

**National Capital Ski Club
'Quick Turns' – 18 Oct 2013**

**Club de ski de la capitale nationale
« Quick Turns » - 18 oct. 2013**

1. Welcome Back
2. Ski Vacations – We Have More Seats
3. Volunteers Needed - Ottawa Ski, Snowboard and Travel Show, 26-27 Oct, 2013
4. Ski Specific Dry Land Training
5. Canadian Association for Disabled Skiers - National Capital Division (CADS-NCD)

1. Welcome Back

This season has even more reasons to join the National Capital Ski Club and get you, your family and friends on snow more often for less money. Check out all the deals on our website www.ncskiclub.ca.

2. Ski Vacations – We Have More Seats

While the France and Fernie ski vacations sold out in the first week – we recently had a few cancellations on both – so – if you are interested – GET YOUR APPLICATIONS IN NOW.

There are still spots on the Killington trip – but – it too is expected to sell out soon.

Tignes/Val D'Isere France: 24 Jan-01 Feb 2014, *\$2395 (taxes in)

Price includes:

- Round trip from Montreal to Geneva with KLM and return bus shuttle from Ottawa to Dorval to meet the KLM flight;
- Airport round-trip transfers in France;
- 7 nights' accommodation at Hotel Diva;
- 6 days of skiing at Espace Killy and Val D'Isere (accessible via Tignes runs); and
- 7 Hot breakfasts and 7 dinners.

More details at www.ncskiclub.ca/france.html

Killington Vermont: 09-14 Feb, 2014, \$535-\$679 (taxes in)

Price includes:

- Any combination of 4 days of skiing at Killington (Mon-Thurs) or Pico Mtn (Mon, Thurs, and Fri);
- 5 nights at the Killington Grand slope side hotel;
- Return transportation by deluxe Coach bus;
- Private shuttle for the week (to be used for Pico and/or dinner nights if req'd);
- Welcome cocktail on the night of arrival

More details at

www.ncskiclub.ca/killington.html

Fernie, British Columbia: 2 - 9 Mar 2014, *\$1649 (taxes in)

Price includes:

- Roundtrip from Ottawa to Calgary via Air Canada;
- Return ground transfers from airport to hotel;
- Private daily return shuttle from hotel to mountain (one dedicated pick-up and drop-off time per day);
- Access to local shuttles;
- Chance to win 1 FREE pair of ELAN Amphibio skis with bindings, to be drawn prior to departure www.elanskis.com/en/technology/amphibio.html (\$1000.00 value), and, only Fernie trip participants are eligible;
- 6-Day Adult lift pass to Fernie;

1. Bienvenue
2. Forfaits ski – nous avons plus de sièges
3. Bénévoles recherchés – Salon du ski, planche à neige, et voyages d'Ottawa, du 26 au 27 oct. 2013
4. Formation spécifique de terre sèche de ski
5. Association canadienne pour les skieurs handicapés – Division de la capitale nationale (ACSH-DCN)

1. Bienvenue

Cette saison, il y a encore plus de raisons d'être membre du Club de ski de capitale nationale. Cela vous permettra ainsi que votre famille et vos amis de vous rendre à la montagne plus souvent pour moins d'argent. Découvrez toutes les offres sur notre site Web www.ncskiclub.ca.

2. Forfaits ski – nous avons plus de sièges

Bien que les forfaits-ski pour la France et Fernie furent s vendus dans la première semaine – nous avons récemment eu quelques annulations sur les deux – donc – si vous êtes intéressé – SOUMETTEZ VOTRE FORMULAIRE DES MAINTENANT.

Il y a encore des places pour le forfait de Killington – mais – on prévoit que ce sera bientôt vendu.

Tignes/Val d'Isère France : du 24 Jan au 1^{er} février 2014, * 2395 \$ (taxes incluses)

Le tarif comprend :

- Aller-retour de Montréal à Genève avec KLM et navette aller-retour d'Ottawa à Dorval pour rencontrer le vol KLM;
- Transferts aller-retour de l'aéroport en France;
- 7 nuitées d'hébergement à l'hôtel Diva;
- 6 jours de ski à Espace Killy et Val D'Isère (accessibles par les pistes de Tignes); et
- 7 petits déjeuners chauds et 7 soupers.

