

TRIM  
SLIM

2024  
NOVEMBER

DIGIFILITS







## Nieuws van het Bestuur

## Nieuws van het Digiteam

Beste allemaal,

Deze keer het voorwoord niet namens het bestuur, maar namens het Digiflits team. We zijn elke keer blij met alle inzendingen en fijn dat jullie verslagen willen blijven schrijven. Zo hebben we elke keer weer een goed gevulde Digiflits en kunnen de loopjes en wandelingen ook anderen inspireren om mee te doen met een evenement. Samen sporten is veel leuker dan alleen! Zo is het leuk om te zien dat er steeds meer Trimslimmers gezamenlijk deelnemen aan een evenement, bv. aan de Dam tot Dam loop of de Oostvaardersloop. Ook op Facebook en Instagram zijn de activiteiten van Trim Slim te volgen. In deze Digiflits aandacht over gezamenlijk (hard)lopen bij Allumnious (zie ook agenda) en de prestatieweek begin november voor al onze leden.

Nu het weer echt herfst is, denk dan bij de avondtrainingen aan het gebruik van lampjes, zodat iedereen veilig en goed verlicht op pad gaat. Op 11 november is onze Algemene Leden Vergadering, jullie hebben allemaal via de mail de agenda van deze vergadering ontvangen. En dan nog maar even en dan is dit jaar weer voorbij, daarom staat de Sinterklaasloop en het Oliebollen hollen alweer op de agenda. Verdere informatie daarover volgt nog.

We wensen jullie veel leesplezier toe,

*Marcel, Erik & Irma*  
(Het Digiteam)

## (Activiteiten)Agenda 2024

Oktober	29	ALLUMNIOUS (hardlooptraining) start vanaf de Kunstlinie
	30	ALLUMNIOUS (wandelen) start vanaf de Kunstlinie
	31	ALLUMNIOUS (hardlooptraining) start vanaf de Draaikolk
November	4 t/m 8	Prestatieweek
	11	ALV
	30	Sinterklaasloop
December	7	GEEN verplaatsingstraining
	16	Bestuur
	31	Oliebollenhollen
Januari '25	6	Core stability





## Dam tot Dam wandeltocht

Zaterdag 21 september, de wekker gaat om 6.30. Wat vroeg! O ja, vandaag de grote happening: de Dam tot Dam loop. Alle voorgaande jaren 20 km gelopen maar dit jaar kiezen wij voor de 10 km, een jaar ouder geworden dus een nieuwe uitdaging.

Met 3 anderen van TrimSlim afgesproken om de trein van 8:02 uur naar Amsterdam te halen en van daaruit door naar Zaandam. In onze Trim Slim shirt lopen we naar het station van Almere en komen we andere Trimslimmers tegen die de 20 km lopen. Uitbundig begroeten wij elkaar alsof we elkaar heel lang niet hebben gezien, maar overmoedig omdat we meedoen aan de Damloop. Het is druk en gezellig in de trein met veel deelnemers van de Damloop.



In Zaandam aangekomen staat er een bord, dat wij nog 2 km moeten lopen naar het startpunt. We lopen door het mooie winkelcentrum van Zaandam en ietsje over 9.30 komen we aan bij het startpunt waar het al behoorlijk druk is. Het afstempelen gaat heel vlot en krijgen we een appel voor de dorst. Het avontuur kan beginnen.

Wij lopen door een prachtig park, het Darwin park. Aan weerszijden van de route mooie grote bomen en wij vergapen ons aan al het moois. Geen moment spijt dat wij de 10 km route hebben gekozen. Door een mooi en goed verzorgde kinderboerderij gaat de route verder. Het laatste stuk lopen we op een vlinderbrug over het water.

Schitterend! Van onze trainers hebben we geleerd om zoveel mogelijk door te lopen en halen we groepen in die aan het slenteren zijn.

Na 1 uur en 20 min en ongeveer 7 km te hebben gelopen, komen wij aan bij het 2e stempelpunt en worden wij getrakteerd op een mueslibol. Hier pauzeren wij een kwartiertje om weer op stoom te komen.

De 2e route is ons bekend maar desalniettemin nog steeds mooi en het is nogmaals genieten. Star Wars figuren lopen ook mee en ogen veel bekijks, velen willen op de foto met deze legendarische personages. Wij maken een korte koffiestop bij een gezellig cafeetje met een podium waar een mannenkoor optreedt: de Kapiteins koor. Deelnemers die

langslopen, dansen en springen in het rond bij het mannenkoor. Een en al gezelligheid.

