



Skistaven



Medlemsblad for Holstebro Skiklub

Nummer 101 - August 2007

Formanden har ordet

Det meste af sommeren har regnen væltet ned og det gør, at jeg ser frem til den tid hvor vandet kommer i fast form, sne, og heldigvis nærmer tiden sig, hvor vi skal tage stilling til, hvor vi skal boltre os i sneen.

Klubben har igen i år et udvalg af ture som du kan deltage i, hvis du tilmelder dig hurtigt, tilmelding starter den 20. september. Mød op denne dag, da vi har et begrænset antal pladser.

For at du kan komme i god form til vinterens aktiviteter har klubben forskellige tilbud til dig, skigymnastik, rulleskitræning, alpinbakken og langrendstræning. Desuden afholder vi også i denne sæson klubmesterskaber i langrend og alpin. Derudover vil der blive arrangeret kortere turer til ind- og udland, hvad med en tredages tur til Gautefall, du kan også deltage i Vasaløbet eller Birkebeinerløbet.

Klubbens generalforsamling afholdes den 20. september, og jeg vil opfordre alle medlemmer til at møde op til en debat om året der er gået og om hvad du forventer i fremtiden.

Ole Frandsen



FRISØR BOM
Sønderlandsgade 11
Tlf. 97 42 17 32



Erling's "klumme" Information om sydturene 2008

Sikken en sommer – hvis alt det vand vi har fået har været sne. Men det er ikke det vi skal skrive om, men om skiturene 2008.

Vores sædvanlige tur uge 3 står ved magt, vi skal til Østrig – Saalbach Hinterglemm som sædvanlig, vi kan jo ikke undvære Poul på Lederergürtl.

Højmark har ikke Hofer mere, men vi har fået nogle flere pladser på Igelsbergerhof (der hvor vi får morgenkaffe)

Vi har 47 pladser på Lederergürtl.

På Igelsbergerhof har vi.

1 værelse 4-6 personer.

1 værelse 4-5 personer.

1 dobb. værelse.

Vi vil forsøge at fylde lederergürtl først, da vi ved at det ikke er nemt at proppe 4-6 mennesker ind i det samme værelse, men det må vi se på til den tid.

Prisen vil blive kr. 2900.00 + kr. 100,00 extra på Igelsbergerhof.

Der er afgang på Holstebro rutebilstadion d. 11-1-2008 kl.12,00 vær 15min. før afgang, og der er hjemkomst 17-1-2008 kl. ca. 14,00. Afbestilling kr. 100,00

Vi har så den fornøjelse at have vores egen skilærer med fra Holstebro, så vi har skilærer med på hele turen, Jeg havde den fornøjelse at have ham med på en firmatur uge 5, det gik rigtig godt, Hans navn er Lars Pinnerup er 32 år og kommer fra Mejrup.

Han har været fast skilærer i Sct. Johan gennem mange år. Hvem der skal på skiskole må nødvendigvis være nybegyndere og lettere øvede, men det vil Lars finde ud af i bussen på nedturen. Det koster ikke extra for undervisning af skilærer.



BUS · FLY · TOG · KØR-SELV

Østrig for alle...

Vi er Danmarks største alpine skirejsebureau. Det giver dig de bedste muligheder for at finde netop den skirejse, der passer til dine ønsker og forventninger.

Ring til os på 97 325 325 - og få et skræddersyet tilbud. Til dig eller skiklubben.

(ski) hojmark



www.hojmark.dk

Ring 97 325 325

Uge 9 har der været afstemning om (det var dem som altid er med uge 9) valget blev Zell Am See på hotel Pinzergauerhof.

Turen er med morgenfly fra Karup (håber vi er mere heldige denne gang) der er afgang d. 23-2-2008 og hjemkomst den 2-3-2008 de nøjagtige afgang kommer senere.

Prisen bliver kr 6500,00

Tillæg for ski med fly kr. 250,00

Tillæg for værelse med balkon 200,00

Afbestilling kr. 275,00

Man kan tilmelde sig telefonisk hvis man ikke kan komme ud på Idrætscenter Vest d.20-09-2007 kl. 19,30 hvor der er generalforsamling, hvorefter der er tilmeldning til turene uge 3 & 9

PS: der skal indbetales kr. 750,00 ved tilmeldning til hver af turene.

Erling.

