

TRIM
SLIM

2024
MAART

DIGIFILITS





Nieuws van het Bestuur

Nieuws van het Bestuur

Beste allen,

Ik weet niet hoe het jullie vergaat: maar wat is het fijn dat het alweer vroeger licht wordt en nog een paar weken dan is het ook 's avonds weer lichter. En dan kunnen we weer gebruik maken van een groter route aanbod op de avond.

Helaas heeft het nog regelmatig geregend tijdens trainingen, maar de meesten van jullie laten zich niet door regen weerhouden. Wat kun je dan intens genieten van een zonnetje!

De gezamenlijke training voor de Enschede is nu goed op gang gekomen en de vierdaagse training heeft ook weer aandacht gekregen. Op 24 februari konden we met voldoende mensen de beginnerscursus starten. Henk en Miriam, 2 heel ervaren trainers, versterken de trainers van de beginnersgroep. Henk gaat daarna een deel van de reguliere trainingen op zich nemen. Miriam is inzetbaar als het nodig is. Wij zijn heel blij met hun enthousiaste inzet en inbreng.

Ik hoor dat de voorbereidingen voor de verschillende evenementen soms best wat gedoe op kunnen leveren. Zo heeft de organisatie van de Apenloop een probleem met Staatsbosbeheer en moesten we van datum veranderen. Want blijkbaar zijn wandelaars heel intensief voor het bos. Ook moet er tegenwoordig betaald worden als je een evenement op SBB gebied doet. Kortom: soms hebben dingen wat meer voeten in de aarde, die je niet van de buitenkant weet en ziet. Hulde aan alle vrijwilligers die steeds weer op zoek zijn naar oplossingen.

Let op: in april is er geen verplaatsingstraining maar op zaterdag 30 maart is er wel de Paasloop. In deze Digiflits daarover meer informatie.

De laatste verplaatsingstraining op Duin was weer een groot succes. Mooi weer, mooie omgeving!

Op naar het voorjaar en ik hoop met regelmatig droog weer en een zonnetje.

Namens het bestuur,

Barbara K. van Dam
Voorzitter en trainer

(Activiteiten)Agenda 2024

Maart	30	Paasloop
April	6 15	Normale training, geen verplaatsing ALV
Mei	4 26 27	Verplaatsingstraining Apenloop Bestuur
Juni	1 20	Verplaatsingstraining Rondje Noorderplassen
Juli	1 6	Bestuur Verplaatsingstraining
Augustus	5 t/m 9	MOA
September	2	Bestuur
Oktober	14	Bestuur - voorbereiding ALV
November	4 t/m 8 11	Prestatieweek ALV
December	16	Bestuur



Algemeen
Nieuws





Algemeen Nieuws

In Memoriam Herman Hens

Herinnering aan Herman: Herman was een zeer gepassioneerd wandelaar. Tijdens het sportief wandelen wordt er weinig gesproken, maar toch heb ik Herman een beetje leren kennen. Bij het verzamelen voor de Draaikolk telde Herman altijd hoeveel deelnemers er waren. Herman liep fantastisch een soort snelwandelaars pasje, waardoor hij meestal vooraan liep. Herman hield de snelheid en het aantal kilometers die hij liep trouw bij. Totaal een rondje Aarde 40.000 km heeft hij minstens in zijn leven afgelegd. Herman hield ook van een praatje: "Wat doe je zoal Herman", vroeg ik. Er verscheen een lachje op Herman zijn gezicht: "Ik ben vrijwilliger in Muziekwijk bij een kunstlokaal voor en met kinderen om kunstvormen bij te brengen, Patric Mezas is aldaar de kunstenaar." En Herman vertelde met een stralende glimlach: "Patric vindt dat ik zo'n markante kop heb, hij wil een borstbeeld van mij maken, het wordt tentoongesteld." Dit alles 10 jaar geleden. En wie Herman nog eens wil zien: het borstbeeld komt binnenkort te staan in Café op 2. Het voormalige CKV de Voetnoot.

