

# ULLR-Nieuwsbrief

Vormgeving: Barbara

## AUGUSTUS 2021

### Van de redactie

Hierbij een nieuwe uitgave van onze ULLR Nieuwsbrief. Deze staat op de website: [www.skigooi.nl](http://www.skigooi.nl). Om de Nieuwsbrief te bekijken klik op de volgende link: [www.skigooi.nl/nieuws/nieuwsbrief](http://www.skigooi.nl/nieuws/nieuwsbrief).

U vindt in deze Nieuwsbrief onder andere informatie en nieuws over het fietsweekend in september, het nieuwe SneeuwFit-programma, informatie van de Reizencommissie over de stand van zaken voor de nieuwe reizen en verder de overige activiteiten.

Ook een In memoriam van Rik Brugman. Hij was een zeer aardige man waarmee iedereen goed kon opschieten. Hij was lid van het bestuur van 1989 tot 1992 en ook zeer actief betrokken bij de Skibeurs.

Wij wensen iedereen veel plezier met deze editie van de ULLR.

#### **Redactie en vormgeving**

Barbara Heemskerk  
[redactie@skigooi.nl](mailto:redactie@skigooi.nl)

#### **Ledenadministratie**

Frits Misset  
[ledenadmin@skigooi.nl](mailto: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](http://www.skigooi.nl)

### Inhoudsopgave

Van de redactie	1
Bestuur	1
Van uw voorzitter: Quo Vadis?	2
In memoriam Rik Brugman	3
Reizen 2022	4
Sneeuwfit 2021/2022	6
Fietsweekend 2021 Arcen	7
Kalender 2021/2022	7
Commissies	7

### Bestuur

**Voorzitter:** F.J. Misset  
tel. 035-6238480  
[voorzitter@skigooi.nl](mailto:voorzitter@skigooi.nl)

**Secretaris:** Mw. J.C. Bloemendaal  
tel. 035-6910134  
[secretaris@skigooi.nl](mailto:secretaris@skigooi.nl)

**Penningm.:** R. Heemskerk  
tel. 035-5388203  
[penningmeester@skigooi.nl](mailto:penningmeester@skigooi.nl)

## Van uw voorzitter



### Quo Vadis ?

Waar gaat gij heen? Waar gaan wij heen? Je wilt nog skiën, maar zal er wel sneeuw zijn?



Of is de sneeuw (virtueel) door de pandemie en (reëel) door de opwarming van de aarde onder onze voeten weggesmolten? De kunstenaar Robin Rhode beeldt mooi de twijfelachtige situatie uit, waarin wij zijn komen te verkeren.

Wij willen zo graag weer op wintersportvakantie gaan, maar zal dat straks mogelijk zijn? De besmettelijker Delta-variant speelt ons momenteel parten. Delta is de vierde letter van het Griekse alfabet. Wanneer zal het virus toe zijn aan zijn 24e variant: de Omega-variant. En zal er sprake zijn van al maar in kracht toenemende besmettelijkheid. Hopelijk geven wij het virus daar niet de kans toe, maar dan moeten wij ons wel allemaal zo snel mogelijk laten vaccineren. En dat ziet er helaas nog niet naar uit.

Er is nog een redelijk grote groep, die niet wil inzien dat vaccinatie het enige afdoende bestrijdingsmiddel tegen virusziekten is en zal blijven. Daar helpt geen moedertje lief aan. Dat ligt vast in de aard van het beestje.

Het heeft eeuwen geduurd voordat de mens dat wist te ontdekken. Nog maar net honderd jaar geleden stierven nog naar schatting 17-100 miljoen mensen wereldwijd aan het 'Spaanse griep' virus. Een derde van de wereldbevolking, die geschat werd op 1,8 miljard toendertijd,

raakte besmet. Het waren het meest jonge mensen die eraan stierven. Wetenschappers denken dat een gemuteerd griepvirus van kippen via varkens op de mens is overgedragen. Pas in 2005 zijn microbiologen erin geslaagd het virus na te maken.

Hoe je ook over vaccinatie denkt, het afgelopen jaar is wel duidelijk geworden, dat handen wassen, geen handen schudden, niet knuffelen, goed afstand houden, mondkapje voor en goed ventileren effectieve middelen zijn om virusbesmetting tegen te gaan. Het is opmerkelijk. Er zijn vrijwel geen oude mensen overleden aan de jaarlijks optredende seizoensgriep. Een sterke aanwijzing, dat grootouders een hoog risico lopen met het knuffelen van kleine snottebellekes.

