

DIGIFLITS

TRIM
SLIM



NOVEMBER

2023



Nieuws van het Bestuur

Nieuws van het Bestuur

Beste allen,

Op het moment dat ik dit stukje maak is de prestatieweek van start gegaan. Waarom ook al weer de prestatie week? Omdat we weten dat het er door iedereen gedurende het jaar een prestatie geleverd wordt en die kan heel verschillend van aard zijn: iedereen op zijn/haar eigen niveau. Van weer gaan wandelen of hardlopen, terug komen van een blessure, gewoon omdat het leuk is of juist trainen voor een wedstrijd. Elke prestatie is het waard om in het zonnetje gezet te worden. En om die reden vieren we de 1 e volle week van november met elkaar dat die prestatie geleverd wordt: met een kopje koffie en een taartje!

Verder is het bestuur druk bezig geweest met de voorbereiding van de ALV op maandag 13 november. We hebben gelukkig kandidaten gevonden om ons als bestuur te versterken of taken op zich te nemen, zonder deel uit te maken van het bestuur. We zijn nog op zoek naar extra kandidaten, dus voel je uitgenodigd. Wie wil bv. zorg dragen voor de clubkleding of de organisatie van de Apenloop?

We zoeken nog deelnemers voor de core stability training op de maandag avond: 15 euro voor 10 lessen. We hebben minimaal 12 deelnemers nodig. En het is voor iedereen goed: een sterke core wandelt makkelijker en je wordt er sneller van met hardlopen. Kortom doen!

En zijn jullie ook zo nieuwsgierig naar de verrassingsloop van december? Wij wel.

Namens het bestuur,

Barbara K. van Dam
Voorzitter en trainer

Verenigingsagenda 2023

November	4	VIER JE PRESTATIE WEEK
	13	Algemene leden vergadering
December	2	SUPRISE TOCHT
	11	Bestuur
	31	Oliebollenhollen
Januari 2024	15	Start Core-Stability

22 december t/m 5 januari geen trainingen

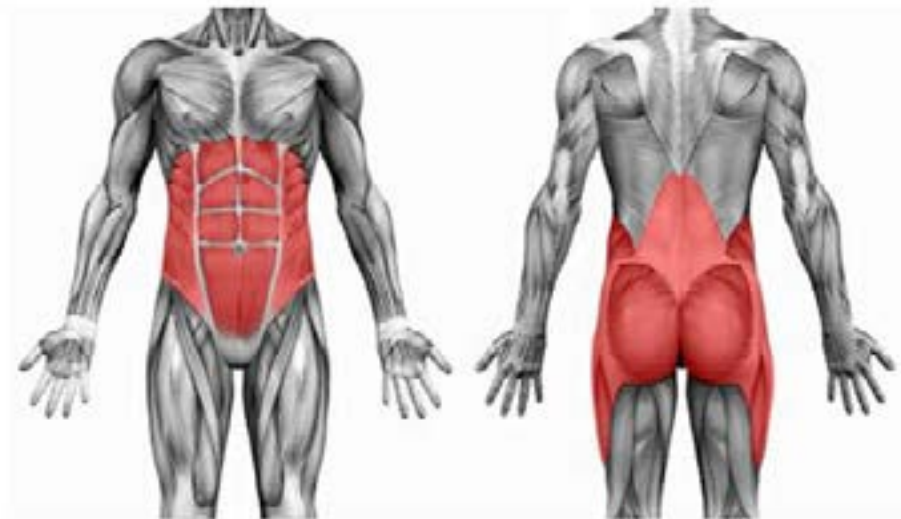


Core-Stability

In tien weken werken aan de versterking van je CORE:

Op 15 januari 2024 is er eindelijk weer een 'life' core-stabiliteitscursus. Barbara en Rietje hebben 10 leuke trainingen samengesteld die voor wandelaars, Nordic-Walkers en hardlopers niet alleen heel leuk, maar ook noodzakelijk zijn. Er worden oefeningen gedaan die alle TrimSlimmers mee kunnen doen, dus maken we er met elkaar 10 mooie sportieve weken met een stevige core als resultaat.

Maar wat is nou je core?



De core-stability - ook wel kern- of rompstabiliteit genoemd - is afkomstig uit de revalidatietraining en is pas later uitgegroeid tot reguliere trainingsvorm. Grofweg wordt met core-stability de functie van de diepe spieren van de romp (buik- en rugspieren, het middenrif en de bekkenbodem) bedoeld, maar de kern is eigenlijk de hele torso inclusief de interne organen.

Het belang van een stevige kern

Het korset van spieren in je romp is dus de basis waaruit (bijna alle) bewegingen plaatsvinden en je hebt dus baat bij een goede kern bij praktisch alles wat je doet. Een stevige core draagt ook zeker bij aan de sportprestaties. Bij sport is het van belang om te zorgen voor een optimale krachtoverdracht van de romp en het bekken naar de armen en benen. Dat vraagt om een goede balans en aansturing vanuit de romp.

Onze core-stability training:

- Voor alle leden van Trim Slim
- In de periode maandag 15 januari tot en met maandag 18 maart 2024
- Elke maandag avond van 20.00 uur tot 21.00 uur
- Locatie is de **Gymzaal Johan Jongkindstraat 28 (Tussen de Vaarten)**
- Kosten € 15,00

Aanmelden doe je door een mail te sturen naar cursus@trimslim.nl De penningmeester stuurt je daarna een betaalverzoek voor het overmaken van €15,00

De core-stability trainingen gaan van start als er 12 aanmeldingen zijn. Jij komt toch ook?

