

Skivereniging Regio Zwolle



Bewaarboekje 2020-2021



AANGESLOTEN BIJ



**Nederlandse
Ski Vereniging**

Skivereniging Regio Zwolle

Bestuur

Voorzitter	Peter Hiemstra
Secretaris en coördinator trainingen	Herma Weekamp
Penningmeester en ledenadministrateur	Pierre Meurs
Coördinator evenementen	Gerard Harbrink
Webmaster	Sanny Kolkman

Reiscommissie

Pierre Meurs travel.skiverenigingzwolle@gmail.com

tel. 038-4538088 of 06-13395753

Evenementencommissie

Gerard Harbrink

Trainers

Anja Sollie
Gerrit Douma
Martijn Campman
Nico Baptist

Website

www.skiverenigingzwolle.nl

E-mail

info@skiverenigingzwolle.nl



December 2020

Alles is anders ...

We beleven op dit moment de tweede golf van de corona-epidemie en zitten in een harde lockdown. Een half miljoen vaccins staat gereed voor de eerste inentingen, begin januari. We gaan een Kerst tegemoet waarbij we thuis niet meer dan drie bezoekers mogen verwelkomen.

Onze Skivereniging heeft door de corona een vreemd jaar achter de rug; vanaf 13 maart hebben we maar weinig kunnen sporten. Door de onzekerheid rond het coronavirus verschijnt het bewaarboekje nu pas. Eind november konden we weer voorzichtig buiten, in groepjes van vier, trainen. Helaas kunnen t/m 19 januari 2021 de trainingen alweer niet doorgaan. Mede daardoor wordt het cursusgeld t.z.t. naar rato afgeschreven. Onze skibestemmingen zijn (nu) nog oranje/rood gekleurd (alleen noodzakelijke reizen), waardoor onze eigen skireis is geannuleerd.

Ook onze traditionele kerstwandeling kon en nieuwjaarsreceptie kan niet op de gebruikelijke manier plaatsvinden, want de horeca blijft naar verwachting in ieder geval tot half januari gesloten.

We houden jullie via nieuwsbrieven op de hoogte van activiteiten die doorgaan.

Maar we blijven wel optimistisch! Over een jaar kunnen we ongetwijfeld weer op skivakantie.

Leuker kunnen we het niet maken is de slogan van de Belastingdienst, en dat geldt ook een beetje voor ons skipspectief.

Mede namens het bestuur van de Skivereniging Regio Zwolle wens ik je gezellige feestdagen, en bovenal een goede gezondheid!

Met sportieve groet,

Peter Hiemstra

Voorzitter Skivereniging Regio Zwolle



Wintersport in corona-tijd (foto van een lege stoel hoog in besneeuwde bergen)

Skivereniging Regio Zwolle

Sneeuwfit

De perfecte voorbereiding op de wintersport.



Foto van mensen die in het gras grondoefeningen doen.

Het plezier begint op de Agnietenberg en in de sportschool!!!

Je voorbereiden op de wintersport, dat doe je niet zo snel als je alleen bent. Maar ja, wintersport is wel **sport!** Met bijbehorende blessurerisico's, zeker als je uit het niets ineens een helling afraast. SneeuwFit is hard werken op je eigen niveau. Met een trainer die je helpt bij het opbouwen van je conditie, ook doordat er verschillende activiteiten zijn per training. Buitentraining is ook meteen van de natuur genieten en dat doe je niet alleen tijdens de wintersportvakantie.

Verzekerd van voorpret

Serius trainen en lol hebben. Wandelaars kijken je soms met grote verbaasde ogen aan als je op je hurken door het bos springt. Die ene (of voor enkelen meer) week in de sneeuw is toch plezierig om optimaal te benutten. Om soepel beneden te komen en niet halverwege de week een time-out te moeten nemen, is een goede voorbereiding van belang.

Beginnen voor de lol, iets doen op sportgebied, geen saaie repeterende oefeningen in je eentje. Gewoon, met een groep mensen die een vlokje sneeuw ook wel kunnen waarderen en alvast die voorpret hebben tijdens het oefenen. Tijdens de **vakantie** ontdekken dat je eigenlijk veel meer waar voor je geld hebt, omdat je lekker fit bent.

Fit op wintersport

Bij het wintersporten gebruik je spieren die je normaal weinig gebruikt. Sneeuwfit traint juist die spieren door het nabootsen van de bewegingen van het skiën, snowboarden of langlaufen.

