



Homepage:

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



Termine im Schuljahr 2024/2025

Skikurs 1: 7 A + E So 12.01. – Fr 17.01.2025

Skikurs 2: 7 C + D So 19.01. – Fr 24.01.2025

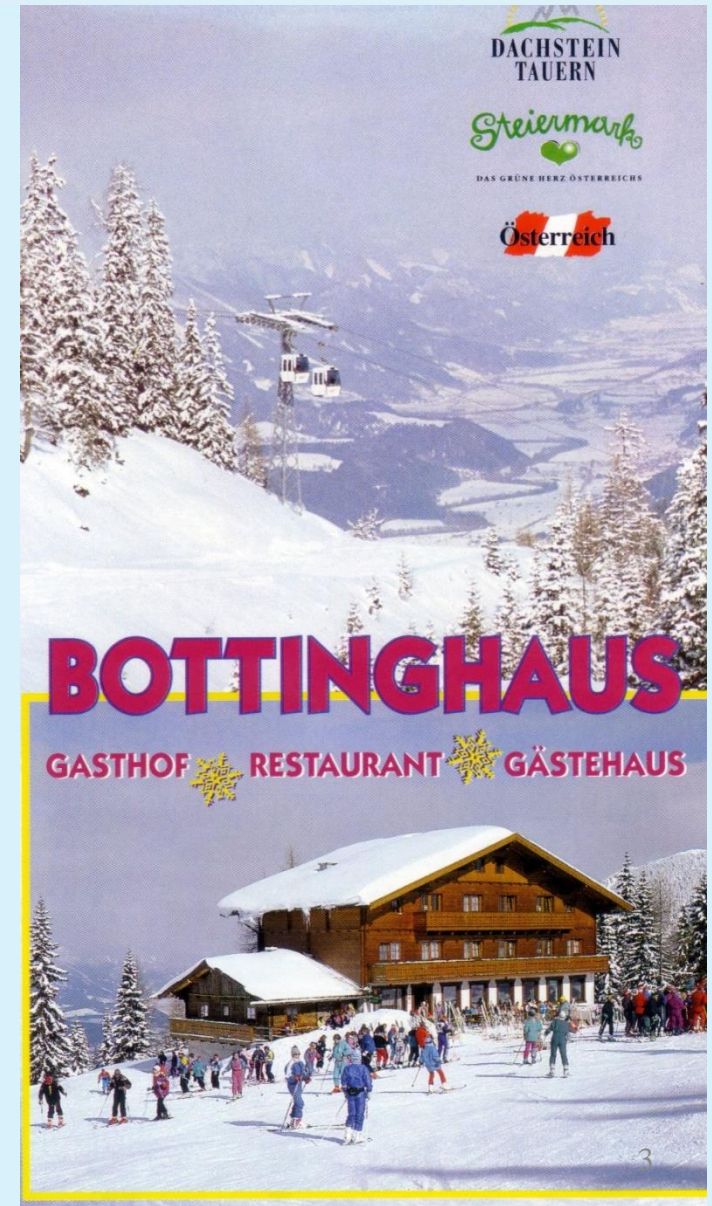
Skikurs 3: 7 B + F So 02.02. – Fr 07.02.2025

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

www.schladming-dachstein.at



Jugendgästehaus „Bottinghaus“/
Galsterberg
1500m
keinprecht.com/bottinghaus





Informationen zum Skikurs

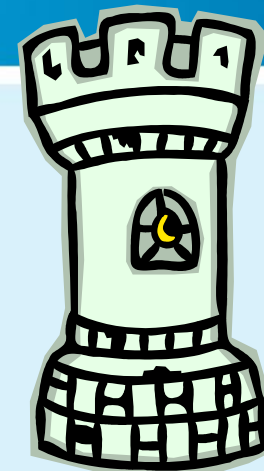




Skigebiet Galsterberg

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 !!!!!



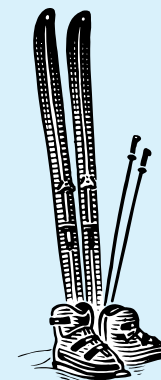
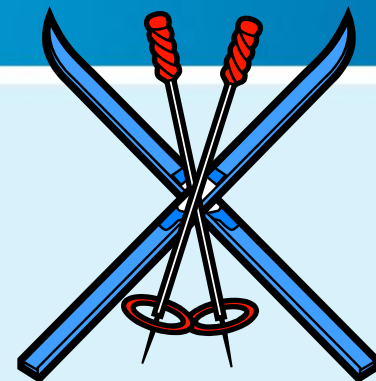
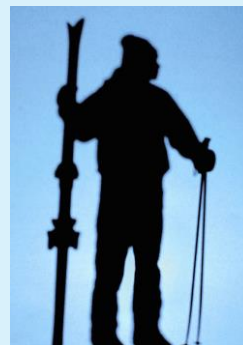
- Bitte nur 1 Koffer oder 1 Reisetasche und ein Handgepäckstück (günstig ein Rucksack).
- Skistiefel bitte ins Gepäck!!
- Helm an den Rucksack!!
- Falls Skiausleihe: Skisocken griffbereit ins Handgepäck





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

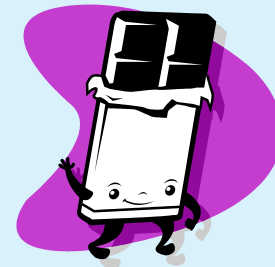


Essen & Trinken_2



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 👉

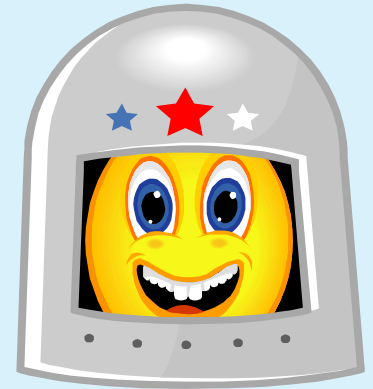
Leihgebühren bitte vorab an die Kursleiter aushändigen;

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“

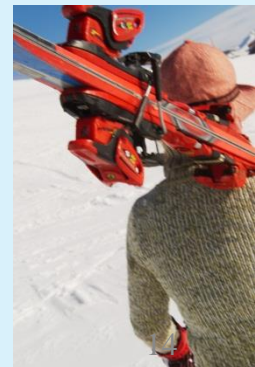
der Fachschaft Sport auf dem Rundschreiben zur Anmeldung
und auf der Homepage des Gymnasiums

<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!!

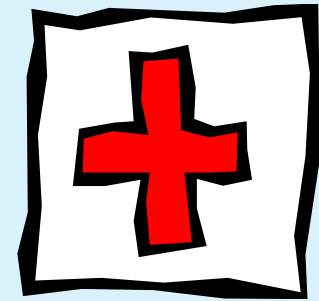
Danke!





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.

