Skistaven

Medlemsblad for Holstebro Skiklub

Nummer 102 - November 2007

Formandens beretning 2006/2007.

Fra generalforsamlingen der afholdtes den 20. september

Vi må nok forvente at vi ikke i fremtiden får gode snevintre

Året der gik, var heller ikke perfekt med hensyn til sne i Danmark. Vi må nok forvente at vi ikke i fremtiden får gode snevintre i Danmark på grund af den globale opvarmning. Men der er da grund til at håbe, at vi stadig, i det næste årti, kan tage på skiferie i Alperne og det øvrige Skandinavien. Der var kun mulighed for langrend i Vestjylland i nogle få dage og liften stod stille det meste af tiden.
Men vi havde dog mange aktiviteter i klubben. Klubture til Østrig forløb som sædvanlig godt, med stor opbakning specielt i uge 2. Vi kunne godt have flere deltagere på uge 9 turen.
Turen i uge 2 foregik for første gang med hvilebus, og det vil nok være måden at rejse på i fremtiden, idet tog eller fly vil være for dyrt for den korte tur.
Vi havde som sædvanlig godt med sne og turen forløb næste uden problemer og skader, og opholdet hos Poul var som de øvrige år, afmålte portioner m.v.
Vi prøvede igen at arrangere en tur til Norge, men det blev ikke til noget, på grund af manglende tilslutning.
Hvorfor?

OBS OBS : Vi er midt i november og der skulle være faldet meget sne sydpå, hva be har !!

Er der nogle der har en forklaring? Det må da være den rigtige måde for børnefamilier at holde ferie på, med mulighed for at skiftes til at passe børn.
Eventuelt sammen med bedsteforældre.
I 2006 havde vi 3 deltagere i Vasaløbet, det var i år vokset til 7 deltagere, de fleste gennemførte og Nikolaj satte igen personlig rekord med tiden 6.19.43 for de 92 km, nr. 2486 ud af 13367 som fuldførte.
Der var også stor tilslutning til skigymnastik, som bliver dygtigt ledet af Pia Bøgsted, og vi har den store glæde at hun fortsætter i år.

En hyggelig stund hos Flemming

Skislibning foregik igen i år hos Flemming, og der var stor aktivitet med at slibe ski, specielt de første dage og Flemming har lovet at skislibning igen i år foregår hos ham. Han skal have tak for at han stiller lokaler til rådighed .

I 2007/08 har vi som sædvanlig klubture til Østrig, gymnastik og skislibning.
Endvidere vil der være langrendstur til Birkebeinerrennet og Vasaløbet.
Klubtur til Norge derudover bliver der desværre ikke noget af, på grund af manglende tilmelding i tidligere år.
Ole Frandsen

En meget koncentreret bestyrelse lytter til kasserer Lisette´s årsregnskab, som blev godkendt med bravur.

Tip en 13'er

Nu hvor ski-gymnastikken er begyndt, så vi kan få kroppen rørt, vil vi også forsøge at få lidt gymnastik til hjernen.

Her er 13 spørgsmål i altmuligt kategorien.

Svar på spørgsmålene og send svaret til kasseren:

Lisette Bertelsen
Viborgvej 68
7500 holstebro.

Svarene skal være modtaget senest den 6. dec. 2007 med tydelig angivelse af navn og adresse.

Blandt de rigtige svar udtrækkes en vinder som bliver offentlig gjort på hjemmesiden og i næste klubblad. Vinderen får direkte besked.

Det er kun medlemmer som har betalt deres kontingent der kan deltage.

