

# ULLR-Nieuwsbrief

Vormgeving: Barbara

## NOVEMBER 2019

### Van de redactie

Hierbij weer een uitgave van onze Nieuwsbrief.

Deze staat op de website: [www.skigooi.nl](http://www.skigooi.nl).

Om de Nieuwsbrief te bekijken klik op de volgende link:

[www.skigooi.nl/nieuws/nieuwsbrief](http://www.skigooi.nl/nieuws/nieuwsbrief).

U vindt in deze Nieuwsbrief onder andere een verslag met veel foto's van het fietsweekend naar Garderen, het nieuwe SneeuwFitprogramma voor seizoen 2019/ 2020, informatie van de Reizencommissie over het reizenprogramma 2020 en verder de overige activiteiten.

Wij wensen iedereen veel leesplezier.

### Let op:

De Algemene Ledenvergadering is verplaatst naar 6 december!

### Inhoudsopgave

Van de redactie	1
Bestuur	1
Van de voorzitter	2
Fietsweekend 2019 Garderen	4
Fietscomité 2020	7
Fit op reis	8
SneeuwFit-trainingen	8
Buizenstrainingen en overige activiteiten	10
Reizenprogramma 2020	11
Après ski	12
Fietsweekend 2020	15
Commissies	16
Lachen is gezond	16
Kalender	16

### Redactie

[redactie@skigooi.nl](mailto:redactie@skigooi.nl)

### Vormgeving

Barbara Heemskerk

[barbara@skigooi2.nl](mailto:barbara@skigooi2.nl)

### Ledenadministratie

Frits Misset

[ledenadmin@skigooi.nl](mailto: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](http://www.skigooi.nl)

### Bestuur

**Voorzitter:** F.J. Misset

Tel. 035-6238480

[voorzitter@skigooi.nl](mailto:voorzitter@skigooi.nl)

**Secretaris:** Mw. J.C. Bloemendaal

Tel. 035-6910134

[secretaris@skigooi.nl](mailto:secretaris@skigooi.nl)

**Penningmr.:** R. Heemskerk

Tel. 035-5388203

[penningmeester@skigooi.nl](mailto:penningmeester@skigooi.nl)

**Lid:** Mw J. May-de Reus

Tel. 035-6211207

## Van de voorzitter



Een nieuwe uitgave van de ULLR moet inhoud krijgen en dat betekent, dat ik weer wat van mijn overpeinzingen op papier kan zetten. Het wonderlijke is, dat ik van tevoren nooit weet waar ik het over zal hebben. Maar zodra ik een begin heb, komen er als het ware vanzelf gedachten op uit mijn (onder?)bewustzijn.

Zo kwamen mijn schaatsvriend en ik vanochtend al koutend tijdens de koffiepauze op Drs. P. Hoe die met zijn taalgebruik en speciale voordracht zijn gehoor wist te boeien. Meteen moest ik denken aan het lied 'Knolraap en lof, schorseneren en prei'. Het lied dat ik vorig jaar gebruikt heb om een verenigingslied te dichten.

Het lied van Drs.P. begint met de volgende thema's:

*Rampen bedreigen het menselijk leven,  
Waar zijn geloof, hoop en liefde gebleven,  
Gif in de bodem, lawaaige burens,  
Buien en lagere temperaturen,  
Libanon, El Salvador, Suriname,  
Weekbladenroddel en etherreclame,  
Degeneratie en makelaardij,  
Heel onze wereld wordt één woestijn:  
knolraap en lof, schorseneren en prei.*

en zo snijdt hij nog 14 andere wantoestanden aan (<https://www.youtube.com/watch?v=QifjuJNF7lo>).

Op al deze wantoestanden worden wij zo niet dagelijks, dan toch zeker wekelijks getraakteerd door de media. Zijn lied blijft dus actueel en als u het boek Homo Sapiens heeft gelezen, dan weet u dat al die wantoestanden al zo oud zijn als de mensheid. Kortom zij hebben eeuwigheidswaarde.

Dat betekent dat wij ook dagelijks het mooie lied 'Vluchten kan niet meer' van Annie M.G. Schmidt en Harry Bannink kunnen blijven zingen. Het lied dat zo mooi vertolkt werd door Frans Halsema en Jenny Arean (<https://www.youtube.com/watch?v=sE2yz-L64ag>).

Overigens 'vluchten' mogen ook niet meer vanwege de klimaatverandering, tenzij je een aflaat van € 10 betaalt.

Wij denken dat de mensheid vooruitgang ten goede boekt, maar dat is maar schijn. De grote wijsgeer van onze generatie heeft het ons voorgehouden: 'elk nadeel heb zijn voordeel'. Mutatis mutandi betekent dat 'elk voordeel ook zijn nadeel heb'. Het zijn twee zijden van eenzelfde medaille. Voor elk probleem dat je oplost, krijg je er minstens één terug.

Neem de ict-technologie. Face-book, Google enz. zijn leuk voor de communicatie, maar blijken ook zeer geschikt te zijn om te roddelen, te beschimpen, op te lichten en/of vals te spelen. Mobiele telefoons hebben de maffia een instrument in handen gegeven, om succesvoller te zijn en gemakkelijker uit handen van de politie te blijven.

