

# Informationen zum Schuljahr 2023/24

Für Interne und Externe Schüler:innen der SMS Schruns  
Ski Alpin



Kontakte .....	2
Checkliste Ausrüstung .....	3
Checkliste Internat .....	4
Anreise.....	5
Zimmereinteilung 2023/24.....	6
Internatsgebühren.....	7
Kosten Jahreskarte Bergbahnen & Gletscherkurse .....	7
Versicherung.....	7
Versicherungsbestätigung .....	8
Richtlinien für das Zusammenleben im Internat.....	9
Externe .....	10
WLAN.....	10
Mahlzeiten.....	10

## Kontakte

<b>Erzieher:innen-Team</b>		
Leitung Alexander Sturn	+43 664 886 28508	<a href="mailto:smserzieher@msshd.at">smserzieher@msshd.at</a>
<b>Sportliche &amp; Administrative Leitung</b>		
Marcel Schoder	+43 664 541 1232	<a href="mailto:marcel.s@msshd.at">marcel.s@msshd.at</a>
<b>Trainer:innen-Team</b>		
Klasse 1s: Michael Dünser	+43 664 1409 324	<a href="mailto:michael.d@msshd.at">michael.d@msshd.at</a>
Klasse 2s Michael Dünser (Kinder) bzw. Katharina Jenny (Schüler)	+43 664 1409 324 +43 680 3033 328	<a href="mailto:michael.d@msshd.at">michael.d@msshd.at</a> <a href="mailto:katharina.j@msshd.at">katharina.j@msshd.at</a>
Klasse 3s: Katharina Jenny	+43 680 3033 328	<a href="mailto:katharina.j@msshd.at">katharina.j@msshd.at</a>
Klasse 4s: Manuel Kaufmann	+43 664 8718 195	<a href="mailto:manuel.k@msshd.at">manuel.k@msshd.at</a>
<b>Direktion SMS Schruns</b>		
Direktorin Elisabeth Lampl	+43 5556 72168	<a href="mailto:direktion@msshd.at">direktion@msshd.at</a>
<b>Vorarlberger Schulsport-Zentrum Tschagguns (Beherbergung Internat)</b>		
	+43 5556 76176	<a href="mailto:info@vsz-tschagguns.at">info@vsz-tschagguns.at</a>

### Kontaktadressen für Informationen zur Skibestellung:

- **Head:** Gappmaier Christian (0664 / 3749142) [c.gappmaier@head.com](mailto:c.gappmaier@head.com)
- **Atomic:** Dünser Michael (0664 / 1409324) [michael.d@msshd.at](mailto:michael.d@msshd.at)
- **Rossignol:** Kaufmann Manuel (0664 / 8718195) [manuel.k@msshd.at](mailto:manuel.k@msshd.at)
- **Salomon:** Lanzinger Matthias (0664 / 1435 774) [matthias.lanzinger@salomon.com](mailto:matthias.lanzinger@salomon.com)
- **Fischer:** Schuchter Günter (0664 / 2357023) [guenter.schuchter@chello.at](mailto:guenter.schuchter@chello.at)

## Checkliste Ausrüstung

Hierauf findet ihr alles, was vom sportlichen Schwerpunkt für den Winter & den Sommer benötigt wird. Die Gletschertrainings starten sehr früh im Herbst, somit empfiehlt es sich, für beide Saisonen ausgestattet anzureisen. Jedes Kind hat einen Spind, einen Fahrradabstellplatz und ausreichend Platz für die Ausrüstung.