Barbara en Rietje



Algemeen
Nieuws





Algemeen Nieuws

Wist u dat...

Zaterdag 2 december is er weer een verplaatsingstraining gepland, waar zal worden gewandeld, genordict en gerend.

Deze Surprise tocht is bij Sinterklaas al bekend, en de lieve man zal heel attent, zorgen dat hij ons verwent.

Op 2 december zal hij erbij zijn, en het wordt een gezellig festijn!

We hebben al gevonden een mooie locatie, met een super reputatie.

Alida en Daniel willen ons verwelkomen, dus dat gaat echt goedkomen.

We gaan er een gezellig TrimSlim loop/wandelfeestje van maken, maar eerst nog even terzake.

Wat we willen weten, is met hoeveel mensen we zullen drinken en eten.

Schrijf je dus alsjeblieft voor 25 november in, want dan koopt Sint niet te min

Details zullen voor 2 december nog volgen, maak je daarover dus geen zorgen.

Hieronder volgt al wel vast het adres en de tijd, dan weet je hoe je 2 december rijdt.

Sinterklaas hoopt jullie allemaal 2 december te zien, en zal jullie van veel lekkers, leuke wandel- en hardlooproutes voorzien.



Datum: 2 december

Tijd: 9.00 uur start

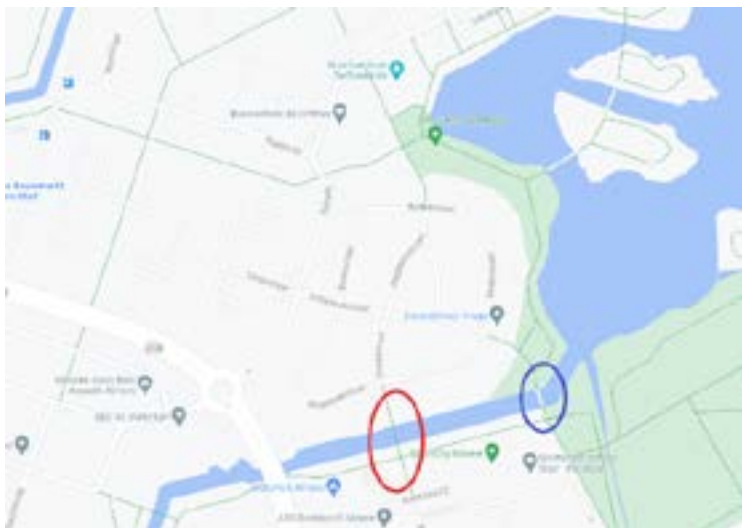
Locatie: Linnaeusweg, Almere Buiten (kassengebied)

Opgeven graag voor 25 november 2023 mailadres: cursus@TrimSlim.nl

Behoud de Dinkelbrug



Onlangs heeft de gemeente Almere bekend gemaakt dat een aantal fiets / wandelbruggen verwijderd gaan worden ([Omroep Flevoland - Nieuws - Tien houten bruggen in Almere moeten weg of worden vervangen](#)). Eén van deze bruggen is de Dinkelbrug. Tijdens de trainingen van Trim Slim maken we vaak gebruik van deze Dinkelbrug. Het alternatief is de Schipbeekbrug. Deze is echter sinds maandag 30 oktober afgesloten.



De Dinkelbrug is de brug in de rode cirkel. De Schipbeekbrug in de blauwe cirkel. Buurtbewoners hebben een petitie gestart om de Dinkelburg te behouden. Omdat het behoud van deze brug ook in het belang is van Trim Slim, kunnen jullie deze petitie tekenen via [Behoud de Dinkelbrug - Petities.com](#) of via bovenstaande QR code



Algemeen
Nieuws





Algemeen Nieuws

Portretten van trainers

Naam trainer
Erik Gerrits

Hoe lang ben je al trainer bij Trim Slim?

- Ik heb me volgens mij ergens eind 2016 bij de club aangemeld. Puur om de passie voor het hardlopen, wat ik zelf al vele jaren deed, te delen met anderen die dezelfde passie hebben.

Wat vind je het leukste aan het trainersvak?

- Zie het argument in bovenstaand antwoord. Dat is waar het om gaat. Het plezier voor, tijdens en na een training of een specifieke loop. Dat iedereen op zijn of haar manier bezig is om de persoonlijke ambitie te verwezenlijken. Je lekker laten inspireren door de ander die een volledig andere invalshoek heeft. Dat laatste vind ik een belangrijk maar ook zeker een leuk aspect om te faciliteren en te monitoren.

Wat wil je nog graag ontwikkelen als trainer?

- Eigenlijk ben ik daar niet zo mee bezig. We hoeven geen Olympische Spelen of een WK te halen. Wanneer de trainer lekker authentiek is en blijft denk ik dat je automatisch ook een soortgelijke groep krijgt. Je krijgt terug wat je erin stopt!

Wanneer ben je als trainer succesvol?

- Op ons niveau is dat wanneer je de lopers ook tijdens een relatief zware interval nog aan het lachen kan brengen. Trainen met een lach, dan is zowel de trainer als de loper succesvol. De rest gaat dan vanzelf.

Leuk trainen of ambitieus aan het werk?

- Een gesloten vraag, leuk trainen.

Wat is je mooiste hardloop/wandel ervaring?

- Lastig om er een te noemen, het zijn er veel. Bij elke marathon of langer ga je uiteindelijk met jezelf in gesprek en die 'discussie' vind ik prachtig om mee te maken. Je kunt zoveel meer dan je zou denken...

