

Nieuwsbrief Skivereniging Gelderse Vallei

April 2023 - 17^e jaargang - #68

Redactie en foto's: Nico de Gouw e.a. | webmaster: Jeroen Rams

Informatie: skigeldersevallei@hetnet.nl

www.skigeldersevallei.nl

Secretaris: tel. (0318) 64 11 24 b.g.g. 0317-415140

IBAN-bankrekeningnummer: NL60 INGB 0003 8867 97



Kom mee naar buiten, allemaal!

Het is weer ZomerFit-tijd: heerlijk, in de buitenlucht! Dat doen we op woensdagavond in het recreatiegebied Kwinteloijen in Rhenen (nabij Veenendaal) en op donderdagavond in het bosgebied De Sijsselt in Ede. De eerste sporturen zijn op woensdag 5 en donderdag 6 april, aanvang half 8. Attentie: op 5 april sporten we nog in Veenendaal (Stadspark/surfvijver). Meld je aan als je dat nog niet gedaan hebt en doe gezellig mee.



**Lekker 'een brug maken' op Kwinteloijen....*

ZomerFit in Rhenen/Veenendaal en Ede

ZomerFit in Rhenen/Veenendaal en Ede is een goed vervolg op de zaaltraining SneeuwFit waarin je uithoudingvermogen en souplesse opgebouwd hebt. In ZomerFit kun je met spieroefeningen als rekken, strekken, coördinatie, kracht, evenwicht, vaardigheid en looptraining je conditie op peil houden en verder versterken. Of op je eigen niveau daaraan werken als je niet met SneeuwFit hebt meegedaan. Daar zorgen onze geroutineerde trainers Dick Nap en Marc 't Hart wel voor. Om te ervaren hoe ZomerFit 'voelt', kan een nieuwe deelnemer een proefles nemen. Het ZomerFit-seizoen telt in principe 12 lesuren tot eind juni. Op 4, 17 en 18 mei (Hemelvaartsdag) is er geen les. Hiervoor komt In overleg met de deelnemers een vervangend lesuur.



** 'Warm lopen' in de Sijsselt*

Het ZomerFit-tarief is slechts 49 euro. Als je ook SneeuwFit'er was, ontvang je zelfs 4 euro korting. Aarzel niet, kom er bij! Meer sportievelingen zijn welkom; er is plaats genoeg! Jazeker, met zijn allen lekker sportief bezig zijn in de natuur! Schrijf in via het formulier "Direct aanmelden" op onze website www.skigeldersevallei.nl.

Een e-mail sturen naar ledencoördinator Tineke van der Haven, havenmc@hetnet.nl (tel.nrs zie boven) kan ook. Graag z.s.m. met vermelding van je naam, tel.nummer, adres en lesplaats. We sturen je dan meer informatie over de locatie en de tijden.

Winnaars van het curling-event

Velen van ons koesteren mooie herinneringen aan een skivakantie in het -bijna- voorbijge winterseizoen. En aan nuttige, in- en ontspannende en vaak ook prettige SneeuwFit-lessen. Dat willen we graag vasthouden. Ook zo'n souvenir is de mini-curlingcompetitie tijdens onze Nieuwjaarsbijeenkomst op 6 januari op de ijsbaan van Friends on Ice in Ede. Van de zes teams (S-K-I-G-V-X) scoorde het V-viertal Tineke van der Haven (captain), Coby van den Heuvel, Martijn Pieters en Ton van Dijk het beste. Zij versloegen in de finale team K van captain Sandra van Kooten, Max Brouwer, Paul Quint en Marc 't Hart. De andere teams werden aangestuurd door Ellen van Bommel, Romilda Butz, Wilma Pieterse en Bianca van Schuijlenburg. Het event werd aangeboden ter gelegenheid van het 45-jarig bestaan in 2022 van de skivereniging Gelderse Vallei.



**Ton van Dijk, Tineke van der Haven, Martijn Pieters en Coby van den Heuvel (v.l.n.r.): winnend team op de curlingbaan.*

Agenda

Wo. 5 april 19.30-20.30u: Start ZomerFit, Stadspark / surfvijver, P-terrein Groeneveldselaan, Veenendaal; m.i.v. 12 april op recreatiegebied Kwinteloijen, Oude Veensegrindweg, 3911 TA Rhenen, o.l.v. Dick Nap (elke woensdag t/m 28 juni; niet op 17 mei).

Do. 6 april 19.30-20.30u: start ZomerFit, natuurgebied De Sijsselt, Nieuwe Kazernelaan, Ede, o.l.v. Marc 't Hart; (elke do. t/m 29 juni maar niet op 4 en 18 mei; m.i.v. 11 mei van 20.00-21.00 uur).

Do. 29 juni 21.15u: (optie o.v.b.) Algemene ledenvergadering (def. datum en locatie t.z.t.).

Woensdag 6 september 20.00-21.00u: (optie:) Start SneeuwFit-seizoen, gymzaal Zoete Inval, Veenendaal, (elke wo. t/m 27 maart m.u.v. vakanties).

Donderdag 7 sept. 20.30-21.30u: (optie:) Start SneeuwFit-seizoen, zaal Verlengde Parkweg 49a, Ede (combi-uur, miv 21 sept. 2 lesuren 20-21u en 21-22u).

Week 16-22 okt.: geen les in herfstvakantie.

Maandag 23 oktober 20.00-21.00u: SneeuwFit, start seizoen in Sportzaal De Soetendaal, Halderweg 48, Bennekom (elke ma. t/m 25 maart m.u.v. vakanties).