

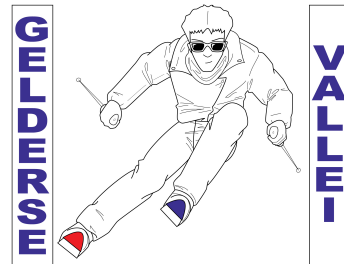
# Nieuwsbrief Skivereniging Gelderse Vallei

Maart 2014 - 8<sup>e</sup> jaargang - nr. 22

Redactie en foto's: Nico de Gouw. Webmaster: Jeroen Rams.

Informatie: [skigeldersevallei@hetnet.nl](mailto:skigeldersevallei@hetnet.nl) , [www.skigeldersevallei.nl](http://www.skigeldersevallei.nl)  
Secretaris tel. (0318) 64 11 24

**Ski Vereniging**



Beste wintersportliefhebbers,

Het seizoen 2013-2014 zit er bijna op. Ook al kunnen we niet echt spreken van een heuse winter, de eigen vakantie danwel tv-beelden van Sotsji (skiën, snowboarden en langlaufen) en andere sneeuwevenementen hebben nog voor enig wintersportgevoel gezorgd. Mogelijk komt er volgend seizoen een herkansing. Daar kunnen we ons nu al op voorbereiden. De skivereniging biedt daarvoor ZomerFit aan. Maar we doen meer voor u, zie deze nieuwsbrief. Mail of bel onze secretaris. Graag begroeten wij u binnenkort.  
*Namens het bestuur, Nico de Gouw, plaatsv. voorzitter.*

## Doe eens lekker mee met ZomerFit

Na een winterperiode SneeuwFitten in de zaal willen velen graag naar buiten, de natuur in. Plus actief sportief bezig blijven! Daarvoor is ZomerFit een uitkomst! Vanaf donderdag 3 april 19.30 uur kun je tot eind juni wekelijks in De Sijsselt in Ede terecht. Twee nieuwe docenten zullen bij toerbeurt de oefeningen leiden. Marc 't Hart en Hafida Salama zijn jonge, maar zeer ervaren instructeurs en zullen voor een afwisselend en aantrekkelijk programma zorgen. Er zijn al 12 inschrijvingen, maar dat aantal mag veel groter worden. Deelname aan 12 lessen kost 51 euro. Aanmelden kan nog bij secretaris Fenna Flee: [skigeldersevallei@hetnet.nl](mailto:skigeldersevallei@hetnet.nl). Anderen hierop attent maken is ook prima! Meer informatie, data en tijden in de agenda rechtsonder en op onze website.



*\*Oefeningen in de natuur tijdens ZomerFit.*

## 5 April: introductie op Nordic Walking

Nordic Walking is en blijft een sportieve buitenactiviteit, waarbij je op een intensieve maar wel ontspannende manier aan je conditie en uithoudingsvermogen werkt. We willen dit voorjaar belangstellenden via een introductiecursus de beginselen en techniek bijbrengen. Op zaterdag 5 april van 9.00-10.15 uur kun je meedoen aan een gratis Nordic Walking proefles. Verzamelplek: P-terrein bij Huis Kernhem in Ede (zie ook Agenda). Bij voldoende deelname volgen in april en mei nog vier lessen. Kosten: 45 euro incl. gratis gebruik van poles. Aanmelden bij de secretaris. Na deze introductiecursus kun je mee-'Nordicen' in de maandelijkse natuurtocht Nordic Walking.

## Blijde deelnemers Ski Compact



Op 11 februari was de afsluitende les van de Ski Compact training. De cursisten deden dat samen met docent Guno Burgzorg op de borstelskibaan in Huizen. Over deze korte SneeuwFit-training van 8 weken in Ede hoorden we alleen maar lof, ook over de eerste serie met Wim van Harten die op 19 december eindigde. (Foto: Tineke van der Haven)

## 8x Power Walking vanaf 8 april

De training Power Walking start weer. Op 8 april kun je gratis aan de introductie op het Landgoed Hoekelum meedoen; start om 9.00 uur aan de Horalaan. Daarna nog 7 keer op dinsdagochtend van 9-10 uur op verschillende locaties. Lekker sportief voor slechts 38 euro. Aanmelden bij secr. Fenna Flee, tel. (0318) 641124.

## Agenda

**Dinsdag 25 maart 21.00-22.00u:** Afsluiting SneeuwFit seizoen o.l.v. Bauk de Groot, Platanenweg 2a, Bennekom.  
**Donderdag 27 maart 20.30-21.30u:** Afsluiting SneeuwFit seizoen met Guno Burgzorg, Verlengde Parkweg 49, Ede.  
**Donderdag 3 april 19.00-20.00u:** ZomerFit in bosgebied Sijsselt, start vanaf P-terrein, Nieuwe Kazernelaan, Ede, ook 10, 17, 24 april, 1, 8, 15, 22 mei, 5, 12, 19, 26 juni, afwisselend o.l.v. Marc 't Hart en Hafida Salama.  
**Zaterdag 5 april 9.00-10.15u:** introductiecursus Nordic Walking, olv Wilma Hesseling, P-terrein Huis Kernhem, Kernhemseweg 7, Ede (ook op 19-26 april, 3 en 10 mei).  
**Dinsdag 8 april 9.00-10.00u:** introductie Power Walking, op Landgoed Hoekelum, verzamellocatie Horalaan, Ede (verder op 15, 22, 29 april, 6, 13, 20 en 27 mei).  
**Zaterdag 12 april 9.00-10.15 u:** vervolgtocht Nordic Walking, start P-terrein, noordzijde Kasteel Hoekelum.  
**Woensdag 23 april 9.00u:** Bestuursvergadering.  
**Woensdag 7 mei 20.00u:** Algemene ledenvergadering, info over locatie, agenda en programma eind april.  
**Zaterdag 17 mei 9.00-10.15 u:** vervolgtocht Nordic Walking (slot seizoen), natuurgebied Wekeromse Zand.