

# ULLR-Nieuwsbrief

Vormgeving: Barbara

## AUGUSTUS 2023

### Van de redactie

Hierbij een nieuwe uitgave van onze ULLR Nieuwsbrief. Deze staat op de website: [www.skigooi.nl](http://www.skigooi.nl). Klik op de volgende link: [www.skigooi.nl/nieuws/nieuwsbrief](http://www.skigooi.nl/nieuws/nieuwsbrief).

U vindt in deze Nieuwsbrief o.a. informatie over de Fietsdagen in september 2023. We staan stil bij het overlijden van Hanny May en een terugblik door Rob Vinke en het overlijden van Tom de Ruijter. Nieuws van de Reizencommissie, SneeuwFit en overige activiteiten.

Wij wensen iedereen veel plezier met deze uitgave van de ULLR.

### Inhoudsopgave

Van de redactie	1
Bestuur	1
Zomerbespiegelingen van de voorzitter	2
In Memoriam Hanny May	4
In Memoriam Tom de Ruijter	4
Overlijden van Hanny May, een terugblik	5
Reactie op het overlijden van Hanny May	6
Fietsdagen 2023 in Paterswolde	7
Skireizen seizoen 2024	8
Fit op reis	8
Enthousiastelingen gevraagd	8
SneeuwFit 2023/2024 met Colinda	9
Grappige wijsheden	10
Kalender 2023 / 2024	10
Nordic walking, wandelen, rolskiën	10
Commissies	10

#### **Redactie en vormgeving**

Barbara Heemskerk  
[redactie@skigooi.nl](mailto:redactie@skigooi.nl)

#### **Ledenadministratie**

Frits Misset  
[ledenadmin@skigooi.nl](mailto: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](http://www.skigooi.nl)

### Bestuur

**Voorzitter:** F.J. Misset  
[voorzitter@skigooi.nl](mailto:voorzitter@skigooi.nl)

**Secretaris:** J.C. Bloemendaal  
[secretaris@skigooi.nl](mailto:secretaris@skigooi.nl)

**Penningm.:** R. Heemskerk  
[penningmeester@skigooi.nl](mailto:penningmeester@skigooi.nl)

## Zomerbespiegelingen van uw voorzitter



### Een nieuwe reclame

Huldig het elfde gebod voor een gelukkig leven: Gij zult genieten!

Maar let op de kleine lettertjes: genot kan ontaarden in wellust, onmatigheid of luiheid.

Van onze leden is 94 procent geboren vóór 1960. Daar behoor ik ook toe. Velen van ons zijn opgegroeid in de jaren veertig en vijftig van de vorige eeuw. In soberheid en met christelijke deugd. Vanaf de kansel werd voorschreven hoe je te gedragen. Met name wat betreft de rolverdeling tussen man en vrouw, seksualiteit, voortplanting, vertier en het streven naar geluk. Door te dreigen met hel en verdoemenis hielden dominee en pastoor het volk onderdanig aan het gezag van kerk, overheid en werkgever.

Ouders lieten braaf hun oor hangen naar de tien geboden. U zult niet doodslaan, niet echtbreken, niet stelen, geen valse getuigenis spreken tegen uw naaste, niet begeren het huis en de vrouw van uw naaste. In preken werden zij onderhouden over de gevaren van de zeven hoofdzonden: hoogmoed, hebzucht, jaloezie, onmatigheid, wellust, woede en luiheid.

Strenggelovige protestanten gingen op zondag minstens één keer lopend naar de kerk. Er werd gebeden voor en na het eten. Daarna als extra toetje het voorlezen uit de bijbel.

Zondag was een rustdag, dus geen duivels vertier als sport, bezoek aan (film)theater en horeca. Als goed katholiek moest je minstens één keer in de week zonden opbiechten. Ook als je van geen kwaad bewust was.

