



2024  
december

*DIGIFLITS*







## Nieuws van het Bestuur

We hebben een mooie maand november achter de rug. De prestatie week is weer geweest, waarin we samen stil hebben gestaan bij alle mogelijke sportieve prestaties op alle niveaus. En dat verdient per definitie een taartje.

De algemene ledenvergadering is geweest, waar tot schrik van het bestuur, ons ter oren kwam dat zij zo weinig zichtbaar en soms ontoegankelijk zijn. Gelukkig werd dit door de aanwezigen op de vergadering niet herkend. Mocht iemand dit toch zo ervaren, laat het ons weten, want dat is uiteraard niet wat we willen! We willen een bestuur VOOR en DOOR de leden zijn. We zijn allemaal trainer, weet ons te vinden. Laat het ons gerust weten als er iets is. Al met al was het een geslaagde ALV, waaronder hier een aantal van de besproken punten.

Rob en Barbara doen momenteel de Dug-out cursus (bestuur cursus van de KNVB, betaald door de gemeente); waarin strategie, beleid en cultuur centraal staan. We hebben geleerd dat we het niet zo slecht doen als vereniging, maar het kan natuurlijk altijd beter. Eén van de aandachtspunten is dat we het beleid beter moeten omschrijven, zodat het voor iedereen transparant is waarom dingen wel of juist niet worden gedaan.

We hebben geweldige vrijwilligers die 1x per jaar in het zonnetje worden gezet. We proberen dat schouderklopje ook vaker te geven, maar ook wij laten wel eens een steekje vallen: help ons daarbij!

De penningmeester heeft ons meegenomen in de begroting van 2025. Op dit moment hoeft de contributie niet omhoog, al is gevraagd om erover na te denken om dit wel automatisch met de inflatiecorrectie mee te nemen voor de komende jaren.

In 2025 wordt er van elk evenement een plan van aanpak gevraagd (1 A4tje is echt genoeg) met een begroting voor de penningmeester. Om iedereen daarbij te helpen zijn we op zoek naar mensen die Rietje kunnen ondersteunen in een evenementen groepje. Dit is voor de overkoepelende organisatie: de evenementen worden dan door anderen samen bedacht en uitgevoerd. Voor de Apenloop gaan we het jaar 2025 gebruiken om deze loop voor 2026 goed en gedegen neer te zetten zonder de rompslomp en tegenwerking die nu ervaren is. Apenloop 2.0 dus!

Verder ben ik als voorzitter nog 3 jaar van de partij. Ik heb daar veel zin in, omdat we ook echt gaan proberen meer structuur en beleid toe te voegen. Waarmee we een gezonde en gezellige club zijn en blijven. Transparant in de gemaakte keuzes.

We zijn blij dat twee enthousiaste hardloopsters zich aangemeld hebben om hardlooptrainer te worden. Dit zijn Wilma en Carola, zij zijn in november gestart met de opleiding. We wensen ze heel veel succes!

Dan een vooruitblik: in december wordt er bij de hardlopers nog 1x een coopertest gedaan. Vanaf 23 december tot 3 januari zijn er geen trainingen. Al zien we dat er veel gezamenlijk initiatieven genomen worden om in deze periode toch samen te trainen. En natuurlijk niet het "oliebollen hollen" op 31 december vergeten ...

Op zaterdag 4 januari is de nieuwjaarsreceptie vanaf 10 uur in de Draaikolk. We hopen jullie daar allemaal te zien om te toosten op een mooi nieuw sportief Trim Slim jaar. Tevens zal dan ook de prijsuitreiking zijn van de leuke woordzoeker, die het Digiteam speciaal voor dit december nummer heeft gemaakt. Vanaf 6 januari start weer de jaarlijkse core stability training, daarover meer in deze Digiflits.

Dan rest mij nog om iedereen goede trainingen toe te wensen.

Mooie feestdagen en een goede start van 2025 namens het bestuur van Trim Slim,

*Barbara K. van Dam*

Voorzitter Trim Slim



## (Activiteiten) Agenda 2024

December	16 31	Bestuur Oliebollenhollen
Januari	4 6	Nieuwjaarsreceptie Start core stability training
Februari	1	Verplaatsingstraining
Maart	1 11 19	Verplaatsingstraining Start beginnerstraining Paasloop

NB onder voorbehoud van wijzigingen.



