



# Klubblad nr.112

## Maj 2015



Se årets turberetninger og få  
inspiration til din næste skiferie

[www.aabenraa-skiklub.dk](http://www.aabenraa-skiklub.dk)

# **Aabenraa Skiklub**

## **Bestyrelsen:**

### **Formand**

Lotte Birk Thomsen  
Tønningvej 3  
6200 Aabenraa  
tlf. 21 42 80 62  
[fjeldbrik@hotmail.com](mailto:fjeldbrik@hotmail.com)

### **Næstformand**

Lars Pilgaard Nielsen  
Haderslevvej 25  
6200 Aabenraa  
tlf. 21 61 53 20  
[lpn@ncc.dk](mailto:lpn@ncc.dk)

### **Kasserer**

Erich Turnowsky  
Dyrhave 71  
6200 Aabenraa  
tlf. 74 62 11 40  
[eturnowsky@mail.dk](mailto:eturnowsky@mail.dk)

### **Bladudvalg**

Preben Jakobsen,  
Flovte Bygade 25  
6100 Haderslev  
tlf. 21 34 58 07  
[preben.jakobsen@live.dk](mailto:preben.jakobsen@live.dk)

Birgit Kinze  
Løjt Nørregade 48  
Løjt Kirkeby  
6200 Aabenraa  
Tlf. 29 93 34 28  
[gbkinze@hotmail.com](mailto:gbkinze@hotmail.com)

Lars Mikkelsen  
Aastrupvej 53 L  
6100 Haderslev  
tlf. 20 12 60 10  
[lmikkelsen@mail.tele.dk](mailto:lmikkelsen@mail.tele.dk)

Finn Nordtorp  
Skrevenstenvej 2  
6200 Aabenraa  
tlf. 3013 70 66  
tlf. 74 6170 66  
[finn-nord@live.dk](mailto:finn-nord@live.dk)

### **Suppleant**

Yasmin Duisberg  
Farverhus 88  
6200 Aabenraa  
tlf. 61 99 44 74  
[yasmin.duisberg@web.de](mailto:yasmin.duisberg@web.de)

### **Suppleant**

Kurt Christiansen  
Bag Hjelm 5  
6200 Aabenraa  
tlf. 73 62 05 55  
[brikur@rollum.dk](mailto:brikur@rollum.dk)

### **Revisor**

Finn Juhler  
Thorkil Huess

**Klubbens hjemmeside:**  
[www.aabenraa-skiklub.dk](http://www.aabenraa-skiklub.dk)

### **Webmaster**

Finn Nordtorp  
[Finn-nord@live.dk](mailto:Finn-nord@live.dk)

## En god oplevelse.

Sommeren er lige foran os og dermed sommerferie. Men de gode minder fra vinterferien i sne står stadig klar i hukommelsen. Det at være med på en klubtur giver nogle gode oplevelser, sammen med andre der også er meget glade for at stå på ski. Når dagen er slut på pisterne og der er afterski er der nogle at dele dagens oplevelser med, om det er fra kaffeholdet eller turboholdet har ikke den store betydning, det vigtigste er, at dagen har været god med dejligt skiløb som passer til det man har lyst til. Har du ikke prøvet at deltage i en af Aabenraa skiclubs klubture kan jeg stærkt anbefale det. Nogle af klubturene har instruktører med så du kan få undervisning. Som ny skiløber er det en rigtig god ide at benytte sig af den mulighed, og for øvede skiløber kan man få pusset sin stil af. Andre vil bare have lov til at ”lege” i sneen

God sommer

Preben



*Træn fra **KUN** 149,- pr. måned i  
byens bedste Fitness center.*

*Find os her: Nygade 63E, 6200 Aabenraa*

## Mayrhofen – klubtur 2015

I uge 6 gik skituren i år til Mayrhofen, hvor vi var 8 deltagere fra Aabenraa Skiklub. Det var Finn, Lars og Lone's første tur til Mayrhofen – men bestemt ikke den sidste. Mayrhofen er et rigtig godt skiområde, med udfordringer til alle niveauer.