Ter begroeting of afscheid nemen schud ik voortaan geen handen meer. Ik doe ook niet meer de drieklapszoen en de Russische omhelzing. Nee, gewoon met respect voor de comfortzone begroeten op z'n Japans. Ik vond het de laatste jaren al erg gênant worden, hoe mannen op leeftijd te pas en te onpas de vrijheid namen jongedames te omhelzen. Dat om hun huidhonger te stillen.

Als de vaccinatiegraad blijft toenemen, wordt de kans dat de skigebieden niet opengaan zeer klein. Dat biedt perspectief. De geplande reis naar les Menuires was dan ook gauw volgeboekt met 11 à 12 deelnemers. Voor de reis naar Corvara hebben inmiddels al 8 leden interesse getoond. Daar kunnen er nog meer bij.

In september wordt het fietsweekend verreden. Ik wens de deelnemers mooi weer toe. Hopelijk is tegen die tijd de moesson voorbij. Ik weet niet of het hotel hoog genoeg ligt, om geen last te hebben van een eventuele overstroming van de Maas. Neem voor alle zekerheid een opblaasbandje mee als je het niet vertrouwt.

Daarna zullen wij met Rutte's en De Jonge's wil weer starten met de après-ski-avonden. Ik zal jullie daar graag (op afstand) welkom willen heten.

Nog een aangename voortzetting van de zomer toegewenst.

Frits Misset

## In memoriam Rik Brugman



In juni ontving het bestuur een overlijdensbericht van Rik Brugman.

Rik is van 1989 tot 1992 een gewaardeerd bestuurslid van onze vereniging geweest. De jaren daarna was hij, waar nodig, actief als vrijwilliger, ook bij onze Skibeurs.

Van zijn broer Vincent ontvingen wij een biografie over het leven van Rik.

Hieronder volgt een kleine samenvatting daarvan.

*Een van die technische pioniers van het eerste uur, Rik Brugman, is onlangs overleden op 92-jarige leeftijd.*

*Als oudste van zes (!) zonen van poppenspeler Bert Brugman, was hij minder geboeid door diens marionettentheater. Rik had andere interesse en studeerde radiotechniek in Hilversum.*

*Intussen traden zijn ouders en broer Joost op met hun poppen bij Philips Experimentele Televisie in Eindhoven, maar Anton Philips zorgde ervoor dat héél Nederland TV kon kijken vanaf 2 oktober 1951.*

*Op 9 oktober 1951 speelde Rik in Bussum mee met de allereerste landelijke televisie uitzending van de VARA. Rik raakte direct gefascineerd door dit nieuwe medium.*

*Dankzij zijn honger naar kennis en nieuwe ontwikkelingen, klom hij al snel op naar belangrijke functies en nam initiatieven tot diverse verbeteringen, zoals de inrichting van nieuwe studio's, reportagewagens en verlichtingsapparatuur.*

*Hij testte nieuwe camera's en ontwierp de ENG-units, waarmee met één enkele camera en recorder snelle reportages in het land mogelijk werden, waarbij later ook beelden via een straalverbinding konden worden doorgestuurd.*

*Rik werd een vraagbaak voor menig regisseur die de mogelijkheden in studio, reportage, editing of producties wilde toepassen voor hun specifieke programma's.*

*Tussen de bedrijven door maakte hij alle geluidsopnames van de populaire KRO-kinder-serie van Dappere Dodo, waarbij zijn familie de stemmen deed.*

*Om personeel te besparen, ontwikkelde hij studio-apparatuur met op afstand bedienbare camera's bij het Journaal, studio Den Haag en Tweede Kamer, zodat met weinig menskracht live-uitzendingen mogelijk werden.*

*In 1989 ging Rik met een welverdiend pensioen. Maar Rik kon nog lang niet stilzitten en werd vrijwilliger bij het Omroepmuseum. Daarnaast was hij fervent wandelaar en fietser. Even werd hij voorzitter van een tafeltennisclub en was hij actief bestuurslid van Skivereniging het Gooi.*

*Helaas werden deze activiteiten niet meer mogelijk toen zijn gezondheid achteruit ging. Rik werd opgenomen in een verpleeghuis in Amsterdam, waar hij omringd door zijn dierbaren werd verzorgd tot hij op 3 juni 2021 overleed. Op 8 juni hebben zijn vier dochters en familie in kleine kring afscheid genomen van deze laatste omroep-pionier.*



## Skireizen seizoen 2022



### Enthousiastelingen gevraagd

Loop je al tijden met goede ideeën voor de organisatie van een wintersportreis, dan nodigt de reizencommissie je uit om van gedachten te wisselen.

