in de route.

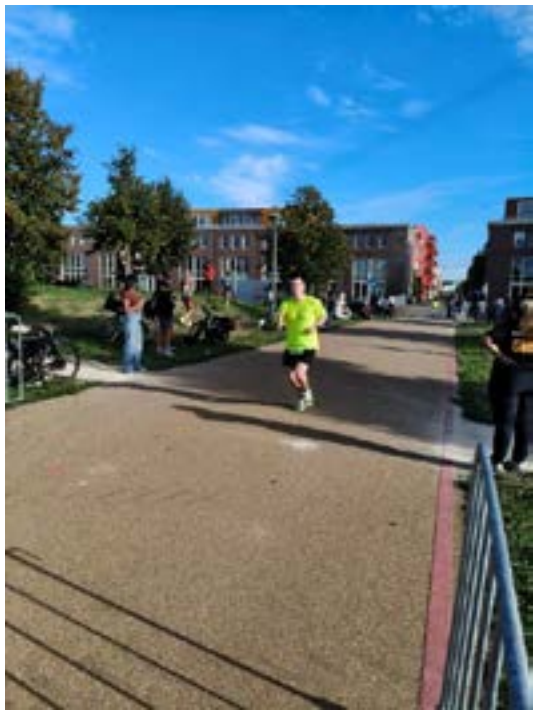
Onderweg besloten we een kopje koffie te gaan drinken. Dat was best een goed idee, helaas hadden we de verkeerde tent uitgekozen. We moesten heel lang wachten en toen we bijna besloten weg te gaan kwam de koffie, die gelukkig wel lekker was. We vervolgden onze weg en kwamen in het Wilhelminapark. Wat een openbaring. Een werkelijk prachtig park. Maarten van Rossum schijnt daar zijn dagelijkse wandeling te maken. Ik begrijp waarom.

En toen was daar de finish! Waar het heel gezellig was. Een dj draaide Nederlandse meezingers.
Wat gedronken en gegeten. Gezongen en gelachen. En het was een zeer geslaagde eerste Utrechtse City Walk.

Trudy

ALMERE POORT RUN

Toen ik me inschreef voor de Almere PoortRun 10 KM, had ik mezelf als doel gesteld om onder de 50 minuten te finishen. De trainingen verliepen aanvankelijk goed en ik had er vertrouwen in dat dit haalbaar zou zijn. In de weken voorafgaand aan de wedstrijd kreeg ik echter weer wat last van kleine pijntjes, waardoor ik een paar stapjes terug moest zetten met het hardlopen.



Daarom besloot ik mijn doel bij te stellen naar een tempo van ongeveer 5:30 per kilometer. Ook dat zou nog steeds goed zijn voor een persoonlijk record. Net als bij eerdere wedstrijden zou mijn vader weer als pacer fungeren. Samen spraken we af om ons aan dit aangepaste plan te houden en vooral gecontroleerd van start te gaan.
Eenmaal onderweg bleek echter al snel dat de benen goed waren. Het tempo lag vanaf de start duidelijk hoger dan gepland, maar het voelde verrassend soepel en ik had nergens last van. Omdat alles zo gemakkelijk ging, besloten we het hogere tempo vast te houden.

Ook halverwege de wedstrijd voelde ik me nog sterk. De kilometers vlogen voorbij en ik begon steeds meer vertrouwen te krijgen in een mooie eindtijd. Uiteindelijk liepen we de wedstrijd met een gemiddelde pace van 5:06 min/km, aanzienlijk sneller dan het vooraf bijgestelde doel van 5:30 min/km.

Met nog twee kilometer te gaan besloten we het tempo verder op te voeren. Kilometer negen ging in een tempo van 4:50 min/km en ook de laatste kilometer werd nog eens flink versneld naar 4:38 min/km. Dat voelde ik direct. Waar het daarvoor allemaal relatief soepel verliep, werd het in de slotfase echt afzien. Vooral die laatste kilometer kreeg ik het behoorlijk zwaar en moest ik diep gaan om het tempo vast te houden. Gelukkig was de finish al in zicht en kon ik alles geven wat er nog in zat.

Uiteindelijk kwam ik over de streep in 50:11. Daarmee liep ik een nieuw persoonlijk record en kwam ik bovendien verrassend dicht in de buurt van mijn oorspronkelijke doel om onder de 50 minuten te finishen.

Tot slot wil ik mijn vader bedanken voor zijn uitstekende werk als pacer.

Benjamin

Verplaatsingstraining

DENK AAN JE VERLICHTING

De avonden worden weer langer donker. Ga je ’s avonds op pad met Trim Slim? Denk dan aan je zichtbaarheid en veiligheid!

Of je nu wandelt, Nordic Walkt of hardloopt: zorg dat je goed zichtbaar bent voor andere weggebruikers. Draag bijvoorbeeld reflecterende kleding of accessoires en gebruik een lampje of hoofdlamp.

Zo zien anderen jou én zie jij waar je loopt.

Samen zorgen we ervoor dat iedereen veilig en zichtbaar kan blijven bewegen!

Veel sportplezier en blijf zichtbaar!

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
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 oktober 2026