Harry

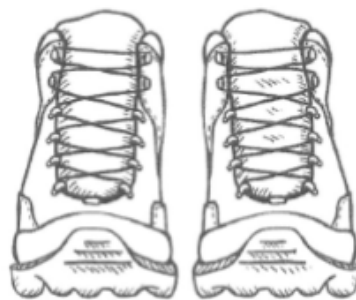
*Wij hebben de bloemen gevraagd voor je te glimlachen.
De vogels voor je te fluiten.
En de zon stuurt je haar warme stralen.*

Wij hebben je mogen begeleiden in je laatste levensdagen.
Het was fijn om dit samen voor je te mogen doen.

Herman Hens

☆ Amsterdam, 17 mei 1948

† Almere, 2 maart 2024



Het afscheid wordt gehouden op maandag 11 maart
van 09.30 tot 10.30 uur in het uitvaartcentrum Almere,
Kruidenweg 3 te Almere.

Waar gelegenheid is tot informeel samenzijn.

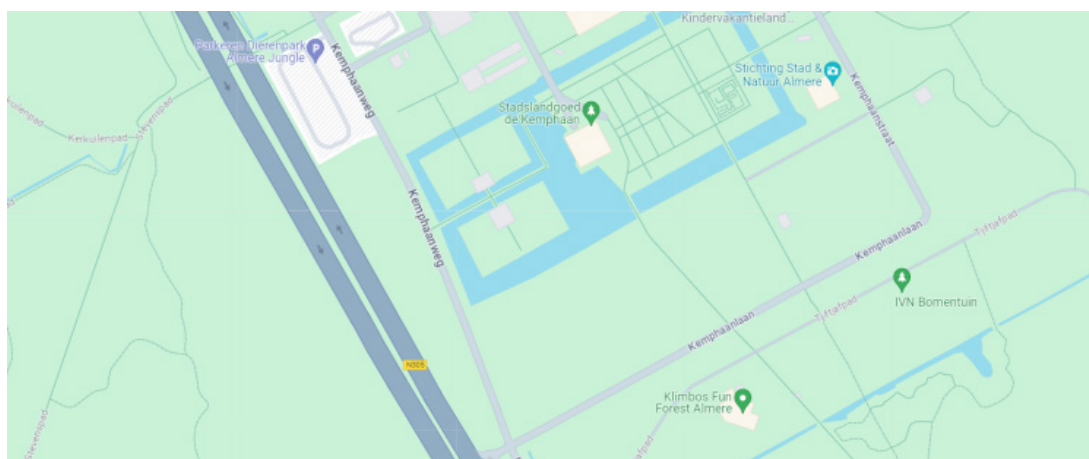
Paasloop 2024



Op zaterdag 30 maart vindt de paasloop plaats. Alle leden van Trimslim zijn van harte welkom!

- Waar? Kemphaanlaan, Stadslandgoed de Kemphaan
- Hoe laat? 9:00 uur
- Hoever? 6 km voor NW, SW en HL & 10 km voor HL

De routes zullen t.z.t. gedeeld worden.



Aanmelding is mogelijk tot 21 maart via cursus@trimslim.nl
Bij de aanmelding vergeet niet je naam, discipline en afstand te vermelden.

Uiteraard is er op 30 maart geen training vanaf de Draaikolk.

Graag tot dan!



