



**Homepage:**

<https://leibniz-gymnasium-alt Dorf.de/faecher/sport/Schulskikurse>



## Termine im Schuljahr 2023/2024

**Skikurs 1:**                7 A + C    So 14.01. – Fr 19.01.2024

**Skikurs 2:**                7 D + E    So 28.01. – Fr 02.02.2024

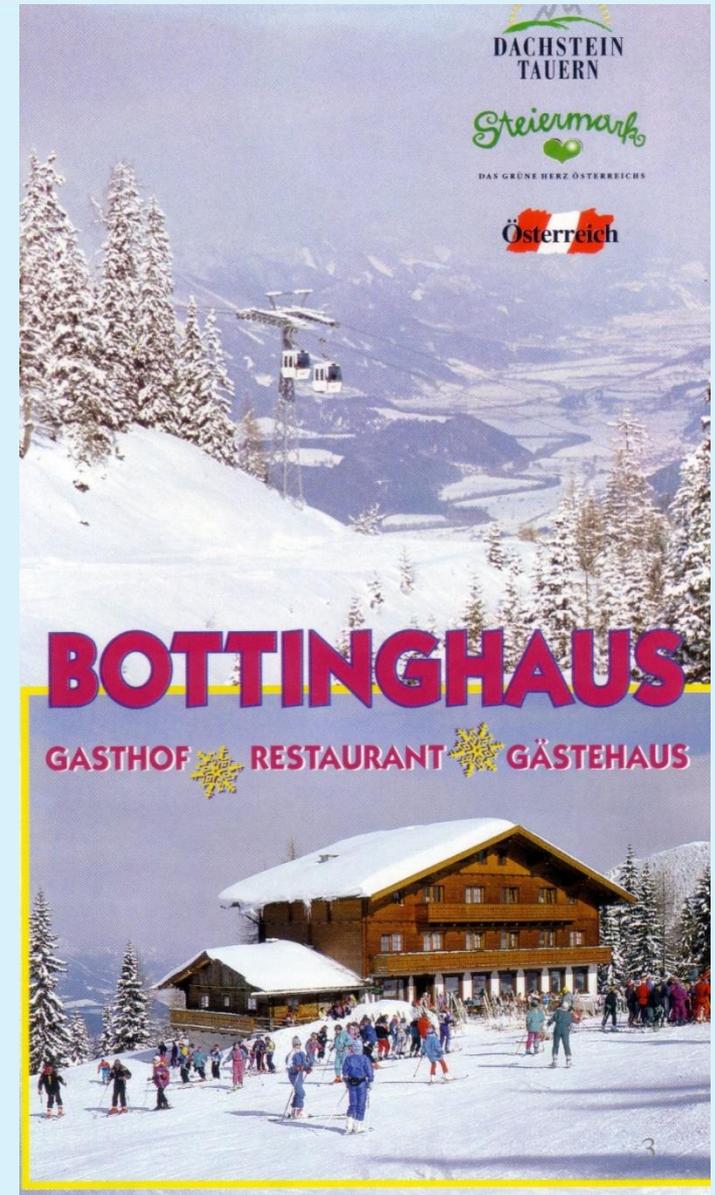
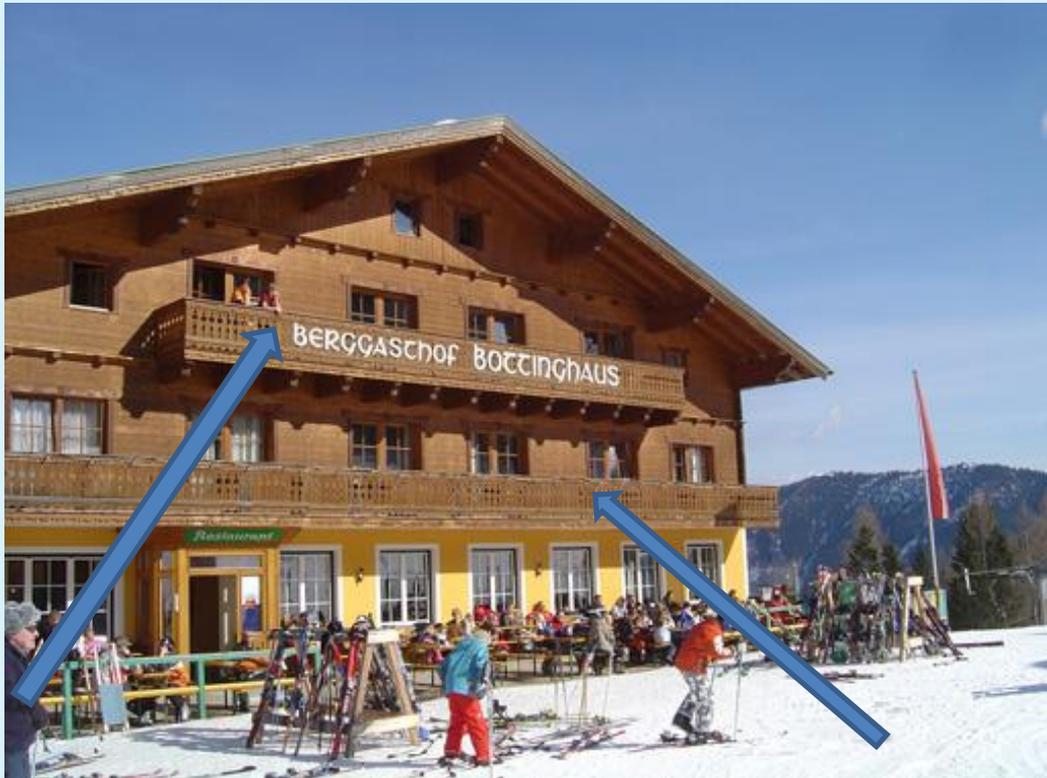
**Skikurs 3:**                7 B + F    So 25.02. – Fr 01.03.2024

