

ULLR-Nieuwsbrief

Vormgeving: Barbara

AUGUSTUS 2015

Van de redactie

Hierbij weer een uitgave van onze Nieuwsbrief. Je krijgt de Nieuwsbrief als .pdf-bestand bij een e-mail, maar je kunt hem ook bekijken op onze website www.skigooi.nl. Ga dan naar Vereniging en daarna naar ULLR.

Deze Nieuwsbrief komt in de plaats van het gedrukte exemplaar van de ULLR.

Je vindt in deze Nieuwsbrief informatie en nieuws over het fietsweekend naar Dwingeloo, het nieuwe SneeuwFitprogramma voor seizoen 2015/2016, het reizenprogramma voor het komende seizoen en verder de overige activiteiten.

Wij wensen iedereen veel leesplezier.

Redactie

Hanny May-de Reus
redactie@skigooi.nl

Advertenties

Joke Bloemendaal
secretaris@skigooi.nl

Ledenadministratie

Frits Misset
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

Inhoudsopgave

Van de redactie	1
Bestuur	1
Fietsweekend 2015 Dwingeloo	2
SneeuwFit trainingen	3
Locaties SneeuwFit training	3
Docenten Sneeuwfit training	3
Extra buitentrainingen	4
Après ski	4
Lachen is gezond	4
Van de reizencommissie	5
Reizenprogramma	6
Midwinterhoornwandeling	8
Rolski-/skike- en skatenieuws	9
Kalender	9
Commissies	9

Bestuur

Voorzitter: F.J. Misset
Heijermanslaan 7
1215 JL Hilversum 035-6238480
voorzitter@skigooi.nl

Secretaris: Mw. J.C. Bloemendaal
Meentweg 10
1405 JA Bussum 035-6910134
secretaris@skigooi.nl

Penningm.: R. Heemskerck
Hasselaarlaan 30
3755 AW Eemnes 035-5388203
penningmeester@skigooi.nl

Lid: Mw J. May-de Reus
Willibrorduslaan 5
1216 NX Hilversum 035-6211207
redactie@skigooi.nl

Fietsweekend Dwingeloo 11, 12 en 13 september 2015



Hallo fietsliefhebbers en andere belangstellenden. Het aantal aanmeldingen voor het komende fietsweekend in september is prima. Zoals bekend gaan we op 11-12-13 september a.s. naar Drenthe. We verblijven dan in Hotel Wesseling in Dwingeloo. Dit hotel heeft 23 tweepersoonskamers en er is voldoende parkeergelegenheid bij het hotel.

De totaalprijs bedraagt € 197,50 per persoon voor een 2-persoonskamer. Wilt u zo'n kamer alleen bezetten, dan kost dat € 20,- meer. Er zijn misschien nog kamers beschikbaar. Dus aarzel niet en geef u op voor dit gezellige en sportieve weekend.



Hotel Wesseling in Dwingeloo

We gaan proberen het totaal aantal kilometers maximaal op 100 te houden. Dat wil zeggen: vrijdags 30 km, zaterdags 40 km en zondags nog eens 30 km.

Aanmelden voor dit weekend kunt u doen bij de organisator, Luuk van Veen, per e-mail: lvanveen88@gmail.com of telefonisch: 035 5448394 of 06 44 29 69 34.

Tegelijk met uw aanmelding wordt u verzocht € 25,- aan te betalen op het rekeningnummer van de Penningmeester van Skivereniging het Gooi (NL64 RABO 0388 2962 08) o.v.v. FW2015.

Als er speciale dieetwensen zijn, willen we die ook graag weten. Dan kan er rekening mee worden gehouden.

Niet ver van Dwingeloo ligt het plaatsje Diever. Diever staat ook bekend om zijn Shakespearetheater in de open lucht. Op zaterdag 12 september 's avonds wordt een openluchtvoorstelling gegeven van Romeo en Julia. Kijk voor informatie over de voorstelling op de website www.shakespearetheaterdiever.nl. Kaarten kosten € 14,- pp. Wilt u deze voorstelling bijwonen, neemt u dan contact op met Barbara Heemskerk (tel. 035-5388203; e-mail: barbara-ronald@xs4all.nl). Zij wil dit, bij voldoende belangstelling, voor ons coördineren.

