



Prøv  
vintercamping  
i snesikre Trysil

## Trysilfjell Caravanplads kan tilbyde:

- \* 300 pladser med strømtilslutning.
- \* 2 servicebygninger med toiletter, bad, vaskerum og tørrerum.
- \* Vagtordning.

Vi ligger i Trysilfjell Turistcenter,  
lige ved liftsystemet i et af  
Skandinaviens største alpinanlæg  
og med 1,5 km gangafstand til  
Trysil Centrum.

Ønskes yderligere information, så tag venligst kontakt med:



**TRYSILFJELL  
UTMÆRKET SLAG BA**

N-2420 TRYSIL \* Tlf +6245 2000 Fax +6245 2010

## SKI-cam-PISTEN



DCS Årsmøde, Camping messe, Juleanden



Sådan vælger du dit alpine skitøj  
Klubaften hos Østsjællands Campingcenter

NR.: 22 - 7. Årgang - December 1998



# DANSK CAMPING SKIKLUB

## Klubbens formål er :

- at sprede interesse for skicamping
- at samle og udveksle erfaringer
- at arrangere fællesture med skisport
- at gøre fritidsaktiviteten billigst mulig
- at samle skicampister til socialt samvær

Klubåret løber fra 1. august til 31. Juli. Medlemskontingentet for klubåret 1998/99 blev på årsmødet i august igen fastsat til kr. 125,-. Der gives rabat på kr. 25,- ved tilmelding efter 1. maj. Gyldigt betalt girokort (et pr. familie) er bevis for medlemskab af klubben.

Bladet SKI-cam-PISTEN udkommer 3 - 4 gange årligt: September, marts og juni. Derudover kan der forekomme ekstra udgivelser f. eks. i december måned.

Forfattere til tekster, artikler, historier og tegninger i bladet er selv ansvarlige for indhold, ophavsrettigheder m.v. Redaktionen påtager sig intet ansvar herfor.

HUSK SIDSTE  
FRIST FOR  
INDLEVERING AF  
INDLÆG ER DEN  
20. feb. 1999

## KLUBUDVALG

### DCS-SEKRETARIAT & KONTAKTPERSON SYDVEST

Anette & Lars Møller  
Højmark 29, Rinkenæs  
6300 Gråsten  
☎ 74 65 42 21 Mobil: 21 70 92 72  
almoeller@graasten.mail.telia.com

### DCS-KASSERER & KONTAKTPERSON ØST

Pia Clausen & Per Olsen  
Hyldemorsvej 3B  
2730 Herlev  
☎ 44 84 87 23 Mobil: 40 60 12 85  
per\_olsen@hp.dk

### PR UDVALGET

Beth & Palle Grath  
Nørrebred 190  
2625 Vallsbæk  
☎ 43 64 92 29 Mobil: 20 96 92 29  
p\_grath@vip.cybercity.dk

### KRITISK REVISOR

Pia & Orla Bek  
Nørretorp 186  
7400 Herning  
☎ 97 11 94 76 Mobil: 40 56 61 11

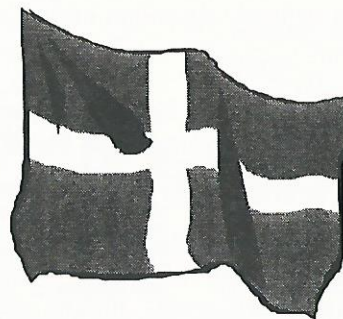
### KONTAKTPERSON VEST

Dorthe / Hans Jørgen Andreasen  
Hjørringgade 61  
9850 Hirtshals  
☎ 98 94 47 15 Mobil: 40 92 47 15

### BLADREDAKTION

Randi & Bill Hussmann  
Jellingvej 7  
3650 Ølstykke  
☎ 47 17 65 26 Mobil: 20 25 75 46  
bill.hussmann@capgemini.dk

## Flagstænger til klubben !!!!



Karin og Tommy, der ejer Østsjællands Camping Center i Solrød Strand, har foræret klubben 2 flotte flagstænger. Flagstængerne er unikt udført af glasfiber og kan slås helt sammen i lighed med stænger til forteltet.

Nu kan Beth og Palles flag med klubbens logo (nu også betegnet klubbens stander) vejre flot på skicampingture til nord og syd og ved arrangementer indenfor landets grænser.

Den ene stander blev afprøvet på klubbens årsmøde i august på Sydstevns. Den virkede perfekt og under hele årsmødet kunne vi nyde flagstang og stander.

Den anden flagstang skal afprøves på klubbens juletur til Brixen im Thale, hvor stang og stander vil blive placeret mellem vore vogne på campingpladsen. Det bliver helt sikkert et flot syn mellem de forhåbentligt solbeskinnede og sneklædte alpetinder. På klubbens vegne skal der her bringes en meget stor tak

til Karin og Tommy for jeres flotte gave til klubben. Nu kan I få øje på os når I selv skicamperer i Alperne.

Lars Møller

## Den lede leder

Velkommen til dette julenummer af SKI-cam-PISTEN. Mange af jer har sikkert ventet spændt på at læse en masse indlæg fra klubbens medlemmer. Da der desværre ikke er kommet særligt mange artikler, må i nøjes med et par ganske få indlæg, og resten har jeg måtte hente rundt omkring i andre skiblade. Jeg ser frem til næste nummer. Der kommer forhåbentligt en lang række indlæg fra de aktive medlemmer der har været på jule & vinterferie tur.

Nu falder julesneen blid,  
I haven bli'r vor plæne hvid.  
Frosten bider i hver finger'  
Og vi får røde kinder.

I den kolde havedam,  
sover fisken rød og tam.  
De har tarme tomme,  
Venter på forårets komme

Snart skal vi på otte hjul,  
rejse til en anden hjul.  
Østrigs tinder venter os,  
Ned ad pisten gi'r vi los

I ønskes alle en glædelig jul & godt nytår fra Randi & Bill





Indlæg modtaget fra Flemming & Dorte vedrørende:

## DCS årsmødet

Ankomsten var for vores vedkommende



ca. kl. 21.00, det var blevet mørkt, og vi kunne mærke og se de mange øjne der kiggede ud på os, da vi kørte rundt om klubhuset i Lyderslev, på Stevns Klint.

Allerede da vi steg ud af bilen blev vi mødt af venlige og imødekommende medlemmer af DCS. Vi begav os op til klubhuset, hvor der blev budt velkommen af Lars og Annette, som vi satte os ved siden af. Vi kom hurtigt i snak, med flere som sad ved siden af os.



Lørdag morgen nåede vi lige akkurat at få en bid morgenbrød, inden vi skulle være med til konkurrencer kl. 10.00. Det gik forrygende godt, og ikke mindst p.g.a. det flotte solskinsvejr.

Vi kunne lige nå at snakke og spille lidt inden der kl. 12.30 skulle komme en "Fys" fra Gentofte Amt Sygehus, der ville give gode råd og fortælle, hvorledes man undgår skader i forbindelse med skituren.

Kl. 13.30 spiste vi vor medbragte mad ved et fællesbord i det fri. Herefter gik vi

Side 3

til Årsmødet i klubhuset, hvor Randi & Bill blev valgt til redaktører af bladet.

Kl. 18.30 startede en festlig aften, med en dejlig middag, og endnu en hyggelig sludder.

