



Vormgeving: Barbara

FEBRUARI 2021

Van de redactie

Hierbij weer een teken van leven, een uitgave van onze Nieuwsbrief. Deze staat op de website: www.skigooi.nl. Om de Nieuwsbrief te bekijken klik op de volgende link: www.skigooi.nl/nieuws/nieuwsbrief.

Om de moed erin te houden vindt u in deze Nieuwsbrief een aantal redenen waarom u moet blijven skiën.

Verder onder andere de aankondiging van het Fietsweekend in september. Tips om thuis fit te blijven en tips hoe je met een Smartphone in de winter leuke foto's kan maken.

Wij wensen iedereen een veilige en gezonde voortzetting van dit onrustige Corona-jaar.

We gaan er voorlopig vanuit dat we elkaar in het najaar weer terugzien.

Redactie en vormgeving

Barbara Heemskerk
redactie@skigooi.nl

Ledenadministratie

Frits Misset
ledenadmin@skigooi.nl

Contributiebetalingen

bankrek. NL50RABO 0315 9742 30 t.n.v.
 ledenadm. Skiver. het Gooi, Hilversum

Overige betalingen

bankrek. NL64 RABO 0388 2962 08 t.n.v.
 Penningm. Skiver. het Gooi, Hilversum

Website: www.skigooi.nl

Inhoudsopgave

Van de redactie	1
Bestuur	1
Overpeinzing van de voorzitter	2
Niet stoppen met wintersport	5
Fietsweekend 2021	6
Thuis fit blijven in Corona-tijd	8
Fotograferen met een Smartphone	12
Lachen is gezond, zeker in Corona-tijd	14
Kalender	14
Commissies	14

Bestuur

Voorzitter: F.J. Misset
 tel. 035-6238480
voorzitter@skigooi.nl

Secretaris: Mw. J.C. Bloemendaal
 tel. 035-6910134
secretaris@skigooi.nl

Penningm.: R. Heemskerk
 tel. 035-5388203
penningmeester@skigooi.nl

Overpeinzing van de voorzitter



QUO VADIS SKIVRIENDEN?

Was het een grap,
Of om te huilen?
Is er nog iemand die niet lijdt?
Waarmee je graag zou willen ruilen?
Dag in dag uit,
Helaas, beidt maar je tijd!

(Een variatie op "Waar blijft de tijd" van Herman van Veen)

Het is alweer 11 maanden geleden, dat ik in de eerste week van maart 2020 nog heerlijk skiede in Corvara met een groep van SkiGooi. Perfecte sneeuw en oh wat was het heerlijk rustig op de pistes. Noord-Italië zat reeds in lockdown op de Dolomieten na. Het virus was bezig aan zijn opmars in Europa. Wij, de skigroep, verbleven nog in onbezet gebied. Wel met enige bezorgdheid, maar wij kwamen smetteloos thuis.

Terug in Nederland was ook hier mobilisatie op handen. Niettemin leefde er nog de illusie, dat onze diplomatieke neutraliteit in oorlogssituaties door de vijand gerespecteerd zou worden. Helaas onze vijand bleek nog meer onberekenbaar en onaanspreekbaar als het Hitlerregime in 1940, want het bleek ook nog onzichtbaar te zijn.

Het *Covid-19-virus* is een levend organisme. Een schepping van de natuur miljarden jaren ouder dan de mensheid. Gelijk ieder ander levend wezen is het gericht op het instandhouden van de soort. En dat komt tot stand door middel van vermenigvuldiging. Daar komt geen bedachtzaamheid, geen planning aan te pas. Het is een zichzelf sturend biochemisch proces van aangaan en verbreken van bindingen door atomen en moleculen op basis van

aantrekkende en afstotende krachten en kansen. Dat proces wordt aangestuurd volgens een programma dat vastgelegd is in het DNA. Een algoritme, waarbij de meest geavanceerde computerprogramma's qua 'slimheid' nog altijd in het niet zinken.

Opeens leven wij op een slagveld vol fragmentatiebommen, die geluidloos en onzichtbaar tot ontploffing komen. Angst heeft ons in de greep gekregen. Wij zijn de controle over onze levensomstandigheden en toekomst grotendeels kwijt. Onze arrogantie tegenover de natuur verschrompelt zienderogen.

De laatste decennia was de mensheid reeds fors geïnfecteerd geraakt door een ander virus. Een psychologisch virus: *hybris* (hoogmoed, trots) genaamd. Bron van veel ellende in de geschiedenis der mensheid. De ijdele overtuiging dat wij met al onze wetenschappelijke kennis en technieken de natuur naar onze hand zouden kunnen zetten, bleek een immense zelfoverschatting te zijn.

Nederigheid tegenover de natuur van moeder aarde wordt ons nu afgedwongen. Wij moeten veel vrijheid inleveren en ongetwijfeld straks ook inkomen om in symbiose te kunnen geraken met Covid-19. Weg feesten en festivals. Wij gaan voorlopig niet uit ons dak, maar blijven onder ons dak.