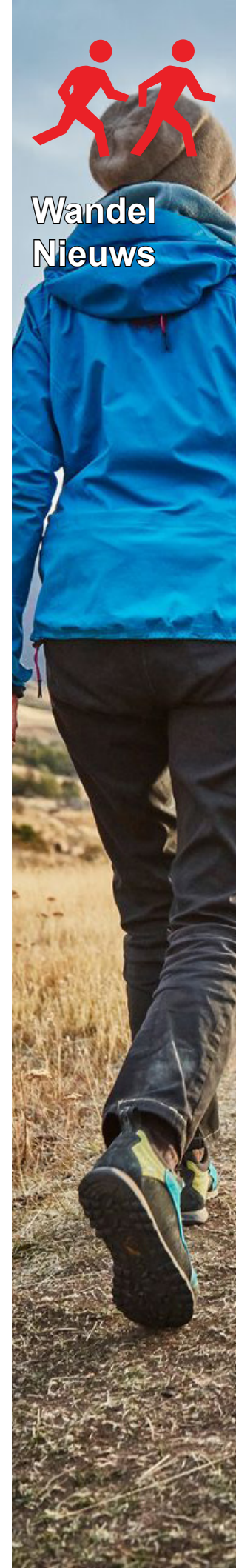


Na 1 uur en 15 min komen wij aan bij de finish en krijgen wij een mooie medaille. Heel erg druk op het park en speelt er een heel goeie band. Wij zitten op het gras te genieten en sommigen van ons dansen samen met nog vele anderen. Wat snacks en drinks genuttigd en rond 3 uur gaan we richting de pendelbussen voor onze terugreis.

Niet zo druk bij de bussen en kunnen we een mooie plek bemachtigen. Na een kwartier rijden riep 1 van ons, hey we gaan door naar Amsterdam. Velen geloofden dat niet want normaal zouden we naar het treinstation van Zaandam



Wandel  
Nieuws







## Wandel Nieuws



worden teruggebracht. En ja hoor, we worden naar Amsterdam gereden. Wij blij maar sommigen niet, want die moesten naar Zaandam. We denken dat het een foutje was van de chauffeur.

In de trein naar Almere komen we de andere groep tegen die eerder het park verliet. Onze vraag of ze ook door de bus naar Amsterdam werden gebracht, zeiden ze verwondert neen. We voelden ons koninklijk omdat we tot in Amsterdam zijn gebracht.

In Almere aangekomen worden we feestelijk verwelkomd door Frans, de man van Plony. Champagne vloeit rijkelijk en overheerlijke hapjes worden geserveerd. We laten ons flink verwennen tot laat in de namiddag.

Wij kijken terug naar een mooie en gezellige wandeling die wij niet zouden willen missen.

Kom volgend jaar mee, wandelen we gezellig met z'n allen. Je zult er geen spijt van krijgen, het is supergezellig en makkelijk te doen.

*Kasmie*

## Prestatieweek

Van zaterdag 2 november tot en met donderdag 7 november 2024 vieren we onze sportieve prestaties. Welke prestatie dat is, is voor iedereen verschillend! De één doet de eerste stappen om te gaan wandelen, de ander bereid zich voor op een hardloopevenement. Je kunt trots zijn op elke prestatie!

Daarom vieren wij dit met elkaar én doen we dit een hele week lang. Na iedere training vanuit De Draaikolk in deze week, drink je gratis een kopje thee of koffie met iets lekkers erbij.



Op zaterdag 4 november is er geen verplaatsing training, maar vieren we met elkaar de start van de Prestatieweek in De Draaikolk. Natuurlijk sla je deze week geen training over!

