

 Skikamp Pasen 2015-2016



28 maart 2016 – 2 april 2016



***Heilig-Hartcollege
Biekorfstraat 8-10
2220 Heist-op-den-Berg***

 ***Infobundel*** 

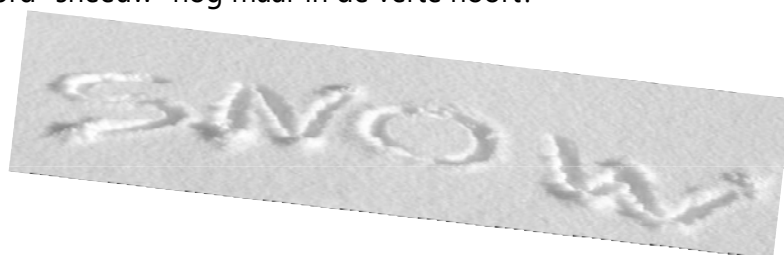
Dwalen je gedachten iets te vaak af naar de sneeuw?



Droom je 's nachts van ongelooflijke acrobatische bewegingen op ski's?



Ben je één en al aandacht als je het woord "sneeuw" nog maar in de verte hoort?



Dan ben jij ongetwijfeld één van die geluksvogels die binnenkort op sneeuwkamp vertrekt!
In dit boekje krijg je heel wat nuttige tips en weetjes om er een "super, formidabel, geweldig en onvergetelijk" avontuur van te maken!

Inhoudstafel

1. Situering van het skigebied	p.4
2. Reisroute	p.5
3. Verblijfplaats	p.6
4. De taal, Duits	p.7
5. Skiles en skiverhuur	p.8
6. Afspraken	p.9
7. Zeker niet vergeten in de handbagage	p.11
8. Zeker niet vergeten in de reistas	p.11
9. Vertrek – aankomst – telefoon	p.12
10. De 10 geboden van het skiën	p.13
11. Organisatie	p.14
12. Lawine gevaar	p.15
13. Begeleidende leerkrachten	p.16
14. Dag planning	p.16
15. Belangrijk	p.17
16. Kruiswoordraadsel en zoekopdracht	p.18



1 Situering van het skigebied

Afstand: 778 km

Hoogte: 1000 meter – 2830 meter

Lermoos ligt centraal gelegen in de Tiroler Zugspitz Arena. Het sfeervolle dorp Lermoos ligt aan de voet van het uitdagende pistegebied op de Grubigstein. Het heeft van alle dorpen aan de Zugspitz Arena de meeste flair. Het dorp heeft een typisch Oostenrijks en mooi oud centrum. Een kerk op de heuvel en de diverse trappen tussen de verschillende straten en op verscheidene hoogteniveaus geven Lermoos een knusse en charmante uitstraling.



Het skiën zelf gebeurt via een netwerk van liften. We tellen een 15-tal liften, waaronder 3 gondelliften, 2 zes-zetelliften, 1 vier-zetelliften, 1 twee-zetellift en 1 sleeplift. De in totaal 37 km lange pistes variëren van middelzwaar tot makkelijk, zodat zowel de geoefende als de beginnende skiër hier aan zijn trekken kan komen.