Maar het meest ondragelijke is voor velen toch wel het niet te loochenen besef, dat de verantwoordelijkheid voor al het onheil bij ons zelf ligt. Aangezien de mens van nature moeilijk schuld kan bekennen, is het een inzicht om gemakkelijk waanzinnig van te worden. En daar mogen wij dagelijks via onze beeldschermen getuige van zijn.

Het *waanvirus* is het derde virus dat ons parten speelt. Platforms als Facebook, Twitter, TikTok en hoe ze ook allemaal mogen heten, jagen hele volksstammen het sprookjesbos in. Niets lijkt daar meer wat het is. Beelden zijn vertekend, gemanipuleerd. Feiten doen er niet meer toe. Zij worden glashard ontkend. Covid-19 is een gewoon griepvirus zegt men. De klimaatverandering heeft niets met de mens te maken. Het is evenals een griep van alle tijden.

Persoonlijke emoties zijn de nieuwe waarheden geworden. Eenieder beschikt over een eigen zender om zonder tegenspraak in zijn bubble kond te doen van waanzin (bellenblazen). Men duidt dat aan met de toepasselijke term 'viraal gaan'. De mensheid is nu ook zelf aan het evolueren tot een virus.

Nu ik toch bezig ben al het actuele onheil op te sommen, wil ik volledig zijn. Het internet was al eerder gebleken een prachtig medium te zijn, om mensen financieel te beduvelen. Nu bijna 17 miljoen Nederlanders dag in dag uit uren voor het computerscherm zitten (en helaas niet erachter!) is het verleidelijk ook eens te proberen een linke loetje te zijn. Het internet is immers qua beveiliging zo lek als een mandje. Dat haalt gemakkelijk het slechtste in de mens naar boven.

In de geschetste omstandigheden moeten wij nu zien te overleven. Hoe dat te doen? Welnu heel eenvoudig. Speel verstoppertje met het virus. Zing in jezelf:

Blijf zitten waar je zit en verroer je niet, hou je adem in en stik niet!

Nu moet je dat laatste niet letterlijk nemen, want dan kom je op de IC terecht. Laat het je geesteshouding zijn. Doe er veel aan, om niet besmet te raken. Laat je daarbij niet van de wijs brengen, door al die betweters, koffiedikkijkers, mierenneukers, pretentieuze schijnwetenschappers, 'beste stuurlied aan de wal' en 'predikers voor eigen parochie' die dagelijks acteren in de kletspraatprogramma's op 1, 2, 3 enz.....

Gedenk de volgende uitspraak van Boeddha: *'Wie niet het geheel, maar slechts één zijde zien, redetwisten zonder eind'*.

Dat gezegde heb ik jarenlang in mijn arbeidzaam leven megedragen in mijn attaché. De kletspraatprogramma's leveren dagelijks het bewijs van de juistheid van die stelling.

Overigens, voor je gezondheid is het aan te bevelen veel te bewegen. Iedere dag een uur de hond uitlaten, ook als je er geen hebt. Genieten van de frisse buitenlucht en de natuur. Ik heb nog nooit in mijn leven zoveel gewandeld, dagelijks, en intensief de wisseling

van de seizoenen beleefd. Ik zou dan ook niet weten hoe ik overspannen zou moeten raken.

Weet je, dat je door veel te bewegen ouder wordt dan een luiwammes. Dat evident-based inzicht danken wij aan Einstein. In zijn relativiteitstheorie voorspelde hij dat verschijnsel in het begin van de 20^{ste} eeuw. Pas in de jaren 70 van de vorige eeuw kon het door meting met atoomklokken worden aangetoond. De klok aan boord van een supersonisch vliegtuig dat enkele malen rond de aarde had gevlogen, bleek na landing achter te lopen op de klok die op aarde was gebleven. Voor mij is dit een aanmoediging om zo lang mogelijk sport te blijven beoefenen. Waaronder natuurlijk skiën.

Ook is aangetoond dat klokken hoog in de bergen sneller lopen dan op zeeniveau. Op grond hiervan word je wonend in Nederland minder snel oud, dan wonend in Bolivia. Kortom, verhuis niet naar de bergen, maar ga er wel lekker jaarlijks skiën. Je verkleint de kans, dat je te vroeg als dor hout in de versnipperaar terecht komt.

Hoe kom ik aan deze wetenswaardigheden? Wel, lock down geeft veel tijd om te lezen. Zo kreeg ik een boek in handen van de Italiaanse kernfysicus Carlo Rovelli, getiteld 'The order of time'. De wezenlijke kenmerken van tijd. Het boek is op een goed moment onder mijn ogen gekomen, want door de pandemie maken wij ons dagelijks zorgen over het verstrijken van de tijd zonder de betrekkelijkheid ervan te beseffen.

Er worden uitspraken gedaan als:

Er wordt onnodig tijd verloren?

Als je zeker wist dat het onnodig zou zijn, dan had je het toch weten te voorkomen.

Er wordt achterstand opgelopen!

Wist je dan van tevoren hoe groot de vordering in een bepaald tijdsbestek zeker zou zijn geweest zonder de pandemie?

De lockdowntijd duurt te lang.

