



Kdt

KP, 13.07.11

## **Allgemeiner Befehl für den Winter Militärsportkurs 2011 vom 11./12. - 16.12.2011 in Andermatt**

### **1 Ausbildung**

- Skilanglauf: Technik (klassisch und/oder Skating), Ausdauer, Spiele und Stretching.
- Biathlon: Technik (Skating), Ausdauer, Spiele und Stretching.  
Wettkampfmässiges Schiessen mit dem Kleinkalibergewehr auf der Biathlon-Anlage.
- Ski alpin: Schulung der persönlichen Technik (Schwung- und allenfalls Sprungformen), Stangentraining, nach Möglichkeit Skicross, sowie Kombinationsformen von Skicross und Freestyle-Elementen.
- Snowboard: Schulung der persönlichen Technik (Schwung- und allenfalls Sprungformen), Kombinationsformen (Pistentricks, Freestyle-Elemente), nach Möglichkeit Boardercross.
- Telemark: Schulung der persönlichen Technik (Schwungformen), ja nach Können Stangentraining.
- Pistenskitouren: Training (inkl. Technik und Routenwahl) als Vorbereitung für Skitourenwettkämpfe. Es werden keine „klassischen“ Skitouren abseits der Piste durchgeführt
- Schiessen: Präzisionsschiessen (mit Luftgewehr, Distanz 10 m) als Vorbereitung für die Winter-Armee-Meisterschaften (WAM).
- Stretching: Dient der Muskellockerung und Regeneration zum Abschluss der Ausbildungstage.
- Snow-Shop: An diesem Tag kann eine Wunsch-Schneesportdisziplin gemäss spez Programm frei gewählt werden.
- Referate: Anlässlich der obligatorischen Morgen- oder Abendreferate wird über aktuelle Themen aus Sport, Kultur, oder Militär viel Interessantes zu hören sein.

### **2 Zielsetzungen**

#### **2.1 Alpin**

- Verfeinert die alpine Renntechnik und automatisiert Pistenstudium und Risikodosierung;
- Sammelt erste Erfahrungen im Freestyle-Bereich
- Präpariert die Alpinksis den Verhältnissen angepasst.

#### **2.2 Langlauf**

- Kann sämtliche Schrittarten (in beiden Techniken) den jeweiligen Geländeformen und dem Wettkampftempo anpassen;
- Kann die Langlaufskis (klassisch und/oder Skating) den Verhältnissen angepasst präparieren.

### 2.3 Biathlon

- Kann sämtliche Schrittararten den jeweiligen Geländeformen und dem Wettkampftempo anpassen;
- Erfüllt beim Schiessen unter Zeitdruck die geforderte Trefferzahl;
- Kann die Langlaufskis den Verhältnissen angepasst präparieren.

### 2.4 Snowboard

- Beherrscht die Grundschwünge und kann dem Gelände angepasst fahren;
- Kann einfache Freestyle-Elemente ausführen;
- Kann das Snowboard den Verhältnissen angepasst präparieren.

### 2.5 Telemark

- Beherrscht die Grundtechnik und kann diese dem Gelände anpassen;
- Kann die Telemarkskier den Verhältnissen angepasst präparieren.

### 2.6 Pistenskitouren

- Die Teilnehmenden beherrschen an das Gelände angepasste Skitechniken;
- Die Teilnehmenden finden anhand der Karte/Streckenbeschreibung die ideale Route entlang gesicherter Skipisten;
- Jeder Teilnehmende kann eine Patrouille geschlossen über die ganze Strecke (Aufstieg und Abfahrt) führen.

### 2.7 Ski-OL

- Die Teilnehmenden beherrschen an das Gelände angepasste Skitechniken;
- Die Teilnehmenden lernen eine „neue Sportart“ kennen;
- Die Teilnehmenden lernen den Umgang mit Karte und Kompass
- Kann die Langlaufskis den Verhältnissen angepasst präparieren.

## 3 Kursorganisation

Kurs Kdt

Oberstlt Wyss Josef  
Kdt Freiw Wi MSK  
Rainacherstrasse 11  
6012 Obernau

Natel: 079 456 37 71  
Tel G: 041 268 40 39  
Fax G: 041 268 22 44  
E-mail: josef.wyss@ruag.com