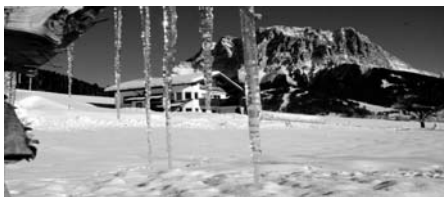
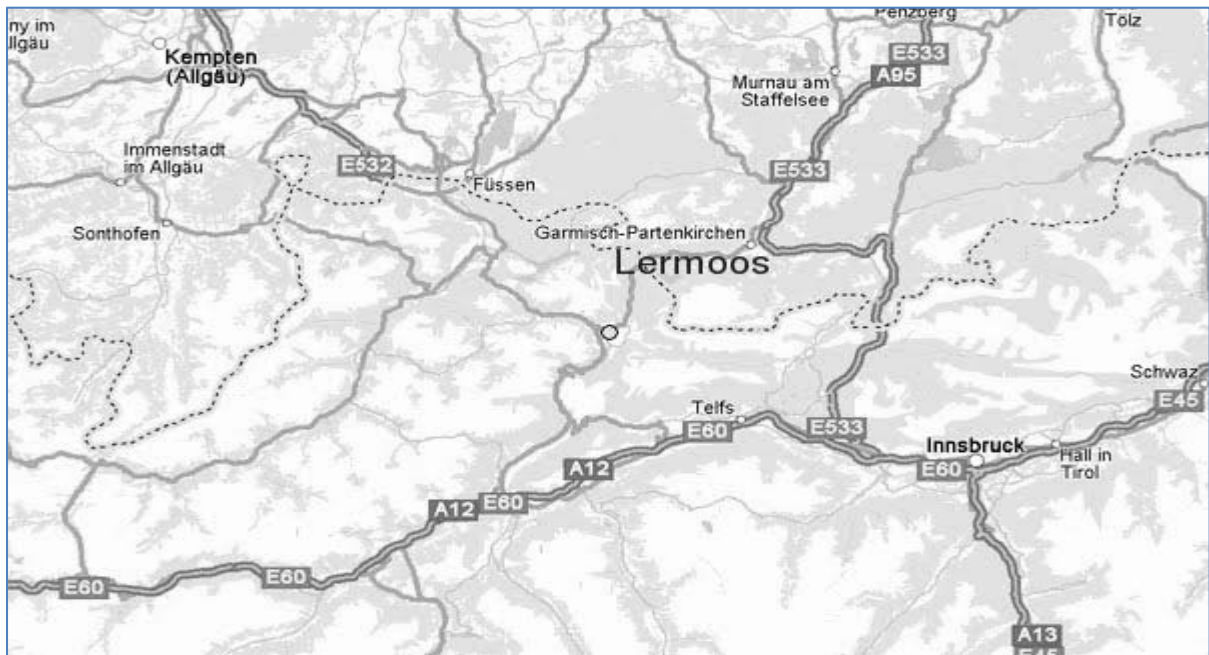


In deze streek spreekt men uiteraard Oostenrijks en Duits.

Voor de "internetters": www.zugspitzarena.com

2 Reisroute

Heist-op-den-Berg → Aachen → Koblenz → Karlsruhe → Ulm → Kempten → Lermoos



Lermoos – Zugspitze 29

3 Verblijfplaats

Wij logeren in hotel "Bergland****" in Lermoos, kort bij de piste.



Het hotel ligt naast een gondelbaan die de skiërs in een mum van tijd naar boven brengt. Door de ligging aan de voet is skiafdaling mogelijk tot aan het hotel.

- De meeste kamers, met elk hun eigen douche en toilet, hebben 3 tot 4 bedden.
- Groot en ruim restaurant
- Het sporthotel beschikt over een ontspanningsruimte.
- Verder treffen we in het hotel, een skikelder en een ruimte om de kledij te drogen.

Maaltijden:

- Eenvoudige en lekkere maaltijden in volpension.



Familie Kluwick
Reuttenerstrasse 1
A – 6631 Lermoos
Tirol – Österreich
Tel: 00 43 5673 / 291

4 De taal, Duits

1. Jezelf leren voorstellen:

Hallo!

Ich bin ...

Ich komme aus Belgien.

Hallo!

Ik ben....

Ik kom uit België

2. Leren tellen tot tien.

één	twee	drie	vier	vijf	zes	zeven	acht	negen	tien
eins	zwei	drei	vier	fünf	sechs	sieben	acht	neun	zehn

3. Woorden, zinnen en vragen die je nodig kan hebben op skivakantie:

Hilfe!

Vorsicht! Achtung!

Bitte

Danke.

Entschuldigung

Ich verstehe nicht.

Wie viel kostet es?

Wo sind die Toiletten bitte?

Wo bin ich?

Die Seilbahn

Die Sessellift

Talstation - Endstation

Im Tal

Nach....unten – oben.

Auf der Piste.

Das essen schmeckt gut!

Ein(e) Cola/ Skiwasser/ Almdudler

Spezi / Chocomilch bitte!

Ein Messer

Eine Gabel

Einen Löffel

Ein Teller

Help!

Pas op!

Asjeblieft

Dank u.

Pardon.

Ik begrijp u niet.

Hoeveel kost het?

Waar zijn de toiletten aub?

Waar ben ik?

De kabelbaan

De stoeltjeslift.

Dalstation - eindstation

In het dal.

Naar Beneden – boven.

Op de piste.

Het is eten is lekker!

