



2024
februari

DIGIFLITS





Nieuws van het Bestuur

Nieuws van het Bestuur

Het nieuwe jaar had een mooie start met de nieuwjaarsreceptie en een weekje later was de vrijwilligerslunch/high tea waarin we als bestuur alle vrijwilligers voor hun inzet bedanken. Het was mooi dat we met veel waren en ik hoop echt dat we dit in ere kunnen houden. Want het is mooi om te merken dat er veel meer leden het leuk vinden om dingen te doen en samen op te pakken. Wie weet ben jij er volgend jaar ook bij?

We zien ook dat er steeds meer initiatieven komen om evenementen of de verplaatsingstrainingen op net een andere manier te organiseren, dat is echt heel leuk. En we hebben niet een vast budget maar met enig overleg met de penningmeester kom je een heel eind.

Julie zullen gemerkt hebben dat er bij de hardlopers wat meer thema gericht getraind wordt. Niet alleen als voorbereiding op de marathon van Enschede, maar ook omdat het de trainers houvast geeft en er meer verbinding tussen de verschillende trainingen komt. De wandeltrainers hebben ook plannen om dit op te pakken.

Op 3 februari hebben we onze Trim Slim spullen verhuist naar een andere opslag die echt een stuk goedkoper is.

En dan was er uiteraard de verplaatsingstraining bij de Oostvaarderplassen. Er was weer een mooie opkomst en wat blijft het een mooi gebied!

Kortom we zijn samen 2024 goed begonnen!

Namens het bestuur

Barbara K. van Dam

Voorzitter en trainer

(Activiteiten) Agenda 2024

Maart	2	Verplaatsingstraining
	11	Bestuur - voorbereiding ALV
	30	Paasloop
April	6	Verplaatsingstraining
	15	ALV
Mei	4	Verplaatsingstraining
	19	Apenloop
	27	Bestuur
Juni	1	Verplaatsingstraining
	20	Rondje Noorderplassen
Juli	1	Bestuur
Augustus	5 t/m 9	MOA



LANDGOED TWENTE MARATHON



12 OKTOBER 2024

INSCHRIJVEN

Vanaf 5 april om 10:00 uur gaat de inschrijving voor de LTM 2024 open!

Voor deelname aan de LTM 2024 geldt een limiet van 750 duo's. Bij het bereiken van dit aantal is inschrijving niet meer mogelijk. Voor solo-deelname geldt géén limiet. Wij staan niet toe dat solo-lopers als duo deelnemen. Ben je niet in het bezit van een fietsbordje? Dan word je niet toegelaten.
<https://inschrijven.nl/form/2023101420458-nl>

EEN UNIEKE MARATHON MET SMAAK

Hardlopen door het betoverende Nationaal Landschap Noordoost-Twente en onderweg genieten van heerlijke streekproducten: dat is de Landgoed Twente Marathon! Met recht een sportieve beproeving.

Vanaf de startlocatie gaat de route over landgoederen en landerijen in Twente die speciaal voor deze dag hun poorten openen. De deelnemers maken onderweg kennis met streekproducten, zoals Twentse wijnen, Mozzarella, Kefir en Fudge.

Ben je hardloper, hou je van gezelligheid en geniet je van de natuur, dan moèt je deze marathon hebben gelopen! Vind je een hele marathon te lang dan bestaat de mogelijkheid om deze als duo te lopen en fietsen. Zo loop je een halve en geniet je een hele marathon.