### Reizenprogramma 2022

In 2022 staan de volgende reizen gepland.

- januari: Les Menuires - Les Trois Vallées Frankrijk met bus en overnachting in een chalet;
- februari: Corvara - Dolomieten Italië met bus en in hotel.

In verband met beperkte beschikbaarheid is het dringend gewenst, dat men zich zo spoedig mogelijk meldt bij de Reizencommissie.

Naast deze SkiGooi-reizen willen we graag ook de volgende reis onder de aandacht brengen.

- maart: Lech - een groepje leden gaat privé naar Lech; in overleg kan men zich aansluiten.

### Frankrijk, Les Menuires - Les 3 Vallées

*Busreis of eigen vervoer*

*Vrijdag 14 januari t/m zondag 23 januari 2022*

Les Menuires ligt op 1800 m centraal in het skigebied Les Trois Vallées (L3V). Het is het grootste skigebied van de wereld met ca. 200 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 hoogtebereik loopt van 1300 tot 3230 meter. In afgelopen 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.

Het appartement **Le Hameau de la Sapinière** heeft een uitstekende ligging. Het ligt aan de centrale piste La Croisette en onder de lift Le Doron.



Gezamenlijk zal ontbeten worden en drank naar wens worden ingeslagen. 's-Avonds wordt er gedineerd in nabij gelegen restaurants naar keuze, of er wordt door vrijwilligers thuis gekookt.

Afhankelijk van het aantal deelnemers kunnen er meerdere appartementen worden gehuurd. Daarom is het belangrijk tijdig te weten hoe groot de belangstelling is.

Beschikbaar zijn 8 twee-persoons kamers en 2 éénpersoonskamers.

De prijzen van de twee-persoonskamers verschillen van € 560 (4) - 450 (2) - 350 (2) afhankelijk van grootte en comfort.

De prijs van een éénpersoonskamer is € 205. De 2-persoonskamers kunnen ook gebruikt worden als éénpersoonskamers. De prijs blijft dan hetzelfde.

De prijzen gelden bij een volledige verhuur van alle kamers. Als niet alle kamers verhuurd kunnen worden, wordt de huur van de niet verhuurde kamers overgeslagen over alle deelnemers.

Momenteel is er nog slechts 1 éénpersoonskamer niet verhuurd. Deelname van meerdere deelnemers kan in principe mogelijk worden met de huur van een extra appartement, mits die nog beschikbaar is.

### Interbus

Royal class busvervoer: € 170,00

### Skipas

6-dagen Trois Vallées volwassene (gereduceerd tarief): € 264,00

Ben je 75 jaar of ouder, dan ski je gratis.

## Italië, Corvara - Dolomieten

### Busreis of eigen vervoer

Vrijdag 11 feb. t/m zondag 20 februari 2021

In 2020 is gekozen voor Corvara. Dit willen we in 2022 herhalen. Corvara ligt centraal in de Dolomieten aan de bekende Sella Ronda en in de nabijheid van de Marmolada (3.343 m). Vanuit Corvara kan iedere dag naar een andere bestemming worden geskied. Naar Lagazuoi, via Pralongia en Armentarola. Naar de Marmolada via Malga Chiapella. Naar de Seiseralm (eerst per bus door een schitterend natuurgebied). Naar het Annatal via Col Raiser en Seceda. Naar Pedraces via La Villa. Naar Alba met Pera en Possa di Fassa.

Hotel Planac is echter geen reële optie meer, omdat de hoteleigenaar de kamerprijzen met 25 % heeft verhoogd.

Speurend naar een alternatief ben ik bij Hotel Miramonti in Corvara uitgekomen.



Dat hotel is via Sunweb te boeken, hetgeen grote financiële voordelen heeft.