Tlf. 97403740



GENERALFORSAMLING / Tilmeldingsmøde

På "Ildrætscenter Vest" torsdag den 20. september 2007, kl. 19:30.

Dagsorden i henhold til lovene:

1. Valg af dirigent.
2. Formandens beretning.
3. Regnskabets godkendelse.
4. Fastsættelse af kontingent.
5. Indkomne forslag.
6. Valg af bestyrelse:
På valg er formand langrensudvalg og kasserer.
7. Valg af suppleant til alpinudvalg.
Valg af revisor og revisorsuppleant.
Eventuelt.

Efter generalforsamling er der tilmelding til årets skiture.

Forslag, der ønskes behandlet på generalforsamling, må være formanden i hænde senest 2 uger før.

Krunderup Auto ApS

v/ Kurt Fiedler

Sir Vej 1 -7500 Holstebro

Telefon 97 43 21 42 - Privat 97 43 21 22



Skiferie - et alternativ !

For en del af os har en skiferie i det gamle Østeuropa tit stået som en lunken oplevelse, med lifte der ikke fungerede, pisten der manglede præparering og manglende sammenhæng i liftsystemerne.

Men Bansko i Bulgarien er anderledes. Ingen liftsystemer er ældre en 2003 og alle systemerne er "Dobblemeyer" som er kendt for det absolut bedste system. I Bansko er der ca. 70 km. Piste. Til deres plus kan jeg oplyse, at det alle er gode brugbare piste, der strækker sig fra grøn til sort, desuden er der stor mulighed for dem der ønske at køre på Off piste, her er de knap så strikse som i Østrig. Lisette og jeg har nu været afsted 4 gange på ski i Bansko.

Julen 2006 var der lige lidt nok sne i bunden selv om snekanonerne pustede på livet løst, men i uge 9 her i år var der masse af sne, det samme var tilfældet i uge 10 sidste år. Pisterne er rimelig velpræpareret, dog kan de lærer lidt af østrigerne, men jeg tror at det kommer, maskineriet har de og det er helt nyt.

Pris niveauet for liftenes vedkommende er ca. 20% under Østrig for tilsvarende område, der er masse af restauranter i skiområdet, her er prisen også justeret noget op i forhold til prisen nede i byen, en ½ ltr. pils render let op i 12 –15 kr. hvor den nede i byen kan købes for det halve, det samme gælder maden. Alle restauranter er pæne og nydlige, men mangler lidt af den østrigste hygge, men det kompenseres der så rigelig for nede i byen. Nede i byen er det helt overvældende med udbud af hyggelige spisesteder og værtshuse.

Vi har købt en feriebolig i Bansko, så har man lyst kan den lejes. Lejligheden er til 4 personer, men kik ind på vores hjemmeside www.bansko-ferielejlighed.dk her er der link til området, billeje, flyselskaber m.v..

Hilsen

Lisette & Erik
Kasseren &
Gammelnok



Vasaløbet 2007

Jeg er blevet bedt om at skrive et par ord om vasaløbet 2007.

I vinteren 2004 er en kollega og jeg på skitur til Idre Fjell i Sverige med en 10. Klasse. På en langrendstur falder snakken på det kommende vasaløb, som et par uger efter løber af stablen. Den lange distance tiltaler os begge og med lidt træning kan vi vel godt komme igennem de 90 km med en max tid på 12 timer. Men som så meget andet her i verden bliver det ved snakken.

Efter sommerferien 2006 falder der en aftale på plads, vi bliver medlem af Holstebro Skiklub. Datoen for de 90 km på ski er den 4. marts 2007. Det virker helt forkert at stå i et par sommershorts og forholde sig til et skiløb som finder sted i den svenske vildmark i godt stykke på den anden side af jul. For mit vedkommende uden at komme på rigtige ski inden løbet, med mindre kong vinter skulle vise sig her i landet.

I starten af november begynder træningen på rulleski. Nikolaj Kolte fra langrendsafdelingen skaffede rulleski og besvarede spørgsmål fra vi 4 nybegyndere. Hver søndag var der fællestræning og ellers trænes der individuelt. For mit vedkommende blev træningen fra 1. november følgende. 350 km på rulleski (20-30 km pr. tur), 450 km løb (12-17 km pr. tur.) vægttræning med 5 kg vægte og endelig til stor underholdning for den øvrige familie, hivning i cykelslager ophængt i trappen.