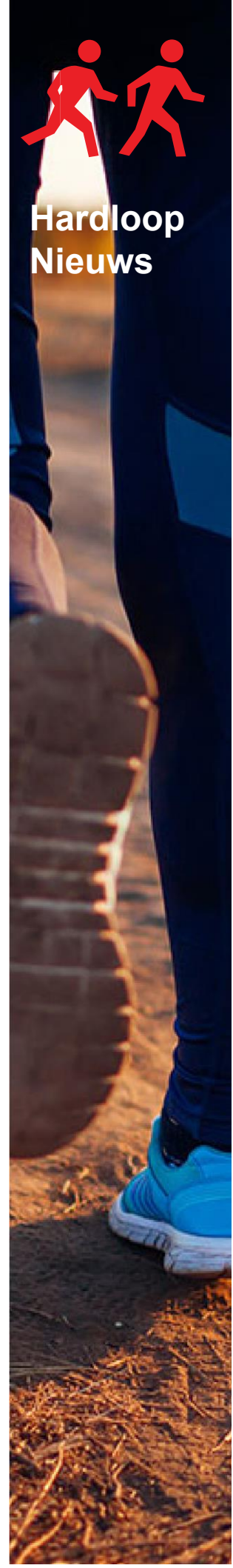
We hebben al een keer eerder deelgenomen aan deze LTM, in duo's. Vraag tijdens de trainingen naar de ervaringen. Gaan we dit jaar wéér? Zoek of kies je maatje en schrijf je in. Let op!

Inschrijving zit binnen de 15 min vol!! Lees te voren goed hoe en wat.

Rene



Hardloop
Nieuws





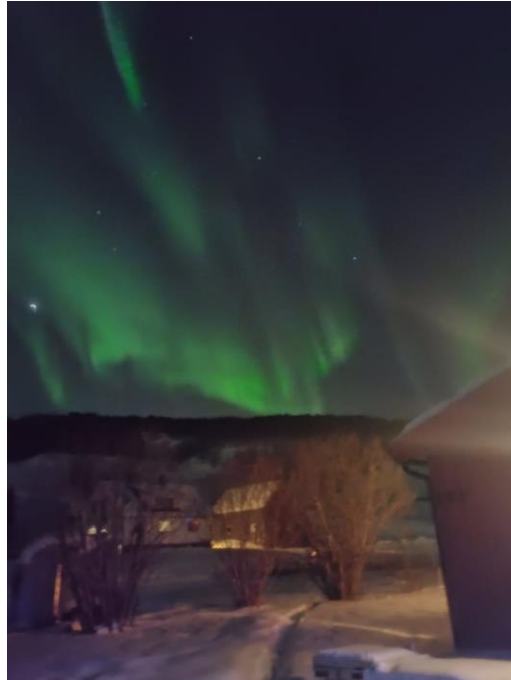
Het Noorwegen avontuur

Daar gaan we dan. Met in onze koffers onze hardloopkleding en onze speciale hardloepschoenen met spikes eronder.

Onze eerste run van 2024 gaan we lopen in Tromso (Noorwegen): de polarnight halve marathon.

We gingen logeren bij vrienden, die op een uurtje rijden van Tromso wonen en ook hardlopers zijn. Zo konden we dan lekker een weekje acclimatiseren en aan het weer wennen.

Het was een mooie week. We hebben zelfs het prachtige noorderlicht gezien. We hebben dagen gehad tussen de -5 en de -10 maar ook temperaturen van -20. In de week naar de wedstrijd toe hebben we nog een keer 5 kilometer hardgelopen en een keer 10 kilometer. Even voelen hoe het is om in deze kou te lopen en onze schoenen even uitproberen en kijken of de kleding, die we mee hebben genomen, voldoende is.



De dag van wedstrijd leek het weer goed te zijn. Het zou zo'n -2 graden zijn, droog blijven en de wind zou zwak zijn.

Het parcours in Tromso loopt vanuit de binnenstad naar het vliegveld en weer terug.

Ruim op tijd stonden we met ons vieren in het theater waar we onze startnummers op konden halen.

Inmiddels was het wat harder beginnen te waaien en we hoorden dat het zou gaan sneeuwen en de wind matig tot krachtig zou worden.

Oke..... niets aan te doen, we gaan lopen en we zien het wel.

Na een leuke geanimeerde warming up begonnen we te lopen. Veel supporters aan de kant van de weg.

"Heeya Heeya" was wat je hoorde en wat je nog meer hoorde waren de spikes van de schoenen.

