

ROSKILDE SKIKLUB



NYHEDSBREV – December 2012



Dette nyhedsbrev indeholder:

- [Formandens spalte](#)
- [Facebook og Skiklubben](#)
- [Hjælp til Hedeland Skicenter](#)
- [Så er de første sponsorpakker udsendt](#)
- [Så er det atter \(h\)jule-tid og nu også med Roskilde Roller Derby](#)
- [Skiene blev klar](#)
- [HEDELANDSLØB 2013](#)
- [Kan blive den yngste OL-kandidat i historien](#)
- [Langrendspor i Hedeland?](#)
- [Årets Skistøvle 2012](#)
- [Kate og Yoga for skiklubbens medlemmer](#)
- [Tilmelding til DM Langrend](#)
- [Aktiviteter og deadlines](#)

Godt nytår

Glædelig jul



Formandens spalte

Kalender året går på hæld, men heldigvis ikke skisæsonen, som for de flestes vedkommende først er ved at starte. Klubbens ture er godt besat, dog er der flere pladser på uge 3 turen til Abtenau og langrendens turen til Kvitåvatn Fjellstoge i Norge i uge 4. Turene er nu også udbudt til ikke medlemmer. Vi har forsøgt noget nyt, nemlig at sætte en annonce i lokalavisen, hvor vi udbyder de ledige pladser på Abtenau og langrendsturen til Kvitåvan. Det vil jo være fint hvis der i sidste ende, er nogle der melder sig ind i klubben, når de forhåbentlig har haft en god oplevelse på klubbens ture. Hemsedal turen bliver først udbudt i januar 2013.

Årets skiklubfest blev holdt på Håndværkeren, en rigtig god fest med god mad, underholdning og et rigtig godt band. Tak til festudvalget for deres store indsats og ikke mindst, for at skabe nogle gode rammer for en god fest.

Årets Skistøvle bliver traditionen tro uddelt til skiklub festen, igen i år var der mange der kunne få denne hæder. Støvlen gik i år til Lisbeth Winge for hendes store arbejde i en årrække med klubbens største skitur til Abtenau, samt Lisbeths deltagelse på Hedeland og Roskilde festivalen. Tillykke til Lisbeth.

Der var arbejdsdag på Hedeland den 24. november. 25 klub medlemmer var mødt op, og rigtig mange opgaver blev løst, så vi blev lige klar til skisæsonen. Sneen kom kort tid efter, og mandag den. 3. december åbnede vi for første gang i denne sæson på Skicenter Hedeland.

I skrivende stund har vi haft åben 4 dage, og endnu engang har der været rigtig god tilslutning til det frivillige arbejde på Skicenter Hedeland. Hedeland har ikke været super godt besøgt, men dem der har besøgt Hedeland er begejstret og glade.

Julemåned er tiden hvor der foregår rigtig mange andre ting, som vi skal konkurrerer med, men vi fortsætter med at åbne når der er ressourcer og sne nok. Som vejret arter sig nu, ser det ud til at vi får en rigtig god start på denne skisæson. Så mon ikke flere skiglade mennesker, vil pudse stilen af inden de skal på skitur til Alperne eller de norske fjelde, og tage en tur på Hedeland.

Vi har nu købt pistemaskine, den vi prøvekørte sidste år i Abtenau, pistemaskinen er pt. på værksted, og bliver gennemgået fra A til Z. Er der nogle ting som skal repareres bliver det gjort i Østrig. Vi har hjemtransporten på plads, så nu afventer vi bare, at der bliver givet besked om at vi kan hente pistemaskinen. Så hvis alt går vel, kan vi måske allerede i denne omgang med sne, få pistemaskinen ud og arbejde på Hedeland. I uge 51 skulle det være sikkert at den er i hus.



Rigtig god Jul og godt Nytår.

Kim Truesen

Facebook og Skiklubben



Vi har nu fået vores egen side på facebook, hvilket har været en overvældende succes, hvor rigtig mange har 'liket' vores nye side.

