

ULLR-Nieuwsbrief

Vormgeving: Barbara

SEPTEMBER 2020 – SPECIALE EDITIE

Van de redactie

Hierbij een uitgave van onze Nieuwsbrief. Deze staat op de website: www.skigooi.nl. Om de Nieuwsbrief te bekijken klik op de volgende link: www.skigooi.nl/nieuws/nieuwsbrief.

Wij wensen iedereen veel plezier met deze editie.

ATTENTIE !!

De geplande après-ski-avond van 25 september gaat helaas niet door vanwege alle Corona-maatregelen!
Zie verderop.

Inhoudsopgave

Van de redactie	1
Bestuur	1
Van uw voorzitter in Corona-tijd	2
Après-ski	2
Skireizen seizoen 2021	3
Kalender 2020	3
Commissies	3
Sneeuwfit 2020/2021 ?	4
Bericht van Colinda over Sneeuwfit	5

Redactie

Barbara Heemskerk
redactie@skigooi.nl

Vormgeving

Barbara Heemskerk
barbara@skigooi2.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
tel. 035-6238480
voorzitter@skigooi.nl

Secretaris: Mw. J.C. Bloemendaal
tel. 035-6910134
secretaris@skigooi.nl

Penningm.: R. Heemskerk
tel. 035-5388203
penningmeester@skigooi.nl

Van uw voorzitter in Corona-tijd



Après-ski-avonden seizoen 2020-2021

Skivrienden, het bestuur heeft zich beraden over het wel of niet organiseren van Après-ski-avonden gelet op de Corona-epidemie. Het bestuur heeft besloten de geplande après-ski-avond op vrijdag 25 september niet te laten doorgaan. Het wil voorshands afwachten of het aantal besmettingen in onze regio niet te bedreigend toeneemt. Op dit moment ziet dat er helaas niet gunstig uit. Er is sprake van een behoorlijke stijging van het aantal besmettingen in de provincies Noord- en Zuid-Holland, Utrecht en de regio Gooi en Vechtstreek. En dat terwijl de herfst nog moet beginnen.

Gekeken is met hoeveel personen een te verantwoorden bijeenkomst gehouden kan worden in de kantine van OSO.

Uitgangspunten daarbij zijn:

- genoeg zaalruimte om met inachtneming van een onderlinge afstand van 1,5 m drank te kunnen halen bij de bar;
- na binnenkomst verplicht aan een tafel te kunnen plaatsnemen, want rondlopen is niet toegestaan;

- maximaal 4 personen aan een tafel, waarbij minimaal een onderlinge afstand van twee armlengtes in acht kan worden genomen;
- de onderlinge afstand tussen de tafels voldoende is om de 1,5-m-norm te respecteren.

Inspectie van de zaal heeft opgeleverd, dat er voor maximaal 20 personen plaats is.

Redenen genoeg om de geplande après-ski-avond van vrijdag 25 september niet te laten doorgaan.

Als het risico op een besmetting eind oktober voldoende laag mag worden ingeschat, dan wil het bestuur de op 6 november a.s. geplande après-ski-avond (c.q. Algemene Ledenvergadering) laten doorgaan. Daarover ontvangt u uiterlijk 1 november bericht. Vanaf dat moment kunt u zich aanmelden. Maximaal 20 personen worden dan op volgorde van aanmelding toegelaten.

Voor alle duidelijkheid en zekerheid moet het bestuur stellen, dat het geen enkele verantwoordelijkheid neemt voor eventueel op te lopen besmettingen tijdens zo'n avond. Deelname is dus geheel op eigen risico.

U bent wel verplicht de regels goed in acht te nemen, te weten:

- niet komen als u keel- en/of longklachten heeft;
- niet komen als u kort daarvoor in contact geweest bent met personen met coronaklachten;
- bij binnenkomst de handen desinfecteren;
- geen handen schudden, geen omhelzingen, twee armlengtes afstand houden;
- plaats nemen aan een tafel en niet gaan rondlopen;
- de aanwijzingen van het bestuur opvolgen;
- het bestuur onverwijld op de hoogte stellen van coronaklachten, die zich openbaren in de week na de après-ski-avond.

Frits Misset

Skireizen seizoen 2021



Het bestuur heeft besloten in verband met de Corona-crisis geen skireizen voor het seizoen 2021 te organiseren.

Er zijn te veel onzekerheden, zoals

- oplopend aantal besmettingen in de wintersportlanden;
- onduidelijkheid hoe de wintersportgebieden die 1,5-meter-norm willen/kunnen handhaven;
- de financiële risico's van boeking vooraf;
- sluiting van een skigebied tijdens de skivakantie;
- het risico van besmetting tijdens het busvervoer.

Het bestuur acht het niet ondenkbaar, dat als de omstandigheden zich gunstig ontwikkelen, leden graag alsnog een groepje willen vormen om mee te gaan skiën. Het bestuur is dan natuurlijk bereid een organiserende helpende hand te bieden.