Toch weer even aftasten met het lopen. Zeker weten dat je echt niet uitglijdt. Maar nee, je staat zo vast als een huis.

Gelukkig sneeuwde het nog niet, maar de wind was wel aanwezig, maar die hadden we in de rug dus we liepen wel lekker. Na de eerste 5 kilometer was een drinkpost. Nu maar gewoon een sportdrinkje en verder doorlopen. Nadat we de stad uit waren begon het wat te sneeuwen. Op zich nog niets aan de hand, want we hadden nog steeds te wind in de rug.

"Hmmm, we moeten ook nog terug," dachten we, maar voor nu was het best leuk dat lopen in de sneeuw.

Bij het vliegveld hadden we het keerpunt en daar begon onze Antarctica avontuur....
Het sneeuwde zwaar, het waaide en dat was nu vol in de tegenwind. En we moesten nog 10 kilometer terug.
Bij de drinkposten werd warme thee met suiker geschonken en dat was welkom. En verder gewoon maar doorlopen. De sneeuw deed pijn in onze gezichten en ons zicht was slecht, omdat we alleen naar beneden konden kijken.

Twee kilometer voor de finish moesten we nog een stuk omhoog lopen. Toen we de stad binnenkwamen voelde je de wind en de sneeuw minder.
En konden we met trots samen hand in hand de finish over.



Daniël en Alida



Startcursus vanaf 24 februari 2024

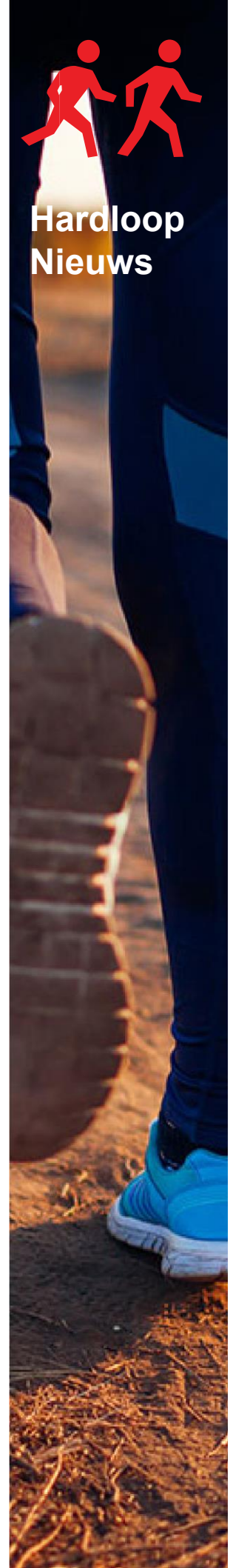
10 weken training op maat

Cursuskosten €60,-
Incl. Dry-fit Trim Slim clubshirt
Keuze uit zaterdag en/of dinsdag training

Verdere informatie en aanmelden via cursus@trimslim.nl



Hardloop
Nieuws





Algemeen Nieuws

Verplaatsingstraining



Zaterdag 3 februari was het weer tijd voor een verplaatsingstraining. Deze keer in het prachtige natuurgebied bij de Oostvaardersplassen aan de kant van Lelystad. Het was heerlijk wandelweer. Weliswaar wat winderig, maar een goede temperatuur en af en toe kwam de zon er ook nog door.



We waren met een hele grote groep. Alle disciplines waren aanwezig. De vooraf geplande route kon niet altijd worden afgelegd, omdat er delen waren afgesloten. Maar Martijn vond steeds weer een oplossing. Zo gingen we naar een uitkijkpost, over een wel heel modderig pad, en dat heen en weer! Maar we kwamen er allemaal zonder te vallen doorheen.



Het was een fijne wandeling. Met als afsluiting heerlijke koffie en thee met een lekkere plak cake. Iedereen weer bedankt voor de organisatie. Het was weer genieten.

