

ULLR-Nieuwsbrief

Vormgeving: Barbara

MEI 2022

Van de redactie

Hierbij weer een uitgave van onze Nieuwsbrief. Deze staat op de website: www.skigooi.nl. Om de Nieuwsbrief te bekijken klik op de volgende link: www.skigooi.nl/nieuws/nieuwsbrief.

In deze Nieuwsbrief een fotoverslag van de skireis naar Lech en Canazei. Verder onder andere nieuws over de fietsdagen in september.

Wij wensen iedereen een zonnige voortzetting van dit jaar. En we wensen alle leden die nog op vakantie gaan een aangenaam verpozen in een vrolijke omgeving.

Inhoudsopgave

Van de redactie	1
Bestuur	1
Van de voorzitter	2
Fietsdagen 2022 Nunspeet	4
Aan de slag met Colinda in de zomer	6
Fotoverslag skireis Lech	7
Fotoverslag skireis Canazei	9
Sneeuwfittraining 2022-2023	10
Nordic walking, wandelen en rolskiën	11
Kalender 2022	11
Commissies	11
Wijsheid/onwijsheid	11

Redactie en vormgeving

Barbara Heemskerk
redactie@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

Bestuur

Voorzitter: F.J. Misset
voorzitter@skigooi.nl

Secretaris: Mw. J.C. Bloemendaal
secretaris@skigooi.nl

Penningm.: R. Heemskerk
penningmeester@skigooi.nl

Van de voorzitter



Nederland bevrijd?

Blijheid vrijheid, vrijheid blijheid!

Voor de meeste van ons zal de volgende liedtekst geen onbekende zijn:

Die winter is vergangen

Ik zie des meien schijn

Ik zie die bloemkens hangen

Des is mijn hart verblijd

Zo ver aan genen dale

Daar is 't genoeglijk zijn

Daar zinget die nachtegale

Also menig woudvogelkein

Als groot liefhebber van de winter ben ik ook een liefhebber van de mei. Ik geniet van de bloesems en het prille jonge groen aan de bomen. Nog nooit heb ik de brem zo uitbundig zien bloeien. De bermten bij de op- en afritten van de A27 bij Hilversum zijn een lust voor het oog.

Laats hadden wij na de maaltijd het keukentraam open staan en wat hoorde ik? Een schitterend duet. Een jamsessie tussen twee naar ik meen roodborstjes. Het ging maar door. Ze hadden er zin in. Dat is voor mij genieten. Een ander genieten, dan dat de meerderheid van de bevolking verkiest.

De wintersportvakanties naar Les Menuires en Canazei waren dit jaar heel geslaagd. In Les Menuires konden wij alle dagen van de sneeuw genieten onder een staalblauwe lucht. In Canazei hadden wij slechts één sneeuwdag, die ook zijn charme heeft.

OmeKron konden wij in Les Menuires buiten de deur houden. Met een speciale instapmethode

wisten wij 'vreemdelingen' uit onze gondeltjes te houden. Probeerde iemand zich toch nog op het laatste moment naar binnen te dringen, dan riepen wij "non, non, corona". Als een haas maakte hij zich dan uit de voeten.

In Canazei bleek dat een deelneemster helaas vooraf aan de reis reeds besmet was geraakt. Met tot gevolg, dat in de loop van de week ook anderen besmettingsverschijnselen gingen vertonen. Gelukkig slechts lichte. De vaccinaties bleken goed te werken. Niemand is zwaar ziek geworden. Het heeft de pret niet mogen drukken. Niettemin gaf het de ervaring, dat je moet blijven oppassen voor OmeKron. Hij laat zich niet uitroeien.

De opheffing van de lockdown begin maart bracht een bedenkelijke explosie van blijheid teweeg onder het Nederlandse volk. Een vreemde indringer was na twee jaar eindelijk verdreven. Dat een andere vreemde indringer inmiddels begonnen was aan een dodende opmars, was even een zorg voor later.

In de supermarkt vroeg ik een echtpaar uit mijn comfortzone te blijven. De reactie was, dat dat volgens de regering niet meer nodig was. Hoe gezagsgetrouw is de Nederlander wel niet, als het maar in zijn kraam past. Velen keerden onmiddellijk weer terug naar gebruiken uit het 'oude normaal': het omhelzen en de drieklapszoen. Een weduwe werd op de uitvaart van haar man al voor het begin van de plechtigheid overvallen door meerdere vrienden en bekenden met omhelzingen. Prompt had ze enkele dagen nadien corona.

