HET MAGAZINE VOOR HARDLOPERS, WANDELAARS & NORDIC WALKERS

DIGIFLITS

SAMEN LOPEN • SAMEN GROEIEN • SAMEN GENIETEN

OKTOBER 2026 | NR. 9

TRIM SLIM

GEZELLIGHEID
TEN TOP
Busreis Sallandse Heuvelrug
groot succes

GEZOCHT
REDACTIE VERSTERKING

ALLUMINOUS
13 Oktober
Gezamenlijk
wandelen

INSPIRATIE
LOPERS AAN HET WOORD
Verhalen uit de club
die motiveren

GEZONDHEID
Core-Stability training
inschrijven mogelijk

INGESTUURD
Ook nu weer volop
fotomateriaal

AGENDA
Clubactiviteiten
& evenementen

BESTUURSNIEUWS

Beste allemaal,

In september zijn de trainingen weer van start gegaan. Het zal jullie mogelijk (niet) opgevallen zijn dat we maand thema's hebben bij de trainingen. Zo stond de techniek en balans de afgelopen maand in de picture. De maand oktober heeft ook een eigen thema gekregen. Welk thema, dat ga ik natuurlijk niet verklappen; dat merken jullie vanzelf wel.

Op 26 september is er een groep gestart met de Nordic walking cursus en toen bleek dat die techniek best nog lastig was om onder de knie te krijgen. Op zaterdag 10 oktober gaan we weer verder. Er wordt dan veel herhaling van de techniek gedaan. Wil je nog aansluiten: dat kan.

Voor de start cursus hardlopen is het u nog even onduidelijk of er genoeg aanmeldingen zijn. We hebben wel besloten dat in het komende jaar in het voorjaar iets eerder te starten; dan is iedereen klaar voor het seizoen. Dus houd data in de gaten: de core stability start in januari, de start cursus hardlopen in februari. Dus maak iedereen alvast warm om deel te gaan nemen!

Als ik dit schrijf hebben we weer een prachtige evenement achter de rug: de busreis naar Nijverdal waar iedereen naar vermogen een eigen weg/route kon uitzoeken en soms kwam je elkaar dan ook nog tegen. Erg gezellig weer, met dank aan René voor de organisatie!

In de herfstvakantie is het Alluminous festival weer en op dinsdag 13 oktober gaan we met ons allen de route wandelen. Dus wie mee wil: vertrek is om 20:00 uur bij de schouwburg!

Dan volgt de prestatieweek: met taartjes en omdat we ook een iets gezondere variant willen meegeven ook mandarijnen. Want elke dag een taartje is ook niet zo goed voor de mens. Nu heeft iedereen de keuze.
Kortom, er is veel te doen samen.

Zo krijgen jullie de uitnodiging voor de ALV in november van ons. Het bestuur is druk bezig uit te zoeken hoe we de adviezen die we gekregen hebben, naar aanleiding van de enquête, vorm geven. We breken ons hoofd over wat wel en niet verstandig is en ook waar we naartoe willen. Maar het krijgt vorm en we willen dat op de ALV graag met jullie delen. Want het heeft best wat consequenties, ook financieel, en dan hebben we jullie natuurlijk nodig.

Dan rest mij nog een soort van vacaturebank. Helaas hebben Irma en Erik aangegeven dat zij per 1 januari gaan stoppen met de Digiflits en Irma stopt dan ook met haar communicatie werkzaamheden voor Trim Slim. Dus we zijn dringend op zoek naar mensen die daarin iets willen en kunnen betekenen.
We hebben daarbij ook een Facebook beheerders probleem; een voormalig lid staat nog als hoofdbeheerder. Er kunnen daardoor ook geen nieuwe beheerders worden toegevoegd. Als iemand daarbij kan helpen, laat het weten!

Wat ons betreft is het ook prima als de taken meer gesplitst worden (Digiflits, social media/Facebook, promotie Trim Slim, externe communicatie etc.) want Irma had er best een hele klus aan. Of weet je iemand uit je omgeving die dat leuk zou vinden; laat het weten.

Verder zijn we ook op zoek naar mensen die (assistent) trainer willen worden voor de verschillende disciplines. Vooral de wandelgroep wordt best groot en de trainers willen ook wel een iets minder of gewoon op vakantie. Voor meer informatie, vraag het de trainers of coördinatoren (Karen voor het wandelen, René en Wilma voor het hardlopen) en laat weten of je belangstelling hebt.

Zo dat was weer een heel epistel.

Geniet van de veranderende weersomstandigheden, bereid je voor op veel regen en iets koudere temperaturen … kan het alleen maar meevallen.

