

National Capital Ski Club

Quick Turns

2 Feb 2016

**“On Snow
More Often
For Less Money”**



Club de ski de la capitale nationale

« Quick Turns »

2 fév 2016

**“Sur les pentes
plus souvent
moins cher”**

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/discounts.html>.

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

Veillez 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.

END-OF-SEASON WIND DOWN AT MONT TREMBLANT

From 18 Mar to end of season 2016

Again this year the club has arranged for special pricing at the 4-star Le Sommet des Neiges at the base of the gondola at Mont Tremblant. Also reduced lift ticket prices apply.

Prices below; full details soon on our website.

CLÔTURE DE LA SAISON DU CLUB AU MONT TREMBLANT

Du 18 mars jusqu'à la fin de la saison

De nouveau cette année, le club a organisé pour des tarifs spéciaux au Le Sommet des Neiges, hébergement 4 étoiles, à la base de la télécabine au Mont Tremblant. Et des tarifs réduits pour billets de remonté s'appliquent.

Tarifs ci-dessous; information complète sera bientôt sur notre site.

Le Sommet des Neiges	Rate / Night / Unit			Tarifs / Nuitée / Unité		
	18-19 Mar 18 et 19 mars	20-24 Mar 20 au 24 mars	25-27 Mar 25 au 27 mars	28-31 Mar 28 au 31 mars	1-2 Apr 1 et 2 avr.	3 Apr to end of season 3 avr. à la fin de la saison
1 bedroom suite Suite d'une chambre à coucher	\$150 150 \$	\$139 139 \$	\$314 314 \$	\$119 119 \$	\$140 140 \$	\$119 119 \$
2 bedroom suite – 2 beds Suite de 2 chambres à coucher – 2 lits	\$200 200 \$	\$175 175 \$	\$427 427 \$	\$168 168 \$	\$183 183 \$	\$140 140 \$
2 bedroom suite – 3 beds Suite de 2 chambres à coucher – 3 lits	\$200 200 \$	\$175 175 \$	\$427 427 \$	\$168 168 \$	\$183 183 \$	\$140 140 \$
3 bedroom suite Suite de 3 chambres à coucher	\$300 300 \$	\$208 208 \$	\$536 536 \$	\$195 195 \$	\$250 250 \$	\$179 179 \$

MILITARY APPRECIATION DAYS

Mont Ste-Marie: Friday 26 Feb

4th Annual CF Appreciation Ski Day

Currently serving members and Veterans will receive a complimentary lift ticket.

All spouses and dependents up to a maximum of 5 lift tickets per CF currently serving or Veteran member - \$20.00 per ticket (including taxes).

All civilian CF One card holders - \$20.00 per ticket (including taxes).

Get your voucher through the CF Appreciation Boutique today, and simply present it with your Military ID or CF One Card at the ticketing kiosk when you arrive.

<http://cfappreciation.myshopify.com/collections/mont-ste-marie>

Those who do not have their CF Appreciation lift ticket voucher may not be granted complimentary access, so make sure to place your order online today to avoid any delay at the slopes!

When ordering your tickets, please enter your CF One card number. If you are not already a member, please register now at www.cf1fc.ca.

In order to take advantage of this special offer, please print off the electronic order confirmation received upon placing the order, and ensure that each person redeeming the CF Appreciation Ski Day voucher presents a copy of the order confirmation with their Military ID or CF One Card at the ticketing kiosk upon arrival.

Calabogie Peaks: 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

JOURNÉES DE RECONNAISSANCE DES MILITAIRES

Mont Ste-Marie : vendredi, le 26 févr.

4^{ème} Journée de ski en reconnaissance des FC

Les membres actifs des FC et les anciens combattants recevront un billet de remontée gratuit.

Les conjoints et personnes à charge jusqu'à un maximum de 5 billets de remontées par membre actif des FC et anciens combattants - 20 \$ du billet (taxes incluses).

Les membres civils avec la carte UneFC - 20 \$ du billet (taxes incluses).