De plus amples renseignements au

www.ncskiclub.ca/france_f.html

Killington, Vermont : du 9 au 14 février 2014, de 535 \$ à 679 \$ (taxes incluses)

Le tarif comprend :

- N'importe quelle combinaison de 4 jours de ski à Killington (lun. au jeu.) ou à la montagne Pico (lun., jeu., ven.);
- 5 nuitées à l'hôtel Killington Grand, sur le bord des pentes;
- Transport aller-retour par autocar de luxe;
- Navette privée pour la semaine (à être utiliser pour Pico et / ou certains soirs de dîner, si nécessaire);
- Réception de bienvenue le soir de l'arrivée.

De plus amples renseignements au

www.ncskiclub.ca/killington_f.html

Fernie, Colombie-Britannique : du 2 au 9 mars 2014, 1649 \$ * (taxes incluses)

Le tarif comprend :

- Aller-retour d'Ottawa à Calgary via Air Canada;
- Transferts aller-retour aéroport-hébergement;
- Navette aller-retour quotidienne privée de l'hôtel à la montagne (un temps de départ et de retour par jour dédié à notre groupe);
- Accès aux navettes locales;
- Chance de gagner une paire de ski ELAN Amphibio avec fixations, à être tiré avant le départ. www.elanskis.com/en/Technology/Amphibio.html (une valeur de 1000,00 \$), et seulement les participants du forfait Fernie sont admissibles;
- Forfait 6 jours adulte à Fernie;
- 7 nuitées d'hébergement au Park Place Lodge - 18 chambres de luxe avec balcon et 2 chambres standard;

- 7 nights' accommodation at Park Place Lodge - 18 deluxe hotel rooms with a balcony and 2 standard hotel rooms;
- 2 for 1 lift ticket voucher valid at Blue Mountain in Collingwood; and
- Hot daily breakfast at Park Place Lodge's Max Restaurant.

More details at www.ncskiclub.ca/fernie.html

3. Volunteers Needed - Ottawa Ski, Snowboard and Travel Show, 26-27 Oct, 2013

Come help us out – promoting the National Capital Ski Club at the Ski Show, 26-27 Oct, 2013. Volunteers are needed Saturday and/or Sunday, morning and/or afternoon. Please contact pr@ncskiclub.ca

4. Ski Specific Dry Land Training

Are you ready for the steeps, deeps and long runs that we will be skiing at Ste Anne and Sun Peaks.

Jodi Bigelow, from <http://www.paddlefit.com/> has designed a Ski Specific Dry Land Training to help.

He is offering an 5-week program, starting Tuesday 22 Oct and running til Tuesday 19 Nov. This outdoor group fitness program is designed to utilize one's natural surroundings to create a total body workout and produce a more toned, stable, healthier, and fitter body. A variety of outdoor activities will be emphasized including Nordic walking, jogging, and fall ski training techniques designed to get you prepared for the ski season. All equipment provided!

Dates: 22 October - Tuesday 19 November.

Cost: \$60 (taxes in)

Location: Gatineau Park – Parking lot beside L'Orée Du Bois 15 CH De Kingsmere, Chelsea.

Time: 6:00pm to 7:30pm

To register and confirm a spot: e-mail Jodi Bigelow paddlefit@gmail.com

5. Volunteers Needed - Canadian Association for Disabled Skiers-National Capital Division (CADS-NCD)

If you have an interest in helping others and have skiing/boarding experience at the intermediate level or higher, CADS-NCD would like to see you. The experience is amazing, you ski for free, you get ski improvement instruction, you get an incredible sense of accomplishment and smiles are everywhere. CADS-NCD is a not-for-profit organization that offers an adaptive alpine ski and snowboarding program for skiers and boarders with disabilities in the National Capital Region. Programs are run at the following locations: Camp Fortune, Edelweiss, and Mont Cascades in Que and Mount Pakenham and Calabogie Peaks Resort in Ontario. Over 200 participants are registered in their programs and more than 300 volunteers providing adaptive snow sport opportunities and instruction in these programs are required. Programs run on weekends in January and February, costs are minimal and equipment is provided. CADS has its own level of specialized instruction which is offered at no charge: CADS Level 1, 2, 2a, 3 and 4. CSIA Instructor Certification opportunities are available at no charge. For more information and if you are interested in joining, please contact the particular programs listed at www.cads-ncd.ca

- Coupon 2 pour 1 pour billet de remontée valide à Blue Mountain, Collingwood; et
- Petit déjeuner chaud au Restaurant Max de Park Place Lodge.

