

ULLR-Nieuwsbrief

Vormgeving: Barbara

NOVEMBER 2022

Van de redactie

Hierbij een nieuwe uitgave van onze ULLR Nieuwsbrief. Deze staat op de website: www.skigooi.nl. Klik op de volgende link: www.skigooi.nl/nieuws/nieuwsbrief.

U vindt in deze Nieuwsbrief o.a. informatie en een fotoverslag van de fietsdagen in Nunspeet, het SneeuwFit-programma, informatie van de Reizencommissie, een oproep wie de fietsdagen 2023 mee wil helpen organiseren en de overige activiteiten.

Verder berichten over Lief en Leed (o.a. het overlijden Tet Olff).

Wij wensen iedereen veel plezier met deze uitgave van de ULLR.

Inhoudsopgave

Van de redactie	1
Bestuur	1
Van de voorzitter	2
Lief en leed	3
Fietsdagen 2023 in ???	4
Fotoverslag fietsdagen 2022 Nunspeet	5
Skiseizoen 2023	7
Fit op reis	7
Enthousiastelingen gevraagd	7
Reizenprogramma 2023	8
Message from David	9
Bericht van Colinda	10
Koude dag op de piste	11
ALV en Après-ski-avond	13
Nordic walking, wandelen, rolskiën	13
Commissies	13
Kalender 2022/2023	13

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 uw voorzitter



Beste skimaten,

In 2017 vierden wij ons 45 jarig bestaan. Nu in 2022 kunnen wij ons 'gouden huwelijk' van 50 jaar vieren. Dat feest laat nog even op zich wachten, maar wat in het vat zit verzuurt niet.

Deze mijlpaal roept de vraag op: hoe lang zal onze vereniging nog bestaan? Alles op aarde is immers vergankelijk. Ook SkiGooi zal eens de doodoener niet ontlopen.

Momenteel hebben wij 115 leden. De leeftijdsverdeling ziet er als volgt uit:

- ouder dan 80 jaar 26
- van 76 t/m 80 jaar 30
- van 71 t/m 75 jaar 28
- van 66 t/m 70 jaar 20
- jonger dan 66 jaar 11

Over 5 jaar zal bijna de helft van de leden de tachtig gepasseerd zijn. Nu al skiet nog slechts een kleine minderheid. De fysieke afbraak eist zijn tol op het sportieve vlak. De opgebouwde sociale verbondenheid geeft onze vereniging nog bestaansrecht. En die moeten we mijns inziens niet teniet doen. Dus voorshands rustig de vereniging in stand blijven houden.

2022 is ook het 'jubileumjaar' van het Rampjaar 1672. 350 jaar geleden verklaarden Frankrijk, Engeland en de bisschoppen van Keulen en Munster de Republiek der Zeven Verenigde Nederlanden de oorlog. Over die Poetineuze aanval is een goede documentaire gemaakt. Kijk op NPO2. Eerzucht, roofzucht, wraak en hoogmoed waren de ingrediënten waarmee vooral de Zonnekoning ons land een kopje kleiner wilde maken.

De Republiek was stinkend rijk en machtig geworden met succesvolle handel onder het deskundige bestuur van de gebroeders De Wit.

Rijkdom lijdt echter tot onwil om belasting te betalen voor algemene voorzieningen. Een kleine groep regenten bezat de rijkdom. Het gewone volk bleef arm. De defensie was verwaarloosd. De Oranjes het dure stadhouderschap ontnomen. Intrigant Cornelis Tromp, stookte op Trumpiaanse wijze, het volk op tegen de regenten en de gebroeders De Wit. Hij regisseerde de moordpartij. De regering werd radeloos, het volk was redeloos en het land reddeloos. Het volk eiste de aanstelling van een Oranje als stadhouder als redder in nood.

De Franse troepen hielden als beesten huis in de oostelijk provinciën. Plunderingen, verwoestingen, verkrachting en roof. Zoals de Russen het nu doen in Oekraïne. Met de waterlinie kon gelukkig de inname van Holland en Zeeland voorkomen worden en keerde het oorlogstij.