Neem het overweldigende aanbod aan goedkope consumptieartikelen: voeding, cosmetica, kleding, electronica, plastics enz. Leuk voor de mens, maar niet voor de natuur en het klimaat.

Neem de grote vooruitgang in de medische zorg. Het is de mensheid wereldwijd tot heil. De mensen leven langer en gezonder. De andere kant van de medaille is de enorme bevolkingsgroei die het teweeg heeft gebracht, waardoor inmiddels bijna de helft van de wereldbevolking jonger dan 30 jaar is, terwijl er geen uitzicht voor hen is op voldoende werkgelegenheid en inkomen. Begrijpelijk dat zij nu overal massaal de straat op gaan en protesteren tegen het gegeven dat 1% van de wereldbevolking meer dan 90 % van het aards kapitaal in bezit heeft en daar geen cent belasting over betaalt.

Deze litanie van klachten doet mij herinneren aan Rijk de Gooyer. In de jaren vijftig had hij wekelijks een sketch in het amusementsprogramma van de Vara-radio op de zaterdagavond. Met een dreinerig orgeltoontje op de

achtergrond somde hij als 'psycholoog' problemen uit het leven van luisteraars op. Zijn relaas eindigde altijd met de vraag: *Liggen zo uw problemen?*

Als antwoord klonk dan het lied:

*Heidewitzka, vooruit geef gas,  
Want al dat getreuzel komt er niet van pas.  
Het gas dat is vandaag geen hindernis  
Zolang er maar benzine in je tankie is  
Heidewitzka, vooruit geef gas  
Want al dat getreuzel komt er niet van pas.*

Met als slotwoord:

*Dit was 't dan weer voor vandaag, vrienden  
Ik stond weer met raad en daad voor u klaar  
Heeft u vragen, stuurt u ze me gerust  
En waar ik 't antwoord niet op weet, zoekt u zelf  
maar uit.*

*En tot dan vrienden: Lach er om, lach er om!*  
(<https://www.youtube.com/watch?v=4bhhngYnyUY>).

Welke boodschap heeft dit voor ons oude krasse ski-knarren?

Wat mij betreft: blij actief bewegen, blij je uitleven in je hobbies, geniet van de natuur en wees tevreden met de prettige kleine geneugten des levens.

Ga niet somberen over het weer en al die ellendige toestanden in de wereld, want daar heb je de energie, vermogens en maatschappelijke positie niet meer voor.

Kortom blij lachen.

'Wie lacht niet, die de mens beziet?'  
(Jacob Cats, Joost van den Vondel of Bredero)

Frits Misset



## Fietsweekend 2019 Garderen



Foto: Ronald

### *Ontdek de ongerepte Veluwe per fiets!*

Op vrijdag, de dag van aankomst, was het redelijk weer, maar de weersvoorspellingen voor dit weekend zijn ronduit slecht.

Iedereen had onderweg geen of weinig openthoud en had het Westcord hotel in Garderen op tijd kunnen bereiken. Rond half elf was iedereen al present. Het is heerlijk om iedereen na de zomer weer te zien.

Een warm welkom kregen we ook in het hotel. Er stond thee, koffie en heerlijk gevarieerd gebak op ons te wachten. Ondanks het feit dat iedereen toch wel op de gezondheid let, gaat het gebak er steevast zonder morren in. Na de koffie werd om half twaalf met de eerste fietstocht gestart richting landgoed Staverden.



Om half één worden we in Brasserie Staverden voorzien van heerlijke broodjes en iets te drinken. Na de lunch is er tijd om nog een wandeling in het park te maken en te kijken in het bezoekerscentrum en de landschapswinkel. Er was op hetzelfde tijdstip ook een huwelijksvoltrekking op het landgoed.

Sommigen bleven nog even een praatje maken met de trouwambtenaar.



Daarna was het tijd om de ambachtelijke bierbrouwerij De Uddelaer in het koetshuis van het kasteel aan een nader onderzoek te onderwerpen.



Sinds 2015 brouwt Jacques Brinkman daar ambachtelijke bieren. Hij is een voormalig wereld- en olympisch kampioen hockey. We kregen in zijn microbrouwerij uitleg en ondertussen genoten we van een speciaal bier tussen de brouwketels met uitzicht op Kasteel Staverden en de prachtige tuinen.



Hierna vervolgden we onze weg naar korenmolen De Hoop in Elspeet. Hier kregen we de historie te horen van de molen die eerst in Wateringen dienst had gedaan als watermolen en daarna is verplaatst naar Elspeet.



De restauratie van de inmiddels erg vervallen molen, is in 2010 begonnen en werd uitgelegd via een diashow. De molen is prachtig hersteld.

We genoten ondertussen van koffie of thee met een plak warme huisgemaakte cake. Sommigen konden de streekproducten in de Molenwinkel niet weerstaan. Hierna vertrokken we richting ons hotel in Garderen en hadden we ongeveer 30 kilometer gefietst zonder een druppel regen.

Na het uitgebreide ontbijt op zaterdag vertrekken we de tweede dag met zon om precies half tien richting Ermelo. Onze voorzitter Frits had besloten vandaag mee te komen fietsen.

We komen om kwart voor elf aan in Ermelo bij grand-café De Boterlap. Dit is de koffiestop.