Trudy





Algemeen Nieuws



Portretten van trainers

Naam trainer

Rene Langeslag

Hoe lang ben je al trainer bij Trim Slim?

Ik ben sinds 2002 lid van Trim Slim. Ik besloot te stoppen met roken en om overgewicht te voorkomen,

ben ik gaan hardlopen bij Trim Slim. Net als velen via de startcursus, en daarna.....

Ik weet niet wat verslavender is: roken of hardlopen?!

Het voordeel van hardlopen is, dat je veel meer loopmaatjes om je heen hebt.

Volgens mij ben ik in 2007 de trainersopleiding gaan volgen bij de AU

In 2021 de Opleiding Trailrun Trainer en in 2023 de opleiding All Round Wandeltrainer

Wat vind je het leukste aan het trainersvak?

Mensen in beweging brengen, motiveren, uitdagen, prikkelen en op weg naar een doel begeleiden.

Mensen zien groeien, in ontwikkeling, zelfbeeld, zelfvertrouwen vind ik een kick.

En dat allemaal verwerken in de trainingen is een uitdaging, dat vind ik mooi.

Wat wil je nog graag ontwikkelen als trainer?

Nog zoveel, vooral techniek trainingen. Is erg belangrijk, maar ik heb er niet veel mee.





Algemeen Nieuws

Daarom is het goed om verschillende groepen training te geven, dan moet je wel daarover nadenken en in je training verwerken.

Wanneer ben je als trainer succesvol?

Dat is aan de deelnemers om te beoordelen. Behalen zij hun doel, worden zij voldoende gemotiveerd, werken zijzelf hard genoeg. Zien en voelen zij hun eigen vorderingen. Van die zaken zie ik voldoende terug en dat werk voor mij motiverend.

Leuk trainen of ambitieus aan het werk?

Haha, dat gaat bij mij samen op. Je hebt altijd de ambitie om de deelnemer beter te maken. En ambities kun je zo groot en klein maken als jezelf wilt. Je kijkt vooral goed naar wat de deelnemers aankunnen. Een grap en een rol is daarbij belangrijk...en die kan ik genoeg kwijt bij de club!!

Wat is je mooiste hardloop ervaring?

Ooh, dat zijn er zoveel, in 2004 mijn eerste marathon in Rotterdam. Mijn eerste trail evenement: Koning van Spanje. Op Texel mijn eerste ultra loop of in Drenthe, de eerste ultra trail. Maar ook in coronatijd met de groep GPX trails lopen. Nu ga ik stoppen, haha!

Welke run zou je nog willen doen?

De keuze is reuze tegenwoordig, maar voor een mooie berg trail in Oostenrijk of Zwitserland ben ik nog jong genoeg!!

Core Stability (goed bezig.....)



De Egmond wandelmarathon (1)

De Egmond wandelmarathon van 27 & 28 Januari, ik had er best zin in, het was voor mij de tweede keer dat ik deze ging lopen. Er waren meerdere afstanden waaruit je kon kiezen en je kon kiezen of je één of twee dagen wilde lopen. Ik heb beide dagen de 21 km gelopen. 's Morgens eerst naar Heiloo met de auto en daar met een pendelbus naar de startlocatie in Egmond. We begonnen iets later omdat het water aan zee nog te hoog stond om tijdig te starten. Zaterdag liepen we de Zuidkant en Zondag de Noordkant.



Beide dagen begonnen met ca. 8 km over het strand langs zee, wat heerlijk voelt zo in de vroege ochtend. De tocht is best pittig want je loopt over strand, mul zand, duinen, bos, maar is erg mooi. Ook ben ik steeds weer onder de indruk van de schoonheid van de Schoorlse duinen. Onderweg zijn er voldoende rustpunten waar je even wat kan eten of drinken. En ook de start en finish locatie is altijd goed geregeld met een gezellig live band muziek, waar je nog kan nagenieten.



