

National Capital Ski Club

## Newsletter

March 2021

“On snow more often  
for Less Money”



Club de ski de la capitale  
nationale

## Infolettre

mars 2021

« Sur la neige plus  
souvent à moindre coût »

In this NCSkiClub Newsletter:

1. Supporting our merchants
2. Storing your skis and boots for the summer
3. NCSkiClub podcasts
4. Ski vacations 2022
5. Tremblant reimbursements/credits
6. Ski Tips
7. Day trips

### 1. Supporting our merchants

by *Andrea MacRae, Merchants' Discounts Manager*

This month, we are pleased to highlight two local businesses in Ottawa that have been long standing supporters of the National Capital Ski Club: *Arc of Life Chiropractic and Massage Therapy* and *Great Escape Outfitters*.

- *Arc of Life Chiropractic and Massage Therapy* provides complete chiropractic care, (including prenatal and pediatric chiropractic care), registered message therapy and naturopathic medicine services. They offer club members an \$80 discount on a full chiropractic exam, as well as a 15% discount on custom sole support orthotics. Conveniently located in Westboro at 1318 Wellington Street W, book your appointment today at 613-722-1003 or through email at [health@arcoflife.ca](mailto:health@arcoflife.ca)
- *Great Escape Outfitters* is a locally owned business. They specialize as an outdoor and adventure travel outfitter with high quality products and service. They are offering the club a 10% discount off regular priced gear. They are located in the heart of Ottawa's vibrant Wellington West neighbourhood at 97 Holland Ave. Feel free to check out their website

Dans cette Infolettre du NCSkiClub :

1. Soutenons nos commerçants
2. L'entreposage de vos skis et bottes pour l'été
3. Les balados du NCSkiClub
4. Forfaits ski 2022
5. Remboursements / crédits Tremblant
6. Astuces de ski
7. Excursions d'une journée

### 1. SOUTENIR NOS COMMERÇANTS

par *Andrea MacRae, gérante des rabais chez les commerçants*

Ce mois-ci, nous avons le plaisir de présenter deux entreprises locales d'Ottawa qui soutiennent le Club de ski de la capitale nationale depuis longtemps: la clinique de chiropratique et de massothérapie *Arc of Life* et la pourvoirie *Great Escape*.

- *Arc of Life Chiropractic and Massage Therapy* offre des soins chiropratiques complets (y compris des soins chiropratiques prénataux et pédiatriques), des services de massages par des thérapeutes qualifiés et des services de médecine naturopathique. *Arc of Life* offre aux membres du Club un rabais de 80 \$ sur un examen chiropratique complet, ainsi qu'un rabais de 15 % sur les orthèses de soutien de semelle personnalisées. Bien situé à Westboro, au 1318, rue Wellington Ouest, vous pouvez y prendre rendez-vous dès maintenant au 613-722-1003 ou par courriel à [health@arcoflife.ca](mailto:health@arcoflife.ca)
- *Great Escape Outfitters* est une entreprise d'ici spécialisée comme pourvoyeur de voyages de plein air et d'aventure qui offre des produits et services de haute qualité. Ils offrent aux membres du Club une réduction de 10 % du prix courant de toutes marchandises en magasin. Ils sont situés au cœur du quartier animé de Wellington West à Ottawa au 97, avenue Holland. N'hésitez pas à consulter leur site Web : [www.greatescapeoutfitters.com](http://www.greatescapeoutfitters.com) ou de

[www.greatescapeoutfitters.com](http://www.greatescapeoutfitters.com) or reach out to them at [info@greatescapeoutfitters.com](mailto:info@greatescapeoutfitters.com) to take advantage of this great offer.

communiquer avec eux au : [info@greatescapeoutfitters.com](mailto:info@greatescapeoutfitters.com) pour profiter de cette offre exceptionnelle.

All you need for these and other great deals is a print out of the merchant page on the National Capital Ski Club webpage and your membership card.

Pour bénéficier de ces rabais ainsi que de d'autres offres, vous n'avez besoin que d'avoir une copie de la page des commerçants du site Web du Club et de votre carte de membre.

## 2. How To Store Skis, Snowboards and boots for the Summer

Follow this link to read some very helpful tips about the storage of ski equipment during the summer: <https://www.evo.com/en-ca/guides/how-to-store-skis-snowboards-for-summer>

## 2. L'entreposage de vos skis, planches à neige et bottes pour l'été

Consultez le lien suivant pour des conseils fort utiles sur la manière de ranger l'équipement de ski pour l'été : <https://maneige.ski/infolettre/lentreposage-des-skis-petits-conseils-gros-bon-sens/>.

## 3. NCSkiClub Podcasts

by Jourdon Girard, Social Media Manager

This month's episode is now live. Find the National Capital Ski Club Podcast on your preferred platform or follow the link below: <https://www.buzzsprout.com/1654312/8205276>

## 3. Les balados du NCSkiClub

par Jourdon Girard, Gérant des médias sociaux

Le nouvel épisode est maintenant en ligne. Retrouvez le balado du Club de ski de la capitale nationale sur votre plate-forme habituelle ou suivez ce lien : <https://www.buzzsprout.com/1700455/8205255>.