Welke loop zou je nog willen doen?

- Heb niet echt een voorkeur. Zou nog wel eens een keer samen met mijn vriendin en kinderen ergens op een mooi plekje in de wereld de 'halve' willen lopen. Met de halve weet ik ook bijna zeker dat een ieder de finish zal halen.



Amsterdam City Walk 14 oktober 2023

Het was weer een feestje. Met z'n vieren, Lenie, Marianne, Jacques en ondergetekende gingen we met de trein naar Amsterdam. De start van onze 17 km lange wandeling was in het Olympisch Stadion. Om daar over de baan in het prachtige stadion te mogen lopen was al een belevenis! In 1928 vonden hier de Olympische Zomerspelen plaats. Tijdens onze mooie en gezellige wandeling hebben we veel plekken van Amsterdam gezien. Een bijzonder hoogtepunt was de "lunchpauze" in de Westerkerk, terwijl we genoten van de klanken van een koor.



We hadden geluk met het weer, een stralende zon aan een helderblauwe lucht! De 17 km was voorbij voordat we er erg in hadden, zoveel afleiding was er op de gevarieerde route. De geslaagde wandeltocht werd afgesloten met een drankje op een terras!

Ineke

Gezellig samen zijn

Na gedane arbeid... Soms wordt er na afloop van een training getrakteerd door een jarige: koek, cake, chocolade en dergelijke. Dinsdagochtend 24 oktober was er een heel bijzondere traktatie: soep en broodjes! De jarige was Jan Wolt, voormalig trainer sportief wandelen. De soep en broodjes smaakten opperbest en het was heel gezellig.



Karen Janssen



Wandel
Nieuws





Redactie Nieuws

Digiflits redactie

Beste allen,

Sinds de zomer bestaat het Digiteam van Trim Slim Almere uit een nieuwe samenstelling. Rene Langslag heeft zijn taken neergelegd, dank voor je enorme inzet al de jaren Rene (Red.). en hebben we met twee nieuwe redactieleden het Digiteam weer helemaal op volle sterte. Welkom Irma en Erik.

Wie is nu eigenlijk dat Digiteam?

Marcel



Al geruime tijd, sinds januari 2019, zorg ik voor de opmaak van de Digiflits nadat ik de reactie ben komen versterken naast Rene. Een aantal van jullie kennen mij wellicht van de hardloop, tegenwoordig wandeltrainer en als echtgenoot van Geesken ;-)

Ik ben werkzaam als technisch deskundige infectiepreventie bij de GGD Haarlem en in mijn vrije tijd vermaak ik me met mijn hobbies computeren (voorheen ook beroepsmatig), films en geocaching.

Erik



Samen met mijn vrouw Irma ben ik na de zomer in het Digiteam gesprongen. Samen hebben wij 3 jongens. Sebastiaan loopt ook bij TrimSlim. Ik ben bezig aan mijn 2e hardloopleugd ;-). Naast 2-3 keer in de week hardlopen ga ik ook elke week zwemmen, wandelen en squashen met mijn zoon Benjamin. De tijd die ik nog over heb besteed ik ook graag aan koken, Netflix, lezen en domotica (Home Assistant voor de kenners). Ik werk als ICT Engineer bij Hands on ICT te Weesp en vierde afgelopen maand mijn 10-jarig jubileum aldaar.

Irma



Vanaf juli ben ik in het Digiflits team gestapt, nadat hiervoor een oproep was gedaan. En ik zal binnenkort ook het stukje communicatie voor TrimSlim op mij nemen. Zo'n 10 jaar geleden ben ik gestart bij de beginnersgroep wandelen van TrimSlim. Daarna kreeg ik de smaak te pakken en ben ik ook bij TrimSlim gaan hardlopen. Helaas door een heatstroke en andere medische klachten, kon ik het hardlopen niet meer volhouden. Een paar jaar geleden ben ik weer opnieuw gestart met het sportief wandelen bij TrimSlim, wandelen vind ik toch veel leuker in groepsverband dan alleen. Ik werk in het basisonderwijs en geef met veel plezier les aan groep 3. Naast wandelen zijn mijn hobby's creatief bezig zijn (tekenen, kransen maken e.d.), zwemmen en foto's maken.

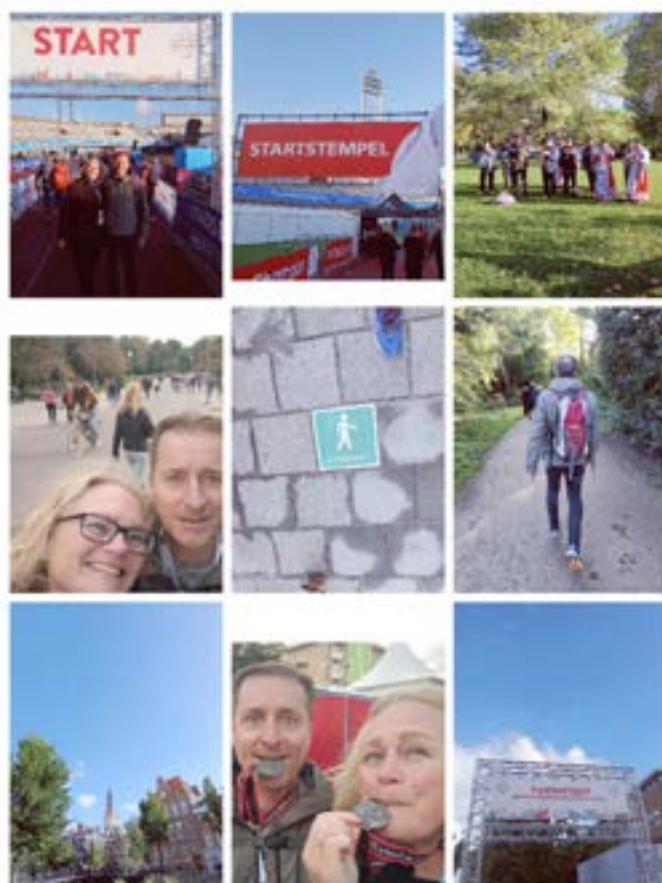
Je kunt altijd je copy insturen via digiflits@trimslim.nl zodat Erik, Irma en Marcel deze kunnen plaatsen in de Digiflits. Dus heb je een leuke wandeltocht gewandeld, hardloopevenement gelopen of iets anders wandel/hardloop gerelateerd wat je wilt delen, stuur het ons toe! Uiteindelijk is de Digiflits **voor** en **DOOR** jullie dat deze bestaat.

