

ULLR-Nieuwsbrief

Vormgeving: Barbara

AUGUSTUS 2016

Van de redactie

Hierbij weer een uitgave van onze Nieuwsbrief. Je krijgt de Nieuwsbrief als .pdf-bestand bij een e-mail, maar je kunt hem ook bekijken op onze website www.skigooi.nl. Ga dan naar Vereniging en daarna naar ULLR.

Je vindt in deze Nieuwsbrief o.a. informatie en nieuws over het fietsweekend naar Assen, het nieuwe SneeuwFitprogramma voor seizoen 2016/2017, het reizenprogramma voor het komende seizoen en verder de overige activiteiten.

En als dat niet genoeg is, dan kunt u zich vermaken met een puzzeltje.

Wij wensen iedereen veel leesplezier.

Redactie

Hanny May-de Reus

redactie@skigooi.nl

Vormgeving Nieuwsbrief

Barbara Heemskerk

barbara.heemskerk@xs4all.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

Inhoudsopgave

Van de redactie	1
Bestuur	1
Van de voorzitter	2
Fietsweekend 2016 Assen	3
SneeuwFit trainingen	5
Locaties SneeuwFit trainingen	5
Docenten SneeuwFit trainingen	5
Buitentrainingen	6
Après ski	6
Lachen is gezond	6
Van de reizencommissie	7
Reizen 2017	8
De 'ideale' ski-uitrusting	10
Rolski-/skike- en skatenieuws	11
Kalender	11
Commissies	11
Oplossing en nieuwe puzzel	12

Bestuur

Voorzitter:	F.J. Misset Heijermanslaan 7 1215 JL Hilversum 035-6238480 voorzitter@skigooi.nl
Secretaris:	Mw. J.C. Bloemendaal Meentweg 10 1405 JA Bussum 035-6910134 secretaris@skigooi.nl
Penningm.:	R. Heemskerk Hasselaarlaan 30 3755 AW Eemnes 035-5388203 penningmeester@skigooi.nl
Lid:	Mw J. May-de Reus Willibrorduslaan 5 1216 NX Hilversum 035-6211207 redactie@skigooi.nl

Van de voorzitter



Kent u het boek van Annegreet van Bergen: Gouden Jaren? Oftewel: Hoe ons dagelijks leven in een halve eeuw onvoorstelbaar is veranderd? Dat wil zeggen onvoorstelbaar voor al diegenen, die na 1960 zijn geboren. Ik kan het u aanbevelen.

Het lezen van het boek zal voor vrijwel al onze leden een feest der herkenning van hun jeugd en verdere leven zijn. Onze vereniging telt op 173 leden er slecht 13 die na 1960 zijn geboren.

Hoe primitief was het leven in onze jonge jaren. Krap behuist, verwarming door middel van een kolenkachel, 's-winters ijsbloemen op de ramen. Op het platteland geen wc maar een plee. Krantenpapier om je gat mee af te vegen. Eénmaal in de week een wasbeurt in een teil.

Van hoeveel nieuwe dingen en ontwikkelingen in onze leefomstandigheden waren wij niet de eerste getuigen? Annegreet loopt ze allemaal langs.

Interessant om te weten voor ons sporters is bijvoorbeeld het volgende.

In 1950 bereikten de mannen gemiddeld de leeftijd van 59,3 jaar. In 2012 was dat gestegen tot 74,6 jaar. Voor vrouwen was de stijging van 63,2 naar 79,9 jaar. Dat onze vereniging nog bestaat, is dus te danken aan die geweldige stijging van de levensverwachting. In onze jeugd was je een 'oude-van-dage' als je de zestig was gepasseerd. En zo gedroeg je je ook en zag je er ook uit.