Koningsdag was een goede gelegenheid om massaal de bloemetjes weer eens ouderwets, dat wil zeggen met veel gezuip en gelal, buiten te zetten. Dat heette genieten en blij zijn.

Gut, wat was ik ook blij, maar dan wel dat 'mijn neus nog van voren zit en niet opzij'. Iedere dag meer word je via de media geconfronteerd met gekkigheden, wantoestanden, ongerijmdheden, excessen en desoriëntatie onder de bevolking. Reden genoeg lijkt mij om ons Nederlanders te laten zingen: 'Ay, Ay, Ay, wij zijn de kluts kwijt, zoeken, zoeken in het domein'.

Helaas van zingen houdt de doorsnee Nederlander alleen, zolang hij het maar niet zelf hoeft

te doen. Dat is goed te merken bij het spelen van het Wilhelmus. Slecht een vals gemurmel is hoorbaar. De tekst van ons volkslied wordt massaal niet gekend. Wat zingen betreft kunnen wij nog veel leren van de Britten.

De doorsnee Nederlander vindt al gauw van zichzelf, dat hij geen toon en geen maat kan houden. Wat het geen maat houden betreft, kan ik daar wel mee instemmen.

Zingen is gezond. Het brengt je in een opgewekte stemming. Het verdrijft somberheid, chagrijn en stress. Vroeger hoorde je nog wel eens mensen spontaan op straat zingen. Nu nooit meer. Ik houd van jongs af al van zingen. In huis, maar ook buiten op de fiets of onder wandelen, roeien en skiën. Het geeft schwing. Het maakt je blij.

Ik vraag het u af, beste lezers, hoe lang houdt de meerderheid van de bevolking het nog vol te blijven geloven in terugkeer van het blijmakende oude (ab)normaal. Al onze illusies zijn inmiddels stuk. Dat de Russische beer was getemd en niet meer tegen ons ten strijde zou kunnen trekken. Dat door de globale economie en ons technisch kunnen binnen afzienbare tijd de gehele wereldbevolking tot welvaart en welzijn gebracht kan worden. Dat het met de opwarming van de aarde wel mee zou vallen. Dat dictaturen hun langste tijd gehad hebben. Dat wij in een hoog beschaafd land leven met een voorbeeldig democratisch ingesteld politiek bestel ondersteund door een vakkundig ambtenarenapparaat. Dat je niet kunt spreken van een grote sociale kloof tussen arm en rijk in ons land. En zo kan ik nog wel even doorgaan, maar waarom zou ik? Het benoemen van nog meer grote ongenoegens kunt u zelf ook wel.

Het wordt er niet gemakkelijker op voor ons oudjes om een levensgenieter te zijn en te blijven. Kent u het lied 'De vleselijke woning' van Hans Dorrestein? Een prachtige schildering van de levensfase waarin wij zijn aangeland.

*Als de balken gaan verzakken
Het behang dat bladdert af
Als de deurscharnieren piepen
Zwijgt de huisbaas als het graf
En het tocht, last van lekkage
In de woning die hij gaf
De huisbaas denkt niet aan herstellen
Ook al peiger je het af*

*Want een mens woont in zijn lichaam
Maar hij heeft het maar te huur
En de grote stille huisbaas
Blijkt hardvochtig op den duur*

*Als de beenderen gaan vermolmen
De huid wordt schilferachtig wit
De huisbaas denkt niet aan een verfje
Ook niet als je smeekt en bidt
En dan kraken je gewrichten
Zieke darmen, ziek gebit*

*De huisbaas valt niet te vermurwen
Niet door lekkage, niet door spit*

*Want een mens woont in zijn lichaam
Maar hij heeft het maar te huur
En de grote stille huisbaas
Blijkt hardvochtig op den duur*

Je ziet het om je heen. Het einde komt in zicht. Het wordt duidelijk. Gezond oud worden is een illusie. Je zult moeten sterven aan een ziekte of gebrek. En dan is er mijns inziens maar één weg om je laatste levensjaren zo genietbaar mogelijk te houden. Positief blijven denken, je concentreren op wat je nog kunt, je niet ergeren, geen ruzie maken en dagelijks genieten van mooie muziek.