Kortom voor velen gold:

"'t leven was lijden, als je danste een heiden, als je lachte te luchtig, als je kuste ontuchtig, als je niet wilde werken, of je ging niet ter kerke, als je lui in de zon lag, als je fietste op zondag, kortom alles was verkeerd, want dat had je zo geleerd!" (Robert Long)

Katholieken kregen bij de kerkelijke inzegening van hun huwelijk een boekje over hun rolverdeling. De man het hoofd van het gezin en kostwinner. De vrouw huishoudster en moeder. Onderdanig en toegewijd aan man en gezin. Ordinair gezegd was haar enige recht het aanrecht. Klip en klaar stond in dat boekje, dat de seksualiteit altijd gericht moest zijn op voortplanting. De vrouw mocht de man in zijn behoefte aan geslachtsgemeenschap nimmer frusteren.

In 1954 verscheen een Bisschoppelijk Mandement. Elke scheiding tussen geloof en leven werd erin verworpen. Gewaarschuwd werd tegen de NVSH. Het lidmaatschap van socialistische organisaties werd verboden. Het mandement had duidelijk de bedoeling een wedstrijd aan te gaan met het protestantse volksdeel in het verwekken van nakomelingen. Een in Europa ongekende geboortegolf was het resultaat.

Maar vanaf de flowerpower tijd was de doorbraak naar zelfbeschikking niet meer te stoppen. Het beschikbaar komen van de door nonnen ingepakte anticonceptiepil van Organon heeft daarin een katalyserende rol gespeeld. De jarenlang geheerste angst voor ongewenste zwangerschap kon eindelijk verdwijnen. Dominee en pastoor hadden het nakijken.

Het gedrag van de aapmens onderscheidt zich op het seksuele vlak niet van de mensapen, waarvan zij afstamt. Lees maar het boek van Frans de Waal 'Anders'. Met de toename van de welvaart durfden ook steeds meer ouders, voorgeleefd door hun kinderen, uit hun kast vol verborgen gehouden ongelooft te komen.

De kerken liepen vanaf die tijd leeg. Het zal overigens niet lang meer duren, dat er in iedere gemeente nog maar hooguit één godshuis is overgebleven, las ik kortgeleden in de krant.

Wij babyboomers en onze ouders kregen door stijgend inkomen steeds meer behoefte aan

recreatie, vertier en reizen. Aan genieten. Aan het in vrijheid zelf invulling geven aan het leven op zoek naar rijkdom en geluk. Gevolg: middelbare scholieren zeiden mij twintig jaar geleden, dat hun levensdoel was het bereiken van een opwindend en meeslepend leven in grote rijkdom. Die doelstelling heeft zich als een virus-epidemie verspreid onder de bevolking. Zo neemt het aantal grote evenementen, zoals onder meer festivals, stormenderhand toe.

Het christelijk geloof heeft afgedaan in ons paradijselijke Nederland (behorend tot de tien rijkste landen op de wereld). Maar is daarmee de behoefte aan geloven verdwenen? Ik denk van niet. Iedereen heeft nu zijn eigen altaartje.

Men ziet zeer zelfbewuste jongere generaties. Egocentrisch, gehecht aan eigen opvattingen en ongebondenheid. Zichzelf voordoend als intelligent, talentvol, veelbelovend en succesvol. Uit op comfort, reizen en vertier. Hun EGO is hun godheid.

Daartegenover zie ik echter een groeiend aanbod van goeroes. Mental coaches, mindfulness-trainers, healingpraktiseurs, powerslimdiëten, existentiële zielzorgers, Reikitherapeuten en hoe ze ook mogen heten. Zij beweren de aapmens tegen forse betalingen te kunnen afhelfen van onzekerheden, angsten, depressies en uitgebrand zijn in hun zoektocht naar extreem genieten en geluk. Dat weliswaar tegen forse betalingen. De priesters uit het verleden waren goedkoper.

Wat is dus werkelijk waar? Is er een nieuwe, hoog geëmancipeerde, uitermate op genieten georiënteerde mens ontstaan, of is er sprake van oude wijn in nieuwe zakken? Evolutie gaat toch niet zo snel. Genieten is weliswaar de mantra, maar kennelijk niet zo eenvoudig.

