

### **Outdoor Sommer, Trekking A** (Version 6.11.23)

Bachelor «Sportwissenschaft», zweiter Studienabschnitt / FS 2024

<b>Datum:</b>	Montag - Freitag, 1. Juli - 5. Juli 2024
<b>Treffpunkt:</b>	Montag, 10.15 Uhr: Busbahnhof Meiringen
<b>Kursschluss:</b>	Freitag, ca. 16.00 Uhr in Adelboden
<b>Ort:</b>	Trekkingwoche durch die Hintere Gasse, über Berge, Grate und Pässe von Meiringen nach Adelboden
<b>Kursleitung:</b>	Christine Gehlken, Wanderleiterin; Tel: 079 746 23 27
<b>Kursadministration:</b>	Dr. Grazia Lang, grazia.lang@unibe.ch
<b>Teilnahmevoraussetzungen:</b>	<b>Es werden Touren von 5 - 8 Std. durchgeführt. Die Studierenden sollen die körperlichen Voraussetzungen für diese Touren mitbringen.</b> Auf verletzte Teilnehmende kann nur bedingt Rücksicht genommen werden. Zweifelsfälle sind vor Kursbeginn mit der Kursleitung abzusprechen. Die <b>knöcheldeckenden Wanderschuhe</b> sind vor dem Kurs <b>gründlich einzutragen. Ungenügend ausgerüstete Studierende werden nicht auf die Tour mitgenommen.</b>
<b>Ziele:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Planen und Durchführen einer Bergwanderung</li><li>- Orientierung im Gelände, Kartenlesen</li><li>- 5 Tage mit dem gesamten Gepäck unterwegs</li><li>- Flora, Fauna, Kultur und Leute</li></ul>
<b>Unterkunft:</b>	Berghäuser und Backpackers mit Mehrbettzimmern
<b>Verpflegung:</b>	Halbpension (ohne Getränke); Mittagessen und Zwischenverpflegung aus dem Rucksack (2 Einkaufsmöglichkeiten während der Woche: Dienstagabend in Interlaken/Freitagmorgen in Kandersteg).
<b>Programm:</b>	Trekkingwoche durch die Hintere Gasse von Meiringen nach Adelboden <u>Montag</u> Rosenloui – Grosse Scheidegg- First <u>Dienstag</u> First – Faulhorn – Schynige Platte (mit ÖV nach Interlaken) <u>Mittwoch</u> Mürren – Sefinenfurgge - Griesalp

Donnerstag

Griesalp – Hohtürli - Öschinensee

Freitag

Öschinensee – Kandersteg – Bonderchrinde - Adelboden

**Ausrüstung:**

- Schuhe: **Eingetragene, knöcheldeckende** Berg-/Wanderschuhe mit Vibramsohle. Studierende mit unpassenden Bergschuhen werden nicht auf die Tour mitgenommen!
- Rucksack (ca. 40-50 Liter), regenfest gepackt (sämtliches Gepäck wird die ganze Woche mitgetragen, Inhalt evtl. in Plastiksäcke verpackt oder Hülle für Rucksack)
- Zweckmässige Bekleidung
- Regenjacke und -hose
- Handschuhe und Mütze
- Sonnenschutzmittel für Haut und Lippen
- Sonnenbrille und Sonnenhut
- Ersatzwäsche
- Toilettenartikel, Frottiertuch
- Evtl. Badehose
- Blasenpflaster und persönliche Medikamente (Notfallapotheke hat Kursleitung dabei)
- Bequeme Schuhe oder Sandalen (für unterwegs in Interlaken und Abend in den Gasthäusern)
- Hüttenschlafsack (Woldecken/Duvets sind in Gasthäusern vorhanden)
- Trinkflasche
- Sackmesser, Lunchsäcklein, Picknick für die ersten beiden Tage
- Kleine Taschen- oder Stirnlampe
- Evtl. Fotoapparat
- GA, Halbtax, ID
- Empfohlen: Teleskop-Wanderstöcke

**Prüfung:**

In der Kurswoche integriert; Prüfungsinhalte siehe Anhang

**Prüfungs-  
anmeldung:**

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.

- Kosten:** Die Kurskosten betragen ca. CHF 320.— (für Unterkunft mit HP).  
Die Kurskosten werden nach dem Kurs in Rechnung gestellt.
- Zusätzliche Kosten von ca. CHF 100.— fallen für die selbständige Reise nach Meiringen, Bergbahnen unterwegs, Rückreise von Adelboden sowie Getränke an (Berechnungsbasis mit Halbtaxabonnement).
- Annulationsbedingungen:** Abmeldungen nach Anmeldeschluss sind grundsätzlich so schnell wie möglich an Grazia Lang zu richten, weil sie eine Auswirkung auf Übernachtungsplätze und Anzahl Kursleitende haben.  
Bei Abmeldungen nach dem **1.3.24** werden ohne Arztzeugnis in jedem Fall 100.— Annulationsgebühren erhoben. Falls die tatsächlich anfallenden Kosten höher sind, werden diese verrechnet. Bei Abmeldungen mit Arztzeugnis werden nur tatsächlich anfallende Kosten verrechnet.
- Auskunft:** Administrative Auskünfte (An-/Abmeldung, Rechnung, etc.) erteilt Grazia Lang, [grazia.lang@unibe.ch](mailto:grazia.lang@unibe.ch)
- Inhaltliche Auskünfte (Ausrüstung, Fragen zur nötigen Kondition, etc.) erteilt Christine Gehlken, [gehlken@bluemail.ch](mailto:gehlken@bluemail.ch)

Institut für Sportwissenschaft  
Fachleitung Outdoor

Dr. G. Lang

### **Bachelor Prüfung „Outdoor Trekking“**

Es werden 6 vorgegebene Aufgaben oder Kriterien während der Kurswoche bewertet:

0 Punkt: nicht erfüllt

½ Punkt: erfüllt

1 Punkt: gut

Die Summe der Punkte aus den 6 Aufgaben ergibt die Prüfungsnote.

<b>Aufgaben:</b>	
<b>Trekking 1:</b>	Gehen im Gelände und Vorgehen bei einem Unfall in den Bergen
<b>Trekking 2:</b>	Vorbereitung einer Tagestour und Führen einer Gruppe
<b>Trekking 3:</b>	Marschzeitberechnung und Kartenlesen
<b>Beurteilung durch Kursleiterin:</b>	
<b>Trekking 4:</b>	Sozialverhalten
<b>Trekking 5:</b>	Leistungsbereitschaft
<b>Trekking 6:</b>	Leistungsfähigkeit