

Praktisk info

- vedr. skiekskursion Bad Gastein

Ski, Berge & Thermen.
GASTEIN

www.skigastein.com

Ski **amade**



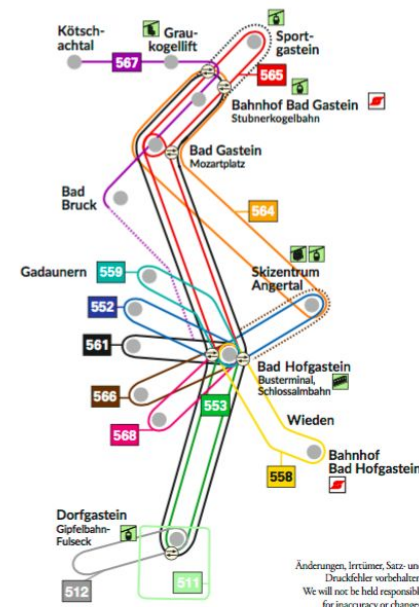


Sneddybde den 27/12-2018



BERG	0°C	120 cm
MITTE	3°C	60 cm
TAL	4°C	25 cm

Skigebiet	Pistenkilometer gesamt	Blaue Pisten	Rote Pisten	Schwarze Pisten	Skirouten
Gastein gesamt	199,7 km	63,2 km	108,1 km	7,5 km	20,9 km
Schlossalm- Angertal- Stubnerkogel	87,2 km	30,8 km	52,5 km	2,6 km	1,3 km
Sportgastein	25,9 km	3,5 km	13,2 km	1,5 km	7,7 km
Graukogel	14,1 km	3,5 km	6,4 km	2,0 km	2,2 km
Dorfgastein- Großarlal	72,5 km	25,4 km	36 km	1,4 km	9,7 km



Übersicht Skibusse in Gastein Overview skibuses in Gastein

- 552** Skibus Süd: Bad Hofgastein - Skizentrum Angertal
(Fahrplan in blau | timetable in blue)
- 553** Bad Hofgastein - Dorfgastein
(Fahrplan in dunkelgrün | timetable in dark green)
- 554** Sportgastein - Bad Gastein - Bad Hofgastein
(Fahrplan in rot | timetable in red)
- 555** Bad Bruck - Bad Gastein - Graukogel - Köttschachtal
(Fahrplan in violett | timetable in violet)
- 556** Bad Gastein - Skizentrum Angertal
(Fahrplan in orange | timetable in orange)
- 557** Skibus Dorfgastein: Klammtstein - Maierhofen - Unterberg - Luggau - Bahnhof - Zentrum Dorfgastein
(Fahrplan in hellgrün | timetable in light green)
- 558** Skibus Bergl
(Fahrplan in grau | timetable in grey)
- 559** Bad Hofgastein - Bahnhof - Wieden - Schlossalm
(Fahrplan in gelb | timetable in yellow)
- 560** Citybus Gadaunern - Bad Hofgastein
(Fahrplan in türkis | timetable in aqua)
- 561** Citybus Süd Bad Hofgastein
(Fahrplan in schwarz | timetable in black)
- 562** Bad Hofgastein Nord
(Fahrplan in braun | timetable in brown)
- 563** Citybus Nord
(Fahrplan in pink | timetable in pink)

Änderungen, Irrtümer, Satz- und
Druckfehler vorbehalten!
We will not be held responsible
for inaccuracy or changes!

Whereabouts for Idræt B på ski

I perioden tirsdag den 16/01-18 til søndag den 21/01-18

Tirsdag den 16/01-18

- 13.50 - 14.00 Pakning og afgang på OG
- 13.00 - 24.00 Bus: Odder Gym, Danmark - Bad Gastein, Østrig

Onsdag den 17/01-18

- 00.00 - 07.00 Bus: Odder Gym, Danmark - Bad Gastein, Østrig
- 07.00 - 08.40 ankomst til hotellet (AlpenPost) + morgenmad (egenbetaling 7 €)
- 08.45 - 16.15 Skileje - derefter på pisterne (for detaljeret program se senere)

Torsdag den 18/01-18

- 08.30 - 16.15 på pisterne (for detaljeret program se senere)

Fredag den 19/01-18

- 08.30-16.15 på pisterne (for detaljeret program se senere)