Ga naar een restaurant en doe je bestelling. Je keuze zal door de bediening gekwalificeerd worden als 'super'. Met andere woorden hiep hoi, u heeft het smakelijkste gerecht op onze menukaart weten te vinden. U verdient lof en geen prei. Of de kwalificatie is 'helemaal goed'. U bent summa cum laude geslaagd voor de multiple-choice test. Vervolgens volgt nog de overbodige opmerking: 'dat gaan wij doen'. Dat dank je de koekoek.

Nadat het gerecht is geserveerd, zal de ober u nadrukkelijk toevoegen 'geniet er van'. U wordt geen keus gelaten tot iets anders. Het is een bevel! Het wordt u zo moeilijk mogelijk gemaakt om later te klagen. De aap van zijn onzekerheid wordt zo op uw schouders gezet.

Er is er ene Jan Jaap van Weering (<https://distinguished.nl>). Een erudiet mens met een zeer ruime ervaring in het omgaan met mensen van andere culturen. Opgedaan in de 28 jaar dat hij voor Shell heeft gewerkt. Hij weet heel veel over etiquette in alle landen van de wereld en heeft daar een leuk boek over geschreven. Het wordt tijd dat Horeca-Nederland hem in de hand neemt om personeel bij te scholen. Of eigenlijk het hele vakantievierende Nederlandse volk, opdat die zich in den vreemde niet meer als een hork gedraagt.

De behoefte aan wellust reist inmiddels de pan uit. Wij zijn opgegroeid met saaiheid en verveling. Maar zijn wij daar slecht van geworden. Welnee. Het leidde in ons gemoed tot de broei van ideeën, ambities en werklust.

Het lag ten grondslag aan de enorme groei van welvaart en welzijn in de afgelopen 75 jaar is. Een bloei, die begon met de 'flower power' beweging. En van dat alles geniet ik op mijn oude dag nog graag. Daar heb ik het bevel van jongere generaties, die met een zilveren lepel in de mond geboren zijn, niet voor nodig.

Vanuit de prediking van hel en verdoemenis is er een paradijs geschapen voor onze kinderen en kleinkinderen. Een lusthof, bedoeld voor onbezorgd, ongedwongen en gematigd genieten. Het wordt echter steeds meer een wereld vol wellustigheid, onmatigheid, jaloezie en woede. Zie daar het immense uitgaansleven. Het met veel drank en geestverruimende middelen bijwonen van massale muziek-, dans- en sportevenementen.

Is dit alles nieuw? Welnee sla de geschiedenisboeken er maar op na. Ongeveer 2000 jaar geleden begon het verval van het grote welvarende Romeinse rijk. Het rijk met 'geef het volk brood en spelen'. Op 1 januari 2000 zei ik profetisch op basis van verworven inzichten: de eeuw van verval gaat beginnen. Helaas, ik zie het gelijk steeds meer aan mijn kant te hebben.



Wat kan ik er nog als bejaarde tegen doen? De vernietigende krachten gaan mijn geringe macht te boven. Somberheid is slecht voor de gezondheid. Dus het enige dat overblijft, is zo lang als het me nog gegeven wordt te blijven genieten van mooie dingen des levens. Zoals onder meer het skiën. Maar dan wel uit eigen vrije wil en niet op bevel.

Kortom pluk de dag. En, laten wij hopen, dat er nog een winter komt.

Uw voorzitter, Frits Misset

## In Memoriam Tom de Ruijter

Wij ontvingen het droeve bericht dat Tom de Ruijter op 23 juli op 87-jarige leeftijd is overleden. Zijn overlijden kwam niet onverwacht, maar toch nog plotseling.



Tom woonde in Nunspeet, maar door de intensieve contacten met Mieke Ekelschot is Tom samen met zijn vrouw jarenlang lid geweest van onze vereniging. Zij namen onder andere vaak deel aan de fietstochten van de vereniging.

Helaas liet de gezondheid van Tom het de laatste jaren niet meer toe aan deze activiteiten deel te nemen. Vorig jaar kwam hij nog even een bezoekje brengen toen de fietsdagen in Nunspeet gehouden werden.

Onze gevoelens van medeleven gaan uit naar zijn familie.

Wij wensen hen veel sterkte bij het verwerken van het verlies van Tom.

