

Version 27.05.2024

## **Outdoor Winter Touren Ski (W11135a) / Snowboard (W11135b)**

Bachelorstudiengang „Sportwissenschaft“, zweiter Studienabschnitt / HS24

<b>Datum, Ort</b>	<b>Montag, 20.01. – Samstag, 25.01.2025, Lauenen</b>
<b>Kursleitung</b>	Technische Leitung: Bruno Brand und weitere Bergführer Organisation und Kursleitung: Dr. Vitus Furrer Administration: Dr. Grazia Lang
<b>Zielsetzung</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Einfache Ski- oder Snowboardtouren in unverspurtem Gelände führen, mehrheitlich &lt; 30°.</li><li>• Sicheres und flüssiges Skifahren oder Snowboarden mit Rucksack in alpinem Gelände in jedem Schnee.</li><li>• Lawinenkenntnisse und Beherrschen der LVS Suche.</li></ul>
<b>Voraussetzung</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Gute und sichere fahrtechnische Kenntnisse abseits der Pisten mit Rucksack in alpinem Gelände, in jedem Schnee.</li></ul>
<b>Unterkunft</b>	Ferienhaus Lauenen, Kirchstrasse 21, 3782 Lauenen
<b>Verpflegung</b>	Der <b>Lunch für den ersten Tag ist mitzubringen</b> . An den weiteren Tagen Halbpension inkl. Lunch aus der Ferienheimküche. Köchin: Liliana (Lily) Marin.
<b>Programm</b>	<b>Allgemeine Tagesordnung</b> 07.30 Uhr Morgenessen 08.30 - ca. 17.00 Uhr Unterricht (Lunch im Gelände) ca. 18.30 Uhr Nachtessen Theorie (teilweise)  <b>Montag</b> 07.39 Zug ab Bern 09.50 Ankunft Lauenen b. Gstaad, Moos Anschl. Unterricht  <b>Samstag</b> bis ca. 14.00 Unterricht
	<b>Bitte in Skikleidung anreisen. Pünktliches Erscheinen ist Voraussetzung für die Teilnahme an der Blockveranstaltung.</b>
<b>Reise/Transport:</b>	Die Kursteilnehmenden organisieren die An- und Rückreise selbst. Verschiebungen in Lauenen/Saanenland per Unibus und privaten Fahrzeugen.

<b>Ausrüstung</b>	<b>s. Anhang.</b>	
<b>Kosten</b>	Unterkunft / Verpflegung	CHF 200.00
	Evtl. einzelne Skiliftfahrten	CHF 30.00
	<b>Total ca.</b>	<b><u>CHF 200-230.00</u></b>

Der Betrag für allfällige Skiliftfahrten ist in bar vor Ort zu bezahlen.

Die Kurskosten von ca. CHF 200.00 werden nach dem Kurs in Rechnung gestellt. Für die Köchin wird ein Trinkgeldkässeli aufgestellt (Twint ist auch möglich). Jede\*r Studierende\*r ist gebeten, ca. CHF 10.- als Trinkgeld für die Köchin mitzubringen (grundsätzlich freiwillig, aber sehr wünschenswert, denn dank der Köchin können wir den Kurs so günstig anbieten).

<b>Prüfungsanmeldung:</b>	Es muss zwingend während des offenen Prüfungsanmeldefensters die <b>Prüfungsanmeldung im KSL</b> erfolgen.
<b>Annulationsbedingungen</b>	Abmeldungen nach Anmeldeschluss sind grundsätzlich so schnell wie möglich an <b>Grazia Lang</b> ( <a href="mailto:grazia.lang@unibe.ch">grazia.lang@unibe.ch</a> ) zu richten, weil sie eine Auswirkung auf Übernachtungsplätze und Anzahl Kursleitende haben. Bei <b>Abmeldungen nach dem 1.10.24</b> werden ohne Arzzeugnis <b>100.— Annullationsgebühren</b> erhoben. Falls die tatsächlich anfallenden Kosten höher als 100.— sind, werden diese verrechnet. Bei Abmeldungen mit Arzzeugnis werden keine Annullationsgebühren, aber ggf. tatsächlich anfallende Kosten verrechnet. Wir empfehlen, eine Annullationskostenversicherung abzuschliessen.
<b>Absenzen</b>	Der Kurs ist vollumfänglich zu besuchen. Teilurlaub ist aus organisatorischen Gründen nicht möglich.
<b>Versicherung</b>	Versicherungen aller Art (Kranken-, Unfallversicherung und andere) sind Sache der Teilnehmenden.
<b>Bemerkungen</b>	<p><b>Es wird davon abgeraten, zwei ISPW Schneesportwochen unmittelbar nacheinander, d.h. im selben Semester, zu absolvieren</b> (physische Belastung, Logistik). Eine Verschiebung an einen Ski/SB-Kurs an der Lenk in der Folgewoche ist grundsätzlich möglich, muss jedoch direkt von Lauenen an die Lenk erfolgen (Kursschluss in Lauenen um ca. 14.00 Uhr; Kursstart an der Lenk um ca. 17.30 Uhr).</p> <p>Der Tourenkurs führt zu <u>keiner</u> J+S Leiteranerkennung.</p> <p>Nach dem Anmeldeschluss geht eine Umfrage bzgl. vorhandenem/benötigtem Material, Allergien, etc. an die Angemeldeten.</p>
<b>Auskunft</b>	Administrative Auskünfte (An-/Abmeldungen, Rechnung, Umfrage, etc.) erteilt Grazia Lang, <a href="mailto:grazia.lang@unibe.ch">grazia.lang@unibe.ch</a> Inhaltliche Auskünfte (Ausrüstung, Kondition, Absenzen, etc.) erteilt Vitus Furrer, <a href="mailto:vitus.furrer@phbern.ch">vitus.furrer@phbern.ch</a>

**Materialliste:**

- Ski:** Ski mit Tourenbindung, passenden Klebefellen und Harscheisen  
Skistöcke (mit grossen Tellern; keine Wanderstöcke mit kleinen Tellern)  
Skitourenschuhe (Tourenschuh mit Gummisohle vorteilhaft)  
Rucksack
- SB:** Snowboard oder Splitboard (Splitboard mit passenden Klebefellen und Harscheisen)  
Snowboardschuhe  
Schneeschuhe\* (falls kein Splitboard vorhanden; MSR-Schneeschuhe sind sehr geeignet)  
Teleskopstöcke\*  
Geeigneter Rucksack um Snowboard und Schneeschuhe zu befestigen (oder Gummizug)
- Alle:** LVS (Lawinenschütteten-Suchgerät)\*  
Lawinenschaufel\*  
Lawinensonde\*  
Falls vorhanden, kleine Tourenapotheke
- Schlafsack  
Duschtuch, Handtuch  
Persönliche Utensilien, Hausschuhe  
Helm empfohlen, aber nicht obligatorisch  
Skihose, Skijacke/Windjacke  
Warme Kleidung (Mehrschichtenprinzip)  
Ersatzwäsche  
Mütze  
2 Paar Handschuhe (dünne Handschuhe für Aufstieg; gefütterte Handschuhe für Abfahrt)  
Gute Sonnenbrille  
Skibrille (für Abfahrten bei Schneefall)  
Guter Sonnenschutz  
Thermosflasche  
Tape / Compeed gegen Blasen
- Evtl. Stirnlampe  
Evtl. Sonnenhut

**\*Nicht vorhandenes Material in Umfrage nach Anmeldeschluss angeben/bestellen.  
Das bestellte Material wird direkt nach Lauenen geliefert.**