## 4. Ski Vacations 2022

by Jack Denovan, Ski Vacations Manager

The NCSkiClub had great ski trips planned for this season. Unfortunately, the pandemic and its restrictions stayed with us much longer than we had anticipated when those ski vacations were organized last June, forcing us to cancel them all. But with vaccination going on across the country, we are hoping next ski season will be close to normal. So, our ski vacation team is already starting to plan ski trips for next season. One of the inputs in deciding where we will go is the suggestions from our members. So here is your chance to influence where next season's ski vacations will take place. Is there anywhere you have always wanted to go skiing but never went? Now is your chance. You can send your ideas to [trips@ncskiclub.ca](mailto:trips@ncskiclub.ca). Please be as specific as possible (resorts name rather than the country). All inputs will be considered. Your guess is as good as our guess as to whether Canadians will be able to travel to the USA or Europe next season.

## 4. Forfaits ski 2022

par Jack Denovan, Gérant des forfaits ski

Le NCSkiClub avait prévu de superbes voyages de ski pour cette saison. Malheureusement, la pandémie et ses restrictions sont restées avec nous beaucoup plus longtemps que nous ne l'avions prévu lorsque nous avons organisé ces forfaits en juin dernier, nous obligeant à tous les annuler. Avec la vaccination en cours dans tout le pays, nous espérons que la prochaine saison de ski se rapprochera de la normale. Donc, notre équipe des forfaits ski commence déjà à planifier les voyages de ski de la saison prochaine. Les suggestions de nos membres représentent un des facteurs sur lesquels nous basons nos décisions au sujet des endroits que nous visiterons. Alors voici votre chance d'influencer les destinations des forfaits de la saison prochaine. Y a-t-il un endroit où vous avez toujours voulu faire du ski sans y être allé? C'est maintenant votre chance. Vous pouvez envoyer vos idées à [trips@ncskiclub.ca](mailto:trips@ncskiclub.ca). Soyez aussi précis que possible (nom de la station plutôt que le pays). Toutes les suggestions seront prises en compte. Et votre estimation est aussi valable que la nôtre quant à savoir si les Canadiens pourront voyager aux États-Unis ou en Europe la saison prochaine.

Once again, [trips@ncskiclub.ca](mailto:trips@ncskiclub.ca)

Encore une fois : [trips@ncskiclub.ca](mailto:trips@ncskiclub.ca)!

## 5. Tremblant reimbursements/credits

NCSkiClub Members who have not used their Tonic Pass, VIP Parking Access, Valet Ski Service, Privilege Bundle, Season Express Lift Line Access or Seasonal Equipment Rental for Kids at Tremblant for the season ending should visit this Tremblant web site no later than April 11:

<https://www.tremblant.ca/plan/tickets-and-passes/winter-season-passes/adventure-assurance>

## 6. Ski Tips

by Super Dave, CSIA III, CSC II, Park Cert

### Alignment of legs

In very refined skiers there are few large motor movements while going down a run. A great skier will move down the hill making turns in a very efficient manner, almost like a waltz. Let's review an area of inefficiency that I see in many Intermediate and Advance skiers - Leg(boot) nonalignment (Also referred to as lead change). Alignment of our legs while skiing is partly important because of the efficiency of movements, so let's look at what are the causes and effects of misalignment of legs while skiing. First, we need to visualize what the incorrect position of our legs are. Here is an example: when making medium radius turns, at the Completion stage of a turn your outside boot is behind your inside boot (this is misalignment). The cause is the downhill leg being pushed back, because of the pressure coming from that ski. The effects of this reaction are twofold, it's inefficient and causes the lower body to twist.

How do you know you are doing this when you ski? How do you fix this very amenable problem? The way I check my alignment is very simple, I glance at the tips of my skis to see that I am somewhat aligned (or not). Or I could have someone watch me ski as I come down the hill. The observer would be looking for a gap between my legs before the fall line (a fall line is the direction a ball would travel down the hill). The fix: To get better alignment of my legs, I work on pulling the inside leg back. A small amount of misalignment (1/4 Boot) in our legs while skiing is allowable and acceptable, but Half to a Full boot is not where you want to be ... now stop looking at your feet and give it a try. 😊

## 5. Remboursements / crédits Tremblant

Les membres du NCSkiClub qui n'ont pas utilisé à Tremblant cette saison leur laissez-passer Tonic, l'accès au stationnement privilégié, le service de valet ski, le forfait de privilèges, l'accès à la ligne de remontée Express ou la location saisonnière d'équipement pour enfants devraient visiter ce site Web de Tremblant au plus tard le 11 avril:

<https://www.tremblant.ca/plan/tickets-and-passes/winter-season-passes/adventure-assurance>