Een cola / skiwater / Almdudler

Spezi(½ cola – ½ limo) / Chocomelk aub!

Een mes

Een vork

Een lepel

Een bord

5 Skiles en skiverhuur.

De leerlingen worden in kleine groepjes verdeeld, afhankelijk van hun skivaardigheden. De skilessen worden gegeven door gediplomeerde skileraren van de Oostenrijkse skischool "SnowPower" uit Lermoos.

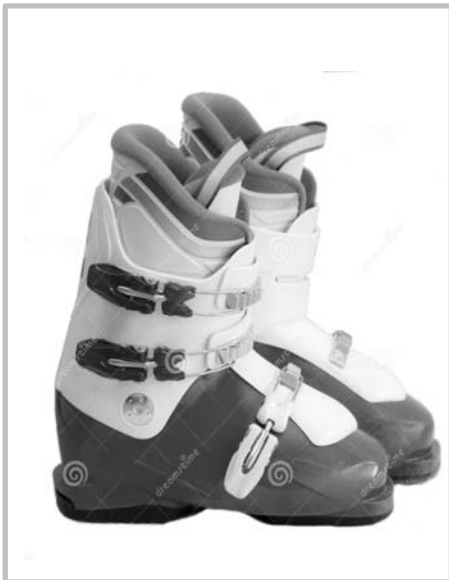


Leerlingen skiën steeds onder begeleiding. Het skiplezier van elke leerling staat voorop.

Uit praktische overwegingen wordt het niet toegestaan om eigen skimateriaal mee te nemen. De skiverhuur ter plaatse beschikt over prima materiaal en voorziet per kind een label met naam om eigen skischoenen, skilatten en helm terug te vinden.

Neem je **een eigen skihelm** mee moet deze wel **in de reistas**.

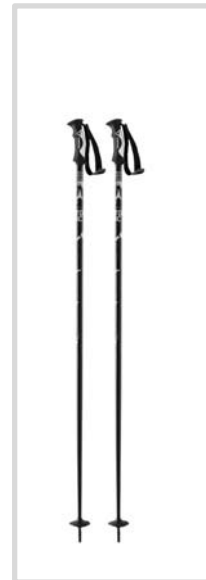
Skischoenen



skilatten



skisticks



6 Afspraken met de leerlingen

We reizen in groep als één grote familie. We zijn van het Heilig-Hartcollege, we stellen ons altijd positief op en we vallen enkel op in gunstige zin. Wij proberen jullie een stuk vrijheid en verantwoordelijkheid te geven.

Gsm-gebruik wordt **niet toegestaan** tijdens het eten, het skiën en de avondactiviteiten.

Tijdens de reis

- Alleen handbagage in de bus.
- De bus houden we netjes: **geen chips, geen kauwgom**.
- Afval in de plasticzakjes, die aan de leuning van de zetel hangen
- We lopen niet rond in de bus
- Geen schoenen op de zetels
- Ieder op zijn eigen zitje in de bus.
- Drank **in flesjes**, geen blikjes.
- Toiletgebruik op de bus trachten we uit te sluiten, er zijn voldoende plaspauzes tijdens de busreis. Het toilet wordt alleen in hoge nood gebruikt.
- Voorzie **0,70 €** voor toiletbezoek tijdens de plas stop.

Tijdens de terugreis

- Wanneer de chauffeur 's avonds de lichten dooft, dan is dit voor iedereen het sein om stil te zijn en te gaan slapen. Respecteer de nachtrust van iedereen.
- We slapen **niet** in de gang.
- Voorzie een dekentje en kussentje om te kunnen slapen in de bus

Verblijf

- We houden ons rustig in het hotel, er zijn ook nog andere gasten.
- Aan tafel wachten we netjes onze beurt af en houden het eveneens rustig.
- Roken, het gebruik van alcoholische dranken en pepdranken zijn natuurlijk strikt **verboden!**
- Hou je aan de kamerindeling. We slapen met 3 of 4 op de kamer.
- Er wordt niemand van het andere geslacht op de kamer toegelaten.
- Na een hele dag skiën is iedereen moe en hebben wij onze rust nodig. Eens op de kamer blijft het kalm en houden wij ons aan de afspraken voor de nachtrust. Skiën is zeer vermoeiend en niet zelden zijn valpartijen, kwetsuren of gewoon ziek worden het gevolg van slaaptekort.
- Nog een woordje over de verzekering. De schoolverzekering blijft gelden tijdens een buitenlandse reis.
- Tijdens de reis worden er punten verdeeld voor: "de properste kamer", "gezelligste kamer", "de sportiefste kamer", ... Scorebord komt in de eetruimte.