Amsterdam City Walk (2)

Op zaterdag 14 oktober liepen Erik en ik de Amsterdam City Walk, we hadden al een keer eerder de City Walk van 10 km gedaan en waren nu toe aan een nieuwe uitdaging: 17 km. Bij de Amsterdam City Walk kun je kiezen uit zes routes: 10, 14, 17, 20, 26 of 33 km.

Deze routes brengen je langs allerlei Amsterdamse highlights. Iedere route heeft zijn eigen sfeer en afstand. Of je van cultuur houdt of van natuur, van het sfeervolle centrum of van de groene parken

Het leuke van de 17 km was, vonden wij, dat de start in het Olympisch stadion was. Nadat we een hele ronde door het stadion hadden gelopen, wandelden we via de Pijp naar het Sarphatipark, waar we een stempel en iets lekkers kregen. Verder langs de Vredeskerk, over het Cornelis Troostplein en langs de Oranjekerk en op naar de Albert Cuyp. We wandelden langs de Amstel met de wereldberoemde Magere Brug en langs het beroemde Amstel Hotel én het Koninklijk Theater Carré. Langs de Beurs van Berlage gingen we langs het Koninklijk Paleis in de richting van de Jordaan. In de Westerkerk kwamen we de volgende stempel- en verzorgingspost tegen. Via de grachtengordel kwamen we uit op het Museumplein. Door het Vondelpark met prachtige herfstkleuren én nog een stempelpost, gingen we tenslotte op naar de finish op het Stadionplein.



Onderweg had de organisatie voor entertainment gezorgd, in de vorm van gezellige Amsterdamse koren en volkszangers. En bij de stempelposten werden er typische lekkernijen uit de hoofdstad uitgedeeld, zoals Amsterdamse Koggetjes, Amsterdamse Korstjes en heerlijke augurken van Kesbeke! Heel even waren we wel van de route af omdat we een aantal pijltjes gemist hadden, maar we waren niet de enigen! Uiteindelijk kwamen we allemaal weer op het juiste pad terecht. De afstand was heel goed te doen en op enkele regendrupsen na was het een heel mooie herfstdag.

Bij het Stadionplein ontvingen we onze medaille en deden we nog een dansje bij het Finishfeest.

Onze complimenten voor de organisatie en vrijwilligers van de City Walk, alles is keurig geregeld en prima verzorgd. Volgend jaar gaan we voor de 20 km!

Irma



Wandel
Nieuws





Kustmarathon Zeeland 2023

Mijn eerste keer kust-wandelmarathon, een steeds populairder wordend evenement! Het is de zwaarste, maar mooiste marathon wordt wel gezegd en dat geloof ik meteen! Op 1 Januari 00:01 uur gaat de inschrijving open en staan we al in de wachtrij om in te schrijven. We schrijven ons in met z'n vieren. En zo snel als de tijd gaat is het dan zo ver op 7 en 8 oktober. Zaterdag gaan de hardlopers van start en zondag de wandelaars. Op de vrijdag ervoor is er ook al van alles te doen voor de kinderen.

We hebben een B&B voor vier personen voor één nacht in Zoutelande. Om 6:10 uur s' morgens lopen we naar de pendelbussen toe, die ons naar Burgh-Haamstede moeten brengen. Er staan mega lange rijen dus dat



gaat wel even duren. We hebben geluk! Per abuis stopt een bus achter aan de rij in plaats van de voorkant. Zodoende kunnen wij instappen en komen we 7:30 uur aan bij de start. We mogen meteen beginnen met wandelen. (start vanaf 7:00 uur). Ook hebben we geluk met het prachtige en zonnige weer en dat in oktober! Het was zelfs warm, zo warm dat ik rood en verhit aanliep en bezorgde blikken kreeg van de EHBO □ De eerste ca. 20 km is redelijk vlak terrein en gaat over verharde wegen en langs waterkeringen. De route is niet meer door het bos, omdat het daarvoor te druk is met ruim 4800 deelnemers. Na 20 km gaan we het strand op gedurende ongeveer 8 km. Zeer pittig want een groot deel is zacht en mul zand. Daarna krijgen we heel veel duinen, hoog én laag. Maar ook redelijk wat trappen op en af. Het tempo neemt hierdoor af en de vermoeidheid neemt toe. Gelukkig zijn er ook muziek groepen/korpsen onderweg om het wat gezelliger te maken.

