

Outdoor Sommer, Bergsport (Version 31.10.2023)

Bachelor «Sportwissenschaft», zweiter Studienabschnitt / Sommer 2024

- Datum:** Montag - Freitag, 1.7. - 5.7.2024
- Kursleitung:** Technische Leitung: Hansueli Marti und weitere Bergführer
Organisation und Kursleitung: Dr. Vitus Furrer
Administration: Dr. Grazia Lang
- Zielsetzung:**
- Ausbildung im Alpin- und Sportklettern
 - Planen und Durchführen einer Bergwanderung
 - Gehen auf dem Gletscher
 - Erfahren der Klettersteigtechnik
 - Erleben einer Klettertour
- Voraussetzungen:** Es werden Touren von 4 - 10 Std. durchgeführt. Die Studierenden sollen die körperlichen Voraussetzungen für diese Touren mitbringen und schwindelfrei sein. Ansonsten sind keine spezifischen Vorkenntnisse nötig. Auf verletzte Teilnehmende kann nur bedingt Rücksicht genommen werden. Zweifelsfälle sind **vor** Kursbeginn mit der Kursleitung abzusprechen. Die **Schuhe (knöchelhohe, stabile und wasserfeste Bergschuhe, die bedingt steigeisenfest sind) müssen eingetragen sein!**
- Unterkunft:** Ferienhaus „Buebebärg“, Hubelstrasse 83, Schönried
SAC Hütte (1 Nacht)
- Verpflegung:** Der **Lunch für den ersten Tag ist mitzubringen**. An den weiteren Tagen Halbpension inkl. Lunch aus der Ferienheimküche. Köchin: Liliana (Lily) Marin.
- Treffpunkt:** Montag, 1. Juli, 08.47 Uhr, Bahnhof Schönried (Zug 07.04 Uhr ab Bern)
Anreisende mit Auto: 8.55 Uhr Ferienhaus Buebebärg, Hubelstr. 83
- Kursschluss:** Freitag, 5. Juli, ca. 17.00 Uhr (Schönried)
- Prüfung:** Siehe Anhang
- Prüfungsanmeldung:** Es muss zwingend während des offenen Prüfungsanmeldefensters die **Prüfungsanmeldung im KSL** erfolgen.
- Absenzen:** Der Kurs ist vollumfänglich zu besuchen. Teilurlaub ist aus organisatorischen Gründen nicht möglich.
- Reise/Transport:** Die Kursteilnehmenden organisieren die Reise selbst.
Verschiebungen in Gstaad per Unibus und privaten Fahrzeugen.

**Persönliche
Ausrüstung:**

- **Eingetragene, knöchelhohe, stabile Bergschuhe mit guter und harter Sohle, die „bedingt steigeisefest“** (die J+S Steigeisen sind mit Riemen versehen, also ohne Kipphebel an der Ferse) **und wasserfest** (für Gletscher & Schnee) sind. Genaue Informationen zur Steigeisentauglichkeit von Bergschuhen siehe <https://www.bergzeit.ch/magazin/steigeisefeste-bergschuhe-kaufberatung/>. Die Schuhe müssen min. die Meindl-Kategorie B/C erfüllen. Einfache Wanderschuhe mit weicher Sohle genügen den Anforderungen nicht. Auskunft über die Steigeisentauglichkeit von Bergschuhen können auch lokale Sportgeschäfte geben.
- **Helm (evtl. Velohelm)**
- Zweckmässige Bekleidung zum Klettern und für die Gletschertour; u.a. wind- und wasserabweisende Berghose oder Überhose/Regen hose für Schlechtwetter, Regenjacke, warme Kleidung (Zwiebelprinzip), Handschuhe und Mütze, evtl. Gamaschen
- Rucksack (35-40 Liter, mit Riemen zur Pickelbefestigung ausserhalb des Rucksacks)
- Sonnenschutzmittel für Haut und Lippen, Sonnenbrille und Sonnenhut
- Ersatzwäsche, Toilettenartikel inkl. Duschtuch/Handtuch
- Kleine Apotheke mit Blasenpflaster, evtl. persönliche Medikamente
- Hausschuhe
- Seidenschlafsack für die SAC Hütte (obligatorisch)
- Flasche, Sackmesser, Lunchsäcklein
- Kleine Taschen- oder Stirnlampe, evtl. Fotoapparat
- GA, Halbtax, evtl. SAC Ausweis & CSS Ausweis (Vergünstigung)
- Badehose

**Bergsport-
ausrüstung:**

Mitnehmen, falls persönlich vorhanden:
 Kletterfinken, Klettergurt, Magnesiumbeutel, Abseilgerät, Sicherungsschlinge, HMS-Karabiner, auf die Schuhe angepasste Steigeisen, Eispickel, Klettersteig-Set

Durch die Kursleitung werden zu Beginn des Kurses abgegeben (falls benötigt):
 Kletterfinken, Klettergurt, Abseilgerät, Sicherungsschlinge, HMS-Karabiner, Steigeisen, Klettersteig-Set, Bergseile, Reepschnüre/Prusik, Expressschlingen, Eispickel

Kosten:

Ca. CHF 180.- für Unterkunft und Halbpension, Lunch und Mieten. Diese Kosten werden nach dem Kurs in Rechnung gestellt.

Zusätzlich ca. CHF 76.- für Übernachtung und Halbpension in der SAC-Hütte (Preis kann bis zur Kursdurchführung u.U. abweichen); bitte in Bargeld passend in den Kurs mitbringen.

Zusätzlich Bargeld für Getränke in der SAC-Hütte. Zudem wird für die Köchin ein Trinkgeldkässeli aufgestellt und jede*r Studierende*r ist gebeten, ca. CHF 5-10.- Trinkgeld passend als Zeichen der Wertschätzung für die Köchin mitzubringen (grundsätzlich freiwillig, aber sehr erwünscht, denn es ist unserer Köchin zu verdanken, dass wir den Kurs so günstig anbieten können).

**Annullations-
bedingungen:**

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 1.3.24** werden ohne Arztzeugnis **100.- Annullationsgebühren** erhoben. Falls die tatsächlich anfallenden Kosten höher als 100.- sind, werden diese verrechnet. Bei Abmeldungen mit Arztzeugnis werden keine Annullationsgebühren, aber ggf. tatsächlich anfallende Kosten verrechnet. Wir empfehlen, eine Annullationskostenversicherung abzuschliessen.

Gruppeneinteilung:

Die definitive Einteilung in drei Gruppen erfolgt bei Kursbeginn.

Auskunft:

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

Institut für Sportwissenschaft
Fachleitung Outdoor

Dr. G. Lang

ISPW Bachelor, Prüfung Outdoor „Bergsport“

Sportklettern und Sicherungstechnik

Die gewählte Route ist im Vorstieg und ohne Pausen zu klettern (Rotpunkt = das freie Durchsteigen einer bekannten Kletterroute im Vorstieg und in einem Zug).

Schwierigkeit Halle	Note	Schwierigkeit Outdoor
4a	3	3c
4c	4	4b
5b	5	5a
6a	6	5c

Der Schwierigkeitsgrad und die Länge der zu kletternden Route werden vom verantwortlichen Leiter festgelegt.

Notenabzüge:

- Unkorrektes oder nachlässiges Sichern des Kletterpartners: - ½ bis -1 Notenpunkt
- Unkorrektes, unsicheres Anseilen, Sichern und Abseilen: - ½ bis -1 Notenpunkt
- Klettern im Nachstieg: -1 Notenpunkt
- Pause mit Belastung der Zwischensicherungen: - ½ Notenpunkt
- Sturz: -1 Notenpunkt