Algemeen  
Nieuws

## Core Stability training 2025

Op 6 januari 2025 is de eerste avond van de core stability cursus. Tien weken lang wordt er uitgebreid en vooral leuk getraind om je core stevig te maken. Vorige edities hebben bewezen dat de deelnemers zich na de cursus fysiek sterker en fitter voelen. Het is niet alleen heel leuk maar kan ook noodzakelijk zijn.

Barbara en Rietje hebben de trainingen samengesteld die, voor wandelaars, nordic walkers en hardlopers.

Iedere Trim Slimmer kan mee doen. Geef aan wat je mogelijkheden zijn en de trainers houden er rekening mee!



### Stabiele romp voor beter sportprestaties

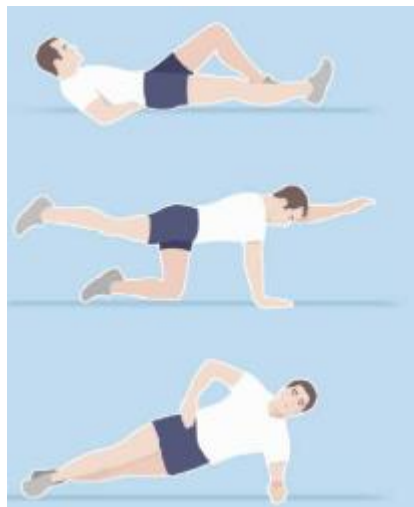
Met de core stability - ook wel kern- of rompstabiliteit genoemd - wordt grofweg de functie van de diepe spieren van de romp (buik- en rugspieren, het middenrif en de bekkenbodem) bedoeld, maar de kern is eigenlijk de hele torso inclusief de interne organen. Een sterke core is niet alleen noodzakelijk voor het optimaliseren van je sportprestaties of het voorkomen van blessures. Het zorgt ook voor een goede houding. Hoogste tijd om aan je core te werken dus!







## Algemeen Nieuws



### 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.

### Grotere kracht

In de beweegleer gaat men ervan uit dat alle spieren en gewrichten van het lichaam elkaar beïnvloeden. De spieren in je romp spelen daarbij een belangrijke rol, want die maken de bewegingen van je armen en benen mogelijk door stabilisatie en krachtoverbrenging. De krachten die op je onderlichaam komen, vang je op met je bovenlichaam.

### De core stability trainingen in het kort:

- voor alle leden van Trim Slim
- in de periode maandag 6 januari tot en met maandag 10 maart 2025
- elke maandagavond van 20.00 uur tot 21.00 uur
- locatie: Gymzaal Johan Jongkindstraat 28 (Tussen de Vaarten)
- kosten € 15,00

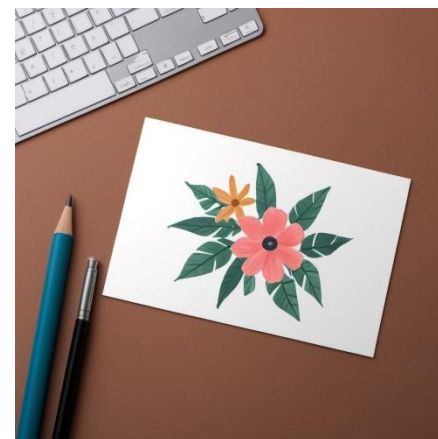
Aanmelden: stuur een mail naar [core.stability@trimslim.nl](mailto:core.stability@trimslim.nl)

De penningmeester stuurt je daarna een betaalverzoek.

Deze training gaat van start als er minimaal 12 aanmeldingen zijn!

## Lief en Leed

Ken je een Trim Slimmer die geblesseerd is, geopereerd wordt, langdurig ziek is of om een andere reden niet aan de trainingen kan deelnemen? Of gaat een Trim Slimmer trouwen of heeft een kind gekregen? Laat het Karen weten! Stuur dan een e-mail naar [lief&leed@trimslim.nl](mailto:lief&leed@trimslim.nl) zodat zij namens Trim Slim een leuke kaart kan versturen.



## Oliebollen hollen



Het einde van het jaar nadert alweer... we sluiten het jaar weer sportief af met op 31 december van 10 tot 11 uur een uurtje hardlopen of wandelen en daarna een lekker drankje en natuurlijk een verse oliebol.

Wie er mee wil doen....meld je aan via de mail: [ingedelange@kpnmail.nl](mailto:ingedelange@kpnmail.nl)

Iedereen is weer van harte welkom bij Johan en Inge de Lange, adres: Wijde Blik 46 = Waterwijk in Almere

Tot 31 december?