Algemeen
Nieuws





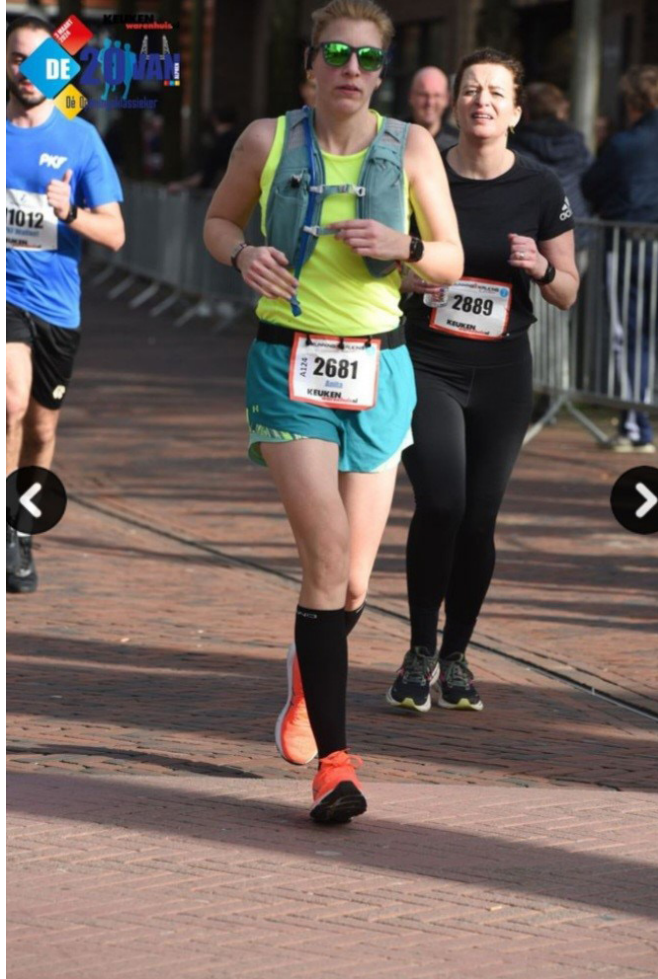
Beginners

Op 24 februari zijn de beginners gestart met de eerste training van de beginnerscursus. Samen trainen ze voor hun eerste 5km. **Dat gaat helemaal goed komen!**



De 20 van Alphen

Op zondag 3 maart was het zover! De 20km bij de klassieker 20 van Alphen stond op het programma. Afgelopen maanden heb ik (Anita) hier hard voor getraind. Het heeft gewoon iets "speciaals" om in mijn oude woonplaats deel te nemen aan dit hardloopevenement waar mijn jeugd ligt. Goed voorbereid ging ik op pad. Gekleed in een korte broek en t-shirt mijn startnummer opgehaald en nog snel mijn t-shirt ingewisseld voor een topje voor ik zou starten om 13:30 uur.

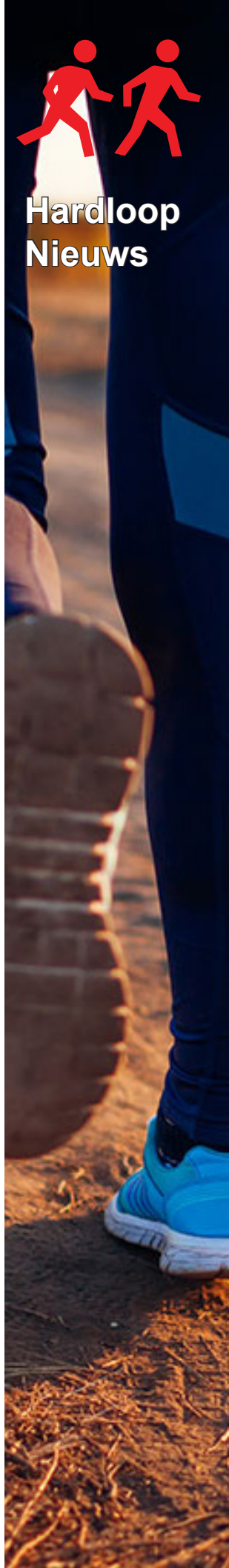


De start verliep prima en tot 9 km non stop gelopen, toen wandelend een gelletje genomen en liep lekker tot 14 km. Het was warmer dan verwacht en de vele straatklinkers op bepaalde stukken gingen mij parten spelen. Wat als gevolg had dat ik meerdere keren heb moeten wandelen. Ik heb een paar zware momenten gehad en heb mij weten te herpakken. Helaas dan maar mijn tempo moeten verlagen. En uiteindelijk kwam de Finish in zicht met een netto eindtijd van 02:03:58, waar ik heel erg blij en trots op ben.

