

**Outdoor Sommer, Mountainbike** (Version 07.08.23)

Bachelor «Sportwissenschaft», zweiter Studienabschnitt / Sommer 2024

- Datum:** Montag - Freitag, 8. – 12. Juli 2024
- Treffpunkt:** Montag, 8. Juli 2024, 09.00 Uhr ISPW  
Dienstag, 9. Juli 2024, 09.00 Uhr ISPW  
Mittwoch, 10. Juli 2024, 08.06 Uhr ab Bern nach Brig  
Donnerstag, 11. Juli 2024, ca. 08.30 Uhr Hotel Olympica, Brig  
Freitag, 12. Juli 2024, ca. 08.30 Uhr Hotel Olympica, Brig
- Kursschluss:** Freitag, 12. Juli 2024, ca. 16.00 Uhr Bahnhof Brig
- Ort:** Bern und Brig/Visp
- Kursleitung:** Agnes Scheidegger, Swiss-Cycling MTB-Guide, Tel: 079 781 79 03  
Thomas Tödtli, Swiss-Cycling MTB-Guide, Tel: 079 725 11 77  
Marc Zibung, Dozent ISPW, Tel: 078 678 93 78
- Kursadministration:** Marc Zibung, marc.zibung@unibe.ch
- Teilnahmevoraussetzungen:** Wir verbringen den ganzen Tag auf den Mountainbikes.  
An drei Tagen werden Touren von 5 - 7 Std. durchgeführt.  
Die Studierenden sollen die körperlichen Voraussetzungen für diese Touren mitbringen. Ansonsten sind keine spezifischen Vorkenntnisse nötig.
- Zielsetzung:** - Fahrtechnik auf dem Mountainbike  
- Planen und durchführen einer Mountainbike-Tour  
- Kartenlesen / Orientierung im Gelände
- Unterkunft:** Montag und Dienstag individuell; Mittwoch und Donnerstag im Hotel Olympica Brig ([www.olympica.ch](http://www.olympica.ch))
- Verpflegung:** Mittagsverpflegung unterwegs (Picknick mitbringen),  
Abendessen und Frühstück ab Mittwochabend im Hotel Olympica  
(*bitte Spezial-Ernährung, z.B. Allergien bei der Anmeldung erwähnen*)
- Ausrüstung:** vgl. Materialliste im Anhang

- Programm:** Das Detailprogramm wird im Vorfeld des Kurses an die Teilnehmenden verschickt.
- Prüfung:** Praktische Prüfung; in der Kurswoche integriert (siehe Anhang)
- Prüfungsanmeldung:** Es muss zwingend während des offenen Prüfungsanmeldefensters die **Prüfungsanmeldung im KSL** erfolgen.
- Testatregelung:** Der Kurs ist vollumfänglich zu besuchen. Teilurlaub ist aus organisatorischen Gründen nicht möglich.
- Kurskosten:** Die Kosten für Unterkunft und Verpflegung betragen ca. CHF 150.-. Die Kurskosten werden nach dem Kurs in Rechnung gestellt. Zusätzliches Bargeld für Lunch/Mittagessen sowie Transport mitbringen.
- Annulationsbedingungen:** Abmeldungen nach Anmeldeschluss sind grundsätzlich so schnell wie möglich an Marc Zibung zu richten, weil sie eine Auswirkung auf Übernachtungsplätze und Anzahl Kursleitende haben. Bei Abmeldungen nach dem **1.3.24** werden ohne Arzzeugnis in jedem Fall 100.- Annulationsgebühren erhoben. Falls die tatsächlich anfallenden Kosten höher sind, werden diese verrechnet. Bei Abmeldungen mit Arzzeugnis werden nur tatsächlich anfallende Kosten verrechnet.
- Auskunft:** Administrative und inhaltliche Auskünfte erteilt Marc Zibung, [marc.zibung@unibe.ch](mailto:marc.zibung@unibe.ch)

Institut für Sportwissenschaft  
Fachleitung Outdoor

Dr. G. Lang

## Anhang

### Ausrüstung

- Vollgefedertes Mountainbike mit Scheibenbremsen (gewartet, einsatzfähig)
- Flatpedale (keine Pedale ohne Noppen; Klickpedale möglich, jedoch nicht empfohlen)



- Velohelm und Velobrille
- Dünne Bikehandschuhe (lange Finger)



- Trinkflasche oder Trinkbeutel
- 2 Ersatzschläuche (Grösse des Radumfangs beachten!)
- 2 Ersatz-Bremsplatten für Scheibenbremsen (vorne und hinten)