*Inge*







# Trim Slim winter event

Algemeen  
Nieuws

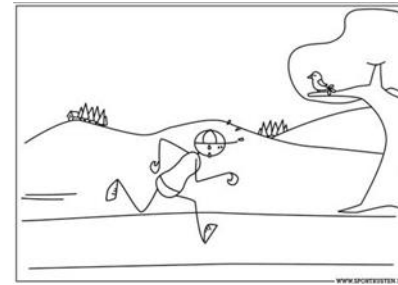




# Portretten van trainers

Naam trainer  
**Inge Klaassen**

Toen ik vijftien jaar geleden in Almere kwam wonen had ik nog nooit iets aan hardlopen gedaan. Nou ja, vooruit... soms een klein stukje om de bus te halen (en dat voelde nou niet bepaald comfortabel). Maar goed, een nieuwe woonplaats betekent ook kennismaken met je nieuwe burens. En zo leerde ik Piet, 'mijn buurman van verderop' kennen. Hij was een fervent hardloper, vertelde er enthousiast over en probeerde mij over te halen een keer met hem mee te lopen. Daar moest ik natuurlijk wel even over nadenken gezien mijn hardloopervaring tot dan toe. Maar Piet vertelde dat hij hardlooptrainer was en dat hij mij na een paar weken 5 km kon laten rennen. Nou die uitdaging wilde ik wel aangaan. We planden de startdatum, ik zocht sportschoenen en -kleding bij elkaar en daar gingen we. Op een regenachtige zaterdagochtend... eerst 2 minuten wandelen, daarna heel rustig dribbelen... daarna weer een stukje wandelen... dribbelen en wandelen... Na een half uur zat m'n eerste hardlooptraining erop! En ondanks de regen was het super leuk. Ik denk dat ik die ochtend meteen 'verslaafd' ben geworden aan hardlopen. Ik ging in elk geval diezelfde middag nog naar Run2Day voor echte hardloopschoenen ☺. En die beloofde eerste 5 km-run? Ja die kwam er... en smaakte ook naar meer...



Algemeen  
Nieuws

Tijdens een van onze loopjes vroeg Piet me of ik zin had om hardlooptrainer te worden. Hij was trainer bij Trim Slim en daar konden ze wel nieuwe trainers gebruiken... Ik hoefde er niet over na te denken, riep meteen 'Ja, leuk!' Eerst meekijken met ervaren trainers, zelf een deel van de training geven en uiteindelijk een opleiding tot trainer volgen. En zo kwam ik bij Trim Slim, inmiddels alweer 12½ jaar geleden.

Sinds die tijd neem ik de trainingen op dinsdag- en donderdagochtenden voor m'n rekening, in het begin afwisselend met Piet en nu al jaren met Ria. Fijn om samen als trainers toch een beetje de verbindende factor voor 'onze groep' te kunnen zijn. In de loop der jaren is de groep ook flink gegroeid. We begonnen ooit met drie lopers, nu zijn we regelmatig met z'n twaalf aan het trainen.

In mijn beginjaren als trainer vond ik het erg leuk om de starterscursus hardlopen te geven. Beginnende hardlopers laten ervaren wat ik zelf ervaren had... 'van niets naar iets toewerken en dan na 10 weken gewoon 5 km non-stop kunnen hardlopen en je zo trots voelen'.

Ben ook best een beetje trots dat veel van de beginners zijn gebleven. Ze hebben zich verspreid over de A- en B-groepen, en zijn inmiddels betere hardlopers dan 'hun eerste trainer' ☺

En helemaal geweldig is natuurlijk dat een aantal van hen ook hardlooptrainer is geworden!

Het is dan ook gewoon fijn om met een gezellige en hechte groep hardlopers heerlijk buiten te sporten... ontspanning door inspanning. En hoe groot die inspanning dan moet zijn? Dat vind ik niet het belangrijkste, wél dat je iets kiest dat bij je past. Dan houd je het langer vol, krijg je er een kick van, maakt het je trots op je resultaat. En natuurlijk is het ook goed om af en toe een stip op de horizon te hebben, een doel na te streven... een 5 of 10 km loop, een halve of hele marathon, een ultraloop... maar na je werk een rondje door de buurt 'je hoofd leegmaken' is ook een doel.



Mensen vragen weleens wat mijn mooiste hardloopervaring is. Dat is moeilijk kiezen... de allereerste Damloop, een Lenteloop met Trimslimmers, een Kika run voor het goede doel, de halve marathon Amsterdam met finish in het Olympisch stadion, de halve marathon in de brandende zon op Lanzarote? Of misschien tóch die hele marathon, koud en nat door 3 landen langs de Bodensee...