Met problemen, grote en kleine, kan je steeds bij de verantwoordelijke leerkrachten terecht. Aarzel dus niet op hen een beroep te doen indien je het nodig acht. De directeur en de leerkrachten staan steeds voor je klaar!

Het skiën

- Skiën is een zeer toffe sport. Niet iedereen krijgt de kans om te kunnen skiën. Dankzij de organisatie van de school, maar ook dankzij je ouders, krijg je de kans om te leren skiën of om je te vervolmaken. Als begeleiders maken wij er dan ook een erezaak van dat iedereen tijdens dit skikamp vorderingen maakt. Wij verlangen dan ook dat allen zich naar best vermogen inzetten om deze skivakantie langs alle kanten te laten lukken.
- Denk aan je veiligheid en aan die van anderen: doe geen halsbrekende toeren en overschat jezelf niet. Respecteer het skimateriaal. Defecten meld je aan de verantwoordelijken.
- De groepen worden ter plaatse ingedeeld al naargelang het niveau. Hierin kan op initiatief van de skimonitoren verandering worden gebracht. Vanzelfsprekend zijn de skimonitoren verantwoordelijk voor hun groep. Wij luisteren dus naar hun raad en volgen hun aanwijzingen op.
- **Niemand skiet alleen.**
- **Wat doen we aan voor het skiën:** op elke kamer hangt het volgende document
helm met sneeuwmasker



Sjaal en / of buff



Zonnebril



handschoenen



skikousen

Onderhemd



ski-jas



skibroek



Documenten:

* SKIPAS

* IDENTITEITSKAART * EUROPESE ZIEKTE- VERZEKERINGSKAART

Zonnecrème en lippenbalsem.

7 Zeker niet vergeten in de handbagage

- **Identiteitskaart**
- 2 mutualiteit klevens
- Lunchpakketten voor de heenreis, zorg voor een gemakkelijke lichte maaltijd. Liefst geen blikjes of glazen flesjes, **plastiek flesjes** die je kan toedraaien zijn veel handiger. **Boterhammen voor ontbijt en middaglunch + 2 x drank.**
- **zonnebril** (zon op sneeuw verblindt en kan ernstige oogbeschadiging veroorzaken),
- **één paar skisokken in je handbagage**, zodat je niet onmiddellijk in je koffer moet duiken om deze te zoeken voor het passen van de skibotten.

8 Zeker niet vergeten in de reistas.

- **zonne crème** met voldoende hoge beschermingsgraad + **lipbalsem** ter voorkoming van gesprongen lippen en koortsblaasjes.
 - "aftersunmilk" tegen uitdrogen van de huid
 - toiletgerief,
 - voldoende ondergoed,



- slaapkledij,
 - 1 warme pulls, t-shirt met lange mouwen, 2 t-shirt met korte mouwen.
 - 2 paar sokken
 - 1 jeans broek.
 - 2 paar skisokken
 - **1 sneeuwbril = skibril.**
 - 1 paar **skihandschoenen**, **haarband** en **muts**, warm en waterdicht.
 - 1 skibroek
 - 1 ski-jas
 - 1 paar stevige schoenen die tegen de sneeuw kunnen, doen we aan bij vertrek.
 - **geen** waardevolle spullen: laptops, ipods, muziek-boxen, ...
 - binnenhuispantoffels
 - eventuele pilletjes tegen reisziekte
 - zakgeld voor het kopen van drank voor de dag van de terugreis en voor persoonlijke aankopen (souvenirs, zichtkaarten, postzegels, ...) Max: € 40,00
 - Zwemkledij → wanneer we niet kunnen skiën, bij slechte weersomstandigheden.
 - **een dekentje en een hoofdkussentje** verhogen je slaapcomfort tijdens de nachtrit bij de terugreis.
 - een goed humeur.
- De Europese ziekteverzekeringskaart of **eurocrosskaart**, → **krijgen de kinderen terug bij de eerste ski dag, samen met de skipas.**

9 Vertrek Aankomst Telefoneren

Wij vertrekken op **maandagmorgen 28 maart 2015** om **05.00 u** stipt aan het Heilig Hartcollege Biekorfstraat 8-10, 2220 Heist-op-den-Berg. Gelieve om **04.40 u aanwezig** te zijn voor het inladen van de bagage. U kunt eventueel binnen wachten. Hebt u autopech of een ander dringend probleem:

Noodtelefoon: V. Goovaerts: 0032 475 / 70 01 94
T. Linden : 0032 476 / 57 31 70

- **1 normale reistas max 15 kg.** per persoon + 1 handbagage
- Meer bagage kan worden geweigerd door de chauffeur.

