



Klubblad nr. 108

November 2013

1 dags tur til Wittenburg

Beretning fra generalforsamling

Aabenraa Skiklub

Bestyrelsen:

Formand

Lotte Birk Thomsen
Varnæsvej 544
6200 Aabenraa
tlf. 74 68 62 18
jljl544@mail.tele.dk

Næstformand

Lars Pilgaard Nielsen
Haderslevvej 25
6200 Aabenraa
tlf. 21 61 53 20
lpn@ncc.dk

Kasserera

Erich Turnowsky
Dyrhave 71
6200 Aabenraa
tlf. 74 62 11 40
eturnowsky@mail.dk

Bladudvalg

Lone Ipsen
Barsøvænget 18
6200 Aabenraa
tlf. 73 61 70 07
lone-ipsen@hotmail.com
&
Preben Jakobsen,
Flovt Bygade 25
6100 Haderslev
tlf. 21 34 58 07
preben.jakobsen@live.dk

Lars Mikkelsen
Aastrupvej 53 L
6100 Haderslev
tlf. 20 12 60 10
lmikkelsen@mail.tele.dk

Finn Nordtorp
Skrevenstenvej 2
6200 Aabenraa
tlf. 3013 70 66
tlf. 74 6170 66
finn-nord@live.dk

Suppleant

Yasmin Duisberg
Farverhus 88
6200 Aabenraa
tlf. 61 99 44 74
yasmin.duisberg@web.de

Suppleant

Kurt Christiansen
Bag Hjelm 5
6200 Aabenraa
tlf. 73 62 05 55
brikur@rollum.dk

Revisor

Finn Juhler
Thorkil Huess

Klubbens hjemmeside:

www.aabenraa-skiklub.dk

Webmaster

Finn Nordtorp
Finn-nord@live.dk

Aktivitetskalenderen

Skigymnastik 2013/14

Tirsdagens skigymnastik på **Brundlundskolen, pigesal**

kl. 19:00 – 20:30, første gang 3. september.

Torsdagens skigymnastik starter 24. oktober kl. 19:00 – 20:30 på **Brundlundskolen, pigesal.**

Parkering i skolegården.

I Haderslev fra lørdag, den 26. oktober, kl. 9:00 – 10:30, i gymnastiksal på den tyske skole, Ryes Mølle Vej 19.

Fitness World. Nygade 63 E, Aabenraa:

- Tirsdag d. 12. november
- Torsdag d. 28. november
- Tirsdag d. 17. december

Skiværksted. Lørdag d. 4. januar kl. 11.00 hos Preben, Flovt Bygade 25, Haderslev
Søndag d. 5. januar kl. 11.00- 13.00 hos Kurt, Røllum Gl. Skole

2 salgsaftener hos Intersport

Mandag, den 25. november og onsdag, den 27. november, begge gange fra kl. 17:30.
Vi får de sædvanlige rabatter.

Søndag, den 03. november 2013

Endagstur til Wittenburg, Tyskland.

Tilmelding: Ernst Hybschmann, erhyni@oncable.dk, tel. 7462 1704.

Instruktør-seminar lørdag den 02. 11. 2013, kl. 16.00 – ca. 21.00

Tilmelding seminar: Erich Turnowsky, eturnowsky@mail.dk, 7462 1140.

Sønderjyske Bus rejser
Aabenraa **Turistfart**

Tlf: 74 63 09 68 • Fax: 74 63 05 15

mail: taxabus@taxabus.dk • www.taxabus.dk • Medlem af Rejsegarantifonden • Medlem af Dansk Busvognmand

- Komfortable 4-stjernede busser m/aircondition, køkken etc.
- Kørsel i ind- og udland
- Dagsudflugter
- Udlandsture arrangeres
- Stør liftbus med aircondition og rummeligt handicaptøilet



Den lille Prins og fremtiden

Den lille prins i Antoine de Saint - Exupery's vidunderlige fortælling fra 1943 sagde angående fremtiden, at "*det ikke er vores opgave at forudse den, men at gøre den mulig.*"

Aabenraa Skiklub vil gerne gøre fremtiden mulig - på ski.

