

ULLR-Nieuwsbrief

Vormgeving: Barbara

MEI 2015

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.

Deze Nieuwsbrief komt in de plaats van het gedrukte exemplaar van de ULLR.

Je vindt in deze Nieuwsbrief een column van voorzitter Frits, verslagen van de reizen naar Mittersill, Lech en Canazei, het zomer/sneeuw-fitprogramma, het laatste nieuws over het fietsweekend en alle overige activiteiten voor het komende seizoen.

Wij wensen iedereen veel leesplezier.

Redactie

Hanny May-de Reus
redactie@skigooi.nl

Advertenties

Joke Bloemendaal
secretaris@skigooi.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 2015 Dwingelo	3
Reisverslag Mittersill	4
Reisverslag Lech	5
Reisverslag Canazei	7
In memoriam Riet Bergwerff	8
In memoriam Manus de Wit	8
Après-ski	9
Reizencommissie	9
Wist je dat...	9
Top 10 wintersport-eten	9
Rolski-/skike- en skatenieuws	10
Buitentrainingen	10
Kalender	10
Commissies	10
Nooit stoppen met wintersport	11

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. Heemskerck
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

Onlangs realiseerde ik mij, dat het al weer meer dan een jaar geleden is, dat ik voor de ULLR mijn laatste column schreef. Tijd dus voor een nieuwe aflevering.

Het is Koningsdag als ik mij aan het schrijven zet. Ik vraag mij onmiddellijk af: moet je koningsdag wel of niet met een hoofdletter schrijven? Als republikein ben ik natuurlijk geneigd te kiezen voor een kleine letter. Gelukkig geeft het woordenboek mij gelijk*. De 'Schrijfwijzer' (wie heeft dat handzame boekje ook nog?) leert mij daarbij, dat je koning alleen met een hoofdletter schrijft, als je zijn naam weglaat. Dus: 'In Dordrecht viert koning Willem-Alexander vandaag feest. De Koning doet echter niet meer mee aan het wc-potten werpen'. Dat u het maar weet. Zowel het één als het ander. Niettemin vind ik, dat hij het als royale showmaster van het Nederlandse volk goed doet.

Er zijn vast nog leden onder ons, die zich, zoals ik nog druk kunnen maken over de spelling. Daar zijn wij, als kinderen geboren vóór, in of net na de Tweede Wereldoorlog, in opgevoed. Voor ons gevoel staan wij met spelfouten in ons hemd. Een onjuiste spelling komt onze eer te na. Wij ergeren ons dan ook vaak aan de vele spelling- en zinsbouwfouten, die dagelijks in de kranten zijn aan te treffen.

Een goede taalbeheersing is niet eenvoudig, maar wel essentieel voor het functioneren van een samenleving. Na mijn afstuderen heb ik een paar jaar les gegeven. Het meest frustrerende daaraan was het nakijken van repetities. Je kwam hoogst zelden een logische redenatie in volwaardige zinsopbouw tegen. Het was dus grotendeels raden of de student het wel of niet begrepen had. Ik dacht toen al, de wereld gaat nog eens aan discommunicatie ten onder. Nu, levend in het tijdperk van de IT-revolutie raak ik daar meer en meer van overtuigd met al dat getwitter en wat dies meer zij.

Denkend aan het verschijnsel 'facebook' zie ik een etalage vol narcistische personen, die maar één boodschap hebben 'zie eens hoe geweldig ik ben'. Op de pistes vertoont het narcisme en exhibitionisme zich ook in toenemende mate.

Skiën met een camera op je helm of met je iphone in je hand. Het moest verboden worden vanwege de onveilige situaties die het oproept. App's houden de skiër continu op de hoogte van zijn prestaties. Getallen verdringen de beleving.

Ik ski puur voor mijn plezier. Voor het genieten van iedere bocht die fout- en moeiteloos is genomen. Van het dansen over de piste. Van het wedelen over buckels. Van het planeren over appelmoessneeuw. Van het vinden van de flow, waarmee de zwaartekracht creatief wordt omgezet in beheerste snelheid. Dat vraagt concentratie op je innerlijke activiteit. Daarvoor moet je bij jezelf blijven. Verwacht dan ook niet dat je die beleving kunt overbrengen op iemand, die nog nooit geskied heeft.

Dat geldt overigens voor iedere sport. Sport moet je beoefenen en je moet daar alleen over praten met medesporters.