De plus amples renseignements au www.ncskiclub.ca/fernie_f.html

3. Bénévoles recherchés - Salon du ski, planche à neige, et voyages d'Ottawa, du 26 au 27 oct. 2013

Venez nous aider – à proclamer les avantages d'être membre du Club de ski de la capitale nationale au salon du ski, le 26 et 27 octobre 2013. Des bénévoles sont nécessaires le samedi et / ou dimanche, le matin et / ou l'après-midi. Veuillez communiquer avec pr@ncskiclub.ca

4. Entraînement hors-neige spécifique pour le ski

Êtes-vous prêt pour les pentes abruptes et longues que nous skieront à Ste-Anne et Sun Peaks?

Jodi Bigelow, de www.paddlefit.com/ a conçu un entraînement hors-neige spécifique pour le ski afin de nous mettre en forme.

Il offre un programme de 5 semaines, à partir de mardi, le 22 oct. jusqu'à mardi le 19 nov. Ce programme en plein air de conditionnement physique de groupe est conçu pour utiliser l'environnement naturel pour créer un entraînement du corps entier pour produire un corps plus tonique, plus stable, plus sain et en meilleure forme. Une variété d'activités en plein air sera accentuée, notamment la marche nordique, le jogging et les techniques d'entraînement de ski en automne afin de vous préparer pour la saison de ski. Tout l'équipement est fourni!

Dates : du mardi, le 22 octobre au mardi, le 19 novembre.

Coût : 60 \$ (taxes incluses)

Lieu : Parc de la Gatineau – parc de stationnement à côté de L'Orée Du Bois 15 Ch. De Kingsmere, Chelsea.

Heure : 18h00 à 19h30

Pour s'inscrire et confirmer une place : Communiquez avec Jodi Bigelow au paddlefit@gmail.com

5. Bénévoles recherchés - Association canadienne pour les skieurs handicapés - Division de la capitale nationale (ACSH-DCN)

Si vous avez un intérêt à aider et êtes un skieur ou un planchiste de niveau intermédiaire ou supérieur, ACSH-DCN voudrais vous rencontrer. L'expérience est incroyable, vous skiez gratuitement, vous obtiendrez de l'instruction pour améliorer votre ski, vous éprouverez un sentiment incroyable d'accomplissement et les sourires sont partout.

ACSH-DCN est une organisation à but non lucratif dans la région de la capitale nationale qui offre un programme adaptatif de planche à neige et de ski alpin pour skieurs et planchistes handicapés. Les programmes sont exécutés aux endroits suivants : Camp Fortune, Edelweiss et Mont Cascades au Québec et Mont Pakenham et Calabogie Peaks Resort, en Ontario. Plus de 200 participants sont inscrits dans leurs programmes et plus de 300 bénévoles sont requis pour offrir des possibilités de sport de neige adaptatif et d'instruction dans ces programmes. Les programmes sont exécutés les fins de semaine en janvier et février, les coûts sont minimes et le matériel est fourni. ACSH a son propre niveau d'enseignement spécialisé qui est offert sans frais : ACSH niveau 1, 2, 2a, 3 et 4. La possibilité existe d'obtenir la certification d'instructeur AMSC sans frais. Pour de plus amples renseignements et si vous êtes intéressés à devenir membre, veuillez communiquer avec programmes particuliers mentionnés au www.cads-ncd.ca/

If you experience difficulty viewing our links, please copy the link and paste into your browser address bar, and if any asterisks appear in the address, please remove them first. We apologize for any inconvenience.

Please do not reply to this email - Send your applications and forms, or general questions to: National Capital Ski Club, Uplands (Bldg 467), 200 De Niverville Pvt, Ottawa, ON, K1A 0K2 or by email to: office@ncskiclub.ca

Monna-Leigh McElveny
Public Relations
National Capital Ski Club
pr@ncskiclub.ca

Note: to be removed from this list please contact pr@ncskiclub.ca

Si vous éprouvez des difficultés en affichant nos liens, veuillez copier le lien dans la barre d'adresse de votre navigateur et s'il y a des astérisques, veuillez les supprimer. Nous nous excusons pour tout inconvénient.

Veillez ne pas répondre à ce courriel - Envoyez vos demandes et formulaires ou des questions générales au : Club de ski de la capitale nationale, Uplands (Édifice 467), 200, privé De Niverville, Ottawa, ON, K1A 0K2 ou par courriel à : office@ncskiclub.ca

Monna-Leigh McElveny
Relations publiques
Club de Ski de Capital national
PR@ncskiclub.ca

Note : pour être retiré de cette liste, veuillez communiquer avec PR@ncskiclub.ca