### Für das Skitraining:

- ✓ **Ski Kinder (bis inkl. Jahrgang 2012):**  
2 Paar RSL-Ski, 1 Paar SL-Ski
- ✓ **Ski Schüler (ab Jahrgang 2011):**  
2 Paar RSL-Ski, 2 Paar SL-Ski,  
1 Paar SG-Ski
- ✓ Skistöcke für RSL
- ✓ Skistöcke für SL mit Handgriffschutz  
(ca. 5 cm kürzer als im RTL)
- ✓ Schienbeinschoner für SL
- ✓ Helm (SL inkl. Kinnbügel)
- ✓ Handschuhe
- ✓ Skibrille (Ersatzgläser)
- ✓ Skischuhe
- ✓ Rückenprotektor
- ✓ RTL – Schutzleibchen  
(keine Unterarmschoner)
- ✓ Skianzug, Rennanzug

### Für das Konditionstraining:

- ✓ Trainingsanzug
- ✓ kurze Trainingshosen
- ✓ T-Shirts
- ✓ 1 Paar Hallenschuhe mit heller Sohle  
(z.B. Fußballhallenschuhe)
- ✓ 1 Paar Laufschuhe fürs Freie  
mit guter Fersenstabilität
- ✓ leichte Wanderschuhe
- ✓ kleiner Rucksack
- ✓ Trinkflasche mit Trinkgurt
- ✓ leichter Anorak (Regenjacke)
- ✓ Helm (für Mountainbike bzw. Inliner)
- ✓ Mountainbike inkl. Klickschuhe
- ✓ Inlineskates (gute Rollqualität)  
mit Knie-, Ellbogen- und Handschutz
- ✓ Pulsuhr mit Brustgurt (ab der 2. Klasse)  
(keine Handgelenkmessungen)  
Muss keine High-Tech-Smartwatch sein!  
Ist nur zur Überprüfung des Pulses  
während des Trainings.

Alle Artikel, über die ihr noch nicht verfügt, bitte bis Anfang des Schuljahres bei **eurem Sporthändler** besorgen! Bei Fragen stehen euch Marcel und das Trainerteam zur Verfügung.

Falls ihr keinen Sporthändler eures Vertrauens habt, könnt ihr euch gerne an **unsere Partnerbetriebe** wenden, bei denen unsere SMS-Schüler:innen **auf viele Sportartikel 20 % Vorzugspreis** erhalten:

- **Intersport Fischer**
- **Sport und Mode Wilhelmer, Vandans**
- **Rowdy, Schruns**

Im Bereich Skischuhe arbeiten wir sehr eng mit dem **Schuhhaus Sander in Schruns** zusammen.

## Checkliste Internat

Im Internat sind die Kinder in 2-4 Bett-Zimmern untergebracht (siehe Zimmereinteilung). Externe Kinder haben auch ein Zimmer für ihre Ausrüstung. Grundsätzlich sind die Zimmer recht knapp bemessen. Jedes Kind hat ein Bett, 1 Kasten und einen Platz am Schreibtisch. Aus Rücksicht auf alle Zimmerkolleg:innen empfehlen wir daher nur wirklich das mitzunehmen, was auch tatsächlich benötigt wird. Bettwäsche (inkl. Leintücher) und Handtücher bringen die Kinder ihre eigenen mit.

### Unsere Empfehlung

- ✓ Bettwäsche (Standardgröße 140x200), Leintuch (90 x 200)
- ✓ Handtücher (1 für Waschbecken, 1 Duschtuch)
- ✓ Unterwäsche (ca. 10 Garnituren auf Stand)
- ✓ Toilettenartikel (wir empfehlen auch eine Handseife pro Zimmer)  
Zahnbürste & Zahncreme, Duschgel, Shampoo, Kamm/Bürste, evt. Föhn
- ✓ Wäschesack für Schmutzwäsche
- ✓ 1 Paar Hausschuhe für Internat
- ✓ 1 Paar Hausschuhe für Schule
- ✓ Kleidung für Alltag und Schule (Jacken, Regenschutz, Mützen, ... dem Wetter angepasst)
- ✓ Badebekleidung (in separater Tasche für Ausflüge ins Freibad bzw. Hallenbad)
- ✓ Wecker (Kinder werden geweckt, schlafen aber gerne wieder ein)
- ✓ Handy und Ladekabel (falls vorhanden)
- ✓ USB-Stick\*
- ✓ Jausebox (für Schuljause)

**!Bitte alles beschriften!**

### Schulische Ausstattung

#### Tablet oder Laptops

Da Hausübungen immer häufiger online erledigt werden müssen, dürfen gerne Notebooks für schulische Übungen und Recherchen verwendet werden. Grundsätzlich haben wir PC-Stationen zur freien Verwendung und zur Erledigung der Hausaufgaben aber eigene Geräte sind natürlich erlaubt. Die 1. Klasse wird zudem mit I pads ausgestattet. Um Daten zu transportieren, empfiehlt sich ein \* USB-Stick. Für Ausdrücke verfügen wir über einen WLAN-fähigen Drucker.