Vi gik ikke så sent til køjs, for det havde været en lang dag ude i den friske luft, og der var jo også en dag i morgen.

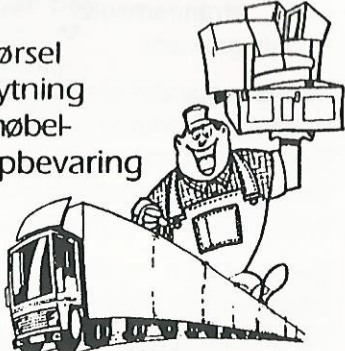
Søndag morgen startede med fælles morgenmad, som blev nydt i moder natur (sammen med 10.000 vipse). Bagefter var der Loppemarked og tid til at kigge på de andre vogne, samt en snak med på vejen.

Der kunne lige blive plads til en bid brød, inden det var tid til almindeligt opbrud

Mvh. Flemming & Dorte  
Rødovre

**AMAGER  
MØBELTRANSPORT**

kørsel  
flytning  
møbel-  
opbevaring



**Steen Petersen**  
Vognmand

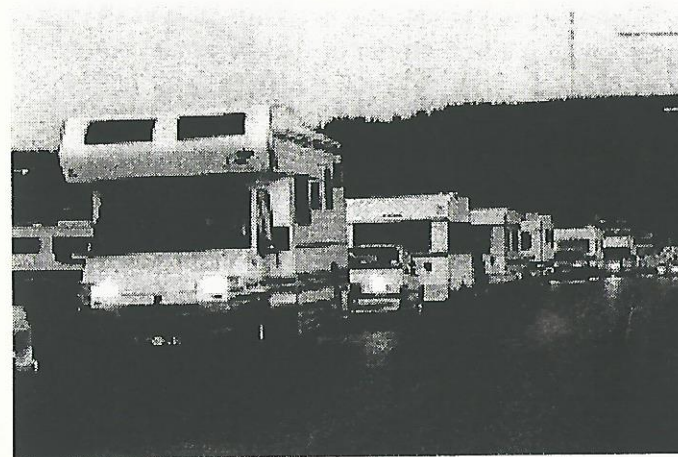
Amagerbrogade 234, 3. tv.  
2300 København S  
Tlf. 31 58 83 58  
Bll 40 15 06 27

## Camping messe



Fredag den 18. september var familien Hussmand tidlig oppe. Vi havde besluttet os for at besøge den store nordiske campingudstilling Elmia98 som foregår i Jönköping. Afstanden fra Ølstykke er ca. 300 km, og da vi gerne ville være fremme ved titiden skulle vi køre hjemmefra kl. 06.00.

Vi fik en færge ved syvtiden, og så gik det af gode veje nordpå. Der var næsten ingen trafik, så vi nåede frem i god tid, men det var der også andre der gjorde.



Som i kan se af billede var der en lang kø af bilister og campister der skulle ind og se udstillingen. Men der var ordnede forhold. Efter en kort tid var vi blevet vist over til et parkeringsareal og formodes 40 svenske kroner kunne vi parkere der hele dagen. Herfra var der en kort gåtur til udstillingshallerne, hvor vi måtte betale 90

svenske kroner pr. næse, for at komme ind og se alle de nye 99 modeller.

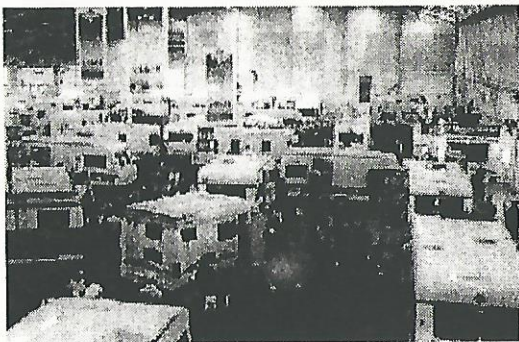
Udstillingen er et tilløbsstykke. Den starter torsdag morgen og slutter søndag aften. I forbindelse med udstillingen er det muligt at overnatte på et område, der er tilknyttet udstillingsarealet. Her var der fredag morgen opstillet ca. 3.000 campingvogne og autocampere. Sikken et syn.

Aldrig har vi set så mange campingvogne opstillet på så lille et areal, men sikkerhedsafstanden var opfyldt alle steder.

De specielle ved denne messe er at der er mulighed for at se et stort udvalg af alle de nordiske vogne, samt muligheden for at træffe producentens salgsfolk direkte.

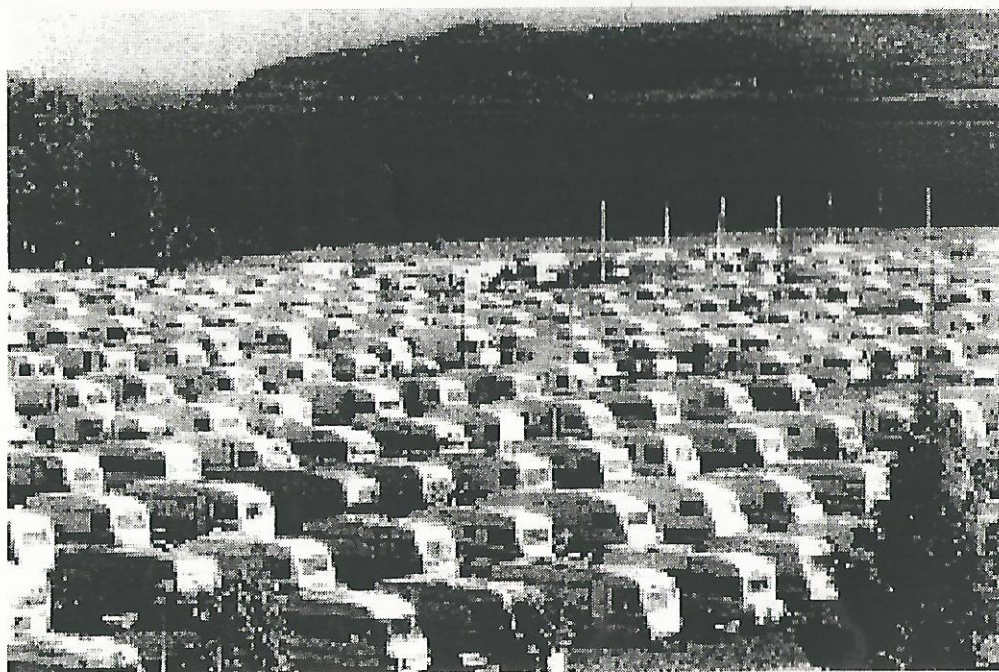
Side 4





er da dejligt med en opvarmet skiboks i en Kabe, men desværre sidder den i den kistebænk hvor børnenes sengetøj normalt ligger, og sådan var der mange ting på alle de udstillede mærker.

Vi havde en dejlig dag og er overbevist om at det ikke er sidste gang vi vil tage til Elmia. Det er et oplagt rejsemål for en klubbetur, da der er mange samlet der dyrker vinter & skicamping.