Er deden ook weer meerdere Trimslimmers mee, ieder zijn eigen wandeldagen en afstanden. Erg leuk om hen te ontmoeten bij de finish om daarna met z'n allen met de pendelbus terug te gaan naar het station van Heiloo waar de meesten met de trein weer naar huis gingen. En een mooie afsluiting van een gezellig en sportief weekend!

Betty



Wandel
Nieuws





Wandel
Nieuws

De Egmond wandelmarathon (2)

Op zaterdag 27 januari 2024 starten we met 4 dames van Trimslim bij de Egmond Wandel Marathon, de zussen Ingrid en Monique plus Irma en Angela. Monique bereidt zich voor op de 4-daagse. De andere 3 liepen gewoon voor de lol.



Vanuit de hal waar een koor uitbundig stond te zingen, liepen we over de boulevard richting het strand. Binnen 10 minuten knapte er iets in de knie van Irma. Dan maar een koffiepauze en kijken of de knie verder wilde. Helaas zag Irma het niet gebeuren, zeker niet omdat de route over strand en duinen ging. Er zat niets anders op dan Erik te bellen en vragen of hij Irma kwam halen. Heel erg jammer dat Irma niet verder kon. Maar ook verstandig, want er bleek wel degelijk iets mis met de knie en Irma is wederom voor weken uitgeschakeld.

De 4 musketiers wijzigden in de 3 musketiers en we gingen met volle moed verder. Na weken regen en wind bleken de weergoden ons goed gezind. De zon scheen volop en daardoor verscheen ook de zon op de gezichten van de wandelaars. Een lange stoet wandelaars betrad het strand van Egmond. Het zand was gelukkig hard en het strand breed.



Bij de eerste stempelpost op het strand stond een doedelzakspeler de wandelaars op te wachten. En passant even gevraagd of het koud was met die blote benen (en ?????) op het strand. Het viel mee, zei de man ;-)

Na het eerste stuk over het strand wachtte ons een steile klim naar de duinen. Bovenaan hijgend genoten van het mooie uitzicht over de Hollandsche Duinen. Na de duinen ging het laatste stuk door de winkelstraat van Egmond. Hierdoor liep de gemiddelde wandeltijd van de wandeling zeker op met een uur. Door de hele winkelstraat zag je wandelaars (lees vrouwen) winkels in en uit schieten. Met iets meer bagage liepen we uiteindelijk richting de finish, waar het een en al feest was. Een dj speelde foute (en toch leuke) Nederlandstalige muziek en vele wandelaars stonden uitbundig te dansen en zingen.

Leuk detail van de wandeling was de 87-jarige wandelaar, die met een druppel aan zijn neus langzaam voorovergebogen aan het lopen was. We spraken hem aan en hij bleek al zijn hele leven te wandelen. Vandaag deed hij de 21 km! En wij, jonge deernes deden maar 15 km. Toch een beetje beschamend.



Wandel
Nieuws



Mijn nieuwe doel is nu net als deze man te worden. Op mijn 87e nog meedoen aan wandelingen en te genieten!

Volgend jaar doen we zeker weer mee!!!!!!

Angela

Nijmeegse Vierdaagse

Vanaf maandag 12 februari is het mogelijk om in te schrijven voor de 106e Nijmeegse 4daagse. Voor wandelaars die in 2024 goed voorbereid aan de Nijmeegse 4daagse willen deelnemen, verzorgt Trim Slim in samenwerking met de Koninklijke Wandelbond Nederland (KWbN) een wandeltraining.

In Almere wordt deze wandeltraining verzorgd door een gediplomeerde trainer Sportief Wandelen van Trim Slim. Deze trainer heeft ruim twintig jaar (sinds 2001) 4daagse ervaring. Naast het verzorgen van een Wandeltraining wordt bijna alles verteld over het succesvol lopen van de 4daagse van Nijmegen en alles wat daarbij komt kijken.

Deze wandeltraining wordt verzorgd op zaterdag 17 februari van 12:00-14:00 uur (inloop vanaf 11:30 uur) vanuit Buurtcentrum de Draaikolk. Koffie, thee en iets lekkers staan klaar!