En nu 350 jaar na het rampjaar 1672 worden wij weer geconfronteerd met dezelfde soort problemen. Hoogmoed komt nog steeds voor de val. Wij zijn weer puissant rijk, maar de inkomensongelijkheid is weer te groot. Op het leger en andere openbare voorzieningen is drastisch bezuinigd. Het volk voelt zich in de steek gelaten door de regering en mort. Het behoud van de democratie staat onder druk. Nieuw is, dat de klimaatverandering hoge tol gaat kosten. De regering is radeloos, de boeren en burgers zijn redeloos en velen zien door de bomen het bos niet meer, hoe de aarde te redden.

Kortom skimaten, na de achter ons liggende mateloze tijden, krijgen wij het flink voor de kiezen. Houdt moed. Gelukkig weten wij wintersporters hoe het hoofd koel en het lijf warm te houden. Wees echter niet verbaasd als het skiën binnenkort ook als grensoverschrijdend gedrag in ongenade valt. Ik maak geen gebruik van Facebook en Twitter en blijf hopelijk daardoor verschoond van bedreigingen.

Ik wens allen prettige feestdagen met of zonder grensoverschrijdingen toe. Mijn skireis is al geboekt en er wordt nog nagedacht over een vliegvakantie in het warme zuiden. Dat om hier gas en licht te besparen. Goed voor het klimaat.

Uw voorzitter, Frits Misset

LIEF & LEED

In memoriam Tet Olff



Wij ontvingen het droeve bericht dat Tet Olff op 11 oktober 2022 op 93-jarige leeftijd thuis in zijn vertrouwde omgeving met uitzicht op het weiland is overleden.

Tet was een zeer enthousiaste verenigingsman. Eén van de pioniers van onze vereniging. Hij heeft zich met veel energie ingezet voor de trainingen Sneeuwfit zowel binnen als buiten, de verenigingsreizen en de Skibeurs.

*Sportief, creatief, eigenwijs, rechtvaardig
Bescheiden, vriendelijk, positief
Fluitend door het leven
Tennissen, schaatsen, wintersport
Skigymnastiek, buitentraining, ruilbeurs
Skivereniging 't Gooi*



Onze gevoelens van medeleven gaan uit naar zijn vrouw Gerrie, dochter Colinda en de verdere familie.

Wij wensen hen veel sterkte bij het verwerken van het verlies van Tet.

Het bestuur van SkiGooi

Vrolijke geluiden Marjo en Jan Pieter

Naast verdrietig nieuws valt er ook iets heel vrolijks te vermelden.

Op 4 november jl. ontvingen wij een prachtige foto van een bruidspaar. De verbazing en verrassing was groot door wat er op deze foto te zien was.

Het is een koppel dat al jarenlang innig bevriend is, maar waarvan niemand had verwacht dat ze ooit zouden trouwen. Dit paar kennen de meesten van onze leden als Marjo en Jan Pieter. Wat hebben zij dit geheim goed bewaard, zelfs voor hun intieme vriendenkring.



De tekst op hun trouwfoto luidde:

Wij zijn met onze kinderen als getuigen op 28 oktober 2022 in het huwelijksbootje gestapt.

Tijdens de strenge lockdown in de coronaperiode hebben zij ervaren dat het erg vaak bij elkaar zijn toch wel voordelen oplevert. En zeer zeker gezelligheid. Toen de strenge lockdown regels weer afgeschaft werden, kwamen Marjo en Jan Pieter dan ook tot de conclusie dat het toch wel heel fijn was om bij elkaar te zijn. Dat heeft dus geresulteerd in dit huwelijk.

De Corona-periode heeft gelukkig ook nog iets vrolijks opgeleverd.



Wij wensen Marjo en Jan Pieter nog vele gelukkige jaren samen.



Fietsdagen 2023 in ????