Dat wij nu op onze leeftijd nog zo vitaal zijn om aan sport te kunnen doen, heeft twee oorzaken. Zwaar lichamelijke arbeid hebben wij niet gekend en nog veel belangrijker: de geneeskunde is revolutionair vooruitgegaan. Die heeft ervoor gezorgd, dat ons lichaam ondanks het uiteindelijk niet te stuiten verval, veel langer op de been gehouden kan worden. Preventieve medicijnen en ingrepen. Kunstledematen en lenzen. Pijnstillers en protheses. Dat alles stelt velen van ons in staat om boven de leeftijd van zeventig jaar toch nog met plezier te gaan skiën.

Voor dat plezierige skiën hebben wij wederom een reizenprogramma samengesteld. U heeft dat reeds separaat ontvangen, maar in deze ULLR is ze nogmaals opgenomen.

Wat de boeking betreft, geldt de spreuk 'De laatsten zullen de eersten zijn'! De reis naar Lech is met 20 deelnemers reeds vrijwel volgeboekt. De aanmeldingen voor de andere reizen laten nog op zich wachten. Ik vertrouw er echter op dat die in augustus beginnen binnen te komen. Velen vinden het nog te voorbarig om nu reeds beslissingen aangaande de winter te moeten nemen. Maar ja, bedenk, de tijd blijft met onverminderde snelheid voorbijgaan. Winnen van de tijd zullen wij nooit. Nog veel mooie zomerse dagen toegewenst.

Frits Misset

Fietsweekend 9, 10 en 11 september 2016



De voorbereidingen voor het fietsweekend 2016 zijn bijna afgerond. We gaan een lang weekend doorbrengen in Assen en wel in viersterren Hotel De Bonte Wever.



Als u mee wilt fietsen en u zich nog niet heeft aangemeld, vragen wij u dit vóór 24 juli a.s. te doen, want dan moet het hotel het aantal deelnemers weten.

Inmiddels heeft het fietscomité routes voorgefietst en daaruit is een keuze gemaakt. Vanuit het hotel zullen we fietsen langs heidevelden, veengebieden en door de bossen.

Zoals eerder vermeld is dit een all inclusive arrangement. Het hotel beschikt over een groot aantal tweepersoonskamers. Wilt u de kamer alleen bezetten dan betaalt u een toeslag.

De totaalprijs zal € 210,- bedragen, toeslag voor het éénpersoonsgebruik van een kamer is € 40,-. De prijs is iets hoger dan u gewend bent, maar alle hapjes en drankjes zijn inclusief, u kunt uw portemonnee dus thuislaten.

In het restaurant heeft u de keuze uit zeer uitgebreide buffetten, zoals vis, vlees en vegetarisch.



Het hotel beschikt over een tropisch zwem- en saunaparadijs compleet met kruidenbaden, golfslagbad, sauna's, bubbelbaden en glijbaan waar u gratis gebruik van kunt maken.

Tevens is er volop vertier in de vorm van live-entertainment en spelletjes in de caféstraat waar u een hapje en een drankje kunt nuttigen. Alles inclusief natuurlijk, want dat is de formule.



Wij verwachten jullie vrijdag 9 september om ongeveer 11.00 uur, de lunch is om 12 uur en om één uur start de eerste fietstocht.

De omgeving van Assen staat bekend om zijn mooie landschap en de gezellige dorpjes.

Ook zullen we op zoek gaan naar de historische hunebedden.



Zoals gebruikelijk gaan we een museum bezoeken.

Misschien komen we wel te weten hoe Bartje woonde en waar hij op school ging.



De spelregels voor wat betreft de museumkaart moeten wij om budgettaire redenen aanpassen. Degenen die geen museumkaart hebben, kunnen kiezen tussen zelf de entree betalen of op een naburig terras een uur doorbrengen.

We hopen weer met een grote groep op pad te kunnen gaan.

Uiterlijk 24 juli a.s. kunt zich per e-mail aanmelden bij Myrna: myrna.tap@planet.nl en tegelijk met uw aanmelding graag een aanbetaling van € 25,- overmaken naar rek.nr. NL64 RABO 0388 2962 08 t.n.v. Penningmeester van Skivereniging Het Gooi o.v.v. 'Fietsweekend 2016'.