Het bestuur van Skivereniging 't Gooi

## In Memoriam Hanny May



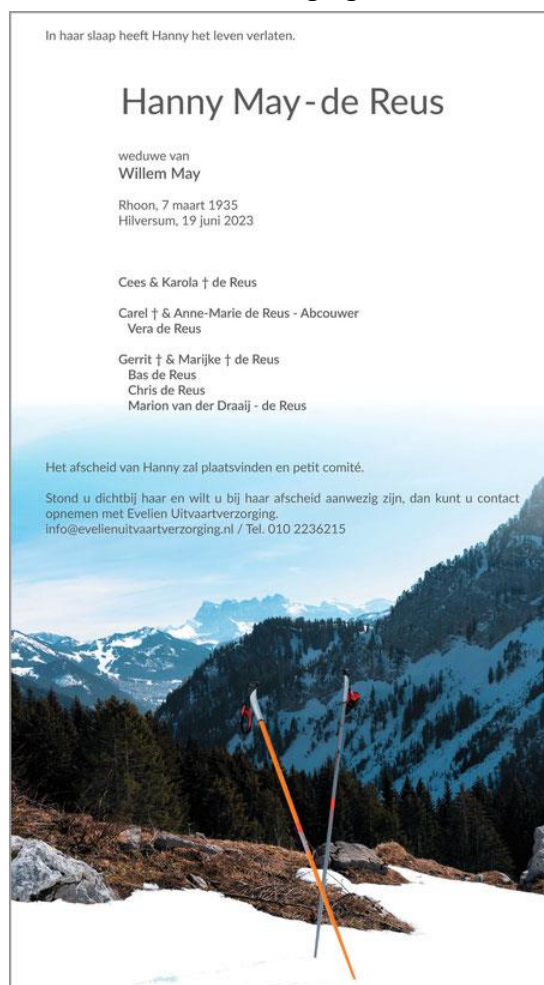
Wij ontvingen het droeve bericht dat op 19 juni Hanny May op 88-jarige leeftijd in haar slaap is overleden.

Hanny, sinds 2020 erelid van Skivereniging 't Gooi, heeft zich decennia lang met veel energie als bestuurslid ingezet voor verenigingsreizen naar Lech, redactie van nieuwsbrief de ULLR, Sneeuwfit buitentrainingen en de Skibeurs.

Onze gevoelens van medeleven gaan uit naar haar familie.

Wij wensen hen veel sterkte bij het verwerken van het verlies van Hanny.

Het bestuur van Skivereniging 't Gooi



## Overlijden van Hanny May-de Reus, een terugblik

Via mail van onze voorzitter Frits Misset bereikte mij het droevige bericht van het overlijden van onze coryfee Hanny May.

Tezamen met Tet Olff stichtte zij onze vereniging. Samen waren zij jarenlang de boegbeelden van onze club. Hanny zette zich onvermoeibaar in voor de groei en bloei van onze vereniging met tal van sportieve activiteiten. Niet alleen het skiën zelf, maar ook de buiten-trainingen, het rolskiën, het skaten, het langlaufen en het Nordic walken kunnen genoemd worden. Daarnaast was zij jarenlang actief op het bestuurlijke vlak. Als bestuurslid, als organisator van skireizen, met name vele jaren van de reis naar Lech. Als redacteur van de ULLR-nieuwsbrief en als medewerker aan de Ski-beurs.

Ik leerde Hanny voor het eerst kennen voorjaar 2001. Net lid geworden, meldde ik me aan voor de jaarlijkse skiweek in het voorjaar naar hotel Sandhof in Lech. De reis waar haar hart aan was verpand en die zij vele jaren achtereen met groot succes heeft georganiseerd.

Ik ging alleen met de auto, want mijn partner Nancy skiede niet. Laat aangekomen op zaterdagmiddag bleek mij dat een groot deel van het gezelschap die dag al was 'ingeskied'.

Mij restte slechts skischoenen en ski's in het Skiraum van hotel Sandhof te plaatsen en de auto weg te brengen naar de parkeergarage. Voor inskiën was geen tijd meer.