Trim Slim heeft mij veel gezellige en mooie sportieve momenten gebracht. Als trainer en als hardloper. Nu, na twaalf en een half jaar, vind ik het een goed moment om het trainers stokje aan iemand anders over te geven.

Het hardloop stokje houd ik zelf, want de 'verslaving' is nog lang niet weg. We gaan elkaar vast en zeker nog tegenkomen tijdens een loopje hier of daar. En anders is er altijd de Draaikolk voor een kop koffie na de trainingen.

Dus ik zeg geen doeie of dag maar tot ziens!

*Inge*







## Berenloop

Berenloop Terschelling 10-11-24 Wat was het een geweldige dag!

Kijk maar naar de vrolijke foto-impresie van de Halve marathon van de Berenloop 📷

Hardloop  
Nieuws



Het strand was voor de meeste van ons zwaar en voor een ieder de afweging of te lopen langs de vloedlijn, of te gaan ploeteren door het mulle zand 🐾.

En als beloning kregen we een fraaie duurzame medaille waar niet alle lopers blij mee waren die miste de blingbling 🐾

Sportieve groet,  
*Geesken*



# De marathon van Athene

In het jaar 490 voor Christus versloegen de Atheners bij Marathon de numeriek veel sterkere Perzen. Een Griekse soldaat - Pheidippides - moest het goede nieuws van de overwinning aan de heerser in Athene overbrengen. Toen deze soldaat in Athene aankwam, bracht hij de woorden '(χαίρετε, νικῶμεν' (Gegroet, we hebben gewonnen!)) uit en viel toen dood neer. (bron: wikipedia)



Een paar jaar later, om precies te zijn in november 2024, zijn vier Trim Slimmers van Almere naar Athene afgereisd om deze marathon te gaan lopen. Omdat de limiet van deze marathon maximaal acht uur is, zouden deze 42.195 meter ook wandelend te halen zijn.

In de bijzonder vroege ochtend van donderdag 7 november steeg een Airbus op van Schiphol naar 'Eleftherios Venizelos', oftewel het internationale vliegveld van Athene. Aan boord zaten Monique Angel, haar man - beter bekend als Coach - Eric, Senka Cvetkovic, Lila Chatziangelaki - geboren en getogen in Athene - en Martijn Hommes.

Na een soepele landing bleek dat de koffer van Martijn niet in Athene was aangekomen. Na het achterlaten van gegevens en een portie hoop verlieten we het vliegveld; met het OV reisden we naar onze logeeraadressen.

Op de vrijdag haalden we onze startnummers op in een grote sporthal. Om bij onze T-shirts en de uitgang te komen, moesten we een enorme huishoudbeurs van hardloopspullen trotseren. Daarna zijn we met de tram – de kaartjesautomaat was kapot, dus deels zwart gereden - naar de stad om de Acropolis te bezoeken.

Op zaterdag zijn we naar Marathon afgereisd om de openingsceremonie bij te wonen. Een klein deel was in het Engels, zodat we het een beetje konden volgen. Ook werd er muziek gemaakt en aan het einde werd de olympische vlam ontstoken. Na deze ceremonie hebben we heerlijk vis gegeten in een restaurant aan het strand.

Aan het begin van de zaterdagavond werd de missende koffer bezorgd; net op tijd voor de marathon.

Zondag was het dan eindelijk zover. Het was enorm druk in het oude stadion van Marathon met 20.000 lopers. De start verliep in twaalf groepen. Omdat wij hadden aangegeven dat we niet snel zouden lopen, waren wij ingedeeld in het 12e (en laatste) startblok. Grappig was dat elk startblok zijn eigen muziek had. Wij hadden Sweet Dreams (van Eurythmics). Na het startschot stoven de hardlopers weg en bleken een stuk of twintig wandelaars mee te lopen. Het aantal toeschouwers was niet zo groot, zodat we vooral 'alleen' liepen. De waterposten waren wel bemenst en bij elk kruispunt stond een politiemedewerker.

De eerste 10 km waren vlak, maar van 10 tot en met 32 km ging de route omhoog, met een top van ruim 250 meter.

Bij het vallen van de avond (en de temperatuur) bereikten we na 7 uur en 52 minuten het Panathanaea Stadium; de finish van deze marathon.



Na een maandag, met lekker dingetjes kopen voor thuis en gezamenlijk pizza eten met de familie van Lila, vertrokken we dinsdag weer met het vliegtuig terug naar Schiphol. De terugreis brachten we grotendeels slapend (met wederom Sweet dreams) door.