Anita



**Hardloop
Nieuws**





Portretten van trainers

Naam trainer
Henk en Miriam Poort

Hoe lang zijn jullie al trainer bij Trim Slim?

We zijn net begonnen als trainers bij de startersgroep van Trim Slim.
Maar niet nieuw in het geven van hardlooptraining.
Henk heeft 15 jaar ervaring en Miriam 13 jaar.
We lopen sinds een jaar bij de club en vinden het erg gezellig.

Wat vinden jullie het leukste aan het trainersvak?

We houden ervan om een groep sociaal en gezellig te maken.
Hierdoor trainen ze met plezier en blijven ze na de starters groep bij de club lopen.
We houden ook wel van een uitdagende en afwisselende training.

Wat willen jullie nog graag ontwikkelen als trainer?

We zijn altijd wel op zoek naar nieuwe ideeën om die dan te leren en toe te passen in de trainingen.
We houden beide van intervaltrainingen met een speels element.

Wanneer zijn jullie als trainer succesvol?

Als iedereen na afloop het gevoel heeft dat er lekker getraind is.
Als je de vorderingen ziet in de groep iedereen op zijn of haar eigen niveau.
Bij de beginners is dat natuurlijk van 2 minuten naar de eerste 5 kilometer. Echt een mijlpaal.

Leuk trainen of ambitieus aan het werk?

Een combinatie van beide is voor het training geven het mooiste,
Want als mensen het naar hun zin hebben, trainen ze ook beter.
De motivatie zorgt dat iedereen zijn talent voor hardlopen kan ontwikkelen.

Wat is jullie mooiste hardloop ervaring?

Henk: de Marathon in Rotterdam
Miriam: de halve Marathon op Terschelling.

Welke run zouden jullie nog willen doen?

We willen in november beide de halve marathon tijdens de Berenloop op Terschelling gaan doen.
De mooiste en gezelligste loop die er is. Feest op het hele eiland en een pittig maar o zo mooi parcours.
Verder lopen wij heel graag trails in het weekend en daar hoeft geen wedstrijd aan vast te zitten.
Een route maken, GPX op je horloge en gaan.

Henk & Miriam



Verplaatsingstraining zaterdag 2 maart in Almere Duin

Na wat startproblemen van het niet kunnen vinden van de locatie of eenmaal in de parkeergarage niet weten hoe naar boven te komen, begonnen we met een grote groep aan de opwarmingsoefeningen met Barbara. Dat was ook wel nodig want hoewel de lucht blauw was, stond er een koude harde wind.

Maar de wandeling was top door het gebied van Duin en werd afgewisseld door hoge torenflats en parkachtige paden. Robert heeft ons er weer vakkundig doorheen geleid.

We hebben heerlijk gelopen en het was gewoon vreemd om de zon op je te voelen, een weldaad.



Voldaan van het wandelen gingen we erna bij de Duinkamer koffie/thee drinken met cake... Gezelligheid alom.

Al met al een fijne zaterdagochtend, het was weer genieten.

