National Capital Ski Club

"On Snow – More Often - For Less Money"

March 2020 Newsletter

About the NCSkiClub

The National Capital Ski Club exists to promote affordable skiing and snowboarding in the local Ontario and Quebec (including Mont-Tremblant) region. **For more information, please check out the NCSkiClub website:** http://www.ncskiclub.ca. **To sign up for membership, go to** http://www.ncskiclub.ca/membership.html.

From the Desk of the Editor!

The April issue of the NCSkiClub Newsletter will be the last of the 2019/20 season. I would like to devote a section of the upcoming issue to hearing from **YOU! What were the highs and lows of your season?** Comments, anecdotes, and pictures would all be welcome! Please send feedback to Newsletter@ncskiclub.ca. Thank you in advance!

Club de ski de la capitale nationale

« Sur la neige - plus souvent – à moindre coût »

Infolettre de mars 2020

À propos du NCSkiClub

Le Club de ski de la capitale nationale existe pour promouvoir le ski et la planche à neige à prix abordable dans la région de la capitale nationale en Ontario, et au Québec (y compris Mont-Tremblant). **Pour plus d'informations, veuillez consulter le site Web du NCSkiClub :** http://www.ncskiclub.ca/accueil.html. **Pour devenir membre, allez à :** http://www.ncskiclub.ca/adhésion.html.

Du bureau de l'éditeur!

L'édition d'avril de l'Infolettre du NCSkiClub sera le dernier de la saison 2019/20. Je voudrais consacrer une section de la prochaine édition à **vous** entendre! **Quels ont été les hauts, et les bas, de votre saison?** Commentaires, anecdotes et photos seront les bienvenus! Veuillez envoyer votre contribution à Newsletter@ncskiclub.ca. Merci d'avance.

What's News

1. Day Trips—2019/20—What a Season!

Now is your chance to join us on the hills to share in this record-setting Day Trip season. **Sign up** for **one or both** of the remaining choices—**18 and 25 March** at http://www.ncskiclub.ca. Click on 'Day Trips'. Remember—spring is creeping up on us. Perfect luxury coach and skiing conditions "*Guaranteed*"!

19 February "PEAK TO PEAK"

We are proud to celebrate the National Capital Ski Club's first ever "PEAK TO PEAK" Day Trip, without so much as a ZIP LINE!! On Wednesday, 19 February 2020, in response to Mont Tremblant's 'President's Week' High Season lift ticket pricing, the Club decided to offer Members and Guests the choice between 2 destination PEAKS—Mont Tremblant AND Mont Blanc!!

The 2-destination approach to Day Trip #7 came off without a hitch. The luxury coach delivered participants to the two hills under brilliant blue skies, an 'exhilarating breeze', and excellent February snow conditions. The end result…a busload of happy, smiling faces, complete with frozen cheeks, who, as a group, were able to "leave it all on the hill" that day.

The Club thanks all those who made this inaugural "PEAK TO PEAK" trip possible and the happy, hardy, and hearty group of boarders and skiers who made the trip such a great success!

04 March at Mont Tremblant

Club Members and Guests who were 'day trippin'' on 04 March at Tremblant—for the

Des nouvelles du Club

1. Excursions d'une journée 2019/20: quelle saison!

Voici votre chance de nous joindre sur les pentes et partager cette saison record des excursions d'une journée. **Inscrivez-vous** pour **l'une ou les deux** dates restantes : les **18 et 25 mars** à http://www.ncskiclub.ca/acceuil.html. Cliquez sur « Excursions d'une journée ». Rappelez-vous, le printemps se rapproche. Autocar et conditions de ski parfaites sont « *garantis* »!

«DE SOMMET EN SOMMET » le 19 février

Nous sommes fiers de célébrer la toute première excursion d'une journée « DE SOMMET EN SOMMET » du Club de ski de la capitale nationale, accomplie sans même de TYROLIENNE!! Le mercredi 19 février 2020, en réponse à la tarification des billets de remontée haute saison de la Semaine du président à Mont-Tremblant, le Club a décidé d'offrir à ses membres et invités le choix entre 2 SOMMETS — Mont Tremblant ET Mont Blanc!!

L'approche de 2 destinations pour l'excursion d'une journée N° 7 s'est déroulée sans accroc. L'autocar a transporté les participants aux deux centres sous un ciel bleu brillant, une « brise exaltante » et d'excellentes conditions de neige en février. Le résultat final… un autocar rempli de visages heureux et souriants, avec des joues gelées, qui, en tant que groupe, ont pu « tout laisser sur les pentes » ce jour-là.

