



Hittnau, im März 2010

# ALLGEMEINER BEFEHL FÜR DEN So MSK 2010

## 1 Datum / Ort

So MSK vom 14.06. – 18.06.2010 in Bad Ragaz, Werkhof Gemeinde, Fläscherstr. 10

## 2 Ziel und Zweck / Wochenprogramm

### 2.1 Ausbildungsziele

- Verbessern der individuellen Technik in den Disziplinen Radsport, Mountainbike, Orientierungslauf und Inlineskate
- Verbessern der körperlichen Leistungsfähigkeit
- Trainieren und Lernen im Team
- Neuerungen im Bereich Material kennen lernen

### 2.2 Wochenprogramm

liegt diesem Befehl separat bei.

#### 2.2.1 Tagesprogramm Montag

Die Teilnehmer haben verpflegt einzurücken. Am Nachmittag steht eine erste Trainingseinheit auf dem Programm. Das Nachessen beginnt erst ca. 19.30 Uhr – dies ist bei der Mittagsverpflegung zu berücksichtigen.

#### 2.2.2 Wahl-Modul-Tag

Am Mittwoch haben die Teilnehmer die Möglichkeit, Wahlmodule in einer anderen Sportart zu besuchen. Entsprechendes Material (z.B. Inlines) ist selbst mitzubringen!

### 2.3 Voraussetzungen für die Teilnahme

Die Teilnehmer müssen konditionell in der Lage sind, während 1 Woche intensiv Sport zu treiben. Lernbereitschaft und koordinative Fähigkeiten für das geleitete Techniktraining und die Bereitschaft, in der Gruppe Sport zu treiben, werden ebenfalls vorausgesetzt!  
Das gesamte Programm ist vollständig zu absolvieren! Teilnehmer, die den gestellten Anforderungen nicht genügen, können aus dem Kurs entlassen werden!

## 3 Allgemeine Vorschriften

### 3.1 Tragen der Uniform

Beim Einrücken, ausserhalb der sportlichen Betätigung, in der Freizeit und beim Abtreten ist das Tragen der Uniform für alle Funktionäre und Kursteilnehmer obligatorisch.

### 3.2 Tragen von Zivilkleidern

Während der Ausbildung im Klassenverband wird zivile Sportbekleidung getragen.

### 3.3 Disziplin

Sämtliche Teilnehmer sind für die Dauer des Kurses dem Militärstrafgesetz unterstellt. Unkorrektes Verhalten oder vorschriftswidrige äussere Erscheinungen führen zum Ausschluss vom Kurs.

### 3.4 Anzug und Ausrüstung

#### 3.4.1 Einrücken und Entlassung

Dienstanzug Taz 90 ohne Grundtrageinheit, ohne Stichwaffe und ohne pers Waffe.  
 Ordonanzrucksack oder Effektentasche (zivile Taschen sind nur für Sportgeräte erlaubt).  
 Schwarze Ordonanzschuhe (keine Halbschuhe zum Dienstanzug).  
 Bereits aus der Dienstpflicht entlassene AdA: vor dem Einrücken in einem Zeughaus mit DB die nötigen Kleider fassen, Einrücken im Dienstanzug Taz 90 ohne Einteilungsabzeichen.

#### 3.4.2 Arbeitstenü

Ziviles Sporttenü (inkl. Wärme- und Regenschutz)

#### 3.4.3 Ausgangstenü

Ausgangstenü gemäss DR inkl schwarze Halbschuhe muss beim Einrücken dabei sein! Ohne vollständiges Ausgangstenu kein Verlassen der Truppenunterkunft zu Ausgangszeiten!

### 3.5 Ausrüstung

#### Ausrüstung für alle Teilnehmenden:

- Ordonanzrucksack und Effektsack mit persönlichen Effekten
- Dienstbüchlein mit Erkennungsmarke auf Mann
- Übernachtung im Werkhof Bad Ragaz: Schlafsäcke werden abgegeben
- Notizmaterial
- Sonnencreme, Sonnenbrille, persönliches Sanitätsmaterial (Pflaster, Desinfektionsmittel, Salben, usw.)
- Schwimmutensilien, Hallenschuhe, Laufschuhe
- Reservewäsche, warme Kleider, Regenschutz

#### Radsport / Mountainbike:

- zeitgemässes Rennvelo resp. MTB (Klickpedale) in gutem Zustand mit zugehöriger Ausrüstung (Bidon, Rep-Material, Ersatzmaterial, Putzmaterial/Öl) und mit gültiger Vignette
- Helm, Tagesrucksack, Regenschutz
- Ständer mitbringen (Halle vorhanden, aber kein Veloständer)