Met sportieve groet mede namens het bestuur

Barbara K. van Dam
Voorzitter TrimSlim

Agenda 2026 \ 2027

Okt	10	Startcursus Hardlopen
	13	Alluminous wandeling
Nov	2-7	Prestatieweek
	16	Algemene Ledenvergadering
Dec	12	Winterevent
Jan	11	Start Core Stability Training

NB onder voorbehoud van wijzigingen.

CORE-STABILITY

CORE-STABILITY TRAININGEN

STARTEN: **maandag 11 januari 2027**

Aanmelden via: cursus@trimslim.nl

REDACTIE BERICHT

Beste allemaal,

Nadat we ruim 3 jaar werkzaamheden voor de Digiflits hebben gedaan, willen wij jullie hierbij laten weten dat Erik en ik per 1 januari 2027 stoppen met onze werkzaamheden voor de Digiflits.

De afgelopen jaren hebben we met veel plezier en betrokkenheid bijgedragen aan de Digiflits. We zijn dankbaar voor de mooie contacten, de samenwerking en wij willen jullie ook bedanken voor alle input/ideeën voor de Digiflits. We vonden het fijn om op deze manier een bijdrage te kunnen leveren aan onze vereniging en aan het delen van nieuws en informatie met elkaar. Ook zal ik vanaf 1 januari 2027 stoppen met alle communicatiewerkzaamheden voor Trim Slim. Helaas ben ik de afgelopen jaren vaker geblesseerd geweest, dan dat ik aanwezig kon zijn bij de trainingen. Dat heeft mede geleid tot deze overweging en uiteindelijk tot het besluit om te stoppen.

Een verandering als deze betekent natuurlijk ook ruimte voor nieuwe mensen en nieuwe ideeën. De komende maanden zullen we nog actief zijn, zodat er ruimte is om vervanger(s) te regelen per 1 januari 2027. We hopen dan ook dat iemand anders het stokje met enthousiasme wil overnemen en de Digiflits en/of de communicatie van Trim Slim op eigen manier verder vorm willen geven. Mocht je interesse hierin hebben, geef het dan door aan Barbara.

Voor nu willen we vooral iedereen bedanken voor het vertrouwen, de samenwerking en de fijne contacten. We kijken met veel plezier terug op wat we samen hebben opgebouwd en wensen degene(n) die het overnemen alle succes en vooral veel plezier toe!

Erik & Irma

Dam tot Dam

Vroeg uit de veren om met 10 man opstap te gaan naar Zaandam, waar wij de 10 km van deze wandeltocht gingen lopen. Het weer was goed, er werd wel regen voorspeld maar dat mocht de pret niet drukken. De temperatuur was prima.

Vanuit de trein lopend door het centrum van Zaandam naar de start, waar het al een gezellige drukte was. Eenmaal gestart liepen we door het mooie park met veel groen. Fijne route om te wandelen. Wel erg druk op die smalle paadjes. Op een gegeven moment kwamen we mensen tegen die terug gingen. Wat bleek, zij hadden een stempelpost gemist bij de kinderboerderij. Wij keken elkaar aan en wisten gelijk dat ook wij deze stempelpost gemist hadden. Het pijltje dat ons het pad in moest sturen naar de stempelpost stond verkeerd. Ook wij moesten daarom een stuk terug. Maar het was heerlijk weer op dat moment, dus geen probleem.

Bij een andere stempelpost genoten we van gezellige Amsterdamse muziek, gezongen door het Kapiteinskoor.

Wat wel jammer was, was dat uiteindelijk de route van de 20 km samenkwam met de 10 km voor het laatste stuk en ook wij langs de snelweg liepen en door het industriegebied.

Maar, de finish kwam in zicht en hadden we toch 17 km gelopen, inbegrepen de extra stukken.
Met de medaille om onze nek hebben we heerlijk na kunnen genieten van leuke muziek en de gezellige sfeer.

We hebben het met een groepje afgesloten en lekker gegeten bij Loetje.

Al met al voor mij een geslaagde dag.

Carla

Challenge Almere triathlon

12 september ’26, wat heb ik genoten tijdens de Challenge Almere-Amsterdam, wat een feestje!

Ik heb al veel hardloop- en wandelevenementen gedaan in binnen- en buitenland, maar een wedstrijd in je eigen stad is wel heel bijzonder. Zoveel supporters op verschillende plekken op het parcours van familie, vrienden, van m’n TS hardloop clubje en van TVA leden dat maakte het extra bijzonder en geeft zoveel energie! Dank daarvoor!

Ik had geen eindtijd voor ogen, behalve finishen en het zou leuk zijn als ik voor vijf uur binnen zou zijn, en dat is me gelukt!