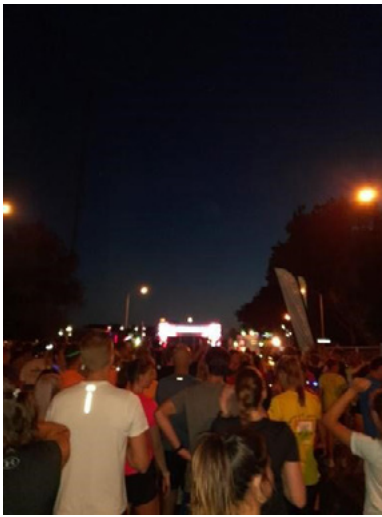




## Damloop by Night

Dit jaar heb ik voor het eerst meegedaan aan de Dam tot Dam by Night, een bijzonder evenement dat me nog lang zal bijblijven. Samen met Henk, die vanaf het begin naast me liep, en Miriam die ons volgde, begon ik vol goede moed aan de uitdaging van 5 mijl (ongeveer 8.25 km). Vooraf had ik één doel: de finish halen binnen het uur. Een ambitie die me de weken ervoor al flink motiveerde om te trainen, maar tegelijkertijd een gezonde spanning met zich meebracht.

De sfeer tijdens het evenement was geweldig. De avond gaf een bijzondere wending aan de loop, met de straten die sfeervol verlicht waren en overal enthousiaste toeschouwers die ons aanmoedigden. Het lopen door het donker met honderden zo niet duizenden andere lopers voelde bijna magisch. Ondanks de kilometers die voor ons lagen, gaf het me een energieboost en hielp het enorm om in het juiste ritme te blijven.



Tijdens de loop hield ik mijn tempo goed bij. Henk motiveerde mij om door te zetten, vooral op de momenten dat de vermoeidheid begon toe te slaan.

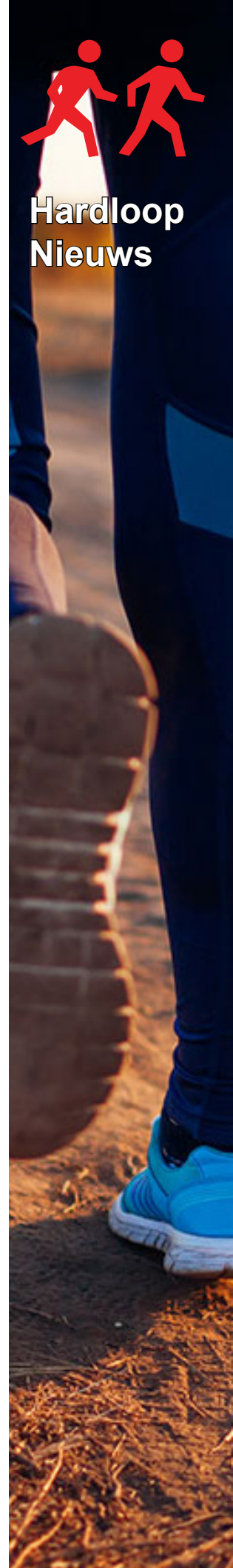
Halverwege voelde ik dat het zwaar werd, maar het besef dat ik op schema lag om mijn doel te halen, gaf me net dat beetje extra om door te blijven gaan. De laatste kilometer was spannend, maar ook bijzonder. Ik voelde de finish naderen en wist dat ik het zou halen.

Uiteindelijk kwam ik met een tijd van 57.06 minuten over de finish, een moment van enorme trots. "Het was een fantastische ervaring om mijn eerste grote hardloopevenement succesvol af te ronden, samen met Henk & Miriam!"

*Niels*



Hardloop  
Nieuws

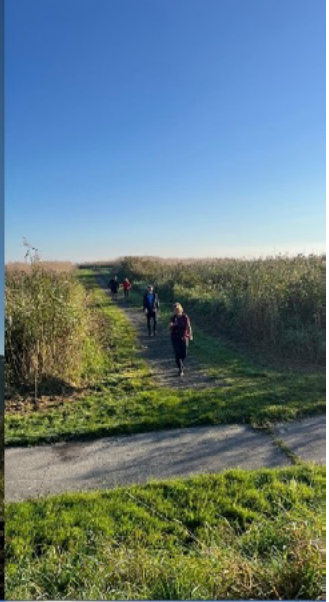






# Verplaatsingstraining Oostvaardersplassen

Algemeen  
Nieuws





# Zoek de 5 verschillen

Oplossing verderop in deze Digiflis



Algemeen  
Nieuws







## Levensreddend handelen

Op 21 september jl. hadden we de training levensreddend handelen.



Veel informatie gekregen, zoals hoe je het slachtoffer benadert, ligging en hoe je moet reanimeren (met AED).



Tevens uitleg gekregen over het gebruik van diverse verbandmaterialen bij verstuikingen. Een leerzame ochtend. Martijn ook bedankt voor de goede catering.