We krijgen (gelukkig) geen taart bij de koffie, maar wel een koekje en een koffielikeurtje met slagroom, beide van miniformaat.

Na de koffie werd er weer opgestapt om richting Harderwijk te gaan. In een buitenwijk van Harderwijk werd een kledjes-/rommelmarkt gehouden. Hierdoor moest de route iets worden gewijzigd. En inmiddels was de zon verduisterd door een gitzwarte regenwolk. Zouden we geluk hebben en droog bij het lunchadres aankomen?



Nee dus! Een zeer zware regen- en onweersbui brak los. Maar dankzij de "voorziene" geest van de routebepaler kwamen we langs een ideale schuilplaats bij een flatgebouw. Hier konden we met zijn allen inclusief fietsen schuilen en wachten tot het droog werd.



Door de voorspellingen van de buienraders die minutieus werden gevolgd, wisten we dat alles niet langer dan twintig minuten zou duren. Daarna zouden we nog op tijd op ons lunchadres kunnen aankomen. De inmiddels aangetrokken regenkleding was dus niet nodig geweest.

In Beachclub Monopole bij de boulevard van Harderwijk werd heerlijk geluncht.

Daarna werd opnieuw op de fiets gesprongen richting Ermelo. Hier hebben we de Schaapskooi bezocht die aan de rand van de hei ligt. Naast de schaapskooi staat het Bezoekerscentrum Ermelose Heide. In dit centrum kregen we uitleg over de schapen en de verschillende

soorten wol. Verder is daar veel informatie te vinden over de schapen, de herder en honden, de bijen en de natuur in de omgeving. Ook kan er een bijenvolk bekeken worden in een bijenkast. Ook kregen we iets te drinken en natuurlijk een heel lekker gebakje.



Buiten werd ons de schaapskooi met de weilanden en de bijenschans getoond. De schaapskooi van Ermelo is in 2003 in authentieke stijl gebouwd en is één van de grootste van Gelderland. Hij biedt onderdak aan de Ermelose schaapskudde, die bestaat uit ± 300 schapen. Doordat de herder met de honden en de kudde schapen eerder terug was van de heide, misten we deze terugkeer van de kudde. Jammer.

Hierna werd weer richting hotel gekoerst waar we om vijf uur aankwamen. Er stond inmiddels ongeveer 45 kilometer op de teller.

's Avonds sloten er nog enkele mensen bij ons aan, onder andere Tom en Joke die in de buurt wonen. En verder Joke met een kennis die bij haar logeerde (Axel) en Eltje. Eltje was (in de regen) uit Zuidlaren komen fietsen, slechts 150 kilometer!! Gezellig. Hoe meer mensen hoe meer vreugd.

Na het overvloedige ontbijt op zondagmorgen en nadat we Eltje een goede (terug)fietsdag hadden gewenst, ging de groep om tien uur weer op pad. De route ging richting Radio Kootwijk.



Radio Kootwijk is een voormalig zenderpark dat ooit een belangrijke communicatieverbinding vormde tussen Nederland en zijn toenmalige koloniën, met name Nederlands-Indië. Het werd in 1918 gebouwd.

Vlakbij het oude zendgebouw staat midden in deze prachtige natuur De Garage, nu een pleisterplaats voor toeristen. Hier kregen we koffie met appeltaart.



Daarna kon het imposante gebouw van Radio Kootwijk aan de buitenkant worden bewonderd. Helaas was het deze zondag gesloten, ook voor een kort bezoek.

Weer op de fiets ging het richting Assel (Hoog Soeren) waar we een lunch kregen bij Eethuis Halte Assel.

Halte Assel is van oorsprong een treinstation. Deze halte werd geopend in 1876. De halte lag tussen de verbinding Amsterdam en Zutphen in. Vanaf 1918 werd hier nog een kleine verbinding bijgelegd, richting Radio Kootwijk, waar op dat moment het zendstation werd aangelegd. Omstreeks 1930 is hier een restaurantje gevestigd tegenover het station genaamd Halte Assel. In 1972 werd station Assel gesloopt en besloot men het eethuis te laten staan.

Vandaar dat het nog altijd Halte Assel heet.



Na de zelfbestelde lunch werd er weer op de fiets gestapt. Nu richting het centrum van Garderen waar we bij restaurant De Bonte Koe een afsluitend drankje met borrelgarnituur kregen.

Nadat de organiserende fietscommissie was bedankt en de bijbehorende versierselen waren uitgereikt, werd teruggefietst naar het hotel.



Vandaag stond er maar 37 kilometer op de teller.

Het was een zeer geslaagd weekend en ondanks de zeer slechte weersverwachtingen waren de weergoden ons goed gezind. Maar één fikse bui gehad en toch niet noemenswaardig nat geworden dankzij de schuilplek. En er zijn ook geen lekke banden of andere ongemakken geweest.

Namens iedereen bedank ik de fietscommissie voor de goede organisatie, mooie routes en leuke bezienswaardigheden.



En verder iedereen bedankt voor de gezelligheid. Iedereen is: Jan Pieter en Marjo, Carlo, Lia, Riet en Ingrid, Mieke en Kees, Robert en Sandy, Wil en Willie, Tiny en Nely, Yvonne, Stephanie, Ankie, Willem, Stephen en David, Gerrit en Ronald.