Tijd is een rekbaar begrip. Als je lekker met iets bezig bent, dan verstrijkt de tijd in je beleving sneller, dan als je al maar voor je uit zit te staren.

Dat is snel gegaan. We leven al weer 11 maanden in lock down beperkingen? Ik houd het geen jaar meer vol!

Verstreken tijd verkort zich en toekomstige tijd verlengt zich in onze beleving in een mate die afhankelijk is van onze gemoedsgesteldheid.

Maak je dus niet druk over de tijd. Als je je verveelt, stel je dan de volgende filosofische vraag. Hoe zou mijn leven er anders uit kunnen

gaan zien zonder te hechten aan klokken en kalenders? Ik sluit niet uit, dat het kan leiden tot een zonniger blik op de toekomst.

Beste mensen beidt je tijd tot de ontvangst van het prikje. Hopelijk komt dat op tijd om het fietsweekend mogelijk te maken.

Frits Misset



**VIRTUAL
HUGS**



Redenen om niet te stoppen met wintersport

We worden op dit moment zwaar beperkt in iets wat we het liefst doen, wintersporten. Er is niets beters! Buiten sporten doet een mens goed. Maar waarom is dat toch? Hieronder is een aantal redenen genoemd om niet te stoppen met wintersport (die warme choco met rum en slagroom en de après-ski vergeten we even). Zijn dit ook jullie redenen?

Je wordt er blij van

De hele dag ben je buiten en geniet je van de frisse lucht en zonneschijn. Door het zonlicht maak je vitamine D aan, waardoor je je weerstand verhoogt en je meer energie hebt. Door het sporten maak je endorfine aan waardoor je je gelukkiger voelt. Door de lichaamsbeweging en buitenlucht overdag, slaap je 's nachts dieper.

Sociale aangelegenheid

Wintersport is een sociale aangelegenheid. Eropuit met familie en vrienden, de lange gesprekken in de liften en de avondwandelingen na het diner. Ook ontmoet je veel nieuwe mensen, bijvoorbeeld tijdens de après-ski. Het schept toch een band. Skiën is gezellig en een stuk socialer dan door een museum wandelen.

Koud, hoe bedoel je koud?

Bij min 20 graden in een sneeuwstorm naar de volgende lift proberen te komen, omdat aan de andere kant van de berg de zon wel schijnt: dat is pas koud. Dan lijkt de temperatuur in Nederland haast wel tropisch warm.

Skiën is een goede work-out

Tijdens een gemiddelde dag op ski's waarin je flink wat afdalingen maakt, verbrand je al snel veel calorieën. Niet alleen het wandelen van en naar de lift met materiaal en het lopen door de sneeuw de berg op, maar natuurlijk ook het afdalen zelf.

Het zijn activiteiten waar je ongemerkt aardig wat calorieën verbrandt. Tevens is skiën een goede cardio work-out.

Flexibiliteit en versterkte spieren

Door de constante beweging versterk je je spieren en je flexibiliteit. Vooral je knieën en core-spieren worden versterkt omdat je bezig bent met het vinden van je balans. Je staat de hele dag, het gewicht is op je voeten, waardoor je benen veel worden gebruikt. Skiën is goed voor bijna alle spiergroepen in je lichaam. Ook maak je door de hoogte meer rode bloedcellen aan waardoor zuurstof makkelijker wordt getransporteerd door het lichaam.

Avontuur en adrenaline

Wintersport is avontuur. Of het nou de angst is voor het uitstappen uit de stoeltjeslift of de adrenaline die door je lijf giert boven aan die enorm steile zwarte piste. Door de aanmaak van dit stofje ben je alerter en stijgt je, fysiek gezien, boven jezelf uit. De beloning na de inspanning is ook een bonus, want wie is er nou niet graag trots op zichzelf?

Skiën tot ver na je 80^{ste}

Skiën is iets wat je kunt doen tot zeer hoge leeftijd. Het is een leuke manier om lang fit te blijven. Als je de pistes niet meer op volle snelheid af wilt skiën, kun je altijd overschakelen op een rustiger eigen tempo, waardoor je kunt genieten van de besneeuwde omgeving. Dat is best een prettig vooruitzicht, toch?

File

De file bij de skilift is niet aangenaam, maar nog altijd een stuk leuker dan de file op de A27 of de A1. Even ontsnappen aan de dagelijkse sleur is goed voor je.

Kortom, er zijn genoeg redenen om niet te stoppen met wintersporten.



FIETSWEEKEND 10-11-12 september 2021 in Arcen

Hallo fietsliefhebbers van Skivereniging Het Gooi. Het fietscomité bestaande uit Luuk van Veen en Kor Bergwerff meldt zich hierbij weer.

Zoals in het annuleringsbericht van vorig jaar reeds was aangekondigd, zal het fietsweekend 2021 ook plaatsvinden in Arcen, in midden-Limburg vlak bij de Duitse grens. De locatie voor het fietsweekend 2021 is dus ongewijzigd gebleven.

Het weekend wordt gehouden op 10, 11 en 12 september. Wij zullen logeren in Hotel de Maasparel (www.maasparel.nl). Het hotel is een ideale uitvalsbasis en het ligt op een steenworp afstand van de Maas en het centrum van Arcen.