Rustmomentjes houd ik kort, omdat je ook op tijd weer binnen moet zijn. Toch zie ik op een gegeven moment dat de tijd begint te dringen... Omdat ik niet weet wat ik nog meer kan verwachten op de route loop ik door zonder verdere pauzes. Wel blijf ik hopen dat het klimmen en dalen ergens ophoudt, maar helaas! Dan zie ik



dat ik nog ongeveer 1,5 km moet. Maar dat ik het niet ga redden voor 18:00 uur omdat het laatste stuk een heel stuk mul strand is, waar je flink in weg zakt en ik daar niet goed op kan lopen. Toeschouwers roepen me toe dat ik zover mogelijk richting het water moet lopen voor iets meer grip. Dat doe ik dan maar. Verderop zie ik mijn zus en zwager me tegemoet komen lopen, om me "mee te slepen" naar de finish. Samen lopen we het strand af en dan nog iets van 500 meter, met zand in mijn schoenen, gevolgd door de "kustmarathon auto" die stapvoets achter ons aanrijdt op de verharde weg naar de finish toe. In mijn hoofd hoor ik Lee Towers zingen "You never walk alone". En ik heb het gehaald om 18:07 uur. Het was goed zo, ik was binnen en mocht een mooie medaille in ontvangst nemen. Het is een mooie en zware wandel uitdaging geweest met ca. 300 uitvallers. Maar wij doen volgend jaar weer mee. Ik heb er zin in!

Betty

De Duin & Bollen vierdaagse 2023

De tweede editie van de Duin & Bollen vierdaagse was weer een mooie uitdaging om te lopen. Vorig jaar, de eerste keer, liep ik de 20 km. Dit jaar koos ik voor de 30 km. Dat is wel te doen, maar het daagt nog wel uit! Al heel vroeg de deur uit, in de stromende regen en de spits omdat de start om 7:30 uur was. Ik moest me nog melden bij het startbureau voor de chip, zodat stempelen niet hoeft, en andere benodigdheden. Op de terugweg kreeg ik te maken met files. Dus volgend jaar waarschijnlijk toch weer een slaapplaats regelen daar in de buurt.

Alle elementen van de herfst kwamen voorbij: regen, hagel en wind. Het voordeel daarvan is dat ik dan beter loop, omdat het dan ook een stuk koeler is. Maar het tempo is lager vanwege de obstakels. Elk voordeel heeft zijn nadeel, zou Johan Cruijff zeggen.

De eerste dag begon vanuit Hillegom, waar ook de burgemeester er in de vroege ochtend bij was om het "startschot" te geven. Deze dag was merendeels vlak terrein met lopen in de bewoonde delen en bos. Hillegom was mooi versierd met ballonnen en heel veel vazen met gladiolen. Mooi!

De tweede dag begon in Lisse en deze dag was ook vooral vlak. Eén van deze dagen, liepen we ook een stukje over de Keukenhof, die ter gelegenheid van dit evenement deels opengesteld was.

De derde dag begonnen we in Noordwijk op de boulevard. En daarmee de eerste ca. 5 km over het strand. Met het geluid van de harde golven in de vroege ochtend. Wat is er nou heerlijker dan dat om zo de dag te beginnen? Daarna liepen we door Katwijk naar de andere plaatsen in de omgeving.

Deze dag begon ik meer vermoeidheid te voelen, vooral in de voeten maar ook de beenspieren en met de harde wind erbij was deze dag behoorlijk pittig! Thuisgekomen ben ik eerst een uur in bad gaan liggen om de voeten te ontspannen. Daarnaast heb ik wat extra supplementen genomen en een eigen gemaakte kippensoep om aan te sterken. Wat zeker geholpen heeft.



En dan... op naar de laatste dag! Deze begon en eindigde ook op de boulevard in Noordwijk. We hebben heel veel gewandeld door de duinen, prachtig natuurlijk! Maar ook een flinke hoosbui en veel regen, hagel en wind deze dag. Oei, via mijn nat geregende broek voelde ik het water mijn schoenen in lopen. Veters strakker trekken, heeft de voeten verder droog gehouden, in mijn verder waterdichte schoenen. Deze dag kwam ik ook weer wat "oude" bekenden tegen van vorig jaar. Maar ook heb je leuke gesprekken met "nieuwe" mensen. Zo ontmoette ik ook een hele lieve mooie vrouw, Carla, waar meteen een goede en spontane klik mee was. Ze vertelde dat ze ongeneeslijk ziek is, het heeft me de rest van de wandeling bezig gehouden omdat het niet waarschijnlijk is dat ik haar

volgend jaar weer ontmoet. Dat raakt me. Zo zie je dat iedereen een eigen verhaal heeft!

Dan wil ik nu zo snel mogelijk naar de finish, want de vertraging en de vermoeidheid zit er weer in. De wandeltocht heeft al met al weer wat langer als normaal geduurd. Als ik op de lange boulevard van Noordwijk aankom, ben ik blij met de finish in zicht! Ik heb het weer gehaald! Wat ook leuk is, dat ze elke naam omroepen, dat voelt goed na zo'n prestatie. Het is niet heel druk meer op de boulevard, de meesten zijn al eerder binnengekomen en naar huis. Ik neem mijn medaille in ontvangst, het is de tweede in de serie van vijf. En loop met mijn laatste loodjes een flink stuk naar de parkeerplaats. En dan zit ik "moe maar voldaan" in mijn auto op weg naar huis.