We hebben de ongerepte Veluwe op de fiets en e-bike ontdekt.



*Tekst Barbara*



*Foto's Ronald*

## **Fietscomité 2020**

Nadat zich geen vrijwilligers gemeld hadden om voor 2020 een nieuw fietscomité te vormen, is er na enig speurwerk toch een nieuwe fietscommissie gevormd. Luuk van Veen en Kor Bergwerff hebben zich bereid verklaard in september 2020 een fietsweekend te organiseren.

Verderop in de nieuwsbrief doen zij hun plannen uit de doeken.



## 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 alsook buiten een gevarieerd programma, waarbij de techniek, maar zeker ook de gezelligheid, volop aandacht krijgt.

## SneeuwFit 2019-2020

Sneeuwfit is een trainingsprogramma voor het verbeteren van spierkracht en uithoudingsvermogen. Het primaire doel is dat deelnemers zo fit mogelijk hun wintersport kunnen beoefenen. Het programma bestaat uit een aantal binnentrainingen en/of buitentrainingen in de periode van eind september tot medio februari. Met de trainingen SneeuwFit heb je een optimale voorbereiding op de wintersport. De binnentraining bestaat uit 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, spieroefeningen (een totale workout voor buik-, been-, bil-, rug- en armspieren), ski-imitatieoefeningen met behulp van materialen zoals bijvoorbeeld de dynaband, banken, dweilen, speedladder, kettlebel en power rope (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?

De trainingen worden op maandag- en woensdagavonden gehouden in de gymzaal van het A. Roland Holst College. Ze worden gegeven door de professionele trainster Colinda Olf.

Heb je belangstelling, meld je dan rechtstreeks aan bij de trainster. Dit kan telefonisch of per e-mail. Hoewel de trainingen al zijn gestart, is aanmelding in overleg altijd nog mogelijk. Colinda Olf. Telefoon: 06 55 96 45 23  
E-mail: colinda.olff@gmail.com

## Zesde lustrum SneeuwFit Colinda

Komend SneeuwFit-seizoen heeft voor Colinda een bijzondere betekenis. Zij geeft dan al 30 jaar SneeuwFit-trainingen. Zeker een mijlpaal om bij stil te staan (!?!). Het wordt vast een feestje.





Ter ondersteuning van het Sneeuwfit programma vinden ook buitentrainingen plaats. Beide trainingen vallen geheel onder de verantwoordelijkheid van de professionele Sneeuwfit-trainster Colinda Olf.

## Cursusdata

### Binnentrainingen

#### Maandag

Start 30-09-2019 t/m 16-12-2019 en  
06-01-2020 t/m 17-02-2020

#### Woensdag

Start 02-10-2019 t/m 18-12-2019 en  
08-01-2020 t/m 19-02-2020

Herfstvakantie: 19-27/10/2019  
Kerstvakantie: 21/12/2019-05/01/2020  
Kroesvakantie: 23/02-03/03/2020  
Bij voldoende animo ( $\geq 20$  personen) wordt in maart 2020 een vervolgcursus gegeven.

Een gemiste training mag altijd worden ingehaald op een ander tijdstip!

### Buitentrainingen

Start 03-11-2019 t/m 16-02-2020



## Cursusprijs

Indoor 1x per week (18x): € 110,—

Indoor 2x per week (18x) € 175,—

Alleen outdoor (14x): € 60,—

In combinatie met indoor: +€ 40,— toeslag

Het totaalbedrag kan worden overgemaakt op  
IBAN: NL27 SNSB 0906 0808 43 t.n.v. C. Olf.

## Locaties

### Indoor

#### Hilversum

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

### Outdoor

#### Hilversum / Laren

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

## Trainster SneeuwFit

### Colinda Olf

Telefoon: 06 55 96 45 23

E-mail: [colinda.olf@gmail.com](mailto:colinda.olf@gmail.com)



Met SneeuwFit-training bereid je je goed voor

### 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 Nieuwsbrieven.

## Buitemtrainingen en overige buitenactiviteiten

Naast het Sneeuwfit-programma en het fiets-weekend worden door een aantal enthousiaste leden over het hele jaar diverse buitenactiviteiten georganiseerd, zoals extra buitemtrainingen zomeravondtrainingen, rolskiën, wandelen en Nordic walking.

De buitemtrainingen vinden plaats in de periode begin november tot medio februari (zie SneeuwFit-programma). De rest van het jaar trainen groepen enthousiaste leden, aangevuld met niet-leden in een een van de volgende buitemtrainingen:

- zomeravondtraining op maandagavond;
- aanvullende buitemtraining zondagmorgen.

Evenals de SneeuwFit-trainingen vallen deze activiteiten buiten de verantwoordelijkheid van Skivereniging 't Gooi. Uiteraard ondersteunt de vereniging deze initiatieven van harte, door o.a. berichtgeving en door belangstellenden in contact te brengen met de contactpersonen.



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

### *Zomeravondtraining op maandagavond*

Deze training overbrugt de periode tussen aanvullende buitemtraining op zondagochtend en het begin van de SneeuwFit-buitemtraining op zondagochtend.

De zomeravondtraining bestaat uit hardlopen, rek- en strekoefeningen, en natuurlijk plezier maken in de buitenlucht. Er start ook een Nordic walking groep en als men het nog rustiger aan wil doen dan kan er ook worden gewandeld.