Selvom grundformen skulle være i på plads, var tanken der konstant om det var nok. Sidst jeg var på langrendsski var ugen i Idree Fjell for nu snart 3 år siden og mht. udstyret stod et par alt for gamle " Fischers " langrendsski ude på loftrummet.

De blev luftet i Klosterheden i sneen sidst i februar, det blev til 15 km på en rute i flotte omgivelser. Interesserede kan på Klosterhedens Skovdistrikt`s hjemmeside se hvornår de anlægger ruten.

Søndag den 4 marts kl. 6.00 blev lågen til startled 10 åbnet. Det er det led som danner bagtroppen i vasaløbet. Jeg placerede mine nyindkøbte ski i et af de 40 spor, tog bestik af omgivelserne og drog derefter tilbage til bussen for at indtage endnu flere bananer og hælde mere vand på "motoren". Fra adskillige maratonløb kender jeg til vigtigheden af at kroppen skal ha` rigelig med væske.

Det er en speciel fornemmelse man har i kroppen inden et sådant løb. Der er flere spørgsmål end svar når man er nybegynder. Vælger man altid den rigtige løsning, skal man smører ski eller ikke, løber man for hurtigt eller for langsomt, hvornår er spærretiden ved næste depot, hvor er alle de andre danskere i forhold til en selv, hvad betyder det hvis temperaturen går op omkring 0, hvad tænker familien derhjemme som følger med via nettet og får mellemtiden ved hver depot.???????

Jeg havde fået et par råd af en gammel veteran fra Esbjerg som havde deltaget i løbet 22 gange. Han sagde b.la. "smør først skiene langt henne i løbet" og "ret ryggen og træd igennem når skiene begynder at smutte første gang".

Efter 2 km. skal 13500 skiløbere op ad hvad der svare til Himmelbjerget, der opstår kø og specielt for løberne i startled 10. På toppen efter 3 km er der igen godt skiløb, jeg konstaterer at der er gået 1,5 time, der mangler 87 km, (87 km, det virker helt surrealistisk) der er 7 km til det første depot, løbet lukker kl. 20.00 i en eller anden svensk by ved navn Mora, der er kun en ting at gøre. Fremad.....

Det er svært at beskrive et sådant løb. Depoterne kommer for hver 10. km, man får brød og væske og så videre. Tiden går men det gør kilometerne også, man skal naturligvis holde fokus på løbet, sende en tanke hjemover, aflurer de andre. Jeg konstaterer at mine ski glider ligeså godt nedad bakke som de andre. Konstant skal man tænke positivt og se på de kilometer man har løbet og ikke dem som mangler. Der kommer nemt nogle primitive instinkter frem f.eks ved 50 km da sporene går parallelt med hovedvejen. Jeg kaster et blik på en bus og ser at den er fyldt op med langrendsløbere....nej fan... om jeg skal samles op.....Efter 70 km får jeg skiene smurt og får lidt bedre fæste. Løbet er nu til at overskue og kl. 18,21 glider jeg over målstregen i Mora. Man føler sig godt brugt, er øm i armene, men følelsen af at det er gået godt overskygger det hele. I målområdet finder man svar på mange af dagens spørgsmål. Det var en stor oplevelse, som børnebørnene helt sikkert vil komme til at høre om.

Hans Jespersen



NISSAN

DAEWOO
Aut. service

CHEVROLET

Ford

Ib Henriksen Biler A/S
Sletten 3 • Holstebro • Telf. 9742 6200

“Din” Skibutik

med ekspedienter der interesserer sig
for skiløb og for dig



INTERSPORT Holstebro
Nørreport Centret
7500 Holstebro
Tlf. 97 42 10 63

Informationer om klubben findes på hjemmesiden:

www.holstebro-skiklub.dk

OBS! OBS!
Ny hjemmeside, klar til flittig brug.
Mvh Ib

Vasaløbet 2007

Her er lidt fakta om deltagerne fra Holstebro Skiklub og lidt om løbet.