Voor meer informatie en aanmelden kunt u mailen naar: wandelcoordinator@trimslim.nl





Hardloop Nieuws

Trail Waterleidingduinen

Zondag 28 januari prachtig weer voor een trail in de Waterleidingduinen. Lekker vroeg op pad anders is de parkeerplaats vol. Startpunt de Boshut Panneland in Vogelenzang. Voor het adres zie link: [Contact- Boshut 't Panneland \(t-panneland.nl\)](http://Contact-Boshut'tPanneland(t-panneland.nl))

Dit is echt een heel gezellige boshut, waar je heerlijk koffie kan drinken met zelfgemaakt bananenbrood of een pannenkoek.

Het is een erg mooi gebied waar je altijd herten kan vinden. Je kan hier heerlijk wandelen en hardlopen over verharde paden. Maar je mag ook op de onverharde paden wandelen of hardlopen. Je kan de routes hiervoor downloaden als je online een duinkaart koopt van 1,50 per persoon.

[Verkooppunten toegangskaarten- Dagkaart \(waternet.nl\)](http://Verkooppunten.toegangskaarten-Dagkaart(waternet.nl))

De toegangskaart kan je ook kopen bij de ingang van het gebied.

Het duingebied is ingericht voor de winning van drinkwater voor de stad Amsterdam; er stroomt jaarlijks vijftig miljoen kubieke meter drinkwater door dit 3400 hectare grote gebied. Er wordt sinds 1853 water gewonnen, daarmee is het dit het oudste waterwingebied van Nederland. Het wordt geëxploiteerd door Waternet. De Amsterdamse Waterleidingduinen heeft de grootste damhertenpopulatie van Nederland.



Henk en ik gingen voor een trail. Die Henk op afstandmeten had gemaakt. Via GPX op zijn Garmin en lopen maar. Prachtig weer duin op en duin af. Best pittig dus, af en toe even een foto maken is niet erg.

Uiteindelijk aangekomen bij de duinovergang naar het strand en dat wilde we toch ook even zien.

Dat viel niet mee om deze op te rennen. Henk lukte het tot bovenaan maar ik heb toch een stukje gewandeld. Even een ontbijtkoekje gegeten op het strand en twee hele grote schelpen gevonden. Die gingen in de camel bag mee naar huis. Op de terugweg nog een ommetje extra gemaakt en daarmee kwamen we op ruim 11 km. Af en toe even een stukje gewandeld waar de paadjes te smal waren en er soms een boom op het pad lag. Op naar de koffie en de warme chocolademelk met natuurlijk wat lekkers, want dat hadden we verdiend vonden we zelf.





Hardloop
Nieuws

Echt een hele mooie trail op deze prachtige zonnige zondag.
Een aanrader voor alle enthousiaste wandelaars en hardlopers van Trimslim.

Henk en Miriam Poort

Mid Winter Run Apeldoorn

Half oktober kreeg ik een appje van een vriend; “Het is al een poos geleden, maar heb je zin om de Mid Winter Run te doen?” Met deze vriend heb ik eerder ook al loopjes gedaan, maar meestal zien we elkaar 1 x per jaar als we met de families gaan barbecueën. We hebben ons meteen ingeschreven voor de 8 km; “de Acht van Apeldoorn”. Als voorbereiding naar het loopje toe heb ik mijn gewone trainingen bij Trimslim gedaan, de afstand is ook ongeveer de afstand die we bij de trainingen doen, dus dat komt goed uit. Daarnaast is mijn vriend geen Speedy Gonzales, dus qua snelheid is mijn gewone tempo goed.



In de week voor het loopje had ik al bedacht welke kleding ik aan wilde: mijn lange trainingsbroek, het nieuwe gele jasje en een sporthemd, afhankelijk van de temperatuur en wind kan er nog een shirtje bij. Ook heb ik die week mijn schoenen even schoongemaakt, daar zat nog modder van een tochtje bij de Groene Kathedraal op.