Le Club remercie tous ceux qui ont rendu possible ce voyage inaugural « DE SOMMET EN SOMMET » et le groupe heureux, robustes et chaleureux de planchistes et de skieurs qui ont fait de ce voyage un grand succès!

Mont Tremblant le 4 mars

Les membres et les invités du Club qui profitaient de l'excursion d'une journée tenue le 4 mars à Tremblant

Club's 9th consecutive day trip this season—were treated to near mid-winter ski conditions…a little bit of cloud, a little bit of wind, a little bit of snow falling, a few glimpses of blue sky and sun, and a whole lot of snow on the hill!

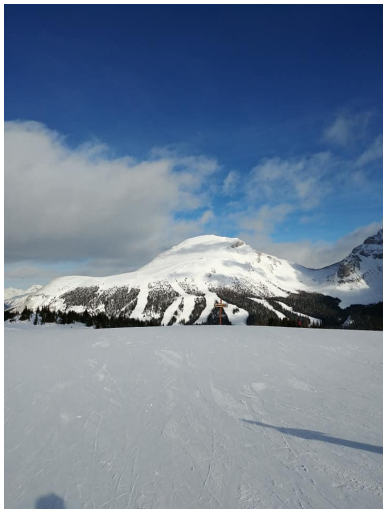
- pour la 9e excursion d'une journée consécutive du Club cette saison - ont eu droit à des conditions de ski presque typiques du milieu de l'hiver... un peu de nuages, un peu de vent, un peu de neige qui tombe, quelques aperçus de ciel bleu et de soleil, et beaucoup de neige sur les pentes!

2. Ski Vacations—Ditto! (2019/20—What a Season!)

2. Forfaits ski: Idem! (2019/20: quelle saison!)

Banff Trip Report (08-15 February)

In short…the Rockies were beautiful….Sunshine Village had the best snow….Lake Louise had the most beautiful views….hotel breakfasts were awesome and plentiful….shuttles to the hills ran like clockwork…."Jack The Trip Man" briefly returned to the slopes after a long medical "hiccup". *(Way to go, Jack!)*



Fifty-three people enjoyed doing various activities from a range of options each day. Some trippers enjoyed skiing at one of three mountains—Sunshine, Lake Louise, or Norquay, while others went dog sledding, snowmobiling, or simply driving,

taking in the views of the Rockies. Some people were rumored to have indulged in a massage or a dip in the Banff Hot Springs. And, some learned photography tips from an expert, spent time walking around Banff, or just "chillin"! I guess it's clear why some folks stayed for another week to enjoy the "pow-pow"!

Rapport du forfait à Banff (du 8 au 15 février)

En bref… les Rocheuses étaient magnifiques… .Sunshine Village avait la meilleure neige… .Lake Louise avait les plus belles vues…. Les petits déjeuners de l'hôtel étaient géniaux et copieux… les navettes vers les collines roulaient comme sur des roulettes…. «Jack The Trip Man» est brièvement retourné sur les pistes après un long «hiatus » médical. (*Bravo Jack!)*

Cinquante-trois personnes ont profité chaque jour de différentes activités offertes parmi une gamme d'options. Certains prenaient plaisir de skier l'une des trois montagnes : Sunshine, Lake Louise ou Norquay, tandis que d'autres faisaient du traîneau à chiens, de la motoneige ou simplement de la conduite, en admirant la vue des Rocheuses. Selon la rumeur, certaines personnes auraient profité d'un massage ou auraient plongé dans les sources chaudes de Banff. Et, certains ont pris des conseils de photographie auprès d'un expert, ont passé du temps à se promener dans Banff, ou ont tout simplement "chillé"! Vous pouvez aisément constater pourquoi certains sont restés une deuxième semaine pour profiter de la belle neige poudreuse.

Finally, the 'Banff Tripaholics' enjoyed a well-attended final group dinner with a music association game, capped off with "Ultimate Challenges," looking for 'tripaholics' who had:

- the longest name;
- the largest head;
- the best paper airplane;
- the best luck rolling dice; and,
- the best short-term memory.

A fun night and fun ski vacation for all!

A Message from Jack Denovan, Ski Vacation Manager…

Kudos and a huge thank you to the Banff trip administrator/leader, **Lisa Margeson**, and the other awesome trip administrators /leaders this year:
Denise Cothran - Revelstoke and Avoriaz; and
Chris Ellas, Dave Carney and Gaston Chouinard - Mont Ste Anne / Le Massif.

3. Super Dave's Ski Tips

Our overall goal in skiing is to be smooth in the execution of movements throughout the turn. Yeah, I know this sounds easier than it actually is. The key is to not make unnecessary movements that ultimately disrupt your Center of Mass. All skiers have a Center of Mass (C of M); it's a theoretical point on our bodies. For women, the C of M is found in the small of the back. For men, the C of M is around the navel. Big movements of the arms or legs during a long turn shape will disrupt the C of M.

