



Alpintræning  
på rullebånd



Rulleskitræning



Rulleski-  
konkurrence



Skigymnastik



Langrendskonkurrence



Skileg



Har du lyst til at træne og konkurrere sammen med andre på motions- eller eliteplan, er her muligheden. Vi har aktiviteter året rundt med eller uden ski under fødderne.

## Alpin

Vi arrangerer træning på indendørs rullebånd i samarbejde med SkiArena - hver 2. uge i skisæsonen. Derudover arrangerer vi ture til den rigtige sne og vi formidler konkurrencer, kurser og træning i samarbejde med Danmarks Skiforbund.

## Langrend/rulleski

Vi har uddannede instruktører og tilbyder ugentlig fælles rulleskitræning i efterårs- og vintersæsonen.

Er der sne i Danmark, finder vi langrends-skiene frem og træner på Golfbanen i Skåde, i True Skov eller kører til Rold Skov, hvor Skov- og Naturstyrelsen vedligeholder en langrendsløjpe og trækker spor, så snart sneen er der.

Vi arrangerer fælles ture til Vasaloppet, Birkebeineren , Arctic Circle Race, DM i langrend mv.

## Skigymnastik

Vi tilbyder ugentlig skigymnastik i Århus Gymnastik- og trampolincenter i vinterhalvåret. Der bliver lagt vægt på styrke, balance og koordinationsøvelser med skirelevans, som med garanti vil kunne mærkes, når man kommer på den/de årlige skiture.

## Løbetræning

I sommerhalvåret har vi ugentlig fælles løbetræning i Marselisborg Skovene.

## Klubaftener

Vi afholder klubaftener med foredrag, skitips, smørekurser mv.

## Skileg

Vi råder over et stort antal børneski, og arrangerer skileg for børn på institutioner i Århus-området.

## Klubhuset "Grumstolen"

Vi deler klubhus med Århus 1900 Orientering på "Grumstolen", Grumstolsvej 48, 8270 Højbjerg, hvor der er gode klubfaciliteter med omklædning, bad og sauna samt køkken og mødelokaler. Klubhuset er udgangspunkt for mange af vore træningsaktiviteter og danner rammen om klubaftener og socialt samvær efter træning.

## Medlemsfordele

- ✓ Forsikringsdækning ved deltagelse på klubture
- ✓ Mulighed for at deltage i kurser under Danmarks Skiforbund
- ✓ 4 x årlige modtagelse af Pist & Powder/Skimagasinet

## Kontingent

Junior (under 18 år) og studerende	kr. 200 pr. år
Senior	kr. 400 pr. år
Familie	kr. 750 pr. år

## Vil du vide mere...

[www.aarhuskiklub.dk](http://www.aarhuskiklub.dk)