Carla



Algemeen
Nieuws





Nooit te oud om te spelen

Wandel
Nieuws



Light walk Zandvoort



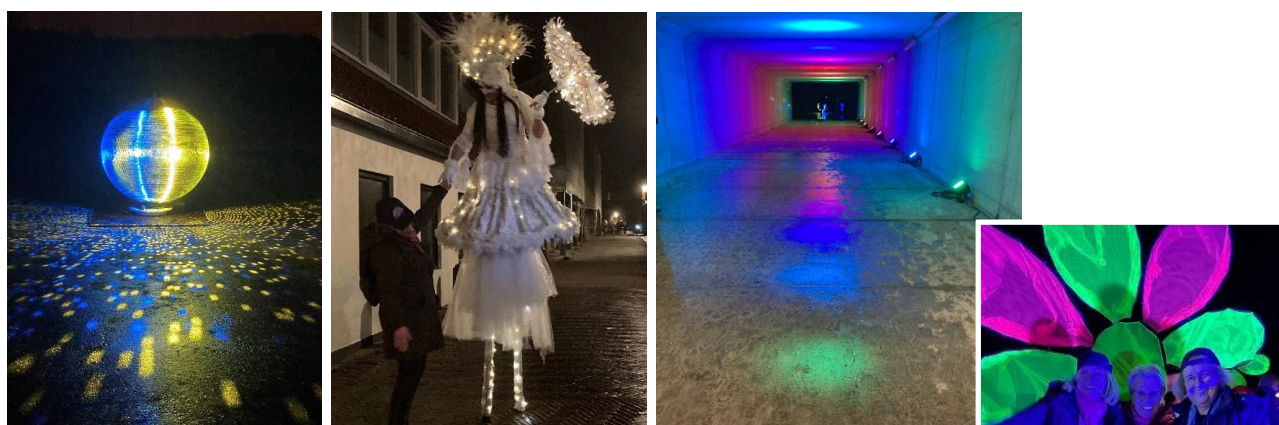
Plony, Carla en ik hebben de lichtjes wandeling in Zandvoort gelopen op zaterdag 17 februari. Omdat het in de avond was en gedeeltelijk over het strand, hebben we gekozen voor de 6 km. En dat was een goede keus. Het was best pittig om in het donker je weg te vinden. En omdat er best veel te zien was, liepen we niet zo hard. Het weer was wel met ons, fris maar droog!

Bij de start was het heel erg druk, het duurde even voor we op pad konden gaan. We kregen allemaal een pet met een lichtje.

Dat was op donkere stukken heel prettig. Het eerste gedeelte was over het strand en daar waren een aantal licht objecten sfeervol neergezet. Het was een leuk gezicht om de slinger van lichtjes van de petten te zien.



Vervolgens een stukje door het stadje naar het circuit. Onderweg kwamen we een autootje tegen, die omgebouwd was tot aquarium met echte vissen. Heel apart. Voor het circuit stonden een aantal raceauto's, die op veel belangstelling konden rekenen. Het was best raar lopen op het circuit omdat de weg schuin is. En het was goed donker. Er waren wel een paar tunnels met hele mooie verlichting.



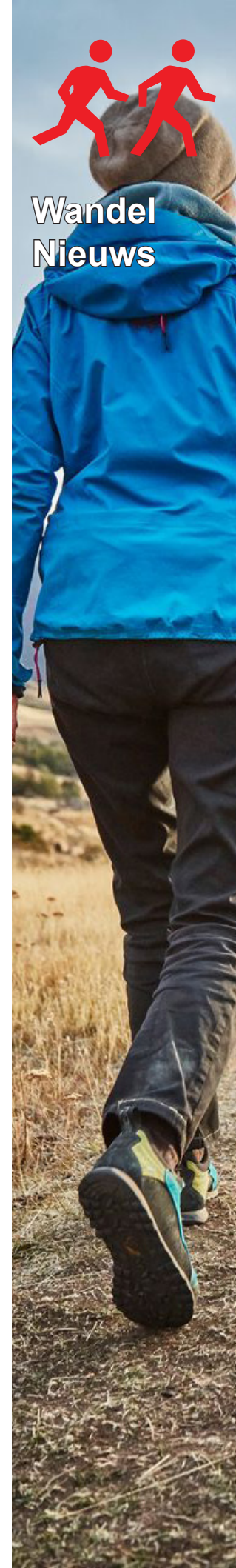
Verder was het een beetje saai. Na het circuit gingen we door de stad naar de finish. We kwamen onderweg nog een paar bijzondere figuren tegen.

We waren blij toen we bij de finish waren. Het was iets pittiger dan verwacht, maar wel heel leuk om te doen. Misschien volgend jaar weer.

Trudy



Wandel
Nieuws





Algemeen Nieuws

Pas op voor Teken

Parken, weilanden, tuinen en bosrijke gebieden zijn de plaatsen bij uitstek voor teken. Tussen maart en oktober loop je het grootste risico op een tekenbeet.

Teken zijn heel het jaar door aanwezig, maar worden pas actief bij temperaturen boven de 10° C. Controleer na ieder verblijf in de natuur grondig de huid en verwijder eventuele teken op de juiste manier. Let vooral op warme lichaamsplekken (oksels, liezen, buik, knieholten, bilspleet...). Controleer ook de hoofdhuid en de hals.