Voor de liefhebbers die zelf een extra nacht in hotel Wesseling willen boeken is het adres: Brink 26, 7991 CH Dwingeloo, tel. 0521-591544, www.hotelwesseling.nl.

Vermeld bij deze extra eigen boeking dan wel zeer duidelijk dat je deelnemer bent aan het fietsweekend van de skivereniging. Dan kom je waarschijnlijk gelijk in je definitieve kamer.

Luuk van Veen
Ambrosiushof 41; 1216 ML Hilversum
telefoon: 035 5448394 of 06 44296934
e-mail: lvanveen88@gmail.com



SneeuwFit trainingen

SneeuwFit is een trainingsprogramma voor het verbeteren van spierkracht en uithoudingsvermogen. Met de trainingen SneeuwFit 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 onze professionele en enthousiaste docenten heb je zowel in de zaal als ook buiten een gevarieerd programma, waarbij de techniek, maar zeker ook de gezelligheid, volop aandacht krijgt.

In totaal krijg je 18 lessen in de zaal waarbij verschillende fysiologische aspecten van het lichaam aan bod komen, zoals uithoudingsvermogen, spierkracht en lenigheid.

Elke les bestaat uit een warming-up, spier-oefeningen, ski-imitatie-oefeningen (voor 90% op muziek) en tot slot een cooling-down.

Wij hopen dat je na deze trainingen nog meer kunt genieten van de wintersportvakantie.

Belangstelling?

Meld je dan direct aan bij een van de docenten. Dit kan telefonisch of per e-mail.

Start cursussen: In de week van 28/09/2015
Laatste les: In de week van 14/02/2016
Herfstvakantie: In overleg
Kerstvakantie: 21/12/2015 t/m 03/01/2016
Buitentraining: Start 1/11/2015
Laatste buitentraining: 14/02/2016



Cursusprijs

Alleen binnen: € 100,—
Alleen buiten: € 50,—
Binnen + buiten: € 130,—

Locaties SneeuwFit training

Laren

Dinsdag

Gooische School, Oud Blaricummerweg 21a
19:00-20:00 uur

Docente: Ankie Bruls

Hilversum

Maandag

A. Roland Holst College, Jonkerweg 20
20:00-21:00 uur

Docente: Colinda Olf

Woensdag

A. Roland Holst College, Jonkerweg 20
20:00-21:00 uur

Docente: Colinda Olf

Hilversum / Laren

Zondag - Buitentraining

St. Janskerkhof, Hilversumseweg, Laren
09:30-10:30 uur

Docentes: Ankie Bruls en Colinda Olf

Docenten Sneeuwfit training

Ankie Bruls

Telefoon: 035 538 0566

E-mail: ankiebruls@ziggo.nl

Colinda Olf

Telefoon: 06 55 96 45 23

E-mail: colinda.olff@gmail.com



Met SneeuwFittraining bereid je je goed voor

Extra buitentrainingen

De zomeravondtraining op **maandagavond** is bijna weer ten einde. Deze training gaat nog door tot 14 september. Vertrek om 19.30 vanaf de Schuttersweg hoek Sterrelaan.

Vanaf 20 september gaan we weer naar de zondagmorgen. Start/vertrek om 9.30 uur vanaf het Sintjanskerkhof.

Info: Hanny May, tel. 035-6211207.

Er is op **zondagmorgen** het hele jaar door ook altijd een groepje wandelaars en/of Nordic walkers, die vanaf het Sintjanskerkhof van 09.30 tot 10.30 uur lekker door het bos en over de hei stappen.