Lørdag den 20/01-18

- 08.30-16.15 på pisterne (for detaljeret program se senere). (Morgenmad lørdag er sidste måltid der er inkluderet i prisen)
- 19.00-24.00 Bus: Bad Gastein, Østrig- Odder Gym, Danmark

Søndag den 21/01-18

- 00.00-14.00 Bus: Bad Gastein, Østrig- Odder Gym, Danmark
- ca. 12.30 Ankomst på OG

Kontaktinformationer

Jakob Gørricke Jensen (JG): +45 51 63 32 14
Rasmus Randris Pöckel (RP): +45 51 63 32 27
Tove Thomassen (TT): +45 29 66 49 30
Mads Spanggaard (Sp): +45 51 63 32 28

Højmark Rejser (Jette Lindholm)
Hotellet (Hotel Alpenpost)
Skiguiderne i Bad Gastein:

+45 96 74 22 93
+43 6434 20135
+43 699 1414 7523



ODDER GYMNASIUM
FAGLIGHED - FÆLLESSKAB - ENGAGEMENT



Telefonbog til Idræt B-elever

Tove Thomasen	29 66 49 30
Rasmus Pöckel	51 63 32 27
Mads Spanggaard	51 63 32 28
Jakob Gøricke	51 63 32 14
Ulrik Lucas Rasmussen	28 14 03 41
Mads Riis	42 36 87 57
Peder Femhøj	29 99 84 00

Busturen

Bagage regler:

Af hensyn til plads og bussens sikkerhed må der maks. medbringes 1 kuffert/taske (max. 25 kg), 1 stk. håndbagage samt evt. 1 par ski/snowboard og støvler. Skiposer pakkes separat i skiboks og må ikke fyldes med andre enheder.

Se huskeliste til bussen på vores hjemmeside: www.hojmark.dk/kundeservice/huskeliste

Der er mulighed for at købe øl, vand og kaffe i busserne.

Medbragte mad- og drikkevarer må nydes i bussen. Medbring evt. pude og tæppe til natten.

Oplader/stik forefindes ikke i bussen.

DER GØRES IKKE HOLDT VED GRÆNSEN. INGEN GRÆNSEHANDEL.

Se mere på www.hojmark.dk/transport/skiferie+bus

Opmagasiner af fx ski og tasker mens I er i skole kan gøres i bøfrummet/ crossfitteren overfor salen

Forplejning undervejs kan købes på rastepladserne. Du må gerne have en madpakke med og nyde den i bussen. (Husk at vi kan købe morgenmad, når vi kommer frem (ca 7 € - [skriv dig op i dette docs](#))). Det er ikke tilladt at medbringe drikkevarer i glasflasker.

Toilettaske, pas og billet pakkes i håndbagagen

Småpenge (det koster typisk penge at anvende toilettet på rastepladser)

Rammer

- Alle vil få tekniske øvelser - uanset niveau
- Der er fire skidage
- Der vil dagligt typisk blive et til to tidspunkter man skal møde - alt efter erfaring (se program).
- Alle udarbejder en drejebog i grupper.
- Alle filmes som en del af en eventuel eksamen på sidstedagen med udgangspunkt i gruppens drejebog.
- Freestyleundervisning (hvis muligt) for interesserede. Fx telemark, snowboard eller andet. Her udnyttes den samlede talentmasse fra hold og lærere :o)
- Vi vil stile mod en pistervisning, hvor man følges rundt i det fantastiske terræn efter niveau.
- Hvis vejret tillader det, holder vi en luksus-picnic "i det hvide"

Målsætninger

- Nybegyndere skal kunne udføre parallelsving. Forhåbentlig kunne køre på en rød pist.
- De let øvede skal udover parallelsving kunne bruge stavene korrekt. Forhåbentlig kunne køre på en sort pist.
- De øvede skal kunne køre kortsving på sort pist med de øvrige niveauers målsætninger opfyldt.
- Formationskørsel
- Tricks
- Pukler
- Dyb sne (dog ikke uden lærer)':