Verwijder de teek zo snel mogelijk op de juiste manier:

- Verwijder een teek zo snel mogelijk uit de huid met een pincet of tekenverwijderaar.
- Pak de teek zo dicht mogelijk bij de huid en voorkom dat je hem leeg knijpt. Trek de teek in een rechte beweging uit de huid.
- Gebruik je een tekenverwijderaar, zoals een teken tang of tekenkaart? Volg dan de gebruiksaanwijzing.
- Schrijf de datum van de beet op of neem een foto van de plek.

Neem in de volgende gevallen contact op met de huisarts:

- Bij jeuk over het hele lichaam
- Als het niet lukt om een teek te verwijderen
- Als een teek waarschijnlijk al 24 uur op de huid heeft vastgezet
- Als in de buurt van een tekenbeet binnen enkele dagen tot drie maanden een rode, gele of blauwrode vlek of ring ontstaat, die binnen enkele dagen groter wordt
- Als binnen drie maanden na een tekenbeet een grieperig gevoel met koorts, hoofdpijn, spierpijn en vermoeidheid ontstaat
- Bij dubbel zien of een scheef gezicht
- Bij pijn, tintelingen of minder kracht in arm of been
- Bij huid-, hart- of gewrichtsklachten

Op welke klachten moet je letten na een tekenbeet?

Als de ziekte van Lyme niet op tijd wordt ontdekt en behandeld, bestaat de kans op meer ernstige verschijnselen waarbij spieren, gewrichten, het zenuwstelsel en het hart kunnen worden aangetast. De meeste van die verschijnselen zijn omkeerbaar als je ze laat behandelen. Alleen de gewrichtsklachten kunnen blijvend zijn, zelfs na behandeling. Hoe langer je wacht met de behandeling, hoe langer het herstel zal duren.

Vijf tips om een tekenbeet te voorkomen

1. Gebruik DEET

Smeer jezelf in met DEET. De kans op tekenbeten wordt hierdoor kleiner. DEET is te koop bij apotheken en drogisten. Lees de aanwijzingen op de verpakking goed door voor je het middel gebruikt. Het kan zijn dat je allergisch reageert. Smeer in dat geval DEET op je schoenen, sokken en het onderste deel van je broekspijpen.

2. Blijf op de paden

Misschien heb je wel eens gehoord dat teken zich vanuit bomen op mensen laten vallen. Dat is niet waar. Teken zitten vooral in het struikgewas, tussen bladerlagen en in hoog, schaduwrijk gras. Als je op de paden blijft tijdens een wandeling, is de kans op een tekenbeet kleiner.

3. Draag lichtgekleurde, huid bedekkende kleding

Als je lichtgekleurde kleding draagt, valt een teek snel op en kun je hem verwijderen voor hij onder je kleren kruipt en je bijt. Ook is het belangrijk dat de kleding je lichaam goed bedekt. Dit maakt het moeilijker voor de teek om bij je huid te komen.

4. Trek Bugsox aan

Teken komen vaak via je broekspijp op je huid. Het is daarom belangrijk je benen en je voeten goed te beschermen. Door speciale Bugsox te dragen, kunnen teken niet naar boven kruipen. De sokken zijn geïmpregneerd, waardoor de teek bedwelmd raakt en zich niet vastbijt.

5. Controleer jezelf zodra je thuiskomt

Ondanks al je inspanningen kan een teek toch besluiten met je mee te reizen. Controleer jezelf daarom altijd direct bij thuiskomst. Wacht niet tot je onder de douche staat, want dan heeft de teek meer tijd om zich vast te bijten.

Uit de oude doos



Algemeen
Nieuws





Wandel Nieuws

Wandeltocht oud Amsterdam

Op zondag 10 maart organiseerde 'Ons Genoegen' een mooie wandeltocht door "oud Amsterdam". Het thema dit jaar was "Historische gebouwen in Amsterdam." De tocht ging langs plekjes die voor velen toch nog onbekend zijn! Ook een aantal van onze Trimslimmers heeft aan deze mooie wandeling meegedaan.