Op de vraag om in een paar regels een reactie te geven op de fietsdagen in Nunspeet dit jaar is jammer genoeg geen respons gekomen. Wel ontvingen we enkele foto's, waarvoor dank. Ze zijn op de volgende pagina te bekijken. Iedereen wil altijd graag aan de Fietsdagen meedoen, maar helaas meldt niemand zich spontaan aan om als vrijwilliger ondersteuning bij de organisatie te bieden. Hierbij doen we dus opnieuw een oproep aan iedereen om zich aan te melden om de Fietsdagen van 2023 mede te organiseren.

WIE O WIE MELDT ZICH AAN VOOR DE FIETSCOMMISSIE 2023?

(Reacties naar Penningmeester@skigooi.nl)



Fotoverslag Fietsdagen 2022 in Nunspeet





Foto's Ronald, Regina en Ankie

Skireizen seizoen 2023

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 volop aandacht krijgt.

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 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. Op haar beurt wil de vereniging de organisatie van deze nieuwe reizen faciliteren o.a. door communicatie naar de leden en ondersteuning bij de administratie en financiële afhandeling. Daarom nodigt de reizencommissie leden met goede ideeën uit om contact op te nemen.

Belangstelling voor de skireizen 2023

De vereniging organiseert al jaren groepsreizen. De leden boeken voor een geheel verzorgde reis. Het bestuur zorgt voor reisleiding ter plekke en voor skibegeleiders op de piste. Door de vergrijzing is de vraag naar deelname aan de skireizen de laatste jaren sterk vermindert. De reis naar Lech is voor het laatst geweest in 2019. Dit jaar (2022) waren er nog reizen naar Frankrijk (Les Menuires) en naar Italië (Canazei).

De reis naar Les Menuires gaat komend winterseizoen niet door wegens gebrek aan belangstelling.

De reis naar Italië (Corvara) gaat wel door. Daarvoor hebben zich reeds 13 deelnemers ingeschreven, waaronder twee nieuwe leden. Gebleken is, dat er toch nog skiërs van zestig of zeventig jaar zijn, die graag met een groepsreis meegaan en zo nodig daarvoor een kamer willen delen met een 'vreemde'.

Voor skiën in Lech is een kerngroep overgebleven, waarbij belangstellende zich kunnen aansluiten. Steun kan worden geboden in de zoektocht naar een hotel of pension en de mogelijkheid tot samen reizen.

De belangstelling voor de reis naar Les Menuires heeft tijdelijk te lijden onder medische ingrepen die enkele trouwe reizigers moeten ondergaan. Naar verwachting is de kans groot, dat die reis in 2024 weer door kan gaan.

Behoeft aan andersoortige winterreizen?

Het bestuur vraagt zich af of er behoefte bestaat aan winterwandereizen.

Er bestaat een groep, die wekelijks met elkaar wandelt. Het is denkbaar, dat leden van die groep interesse hebben in een week wandelen in de sneeuw. Zo, dat het geval is, dan kan in overleg met hen een geschikte bestemming gezocht worden voor een groepsreis.

Reizenprogramma 2023

In 2023 staan de volgende reizen gepland.

Italië: Corvara, Dolomieten, Sella Ronde

Busreis of eigen vervoer

- **Vertrek:** vrijdag 10 februari 2023 omstreeks 16:00 uur met First Class Touringcar van Interbus vanuit Kerkelanden Hilversum
- **Logies:** Hotel La Plaza, Corvara
- **Terug:** zondag 19 februari 2023, omstreeks 12:00 uur.

Reizen op eigen gelegenheid is ook mogelijk. Deelname afhankelijk van beschikbaarheid kamer(s).

Corvara ligt centraal in de Dolomieten aan de bekende Sella Ronda. Vanuit Corvara kan iedere dag naar een andere bestemming worden geskied. Onder andere naar Lagazuoi, via Pralongia en Armentarola. Naar de Marmolada. Naar de Seiseralm (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 La Plaza (www.laplaza.it) is het onderkomen in Corvara. Het is een 3-sterrenhotel met een plezierige Italiaanse ambiance en een goede gastronomie. Eenpersoonskamers zijn zeer beperkt beschikbaar en alleen nog op aanvraag te verkrijgen.