Kurskdt Stv

Oberst Meier Patrick

Technischer Leiter Skilanglauf

Hptm Roth Jörg

Technischer Leiter Biathlon

Hptm Rauchenstein Alex

Technischer Leiter Alpin

Sdt Köppel Stefan

Technischer Leiter Snowboard

Sdt Riederer Emanuel

Technischer Leiter Pistenskitouren

Kpl Alessandri Michel

**Technischer Leiter Ski OL**

**Fischer Boris**

Chef Dienste

Oblt Starkl Simon

Kurs Fw

Hptfw Dürig Philippe

Kurs Four

Four Binzegger Martin

Chef San Dienst

Maj Weil Daniel

## 4 Unterkunft/Adresse

Kaserne Andermatt (KP)  
6490 Andermatt

Tel Kdt 079 456 37 71  
Tel KP 041 888 82 88

Militäradresse:  
Grad Name Vorname  
Freiw Wi MSK 2010  
Militär 02036

Telefonzentrale: 041 888 81 11

## 5 Einrücken/Entlassung/Kursdurchführung

Evtl telefonische Kursabsage ab Samstag, 10. Dezember 2011, 12.00 Uhr:  
Tel 1600 – Rubrik 2, Sport

### 5.1 Einrücken

#### 5.1.1 Kursstab:

Samstag, 10.12.2011, 17.30, Andermatt/Kaserne

#### 5.1.2 Teile Dienstgruppe:

Sonntag, 11.12.2011, 09.30, Andermatt/Kaserne

#### 5.1.3 Klassenlehrer:

Sonntag, 11.12.2011, 10.30, Andermatt/Kaserne

#### 5.1.4 Küchenmannschaft:

Sonntag, 11.12.2011, 23.00, Andermatt/Kaserne

#### 5.1.5 Fahrer:

Montag, 12.12.2011, 08.30, LBA Vorortlager Emmenbrücke (AMP Rothenburg)

#### 5.1.6 Kursteilnehmende:

Montag, 12.12.2011, 10.30, Andermatt/MZH

### 5.2 Entlassung

Freitag, 16.12.2011, ca. 15.00, Andermatt/Kaserne

## 6 J+S-Fortbildungskurs

Im Rahmen des KVK's besteht für die Klassenlehrer Langlauf, Alpin, Snowboard und Tele-mark die Möglichkeit, diesen als J+S FK, welcher alle 2 Jahre absolviert werden muss, an-rechnen zu lassen. Deshalb bitte die J+S-Leiter-Nummer in den Kurs mitbringen.

## 7 Tenü

### 7.1 Einrücken/Entlassung

AdA: Tenü B: Tarnanzug, Béret 95/Rollmütze, Kampfstiefel, Kälteschutzjacke, Fingerhandschuhe (BN- 834,5)  
ehemalige AdA: zivil

### 7.2 Ausgang

AdA: Gemäss Wpl Bf ist für den Ausgang in Andermatt Tenü A vorgeschrieben!  
**Tenü A:** Ausgangsanszug, Béret 95, Rollmütze nur mit Kälteschutzjacke (AN-114 oder AN-134)  
ehemalige AdA: zivil

### 7.3 Ausbildung (alle Schneesportdisziplinen)

- Zivile Bekleidung
- Für TN Ski alpin, Telemark und Snowboard ist das Tragen des Skihelms obligatorisch, Rückenschutz ist empfehlenswert!

### 7.4 Ausbildung (Gymnastik/Spiel)

- Zivile Hallen-Sportbekleidung  
In der MZH wurde ein neuer Boden verlegt, deshalb sind Hallen- oder Laufschuhe zwingend!

### 7.5 Rückwärtige/Dienstgruppe

- Tenü C, dem Einsatz entsprechend

### 7.6 Nachtessen

- Tenü B oder Tenü A

### 7.7 Frühstück

- Tenü Sport

### 7.8 Spezielles

**Ich verlange jederzeit und überall militärisch korrektes Tenü und Verhalten!**

## 8 Ausrüstung

### 8.1 Militärische Ausrüstung

Dienstbüchlein und persönliche Ausrüstung, inkl Tenü A.  
**Nicht mitzubringen** sind persönliche Waffe, Grundtrageinheit, Gamelle, Helm, Schutzmaske und Schlafsack.

### 8.2 Dienstpersonal

Gleiche Ausrüstung wie oben erwähnt, jedoch zusätzlich gutes Schuhwerk und warme Unterwäsche für Einsätze im Freien. Skiausrüstung (alpin oder nordisch) für die Nutzung der allfälligen Freizeit ist empfehlenswert.

### 8.3 Persönliches Material für alle Schneesportdisziplinen

Genügend Ersatzwäsche, Handschuhe, Trainingsanzug, Turnschuhe, Hallensport-Bekleidung, Badehose, leichter Rucksack, Skiwachs.  
Für die Schlussstaffette sind zusätzlich Laufschuhe und –Bekleidung mitzubringen.  
Für Zugfahrten während des Kurses ist der **Marschbefehl** von allen Teilnehmenden in den Kurs mitzunehmen!

