

Version 07.06.2023

Outdoor Winter Touren Ski (W11135a) / Snowboard (W11135b)

Bachelorstudiengang „Sportwissenschaft“, zweiter Studienabschnitt / HS23

Datum, Ort	Montag, 22.01. – Samstag, 27.01.2024, Lauenen												
Kursleitung	Technische Leitung: Bruno Brand und weitere Bergführer Organisation und Kursleitung: Dr. Vitus Furrer Administration: Dr. Grazia Lang												
Zielsetzung	<ul style="list-style-type: none">• Einfache Ski- oder Snowboardtouren in unverspurtem Gelände führen, mehrheitlich < 30°.• Sicheres und flüssiges Skifahren oder Snowboarden mit Rucksack in alpinem Gelände in jedem Schnee.• Lawinenkenntnisse und Beherrschen der LVS Suche.												
Voraussetzung	<ul style="list-style-type: none">• Gute und sichere fahrtechnische Kenntnisse abseits der Pisten mit Rucksack in alpinem Gelände, in jedem Schnee.												
Unterkunft	Ferienhaus Lauenen, Kirchstrasse 21, 3782 Lauenen												
Verpflegung	Der Lunch für den ersten Tag ist mitzubringen . An den weiteren Tagen Halbpension inkl. Lunch aus der Ferienheimküche. Köchin: Liliana (Lily) Marin.												
Programm	Allgemeine Tagesordnung 07.30 Uhr Morgenessen 08.30 - ca. 17.00 Uhr Unterricht (Lunch im Gelände) ca. 18.30 Uhr Nachtessen Theorie (teilweise) <table><tr><td>Montag</td><td></td><td>Samstag</td></tr><tr><td>07.39</td><td>Zug ab Bern</td><td>bis ca. 12.00 Unterricht</td></tr><tr><td>09.50</td><td>Ankunft Lauenen b. Gstaad, Moos</td><td></td></tr><tr><td>Anschl.</td><td>Unterricht</td><td></td></tr></table> Bitte in Skikleidung anreisen. Pünktliches Erscheinen ist Voraussetzung für die Teilnahme an der Blockveranstaltung.	Montag		Samstag	07.39	Zug ab Bern	bis ca. 12.00 Unterricht	09.50	Ankunft Lauenen b. Gstaad, Moos		Anschl.	Unterricht	
Montag		Samstag											
07.39	Zug ab Bern	bis ca. 12.00 Unterricht											
09.50	Ankunft Lauenen b. Gstaad, Moos												
Anschl.	Unterricht												
Reise/Transport:	Die Kursteilnehmenden organisieren die An- und Rückreise selbst. Verschiebungen in Lauenen/Saenenland per Unibus und privaten Fahrzeugen.												

Ausrüstung **s. Anhang.**

Kosten	Unterkunft / Verpflegung	CHF 200.00
	Evtl. einzelne Skiliftfahrten	CHF 30.00
	Total ca.	<u>CHF 200-230.00</u>

Der Betrag für allfällige Skiliftfahrten ist in bar vor Ort zu bezahlen.

CHF 200.00 für Unterkunft/Verpflegung, Transport, etc. werden nach dem Kurs in Rechnung gestellt. Für die Köchin wird ein Trinkgeldkässeli aufgestellt. Jede*r Studierende*r ist gebeten, ca. CHF 10.- passend als Trinkgeld für die Köchin mitzubringen (grundsätzlich freiwillig, aber sehr wünschenswert).

Prüfungs-anmeldung: Es muss zwingend während des offenen Prüfungsanmeldefensters die **Prüfungsanmeldung im KSL** erfolgen.

Annulationsbedingungen Abmeldungen nach Anmeldeschluss sind grundsätzlich so schnell wie möglich an **Grazia Lang** (grazia.lang@unibe.ch) zu richten, weil sie eine Auswirkung auf Übernachtungsplätze und Anzahl Kursleitende haben. Bei **Abmeldungen nach dem 1.10.23** werden ohne Arztzeugnis **100.— Annulationsgebühren** erhoben. Falls die tatsächlich anfallenden Kosten höher als 100.— sind, werden diese verrechnet. Bei Abmeldungen mit Arztzeugnis werden keine Annulationsgebühren, aber ggf. tatsächlich anfallende Kosten verrechnet. Wir empfehlen, eine Annulationskostenversicherung abzuschliessen.

Absenzen Anträge für Absenzen müssen **mindestens zwei Wochen vor Kursbeginn** an **Vitus Furrer** gestellt werden. Es wird höchstens ein halber Tag Absenz gewährt. Am ersten und an den letzten zwei Kurstagen können keine Absenzen gewährt werden (Prüfungen).

Bemerkungen **Es wird davon abgeraten, zwei ISPW Schneesportwochen unmittelbar nacheinander, d.h. im selben Semester, zu absolvieren** (physische Belastung, Logistik).

Der Tourenkurs führt zu keiner J+S Leiteranerkennung.

Nach dem Anmeldeschluss geht eine Umfrage bzgl. vorhandenem/benötigtem Material, Allergien, etc. an die Angemeldeten.

Auskunft Administrative Auskünfte (An-/Abmeldungen, Rechnung, Umfrage, etc.) erteilt Grazia Lang, grazia.lang@unibe.ch
 Inhaltliche Auskünfte (Ausrüstung, Kondition, Absenzen, etc.) erteilt Vitus Furrer, vitus.furrer@phbern.ch

Institut für Sportwissenschaft
 Fachleitung Outdoor

Dr. G. Lang

Materialliste:

- Ski:** Ski mit Tourenbindung, passenden Klebefellen und Harscheisen
Skistöcke (mit grossen Tellern; keine Wanderstöcke mit kleinen Tellern)
Skitourenschuhe (Tourenschuh mit Gummisohle vorteilhaft)
Rucksack
- SB:** Snowboard oder Splitboard (Splitboard mit passenden Klebefellen und Harscheisen)
Snowboardschuhe
Schneeschuhe* (falls kein Splitboard vorhanden; MSR-Schneeschuhe sind sehr geeignet)
Teleskopstöcke*
Geeigneter Rucksack um SB und Schneeschuhe zu befestigen (oder Gummizug)
- Alle:** LVS (Lawinenschütteten-Suchgerät)*
Lawinenschaufel*
Lawinensonde*
Falls vorhanden, kleine Tourenapotheke
- Schlafsack
Duschtuch, Handtuch
Persönliche Utensilien, Hausschuhe
Helm empfohlen, aber nicht obligatorisch
Skihose, Skijacke/Windjacke
Warme Kleidung (Mehrschichtenprinzip)
Ersatzwäsche
Mütze
2 Paar Handschuhe (dünne Handschuhe für Aufstieg; gefütterte Handschuhe für Abfahrt)
Gute Sonnenbrille
Skibrille (für Abfahrten bei Schneefall)
Guter Sonnenschutz
Thermosflasche
Tape / Compeed gegen Blasen
- Evtl. Stirnlampe
Evtl. Fotoapparat
Evtl. Sonnenhut

***Nicht vorhandenes Material in Umfrage nach Anmeldeschluss angeben/bestellen.
Das bestellte Material wird direkt nach Lauenen geliefert.**