Ik had een éénpersoonskamer besteld. Die waren er vrijwel nooit in Sandhof. Dus had Hanny een kamertje georganiseerd in een dependance, waar ook hotelpersoneel verbleef. Dat was wel op minstens 20 minuten lopen van Sandhof verwijderd.

Zondagmorgen vroeg (8 uur) schoof ik, door die loopafstand reeds bezweet, aan voor het ontbijt, waarbij ik kennis maakte met de andere deelnemers.

Het bleek mij al meteen, dat er met Hanny niet te spotten viel. Pal na het ontbijt was het vertrekken geblazen naar de liften. Om exact 9 uur buiten staan voor in-/uitgang van de

skikelder. Kwam je om 9:05 uur, dan kreeg je op je donder, of was Hanny al vertrokken.

De eerste dagen ging ik mee met de supersnelle groep. Dat gezien mijn tientallen jaren ski-ervaring (ik was toen nog slechts 61). Maar al snel maakten enig overgewicht plus niet optimale conditie een overstap naar het wát rustiger groepje van Hanny noodzakelijk. Dat ging prima, zij het dat Hanny ook hier steeds de touwtjes zéér strak in handen hield.

Zo bijvoorbeeld bij de koffiepauze en de latere lunch in een bergrestaurantje. Als Hanny het tijd vond om te gaan, ritste ze plotseling en zonder vóóraankondiging haar kenmerkende ski-overall (met zo'n lange rits aan de voorkant) in één ruk dicht en riep: 'Kom op we gaan'. Menigeen, die dan net zijn eerste kopje koffie of andere net bestelde versnapering voor zijn neus had, verslikte zich daarin, om zich snel naar buiten te spoeden. Anders was Hanny reeds vertrokken met slechts een deel van de groep.

Voor Hanny waren koffie- en lunchpauzes een noodzakelijk kwaad, die zo kort mogelijk gehouden moesten worden. 'Je komt immers om te skiën'. Haar sterke geestdrift voor het skiën was me wel eens teveel.

Hanny regelde onderweg altijd alles met een uitstekende kennis van de skigebeden rond Lech en Arlberg. In het hotel deed zij dat ook perfect: vóór het diner verzamelen in de lobby. Tijd voor een drankje en om de belevenissen bij te praten. Maar dan klokslag 7 uur op naar het restaurantgedeelte voor de altijd zeer (voor sommigen te) uitvoerige 5-gangenmaaltijd. Die werd, gezien de grootte van de groep, genuttigd aan enkele grote tafels en enigszins afgescheiden van de gasten in de rest van het restaurant. Dat was vanwege de geluidsproductie niet overbodig. Skiën maakt de mens openhartig.

En dan bij de toetjes en koffie en andere drankjes kon ik mijzelf eindelijk ook eens manifesteren met diverse jokes en bijbehorende gebaren. Een van de deelnemers vroeg mij eens in volle ernst, of ik soms cabaretier van beroep was.

Nadien heb ik nog vele jaren o.l.v. Hanny May geskied in Lech. En steeds met ontzettend veel skiplezier ondanks de strakke, maar per saldo toch uiterst plezierige leiding van Hanny in haar kenmerkende onverslijtbare, eeuwig in haar mode blijvende ski-overall.

Maar ik verbleef nadien wel in veel betere én meer aangrenzende dependances. Ontbijt en diner nuttigde ik steeds tezamen met de groep in hotel Sandhof.

Hanny leerde ik ook beter kennen via de diverse andere activiteiten van Ski Gooi. In het bestuur (ikzelf was twee jaar secretaris) en in de Beurscommissie. En niet te vergeten de wekelijkse zéér pittige zondagmorgen-trainingen vanaf de parkeerplaats bij het Sint-Janskerkhof.

Start exact om 9:30 uur. Tezamen met Tet en later zijn dochter Colinda joeg Hanny ons door bos en over hei en liet ons van zandhellingen skiën.

Overigens ook daar gold: 'ten eerste geen minuut te laat komen, ten tweede de rest van de zondag fysiek uitgeteld zijn'.

Ook waren om niet te vergeten de après-ski-avonden. Iedere eerste vrijdag van de maand in een zaaltje plus bar van een rugbyclub. Hanny was er altijd goedgemutst bij. Behalve op de eerste vrijdag in december: Sinterklaas was dan aanwezig. Jarenlang in het verklede fysiek van ondergetekende.