#### Orientierungslauf:

- OL-Laufdress, Stulpen, Kompass, wasserfester roter Stift, Jogging- oder OL-Schuhe, Regentenü, Ersatzwäsche, Trinkflasche

#### Inline:

- zeitgemässe Inlines, alle Protektoren und Helm, Ersatzmaterial, Werkzeug

#### Wichtige Hinweise:

- für sämtliche Tätigkeiten auf Rädern und Rollen gilt Helmtragpflicht
- für Schäden/Verluste an der persönlichen Ausrüstung wie MTB, Rennvelo sind die Teilnehmer selbst verantwortlich
- Teilnehmer, welche sich am Mittwoch (Modultag) in einer Sportart ausserhalb ihres gewählten Ressorts einschreiben: alles nötige Material selber mitbringen (MTB, Rennvelo, Inlines).

## 4 Aufgebot

Diesem Schreiben ist eine Marschbefehlskarte beigelegt. Die MBK gilt als Generalabonnement während der ganzen Zeit vom Einrücken bis zur Entlassung. Sie ist auch bei Anreise mit dem Privatfahrzeug mitzunehmen.

**5 Einrücken**

Einrücken	Stab/KL/Küche/Büro	Mo, 14.06. 2010	0900	Bad Ragaz, Werkhof
	Fahrer + Hptfw Bleisch	Mo, 14.06. 2010	0900	AMP Chur
	DPers exkl. Fahrer	Mo, 14.06. 2010	1000	Bad Ragaz, Werkhof
	Teilnehmer (Einrücken verpflegt)	Mo, 14.06. 2010	1300	Bad Ragaz, Werkhof, (Uniform, DB)
Arbeitsbeginn	Ganzer Kurs	Mo, 14.06. 2010	1400	HV Platz vor Unterkunft (Sporttenü)
Entlassung	Ganzer Kurs	Fr, 18.06.2010	ab 1700	Bad Ragaz

Die Teilnehmer sind gebeten, mit öffentlichen Verkehrsmitteln einzurücken.

Die Einrückungszeiten basieren auf folgenden Verbindungen:

Abfahrt Zürich HB 0712, IR1759, Ankunft Bad Ragaz 0826, ca. 15 Min. Fussmarsch bis Werkhof

Abfahrt Zürich HB 0723, IR10759, Ankunft Chur 0823, Bus bis AMP

Abfahrt Zürich HB 0812, IR1761, Ankunft Bad Ragaz 0926, ca. 15 Min. Fussmarsch bis Werkhof

Abfahrt Zürich HB 1112, IR1777, Ankunft Bauma 1226, ca. 15 Min. Fussmarsch bis Werkhof

**6 Standort / Unterkunft**

Standort	Ukft	Telefon
KP LK 1:50'000 Blatt 237, Walenstadt	Bad Ragaz, Werkhof	(noch nicht bekannt)

Wir betreiben eine eigene Küche im Werkhof. Als Ess- und Theorieraum dient der grosse Saal im Werkhof. Das Morgen- und Abendessen ist in diesem Raum einzunehmen.

**7 Parkplätze**

Die Teilnehmer parkieren ihre privaten PW's auf dem Parkplatz für Privat-PW beim Sportplatz Bad Ragaz, ca. 1,1km von der Unterkunft entfernt.

**8 Personelles**

Kurs Kdt: Major Gautschi Martin

Kurs Kdt Stv: Major Damian Tanner

**9 Administratives****9.1 Angehörige der Armee (AdA)**

Die Kurse sind für AdA besoldet (Lohnausgleichskarte wird abgegeben), jedoch ohne Anrechnung der Dienstage. Sämtliche Kursteilnehmer sind gegen Unfall und Krankheit militärversichert und erhalten freie Unterkunft und Verpflegung. Dem Dienstpersonal wird der Einsatz an die gesamte Dienstleistung angerechnet.

**9.2 Urlaub**

Es werden keine Urlaube bewilligt (Ausnahme: Todesfälle im engeren Familienkreis).

**10 Sanitätsdienst**

Gem San Bf Kurs Az resp ziv Az

**11 Postdienst**

Adresse: So MSK I/2010  
Grad, Name Vorname  
Militär 02032  
7310 Bad Ragaz

**12 Abmeldung**

Wer aus zwingenden Gründen am Einrücken verhindert ist, meldet sich unverzüglich beim Kurs Kdt schriftlich ab. Ab 07.06. ist zudem eine telefonische Meldung an den KP zu erstatten (Tel 079 438 46 29, KP in Bad Ragaz).

Kdt So MSK 2010



Major Gautschi Martin

*Ausblick: Der So MSK 2011 findet vom Montag, 23. Mai 2011 – Freitag, 27. Mai 2011 statt.*