## 6. Astuces de ski

par Super Dave, AMSC niveau III, ESC Niveau II, Cert. Parc

### L'alignement des jambes

On voit peu de gros mouvements moteurs chez les skieurs très avancés lorsqu'ils descendent une piste. Un très bon skieur descendra la pente en effectuant ses virages de manière très efficace, presque comme une valse. Examinons une approche inefficace que je vois chez de nombreux skieurs intermédiaires et avancés : le désalignement des jambes (bottes) (Aussi appelé changement du ski qui mène). L'alignement de nos jambes est important durant la descente pour skier efficacement. Regardons quels sont les causes et les effets du désalignement des jambes. Tout d'abord, visualisons la position incorrecte de nos jambes. Ce sera le cas, par exemple, lorsque vous effectuez des virages à rayon moyen et qu'à l'étape de finalisation d'un virage, votre botte extérieure est derrière votre botte intérieure (résultant en un désalignement). Ceci est causé par la pression exercée par le ski extérieur, qui repousse la jambe vers l'arrière. Les effets de cette réaction sont doubles : le mouvement est inefficace et il provoque une torsion du bas du corps.

Comment détectez-vous que vous avez ce problème lorsque vous skiez? Comment le résoudre? La façon dont je vérifie mon alignement est très simple, je jette un coup d'œil à la pointe de mes skis pour vérifier qu'ils sont bien alignés (ou non). Ou je pourrais demander à quelqu'un de me regarder skier pendant une descente. L'observateur vérifierait s'il y a un espace entre mes jambes avant la ligne de pente (la ligne de pente est la direction dans laquelle un ballon descendrait la pente). La solution: pour obtenir un meilleur alignement de mes jambes, je travaille sur la traction de la jambe intérieure vers l'arrière. Une petite quantité de désalignement (1/4 de botte) en ski est permise et acceptable, mais une différence d'une demi-botte, ou plus, n'est pas une position souhaitable. Maintenant, arrêtez de regarder vos pieds et essayez-le. 😊



Misalignment



Désalignement



Alignment



Alignement

## 7. Day Trips

by Brian Armishaw, Day Trips Manager

Greetings to all members, particularly the great, enthusiastic Day Trip skiers!!

NCSkiClub has just passed the one-year mark of the cancellation of all trips because of the lockdowns related to COVID 19. Despite the Club's best intentions, the restrictive conditions and protocols in the Province of Quebec and at Mont Tremblant did not allow the continuation of the Day Trip Program for our members.

The Club has continued to view the health and safety of our members as the Club's primary consideration for the 2020-21 ski season. We are keeping our fingers crossed and hopefully, the NCSkiClub will be able to resume the Day Trip Program for next ski season, 2021-22.

In the meantime, this winter has presented members with a wonderful opportunity to keep safe and to continue to be active in the conditions that we have been offered this season.

Enjoy!!



Previous issues of the Newsletter can be accessed at: [http://www.ncskiclub.ca/member\\_services.html#newsletters](http://www.ncskiclub.ca/member_services.html#newsletters).

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.

## 7. Excursions d'une journée

par Brian Armishaw, Gérant des excursions d'une journée

Salutations à tous les membres, en particulier aux super fidèles des excursions d'une journée!!

Le NCSkiClub vient de franchir le cap d'un an de l'annulation de tous les voyages en raison des restrictions découlant de la COVID-19. Malgré les meilleures intentions du Club, les conditions et protocoles restrictifs dans la province de Québec et notamment au Mont Tremblant ont empêché la poursuite du programme d'excursions d'une journée pour nos membres.

Le Club a continué de traiter la santé et la sécurité de ses membres comme étant une considération principale pour la saison de ski 2020-2021. Nous croisons les doigts et espérons que le NCSkiClub pourra reprendre son programme d'excursions d'une journée lors de la saison de ski 2021-2022.

Entre-temps, cet hiver nous a offert des conditions qui ont donné aux membres de merveilleuses opportunités de demeurer actif tout en restant protégé. J'espère que la saison aura été plaisante.

À La Prochaine!!



Les éditions précédentes de l'Infolettre sont accessibles au : [www.ncskiclub.ca/services\\_aux\\_membres.html#infolettre](http://www.ncskiclub.ca/services_aux_membres.html#infolettre)

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 de tout inconvénient.

[View this email in your browser](#)

Copyright © 2021 National Capital Ski Club,  
All rights reserved.

You are receiving this email because you opted in via our  
website.

**Our mailing address is:**

National Capital Ski Club  
190 Oxford Street West  
Kemptville, ON K0G 1J0  
Canada

[Add us to your address book](#)

Want to change how you receive these emails?

You can [update your preferences](#) or [unsubscribe from this list](#).

[Lire ce courriel par l'entremise de votre navigateur](#)

Droits d'auteur © 2021 Club de ski de la capitale nationale,  
Tous droits réservés.

Vous recevez ce courriel parce que vous vous êtes inscrit par  
l'entremise de notre site Web.

Notre adresse postale est :  
Club de ski de la capitale nationale  
190, rue Oxford Ouest  
Kemptville, ON K0G 1J0  
Canada

[Ajoutez-nous à votre carnet d'adresses](#)

Vous souhaitez modifier la façon dont vous recevez ces e-mails?

Vous pouvez [mettre à jour vos préférences](#) ou [vous désinscrire de cette liste](#).