Her er et lille udsnit af de gæster der overnatter i campingvogn på Elmia

der findes 3 haller på Elmia. Den største hal anvendes til udstilling af campingvogne, de to øvrige anvendes dels til campingtilbehør og dels til kræmmermarked, så der er meget at se på hvis man skal se det hele. Vi var specielt interesseret i at se de nye Polar, Kabe og Soliferr. Efter et grundigt gennemsyn af de nye modeller kunne vi konstatere at vor nuværende Wilk, bedst opfyldte vort nuværende behov ganske godt. F. eks.



## Glødende romtoddy

### Ingredienser (1 pers)

knap 1/2 dl mørk rom  
saften af 1/2 citron  
1 lille stykke hel kanel  
1 tsk honning

### pynt:

1 stykke hel kanel  
1/2 citronskive

### Fremgangsmåde

Pres saften af den halve citron. Bland alle ingredienser i en gryde og varm langsomt op. Hæld den dampende varme drik i et glas og pynt med kanel og citron.

Tip: Kan fortyndes med varmt vand, hvis styrken er for overvældende.

## Jägertee

også kaldet "Jagatee" eller "Sov godt". Der er desværre langt mellem de steder, hvor vi kan få en rigtig "Hausegemachten Jägertee". Mange restauratører køber en færdig blanding og så skal den fortyndes mere eller i (nogle tilfælde) mindre med vand.

**Men** det er muligt selv i Danmark at lave en rigtig god hjemmelavet Jägerthe. Målene kan afhænge lidt af, hvilke råvarer, du helt præcist bruger, men du får her et udgangspunkt. Og det er slet ikke kedeligt at eksperimentere lidt.

- 30 cl. the
- 8 - 10 cl. Strohrum 80%
- 7 cl. Obstler eller neutral snaps
- 6 cl. rødvin (ikke for kraftig)

Lav først theen og bland de øvrige ting i, hvorefter det hele varmes uden at koge. Pas på: Hverken the, snaps eller rødvin må have en for kraftig eller karakteristisk smag.

**Glühwein** kan vi jo kalde den østrigske glögg, så pas på ikke at komme for meget kanel i, så vil det nemlig minde for meget om glögg. En god glühwein består normalt af følgende:

- 1fl. rødvin
- 1 lille stang kanel
- 6 hele nelliker

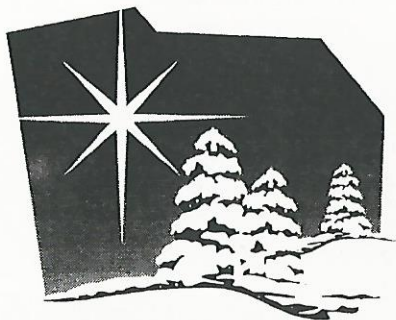




- lidt reven muskatnød
- 10 - 12 hele koriander
- Sukker efter smag
- Evt. et par citronskiver

Vinen varmes i en gryde til ca. 80 grader. Heri trækker krydderierne 10 - 15 min. inden det hele varmes igen til lige under kogepunktet. Så tilsættes sukkeret og det er klar til servering. Målene kan variere lidt, da de er afhængige af krydderiernes kvalitet. Man kan også lade krydderierne trække et døgn i lidt snaps og tilsætte det som en slags essens ved fremstillingen.

### Til et julenummer hører en opskrift på juleanden.

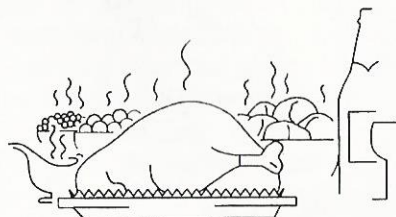


Til de skicampister, der endnu ikke har prøvet at lave denne lækre julemad, er det værd at prøve. Retten kan nemt laves i den lille medbragte ovn, eller i den indbyggede.

### Berberie-andebryst:

- Ca. 150 g andebryst pr. person
- svedsker
- æbler
- salt og peber

Der skæres "lommer" i andebrystfiletterne, hvori der lægges små stykker æbler og svedsker. Det



gnides med salt og peber, lægges i et ovnfast fad (eller bradepande) med skindet opad, vand hældes ved, så det dækker halvt op på kødet, og der lægges lidt svedsker og æblestykker i. Fadet stilles i en 250 gr. varm ovn ca. 15 min., varmen skrues ned til 175 gr. og steger færdig i ca. 30 min. Vandet hældes fra og sies til sovs, kødet stilles tilbage i ovnen ved 250 gr. i 10 min. for at brune skindet.

Serveres med brunede/hvide kartofler og varm rødkål, eller måske en

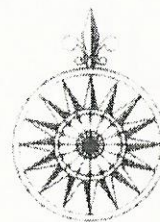
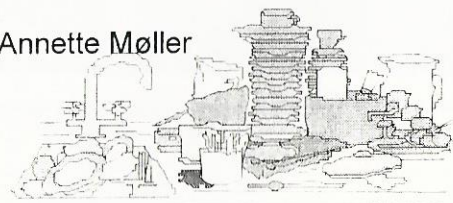
### Frisk rødkålssalat:

½ rødkålshoved i fine strimler  
2 æbler i tern  
lidt Balsamicoeddike  
lille glas ribsgele

Rødkål, æbler, Balsamicoeddike blandes, ribsgeleen varmes i en gryde og hældes derefter over salaten.

Velbekomme og glædelig jul

Annette Møller



## ØSTSJÆLLANDS CAMPING-CENTER

af 1991 ApS.

**Jersie Strandvej 88,  
2680 Solrød Strand  
Tlf. 56 14 33 55**

Holder sit traditionsrige **Åbent hus** arrangement i weekenden den 9 - 10 januar 1999 fra kl. 10:00 til kl. 16:00 for alle Deres kunder.

I lighed med tidligere åbent hus arrangementer hos Østsjælland's Camping-Center har Dansk Camping Skiklub fået lov til at opstille en stand for at reklamere for vores Klub.

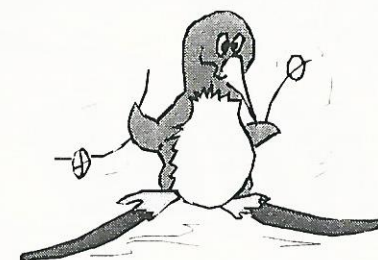
**Åben klubaften tirsdag den  
26. jan 1999 kl. 1900.**

Vi vil samtidig annoncerer en åben klubaften hos Østsjælland's Camping-Center, tirsdag den 26. januar 1999 kl. 1900, hvor Tommy og Karin vil være værter for DCS.

Der vi blive serveret kaffe med brød, øl og vand, imedens Tommy vil komme med for skellige gode råd i forbindelse med vintercamping.

Af hensyn til indkøb til arrangementet bedes I **tilmelde jer telefonisk** til Karin på tlf. 56 14 33 55 eller til Palle på tlf. 33 14 88 88 lok. 5654 om dagen eller om aftenen på tlf. 43 64 92 29.

Palle Grath,  
PR-Udvalget.