De zomeravondtraining wordt op maandagavonden in de periode van 22 maart 2019 t/m 23 september 2019 (data onder voorbehoud) gehouden.

### *Locatie en tijden zomeravondtraining*

De zomeravondtrainingen vinden plaats in het Corversbos en starten op maandag om 19:30 uur vanaf de Schuttersweg hoek Sterrenlaan, Hilversum. Deze training duurt ongeveer een uur en is kosteloos.

Neem voor meer informatie contact op met <nog te bepalen>.

### *Aanvullende buitemtraining op zondagmorgen*

Ter overbrugging van de weken tussen de zomeravondtraining en de SneeuwFit-buitemtraining, en tussen de SneeuwFit-buitemtraining en de zomeravondtraining worden aanvullende buitemtrainingen georganiseerd. De trainingen bestaan uit hardlopen voor de liefhebbers, ski-imitatie-oefeningen op een helling, rek- en strekoefeningen, en ook plezier maken in de buitenlucht.

### *Locatie en tijden aanvullende buitemtraining*

De aanvullende buitemtraining vindt op dezelfde tijden en locatie plaats als de SneeuwFit-buitemtraining, namelijk op zondagmorgen vanaf het St. Janskerkhof, Hilversumseweg, Laren van 09:30 tot 10:30 uur.

### *Kalender alle buitemtrainingen (data onder voorbehoud)*

Zomeravondtraining seizoen 2019 op maandagavond: training loopt t/m 23 september 2019;  
Aanvullende buitemtraining op zondagochtend: 29 september t/m 27 oktober 2019;  
SneeuwFit-buitemtraining op zondagochtend: 3 november 2019 t/m 16 februari 2020;  
Aanvullende buitemtraining op zondagochtend: 23 februari t/m 15 maart 2020;  
Zomeravondtraining seizoen 2020 op maandagavond: 23 maart t/m 21 september 2020.

## 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](#) of bel 06 25167655) en Bert van Straten ([mail](#) of bel 06 22316112):

- 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 (snelle groep) en om 10.30 uur (anderen)

Rolskiën: contactpersoon Jan Pieter Smittenaar ([mail](#) of bel 06 2516 7655):

- dinsdag: start vanaf diverse locaties (vanaf 9.30 uur).



## Wintersportreizen 2020

In 2020 staan de volgende reizen gepland.

- januari: Les Menuires - Les Trois Vallées Frankrijk met bus en overnachting in een chalet;
- februari: Corvara - Dolomieten Italië met bus en in hotel.

Beide reizen zijn geheel volgeboekt. Maar bij interesse kan altijd in overleg met de Reizencommissie worden gezocht naar een oplossing.

Naast deze SkiGooi-reizen willen we graag ook de volgende reis onder de aandacht brengen.

- maart: Lech - een groepje leden gaat privé naar Lech; in overleg kan men zich aansluiten.

Wilt u meer informatie over deze Lech-reis dan kunt u contact opnemen met Stefan van den Elshout (0294 233 846 of 06 2075 6141).

## 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

om 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.

Omdat in de vereniging specifieke wensen leven voor andere reizen, stimuleert de vereniging uitdrukkelijk privé-initiatieven van leden om zelf een reis te organiseren die ook toegankelijk is voor anderen. Deze initiatieven kunnen leiden tot andersoortige reizen dan de traditionele verenigingsreizen. De vereniging beschouwt deze initiatieven als een positieve bijdrage aan een mogelijke vernieuwing van het reizenaanbod. Op haar beurt wil de vereniging de organisatie van deze reizen faciliteren o.a. door communicatie naar de leden en ondersteuning bij de ledenadministratie en financiële afhandeling.

Daarom nodigt de reizencommissie leden met goede ideeën uit om contact op te nemen.

## Reizen Skigooi Algemeen

De reizen van Skivereniging 't Gooi zijn uitstekend geschikt voor mensen die alleen gaan of alleen staan. Tijdens de reizen wordt meestal in groepjes van verschillend niveau geskied. Met een gemiddeld tempo een rode piste kunnen afdalen is wenselijk. Voor de Lechreis, die op privébasis wordt georganiseerd, geldt een uitdagender profiel. Mensen die op een lager niveau willen skiën of die willen wandelen kunnen onder voorwaarden mee.

## Verblijf

Het verblijf is op basis van halfpension in een comfortabel 3/4-sterrenhotel in een tweepersoonskamer of in een appartement. Reizigers die zich als 'single' aanmelden, kunnen kiezen voor een verblijf in een tweepersoonskamer of in een 1-persoonskamer. Plaatsing is dan wel afhankelijk van de beschikbaarheid van een kamerdeur respectievelijk van een 1-persoonskamer.

## Vervoer

Het vervoer naar Les Menuires en Corvara gaat per Royal Class respectievelijk First Class bus. Men kan er voor kiezen naar die bestemmingen te reizen met eigen vervoer. Op de reissom van de reis naar Les Menuires en Corvara vervallen dan de vervoerskosten.

## Reissom

De reissom is opgebouwd uit de verblijfskosten op basis van half pension (bij een hotel), de vervoerskosten, een skipas, toeslagen voor de organisatiekosten en de fooienpot.

