

# Nieuwsbrief Skivereniging Gelderse Vallei

April 2019 - 13<sup>e</sup> jaargang - #53

Redactie en foto's: Nico de Gouw e.a. | webmaster: Jeroen Rams

Informatie: [skigeldersevallei@hetnet.nl](mailto:skigeldersevallei@hetnet.nl)

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

Secretaris: tel. (0318) 64 11 24 b.g.g. 0317-415140

IBAN-bankrekeningnummer: NL60 INGB 0003 8867 97



## Sportieve winterafsluiting in de sneeuw

Terwijl het nog volop sneeuwde in menig wintersportgebied, bezocht een aantal SneeuwFit-cursisten als afsluiting van het seizoen Snowworld in Zoetermeer. En wel op de donderdagavond voor de Krokusvakantie en op drie zaterdagmiddagen in maart. Waren het eerder bijna allemaal skiërs, dit jaar zagen we ook een groeiend aantal snowboarders. We mochten 4 uur lang op de piste vertoeven. Dat waardeerde ook de jongste introducee, de 6-jarige Pepijn de Gouw. De positieve reacties bevestigen dat het een fijne, sportieve en alleszins geslaagde winterafsluiting in deze 'Nederlandse sneeuw' is geworden.



*\*Manon Breedveld, Tineke van der Haven, Annemiek Jonkers, Kyra Benschop, Wim en Martijn Geluk, Ella van 't Ende, Nico de Gouw, Thijs de Gouw met zijn gezin tijdens hun ski- en snowboarduren in Snowworld.*

## Video NSkiV over SneeuwFit in Ede

In het afgelopen seizoen heeft de Nederlandse Skivereniging van onze SneeuwFit-les in Ede een leuke en informatieve videofilm gemaakt. Docente Inge Haverlag vertelt daarin dat SneeuwFit bedoeld is om het risico op spierpijn of blessures tijdens de wintersportvakantie te verminderen. Ook de skisimulator is in actie te zien. Het filmpje duurt 1 minuut en is te vinden op YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=LB9dBrCpScQ>. De video met de titel "SneeuwFit" staat ook op onze website, bovenaan in de linkerkolom (via onderstaande link): <https://www.skigeldersevallei.nl/index.php/9-home/33-zomerfit-in-de-natuur-na-de-wintersport>

## Aanrader: meedoen aan ZomerFit !



*\*Docent Coby van den Heuvel (links, gehurkt) en de deelnemers aan ZomerFit op de startavond 4 april.*

Het was een prachtig gezicht, donderdagavond 4 april op het parkeerterrein van bosgebied De Sysselet in Ede. Coby van den Heuvel bracht liefst 19 ZomerFit'ers in beweging. Onder hen enkele deelnemers 'op proef'. Zij willen de volgende les graag weer meedoen, want het is goed bevallen. Samen met eerdere verhinderingen wordt dat een groep van meer dan twintig. Gezellig, zo'n flinke deelname, en heerlijk, buiten in de natuur. ZomerFit is een uitstekend vervolg op de zaaltraining SneeuwFit. Nu kun je blijven werken aan conditie en uithoudingsvermogen met allerlei oefeningen als rekken en strekken, coördinatie, kracht, evenwicht, vaardigheid en looptraining. Naast Coby wordt ZomerFit geleid door Dick Nap, met Guno Burgzorg en Ellen ter Burg een enkele keer als vervanger. Er is wekelijks een lesuur op donderdag tot en met 27 juni; behalve op Hemelvaartsdag 30 mei. Het lestarief: slechts 49 euro. Een aanrader! Je kunt "Direct aanmelden" via [www.skigeldersevallei.nl](http://www.skigeldersevallei.nl) of mailen. En als je wilt eerst een proefles.



## Agenda

**Do. 11 april 19.30-20.30u: ZomerFit**, natuurgebied De Sijsselt, Nieuwe Kazernelaan, Ede (ook 18+25 apr.).  
**Do. 2 mei 20.00-21.00u: ZomerFit** (ook 9-16-23 mei).  
**Do. 6 juni 20.00-21.00u: ZomerFit** (+ 13-20-27 juni).  
**Do. 27 juni 21.00u: Algemene ledenvergadering** skivereniging (bekendmaking locatie volgt nog).  
**Donderdag 3 oktober 20.30-21.30u: (optie) start SneeuwFit-seizoen**, zaal Verlengde Parkweg 49a, Ede.