Skiløb og den lille prins har noget til fælles.

Skiløb er noget særligt.

Hvorfor?

Måske - fordi denne helt unikke fantastiske oplevelse, det er at stå på ski, ikke kan forudses og ikke forklares. Den skal opleves.

Du vågner tidligt den første morgen på pensionen efter den lidt lange køretur fra Danmark til Østrig. De andre sover stadig, morgenmaden er ikke sat frem, men du kan ikke vente med at få skiene på.

Du står op og går ud i sneen. Solen er i sin spæde opgang. Stilheden (og koens "muh") bekræfter øjeblikket. Den nyfaldne sne ligger urørt som et tæppe foran dig. Det er næsten synd at træde på det - og dog! Det er sjovt at standse op og se tilbage på sine fodspor efter nogle meters gang med skiene på skulderen.

"Suset" fra sidste år, som du nu tydeligere mærker, venter. Sneen er stadig helt uberørt, og lige om lidt skal du "besejre" den stejle pist. Landsbyen i dybet er blevet til en miniaturemodel. Højderne er næsten svimlende og udsigten mere end fantastisk.

Du har en følelse af at være meget *lille* i dette "selskab." Du sætter i gang, og snart er det omvendt. Du er blevet den *store*, og din selvtillid er helt i top!

Du glæder dig til at dele denne morgenoplevelse med de andre, når de lige om lidt kommer friske efter morgenmaden.

Det var muligt, - men ikke til at forudse.

Med flot feedback fra medlemmerne har klubben gennem 28 år sendt skiløbere af sted på såvel langrend som alpint skiløb sammen med instruktører med fokus på kompetent undervisning og sikkerhed. Medlemstallet er desværre faldende.

DERFOR - kære medlemmer - HJÆLP os med at fortælle vidt og bredt om, hvorfor skiløb ER en særlig oplevelse. Og HJÆLP os med øvrig feedback, herunder hvorledes vi kan

gøre klubbens tilbud endnu bedre, så medlemstallet vender til en stigning. Der er plads til alle og alles meninger!

Ring, skriv eller brug Kontaktforum på skiklubbens hjemmeside. Vi ønsker alle en dynamisk klub i en rivende udvikling.

På gensyn i sneen og til skigymnastikken - og måske snart på langrendsløjperne på Løjtland!

God vinter!

Lone Ipsen

Velkommen til nye medlemmer og genindmeldte

Yvonne og Erik Gottfredsen med Mads, Anna Louise, Thomas og Lars

Gunhild Velling, Lars B. Hornum, Anders, Birgitte, Liva, Lasse

Erik Jørgensen og Annette Nielsen, Thea og Nina

Marianne Flugt Schulz

Barbara og Morten Baden, Sarah, Adam og en lille baby, som venter på navnet

Asbjørn, søn af Susan C. og Thomas M.



*Træn fra **KUN** 149,- pr. måned i*

byens bedste Fitness center.

Find os her: Nygade 63E, 6200 Aabenraa



Aabenraa Skiklub arrangerer:

Skiskole for børn og voksne



Har du og din familie lyst til

1 dag på ski

for at genopfriske dine egne skifærdigheder eller afprøve samt forbedre dine børns niveau, før det hele går løs til vinter? Så tag med til

”Alpincenter Wittenburg”



Alpincenteret ligger øst for Hamburg, og det tager ca. 2½ time i bus fra Aabenraa

Ideen med turen er, at:

- Unge som gamle kan øve sig på ski mindst 6 timer på den 330m børnevenlige skibakke inden den rigtige skitur.
- Få råd og vejledning af de **gode skilærere skiklubben stiller til rådighed** (børn og nybegyndere får første prioritet)



Hvad, hvor og hvornår?

Søndag d. 03.11.13

Afgang: Folkehjem kl. 7.00

Hjemkomst: ca. kl. 21.00

Pris, bustur: 150,- pr. person

Pris, alpincenter*:

voksne 45€

børn (4-12år) 27€

*Vi anbefaler ”All Inklusive”, som er liftkort i 12 timer, skileje samt mad og drikke hele dagen!