Den ene dag kørte vi til Hintertux – en go' oplevelse.

Det var rigtig godt, at vi var i selskab med deltagere som tidligere har besøgt området. Dette gjorde, at vi blev ført "sikkert" rundt i området, og nok nåede så mange afkroge, vi ikke ville have nået hvis vi havde været der på egen hånd.

Vi delte os nogle gange i mindre hold – så der var rigeligt med fart til herrerne på "turboholdet" – og kaffe/hyggeholdet kunne så køre i deres tempo med indlagte "sol/kaffe-pauser". Men – der var alle dage fælles frokost!!!

Vi var indlogeret på "Denggerhof" – et rigtig hyggeligt hotel. Vi havde i samråd med de øvrige deltagere valgt, kun at have morgenmad med i vores "pakke". Så vi var – på nær 2 aftener - ude at spise. Rigtig god mad til fornuftige priser.

Lars og Lone havde et forholdsvis stort værelse med ekstra sofa, så her foregik vores "afterski" hyppigt, og 2 aftener blev der handlet ind til ost/pølse-bord med lækkert brød samt diverse vine, som vi indtog fælles på det "store" værelse – mega hyggeligt. Mayrhofen byder også på masser af shopping muligheder samt afterskimuligheder.

Vi kan bestemt anbefale Mayrhofen til andre skientusiaster.

De bedste hilsner

Finn, Lars og Lone



## **Vores første, men ikke forhåbentlig ikke sidste skitur med skiklubben.**

Vi har, som familie, tidligere været i Norge flere gange. - Men denne gang gik turen til Sillian, efter varme anbefalinger fra Morten og Barbara, der også var afsted med skiklubben sidste år.

Og det var en stor succes, for store, såvel som små. Vores yngste, Rasmus på 5 år skulle for første gang rigtig stå på ski. Al begyndelse er jo som bekendt svær, men det gjorde det noget nemmere og langt mere trygt at være i gode hænder hos Erich, som tog sig godt af Rasmus på hans første skidag. Allerede efter få timer, hvor der tålmodigt blev kørt op og ned ad børnebakken kunne han køre lidt selv og det var en stor succesoplevelse.

Også vores datter Sigrid på 12 år nød godt af kombinationen af skiundervisning og muligheden for at køre rundt med de andre jævnaldrende på egen hånd. Det kunne de roligt gøre fordi området ikke er større end at man altid kan finde tilbage.

Familiens ældste, Søren, skulle også, efter mange års skiløb uden, afprøve skiundervisning igen. Også dette var virkelig en succes og selv en gammel hund kan lære nyt, hvis undervisningen er god og det var den. Med skiklubben var der mulighed for at komme ud at køre med andre på samme niveau som en selv og det var bla. med til at gøre turen til en rigtig dejlig oplevelse for os alle.

Indkvarteringen med egne lejligheder, hvor der er mulighed for at trække sig lidt tilbage, efter en lang dag udendørs passede også godt til vores behov som familie. En god kombination af at være sociale og samtidig have noget privatliv. For os var det også af stor betydning at vi kunne gå over i restauranten for at spise, hvor maden var rigtig god og alsidig og der var noget for alle både morgen og aften.



Så vi har haft en skøn skiferie i 2015 som vi meget gerne gentager næste år hvis muligheden byder sig.

mvh fam. Gundelach Bendtsen

## Aktivitetskalenderen

### Skigymnastik 2015/16

**Tirsdagens** skigymnastik på (gamle) **Brundlundskole, pigesal**

kl. 19:00 – 21:00, første gang 1. september.

De 5 gange i september træner vi **også** udenfor ”ved trapperne”, hvis vejret tillader det.

