

Nieuwsbrief Skivereniging Gelderse Vallei

September 2019 - 13^e jaargang - # 55

Redactie en foto's: Nico de Gouw.
Webmaster: Jeroen Rams.

Informatie: skigeldersevallei@hetnet.nl, www.skigeldersevallei.nl
Secretaris: tel. (0318) 64 11 24 b.g.g. 0317-415140



Erst SneeuwFit, daarna wintersport

Genieten van je wintersportvakantie komt later dit seizoen. Een goede voorbereiding helpt daarbij. Dit geldt ook voor je fysieke conditie. Uithoudingsvermogen en spierkracht verbeteren kunnen klachten en blessures tijdens de wintersport voorkomen. In de SneeuwFit-training worden de specifieke spieren getraind die je gebruikt bij skiën, snowboarden en langlaufen. Weg met die verzuurde benen, spierpijn en vermoeidheid...! Om straks meer plezier te beleven van je wintersport, kun je vanaf begin oktober wekelijks trainen. SneeuwFit is er in de eigen buurt (zie *Agenda* rechtsonder). Vanaf eind oktober 'draaien' we in alle zalen. Kom dus meedoen aan ons trainingsprogramma 's avonds of, als dat beter schikt, overdag (=Ski Compact)! In de lessen wordt regelmatig de vorig jaar aangeschafte skisimulator ingezet.



Op onze website vind je alle informatie over ons programma plus het inschrijfformulier. Nieuwe belangstellenden kunnen op 10 of 17 oktober gratis een proefles proberen. Bestuur en docenten nodigen je van harte uit mee te doen. Schrijf in, mail of bel de secretaris of ledenadministratie; zie boven.

Korting bij wintersportrelaties

ML Sport en Snowcenter heeft aan de Wageningse laan 46c in Veenendaal een indoorskibaan geopend. Onze leden krijgen 9 euro korting op een introductieles. Op de foto op ski's de



kleindochters Anouk en Sanne van SneeuwFit-lid Marrie Nap tijdens de open dag onlangs. Op de achtergrond de eigenaren Marco Leeneman en Lieke Dielissen.

In Wageningen betreft Intersport Winners eind oktober een nieuwe winkel in het centrum. Bij de leegverkoop in het huidige pand, Churchillweg 33, gaan skischoenen, ski's en skikleding uit de collectie 2018-2019 weg voor de halve prijs.

Onbeperkt meedoen aan SneeuwFit

Je bent het beste af met een abonnement. Tientallen deelnemers kiezen voor een Seizoenabonnement van 22 weken. Je kunt ook een Winterabonnement (= 19 lessen tot eind maart) nemen of een Krokusabonnement (= 15x les tot de voorjaarsvakantie eind februari).



Bij elk abonnement mag je in de betreffende periode zo vaak meedoen als je wilt; dus ook in de andere zalen. Bij Ski Compact telt het abonnement 8 lessen overdag. De abonnementen zijn inclusief een praktijkuur en huur van skimateriaal op de sneeuw in een skibaan. De waarde hiervan bedraagt al gauw zo'n 25 euro! Een 10-lessen-kaart is zonder dat skibaan-arrangement.

Agenda

Do. 3 okt. 20.30-21.30u: Start SneeuwFit-seizoen, gymzaal Verlengde Parkweg 49a, Ede (o.l.v. Inge).

Do. 10 okt. en do. 17 okt. 20.30-21.30u: SneeuwFit tevens Proefles, Verlengde Parkweg 49a, Ede.

Ma. 28 okt. 20-21u: SneeuwFit, start seizoen in sportzaal Soetendaal, Halderweg 48, Bennekom (elke ma t/m 17 dec. en vanaf 7 jan; Bauk & Guno).

Di. 29 okt. 20.30-21.30u: SneeuwFit, start sportzaal Maandereng, Mesdagstraat 3, Ede (t/m 20 feb., Bauk).

Wo. 30 okt. 20.00-21.00u: Start SneeuwFit, gymzaal Zoete Inval 6, Veenendaal (t/m 19 dec; Bauk & Guno).

Do. 31 okt. 20-21u en 21-22u: SneeuwFit, gymzaal Verlengde Parkweg 49a, Ede (t/m 28 mrt; olv Inge).

Vr. 1 nov. 10-11u: Start SkiCompact, gymzaal Ridderhof, Ridderhof 15, Ede (ovb t/m 21 dec.).

Vr. 29 nov. 9.30-21.00u, zat. 30 nov. 9.30-17.30u, zo. 1 dec. 12.00-17.00u.: Wintersportbeurs met skibeurt actie, Intersport Winners, Plantsoen, Wageningen.

Vr. 3 jan. 14-15u: Start Ski Compact, gymzaal Goudmos 1, Veenendaal (ovb op vr. t/m 22 febr.; Guno).

Vr. 3 jan. 19.00-22.00u: Nieuwjaarstoest met curling; ijsbaan Friends on Ice, Ede-centrum (onder voorbehoud).

Do. 2 apr. 19.30-20.30u: Start ZomerFit, bosgebied De Sijsselt, Nieuwe Kazernelaan, Ede (t/m 25 juni).