Groet uit Schoorl run 2024

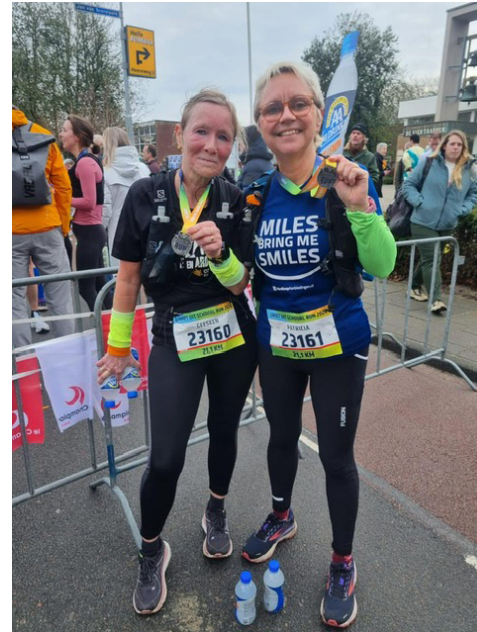
Als gevolg van de regenval stond in de Schoorlse Duinen het grondwater hoog en kon er niet gelopen worden over het oorspronkelijke parcours. Maar ook de alternatieve route was prachtig. Gelukkig was het tijdens de run droog en zelfs met 13 graden warm. Heb je deze run nog niet eerder gedaan, dan is het een aanrader! Zet hem in je agenda voor 2025.

Een goed georganiseerde run met verschillende afstanden (Kids, 10 km, 21,1 km en 30 km), een goede bereikbaarheid vanaf station Alkmaar met evt. pendelbussen, een sporthal voor kleding/tas afgifte en een prachtige route.

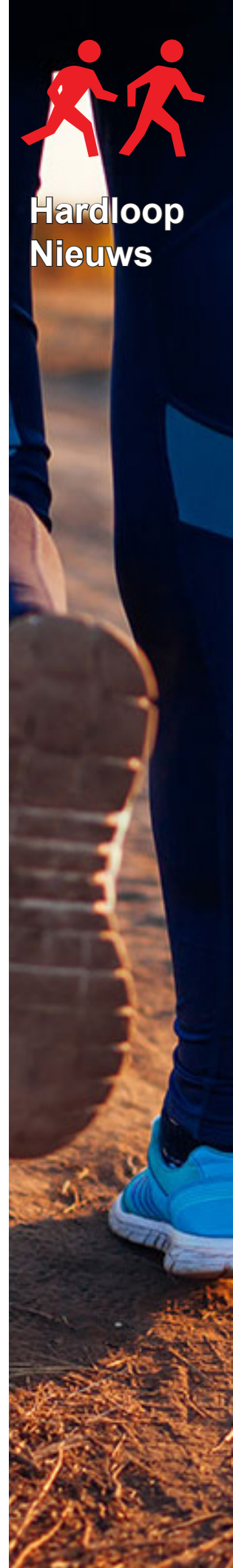
En tot slot na het behalen van je prestatie een welverdiende mooie medaille.

Wij Patricia en Geesken hebben de medaille verdiend!

Geesken

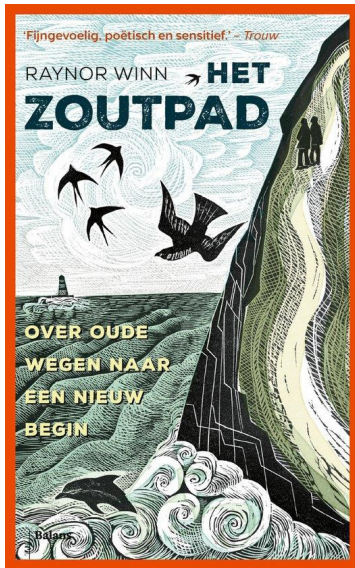


Hardloop
Nieuws



Leestips

Naast hardlopen, nordic waking en wandelen is het ook leuk om hierover te lezen.
Na de training in een hoekje met een boekje, even ontspannen. Hieronder een paar leestips!