Het verblijf in het hotel is van zaterdag 12 tot zaterdag 19 februari 2022. Busvervoer (optioneel) heen in de nacht van vrijdag 11 op zaterdag 12 februari en terug in de nacht van zaterdag 19 op zondag 20 februari 2022.

### Reiskosten incl. skipas

- € 1039,00 p.p. voor het verblijf met 2 personen in een 2-persoonskamer met halfpension. Inclusief zijn daarbij een 6-dagen skipas Dolomiti Superski, de bijdrage SGR garantiefonds en de hulp van de vakantiedokter.

(De 6-dagen skipas kan uitgebreid worden naar een 7-dagen skipas voor ongeveer € 16 en naar een 8-dagenskipas voor € 51. Senioren die zijn geboren voor 27 november 1956 hebben recht op een korting van respectievelijk € 28, € 29 of € 33, die bij boeking in de prijs wordt verwerkt.)

### Interbus

- € 205 voor 1e klas busvervoer (drie op een rij)
- € 20 als bijdrage aan de fooienpot
- € 5 reserveringskosten

### Totale reiskosten incl. busvervoer

Totaal van de reiskosten komt dan op: € 1269

### Skihuur

Via Sunweb zijn aanvullend ook nog voordelig ski's te huren.

*Hotel Miramonti* beschikt, zoals vrijwel alle hotels niet over 1-persoonskamers. Wil men een kamer alleen, dan moet men daarvoor een 2-persoonskamer huren. De opslag zal dan naar verwachting circa € 600 bedragen.

Met boeking kan geen maanden gewacht worden als men het risico 'vol' vermijden wil. Het hotel heeft weliswaar 91 kamers, maar is voordelig geprijsd. Ik wil dan ook voor eind augustus de dan ontvangen aanmeldingen gaan boeken.

Hierbij roep ik belangstellenden op zich op korte termijn aan te melden. Ik kan natuurlijk niet uitsluiten, dat latere aanmeldingen ook nog geboekt kunnen worden, maar zoals wij weten: 'wie het eerst komt, die het eerst maalt'.

Wil je graag mee en opteer je voor kamerdeling, maar heb je nog geen kamergenoot, laat het mij weten. Wie weet, dat ik een voorstel tot koppeling met een andere aanmelder tot stand kan brengen.

## Oostenrijk, Lech - Arlberg

Eigen vervoer - privé initiatief, géén verenigingsreis

Zaterdag 12 maart tot zaterdag 19 maart 2022

Voor seizoen 2022 heeft de kerngroep besloten om van 12 tot 19 maart 2022 opnieuw van een Lech-vakantie te gaan genieten. Een aantal oudgedienden heeft inmiddels gereserveerd in Hotel Alt Hubertus.

De kerngroep stelt zich open voor aansluiting van gevorderde skiërs met gelijkwaardige techniek en conditie. Als er interesse is om zich bij die deelnemers aan te sluiten, dan kan de reizencommissie daarin bemiddelen ([mail](#)). Snel beslissen is verstandig.

Deelnemers reizen op eigen gelegenheid naar Lech. In onderling overleg worden afspraken gemaakt over car-pooling.

Het gebied van Lech en Zug leent zich ook uitstekend voor winterwandelen.



Hotel Alt-Hubertus is een gewaardeerd onderkomen gebleken. Kijk voor meer informatie op de [website van hotel Alt Hubertus](#).

### Disclaimer

Deze reis is een privé initiatief van een groep Lech-liefhebbers. De reis valt NIET onder de verantwoordelijkheid van Skivereniging 't Gooi. De vereniging ondersteunt het initiatief van harte door middel van berichtgeving en door op te treden als contactpersoon. Omdat de reis niet onder auspiciën van de vereniging valt, kan in tegenstelling tot de verenigingsreizen, geen beroep worden gedaan op enige vorm van begeleiding. In onderling overleg bepalen de deelnemers wat zij van dag tot dag zullen ondernemen. Het skiniveau is hoog (ver gevorderd). Er wordt snel geskied naar alle uithoeken van het Arlberg-gebied. Desondanks zal er voldoende tijd zijn voor het samen genieten van hapjes en drankjes. Als men niet in dit profiel past, dan is het nog steeds mogelijk om aan de reis deel te nemen. In dat geval zal men zich overdag zelf moeten vermaken en treft men de andere deelnemers alleen tijdens het ontbijt, de après-ski, de sauna en het avondeten.