**Torsdagens** skigymnastik starter 22. oktober i (gamle) **Brundlundskole, pigesal**, kl. 19:00 til 21:00.

**Om træning i Fitness World 2015** hører i senere.

**I Haderslev fra lørdag**, den 24. oktober, kl. 9:00 – 10:30, i gymnastiksal på den tyske skole, Ryes Mølle Vej 19.

**Fredag, den 14. august** om eftermiddagen, fejrer vi de 4 (fire), som var medlemmer de 30 år, skiklubben eksisterer.

Bestyrelsen er i gang med planlægning af sted, tid, underholdning, spisning ...

Du kan sætte kryds i kalenderen. Vi håber, der kommer mange.

De fire er: Ellen, Jan og Per Hammer og Finn Juhler.



**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**

## **Dagbog for Røllum Gl. Skole og Aabenraa-Skiklubs handicap-hyttetur til Vrådal i Norge 23. til 27. februar 2015.**

Kl. 07,15 mandag morgen forlod VWen, Jumperen og Saaben Røllum for at tage på vores årlige skitur til Norge. Vi er i alt 14 voksne og 2 børn med på turen, heraf er de ni handicappede. Turen er en Aabenraa Skiklub tur, men da ikke andre skiklubmedlemmer har tilmeldt sig, er det udelukkende elever og personale fra Røllum Gl. Skole, der deltager. Vi har valgt at turen i år skal være en forkortet udgave med afgang mandag morgen og hjemkomst fredag ca. midnat.

I år deltager ikke skiinstruktører fra skiklubben.

Efter en god køretur op gennem Jylland kom vi sikkert og rettidigt til Hirtshals, og ombord ventede en lækker buffet. De fleste havde sikret sig mod søsyge, så selv om færgen vippede noget i starten, kom alle godt til Larvik. Kasper, Betina og Line var dog lidt blege i hovederne.

Efter mange år i Gaustablikk tog vi en anden vej ud af den første rundkørsel og kørte i stedet mod Porsgrunn, for vores mål i år var nemlig Vrådal, som "kun" ligger ca. 130 km. Fra Larvik. Det var en køretur, hvor farten var noget begrænset, og da det til sidst blev voldsomt snevejr, så man ikke kunne se mere end 20 meter frem, så endte vi alligevel med at være godt trætte, før vi nåede frem til vores hytte og den hjemmefra forberedte kødsovs med pasta. Lakehouse i Vrådal er en 16 personers hytte, og den viste sig at være luksus ud over alle grænser, så da vi endelig fik koden til nøgleboksen og kunne komme ind, var glæden stor.

Vi nød kødsovsen, nogle blev puttet; men der skulle dog også lige spilles lidt Uno, og Rene og Britta lavede tryllekunster med kort.

**Tirsdag** kl. 9,00 var morgenmaden klar, og der manglede bestemt ikke noget. De fleste havde fået en god nats søvn. Så blev der lejet skiudstyr og købt liftkort, og såvel langrendsholdet som alpinholdet nåede at få kørt skiene varme, inden vi nød en sen frokost med rester fra i går. Formiddagens styrt stod Kevin for. Han var påhæng til Kurt, og de fik så meget ubalance, at de ikke fik rettet op, før de kørte ud over en lille skrænt og landede på næsen i sneen. Kevin mente bestemt, at hans arm var brækket, men efter at have sundet sig lidt fortsatte skituren ned ad pisten. Fra langrendsholdet kan vi også berette om et dobbelt styrt. Først væltede Nina, og da Camilla skulle hjælpe hende op, ja... så blev hun i stedet for også revet omkuld. Camilla kunne godt huske, hvor træt hun var sidste år af at skubbe rundt med Claus i skistativet, så i år byttede hun rollerne om, så man så Claus spurte afsted med Camilla i skistativet, og det gik skam både op og ned ad bakken, inden Claus gav op. Så nu har Claus foreslået, at rollerne byttes om igen.