*Annemarie*



Algemeen  
Nieuws



## Oostvaardersrun

Een onverwachts verzoekje van zoon Erik en schoondochter Irma. Of we Sebastiaan naar de Oostvaardersrun aan de Kitsweg bij het bezoekerscentrum Oostvaardersplassen willen brengen. Zo ja, maak je dan ook een groepsfoto en ach, wil je dan ook een artikel over die gebeurtenis schrijven. Natuurlijk hebben we spontaan 'ja' gezegd op al die vragen. Op de terugweg – na de run – raken enkele smalle kladblaadjes al snel vol. Toch is een artikel schrijven na een paar dagen lastiger dan meteen alles opschrijven.



Enfin, het is zondagmorgen 13 oktober. Om kwart voor acht loopt de wekker af. We hebben er zin in, het is weer iets anders gaan doen met een kleinzoon. Nu geen voetbalwedstrijd, geen avondvierdaagse, geen zwemdiploma, geen oppas uitje maar een run van 10 km. Op de Kitsweg aangekomen, kijken we verbaasd rond naar al die geparkeerde auto's. Wij, opa en oma Leutscher, dachten alleen Trim-Slimmers te zien hardlopen maar het is een run voor iedereen. Zelfs kinderen doen mee, met een afstand van 1 of 2,5 km. Daarna de start voor hardlopers van 10, 16 of 21,1 km. Wij staan bij de jongeren terwijl Sebastiaan naar het beheergebouw van Staatsbosbeheer loopt om zijn startnummer te halen. Het startsein voor de jongeren wordt gegeven. De jongste (?) moet door zijn papa vooruit geduwd worden. Bij terugkomst laat papa hem los. Ontroerd kijk ik toe hoe zoonlief zijn armpjes omhoog doet terwijl hij naar de finish loopt. Een prachtig gezicht en ik heb natte ogen.

Sebastiaan komt ons halen. We hebben zijn bericht, dat de hele club Trim-Slimmers in het beheergebouw staat, niet gehoord. Het is tijd voor een groepsfoto. Ik zie een hele grote groep! Wat een geluk, ze luisteren



onmiddellijk naar oma. Iemand wijst naar de hooibalen die in zwart plastic zijn omwikkeld als achtergrond, maar ik wijs naar de bomen. Zonder gemopper voldoen allen mijn wens. Op mijn vraag of iedereen er is, blijkt dat niet zo te zijn. Dan die maar halen en meteen springt iemand op. Op drie clubleden na, zij staan al ergens bij de startlijn, is dan de club op dit moment compleet. "Vinden we het leuk," vraag ik. Spontaan gaan duimen omhoog. Ik word fanatiek genoemd, net als die andere Leutschers. Ha, niks mis mee.

Alle lopers vertrekken tegelijk. Nou ja, tegelijk wil niet want kort na de start zijn



Hardloop  
Nieuws

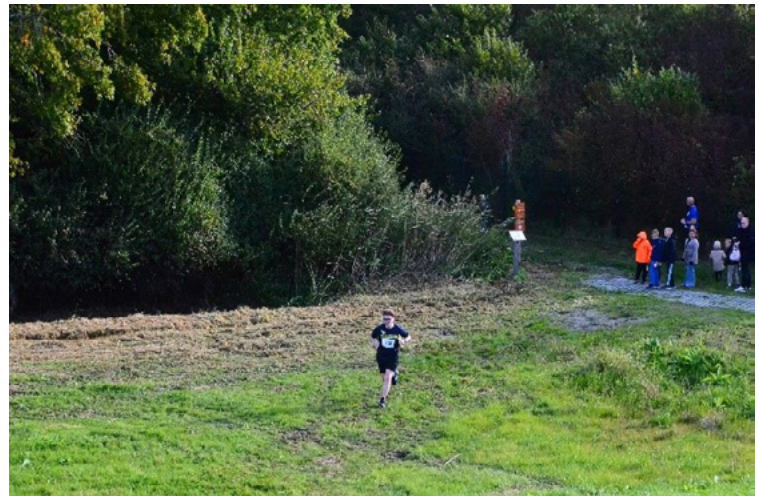






## Hardloop Nieuws

er twee smalle 'sluizen', namelijk de twee bruggen. Gelukkig wordt er niet echt geduwd. De lopers moeten ook opletten, want de houten bruggen zijn glad. De nacht was onrustig geweest: veel regen en storm. Wij staan net voor de eerste brug, opa voorop. Hij wordt herkend door 'onze' lopers. Iedereen roept en/of zwaait hem vrolijk toe. Ik probeer hen op de foto te zetten maar echt herkennen doe ik ze (nog) niet. Later zie ik hoe vrolijk iedereen in de camera kijkt. Erg leuk om dat terug te zien. Nadat alle lopers zijn verdwenen, gaan wij de warmte van het bezoekerscentrum opzoeken en genieten van koffie met appeltaart.