Overweeg ook om een annuleringsverzekering af te sluiten.

Met sportieve groeten van het Fietscomité,
Stephanie, Alie en Myrna



SneeuwFit trainingen

SneeuwFit is een trainingsprogramma voor het verbeteren van spierkracht en uithoudingsvermogen. Met de trainingen SneeuwFit heb je een optimale voorbereiding op de wintersport. Je traint juist die spieren waarvan veel wordt gevraagd tijdens de wintersport, zodat je straks soepel de berg af gaat en minder kans op blessures hebt. De trainingen zijn bedoeld voor zowel de beginnende als de gevorderde wintersporter. Naast specifieke training voor de wintersport, verbetert het de algemene conditie. Dus ook als je niet op wintersport gaat is SneeuwFit een goede en gezonde training en zorgt het dat je veel calorieën verbrandt.

Onder begeleiding van onze professionele en enthousiaste docenten heb je zowel in de zaal als ook buiten een gevarieerd programma, waarbij de techniek, maar zeker ook de gezelligheid, volop aandacht krijgt.

In totaal krijg je 18 lessen in de zaal waarbij verschillende fysiologische aspecten van het lichaam aan bod komen, zoals uithoudingsvermogen, spierkracht en lenigheid.

Elke les bestaat uit een warming-up, spier-oefeningen, ski-imitatie-oefeningen (voor 90% op muziek) en tot slot een cooling-down.

Wij hopen dat je na deze trainingen nog meer kunt genieten van de wintersportvakantie.

Belangstelling?

Meld je dan direct aan bij een van de docenten. Dit kan telefonisch of per e-mail.

Start cursussen: In de week van 26/09/2016

Laatste les: In de week van 13/02/2017

Herfstvakantie: In overleg

Kerstvakantie: In overleg

Buitentraining: Start 6/11/2016

Laatste buitentraining: 12/02/2017



Cursusprijs

Alleen binnen: € 105,—

Alleen buiten: € 55,—

Binnen + buiten: € 140,—

Locaties SneeuwFit training

Laren

Dinsdag

Gooische School, Oud Blaricummerweg 21a
19:00-20:00 uur

Docente: Ankie Bruls

Hilversum

Maandag

A. Roland Holst College, Jonkerweg 20
20:00-21:00 uur

Docente: Colinda Oloff

Woensdag

A. Roland Holst College, Jonkerweg 20
20:00-21:00 uur

Docente: Colinda Oloff

Hilversum / Laren

Zondag - Buitentraining

St. Janskerkhof, Hilversumseweg, Laren
09:30-10:30 uur

Docentes: Ankie Bruls en Colinda Oloff

Docenten Sneeuwfit training

Ankie Bruls

Telefoon: 035 538 0566

E-mail: ankiebruls@ziggo.nl

Colinda Oloff

Telefoon: 06 55 96 45 23

E-mail: colinda.olff@gmail.com



Met SneeuwFittraining bereid je je goed voor

Buitentrainingen

De zomeravondtraining op **maandagavond** is bijna weer ten einde. Deze training gaat nog door tot 12 september. Vertrek om 19.30 vanaf de Schuttersweg hoek Sterrelaan.

Vanaf 18 september gaan we weer naar de zondagmorgen. Start/vertrek om 9.30 uur vanaf het Sintjanskerkhof.

Info: Hanny May, tel. 035-6211207.

Er is op **zondagmorgen** het hele jaar door ook altijd een groepje wandelaars en/of Nordic walkers, die vanaf het Sintjanskerkhof van 09.30 tot 10.30 uur lekker door het bos en over de hei stappen.

Verder is er speciaal voor geoefende Nordic walkers nog een training op **donderdagmorgen**. Vertrek om 10.00 uur vanaf het parkeerterrein bij 't Hooge Erf, Hoge Vuurseweg 11, Lage Vuursche.

Met elkaar kan men dan weer zijn best doen om de conditie op peil te houden.