Verder is er speciaal voor geoefende Nordic walkers nog een training op **donderdagmorgen**. Vertrek om 10.00 uur vanaf het parkeerterrein bij 't Hooge Erf, Hoge Vuurseweg 11, Lage Vuursche.

Info bij Bert van Straten, tel. 035 6838760.

Met elkaar kan men dan weer zijn best doen om de conditie op peil te houden.



Après-ski

De eerste après-ski-avond van het nieuwe seizoen wordt gehouden op 2 oktober 2015. Bij een drankje en een hapje kunnen dan de wederwaardigheden van de afgelopen zomer besproken worden. Het fietsweekend is dan al weer achter de rug. Ook kunnen dan plannen gesmeed worden voor het nieuwe skiseizoen.



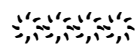
Lachen is gezond

Er lopen twee oenen op een bospad. Zegt de een tegen de ander: "Kijk er loopt een mier op je ijsje!" Zegt de andere: "Ach, maakt me niet uit, laat hem maar lekker genieten van de wintersport!"



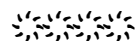
Waarom vliegen vogels in de winter naar het zuiden?

Het is te ver om te lopen.



Wat is blauw en slingert tussen de bomen door?

Tarzan in de winter.



Van de reizencommissie

De reizencommissie heeft niet stil gezeten de afgelopen maanden. De skireizen in het reizenprogramma 2016 gaan naar de volgende bestemmingen:

Les Menuires	SkiGooiReis	per bus
vertrek	vrijdag 8 januari;	
retour	zondag 17 januari 2016	
Leifers	VasaSportReis	per bus
vertrek	vrijdag 15 januari	
retour	zondag 24 januari 2016	
Werfenweng	VasaSportReis	per bus
vertrek	vrijdag 19 februari	
retour	zondag 28 februari 2016	
Canazei	SkiGooiReis	per bus
vertrek	vrijdag 4 maart	
retour	zondag 13 maart 2016	
Lech	SkiGooiReis	eigen vervoer
begin	zaterdag 19 maart	
einde	zaterdag 26 maart 2016	

De SkiSafariReizen van VasaSport worden speciaal georganiseerd voor leden van Skivereniging het Gooi, Skivereniging De Grote Rivieren, Wintersportvereniging De Keiski en Skivereniging Zaanstreek/Waterland.

Deze reizen kunnen alleen doorgang vinden als er zich voor de reis naar Leifers minstens 35 deelnemers aanmelden en voor de reis naar Werfenweng minstens 39!

Verblijf

Het verblijf in de reisbestemmingen is standaard op basis van halfpension in een comfortabel 3/4-sterrenhotel met twee personen op één kamer. Reizigers die zich als 'single' aanmelden worden door de reizencommissie in overleg met een andere 'single' ingedeeld op één kamer. In beperkte mate zijn er éénpersoonskamers beschikbaar. Hiervoor moet uiteraard meer worden betaald.

Skiën

Er wordt steeds geskied in een ontspannen sfeer in groepen gevormd op basis van niveau en ambitie onder begeleiding van een ervaren voorskiër, die het skigebied goed kent. Het skiën wordt afgewisseld met een koffie- en lunchpauze en afgesloten met een drankje 'bij de haard'!

Vervoer

Het vervoer naar Les Menuires, Leifers, Werfenweng en Canazei gaat per Royal Class bus. Men kan er ook voor kiezen naar die bestemmingen te reizen met eigen vervoer. Op de reissom van de reis naar Les Menuires en Canazei vervallen dan de vervoerskosten. Op die naar Leifers en Werfenweng niet, omdat de bus bij de groep blijft voor dagelijks vervoer naar de verschillende te bezoeken skigebieden. De reis naar Lech is op basis van eigen vervoer.

Reissom

De reissom is standaard opgebouwd uit de verblijfskosten op basis van half pension, de vervoerskosten, de prijs van de skipas alsmede toeslagen voor de organisatiekosten en de fooienpot.

Vroegboekprijzen

De prijs voor de reis naar **Les Menuires** is een **vroegboekprijs** die geldt tot **1 oktober 2015**.