Het hotel ligt vlakbij de Kasteeltuinen, de Hertog Jan brouwerij, Thermaalbad Arcen en Graanbranderij De IJsvogel. Door de afwisselende schoonheid van natuurgebied De Maasduinen en de ligging aan de Maas is Arcen altijd een dorp geweest dat bij veel toeristen in de smaak valt.

Hotel de Maasparel heeft comfortabele, geheel vernieuwde "Comfort" kamers, mooie terrassen, een gezellige tuinkamer en een heerlijke tuinserre waar je de dag met een royaal ontbijt begint. In het restaurant word je verwend met verrassende gerechten.

De kamers zijn uniek wat betreft de grootte en indeling. Ze hebben een badkamer met douche

en toilet, een zithoek, een flatscreen televisie, koffie-/theefaciliteiten en WiFi.



De Maasparel heeft een gratis privé parkeerterrein en een gratis afgesloten fietsenstalling met oplaadpunt voor elektrische fietsen.

Niet alle details van het fietsweekend zijn op dit moment bekend. Op basis van reeds bekende prijzen en rekening houdend met de onzekere gevolgen van de Covid-19-crisis heeft het fietscomité in overleg met de penningmeester doen besluiten de prijsstelling van het fietsweekend naar boven aan te passen. De prijs per persoon bedraagt € 265,-, mits de kamer wordt gedeeld door 2 personen. Dat is inclusief koffie met vlaai en lunch bij aankomst. Overig gebruik van de horeca in het hotel is voor eigen rekening.

Het hotel heeft uitsluitend 2-persoonskamers. Als een kamer slechts door 1 persoon wordt gebruikt, dan is de meerprijs hiervoor € 60,-. Dit geldt voor slechts een beperkt aantal kamers.

Hotel De Maasparel heeft geen lift. Wil degene die moeite heeft met traplopen dit vermelden bij de aanmelding. Er zal dan geprobeerd worden een kamer op de begane grond te regelen.

Graag vermelden of je een 1- of 2-persoonskamer wilt. En bij een 2-persoonskamer met wie je deze gaat delen. Ook vermelden wat uw voedselvoorkeur is, zoals vegetarisch en eventuele allergieën en/of intoleranties.

Deze gegevens zullen uiteraard strikt privé behandeld worden.



Op dit moment zijn de fietsroutes nog niet bepaald, maar we denken aan het volgende:

- op vrijdag blijven we in de buurt van Arcen en gaan we een toertje maken van ca. 25 km naar Velden;
- op zaterdag is het de bedoeling dat we de grens oversteken. We proberen een leuke route te vinden naar Kevelaer in Duitsland;
- op zondag is het de bedoeling dat we de Maas oversteken naar Lottum, Grubbenvorst en/of Broekhuizen.

Jullie kunnen je aanmelden per e-mail bij Luuk via de volgende mail:

ivanveen88@gmail.com en bij de penningmeester via penningmeester@skigooi.nl

Na aanmelding krijg je van de penningmeester de bevestiging, tevens factuur toegestuurd. Hierop staan ook de betalingstermijnen vermeld.

Vriendelijke groet van het fietscomité 2021
Kor Bergwerff en Luuk van Veen

Fietsweekend en Covid-19-virus

De deelnemers van het geannuleerde fietsweekend 2020 hebben hun geld teruggekregen en zij krijgen voorrang bij de inschrijving voor het fietsweekend 2021. Er is nog een beperkt aantal plaatsen beschikbaar. Wanneer u zich nu nog aanmeldt, bestaat de kans dat u op de reservelijst wordt geplaatst.

Door het Covid-19-virus kunnen we momenteel niet op stap gaan zoals we dat gewend zijn. De situatie begin september is voorlopig onvoorspelbaar. Het bestuur van Skivereniging 't Gooi stelt zich op het standpunt dat reizen en overige activiteiten voor de deelnemers veilig moeten zijn. We houden de situatie nauwlettend in het oog. Zodra bekend is of deelnemen aan het fietsweekend al of niet verantwoord is zullen we jullie daarvan op de hoogte stellen. Om die reden zijn de realisatie en de prijs van het fietsweekend onder strikt voorbehoud.



Thuis fit blijven in Corona-tijd

Colinda heeft ons in 2012 een aantal tips gegeven om thuis te bewegen.

Deze tips komen ons in deze tijd, waarin we veel aan huis gekluisterd zijn, weer van pas. Het zijn bewegingen die je gewoon kunt doen tijdens het koken of andere klusjes achter het aanrecht, tijdens het tandenpoetsen, het boodschappen-doen of tijdens het kijken naar de televisie. Makkelijker kan het niet.

Staan voor een tafel, aanrecht, strijkplank of wastafel kan je de volgende oefeningen doen. Span je bilspieren afwisselend flink aan en laat ze weer los. Bij het aanspannen kantelt je bekken steeds een fractie naar voren. Doe dit 12 langzame tellen en herhaal het 3 keer.

