

ULLR-Nieuwsbrief

Vormgeving: Barbara

OKTOBER 2023

Van de redactie

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

U vindt in deze Nieuwsbrief o.a. een fotooverslag van de Fietsdagen in september 2023. Nog een nagekomen bericht op het overlijden van Hanny May.

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
Van de voorzitter	2
Nagekomen bericht op het overlijden van Hanny May-de Reus	3
Fotooverslag fietsdagen 2023 Paterswolde	4
Skireizen seizoen 2024	6
Enthousiastelingen gevraagd	6
Fit op reis	6
SneeuwFit 2023/2024 met Colinda	7
Grappige wijsheden	8
Kalender 2023 / 2024	8
Nordic walking, wandelen, rolskiën	8
Commissies	8

Redactie en vormgeving

Barbara Heemskerk
redactie@skigooi.nl

Ledenadministratie

Frits Misset
ledenadmin@skigooi.nl

Contributiebetalingen

bankrek. NL50 RABO 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

Bestuur

Voorzitter: F.J. Misset
voorzitter@skigooi.nl

Secretaris: J.C. Bloemendaal
secretaris@skigooi.nl

Penningm.: R. Heemskerk
penningmeester@skigooi.nl

Van de voorzitter



Bewegen, bewogen, beweging

Ik sla de krant open en wat lees ik? Volgens schatting sterven jaarlijks in Nederland 5.800 mensen door te weinig bewegen. Wel, wel, denk ik dan, daar doen wij mooi niet aan mee. Sporters 'pur sang' als wij zijn, zijn wij gelukkig verslaafd aan lichaamsbeweging.

Men heeft geteld, want meten is weten. De helft van de bevolking doet niet aan sport. Op zich hoeft dat niet slecht te zijn, als je de auto maar zoveel mogelijk niet gebruikt. Lopend of op de fiets boodschappen doet. De trap neemt in plaats van de lift. Dagelijks een hond uitlaat.

De mens, afstammend van de aap, is een zoogdier. Het dagelijks leven van een zoogdier bestaat slechts uit voedsel zoeken, dat opeten en het vervolgens in alle rust verteren. Voedsel zoeken geeft het zoogdier voldoende lichaamsbeweging om in conditie te blijven. En, het zoekt niet meer voedsel, dan waar zijn lichaam om vraagt. Het zoogdier luistert naar zijn lichaam. Een zoogdier 'weet' nog wat gezonde luiheid is.

En nu de moderne mens. Hij zou ook wel zo'n leven willen leiden, maar dat lukt hem niet. Om twee redenen. Ten eerste is hij vanaf zijn geboorte opgevoed met de doctrine 'luiheid is des duivels oorkussen'. Hij moet leren, presteren en succesvol worden. Ten tweede zit het niet in zijn natuur. De mens taalt voortdurend naar een rijk, groots, wellustig en meeslepend leven. Dat houdt hem wel voortdurend in beweging, maar die is geestelijk in plaats van lichamelijk. Nou ja, hoor ik u dan zeggen, wat is daar verkeerd aan. Hij beweegt dan toch ook! Jawel, dat is waar, maar hersenarbeid vraagt veel energie en daarom ploft de moderne mens na de gedane arbeid 's-avonds uitgeput neer op de bank. Geen lust meer in lichamelijke beweging. Wel in voedsel. En veel meer dan het lichaam

nodig heeft. Het moet de dopamine opleveren om voldaan te kunnen rusten.

De moderne mens is een streber. Zijn gehaast, zijn stress neemt almaar toe. Kent u nog het lied van Herman van Veen?

*Opzij, opzij, opzij,
maak plaats, maak plaats, maak plaats,
we hebben ongelofelijke haast.*

Welnu vergeet uw fietshelm niet, voor u het weet ligt u op het wegdek.

Door de moderne leefstijl heeft inmiddels de helft van de bevolking overgewicht. 14% heeft obesitas. Het gewicht van mensen van 70 jaar en ouder is gezond als het ligt tussen 22 en 28. Ik schat dat de meeste van onze leden daaraan voldoen. Wij zijn voorbeeldige burgers.

Al 30 jaar beweegt de overheid de bevolking meer lichamelijk te gaan bewegen en minder te eten. Resultaat nul komma nul. Na het beschikbaar komen van de computerapparatuur is het volk zelfs nog meer op zijn krent gaan zitten. Gemiddeld 9,1 uur per dag. Kinderen 7,2 uur per dag. Hun motoriek laat steeds meer te wensen over. Twintig procent van de basisschoolleerlingen kan geen bal vangen!

Ik vraag mij weleens af, zou de populariteit van het kijken naar topsport verband kunnen houden met dit alles. Virtueel dromen, dat je een Messi of Max bent. Je lekker aan de bovenmenselijke inspanningen van topsporters vermaken en opwinden op de bank met een glas bier in je hand? Daarmee onbewust toch nog een vorm hebben gevonden om tegemoet te komen aan onze behoefte aan dierlijke luiheid.

Overigens topsport is volgens medici ongezond en risicovol. Het doet het lichaam harder slijten dan normaal. Wil de mens met weinig problemen de leeftijd bereiken, waartoe zijn genen hem hebben voorbeschikt, dan volstaat een dagelijks wandeling van een uur.

'Mens sana in corpore sano'. Streef naar een gezonde ziel in een gezond lichaam. En niet: 'ga tot de mier, gij luiard'. Lees: 'De wereld gaat aan vlijt ten onder' (Max Dendermonde). Als skiër zeg ik: Rustig de berg af, geniet van iedere bocht.