De reis naar Canazei wordt geboekt via toeroperator Sunweb. Hun prijs is een **vroegboekprijs** die geldig is tot **30 oktober 2015**.

Aanmelding

Deelname aan de reizen is mogelijk voor leden van Skivereniging Het Gooi, de Nederlandse SkiVereniging en alle bij de Nederlandse SkiVereniging aangesloten regionale skiverenigingen.

Aanmelding voor de reizen uitsluitend door het insturen van het aanmeldingsformulier naar de reizencommissie.

Het aanmeldingsformulier is te downloaden van de website www.skigooi.nl of kan ook op telefonische aanvraag worden toegestuurd.

!!! Let op: Boek vroeg !!!

Vroeg boeken (augustus, september) levert niet alleen financieel voordeel op. Het is ook belangrijk in verband met de beschikbaarheid van kamers. Om verzekerd te kunnen zijn van deelname aan een reis is aanmelding voor 1 oktober 2015 gewenst. Daarna wordt het risico snel groter dat het hotel geen kamers meer ter beschikking heeft.

Namens de reizencommissie:

Frits Misset, telefoon 035-6238480

Yvonne Haye, telefoon 035-6243931

E-mail: reizen@skigooi.nl

Vrijdag 8 januari - zondag 17 januari 2016 Frankrijk - Les Menuires - Les Trois Vallées

Les Menuires www.lesmenuires.com ligt op 1800 m centraal in het skigebied Les3Vallées. Het grootste skigebied van de wereld. 198 skiliften en meer dan 300 pistes met een totale lengte van 600 km bieden de mogelijkheid iedere dag een andere gevarieerde skitoer te maken. Het hoogtebereik loopt van 1300 tot 3230 meter. In de achter ons liggende jaren is Trois Vallées gebleken in januari een sneeuw- en zonzeker skigebied te zijn. Bovendien is het dan zeer rustig skiën op de vele skipistes. Dit maakt het skiën voor senioren aantrekkelijk. Vanaf de leeftijd van 75 jaar is het skiën zelfs gratis.



Hotel Le Menuire www.le-menuire.fr is een genoeglijk 4 sterrenhotel op 100 m van de pistes met uitstekende keuken en goede verzorging. Het hotel heeft een SPA-ruimte met zwembad. Reeds sinds 2008 biedt het hotel ons onderdak tot volle tevredenheid.

Prijs per persoon houdt in:

- * vervoer per Royal Class touringcar
- * toeslagen reisorganisatie en fooienpot
- * 7 overnachtingen o.b.v. half-pension in een tweepersoonskamer met
 - 7-dagen skipas (zo t/m za) € 1.065
 - 6-dagen skipas (zo t/m vr) € 1.030
 - zonder skipas (leeftijd 75 of hoger) € 815
- eenpersoonskamer met
 - 7-dagen skipas (zo t/m za) € 1.302
 - 6-dagen skipas (zo t/m vr) € 1.266

Let op !

Dit zijn vroegboekprijzen die gelden bij boeking vóór 1 oktober 2015. Na deze datum worden de prijzen aanzienlijk hoger.

Vrijdag 15 januari - zondag 24 januari 2016 Italië - Leifers - Dolomiti-skisafari

Vasa-Sport skisafari-reis vanuit **Leifers**. Ga voor meer informatie over hotel en programma naar de site www.skisafari.nu.



De reis is een gezamenlijke van Skivereniging het Gooi, Skivereniging De Groote Rivieren, Wintersportvereniging Keiski en Skivereniging Zaanstreek/Waterland.

Let op !

Het dragen van een skihelm is verplicht!

Prijs per persoon houdt in:

- * vervoer per luxe touringcar
- * toeslagen reisorganisatie en fooienpot
- * een 6-dagen skipas
- * fulltime begeleiding met Nederlandse gidsen
- * 7 overnachtingen o.b.v. half-pension in een
 - 2-pers.kamer € 1.050
 - 1-pers.kamer in hotel of bijgebouw € 1.170
 - 1-pers.kamer in hotel (groot) € 1.200
- * korting niet skiën, dus zonder skipas € 325
- * seniorenkorting (geb. 1950 of eerder) € 23

Let op !

