

# Nieuwsbrief

## Skivereniging Gelderse Vallei

Oktober 2014 - 8<sup>e</sup> jaargang - nr. 24

Redactie: Nico de Gouw. Webmaster: Jeroen Rams.

Informatie: [skigeldersevallei@hetnet.nl](mailto:skigeldersevallei@hetnet.nl) , [www.skigeldersevallei.nl](http://www.skigeldersevallei.nl)  
Secretaris: tel. (0318) 64 11 24

**Ski Vereniging**



### Wintersport begint in de Gelderse Vallei

Het nieuwe seizoen is begonnen. De wintertijd staat voor de deur, in de Alpen ligt verse sneeuw en onze clinics waren een opmaat voor dat typische wintersportgevoel straks. Onze skivereniging is er klaar voor: 5 SneeuwFit-cursussen in 4 zalen op 3 avonden, 4 Ski Compact-trainingen overdag en Nordic Walking en Sportief Wandelen op zaterdagochtend. Vanaf 28 oktober, direct na de herfstvakantie gaan de winter- en krokusabonnements SneeuwFit in, evenals de eerste serie van de Ski Compact-trainingen. In de agenda onderaan staan data, tijden en locaties. Op onze website [www.skigeldersevallei.nl](http://www.skigeldersevallei.nl) vindt u natuurlijk ook alle informatie plus het inschrijfformulier. Proefles is mogelijk. Wees er snel bij als u zich nog niet aangemeld bent. Het bestuur en de docenten nodigen u daarvoor van harte uit!



*\*Enkele docenten en bestuursleden plus de webmaster 'oefenden' alvast, gekleed in de nieuwe verenigingsjacks. Foto: Bart de Gouw*

### Ski Compact: 8 weken tot kerstvakantie

De pilot met de Ski Compact-training overdag is alle 18 deelnemers in het vorige seizoen goed bevallen. We gaan dat nu weer doen: 7 lessen intensieve zaaltraining SneeuwFit (verkort) en afsluitend een praktijkuur op een skibaan. De eerste serie Ski Compact, die voorbereidt op wintersporten in de kerstvakantie, begint op 28 oktober in Ede en op 30 oktober in Veenendaal. Als er tenminste voldoende deelnemers zijn, dus meldt u direct aan als u mee wilt doen. Dit jaar is er geen subsidie van de Nederlandse Skivereniging en zijn de kosten € 60. Levert wel een fijn kerstgevoel op! De 2<sup>e</sup> periode die vlak voor de krokusvakantie eindigt, begint op 16 en 18 december. In de kerstvakantie is er geen les.

### Introductiecursus Nordic Walking

Er zijn nog een paar deelnemers nodig om de Nordic Walking introductiecursus vanaf 1 november door te laten gaan. Wie belangstelling heeft, kan zich melden bij secretaris Fenna Fleeer: [skigeldersevallei@hetnet.nl](mailto:skigeldersevallei@hetnet.nl), tel. (0318) 641124.

### Sportief Wandelen is véél meer.....



Onze docente Hafida Salama geeft aanwijzingen (foto boven) tijdens het trainingsuur Sportief Wandelen. Op 4 oktober was de clinic op het Landgoed Hoekelum. Met nog 5 deelnemers erbij kunnen we Sportief Wandelen vanaf zaterdag 1 november (11-12u) 7 keer voortzetten. Kenmerken: stevig tempo, allerlei spieroefeningen, speelse loopvormen, conditie opbouwen, gezond buiten. Niet meer twijfelen a.u.b.: schrijf in en doe mee.

### Agenda

**Dinsdag 28 okt. 14.00-15.00u:** Start Ski Compact, sport-hal De Peppel, Peppelensteeg 1, Ede (di. t/m 16 dec.).  
**Dinsdag 28 okt. 19.00-20.00u:** Start SneeuwFit, gymzaal Bunschoterweg, Kleefsehoek 1b, Ede-centrum (verder elke dinsdag t/m 16 december en o.v.b. vanaf 6 januari).  
**Dinsdag 28 okt. 20.30-21.30u:** Start SneeuwFit, gymzaal Platanenweg 2a, Bennekom (t/m 16 dec. en vanaf 6 jan).  
**Woensdag 29 okt. 20.00-21.00u:** Start SneeuwFit, sportzaal Zuiderkruis 744, Veenendaal (elke wo. t/m 17 dec.).  
**Dinsdag 28 okt. 14.00-15.00u:** Start Ski Compact, sport-hal De Peppel, Peppelensteeg 1, Ede (di. t/m 16 dec.).  
**Donderdag 30 okt. 14.00-15.00u:** Start Ski Compact, gymzaal Goudmos 1, Veenendaal (o.v.b. do. t/m 18 dec.).  
**Donderdag 30 okt. 20-21u en 21-22u :** SneeuwFit in zaal Verlengde Parkweg 49, Ede (t/m 19 dec.+ vanaf 7 jan.).  
**Zaterdag 1, 8, 15 en 22 nov. 10.15-11.30u:** (o.v.b. van voldoende deelname) introductiecursus Nordic Walking, vanaf P-terrein Huis Kernhem, Kernhemseweg 7 in Ede.  
**Zaterdag 1 nov. 11.00-12.00u:** Sportief Wandelen, start aan Horalaan, Bennekom (o.v.b. op za. t/m 13 dec.).  
**Zaterdag 15 nov. 9.00-10.00u:** safaritocht Nordic Walking, Edese Bos, P-plaats Kernhemseweg 7, Ede.  
**Vr 28-za 29-zo 30 nov.:** Skibeurs bij Intersport Winners, Churchillweg 33 in Wageningen.  
**Dinsdag 16 dec. 14.00-15.00u:** skitraining op skibaan voor deelnemers eerste serie Ski Compact.  
**Dinsdag 16 dec. 14.00-15.00u:** Start Ski Compact, 2<sup>e</sup> serie, sporth.De Peppel in Ede (op di. t/m 17 februari).  
**Donderdag 18 dec. 14.00-15.00u:** Start Ski Compact 2<sup>e</sup> serie, gymzaal Goudmos 1, Veenendaal (do. t/m 19 febr).