(har man har eget skiudstyr får man 3,50 € rabat!)

Alle kan være med!

Men hvis ikke-medlemmer ønsker ski- eller snowboardinstruktion (ca. 2 timer) koster det 10€/75 kr. for voksne og 5 €/35 kr. for unge til 19 år

Tilmelding og øvrige informationer:

Ernst Hybschmann-
Nielsenerhyni@oncable.dk eller tlf.
21240174 senest d. 30.10.13
Gennemføres ved min. 40 deltagere!

Læs mere på

<http://www.alpincenter.com/hamburg-wittenburg/skihalle/>

Klubture 2013/14

Der er enkelte ledige pladser – ved hurtig tilmelding!

Søndag, d. 03. november 2013 endagstur til Wittenburg, Tyskland.

Ski- og snowboard instruktion.

Kontakt: Ernst Hybschmann, erhyne@oncable.dk tel.: 7462 1704.

Uge 5 St. Margarethen im Lungau, Østrig, Löckerwirt

www.stmargarethen.at, www.loeckerwirt.at

Kontakt: Erich Turnowsky, eturnowsky@mail.dk tel.: 7462 1140.

Uge 6 klubtur til Canazei for seniorer i alle aldre

Kontakt : Jan Pedersen , bras@pedersen.mail.dk tlf.: 7461 8461

Uge 7 Sillian, Feriendorf Hochpustertal, Østrig

www.feriendorf-hochpustertal.com

Kontakt: Erich Turnowsky, eturnowsky@mail.dk tlf.: 7462 1140

Uge 10 søndag - søndag

Handicap-familietur til Gaustablikk, Norge. www.gaustablikk.no

Kontakt: Ernst Hybschmann, tlf.: 7462 1704, erhyne@oncable.dk (rejse, hotel)
og Thomas Madsen, tlf.: 2073 7121, thomads@hotmail.com (tilmelding, instruktion).

Uge 7 Mayrhofen i Tirol

Kontakt: Heike og Jesper , heike@star-up.dk



DIN-MALER
V/ John Christensen
Højløkke 86 · 6310 Broager
Mail: john@din-maler.com
www.din-maler.com
Tlf. 30 23 97 70

Vi giver 30% rabat på 10 liters spande med maling, vi fører de kendte mærker



Beretning for foreningsåret 1. oktober 2012 – 30. september 2013

Medlemmer, klubture og tal

For første gang i mange år har Aabenraa skiklub oplevet en massiv medlemstilbagegang. Medlemstallet er faldet fra 416 i klubåret 2011 – 2012 til 328 medlemmer i år. Af de 328 medlemmer er 140 i aldersgruppen 0 – 24 år og 19 er 65+. Jeg ser ikke kun én forklaring på medlemstilbagegangen. Finanskrisen og de deraf følgende prioriteringer i forhold til ferier, den nemme adgang til at bestille individuelle rejser via nettet, kontingentstigningen vedtaget på sidste års generalforsamling og en generel afmatning i det frivillige foreningsliv kan være medvirkende faktorer.

Sæsonen bød på i alt 8 klubture med sammenlagt 207 deltagere, heraf 22 instruktører. Skisæsonen blev skudt i gang med en en-dagstur til Wittenburg den 11. november 2012. Med i alt 64 deltagere fordelt på 37 voksne, 19 børn og unge samt 8 instruktører var turen en stor succes. Igen gav annoncering af turen i Ugeavisen pote, idet hele 39 af deltagerne var ikke-klubmedlemmer.

De 7 ugeture gik atter til klubbens mere eller mindre faste destinationer, Sillian, St. Margarethen og St. Anton i Østrig og Canazei i Italien samt for de to handicaptures vedkommende til Gaustablikk i Norge. I alt var 143 medlemmer af sted på ugeture, heraf 74 sydpå og 69 på handicaptur nordpå.

Medlemsnedgangen afspejles tydeligt i antallet af deltagere på klubturene:

2012: 416 medlemmer i klubben, hvoraf 209 deltog på ugetur

2013: 328 medlemmer i klubben, hvoraf 143 deltog på ugetur.