Betty



Wandel
Nieuws





KLM Urban Trail Run

Op een frisse zondagochtend verzamelden de leden van Trimslim zich vol enthousiasme aan de startlijn van de KLM Urban Trail in Almere. Het belooft een sportieve en avontuurlijke dag te worden, waarbij we de stad Almere op een unieke manier zouden verkennen. Met onze hardloopschoenen aan en een brede glimlach op ons gezicht, waren we er helemaal klaar voor!

Het startschot klonk en daar gingen we de straten van Almere in. We begonnen te rennen door **De Kunstlinie** en namen alvast een kijkje bij **Almere Underground Events**. Wat deze Urban Trail zo bijzonder maakte, was het feit dat we niet alleen hard liepen, maar ook door allerlei iconische gebouwen en locaties mochten rennen. Het voelde alsof we de stad op een heel andere manier ontdekten. We renden door het **Huis van Vrede**, langs **de Voetnoot**, over bruggen en langs de prachtige architectuur die Almere te bieden heeft.

Een van de hoogtepunten van de route was de passage door het indrukwekkende **stadhuis van Almere**. Terwijl we door de gangen van het gebouw renden, voelden we ons even als echte VIP's. De architectuur en kunstwerken in het stadhuis maakten deze ervaring nog specialer.

Ook de verschillende sportieve uitdagingen onderweg zorgden voor de nodige adrenaline. Zo 'klommen' we door de **Impact Boudierhal**, deden we 'krachttraining' bij **SportCity Almere** en renden we over de 'atletiekbaan' van **Run2Day**. Het voelde als een ware obstacle run in de stad.

Na een 'tour' door **VVV Almere**, liepen we over het strand en bereikten we na 10 kilometer de finishlijn. Met een laatste eindsprint en een high five van de Sfeerman, bereikten we met trots de finish. Het gevoel van voldoening en prestatie was onbeschrijfelijk. We hadden niet alleen een geweldige sportieve prestatie geleverd, maar ook een onvergetelijke dag beleefd.

Na afloop vierden we onze prestatie met een welverdiend drankje en wat lekkers. De KLM Urban Trail in Almere was een geweldige ervaring die we nooit zullen vergeten. Het bracht niet alleen sport en avontuur, maar ook een gevoel van saamhorigheid en trotse leden van Trimslim. We kijken nu al uit naar de volgende sportieve uitdaging!

Erik & ChatGPT

PS.

Verslag van Omroep Flevoland met veel bekende TS'ers is hier terug te zien

<https://www.omroepflevoland.nl/nieuws/353509/deelnemers-urban-trail-kijken-ogen-uit-tijdens-bijzondere-route-dwars-door-gebouwen>

PPS.

En in de Aftermovie van de KLM Urban Trail is aan het eind ook goed TrimSlim in beeld!

<http://td41.tripolis.com/public/r/0yTRrtunsa8oipFGGq99Xw/4rwxNhRJRLsIAClHaD2ZeA/31HftOgFA6RPGQcDKSDHIQ>

KLM Urban Trail Series Almere 2023



Hardloop
Nieuws



1Kilometertest

Op 31 oktober was weer tijd voor de 1 km-test. Voor het eerst deden de starters ook mee. In hun schema moesten zij het laatste stuk 9 minuten hardlopen, dus dat kwam mooi uit. Er zijn weer mooie tijden neergezet. De meeste hebben hun tijd weer omgezet in een nieuw PR. Anderen waren, met een goede reden, iets langzamer. Dat is dan weer een mooi uitgangspunt om de volgende keer weer wat sneller te zijn. Zie de volgende pagina voor de tijden!

In de tabel staat naast de gelopen tijden een kolom met tijden daarin staat de tijd van 1000m en de tijd die daar dan bij 400m en 200m hoort. Wil je wat sneller worden dan kies je een kortere tijd voor de 10km. Je ziet dan welke tijd je op de 400m en 200m moet lopen.

Allemaal gefeliciteerd met weer een mooi succes in de loop carrière!

Rietje





1 Kilometertest tijden

Naam	31-aug	31-jan	25-apr	31-okt
Adrie				6,17
Alida				5,08
Anne-Jan		4,22	5,40	4,54
Annemarie	5,40			
Arnold			4,35	
Brigitta			5,12	
Carola	6,18			5,14
Catharina		5,53	5,08	
Celita	5,14			
Chantal	6,59		6,46	
Cor	4,30		4,22	
Daniel			4,26	4,22
Erik	4,57			
Erik L	4,33	4,17		4,03
Gerhard	5,47		5,47	5,25
Henk		5,51		5,49
Inge		6,55	7,05	
Irma			5,02	5,02
Jacqueline	6,24	5,58	6,08	
Kees		3,4		
Maaike		5,53	5,00	5,22
Marco	4,20		5,28	
Margo				6,46
Margriet	6,24	6,13	4,08	
Marjanne				7,12
Mariska	7,00		6,24	7,20
Michel		5,31		5,54
Miriam		6,39		7,00
Mirthe		6,51	7,05	
Monique		6,51		
Nancy P				5,59
Nathan		4,21	4,38	
Patricia	5,14			
Rianne		6,24		6,10
Sean		5,51	5,09	
Sebastiaan	6,00	4,12		
Senka			6,17	
Shannon		6,24		
Sieta	7,14	6,09		
Susanne			5,28	
Tatjana	4,28		4,04	
Wendy	5,51			
William			5,07	