Zo hoop ik, dat de fiets3daagse straks weer een gezellig uitje mag zijn voor een ieder. Dat het samen wandelen nog lang mag blijven bestaan en dat er voldoende belangstelling zal zijn voor skireizen in de winter van 2023.

Als laatste. Een fijne zomer toegewenst.

Frits Misset



Fietsdagen 13-14-15 september 2022 Nunspeet

Genieten, proeven en ontspannen. Een warm welkom op de Veluwe

Het Fietscomité 2022, bestaande uit Stephanie en Yvonne, is druk bezig om leuke fietsdagen samen te stellen. Er zijn al flinke vorderingen daaromtrent gemaakt.

De data waarop de fietsdagen in 2022 zullen worden gehouden zijn 13, 14 en 15 september. Dus niet meer in een weekend, maar op dinsdag, woensdag en donderdag.

Het raadsel waar de fietsdagen dit jaar zullen worden gehouden is inmiddels opgelost. Het is Nunspeet.

We logeren in Hotel de Hoeve van Nunspeet (www.dehoevevannunspeet.nl), Elspeterweg 14, 8071 PA Nunspeet, tel. 0341 26 01 06.



We gaan dus fietsen op de Veluwe in een bosrijke omgeving met stijlvolle en landelijk ingerichte kamers. De kamers zijn voorzien van comfortabele bedden, een badkamer met douche, wastafel en toilet, een flatscreen-tv, een telefoon en een zitje.

Gratis WiFi in het hele hotel.

Er is een klein verwarmd binnenzwembad en een sauna op afspraak.



Er is een fietsenstalling met oplaadpunten.



Er is voldoende gratis parkeergelegenheid op het eigen terrein van het hotel. Huisdieren zijn niet toegestaan.

Het hotel ligt op circa drie minuten van de A28, op loopafstand van het station en het centrum van Nunspeet en is de ideale uitvalsbasis voor een bezoek aan de Veluwe

Het hotel ligt vlakbij uitgestrekte natuurgebieden, zoals het Hulshorsterzand, de Elspeterheide en het Landgoed van Welna. Prachtige fietspaden, nagenoeg zonder autoverkeer, voeren je langs al dit moois.

Nunspeet is altijd een dorp geweest dat bij veel toeristen in de smaak valt vanwege kunst, cultuur en de natuur. Nunspeet is daarom een prima uitgangspunt voor een paar dagen heerlijk relaxed fietsen op de Veluwe.

De prijs van het arrangement bedraagt ongeveer € 250,- per persoon voor een tweepersoonskamer op basis van 2 overnachtingen, halfpension, lokale belastingen en de horeca onderweg. Voor een eenpersoonskamer geldt een toeslag van € 40,-. Het aantal eenpersoonskamers is beperkt.

Via het hotel kunnen fietsen worden gehuurd. Een stadsfiets kost per dag € 12,50 en een elektrische fiets € 25,-. De gewenste huurfiets kan bij aanmelden worden opgegeven. Afrekenen van de fietshuur gebeurt rechtstreeks bij de receptie van het hotel.

Aanmelden kan bij de penningmeester Ronald Heemskerk (penningmeester@skigooi.nl) of bij Stephanie van Leeuwen (leeuwmil@planet.nl) onder vermelding van FMW22.

Heeft u ten aanzien van het eten intoleranties of allergieën, wilt u dit dan doorgeven bij de aanmelding.

Graag vermelden of u een een- of tweepersoonskamer wilt. Bij een tweepersoonskamer vermelden met wie u deze gaat delen. Ook aangeven of u een (elektrische) fiets wilt huren.



Na aanmelding krijgt u van de penningmeester de bevestiging, tevens factuur toegestuurd. Hierop staan de betalingstermijnen vermeld.

Met sportieve groet van het Fietscomité Stephanie en Yvonne

**Op dit moment is het arrangement geheel volgeboekt.
Men kan zich aanmelden voor een plaats op de reservelijst.**



Aan de slag met Colinda in de zomer

Het kan natuúrlijk niet de bedoeling zijn dat u gedurende de zomer helemaal niets doet aan uw conditie Ik stel voor dat u meedoet aan de **A t/m Z alfabet Challenge** ?!