Nævnes skal også Surf og Ski's ski-test-tur til Sölden i uge 45, hvor 3 medlemmer deltog.

Klubbens øvrige aktiviteter

I forbindelse med en-dagsturen til Wittenburg søndag den 11. november arrangerede klubben for 2. gang et weekend-instruktørseminar. Ca. 14 instruktører deltog i seminaret, der igen bestod af en teoretisk del på Kongehøjskolen om lørdagen samt en praktisk del, der gik ud på at instruere deltagerne på søndagens tur til Wittenburg. Seminaret var igen så stor en succes, at et 3. instruktørseminar er planlagt i november 2013. I forlængelse heraf skal nævnes, at to af klubbens instruktører har deltaget på et ski-instruktørmodul i den svenske skiskole.

Skigymnastikken har, traditionen tro, kørt tre gange ugentligt i højsæsonen fra uge 42 – uge 6. Tirsdagens skigymnastik startede igen med udendørs træning hele september. Det dalende medlemstal har også kunnet spores i søgningen til skigymnastikken. Om tirsdagen deltog i gennemsnit 15 (21 i sidste sæson), til torsdagens gymnastik deltog i gennemsnit 13 (21 i sidste sæson) og det gennemsnitlige antal skigymnaster om lørdagen i Haderslev var 5 (8 i sidste sæson). Flere gange i løbet af sæsonen har træningen været henlagt til Fitness world.

Intersport inviterede igen klubbens medlemmer til salgsaften i november. På de to skiværksteder i Røllum og Flovt i januar benyttede mange sig af muligheden for at få klargjort ski til den forestående skiferie.

Langrend i Aabenraa og samarbejde med Aabenraa golfklub

Skiklubben har indledt et samarbejde med Aabenraa golfklub om langrend. Golfklubben har tilbudt os at lave langrendsløje på golfbanen og benytte deres klubhus i forbindelse med langrendsløb. Skiklubbens bestyrelse arbejder på at finde en måde at få trukket spor på golfbanen så snart, der er sne nok og at få langrendsløbet organiseret, så flest muligt kan få glæde af det.

www.aabenraa-skiklub.dk

Efter en periode med en delvis hvilende hjemmeside, har klubbens webmaster nu fået hjemmesiden ajourført, så den atter er værd at vise frem. Også de seneste klubblade kan læses på hjemmesiden. Det er dejligt at kunne henvise til en ajourført hjemmeside.

Tak

Tak til bestyrelse, suppleanter og revisorer for et godt samarbejde. Tak til alle de frivillige instruktører, der gør det muligt for skiklubben at tilbyde supergod og kompetent instruktion på klubturene. Tak til annoncører for støtte til klubben. Tak til Taxabus og følgende fonde for deres støtte til handicapturen i uge 11:

Fabrikant Mads Clausens Fond

Lev 5 i syd

Michael Jebsens Fond

Alfred Weiss Fond for fysisk handicappede.

Afslutningsvis skal lyde en stor tak til medlemmerne for jeres bidrag til klubbens eksistens.