Après-ski

De eerste après-ski-avond van het nieuwe seizoen wordt gehouden op vrijdag 30 september 2016. Bij een drankje en een hapje kunnen dan de wederwaardigheden van de afgelopen zomer besproken worden.

Het fietsweekend is dan al weer achter de rug. Ook kunnen dan plannen gesmeed worden voor het nieuwe skiseizoen.

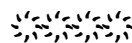


Lachen is gezond

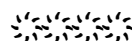


Waarom staan Belgen in de winter op straat met een zak friet?

Ze wachten tot de zoutstrooier langs komt.



Afgelopen winter was het zó koud dat ik mijn advocaat over straat zag lopen met zijn handen in zijn éigen zakken!

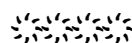


Een mannetje heeft in de kroeg een stevig stuk in zijn kraag zitten drinken. Als hij naar buiten stapt, heeft het flink geregend: het asfalt glimt van het water. 'Verdomme,' zegt de man, 'nou moet ik nog een rivier overzwemmen ook.'

Hij neemt een aanloop en maakt een duik.

Hij komt keihard op het asfalt terecht.

'Krijg de hik,' roept hij: 'Het heeft nog gevoren ook!'



Van de reizencommissie

De reizencommissie heeft niet stil gezeten de afgelopen maanden. De skireizen in het reizenprogramma 2017 gaan naar de volgende bestemmingen:

Les Menuires	SkiGooiReis	per bus
vertrek	vrijdag 13 januari;	
retour	zondag 22 januari 2017	
Leifers	VasaSportSafari	per bus
vertrek	vrijdag 13 januari	
retour	zondag 22 januari 2017	
Werfenweng	VasaSportSafari	per bus
vertrek	vrijdag 10 februari	
retour	zondag 19 februari 2017	
Canazei	SkiGooiReis	per bus
vertrek	vrijdag 10 maart	
retour	zondag 19 maart 2017	
Lech	SkiGooiReis	eigen vervoer
begin	zaterdag 11 maart	
einde	zaterdag 18 maart 2017	

De *SkiSafariReizen van VasaSport* worden speciaal georganiseerd voor leden van Skivereniging het Gooi, Skivereniging De Grote Rivieren en Wintersportvereniging De Keiski.

Deze reizen kunnen alleen doorgang vinden als er zich voldoende deelnemers aanmelden.

Verblijf

Het verblijf in de reisbestemmingen is standaard op basis van halfpension in een comfortabel 3/4-sterrenhotel in één tweepersoonskamer. Reizigers die zich als 'single' aanmelden, hebben de keuze te opteren voor verblijf in een tweepersoonskamer, of voor een 1-persoonskamer. Plaatsing is dan wel afhankelijk van de beschikbaarheid van een kamerdeler respectievelijk van een 1-persoonskamer

Skiën

Er wordt groepsgewijs geskied in een ontspannen sfeer onder begeleiding van een ervaren voorskiër, die het skigebied goed kent. Het skiën wordt afgewisseld met een koffie- en een lunchpauze en afgesloten met een ski-après op terras in de zon of binnen bij de open haard! 's Avonds wordt er als groep gedineerd.

Vervoer

Het vervoer naar Les Menuires, Leifers,

Werfenweng en Canazei gaat per Royal Class bus. Men kan er voor kiezen naar die bestemmingen te reizen met eigen vervoer. Op de reisom van de reis naar Les Menuires en Canazei vervallen dan de vervoerskosten. Op de reizen naar Leifers en Werfenweng kan dit niet, omdat de bus bij de groep blijft voor dagelijks vervoer naar de verschillende te bezoeken skigebieden. De reis naar Lech is op basis van eigen vervoer. In onderling overleg wordt zoveel als mogelijk carpooling geregeld.

Reissom

De reissom is standaard opgebouwd uit de verblijfskosten op basis van half pension, de vervoerskosten, de prijs van de skipas alsmede toeslagen voor de organisatiekosten en de fooienpot.