Efter frokost tog vi alle til Vrådal panorama. Det er der stoleliften starter, men det er også der, at der er gode skibånd, som bringer en op til små bakker, som man kan bruge til begynderøvelser både for alpin og langrend, men også til at få sig en kælketur.

Kælkebakken var ok, og der var forskellig sværhedsgrader, så Jonatan mener bestemt, at han har kælket på den sorte løjpe.

Morten var sej, og efter at have væltet et utal af gange på langrendsskiene, lykkedes det endeligt at komme hele vejen ned uden at vælte. Godt gjort. Line og Mike fandt hurtigt fidusen og drønedede snart ned ad bakken. Da det lykkedes for Mike at komme ned første gang uden at vælte, fik han en ordentlig ”stav-krammer” af Line.

Claus fik mange kælketure, og en enkelt gang væltede han bagud af kælken, som fortsatte nedad. Alt i alt have hele langrendholdet en hyggelig eftermiddag på kælke-/begynderbakken hvor hele 3 skibånd kørte op til toppen.

Alpinholdet bestod af Claus A., Kasper og Kurt. Vi øvede os i forskellige teknikker, og Kasper fik på den vilde måde anskueliggjort, hvor ubehageligt og farligt det er, når man kører på pister, som er for svære, og man derfor ikke kan styre sin fart. Det gik heldigvis godt, og en forskrækkelse og en vigtig erfaring rigere endte vi velbeholdent hjemme. Claus A. er fortsat en stabil skiløber, og han øver sig i at samle skiene efter hvert sving.



Kevin havde også alpinskiene på, og han var taget på begynderbakken sammen med Britta og Rene. Her kom han længere og længere op og stod helt alene. Sågar lidt slalomkørsel lykkedes, og kun enkelte gange overtog farten styringen. Måske han når helt op i morgen. Tallerkenliften volder ham i hvert fald ikke nogen problemer.

Nu er kl. 22,00 og efter en lækker Kyllingeret og Jonatans mors chokoladekage kalder madrasserne på os.

**Onsdag** bestod alpinholdet af Rene, Claus A., Kasper og Kurt. Vi mødte nogle særdeles velpræparerede ”vaskebrædt” piste, så det var en stor fornøjelse i rimeligt klart vejr.

Claus L.s mave var lidt i udu, så Jakob og Claus blev i hytten sammen med Patrick.

De fleste andre valgte at tage stoleliften op i bjerget uden ski. Her skulle de højtliggende langrendsløjper inspiceres. Selv Morten overvandt sin højdeskræk og hoppede på stoleliften..sejt. Rene og Kurt skulle lige et smut downhill ad den sorte løjpe. Det var ok. Imens forsvandt langrendsholdet i disen oppe i bjerget, men de dukkede dog pludseligt op igen.

Om eftermiddagen bestod langrends- og kælkeholdet af Jonatan, Claus, Morten, Nina, Line, Mike, Jakob, Betina, og Kurt samt Kevin, der øvede alpingsving på begynderbakken. Alle øvede sig, og der blev øvet plov, brems og sving til den store guldmedalje. Ja og så blev der øvet rigtigt meget i at rejse sig op efter et styrt!! Især Morten var meget ihærdig.

Alpinholdet var Claus A., Kasper, Rene, Britta og som ny deltager Camilla. De startede i det grønne område øverst oppe for senere at stå hele vejen ned i dalen. Camilla syntes godt nok, at Normændene var farveblinde, når de kaldte sorte løjper for blå, hvorpå Britta svarede: ”At hun skulle ikke pive, for når løjper var brede, var de ikke sorte”, og Rene sagde: ”Nemlig”.



Efter madholdets herregårdsbøffer med tilbehør og Patricks Brownies, viste Rene egne producerede film, hvorefter endnu en god dag var til ende.