Obtenez votre bon à la Boutique de reconnaissance des FC dès aujourd'hui et présentez-le à la billetterie avec votre carte d'identité ou votre carte UneFC à votre arrivée.

<http://cfappreciation.myshopify.com/collections/mont-ste-marie>

Les personnes qui n'ont pas leur bon de billet de remontée du Programme de reconnaissance des FC ne sont pas garanties de bénéficier de l'accès gratuit, donc, faites une demande en ligne dès aujourd'hui afin d'éviter tout retard aux pentes!

Pour commander vos billets, utiliser votre numéro de carte UneFC. Si vous n'êtes pas déjà membre, veuillez adhérer maintenant : www.cf1fc.ca

Afin de profiter de cette offre spéciale, veuillez imprimer la confirmation électronique reçue au moment de votre commande. Assurez-vous que chaque personne, qui échange un bon de la Journée de ski en reconnaissance des FC, présente à son arrivée à la billetterie une copie de la confirmation de commande ainsi que sa carte d'identité militaire ou sa carte UneFC.

Calabogie Peaks : Dimanche, le 28 févr.

Les militaires* obtiendront :

- billets de remontée gratuits;
- location gratuite de l'équipement;
- rabais de 20 % des leçons;

Les conjoints et enfants des militaires* obtiendront :

- rabais de 50 % des billets de remontée;
- rabais de 15 % des locations d'équipement;
- rabais de 20 % des leçons;

