National Capital Ski Club
Quick Turns
26 January 2016
"On Snow – More Often – Less Money"

Greetings from the National Capital Ski Club

Please check out the Ski Club website for more detailed information and exciting offers from local business: http://www.ncskiclub.ca.

1. Opportunity for Red Mountain Trip (30 Jan – 6 Feb)
Opening for one person as a result of a medical situation; Luxury Accommodation at a great ski resort! Contact the office ASAP.

2. Tremblant Wednesday Day Trips and Complimentary Lift Ticket Draw
Our weekly Wednesday Day Trips are well in progress. Get your form in by 09:00 the Monday before each trip. Cost including bus and lift ticket is $95.00 (lift ticket only at the mountain is $99+). Details and registration form on our website http://www.ncskiclub.ca/Day_Trips.html.

Note as well that we are running a trip to Mont Tremblant on Monday 15 February (Family Day).

Sit back, relax and let us do the driving.

There will be a complimentary Mont Tremblant Lift Ticket Draw (for members only), on each Wednesday bus trip. This draw is for a lift ticket only.

3. Military Appreciation Days

Calabogie Peaks
Calabogie Peaks is offering 2 Military Appreciation Days this season. Come join us at **Calabogie Peaks** on Sunday **31 Jan** and again on Sunday **28 Feb**.

- **Enlisted* soldiers obtain:**
  - Free tickets
  - Free rentals
  - 20% discount on lessons
- **Enlisted* soldier's spouse and children obtain**
  - 50% discount on tickets
  - 15% discount on rentals
  - 20% discount on lessons

* "Enlisted" includes CAF, CAF Veterans & CAF Foreign Military.

Club de ski de la capitale nationale
« Quick Turns »
26 janvier 2016
"Sur les pentes – plus souvent – moins cher"

Salutations de la part du Club de ski de la capitale nationale

Veuillez consulter le site Web du Club de ski pour de plus amples informations et des offres intéressantes des entreprises locales : http://www.NCSkiClub.ca/index_f.html.

1. Possibilité de voyage à Red Mountain (30 janv – 6 fév)
Ouverture pour une personne à la suite d'une situation médicale. Hébergement de luxe à une excellente station de ski. Veuillez communiquer avec le bureau aussitôt que possible."

2. Excursion du mercredi au Mont Tremblant et tirage gratuit d'un billet de remontée
Nos excursions hebdomadaires du mercredi sont bien en cours. Soumettez votre formulaire avant 09h00, le lundi avant chaque excursion. Le tarif de 95.00 $ comprend le passage en autocar et le billet de remontée (99 $ est le tarif à la billetterie du Mont Tremblant, pour seulement le billet de remontée). De plus amples renseignements et le formulaire d'inscription sont publiés sur notre site : http://www.ncskiclub.ca/Day_Trips_f.html.

Prenez note aussi que nous organisons une excursion au Mont Tremblant pour llundi, le 15 février (journée de la famille)

Asseyez-vous, détendez-vous et laissez la conduite entre nos mains.
Sur chaque excursion du mercredi en autobus, il y aura un tirage gratuit (pour membre seulement) d'un billet de remontée pour le Mont Tremblant. Ce tirage est seulement pour un billet de remontée.

3. Journées de reconnaissance des militaires

Calabogie Peaks
Calabogie Peaks offre 2 journées de reconnaissance des militaires cette saison. Venez nous rejoindre à **Calabogie Peaks,** dimanche, le **31 janv.** et à nouveau dimanche, le **28 févr.**

- **Les militaires* obtiendront :**
  - billets de remontée gratuits;
  - location gratuit de l'équipement;
  - rabais de 20 % des leçons;
- **Les épouses et enfants des militaires* obtiendront :**
  - rabais de 50 % des billets de remontée;
  - rabais de 15 % des locations d'équipement;
  - rabais de 20 % des leçons;

* le terme "militaires" signifie les membres des FAC, les anciens combattants des FAC et les membres des forces militaires étrangères au service des FAC.

For military discounts on other days check out the Lift Tickets page (http://www.ncskiclub.ca/tickets.html) on our website for more information about discounted Calabogie Peaks prices for club members.

Mont Ste-Marie
Come join us at Mont Ste-Marie's Military Appreciation Day on Friday 26 Feb. Military members ski free and family members can ski for $20.00.

Note that participants must register through the CF Appreciation website… https://www.cfappreciation.ca/en/Pages/default.aspx.
The registration form will be available online soon.

For military discounts on other days check out the Lift Tickets page (http://www.ncskiclub.ca/tickets.html) on our website for more information about Mont Ste-Marie's Military Appreciation Program: 25% discount to serving, retired, active reservists, spouses and up to 3 children.