Vind et gavekort på 300 kr. til Intersport

	Spørgsmål	A	B	C
1	Hvor høj er Mount Everest? a) 8488 m. b) 8848 m. c) 8884 m.			
2	Hvor mange km. er langrendskonkurrencen Vasaloppet i Sverige ? a) 90 km b) 100 km c) 110 km			
3	Hvornår har vi sidst haft hvid jul i Danmark ? - 90% af Danmark dækket af mindst en ½ cm sne. a) 1989 b) 1995 c) 2003			
4	Hvad meget er det gamle danske mål 1 pot ? a) 0,966 meter b) 0,966 liter c) 0,966 m^3			
5	Hvem var Danmarks statsminister i 1951 ? a) H.C. Hansen b) Hans Hedtoft c) Erik Eriksen			
6	Hvilken uddannelse har skiklubbens gymnastik-instruktør Pia Bøgsted ? a) Fysioterapeut b) Balletdanser c) Folkeskolelærer			
7	Hvornår blev Holstebro Skiklub stiftet ? a) 14-09-1978 b) 03-03-1980 c) 21-01-1981			
8	Hvad er Kjeld's efternavn i filmen "Olsen banden" ? a) Olsen b) Jensen c) Hansen			
9	I hvilket år havde Kim Larsen 50 års fødselsdag ? a) 1995 b) 1997 c) 1999			
10	Hvor afholdes Vinter OL 2010 ? a) Canada b) Rusland c) Sydkorea			
11	Hvornår kørte Københavns sidste sporvogn sin allersidste tur ? a) 1955 b) 1962 c) 1972			
12	Fra hvilket land stammer ølmærket Heineken? a) Holland b) Tyskland c) Belgien			
13	Hvilken planet ligger tættest på solen? a) Merkur b) Mars c) Jorden			

Navn: :

Adresse:

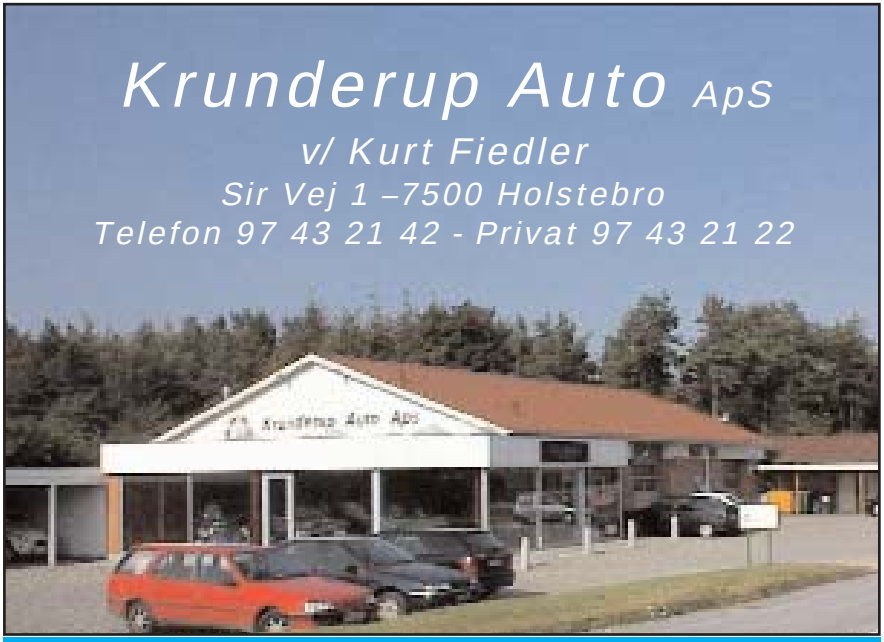
“Din” Skibutik

med ekspedienter der interesserer sig
for skiløb og for dig

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

Har du lyst til at deltage i en klubtur til et af årets bedste langdistanceløb på ski sammen med andre fra Holstebro Skiklub? Der er på nuværende tidspunkt 8-10 stykker som tænker på at deltage, så vi kunne få en igtig god klubtur. Løbet er den 15. marts 2008, så der er god tid til forberedel-se. Du kan se nærmere om løbet på http://www.birkebeiner.no/renn/
Hvis du er interesseret kontakt Nikolaj eller Ole. Se telefonnr. m.m. på klubbens hjemmeside www.Holstebroskiklub.dk .
Ole V. Frandsen

OBS! OBS!
Ny hjemmeside,
www.holstebro-skiklub.dk
klar til flittig brug.



Kassererens hjørne

Der er endnu en del som ikke har indbetalt deres kontingent. Vær venlig at indbetale kontingentet snarest på tidligere fremsendte giro-kort eller direkte ind på klubbens kontonr. 7590-135090-2 i Jyske Bank.