Het zwemmen ging fantastisch, ik was heel blij dat er genoeg ruimte was om te zwemmen en dat we niet op een kluitje aan het spartelen waren.

De wissel naar het fietsen ging goed en vervolgens op de fiets. De eerste 50 km vloog ik voor mijn gevoel over het parcours. Ik dacht alleen maar “wauw ik ga lekker”. Maar toen kreeg ik tegenwind. Ik kon niet meer het gemiddelde van 30 km/hr. aanhouden en moest echt afzakken naar 25 km/hr. en blijven trappen.

Na de Stichtsebrug had ik wat ruzie met mijn bidon, waardoor ik nog in het gras belandde maar gelukkig overeind gebleven ben en weer op koers naar de transitiezone. Ook daar ging de wissel naar de hardloop outfit prima en het lopen ging in het begin oké, maar ik merkte toch dat ik last had van de zon en de benauwdheid.

Zodra het zonnetje weg was, kreeg ik ook meteen weer wat meer energie dus het was een beetje op en af.

Hoe het lopen ging, waar ik had verwacht dat dit mij het beste af zou gaan, was eigenlijk het tegenovergestelde waar, maar...

I did it 💪 🏊 🚴 🏃

En het smaakt naar meer!

Geesken

Alluminous

Alluminous is het tiendaagse lichtkunstfestival van Almere in de herfstvakantie. Van 9 tot en met 18 oktober verandert de wandelroute rondom het Weerwater in een magische wereld vol licht, kunst en technologie. Dit jaar wordt de vijfde editie gevierd! Kom kijken, laat je verwonderen en ontdek Almere in een heel nieuw licht.
Kom in de herfstvakantie naar Almere-stad en wandel de magische lichtkunstroute rondom het Weerwater. Geniet onderweg van de indrukwekkende lichtkunstwerken, heerlijke hapjes en drankjes bij de foodtrucks en sfeervolle live muziek optredens.

Voor meer info zie https://alluminous.nl/

Beste allemaal, vanaf 9 oktober is het Alluminous festival er weer. Het lijkt ons als trainers van de dinsdag leuk om de traditie van de afgelopen jaren in stand te houden: op de **dinsdagavond, 13 oktober**, ipv training met ons allen deze lichtjes route te lopen. Let op we gaan wandelen want hardlopen is geen optie meer ivm de drukte.
We verzamelen bij de **ingang van de schouwburg. We vertrekken om 20.00 uur.**

Barbara

Marathon Almere

Na mijn marathon in Urk dacht ik lange tijd: dit doe ik voorlopig niet nog een keer. Om vrij logische redenen. Maar toen kwam de marathon van Almere voorbij. Een marathon in je eigen stad kun je natuurlijk moeilijk overslaan.
Er was alleen één probleem: mijn voorbereiding was allesbehalve ideaal. Ik was voor mijn studie ongeveer zes maanden in Zuid-Korea geweest. Daar liep ik gemiddeld maar zo'n 30 kilometer per maand, terwijl ik in Nederland normaal gesproken minimaal ongeveer die afstand per week liep. Toen ik terugkwam in Nederland, had ik nog maar ongeveer twee maanden om me voor te bereiden.

Ik begon meteen goed door tijdens de MOA iedere dag 10 kilometer te lopen. Daardoor kwam ik gelukkig snel weer in mijn oude ritme. Daarna liep ik nog twee keer een lange duurloop van 30 kilometer en toen zat de voorbereiding er eigenlijk alweer bijna op. Tot mijn eigen verbazing gingen alle trainingsrondes behoorlijk gemakkelijk.

Alsof die voorbereiding nog niet bijzonder genoeg was, deed ik een week voor de marathon ook nog mee aan de PoortRun. Daar liep ik zowel de 5 als de 10 kilometer. Rustig aan doen zat er blijkbaar niet in, want op beide afstanden liep ik een persoonlijk record: 21:25 op de 5 kilometer en 47:33 op de 10 kilometer. Leuk voor de PR's, maar met een marathon een week later natuurlijk niet bepaald de verstandigste voorbereiding.

Op de dag van de marathon mochten we pas om 17.00 uur starten. Een behoorlijk vreemd tijdstip voor een loopje van 42,195 kilometer. Alsof dat nog niet genoeg was, mocht er tijdens de marathon ook geen muziek worden geluisterd. Normaal gesproken loop ik juist graag met muziek, dus 42 kilometer zonder oortjes was ook even wennen.