At det så faldt fint sammen med åbning af skibakken og gav mulighed for at lægge billeder og informationer frem i et andet medie end vores hjemmeside, var bare helt perfekt.

Skiklubben er nu repræsenteret med 3 facebook sider, nemlig

- [Roskilde Skiklub](#)
- [Skiburgeren 2012](#)
- [Roskilde Rul](#)

Hjælp til Hedeland Skicenter

Vi har nu haft nogle dage åben på Skicenter Hedeland, hvilket også ahr været omtalt i medierne f.eks. MetroExpress, Roskilde Avis, Dagbladet og i TV Lorry.

Der har også været mange tilkendegivelser på vores nye Facebook side, så folk er klar over at vi er der og strømmer til.

Vi kan måske se frem mod en tid, med sne og frost, hvilket at der behov for din hjælp når der er åbent på skibakken.

Der har været en god tilbagemelding på opgaverne på Hedeland, men

flere er velkomne, så har du lyst og mulighed for at deltage som frivillige på Hedeland Skicenter så tilmeld dig.

Alle kan deltage, der er oplæring undervejs.

Så kontakt Otto Kornerup på tlf. 21 73 56 08 eller mail otkorn@mail.dk eller Kim Truesen på tlf. 50 45 67 17. eller mail truesen2@msn.com.



Otto og Kim

Så er de første sponsorpakker udsendt

Som bekendt er klubben i gang med at rejse de sidste penge til en udskiftning af hovedliften på Hedeland.

Foreløbig har to virksomheder valgt at købe sponsorater, begge PLATIN, mens en tredje virksomhed har valgt at indkøbe 50 gavekort til Hedeland, som medarbejdergaver.

De to virksomheder der har valgt at sponsorere er CR Electric og Ofelia Rejser, der nu pryder vores sponsorside på hjemmesiden, og snarest vil komme op og hænge på Hedeland. Vi takker dem mange gange for deres sponsorat!



Sponsorer modtager gavekort, sponsorbevis og foldere, samt eksponering på hjemmeside, Hedeland Skicenter og div. andre steder.

Hvis du har kontakt til nogle virksomheder, eller personer, der kunne tænke sig at sponsorere os, så skal du ikke tøve med at fortælle os det. Så kan vi sende dig nogle foldere, mv, som du kan videreformidle, eller vi kan selv tage kontakt til virksomheden. Der er mere information om

sponsormulighederne på hjemmesiden:

<http://www.roskildeskiklub.dk/sponsorer-soeges-til-hedeland.aspx>

Mads

Så er det atter (h)jule-tid og nu også med Roskilde Roller Derby

Selv om nogle af os har glæden af hjule-tid hele året, så har vi i rulleskøjteafdelingen alligevel fået en særlig "(h)julegave" i år. Der er nemlig kommet en gruppe entusiastiske unge kvinder til vores indendørstræning: Roskilde Roller Derby!



Roskilde Roller Derby består p.t. af cirka 13 kvinder, der ruller på side-by-side skøjter. De konkurrerer indendørs på en oval bane med to hold ad gangen, hvor man skal komme forbi det andet hold og hente en omgang, mens det er tilladt at

skubbe og blokere hinanden.

Vi har meget rulle-teknik og mange træningsøvelser fælles – og så er det bare herligt at opleve den glæde og entusiasme derby-pigerne bidrager med til fredagstræningen.



Nu er "Roskilde Rul" og "Roskilde Roller Derby" på facebook.
Find os!

Facebook gør det betydelig nemmere for alle at give en besked, invitere til en rulletur eller dele billeder.

Aktuelt er der bl.a. en invitation til "tømmermænds-rul" den 1. januar sammen med Rolling Vikings og Odsrul.

Der er også gode billeder fra rulletræningen – og lidt video fra en december-rulletur med flot udsigt over Roskilde Fjord, Kattinge Værk og Boserup-skoven.

Brug facebook-siderne flittigt – jo flere indlæg, jo bedre.