De som har tilmeldt sig klubbens skiture, og endnu ikke har indbetalt kontingent, vil få direkte besked.
Hvis der er andre, der ikke indbetaler deres kontingentet, vil de automatisk blive slettet fra medlemslisten.

Er du i tvivl, om du har betalt kan du spørge mig på mail: lisette_sb@hotmail.com

God vinter til jer alle.

Lisette.

Sidste meldning inden det går løs for alvor, for det er jo snart vinter, i (Østrig).

Ejvind nyder livet

Der er ikke så meget at berette, kun at der ca. 50 pers. til uge 3, det er jo ikke så galt, så vi kan stadigvæk fylde Pouls hotel op. Uge 9 det går også godt, selv om der kun er 8 pers. fra den gamle hårdtprøvede garde der skal af sted til Zell Am See, da vi skal flyve fra Karup bliver det en af de mere magelige ture, (godt for det), der er stadig flere pladser, men Højmark har de resterende pladser vi reserverede til at starte med.
Der er ikke mere at berette på nuværende tidspunkt, håber at vi får en god vinter med masser af sne.

Hilsen

Erling Haaning
Tlf. 97403740

Klar til Obsler turen uge 3.

Gang i støvledanse-land, grundtrinene kan læres til skigym-nastikken d. 19/12

Indendørsskiløb

Der er ikke mange muligheder for at stå ski i Danmark i løbet af en vinter. Sneen ilgger sjældent ret længe og nedkørslerne er alt for korte. Men siden november 2005 er alt dette ændret.
Med åbningen af Danmarks første indendørs skicenter har IndoorSki.dk i Rødovre gjort det mulig at stå på ski hele året rundt. Mindst lige så vigtig er det, at bakken fortsætter i det uendelige.

Skicentret er bygget på et koncept, der har været kendt i udlandet i over 30 år. Skiløbet foregår på rullebakker, hvor et tæppe bestående af tætvævet nylon overrisles med vand. Hældningen på rullebakkerne kan justeres, så der kan køres ned ad med en hastighed mellem 0 og 35 km/t. Det siges at være den perfekte mulighed for at få pudset stilen af og blive bedre inden skiene tages ud i puddersneen til vinter.

Mange eksperter er enige om at skiløb på rullebakker er en rigtig god måde at forbedre sit skiløb på. Sammen med instruktører kan teknikken studeres i de store spejle, der er for enden af bakken. Vejledningen fra instruktøren kan omsættes til praksis her og nu og resultatet kan straks efter ses i spejlene.

Det lyder som en rigtig spændende måde at få teknikken pudset af inden turene går syd eller nordpå til den rigtige sne. Måske Skiklubben kunne være medarrangør, hvem ved?

Kai Feldborg

STØVLEDANS
& julehygge
Medbring skistøvler til sidste ski-gymnastik inden jul og vi vil danse støvledans

Så bydes der op til ”støvledans” med efterfølgende julehygge

Sidste gang med skitræning inden jul er onsdag d. 19/12, hvor alle deltagere opfordres til at medbringe deres skistøvler eftersom vi skal danse ”støvledans” nærmere betegnet skitræning med skistøvler på. Vi ruller den store måtte ud, hvor vi så skal prøve diverse øvelser med skistøvlerne på for at gøre træningen så effektiv og virkelighedsnær som muligt. Vi ved jo alle hvor tunge skistøvler er, og at bare gåturen hen til liften kan være en fysisk udfordring. Træning med støvlerne på stiller nye og større krav til stabilitet, balance og koordination og forbereder vævet på de mekaniske belastninger der påføres under skiløb. Støvleøvelserne kan med fordel udføres et par gange om ugen derhjemme for at forbedre formen inden skiferien, og forslag til øvelser med og uden skistøvler findes på hjemmesiden www.gomotion.dk.

Ved sidste skitræning før jul, træner vi som vi plejer med og uden støvler, og slutter af med julehygge i gymnastiksalen. Alle medbringer skistøvler, lidt godt til ganen i form af diverse julehyggegodter, the, kaffe , gløgg, øl, vand eller hvad man nu lige har på lager *(red.: det er hørt - der skulle også dukke noget Obsler op)* . Hvis du står på langrend og ikke har alpinskistøvler kan du træne uden støvler, eller låne et par – kontakt da undertegnede.