Reissom 2-persoonskamer standaard € 1144,-
Bij verblijf in een 2-persoonskamer tezamen met een andere deelnemer.

Inhoudende:

- 7 overnachtingen in Hotel La Plaza op basis van halfpension
- Vervoer in 1e klas skibus van Interbus
- Toeristenbelasting
- Bijdrage Fooienpot

Reissom 1-persoonskamer € 1246,-

Bij verblijf in een 1-persoonskamer gelden dezelfde condities.

Skipas Dolomieten

Zelf ter plaatse aan te schaffen.

Een 8-dagen seniorenskipas (geboren vóór 26-11-1957) kost € 363.

Oostenrijk: Lech, Arlberg

Privé initiatief (géén verenigingsreis)

- **Vertrek:** zaterdag 25 februari
- **Terug:** zaterdag 4 maart

Aansluiting bij de kerngroep. Zelf reizen en logies regelen desgewenst met ondersteuning van de reizencommissie.

Voor seizoen 2023 is besloten de reis eerder te laten plaatsvinden, namelijk van 25 februari tot 4 maart. Een aantal oudgedienden heeft inmiddels gereserveerd in Hotel Alt Hubertus. De groep stelt zich open voor aansluiting van (ver-)gevoerde skiërs met gelijkwaardige techniek en conditie. Als er interesse is om zich bij die deelnemers aan te sluiten, dan kan de reizencommissie daarin bemiddelen (mail).

Deelnemers reizen op eigen gelegenheid naar Lech. In onderling overleg worden afspraken gemaakt over car pooling.

Hotel Alt-Hubertus is een gewaardeerd onderkomen gebleken. Kijk voor meer informatie op de website van hotel Alt Hubertus.

De Schlosskopflift bevindt zich vlakbij het hotel.

Disclaimer

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 (vergevoerd). 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

Message from David

After a seven hour flight, I arrived back in Boston yesterday afternoon at 1:15 (Sunday November 6). Another long bus ride and eventually I was back at my house at 7:00 last night. Definitely a long day. But with one more good night sleep and all will be fine.

Last Friday was especially nice for me with finally having a visit with Hanna after some 3 years.



David Anginetti en Hanny May

It would be nice to have Barbara publish this picture, because maybe more people would get to visit her. She often does not answer emails but enjoys receiving them. She also does not answer her phone. The best is to just go to the facility and ask to see her.

Steven and I have found the best time is in the morning from 10-12.

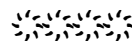
And after this visit with Hanna I was seeing so many of my friends at the après-ski meeting in the evening.

So now I happily can start making the arrangements for my return in February.

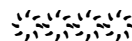
Again take good care.

David Anginetti

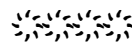
Grappige wijsheden



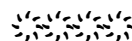
Als zwart en wit gelijk zijn, waarom mag een Witte Piet dan wel en een Zwarte niet?



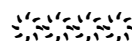
Spreeken in het openbaar is gemakkelijker met een mobiele telefoon.



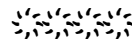
Nu kan ik ook mobiel bellen.
Op mijn e-bike zit een bel.



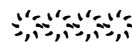
Mijn smartphone moet zo vaak aan de oplader dat het bijna een vaste lijn is.



Soms hoor ik mensen dingen zeggen en dan denk ik... die hadden ze nooit moeten leren praten.



Soms zijn mijn hersenen net een Bermuda-driehoek, informatie gaat erin en wordt nooit meer teruggevonden.



Bericht van Colinda

Aan de slag met Colinda



SneeuwFit-indoortraining 2022-2023

Ha lieve sporters, hoe gaat het met u?
Ik hoop gezond, fit en gelukkig!

U kunt zich weer inschrijven voor de trainingen.....Yesssssss.