Vi har fået foræret en hel del helt nye og gode rulleskøjter. Både i børne-, dame- og herrestørrelser. Det er gode komfort-skøjter, som kan bruges af alle. Vi har også nogle enkelte hjelme, og lidt sikkerhedsudstyr. Så hvis du

har lyst til at prøve at rulle lidt med en fredag aften så mød trygt op. Træningen bliver tilrettelagt, så alle kan være med.

Rulletræningen fortsætter efter nytår – og det er en fornøjelse, at vi mange gange nu er 25-35 til træning. Første træning efter nytår er den 4. januar, hvor Roskildehallen er optaget, og træningen derfor er flyttet er Himmelevhallen. Ændringer i træningen står på skiklubbens hjemmeside.

Rigtig glædelig jul og godt nytår!

Mange hilsner Kurt



Hvad laver de egentlig til rulletræning? Kom og vær med en fredag – vi har et lille udvalg af helt nye rulleskøjter, som du frit kan prøve!
(husk helst din egen cykelhjelme)

Skiene blev klar

D. 29/11 havde klubben - ved Mads og Hasse - inviteret til klubaften med demonstration af hvordan man klargør ski til man skal afsted på ferie.

Arrangementet var vel besøgt, med ca .15 personer der havde trodset mørket og mødte op i skistalden på Hedeland.

Det startede med at Hasse demonstrerede hovedprincipperne, som egentlig er enkle: rens sålen, slib kanterne, læg voks på sålen, og skrab det af.

Demonstrationen medførte en del engageret diskussion om teknikker, værktøj, mv, som vist var lærerig for de fleste, også dem der ellers var meget hjemmевante med klargøring af ski, men måske lidt forvirrende for "nybegynderne". Heldigvis var det efter demonstrationen, tid til at deltagerne kunne prøve teknikkerne selv. Rigtigt mange havde taget ski med, som blev placeret i de alt 4 sæt holdere vi havde samlet sammen - enkelte placerede deres ski over stolerygge og lignende. Hasse havde også arrangeret at der var et mindre "udsalg" af værktøj fra SnowFun, samt mulighed for at opnå en særligt "klargøringsrabat" på værktøj fra SnowFun. En del valgte at investere i en kantfil, som nok er det mest uundværlige værktøj til klargøring af ski og samtidig et værktøj man kan have med i tasken på turen, så kanterne lige kan få en tur, hvis de trænger.

En del havde også medtaget strygejern, som blev flittigt anvendt til at lægge voks på, som derefter blev skrabet af med de plastic siklinger som Hasse og Mads havde medbragt.

Hen af 21:30 tiden blev de sidste færdige med at klargøre de medbragte ski, og vi pakkede sammen. Der var mange der gav udtryk for at det havde været en god aften, og at man måske fremadrettet kunne arrangere nogle flere "klargør" aftener i løbet af sæsonen, så flere både kan lære at lægge voks og man kunne hygge sammen med at klargøre ski til sin ferie.

Alt i alt et meget vellykket arrangement.



Hasse Olsen demonstrerer klargøring af ski i skistalden på Hedeland.

Mads

HEDELANDSLØB 2013

Hedelandsløbet er for løbere og power walkere der vil prøve kræfter med det smukke terræn i Hedeland. Der er 4 distancer, der alle har udgangspunkt fra Skihuset ved foden af Skibakken i Hedeland.

Distancerne er 2,8 – 6,6 – 8,8 og 12,6 km.

Adresse: Tranemosevej 2, Reerslev, 2640 Hedehusene

- Søndag den 6. januar 2013 kl. 10.00
 - Søndag den 3. februar 2013 kl. 10.00
 - Søndag den 3. marts 2013 kl. 10.00
 - Søndag den 7. april 2013 kl. 10.00
 - Søndag den 5. maj 2013 kl. 10.00
 - Søndag den 2. juni 2013 kl. 10.00
- STJERNELØB/LODTRÆKNING
- Søndag den 7. juli 2013 kl. 10.00
 - Søndag den 4. august 2013 kl. 10.00
 - Søndag den 1. september 2013 kl. 10.00
 - Søndag den 6. oktober 2013 kl. 10.00
 - Søndag den 3. november 2013 kl. 10.00
 - Søndag den 1. december 2013 kl. 10.00
- LODTRÆKNINGSPRÆMIER

Løbet i juni måned vil blive afholdt som et STJERNELØB med tilmelding fra kl. 9.00 og med distancer på 1,6 km, 3,2 km, 6,3 km, 9,5 km og 12,7 km.