## Skiën

Er wordt groepsgewijs geskiëd in een ontspannen sfeer onder begeleiding van een ervaren voorskiër, die het skigebied goed kent. Het skiën wordt afgewisseld met koffie- en lunchpauzes, en afgesloten met een après-ski op een terras in de zon of binnen bij de open haard. 's Avonds wordt er als groep gedineerd.

## Aanmelding voor de reizen

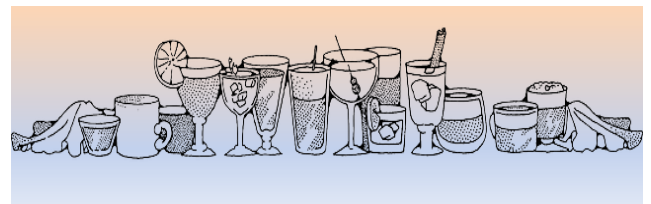
Deelname aan de reizen is mogelijk voor leden van Skivereniging 't Gooi, de Nederlandse Ski-Vereniging en alle bij de Nederlandse SkiVereniging aangesloten skiverenigingen. Aanmelding voor de reizen uitsluitend door het insturen van het aanmeldingsformulier naar de reizencommissie. Het aanmeldingsformulier is te downloaden of kan op aanvraag worden toegestuurd.

Voor informatie reizencommissie:

- Frits Misset, telefoon 035-623 8480
- Ronald Heemskerk, telefoon 035-538 8203
- E-mail: reizen@skigooi.nl

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

**Bekijk ook de Reisvoorwaarden op:**  
[www.skigooi.nl/reizen/reisvoorwaarden](http://www.skigooi.nl/reizen/reisvoorwaarden)



## Après-ski

De eerste après-ski-avond van het nieuwe seizoen werd gehouden op vrijdag 27 september 2019. Het was een gezellige bijeenkomst die goed bezocht was.

De tweede après-ski-avond is op 1 november gehouden. Op deze avond heeft Joke aan de hand van een fotosamenstelling van Ronald een zeer geslaagde presentatie houden over het koude skisafari-avontuur in Canada.

De Algemene Ledenvergadering is hierdoor verplaatst naar 6 december.



## Van de Reizencommissie

*Zie blz 11 voor opmerking over boeken!*

### Les Menuires-reis

*Vrijdag 10 januari t/m zondag 19 januari 2020*

Het appartement Le Hameau de la Sapinière is van recente bouwdatum en heeft een uitstekende ligging. Het ligt aan de centrale piste La Croisette en onder de lift Le Doron.



Les Menuires ligt op 1800 m centraal in het ski-gebied Les Trois Vallées (L3V). Het is het grootste skigebied van de wereld. Totaal 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 afgelopen jaren is gebleken dat Trois Vallées in januari een sneeuw- en zonzeker skigebied te zijn. Bovendien is het dan zeer rustig. Dit maakt het skiën voor senioren aantrekkelijk. Vanaf de leeftijd van 75 jaar is het skiën zelfs gratis.

Voor logies is wederom gekozen voor Chalet-Appartement Montagnettes Le Hameau De La Sapinière. Het appartementencomplex ligt direct aan de piste Croisette. De appartementen bieden mogelijkheden om te kunnen voldoen aan de wens om een kamer alleen te hebben. De grootste hebben 5 tweepersoonskamers, waarvan drie met 2 eenpersoonsbedden (type A) en twee met een tweepersoonsbed en eigen doucheruimte (type B). Voorts zijn er nog twee badkamers en twee wc's.

Gezamenlijk zal ontbeten worden en drank wordt naar wens ingeslagen. Er wordt 's avonds gedineerd in nabij gelegen restaurants of er wordt door vrijwilligers in het appartement gekookt.

Afhankelijk van het aantal deelnemers kunnen er meerdere appartementen worden gehuurd.

De prijs voor kamertype A bedraagt circa € 400 en voor kamertype B circa € 500. Hier bovenop komt de prijs van een skipas, het vervoer per Royal Class bus en de Skigooitoeslag reis-begeleiding. Bij elkaar ongeveer € 400. Afhankelijk van het gekozen kamertype ben je dus € 800 of € 900 kwijt bij boeking van een kamer voor jou alleen. Kamerdelers betalen circa € 200 tot € 250 minder per persoon. Ben je 75 jaar of ouder, dan ski je gratis.

#### **Prijs per persoon houdt in:**

- vervoer per Royal Class touringcar, in overleg is eigen vervoer mogelijk;
- 7 overnachtingen in Le Hameau De La Sapinière;
- 7-daagse skipas (75 jaar of ouder gratis);
- toeslagen reisorganisatie en fooienpot.

### Corvara-reis - Dolomieten

*Vrijdag 28 februari t/m zondag 8 maart 2020*

Na vele jaren gekozen te hebben voor Canazei als uitgangspunt, is nu gekozen voor Corvara. Deze plaats is centraler gelegen en biedt daarvoor betere mogelijkheden voor deelnemers om als daartoe behoefte is eerder terug te keren naar het hotel.