Let's look at a couple of ways to refine our movements:
One aspect of our skiing technique that is easy to fix is the alignment of our skis in all parallel turns. This applies to Intermediate, Advanced, and Expert skiers.

After the 'fall line,'* a lot of skiers tend to have the downhill ski following the inner ski with too much of a lead change.

In the picture above, the lead change between the tips of the skis or the

Enfin, les « skioliques de Banff » ont profité d'un souper de groupe comptant un jeu d'association musicale et couronné par des « Défis Ultimes » à la recherche de « skioliques » qui avaient:

- le nom le plus long;
- la plus grosse tête;
- le meilleur avion en papier;
- le plus de chance au lancer des dés; et,
- la meilleure mémoire à court terme.

Une soirée amusante et des vacances de ski aussi amusantes pour tous!

Un message de Jack…

Félicitations et un immense merci à l'administratrice et chef du forfait de Banff, **Lisa Margeson**, et à tous les autres superbes administrateurs et chefs de cette année:
Denise Cothran - Revelstoke et Avoriaz; et
Chris Ellas, Dave Carney et Gaston Chouinard Mont Ste Anne / Le Massif

3. Conseils de ski de Super Dave

Notre principal objectif en ski est d'exécuter nos virages fluidement, du début à la fin. Oui, je sais que cela semble plus facile qu'il ne l'est en réalité. La clé est de ne pas faire de mouvements inutiles qui perturbent votre centre de gravité. Tous les skieurs ont un centre de gravité (C de G); c'est un point théorique de notre corps. Pour les femmes, le C de G se trouve dans le bas du dos. Pour les hommes, le C de G est autour du nombril. Les grands mouvements des bras ou des jambes pendant un long virage perturberont le C de G.

Examinons quelques façons d'affiner nos mouvements:
Un aspect de notre technique de ski qui est facile à corriger est l'alignement de nos skis dans tous les virages parallèles. Cela s'applique aux skieurs intermédiaires, avancés et experts.

Après que le virage ait traversé la « ligne de pente » *, de nombreux skieurs ont tendance d'avancer trop le ski du bas en rapport au ski intérieur.

Dans l'image ci-dessus, le changement d'écart vers l'avant entre les pointes des skis (ou la position

position of the boots is too much. The lead change should only be **about 1/3 of the length of the ski boot** at any time. The skier in this photo will do this movement about 1000 times in a day, putting unnecessary pressure on their joints and making the C of M move too much.

The picture above demonstrates the correct lead change of only about 1/3 of a ski boot length. The skier in this photo has small movements, and the legs and hips are in better alignment.

What are two ways of knowing that your lead change is too much?

- Glance a couple times at your tips while skiing after the fall line. Be careful not to crash!! Note whether they are somewhat aligned or not.
- Ask a friend to ski down to the bottom of the run and watch you come down the hill. Ask them if they could see one leg (as in the second photo) or both legs (as in the first photo) after the fall line.

If you have too much misalignment after the fall line, try pulling the inside ski back to create less lead change.

(One other small efficiency tip: A pole plant-brush is correctly done with a wrist action, not arm movement.)

*Fall line: If you were to let a soccer ball roll down a run, the line the soccer ball leaves in the snow would be called a 'fall line'.

respective des bottes) est trop prononcé. À tout moment, le ski ne doit s'avancer au maximum que **d'environ 1/3 de la longueur de la botte de ski**. Le skieur sur cette photo effectuera ce mouvement environ 1000 fois par jour, imposant ainsi une pression inutile sur ses articulations et faisant trop bouger le C de G.

L'image ci-dessus représente un changement d'écart adéquat d'environ seulement 1/3 de la longueur d'une botte de ski. Le skieur sur cette photo a de petits mouvements et les jambes et les hanches sont mieux alignées.

Quelles sont les deux façons de savoir si votre changement d'écart est trop grand?

- Jetez un coup d'œil de temps à autre à la pointe de vos skis lorsque votre virage passe la ligne de pente. Attention à ne pas tomber!! Notez s'ils sont quelque peu alignés ou non.
- Demandez à un ami de descendre au bas de la piste et de vous regarder descendre la pente. Demandez s'il ou elle voit une jambe (comme sur la deuxième photo) ou les deux jambes (comme sur la première photo) après le passage de la ligne de pente.

Si vous avez trop de désalignement après le passage de la ligne de pente, essayez de ramener le ski intérieur vers l'arrière afin d'avoir moins de changement d'écart.

(Un autre petit conseil d'efficacité : Un planté brossé du bâton est correctement réalisée avec une action du poignet, pas un mouvement du bras.)