LØB I DECEMBER MÅNED – tilmelding fra kl. 9.00

Løber du med nissehue er du med i lodtrækningen om en ekstra præmie. Der serveres gløgg, varm kakao, klementiner og pebernødder.

Det koster 20 kr. for voksne og 5 kr. for børn til og med 14 år at deltage. Der vil være frugt og saft ved alle løb.

5 kr. af din betaling hver gang bliver brugt til køb af præmier i juni og december måned.

RESULTATLISTE på WWW.FLONGKONDI.DK

HEDELANDS BJERGLØB SØNDAG 14. APRIL 2013 med tilmelding på WWW.HEDELANDSBJERGLOB.DK

FHI Fløng Kondi og Roskilde Skiklub

Kan blive den yngste OL-kandidat i historien

Her er en artikel fra sermitsiaq.ag (<http://sermitsiaq.ag/node/141693>), som omtaler en af skiklubbens medlemmer.

Den Elite Sport Greenland-støttede alpine skiløber Malik Holm er kandidat til det danske landshold.



Målsætningen for det alpine skitalent Malik Holm er at kunne kvalificere sig til det danske landshold, der i februar 2013 skal til VM i alpint skiløb i Schladming i Østrig.

Malik bor og uddanner sig i Norge, og denne sæson er blevet startet tidligere op end normalt.

- Vi har fulgt med i Maliks udvikling, og han er helt klart et stort talent inden for skisporten, fordi han er fokuseret, målrettet, og han fungerer som regel altid godt på pisten, siger Lauritz Heilmann fra Elite Sport Greenland, ESG.

- Malik havde en flot sæson sidste år, hvor han vandt sølv i storslalom ved DM og imponerende guld i alle discipliner under GM. Det glæder os, at han er blevet vurderet som mulig kandidat til VM. Malik er en meget talentfuld skiløber, der altid arbejder hårdt til træning. Han vil med de rette betingelser, og en målrettet indsats, kunne opnå drømmen om at blive den yngste OL-kandidat i historien, siger Lauritz Heilmann.

En klar kandidat til VM

Eliteholdtræner hos Dansk Ski-Forbund, Sven Ullrich:

- Malik er en klar kandidat til VM. Men der er en del FIS -løb, som kandidaterne skal deltage i før jul, inden vi i begyndelsen af januar med sikkerhed ved, hvem der har kvalificeret sig.

Malik Holm er 20 år gammel og kommer oprindeligt fra Nuuk. Han studerer på Rjukan Skigymnasium i Norge og har været støttet af Elite Sport Greenland i to år.

Langrendspor i Hedeland?

Nu er der kræfter i gang for at præparere langrendspor i tilknytning til skibakken. Der har været lånt en sporsætter hos Københavns Skiklub og alt var klar i men der var desværre ikke sne nok.

Nu håber vi på sne nok, så der også kan komme gang i denne aktivitet.

Følg med på hjemmesiden, så skriver vi når sporet er klar.

Poul Erik

Årets Skistøvle 2012

Årets Skistøvle tildeles til en, som har ydet en ekstra ordinær indsats for klubben såvel arbejdsmæssigt og ved en stor frivillig indsats samt med en social indsats for klubben.

Skistøvlen blev indført i år 1981. Det er oprindeligt Frans Goldbach's mors skistøvle, som har fået lidt spray og en træ sokkel under fodsålen.

Det har endnu engang været et år, med mange opgaver og store arbejdsindsatser fra klubbens medlemmer, hvor rigtig mange af skiklubbens medlemmer, har gjort sig fortjent til støvlen, og ikke mindst den store ære der følger med.