Een half uur later lopen wij de Knardijk op waar de finish is. Ik denk dat om circa kwart voor elf al de eerste hardloper de heuvel oprent. Met de camera in de aanslag sta ik bij de finish. Opa staat iets verderop, kijkende richting het bospaadje vanwaar de hardlopers komen. Tien minuten later zie ik een jongen vanuit het bospaadje komen. Zal dit Sebastiaan zijn? Ik kan hem nog niet herkennen maar richt toch de camera op hem. En het is onze kleinzoon wel. Net vóór de finish haalt hij iemand in. Dat heb ik helaas niet op de foto kunnen zetten. Zo snel ging alles. Enthousiast springen wij in elkaars armen. Sebastiaan trots en oma ook. Daar komt opa, diens gezicht straalt. Sebastiaan heeft het gehaald! Zonder de support van zijn ouders heeft hij de 10 km binnen een uur afgelegd.



Hoe was het parcours? Sebastiaan antwoordt: "glibberig, modderig, smalle paadjes, door plassen, over hooi, helaas geen dieren gezien wel het mooie natuurgebied." Wat is jouw gevoel nu? "Ondanks mijn pijnlijke benen ik tevreden, trots, top georganiseerd." Samen blijven we naar de andere binnekomers kijken. Sebastiaan waarschuwt mij als een clubgenoot eraan komt. Mijn camera maakt overuren. De heuvel wordt wel gladder, enkelen glijden uit. Spontaan klappen we hen door de finish heen en zeggen dat ze het goed hebben gedaan. Kort na half twaalf beginnen de wolken grijs te worden. En om eerlijk te zijn, willen opa en oma wel naar huis. Het mag van Sebastiaan. Ik wil eindigen met een bedankje en een excuus naar de andere clubleden toe. Bedankt dat jullie spontaan meewerkten voor de groepsfoto. En sorry dat we niet langer bij de finish op iedereen hebben gewacht. Maar iedereen van harte gefeliciteerd en misschien tot ziens!

*Joke*

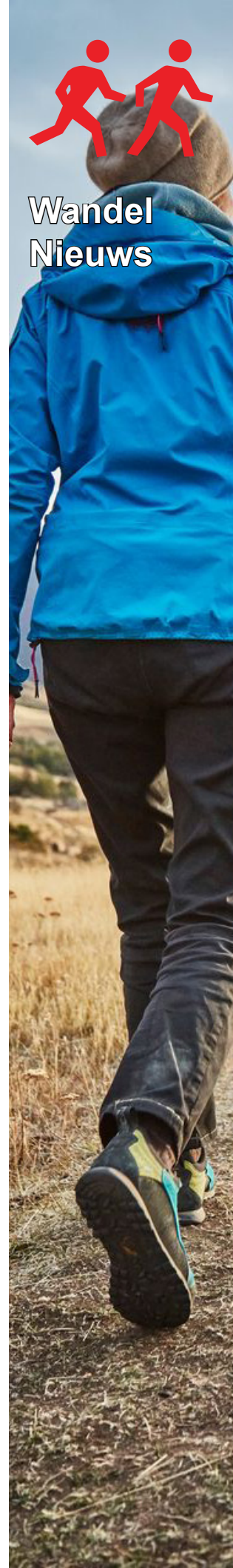
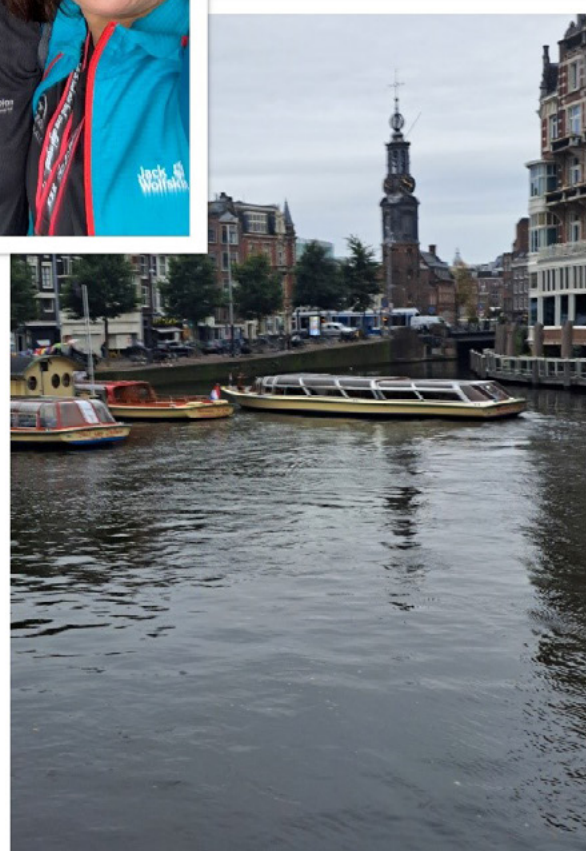
(oma van Sebastiaan)