U zult zich mogelijk wel eens afvragen: hoe staat onze vereniging ervoor wat betreft het aantal leden? Hoe hard slaat de vergrijzing toe? Komen er nog wel eens 'jongere ouderen' bij? Welnu, het ledenbestand telt per 1 mei 2015 162 leden. 5 nieuwe leden meldden zich in het afgelopen verenigingsjaar aan, waarvan 3 leden jonger dan 60 en ouder dan 50 jaar. 3 leden overleden en 21 zegden op. Dat betekent een krimp van 10% t.o.v. het aantal leden per 1 mei 2014.

Langzaam maar zeker moeten meer leden met spijt in het hart, maar helaas door de ouderdom gedwongen hun ski's aan de wilgen hangen. Met begrijpelijk gevolg opzegging van het lidmaatschap. Dit lot treft momenteel de meeste regionale skiverenigingen. Het voortbestaan zal afhangen van de toestroom van leden in de leeftijdsklasse van 50 tot 60 jaar.

Tot nu toe organiseerden wij ieder seizoen vier skireizen. De belangstelling daarvoor was in het afgelopen seizoen gezien tegen de vergrijzende achtergrond nog steeds bemoedigend te noemen. Les Menuires 9 deelnemers, Mittersill 3, Canazei 14 en Lech 22. In totaal 48 deelnemers. In 2014 waren het er 54 en 2013 43.

Voor het seizoen 2016 worden diezelfde reizen weer gepland. Alleen zijn er helaas wel twee

veranderingen wat betreft de reisleiding. Hanny heeft besloten te stoppen met de begeleiding van de Lechreis. Zij heeft vele jaren diverse reizen met veel zorg en plezier geleid. Haar fysieke conditie stelt haar echter niet in staat om nog te kunnen skiën. Wij zijn haar veel dank verschuldigd voor het vele jaren achtereen organiseren van de Lechreis.

Willem Tasking heeft eveneens besloten te stoppen met reisleiden. Hij wil nog wel blijven skiën, maar in een tempo en een mate die bij zijn gevorderde leeftijd past. Willem leidde jarenlang met veel enthousiasme o.a. de reis naar Canazei, gelegen in de door hem zo geliefde Dolomieten. Ook hem zijn wij veel dank verschuldigd voor zijn getoonde inzet.

Rest mij u allen een mooi zomerseizoen toe te wensen en te hopen, dat u voldoende op de been blijft om volgend seizoen nog te kunnen skiën.

Frits Misset

*) Opmerking Barbara:

Het Witte Boekje de Spellinggids van Genootschap Onze Taal schrijft Koninginnedag met een hoofdletter, dus ook Koningsdag met een hoofdletter.

Fietsweekend Dwingelo 11, 12 en 13 september 2015

Hallo fietsliefhebbers en andere belangstellenden. Het aantal aanmeldingen voor het komende fietsweekend in september is prima. Zoals bekend gaan we op 11-12-13 september a.s. naar Drenthe. We verblijven dan in Hotel Wesseling in Dwingelo. Dit hotel heeft 23 tweepersoonskamers en er is voldoende parkeergelegenheid bij het hotel.

De totaalprijs zal ongeveer € 200,- per persoon bedragen voor een 2-persoonskamer. Wilt u zo'n kamer alleen bezetten, dan kost dat € 20,- meer. Er zijn momenteel nog een paar kamers beschikbaar. Dus aarzel niet en geef u op voor dit gezellige en sportieve weekend.

We gaan proberen het totaal aantal kilometers maximaal op 100 te houden. Dat wil zeggen: vrijdags 30 km, zaterdags 40 km en zondags nog eens 30 km.

Aanmelden voor dit weekend kunt u nog doen bij de organisator, Luuk van Veen, per e-mail: ivanveen88@gmail.com. (Let op: in tegenstelling tot de vorige berichten is alleen dit mailadres nog van toepassing!) of telefonisch: 035 5448394 of 06 44296934.

Tegelijk met uw aanmelding wordt u verzocht € 25,- aan te betalen op het rekeningnummer van de Penningmeester van Skivereniging Het Gooi (NL64 RABO 0388 2962 08) o.v.v. FW2015.

Als er speciale dieetwensen zijn, willen we die ook graag weten. Dan kan er rekening mee worden gehouden.