I år gik støvlen til en person som igennem mange år har ydet en meget stor indsats for klubben. Ikke mindst ved en årrække, at arrangere klubbens største tur, nemlig til Abtenau, hun er med på Hedeland, og deltager i Skiburgerboden på Roskilde Festivalen.



Årets Skistøvle tilfaldt Lisbeth Winge.

Et stort tillykke fra bestyrelsen.

Kate og Yoga for skiklubbens medlemmer

Hvad har skiløb og yoga med hinanden at gøre?

Det spørger man som mangeårigt og tilfreds bruger af skigymnastikken om.

Ja, nu har Kate terpet med en ret stor gruppe i flere måneder og gruppen er undervejs vokset til måske 25-30 i den lille gymnastiksal på Absalon Skole.

Vi er meget tilfredse og glade for det ekstra tilbud, som skiklubben her giver os.

Og igen: Hvorfor er vi glade?

Vi er glade fordi det er et helt anderledes tilbud om kropsbevidsthed og kontrol og fordi stemningen er helt anderledes end i den store sal i Himmelevhallen.

Vi mødes let stressede alle sammen efter dagens pligter og bliver mødt med et varmt velkomstk nus, en rolig atmosfære og uden præstationsangst bliver vi guidet igennem yoga-øvelser, som for de fleste er nyt land.

Der er ingen grænser for hvad Kate kan få sine elever til, ja nogle af de dygtige står endda på hovedet for hende. Vi får strakt ud og krøllet os sammen i diverse stillinger og selvom pulsen ikke stiger meget, så bliver vi varme og gennearbejdede i alle muskler og led. Efter en god times tid

så ligger vi med tæpper og øjenmaske og nyder den indre ro til afslappende musik.

Kate er kompetent og overbærende, rolig og inspirerende og vi glæder os til næste lektion. Alle går fra salen med smil om munden og core-musklerne i god form til næste skitur. Vi er seje og lærer måske her også at slappe mere af under skiløbet, så nydelsen kan blive større end ubehaget ved fysisk aktivitet og støvler der klemmer.

Med andre ord: overskuddet bliver større.

Tak til Kate og de andre på holdet.

Agnete

Tilmelding til DM Langrend

Det er ved at være tid til at tilmelde sig til DM Langrend, der finder sted på Kvitåvatn den 27. januar-2. februar 2013. Den første deadline er kort efter Nytår, hvorefter tilmeldingsgebyret stiger. Sideløbende med DM afvikles et særligt børne- og ungdomsprogram, hvor nogle af Danmarks bedste langrendsløbere hver dag står klar og hjælper med for eksempel teknik og smøring.

Læs mere om DM langrend på <http://dmlangrend.dk/>.

Aktiviteter og deadlines

Dato	Aktivitet	Tidsfrist/kommentar
	Yoga	Er i gang
	Skigymnastik	Er i gang
	Indendørs rul	Er i gang
Uge 3 – 2013	Abtenau, Østrig	Venteliste
Uge 4 – 2013	Kvitåvatn, Norge	Venteliste – kontakt arrangør
Uge 6 – 2013	Zell am See, Østrig	Venteliste
10-02-2013	Indlæg til nyhedsbrev, som udkommer i uge 7	Deadline
Uge 8 – 2013	Sestriere, Italien	Venteliste
Uge 11 – 2013	Val d'isere, Frankrig	Venteliste
15-03-2013	Indlevering af forslag til behandling på generalforsamlingen	Deadline
07-04-2013	Indlæg til nyhedsbrev, som udkommer i uge 15	Deadline
Uge 16 – 2013	Hemsedal, Norge	Ikke udbudt endnu
07-05-2013	Generalforsamling	
19-05-2013	Indlæg til nyhedsbrev, som udkommer i uge 21	Deadline

Du er altid meget velkommen til at sende forslag til indhold i nyhedsbrevet, billeder eller indlæg.

Skriv til soren.handler@roskildeskiklub.dk.

Redaktøren