

Outdoor Winter Langlauf (W100881) / Methodik Langlauf (W11137)

Grundlagen-/Vertiefungsausbildung, mit J+S Anerkennung*
Bachelorstudiengang „Sportwissenschaft“, zweiter Studienabschnitt / HS24

Daten	Sonntag, 26.01.25 - Freitag, 31.01.25; weitere Daten s. «Programm»						
Ort	Pontresina						
Kursleitung	Technische Leitung: Dr. Stefan Valkanover & Prof. Dr. S. Nagel, u.a. Administration: Stefan Valkanover (stefan.valkanover@unibe.ch)						
Zielsetzung	<p>Skilanglauf ist eine in der Schweiz weit verbreitete Ausdauersportart, die sich in mehrfacher Hinsicht als Life-time-Sportart auszeichnet. Für Kinder und Jugendliche ermöglicht Skilanglauf in vielfältiger Form Erfahrungen mit Skiern im Schnee zu sammeln. Für Erwachsene bietet diese Outdoor-Sportart vielfältige Sinnperspektiven: z.B. Fitness, Bewegung in der Natur, Wettkampf.</p> <p>Die Studierenden</p> <ul style="list-style-type: none">• lernen verschiedene Facetten der Sportart Skilanglauf kennen;• erwerben die grundlegenden Schrittformen in beiden Lauftechniken Skating und Klassisch;• erwerben methodische Kenntnisse bezüglich der Vermittlung der Sportart Skilanglauf;• machen Eigenerfahrungen hinsichtlich des Trainings im Ausdauersport und haben die Möglichkeit im Anschluss an den Kurs am Engadin-Skimarathon teilzunehmen.						
Unterkunft	Jugendherberge Pontresina, Via Da la Staziun 46. Tel.: 081 842 72 23						
Verpflegung	Halbpension						
Programm	<p><u>Dienstag, 5. November 2024, 18.15h, ZSSw, Treffpunkt Seminarraum C001</u> Kursvorbereitung, ggf. Materialausgabe (Miete Skating-Material vom ISPW)</p> <p>Fakultativ, empfohlen für Einsteigende: <u>Freitag, 10. Januar 2025, ab 12.45h</u> Einführung Skating in Kandersteg</p> <table><tr><td>Sonntag, 26.01.25</td><td>Freitag, 31.01.25</td></tr><tr><td>bis 12.30 Anreise</td><td>ca. 16.00 Kursende und Rückreise</td></tr><tr><td>13.00 Kurseröffnung</td><td></td></tr></table>	Sonntag, 26.01.25	Freitag, 31.01.25	bis 12.30 Anreise	ca. 16.00 Kursende und Rückreise	13.00 Kurseröffnung	
Sonntag, 26.01.25	Freitag, 31.01.25						
bis 12.30 Anreise	ca. 16.00 Kursende und Rückreise						
13.00 Kurseröffnung							

Die Teilnahme am Engadin Skimarathon ist fakultativ.

Pünktliches Erscheinen ist Voraussetzung für die Teilnahme an der Blockwoche.

Prüfungs- anmeldung	Es muss zwingend während des offenen Prüfungsanmeldefensters die Prüfungsanmeldung im KSL erfolgen.	
Ausrüstung	Persönliches Material inkl. vollständige Langlaufausrüstung Skating (Klassisch falls vorhanden), Schreibzeug. <u>Theorie</u> : Schneesport Schweiz Skilanglauf & Best Practice Skilanglauf (wird nach Pontresina geliefert)	
Materialmiete	Eine Skating-Ausrüstung kann vom ISPW für CHF 130.00 gemietet werden (Saison-Miete). Klassische Ausrüstungen werden vor Ort durch die Kursleitung ausgeliehen.	
Transport	Die Kursteilnehmenden organisieren die Reise selbst.	
Kosten (ca.), inkl. Mwst	Unterkunft, Halbpension, Kursmaterial* 214.00 Evtl. Miete klassisches Material (falls nicht vorhanden) 59.00 Evtl. Miete Skating-Material (falls nicht vorhanden) 130.00 Evtl. Loipenpass (falls nicht vorhanden) 27.00 Total ca. 430.00	
	Evtl. Startgebühr Engadin Skimarathon (<i>individuell</i> bis 31.12.2024 zu überweisen). Anfahrt und Übernachtung für das Marathonwochenende sind individuell zu organisieren.	120.00
	*nach Abzug von Subventionen	
	Die individuell angepassten Kurskosten werden <u>nach</u> dem Kurs in Rechnung gestellt. Der Erwerbsersatz (EO) (s. nächster Punkt) für diesen Kurs beträgt min. 69.— pro Tag (6 effektive Tage; d.h. total min. 414.—).	
EO / J+S Anerkennung	Der Grundlagenkurs Skilanglauf des ISPW wird als J+S Leiterkurs anerkannt, subventioniert und das EO-Formular abgegeben, sofern die Studierenden in der entsprechenden Sportart noch nicht über die Leiterqualifikation verfügen. Bei entsprechenden lauftechnischen Kompetenzen kann eine J+S-Leiteranerkennung Skilanglauf erworben werden. Wer bereits eine Leiteranerkennung Skilanglauf besitzt, kann nach vorheriger Abstimmung mit Stefan Valkanover das J+S-Weiterbildungsmodul „Methodik“ erwerben. Dazu sind zusätzliche Lehrübungen sowie die Theorieprüfung zu absolvieren. Auch das Weiterbildungsmodul ist EO-berechtigt. Weitere Informationen folgen anlässlich der Kursvorbesprechung.	
Annulations- bedingungen	Abmeldungen nach Anmeldeschluss sind grundsätzlich so schnell wie möglich an Stefan Valkanover zu richten, weil diese eine Auswirkung auf Übernachtungsplätze und Anzahl Kursleitende haben. Bei Abmeldungen nach dem 1.10.24 werden ohne Arztzeugnis 100.— Annulationsgebühren erhoben. Falls die tatsächlich anfallenden Kosten höher als 100.— sind, werden diese verrechnet. Bei Abmeldungen mit Arztzeugnis werden keine Annulationsgebühren, aber ggf. tatsächlich anfallende Kosten verrechnet. Wir empfehlen, eine Annulationskostenversicherung abzuschliessen.	
Absenzen	Anträge für Absenzen müssen bis spätestens zwei Wochen vor Kursbeginn an Stefan Valkanover gestellt werden. Es wird höchstens ein halber Tag Absenz gewährt.	

Leistungs- kontrolle	Technikprüfung Skating und Klassisch; Theorieprüfung. Prüfungsinhalte werden im Kurs besprochen.
Bemerkungen	<p>Es wird davon abgeraten, zwei ISPW Schneesportwochen unmittelbar nacheinander, d.h. im selben Semester, zu absolvieren (physische Belastung, Logistik).</p> <p>Nach dem Anmeldeschluss geht eine Umfrage bezüglich Langlaufpass, Kursmaterial, Gruppeneinteilung, Allergien, etc. an die Angemeldeten.</p> <p>Die Studierenden organisieren die Reise selbst.</p> <p>Bei Fragen ist mit Stefan Valkanover Kontakt aufzunehmen (stefan.valkanover@unibe.ch)</p>

Institut für Sportwissenschaft
Fachleitung Outdoor

Dr. G. Lang