De reis gaat alleen door met minimaal 35 deelnemers!!!

Denk er bij alle reizen over na om een reis- en annuleringsverzekering af te sluiten!

Bekijk ook onze Reisvoorwaarden op:
<http://www.skigooi.nl/Reisvoorwaarden.html>

Vrijdag 19 feb. - zondag 28 februari 2016
Oostenrijk - Werfenweng - Amadé skisafari

Vasa-Sport skisafari-reis vanuit **Werfenweng**.
Ga voor meer informatie over hotel en programma naar de site www.skisafari.nu .



De reis is een gezamenlijke reis van Skivereniging het Gooi, Skivereniging De Groote Rivieren, Wintersportvereniging Keiski en Skivereniging Zaanstreek/Waterland.

Let op !

Het dragen van een skihelm is verplicht!

Prijs per persoon houdt in:

- * vervoer per luxe touringcar
- * een 6-dagen skipas
- * toeslagen reisorganisatie en fooienpot
- * fulltime begeleiding door Nederlandse gidsen
- * 7 overnachtingen o.b.v. half-pension in een
 - 2-persoonskamer € 1.070
 - 1-persoonskamer € 1.210
 - 3- persoonskamer € 1.040
- * korting niet skiën, dus zonder skipas € 325
- * toeslag ontbijt op zaterdag na aankomst € 9

Let op !

De reis gaat alleen door met minimaal 39 deelnemers!!!

Denk er bij alle reizen over na om een reis- en annuleringsverzekering af te sluiten!

Bekijk ook onze Reisvoorwaarden op:
<http://www.skigooi.nl/Reisvoorwaarden.html>

Vrijdag 4 maart - zondag 13 maart 2016
Italië - Canazei - Dolomieten

Canazei ligt centraal in de Dolomieten aan de bekende Sella Ronda en in de nabijheid van de Marmolada (3343 m). Vanuit Canazei kan iedere dag naar een andere bestemming worden geskied. Naar Lagazuoi, via Pralongia en Armentarola. Naar de Marmolada via Malga Chiapella. Naar de Seiseralp (eerst per bus door een schitterend natuurgebied). Naar het Annatal via Col Raiser en Seceda (lunch bij Anna). Naar Pedraces via La Villa. Naar Alba met Pera en Possa di Fassa.



Hotel Il Caminetto www.unionhotelsCanazei.it is al enige jaren ons onderkomen in Canazei. Het is een 3 sterrenhotel met een plezierige Italiaanse ambiance en een goede gastronomie. 1-persoonskamers zijn zeer beperkt beschikbaar en alleen op aanvraag te verkrijgen.

Prijs per persoon houdt in:

- * vervoer per Royal Class touringcar
- * een 7-dagen skipas Dolomiti Superski
- * toeslagen reisorganisatie en fooienpot
- * 7 overnachtingen o.b.v. half-pension in een
 - 2-persoonskamer algemeen € 876
 - 2-persoonskamer superieur € 941
 - 1-pers.kamer (aanvraag bij hotel) € 931
- * korting skipas (geboren vóór 1-12-1949) € 29

Let op !

Dit zijn vroegboekprijzen die gelden bij boeking vóór 30 oktober 2015.

Zaterdag 19 mrt - zaterdag 26 maart 2016 - Oostenrijk - Lech - Arlberg

Arlberg www.skiarlberg.at, omvattend de ski-gebieden van Lech www.lech-zuers.at, Zug, Zürs, Warth-Schröcken en Sankt Anton, is één van de grootste ski-arena's van Oostenrijk. Het gebied is uitermate sneeuwzeker. Tot in april zorgen oceaandepressies voor sneeuwval. In totaal staan de skiër 97 liften en 340 km aan pistes ter beschikking voor gevarieerde dagtochten. Het gebied van Lech en Zug leent zich ook uitstekend voor een winterwandelvakantie.



