

11.-16.03.

Wintersportwoche

Saalbach 2018

www.steinachhof.at - Peter Niederseer - Altachweg 13, 5753 Saalbach; Tel: 06541 / 63596

Abfahrt:

Sonntag, 11.3.2018, 10⁴⁵ Uhr, großer Stiftsparkplatz
Verladung: 2 Busse Edtbrustner, ab 10¹⁵

Rückkunft:

Freitag, 16.3.2018, ca. 20⁰⁰ Uhr

Busordnung:

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

Begleitlehrer

Andreas Pilecky (*Leiter*)
Susanne Eberstaller (KV)
Ronald Baireder (KV)
Franz Sallinger (KV)
Andrea Rumpelmayer
Arnold Schönbichler
Vroni Eglhofer
Marlene Führer
Susann Nitzsche

Kosten: (die genaue Abrechnung erfolgt nach dem Kursende)

Unterkunft+Vollpension (5x 37,00 €)	185,00
Liftkarte (Key-Card)	92,00
Transport, Transfers	64,00
Materialien, Div.	4,00
	<hr/>
	345,00

Bitte diesen Betrag (**€ 345,-/**)
bis spätestens 16. Februar 2018
auf das Kurskonto einzahlen
Empfänger: Stiftsgymnasium Melk
(WiSpoWo Saalbach 2018)
IBAN: AT57 3293 9000 0385 1276
BIC: RLNWATWW939

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 **Leihausrüstung** 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 (Kleinrucksack) 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**, je nach Wetter, 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 Schi-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. 10⁴⁵ u. 11³⁵
 (auch telefonisch: 02752/555-432) oder priv. 0680/2114554 gerne zur Verfügung)
 pil@schule.at