Tijden in meters

10 km in 70 minuten
km 7:00
400m 2:48
200m 84 sec

10 km in 65 minuten
km 6:30
400m 2:36
200m 78 sec

10 km in 60 minuten
km 6:00
400m 2:24
200m 72 sec

10 km in 55 minuten
km 5:30
400m 2:12
200m 67 sec

10 km in 50 minuten
km 5:00
400m 2:00
200m 60 sec

10 km in 45 minuten
km 4:30
400m 1:48
200m 52 sec

10 km in 40 minuten
km 4:00
400m 1:36
200m 48 sec

Tocht naar de Mont Ventoux met Team Tobias



Hardloop
Nieuws

We zijn in de week van 4 tot 8 september met Team Tobias naar Montbrun les Bains gegaan om daar met Groot Verzet tegen Kanker de Mont Ventoux te beklimmen met de fiets, hardlopend of wandelend. Team Tobias bestond uit 50 leden en was verdeeld in ongeveer 30 fietsers en 20 wandelaars. We verbleven allemaal op Domaine de la Done. Het ontbijt en avondeten werd verzorgd door de 3 mannen van Kruiswijk, die dat uitstekend deden!

Op donderdag 7 september was het zover voor de wandelaars. Om 6.10 uur ging de wekker en stond ik op. Wassen, tandenpoetsen, aankleden en ontbijt om 6.30 uur. Een kop koffie, twee bekers thee en een bakje yoghurt met granola. Snel een boterham gesmeerd voor onderweg en in mijn rugzakje gestopt. Om half 8 vertrokken we naar Sault waar het startpunt is.



Op het plein bij de start stond een band te spelen en vanaf het plein kon je de Mont Ventoux al in de zon zien baden, het is mooi weer, een graad of 25/30 met weinig wind. Bij de start gaan we als team nog even op de foto.

We staan met ongeveer 150 wandelaars en hardlopers te wachten op de start. Nog even nerveus heen en weer drementelen over het plein voordat er wordt gestart. Voor de start werd 1 minuut stilte gehouden voor de mensen die er niet meer bij kunnen zijn. Dit moment vond ik zeer emotioneel, je denkt extra aan waar je dit voor doet; aan Tobias, wat er gebeurde en de droom van Tobias waarvoor we het doen.

Dan de start; omdat de straten niet afgezet zijn, worden we in groepen van ongeveer 40 man losgelaten. Ik zat bij de tweede groep die weg mocht. Nu is het zaak om de emotie van de start achter je te laten en in het goede ritme te komen; de eerste kilometers gaan naar beneden, dat gaat makkelijk. Na 2 kilometer staan onze wielrenners al langs de kant om ons aan te moedigen, altijd fijn.

Het klimmen begint nu aardig. Niet heel steil maar wel gestaag steeds hoger, het stijgingspercentage is 5 %. De zon schijnt ook nog lekker, eigenlijk best wel warm. Onderweg staan er veel mensen aan te moedigen, ook zien we de wielrenners meerdere keren om ons aan te moedigen

Na 5 kilometer staat de eerste drinkpost, snel een beetje water en verder. De groep wordt na 5 kilometer al een lange sliert. Onderweg wat kletsen, wat snoepen, wandelen we zo tot de post van net voorbij de 11 kilometer. Weer wat drinken en een dropje gepakt en op naar het 15 kilometer punt.





Hardloop Nieuws



Onderweg was het nu erg warm geworden en proberen we zo veel mogelijk in de schaduw te lopen en heb ik spijt dat ik toch geen petje meegenomen heb. Onderweg staan veel mensen aan de kant om ons aan te moedigen.



Op 18 kilometer staat er een post van Team Tobias met een enorm spandoek, wat stoelen, koude drankjes en wat lekkers. Op de straat staan de aanmoedigingen van vorig jaar die we erop hebben geschilderd, bijna niet uitgevaagd.

Twee bochten verder zijn we bij Chateau Reynard, vanaf hier wordt het zwaar, geen schaduw en steil omhoog. Het landschap verandert ook, het is een maanlandschap geworden; geen bomen of struiken zijn er meer te zien, alleen nog witte/beige stenen. We moeten nu nog maar 6 kilometer naar de top. We

lopen nu nog 'stevig' door en halen zowaar nog mensen in.



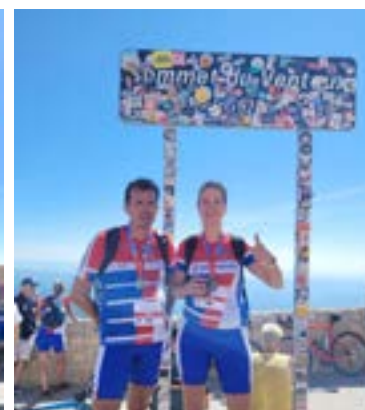
Bij elke bocht denk je: hierna is de finish, maar dan moet je nog een stuk. Het wandelen valt me een stuk zwaarder; we zijn zo'n 5 uur onderweg en de warmte en inspanning beginnen hun tol te eisen, er zit bijna geen vooruitgang meer in. Twee kilometer voor

de finish staat nog een waterpost, nog het laatste slokje en volle kracht op de finish af.

Boven op de berg was mijn broer ook net binnen. Op de foto met z'n tweeën én natuurlijk met m'n loopmaatje. Missie volbracht!

Het totaal van alle sponsoracties van ons team is ruim 58.000 euro geworden. Iedereen die hieraan heeft bijgedragen: enorm bedankt!