Het Zoutpad - Raynor Winn

Raynor Winn en haar man Moth zijn al meer dan dertig jaar samen. Hun oude boerderij in Wales hebben ze in de loop der tijd steen voor steen opgeknapt en omgebouwd tot een goedlopende B&B.

Dan raken ze binnen een paar dagen alles kwijt: ze verliezen hun huis door een speculatieschandaal en ze krijgen te horen dat Moth een ernstige ziekte heeft. Ze hebben niets meer over en nog maar weinig tijd. Met de moed der wanhoop nemen ze een impulsief besluit: ze gaan de eeuwenoude South West Coast Path lopen, weg van alles en iedereen.

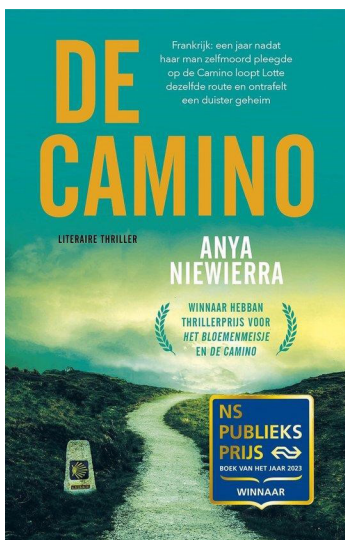
Het is een tocht van duizend kilometer langs de zuidkust van Engeland. Met twee rugzakken en een kleine tent beginnen ze hun wandeltocht door het oeroude, verweerde landschap van rotsen, kliffen, zee en lucht. En daar gebeurt het. Met elke stap, door iedere ontmoeting, en ondanks alle moeilijkheden die ze onderweg tegenkomen, verandert hun tocht verder in een bijzondere ontdekkingsreis.



Ik haát hardlopen - Hedwig van Bree

Ik haát hardlopen"! Dit is wat meervoudig marathonloopster Hedwig van Bree letterlijk riep na haar allereerste rondje joggen door het park. Als Hedwig een tijd later een gezin krijgt en van succesvolle carrièrevrouw transformeert in thuisblijfmoeder, staat haar leven op zijn kop.

Met deze positiewisseling lijkt zij een groot deel van zichzelf te zijn kwijtgeraakt. Wat blijft er over als je je status verliest? Bij gebrek aan andere opties en op zoek naar positiviteit besluit Hedwig te gaan hardlopen. Nietsvermoedend zet ze de eerste stappen van een groot avontuur "Als je mij toen had gezegd dat ik tussen november 2015 en april 2019 tien marathons zou lopen en dat de Six World Marathon Majors daar onderdeel van zouden uitmaken, had ik je verbaasd aangekeken. Alleen al omdat ik toen niet eens wist wat die waren".



De Camino - Anya Niewierrra

De 44-jarige chocolatier Lotte Bonnet woont al jaren gelukkig in Zuid-Limburg met haar man Emil, een voormalige vluchteling uit Bosnië.

Maar dan pleegt Emil onverwacht zelfmoord tijdens het lopen van de Camino en blijft Lotte ontredderd achter. Als ze elf maanden later naar Bosnië reist om zijn as uit te strooien, ontdekt Lotte dat Emil heeft gelogen over zijn identiteit. Ze schakelt een advocaat uit Sarajevo in om onderzoek te doen naar zijn verleden en die komt tot een schokkende ontdekking.

Ondertussen gaat Lotte zelf de Camino lopen, exact volgens de route en planning van Emil. Ze wil achterhalen wat hem tot zijn wanhoopsdaad dreef. Maar iemand volgt haar, iemand die niet wil dat ze de waarheid ontdekt...



Algemeen
Nieuws



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

Instagram

www.Instagram.com/trimslimalmere

Website

www.Trimslim.nl

Volgende uitgave rond de 10de van april 2024



TRIM
SLIM