

Nieuwsbrief Skivereniging Gelderse Vallei

Oktober 2023 - 17^e jaargang - #69

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. ledenadm. 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 jouw wintersport voorkomen. In de SneeuwFit-training komen de specifieke spieren aan de beurt die je gebruikt bij skiën, snowboarden en langlaufen. Weg met die verzuurde benen, spierpijn en vermoeidheid...! Om straks meer plezier te beleven van jouw dagen op de sneeuw, kun je nu bij ons wekelijks trainen. Als je wilt zelfs op meer avonden in sportzalen in de eigen buurt (zie *Agenda* rechtsonder). Kom dus meedoen!

Op onze website www.skigeldersevallei.nl vind je alle informatie over ons programma plus het inschrijfformulier.

Gratis proefles

Nieuwe belangstellenden kunnen in een proefles proberen hoe het bevalt. Dat kan in iedere les wanneer jij kunt. Schrijf in, mail of bel de secretaris of ledenadministratie; zie boven. Onze ervaring is dat vrijwel iedereen na zo'n gratis proefles blijft komen. Bestuur en onze docenten nodigen je van harte uit mee te doen. Voor de kosten hoeft het niet te laten.



Voor een Winterabonnement (=20 lessen tot eind maart) betaal je € 100 oftewel maar 5 Euro per avond. Er is ook een Krokusabonnement (15x les tot de aan de voorjaarsvakantie). Een 10-lessen-kaart kost € 80,-. Je krijgt korting als je komend voorjaar ook aan ZomerFit gaat meedoen en/of lid bent van de Nederlandse Skivereniging NSkiV. Aarzel niet (meer) en meld je aan!

NSkiV ook bezig met duurzaamheid

De Nederlandse Skivereniging geeft regelmatig informatie over de gevolgen voor de wintersport door de klimaatverandering. Zoals op 16 oktober in *Algemeen Dagblad / De Gelderlander*. Skiën is niet de oorzaak van de opwarming van de aarde en het smelten van gletsjers, aldus de NSkiV. Eén dag skiën zou 18kWh energie per persoon vergen, evenveel als een rit van 26 kilometer in een benzineauto. We kunnen met ons allen wel meer aan duurzaamheid doen door ons nog beter voor te bereiden op onze wintersportvakantie. Bijvoorbeeld over onze reis naar de wintersportgebieden.



Lees meer op www.wintersport.nl

Agenda

Ma. 23 okt. 20-21u: SneeuwFit, start winterseizoen in sportzaal Soetendaal, Halderweg 48, Bennekom (elke ma t/m 18 dec. + vanaf 8 jan; o.l.v. Dick Nap).

Wo. 25 okt. 20.00-21.00u: SneeuwFit, gymzaal Zoete Inval 10, Veenendaal (elke woensdag t/m 20 dec + m.i.v. 10 jan tot eind maart; o.l.v. Dick Nap).



Do. 26 okt. 20-21u en 21-22u: SneeuwFit, gymzaal Verlengde Parkweg 49a, Ede (elke donderdag t/m 28 maart m.u.v. vakantieperiodes; o.l.v. Marc 't Hart).

Vr. 5 jan. 19.00-22.00u: (onder voorbehoud) Nieuwjaarstoest met curlingevent; ijsbaan Friends on Ice, Ede-centrum.

Za. 17- zo. 25 febr.: voorjaarsvakantie Mid.-Nederland.

Ma 25, wo 27 en do 28 mrt.: laatste SneeuwFit-lessen van dit winterseizoen in Bennekom, Veenendaal en Ede.

Wo. 3 april 19.30-20.30u: Start ZomerFit, recreatiegebied Kwinteloijen, Rhenen (t/m 26 juni).

Do. 4 apr. 19.30-20.30u: Start ZomerFit, bosgebied De Sijsselt, Nieuwe Kazernelaan, Ede (t/m 27 juni).