3. oktober 2013

Lotte Birk Thomsen

Formand



C.A. JENSEN ApS

v. Jørgen Jensen

Aut. gas- og vandmester

Gråstenvej 18, Felsted, 6200 Aabenraa

Tlf. 74 68 53 06 . Fax 74 68 57 51

- et navn der giver VVS Garanti



**ERLING ANDERSEN
SNEDKER OG TØMRER
FORRETNING A/S**

Lille Kolstrup 30 6200 Aabenraa Tlf: 74 62 70 00



Aabenraa Skiklub
Driftsregnskab og
status

status 2012

nr.	Indtægter	2012	% andel		2011	% andel
1.1	Medlemskontingenter	47.325,00	61,2		53.470,00	50,2
1.2	Kommunale tilskud:					
1.2.1	Aktivitetstilskud	20.500,00	26,5		21.750,00	20,4
1.2.2	Seniortilskud	720,00	0,9		600,00	0,6
1.2.3	Uddannelsestilskud	0,00			8.161,50	7,6
1.2.4	Lokaletilskud	1.508,00	1,9		2.911,00	2,7
1.3	Sponsorer	1.467,57	1,9		3.800,00	3,6
1.4	Klubaktiviteter	3.715,00	4,8		8.807,48	8,2
1.6	retur juniortilskud	2.141,25	2,8		7.110,00	6,7
	i alt	77.376,82	100,0		106.609,98	100,0
	Udgifter					
2.1	Kontingenter:		2,6			1,2
2.1.1	DHIF	1.000,00			1.000,00	
2.1.2	ALTV	375,00			375,00	
2.1.3	AAF	400,00			400,00	
2.2	klubture 2010 Og 2011	41.126,13	60,2		60.497,53	40,0
2.3	Skigymnastik i alt	11.930,96	17,5		12.730,98	8,5
2.4	Kontor	100,00	0,1		92,50	0,1
2.5	klubblade	3.932,50	5,7		5.001,75	3,3
2.6	arbejdsgrupper	0,00			0,00	
2.7	bestyrelse	610,00	0,9		1.052,00	0,7
2.8	Generalforsamling	630,00	1,0		350,00	0,2
2.9	Gaver	892,00	1,5		370,00	0,2
2.10	hjemmesside	0,00				
2.11	anskaffelser	970,18	1,4		2.122,08	1,4
2.12	instruktører	5.486,00	8,0		66.168,87	43,7
2.13	Gebyrer	861,95	1,1		1.036,66	0,7
	i alt	68.314,72	100,0		151.197,37	100,0

	2012			2011	
Indtægter i alt	77.376,82			106.609,98	
Udgifter i alt	68.314,72			151.197,66	
overskud	9.062,10			44.587,68	underskud
status 31.12.2012					
Sydbank	26.954,08			16.859,48	
Kasse	87,00			1.119,50	
saldo pr. 31.12.2012	27.041,08			17.978,98	
status pr 31.12.2011	17.978,98			62.566,66	
overskud	9.062,10			44.587,68	underskud
balance	27.041,08			17.978,98	

Hørt i liften

- Når der kommer sne, er der langrend på Løjtland
- Skiværkstedet er åbent efter aftale. Ring til Preben 7458 4307
- Ved du, at vi på klubbens hjemmeside har et diskussionsforum? (under "Indlæg og blade")



Aabenraa Kommune har sat et projekt i gang, som sætter sig målet, at så mange som muligt bevæger sig, især dem, som gør det for lidt. Det kalder de.....
og vi bidrager med dette:

Læt æ Rumpet
-Sæt din by i bevægelse



Aabenraa Skiklub tilbyder træning til skiløb i Fitness World Aabenraa Torsdag, den 17. oktober 2013, kl. 18:00 – 20:00. Deltagere får vejledning for træning vha. fitness redskaberne. Målgruppe: unge fra 15 år og især skiløbere, men god bevægelse for alle! Skigymnastik i Brundlundskolens pigesal tirsdag, den 22. og 29. oktober kl. 19:00 – 20:30 og torsdag, den 24. og 31. oktober kl. 19:00 – 20:30. Som forberedelse til ski- og langrendsløb træner vi muskeludholdenhed, balance og koordination i forskellige træningsformer. Målgruppe: især ski- og langrendsløbere, men god bevægelse for alle! Resten af vinteren to gange gratis deltagelse! Om selve projektet læs mere på www.sundhedaabenraa.dk

Den Svenske Skiskole – Fremtidens skikørsel

Af Kristoffer Brun Gram

To instruktører fra Aabenraa Skiklub med lyst til en instruktøruddannelse. Det var vores udgangspunkt. Vi ville i gang hurtigt og ikke havde temperament til at smide penge i den lille elitære klub, der også er kendt som DDS - Den Danske Skiskole. Det skulle vise sig, at være en god beslutning.

