

05.-10.03.2017



# Wintersportwoche Saalbach

[www.steinachhof.at](http://www.steinachhof.at) - Peter Niederseer - Altachweg 13; 5753 Saalbach; Tel: 06541/63596

## Abfahrt:

**Sonntag, 05.3.2017, 11<sup>00</sup> Uhr, großer Stiftsparkplatz**  
Verladung: 2 Busse Edtbrustner, ab 10<sup>30</sup>

## Rückkunft:

**Freitag, 10.3.2017, ca. 20<sup>30</sup> Uhr**

## Busordnung:

Kompakt packen! Sachen anschreiben!  
Ski mit Stöcken verschnürt (Skifix, Skisack)  
Handgepäck (Rucksack)

## Begleitlehrer (mit Vorbehalt)

Andreas Pilecky (*Leiter*)  
Vroni Eglhofer (KV)  
Fr. Alois Köberl (KV)  
Werner Simoner  
Andrea Rumpelmayer  
Arnold Schönbichler  
Dagmar Ploderer  
Ewald Magrutsch (Student)

## Kosten: (die genaue Abrechnung erfolgt nach dem Kursende)

Unterkunft+Vollpension (5x 35,00 €)	175,00	Bitte diesen Betrag ( <b>€ 338,- / € 296,-</b> ) <b>bis spätestens 13. Februar 2017</b> auf das Kurskonto einzahlen Empfänger: Stiftsgymnasium Melk (WiSpoWo Saalbach 2017) <b>IBAN: AT57 3293 9000 0385 1276</b> <b>BIC: RLNWATWW939</b>
Liftkarte (Key-Card)	92,00	
Transport, Transfers	67,00	
Materialien, Div.	4,00	
	<b>338,00</b>	
<b>Alternativgruppe ca. – 42,- € =</b>	<b>296,00</b>	

## Ablauf-Info:

- **Bettwäsche** wird vom Haus zur Verfügung gestellt, muss aber selber bezogen werden.
- **Handtücher** sind bitte selber mitzunehmen! Die Mitnahme von Verteilersteckern wird empfohlen.
- Am Anreisetag wird die **Leihhausrüstung** angepasst (Sport 2000 Saalbach) und muss individuell gleich bezahlt werden (35,- € für 5 Tage Ski+Schuhe+Stöcke bzw. Board+Schuhe; 5,- € Helm)
- Prinzipiell ist auf eine geeignete, überprüfte **Ausrüstung** zu achten: Bindungseinstellung, Helm!, wind- und nässeabweisende Ski-/Snowboardkleidung, Handschuhe, Schneebrille, Sonnenbrille, Sonnenschutz, Kälteschutz, feste Schuhe, ... (Checkliste siehe unten!)
- Ein **Bus** bleibt beim Quartier und bringt uns jeden Tag – in zwei Partien – zu den verschiedenen Skigebiets-Einstiegsstellen und wieder zurück zum Heim.
- Nach dem Frühstück (8 Uhr) gibt es die Möglichkeit, sich für den Skitag ein **Lunch-Paket** zu richten (kleines Getränk, Obst, Schokoriegel, Wurst- oder Käsesemmel) und dieses gesammelt in der Gruppe (Kleinerucksack) oder jeder selber mitzunehmen.
- Bei normalen Wetterbedingungen verbringen die Gruppen die **Mittagspause** im Skigebiet (bei einer der zahlreichen Hütten – oft in Absprache mit anderen Gruppen gemeinsam), wo etwas gekauft aber auch das Lunchpaket verzehrt werden kann.
- Die **Verweildauer auf der Piste** wird auf das aktuelle Wetter abgestimmt, normalerweise zw. 9 und 16 Uhr.
- Jede(r) Schüler/-in ist über das Schulgeld zusätzl. **unfallversichert** (inkl. Hubschrauberbergung).
- Vor dem Abendessen ist **Freizeit**, in der auch beim nahe gelegenen M-Preis-Supermarkt eingekauft werden kann.
- **Freizeiteinrichtungen** im Haus: Tischtennis, Tischfußball, div. Spiele, 2 Internet-PCs (WLAN teilweise verfügbar), ein kleiner Sportplatz beim Haus (bedingt bespielbar), ...
- warmes **Abendessen** um 18:30 (Getränke: Wasser, Saft, Tee zur freien Entnahme; Getränkeautomat, bzw. ist es ratsam, selber verdünnbare Säfte bzw. Brausetabletten oder dergleichen mitzunehmen.)