Wij komen ongeveer rond 15.00 u aan in Lermoos. Eerst kamerverdeling, uitpakken, daarna skimateriaal passen, naamlabel aanbrengen en ski's opbergen in de opbergruimte.

Na een intense skiweek keren we terug naar huis op vrijdagavond omstreeks 18.00 u. De terugkomst is voorzien op **zaterdagochtend 2 april 2016** rond **06.00 u** in Heist-op-den-Berg.. Via gsm verneemt u tijdig het juiste uur van aankomst.

Telefoneren

Naar België: 00 32 zonenummer zonder 0 - abonneenummer
Noodtelefoon: 0032 475 70 01 94 Viviane Goovaerts
Mogen wij echter vragen het telefoneren naar deze nummers te beperken tot uiterst noodzakelijke gevallen.

Mochten er voor de afreis nog vragen zijn, gelieve dan contact op te nemen met één van de begeleiders:

- L. Lauwaet 015 / 24 16 74
- V. Goovaerts 0032 475 / 70 01 94
- T. Linden 0032 476 / 57 31 70

10 De 10 geboden van het skiën

De internationale Ski Federatie (FIS) heeft in 1967 tien "skiverkeersregels" opgesteld. Deze regels worden algemeen erkend als grondslag voor de rechtspraak. Elke skiër of snowboarder wordt geacht van deze regels op de hoogte te zijn. Niet alleen om de veiligheid van jezelf en de anderen te waarborgen, maar ook voor het geval je in een geschil verwickeld raakt.

De FIS – regels luiden:

Bron: <http://www.rtl.nl/programma/rtlwintersport/voorbereiding/fis.xml>



1. Houd rekening met andere skiërs en snowboarders

Iedere skiër /snowboarder dient zich zo te gedragen dat hij anderen niet in gevaar brengt of schade berokkent.



2. Beheers uw snelheid en de wijze van bewegen

Iedere skiër of snowboarder moet op basis van zichtbaarheid bewegen. Iedere skiër of snowboarder moet zijn snelheid en wijze van bewegen aanpassen aan zijn eigen capaciteiten, de toestand van de piste, de sneeuw- en weersgesteldheid en de verkeersdichtheid.



3. Kies een veilig spoor

Wanneer een skiër of snowboarder een ander van achteren nadert moet hij zijn spoor zo kiezen, dat hij een voor hem bewegende skiër of snowboarder niet in gevaar brengt.



4. Voorzichtig inhalen

Inhalen is toegestaan van boven of beneden, van links of rechts, maar uitsluitend op een afstand die de gepasseerde skiër of snowboarder voldoende ruimte laat voor al zijn bewegingen. alleen met genoeg afstand zodanig dat de ingehaalde skiër/snowboarder nog steeds genoeg bewegingsruimte heeft.



5. Kijk uit bij oversteken en invoegen

Een skiër of snowboarder die zich (weer) op de piste wil begeven, een piste wil kruisen, of tegen de helling op weg wil bewegen, moet zich er zowel naar boven als naar onderen van vergewissen dat hij daarbij niet anderen of zichzelf in gevaar brengt.



6. Stilhouden

Een skiër of snowboarder mag niet zonder noodzaak op nauwe of onoverzichtelijke gedeelten van een afdaling stilstaan. Wie op zo'n helling valt moet zo snel mogelijk de weg vrijmaken.



7. Klimmen en dalen altijd langs de kant van de piste

Een klimmende skiër of snowboarder mag alleen de zijkant van een afdalingstraject gebruiken. Hetzelfde geldt voor een skiër of snowboarder die te voet afdaalt.



8. Houd u aan de "verkeersborden"

Elke skiër en snowboarder moet zich aan de pistemarkeringen en waarschuwingstekens houden.



9. Hulp verlenen bij ongelukken

Bij ongelukken is iedere skiër of snowboarder verplicht hulp te bieden.