Når vores valg i første omgang faldt på den svenske skiskole, SLAO – Svenska Liftanläggningsorganisation, skyldes det, at vi her kunne tage niveau 1 og 2 over to sammenhængene uger, at kurset var i april og at prisen var lavere end hos DDS. Hertil kommer, at den svenske skilærerexamen meriteres til BSI 1 og 2 ved DDS, med en teoriprøve (500 kr for hhv. BSI 1 og 2). Modsat den norske eller den østrigske skiskole skal man altså ikke til den praktiske prøve, hvor ca. halvdelen dumper. Man sparer altså en tur syd på. Man skal dog ikke satse på den svenske egenfærdighedsprøve, hvis man mener man ikke har niveau til den danske – den er umiddelbart ikke nemmere.

SLAO har fire sammenhængende niveauer i deres uddannelse. På alle fire niveauer arbejdes med en gennemgående pædagogisk filosofi. I Sverige betragtes skilærerjobbet som en ledertjans. De fire instruktører vi blev udsat for havde alle, udover alle fire niveauer og den efterfølgende skilærerexamen, den toårige SCOT-uddannelse. I det hele taget bærer pensum, undervisning og instruktører præg af, at der er tale om en helt anden kompetence end ved DDS. Skilærerjobbet respekteres på linje med andre lærerfag i Sverige. Kursusdeltagerne er i alle aldre. At være skilærer i Sverige er ikke kun et job for studenter på sabbathår – det er ofte en karriere. Vi mødte både familiefædre og mødre på vej på sæson eller deltidsjob som skilærere.

Den skitekniske filosofi bygger på en situations- og individtilpasset teknik, hvor skiløberen anvender sine indre kræfter (muskler, vilje, psyke, teknik etc.) til at regulere de ydre kræfter (bjerget, vejret, skiene etc.). I alle typer skikørsel stræbes efter en centreret position, vægt over yderskien og et dynamisk bevægelsesmønster. Fra filosofien udgår hele den teoretiske undervisning. Der anvendes en tredeling i mekanik (hvordan kroppen fungerer), lederskab og pædagogik. De tre bøger der udgør pensum svarer til denne tredeling.

Hvor vi i Danmark ofte fejrer grafer, udregninger og Joharis vindue af med "det behøver vi ikke vide noget om", så er svenskerne ikke bange for at gå i dybden. Eksempelvis starter afsnittet om teenageres sociale udvikling således "Under puberteten ökar hypofysens udsondring af hormoner".

I undervisningen gennemgås også de relevante ledtyper og dagen efter anvendes den nye viden i praksis. Meget af den teoretiske undervisning foregår som undervisning på bjerget, hvor emner tages op til diskussion på holdet, dernæst kørsels ski inden næste emne diskuteres. Denne nidkærhed er selvfølgelig også grunden til, at den grundlæggende skilæreruddannelse i Sverige har fire og ikke to niveauer.

"Hur kännes det?" er en populær sætning i Sverige – hvordan føles det? På samme vis ville det også være meget usvensk, at stikke instruktørerne en værktøjskasse med øvelser i hånden. Man arbejder ikke med en skematisk inddeling i evner, som nogen måske kender den, hvor en person, der kan plovsving, går videre med stemsving og så parallelsving. Tværtimod fik vi at vide, at man har eksperimenteret med helt at udfase ploven for visse grupper. Altså køre lige på med parallelsving den første dag – og det syntes at

fungere godt.

Forberedelsen til undervisningsprøven foregår ved, at holdet øver nogle cases, som man sammen (8-10 personer) brainstormer omkring; man udvikler altså selv egnede øvelser og instruktørene byder ind med erfaringer.