Kalender 2020

Onder voorbehoud i.v.m. Corona-maatregelen

06-11	ALV en après-ski-avond
04-12	après-ski-avond



Commissies

Langlaufen/Rolskiën/Skaten

Bert van Straten
Jan Pieter Smittenaar

Reizen

Frits Misset (coördinator)
Ronald Heemskerk (financiën)

ULLR nieuwsbrief/website

Ronald Heemskerk
Barbara Heemskerk

SneeuwFit 2020/2021

WAT GAAT ER GEBEUREN ?

18 trainingen t/m 17 februari 2021, waarbij verschillende fysiologische aspecten van het lichaam aan bod komen om u zo goed mogelijk voor te bereiden op uw wintersportvakantie, een andere sportieve prestaties of gewoon een lekker fit lijf! Train op uw eigen niveau!

U kunt een diversiteit aan oefenvormen verwachten gericht op;

- uithoudingsvermogen; duur- interval en de HITT - Insanity training,
- spierkracht en Core-stability; een totale workout voor o.a. buik-, been-, bil-,
- rug- en armspieren met behulp van o.a. de kettlebel, power rope ...,
- specifieke ski-imitatie; met behulp van o.a. de dynaband, banken, dweilen, speedladder ..., dit alles op moderne muziek.

Elke les bestaat uit een warming-up (hardlopen of wandelen en een aerobicsvorm), spieroefeningen, ski-imitatievormen en tot slot een cooling-down. Er wordt veel met moderne muziek gewerkt.

TIPS

- * U mag altijd een gemiste training inhalen op een ander tijdstip!!! Maak hier gebruik van....
- * Probeer alle 18 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, hardlopen). 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 voorkomt blessures aan heup-, knie- en enkelgewrichten.

- * Een medische keuring is een vereiste wanneer u twijfelt aan uw eigen gezondheid.

VAKANTIES

- Herfstvakantie: 12 en 14 oktober 2020 vallen uit.
- Kerstvakantie: 19 dec. 2020 – 3 jan. 2021
- Uitval ivm skiles aan "mijn eenbeners": 18 en 20 januari 2021 (onder corona-voorbehoud).
- Laatste les: 15 en 17 februari 2021

VERVOLGCURSUS

Bij voldoende animo (20 personen) wordt de vervolgcursus gegeven op woensdag 1, 8, 15, 22 en 29 maart van 20.00 -21.00 uur.

KOSTEN

Stel zelf uw eigen pakket samen:

- * 1x in de week indoortrainen (18 weken totaal)= €115,-
- * 2x in de week indoortrainen = €180,-

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

Veel plezier!

Colinda Olf,

Telefoon: 06 - 55 96 45 23

E-mail: colinda.olf@gmail.com



Bericht van Colinda

Sneeuwfit- indoortraining 2020-2021

Beste sporters,

Hoe gaat het met u? Ik hoop dat u geen schade heeft ondervonden door het coronavirus!

U kunt zich weer inschrijven voor de trainingen. Yesssss!

*Maandag 28 en woensdag
30 september gaan we van start!*

Ik ben er weer helemaal klaar voor! Ik ben benieuwd of u allemaal weer meedoet. Durft u het aan (i.v.m. het coronavirus)?

Ik ga voor 120% serieus om met het virus en heb de volgende spelregels bedacht.

Wat kunt u verwachten i.v.m. de coronamaatregelen

- De inhoud van de trainingen zal niet veranderen, wel de vorm waarin we gaan trainen!
- We trainen op 1,5 meter afstand van elkaar (ik heb zonodig 2 zalen). Op een eigen matje, bij een circuitonderdeel of op een vaste plek.
- Bij een circuit met materialen liggen doekjes klaar om het apparaat te reinigen.
- We zullen niet meer kris-kras door de zaal gaan, maar meer op één plek trainen, met uiteraard hetzelfde effect!
- Iedereen krijgt een eigen tasje met een springtouwje en dynaband erin. Het tasje blijft bij mij in beheer.
- Neem uw eigen badhanddoek mee om bij de Total Body Workout over het matje te leggen!
- Kom in sportkleding, zodat u alleen maar uw binnenschoenen hoeft aan te trekken. Dit mag ook in de zaal, daar is meer ruimte.
- Blijf thuis wanneer u niet lekker bent!

- Ik zorg voor ontsmettingsmiddel in de zaal, zodat u wanneer u komt én gaat de handen kunt ontsmetten.

Wat kunt u verder verwachten

18 trainingen (t/m 17 februari 2021), 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!*

U kunt wederom een diversiteit aan (nieuwe) oefenvormen 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

Stel zelf uw eigen pakket samen:

- * 1x in de week indoortraining (18 weken totaal) = €115,-
- * 2x in de week indoortraining = €180,-

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

Ik hoop dat u er weer bij bent dit jaar! Laat u mij dit even weten?
Tot in de zaal.

Met sportieve groet,
Colinda Olf
Mob. 06 - 55 96 45 23