<p>*"Enlisted" includes CAF, CAF Veterans & CAF Foreign Military</p> <p>Come out to Mont Ste-Marie and to Calabogie Peaks for a fun and inexpensive day on the hill.</p>	<p>* le terme "militaires" signifie les membres des FAC, les anciens combattants des FAC et les membres des forces militaires étrangères au service des FAC.</p> <p>Venez au Mont Ste-Marie et à Calabogie Peaks pour une journée abordable et de plaisir sur les pentes.</p>												
<p>SENS DEAL</p> <p>Purchase tickets to a Sens game and get a free ski pass. Packages start at \$56. The Ottawa Senators Hockey Club is offering the opportunity to receive a free lift ticket for either Camp Fortune, Calabogie Peaks or Edelweiss ski areas with the discounted purchase of a Sens game ticket. So, not only do you save on the Sens ticket, you also get a free lift ticket pass to a local ski area. Check out the savings:</p> <table border="0"> <tr> <td>300 Level, Upper</td> <td>\$56 (\$ 91.50 value)</td> </tr> <tr> <td>200 Level, Ends</td> <td>\$81 (\$161.50 value)</td> </tr> <tr> <td>100 Level, Ends</td> <td>\$96 (\$181.50 value)</td> </tr> </table> <p>To purchase your tickets, visit: http://www.capitaltickets.ca/events/type/sports_ottawa-senators/#events select a game then use promo code NCSC2.</p>	300 Level, Upper	\$56 (\$ 91.50 value)	200 Level, Ends	\$81 (\$161.50 value)	100 Level, Ends	\$96 (\$181.50 value)	<p>AUBAINE DES SENS</p> <p>Achetez des billets pour un match des Sénateurs et obtenez un laissez-passer de ski gratuit. Forfaits à partir de 56 \$.</p> <p>Le club de hockey des Sénateurs d'Ottawa offre la possibilité de recevoir un billet de remontée gratuit soit pour Camp Fortune, Calabogie Peaks ou Edelweiss à l'achat d'un billet à prix réduit pour un match des Sénateurs. Donc, non seulement vous économiserez sur le billet des Sens, vous obtiendrez également un billet de remontée gratuit à un centre de ski local. Découvrez les économies :</p> <table border="0"> <tr> <td>Niveau 300 supérieur</td> <td>56 \$ (valeur de 91.50 \$)</td> </tr> <tr> <td>Niveau 200 extrémités</td> <td>81 \$ (valeur de 161.50 \$)</td> </tr> <tr> <td>Niveau 100 extrémités</td> <td>96 \$ (valeur de 181.50 \$)</td> </tr> </table> <p>Pour acheter vos billets, visitez : http://www.capitaltickets.ca/fr/evenements/categorie/sports-fr_senateurs-ottawa/#evenements, sélectionnez un match et ensuite utilisez le code promo NCSC2.</p>	Niveau 300 supérieur	56 \$ (valeur de 91.50 \$)	Niveau 200 extrémités	81 \$ (valeur de 161.50 \$)	Niveau 100 extrémités	96 \$ (valeur de 181.50 \$)
300 Level, Upper	\$56 (\$ 91.50 value)												
200 Level, Ends	\$81 (\$161.50 value)												
100 Level, Ends	\$96 (\$181.50 value)												
Niveau 300 supérieur	56 \$ (valeur de 91.50 \$)												
Niveau 200 extrémités	81 \$ (valeur de 161.50 \$)												
Niveau 100 extrémités	96 \$ (valeur de 181.50 \$)												
<p>SKI TIP OF THE WEEK*</p> <p>Being Patient on Skis.</p> <p>Have you ever see a great skier Carving down a slope with good speed and lots of lateral extension and say to yourself, WOW so smooth? They're almost waltzing down the hill with lots of movement but no movement is wasted or out of place. This skier is well balanced, patient and has great timing. Early in the morning when driving up to Camp Fortune, I'm driving the same way as I ski !? When I enter one of the long curves, I look ahead, take my foot off the accelerator, gently turn the steering wheel to follow the curve of the road, and at the apex I accelerate. If I'm not patient in the middle of the corner and suddenly jerk the steering wheel, what happens? This is what many skiers do in the early part of their turns, they brake the edge/grip by steering too much, too soon.</p>	<p>Astuce de ski de la semaine *</p> <p>Être patient en ski</p> <p>Avez-vous déjà vu un excellent skieur utiliser les carres sur une pente avec une bonne vitesse et beaucoup d'extension latérale et vous vous dites, WOW quel douceur de mouvement? Il semble valser vers le bas de la pente avec beaucoup de mouvement, mais pas un mouvement inutile ou hors de propos. Ce skieur est bien équilibré, patient et a une excellente cadence. Tôt dans le matin, lorsque je conduis vers le Camp Fortune, je conduis de la même façon que je skie!?! Quand j'entreprends l'une des longues courbes, je regarde vers l'avant, enlève mon pied de l'accélérateur, tourne doucement le volant pour suivre la courbe de la route, et à l'apex, j'accélère. Si je ne suis pas patient au milieu de la courbe et donne un coup de volant, que se passera-t-il? C'est ce que beaucoup de skieurs font au commencement de leurs courbes, ils cessent les carres de prendre prise en tournant trop vite, trop tôt.</p>												

Now here is what I get my students to do on their skis.

Green Run /

- long radius turn with some speed and a wider stance ... no wider than your shoulders

- 1) start off by going down the hill to gain a little speed. Always get speed before you turn.
- 2) well balanced at the start of the turn is key , hands in front, ankles, knees and waist bent a little.
- 3) once you have balance & speed, put more pressure* on one of the skis, this action will initiate the turn.
- 4) now slowly roll the ankles to create an edge angle and grip.
- 5) as you get grip now bend you inside leg and keep your downhill leg straight. (its almost like pedalling a bike, one leg is straight while the other one is bent)6) you should accelerating out of the turn, return to being balanced, both legs are now bent at the knee/ankle. NOW go back 3) and put pressure on the opposite ski.

If you find that you are skidding the skis, try to be patient and let the ski naturally carve.

* Pressure is formed by pressing on the ski, not by leaning over the ski.

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

Maintenant, voici ce que je demande à mes élèves de faire sur leurs skis.

