

SV Am Hart München e.V.
Abt. Ski- und Bergsport

Hallo liebe Freunde der weißen Unterlage und der rasanten (Tiefschnee?) Abfahrten.
Ich hoffe, der heurige Sommer war für Alle zufrieden stellend. Ab jetzt zählt nur eins: Wir sind wieder heiß auf die neue Wintersaison.

Die Skiabteilung muss die Kosten für die Samstagsfahrten, trotz hohem Preisanstieg, nur geringfügig erhöhen. Die Abt. Leitung hofft und bittet Euch um zahlreiche Teilnahme und um Werbung bei Außenstehenden für unsere Skifahrten.

Hier die ganz wichtigen Daten der Saison 2011 / 12:

11.10.11 Beginn der körperlichen Aufbereitung für die Wintersaison

mit den modernsten Methoden.wie Wirbelsäulen-, Power-, Ausdauer-gym.

usw.

Verantwortlich: Christina.

Kostenlose Teilnahme für alle Vereinsmitglieder.

Jeden Dienstag, außer Ferien- und Feiertage, in der Bernaisschule
von 20:00 – 21:00 Uhr

**10.12.11 Jahresabschlussfeier im Poseidon, Schleißheimer Str. 456 - Beginn: 18~~00~~
Uhr**

Wer Bilder und/oder Geschichten über unseren Sport / Abteilung oder sonst etwas zu diesem Abend beitragen kann, bitte mitbringen. Alle freuen sich darüber.

14.01.12 1. der 6 Ski- und / oder Snowboardfahrten

Weitere Termine: 21.01./ 28.01./ 04.02./ 11.02. und 25.02.12

Info und Anmeldung bei Meier Lothar Tel.: 089 3138090.

Bitte unbedingt Anmeldeformular ausfüllen und rechtzeitig abgeben,
oder E-Mail: lotharmeier@arcor.de

Mitfahrgelegenheit für Tagesgäste.

Abfahrt: 06:30 Uhr Neuherbergstr. (Tennisplätze)

17./18.03. Saisonabschlussfahrt nach Samnaun / Ischgl

2012 Unser Hotel am gewohnten Ort. Hotel Linde in Ried. www.hotel-linde.at

Leistung: Busfahrten + HP + 2 Tageskipass für Samnaun - Ischgl

Kosten: 200,-- Euro / Sen ab 60 J: 188,-- Euro / Jug unter 17 Jahre: 162,--

Euro,

+ 5,-- Euro Pfand für Skipass

Einzelzimmer: + 8,-- Euro

Anzahlung: 50,-- Euro bei Anmeldung

Abfahrt: 05:30 Uhr Neuherbergstr. (Tennisplätze)

Anmeldung u. Reiseleitung: Meier Lothar Tel. 089 313 80 90

E-Mail: Wie oben

(Durchführung nur bei mind. 25 Teilnehmer)

Wichtig Termine können wetterbedingt oder aus anderen unvorhersehbaren Gründen verschoben oder abgesagt werden. Die Skiabteilung und Durchführende übernehmen keine Haftung für körperliche Schäden bei Teilnehmern und Sachbeschädigungen einschließlich Dritter.

Tipps zum Saisonstart:

- Fitness:** Mit Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit fährt es sich besser. Gründlich bringen wir unsere Kondition auf Vordermann, wenn wir mehrmals wöchentlich mindestens 30 Minuten Sport treiben. Noch besser, das ganze Jahr über
- Ski u. Board:** Erst wenn die Kanten geschliffen und entgratet sind, der Belag ausgebessert, plan geschliffen und gewachst, sind die Sportgeräte einsatzbereit.
- Einstellung:** Die Bindungseinstellung muss jährlich von Fachleuten - am besten von DSV Skiprofis - überprüft werden.
- Skischuh:** Sollte die Sohle abgelaufen oder verschlissen sein, schnell ersetzen. Denn nur eine unbeschädigte Sohle garantiert optimale Sicherheit. Überprüfen Sie die Befestigung der Schnallen und die Schuhgröße. Der Kunststoff alter Stiefel verliert seinen Weichmacher, was zum Bruch führen kann.
- Skistöcke:** Kontrollieren Sie, ob Spitze, Griffe und Schlaufen in Ordnung sind.
- Kleidung:** Prüfen Sie, ob Ihre Ausrüstung vollständig ist. Kontrollieren Sie Nähte, Knöpfe und Reißverschlüsse.
- Brille:** Für zerkratzte Gläser gibt es im Sportfachhandel Ersatzgläser zum Auswechseln.
- Kopfsache Ski-Helm:** Nie ohne Helm, denn nur er schützt den Kopf. Der Helm muss optimal sitzen und darf bei offenem Verschluss nicht rutschen. Passform immer mit Brille testen
- Versicherung:** Für den Fall des Falles sollten Sie gegen Skibruch, -diebstahl, Unfall und Krankheit im Ausland eine Versicherung abschließen.

Nach dem Motto.....**no risk - scho fun**
grüßt Euch

Euer Lothar