Sint heeft het voorrecht iedereen, zelfs notabelen, een spiegeltje voor te houden, uiteraard goedmoedig bedoeld. Maar toch, Hanny vond duidelijk net als Toon Hermans de Sint maar een akelige man.

Hanny, hoewel zeker niet altijd even gemakkelijk, heeft zich voor ons cluppie onovertroffen verdienstelijk gemaakt.

Hanny was voor mij een echte 'DAME', die opviel door de pretentieloosheid, meelevendheid en zorgzaamheid, waarmee zij omging met de ander. Ik zal haar niet snel vergeten.

Rob Warnderink Vinke  
Loosdrecht

## Reactie op het overlijden van mevrouw Hanny May

Via de website van de vereniging ontvingen we de volgende reactie van een oud-medewerker van de Nederlandse Ski Vereniging op het overlijden van Hanny May.

Hanny May overleden!

Triest bericht, maar een droom om gewoon in je slaap te overlijden.

Ik heb goede herinneringen aan Hanny, voor mij wel mevrouw May, ondanks dat zij zelf zichzelf aankondigde met Hanny May.

In de jaren '90 werkte ik als systeembeheerder bij de NSkiV en had daarom regelmatig contact met haar met betrekking tot de etikettenprints van de leden die zij nodig had voor van alles en nog wat.

Ze was altijd bijzonder duidelijk en soms ook de luis in de pels bij ledenvergaderingen.

Ze is nooit erelid geworden van de Nederlandse Ski Vereniging, maar had dat eigenlijk wel verdiend! Fijn dus dat ze het bij voor mij Kring 't Gooi wel is geworden.

Groet van Marco van der Toorn

## Reactie van het bestuur hierop

Bedankt voor je bijzondere reactie op het droeve bericht over het overlijden van mevrouw Hanny May.

In een paar regels weet je Hanny exact te typeren.

Bijzonder is ook de postume eer die je aan Hanny toekent.

Daarvoor dank.





## Fietsdagen 12-13-14 september 2023 Paterswolde

*Genieten, proeven en ontspannen. Ontdek Groningen en Drenthe*

Het Fietscomité 2023, bestaande uit Frits en een beetje Barbara, is druk bezig geweest om leuke fietsdagen samen te stellen. Alles lijkt in kannen en kruiken.

De data waarop de fietsdagen in 2023 zullen worden gehouden zijn 12, 13 en 14 september. Dus niet meer in een weekend, maar op dinsdag, woensdag en donderdag.

Het raadsel waar de fietsdagen dit jaar zullen worden gehouden is inmiddels opgelost. Het is Paterswolde.

We logeren in het Fletcher Familiehôtel Paterswolde, Groningerweg 19, 9765 TA Paterswolde, tel. 050-309 5400

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



Het hotel beschikt over comfortabele kamers met eigen bad of douche en toilet. Er is gratis WiFi in het hele hotel. Wanneer u even wilt ontspannen brengt u een bezoek aan het zwembad of het wellnesscenter.



U kunt er gratis parkeren, er zijn laadpalen voor elektrische auto's en het is goed bereikbaar per OV en er is een overdekte fietsenstalling met oplaadpunten voor e-bikes. Er is gratis WiFi in het hele hotel.

Huisdieren zijn niet toegestaan.

We gaan dus fietsen op de grens van Drenthe en Groningen in een afwisselende omgeving.

Via het hotel kunnen fietsen worden gehuurd. De gewenste huurfiets kan bij aanmelden worden opgegeven. Afrekenen van de fietshuur gebeurt rechtstreeks bij de receptie van het hotel.

Aanmelden kan bij de penningmeester Ronald Heemskerk ([penningmeester@skigooi.nl](mailto:penningmeester@skigooi.nl)) FMW23.

Heeft u ten aanzien van het eten intoleranties of allergieën, wilt u dit dan doorgeven bij de aanmelding.

Graag vermelden of u een een- of tweepersoonskamer wilt. Bij een tweepersoonskamer vermelden met wie u deze gaat delen. Ook aangeven of u een (elektrische) fiets wilt huren.