Let op! Vroegboekprijzen

De prijs voor de reis naar Les Menuires is een vroegboekprijs die geldt tot 1 oktober 2016. De reis naar Canazei wordt geboekt via toeroperator BizzTravel. De prijs is een vroegboekprijs die geldig is tot 30 oktober 2016.

Aanmelding voor de reizen

Deelname aan de reizen is mogelijk voor leden van Skivereniging Het Gooi, de Nederlandse Skivereniging en alle bij de Nederlandse Skivereniging aangesloten regionale skiverenigingen.

Aanmelding voor de reizen uitsluitend door het insturen van het aanmeldingsformulier naar de reizencommissie.

Het aanmeldingsformulier is te downloaden van de website www.skigooi.nl of kan op telefonische aanvraag worden toegestuurd.

!!! Let op: Boek vroeg !!!

Vroeg boeken (augustus, september) levert niet alleen financieel voordeel op. Het is ook belangrijk in verband met de beschikbaarheid van kamers. Voor de reizen van SkiGooi naar Les Menuires, Canazei en Lech wordt aanmelding vóór 15 september a.s. dringend aanbevolen. Boeking voor de reizen van Vasa-Sport kan later, maar is gewenst vóór eind oktober.

Namens de reizencommissie:

Frits Misset, telefoon 035-6238480

Yvonne Haye, telefoon 035-6243931

E-mail: reizen@skigooi.nl

Reizen 2017

Vrijdag 13 januari - zondag 22 januari 2017 Frankrijk - Les Menuires - Les Trois Vallées

Les Menuires www.lesmenuires.com ligt op 1800 m centraal in het skigebied Les3Vallées. Het grootste skigebied van de wereld. 198 skiliften en meer dan 300 pistes met een totale lengte van 600 km bieden de mogelijkheid iedere dag een andere gevarieerde skitoer te maken. Het hooggebied loopt van 1300 tot 3230 meter. In de achter ons liggende jaren is Trois Vallées gebleken in januari een sneeuw- en zonzeker skigebied te zijn. Bovendien is het dan zeer rustig skiën op de vele pistes. Dit maakt het skiën voor senioren aantrekkelijk. Vanaf de leeftijd van 75 jaar is het skiën zelfs gratis.



Hotel Le Menuire www.le-menuire.fr is een genoeglijk 4 sterrenhotel op 100 m van de pistes met uitstekende keuken en goede verzorging. Het hotel heeft een SPA-ruimte met zwembad. Reeds sinds 2008 biedt het hotel ons onderdak tot volle tevredenheid.

Prijzen per persoon houdt in:

- * vervoer per Royal Class touringcar
- * toeslagen reisorganisatie en fooienpot
- * 7 overnachtingen o.b.v. half-pension in een tweepersoonskamer met
 - 7-dagen skipas (zo t/m za) € 1.176
 - 6-dagen skipas (zo t/m vr) € 1.140
 - zonder skipas (75 jr of hoger) € 916
- eenpersoonskamer met
 - 7-dagen skipas (zo t/m za) € 1.440
 - 6-dagen skipas (zo t/m vr) € 1.404

Let op !

Dit zijn vroegboekprijzen die gelden bij boeking vóór 1 oktober 2016. Na deze datum worden de prijzen aanzienlijk hoger.

Vrijdag 13 januari - zondag 22 januari 2017 Italië - Leifers - Dolomiti-skisafari

Vasa-Sport skisafari-reis vanuit Leifers. Ga voor meer info over hotel en programma naar sites www.skisafari.nu en www.hotelsteiner.com



De reis is een gezamenlijke van Skivereniging het Gooi, Skivereniging De Grote Rivieren, Wintersportvereniging Keiski en Skivereniging Zaanstreek/Waterland.

Let op !

Het dragen van een skihelm is verplicht!