*Martijn*



Wandel  
Nieuws







## Verspreiden flyer

Zouden jullie nog een keer willen helpen met het verspreiden van de Trim Slim flyer?

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

De flyers zijn inmiddels weer bijgedrukt en kunnen bij de Nieuwjaarsborrel in de Draaikolk meegenomen worden om te verspreiden. Op een later moment kan je natuurlijk ook nog flyers meenemen, deze zullen dan in de kist liggen.

Alvast dank voor jullie hulp.

*Irma* Communicatie Trim Slim

## Dag van de vrijwilliger



Op 7 december was de dag van de vrijwilliger. Ook langs deze weg willen we al onze leden bedanken voor hun inzet.

Fijn dat zoveel mensen een steentje willen bijdragen, zoals het schrijven van een verslag voor de Digiflits, het maken van de flyers, het organiseren van de MOA en de evenementen, het onderhouden van de website, het plaatsen van items op social media, het staan bij een drink- of dropjespost, etc. etc. Er zijn zoveel mensen die een steentje bijdragen aan de verschillende activiteiten van Trim Slim, waarvoor dank. Zonder jullie is het niet mogelijk om al onze activiteiten te organiseren!

Vrijwilligers, bedankt  
voor alles wat jullie  
doen. Jullie zijn  
fantastisch

7 December dag van de Vrijwilliger



# Run-Dip-Run

Half november. Een mooi moment om te starten met **run-dip-run**. Wil jij een run-dip-run ervaren, maar wil je dat liever niet in je eentje doen?

Dan hebben we goed nieuws: er zijn mensen vlakbij je huis, die je best eens mee willen nemen. Gewoon, omdat samen dippen mooier is. En – zoals met elke gewoonte – het veel makkelijker is op te brengen om het ook echt te doen, als je hebt afgesproken. Run-dip-run is laaiend populair geworden. En dat is verklaarbaar. Wie een run-dip-run heeft ervaren is verkocht. Het is control-alt-delete op je gedachten en je ervaart een intense ontspanning en diepe kracht.



Toen zelfs Runner's World erover ging schrijven alsof het een erkend onderdeel was van de loopsport, maakte mijn hart een sprongetje: nog meer aandacht voor de mooie combinatie van rennen en koudetraining.

Het idee van een run – dip – run is simpel. Je gaat rennen zoals je altijd rent en als je (niet te ver van huis) een zee, een gracht of een plas tegenkomt, doe je even je sokken, je schoenen en je shirt uit en je gaat het water in. Je hoeft niet te zwemmen. Twee minuten dippen is lang zat. Dip jij al en wil je mensen meenemen het water in? [Vul hier je postcode en je mailadres in.](#)

## Waarom is kou zo verrukkelijk als het zo afschuwelijk is?

Het moment dat je in het koude water heel rustig gaat ademen, gebeurt er iets moois: je gedachten zijn weg. Het is onmogelijk om in water van 5 graden Celsius een to-do lijst af te werken. Je denkt aan niks, behalve aan het feit dat je in dat koude water bent. Met een beetje mazzel, zwemt er dan een eend of zwaan langs, zo'n vogel is ineens prachtig en ook diep van binnen wakkert iets moois aan. Iets krachtigs.

Uit het water begin je te gloeien en te glunderen en daar heb je de rest van de dag plezier van. Maar dat moment komt door de ontspanning in de kou. Om tot die ontspanning te komen heb je in het begin wel steun aan iemand die je op het goede moment zegt dat je even rustig moet ademen. Zo simpel. Zo waardevol.

Dus als jij ervaring hebt met koud water en als jij rustig kunt blijven in de kou: [meld je hier aan en neem de volgende keer iemand mee.](#) Kijk hier naar locaties bij [jou in de buurt](#), als je een dipmaatje zoekt. Op naar een mooie winter!

*Koen de Jong* (oprichter van Sportrusten) <https://www.sportrusten.nl/wil-jij-wel-een-keertje-dippen-maar-niet-alleen/>

**Het Digiteam bedankt iedereen voor alle mooie ingezonden verhalen van loopjes, wandeltochten en ander mooie sportieve momenten in 2024.**

**We wensen jullie allemaal fijne feestdagen en een sportief & goed 2025 toe.**



*Marcel, Erik & Irma*



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

### Instagram

[www.Instagram.com/trimslimalmere](https://www.instagram.com/trimslimalmere)

### Website

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