Voraussetzung für die Verwendung von allen technischen Geräten ist natürlich eine verantwortungsvolle Handhabung während der Lernstunden (nach Absprache mit den Erzieher:innen), sowie in der Freizeit. Bei missbräuchlicher Verwendung, z.B. in der Nacht, werden wir das Gerät einsammeln und mit nach Hause schicken, wodurch die weitere Verwendung untersagt wird. Das gilt für alle Multimediageräte, auch für Geliehenes.

Smartphones werden von uns um 21:00 Uhr ausnahmslos eingesammelt, um eine ausreichende und ordentliche Nachtruhe zu gewährleisten, die vor allem Sportler:innen brauchen. Wir übernehmen keine Haftung für eventuelle Schäden, die beim Einsammeln oder in der Nacht entstehen. Wir bitten um Unterstützung durch euch Eltern – bitte schickt keine Zweit- und Drittgeräte mit.

### Schulsachen

Ihr findet die Listen der Klassen mit den benötigten Schulsachen auf der Homepage der Schule:

[www.msshd.at](http://www.msshd.at)

Fehlende Hefte/Utensilien können bei Erzieher Alex unter dem Jahr günstig erworben werden.

## Anreise

**Sonntag, 11. September 2022**

**Schulsport-Zentrum Tschagguns, Auweg 2, 6774 Tschagguns**

➔ Infos hierzu folgen ca. Mitte August per E-mail.

Jedes Kind erhält am Anreisetag ein Armband mit **Chip für den Zutritt** zum jeweiligen Zimmer inkl. Spind. Auch der jeweilige Kleiderkasten im Zimmer kann mit dem Chip verschlossen werden. Die Eltern bekommen auch einen Chip für den Schlüsselbund, damit auch ihnen der Zugang in das Zimmer gewährleistet ist. Pro Chip bitten wir euch um Hinterlegung einer **Kaution** von EUR 20,- (in Summe also EUR 40,-), die bei der Aushändigung der Chips am Anreisetag fällig wird. Bei Verlust oder mutmaßlichem Gebrechen der Chips gibt es keinen Anspruch mehr auf die Kaution. Ende des Schuljahres wird die Kaution gegen Retournierung der Chips wieder ausbezahlt.

### Zimmerkontrolle

Unsere Internatszimmer sind schon 30 Jahre alt. Das sieht man ihnen teilweise nicht an, teilweise natürlich schon. Da Wert auf hochwertige Materialien gelegt wurde, erklärt sich auch die lange Haltbarkeit. Unser Hausmeister Joachim ist stets bemüht, die gesamte Anlage gut in Schuss zu halten. Kosten- und ressourcenschonender Umgang mit dem Inventar wird bei uns gelebt. Das funktioniert nur dann, wenn alle an einem Strang ziehen.

Wir bitten euch daher mit euren Kindern im Vorfeld über das Verhalten im Internat und über die schonende Behandlung der Infrastruktur zu sprechen. Bitte informiert die Kinder auch, uns stets Mängel oder Brüche/Defekte, die natürlich auch vorkommen, zu melden.

### **WICHTIG:**

Zu eurer eigenen Absicherung und um spätere Unklarheiten bezüglich Schadensverhältnissen zu vermeiden, bitten wir euch, das Zimmer direkt bei der Anreise auf offensichtliche und aus eurer Sicht (unter Berücksichtigung der bestehenden Abnutzung) augenscheinliche Schäden zu prüfen und diese direkt beim Büro des Schulsport-Zentrum zu melden (auch gerne mit Foto per E-Mail mit Angabe der Zimmernummer: [info@vsz-tschagguns.at](mailto:info@vsz-tschagguns.at)). Die Meldung bzw. Beanstandung eines Schadens hilft uns nicht nur bei der Instandhaltung sondern verhindert etwaige unangenehme Diskussionen hinsichtlich der Schadensherkunft während des Schuljahres oder am Schulende. Vielen Dank für eure Kooperation!