4. Ski Tip of the Week*
"OMG… edging on ice"

The line most instructor use is "there is no ice on the hill - only in the bar!" Well unfortunately there is ice on the hill, also known as Eastern Canada hard pack. This is usually created in heavy traffic areas in steeper terrain. What I try to get across to my students is, how does one handle this icy challenge on the hill? Often I use good direct parallels. For example, how do you walk on an icy Parking lot? The answer I get is "carefully" - Yes "carefully", hands in front, wider stance and a little lower by bending the ankles, knees and waist. The main key here is when you ski on ice you need to have a wider stance. As a result, you will skid opposed to falling over because your feet are too close together. Likewise, a car driving in a parking lot will skid on ice because of the wide stance and low center of Mass. How would a Bicycle react in the same parking lot? One of the best approaches is try to ski along the sides of a run instead of right down the center (ice). This may sound counter intuitive, but in a more relaxed state, your skis will start to carve. Lastly, if your skis chatter when going across ice you have too much pressure. A great tactic when there's an abundance of ice, is to ski down the hill as quietly as possible. At this point, listen to the sound your skis make on the ice and work to apply this approach.

Pour rabais des militaires d'autres journées, veuillez consulter la page des billets de remontée : (http://www.ncskiclub.ca/tickets_f.html) de notre site pour de plus amples informations au sujet des tarifs réduits de Calabogie Peaks pour les membres de notre Club.

Mont Ste-marie
Venez nous rejoindre pour la journée de reconnaissance des militaires au Mont Ste-Marie, vendredi, le 26 févr. Les militaires skient gratuitement et les membres de leurs familles peuvent skier pour 20.00 $

Soulignons que les participants doivent s'inscrire sur le site de reconnaissance des FC… https://www.cfappreciation.ca/fr/Pages/default.aspx.
Le formulaire d'inscription sera bientôt disponible en ligne.

Pour rabais des militaires d'autres journées, veuillez consulter la page des billets de remontée : (http://www.ncskiclub.ca/tickets_f.html) de notre site pour de plus amples informations au sujet du programme de reconnaissance des militaires du Mont Ste-Marie : rabais de 25 % au personnel actif ou en retraite de la force régulière, actif de la Force de réserve, leurs épouses et jusqu'à trois enfants.

4. Astuce de ski de la semaine *
« Oh mon Dieu! L'utilisation des carres sur la glace »

La phrase que la plus part des instructeurs utilise est : « il n'y a pas de glace sur les pentes - seulement dans un bar! » Eh bien malheureusement, il y a de la glace sur les pentes, aussi appelé neige dure de l'est du Canada. Cela est généralement créé dans les zones de trafic intense en terrain escarpé. Ce que j'essaye de faire comprendre à mes élèves est, comment peut-on gérer ce défi de la glace sur les pentes? J'utilise souvent de bons exemples analogiques. Par exemple, comment marchez-vous sur un terrain de stationnement glacé ? La réponse que je reçois est « avec précaution » Oui « avec précaution », mains en avant, position plus large et un peu plus bas en pliant les chevilles, les genoux et les hanches. La clé principale ici est lorsque vous skiez sur de la glace, vous devez prendre une position plus large. En conséquence, vous déraperez au lieu de tomber parce que vos pieds sont trop rapprochés. De même, une voiture conduite dans un stationnement dérapera sur la glace en raison de la position large et d'un centre de gravité bas. Comment un vélo réagirait dans le même stationnement ? L'une des meilleures approches est d'essayer de skier le long des côtés de la pente au lieu de directement dans le centre (de la glace). Cela peut sembler contre-intuitif, mais étant plus détendu, vos skis commenceront à prendre prise. En dernier lieu, si vos skis bavardent quand vous traversez de la glace, vous exercez trop de pression. Une excellente tactique

Tips to help you

- Can you see your hands / are you balanced and mobile;
- Don't ski in the middle of the run … YOU can choose where you ski, look for and avoid ice;
- Well maintained edges that are sharp;
- Wider stance and low center of mass;
- Try to be relaxed and patient on your skis;
- Now it's time to go to the bar and have a favorite beverage on ICE.

NEXT WEEK: Being patient on skis

**Ski Tip of the Week is provided by our Equipment Manager, "SuperDave" Morralee, a CSIA level III instructor.*

5. Let us Help You Organize an Office Sports Day

Looking for a special office sports day? Take advantage of our Wednesday Day Trip buses to Mont Tremblant and let us help you organize a group ski or board event for your office (Division, Directorate, Section, building etc).
All participants get member pricing of $95.00, which includes luxury coach and lift ticket (lift ticket price at the hill this season is $99.46). Available dates are every Wednesday in Jan, Feb & Mar plus Family Day 15 Feb.
For more info or to get started contact DayTrip@NCSkiClub.ca.

6. Lift Ticket Discounts at Local Hill

Show your membership card and get daily discounts at:

Calabogie	23.20 vs 29.00
Camp Fortune	34.00 vs 40.00
Mont Ste Marie	42.30 vs 47.00
Mont Ste Marie Military Appreciation Program	35.25 vs 47.00
Mont Cascade	28.70 vs 41.00
Mont Pakenham	25.00 vs 30.00
Vorlage	24.00 vs 30.00
Mont Blanc	43.00 vs 49.00
Mont Blanc **Membership Thursdays**: present valid NC Ski Club membership card and get 40% off regular full day adult and seniors lift ticket. Not valid 24 and 31 Dec 24, 2015, and March 3 or 17, 2016**.**	

quand il y a une abondance de glace, est de dévaler la pente aussi silencieusement que possible. À ce moment, écoutez le son que vos skis font sur la glace et pratiquez à appliquer cette approche.