Tijdens mijn voorbereiding had ik eigenlijk maar één doel: de marathon uitlopen. Mijn tijd maakte me niet zoveel uit. Maar op de dag zelf begon het toch te kriebelen. Als ik hem dan toch ga lopen, waarom dan niet onder de vier uur? Dus besloot ik het ondanks mijn matige voorbereiding gewoon te proberen.

Het eerste rondje liep ik samen met mijn vader en een triatleet. Het duurde even voordat ik in mijn ritme kwam en na vijf kilometer voelden mijn benen zelfs al behoorlijk zwaar. Het tweede rondje liep ik alleen. Het derde rondje vond ik het zwaarst. Inmiddels had je alles onderweg wel een keer gezien en was er minder publiek en interactie langs het parcours. Zonder muziek merk je op zo'n moment ook ineens hoe lang een marathon eigenlijk duurt. Toch lag ik nog steeds op schema voor een tijd onder de vier uur.

Uit ervaring wist ik alleen ook dat de laatste tien kilometer van een marathon héél lang kunnen duren.
Toen ik aan het laatste rondje begon, waren mijn benen zwaar, maar mentaal voelde ik me nog verrassend goed. Eén ding wist ik zeker: deze keer ging niets mij van die vier uur weerhouden. Het was nog even doorbijten, maar ik wist dat het erin zat.

Richting het einde van het parcours stond mijn broer Benjamin mij op te wachten. Hij moedigde me aan en ook hij wist inmiddels dat die tijd onder de vier uur ging lukken. Mede door zijn aanmoediging wist ik er zelfs nog een laatste kilometer van 4:39 uit te persen.

Niet veel later kwam ik over de finish: onder de vier uur. Doel gehaald!

Natuurlijk was ik ontzettend blij met mijn tijd, maar misschien nog wel meer met alles eromheen. Samen met mijn vader was dit alweer onze tweede marathon. Hoe mooi is het om samen met je vader naar zoiets toe te trainen en uiteindelijk samen aan de start te staan?

Ik kan me nog goed herinneren dat ik vroeger één kilometer al ontzettend ver vond. Ik moest alles geven om die kilometer uit te lopen. Mijn vader liep toen altijd met mij mee en zorgde ervoor dat ik niet opgaf. Jaren later stonden we samen aan de start van een marathon. Van moeite hebben met één kilometer naar samen 42,195 kilometer lopen.

En natuurlijk ook een groot bedankje aan mijn moeder en mijn broer voor alle support langs de kant en voor het aangeven van alles wat we onderweg nodig hadden. Zonder die steun was het een stuk zwaarder geweest.
Van één kilometer alles geven tot een marathon onder de vier uur. Eentje om niet snel te vergeten.

Sebastiaan

Schoolreisje 1

Het jaarlijkse uitstapje van Trimslim voelde weer als een echt schoolreisje!

Om 8.30 uur vertrokken we met de bus richting Buitencentrum Sallandse Heuvelrug.

Bij aankomst begonnen we de dag goed met koffie, thee en natuurlijk een heerlijk stuk krentenwegge. Na wat puzzelen over de juiste wandelroute kozen we voor de paarse route: een mooie tocht van 13 kilometer door de natuur.

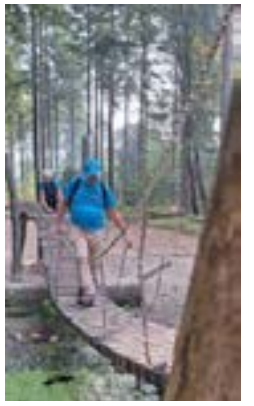
Het weer kon niet beter! Het zonnetje scheen en het was echt nog goed warm. Op sommige plekken kleurde de heide nog prachtig paars en we kwamen ook nog “echte” paddenstoelen tegen. Na zo’n drie uur wandelen — met uiteraard de nodige stopjes om foto’s te maken en een broodje te eten — kwamen we weer aan bij het beginpunt. Daar hebben we heerlijk in het zonnetje met een stukje worteltaart gegeten en gember thee gedronken.

Om 15.00 uur stond de bus klaar om ons weer terug te brengen naar Almere. Op de terugweg werd het schoolreisjesgevoel nog groter, want het ene zakje snoep, nootjes of wat voor lekkers, werd doorgegeven.

Het blijft een feest om aan dit soort uitstapjes mee te mogen doen. Trots op onze vereniging!

Maaike

Schoolreisje 2



Zaterdag 3 oktober 2026 was het verzamelen bij Sporthal Waterwijk waar vandaan de bus om 8.30 uur vertrok richting het Buitencentrum van de Sallandse Heuvelrug.
Het voelde alsof we op schoolreisje gingen.