Den 19/12 kan vi ligeledes se frem til at skiinstruktør Lars Pinnerup kommer og træner sammen med os. Han er med som skiinstruktør på klubbens skitur i uge 3. Under julehyggen er der mulighed for at stille spørgsmål vedrørende turen og skiskole. Afvent mail fra Ole Frandsen vedrørende en aften sammen med Lars Pinnerup, som vil fortælle mere om skiområdet, skiudstyr, skiundervisning og hvad der ellers måtte være af relevante emner.

Skitræningen er godt i gang, og der er altid plads til flere, - husk det er aldrig for sent at komme i gang med at træne. Fordelen ved at træne inden skiferien er at kroppen bliver forberedt på strabadserne og risikoen for ømhed og i værste fald skader kan forbygges.

Der er ingen skitræning onsdag d.26/12 og d. 2/1. Er der nogen/flere der har en stor træningsbold, - jeg vil gerne ”krydre” vores obligatoriske cirkeltræning med boldtræning ved en af stationerne Kontakt undertegnede hvis du er ejer af en stor træningsbold, som vi må låne den til et par træningsaftener.

Pia Bøgsted

HOJMARK.DK • RING 97 325 325

Ski hojmark
Østrig for alle...

ØSTRIGSEKSPERTERNE...
VINTER 2008

FLY - MANGE FORSKELLIGE AFGANGE • ALPETOGET • LUKSUSBUSSER MED SIKKERHED I TOP • KØR-SELV • GUIDESERVICE • SKIGARANTI
GRUPPERABATTER • UDFORDRENDE SKILØB • DE BEDSTE DESTINATIONER • MANGE OVERNATNINGSMULIGHEDER • MASSER AF AKTIVITETER

DANMARKS STØRSTE ALPINE SKIREJSEBUREAU
VI HAR FLEST MULIGHEDER...

Formanden har ordet.

Kan I mærke vinteren nærmer sig, vi har haft de første nætter med frost og snart skal der tænkes på julegaver.
Men mange af jer har også allerede bestil jeres vinterferie, men har I også tænkt på om jeres fysiske form er ok.
Husk hvis svaret er nej så har klubben et tilbud om skigymnastik, som i ganske gratis kan benytte jer af.
Vi har indtil nu haft en ganske pænt tilslutning til klubbens årlige ture til Østrig, men der er endnu plads til et par stykker.
Derudover vil der også i år blive deltagelse i Vasaløbet og Birkeneinerrennet og også her er der plads til et par stykker af jer. Hvis i ikke har prøvet at deltage i et langdistance skiløb før, så skulle i prøve, det er en oplevelse.
Hvis vi får det fornødne sne i Danmark vil der som sædvanlig blive afholdt skimesterskaber, I vil blive orienteret pr. E-mail.
Klubbens bestyrelse vil gerne ønske jer en glædelig jul og et godt nytår, og vi håber at se jer i sneen i 2008.

Ole Frandsen

En weekend på rulleski i Sverige

Fredag den 17/8 kørte jeg ombord på Stena færgen på vej til Göteborg. Bilen var pakket med rulleski for målet var to rulleski løb i Trollhättan. I foråret så jeg en reklame for Alliansloppet, der er et 56 km klassisk rulleski løb i Trollhättan. Det skulle jo prøves og når der nu samme weekend og i samme by var svenske mesterskaber i rulleski var lejligheden der jo til at prøve kræfter med de hurtige drenge.

Noget spændt stod jeg lørdag ved starten på løbet – der var første jeg skulle løbe en løb på klassiske rulleski og aldrig har jeg været med til et løb med over 110 startende. Vi startede ved de gamle sluser og så gik det ellers op af bakke – den første 1 km skulle vi stige over 45 højdemeter og så ellers to ture rundt på en 28 km godt kuperet løjpe. Der var en god stemning og god fart over feltet, men desværre måtte jeg konstatere at så snart det gik ned af bakke kunne jeg ikke følge med – de andre gled bare fra mig. Surt show – men så måtte der bare arbejdes hårdere med stavtagene… De hurtigste – bla. vinderen af Vasaloppet – forsvandt hurtigt ud i horisonten, men der var nogle at løbe mod hele tiden

så det blev et spændende løb. 2 timer og 52 min senere kunne jeg noget træt i armene køre i mål. Jeg fik en ok placering og var tilfreds med min indsats, men ærgerlig over at jeg havde så dårligt glid/rul i forhold til de andre. Årsagen skal findes i den type hjul jeg kørte på – jeg troede at det var godt nok med mine træningshjul, men de var altså for træge – der findes nogle hårdere konkurrencehjul og det ved jeg så til næste år. Et par konkurrence rulleski til klassisk håber jeg ligger under juletræet…

Jeg kunne ikke følge med, de andre gled bare fra mig!!