Program

Onsdag



Tid	3g1 Id	3g2 Id	3y Id	3z Id
08.00-11.00 - Ankomst - Omklædning - Skileje	<i>Bagagen puttes i et opbevaringsrum på hotellet. Derefter omklædning til skitøj. Skiudlejning: Vi går eller kører i skibus til skiudlejningen (Hervis) som ligger lige ved stationen i Bad Gastein (eller tæt ved Stubnerkogel-liften). Alle ski skal indstilles til jeres vægt og fodstørrelse. Tålmodighed og godt humør er en vigtig del i denne fase - det giver den bedste oplevelse. Husk vi har rigtig mange timer og fantastisk skiløb på pisterne foran os!</i>			
11.00-12.30 "Holdenes dag" - Tema: kantning og vrid - Skiundervisning	Team Alfa: MR Team Bravo: RP Team Charlie: UR Team Delta og Echo: JG	Team Alfa: MR Team Bravo: RP Team Charlie: UR Team Delta og Echo: JG	Team Alfa: TT Team Bravo: TT Team Charlie: TT	Team Alfa: Sp/PS Team Bravo: Sp/PS Team Charlie: Sp/PS Team Delta: kører med JG
12.00-13.00 Frokost	Frokost på pisten			
13.00-16.00 "Holdenes dag" - Tema: aflastning og svingtyper - Skiundervisning	Team Alfa: MR Team Bravo: RP Team Charlie: UR Team Delta og Echo: JG	Team Alfa: MR Team Bravo: RP Team Charlie: UR Team Delta og Echo: JG	Team Alfa: TT Team Bravo: TT Team Charlie: TT	Team Alfa: Sp/PS Team Bravo: Sp/PS Team Charlie: Sp/PS Team Delta: kører med JG
16.30-17.30 Indlogering	<i>Vi skal først have udleveret nøglerne til værelserne. Det sørger LÆRERNE for. Derfor er det vigtigt at vi mødes på hotellet til tiden. Herefter kan I flytte ind på værelserne.</i>			
17.30-19.00 Aftensmad				
20.00-22.00	19.30-20.00 Ski-gennemgang (studieretningerne) 20.00-20.30 Ski-gennemgang (valgfagsholdene) 20.30 Danmark Spanien (EM i håndbold)			



Program

Torsdag



Tid	3g1 Id	3g2 Id	3y Id	3z Id
08.30-10.30 Husk at filme til videoanalysen i aften	Team Alfa: RP Team Bravo: UR Team Charlie: JG Team Delta og Echo: MR	Team Alfa: RP Team Bravo: UR Team Charlie: JG Team Delta og Echo: MR	Team Alfa: TT Team Bravo: TT Team Charlie: TT	Team Alfa: Sp/PS Team Bravo: Sp/PS Team Charlie: Sp/PS Team Delta: kører med MR
10.30-11.30	Team Alfa: RP Team Bravo: UR Team Charlie: JG Team Delta og Echo: MR	Team Alfa: RP Team Bravo: UR Team Charlie: JG Team Delta og Echo: MR	Team Alfa: TT Team Bravo: TT Team Charlie: TT	Team Alfa: Sp/PS Team Bravo: Sp/PS Team Charlie: Sp/PS Team Delta: kører med MR
12.30 - 13.15	Frokost			
13.15-16.15 • "Kør på tværs-dag"	Små grupper kører sammen på tværs af niveauer.			
16.00-18.00				
18.30	Aftensmad			
20.00	Kmlk (valgfagshold)			



Program

Fredag



Tid	3g1 Id	3g2 Id	3y Id	3z Id
08.30-12.30	Team Delta kører med en grupper på fælles niveau	Team Delta kører med en grupper på fælles niveau	Team Delta kører med en grupper på fælles niveau	Team Delta kører med en grupper på fælles niveau
12.30-14.00 Picnic	Vi mødes et bestemt sted på pisten - eller rettere uden for pisten ☺ Her nyder vi i samlet flok vores frokost i sneen. Pris for luksusudgaven ca. 15 €. Måske bygger vi et lille hop, hvor vi forsøger at slå OG-rekorden ?! ;o) Lærerne vil kunne findes på dette sted om formiddagen.			
14.00-16.00	Generalprøve på drejebøger	Generalprøve på drejebøger	Generalprøve på drejebøger	Generalprøve på drejebøger
16.00-18.00	Måske kan man finde en pist med lys på, hvor den står på fri leg.			
18.30				Aftensmad
19.45	Den endelige version af gruppernes drejebøger præsenteres for lærerne inden underholdningen skydes i gang.			Præsentation af drejebøger
20.00	Kælk (studierrtening) Drejebogsproduktion (valghold) .. og brætspil og hygge:)			Fælles hygge med underholdning