Strek, terwijl je staat één been naar achteren en maak korte, verende bewegingen. De bilspieren worden daarbij flink aangespannen. Wissel na een paar keer van been.

Door boodschappen op de fiets of lopend te doen, doe je al aan fitness. Maar je kunt er meer uit halen. Tillen en sjouwen is de beste remedie tegen slappe kipfiletjes.

Sjouw met elke arm een boodschappentas (niet al te zwaar). De tas tillen en niet laten hangen.

In de rij bij de kassa kun je afwisselend de buikspieren aanspannen en ontspannen. Nog niet aan de beurt? Pak dan meteen de bilspieren mee door de billen stevig tegen elkaar te drukken en vervolgens weer los te laten.

Span terwijl je loopt, de buikspieren zo hard mogelijk aan. Daarna loslaten en weer aanspannen. Doe dit de hele dag 5 tot 12 keer achter elkaar.

Lui voor de televisie hangen kan. Maar er bestaat ook zoiets als een actieve kijker. Zelfs in de auto, in de bioscoop of achter een bureau kun je actief zijn.

Zit rechtop in je stoel en til je gebogen knieën ongeveer 10 cm van de grond. Hou dit 5-12 tellen vol en laat ze langzaam zakken.

Arملهuningen kunnen een steuntje zijn.

De oefening is goed voor de bovenbenen en de buik.

Druk je bilspieren hard tegen elkaar. Zet je voeten naast elkaar op de grond en hou de knieën ontspannen iets uit elkaar. Daarbij spant je rug vanzelf aan.

Strek afwisselend je linker- en rechterbeen naar voren. Doe dit 12 keer met elk been. Gaat dit makkelijk, til dan tegelijkertijd het bovenbeen een stukje op.

Het voordeel van thuis sporten is dat je ondertussen iets anders kunt doen. Combineer het met kijken naar een serie of luisteren naar je favoriete muziek. Zoek een routine die haalbaar is en werkt voor jou.

Natuurlijk is er ook altijd nog Nederland in Beweging bij omroep Max.

Wil je een veel actiever bewegingsplan volgen, die niet langer hoeft te duren dan acht minuten, lees (en doe) dan de volgende training. Volgens onderzoek heeft deze acht-minuten training net zo'n positief effecten op je lichaam als een uur (matig) bewegen.

De acht-minuten-training

Je wilt je fitter voelen, gezonder, lekkerder in je vel zitten of meer energie krijgen. Of je wilt weer zonder buiten adem te raken de trap op kunnen lopen. Maar waar vind je de motivatie om te beginnen en hoe zorg je dat je niet na een week de handdoek in de ring gooit? De oplossing is een maatje vinden, zoals een huisgenoot, een vriend of een kennis. Een afspraak om samen te sporten geeft een stok achter de deur. In je eentje denk je makkelijker: ik heb geen zin vandaag, ik laat de training schieten. En van uitstel komt afstel.

Het duurt even voordat de routine erin zit. Gun jezelf tijd.

Op Spotify vind je veel playlists, zoals Top Hits Workout, of Motivation Mix, lijstjes vol opzweepende nummers.

Mocht je er echt tegenop zien, dan kun je ook de training aanpassen (kortere trainingstijd en/of langere pauze).

Hoe werkt het

De acht-minuten-training bestaat uit twaalf oefeningen, waarmee je alle grote spiergroepen aanpakt. Iedere oefening doe je dertig seconden, waarna je tien seconden rust neemt. Daarna begin je aan de volgende oefening. Het zijn acht zware minuten. Maar het fijne is: je bent zo klaar en je kunt de oefeningen overal doen. Het enige wat je nodig hebt is een stoel, een muur en een timer (bijvoorbeeld op je telefoon).

Waar moet je op letten bij de acht-minuten-training?

Bij de acht-minuten-training is het belangrijk dat je de oefeningen goed uitvoert. Vanwege de hoge intensiteit, is er een grotere

kans op blessures. Let daarom goed op je techniek bij het uitvoeren van de oefeningen. Het helpt om de oefeningen (de eerste keer) voor een spiegel te doen, zodat je ziet of je het goed doet.

Wat kun je met een acht-minuten-training bereiken?







De acht-minuten-training is een vorm van High Intensity Interval Training (HIIT). Dit betekent dat je een korte, intensieve oefening doet, waarna je telkens een korte rustpauze neemt. Deze vorm van training wordt vaak gebruikt om af te vallen of om de conditie te verbeteren. Het is namelijk erg effectief voor zowel je vetverbranding, uithoudingsvermogen als je spieropbouw.




Uit welke oefeningen bestaat de acht-minuten-training?

Klaar om aan de slag te gaan?

Wij zetten de twaalf oefeningen op een rij!