## Zimmereinteilung 2023/24

ZiNr.	Name	Name	Name	Name
<b>Mädchen</b>				
K02	Schnider Luana (3)	Waidacher Viktoria (2)	Lorenzin Lena (1)	Oberer Lena (1E)
K03	Herburger Greta (4)	Heim Antonia (4)	Schaefer Liv (4)	Höber Joline (4)
K04	<b>Erzieher</b>			
K05	Lorenzin Amrei (3)	Jochum Amelie (3)		
K06	Sander Leni (4E)	Wittwer Hannah (4E)		
K07	<b>Trainer</b>			
106	<b>Erzieher</b>			
108	Netzer Julia (1E)	Sander Ella (1E)		
109	Dugar Emma (3)	Blattmann Stella (3)	Dohr Catalina (3)	
110	Konzett Luzia (1)	Sohler Mattea (3)		
111	Egele Marlena (1E)	Stüttler Amrei (2E)	Arndt Amrei (2E)	
<b>Buben</b>				
E06	<b>Erzieher Alex</b>			
E07	Heising Paul (1E)	Marent Matteo (1E)	Heising Moritz (3E)	
107	<b>Trainer</b>			
E08	Hackhofer Linus (2)	Hubert Nico (4)	Süß Jakob (3E)	
E09	Sandrell Georg (2)	Schuchter Kilian (2)	Vinzent Valentin (3)	
E10	Angerer Kilian (1)	Müller David (2)	Mathis Elias (1)	
E11	Dorner Noah (3)	Kaltheier Jonas (3)	Kohler Jarno (3)	
E12	Fetz Anton (1)	Fetz Xaver (1)	Jantsch Mario (1)	
E13	Kaufmann Eliah (4)	Gredig Luis (4)	Juen David (4)	
E14	Dünser Manuel (4)	Vonbrül Fredi (4)	Fetz Luis (4)	
E15	Katzenmayer Felix (4)	Mayer Jakob (4)	Winkler Levin (3)	

## Internatsgebühren

Für die vertraglich festgelegten Internatsgebühren, welche in jedem Schulmonat (beginnend mit September (insgesamt 10-mal: September bis Juni) zu entrichten sind, empfehlen wir einen Dauerauftrag auf folgendes Konto:

Vorarlberger Skiverband  
IBAN: AT78 5800 0000 1188 2129  
BIC: HYPVAT2B (Hypo Bregenz)

### Gebühren:

Intern: 425 EUR  
Halbintern: 304 EUR  
Nicht-Vorarlberg: 615 EUR

Es besteht die Möglichkeit einer Antragsstellung um ein Stipendium. Für weitere Fragen steht die Bildungsdirektion Vorarlberg gerne zur Verfügung.

## Kosten Jahreskarte Bergbahnen & Gletscherkurse

Alle Skimittelschüler:innen erhalten eine Jahreskarte für die Bergbahnen Montafon/Brandnertal. Ihr müsst diese somit nicht selbst besorgen. Auch die Karten für Trainings in anderen Skigebieten werden den Kindern ausgehändigt.

Im Herbst wird auch auf den nächstgelegenen Gletschern (meist Sölden) trainiert. Die genauen Infos dazu werden zeitgerecht per E-mail mitgeteilt. Bei den Gletscherkursen fallen keine zusätzlichen Kosten für Übernachtungen oder Liftkarten an. Diese Kosten sind im Internatsgeld enthalten.

Für Schüler:innen, welche den Hauptwohnsitz nicht in Vorarlberg haben und/oder keine österreichische Staatsbürgerschaft besitzen, können für das sportliche Training weitere Kosten anfallen (z.B. Kosten für die sportmedizinische Untersuchung, Kosten für Lifttickets in Vorarlberg außerhalb des Gültigkeitsbereiches der Montafon/Brandnertal Card). Alle Skimittelschüler:innen müssen Mitglied in einem ÖSV-zugehörigen Verein sein.