Eksamen består, på niveau, et af en teoretisk prøve. På niveau to afholdes ligeledes en teoretisk prøve, mens kravene til egenfærdighed og undervisningsevne øges. Man afholder en lektion, der skal godkendes. Den sværeste del er imidlertid testkørslen. Her køres kortsving, hvor man vil se en jævn dosering af kant og vrid – den nye stil, der var vanskelig for de mere Ingmar Stenmark orienterede. Hernæst køres mellemsving, der er et slags stort kortsving, hvor man altså kører et større sving med udskridning og jævn dosering (også kendt som skilærersving). Dette mellemsving svarer meget til det, man efterstræber hos DDS. Man går fra strakt position (og stående på tåspidserne) til tryk ud af i svinget med hælen. Til sidst kørers skærende sving. Her holder man sig på kanten i hele gennemkørslen således, at der ikke på noget tidspunkt forekommer markant snefane. Samtidig holdes vægten på yderskiene, og vertikal- samt side/side-arbejdet er markant. Overvejer man dette kursus, er det en god indikator, at spørge sig selv, om man kan køre et rigtig carvingsving i rødt terræn og uden udskridning. Den sværeste del af prøven, er en banekørsel, hvor instruktører og censorer kører en tid. Heraf tages den hurtigste og langsomste fra og der regnes et gennemsnit. Dette gennemsnit må af mænd overskrides med 18 % og af kvinder med 22%. Banen sættes af lokale repræsentanter (i dette tilfælde fra Åre skiklub), der også supervisere tidsmåling, som foregår elektronisk. Godt og vel 40% bestod ikke denne prøve i første hug, primært kvinder. Herefter har man endnu et forsøg, hvorefter yderligere forsøg koster en afgift på 500 kr. og ikke afholdes samme dag.

Alt i alt får den svenske instruktøruddannelse de bedste anbefalinger med her fra. Niveauet er højt og underviserne professionelle. Er man mere praktisk orienteret, bør man dog overveje om det svenske bliver for ”føle-føle”.

Klubbens nye instruktører bestod med gode karakterer i alle prøver og en enkelt topkarakter (31 point) i niveau to teori.

IDRÆTSPOLITISK NYHEDSBREV FRA DANMARKS IDRÆTS-FORBUND

Skihjelm gør det ikke alene

Brugen af skihjelm er boomet voldsomt blandt skiglade danskere i de seneste år. Positiv udvikling, mener man i Danmarks Skiforbund, som dog understreger, at en hjelm på hovedet ikke bør erstatte andre effektive metoder til at undgå skader. Eksempelvis kan et medlemsskab af en skiklub være guld værd, viser ny undersøgelse.

Af Jacob Bech Andersen

Aldrig har så mange danskere brugt skihjelm på den årlige skitur. Allerede i 2010 var tendensen klar. Her viste en undersøgelse foretaget af FDM, at kun ganske få børn kørte uden skihjelm, mens 39 procent af de adspurgte voksne danskere svarede, at de altid brugte skihjelm.

I dag – godt to år senere – bruger endnu flere danskere hjelm, når de drøner ned af et bjerg. Det kan de omkring 500.000 danskere, som har været af sted på skiferie i denne sæson, bekræfte.

”Spotter man en dansker i dag på skiferien, så vil vedkommende næsten altid have hjelm på. Udviklingen har været i gang i omkring fem år, og i denne sæson kan man roligt sige, at skihjelmene har fået sit endelige gennembrud blandt danske skiturister. Det er utrolig positivt,” siger Nikolaj Smedegaard, der er leder af skilinen på Oure Sport & Performance.

Det var de unge, der begyndte at tage skihjelmene til sig. Og tendensen har bredt sig til alle aldersgrupper. Udover det sikkerhedsmæssige aspekt ved brugen af hjelm, har det formentligt også hjulpet på udviklingen, at mange af de hjelme, der produceres i dag, appellerer til folks forfængelighed.

”Hjelmene er i dag lige så vigtig en del af ”skiuniformen” som alt andet. Man kan sige, at hjelmen er blevet street og in, hvilket jeg tydeligt ser på mine egne skihold. På sæsonens første dag i år på Oures skiskole troppede 40 unge deltagere op. Alle havde hjelm på, hvilket aldrig er sket før,” siger Nikolaj Smedegaard.

SIKKERHEDSBEVIDSTHED ØGET

I Danmarks Skiforbund har man også noteret sig, at hjelmen er blevet standardudstyr hos de fleste danskere på ski.

”Hvis du for bare få år siden stod i en kø til en skilift på et europæisk skisportssted og så en person med hjelm, så var det helt sikkert en svensker. Sådan forholder det sig bestemt ikke i længere. Stort set alle danskere kører med hjelm,” siger skiforbundets administrationschef, Kenneth Bøggli.