Het oog is dit jaar gevallen op Hotel Planac\*\*\*. De prachtige en natuurlijke omgeving en de warmte van de typische alpine stijl aangeboden door Hotel Planac zullen uw verblijf aangenaam en onvergetelijk maken, om nog te zwijgen van de verfijnde en smakelijke gerechten die u in de eetzaal of op het zonnige terras kunt nuttigen. Het hotel ligt direct aan de piste. Alle kamers zijn met oog voor detail uitgerust met bad, douche, haardroger, telefoon en kluisje. Het hotel heeft een groot wellnesscentrum met sauna, whirlpool en solarium. Voor degenen die op zoek zijn naar totale ontspanning, zijn er

tegen betaling massages, manicures, pedicures en gezichtsbehandelingen beschikbaar.

Corvara ligt centraal in de Dolomieten aan de bekende Sella Ronda en in de nabijheid van de Marmolada (3.343 m). Vanuit Corvara kan iedere dag naar een andere bestemming worden geskied. Naar Lagazuoi, via Pralongia en Armentarola. Naar de Marmolada via Malga Chiapella. Naar de Seiseralm (eerst per bus door een schitterend natuurgebied). Naar het Annatal via Col Raiser en Seceda. Naar Pedraces via La Villa. Naar Alba met Pera en Possa di Fassa.

Ook voor Corvara geldt dat de hotels maar weinig 1-persoonskamers beschikbaar hebben. Wel zijn er 3- en 4-persoonskamers beschikbaar. Voor deelnemers die bereid zijn een 2-persoons- of 3-persoonskamer met elkaar te delen zal het vinden van logies naar verwachting niet zo moeilijk zijn. Voor diegenen die beslist een 1-persoonskamer willen, zal worden getracht kamers in naburige pensions te vinden.

### *NIEUW - First Class touringcar*

Vanaf dit seizoen wordt voor de reis naar Italië een luxe dubbeldekker touringcar ingezet, die is voorzien van 48 First Class fauteuils. Deze stoelen zijn breder en comfortabeler en er staan in tegenstelling tot een Royal Class bus 3 stoelen op een rij in plaats van 4. Deze First Class fauteuils bieden extra veel beenruimte en de rugleuning heeft ruime instelmogelijkheden.

Hotel Planac

Prijzen zijn een indicatie en kunnen afwijken.

- standaard 1-persoonskamer: € 1.076,- p.p.;
- standaard 2-persoonskamer bij bezetting door 2 personen: € 992,- p.p.;
- bij eigen vervoer € 150,- korting.
- een skipas is NIET inbegrepen!

### *Prijs per persoon houdt in:*

- vervoer per First Class touringcar;
- toeslag voor vertrek/aankomst in Utrecht;
- in overleg is eigen vervoer mogelijk;
- toeslagen reisorganisatie en fooienpot;
- 7 overnachtingen o.b.v. half-pension.

## **Lech-reis – Arlberg, Oostenrijk**

*Zaterdag 14 maart t/m zaterdag 21 maart 2020  
- eigen vervoer – privé-initiatief*

Sinds vorig seizoen organiseert Skivereniging 't Gooi geen reis naar Lech. De belangrijkste reden is het totale kostenplaatje van deze reis dat sinds seizoen 2018 drastisch is gestegen. Daardoor bleek uiteindelijk de animo voor deze reis laag. Desondanks heeft een kleine groep individuele Lech-gangers in maart 2019 volop genoten van een zonnige week in Lech met zeer veel sneeuw.

Ook voor seizoen 2020 heeft deze kerngroep besloten om van 14 tot 21 maart 2020 opnieuw van een Lech-vakantie te gaan genieten.

Stefan van den Elshout, een van de deelnemers van vorig jaar, heeft overleg gehad met de eigenaar van hotel Alt Hubertus over de mogelijkheden voor 2020. Het hotel viert in dat jaar hun 40-jarig jubileum en heeft dan voor die periode als aanbieding een 2-persoonskamer voor 7 nachten inclusief halfpension voor € 895,- p.p. exclusief tax. Hotel Hubertus heeft een nieuwe wellness, gratis parkeergarage, wifi en een terras. Kijk voor meer informatie op de website van hotel Alt Hubertus.

Hotel Alt-Hubertus heeft in principe geen kamers meer beschikbaar.

Wilt u meer informatie dan kunt u contact opnemen met Steven van den Elshout (0294 233 846 of 06 2075 6141).

De kerngroep stelt zich open voor aansluiting van gevorderde skiërs met gelijkwaardige techniek en conditie. Als er interesse is om zich bij die deelnemers aan te sluiten, dan kan de reizencommissie daarin bemiddelen.

Deelnemers reizen op eigen gelegenheid naar Lech. In onderling overleg wordt afgesproken wie met wie meerijdt.

Arlberg omvat de skigebieden van Lech, Zug, Zürs, Warth-Schröcken en Sankt Anton. Het is één van de grootste ski-arena's van Oostenrijk. Het gebied is uitermate sneeuwzeker. Tot in april zorgen talrijke oceaandepressies voor sneeuwval. In totaal staan de skiër 97 liftten en 340 km aan pistes ter beschikking voor zeer

gevarieerde dagtochten. Het gebied van Lech en Zug leent zich uitstekend voor wandelen.