Prijs per persoon houdt in:

- * vervoer per luxe touringcar
- * toeslagen reisorganisatie en fooienpot
- * een 6-dagen skipas
- * fulltime begeleiding met Nederlandse gidsen
- * 7 overnachtingen o.b.v. half-pension in een
 - 2-pers.kamer € 1.085
 - 1-pers.kamer in hotel € 1.245
 - 1-pers.kamer in hotel (groot) € 1.275
 - 1-pers.kamer in bijgebouw € 1.215
 - 3-pers.kamer in hotel € 1.055
- * korting niet skiën, dus zonder skipas € 325
- * seniorenkorting (geb. vóór 26-11-1951) € 24
- * toeslag ontbijt zaterdag na aankomst € 9

Let op !

De reis gaat alleen door met minimaal 35 deelnemers!!!

Denk er bij alle reizen over na om een reis- en annuleringsverzekering af te sluiten!

Bekijk ook onze Reisvoorwaarden op:
<http://www.skigooi.nl/Reisvoorwaarden.html>

Vrijdag 10 feb. - zondag 19 februari 2017
Oostenrijk - Werfenweng - Amadé skisafari

Vasa-Sport skisafari-reis vanuit Werfenweng. Ga voor meer informatie over hotel en programma naar de site www.skisafari.nu en www.wengeralpenhof.at.



De reis is een gezamenlijke reis van Skivereniging het Gooi, Skivereniging De Grote Rivieren, Wintersportvereniging Keiski en Skivereniging Zaanstreek/Waterland.

Let op !

Het dragen van een skihelm is verplicht!

Prijs per persoon houdt in:

- * vervoer per luxe touringcar
- * een 6-dagen skipas
- * toeslagen reisorganisatie en foienpot
- * fulltime begeleiding door Nederlandse gidsen
- * 7 overnachtingen o.b.v. half-pension in een
 - 2-persoonskamer € 1.085
 - 1-persoonskamer in hotel € 1.225
 - 1-persoonskamer in hotel (groot) € 1.275
 - 1-persoonskamer in pension € 1.125
 - 3- persoonskamer € 1.055
- * korting niet skiën, dus zonder skipas € 325
- * toeslag ontbijt op zaterdag na aankomst € 9

Let op !

De reis gaat alleen door met minimaal 39 deelnemers!!!

Denk er bij alle reizen over na om een reis- en annuleringsverzekering af te sluiten!

Bekijk ook onze Reisvoorwaarden op:
<http://www.skigooi.nl/Reisvoorwaarden.html>

Vrijdag 10 maart - zondag 19 maart 2017
Italië - Canazei - Dolomieten

Canazei ligt centraal in de Dolomieten aan de bekende Sella Ronda en in de nabijheid van de Marmolada (3343 m).

Vanuit Canazei kan iedere dag naar een andere bestemming worden gescied. Naar Lagazuoi, via Pralongia en Armentarola. Naar de Marmolada via Malga Chiapella. Naar de Seiseralp (eerst per bus door een schitterend natuurgebied). Naar het Annatal via Col Raiser en Seceda (lunch bij Anna). Naar Pedraces via La Villa. Naar Alba met Pera en Possa di Fassa.



Hotel Il Caminetto www.unionhotelsCanazei.it

is al enige jaren ons onderkomen in Canazei. Het is een 3 sterrenhotel met een plezierige Italiaanse ambiance en een goede gastronomie. Eénpersoonskamers zijn zeer beperkt beschikbaar en alleen op aanvraag te verkrijgen.

Prijs per persoon houdt in:

- * vervoer per Royal Class touringcar
- * een 7-dagen skipas Dolomiti Superski
- * toeslagen reisorganisatie en foienpot
- * 7 overnachtingen o.b.v. half-pension in een
 - 2-persoonskamer algemeen € 877
 - 2-persoonskamer superieur € 947
 - 3-persoonskamer superieur € 872
 - 1-pers.kamer (gering beschikbaar) € 947
- * korting eigen vervoer € 110
- * korting skipas 6 dagen i.p.v. 7 dgn € 16
- * korting skipas (geboren vóór 26-11-1951) € 30

Let op !

Dit zijn vroegboekprijzen die gelden bij boeking vóór 30 oktober 2016.