# Amsterdam CityWalk



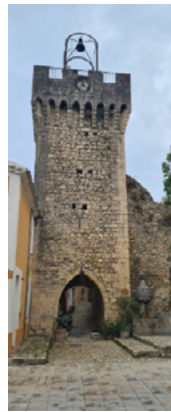
Wandel  
Nieuws







## Mont Ventoux – Groot Verzet tegen Kanker



Dit jaar heb ik ook weer voor Groot Verzet tegen Kanker, de Mont Ventoux beklommen. De aanleiding is dat mijn neefje op 11-jarige leeftijd hersenstamkanker gekregen heeft en 9 maanden later overleden is. Tobias zijn wens was dat geen kind meer overlijden zou aan hersenstamkanker. Om onderzoek en families van getroffen kinderen te ondersteunen hebben we voor Groot Verzet tegen Kanker geld ingezameld door mee te doen.

Dit jaar zijn we op maandag 2 september vertrokken naar het pittoreske Montbrun-les-Bains, het dorpje waar we verbleven. Om de benen wat soepel te maken, heb ik op woensdag een wandeling buitenom naar Montbrun gemaakt, om even weer te voelen hoe het ook alweer wandelt door de bergen.

In het dorpje op een pleintje zat een oudere heer die per se van ons even een foto wilde maken, zo te zien was ik nog niet helemaal weer op adem gekomen van het klimmen en afdalen



Onze overnachting was bij Domaine de la Done, dat enorm mooi in de natuur gelegen is. Het is een oude boerderij, waar de eigenaar ook diverse Safaritenten en Yurts heeft geplaatst waar het hele team in kan verblijven.

Dit jaar heb ik gewandeld. De route is ongeveer 26 kilometer en het hoogteverschil is meer dan 1100 meter. De tocht begint in Sault, een dorpje ongeveer 12 kilometer verderop van onze verblijfplaats. Vanuit het dorp daal je iets af, je loopt dan tussen de lavendel akkers door en geniet nog van de geur van lavendel. Voor je loopt een enorme sliert van wandelaars en achter je ook. Hoe verder je gaat, des te langgerechter wordt deze sliert. Tijdens de wandeling word je vaak ingehaald door begeleidende auto's, die een kilometer of 5 tot 7 voor je uitrijden en je dan weer op staan te wachten en iedereen aanmoedigen. Gelukkig was het dit jaar was niet heel warm,







onderweg waren de wolken zo laag dat we zelfs door de mist heen liepen wat best fris was.

Onderweg is van alles te zien. We zagen zelfs een schaapskudde, onder begeleiding van twee herdershonden, die heel ongedwongen op de straat lagen te rusten. Auto's moesten maar wachten.



## Hardloop Nieuws

Vanaf het 19 km punt klaarde de lucht op en ging de zon aan, toch nog warm. Niet ideaal, want het venijn zit ook in het laatste stuk, het wordt vanaf dit punt erg steil. Maar het laatste stuk hebben we toch nog even flink aangezet en geprobeerd met dezelfde snelheid te blijven lopen als eerder.



Het is altijd weer dat je denkt er bijna te zijn, maar dan blijkt je nog een heel stuk te moeten gaan.