**Torsdag** skulle vejret have været -2 Til -4grader. Det holdt desværre ikke stik, i stedet var der tøvejr, stormende og diset med en blanding af regn og sne. Så skimæssigt var det noget af en udfordring.

På langrendsholdet havde Kurt fundet sine meget små alpinski frem, og der blev igen øvet plov og sving. Alpinholdet med Claus A., Kasper, Rene og Britta tog helt ud i

den yderste afkrog af området og derefter tilbage til ”hovedpisten”, som de stod på 2 gange. Den anden gang blev der filmet. Skiføret var bestemt ikke det allerbedste.

Vi tog alle hjem til hytten kl. 11,30 for at få et frokosthvil. Mens madholdet lavede frokosten, holdt Rene filmstudie med projektor og stort lærred, (jo det var skam en luksushytte), og nogle så første del af Flyvende Farmor.

Så var der igen dømt skiløb, og heldigvis var Claus’ mave nu i orden, så skistativet blev ordentligt luftet. Ja det gjorde sig endog særligt bemærket, for da skibåndet pludseligt stoppede, mens Claus med skistativ var på, så blev der rimelig vild panik, og da Jakob igen fik liv i båndet, med en Claus liggende på tværs... så blev panikken ikke mindre... Det var efter sigende et specielt skue. Ren kludemutter med Line og Camilla som deltager.



Men ellers så kunne man nu rigtigt se, hvor meget de ivrige langrendsløbere havde lært. Nina vælter ikke så meget, og når det sker, kommer hun selv op at stå, og Morten var bare blevet sikker i at køre i plov og dreje, og han kunne slet ikke få nok, så da nogle skulle hjem for at få varmen, blev Morten tilbage for at øve sig. Line og Mike fik mod på at skifte til alpin, så de tog med stoleliften op, for at øve på den gode grønne oppe i bjerget. Jonatan kom også med op og fik kælket nogle gode ture.

Om eftermiddagen var Kevin kørt træt og blev i Hytten sammen med Patrick. Alpinholdet blev udvidet med Line og Mike og Betina. Derudover var vi Claus A., Kasper, Rene, Britta og Kurt. Claus og Kasper var rigtig dygtige til at samle skiene efter sving, så nu er det lige før, at de står parallelski og har mere fart på. Rene og Britta tog nogle ture, og i den forbindelse filmede de bl.a. også langrendsfolkene.

Line, Mike og Betina var på skiskole med Kurt. Det var lidt besværligt med 6 mand om 4 liftkort, så Kurt tog lige en downhill efter et ekstra klippekort. Line og Mike var meget dygtige til at følge efter Kurt og øve sving. Mike, Line, Claus A. og Kasper tog stoleliften ned, mens Betina og Kurt nød den sidste tur for denne gang ned i dalen.

Vel hjemme blev skiudstyret pakket i bussen, der blev badet og slutningen af Flyvende Farmor blev set.

Så var der dømt festmiddag og fødselsdagsfest for Camilla... superlækkert.

Nu er dagbogen skrevet. Der var dog en lille forsinkelse, idet Jonatan ved hjælp af et stearinlys satte ild til sin serviet, og da servietten var meget tæt på PC-en, så var det lige før at dagbogen gik op i flammer... men heldigvis var Rene vaks med en kande vand. Nu har Kasper puttet en kæmpe bunke sne i Brittas seng... det må han selv bøde for, og vi glæder og trods en dejlig tur til at komme hjem igen.



### **Velkommen til nye medlemmer og genindmeldte**

FINN KALUZNY

ANNETTE JENSEN

MARTIN JENSEN

ELSE TOFTEGAARD, HENRIK FRYDENDALL, TEA, AMANDA, KAMILLA

SØREN GUNDELACH R., MARIA BENDTSON, RASMUS, SIGRID

FRANK KRISTENSEN

JETTE SCHULTZ, BO LANGHEDE, CHRISTIAN, JULIE

BIRTHE KRISTENSEN,

TOVE GULDAGER NISSEN

IDA GRAM

PETER LARSEN, LINE OG JOSEFINE HARDERS

## HØRT I LIFTEN

Aabenraa skiklub kan i år fejre 30 års jubilæum.