Sporten op hoogte kun je nauwelijks vooraf trainen. Het is daarom van belang dat je ter plaatse tijd neemt om te acclimatiseren en dat je bijvoorbeeld je eerste afdaling op een blauwe piste maakt. Je algemene conditie op peil brengen en je spieren versterken die je juist bij het wintersporten gebruikt, kan prima, vooraf op de Agnietenberg



Foto van een groepjes skiërs in de sneeuw

Conditietraining voor iedereen op elk niveau

Sneeuwfit is voor iedereen, jong of oud. Kies een kortdurende trainingscyclus, ter voorbereiding op de wintersport zelf of volg het hele jaar door trainingen. Je traint op je eigen niveau. Binnen of buiten. Houd je niet van hardlopen, of herstel je van een blessure, dan is de basistraining in combinatie met “Snowwalk” een goede training. Voor een actievere training kies je voor de gevorderde groep, waarbij het opbouwen van je conditie en het versterken van je spieren centraal staat. Bij deze groep ligt de nadruk wat meer op (hard)lopen.

De Binnenlessen

De binnenlessen worden gegeven in het Squash & Cardiofit Centrum Zwolle. De lessen worden gegeven door een deskundige en gediplomeerde skifitnesstrainer en zijn gericht op conditieverbetering, het versterken van de bij het skiën gebruikte spieren, het oefenen van skitechnieken en het voorkomen van skiblessures.

De lessen duren 60 minuten en worden gegeven in de vorm van een circuittraining in combinatie met de skispecifieke oefeningen.

De circuittraining vindt plaats in de fitnessruimte op cardio- en krachttoestellen en in de groepsleszaal waar een circuit wordt uitgezet met o.a. halters, losse dumbbels etc. Een gedeelte van de conditietraining kan ook in de cycle-room op de spinningbikes worden gegeven. **In verband met de huidige Covid-19 maatregelen is het Squash & Cardiofit Centrum tot nader te bepalen datum gesloten en zijn er dus geen binnentrainingen!**



Skivereniging Regio Zwolle

WAAR	<i>Squash & Cardiofit Centrum, Dobbe 69, Zwolle</i>
WANNEER	woensdag 19.00 - 20.00 uur
SOORT LES	Binnentraining: skifittraining
EERSTE LES	07 oktober 2020
LAATSTE LES	14 april 2021
GEEN LES	
AANTAL LESSEN	Aantal lessen is niet duidelijk i.v.m. Covid-19 maatregelen
CURSUSNUMMER	1
KOSTEN	Heel seizoen €125,- Half seizoen €75,- (sept.- dec. / jan. – april) De op de ALV van 30-10-2017 aangenomen contributiereductie van maximaal €50 (€ 75 bij afname van twee trainingen) gedurende 3 jaar geldt nu voor het 3e jaar. In verband met uitgevallen trainingen wordt het cursusgeld t.z.t. naar rato afgeschreven.

De Buitenlessen

Voor de zaterdagmorgen is het verzamelpunt Theehuis ‘De Agnietenberg’ te Zwolle.

De buitenles kan langer dan een uur duren. We geven de buitentrainingen in het bosgebied bij de ‘De Agnietenberg’ te Zwolle. Oefeningen in het bos of op een bospad zijn minder belastend voor de gewrichten dan oefeningen of lopen op een verharde weg. Waar mogelijk wordt in groepen van verschillend niveau en met verschillende doelstellingen getraind. Krachttraining en duurtraining worden volgens een vooraf opgesteld trainingsschema gegeven. Er wordt hierbij gebruik gemaakt van de hellingen of glooiingen in het terrein.

In verband met de huidige Covid-19 maatregelen zijn er tot nader te bepalen datum geen buitentrainingen!

WAAR	<i>Theehuis “De Agnietenberg” te Zwolle Haersterveerweg 23, Zwolle</i>
WANNEER	Zaterdag, 9.00 - ca. 10.00 uur
SOORT LES	Buitentraining, sneeuwfit
EERSTE LES	19 september 2020
LAATSTE LES	17 april 2021
GEEN LES	26 december 2020
AANTAL LESSEN	Aantal lessen is niet duidelijk i.v.m. Covid-19 maatregelen
CURSUSNUMMER	2
KOSTEN	Heel seizoen €100,- Half seizoen €60,- (sept.- dec. / jan. – april) De op de ALV van 30-10-2017 aangenomen contributiereductie van maximaal €50 (€ 75 bij afname van twee trainingen) gedurende 3 jaar geldt nu voor het 3e jaar. In verband met uitgevallen trainingen wordt het cursusgeld t.z.t. naar rato afgeschreven.

Skivereniging Regio Zwolle



Foto van mensen die aan het sporten zijn

Het verzamelpunt voor de zondagmorgen is, zolang de Covid-19 maatregelen van kracht zijn, de parkeerplaats bij Theehuis de Agnietenberg.

In verband met de huidige Covid-19 maatregelen zijn er tot nader te bepalen datum geen buitentrainingen!