## Versicherung

Da mögliche Blessuren oder Verletzungen bei Sportlern nie ausgeschlossen werden können, und wir aufgrund der Nähe und der medizinischen Qualität gerne das Sanatorium Dr. Schenk aufsuchen, müssen wir sicher gehen, dass dies auch in eurem Sinne ist und dass eine entsprechende **Unfallversicherung mit Rennrisiko** vorliegt, die eine Behandlung bei Dr. Schenk ermöglicht. Daher bitten wir um Prüfung der aktuellen Versicherungssituation, wie per Vereinbarung verpflichtet, und gegebenenfalls um Anpassung dieser **bis zum Schulbeginn** und der **Retournierung der Versicherungsbestätigung auf der nächsten Seite**.

Bei Fragen stehen wir euch gerne zur Verfügung.

## Versicherungsbestätigung

Wir erklären uns hiermit einverstanden, dass bei einer Verletzung unseres Kindes eine Untersuchung und Behandlung bei Dr. Schenk erfolgen soll, und wir eine entsprechend ausreichende **Versicherung mit Rennrisiko** für unser Kind abgeschlossen haben.

Wir wünschen **keine Behandlung oder Untersuchung im Sanatorium Dr Schenk**.

### Unfallversicherungs-Daten des Kindes

Name der versicherten Person	
Mitversichert bei	
Versicherungsnummer	
Private Unfallversicherung	
Polizzenummer	
Handynummer der versicherten Person	
Handynummer d. Notallkontaktperson	

Mit meiner Unterschrift bestätige ich dir Richtigkeit der oben angegebenen Informationen:

\_\_\_\_\_

Mit diesen Informationen werden die Abläufe im Falle einer Behandlung beschleunigt und optimiert.

## Richtlinien für das Zusammenleben im Internat

- ✓ Wir begegnen uns respektvoll und freundlich.
- ✓ Wir grüßen und verwenden Bitte und Danke.
- ✓ Wir verzichten auf Beleidigungen und grobe Ausdrücke!
- ✓ Gewalt ist tabu!
- ✓ Ein fremdes Zimmer betreten wir nur mit Erlaubnis aller Bewohner dieses Zimmers.
- ✓ Wir erscheinen pünktlich zu den Essenszeiten im Schlemmersaal.
- ✓ Wir halten unser Zimmer ordentlich.
- ✓ Beim Verlassen der Zimmer achten wir darauf Lichter zu löschen und elektrische Geräte ausschalten.
- ✓ Wir danken dem Reinigungsteam für die tägliche Reinigung mit Ordnung im Zimmer (Boden ist frei!) und gelüftetem Zimmer.
- ✓ Wir tragen ausschließlich Haus- oder Hallenschuhe im Haus. Sportgeräte und Straßenschuhe bewahren wir im Spind auf.
- ✓ Wir schließen unser Fahrrad, unser Zimmer und die Schranktür aus Sicherheitsgründen ab. Unserer Wertgegenstände verwahren wir im Safe auf. Fremde Sachen borgen wir uns nur mit Zustimmung des Besitzers aus.
- ✓ Wir tragen uns Chiparmband immer bei uns.
- ✓ Wir entfernen uns nur nach Absprache mit den Erziehern oder den Trainern vom Gelände. In der Freizeit achten wir immer auf unsere persönliche Sicherheit und auf die der anderen.
- ✓ In den Lernstunden arbeiten wir konzentriert. Wir flüstern, wenn notwendig, haben alle benötigten Unterlagen dabei und schaffen uns Polster für stressige Zeiten. Smartphones sind stets stumm geschaltet und dürfen nur in der Freizeit oder nach Absprache für schulische Zwecke benutzt werden.
- ✓ Abends befinden wir uns ab 20:45 Uhr im eigenen Zimmer. Die Nachtruhe beginnt mit 21:00 Uhr. Die Smartphones werden unaufgefordert den Erzieher:innen zur Verwahrung über die Nacht abgegeben. Auf Wunsch kann noch bis 21:30 Uhr gelernt/gelesen werden. Für die 4. Klasse verlängert sich im Frühjahr bei vorbildlichem Verhalten das Aufbleiben bis 21:30 Uhr.
- ✓ Der Informationsfluss bei Abwesenheit erfolgt über [smserzieher@msshd.at](mailto:smserzieher@msshd.at). Wer am Sonntagabend anreist, soll sich bitte bis Donnerstagabend in Microsoft Teams anmelden oder es dem Erzieher mündlich bekannt geben. Grundsätzlich kann am Sonntagabend ab 19:00 Uhr oder am Montagmorgen rechtzeitig zu Schulbeginn angereist werden.
- ✓ Wir kommen den Aufforderungen der Erzieher:innen sofort nach. Zeit für Klärung ergibt sich immer in einem späteren privaten Rahmen.
- ✓ Wir behandeln die uns zur Verfügung gestellten Räumlichkeiten und Mobiliar mit Sorgfalt, für mutwillige Schäden sind wir verantwortlich und melden diese umgehend.
- ✓ Spind: die Technik der Spinde ist empfindlich – die Reparaturen sind sehr kostenintensiv und werden weiterverrechnet. Wir sorgen dafür, dass die Rollläden der Spinde weder von innen noch von außen versperrt sind, wenn sie geöffnet bzw. geschlossen werden.