Kees



Onze Fotograaf/Filmograaf heeft van deze reis een film gemaakt die op onderstaande linkjes te zien is.

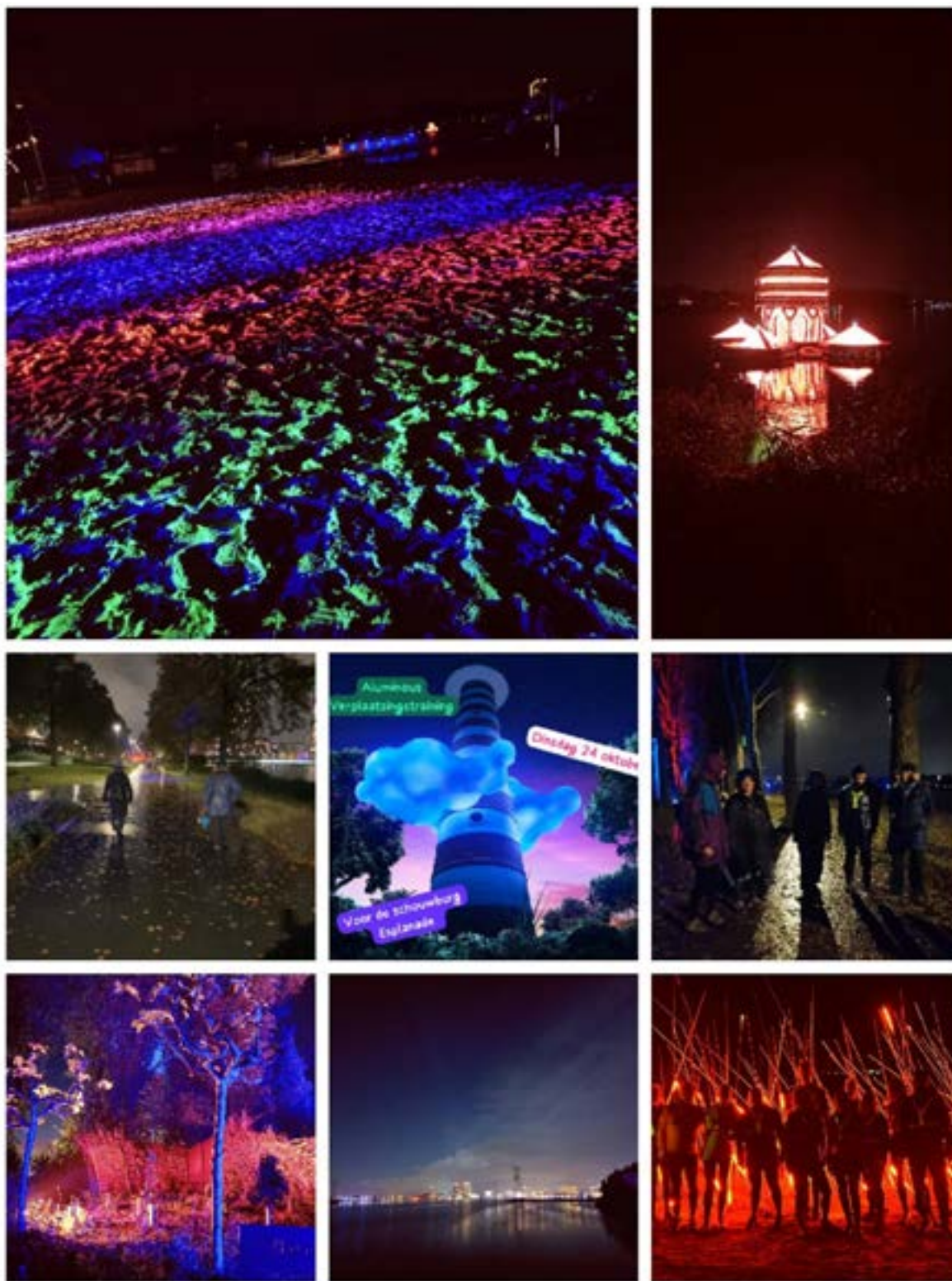
<https://fb.watch/mXRMBdX-Ez/>

<https://www.instagram.com/p/Cw9IKntgPgD/>

<https://www.linkedin.com/feed/update/urn:li:ugcPost:7106178623157493761/>

Allumnious 2023

Van 20 t/m 29 oktober was de tweede editie van het lichtkunstfestival Allumnious in Almere. Langs een wandelroute rondom het centraal in Almere Centrum gelegen Weerwater konden bezoekers van Allumnious acht magische lichtkunstwerken en een mooi randprogramma ervaren.



Zowel een aantal van de hardlopers als de wandelaars van Trimslim hebben in de betreffende week de route van Allumnious gedaan, al zat het weer niet altijd mee.



Algemeen
Nieuws





Wandel
Nieuws

Weer of geen weer, het is altijd wandelweer!



Oliebollenhollen



Algemeen
Nieuws



Voor wie	Leden van Trim Slim	Wanneer	31 december 2021 10.00 uur – 12.00 uur
Waar	Inge de Lange Wijde Blik 46 Almere		
Waarom	Omdat het eigen gebakken bollen zijn En de laatste dag van het jaar!		
Wat	een uurtje rustig hollen, nordic-en of wandelen en daarna lekkere eigengemaakte bollen eten, met koffie, thee of Glühwein erbij.		
Niet vergeten	Aanmelden via Ingedelange@kpnmail.nl		



TRIM SLIM

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

Website

www.Trimslim.nl

Volgende uitgave rond de 10de van december 2023