Niet ver van Dwingelo ligt het plaatsje Diever. En Diever staat ook bekend om zijn Shakespearetheater in de open lucht. Op zaterdag 12 september 's avonds wordt een openluchtvoorstelling gegeven van Romeo en Julia. Kijk voor informatie over de voorstelling op de website www.shakespearetheaterdiever.nl. Kaarten kosten € 14,- pp. Wilt u deze voorstelling bijwonen, neemt u dan contact op met Barbara Heemskerk (tel. 035-5388203; e-mail: barbara-ronald@xs4all.nl). Zij wil dit voor ons coördineren.

Voor de liefhebbers die zelf een extra nacht in hotel Wesseling willen boeken is het adres: Brink 26, 7991 CH Dwingelo, tel. 0521-591544, www.hotelwesseling.nl.

Vermeld bij deze extra eigen boeking dan wel zeer duidelijk dat je deelnemer bent aan het fietsweekend van de skivereniging. Dan kom je waarschijnlijk gelijk in je definitieve kamer. [R](#)



Hotel Wesseling in Dwingelo

Luuk van Veen
Ambrosiushof 41; 1216 ML Hilversum
telefoon: 035 5448394 of 06 44296934
e-mail: ivanveen88@gmail.com.

Wintersport-skisafari Mittersill 28 februari – 8 maart 2015

Vol enthousiasme stapten we op vrijdagavond in de welbekende blauwe Mtours-touringcar, op naar Mittersill voor een prachtige skiweek. Op zaterdagochtend kwamen we vroeg aan en had iedereen de keuze om meteen te gaan skiën of een rustig dagje te pakken na de reis. Op zondag startte het SkiSafari programma: skiën onder leiding van Nederlandse gidsen, iedere dag een ander gebied en tochten maken op je eigen niveau.

Mittersill is een ideaal vertrekpunt voor diverse Tiroler en Salzburger skigebieden. Zo skieden we in de skigebieden van Zillertal Arena, Kitzbuehel, Saalbach-Hinterglemm/Leogang, Zell am See en Wildkogel Arena.

We startten in het heerlijke gebied van Neukirchen. En al skiënd bekeken de gidsen of de groepen qua skiniveau goed verdeeld waren.



Vanuit het hotel in Mittersill reed de vertrouwde buschauffeur van Mtours ons iedere dag naar een ander skigebied in zowel het Salzburgerland als in Tirol.

De plaats waar iedere dag geschied werd, diende weloverwogen te worden gekozen, omdat er gezien het wisselvallige weer een groot verschil was in omstandigheden tussen de skigebieden.

Uiteindelijk pakten de gemaakte keuzes allemaal goed uit en waren de omstandigheden vaak beter dan verwacht!



Op maandag hadden we te maken met moeilijke regenachtige weersomstandigheden. De keuze viel op het skigebied van Kitzbühel. De omstandigheden werden steeds gunstiger en we hebben uiteindelijk heerlijk in de verse sneeuw kunnen skiën.



De volgende dag was een prachtig dag! Blauwe hemel, een heerlijk zonnetje en de temperatuur niet te hoog, zodat de sneeuwcondities goed bleven. Door de verse sneeuw konden de verschillende groepen de vaardigheden in diepsneeuw aardig opkrikken en uiteraard leverde dat prachtige plaatjes op.

Op weg naar het skigebied van de Zillertal Arena moest er een stop worden gemaakt vanwege de kettingplicht op de Gerlospas.




Met een strakblauwe lucht en fantastische omstandigheden op deze dag was het er een om niet snel meer te vergeten!



Na het skiën kon er iedere dag genoten worden van een koud biertje, een heerlijk wijntje, de sauna en een lekker diner.

De laatste zaterdag had iedereen weer de keuze om wel of niet te gaan skiën. De prachtige zonnige omstandigheden zorgden voor een fantastische laatste dag van de geweldige skiweek. Dankzij de flexibiliteit in de keuze van de skigebieden hebben we genoten van een fantastische skiweek.

Het Vasa Team wordt door alle deelnemers bedankt voor een prachtige en onvergetelijke week!! 

Bron: Vasa Sport Reizen, Cothen

Verslag Wintersportreis Lech



Naar Lech met mijn vader en de familie (man en kinderen) een week alleen thuis laten dat was wel een uitdaging. Zeker nu ik ook zwanger ben.



Na veel wikken en wegen had ik besloten mee te gaan.

Op zaterdag werden we in Lech warm onthaald door Hanny May in de lobby van hotel Sandhof.



Een mooi hotel gelegen aan de hoofdweg in Lech. Zelf overnachtte ik in het hotel er achter, Sursilva, wat ook erg netjes was.