10. Legitimatie verplicht

Iedere skiër of snowboarder, getuige of betrokkene, verantwoordelijk of niet, moet bij ongevallen zijn persoonsgegevens bekend maken.

11 Organisatie

Onze school, Heilig-Hartcollege is de organisator van deze skivakantie.

De busreis wordt verzorgd door Conny Cars, we reizen in een dubbeldek bus.



12 Lawinegevaar

In de winter vallen er in de bergen dikke pakken sneeuw. Smelten doen die nauwelijks. Wanneer de sneeuw gaat schuiven kan dit erg gevaarlijk zijn... een lawine ontstaat.

Om een lawine te veroorzaken is niet veel nodig:

- een verkeerde beweging van een skiër
- een dier dat over een steile helling loopt
- zelfs een geluid

kan de sneeuwmassa in beweging brengen.



De stukjes sneeuw rollen naar beneden en worden steeds grotere sneeuwballen. Een lawine die op snelheid komt, haalt gemakkelijk 200 tot 300 kilometer per uur!

Op sommige plaatsen wordt in de liftstations met kleur het lawinegevaar aangegeven. Op de berghellingen wordt lawinegevaar aangegeven met zwart - gele linten of stokken.

5 Extreem	
4 Hoog	
3 Aanzienlijk	
2 Matig	
1 Laag	



13 Begeleidende leerkrachten.

De heer L. Lauwaet
Mevrouw V. Peeters
Mevrouw J. Van Deuren
Mevrouw L. Rymenants
De heer J. Willemsens
De heer T. Linden
Mevrouw V. Goovaerts

14 Dagplanning

Wekken	07.30u
Ontbijt tussen	08.00 u - 09.00 u
Klaar maken voor de skiles	09.00 u – 09.20 u
Klaar buiten aan het hotel	09.30 u
Skiles van	10.00 u tot 12.00 u
Middaglunch in het hotel	12.00 u tot 13.15 u
Skiles van	13.30 u tot 15.30 u
Terug naar het hotel	15.30 u
Douche	15.45 u tot 16.15 u
Verzamelen in de refter voor activiteit.	16.30 u tot 18.15 u
Avondeten tussen	18.30 u tot 19.30 u
Avondactiviteiten	20.00 u tot 21.45 u
Bedtijd	21.45 u
Mondjes toe.....	22.00 u



15 Belangrijk:

- Vertrek: **maandagmorgen 28 maart 2016** om 05.00 u.
- Uur: **04.40 u aanwezig**
- Plaats: speelplaats Heilig-Hartcollege
Biekorfstraat 8-10
2220 Heist-op-den-Berg

Busparking voor de school → **niet parkeren a.u.b.**

Parking voor auto's aan de kerk of op de parking voor de school

- **Europese ziekteverzekeringskaart** van het ziekenfonds samen met **2 klevers**
- **Identiteitskaart**

1 Normale reistas max 15 kg. per persoon. Met vermelding van **naam** (meer bagage wordt geweigerd)

- Toiletgerief
- Skikledij:
 - ✓ ski-jas, doen we aan bij vertrek
 - ✓ skibroek,
 - ✓ warme t-shirt,
 - ✓ muts,
 - ✓ skihandschoenen,
 - ✓ skibril,
 - ✓ skikousen.
- 1 lange broek, 1 pull, 1 polo's, 2 t-shirts
- 2 paar warme kousen,
- Ondergoed, slaapkledij
- Binnenhuispantoffels en warme schoenen!
- Zonnebril, zonnecrème, lipbalsem, after-sun
- Zwemkledij → wanneer we niet kunnen skiën bij slechte weersomstandigheden.
- **Geen** waardevolle spullen: laptops, ipods, muziek-boxen, ...

