

Skireis Maartenscollege



In dit topic over wintersporten hebben we enkele verhalen van hoe scholen hun wintersportreis inrichten. Een ding hebben ze allemaal gemeen. Het is voor leerlingen een unieke ervaring die ze hun hele leven bijblijft.

Door: **Guus Klein Lankhorst en Frits Riemersma**

We gaan al 27 jaar in de Krokusvakantie met 48 leerlingen en vier begeleiders naar Neukirchen am Grossvenediger. Als je aan het einde van hun schoolcarrière vraagt wat het hoogtepunt (ook letterlijk) was van het Maartenscollege dan wordt deze reis vaak genoemd. Ook de begeleidende docenten gaan graag in hun eigen vrije tijd mee met deze fantastische reis.

Vorbereiding

De reis is zo populair dat deze, nadat de inschrijving is geopend, meestal in één dag vol zit. Zo'n twee maanden van tevoren wordt gestart met skigym en aangeraden om daarnaast thuis te trainen zodat je skifit wordt. De skigym wordt vier weken lang gegeven en is verplicht voor iedereen. Tijdens deze skigym kun je nog afvallen als blijkt dat je niet fit genoeg bent of niet past in de gedisciplineerde sfeer van de reis. Er komt dan een leerling van de reservelijst voor jou in de plaats.

Tijdens deze skigym wordt gestart met een duurloop van drie kilometer. Deze moeten de leerlingen binnen vijftien minuten kunnen lopen. Als dat nog niet lukt, moeten ze zelf gaan trainen en werken we daaraan in de volgende weken. In de lessen die daarop volgen doen we kracht- en conditiecircuits, skisimulatieoefeningen en skiaerobics. Ook krijgen de leerlingen theorie aangeboden met de daarbij behorende Duitse termen. Na de laatste skigymles krijgen ze een schriftelijke toets over de skitechniek (kennis over vaardigheden) die ze voldoende moeten afsluiten. Mochten er toch nog onvoldoendes tussen zitten dan worden deze kinderen meestal 'beloond' met extra corvee. Deze zes weken zijn uitstekend voor de groepsvorming.

Ouderavond

Er wordt kort voor het vertrek van de reis een ouderavond georganiseerd. Hier krijgen de ouders

een presentatie aan de hand van een PowerPoint inclusief schitterende film. Het gaat onder andere over de jeugdherberg waar we zitten; inclusief een demonstratie hoe je kunt checken of je skibindingen niet te strak staan afgesteld. Het overzichtelijke skigebied waarbij iedereen een knalroze gamasche krijgt (aan het linkeronderbeen) zodat je van grote afstand kunt zien dat ze bij onze groep horen. Een modeshow over geschikte kleding. En tenslotte krijgen ze uitleg over de verzekering en de verantwoordelijkheid. Elke leerling krijgt tijdens deze avond een informatieboekje. Hierin staan alle wetenswaardigheden voor de reisweek. Zelfs alle leerlingen worden met hun eigen foto in het boekje gepresenteerd. Verder staat hier de groepsindeling en het weekschema in verwerkt. Elk jaar wordt het boekje verbeterd en is momenteel aardig compleet.

De reis

We gaan met de bus waarover we ook de gehele week de beschikking hebben. We vertrekken vrijdagavond en zijn dan meestal de volgende ochtend op de plaats van bestemming. Omdat de meesten niet optimaal hebben geslapen in de bus starten we met twee uur verplicht op bed. De meesten slapen heel vast en de koebel is dan nodig om ze wakker te krijgen. Jugendhaus Bärngartenhof ligt op loopafstand van de piste maar om blaren te voorkomen (op skischoenen) gaan we 's ochtends vaak met de bus. Achter ons huis hebben we ook mogelijkheid om op een babypiste te oefenen.

De eerste dag

We werken samen met de skischool en drie van de begeleiders zijn in het bezit van het Oostenrijkse skidiploma (Anwärter). Daarnaast werken we samen met de zogenaamde Hilfschilehrer. Dit zijn ervaren leerlingen en die skiën meestal achteraan. Wanneer er iemand valt, is er dan snel hulp. Hier gaan we bezig met Gerätewöhn, het wennen aan het materiaal. Hier leren ze principes van de Treppenschritt en Grätenschritt zodat ze een lichte helling omhoog kunnen lopen. Daarnaast beginnen we met glijden en licht remmen in de Pflug. We doen dit achter het huis op een ideale beginnerspiste (sleeplift bij groene helling).

We hanteren de volgende methodiek:

Oriënteren/ Gerätewöhn
Schuss
Pflug
Bochten
Kanten-Rutschen
Carven
Parallel (voor gevorderden)

>>

De tweede dag

De leerlingen zijn onderverdeeld in A, B en D-skiërs. De A-skiërs zijn echte beginners, de B-skiërs hebben één jaar ervaring en de D-skiërs hebben veel ervaring. Deze laatste groep bestaat uit ongeveer vier leerlingen en dat zijn onze Hilfschilehrer. Zo kan meestal bij elke groep één Hilfschilehrer worden ingeschakeld.

Op deze dag krijgen de A- en B-groepen nogmaals les op de vlakke piste achter 'ons' huis en gaan de D-skiërs naar boven de echte bergen in. Daar krijgen zij les van een Oostenrijkse skileraar die ze de basisprincipes van het lesgeven bijbrengt. Zo krijgen ze inzicht in het kiezen van de juiste piste. Zelf voorop skiën maar in de lift juist als laatste gaan (als leerlingen dan vallen, kun je helpen). Leerlingen mogen de skileraar niet inhalen. Als je stopt dan sluiten de leerlingen achterlangs dalwaarts aan. Wat te doen bij een ongeluk? Et cetera.

