
Outdoor Sommer Grundlagen - Human Powered Mobility (HPM)* Woche B (Version 6.11.23)

Bachelor «Sportwissenschaft», zweiter Studienabschnitt / FS 2024

Datum:	Blockwoche: Montag, 24. Juni – Freitag, 28. Juni 2024
Treffpunkt:	08.15 Uhr vor dem ISPW Eingang (alle Gruppen)
Kursschluss:	Täglich ca. 17.00 Uhr, Ort je nach Gruppenzuteilung
Ort:	Bern und Umgebung
Kursleitung:	Roland Schütz und Fachleiter*innen
Kursadministration:	Roland Schütz
Unterkunft & Verpflegung:	Unterkunft privat, Verpflegung individuell
Programm:	Sich aus eigener Kraft in der Horizontalen und der Vertikalen, auf dem Land und auf dem Wasser, mit Rollen und Rädern (Inline, Mountainbike, Klettern, Rudern, Bergwandern/Klettersteig) fortbewegen.
Teilnahmevoraussetzungen:	Schwindelfrei fürs Klettern (bis ca. 15m Höhe), die Bergwanderung (abschüssig mit Tiefblick) und den Klettersteig (Tiefblick, siehe hier: Via Ferrata - Gantrisch Klettersteig - YouTube , wobei der Klettersteig optional ist).

Vollständige Ausrüstung gemäss Seite 2.

***Definition:**

Human Powered Mobility (Abk. HPM):

Im engeren Sinne: Fortbewegung mit menschlicher Muskelkraft. Sei es zu Fuss, mit dem Velo, mit Inline-Skates, mit dem Kanu etc.

Im weiteren Sinne: System zur Nutzung der Fortbewegung mit menschlicher Muskelkraft, basierend auf sicherer, leistungsfähiger und attraktiver Infrastruktur (Wege, Abstellanlagen, Signalisation), zuverlässigen und komfortablen Fahrzeugen (Human Powered Vehicles, Abk. HPV) und umfassendem Dienstleistungs- und Informationsangebot.

HPM-Philosophie: HPM beruht auf dem Leitgedanken, sich wo möglich und sinnvoll mit menschlicher Muskelkraft von einem Ort zum andern bewegen, sei es zur Arbeit, zum Einkaufen, für Freizeitaktivitäten oder zum Reisen
(<http://www.humanpoweredmobility.ch/deutsch/Frameset.html>)

Ausrüstung nach Sportart:	<p><i>Inline:</i> Inlineskates mit Schutzausrüstung (mind. Helm, Knie- und Handgelenkschoner). Pro zwei Studierende ist eine Ausrüstung ausreichend. Tagesrucksack, Getränk.</p> <p><i>Mountainbike:</i> Mountainbike mit Scheibenbremsen (Fully, d.h. mit Federung vorne und hinten empfohlen), Velohelm. Pro zwei Studierende in zwei verschiedenen Gruppen ist ein Bike ausreichend.</p> <p><i>Klettern:</i> Evtl. persönlicher Klettergurt, evtl. persönliche Kletterfinken (falls vorhanden)</p> <p><i>Rudern:</i> Turnschuhe und enganliegende Sportbekleidung.</p> <p><i>Bergwanderung:</i> Gute Wander-/Bergschuhe mit gutem Profil und stabiler Sohle, Tagesrucksack mit Regenschutz/Windjacke, Badehose, Getränk, Lunch, lange Hosen empfohlen (windig, Verletzungsgefahr). Für Klettersteig Kletterhelm oder Velohelm.</p> <p><i>Diverses:</i> Badehose, Regenschutz, Wärmeschutz, Frottiertuch, Sonnenschutz, Sanitätsmaterial, Notizmaterial. Für die Verschiebung zum Wohlensee ist ein normales Velo nötig.</p>
Kosten:	<p>Die Kurskosten betragen CHF 30.—. Die Kurskosten werden <u>nach</u> dem Kurs in Rechnung gestellt.</p> <p>Zusätzliches Bargeld für Lunch oder Mittagessen und evtl. Bahnreisen.</p>
Prüfung:	<p>In der Kurswoche integriert; siehe Anhang.</p>
Prüfungsanmeldung:	<p>Es muss zwingend während des offenen Prüfungsanmeldefensters die Prüfungsanmeldung im KSL erfolgen.</p>
Testatregelung:	<p>Der Kurs ist vollumfänglich zu besuchen. Teilurlaub ist aus organisatorischen Gründen nicht möglich.</p>
Auskunft:	<p>Weitere Auskünfte erteilt Roland Schütz, roland.schuetz@unibe.ch Während des Kurses: 079 569 23 62</p>

Institut für Sportwissenschaft
Fachleitung Outdoor

Dr. G. Lang

ISPW Bachelor, Prüfung «Outdoor Sommer Grundlagen»

Es sind pro Prüfungsbereich verschiedene Teilaufgaben zu absolvieren.
 Die Summe der erhaltenen Punkte entspricht der Prüfungsnote für den Kurs «Outdoor Sommer Grundlagen».

Prüfungsbereich	Teilaufgabe	Bewertung & Versuche
Klettern (2,5 Punkte)	Eine Outdoorroute mit Schwierigkeitsgrad von min. 4c resp. Indoorroute mit Schwierigkeitsgrad von min. 5a rotpunkt klettern, d.h. im Vorstieg und ohne Belasten des Sicherungsseils. (Eine Indoorroute mit Schwierigkeitsgrad 4c gibt ½ Punkt)	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Punkt • 2 Versuche
	Sicherheit, Dynamik & Technik beim Klettern der Prüfungsrouten	<ul style="list-style-type: none"> • ½ Punkt
	Ein*e Partner*in beim Vorstiegklettern korrekt sichern	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Punkt • 1 Versuch
Bike (2,5 Punkte)	Auf einem min. 3m langen und 20cm breiten Holzbrett geradeaus fahren und nach dem Fahren über das Holzbrett 10 Sekunden im Stillstand auf dem Bike bleiben	<ul style="list-style-type: none"> • ½ Punkt für Brett • ½ Punkt für Stand • 2 Versuche
	In der Fahrt eine Trinkflasche vom Boden aufheben und auf der anderen Seite des Bikes wieder abstellen	<ul style="list-style-type: none"> • ½ Punkt, wenn aufheben oder abstellen klappt • 1 Punkt, wenn beides klappt • 2 Versuche
	Über einen Holzklötz (ca. 8 cm hoch) fahren, ohne dass der Klötz vom Vorder- oder Hinterrad verschoben wird	<ul style="list-style-type: none"> • ½ Punkt • 2 Versuche
Theorie (1 Punkt)	Theorieprüfung zu den im Kurs vermittelten Inhalten (single choice resp. k-prim)	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Versuch • 1Pt. / ½ Pt. / 0 Pt, abhängig von der Anzahl korrekter Antworten
Bike-OL (Abzug)	Bike-OL in vorgegebener Zeit vollständig absolvieren	<ul style="list-style-type: none"> • ½ Punkt Abzug falls ungenügend