Maling & Tapet  
Væg- & gulvfliser  
Rullegardiner  
Persienser  
Kunstnerartikler

DYRUP  
FARVER

*interior*



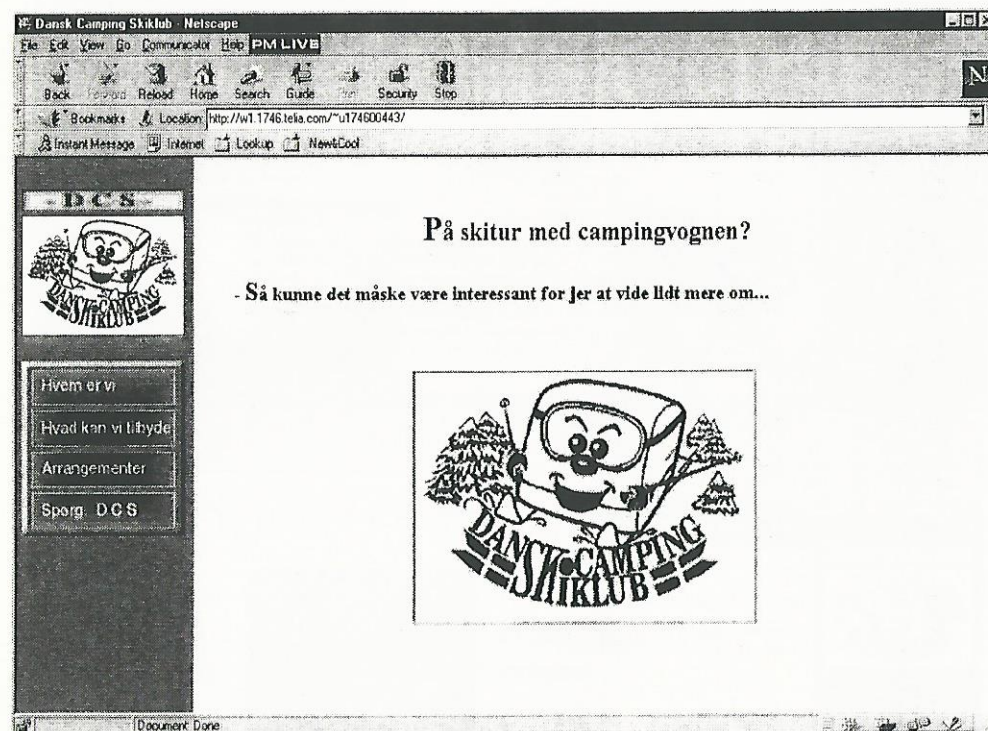
**KNUD JENSEN**

FARVE & TAPET  
32 55 91 00

Amagerbrogade 139, 2300 København S

<http://w1.1746.telia.com/~u174600443/>

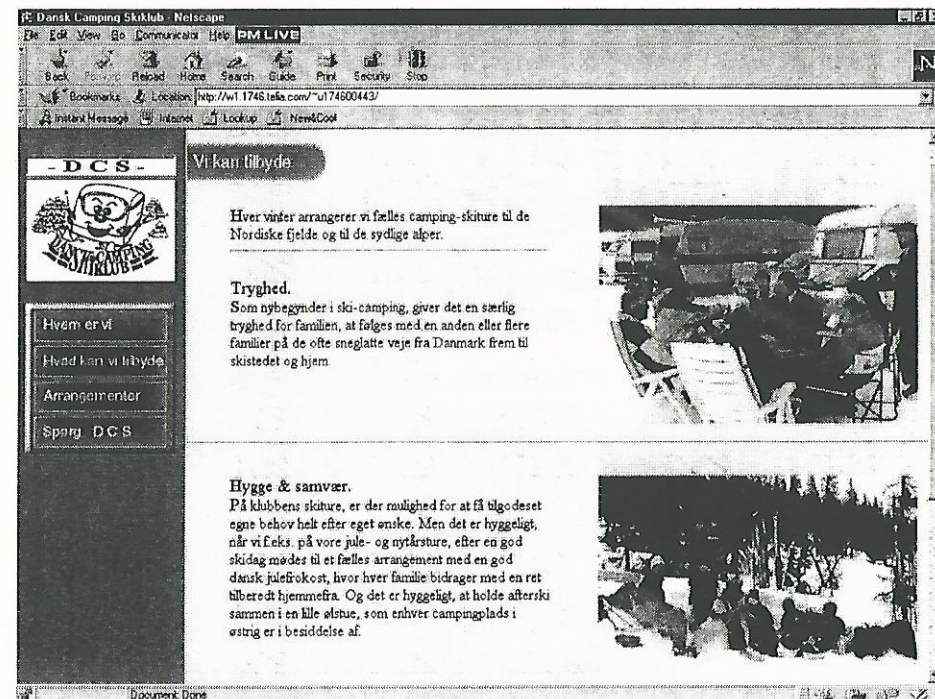
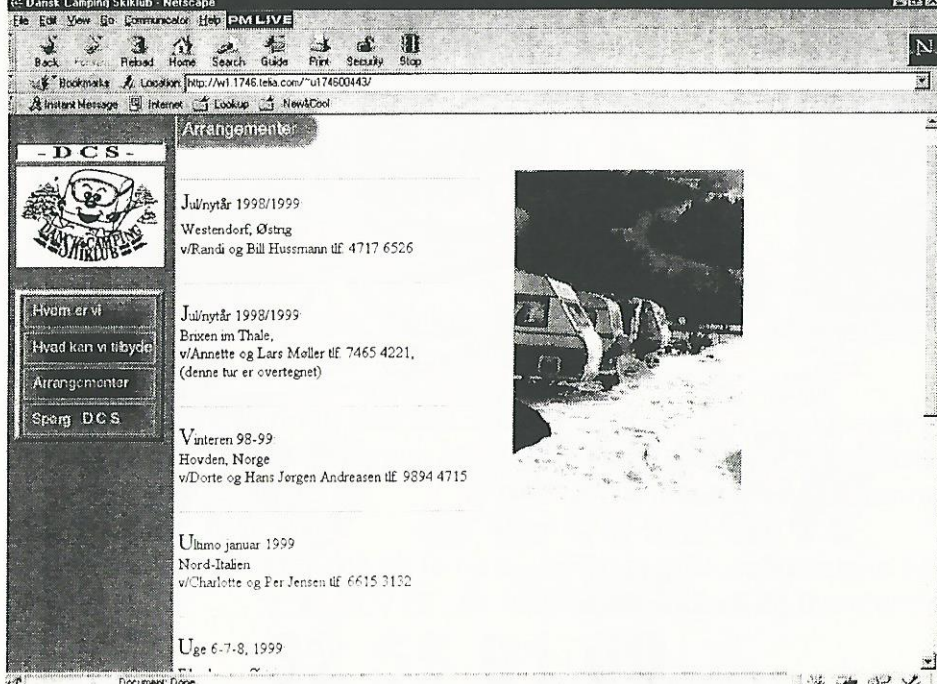
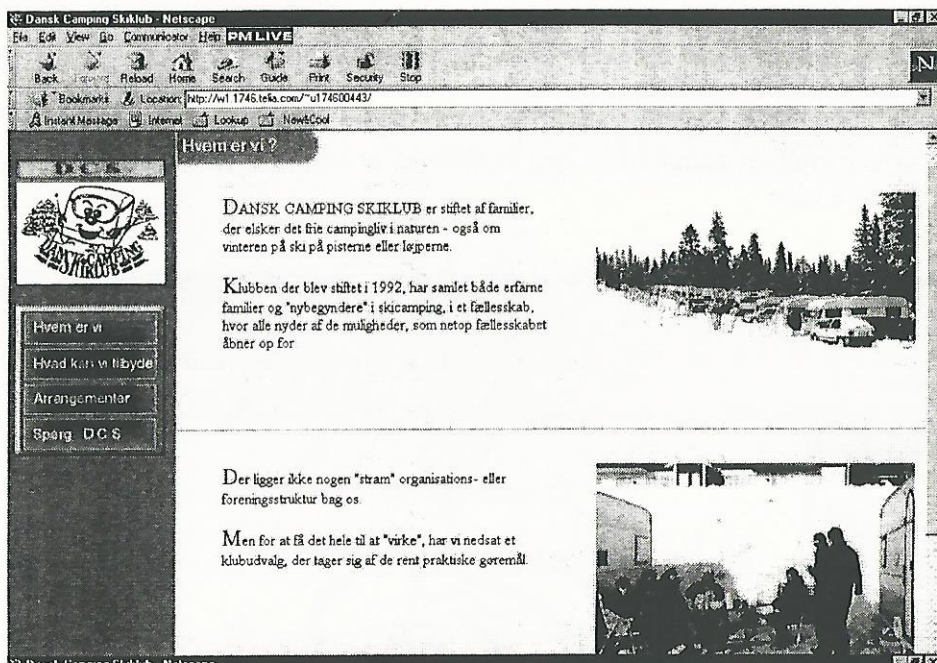
For udenforstående ser denne overskrift mærkelig ud, men det er DCS nye hjemmeside på Internettet. Siderne administreres af Lars & Anette, og kan anvendes til at informere medlemmer eller andre interesserede om klubbens formål og aktiviteter. Jeg syntes de er sluppet godt fra opgaven, men bedøm selv.



