



Konzept für die „Woche der Herausforderung“ an der Freiherr-vom-Stein Realschule plus

1. Zielsetzung und pädagogischer Hintergrund

Die "Woche der Herausforderung" bietet Schülerinnen und Schülern, Lehrkräften und Verwaltungsangestellten unserer Schule die Möglichkeit, ihre Komfortzone zu verlassen, indem sie den Jakobsweg zwischen Koblenz und Trier zu Fuß bewältigen. Die Teilnehmer stellen sich einer großen Herausforderung, erleben deren Bewältigung und lernen, dass sie selbst schwierige Aufgaben meistern können. Dadurch soll vermittelt werden, dass Anstrengung sich lohnt und dass besonders das Verlassen der Komfortzone ein großes Lernpotenzial – insbesondere für die Persönlichkeitsentwicklung – birgt. Der Erfolg wird die Teilnehmer auf sich stolz machen. Die Wahl des Jakobsweges basiert auf der Erfahrung, dass viele Erwachsene sich vornehmen, diesen zu gehen, es aber nie in die Tat umsetzen. Die TeilnehmerINNEN sollen erkennen, dass alles mit einem ersten Schritt beginnt und dass das Leben zu kurz ist, um Pläne ständig aufzuschieben. Wer einmal den ersten Schritt gemacht hat, dem fällt es leichter, weitere Schritte anzuschließen. Ein weiteres pädagogisches Ziel ist es, die Gemeinschaft zu stärken, Teamplaying zu erfahren, Herausforderungen füreinander und miteinander zu bewältigen, den Kopf frei zu bekommen und sich dadurch neuen Gedanken öffnen zu können.

2. Teilnahmebedingungen und Vorbereitung

Teilnahmevoraussetzung: Die Kopfnoten des letzten Halbjahreszeugnisses müssen mindestens 'gut' sein. Mitgehen darf jede*r, der sich auf diese Herausforderung angemessen vorbereitet. Die Vorbereitung erfolgt eigenverantwortlich im Frühjahr und soll durch Apps wie Garmin, Strava oder Komoot u.s.w. dokumentiert werden. Folgende Maßnahmen zur Vorbereitung sind denkbar:

- Schulwege zu Fuß statt mit dem Bus zurücklegen
- Mit dem Fahrrad zum Sport fahren statt sich bringen zu lassen
- Wochenendwanderungen mit der Familie unternehmen
- Regelmäßige Gassirunden mit dem (Nachbars-)Hund ausweiten
- Weitere sportliche Aktivitäten zur Verbesserung der Fitness
- ...

Eine Bewerbung zur Teilnahme erfolgt durch Nachweis der Trainingsaktivitäten. Untrainierte Teilnehmer werden nicht zugelassen, um gesundheitliche Risiken zu minimieren. Die Bewerbung muss bis zum 30. April eingehen und eine nachvollziehbare Vorbereitung aufzeigen. Da größere Wandergruppen langsamer sind, ist die Gruppengröße auf insgesamt 12 Personen beschränkt.

3. Zeitlicher Ablauf (Timeline)

- **Anfang März:** Hybrider Infoabend für alle Interessierten
- **März – Mai:** Eigenverantwortliches Training inkl. Tracking der Aktivitäten
- **Bis 30. April:** Einreichung der Bewerbung mit Nachweis der Vorbereitung
- **Woche vor Pfingsten:** Durchführung der "Woche der Herausforderung"

4. Durchführung der Wanderung

- Gesamtlänge der Strecke: ca. 140 km in 5 Tagen
- Übernachtungen u.a. im Zelt, in einem Kloster und in einer Jugendherberge
- Kosten: ca. 250 € für Übernachtung und Verpflegung (privat zu tragen)
- Eltern müssen bereit sein, ihr Kind bei einem unerwarteten Abbruch der Wanderung abzuholen

5. Ausrüstung

- Funktionskleidung
- Wanderrucksack (max. 10 kg)
- Eingelaufene Wanderschuhe
- Getränkelösungen für unterwegs
- Offizielles Stempelbuch der Jakobspilger

6. Begleitung und Betreuung

Die Tour wird von Herrn Szasz vorbereitet und von ihm sowie einer Kollegin begleitet.

7. Reflexion und Dokumentation

Jeder *Teilnehmerin* führt ein Tourtagebuch, in dem täglich Gedanken, Erfahrungen, Ängste, Glücksmomente, Gefahren, Verzweiflung und Stolz festgehalten werden. Dies kann analog oder digital geführt werden.

8. Route

- Start: Sporthalle Oberwerth, Koblenz (Montag)
- Eintritt in den Jakobsweg unterhalb von Schloss Stolzenfels
- Wanderung über den Mosel-Camino
- Ziel: Dom zu Trier (Samstag)

9. Abschluss

Eine erfolgreiche Teilnahme wird als positiver Vermerk auf dem Jahreszeugnis festgehalten. Nach der herausfordernden Woche dient das Pfingstwochenende zur Erholung, bevor der Schulalltag wieder beginnt.