Zaterdag 11 mrt - zaterdag 18 maart 2017 - Oostenrijk - Lech - Arlberg

Arlberg www.skiarlberg.at, omvattend de ski-gebieden van Lech www.lech-zuers.at, Zug, Zürs, Warth-Schröcken en Sankt Anton, is één van de grootste ski-arena's van Oostenrijk. Het gebied is uitermate sneeuwzeker. Tot in april zorgen oceaandepressies voor sneeuwval. In totaal staan de skiër 97 liften en 340 km aan pistes ter beschikking voor gevarieerde dagtochten. Het gebied van Lech en Zug leent zich ook uitstekend voor een winterwandelvakantie.



Hotel Alt-Hubertus www.alt-hubertus.at is een goed gewaardeerd onderkomen gebleken. Het 3-sterrenhotel biedt een goede accommodatie en gastronomie. Het heeft wellness voorzieningen, een zonneterras en een eigen parkeergarage onder het hotel (gratis). De Schlosskopflift bevindt zich vlakbij het hotel.

Pension Kilian www.kilian-lech.at ligt 50 m verwijderd van Hotel Alt-Hubertus en biedt eveneens goede accommodatie. De deelnemers die in het pension verblijven, gebruiken het diner tezamen met de groep in hotel Alt-Hubertus. Deelnemers reizen op eigen gelegenheid naar Lech.

Prijs per persoon houdt in:

- * toeslagen reisorganisatie en fooienpot
- * 7 overnachtingen o.b.v. half-pension in een
 - 2-persoonskamer € 878
 - 3-persoonskamer met twee gescheiden slaapgedeelten € 825
 - 1-persoonskamer in pension Kilian € 865

Deelnemers kopen zelf een skipas:

6-dagen skipas	€ 262
- geboortjaar 1943-1952	€ 227
7-dagen skipas	€ 295
- geboortjaar 1943-1951	€ 255
Senioren activ skipas (seizoenspas) (geboortjaar 1942 of eerder)	€ 120
Wandelaarspas, geldig 7 dagen voor de meeste liften	€ 107

De 'ideale' ski-uitrusting

Om op gevorderde leeftijd kwetsuurloos met plezier te kunnen blijven skiën is bodybescherming belangrijk.

Na de helm blijkt onder andere een preventief gedragen kniebrace steeds vaker een wijze maatregel.

Het advies van Frits: "Denk er minstens over na!"



Rolski-/skike- en skatenieuws

Rolskiën/skiken

De rolskitochtjes gaan het hele jaar door.
Gevorderde langlaufers kunnen zo meedoen.

Kijk voor de planning van alle tochtjes in de kalender op deze pagina.

De vertrekplaatsen staan tijdig op de website.
Er gaan tegenwoordig ook skikers mee.



Skaten/skeelers

Er is op dit moment nauwelijks interesse voor de skategroep.

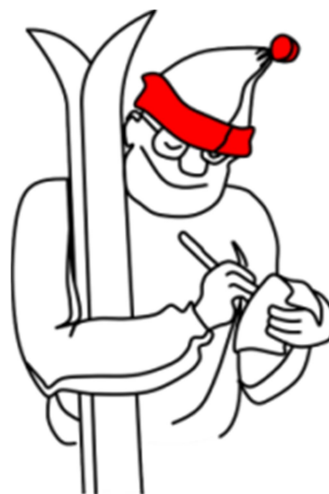
Zoals gewoonlijk worden de tochtjes op donderdagavond gehouden.

Wil je liever op een andere avond gaan skaten, dan kan dat natuurlijk aangepast worden.

Laat me weten of je belangstelling hebt om weer mee te doen.

Informatie over rolskiën of skaten krijg je van Hanny May (035-6211207) en zie ook

www.skigooi.nl.