Maandag 26 en/of woensdag 28 september
gaan we weer van start!
Ik ben er weer helemaal klaar voor!
Ik ga u inspireren met nieuwe muziekjes,
oefenvormen en materialen.
Doet u weer mee?

Wat kunt u verder verwachten?

18 trainingen (t/m 19 februari 2023), waarbij
verschillende fysiologische aspecten van het
lichaam aan bod komen om u zo goed mogelijk
voor te bereiden op uw wintersportvakantie,
een andere sportieve prestatie, gewoon voor
een lekker fit lijf of voor de gezelligheid!

Train vooral op uw eigen niveau!

Het kan écht! Het is voor iedereen mogelijk om
mee te doen.
U kunt wederom een diversiteit aan oefen-
vormen én materialen verwachten.

U bent van harte welkom

Maandag van 20.00-21.00 uur
en/of
woensdag van 20.00-21.00 uur.
In het gymnastieklokaal van het A. Roland Holst
College, Jonkerweg 20 te Hilversum (tegenover
de hoofdingang van het Roland Holst College
aan de Jonkerweg).

Kosten

- 120,- euro (1x in de week trainen)
- 200,- euro (2x in de week trainen).

U mag dit bedrag van te voren overmaken op
NL27 SNSB 0906 0808 43 t.n.v. Colinda Olff.
Of contant betalen in de zaal.

Ik hoop dat u er weer bij bent dit jaar! Laat u
mij dit even weten?

Voor nu blijf gezond, blijf bewegen en tot
26 of 28 september! Tot snel dus!

Lieve groet

van Colinda Olff

Telefoon: 06 55 96 45 23

E-mail: colinda.olff@gmail.com

TIPS

- * U mag altijd een gemiste training inhalen
(5x) op een ander tijdstip!!! Maak hier
gebruik van.
- * Probeer alle lessen te volgen. Wanneer u
eerder stopt wilt u dat dan laten weten ?
- * Wilt u uw conditie serieus opbouwen ga dan
3x per week sporten; 2x binnen en nog een
andere sport (zwemmen, fietsen, hard-
lopen). En elke dag 10.000 stappen lopen!
- * Zorg dat u ruim van te voren (2 uur) een
lichte maaltijd eet, of eet na de training. Dit
om 'last' tijdens de training te voorkomen.
Neem een badhanddoek en een flesje water
mee!
- * Denk aan goede sportschoenen. Dit voor-
komt blessures aan heup-, knie- en enkel-
gewrichten.
- * Een medische keuring is een vereiste wan-
neer u twijfelt aan uw eigen gezondheid.

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.

Koude dag op de piste? Zo blijf je de hele dag warm

Met toestemming overgenomen publicatie uit de Nieuwsbrief van Wintersport.nl

Geniet jij intens van de zachte glooiingen van een blauwe piste of ga jij meer voor de intense adrenaline rush van een snelle, steile helling? Welke wintersporter je ook bent en van welk gevoel je ook het meeste geniet, de k-k-kou-sensatie zal daar zeker niet onder vallen. Iedereen kent het en het is de grootste domper op de sneeuwpret; koude voeten, koude handen of erger nog: álles koud! Met deze tips sta je dit jaar wel lekker warm op de piste.

Tip 1. Houd je hoofd warm

De uitdrukking 'houd je hoofd koel' gaat tijdens de wintersport niet op. Maar liefst 10% van de warmte van je lichaam verlies je via je hoofd, dus is het zaak je hoofd goed warm te houden. Een helm alleen is niet voldoende, draag een dunne muts of hoofdband onder je helm of kies voor een balaclava bij extreem lage temperaturen. Tussendoor een terrasje doen? Trek dan je dikke muts maar tevoorschijn, zeker als je stil zit raak je snel veel warmte kwijt.



balaclava

Tip 2. Het 3-lagensysteem

Heb jij snel koude handen en voeten? Gefeliciteerd, je lichaam staat super efficiënt ingesteld. Je lijf wil er alles aan doen om je romp - daar waar de belangrijke organen zitten - warm te houden. Koelt je romp af? Dan vermindert de doorbloeding naar de rest van je lichaam. Het is dus zaak je niet alleen te focussen op het warm houden van je handen en voeten, maar vooral ook het op temperatuur houden van je romp. En daar komt het 3-lagensysteem om de hoek kijken.