Indtil for to år siden udtrykte man i Danmarks Skiforbund bekymring for, at brugen af skihjelm kunne give en falsk tryghed i forhold til sikkerhedsspørgsmålet i sneen, idet langt de fleste skiskader rammer under hovedhøjde. I dag siger man:

”I denne sæson kan man roligt sige, at skihjelmene har fået sit endelige gennembrud blandt danske skiturister”

Nikolaj Smedegaard, leder af skilinen på Oure Sport & Performance

”Vi synes, det er ekstremt positivt, at danskerne har fået et øget fokus på sikkerhed ved skiløb. Og vi anbefaler brugen af hjelme, men vi opfordrer stadig til, at man ikke udelukkende forbinder sikkerhed på ski med at gå ned i en butik og købe noget smart grej som eksempelvis en skihjelm. Det kan være rigtig fint at bære hjelm – især for specielle risikogrupper som børn – men det, der især giver sikkerhed på løjperne, er, at man udviser ansvarlig adfærd på bjerget,” siger Kenneth Bøggliid.

KLUBBER KAN NEDBRINGE SKADESRISIKO

Man kan også nedbringe skadesrisikoen ved at melde sig ind i en dansk skiklub og på den måde får de optimale forberedelser, inden det går løs i sneen. En ny undersøgelse foretaget blandt 854 medlemmer i Skiklubben Hareskov viser, at personer, der er medlem af en skiklub, ikke rammes af skader så ofte som ’almindelige danske skiløbere’. Skadesprocenten for medlemmerne i Skiklubben Hareskov er ifølge undersøgelsen kun på 0,59 procent, mens landsgennemsnittet er 1,01.

”Det er rigtig gode tal, som viser, at det også på den måde kan betale sig at være medlem af en skiklub,” siger formanden for Skiklubben Hareskov, Kuno Brodersen, som betegner indeværende sæson som værende ”fremragende”.

”Jeg tror, vi har fået over 200 nye medlemmer. Og det er alle typer danskere, der bare gerne vil blive lidt bedre til at stå på ski.”

Stort set alle medlemmer i Skiklubben Hareskov bruger i dag hjelm, men formand Kuno Brodersen erkender, at der skal meget mere end hjelm til for at undgå alvorlige skader – eksempelvis tekniske færdigheder.

”I en skiklub bliver man ikke alene bedre til at stå på ski - man får også helhedsperspektivet ind i sporten, idet man får mulighed for at supplere skiløbet med relevante tilbud som skigymnastik uden for sæsonen. Og så får man naturligvis overblik over, hvordan man sikrer sig bedst muligt. Hjelm er fremragende, men der er mange andre ting, man skal være opmærksom på, og det kan vi hjælpe med i klubben,” siger Kuno Brodersen.

I Danmarks Skiforbund er man ikke overrasket over resultaterne fra undersøgelsen i Skiklubben Hareskov.

”Vil man undgå skader på ski, så handler det om at have et kendskab til, hvordan man kan forberede sig optimalt hjemmefra. Det er danskerne generelt blevet bedre til, og det er klart, at i en klub, får man endnu mere faglig indsigt i, hvordan man optimerer sit skiløb. I en klub får du undervisning, du bliver mere bevidst om, hvordan du skal opføre på dig bjerget, og du får viden om udstyr. Derfor optimeres sikkerheden, og derfor er

skadestallene formentlig så lave i Skiklubben Hareskov,” siger administrationschef Kenneth Bøggliid.

Få et gratis økonomitjek i Sydbank Aabenraa

Hvad kan vi gøre for din økonomi?

Måske kan du få mere ud af dine penge ved at rykke rundt på dine lån. Måske kan du finde besparelser i det daglige. Eller måske kan du med fordel spare mere op til pensionen.

Book et gratis økonomitjek i Sydbank

Så gennemgår vi sammen dine behov og ønsker for besparelser og forbedringer af din økonomi.

Ring til os på 74 37 37 00 og aftal tid til et økonomitjek.

Storegade 18 · 6200 Aabenraa
tlf. 74 37 30 00 · sydbank.dk/soenderjylland

Rådgivning
udenfor åbningstid
– ring 70 10 78 79