

Infoblatt zum Tourenlager im Februar 2024

Hier die detaillierten Informationen zu unserem Lager in Thalkirch, Safiental:

Termin	Montagsmorgen bis Freitagabend, 12.–16. Februar 2024 (= erste Sportferienwoche)
Lagerort	Thalerlotsch www.thalerlotsch.ch , Selbstversorger-Unterkunft mit Mehrbettzimmern
Lagerleitung	Karin Freitag, Hauptorganisation, Sportlehrerin Hohe Promenade, 076 516 35 08 Mirjam Pfister, Mitleitung, Sportlehrerin Hohe Promenade, 079 265 55 52 Michael Wicky, dipl. Bergführer, 079 614 88 67 Sebastian Nussbaumer, Leiter Touren J+S, 079 906 23 44 Yuri Schmid, Leiter Touren J+S, 076 404 69 39
Teilnehmer	Schüler:innen der KS Hohe Promenade und Ehemalige.
Treffpunkt	Montagsmorgen, 12.2.2024 (genaue Zeit wird noch bekannt gegeben).
Anreise (öV)	Achtung: In Tourenmontur anreisen, wir gehen direkt nach Ankunft auf Tour.
Rückreise (öV)	Freitag, 16. Februar 2024, Ankunft Zürich HB 18.22 Uhr.
Ausrüstung	Für Tourenski- und Snowboardausrüstung (inkl. Touren-/Schneeschuhe etc.) sind die Teilnehmer:innen selber besorgt. Bei www.baechli-bergsport.ch/de/miete.htm erhalten wir 50% in der Filiale Oerlikon oder Volketswil. Snowboarder benötigen Schneeschuhe der Marke MSR oder Splitboard mit Harscheisen. Falls ihr andere Schneeschuhe besitzt, bitte melden. Lawinenausrüstung (LVS, Schaufel, Sonde) und Teleskopstöcke können von J+S gemietet werden, siehe Leihmaterial*.
Picknick	Teilweise selber mitnehmen, siehe Rückseite.
Versicherung	Die Teilnehmenden müssen eine private Unfallversicherung haben. Während dem Lager sind J+S-Teilnehmer:innen unter 20 Jahren bei der Rega versichert (Details auf http://js.rega.ch). Die Anmeldung wird durch die Lagerleitung gemacht.
Mithilfe	Dass du dich unterwegs und in der Unterkunft für die Gruppe engagierst, ist selbstverständlich. Da wir uns im Haus selbst versorgen, teilen wir Haushalts- und Kocharbeiten unter uns auf.
Leihmaterial*	Das Leihmaterial von J&S wird direkt vor die Thalerlotsch geliefert, wo du es gegen Barzahlung beziehen kannst (LVS 5.–, Schaufel 5.–, Stöcke 5.–, Sonde 5.–)
Kosten	Total 420.–, bitte bis 3. Dezember 2023 einzahlen, danke! Zahlungsangaben IBAN CH78 0483 5141 2549 5000 0 Karin Freitag, Weinbergstrasse 78, 8408 Winterthur oder per TWINT 076 516 35 08 unter Angabe des Namens.



BÄCHLI

Wir freuen uns auf eine tolle und erlebnisreiche Woche mit euch!

Karin Freitag, Mirjam Pfister und Team

Persönliches Material

(* = via Schule/J+S möglich zu mieten)

- Skifahrer: Tourenski mit Tourenbindung, Felle, Harschisen, Teleskopstöcke*, Tourenskischuhe
- Snowboarder: Snowboard, Snowboardschuhe, Schneeschuhe MSR, Teleskopstöcke* 3teilig
- LVS*
- Schaufel*
- Ski- bzw. Snowboardjacke / -Hose
- Woll- oder Fleecepullover
- Thermounterwäsche und Socken
- Ersatzkleider
- Kappe, Handschuhe (1x dick, 1x dünn), evtl. Halstuch
- Ski- oder Snowboardbrille
- Helm (freiwillig: Rückenpanzer)
- Sonnenschutzmittel, Sonnenbrille
- Schlafsack (Schlafraum ungeheizt)
- Freiwillig: Reisetasche oder 2. Rucksack (Rollkoffer ungeeignet)
- Tagesrucksack mit Hüftgurt (und ausgetesteter Befestigungsmöglichkeit für Snowboard)
- Thermosflasche
- Ess-Säcklein
- Sackmesser
- Toilettenartikel, Handtuch
- Medikamente (vorsorgen!)
- evtl. Stirnlampe
- Trainer oder Hauskleider
- Hausschuhe/Finken
- Notizblock, Schreibzeug, evtl. Powerbank
- Portemonnaie mit GA/Halbtax
- Freiwillig: Spiele; Kompass, Höhenmeter
- Empfohlen: Gratis-App „whiterisk“ runterladen
- Picknick**

Liste für Picknick

Alle brauchen einen Lunch für den Anreisetag. Für das Picknick während der Tourenwoche bringen die Lagerteilnehmer:innen Fleisch oder Käse und Knabbersachen selbst mit.

Brot, Butter und Früchte werden für Dienstag bis Freitag durch die Lagerleitung eingekauft und allen TN zur Verfügung gestellt.

Die folgenden Mengenangaben sind eine geschätzte Empfehlung, welche nach Bedarf angepasst werden kann.

Was?	Menge pro Tag	Menge pro Woche	Bspw.
Nüsse	Ca. 30 g	150 g	Cashews, Mandeln, Baumnüsse
Trockenfrüchte	Ca. 40 g	200 g	Datteln, Mangos, Apfelringli
Fleisch für Sandwiches	Ca. 30 g Trockenfleisch	150 g	Salami, Prosciutto crudo, Mostbröckli
Käse für Sandwiches	Ca. 40 g Käse	200 g	Gruyère, Tilsiter
Guetzli	Ca. 60 g	300g	Läckerli, Nussstängeli, Biberli
Schokolade	Ca. 40 g	200 g	...
Getreideriegel	Ca. 1 Stück	5 Stück	Farmer, Balisto