### 8.4 Ski nordisch/Ski OL

Zusätzlich private Langlaufmütze, Langlaufanzug, Trinkbidon mit Gurt. Es ist unbedingt eine eigene komplette Langlaufausrüstung inkl. Wachs mitzubringen (Schuppen- oder Fellstreifen-Langlaufskis sind nicht geeignet), Langlaufpass.

## 8.5 Biathlon

Zusätzlich zur Ausrüstung unter Punkt 8.4 Biathlon-Gewehr wenn vorhanden. Biathlon-Gewehre werden den Biathleten zur Verfügung gestellt.

## 8.6 Ski alpin, Telemark

Zusätzlich eigene Alpin-Skiausrüstung (Kleider, Schuhe, Skis, Skihelm usw.) mitnehmen. Die Skiausrüstung muss der heutigen Technik entsprechen. Die Ski sind in einwandfreiem Zustand, d.h. gewachst und die Kanten präpariert. Die Skibindung entspricht den Anforderungen der BFU.

## 8.7 Snowboard

Zusätzlich eigene Snowboard-Ausrüstung (Kleider, Schuhe, Board, Skihelm usw.) mitnehmen. Die Ausrüstung muss der heutigen Technik entsprechen. Das Brett ist in einwandfreiem Zustand, d.h. gewachst und die Kanten präpariert. Die Bindung entspricht den Anforderungen der BFU.

## 8.8 Pistenskitouren

Zusätzlich eigene Tourenausrüstung (Kleider, Schuhe, Skis, Felle usw.) mitnehmen. Die Skiausrüstung muss der heutigen Technik entsprechen. Die Ski sind in einwandfreiem Zustand, d.h. gewachst und die Kanten präpariert. Die Haftung der Felle muss in Ordnung sein. Die Skibindung entspricht den Anforderungen der BFU.

## 8.9 Korpsmaterial

Die Dienstgruppe erhält den TAZ 90.

Für das leihweise zur Verfügung gestellte Material haften die Benutzer persönlich.

## 8.10 Snow-Shop

Für die Teilnahme am Snow-Shop vom Mittwoch, 16.12.2010 ist es von Vorteil, wenn die Ausrüstung für die Wunschdisziplin in den Kurs mitgenommen wird. Es sind keine militärischen Tenüs oder Bekleidungsstücke (ausgenommen Schuhe und Handschuhe) gestattet. Folgende Disziplinen werden angeboten:

- Langlaufausflüge
- Ski Alpin, Carving
- Snowboard
- Telemark
- Schneeschuh-Tour
- Schneeschuh-Tour mit Snowboard
- Klettern in der Halle
- Ski-OL

Die Anmeldung für die gewünschte Disziplin erfolgt am Einrückungstag.

Für Materialmiete und Transporte muss bei einzelnen Disziplinen mit einem Kostenbeitrag von bis zu Fr. 50.- gerechnet werden.

## 9 Schlussstafette

Am Donnerstagnachmittag/-abend findet in Andermatt eine polysportive Winterstafette (analog Winter Armeemeisterschaften) mit den folgenden Disziplinen statt:

- Luftgewehr-Schiessen in Ruhe auf Biathlon-Scheiben (5 Schuss liegend, 5 Schuss stehend) als Prolog für alle TN. Die Resultate ergeben aufsummiert das Starthandicap je Mannschaft.
- Skilangläufer (2 km flach)
- Fussläufer 1 (1.2 km leicht coupiert)
- Schneeschuhläufer (0.3 km steigend)
- Skiabfahrer oder Snowboarder (0.3 km)
- Fussläufer 2 (1.1 km leicht coupiert)

## 10 Sportmassage

Während des Kurses wird eine Sportmassage angeboten. Diese darf nur in der Freizeit und nicht während den Ausbildungszeiten beansprucht werden. Die Kosten (ca Fr. 10.-) gehen zu Lasten der Teilnehmenden.

## 11 Schwimmtraining

Ambitionierte Sportler/innen können jeweils vor dem Frühstück gratis ein freiwilliges Schwimmtraining in Altdorf absolvieren.

## 12 Leistungsdiagnostik

Während des Kurses wird für ambitionierte Sportler eine professionelle Leistungsdiagnostik durchgeführt. Ziel dieses standardisierten Tests ist, dass jeder Athlet seine Pulsgrenzen bei verschiedenen Belastungen (locker, mittel, zügig) kennt. Die Kosten (ca Fr. 65.-) gehen zu Lasten der Teilnehmenden.