Hoewel we vroeg op moesten en het vrij koud was nog, was iedereen vrolijk omdat er prachtig weer was voorspeld. Hoe konden
we het zo treffen.

Daar aangekomen om 10.00 uur bij het mooie Buitencentrum werden we getrakteerd op koffie/thee met krentenwegge. Heerlijk! Dat was smullen.

Een grote groep van de wandelaars, waaronder ikzelf, ging 8,5 km lopen. We gingen op pad, wat een schitterend gebied. Ik heb ervan genoten. En het weer werd alleen maar warmer. De jassen gingen of waren al uit.

Onderweg soms even stoppen om wat te eten en te drinken. Het is paddenstoelentijd, we hebben er diverse gezien. Ik blijf het leuk vinden om onderweg de paddenstoelen te bewonderen. Niet te lang, want dan loop je gelijk al achter.

Op een gegeven moment kwam de splitsing van of 8,5 km of 6 km. We hebben daar even gepicknickt. Daarna gingen een aantal verder voor de 6 km. Maar uiteindelijk kwam iedereen weer bij het Buitencentrum terug.

Daar hebben we met z’n allen wat gedronken, heerlijk in de zon en erg gezellig!

Toch hoorden we, dat het Buitencentrum wat daar zo mooi ligt, moet sluiten wegens financiële redenen. Het valt onder verantwoording van Staatsbosbeheer en die heeft als kerntaak natuurbeheer.
De rijksfinanciering werd al lang geleden stopgezet en het gevolg is dat Staatsbosbeheer verliezen lijdt. Dus gaan zij terug naar hun kerntaak.
Wij hebben wel allemaal getekend voor het behoud van dit Buitencentrum.

Om 15.00 uur gingen we allemaal weer terug naar Almere waar we ca. 16.30 uur aankwamen.
Wat een geweldige dag, zó genoten.

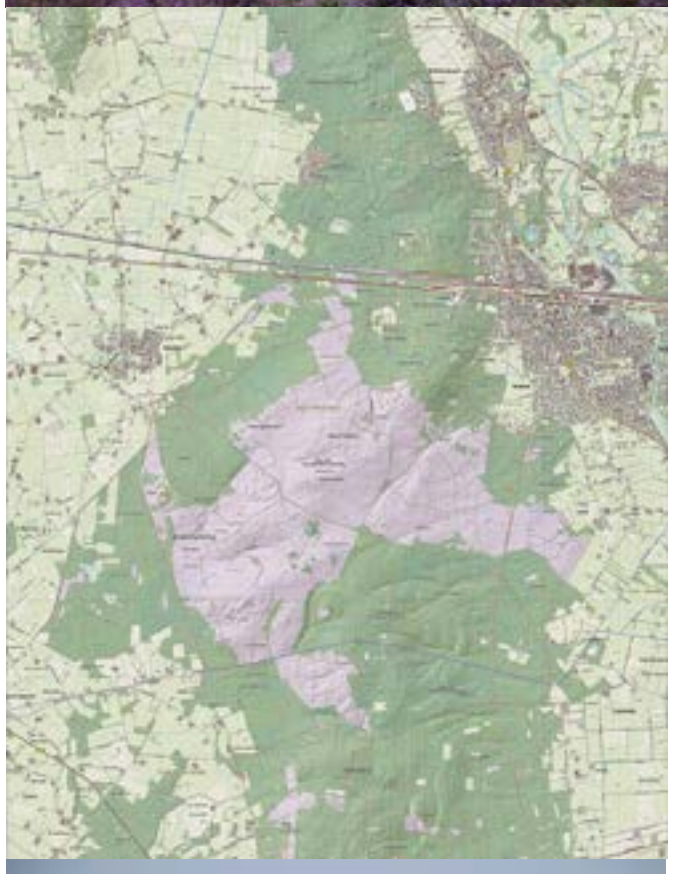
Ook fantastisch georganiseerd.

Dank aan iedereen die dit mogelijk heeft gemaakt!

Een mooie herinnering houd ik hier aan over.

Carla

Sallandse heuvelrug 2026



OPROEP!!

Op 30 oktober vindt de Vitaliteitsdag plaats bij Goede Rede in Almere-Haven. Namens Trim Slim staan wij er ook met een stand en er zijn er al een aantal leden die mee willen helpen om Trim Slim te promoten.

Het zou fijn zijn als er nog wat meer mensen willen helpen. Met meerdere vrijwilligers kunnen we makkelijker afwisselen en elkaar aflossen gedurende de dag.

Wie wil er namens Trim Slim een handje helpen?

Laat het even weten als je mee wilt doen!

Opgeven kan via evenementen@trimslim.nl

Alvast bedankt!

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
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 november 2026