Starten gik i let frost, men op af dagen blev det varmere – måske lidt over 0 – så sporene blev for de første par tusinde løbere isede og uden fæste – men værre blev det for de efterfølgende. De mange løbere betød af sporene lige så langsomt blev ødelagt, hvilket gav meget vanskelige forhold. Mange valgt at stoppe op og smøre om for at få bare lidt fæste til traditionel diagonalgang – andre valgte at køre videre vha. dobbeltstavtag som den teknik hedder, hvor man driver sig frem ved at sætte begge stave sneen samtidigt. Ifølge mine oplysninger kom 13367 af de 15735 tilmeldte til start. Af de startede blev omkring 3200 taget ud af løbet, men det kan du sikkert bedre checke i Vasaloppets pressewebsite. Vasaloppet blev vundet i tiden 4:43:40 af svenskeren Oskar Svärd.

Lidt om at blive taget ud. Ved hvert væskedepot (de røde prikker) er der en spærretid. Hvis man ikke når frem inden spærretiden bliver man pillet ud af løbet og kørt med bus frem til Mora.



Vi var 7 løbere fra Holstebro Skiklub – 4 løbere gennemførte - desværre var der 3 som ikke fuldførte

Lidt om de enkelte løbere

Fin Sejbjerg (15194)

Kom i mål i tiden 9:57:21 som nummer 8452

Finn Brask (start nr: 15941)

Finn startede Vasaløbs ugen med en lungebetændelse så det var stadig syg Finn som stillede til start. Det skulle prøves selvom Finn godt viste at han ville købe langsomt og med risiko for at udgå. Det holdt til Risberg (34,5 km), hvor han faldt for tidsgrænsen

Hans Jespersen (15939)

Kom i mål i tiden 10:21:30 som nummer 9066.

Jørn Madsen (start nr: 15941)

Blev taget ud af løbet ved Evertsberg -47,1 km inde i løbet

Jørn havde alt for glatte ski og valgte at stoppe for at få hjælp til at vokse om. Desværre var ventetiden på hjælp lang (20 min) og det tabte tid kunne ikke køres hjem.

Karsten Madsen (15940)

Blev taget ud af løbet ved Evertsberg – 41,1 km inde i løbet

Karsten knækkede en stav 3 km efter Risberg og valgte at gå tilbage for at få den byttet – da han grundet de vanskelige forhold ikke kunne fortsætte med kun én stav. Gang + stavbytning tog så lang tid at Karsten faldt for tidsgrænsen ved næste depot (Evertsberg)

Nikolaj Kolte (6867)

Kom i mål i tiden 6:19:43 som nummer 2486.

Per M. Pedersen (16095)

Per kom i mål i tiden 10:55:34, hvilket gav en placering som nummer 9669.

Nikolaj Kolte



Wagrain 2007

Vi var tidligt oppe (kl. 05.00) vi skulle hente Poul Erik, og så mødes hos Flemming. Der var rigtig vinter i Danmark, vejene var glatte som skøjtebaner og der lå en snedyne over landet. Ifølge planen skulle vi gerne være på ski i Wagrain kl. 11.30. (det var vi sidste gang vi fløj derned)

Vejret drillede så meget at thyboerne var taget til Holstebro dagen før for at være sikre på at nå flyet, og de 6 der var med fra nordjylland havde startet hjemmefra til midnat!

Vi skulle flyve kl. 8.30, men afgangen var forsinket på grund af isslag, der kom flere udsættelser og til sidst, et stykke over middag, blev afgangen aflyst – kom igen i morgen ved samme tid – ØV!

Erling fandt ud af at vi kunne komme med fra Billund kl. 20.00 i stedet, så vi tog en hurtig beslutning om at køre derned.

Efter en noget længere rejse var vi fremme på Tatzlwurm lige over midnat, og der var ikke noget pjat – vi havde jo købt aftensmad, så de stod klar med en tre retters menu – god service!

Nok om rejsen, vi mistede faktisk ikke noget, da vi oprindeligt skulle have været hjem lørdag morgen, dette var nu ændret til lørdag eftermiddag.

Det havde jo ikke set for godt ud med hensyn til sneen i Østrig, men vi havde nu rigeligt, så det var som sædvanligt en rigtig god tur.

Da vi skulle til at stoppe om lørdagen begyndte det at regne, og vejrudsigten sagde regn og op til ca. 12-13° de næste dage – god timing

Tak for en hyggelig tur til de medrejsende.

Hotellet blev overtaget af et samlet selskab, nemlig

”DatingDK”, så må vi håbe at de fandt på noget andet at lave hvis skiføret ikke var for godt !!

Anne & Ib



Birkebeiner eller Vasaloppet?