I klubben er der 4 personer som har været medlem i alle 30 år. Og det er Finn Juhler samt Ellen, Jan og Per Hammer. Et stort tillykke til de fire.

De fleste har haft godt med sne på deres skiferie.

At der på den norske hjemmeside <http://www.swix.no/Tips-guider> kan du læse om smøring af langrendski samt klargøring af alpinski. Der er video klip så du kan se hvordan det skal gøres.

**Sønderjyske** *Bus rejser*  
**Aabenraa Turistfart**

Tlf: 74 63 09 68 • Fax: 74 63 05 15

mail: [taxabus@taxabus.dk](mailto:taxabus@taxabus.dk) • [www.taxabus.dk](http://www.taxabus.dk) • Medlem af Rejsegarantifonden • Medlem af Dansk Busvognmand

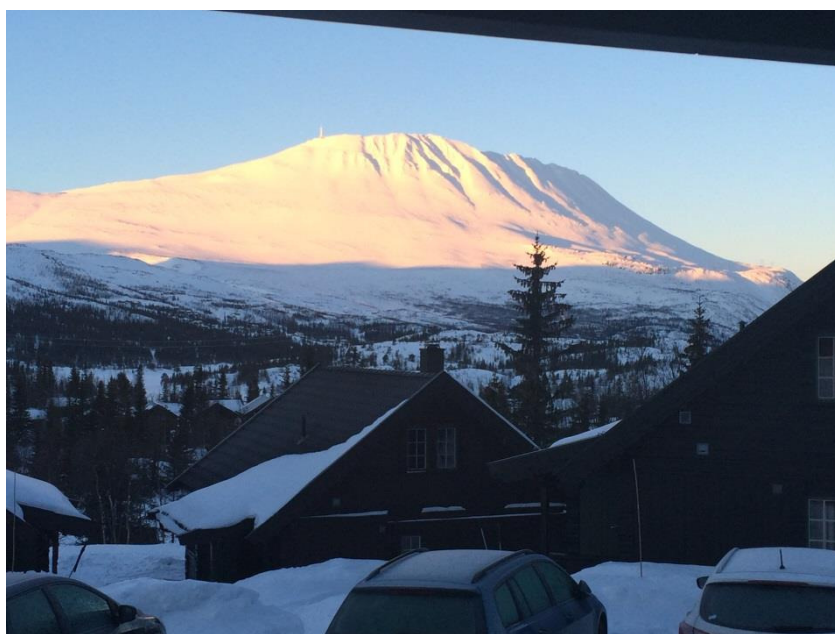
- Komfortable 4-stjernede buseer m/aircondition, køkken etc.
- Kørsel i ind- og udland
- Dagsudflugter
- Udlandsture arrangeres
- Stor liftbus med aircondition og rummeligt handicaploket

## Gaustablik uge 10 2015

Endelig oprandt ugen, hvor vi tog med Åbenrå Skiklub på deres årlige handicaptur til Norge. Vi er Mette 16 år (Down syndrom), Naja 15 år (Down syndrom), Line 13 år (Mettes lillesøster), Mie 28 år (Mette og Lines barnepige gennem mange år, som nu bor langt fra os), Pia og Ingelise (mødrer).

Vi tilmeldte os rimeligt sent til turen, så der var ikke plads på højfjeldshotellet, men vi kunne leje en hytte ca. 500m fra hotellet. Egentlig ville vi gerne have spist sammen med gruppen på hotellet, men da vi fik oplyst, at prisen for seks på helpension var kr. 26.000, blev vi hurtig enige om, at vi ville lave/tage mad med hjemmefra.