Program

Lørdag



Tid	3g1 Id	3g2 Id	3y Id	3z Id
frem til 09.00	Vi skal tjekke ud inden dagens program <i>Oprydning på værelserne. Godkendelse heraf. Aflevering af nøgler til værelserne. Bagagen stilles i hotellets opbevaringsrum. Husk at I skal have skiftetøj klar til hjemturen. Morgenmad.</i>			
09.00-12.00	Forløbsprøver - drejebog			
12.00-13.00	Frokost			
13.00-16.00 • Fri disposition	I bestemmer selv - kør de pister I endnu ikke har kørt :o)			
16.00-18.30	Aflevering af lejet skiudstyr.			
18.30 • Mødes ved hotellet				
19.00 • Afgang med bussen				

Niveaufordeling



Værelsesfordeling



Turen går i år til bad Gastein. Vi bor på [AlpenPost](#)

3y værelsesfordeling (1 x 8 pers og 1 x 4 pers)

Lærerne (1x 6 pers og 1 x 2 pers)

[3z værelsesfordeling](#) (2 x 5 pers, 3 x 4 pers, 1 x 3 pers og 2 x 2 pers)

[Valgholdenes værelsesfordeling](#) (8 x 4 pers, 5 x 3 pers)

Alkoholpolitik

- Der må **ikke** medbringes eller indtages sprut/spiritus på noget tidspunkt på turen (derfor heller ingen lommelærker)!
- Det er i orden at nyde en kold øl eller to efter dagens strabadser, men det er ikke et krav :o)
- Hotelreglerne foreskriver, at der må kun indtages øl, der er købt på hotellet.
- ALLE er klar hver morgen kl. 8.00 - ellers indskærpes rettighederne!!!
- Nøgleord: ansvarsbevidsthed og loyalitet.



Hotellet



Turen går i år til bad Gastein. Vi bor på **AlpenPost**
3 x 2-mandsværelser (m/k)
6 x 3-mands
12 x 4-mands
2 x 5-mands
1 x 8-mands
1 x 18-mands

NB: Håndklæder og sengelinned er inkl.

Ungdomsvenligt

Der findes stort fælles morgenmads- og opholdsrum, som frit kan benyttes hele dagen. Huset passer fortræffeligt til større ungdoms- og skolegrupper. Gratis trådløst internet i hele huset.

I bestræbelserne på at have nogle gode SU-venlige priser på alkohol og andre drikkevarer på Alpenpost, har vi besluttet at det ikke er tilladt, at medbringe egne drikkevarer på hotellet.

I hotellets bar vil man kunne købe dette til ganske få Euro, så økonomien ikke belastes for meget og så man stadig kan få nogle vildt hyggelige stunder med sine medrejsende.

Beliggenhed

AlpenPost er vores skole-/ungdomshus, som ligger bare 10 minutters gang fra hovedliften, Stubnerkogel. Skibussen stopper også lige foran hotellet og kan på få minutter fragte dig til den lift og det område af Bad Gastein, som du ønsker at skidagen skal gå.

Påklædning

- Sørg for at klæde dig efter **lag-på-lag-princippet**. Det gør det nemt at regulere din kropstemperatur ved at tage et lag af eller på. Skitøj kan ikke lejes! men ved at bruge det nævnte princip, kan de fleste bruge deres normale vinter- og regnjakke. Skibukser kan dog være en god idé at anskaffe sig. Spørg i klassen, hvis I ikke har selv - der er sikkert en, der har et ekstra par.



- **Inderste lag:** hav et sæt svedtransporterende undertøj på (lange underhylere). **Undgå bomuld, da det absorberer fugt, som så efterfølgende køler kroppen kraftigt ned.** Et par skisokker ad gangen.
- **Mellemste lag:** en trøje af svedtransporterende/åndbart materiale. Fx en fleece. Her kan du have flere stykker tøj af samme type uden på hinanden om nødvendigt
- **Yderste lag:** Skal være af vind- og vandtæt, men stadig åndbart materiale. Varme er vigtigt for komforten i løbet ad dagen. Hvis der er plads i din handske eller luffe, så kan du have et par tynde fingerhandsker inden i, hvis dine hænder bliver for kolde.
- **Øvrigt udstyr:** Skibriller, et absolut must i snevejr og meget rart for øjnene. En halsedisse anbefales ellers halstørklæde. Elefanthue kan bruges under hjelmen, hvis det er meget koldt.

