

Outdoor Sommer, Trekking B (Version 6.11.23)

Bachelor «Sportwissenschaft», zweiter Studienabschnitt / FS 2024

Datum:	Montag - Freitag, 8. Juli - 12. Juli 2024
Treffpunkt:	Montag, 10.15 Uhr: Busbahnhof Meiringen
Kursschluss:	Freitag, ca. 16.00 Uhr in Adelboden
Ort:	Trekkingwoche durch die Hintere Gasse, über Berge, Grate und Pässe von Meiringen nach Adelboden
Kursleitung:	Christine Gehlken, Wanderleiterin; Tel: 079 746 23 27
Kursadministration:	Dr. Grazia Lang, grazia.lang@unibe.ch
Teilnahmevoraussetzungen:	Es werden Touren von 5 - 8 Std. durchgeführt. Die Studierenden sollen die körperlichen Voraussetzungen für diese Touren mitbringen. Auf verletzte Teilnehmende kann nur bedingt Rücksicht genommen werden. Zweifelsfälle sind vor Kursbeginn mit der Kursleitung abzusprechen. Die knöcheldeckenden Wanderschuhe sind vor dem Kurs gründlich einzutragen. Ungenügend ausgerüstete Studierende werden nicht auf die Tour mitgenommen.
Ziele:	<ul style="list-style-type: none">- Planen und Durchführen einer Bergwanderung- Orientierung im Gelände, Kartenlesen- 5 Tage mit dem gesamten Gepäck unterwegs- Flora, Fauna, Kultur und Leute
Unterkunft:	Berghäuser und Backpackers mit Mehrbettzimmern
Verpflegung:	Halbpension (ohne Getränke); Mittagessen und Zwischenverpflegung aus dem Rucksack (2 Einkaufsmöglichkeiten während der Woche: Dienstagabend in Interlaken/Freitagmorgen in Kandersteg).
Programm:	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
- Inhaltliche Auskünfte (Ausrüstung, Fragen zur nötigen Kondition, etc.) erteilt Christine Gehlken, 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.

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