Kalender 2016/2017

09 tot 11-09	Fietsweekend Assen
18-09	Start officiële buitentraining
september	Start SneeuwFit-trainingen
30-09	Après-ski-avond
06-11	Start officiële buitentraining
11-11	Algemene Leden Vergadering / Après-ski-avond
02-12	Après-ski-avond
06-01-2017	Après-ski-avond Nieuwjaar
08-01-2017	Nieuwjaarsborrel buiten
12-02-2017	Laatste officiële buitentraining
31-03-2017	Après-ski-avond

Commissies

Langlaufen/Rolskiën/Skaten

Hanny May
Bert van Straten

Reizen

Yvonne Haye
Frits Misset (coördinator)

ULLR nieuwsbrief/website

Ronald Heemskerk
Hanny May
Barbara Heemskerk

Speciale evenementen

Vacature

OPLOSSING VORIGE WOORDZOEKER

Oplossing van de Woordzoeker in de ULLR Nieuwsbrief van mei 2016 luidt:

De sneeuw is gesmolten

PUZZEL: NIEUWE WOORDZOEKER

Hieronder volgt de nieuwe puzzel: Nieuw seizoen, nieuwe kansen.

Alle woorden staan kriskras in het letterveld, horizontaal, verticaal, diagonaal of achterstevoren.

Als alle woorden zijn weggestreept, vormen de overgebleven letters achter elkaar in de leesrichting de oplossing.

S	L	G	E	S	E	L	L	A	R	O	N	D	A	K	E	I	S	K	I
K	J	N	U	K	L	E	S	M	E	N	U	I	R	E	S	E	R	E	I
I	Z	I	M	U	S	E	U	M	K	A	A	R	T	P	U	Z	Z	E	L
U	E	N	R	E	I	S	O	R	G	A	N	I	S	A	T	I	E	N	N
I	P	I	F	P	A	P	A	R	A	S	M	S	S	A	P	I	K	S	E
T	F	A	O	N	K	L	A	A	N	O	I	G	E	R	S	,	F	R	A
R	I	R	R	N	R	E	I	S	C	O	M	M	I	S	S	I	E	S	K
U	E	T	M	K	R	Z	O	S	I	C	A	F	E	S	T	R	A	A	T
S	T	N	U	S	E	I	T	B	J	W	E	R	F	E	N	W	E	N	G
T	S	E	L	R	K	E	T	,	G	I	P	R	E	V	E	N	T	I	E
I	R	T	I	E	I	R	R	S	E	E	L	L	A	V	S	I	O	R	T
N	O	I	E	F	A	T	A	G	D	D	O	L	O	M	I	E	T	E	N
G	U	U	R	I	S	A	U	N	A	P	A	R	A	D	I	J	S	L	I
S	T	B	N	E	D	R	A	A	W	R	O	O	V	S	I	E	R	E	E
K	E	I	N	L	O	A	N	E	K	L	A	W	C	I	D	R	O	N	O
I	N	E	D	D	E	B	E	N	U	H	S	G	L	O	C	A	T	I	E
G	T	L	A	C	H	E	N	D	N	E	K	E	E	W	S	T	E	I	F
O	E	C	O	N	T	R	I	B	U	T	I	E	Z	A	N	A	C	N	R
O	I	J	B	U	B	B	E	L	B	A	D	N	A	L	R	E	T	A	W
I	K	H	E	I	D	E	V	E	L	D	N	E	D	L	E	M	N	A	A

Aanmelden
Bubbelbad
Buitentraining
Caféstraat
Canazei
Commissies
Contributie
Dolomieten
Fietscomité
Fietsroute

Fietsweekend
Formulier
Heideveld
Hunebedden
Keiski
Lachen
Leesplezier
Leifers
Les Menuires
Locatie

Museumkaart
Nordicwalken
Oceaandepressie
Parkeergarage
Preventie
Puzzel
Regionaal
Reiscommissie
Reisorganisatie
Reisvoorwaarden

Saunaparadijs
Sella Ronda
Skigooi
Skipas
Skiustrusting
Training
Trois Vallees
Vroegboekprijs
Waterland
Werfenweng

De oplossing vindt u in de volgende Nieuwsbrief.