Quartier „Bottinghaus“ auf dem Galsterberg, Großraum  
Schladming/Steiermark

[www.schladming-dachstein.at](http://www.schladming-dachstein.at)



Jugendgästehaus „Bottinghaus“/  
Galsterberg  
1500m  
[keinprecht.com/bottinghaus](http://keinprecht.com/bottinghaus)





# Informationen zum Skikurs

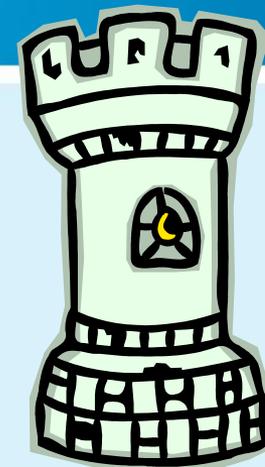




## Skigebiet Galsterberg

### Skipanorama Galsterberg





## Quartier-Info

- Mehrbettzimmer/Stockbetten à 4-6 Personen
- alle Zimmer mit Dusche/WC
  - ☞ keine eigene Bettwäsche mitgeben, nur Handtücher  
**(Bitte das Bettbeziehen üben lassen!!!!)**
  - ☞ **Ausnahme: Allergiker bitte eigene Bettwäsche mitnehmen!**
- mehrere Aufenthaltsräume/Tischtennis/Kicker
- eigener Küchenservice

**Das Quartier liegt mitten im  
Skigebiet!!!**



## Gepäck\_1

Unser Reisebus und die Zimmer im Quartier haben nur beschränkten Stauraum!

Das Gepäck muss von den Kindern vom Bus zum Lift und vom Lift ins Quartier getragen werden können (Gewicht)!!