Na aanmelding krijgt u van de penningmeester de bevestiging, tevens factuur toegestuurd. Hierop staan de betalingstermijnen vermeld.

Met sportieve groet van het Fietscomité

*Op dit moment is het arrangement geheel volgeboekt. Men kan zich aanmelden voor een plaats op de reservelijst.*

## Skireizen seizoen 2024



In 2024 staan de volgende reizen gepland.

- januari: Les Menuires - Les Trois Vallées - Frankrijk met Royal Class touringcar of eigen vervoer en overnachting in een chaletappartement;  
vertrek vrijdag 12 januari 2024  
terug zondag 21 januari 2024  
**Deze reis is wegens gebrek aan belangstelling komen te vervallen.**
- februari: Corvara – Dolomieten - Italië met First Class touringcar of eigen vervoer en in hotel La Plaza.  
vertrek vrijdag 02 februari 2024  
terug zondag 11 februari 2024

De reis naar Corvara is in week 6. Week 7 is de Carnavalweek. De weken 7 en 8 zijn voorjaarsvakantieweken en derhalve problematisch.

Er heeft zich al een groep aangemeld. Dus wilt u ook mee, reageer dan snel, want het aantal kamers is zeer beperkt.

Voor de reizen is men vrij met eigen vervoer te gaan. Auto, vliegtuig of trein. Met vervoer per skibus kan ook de laatste zaterdag nog de gehele dag worden geskied.

Naast deze reis kan ook aansluiting worden gevraagd bij een kleine groep skiërs in Lech. Men moet dan wel een dynamische, technisch bekwame skiër zijn, die alle pistes van blauw tot en met zwart aankan.

Die groep verblijft in Lech van zaterdag 24 februari tot zaterdag 2 maart 2024.

Heeft u belangstelling voor een van de skireizen reageer dan zo snel mogelijk.

Frits Misset (Reizen)

## Fit op reis

Met de Sneeuwfit-trainingen heb je een optimale voorbereiding op de wintersport. Je traint juist die spieren waarvan veel wordt gevraagd tijdens de wintersport, zodat je straks soepel de berg af gaat en minder kans op blessures hebt.

De trainingen zijn bedoeld voor zowel de beginnende als de gevorderde wintersporter.

Naast specifieke training voor de wintersport, verbetert het de algemene conditie. Dus ook als je niet op wintersport gaat is Sneeuwfit een goede en gezonde training en zorgt het dat je veel calorieën verbrandt. Onder begeleiding van een professionele en enthousiaste docente heb je zowel in de zaal volop aandacht krijgt.

## Enthousiastelingen gevraagd

Loop je al tijden met goede ideeën voor de organisatie van een wintersportreis, dan nodigt de reizencommissie je uit om van gedachten te wisselen. Skivereniging 't Gooi vindt het leuk voor de leden reizen te organiseren. Er gaat veel tijd zitten in het uitzoeken van bestemmingen, de communicatie naar leden, de contacten met reisorganisaties en hotels, de administratie van deelnemers en de financiële afhandeling. De beperkte capaciteit van bestuur en reizencommissie laat daarom niet toe dat er een groter aantal reizen wordt georganiseerd.

Op haar beurt wil de vereniging de organisatie van deze nieuwe reizen faciliteren o.a. door communicatie naar de leden en ondersteuning bij de administratie en financiële afhandeling. Daarom nodigt de reizencommissie leden met goede ideeën uit om contact op te nemen.

## Behoeftte aan andersoortige winterreizen?

Het bestuur vraagt zich af of er behoefte bestaat aan winterwandereizen.

Er bestaat een groep, die wekelijks met elkaar wandelt. Het is denkbaar, dat leden van die groep interesse hebben in een week wandelen in de sneeuw. Zo, dat het geval is, dan kan in overleg met hen een geschikte bestemming gezocht worden voor een groepsreis.



## SneeuwFit-indoortraining 2023-2024



Ha lieve sporters, hoe gaat het met u?  
Ik hoop gezond, fit en gelukkig!