### **Aansprakelijkheid Lech-reis**

Deze reis is een privé initiatief van een groep Lech-liefhebbers. De reis valt NIET onder de verantwoordelijkheid van Skivereniging 't Gooi. De vereniging ondersteunt het initiatief van harte door middel van berichtgeving en door op te treden als contactpersoon. Omdat de reis niet onder auspiciën van de vereniging valt, kan in tegenstelling tot de verenigingsreizen, geen beroep worden gedaan op enige vorm van begeleiding. In onderling overleg bepalen de deelnemers wat zij van dag tot dag zullen ondernemen. Het skiniveau is hoog (gevorderd). Er wordt snel geskied naar alle uithoeken van het Arlberg-gebied. Desondanks zal er voldoende tijd zijn voor het samen genieten van hapjes en drankjes. Als men niet in dit profiel past, dan is het nog steeds mogelijk om aan de reis deel te nemen. In dat geval zal men zich overdag zelf moeten vermaken en treft men de andere deelnemers alleen tijdens het ontbijt, de après-ski, de sauna en het avondeten.

### **Skisafari's Oostenrijk en Italië**

Afgelopen jaren hebben veel leden van Ski-vereniging 't Gooi en andere wintersportverenigingen deelgenomen aan de Skisafari's naar Amadé en de Dolomieten. Deze Safari's werden oorspronkelijk georganiseerd door Vasa Sport, maar daarna werden deze reizen georganiseerd door Daphne en Hans van respectievelijk Ski-Safari.nl en M-Tours.

Helaas is na een aantal fantastische Skisafari's vanwege diverse redenen besloten dat Ski-Safari.nl niet verder gaat met het organiseren van de Skisafari-reizen. Gelukkig betekent dit niet het einde van de Skisafari. Skivereniging Grote Rivieren heeft het voornemen om volgend seizoen de organisatie van Skisafari 2020 op zich te nemen.

Hoewel deze reizen niet tot het reizenprogramma van Skivereniging 't Gooi behoren, willen we vanwege onze ervaringen met het unieke

karakter van deze reizen, de Skisafari's graag onder de aandacht brengen.

Wil je op de hoogte gehouden worden over de voortgang van de Skisafari 2020, stuur dan een e-mail naar: Skivereniging Grote Rivieren (skivereniginggroterivieren@gmail.com) t.a.v. Alex Stoltenberg.

## **FIETSWEEKEND 2020, 4-5-6 september**

### **Ontdek ?????? per fiets**

Hallo ski/fiets vrienden.

Kor en ik hebben besloten om het deze keer iets anders te doen. We zijn begonnen met het kiezen van twee, voor ons, voorkeurlocaties. Te weten: Texel en Arcen in Limburg.

Na het ontvangen van offertes van aangeschreven hotels valt het ons op, dat in het algemeen de hotels op Texel duidelijk duurder zijn dan die in Arcen. Het verschil is globaal circa € 50,- tot € 70,-. En daar komen dan voor de locatie Texel de kosten voor de overtocht van de pont bij. Dat kost ook nog eens € 37,-. Dus uiteindelijk hebben we besloten om voor de locatie Arcen te kiezen.

De prijs per persoon zal dan niet boven de € 250,- uitkomen. Diegene die alleen op een tweepersoonskamer wil slapen moet daar ongeveer € 50,- tot € 70,- meer voor betalen, omdat de meeste 3-sterren hotels geen éénpersoonskamers hebben.

Op de laatste après-ski avond hebben we al een en ander gepresenteerd. Daar hoorden we dat in het tweede weekend van september 2020 meerdere leden, die ook graag fietsen, al een wandelvakantie in Oostenrijk geboekt hebben.

Al met al zal het volgend fietsweekend in 2020 dus plaatsvinden in de omgeving van Arcen in midden Limburg op 4, 5 en 6 september 2020.

Mochten er al leden zijn, die zich nu al willen opgeven, dan kan dat via onze penningmeester. ([penningmeester@skigooi.nl](mailto:penningmeester@skigooi.nl)). Tot de volgende nadere mededeling.

Groetjes van het fietscomité  
Kor en Luuk



## Commissies

### *Nordic walking/Rolskiën*

Bert van Straten

### *Reizen*

Frits Misset (coördinator)

Ronald Heemskerk

Yvonne v.d. Bijl

### *ULLR nieuwsbrief/website*

Barbara Heemskerk

Ronald Heemskerk

### *Fietscommissie 2020*

Luuk van Veen

Kor Bergwerff

## Kalender 2019/2020

### 2019

06-12 Algemene Ledenvergadering  
après-ski-avond

### 2020

03-01 après-ski-avond/  
Nieuwsjaarsreceptie  
05-01 Nieuwjaarsbijeenkomst buiten  
06-01 vervolg Sneeuwfit binnentraining  
10 t/m 19-01 SkiGooi reis Les Menuires  
14-02 après-ski-avond  
16-02 laatste Sneeuwfit buitentraining  
17-02 laatste Sneeuwfit binnentraining  
23-02 start aanvullende buitentraining  
28-02 / 08-03 SkiGooi reis Corvara  
14 t/m 21-03 privéreis naar Lech  
15-03 laatste aanv. buitentraining  
23-03 start zomeravondtraining  
03-04 après-ski-avond/reizenreünie  
04-09 fietsweekend  
21-09 laatste zomeravondtrainin

## Lachen is gezond



### *Koud buiten*