<p>1. Jumping jacks</p> 	<p>Zwaai in een springbeweging je armen en benen naar binnen en naar buiten. Je maakt jezelf dus telkens breed of smal tijdens iedere sprong.</p> <p><i>Totaal 30 seconden</i> <i>Rust 10 seconden</i></p>
<p>2. 90-graden-zit</p> 	<p>Sta met je rug tegen een muur en zet je voeten op schouderbreedte uit elkaar. Vervolgens zak je met je billen naar beneden, totdat je knieën een hoek van negentig graden vormen.</p> <p><i>Totaal 30 seconden</i> <i>Rust 10 seconden</i></p>
<p>3. Push-up</p> 	<p>Ga op je knieën zitten en zet je handen op schouderbreedte uit elkaar op de grond. Vervolgens strek je je knieën, zodat je op je tenen komt te staan. Zak vervolgens door je armen. Wanneer je bijna de grond aanraakt met je neus, druk je jezelf in een rechte lijn weer omhoog.</p> <p><i>Totaal 30 seconden</i> <i>Rust 10 seconden</i></p>

<p>4. Abdominal crunch</p> 	<p>Ga op je rug liggen en strek je armen naar voren. Zet je voeten op de grond en buig je knieën zodat ze naar boven wijzen. Houd je onderrug op de grond, maar druk je schouders in een rustige beweging van de grond. Als het goed is voel je dat je buikspieren aan het werk moeten!</p> <p><i>Totaal 30 seconden</i> <i>Rust 10 seconden</i></p>
<p>5. Stap op de stoel</p> 	<p>Pak een stoel (veiliger is een laag opstapje of een traptree) en ga recht voor de zitting staan. Stap eerst met je rechter been op de zitting, waarna je linkerbeen volgt. Ga nu weer naar beneden en begin nu met je linker been. Houd je je rug zo recht mogelijk tijdens de oefening.</p> <p><i>Totaal 30 seconden</i> <i>Rust 10 seconden</i></p>
<p>6. Squat</p> 	<p>Zet je benen op schouderbreedte uit elkaar en duw je billen naar achter. Zak net zo laag totdat je knieën een hoek van negentig graden vormen. Houd deze houding gedurende een seconde aan en duw jezelf daarna weer naar omhoog.</p> <p><i>Totaal 30 seconden</i> <i>Rust 10 seconden</i></p>
<p>7. Triceps dip on chair</p> 	<p>Pak een stoel en ga met je rug richting de zitting van de stoel staan. Plaats je handen op de hoeken van de zitting. Plaats je hakken op de grond en druk jezelf nu naar boven en beneden met je armen.</p> <p><i>Totaal 30 seconden</i> <i>Rust 10 seconden</i></p>
<p>8. Plank</p> 	<p>Ga op je knieën zitten en buig voorover zodat je leunt op je ellebogen. Strek nu je benen en vorm een rechte lijn met je lichaam. Houd deze houding dertig seconden vast.</p> <p><i>Totaal 30 seconden</i> <i>Rust 10 seconden</i></p>
<p>9. Knieheffen op de plaats</p> 	<p>High knees running in place oftewel, knieheffen op dezelfde plaats. Het is hierbij belangrijk dat je je rug recht houdt en je je knieën in een hoog tempo om de beurt zo hoog mogelijk in de lucht brengt.</p> <p><i>Totaal 30 seconden</i> <i>Rust 10 seconden</i></p>

<p>10. Lunge</p> 	<p>Sta rechtop met je voeten bij elkaar. Vervolgens stap je met je rechterbeen naar voren en zak je naar beneden zodat je knie een hoek van negentig graden vormt. Met je linkerbeen buig je ook naar beneden, waardoor je knie bijna bij de grond komt. Druk jezelf omhoog en doe de oefening nu met je andere been.</p> <p><i>Totaal 30 seconden</i> <i>Rust 10 seconden</i></p>
<p>11. Push-up en rotation</p> 	<p>Doe een push-up en wijs na iedere push up met een gestrekte arm de lucht in. Kijk je arm achterna en wissel telkens van arm na iedere push-up.</p> <p><i>Totaal 30 seconden</i> <i>Rust 10 seconden</i></p>
<p>12. Side plank</p> 	<p>Ga op je zij liggen en houd je onderarm op de grond. Je elleboog moet in een rechte lijn met je pols liggen en recht onder je schouder. Vervolgens druk je je heupen omhoog, zodat je lichaam een rechte lijn vormt. Houd deze houding enkele seconden vast. Klaar? Doe dezelfde oefening nog een keer, maar leun nu op je andere elleboog.</p> <p><i>Totaal 30 seconden</i> <i>Rust 10 seconden</i></p>



Fotograferen tijdens de wintersport met je Smartphone



Winterweer nodigt vaak uit om die mooie indrukken vast te leggen. Maar hoe?

Met je Smartphone op zak heb je altijd een camera bij de hand, als je tenminste weet hoe je deze optimaal gebruikt.

Zorg tijdens de wintersport voor een goede bescherming van je Smartphone. Een hoesje en het liefst ook nog een waterdicht zakje zijn geen overbodige luxe.

Wil jij ook nagenieten van je Wintersport?

Pas dan de volgende tips toe bij het maken van winter(sport)foto's.

1. Controleer en bescherm je telefoon

Zorg dat het geheugen van je Smartphone voldoende opslagruimte heeft, zodat je genoeg foto's kunt maken en zorg dat je batterij helemaal opgeladen is.