Til glæde for de DCS medlemmer, der ikke selv har mulighed for at komme på Internettet, bringer vi skiklubbens nye hjemmeside her. Du kan selv bedømme resultatet her.

Dette er startside. Ved at trykke på en af de fire trykknapper, kan man komme rundt på de forskellige sider.

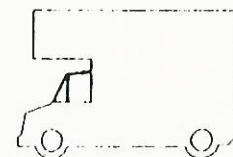




## Flytning og Transport

Skal du flytte og tænker hvad det nytte, så ring  
Til BILLE og vi bliver hell vilde. Så bliver der en flytten  
og rasen og de er hurtigt på adressen.

TLF 56 14 71 19



**BILLE TRANS**





# HAFJELL

## Skitur til Hafjell i Norge uge 11 - 1999

Ved henvendelse til Hafjell Camping har vi fået et godt tilbud for uge 11. Vi skal betale nok 140,- inkl. strøm pr. enhed pr. døgn. Normalprisen er 170,-

Campingpladsen ligger for bunden af skiområdet med gåafstand til nærmeste lift, som har forbindelse til hele området. Skiområdet er måske lidt mindre end Idre - men pisterne er meget længere. Der er chance for at vi kan bruge en varmestue til fællesaktiviteter.

Yderligere information findes på nettet under adressen: [WWW.SKIINFO.NO](http://WWW.SKIINFO.NO)

Liftkortet, Trollpasset, dækker yderligere 4 områder, hvortil der er en køreafstand på ca. 15-20 km.

Vi, Tina og Finn, har været der for et par år siden, hvorfor I er velkomme til at ringe og høre nærmere. Desuden kan vi fortælle, at vi vil være der både uge 11 og 12.

Tilmeldingsfrist 15. januar 1999.

Arrangører: Tina og Finn Crusell  
Pia og Per Olsen

☎: 32 52 41 93

☎: 44 84 87 23



## Tilmelding til Hafjell uge 11, 1999

|                |  |
|----------------|--|
| Navn           |  |
| Antal voksne   |  |
| Antal børn     |  |
| Fra - til dato |  |

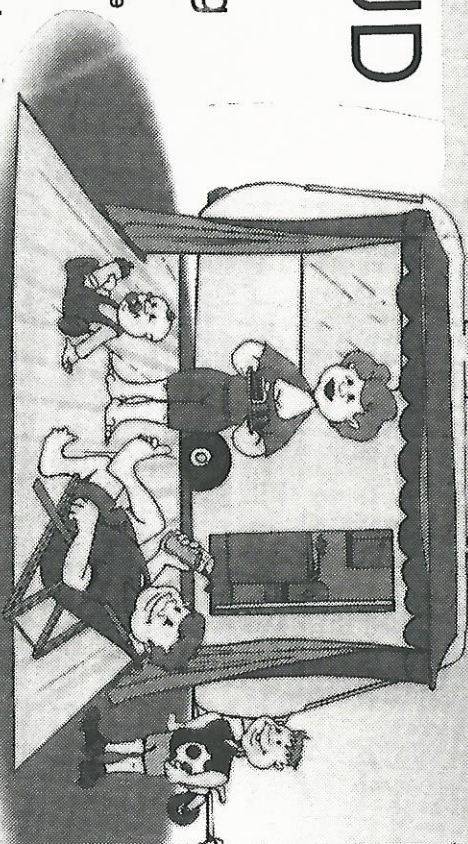
# Idyll

## TILBUD

Dansk  
til  
Camping  
Skiklub

Ved aflevering af denne  
annonce hos forhand-  
leren, påført medlems-  
nummer fratrækkes  
**kr. 100,- i rabat**  
ved køb af nyt Jolax tæppe  
for alle campingsklubbens medlemmer.