- **abendlicher Fixpunkt** ist 20 Uhr im Gruppenraum. Dort gibt es jeden Tag Programm mit Information, Unterhaltung, Kreativaufgaben, Musik und Tanz, Spiel, Show, u.v.m.
- **Zimmerruhe** ist um 22 Uhr, Nachtruhe um 22:30.
- Am **Abreisetag** gibt es nach den Wintersportaktivitäten ca. um 14 Uhr ein spätes Mittagessen, danach wird die Leihhausrüstung zurückgebracht, zusammengeräumt und gepackt, sodass um ca. 16:30 Uhr die Heimreise angetreten werden kann.

### Informationen für das „A-Team“ (Alternativgruppe)

Es sind verschiedene Aktivitäten vorgesehen (je nach Wetter und Möglichkeit), die auch eine entsprechende Ausrüstung verlangen, die nur zum Teil ausgeliehen werden kann / soll.

- Eislaufen: Wenn eigene Schlittschuhe vorhanden, bitte mitnehmen
- Schneeschuhwandern: Wer hat, sollte die eigenen Ski-Stöcke mitnehmen und vor allem braucht man dafür festes, möglichst wasserdichtes Schuhwerk.
- Langlaufen: Die Ausrüstung wird ausgeliehen, allerdings solltet ihr z.B. eine leichtere Shelljacke oder Wanderjacke bzw. auch eine Wanderhose / Laufhose / Trainingshose oder dergleichen anziehen.
- Winterwanderungen: festes Schuhwerk, atmungsaktive Bekleidung, Sonnenschutz, Sonnenbrillen, Kappe, Haube, etc sind notwendig
- Rodeln: festes Schuhwerk, event. Schneebrille, event. Helm, feste Handschuhe, warme Bekleidung
- Schwimmen: Badezeug

Für alle Aktivitäten braucht ihr entsprechende Kleidung, Handschuhe, Kopfbedeckung, Brillen, event. auch wärmere Unterwäsche und dergleichen mit!

### Checkliste allgemein:

#### Helm! - Pflicht für alle!

Ski/Snowboard  
 (Belag, Kanten, Bindung kontrolliert)  
 Skistöcke (Länge, Teller in Ordnung)  
 Ski- bzw Snowboardschuhe  
 Fangriemen (Snowboard)  
 Schneebrille und Sonnenbrille  
 für Snowb. event. Knieschützer od  
 Handgelenksstützen (v. Inlineskaten)  
 Handschuhe/Fäustlinge (+Reservepaar)  
 winddichte, wasserabweisende Jacke + Hose  
 (event. Reservehose)  
 Haube, Stirnband, Schal  
 Skiunterwäsche, Skistutzen  
 **feste Schuhe** (für Schnee geeignet)  
 Kleinrucksack, Nierentasche  
 Sonnenschutz-hoher Faktor!/Lippenpflege



Sportkleidung  
 Sportschuhe für den Freiplatz  
 bequeme Freizeitkleidung  
 Hausschuhe/Sportschuhe  
 Wechselwäsche, Schlafgewand  
 Toilettartikel, Medikamente, etc.  
 Tischtennisschläger, -Bälle  
 Brettspiele, Kartenspiele, etc.  
 Musikinstrumente, Batterien  
 Musikgeräte, Cds, **Verteilerstecker**  
 (bitte zimmerweise absprechen!)  
 Wecker, Taschenlampe  
 Handtücher, Badehose, Badeanzug  
 (für ein eventuelles Sport-Ersatzprogramm)  
 Papier, Schreibzeug  
 Taschengeld (z.B. für Getränke)  
**E-Card**

**Bettwäsche wird zur Verfügung gestellt. Handtücher bitte selber mitnehmen!**

PS: Für eventuelle Anfragen stehe ich in meiner Sprechstunde, Mi. zw. 10<sup>45</sup> u. 11<sup>35</sup>  
 (auch telefonisch: 02752/555-432) oder priv. 0680/2114554 gerne zur Verfügung)  
 pil@schule.at