Hieronder vindt u een lijst met alle letters van het alfabet. Aan elke letter zit een oefening gekoppeld! Begin met uw naam te spellen en de daarbij behorende oefeningen uit te voeren.

Vervolgens:

Week 1:

Kies tenminste 8 letters uit - 3x per week trainen!

Week 2:

Dezelfde letters + 8 nieuwe letters

Week 3:

Alle letters van A t/m Z trainen. Er zitten enkele dubbele oefeningen tussen - gewoon doen! Ga voor een gezond, fit en veerkrachtig lijf. Zet 'm op.

Lieve groet van Colinda Olff

A t/m Z alfabet Challenge



SPEL JE NAAM EN DOE DE WORKOUT

A. 1 minuut Plank		N. 1 min Touwtje spr	
B. 16 Triceps Dips		O. 20 Knipmes (buikspier)	
C. 10 Jumping Lunges		P. 30 Jump Squat	
D. 20 Roeien		Q. 8 Burpees	
E. 30 Jump Squat		R. 10 Jumping Lunges	
F. 1 min Muurzit		S. 30 sec. Zijw. Plank	
G. 1 min Mountain climber		T. 1 min Trio Buikspier	
H. 8 Burpees		U. 1 min The Bridge	
I. 1 min. Touwtje springen		V. 1 min. Muurzit	
J. 20 Bicycle Crunch (fietsen)		W. 10 Jumping Lunges	
K. 1 min. Dead Bug		X. 16 Opdrukken	
L. 30 sec. Zijwaartse plank		Y. 16 Triceps Dips	
M. 1 min. Combi Squat/Lunge		Z. 1 min. Dead Bug	

 Mountain Climber

 Burpee

 DEAD BUG

Colinda Olff * Food&Fun* Gezonde voeding en Bewegen * www.foodentfun.nl * 06 - 55 96 45 23 * Ga voor Gezond, Fit en Veerkrachtig!

Fotoverslag van de skireis naar Lech van 12 - 19 maart 2022





Saharazand op de piste in Lech



(Foto's: Ronald & David)

Fotoverslag van de skireis naar Canazei van 11-20 februari 2022



Er is een fotoverslag van de reis naar Canazei binnengekomen. We weten dat een met Covid besmette deelnemer bijna de hele week in quarantaine op de kamer heeft doorgebracht. Pechvogel!



Iwan de Verschrikkelijke veroverd de Dolomieten?



Lekker lunchen is een must.



Niets vergeten? De bus komt zo!



Adembenemende entertainment



SneeuwFittraining 2022-2023

Sneeuwfit is een trainingsprogramma voor het verbeteren van spierkracht en uithoudingsvermogen.

Met de trainingen SneeuwFit heb je een optimale voorbereiding op de wintersport.

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

Bericht van Colinda

Ha lieve sporters, hoe gaat het met jullie? Ik hoop gezond en fit.

We hebben een gebroken SneeuwFitseizoen achter de rug.

Na de zomer ontvangt u van mij een uitnodiging voor de nieuwe SneeuwFittraining.

De plannen liggen klaar!

Voor nu blijf gezond, blijf bewegen en tot snel!

Lieve groet van Colinda Oloff

Telefoon: 06 55 96 45 23

E-mail: colinda.olff@gmail.com

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.

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](#)) en Bert van Straten ([mail](#)):

- 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 start er zowel een iets snellere groep als een wat minder snelle groep!

Rolskiën: contactpersoon Jan Pieter Smittenaar ([mail](#)):

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



Kalender 2022

Alle data onder voorbehoud !

13-15 sept. Fietsdagen Nunspeet



Commissies

Langlaufen/Rolskiën/Skaten

Bert van Straten
Jan Pieter Smittenaar

Reizen

Frits Misset (coördinator)
Ronald Heemskerk (financiën)

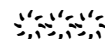
ULLR nieuwsbrief/website

Barbara Heemskerk
Ronald Heemskerk

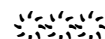
Wijsheid / Onwijsheid



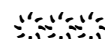
Wie gehoord wil worden, moet de dingen zo zeggen dat ze begrepen worden.



Tijd is een raar iets: niemand heeft het, maar iedereen kan het maken.



Vakantie is niets doen en daar de hele dag de tijd voor hebben.



Het enige nadeel van niets doen is: niet weten wanneer je klaar bent.