- Velopumpe
- Tagesrucksack (mit Hüftgurt zum Fixieren)
- Zwischenverpflegung (Riegel, Trockenfrüchte, Bananen, o.ä.)
- Portemonnaie mit Kleingeld, GA, Halbtax

- Smartphone mit Kartenmaterial (bitte Schweizmobil-App runter laden <https://www.schweizmobil.ch/de/app-schweizmobil-d.html> und strava <https://www.strava.com/?hl=de> )
- Gepolsterte Velohose



- Multifunktionales Shirt, Langarmshirts oder Armlinge
- Wind- und Regenjacke, Regenhose
- Passendes Schuhwerk (Klickpedale oder Turnschuhe)



- Sonnenschutz und Zeckenschutz
- Bike-Tool und Pneuheber



- evtl. Knie oder Ellbogenschoner

### **Ausrüstung Übernachtung in Brig**

- Pijama
- Toilettenartikel
- Badekleider
- Flip-Flop oder Hausschuhe
- Ladegerät
- Ersatzkleider
- Schreibzeug

## Prüfung

Es werden 1) 6 vorgegebene Technikformen, 2) die Anwendung des Gelernten im Gelände (während der Tour) und 3) die Rekognoszierung und Führung einer Tour bewertet. Der Notenschnitt der drei Teilnoten ergibt die Gesamtnote.

<b>Bike Technik (Note 1)</b>		
<b>Aufgabe 1</b>	Slalom fahren, immer enger werdend <i>½ Punkt nach 4 Hüten, 1 Punkte nach 8 Hüten</i>	1 Punkt
<b>Aufgabe 2</b>	In abgestecktem Rechteck möglichst langsam fahren <i>30 sec.: ½ Punkt, 1 Minuten: 1 Punkt</i>	1 Punkt
<b>Aufgabe 3</b>	Aufsteigen und Absteigen <i>pro Spezial-Varianten: ½ Punkt</i>	1 Punkt
<b>Aufgabe 4</b>	Überfahren eines Hindernisses ohne Berührung <i>½ Punkt pro Rad, welches das Hindernis nicht berührt</i>	1 Punkt
<b>Aufgabe 5</b>	Pick-Up – Put-Down. Mit der linken / der rechten Hand ein Klötzchen vom Boden auflösen. <i>½ Punkt pro Seite</i>	1 Punkt
<b>Aufgabe 6</b>	Spurgasse fahren (4 schmale Bretter hintereinander überfahren) <i>2 Bretter ½ Punkt, 4 Bretter 1 Punkt</i>	1 Punkt
<b>Anwendung (Note 2)</b>		
<b>Aufstieg 1</b>	Fahrt von Brig nach Rosswald in vorgesehener Zeit. <i>Je nach Fitness ½ - 1.5 Punkte.</i>	1.5 Punkte
<b>Abfahrt 1</b>	Fahrt von Rosswald auf technisch anspruchsvollen Trails nach Brig. <i>Je nach Fahrkönnen ½ - 1.5 Punkte.</i>	1.5 Punkte
<b>Aufstieg 2</b>	Fahrt von Brig auf die Belalp in vorgesehener Zeit. <i>Je nach Fitness ½ - 1.5 Punkte.</i>	1.5 Punkte
<b>Abfahrt 2</b>	Fahrt von der Belalp auf technisch anspruchsvollen Trails nach Brig. <i>Je nach Fahrkönnen ½ - 1.5 Punkte.</i>	1.5 Punkte
<b>Tour Reko und Führung (Note 3)</b>		
<b>Planung</b>	Planung einer Tour auf max. 70% Asphalt im Aufstieg und 90% Trails in der Abfahrt, abwechslungsreich und dem Niveau angepasst.	1.5 Punkte
<b>Kenntnisse</b>	Gute Ortskenntnisse, sowie Planung von möglichen Varianten (d.h. ohne Karte vorausfahren, Tour beschreiben und auf Gefahren hinweisen).	1.5 Punkte
<b>Guiding</b>	Gruppe wird klar <b>geführt</b> (wer fährt voraus, wer zuhinterst, wie wird gefahren, Rücksicht auf Langsame, immer alle im Blick haben).	1.5 Punkte
<b>Unterhaltung</b>	Als Guide präsent sein, unterhalten (Teilnehmende miteinbeziehen, motivieren, touristische Informationen oder Geschichtliches einbringen).	1.5 Punkte