Aangekomen aan de top, staan de auto's geparkeerd. Dan weet je dat je nog maar 800 meter hoeft te gaan, maar die zijn ook weer supersteil, dan

zie ik echt even af...

Bovenaan de top, was mijn broer er al, meteen samen op de foto en uitblazen. Het totaal van de actie dit jaar is ongeveer 30.000 euro geworden, iedereen die hieraan bijgedragen heeft, hartelijk dank!

Onze fotograaf/Filmograaf heeft van dit evenement een film gemaakt die op onderstaande linkje terug te kijken is:

[Team Tobias in Groot Verzet Tegen Kanker 2024](#)



*Kees*







## Wandel Nieuws

# Kompassieloop Lelystad

Op zaterdagavond 5 oktober hebben Erik en ik samen de Kompassieloop in Lelystad gedaan. Het was voor het eerst dat ik weer aan een wandeltocht meedeed. Eind januari kreeg ik erg last van mijn knie en daar bleek helaas meer mis mee te zijn, dan alleen een knieholte cyste en artrose.



De Kompassieloop is een wandeling van 5 km en is voor twee goede doelen, namelijk het Kompasiehuis (ontmoetingsplaats voor mensen met kanker) in Lelystad en de Roparun (waarbij mensen een sportieve prestatie leveren om geld in te zamelen voor mensen met kanker). Vorig jaar deden Erik en ik ook mee aan deze loop, maar dit jaar heeft deze wandeling nog meer betekenis gekregen, nu mijn moeder ziek is geworden.



De route bracht ons langs verschillende bezienswaardigheden met muziek, dans en andere activiteiten in Lelystad.



Leuk om te zien hoe enthousiast mensen over hun werk kunnen vertellen. Met een getapete knie en extra pijnstilling heb ik deze afstand kunnen volbrengen, met dank aan Erik voor de support.

*Irma*



## Berg en Dal 2024



Wandelroute de N70 bij Berg en Dal van 14,2 km.

Zaterdag 19 oktober verzamelden we ons om 8.30 uur bij Sporthal Waterwijk voor een rit per bus naar Berg en Dal voor een van de mooiste wandelroutes van Nederland de N70. De regen ging met ons mee. Maar gelukkig in Berg en Dal was het slechts nog miezer.



We konden kiezen voor zelf lopen of met de gids. Ikzelf heb gekozen voor de gids en heb veel interessants gehoord over het gebied, het ontstaan van de natuur daar, de dalen, de beekjes en bomen. Ook bleek ze veel kennis te hebben van paddenstoelen en het is paddenstoelentijd.



Het was zeker een prachtig gebied, maar ook een zeer uitdagende route met vele traptreden en 375 meter hoogteverschil. Aangezien het erg nat was in de bossen, zeer modderig en de traptreden erg hoog bleken, werd er een aanslag gepleegd op mijn spieren en uithoudingsvermogen. Rond de middag hebben we geluncht in een gezellige lunchgelegenheid. We konden er daarna weer tegen.

Het weer was inmiddels helemaal opgeknapt en we hebben de laatste kilometers afgelegd. Moe maar voldaan kwamen we terug bij het Hotel waar de bus al op ons wachtte. We hebben nog even wat gedronken en om 16.30 uur vertrokken we weer richting Almere. Zowel de heen- als terugreis is prima verlopen.



Het was een geweldige dag, genoten van alles. Ik had het niet willen missen. Graag wil ik Lila en Monique bedanken voor de organisatie van dit alles. Ook Martijn bedankt weer voor de begeleiding. Want zonder hen, geen wandeltocht.

Carla



Algemeen  
Nieuws







# Berg en Dal 2024

Algemeen  
Nieuws





# Wandelen in Flevoland

## Of je nou van struinen houdt of van stevig doorstappen

Kom Flevoland te voet ontdekken. Je vindt hier veel mooie routes en heel veel afwisseling in het landschap waar je doorheen loopt: vlakke boerenvelden en -akkers, steden met de meest moderne en unieke architectuur, natuurgebieden vol bossen, eindeloze kustroutes over dijken en langs stranden, en nog veel meer. Ga jij vandaag een wandeling maken? Maak jouw keuze hieronder.