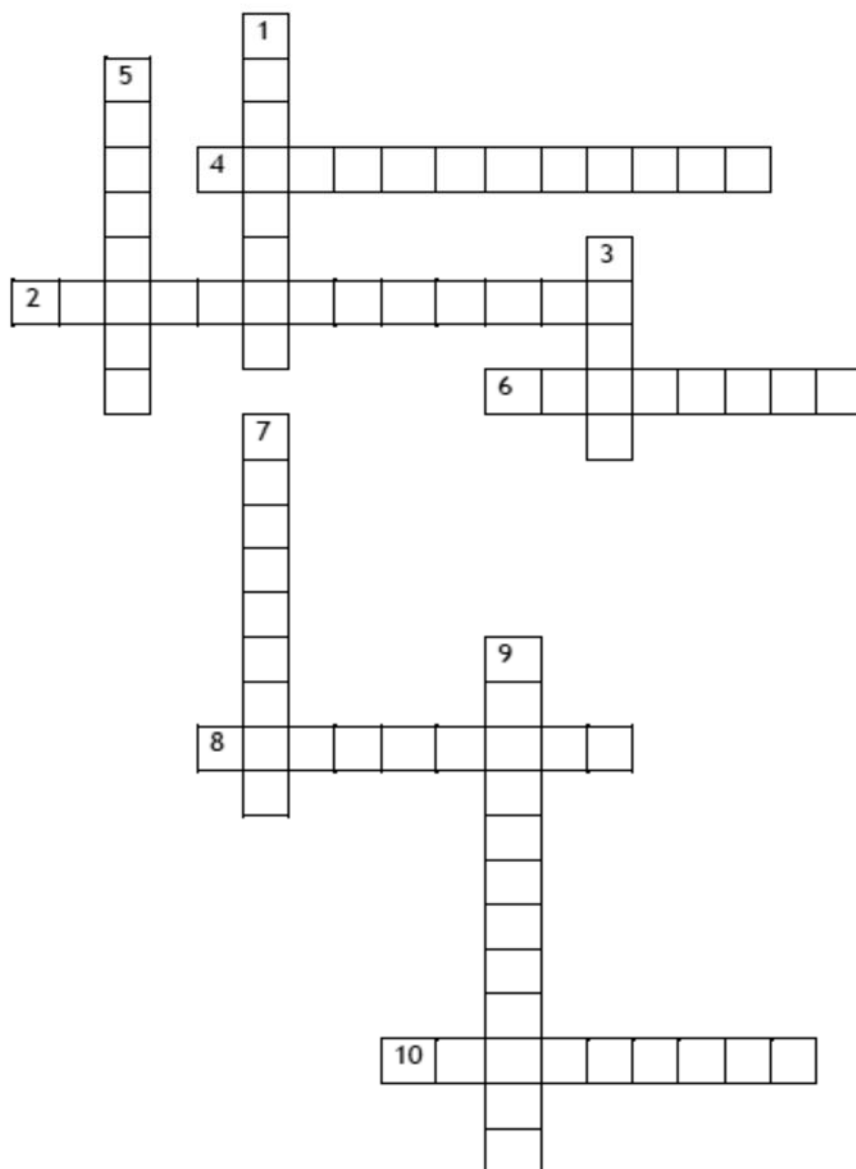
1 handbagage per persoon met naam erop.

- **2 Lunchpakketjes** voor ontbijt en middagmaal
- Plastiek flesjes, geen blikjes om te drinken.
- Zakgeld
- Persoonlijke apotheek of reistabletjes
- **1 paar skikousen**

Dekentje en kussentje om slaapcomfort in de autocar te verhogen **bij de terugreis.**

16 Kruiswoordraadsel en zoekopdracht

Verticaal	Horizontaal
1. Jodelen doe je door af te wisselen tussen borststem en ...	2. Actrice uit de Sound of music.
3. Wat betekent allegro?	4. Wanneer is jodelen ontstaan?
5. Componist van de Radetzky-mars (familienaam is voldoende)	6. Het deel van het lied dat vaak wordt herhaald.
7. Zonder instrumentale begeleiding.	8. Wat betekent "lento"?
9. Zangeres die België al jodelend vertegenwoordigde op junior Euro song	10. Hoe heet de zingende familie in de film Sound of music?



Bekijk de tekening. Wie is in overtreding? Schrijf het nummer van de regel waarmee de skiër rekening moet houden erbij.



1. Klim of stap steeds aan de rand van de skipiste!
2. Houd smalle doorgangen vrij!
3. Houd rekening met waarschuwingsborden!
4. Haal enkel in als je de andere skiërs niet hindert!
5. Verleen altijd hulp bij een ongeval
6. Breng anderen nooit in gevaar door onverantwoord skigedrag!

Nuttig adressen om een kaartje te sturen:

Naam:

Adres:

.....
België

Naam:

Adres:

.....
België

Naam:

Adres:

.....
België