De groep druppelde langzaam binnen tot alle 23 deelnemers aanwezig waren. Het was mooi om te zien hoe warm iedereen elkaar verwelkomde. De nieuwe deelnemers werden ook gelijk in de groep opgenomen.

's Avonds hadden we overheerlijke maaltijden die uit 5 en zelfs op de gala-avond uit 7 gangen bestonden.



Het skiën ging in verschillende groepen. Het was altijd weer fijn om de dag gezamenlijk af te sluiten en elkaars belevenissen te horen. Hanny hield dan ook altijd een korte speech om nog even een opsomming te geven van de gebeurtenissen van die dag.



We hadden geluk met het weer, dus de meeste dagen konden we prima skiën en hadden we lekker zon. De sneeuwconditie was goed, zeker op de hogere delen van het gebied. Het was ook duidelijk laagseizoen, dus nooit wachten bij de liften en rustige pistes.

Mooie lange afdalingen, zoals de Madloch, waren super om te doen. Ik heb erg genoten van de uitzichten en veel van het mooie gebied gezien.

Natuurlijk niet te vergeten de details in dit gebied, zoals de verwarmde stoeltjesliften en gezellige restaurants aan de pistes. Wat een luxe. Lech heeft echt allure.



Wat was het een goed besluit om mee te gaan. Ik heb genoten van de prachtige week.

Iedereen heel erg bedankt en met name dank aan mijn vader Carel van Houten die deze reis voor mij mogelijk heeft gemaakt.



Dank jullie wel. 

Sportieve groet van
Elvira Elstgeest

Reisverslag Canazei van 6 – 15 maart 2015



Veel was er als vorige jaren, bijna dezelfde deelnemers (14) als vorig jaar; nieuw was Heleen Douwes, die meer dan uitstekend skiede (van haar vijfde af) en ook heel geestig was (vond ik).

Het had in geen weken gesneeuwd: dus kunst-sneeuw. Voordeel: dan zie je en weet je wat je hebt. Het weer was fantastisch de hele week.

Al gauw vormden zich twee groepen, de supersnelle Sjacies onder leiding van diens gele gevaar en de rest onder leiding van de onvolprezen Ron.

We hadden ook een exclusieve vrouwendag onder leiding van Nel en deden de rode Sella ronde, dus met de klok mee. Dit stuitte andere jaren op bezwaren, maar er bleek een nieuwe lift te zijn, zodat we niet van de top (schuinse Buckelpiste) van de Porto Vescovo af hoefden. We lunchten met bijna 360 graden uitzicht in de zon op de Col Alto.



Beide groepen bezochten Lagazuoi, tot groot genoegen. Wat is het daar achter toch mooi!! Gezamenlijk gingen we op weg naar de Marmolada, makkelijker gezegd dan gedaan: reuze lange rijen. Het was er dan ook schitterend weer voor. Daarna gingen we door de kloof van Sottogudo, waar veel ijsvallen naar beneden komen. Echt prachtig en mooier dan vorig jaar, zei Sjaac.



Willem skiede vaak mee, nam zelfs een zwarte piste. Petje af! (Nou ja, dat heeft hij nooit op dus, noch helm, noch zonnebril - hoe doet die man het!)

Een ongeluk deed zich ook voor bij de snellen: gebroken schouder voor Diny! Zij ging met het vliegtuig naar huis, maar gelukkig was het aan het einde van de week.

We zaten weer in onze geliefde blondhouten Stube en aten (en dronken) er heel goed en gezellig.

's Avonds werd er weer verwoed Skipbo gespeeld door de daaraan verslaafden. [📺](#)

Nely Formsma

In memoriam Riet Bergwerff 1937-2015

De rouwkaart vermeldde:

*Het verlies was er al voor het einde...
De rouw voordat het afscheid kwam...
Toen die onzekere verwarring bezit van haar
gedachte nam.*



Op 19 maart jl. overleed Riet Bergwerff in de leeftijd van 77 jaar. Riet die er altijd zo goed uitzag. Riet die altijd zo vrolijk was en enthousiast kon zijn. Je kunt het je haast niet voorstellen, maar helaas een aanval van kanker is nog steeds moeilijk af te slaan.

Riet was jarenlang een actief lid van onze vereniging. Werkte mee aan de skibeurzen. Nam samen met Kor vaak deel aan onze activiteiten en skireizen, voor het laatst nog in 2014 naar Lech.