## 13 Kurssprache

Der Freiw Wi MSK wird in deutscher Sprache durchgeführt. Die Teilnehmenden müssen sich in Deutsch verständigen können, resp die deutsche Sprache verstehen.

## 14 Kompetenzen/Kosten

- Kursstab, Klassenlehrer und Dienstpersonal erhalten die militärischen Kompetenzen (Sold, EO-Entschädigung, MBK). Die Dienstleistung wird an die Gesamtdienstpflicht angerechnet.
- Den KursteilnehmerInnen (AdA) wird der Kurs nicht an die Gesamtdienstpflicht angerechnet. Sie erhalten aber Sold, die EO-Entschädigung und die MBK.
- Ehemalige AdA sind unbesoldet, erhalten keine EO-Entschädigung und keinen Marschbefehl. Sie haben einen Unkostenbeitrag von Fr. 200.- zu entrichten.
- Das **Dienstbüchlein** und der militärische **Motf-Ausweis** sind mitzubringen.
- In Andermatt ist der Schweizerische Loipenpass/Tageskarte für die **Langläufer** erwünscht, im Goms ist er/die obligatorisch! Kaufen Sie den Pass wenn möglich bei der Loipenorganisation, bei der sie Mitglied sind oder bei der sie meistens die Loipen benutzen. Es ist auch möglich, diese vor Ort zu kaufen (Passfoto für Loipen erforderlich).
- Die Tageskarten für die Benützung der Bergbahnen und Skilifte (ca. Fr. 30.- /Tag) sind selber zu bezahlen!

## 15 Dispensation

Anfragen und begründete Dispensationsgesuche sind vor Kursbeginn direkt an Major Christian Hess, Chef Tätigkeitsmanagement, HEER - SAT, Papiermühlestrasse 14, 3003 Bern (Tel. 031 324 23 38) zu richten.

## 16 Urlaubsgesuche

Urlaube während der Ausbildungszeit des Kurses werden grundsätzlich **keine** gewährt!

## 17 Inspektionen

Bei den KursteilnehmerInnen und dem Dienstpersonal wird eine Eintrittsinspektion gemacht. Wer unvollständig oder nicht ordnungsgemäss einrückt, **wird nicht zum Kurs zugelassen!**

Es findet eine freiwillige Schuhinspektion statt. Falls Militärschuhe/Kampfstiefel in die Reparatur gegeben werden wollen, ist ein zweites Paar Militärschuhe/Kampfstiefel in den Kurs mitzubringen.

## 18 Rückzug der Taschenmunition

~~Gemäss Befehl ist in allen Schulen und Kursen die Taschenmunition zurückzuziehen. Sofern nicht bereits abgegeben, kann die Taschenmunition beim Einrücken abgegeben werden!~~

## 19 Militärisches Verhalten

Im Ausgang in Andermatt ist das Tenü A immer korrekt zu tragen. Es sind absolut keine zivilen Kopfbedeckungen zum Militärtenü erlaubt!

Um 24.00 Uhr ist für den ganzen Kurs Nachtruhe. Zuwiderhandlungen haben sofortige Kursentlassung oder entsprechende disziplinarische Massnahmen zur Folge.

## 20 Versicherung

Alle Teilnehmenden sind im Sinne des Bundesgesetzes über die Militärversicherung gegen Unfall und Krankheit militärversichert.

## 21 Gepäck

Das Gepäck ist frühzeitig nach „**Andermatt Bhf**“ aufzugeben. Dieses wird am Sonntag, 11.12.2011 um 1600 Uhr am Bahnhof abgeholt. Es ist deutlich mit „**Freiw Winter Militärsportkurs 2011**“ zu kennzeichnen.

## 22 Zutritte

Alle Teilnehmenden erhalten beim Zimmerbezug einen Badge. Dieser gilt als Ausweis zur Kaserne und stellt die nötigen Türöffnungen sicher.

Für fehlende Badges am Schluss des Kurses sind die Kosten von Fr. 20.- durch die entsprechenden Teilnehmenden zu begleichen.

Kdt Freiw Winter Militärsportkurs



Oberstlt Wyss Josef

## **Beilage**

Wochenprogramm

## **Geht an**

Kursstab  
Klassenlehrer  
Dienstpersonal  
Teilnehmende

z K an

Oberst i Gst Franz Nager, Kdt Komp Zen Geb D A  
Oberstlt Laurent Ducret, HEER, Chef SAT  
Major Christian Hess, HEER, Stv Chef SAT  
Adj Uof Hanspeter Schuler, Wpl BU Andermatt  
Markus Regli, Infrastruktur-Center Andermatt, C GO Andermatt/Goms  
Huber Heinrich, IAND  
Gisler Josef, Log??