Tijdens de wintersport kan je uiteraard te maken krijgen met extreem lage temperaturen, waardoor het verstandig is om de telefoon dicht bij het lichaam te houden. Niet in de buitenste laag achter de rits, maar het liefste tegen de borst aan.

Welke invloed hebben temperaturen op een Smartphone?

- +10 graden – Beeldscherm is minder fel
- 10 graden – Batterijproblemen
- 20 graden – De meeste smartphones gaan uit
- 30 graden – LCD- en batterijproblemen
- 40 graden en lager – Niets werkt meer

2. Stel belichting handmatig in

De sneeuwfoto's die je maakt, hebben een overdaad aan wit en dan heeft de Smartphone moeite om de juiste belichting te kiezen.

Vertrouw dus niet op de standaardinstellingen, maar pas de belichting handmatig aan. Dit doe je door simpelweg op je scherm te tikken. Tik bijvoorbeeld op de lucht om de belichting bij te stellen of kies een object in je compositie om daar de beste instellingen voor te kiezen.

3. Geen scheve bergen

Zet het raster aan om te zorgen dat je foto's nooit (per ongeluk) scheef zijn. Leg de lijntjes van het raster langs de horizon en de foto is gelukt.

4. Scherpstellen

Door op het scherm te tikken, bepaal je bij iedere foto die je maakt, waarop je scherp stelt. Zo voorkom je dat jouw Smartphone zelf kiest wat er scherpgesteld wordt (met als risico dat het iets anders is dan wat jij had gewild). Voor meerdere foto's achter elkaar kun je je focus vastzetten door langer te tikken.

5. Creëer diepte

Je maakt foto's vaak mooier door er diepte in te creëren. Dit geldt zeker voor sneeuwopnames. Als de lucht, grond en natuur om je heen helemaal wit is, kunnen de foto's in een wit vlak veranderen. Probeer daarom altijd iets voor het onderwerp dat je vast wilt leggen te plaatsen. Een struik of takje in de hoek kan al genoeg zijn om het verschil te maken.

6. Felle kleuren om het wit te breken

Een sneeuwfoto kan door een felgekleurd voorwerp extra mooi worden. Probeer daarom een felgekleurd voorwerp in het beeld te krijgen of laat de persoon die je fotografeert een gekleurde jas aantrekken. Hierdoor valt het onderwerp van je foto nog meer op.

7. Selfie in de sneeuw

Met lensjes die je op je Smartphone kunt clippen kan je creatieve foto's maken. Maak vooral leuke selfies in de sneeuw en om daarbij meer van de omgeving op de foto te krijgen kun je een groothoeklensje gebruiken en ook een selfiestick is handig. De groothoeklens is ook handig voor een grote groep of een mooi landschap. Met een macrolens kan je leuk details vastleggen.

8. Extra licht

Wanneer je met het heerlijke zonnetje van de wintersport toch teveel licht op je beeld krijgt, kun je dit herstellen door de belichting (naast het scherpstelpunt) lager te zetten. Of juist hoger wanneer je in een hele gezellige après-ski-bar zit.

9. Tegenlicht

Let goed op tegenlicht tijdens de wintersport (dus tegen de zon in fotograferen). Je kunt het niet altijd voorkomen, omdat je soms niet ergens anders kunt gaan staan. Geen paniek.

Maak de foto en bewerk deze naderhand (niet ideaal, maar ja) of maak juist een prachtige tegenlicht foto waarbij het onderwerp een silhouet wordt.