Vi ønsker Dem god fornøjelse med Deres nye tæppe i

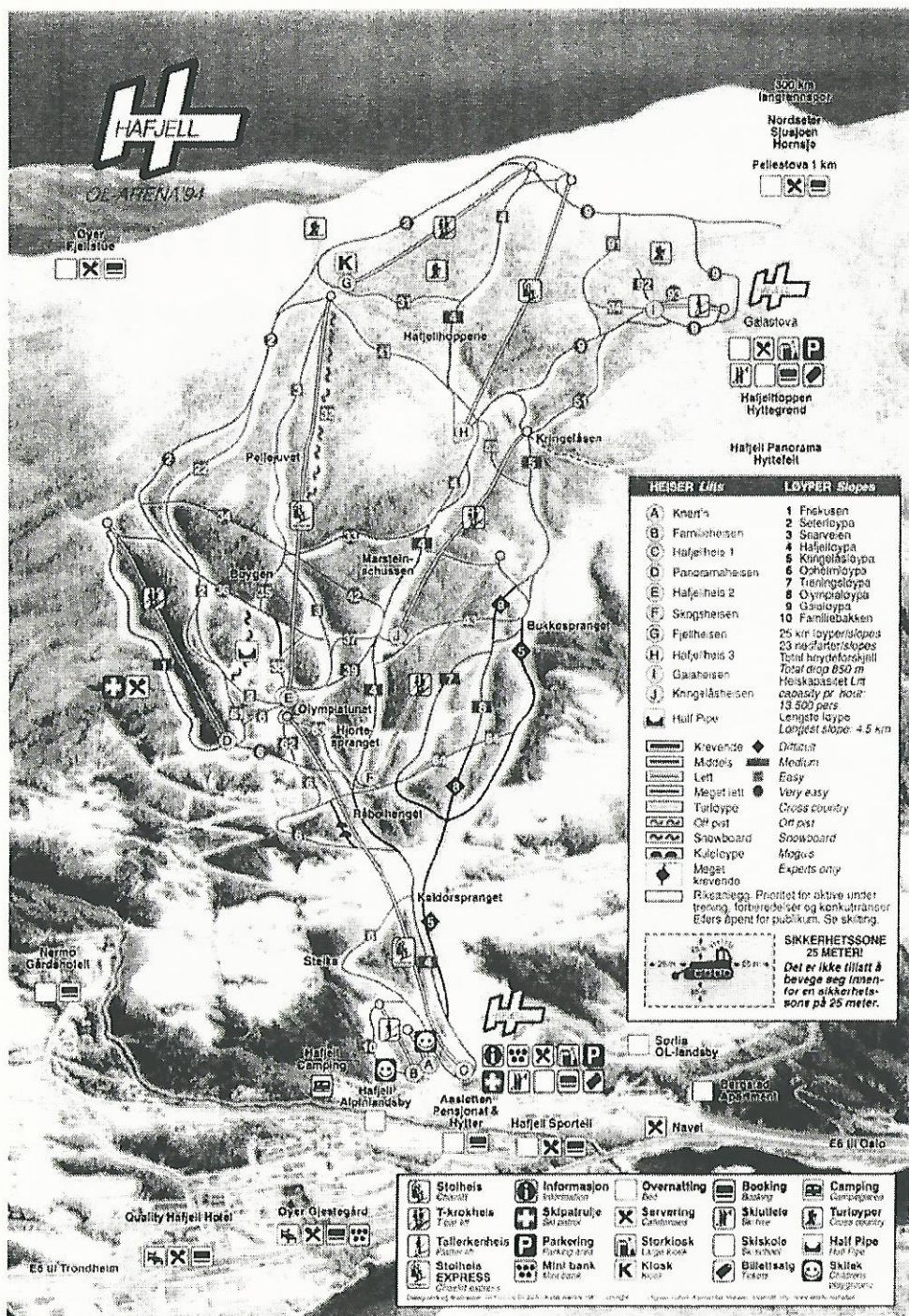


Alle nye tæpper er produceret i polypropylen, som giver Dem en række fordele:

1. Tæppet tænder og tænder alle de angivne dele af stuen og væg.
2. Polypropylen er UV-stabiliseret, hvorfor tæppet ikke bleges og nedbrydes af solen.
3. Tæppet rengøres med vand, sæbe, børste og almindelige rengøringsmidler.
4. Tæppet har tids den lave vægt stor slidstyrke.
5. Tæppet maskinvask ved 40° grader.
6. Tæppet er meget formstabilt og krymper ikke.
7. Det er blødt og dejligt at gå på.
8. Tæppet er testet med et stole benignende stempel, og mod-står over 250 kg pr. stoleben under gunstige forhold.
9. Tæppet er 100 % dansk vævet og fremstillet. Designet og farverne er flotte og moderne.

Nærmeste forhandler  
oplyses på Tlf. 97 20 92 00  
Herning Special Væveri





## Sådan vælger du dit alpine skitøj

Alpint skitøj omfatter noget af det dyreste, flotteste og lækreste tøj, der overhovedet findes, bortset fra modeltøj fra Paris og Milano. Når du er på indkøb, kan du ikke undgå at skulle tage stilling til priser, farver og former. Udover personlig smag er der dog en lang række livsvigtige ting, du også skal huske at tænke på, når du vælger dit tøj

### Dit behov

De vigtige ting er især:

- Sikkerhed mod kulde.
- Sikkerhed mod skarpe stålkanter.
- Sikkerhed mod slag i forbindelse med styrt.
- Sikkerhed mod glidetur efter styrt.
- Fleksibilitet over for varme, kulde, blæst og snevejr.
- Personlig velvære.

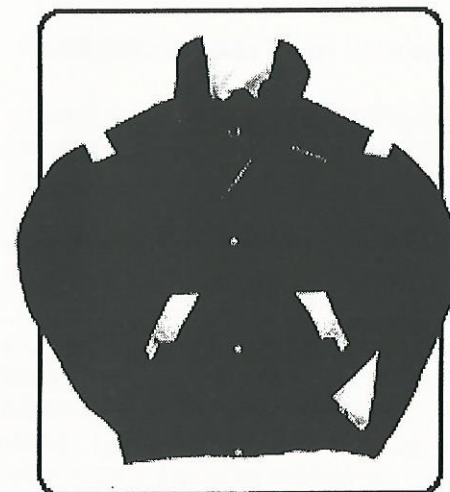
### Sikkerhed mod kulde

Det alpine skiområde, du vil komme til at bevæge dig i, vil typisk ligge i 1.000-3.500 meters højde over havets overflade. I den nedre del kan der findes både træer og skove, i den øvre del er der intet som helst.

I alpine områder er vejret ekstremt, hvilket vil sige, at det lokale vejr kan skifte lynhurtigt fra varme til kulde, fra vindstille til storm, fra solskin til snestorm. Det normale alpine vejr er typisk solskin fra en blå himmel, vindstille, minus 2-5 grader i skyggen

og op til plus 15-25 grader i solen. Men det kan du ikke vide på forhånd. Måske er vejret smukt om formiddagen, måske kommer der en snestorm ved middagstid, og måske er det varmt igen sidst på dagen.

Temperaturen vil naturligvis afhænge af årstiden. I januar måned kan det være meget koldt, i marts-april dejligt varmt. Som alpin skiløber vil du komme til at tænke på dit tøj mange gange i løbet af en dag. Om morgenen kan det være bittert koldt i 3.500 meters højde (fx minus 10-15 grader og blæsevejr). Du vil typisk svede voldsomt, når du løber ned ad bakken. Måske kommer du til at fryse, når du sidder i en kold og blæsende skilift, der langsomt kører op ad et bjergs skyggeside. Til frokost kommer du måske igen til at svede, når du spiser din mad i sol og læ på en



hyggelig bjergrestaurant.

Alpint skitøj skal kort sagt kunne holde dig varm, når du i lang tid



sidder i en lift), og samtidig skal tøjet tillade, at du kommer af med sved og varme, når du knokler ned ad pisterne. Dette betyder, at der stilles helt andre krav til alpint skitøj end til langrendstøj (hvor man typisk holder sig jævnt varm hele tiden).

Bemærk, at luffer er betydeligt varmere end fingerhandsker, mens fingerhandsker til gengæld kan være mere handy. Det anbefales, at du bruger luffer. Vælg nogle, der er lette at tage af og på, også når dine hænder er fugtige! Og sørg for at passe særdeles godt på dem i liften. I koldt vejr er det meget ubehageligt at tabe en luffe i en lift. Før du når tilbage til byen, kan din hånd være følelsesløs af kulde. Find straks din luffe (dette er desværre normalt umuligt) eller kørs straks ned og køb et nyt par.

### **Sikkerhed mod skarpe stålkanter**

Spidsen på en skistav er skarp som en syl, og stålkanter på dine ski svarer i praksis til en solid brødkniv på 2 meters længde. Det er derfor ikke rart at ligge i sneen efter et styrt og blive kørt over af andre skiløbere.