**Deshalb !!!!!**



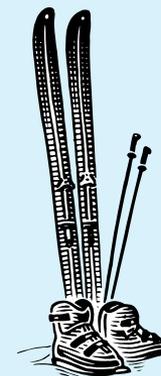
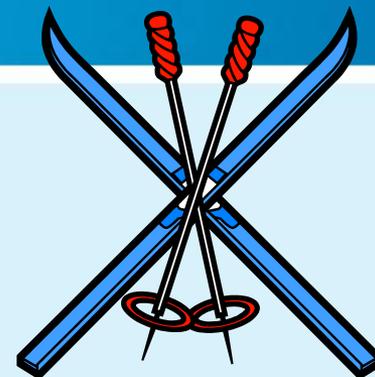
- Bitte nur 1 Koffer oder 1 Reisetasche und ein Handgepäckstück (günstig ein Rucksack).
- Skistiefel bitte ins Gepäck!!
- Helm an den Rucksack!!
- Falls Skiausleihe: Skisocken griffbereit ins Handgepäck





## Gepäck\_2

- Bitte keinen Skisack!
- Stöcke und Ski getrennt!!
- Stöcke zusammenbinden!!
- Stiefel, Ski und Stöcke kennzeichnen!!



## Essen & Trinken\_1



Alle Schüler/-innen haben **Vollpension**:

**Frühstück:** Müsli, Joghurt, Käse, Wurst und Getränke  
(Tee, Milch, Kakao)

**Mittag:** 3-Gänge-Menü/Salat/Wasser

**Abend:** Suppen und kalte/warme Platten

Sonderverpflegung für Vegetarier/Allergiker

(bitte rechtzeitig beim Kursleiter anmelden)

Weitere Getränke auf eigene Rechnung



## Essen & Trinken\_2



Die Mahlzeiten sind großzügig bemessen und kindgerecht!

Bitte **verzichten** Sie auf die Mitgabe von „Zusatzverpflegung“ (Süßigkeiten/Chips etc.)!!



Nützlich: **Instantpulver** zum Auflösen in Wasser als Getränk!

⇒ Im Sinne der Nachhaltigkeit:  
Kleine **Getränkeflasche + Becher** mitgeben!

## Taschengeld



Die Kinder benötigen (eigentlich) nur Geld für Getränke.

⇒ **Empfehlung:** ein Betrag von **50,- € sollte** ausreichen!!!

**Bitte weisen auch Sie Ihre Kinder darauf hin:**

**Wertsachen/Geld sicher aufbewahren !!!**



## Ausrüstung\_1

Die Ausleihe von aktuellem Skimaterial, Stöcken, Skistiefeln und Skihelm ist **im Skigebiet vor Ort gegen Gebühr** möglich!

**👉 Bitte Skisocken zur Anprobe (im Bus!) bereithalten 👉**

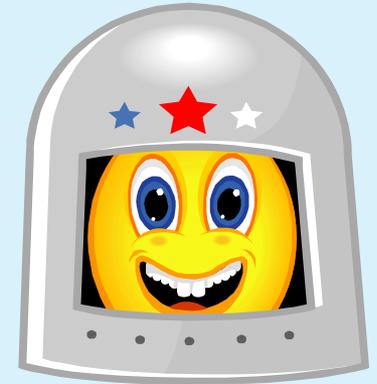
Leihgebühren bitte vorab an die Kursleiter aushändigen;

den Kindern das Geld passend in **verschlossenem Umschlag** und **mit Namen beschriftet** mitgeben.

➤ Preise siehe schriftliche Elterninfo.

## Ausrüstung\_2

Es besteht in unserem Skigebiet beim Skifahren eine **Helmpflicht** !



Skihelme können vor Ort ebenfalls ausgeliehen werden!

- 👉 **Eigenes Material bitte auf Passform und Funktion überprüfen!**
- 👉 **Bindungen eigener Ski im Fachgeschäft einstellen lassen!**

## Ausrüstung\_3



Bitte beachten Sie die

### „Ausrüstungsempfehlungen für das Skilager“

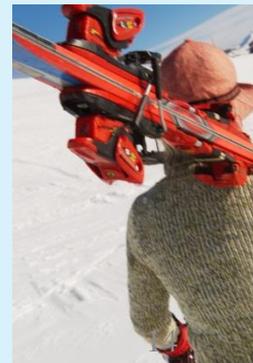
der Fachschaft Sport auf dem Rundschreiben zur Anmeldung  
und auf der Homepage des Gymnasiums

<https://leibniz-gymnasium-altdorf.de/faecher/sport/Schulskikurse>

**Üben Sie bitte mit ihren Kindern das Anziehen der Skistiefel  
und den Gebrauch der Bindungen (Ein-, Aussteigen)!!!**

Damit erleichtern Sie uns die Arbeit vor Ort!!