WAAR	<i>Vanaf de parkeerplaats bij Theehuis de Agnietenberg</i>
WANNEER	Zondag, 10.00 - ca.11.00 uur
SOORT LES	Buitentraining, sneeuwfit
EERSTE LES	20 september 2020
LAATSTE LES	18 april 2021
GEEN LES	4 april 2021
AANTAL LESSEN	Aantal lessen is niet duidelijk i.v.m. Covid-19 maatregelen
BIJZONDERHEDEN	2 Groepen met verschillend ambitieniveau. Maximale groepsgrootte 20 personen
CURSUSNUMMER	3
KOSTEN	Heel seizoen €100,- Half seizoen €60,- (sept.- dec. / jan. – april) De op de ALV van 30-10-2017 aangenomen contributiereductie van maximaal €50 (€ 75 bij afname van twee trainingen) gedurende 3 jaar geldt nu voor het 3e jaar. In verband met uitgevallen trainingen wordt het cursusgeld t.z.t. naar rato afgeschreven.

Skivereniging Regio Zwolle

Voor de eerste keer deelnemen

Het formulier om je aan te melden is te vinden bij het menu “download hier onze formulieren”.
De website is te vinden op www.skiverenigingzwolle.nl

We verzoeken je het aanmeldings- + toestemmingsformulier volledig ingevuld op de eerste training in te leveren!

Hoe meer zielen hoe meer vreugd

Om de continuïteit te waarborgen en de club financieel gezond te houden is het belangrijk dat we voldoende deelname hebben aan de trainingen. Neem na de zomervakantie dan ook gerust eens familie, vrienden of kennissen mee naar één van de trainingen!

Minimale deelname

Mochten zich plots veel mensen afmelden voor een training, dan kunnen wij een training schrappen.



“Goede oude tijd” toen contact nog heel gewoon was....

Skivereniging Regio Zwolle

Evenementen

Algemene ledenvergadering op maandag 26 oktober 2020

Op maandag 26 oktober 2020 hebben we vanaf 20.30 uur **online** onze algemene ledenvergadering gehouden. Via Zoom was het mogelijk om deel te nemen aan de vergadering. Tevens bestond de mogelijkheid via een *akkoord / niet akkoord* formulier te stemmen.

De agenda is twee weken voor de datum van de algemene ledenvergadering op onze website geplaatst.

RUN2DAY

ZWOLLE



Alles wat je nodig hebt om in conditie te komen of te blijven, vind je bij ons!
Van runningschoen tot hemdje
en van loopadvies tot sporttherapeut.

Vechtstraat 31 - Zwolle - [zwolle.run2day.nl](http:// zwolle.run2day.nl)

Kerstwandeling op zondag 20 december 2020

Vanaf dinsdag 15 december gelden nieuwe lockdown Covid-19 maatregelen!
Helaas kon hierdoor onze jaarlijkse kerstwandeling niet doorgaan!



“Goede oude tijd” toen meer dan 2 nog heel gewoon was....

Skivereniging Regio Zwolle

Nieuwjaarsreceptie op zondag 3 januari 2021

Vanaf dinsdag 15 december gelden nieuwe lockdown Covid-19 maatregelen!
Helaas kan hierdoor onze traditionele Nieuwjaarsreceptie niet plaatsvinden!



www.agnietenberg.nl



Skivereniging Regio Zwolle

Fietstocht op zondag 2 mei 2021

Traditiegetrouw sluiten we het seizoen af met een mooie fietstocht van ca. 40 km.
Deze zal op 2 mei 2021 door Gerard Harbrink worden georganiseerd.

We blijven optimistisch! We hebben goede hoop dat de fietstocht doorgaat!



Zelfs in de goede oude tijd hielden we ons al aan de afstandsregels

Harbrink & Zn.

Schoenreparatie
Sleutelservice
Lederwaren

Gecertificeerd reparateur van

van Bommel **VAN LIER**
MOERGESTEL
HOLLAND

Landelijk erkend leerbedrijf - gildemeester

Adres Dobbe 5, Winkelcentrum AA-landen, Zwolle
Telefoon 038 4538670
Website www.schoenreparatieharbrink.nl



Skivereniging Regio Zwolle

WINTERSPORTREIS

Zwolle, oktober 2020

Beste skiliefhebbers

De skireis gaat dit jaar i.v.m. corona **niet** door. Zolang het coronavirus nog onder ons is vinden we het niet verantwoord om met 40 mensen met de bus naar Oostenrijk te rijden.

Inlichtingen bij de reiscoördinator

Pierre Meurs tel. 0031384538088 of 0031613395753

E-mail: travel.skiverenigingzwolle@gmail.com