De beginners

Zij krijgen de tweede dag les met allerlei gevarieerde beginnersoefeningen. De eerste afdaling is spannend en duurt vrij lang. Aan het einde van de dag 'crossen' ze naar beneden en durven de meesten al een groot stuk in Schuss en kunnen daarna goed remmen. Het is altijd prachtig om te zien hoe snel ze vorderingen maken en de leerlingen genieten daar zelf nog het meeste van. Daarna volgt het voorskiën. Ze mogen een slalom laten zien en aan de hand daarvan maken wij de groepsindeling (A1, A2, B1 en B2) waarbij we kijken naar snelheid en techniek.

De derde dag

Globale dagindeling:

Opstaan	7.00 uur
Ontbijt + lunchpakket maken	7.15 uur
Vertrek met de bus	8.15 uur
Skiles deel 1	9.30 tot 11.30 uur
Lunch in Schülerraum	11.30 tot 12.15 uur
Skiles deel 2	12.15 tot 14.15 uur
Vrij skiën	14.15 tot 16.00 uur
Bus open (schoenwissel)	15.30 uur
Bus dicht en vertrek	17.30 uur (anders lopen)
Diner	18.15 uur
Avondvertier en terug in de herberg	22.30 uur
Nachtrust	23.00 uur



De derde dag is altijd een spannende dag, de leerlingen gaan met de gondels naar het echte skigebied. Het is een sneeuwzeker gebied, overzichtelijk met tien liften, veertien blauwe pistes (helling < 17%), zes rode (17-23%) en twee zwarte (>23%). Alles moet mee: je eigen ski's, stokken en schoenen, skipas, handschoenen, zonnebril, muts, haarband, etc. De leerlingen nemen hun verzekeringspas mee, krijgen een kaartje met het adres en telefoonnummer van de jeugdherberg en noteren hierop het nummer van hun ski's en schoenen en krijgen een kaart van het skigebied. Boven kunnen ze hun rugzakjes in het Bergrestaurant laten. Ze verzamelen bij de Sammelplatz waar ze in de juiste groepen uiteengaan. Na de middagles mogen ze nog vrij-skiën. Dit mag uitsluitend met minimaal twee personen en alleen op de pistes waar ze les gehad hebben. Aan het einde kunnen ze de ski's boven laten in een stalling. Als ze moe zijn, kunnen ze ook eerder met de lift naar beneden. In de bus kunnen ze hun schoenen omwisselen en nog even het dorpje ingaan of naar huis lopen.

Regels

Tussen 22.30 en 23.00 kun je naar het toilet, daarna pas na 24.00 uur weer. Om 23.00 is het namelijk doodstil in huis. Overtreed je deze regel dan nemen we de skipas in.



Roken is verboden in het huis en bus, maar liever helemaal niet.

Licht alcoholische dranken mogen alleen na het skiën, vanaf 16 jaar en ouder en alleen als wij er bij zijn in de aprèsskibar of in de eetzaal in Bärngartenhof (vanaf 1 januari 2014 vanaf 18 jaar, red.). Mochten wij toch toevallig iemand overdag tegenkomen waarbij de appelsap schuimt dan betekent dat einde skidag. De regels komen wellicht wat streng over maar werken elk jaar perfect en geven een zeer plezierige sfeer bij alle deelnemers (ze omschrijven het in de evaluatieformulieren vaak als streng maar rechtvaardig). Het geeft ze een gevoel van vrijheid omdat er een duidelijke structuur in de dagindeling is.

We werken met een Topperspet en de Bielpet. Degene die bijvoorbeeld het langst geoefend heeft ('tot de laatste lift dicht ging') of iemand anders goed geholpen heeft, krijgt deze Topperspet. Degene die de grootste blunder heeft begaan, wordt 's avonds geëerd met de Bielpet. Bijvoorbeeld het blijven hangen met je bretels aan de sleeplift.

Tijdens de week

We organiseren een paar extra activiteiten. Zo gaan we met z'n allen een avond rodelen en een avond naar de disco. Op de laatste dag is er de verklede slalom op tijd. Leerlingen nemen altijd prachtige carnavalskleding mee en Oostenrijkers lachen zich meestal een hoedje omdat 'Die Holländer eine Woche zu spät sind für Faschung'. Daarnaast krijgen ze 's avonds de 'Siegerehrung'. Hierbij komt het hoofd van de skischool speciaal naar ons huis om de medailles en diploma's uit te reiken. De laatste dag is het vrij skiën en dan is het genieten om te zien hoeveel de leerlingen geleerd hebben. Van een hakkelige eerste Pflugbocht naar een snelle Parallelbocht. Ook de Duitse

begrippen kennen ze zeer goed. Daarnaast is het prachtig om het sociale gebeuren te zien groeien; ze helpen elkaar met ski's tillen, corvee doen en aan afspraken houden. We hebben weleens tegen elkaar gezegd dat ze in deze week meer leren dan een maand op school. Vanuit Neukirchen is een half uurtje rijden naar de snelweg en we vertrekken om 19.00 uur maar de meesten maken dat moment niet meer mee, moe maar voldaan, verslaafd aan het skivirus.

Literatuur

- Ben Blikman: Der Wildkogel in *Lichamelijke Opvoeding* nr. 18 – 1988
- Frits Riemersma: *Jubileumboek 20 jaar skireis maartenscollege* 2006
- Maud Opbroek en Bineke Noordhof: Twinstigste skireis in *Maartensmagazine* jaargang 6, nr. 3 april 2006

Guus Klein Lankhorst is docent LO en Frits Riemersma is docent biologie aan het Maartenscollege te Haren.

Foto's: Frits Riemersma ◀

Contact:

g.w.klein.lankhorst@maartens.nl