Hotel Alt-Hubertus www.alt-hubertus.at is een goed gewaardeerd onderkomen gebleken. Het 3-sterrenhotel biedt een goede accommodatie en gastronomie. Het heeft wellness accommodatie, een zonneterras en een eigen parkeergarage onder het hotel (gratis). De Schlosskopflift bevindt zich vlakbij het hotel. Deelnemers reizen op eigen gelegenheid naar Lech.

Prijs per persoon houdt in:

- * toeslagen reisorganisatie en fooienpot
- * 7 overnachtingen o.b.v. half-pension in een
 - 2-persoonskamer zonder skipas € 808
 - 3-persoonskamer zonder skipas € 755
 - 1-persoonskamer zonder skipas € 1.140

Deelnemers kopen zelf een skipas:

6-dagen skipas	€ 252
- geboortjaar 1951 of eerder	€ 219
7-dagen skipas	€ 284
- geboortjaar 1951 of eerder	€ 246
Senioren activ skipas (seizoenspas) (geboortjaar 1941 of eerder)	€ 113
Wandelaarspas, geldig 7 dagen voor de meeste liften	€ 102

Midwinterhoornwandeling



Bij voldoende belangstelling gaat Willem Tasking ook dit jaar weer een midwinterhoornwandeling in Vasse organiseren. Dat zal dan zijn in het weekend van 11, 12 en 13 december.

De prijs per overnachting is op dit moment nog niet bekend, maar zal vermoedelijk niet veel afwijken van vorig jaar.

Laat Willem telefonisch of per e-mail even weten of je geïnteresseerd bent.

Telefoon: 035 201 0300 of 06 51 07 48 11.

E-mail: w.a.tasking@xmsnet.nl



Rolski-/skike- en skatenieuws

Rolskiën/skiken

De rolskitochtjes gaan het hele jaar door. Beginners kunnen les krijgen. Gevorderde langlaufers kunnen zo meedoen. Materiaal (rolski's, schoenen en stokken) kan per keer gehuurd worden voor € 2,--.

Kijk voor de planning van alle tochtjes in de kalender op deze pagina.

De vertrekplaatsen staan tijdig op de website. Er gaan tegenwoordig ook skikers mee.



Skaten/skeelers

Er is op dit moment nauwelijks interesse voor de skategroep.

Zoals gewoonlijk worden de tochtjes op donderdagavond gehouden. Wil je liever op een andere avond gaan skaten, dan kan dat natuurlijk aangepast worden. Laat me weten of je belangstelling hebt om weer mee te doen.

Informatie over rolskiën of skaten krijgt u van Hanny May (035-6211207) en zie ook www.skigooi.nl.



Kalender 2015/2016

22-08	Rolskitocht
5-09	Rolskitocht
11-13/09	Fietsweekend Dwingeloo
19-09	Rolskitocht
20-09	Start officiële buitentraining
september	Start SneeuwFit-trainingen
2-10	Après-ski-avond
3-10	Rolskitocht
17-10	Rolskitocht
31-10	Rolskitocht
6-11	Algemene Leden Vergadering / Après-ski-avond
14-11	Rolskitocht
28-11	Rolskitocht
4-12	Après-ski-avond
12-12	Rolskitocht
11-13/12	Midwinterhoornwandeling
3-01-2016	Nieuwjaarsborrel buiten
5-02-2016	Nieuwjaars après-ski-avond
1-04-2016	Après-ski-avond

Commissies

Langlaufen/Rolskiën/Skaten

Hanny May
Bert van Straten

Reizen

Yvonne Haye
Frits Misset (coördinator)

ULLR nieuwsbrief/website

Joke Bloemendaal
Ronald Heemskerk
Hanny May
Barbara Heemskerk

Speciale evenementen

Vacature