Sur des pentes vertes :

- des virages à long rayons avec une certaine vitesse et une position plus large, mais pas plus large que vos épaules

- 1) commencez par descendre la pente pour gagner un peu de vitesse. Prenez toujours de la vitesse avant de commencer un virage;
- 2) la clé, c'est d'être bien équilibré au début du virage, les mains au devant, les chevilles, les genoux et les hanches un peu penchés;
- 3) lorsque vous êtes bien équilibré et avez de la vitesse, mettez plus de pression * sur l'un des skis, cette action amorcera le virage.
- 4) maintenant rouler lentement les chevilles pour créer un angle et une prise avec les carres.
- 5) lorsque les carres prennent prise, pliez la jambe l'intérieur et garder l'autre jambe droite. (C'est très semblable à pédaler un vélo, une jambe est droite tandis que l'autre est courbé)6) vous devriez accélérer à la sortie de virage, reprendre votre équilibre, les deux jambes sont maintenant pliés aux genoux et aux chevilles. MAINTENANT, retournez à l'étape 3) et mettez de la pression sur le ski opposé.

Si vous constatez que vos skis dérapent, essayez d'être patient et laisser les skis tailler naturellement.

* La pression est formée en appuyant sur le ski, pas en se penchant sur le ski.

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

Day Trips

Guaranteed to Go

Day trips on Wednesdays in February are **guaranteed to run** (as long as the weather permits). So, go ahead and book that day off and join us for a day at Mont Tremblant!

Extra Day Trip on Monday 15 February Family Day

The Club will be running an extra trip to Mont Tremblant on Monday 15 Feb.

Register the usual way at

<http://www.ncskiclub.ca/forms/2015->

EXCURSIONS D'UNE JOURNÉE

Garanti de partir

Les excursions des mercredis en février sont **garanties de partir** (tant que les conditions météorologiques le permettra). Donc, aller de l'avant et réserver ce jour de congé et venez avec nous pour une journée au Mont Tremblant!

Excursion additionnelle - lundi, le 15 février, jour de la famille

Le Club exécutera une excursion additionnelle au Mont Tremblant lundi, le 15 févr.

Inscrivez-vous de la manière habituelle au :

http://www.ncskiclub.ca/forms/2015-16_day-

Draws for free Mont Tremblant Lift Ticket

- Only club members registered before noon on the Tuesday prior to the trip are eligible to win;
- Draw is for a single lift ticket for Mont Tremblant. The ticket is transferrable and good for use until 9 Dec 2016
- If winner wishes to use ticket on Wednesday day trip, they should register for "Bus Only";
- Draw is conducted just before bus departs Brébeuf on the way home.

Ski and Board Bags

Day Trip participants are encouraged to use proper travel bags to pack their boards or their skis and poles. The bag protects both the participant's gear and that of others. We recommend a padded bag with full length zipper. With end-of-season sales starting, now is a good time to buy that bag!

GOOD NEWS DEPARTMENT

This year, the Club is running 4 ski vacations. The **Sun Peaks** trip was a roaring success and **Red Mountain** is currently underway. **Killington** is next week and **St. Anton** is in mid March. Each is fully booked.

If you are not participating in any of this year's ski vacations, watch for announcements in the fall about next season's destinations. They are a great opportunity. Here are this year's numbers:

Sun Peaks	44
Red Mountain	26
Killington	60
St. Anton	38

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).

Tirages pour billet de remontée gratuit pour le Mont Tremblant

- Seulement les membres du Club, inscrits avant midi le mardi avant l'excursion, sont admissibles à gagner;
- Le tirage est pour seulement un billet de remontée pour le Mont Tremblant. Ce billet est transférable et valide jusqu'au 9 déc. 2016;
- Si le gagnant souhaite utiliser le billet pour l'une des excursions du mercredi, il devra s'inscrire pour « Autocar seulement »;
- Le tirage sera effectué au retour juste avant le départ de Brébeuf.

