

## Infoblatt Tourenlager 2025 (Engadin)



Hier die detaillierten Informationen zu unserem Lager

(Stand Sept. 2024):

- Termin** Montagmorgen bis Freitagabend, **10. – 14. Februar 2025** (= 1. Sportferienwoche)
- Lagerort** Cinuos-chel (Engadin), Ospiz Chapella, Selbstversorgerhaus 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
- Teilnehmende** Schülerinnen und Schüler 3. – 6. Klasse der KS Hohe Promenade und Ehemalige
- Treffpunkt** **Montag, 10.2.2025 beim Treffpunkt HB Zürich** (Zeit wird noch bekannt gegeben)
- Anreise (öV)** Achtung: in Tourenmontur anreisen, wir gehen direkt nach Ankunft auf Tour.
- Rückreise (öV)** Freitag, 14.2.25, Ankunft Zürich HB (Zeit wird noch bekannt gegeben)
- Ausrüstung** Für Tourenski- und Snowboardausrüstung (inkl. Touren-/Schneeschuhe etc.) sind die Teilnehmer:innen selber besorgt.  
Bei [www.baechli-bergsport.ch/de/miete.htm](http://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** Wir versorgen uns selber und teilen Haushalts- und Kocharbeiten unter uns auf.
- Leihmaterial\*** Das Leihmaterial von J&S wird direkt vor das Ospiz Chapella geliefert, wo du es gegen Barzahlung beziehen kannst (LVS 5.-, Schaufel 5.-, Stöcke 5.-, Sonde 5.-)
- Kosten** **Total 420.-, bitte bis spätestens am 1. Dezember 2024** einzahlen, danke!  
Zahlungsangaben IBAN CH 89 0070 0114 9013 2665 6, 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)

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> <u>Skifahrer</u>: Tourenski mit Tourenbindung, Felle, Harscheisen, Teleskopstöcke*, Tourenskischuhe</li> <li><input type="checkbox"/> <u>Snowboarder</u>: Snowboard, Snowboardschuhe, Schneeschuhe MSR, Teleskopstöcke* 3teilig</li> <li><input type="checkbox"/> LVS*</li> <li><input type="checkbox"/> Schaufel*</li> <li><input type="checkbox"/> Sonde*</li> <li><input type="checkbox"/> Ski- bzw. Snowboardjacke / -Hose</li> <li><input type="checkbox"/> Woll- oder Fleecepullover</li> <li><input type="checkbox"/> Thermounterwäsche und Socken</li> <li><input type="checkbox"/> Ersatzkleider</li> <li><input type="checkbox"/> Kappe, Handschuhe (1x dick, 1x dünn), evtl. Halstuch</li> <li><input type="checkbox"/> Ski- oder Snowboardbrille</li> <li><input type="checkbox"/> Helm (freiwillig: Rückenpanzer)</li> <li><input type="checkbox"/> Sonnenschutzmittel</li> <li><input type="checkbox"/> Sonnenbrille</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Schlafsack</li> <li><input type="checkbox"/> Tagesrucksack mit Hüftgurt (und ausgetesteter Befestigungsmöglichkeit für Snowboard)</li> <li><input type="checkbox"/> Thermosflasche</li> <li><input type="checkbox"/> Picknick-Säcklein</li> <li><input type="checkbox"/> Sackmesser</li> <li><input type="checkbox"/> Toilettenartikel, Handtuch</li> <li><input type="checkbox"/> Medikamente (vorsorgen!)</li> <li><input type="checkbox"/> Stirnlampe / Taschenlampe</li> <li><input type="checkbox"/> Trainer oder Hauskleider</li> <li><input type="checkbox"/> Hausschuhe / Finken</li> <li><input type="checkbox"/> Portemonnaie mit GA / Halbtax</li> <li><input type="checkbox"/> Freiwillig: Spiele; Kompass, Höhenmeter</li> <li><input type="checkbox"/> Empfohlen: Gratis-App „whiterisk“ heruntergeladen</li> <li><input type="checkbox"/> <b>Picknick</b></li> </ul> |
|---|---|

## Liste für Picknick

**Alle nehmen einen Lunch für den Anreisetag mit.** 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.

<b>Was?</b>	<b>Menge pro Tag</b>	<b>Menge pro Woche</b>	<b>Bsp</b>
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	300 g	Läckerli, Nussstängeli, Biberli
Schokolade	Ca. 50 g	250 g	...
Getreideriegel	Ca. 1-2 Stück	5-8 Stück	Farmer, Balisto