In memoriam Manus de Wit 1930-2015



Op 8 april jl. overleed in de leeftijd van 85 jaar Manus de Wit. Manus tobde de laatste paar jaren al met zijn gezondheid. Ook hij heeft de strijd tegen het ouder worden ondanks zijn positieve instelling moeten verliezen.

Manus is jarenlang een zeer actief lid geweest binnen onze vereniging. Onder andere had rolskiën en skeeleren zijn interesse. Daarnaast moet speciaal zijn inzet voor de skibeurzen genoemd worden.

Après-ski

De laatste après-ski-avond van dit seizoen was meteen een reizenreünie. Een zeer groot aantal deelnemers aan onze reizen van het afgelopen seizoen was aanwezig. Bij een drankje en een hapje werden er heel wat herinneringen opgehaald en ook alweer plannen gesmeed voor het volgende seizoen.

Er waren ook leden aanwezig die niet in de gelegenheid waren geweest om dit jaar met een reis mee te gaan, maar zij zullen er volgend jaar vast weer bij zijn.

Willem had voor allerlei lekkers bij de koffie gezorgd en de mensen van OSO serveerden heerlijke hapjes bij de drankjes.

Ronald vertoonde de meegebrachte foto's en filmpjes. Kortom het was een zeer geslaagde afronding van het seizoen.

Op deze avond werd ook stilgestaan bij het feit dat twee reisbegeleiders te kennen hebben gegeven niet meer beschikbaar te zijn om reizen te begeleiden. Dit zijn Hanny May voor Lech en Willem Tasking voor Canazei.

Beiden werden door de voorzitter in het zonnetje gezet voor hun jarenlange bekwame begeleiding van de genoemde reizen en zij kregen wat troostrijk vocht als bedankje.

Het zal niet eenvoudig zijn om vervangers voor hen te vinden.



Wist je dat...

... skiën (en snowboarden) gelukkig maakt?

Dit blijkt uit onderzoek van de Yonsei University in Zuid-Korea.

Het gelukkige gevoel komt onder andere doordat je tijdens het wintersporten helemaal in het moment bent.

Van de reizencommissie

De ski's zijn net opgeborgen voor een periode van negen tot elf maanden. De gedachten van iedereen gaan nu uit naar de invulling van de zomer- en najaarsvakanties. Dat geldt niet voor de Reizencommissie. Die moet meteen weer een jaar vooruitkijken na de laatste afdaling. Dat vooruitkijken heeft geleid tot het voornemen ons reisaanbod weer te continueren.

Dat houdt in reizen naar:

1. Les Menuires van vr 8 t/m zo 17 januari 2016
2. Ski Safari VasaSport eind februari begin maart 2016
3. Canazei half maart 2016
4. Lech van za 12 tot za 19 maart 2016.

Om zicht te krijgen op de aantallen deelnemers, kamerwensen enz. zullen de deelnemers aan de reizen 2015 binnenkort schriftelijk gevraagd worden naar hun voornemens voor 2016. Dat alles in verband met tijdige hotelreserveringen.

Top tien wintersport-eten

Welke gerechten eten we het liefst als we van de piste komen? Het meest gewaardeerde eten op de wintersport op een rij:

1. Kaiserschmarrn (stukjes pannenkoek)
2. Wiener schnitzel
3. Tiroler Gröstl (aardappelschotel met spek en ei)
4. Goulash soep
5. Apfelstrudel
6. Tartiflette (soort aardappelgratin)
7. Spaghetti Bolognese
8. Bratwurst
9. Spätzle (soort pasta)
10. Kaasfondue en raclette

Rolski-/skike- en skatenieuws

Rolskiën/skiken

De rolskitochtjes gaan het hele jaar door. Beginners kunnen les krijgen. Gevorderde langlaufers kunnen zo meedoen. Materiaal (rolski's, schoenen en stokken) kan per keer gehuurd worden voor € 2,--.

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

Het is weer tijd om te gaan skaten.

De avonden zijn lang genoeg en ook het weer is beter. Zo af en toe krijgen we een mailtje van iemand die met ons mee wil skaten, maar ik weet niet wat ik daar mee aan moet. Vorig seizoen was er nauwelijks interesse vanuit onze skategroep. Misschien is dat dit keer anders.

Laat me weten of je al of niet belangstelling hebt om weer mee te doen. Zoals gewoonlijk op donderdagavond. Maar dat kan natuurlijk aangepast worden.

Informatie over rolskiën of skaten krijgt u van Hanny May (035-6211207) en zie ook www.skigooi.nl.