Søndag var løbet lagt på SAAB's prøvebaner. Det var en 3.5 km rundløjpe som skulle løbes 8 gange. Jeg ville have troet at feltet var meget større til et svensk mesterskab, men vi var "kun" 50 til start – hvilket dog er mange flere end til de danske løb. Stilen var fri og dermed skøjt for fuld fart. Det var super sjovt og med fuld fart på rulleskiene – farten var høj og jeg kunne ikke følge med de hurtigste i klassen H21 (det havde jeg heller ikke forventet) – men nogle af de yngre kunne jeg holde bag mig – de skulle kun løbe 4 omgange og de ældre holdt jeg også væk – så det gik helt ok. Jeg er endda i den position at jeg kan kalde mig "svensk mester i rulleski i H35 klassen" – men det er jo heller ikke så svært når man var den eneste i klassen og derfor blot skulle fuldføre for at erobre titlen.

Skulle andre få lyst til at løbe lidt på rulleski – enten blot en tur rundt om Holstebro eller et af de få stævner i Danmark så tag endelig kontakt til mig. Det er fedt at stå på ski i shorts og korte ærmer….

med rullehilsner

Nikolaj

Snow Dome, kun to timers kørsel syd for den Danske grænse

ligger i Bispingen den 23.500 kvadratmeter indendørs skihald,. Ses tydeligt fra motorvej A7.
Her kan du løbe på ski året rundt. Ved en konstant temperatur omkring nul, sørger 13 effektive snekanoner for frisk sne hver dag. Præpareres om natten og er klar til dagens gæster på ski, snowboard og kælk.

Har du lyst til en dag på ski,

kan alt lejes på stedet. Ski, støvler, hjelme og sågar skidragter.
Efter du har købt adgangskort til hallen går turen til kælderen hvor du selv via et simpelt computerpanel oplyser information om højde, vægt og skierfaring, hvorefter der udleveres udstyr. Med i entreen følger skab og omklædningskabine. Det rigtig smarte er at den tid du har købt i hallen, først tæller i det sekund du går gennem slusen ind i hallen.
Det betyder også når der holdes pause, betaler du ikke for den tid.

Skiløbet

I hallen er der 3 lifter. En 6-stolslift og en tallerkenlift, med er kapacitet på 4.600 personer i timen. Liften hænger direkte i taget og derfor ingen forstyrrende master,

men en 100 m bred bakke at boltre sig på. Hallen byder på 37meters højdeforskel, ikke alverden, men nok til fart og sving. Perfekt til opvarmning til skituren.

Der er mulighed for skiskole, afmærket øveområde til begyndere og børneområde.

Hvad angår liftkø og trængsel på bakken så kan man køre direkte ind i liften, dermed nå rigtig meget skiløb på kort tid. Der er god plads på bakken. Højsæsonen i hallen følger sæsonen i skisportsområderne, da mange bruger hallen som opvarmning. Kai Feldborg

Årets kravlenisse
Poul

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,
Rønnebærvej 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,
skistaven@mail.dk

Skigymnastik
Pia Bøgsted,
Åbrinken 63
7550 Sørvad, 9740 2575
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. 150, 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
Forår 2006

09/12 13-15 Skislibning hos Flemming

Hver onsdag kl. 18.30 Skigymnastik

19/12 kl. 18 00 Støvledans, gymnastik og julehygge

11/01 - 16/01 2008 Saalbach

17/02 13-15 Skislibning hos Flemming

23/02 - 02/03 Uge 9 turen til Zell am See

Informationer om klubben findes på hjemmesiden:

www.holstebro-skiklub.dk