Zondag 3 februari was het zover, we gaan hardlopen! Het weer was een beetje vochtig, af en toe een miezertje maar ook wat motregen, de temperatuur 10 graden en de wind was ok, niet te veel. Kleding gekozen: sporthemd, lange broek en het gele jasje.





Hardloop Nieuws

We kregen een lift naar de start, waarna de dames ergens langs het parcours gingen staan om ons aan te moedigen. Om 14.45 uur ging het start vak open en konden we alvast gaan staan; er waren op dat moment maar een paar andere sporters in het vak. Snel nog even een selfie voordat we aan de bak moeten.

De start van dit loopje is op de Loo Laan, een van de grote lanen van Apeldoorn die vanuit het centrum naar het noorden loopt. Om 15.00 uur is het startsein gegeven, maar voordat ons vak in beweging komt, is toch al bijna 10 minuten verstreken. Maar gelukkig vanaf de startlijn kunnen we meteen hardlopen. We gaan weg op een 6'15 op een kilometer, maar dat is te snel, dus we nemen wat gas terug en gaan bij de Naald linksaf de Jachtlaan op. We hebben ons tempo goed te pakken en lopen op een comfortable 6'55 richting de rotonde om rechtsaf de Wilslaan te gaan. Ik merk dat hier de weg al iets omhoog loopt, ik adem wat moeilijker. We zijn nu op weg richting de Apenheul. Opvallend is dat er kennelijk veel scholen aan dit loopje meedoen, er lijken 3 scholen mee te doen: lichtblauwe shirts, rode shirts en neon gele shirts. De jeugd gaat je meestal heel hard voorbij waarna je ze na 500 meter weer voorbij loopt, wanneer ze wandelen. De weg wordt steiler maar we kunnen het tempo goed vasthouden, we lopen nu op 7'00 op een kilometer. We klimmen verder tot we scherp rechtsaf moeten, de Soerense weg op, we zijn op het hoogste punt én op de helft van het loopje. Heuvel af versnellen we iets en verwonderen ons over de grote huizen die daar staan.

We lopen nu ongeveer 6'50 op een kilometer. Sneller dan verwacht komen we bij het 6 kilometer punt, hier staat ook een drinkpost waar we geen gebruik van maken. Nog wat bochten en we komen op het laatste stuk richting de finish. Voor ons hebben ze een baan afgezet van de weg, dus we lopen allemaal over de weg. Nog 500 meter voor we er zijn, voor mijn gevoel versnellen we iets en we komen weer bij de Naald en draaien de Loo laan op. Nog 250 meter en we hebben het gehaald. Na afloop staan ze met water en hete thee voor ons klaar. We krijgen een mooie medaille omgehangen en kunnen genieten van de prestatie.

Kees



Hardloopydocumentaires

Mocht je een keer niet kunnen hardlopen of heb je motivatie nodig, dan zijn er altijd nog hardloopydocumentaires

- 2650 kilometer in 30 dagen met 150.000 hoogtemeters, dat is twee marathons en 5.000 hoogtemeter per dag, en dat een maand lang: de tandarts uit Anzegem deed het. 'Solace - Running the Alps in 30 days' laat het verhaal van deze onderneming zien, de uitdagingen waarmee hij te maken krijgt, maar ook: het genot. [Running the Alps in 30 days](#)
- Prepare to be swept away by this documentary about Wesley Kiptoo, the rising Kenyan long-distance star. In a perfect trifecta of stirring emotions, brilliant storytelling and inspiring footage, witness his return to Kenya, setting the stage for the biggest race of his career since turning pro. [Long Run Home](#)
- Via Runnersworld, De beste hardloopydocumentaires die je inspireren om te gaan hardlopen. Deze geweldige films over hardlopen motiveren je om de deur uit te gaan. [De beste hardloopydocumentaires](#)



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

Instagram

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

Website

www.Trimslim.nl

Volgende uitgave rond de 10de van maart 2024

