

Nieuwsbrief Skivereniging Gelderse Vallei

Oktober 2018 - 12^e jaargang - # 48

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

Informatie: skigeldersevallei@hetnet.nl, www.skigeldersevallei.nl
Secretaris: tel. (0318) 64 11 24 b.g.g. 0317-415140



Wintersport begint in de buurt

De Nederlandse Skivereniging promoot vooral via de website www.wintersport.nl dat wintersport in de eigen buurt begint. Wij onderstrepen dat van harte met de directe vraag of jij al klaar bent voor je ski-, snowboard- of langlaufvakantie. Het is o zo belangrijk om met beter uithoudingsvermogen, goede conditie en geoefende spierkracht straks in de sneeuw te staan. Wij helpen wintersporters in onze regio daarbij een handje. Kom dus meedoen aan het trainingsprogramma SneeuwFit 's avonds of Ski Compact overdag! Vanaf 29 oktober 'draaien we' in alle zalen (zie *Agenda* rechtsonder). Voor zover nog niet gebeurd, kun je jezelf aanmelden via het inschrijfformulier op onze website. Voor nog meer informatie bel of mail je de secretaris of ledenadministratie; zie boven.

Nieuw: trainen op skisimulator

De nieuw aangeschafte skisimulator geniet meteen vanaf de eerste les volop belangstelling. Docente Inge Haverlag had begin oktober de primeur in haar SneeuwFit-lessen. Christa (zie foto) en Ellen beoefenden als volleerde skiërs een afdeling. Vrijwilligers helpen bij het opstellen en verplaatsen van het toestel. Het is de bedoeling van de docenten de ski-



simulator in zoveel mogelijk lessen te gebruiken, maar alle uren lukt (logistiek) niet. De voetpedalen en beugel helpen ook beginners bij oefenen in skibeweging en -houding en het versoepelen en verstevigen van spieren die je alleen gebruikt bij het skiën. Trainen voordat je op wintersport gaat, voorkomt de nodige spierpijn in de eerste dagen en verkleint het blessurerisico. Het wintersportgevoel is al 'in je eigen buurt' op te pikken. Op onze website www.skigeldersevallei.nl vind je alle informatie over ons programma SneeuwFit en Ski Compact. Plus het inschrijfformulier. Bestuur en docenten nodigen je van harte uit mee te doen. Kom snel; is goed voor fit en fun! Kijk ook maar eens naar het YouTube-filmpje (18 seconden) over een training op onze skisimulator: https://www.youtube.com/watch?time_continue=4&v=5pmsj8fuInk

Onbeperkt meedoen aan SneeuwFit



*Posters van onze publicatie in weekbladen.

Je bent het beste af met een abonnement. Tientallen deelnemers hebben een seizoenabonnement van 22 weken. Wie nu mee gaat doen, kan inschrijven op een Winterabonnement (= 19 lessen tot eind maart) of een Krokusabonnement (= 15x les tot de voorjaarsvakantie eind februari). Het abonnement van Ski Compact telt 8 lessen. Deze zijn allemaal inclusief een praktijkuur en huur van skimateriaal op de sneeuw in een skibaan. De waarde hiervan is al gauw zo'n 25 euro. Bovendien mag je in de maand november zo vaak SneeuwFit'n als je wilt. Zelfs alle avonden van de week! Een 10-lessenkaart is dan snel vol.... Mocht deze proef goed bevallen, dan gaan we hiermee ook in de maanden daarna door.

Agenda

Ma. 29 okt. 20-21u: SneeuwFit, start seizoen sportzaal Soetendaal, Halderweg 48, Bennekom (Guno) (elke ma t/m 17 dec. en vanaf 7 jan; Bauk & Guno).
Di. 30 okt. 20.30-21.30u: SneeuwFit, sportzaal Maandereng, Mesdagstraat 3, Ede (t/m 18 dec., Bauk).
Wo. 31 okt. 20.00-21.00u: Start SneeuwFit, gymzaal Zoete Inval 6, Veenendaal (t/m 19 dec; Bauk & Guno).
Do. 1 nov. 20-21u en 21-22u: SneeuwFit, gymzaal Verlengde Parkweg 49a, Ede (t/m 28 mrt; Inge).
Vr. 2 nov. 10-11u: Start SkiCompact, gymzaal Ridderhof, Ridderhof 15, Ede (ovb t/m 21 dec; Wim v Harten).
Vr. 23 nov. 9.30-21.00u, zat. 24 nov. 9.30-17.30u, zo. 25 nov. 12.00-17.00u.: Wintersportbeurs met skibeurt actie, Intersport Winners, Churchillweg 31, Wageningen.
Vr. 4 jan. 14-15u: Start Ski Compact, gymzaal Goudmos 1, Veenendaal (ovb op vr. t/m 22 febr.; Guno).
Vr. 4 jan. 19.00-22.00u: Nieuwjaarstoost met curling; ijsbaan Friends on Ice, Ede-centrum (optie ovb).
Do. 5 apr. 19.30-20.30u: Start ZomerFit, bosgebied De Sijsselt, Nieuwe Kazernelaan, Ede (t/m 27 juni).