Sådanne uheld sker heldigvis uhyre sjældent, men derfor bør du alligevel altid sørge for at beskytte dig. Også selvom det rent vejrmæssigt skulle være varmt nok til at stå på ski i en kortærmet T-shirt. I alperne ser man tit en flok unge, der farer ned ad bjerget iført bikini eller bermudashorts og bar overkrop. Men det er lokale folk, der virkelig kan stå på ski og som er på vej ned til en bjergrestaurant for at fejre

bryllup eller blå mandag. Du skal derimod beholde dit tøj på. Et par solide læderluffer er godt imod både kulde og skæreheld, og det samme gælder for en solid skijakke. Du vil lægge mærke til, at skitøj af god kvalitet er forsynet med ekstra beslag på alle de steder, hvor der erfaringsmæssigt er risiko for skæringer og slid.

### **Sikkerhed mod slag i forbindelse med styrt**

Når man falder som nybegynder, er der sjældent ret stor fart på, og man vil ofte falde på en jævnt flade og rutsje nogle meter. Senere vil der komme mere fart på, og så kan det godt gøre ondt, hvis du styrter. I så fald er det rart at være iført en velpolstret skijakke og ditto bukser.

### **Sikkerhed mod glidetur efter styrt**

Der er stor risiko for en ukontrollabel glidetur, når man styrter midt på en stejl sort pist og får slået begge ski af fødderne. Hvis man f.eks. er iført nylonbukser og -anorak, kan en sådan situation let blive meget farlig. Løb aldrig i tøj med glat overflade! Normalt alpint skitøj vil standse din glidetur i løbet af få sekunder.

### **Fleksibilitet**

En todelt dragt har især den fordel, at man kan smide jakken, når det bliver for varmt, og kombinere med andet tøj. En heldragt har især den fordel, at man ikke får sne ind på maven og ned i bukserne, når man styrter. Du kan selv vælge, hvad du har mest behov for.

Dyrt tøj med dunfyld, samt tilsvarende dyrt tøj med GoreTex membran, er godt til at optage og borttransportere sved og fugt. Bortset fra dette, vil din fleksibilitet overfor kulde, varme og fugt mest afhænge af dit inderste tøjlag.

I gamle dage må de alpine skiløbere have frosset ganske forfærdeligt på grund af sved og fugt på kroppen. I dag kan man købe nogle særlige langærmede undertrøjer og langbenede underbukser, der har den evne, at de transporterer sved og fugt væk fra kroppen (en såkaldt 'membran'). Sådant tøj er dyrt, men du kan ikke undvære det, og du skal derfor købe mindst ét sæt.

De fleste membraner (trøje, bukser) skal vaskes før første brug, se brugsanvisningen. De fleste membraner lugter i øvrigt ganske forfærdeligt efter brug, og skal derfor vaskes og hænges til tørre hver nat. Dovne og velhavende skiløbere har et sæt til hver dag, de fleste har 2-3 sæt, og nogen har kun ét sæt og er ligeglade og lugter som svin!

Det er normalt at have tre lag tøj på:

1. Membranen. Formålet med dette lag er at holde din krop tør. Den har stort set ingen varmeeffekt.
2. Mellemlag. En tynd bomuldstrøje og ditto joggingbukser. Deres formål er at modtage sveden fra membranen og sørge for, at den fordamper.
3. Skijakke og -bukser. Deres formål er at holde dig varm og beskytte dig mod slag m.m.

Membranen er Alfa og Omega. Hvis du ingen har, vil din sved gøre dig våd på

kroppen, og så vil selv ikke den bedste skijakke kunne forhindre dig i at fryse, når du sidder i liften.

### **Personlig velvære**

Det er rart med diverse lommer i skitøjet, og det er rart, hvis tøjet er blødt og behageligt, samt fleksibelt overfor dine kropsbevægelser.

Når du køber trøjer, skal du bemærke hvordan en eventuel lynlås er placeret. Mange trøjer har høj hals med lynlås, og sådanne trøjer er ubrugelige hvis lynlåsen stikker frem. Det gør lynlåsen typisk på trøjer fra Østrig og Frankrig, og sådanne lynlåse vil kradse dig så meget på halsen, at du bliver vanvittig. På italienske trøjer er lynlåsen derimod typisk nedfældet på en sådan måde, at du ikke bliver kradset på halsen. Ergo: Køb dine trøjer, når du er i Italien.

### **Vedligeholdelse**

Alt nyt skitøj (og 99% af alle almindelige frakker) er imprægneret af fabrikken. Når skitøj er helt nyt, bør imprægneringen kunne holde til minimum to rejser, før du begynder at blive våd. Børst altid straks sneen af tøjet, når du har haft et styrt.

Skitøj bliver hurtigt beskidt i Alperne. Sneen (hvis den er gammel) er fyldt med gråt metalstøv, der vistnok stammer fra skienes stålkanter, og man sidder hele tiden i lifter, på caféstole og på træbænke, og ingen af delene er rene (snaps, chokolade, madrester). Hvis du får rifter på fingrene (fra skienes skarpe kanter), kan din skidragt nå at blive





sidder stille i koldt og blæsende vejr (typisk når du smurt ind i blod, før du opdager problemet. Det betyder alt sammen, at dit skitøj ofte skal vaskes.

Din skidragt er sandsynligvis fyldt med vaskeanvisninger, og måske fulgte der et lille instruktionshæfte med, da du købte varen. Læs instruktionen og overbevis dig om, at du fik den rette instruktion i butikken. Hvis dragten har GoreTex membran, kan der være nogle specielle forhold. Bemærk at duntøj kræver en særlig sæbe og et specielt imprægneringsmiddel (for at undgå sammenklumpning af dunene). Du skal altså vide, hvad dit skitøj er lavet af.

Det vil koste dig ca. 75 kroner at vaske din skidragt (jakke, bukser). Vasken foregår i to omgange, uden tørring imellem. Første gang vaskes med sæbe, anden gang med imprægnering. Hvis du aldrig falder på skiene og i øvrigt er ligeglad med snavs, kan du spare pengene. Alle vi andre sætter pris på rent tøj med imprægnering, for så er vi både flotte og tørre.

## Priser

Alpint skitøj er dyrt. De færreste nybegyndere har råd til at anskaffe det hele på én gang. En nybegynder bør låne så meget som muligt hos venner og familie, og nøjes med at købe nogle fornuftige luffer (fx Helly Hansen), én membran (trøjen er vigtigst, benene kan eventuelt undværes), nogle trøjer, samt skibukser. Man vil ofte i forvejen have en sportslig vinterjakke der kan bruges, den må blot ikke have glat overflade. Og du kan sagtens løbe i et par gamle cowboybukser (med et par tynde jogginbukser indenunder), blot du sørger for at imprægner dem (ellers bliver du våd).

Hvis du bliver bidt af skisporten, vil du måske ønske dig noget skitøj af rigtig god kvalitet. Her er et priseksempel:

- Skijakke: 1.500 kroner.
- Skibukser: 1.700 kroner.
- Læderluffer: 900 kroner.
- Langærmet membran: 400 kroner.
- Langbenet membran: 400 kroner.
- Langærmet bomuldstrøje med høj hals (mellemlag): 400 kroner.
- Joggingbukser (mellemlag): 300 kroner.
- Skisokker: 70 kroner.
- Hue/kasket: 250 kroner.
- Fede solbriller: 1.500 kroner.

Som du kan se, bliver det hurtigt rasende dyrt, især hvis du vil have mange sæt af hver ting. Og man kan sagtens købe en heldragt til 5.000 kroner.