Sacs de ski et de planche à neige

Les participants aux excursions sont encouragés à utiliser des sacs de voyages appropriés pour emballer leurs planches ou leurs skis et bâtons. Le sac protège l'équipement du participant et ceux des autres. Nous recommandons un sac rembourré avec fermeture éclair pleine longueur. Avec le début des ventes de fin de saison, c'est un bon temps pour acheter ce sac!

DÉPARTEMENT DES BONNES NOUVELLES

Cette année, le Club a organisé 4 forfaits ski. Le forfait de **Sun Peaks** fut un succès retentissant et celui de **Red Mountain** est actuellement en cours. Celui de **Killington** aura lieu la semaine prochaine et celui de **St. Anton** en mi-mars. Chaque forfait est complet.

Si vous ne participez pas à un forfait ski quelconque cette année, à l'automne, surveillez les avis à propos des destinations de la prochaine saison. Ils sont une grande opportunité. Voici les nombres de cette année :

Sun Peaks	44
Red Mountain	26
Killington	60
ST. ANTON	38

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.).

<p>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)</p> <p>Available dates are every Wednesday in Feb & Mar.</p> <p>For more info or to get started contact DayTrip@NCSkiClub.ca</p>	<p>Tous les participants obtiennent les tarifs de membre, soit 95.00 \$. 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 99.46 \$).</p> <p>Tous les mercredis de févr., et mars sont disponibles.</p> <p>Pour de plus amples renseignements ou pour la mise en marche, veuillez communiquer avec : DayTrip@NCSkiClub.ca</p>
<p>MARCH BREAK DISCOUNTS AT MONT STE-ANNE</p> <p>Like Whistler-Blackcomb, Mont Ste-Anne turns 50 this year (but unlike Whistler Blackcomb, MSA is a lot closer). Find MSA at http://mont-sainte-anne.com.</p> <p>Check out current promotions at http://mont-sainte-anne.com/en/promotions2/</p>	<p>RABAIS DE LA RELÂCHE SCOLAIRE DE MARS AU MONT STE-ANNE</p> <p>Tel que Whistler-Blackcomb, le Mont Ste-Anne fête son 50^{ième} anniversaire cette année (mais contrairement à Whistler-Blackcomb, MSA est beaucoup plus près). Découvrez MSA au : http://mont-sainte-anne.com</p> <p>Consultez les promotions en cours au : http://mont-sainte-anne.com/promotions/</p>
<p>Just outside Québec City, MSA offers a great skiing experience for singles, couples and families.</p> <p>Kids and teens ski for free!</p> <p>Your next family winter escapade promises to be a happy one while kids and teens can enjoy the pleasures of skiing for FREE! The St-Lawrence Summits "Happy Parents" ski package offers one free 3-days lift ticket for kids [0-17] on every 3-days adult or senior ticket purchased at regular price [and a 3-nights minimum stay]. Plus, you also get a 15% discount on your total lodging. Visit http://mont-sainte-anne.com/en/happy-parents-for-march-break/</p> <p>Hurry-up, you have to book before February 14, 2016.</p>	<p>Juste à l'extérieur de la ville de Québec, MNSA offre une magnifique expérience de ski pour les célibataires, les couples et les familles.</p> <p>Les enfants et les adolescents skient gratuitement!</p> <p>Votre prochaine escapade hivernale en famille sera un séjour joyeux pendant que les enfants et les adolescents peuvent profiter des plaisirs de skier gratuitement! Le forfait ski « Parents Contents » des Sommets du Saint-Laurent comprend un billet de remontée gratuit de 3 jours pour enfants [0-17 ans] pour chaque billet de 3 jours pour adulte ou aîné acheté au prix courant [et un séjour minimum de 3 nuitées]. De plus, vous obtenez également un rabais de 15 % sur votre hébergement total. Visitez : http://mont-sainte-anne.com/parents-contents-pendant-la-relache/</p> <p>Ne tardez pas, vous devez réserver avant le 14 février 2016</p>
<p>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.</p>	<p>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.</p>

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

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

Veillez 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