Vi tog hjemmefra meget tidlig søndag morgen og mødtes med bussen. Naja, Mette, Line og Mie kom med bussen og Pia og Ingelise tog bilen, som var fyldt godt op med mad og drikke til en hel uge. Vi mødtes med pigerne ombord på færgen fra Hirtshals til Lavik. Vi glædede os helt vildt alle sammen og snakken gik om den kommende uge.



Vi ankom til Gaustablik sidst på eftermiddagen søndag, fik pakket ud og fordelt sengepladserne. Det var en dejlig stor hytte og vi fandt os hurtig til rette. Vi var godt trætte efter en laaaaaang dag, så det varede ikke længe før, at vi alle lå i vores senge og ZZZZZZ. Næste dag skulle vi mødes med gruppen til fælles opvarmning, men først skulle vi have lejet skiudstyr - men så var vi også klar!

Hele ugen var pigerne på skiskole 1 time om formiddagen og en 1 time om eftermiddagen. Undervisningen var skræddersyet til pigernes individuelle niveau og der var virkelig store fremskridt fra starten til slutningen af ugen. Stor ros til instruktørerne for deres tålmodighed, engagement og evne til at få rykket pigernes skiløb så meget.

Ugens højdepunkter var helt klart:

- fælles opvarmning hver morgen
- hygge i lejligheden med god mad, spil og Ipad
- madpakker i det fri
- fiskebuffet på hotellet fredag aften
- opvisning og diplomudlevering lørdag

Vores ophold i hytten var absolut i orden, der manglede ikke noget, varmeskab, sauna, brændeovn, og alt hvad der skulle være i køkkenet. Derudover kunne vi benytte hotellet øvrige faciliteter herunder deres svømmebassin med sauna, dampbad og hot-tube.



Det fungerede rigtig fint med færdig lavet mad hjemmefra og masser af rødvin ☺. Der er ikke de store indkøbsmuligheder i området, så vi havde købt ind således, at vi var selvforsynende hele uge. Det eneste vi måtte spare på var mayonnaisen ☺

Vejret viste sig hele ugen fra den fine side og vi havde en rigtig dejlig uge, som vi var enige om, at vi ville gentage - måske allerede til næste år!

## Aktivitetskalenderen

### Skigymnastik 2015/16

**Tirsdagens** skigymnastik på (gamle) **Brundlundskole, pigesal**

kl. 19:00 – 21:00, første gang 1. september.

De 5 gange i september træner vi **også** udenfor ”ved trapperne”, hvis vejret tillader det.

**Torsdagens** skigymnastik starter 22. oktober i (gamle) **Brundlundskole, pigesal**, kl. 19:00 til 21:00.

**Om træning i Fitness World 2015** hører i senere.

**I Haderslev fra lørdag**, den 24. oktober, kl. 9:00 – 10:30, i gymnastiksal på den tyske skole, Ryes Mølle Vej 19.

**Fredag, den 14. august** om eftermiddagen, fejrer vi de 4 (fire), som har været medlemmer i alle de 30 år, skiklubben har eksisteret.

Bestyrelsen er i gang med planlægning af sted, tid, underholdning, spisning ...

Du kan sætte kryds i kalenderen. Vi håber, der kommer mange.

De fire er: Ellen, Jan og Per Hammer og Finn Juhler.





# Sydbank MasterCard med forsikring – dækker hele familien

Rejseforsikringen sikrer, at hele familien er dækket – også, hvis de rejser på egen hånd, og du ikke er med på turen.

## Rejseforsikringen dækker bl.a.

- sygdomsbehandling
- hjemtransport
- afbestilling
- erstatningsrejse og feriekompensation
- evakuering.

Hvis du vil bestille et Sydbank MasterCard eller høre mere om de mange fordele ved kortet, er du naturligvis meget velkommen til at kontakte os.

Tlf. 70 10 78 79

info@sydbank.dk · sydbank.dk