Vielen Dank für die Einhaltung der Richtlinien für ein angenehmes Zusammenleben!

**Euer Erzieherteam**

## Externe

Einige der Schüler:innen besuchen die Skimittelschule extern. Das bedeutet, sie schlafen nicht im Internat, haben aber ebenso einen Spind, ein Zimmer mit Kasten und Schreibtischplatz für ihre Ausrüstung.

Externe Schüler:innen kommen pünktlich zu Schulbeginn in die Schule und verbringen dann den Tag betreut mit den Internen (inkl. Mittag- und Abendessen, Trainings- und Lernzeiten). Sie beenden den betreuten Tag um 19:45 Uhr und gehen nach Hause. Ausnahmen gibt es bei den Gletscherkursen oder bei diversen Schneetrainings, wozu aber immer gesondert informiert wird.

## WLAN

Wir haben freies WLAN im Haus. Der Code lautet: aa5b7e62ff (hängt auch im VSZ Büro aus)

## Mahlzeiten

Unser Küchenteam legt höchsten Wert auf frische und regionale Lebensmittel und auf eine ausgewogenen und abwechslungsreiche Speisenzusammenstellung. Durch die regelmäßige Teilnahme bei „Vorarlberg am Teller“ dokumentieren wir penibel genau unser Kaufverhalten auf „Regionalität und Bio“ und sind stolz darauf, bereits zweimal mit Silber ausgezeichnet worden zu sein.

Aber auch die optimale Begleitung der sportlichen Lebensweise der Schüler:innen ist uns ein großes Anliegen. Darüber hinaus lehnen wir uns natürlich auch an ernährungsmedizinische Ratschläge an, wie die Reduktion von Zucker und tierischen Fetten. Um diesen Weg konsequent gehen zu können, sind wir aber auf die Unterstützung der Eltern angewiesen. Wir bitten euch daher, den Kindern keine übermäßig zuckerhaltigen, sowie koffein- und Codein haltigen Getränke mitzuschicken.

Die Schüler:innen werden täglich mit einem Frühstück (nur Interne), Mittagessen, einer Nachmittagsjause (meist Obst) und einem Abendessen verköstigt. Es empfiehlt sich, den Kindern Trockenobst oder Riegel als Zwischenmahlzeiten mitzuschicken. Wir bitten darum, keine ungesunden Snacks (Chips, Schokolade, Gummibären) in Unmengen mitzuschicken – das passt nicht zum Rahmen unserer Ausbildung und sollte eher die Ausnahme sein.

**WICHTIG:** Wenn eure Kinder Lebensmittelallergien haben, sich vegetarisch ernähren oder sonstige Unverträglichkeiten bestehen, bitten wir euch uns das mitzuteilen, damit unser Küchenteam optimal vorbereitet ist.