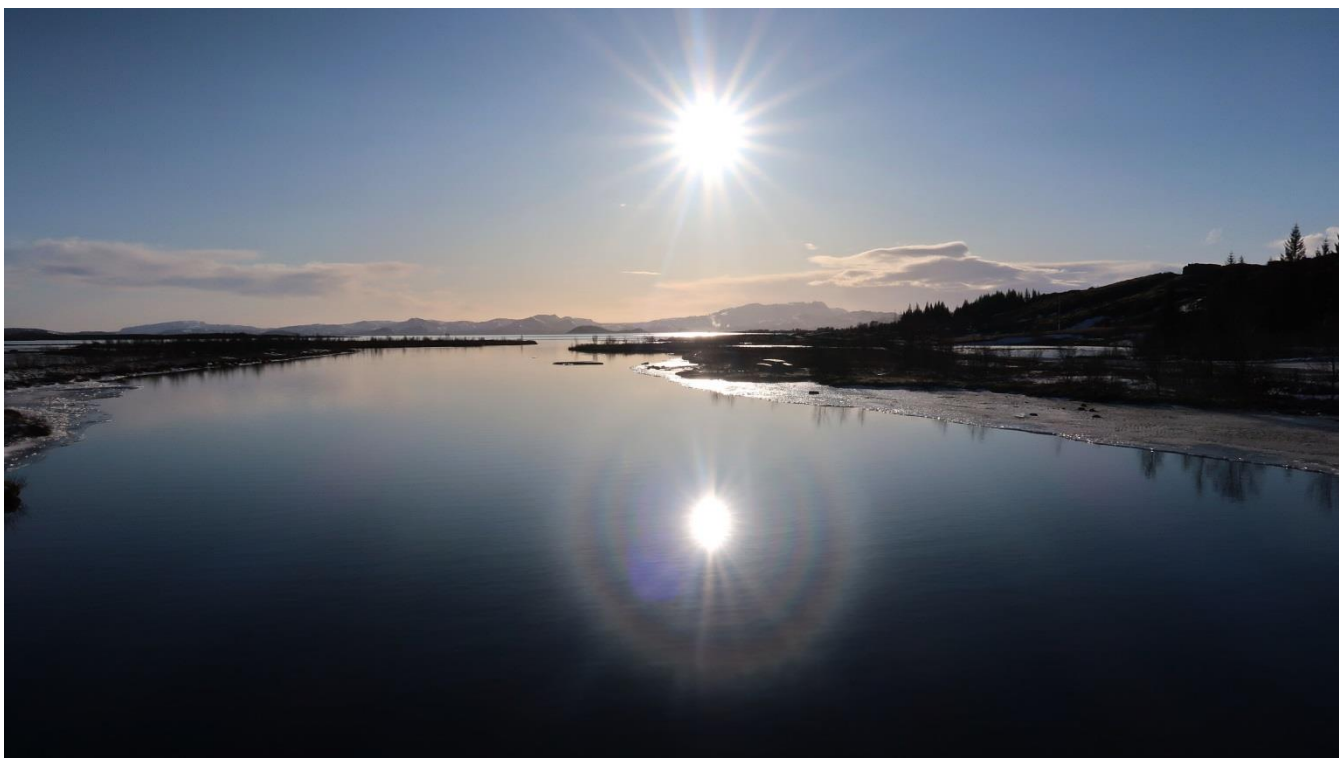
10. Zwartwit foto's

Sneeuw bedekt de alles met een witte laag. Het loont daarom de moeite een aantal zwartwitfoto's te maken. Sneeuwvlokken vallen dan goed op, terwijl de zwarttinten er nog meer uit springen. Veel Smartphones hebben hiervoor ingebouwde filters in de camera-app.

11. Actiefoto

Gebruik je burst als je een actiefoto neemt. Houd de sluiterknop langer ingedrukt en je Smartphone maakt achter elkaar foto's. In je scherm zie je hoeveel foto's er genomen zijn. Bij het terugkijken van de foto's selecteer je de beste en de rest gooi je weg.

We wensen iedereen tijdens de wintersport veel plezier bij het maken van geslaagde foto's. Van deze vastgelegde momenten kan op een later tijdstip opnieuw genoten worden.

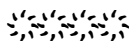


(Ronald Heemskerck)

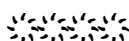
Lachen is gezond zeker in Corona-tijd



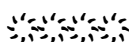
Twee sneeuwvlokken komen elkaar tegen. Zegt de één tegen de ander: "Waar ga jij heen?"
"Ik ga naar Oostenrijk, een feestje bouwen.
En jij?"
"Ik ga naar Nederland, paniek zaaien...."



Twee sneeuwpoppen staan buiten en het begint te sneeuwen. Zegt de ene tegen de andere: "Kijk nou, geboortecellen"



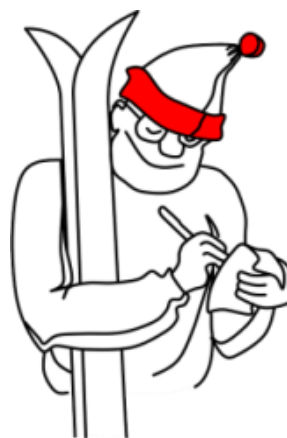
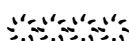
Willem is geland op het vliegveld.
Zul je net zien, van alle koffers wordt uitgerekend die van hem gecontroleerd.
"U weet zeker dat er alleen kleding in uw koffer zit?" vraagt de douanebeambte.
"Zeker weten," zegt Willem.
"En wat is dit dan?" vraagt de douanier, terwijl hij naar een fles whisky wijst.
"Dat?" zegt Willem, "dat is een slaapmutsje!"



Drie Hollanders zijn op skivakantie.
En zuinig als ze zijn kruipen ze met z'n drieën in een 2-persoonskamer. Dan blijkt dat er slechts 1 tweepersoonsbed staat. Na overleg besluiten ze samen in dat ene bed te slapen.

De volgende ochtend wordt de linker man wakker en zegt: 'Hoe kan dat nou? Het voelt of ik ben afgetrokken!'

Vijf minuten later wordt de rechter man ook wakker en zegt precies hetzelfde.
Nog wat later wordt de middelste man wakker en zegt: 'Jongens ik heb toch zo naar gedroomd! Ik werd me toch achterna gezeten door een enorme lawine. En ik heb moeten skiën en skiën en skiën!'



Kalender 2021

10-09

Fietsweekend Arcen



Commissies

Langlaufen/Rolskiën/Skaten

Bert van Straten

Jan Pieter Smittenaar

Reizen

Frits Misset (coördinator)

Ronald Heemskerk (financiën)

ULLR nieuwsbrief/website

Barbara Heemskerk

Ronald Heemskerk