Har du lyst til at prøve at løbe en af de store nordiske ski klassikere på langrend så tag kontakt til skiklubben. I marts går starten til såvel Vasaloppet (www.vasaloppet.se) i Sverige og Birkebeinerrennet i Norge (www.birkebeiner.no/renn). Vi havde en stor gruppe med til Vasaloppet sidste år – se andet sted i bladet – og håber at kunne gentage det igen. Skiklubben vil arrangere fællestræning på rulleski og hvis vi heldige også på sne. Til Vasaloppet tager vi med Dansk Skiforbund (<http://www.skiportal.dk/2003/aktivitet.asp?IDaktivitetkalender=385>), men vi evt. arrangerer vi egen fællestransport til Birkebeiner – afhængigt af hvor mange vi bliver.

Tilmelding til Vasaloppet skal erfaringsmæssigt være gjort inden udgangen af august for at få en plads mens man godt kan vente lidt med Birkebeiner.

Ring eller skriv til mig hvis du har spørgsmål.

Nikolaj Kolte





Gymnastik

Nu starter skigymnastikken snart igen i Skiklubben.

HVOR: Gymnasiets Drengegygnastiksal.

HVORNÅR: Hver onsdag kl. 18:30. Første gang 3. oktober.

INSTRUKTØR: Fysioterapeut Pia Bøgsted.

Vi var mange, der havde stor glæde af træningen sidste år. Mød talstærk op, således at I kommer i lige så god form til den kommende vinters oplevelser i sneen, som gymnastikholdet var sidste år.





KONTAKTPERSONER:

HOLSTEBRO SKIKLUB
Breve sendes til formanden

Jyske Bank 7590-135090-2
Stiftet 21-01-1981
Medlem af
DSF-DIF,FIS og HIF

Formand

Ole V. Frandsen,
Rønnebærvæg 31,
7500 Holstebro 9740 2599,
olefrandsen@webspeed.dk

Kasserer

Lisette Bertelsen
Viborgvej 68
7500 Holstebro 9740 3238
lisette_sb@hotmail.com

Langrendsudvalg

Nikolaj Kolte, Poppel alle 83
7500 Holstebro
telf. 9740 7018
nikolaj@vogel-kolte.dk

Terje Hansen, Klitrosevej 39,
7500 Holstebro 9742 9683
ingemarg@tiscali.dk

Alpinudvalg

Erling Haaning,
Slåenvej 134,
7500 Holstebro 9740 3740,
erl@ofir.dk

Flemming Hansen,
Viborgvej 87,
7500 Holstebro 9742 5443
Flemming.baron.hansen@
mail.tele.dk

Sekretær

Ib Kristiansen
Skivevej 69
7500 Holstebro 9742 4878
anneogib@mail.dk

Skigymnastik

Pia Bøgsted,
Åbrinken 63
7550 Sørvad, 9740 4574
grauting@tiscali.dk

Redaktør

Kai Feldborg, H.C. Lumbyesvej 19
7500 Holstebro, 9740 7100
kaifeldborg@olesen.mail.dk

Kontingent

Enkeltperson 100 kr. - Familie
(par + hjemmeboende børn under
18 år) 175 kr. (+ 80kr. hvis DSF)

Skistaven

Oplag ca. 200, 3 gange årligt
(Deadlines 1/3, 1/8, og 1/11)
Indlæg sendes til redaktøren

Sæt en annonce i SKISTAVEN og
støt Holstebro Skiklub
Pris: Hel side 600 kr. – Halv side
300 kr. – Kvart side 200 kr.

Tilbagesendes ved vedvarende
adresseændring

Afs: Holstebro-Skiklub
v/ Lisette Bertelsen
Viborgvej 68
7500 Holstebro

Aktivitetskalender Efterår 2007/ Forår 2008

20/09 19.30 Generalforsamling afholdes torsdag den 20.
september i Idrætscenter Vest

09/12 13-15 Skislibning hos Flemming

Hver onsdag kl. 18.30 Skigymnastik (første gang 03/10)

20/01 13-15 Skislibning hos Flemming

11/01 - 17/01 2008 Saalbach

17/02 13-15 Skislibning hos Flemming

23/02 - 0203 Uge 9 turen til Zell am See

Informationer om klubben findes på hjemmesiden:

www.holstebro-skiklub.dk