Pakkeliste til skituren

Til køreturen

- ☐ Underholdning fx spil el. DVD til bussen
- ☐ Hovedpude, tæppe/sovepose
- ☐ Ørepropper (der kan være snorkende medrejsende)
- ☐ Tandbørste + deo
- ☐ Drikkelse
- ☐ **Madpakke**
- ☐ Kamera
- ☐ Pas og penge
- ☐ Musik



Skitøj

- ☐ Skisokker (fedest med et par pr. dag)
- ☐ Skiundertøj (langt)
- ☐ Tynd uldtrøje / Fleece (svedtransporterende)
- ☐ Skibukser
- ☐ Skijakke / tyk sweater / windbraker
- ☐ Hue, vanter, halsedisse / halstørklæde

Tøj (after-ski)

- ☐ Bukser
- ☐ Bluser
- ☐ T-shirts
- ☐ Undertøj
- ☐ Strømper
- ☐ Alm. sko / støvler
- ☐ Indendørs fodtøj

Disse ting er forslag til, hvad man KAN medbringe på turen. Sortér selv i det – eller find på andre/flere ting. Husk: man må aldrig gå ned på udstyr! ;o) Nogle af tingene kan figurere flere steder. Print denne side ud, så kan du krydse af mens du pakker.

Skiudstyr

- ☐ Sygesikringsbevis (blåt)
- ☐ Ski, støvler og stave
- ☐ Skibriller / solbriller
- ☐ Hjelm + rygskjold
- ☐ Mobiltelefon med lærernes nr. indkodet
- ☐ Underlag til at sidde på i sneen (godt til picnic)
- ☐ Kamera
- ☐ Tom frysepose til at fylde sne i i tilfælde af skade
- ☐ Pandelampe med friske batterier



Diverse

- ☐ Pung (penge og køre-, visa-, sygesikringskort)
- ☐ Serienummer til ski (skal oplyses ved tyveri)
- ☐ Liftkortnummer (Kortet kan erstattes ved tab)
- ☐ Mobil + oplader
- ☐ Div. spil
- ☐ Nål + tråd
- ☐ Førstehjælpsudstyr
- ☐ Sportstape, vabelplaster



Toiletsager

- ☐ Håndklæde
- ☐ Shampoo
- ☐ **Negleklipper (Tånegle bør være klippede)**
- ☐ Læbepomade
- ☐ Fugtighedscreme / solcreme / aftersun
- ☐ Personlige toiletsager
- ☐ Smertestillende piller (svage og stærke)
- ☐ Personlig medicin

Drejebog

[\(klik for at følge link\)](#)

▼ EKSAMEN

CASES

DREJEBOG

▼ FORLØB

► 1. FLAGFOOTBALL

► 2. VOLLEYBALL OG
TEAMBUILDING

▼ 4. ALPINT SKILØB

EKSEMPEL PÅ DREJEBOG

► 5A. ADVENTURE

5B. BADMINTON

▼ TEORI

► FYSIOLOGI

SOCIOLOGI

WEBSITEOVERSIGT

Eksempel på drejebog

TEST EKSEMPEL PÅ DREJEBOG TIL ALPINSKI

Navn: Jakob Gøricke og Rasmus Pöckel, 3g Id
tematisk forløb: Alpinski
genre: klassiske og nye idrætter
tidsramme: 18 min