Det er bedst og billigst at købe tøjet i Alperne, hvis blot du sørger for at sammenligne priser i flere butikker (vælg ikke modebutikken midt på strøjet). De danske forretninger er meget konservative og tør ikke hjemtage farvestrålende og vovede modeller. Udvalget er langt større i Alperne, det generelle prisniveau er lavere, og det dyreste og bedste tøj kan du under alle omstændigheder kun købe i Alperne. Hvis du køber i Danmark, bør du gå efter kendte mærkevarer (fx Tenson), hvor du har nogenlunde tjek på prisen.

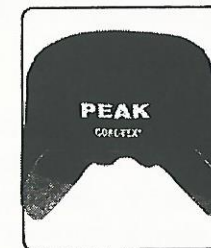
## Specialudstyr

### Sol- og gletcherbriller:

Hvis du føler du har råd, kan du købe dig et par gletcherbriller (vælg nogle med dobbelt glas). Sådanne briller (de ligner gammeldags motorbriller) er uundværlige, hvis du ønsker at stå på ski i kraftigt snevejr. Hvis man ikke har sådan nogle briller, må man blive hjemme på sådanne dage, eller klare sig så godt man kan med sine solbriller, indtil man når ned til den nærmeste bjergrestaurant. Der bør man så blive, indtil det er holdt op med at sne, da det er umuligt at se noget som helst, når det sner kraftigt. Der kan ofte gå flere år mellem at man får behov for sine gletcherbriller, og det er ikke unormalt, at man opdager, at de er gået i stykker, når man langt om længe får brug for dem. De er i øvrigt besværlige at have med i en lomme, for de fylder meget og er skrøbelige.

### Briller/kontaktlinser:

De fleste, der bruger briller, kører med gletcherbrillerne udenpå. Måske kræver dette, at man vælger en gletcherbrille med ekstra god plads, men med de fleste modeller går det fint. Måske er



det ikke særligt bekvemt, men det er heller ikke meningen, at du skal køre med gletcherbriller i dagevis. Hvis der er snestorm kan man ikke se en brik, uanset udstyr, og al kørsel er ubehageligt, måske lige bortset fra langsom kørsel på grønne øvebakker. Kontaktlinser er en stor fordel fremfor briller, idet det er rart at kunne se, når man kigger henover brillekanten, når vindstød har drevet udåndingsluft op til brillerne og fået dem til at dugge.

### Rygsæk:

Det er vældig praktisk med en lille rygsæk, hvis du tager madpakke og kamera med på bjerget. Du bør vælge en rygsæk, der både har skulderstropper og sele om maven, så den sidder godt fast mens du står på ski. NB! Pas omhyggeligt på, når du har rygsæk på og skal forlade en lift. Læn dig væk fra ryglænet i god tid og tjek, at du er fri. Hvis du har dine stropper flagrende, kan du blive fanget af liften og blive slæbt med ned igen (føj for en ulykke).



# Pas på knæene

**Test dine skibindinger og gør det ordentligt - så kan du undgå mange knæskader.**

De mest almindelige alvorlige skiskader er knæskader, især går det ud over led- og korsbånd. Den slags skader sker som regel ved at, skibindingerne ikke udløser når man falder. Derfor kan skaderne i vid udstrækning undgås med en lille smule omtanke.

Overlæge Uffe Jørgensen fra den idrætsmedicinske funktion i Københavns amt, tillægger sidste års kampagne om skibindinger stor betydning for at antallet af skiskader er faldet

## Test bindinger hver dag

De fleste skiløbere tror det er tilstrækkeligt at bindingerne er indstillet med den korrekte vægt, og justeret for hvor god en løber man er. Dette sker ved anskaffelsen af skiene og ofte aldrig siden. Dette er ikke tilstrækkeligt. Et fald, sammenstød eller temperatur ændringer kan bevirke at bindingerne skal justeres.

For at du kan sikre dig imod de grimme knæskader bør du teste dine bindinger hver morgen inden du starter. Den traditionelle sparketest er ikke tilstrækkeligt da alle ikke sparker lige kraftigt.

I stedet skal man forsøge at vride støvlerne ud af bindingerne

## Den forreste binding testes

ved at skien stilles skråt ud til siden, hvorefter man med overkroppen vrider støvlen indad med al kraft. Kan du lige netop vride støvlen ud af bindingen er indstillingen korrekt.

## Den bagerste binding testes

Ved at sætte skien så langt tilbage som muligt, læn dig frem, støttet til skistavene og forsøg med al din kraft at hive støvlehælen op af bagbindingen. Lykkedes dette er bindingen korrekt indstillet.

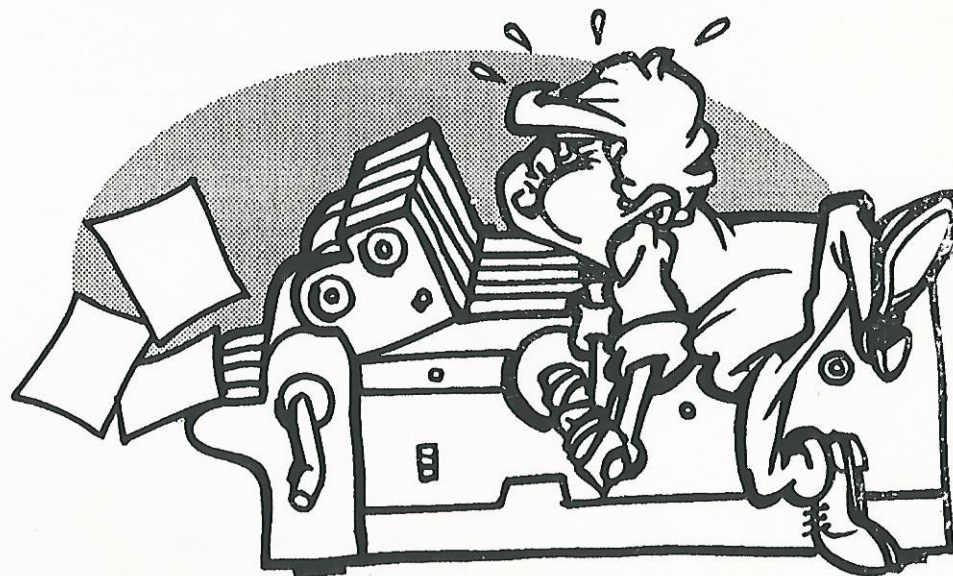
"Denne skibindingstest er den eneste der fungerer tilfredsstillende" fortæller Ketil Berg Sørensen fra Dansk Skiforbund, og fortsætter "Testen er baseret på din egen krops vridning, og det er dét, der betyder noget, hvis uheldet er ude."

# Se hvad **BWR-skilte** kan:

- Skilte til alle formål
- Bilreklamer
- Facadeskilte
- Dørskilte
- Reversskilte
- Tryk på alt i tøj
- Reklameflag
- Reklameballoner
- Streamers
- Advarsels- & sikkerhedsskilte

## Tryksager:

- Fakturaer
  - Brevpapir
  - Kuverter
  - Visitkort
  - Stempler
- og meget mere



**BWR-skilte** ☎ 53 72 97 00  
- dit reklameværksted

Vi giver 10% rabat til alle medlemmer af Dansk Camping Skiklub