## SneeuwFit 2021/2022

Sneeuwfit is een trainingsprogramma voor het verbeteren van spierkracht en uithoudingsvermogen. Met de trainingen SneeuwFit heb je een optimale voorbereiding op de wintersport. Wij hopen dat je na deze trainingen nog meer kunt genieten van de wintersportvakantie.

### Wat gaat er gebeuren?

20 trainingen t/m 16 februari 2022, 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 armspiers met behulp van o.a. de kettlebel, power rope ...,
- \* specifieke ski-imitatie; met behulp van o.a. de dynaband, banken, zweilen en speedladder. Dit alles op moderne muziek.

Elke les bestaat uit een warming-up (hardlopen of wandelen en een aerobicsvorm), spieroefeningen, ski-imitatievormen en een cooling-down.



*Bericht van Colinda*

## Sneeuwfit-indoortraining 2021-2022

Ha lieve sporters, hoe gaat het met u?  
Ik hoop gezond en fit.

We hebben een raar sneeuwfitseizoen achter de rug met slechts 5 trainingen. Gelukkig hebben we vanaf eind mei nog 7 trainingen buiten mee kunnen pakken!

In verband met het rare seizoen ligt er, alléén voor de deelnemers die zich voor afgelopen seizoen hebben ingeschreven, een mooi aanbod. Namelijk 2 weken eerder starten, 5 trainingen inhalen en een korting van 20%.

### *U kunt zich weer inschrijven*

Maandag 13 en woensdag 15 september gaan we van start! Twee weken eerder! Ik ben er helemaal klaar voor! Ik ben benieuwd of u allemaal weer meedoet.

### *Wat kunt u verder verwachten?*

20 trainingen (t/m 16 februari 2022), 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 opnieuw 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:

- \* 95,- euro voor diegene die vorig jaar hebben ingeschreven (180,- 2x in de week);
- \* 120,- euro voor de deelnemers die vorig jaar niet hebben deelgenomen aan de cursus (200,- euro 2x in de week).

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

Ik hoop dat u er weer bij bent dit jaar! Laat u mij dit even weten?

Voor nu blijf gezond, blijf bewegen en tot 13 of 15 september in de zaal.

Veel plezier!

Lieve groet Colinda Olff,  
Telefoon: 06 - 55 96 45 23  
E-mail: [colinda.olff@gmail.com](mailto:colinda.olff@gmail.com)

## *TIPS*

- \* U mag altijd een gemiste training inhalen (5x) op een ander tijdstip!!! Maak hier gebruik van.
- \* Probeer alle 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*

Tijdens de schoolvakanties is er geen training. Dit zal tijdig worden gemeld.





## Commissies

### Langlaufen/Rolskiën/Skaten

Bert van Straten  
Jan Pieter Smittenaar

### Reizen

Frits Misset (coördinator)  
Ronald Heemskerk (financiën)

### ULLR nieuwsbrief/website

Ronald Heemskerk  
Barbara Heemskerk



## Kalender 2021/2022

*Alle data onder voorbehoud !*

10-12 sept.	Fietsweekend Arcen
1 okt.	Eerste après-ski-avond
5 nov.	Algemene Ledenvergadering
3 dec.	Après-ski-avond
7 jan. '22	Nieuwjaarsreceptie
25 maart '22	Après-ski-avond
22 april '22	Reizenreünie



## Fietsweekend in Arcen

**10-11-12 september 2021**

Door de enorme wateroverlast in Limburg is het opnieuw spannend of het fietsweekend (al of niet met beperkingen) gewoon door kan gaan.

We hopen natuurlijk dat het daar tegen die tijd opgedroogd is en dat ook iedereen dan tegen Covid-19 is ingeënt.

Inmiddels heeft Kor gemeld dat hij helaas op dit moment niet in staat is om het fietsweekend mede te organiseren. Hij zal ook niet tijdens het fietsweekend aanwezig zijn. Dat is allemaal heel spijtig.

Inmiddels zijn Stephanie, Barbara en Ronald bereid gevonden om Luuk te ondersteunen.

Vriendelijke groet  
van het fietscomité 2021,  
Luuk, Stephanie en de rest

e-mail: [lvanveen88@gmail.com](mailto:lvanveen88@gmail.com)