<https://www.visitflevoland.nl/nl/de-mooiste-routes/wandelroutes/alle-wandelroutes>

## Ga eropuit deze herfst!

Het is herfst! Dé tijd om het bos in te gaan. Paddenstoelen schieten uit de grond en de bomen laten prachtige herfstkleuren zien. We hebben vijf mooie boswandelingen uitgestippeld die je meenemen naar de mooiste plekjes dwars door Flevoland.

<https://www.flevo-landschap.nl/routes/leukste-routes/de-5-mooiste-boswandelingen>

## ALLUMINOUS

In de herfstvakantie van 2024 vindt, van 25 oktober tot en met 3 november, de derde editie van ALLUMINOUS plaats; het Almeerse lichtkunstfestival waar je in een magische wandeling van circa twee uur rondom het Weerwater verschillende lichtkunstwerken kunt ontdekken. Na het grote succes van de ALLUMINOUS edities in 2022 en 2023 met 30.000 en 34.000 bezoekers, is het lichtkunstfestival terug met tien nieuwe lichtkunstwerken, de fietsroute, de pendelboot en een bomvol randprogramma met muziek optredens, activiteiten en horeca. ALLUMINOUS is een gratis festival. ALLUMINOUS start iedere avond om 18:00 uur. 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. Er is geen start- of eindpunt van de lichtkunstroute. Je kunt de wandeling starten op elk gewenst punt van het Rondje Weerwater.

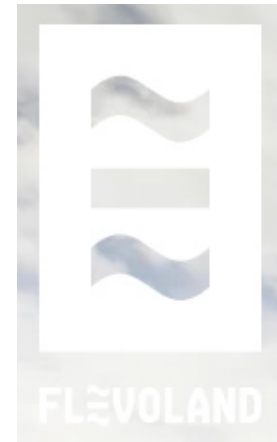
De beste ALLUMINOUS-ervaring heb je als je de route wandelt. Voor iedereen die liever fietst is er een fietsroute, die deels afwijkt van de wandelroute. Op korte afstanden van de kunstwerken zijn fietsenstallingen geplaatst waar je jouw fiets kunt stallen als je naar het kunstwerk gaat kijken. De

pendelboot vaart tussen de Esplanade steiger en de Hortus-steiger. Door de pendelboot te nemen kun je de route opsplitsen in 2 delen en een halve route lopen.

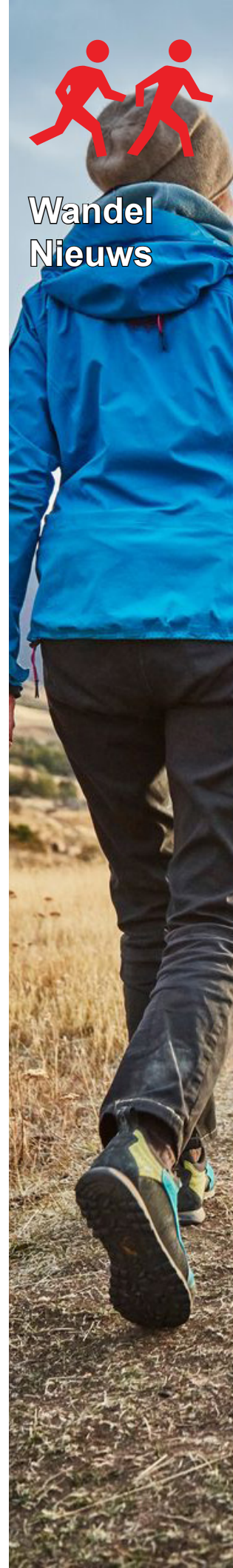
<https://www.almerecentrum.nl/nl/evenementen/lichtkunstfestival>

Zoek de 5 verschillen oplossing

1. Punten op de ij mist bij Dijk op de bus
2. Petje Ruby heeft een andere kleur
3. Knipperlicht van de bus is weg
4. De tas mist bij Martijn
5. Floor heeft een hond



Wandel  
Nieuws





### Mutaties

m.b.t. lidmaatschap | adres gegevens | E-mail adres | etc

### SVP MELDEN BIJ

[Ledenadministratie@Trimslim.nl](mailto:Ledenadministratie@Trimslim.nl)

### DIGITEAM

dankt iedereen voor haar/zijn bijdrage aan de digiflits

### Redactie DigiFlits

Marcel Zikking | Erik Leutscher | Irma Leutscher

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

### Facebook

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

### Instagram

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

### Website

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

*Volgende uitgave rond de 10de van december 2024*



**TRIM**  
**SLIM**