1. *Een dunne ademende basislaag:* Deze houdt de warmte die je lichaam produceert voor een deel vast en, belangrijker nog, hij voert het transpiratievocht af. Juist van afgekoeld

vocht ga je het snel koud krijgen. Kies voor zachte, elastische thermokleding die je niet belemmert in al je bewegingen. Of pak het nog serieuzer aan en ga voor verwarmde onderkleding, met één druk op de knop houdt een ingebouwd warmtesysteem je lijf lekker op temperatuur.

2. *Een tweede isolatielaag:* Deze kan bestaan uit een fleecetruï of een wollen trui. Door een tweede laag toe te voegen creëer je een extra isolerende luchtlaag.
3. *Een derde beschermende buitenlaag:* Ga voor een wind- en waterdichte ski-jas en let vooral ook op zijn vocht afdrijvende capaciteiten. Of kies een verwarmde jas met een powerbank voor extra warmte... jaja, het bestaat echt!

Tip 3. Zó reken je af met koude handen en voeten

Als jouw ingebouwde thermostaat niet helemaal tevreden is met de manier waarop jij je hoofd en romp warm hebt gehouden, krijg je al snel de deksel op je neus: koude handen en koude voeten. De belangrijkste taak van je hersenen is om ervoor te zorgen dat we overleven, het warme bloed moet dus vooral rond je hart, longen, maag en hersenen stromen. Die handen en voeten moeten maar even wachten. Maar het vervelende voor jou is, dat als je eenmaal koude handen en voeten hebt, de rest van je armen en benen ook langzaam koud gaan worden. En eenmaal koud is het heel lastig weer op te warmen.



Overkomt jou dit regelmatig en helpen zelfs de meest belovende isolerende handschoenen en ademende sokken niet meer? Maak het jezelf gemakkelijk en draag verwarmde handschoenen en sokken. Zet ze een minuut of 5 in de hoogste stand om je koude vingers en tenen op te warmen en schakel daarna over naar een lagere stand om je handen en voeten heerlijk op temperatuur te houden.

Tip 4. Let hierop voordat je de deur uit gaat

We weten het allemaal, goede voorbereiding is het halve werk. En dat geldt ook voor je ochtendroutine tijdens de wintersport. Goed ontbeten? Chocoladecroissantjes zijn lekker maar denk ook aan volkoren boterhammen of een kom havermoutpap en een gekookt eitje. Het zijn juist de langzame koolhydraten die je lichaam lange tijd van energie en dus warmte voorzien. Drink ook even een extra glas water. Tijdens het skiën of snowboarden raak je veel vocht kwijt. Water drinken is de belangrijkste manier om ervoor te zorgen dat alle lichaamsprocessen goed op gang blijven.

Het is misschien een open deur, maar ga warm de deur uit. Een ding is zeker: opwarmen op van die wintersportdagen waarbij de zon niet schijnt, is nog niemand gelukt. Dus liever een paar minuten minder op de piste en een paar minuten meer onder de warme douche. Oh ja, douche altijd koud af. We know, prettig is het niet, maar zo stimuleer je je bloedsomloop. En droog altijd goed af voordat je je kleding aantrekt, in natte kleding koel je snel af.

Hiermee zijn we gelijk bij het volgende punt aanbelandt: draag droge kleding en skischoenen. Laat je ski-uitrusting dus goed drogen zodra je thuiskomt van je ski-dag. Het liefst gebruik je skischoendrogers om snel het vocht eruit te krijgen. Je ski-jas en -broek hang je aan een kledinghanger of over een stoel. Denk ook aan het drogen van je helm, muts en handschoenen.