Sekvens (Hvad er indholdet)	Faglig begrundelse for valg (Hvilket udbytte giver sekvensen)	Fokuspunkter (Hvordan opnås optimalt udbytte af sekvensen)	Varighed
Opvarmning (offsnow) Vises (live) på eksamensdagen. Barmarkstræning: hop op og ned imellem to træstubbe eller lignende. Skiftevis til venstre og højre.	Øger styrken af muskulaturen i lårene (herunder musklerne omkring knæet). Dette er med til at forebygge skader og er med til at øge den power der du påvirker skiene med. (Polymetrisk springtræning) Dynamisk, udholdende belastning af knæledet.	Kom godt ned i knæene.	5 min
Forøvelse (T-lift nedad bakken) Film Stavene holdes i hænderne foran kroppen (som man holder på styret på en cykel). Stavene skal hele tiden pege ned mod dalen, selvom man svinger (nærmest som at blive trykket ned i dalen af en T-lift, hvor man holder i krogen med hænderne.	Teknik – enkeltlementer: Træning af torsion Træning af opadaflastning	Modrotation i overkroppen. Op-og-ned-bevægelser (op imellem svingene og ned i svingene)	30 sek
Forøvelse (knætrykkeren) Film Et sted med en vis hældning, sætter man i gang og knæene presses ind i bakken og man fortsætter svinget/presset til man nærmest kører opad bakken igen.	Teknik – enkeltlementer: Træning af kantning (det skærende sving)	Presse begge knæ ind i bakken. Begge ski skærer med kanterne på samme side af skiene (to gange kanterne til højre eller to gange kanterne til venstre). Fordél belastningen på begge ski, men mest på dalskien.	30 sek
Forøvelse (The linewalker) Film Hver gang man krydser en linje (kan være imaginær) i sneen skal man sætte staven i og dreje/svinge.	Teknik – enkeltlementer: Træning af stavisæt	Stavene foran kroppen, små bevægelser fra håndledet. Stavene næste går nedad bakken. Staven markere omdrejningspunkt for dit sving. Brug begge stave. (ofte bruges staven kun i skiløberens favoritside.)	30 sek
Forøvelse (overdreven for- og bagvægt) Film Man svinger så mange sving, som muligt med overdreven for- og bagvægt.	Teknik – enkeltlementer: Træning af balance. Her kan man mærke fordele og ulemper ved for- og bagvægt ifm. sving	Her skal man blive opmærksom på at forvægten gør det let at indlede svinget, men svært at afslutte det. Man kan let miste ballancen til sidst i svinget. Bagvægten vil gøre det meget vanskeligt at indlede det skråsænde sving. Man kan altså ikke længere	40 sek

Forsikring

Det blå sygesikringsbevis

- Dækker indlæggelse og medicin på samme måde som en østriger er dækket
- Dækker ikke hjemtransport!
- Gratis (skal aktivt bestilles af dig selv (eller dine forældre)) Gør det i god tid, da der kan være ventetid

Privat forsikring

- Følgende forsikringer kan være tegnet af jeres forældre og sikrer jer til en alder af 21 uanset bosted.

Rejseforsikring

- Dækker typisk hjemtransport, bagageforsinkelse og -bortkomst, erstatning for ødelagte feriedage, afbestilling, forsinkelser

Ulykkesforsikring

- Dækker en pludselig udefra kommende hændelse, som forårsager personskade.
- Ved beskadigelse af forsikredes arme og ben kræves alene, at skadeårsagen skal være pludselig og med en påviselig beskadigelse af legemet til følge.
- Også i udlandet

Indbo-/familieforsikring

- Denne forsikring er lovpligtig.
- Dækker stjålne genstande under ophold i udlandet (inkl. bagage fra bussens bagagerum). Husk at der skal foreligge en politianmeldelse.
- Skade på egne eller andres genstande (for lejede genstande 10% selvrisiko)
- Ansvar. Juridisk bistand

Behændighed:

Formationskørsel

Tricks

Pukler

Dyb sne (dog ikke uden lærer)':

Sort pist

Svingtyper:

Kompresionssving

Carvingsving

Kortsving

Parallelsving

Teknik

Stave

Kantning

Korrekt be- og aflastning

Position/tyngdepunkt

Torsion

Trykfordeling

H-frame vs. A-frame

Huskeseddel til lærerne:

- Projektor
- Vurderingsark (H-frame, A-frame, skærende, skrænsende, tyngdepunkt, modrotation, medrotation, stave, opadaflastning, nedadaflastning)
- TV i udland...
- Guide pistevisioning

Gode Apps til skiture



Dette er en gratis app - og kommer også en version til 9 kr. Ved ikke lige hvad forskellen er, men jeg har den blå til 9 kr - og den er god ;o)