* Ligne de pente : si vous laissiez un ballon rouler vers le bas de la piste, la ligne que le ballon laisse dans la neige serait appelée « ligne de pente ».

4. Prêt pour le ski ou la planche de printemps?

Easter Weekend at Killington

The Club is facilitating Easter weekend skiing at Killington, hosted by Kevin Gasior, Killington's Canadian Representative. Non-skiers are welcome to join to enjoy Vermont and the beautiful Killington Grand facility. **See 'no lift' pass rate below.**

.

Week-end de Pâques à Killington

Le Club facilite le ski et la planche à neige à Killington pour le week-end de Pâques, organisé par Kevin Gasior, représentant canadien de Killington. Les non-skieurs sont les bienvenus pour profiter du Vermont et de la magnifique installation de Killington Grand. **Voir les tarifs sans remontée ci-dessous.**

NOTE: If interested, sign up on the Club website by 20 March. Go to: https://ncskiclub.wildapricot.org/event-3778444

Here are the details at a glance:
Killington Grand Hotel – Easter Weekend 10-13 April 2020

- 3-nights
- Studio units with kitchens
- 2-days skiing*

1-bed studio (Queen Murphy bed)
2-adults
$360pp/double occ
SINGLE: $615 or we can try and pair you. Not guaranteed

2-bed studio (Murphy bed and pull-out)
2-adults
$375pp/double occ
$285pp/triple occ

*add a third day of skiing for $40CDN per person

NO SKI TICKETS: Deduct $100
YOUTH and Senior: Deduct $15
Other units and suites are available on request.

Link to Killington Grand:
https://www.killington.com/plan-your-trip/lodging-vacation-packages/killington-grand-resort-hotel

Mont Tremblant—What's Happening?
NOTE: 2020/21 Tremblant Season Passes are on sale as of 05 March 2020! Go to: https://www.tremblant.ca/plan/tickets-and-passes/winter-season-passes/tonik-pass

To learn about events taking place at Tremblant in March and April, check out this link: https://www.tremblant.ca/things-to-do/events.

REMARQUE : Si vous êtes intéressé, inscrivez-vous sur le site Web du Club avant le 20 mars. Accédez à : https://ncskiclub.wildapricot.org/event-3778444

Voici les détails en un coup d'œil :
Killington Grand Hotel - Week-end de Pâques
Du 10 au 13 avril 2020

- 3 nuitées
- Unités de studio avec cuisine
- 2 jours de ski ou planche à neige*

Studio d'un lit (grand lit escamotable)
2 adultes
360 $ pp en occ. Double
OCCUPATION SIMPLE: 615 $ ou nous pouvons essayer de vous jumeler (pas de garantie).

Studio de 2 lits (lit escamotable et canapé-lit)
2 adultes
375 $ pp en occ. Double
285 $ pp en occ. Triple

*ajouter une troisième journée de ski ou planche à neige pour 40 $ CAN par personne

SANS BILLETS DE SKI : Déduire 100 $
JEUNES et Aînés : Déduire 15 $
D'autres unités et suites sont disponibles sur demande

Lien vers Killington Grand :
https://www.killington.com/plan-your-trip/lodge-vacation-packages/killington-grand-resort-hotel

Mont Tremblant - Que se passe-t-il?
À noter : les passes de saison Tremblant 2020/21 sont en vente à partir du 5 mars 2020! Allez à : https://www.tremblant.ca/planifiez/billets-passes/passes-de-saison-de-ski/passe-tonik?sc_lang=fr

Pour en savoir plus sur les événements qui se déroulent à Tremblant en mars et avril, consultez ce lien : https://www.tremblant.ca/quoi-faire/evenements?sc_lang=fr

Just for Laughs

Previous issues of the Newsletter can be accessed here (look for the **Newsletter** frame near the bottom of the Member Services page): http://www.ncskiclub.ca/member_services.html

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. To be removed from this list or to send an email to the editor, please contact Newsletter@NCSkiClub.ca.

Juste pour rire

Les éditions précédentes de l'Infolettre sont accessibles (recherchez le cadre **Infolettre** près du bas de la page Services aux membres) : http://www.ncskiclub.ca/member_services_f.html

Si vous éprouvez des difficultés à visualiser nos liens, veuillez copier le lien dans la barre d'adresse de votre navigateur, et si des astérisques apparaissent, veuillez les supprimer. Nous nous excusons pour tout inconvénient.

Veuillez ne pas répondre à ce courriel. Pour être retiré de cette liste ou pour envoyer un courriel à l'éditrice, veuillez communiquer avec Newsletter@NCSkiClub.ca.