Laat je nooit meer afschrikken door koud weer!



Tip 5. Blijf in beweging

De beste manier om je bloedsomloop op gang te houden is bewegen. Funest zijn dus die lange rijen bij de gondels en liften. Je kunt ervoor kiezen om als een nerveuze clown op en neer

te springen, maar dat is vast niet je ding. Een andere optie is - mocht jij in het gelukkige bezit zijn van een paar elektrisch verwarmde sokken of handschoenen - de stand van je warmte-systeem te verhogen. Voordat je aan de afdaling begint, kies je weer de middelste of laagste stand. Gemak dient de mens.

Door goed in beweging te blijven stimuleer je overigens niet alleen je doorbloeding, je zorgt ook voor meer spieropbouw. Hoe meer spieren, hoe warmer je lichaam – ook in rust – zal zijn. Spieren verbranden namelijk veel suikers en vetten, hoe meer spieren, hoe meer verbranding, hoe meer warmte.

Tip 6. Welterusten!

Hoe gezellig die après-ski ook is, maak het niet elke dag te laat. Je lichaam koelt namelijk sneller af als het moe is. Dat krijg je de volgende dag op de piste als een boemerang terug. Waarom je afkoelt als je niet voldoende uitgerust bent? Het is een trucje van je lichaam om jou te vertellen dat het tijd is om een warm plekje op te zoeken en even ongestoord een uiltje te knappen.



Nu we het toch over après-ski hebben, hoe zit het dan met alcohol? Zoals algemeen bekend slaap je slechter met wat alcoholische drankjes op. Ook al val je sneller in slaap, de kwaliteit van je REM-slaap (je herstellende slaap) gaat behoorlijk achteruit. We willen je niet al het plezier ontnemen, maar heb je toch zin in een drankje? Probeer dan lekker binnen te blijven. Als je een glaasje op hebt verwijden je bloedvaten zich. Je voelt je even heerlijk warm, maar schijnt bedriegt, je koelt een stuk sneller af. Nu je de kou de baas bent, rest jou alleen nog maar heerlijk te genieten van je komende wintersport trip!

Met dank voor al deze goede raadgevingen aan de [Nieuwsbrief van Wintersport.nl](https://www.nieuwsbriefvanwintersport.nl).



Algemene Ledenvergadering / après-ski-avond

De onlangs gehouden Algemene Ledenvergadering was helaas niet heel druk bezocht. Tijdens de Algemene Ledenvergadering kwamen er geen bijzondere agendapunten aan de orde. De voorzitter stond even stil bij de leden die recent overleden waren. Daarvoor werd een moment van stilte in acht genomen.

Het bestuur c.q. de secretaris en penningmeester werden met algemene stemmen herkozen. De secretaris had geen bijzonderheden te melden en de penningmeester bracht verslag uit over de financiële stand van zaken en hij kreeg van de Kascommissie complimenten en decharge voor de door hem gevoerde boekhouding.

Het après-ski-gedeelte van de avond werd door de aanwezigen geanimeerd doorgebracht. We werden getraceerd op gebak dat aangeboden werden door onze leden uit Nunspeet, Joke en Tom de Ruijter. Iedereen heeft ervan gesmuld. Dank daarvoor.

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).



Commissies

Langlaufen/Rolskiën/Skaten

Bert van Straten
Jan Pieter Smittenaar

Reizen

Frits Misset (coördinator)
Ronald Heemskerk (financiën)

ULLR nieuwsbrief/website

Ronald Heemskerk
Barbara Heemskerk



Kalender 2022/2023

Alle data onder voorbehoud !

2022

9 december - Après-ski avond

2023

6 januari - Après-ski avond en nieuwjaarsreceptie

zondag 8 januari - Nieuwjaarsborrel op de hei

10 tot 19 februari – Reis naar Corvara

25 februari tot 4 maart – Reis naar Lech (individueel)

24 maart - Après-ski avond