Uw voorzitter, Frits Misset

Nagekomen bericht op het overlijden van Hanny May



Nog een nagekomen bericht naar aanleiding van het overlijden van ons erelid Hanny May, uitgesproken tijdens haar uitvaart.

Aan de familie van Hanny May-de Reus,

De rouwkaart in mijn brievenbus heeft mij geraakt.

Allereerst betuig ik mijn oprechte deelneming bij het overlijden van Hanny. Een dergelijk bericht is natuurlijk niet onverwacht, maar slaat wel in als een bom.

Het dwingt mij om terug te kijken op een periode van zeker 35 jaar dat ik Hanny ken van onze skivereniging het Gooi. Zij was lang de ziel/initiator van onze vereniging, redacteur van ons clubblad de Ullr, secretaris en penningmeester tegelijk. En bovenal een verwoed skiër, haar lust en leven.

Het dorp Lech is daar lang getuige van geweest en daar niet alleen. Talloze skireizen werden met de vereniging georganiseerd. Hanny was daarbij bezielend, leidinggevend en coöperatief. Zij nam veel hooi op haar vork.

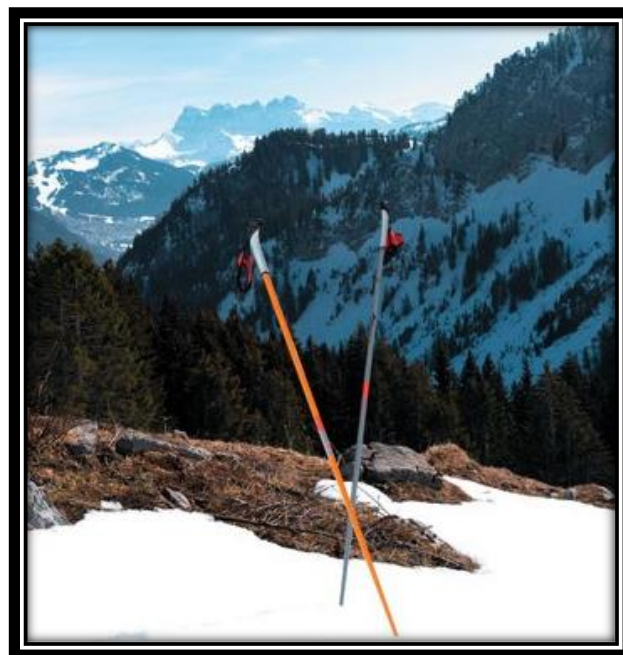
Op enig moment heb ik het penningmeesterschap van haar overgenomen en heeft zij mij altijd rücksichtloos geholpen met de computer, boekhoudprogramma, verwerking administratie skibeurs enz. Digitaal was zij zeer vaardig. Nooit heb ik vergeefs een beroep op haar gedaan en nooit het gevoel gekregen dat het teveel voor haar werd. Zij ging er voor honderd procent in, dat was voor haar vanzelfsprekend. Zo zat zij gewoon in elkaar.

Met warme gevoelens blijft zij in mijn herinnering.

Op de rouwkaart staan de skistokken gekruist langs de piste. Ga niet over de rand, zegt het, blijf op het pad. Hanny heeft het pad gevolgd, zij is op de piste gebleven.

Lieve flinke Hanny, rust zacht.

Nel Zwanenburg,
oud-penningmeester

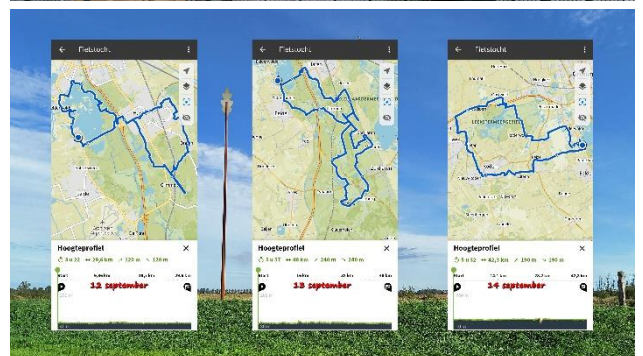




Fietsdagen 12 t/m 14 september 2023 in Paterswolde

Een fotoverslag van een geslaagde onderneming





Skireizen seizoen 2024



In 2024 staan de volgende reizen gepland.

- 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 beperkt. Op dit moment bestaat de groep uit 14 deelnemers. Aanmelding blijft mogelijk, maar boeking is afhankelijk van het beschikbaar komen van kamers.



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)

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.

Behoeft aan andersoortige winterreizen?

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

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. Als dat het geval is, dan kan in overleg met hen een geschikte bestemming gezocht worden voor een groepsreis.

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.

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.....Yesssssss.

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 Oloff
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
snel dus!

Lieve groet

van

Colinda Oloff

Telefoon: 06 55 96 45 23

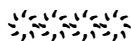
E-mail: colinda.olff@gmail.com

Aansprakelijkheid

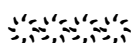
Skivereniging 't Gooi is niet verantwoordelijk voor
inhoud, programma, deelnemersadministratie en
financiën van de SneeuwFit trainingen.

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.

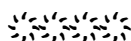
Grappige wijsheden



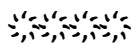
Piekeren is net als schommelen, je bent wel bezig, maar je komt niet van je plaats.



Afstand nemen door een stap zijwaarts of achterwaarts te zetten, kan ons helpen de juiste weg voorwaarts te ontdekken.



De tijd bepaalt wie je in je leven ontmoet, je hart bepaalt wie je in je leven toelaat, maar je gedrag bepaalt wie er in je leven blijft.



Kalender 2023 / 2024

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