Astuces pour vous aider

- Pouvez-vous voir vos mains / êtes-vous équilibré et mobiles;
- Ne skiez pas au milieu de la pente ... VOUS pouvez choisir où vous skiez, regardez et éviter la glace;
- Carres bien maintenus qui sont tranchants;
- Une position plus large et un centre de gravité bas;
- Essayez d'être détendue et patient sur vos skis;
- Maintenant, il est temps d'aller au bar et de boire une boisson préférée sur GLACE.

LA SEMAINE PROCHAINE : Être patient, sur les skis

**Astuce de ski de la semaine est fournie par notre Gérant de l'équipement « SuperDave » Morralee, un moniteur de niveau III de l'AMSC.*

5. Laissez-nous vous aider à organiser une journée de sport pour le bureau

Cherchez-vous une journée spéciale de sport pour le bureau? Profitez de nos excursions du mercredi au Mont-Tremblant par autocar et laissez nous vous aider à organiser une journée de ski ou de glisse pour votre bureau (division, direction, section, édifice, etc.).
Tous les participants obtiennent les tarifs de membre, soit 95 $. Cela comprend le passage en autocar et le billet de remontée (cette saison, le tarif du billet de remontée à la billetterie du Mont Tremblant est plus que 99 $).
Pour de plus amples renseignements ou pour la mise en marche, veuillez communiquer avec : DayTrip@NCSkiClub.ca.

6. Billets de remontée réduits chez les pentes locales

Présentez votre carte de membre et obtenez des rabais journaliers à :

Calabogie	23.20 vs 29.00
Camp Fortune	34.00 vs 40.00
Mont Ste Marie	42.30 vs 47.00
Mont Ste Marie Programme de reconnaissance des militaires	35.25 vs 47.00
Mont Cascade	28.70 vs 41.00
Mont Pakenham	25.00 vs 30.00
Vorlage	24.00 vs 30.00
Mont Blanc	43.00 vs 49.00
Mont Blanc **Jeudi des membres :** Présentez votre carte de membre du Club de ski de la capitale nationale de cette année à la billetterie et obtenez un rabais de 40% du tarif courant des billets de remontée d'adulte et d'aînés pour la journée entière. Non valide les 24 et 31 décembre 2015 et les 3 et 17 mars 2016.	

Tuesday is Ladies' day, Wednesday is Men's day only $24 taxes extra. Valid all season starting January 5, 2016 excluding March 1, 2, 15 & 16, 2016.	
MSSI On-line discounts ONLY for the following ski hills, Edelweiss, Mont Olympia, Mont Gabriel, Morin Heights, Mont Avila and Mont St-Sauveur. You MUST purchase your ski pass on-line at: https://transaction.mssi.ca/ecommerce/en/grplogin.aspx and follow instructions.	
Edelweiss	36.54 vs 42.99
Mont Avila	27.25 vs 44.75
Mont Olympia	27.25 vs 44.75
Morin Heights	27.25 vs 44.75
Mont Gabriel	21.75 vs 36.95
Mont St Sauveur	33.35 vs 55.60

Note: 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.

Note: To be removed from this list please contact Office@NCSkiClub.ca / Tel: 613-521-1842 ex. 111.

Please do not reply to this email

Send your applications and forms, or general questions to the **National Capital Ski Club**:

- Hylands Golf Club, 2101 Alert Road, Ottawa, ON K1V 1J9
- By email to: office@ncskiclub.ca
- By fax to: 613-280-1308.

Jeudi est la journée des dames, mercredi est la journée des hommes - seulement 24 $ taxes en sus. Valable toute la saison à partir du 5 janvier 2016 excluant les 1, 2, 15 et 16 mars 2016.	
MSSI Rabais offerts en ligne SEULEMENT pour les stations de ski suivantes : Edelweiss, Mont Olympia, Mont Gabriel, Morin Heights, Mont Avila, et Mont St-Sauveur. Vous DEVEZ acheter votre billet en ligne au : https://transaction.mssi.ca/ecommerce/fr/grplogin.aspx et suivre les directions.	
Edelweiss	36.54 vs 42.99
Mont Avila	27.25 vs 44.75
Mont Olympia	27.25 vs 44.75
Morin Heights	27.25 vs 44.75
Mont Gabriel	21.75 vs 36.95
Mont St Sauveur	33.35 vs 55.60

Remarque : 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.

Remarque : pour être retiré de cette liste, veuillez communiquer avec : Office@NCSkiClub.ca ou par tél. au :613-521-1842 poste 111.

Veuillez ne pas répondre à ce courriel

Envoyez vos demandes, formulaires ou des questions générales au **Club de ski de la capitale nationale** :

- Club de golf Hylands, 2101, chemin Alert, Ottawa, ON K1V 1J9
- par courriel à : office@ncskiclub.ca
- téléc. au : 613-280-1308.