### **U kunt zich weer inschrijven voor de trainingen.....Yessssss.**

Maandag 25 en/of woensdag 27 september gaan we weer van start!

Ik ben er weer helemaal klaar voor!  
Ik ga u inspireren met nieuwe muziekjes, oefenvormen en materialen.  
Doet u weer mee?

### **Wat kunt u verder verwachten?**

18 trainingen (t/m 14 februari 2024), waarbij verschillende fysiologische aspecten van het lichaam aan bod komen om u zo goed mogelijk voor te bereiden op uw wintersportvakantie, een andere sportieve prestatie, gewoon voor een lekker fit lijf of voor de gezelligheid!

### **Train vooral op uw eigen niveau!**

Het kan écht! Het is voor iedereen mogelijk om mee te doen.

U kunt wederom een diversiteit aan oefenvormen én materialen verwachten.

### **U bent van harte welkom**

Maandag van 20.00-21.00 uur  
en/of

woensdag van 20.00-21.00 uur.

In het gymnastieklokaal van het A. Roland Holst College, Jonkerweg 20 te Hilversum (tegenover de hoofdingang van het Roland Holst College aan de Jonkerweg).

### **Kosten**

€ 125,- (1x in de week trainen)

€ 210,- (2x in de week trainen).

U mag dit bedrag van te voren overmaken op NL27 SNSB 0906 0808 43 t.n.v. Colinda Olff of contant betalen in de zaal.

Ik hoop dat u er weer bij bent dit jaar! Laat u mij dit even weten?

Voor nu blijf gezond, blijf bewegen en tot 25 of 27 september!

Tot snel dus!

Lieve groet

van

Colinda Olff

Telefoon: 06 55 96 45 23

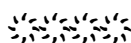
E-mail: [colinda.olff@gmail.com](mailto:colinda.olff@gmail.com)

### **Aansprakelijkheid**

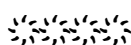
Skivereniging 't Gooi is niet verantwoordelijk voor inhoud, programma, deelnemersadministratie en financiën van de SneeuwFit trainingen.

Omdat de vereniging van mening is dat een goede voorbereiding op de wintersport noodzakelijk is, ondersteunen wij het SneeuwFit-programma in de vorm van mededelingen op de SkiGooi website en in de Nieuwsbrieven.

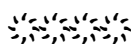
## Grappige wijsheden



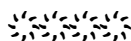
Als je ouder wordt, gaat alles slechter, behalve het vergeten, dat wordt beter.



Volg je hart, want dat klopt.



Het maakt niet uit of je JA of NEE tegen alcohol zegt. Als je tegen alcohol gaat praten, is het goed mis.



## Kalender 2023 / 2024

12-14 sept.	Fietsdagen Paterswolde
29 september	Après-ski avond
3 november	Après-ski avond en ALV
1 december	Après-ski avond
5 januari	Nieuwsjaarsbijeenkomst
7 januari	Nieuwsjaarsborrel buiten
2-11 februari	Reis naar Corvara
24 febr-2 mrt	Reis naar Lech
22 maart	Après-ski avond

## Nordic walking, wandelen en rolskiën



Het hele jaar door kan men in groepjes deelnemen aan de volgende buitenactiviteiten. Nordic walking en wandelen: contactpersonen Jan Pieter Smittenaar ([mail](#)) en Bert van Straten ([mail](#)):

- zondag: start vanaf het St. Janskerkhof, Hilversumseweg, Laren van 9:30-10:30 uur
- donderdag: start vanaf theehuis 't Hooge Erf, Hoge Vuurseweg 11, Lage Vuursche. Om 10:00 uur start er zowel een iets snellere groep als een wat minder snelle groep!

Rolskiën: contactpersoon Jan Pieter Smittenaar ([mail](#)):

- dinsdag: start vanaf diverse locaties (vanaf 9.30 uur).



## Commissies

### Langlaufen/Rolskiën/Skaten

Bert van Straten  
Jan Pieter Smittenaar

### Reizen

Frits Misset (coördinator)  
Ronald Heemskerk (financiën)

### ULLR nieuwsbrief/website

Ronald Heemskerk  
Barbara Heemskerk