Kalender 2015

16/05	Rolskitocht
30/05	Rolskitocht
13/06	Rolskitocht
27/06	Rolskitocht
11/07	Rolskitocht
25/07	Rolskitocht
11-13/09	Fietsweekend Dwingelo

Buitentrainingen

De zomeravondtraining op **maandagavond** is weer begonnen. Start/vertrek om 19.30 uur vanaf de Schuttersweg hoek Sterrelaan. Info: Hanny May, tel. 035-6211207.

Vanaf 20 september gaan we weer naar de zondagmorgen. Start/vertrek om 9.30 uur vanaf het Sintjanskerkhof.

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.

Info bij Bert van Straten, tel. 035 6838760.

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



Commissies

Langlaufen/Rolskiën/Skaten

Hanny May
Bert van Straten

Reizen

Yvonne Haye
Frits Misset (coördinator)

ULLR nieuwsbrief/website

Joke Bloemendaal
Ronald Heemskerk
Hanny May
Barbara Heemskerk

Speciale evenementen

Vacature

Acht redenen om nooit meer te stoppen met wintersport

Wintersporten, is er iets beters?

Buiten sporten doet een mens goed. Maar waarom is dat toch?

Hier zijn acht redenen om nooit meer te stoppen met wintersport (die warme choco met slagroom en de après-ski vergeten we even).

1. Skiën is een goede work-out

Tijdens een gemiddelde dag op ski's waarin je aardig wat afdalingen maakt, verbrand je al snel 3000 calorieën. Niet alleen het wandelen van en naar de lift met materiaal en het lopen door de sneeuw de berg op, maar natuurlijk ook het afdalen zelf. Het zijn activiteiten waar je ongemerkt aardig wat calorieën verbrandt. Tevens is skiën een goede cardio work-out.

2. Je wordt er blij van

De hele dag ben je buiten en geniet je van de frisse lucht en zonneschijn. Door het zonlicht maak je vitamine D aan, waardoor je weerstand verhoogt en je meer energie hebt. Door het sporten maak je endorfine aan waardoor je je gelukkiger voelt. Door de lichaamsbeweging en buitenlucht overdag, slaap je 's nachts dieper.

3. Koud, hoe bedoel je koud?

Bij min 20 graden in de sneeuwstorm naar de volgende lift proberen te komen, omdat aan de andere kant van de berg de zon wel schijnt: dat is pas koud. Dan lijkt de temperatuur in Nederland haast wel tropisch warm.

4. Flexibiliteit en versterkte spieren

Door de constante beweging versterk je je spieren en je flexibiliteit. Vooral je knieën en core-spieren worden versterkt omdat je bezig bent met het vinden van je balans. Je staat de hele dag, het gewicht is op je voeten, waardoor je benen veel worden gebruikt. Skiën is goed voor bijna alle spiergroepen in je lichaam. Ook maak je door de hoogte meer rode bloedcellen aan waardoor zuurstof makkelijker wordt getransporteerd door het lichaam.

5. Avontuur en adrenaline

Wintersport is avontuur. Of het nou de angst is voor het uitstappen uit de stoeltjeslift of de adrenaline die door je lijf giert boven aan die enorm steile zwarte piste. Door de aanmaak van dit stofje ben je alerter en stijgt je, fysiek gezien, boven jezelf uit. De beloning na de inspanning is ook een bonus, want wie is er nou niet graag trots op zichzelf?

6. Skiën tot na je 80ste

Skiën is iets wat je kunt doen tot zeer hoge leeftijd. Het is een leuke manier om lang fit te blijven. Als je de pistes niet meer op volle snelheid af wilt skiën, kun je altijd overschakelen op een rustiger eigen tempo, waardoor je kunt genieten van de besneeuwde omgeving. Dat is best een prettig vooruitzicht, toch?

7. Sociale aangelegenheid

Wintersport is een sociale aangelegenheid. Eropuit met familie en vrienden, de lange gesprekken in de liften en de avondwandelingen na het diner. Ook ontmoet je veel nieuwe mensen, bijvoorbeeld tijdens de après-ski. Het scheidt toch een band. Skiën is gezellig en een stuk socialer dan door een museum wandelen.

8. File

De file bij de skilift is natuurlijk een stuk leuker dan de file op de A4. Even ontsnappen aan de dagelijkse sleur is goed voor je. Kortom, er zijn genoeg redenen om nooit meer te hoeven stoppen met wintersport.

Bron: NSkiV