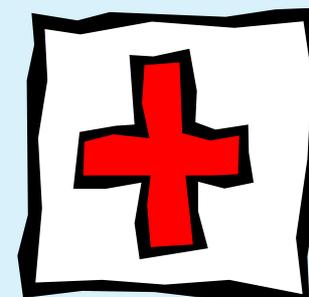
**Danke!**





## Chronische Erkrankungen und Medikamente

Informieren Sie bitte **rechtzeitig** den Kursleiter über Einschränkungen und gesundheitliche Risiken ihrer Kinder.



(z.B. Allergien, Asthma, ADS, ADHS, Diabetes, Hautkrankheiten u.ä.)

### **Nur in diesen Ausnahmefällen**

geben Sie den Kindern ein Medikament mit und informieren Sie auch darüber den Kursleiter!



## Erkrankungen / Unfälle vor Ort



**Erstversorgung/Betreuung** durch die Lehrkräfte und die örtlichen Rettungskräfte:

- Ein Arztbesuch, bzw. der Transport ins Krankenhaus, wird organisiert!  
(Transportkosten **vom Krankenhaus zurück** mit Taxi auf eigene Rechnung!!!)
- Bitte Krankenkarte mitgeben →  
keine zusätzliche Auslandsversicherung notwendig!
- Die Eltern werden von den Lehrern verständigt und eine Absprache über das weitere Vorgehen wird getroffen!



Bei schlimmeren Krankheiten/Verletzungen **muss** eine zeitnahe Abholung des Kindes durch die Eltern erfolgen!!!



## Mobilfunktelefone und andere Medien



Skilager sind eine Schulveranstaltung!

Smartphones und digitale Speichermedien sind entsprechend der Vorgaben des BayEUG Art. 56 (5) zu handhaben.

Sie werden bei Missbrauch eingezogen. (Am besten: **zu Hause lassen!!!**)

Nachrichten von Relevanz an die Eltern (z.B. bei Verletzung) ergehen ausschließlich durch die Kursleiter!

Keine Nachricht bedeutet:

**Alles im „Grünen Bereich“**



## Skikurs – Praxis

**Zielvorgabe** nach 1 Woche Kurs: **Fahren in jedem Gelände**

Tägliche Praxis: 4-5 Stunden

- Es werden homogene Gruppen gebildet.
- Es findet eine tägliche Anpassung statt.
- Die Anfängergruppen werden bewusst klein gehalten.
- Für eine ausreichend lange Mittagspause (1,5 - 2 h) ist gesorgt!!!

⇒ **Fast alle Schüler erreichten in den vergangenen Jahren das Kursziel!!**





ABER !!! 😞

## In den letzten Jahren ist uns Sportlehrern aufgefallen:

- Der Fitnesszustand und damit die sportliche Belastbarkeit der Kinder hat nachgelassen!
- Ermüdung und Erschöpfung treten schneller ein!
- Die Ausfallzeiten nehmen zu!





## WAS TUN ???

# Ab morgen!



 Mehr Bewegung an der frischen Luft,  
am besten täglich!

 Vitamin- und mineralstoffreiche  
Ernährung!

 Ausreichend Ruhe und  
Schlaf!





## Freizeit- und Abendprogramm

- Die Schüler erhalten genügend Freiräume!
- Durch die Woche zieht sich ein „**roter Faden**“, zu dem täglich Aufgabenstellungen in Gruppenarbeit gelöst werden.
  - Es findet ein **Abschlussabend** statt.

