

Persönlicher Erfahrungsbericht

PROMOS 2014/ 2015

Gasthochschule/ Universität: Kuban State University of Physical Education, Sport and Tourism

Stadt, Land: Krasnodar, Russland

Fakultät (KIT): Fakultät für Geistes- und Sozialwissenschaften, Institut für Sport und Sportwissenschaft

Dauer des Aufenthalts: von 21.09.2014 bis 20.02.2015

Unterbringung: Die Unterkunft wurde uns von der Universität zur Verfügung gestellt, im Gastdozententrakt des Studentenwohnheimes. Die Unterbringung war für den Aufenthalt optimal. Zweibettzimmer mit kleinem Badezimmer (Dusche, Waschbecken, WC) und angrenzender Gemeinschaftsküche auf dem Flur.

Für den Aufenthalt nützliche Links:

- Homepage der Kuban State University:
http://www.kgafk.ru/kgufk_en/html/dos.html
- Migration Office der Universität:
http://www.kgafk.ru/kgufk_en/html/vipusk.html
- Visaagentur für Russland: <http://www.russland-visum.eu>
- Allgemeine Information bevor es losgeht:
<http://www.studieren-russland.de/das-abc-der-vorbereitung/>
- Taxiunternehmen in Krasnodar: <http://www.krasnodar.rutaxi.ru>
- russische Tastatur: russtast.de

Persönlicher Erfahrungsbericht:

Da unser Auslandsaufenthalt aufgrund der Kooperation und des vorhandenen Memorandum of Understanding zwischen der Kuban State University und dem Forschungszentrum für den Schulsport und den Sport von Kindern- und Jugendlichen (FoSS) zustande kam, wurden wir bei unseren Vorbereitungen sehr gut unterstützt. Unsere Abenteuerplanung begann mit der Visabeantragung für Russland, die sich über eine ausgewiesene Fachagentur unkompliziert abwickeln ließ. Anfang Juni hatte ich mein Visum beantragt, um Ende September meinen Auslandsaufenthalt anzutreten. Bei der Auslandsversicherung muss man beachten, dass nicht alle Versicherungen für Russland anerkannt werden. Beispielsweise findet man auf der Homepage der Visaagentur eine Liste mit anerkannten Versicherungen für Russland. Das beste Preis- Leistungsverhältnis habe ich bei der ADAC Schutzbrief- Versicherungs AG gefunden (als Mitglied ist der Preis nochmals niedriger). Nachdem wir uns entschieden hatten, unseren Aufenthalt zu verlängern, war es auch kein Problem die Auslandsversicherung dementsprechend anzupassen. Um die Versicherung abzuschließen ist es am einfachsten bei der ADAC Geschäftsstelle vorbei zu gehen. Zusätzlich wurde uns mitgeteilt dass man für die Einreise einen HIV-Test vorlegen muss, den wir jedoch nicht benötigt haben. Bei der Ankunft am Flughafen erhält man dann eine Migrationcard, die man bei der Ausreise mit seinem Reisepass wieder vorlegen muss.

Vor Ort wurden wir von Seiten der Universität gut betreut. Nach unserer Ankunft sind wir direkt am Flughafen von unserem Ansprechpartner, dem Master- Studiengangsbeauftragten und einer Deutsch Lehrerin in Empfang genommen worden. Die erste Woche haben wir genutzt um alle organisatorischen Dinge (Bsp. Registrierung im Land und an der Universität) abzuhandeln. Hierbei war das Migration Office der Universität, dass sich direkt hinter dem Studentenwohnheim befindet sehr hilfreich. Nach der ersten Woche begann unser Sprachkurs, dieser war zum einen von Seiten der Universität gewünscht, wir hatten jedoch auch persönlich großes Interesse um unsere angeeigneten Grundlagen in der russischen Sprache weiter zu vertiefen, die wir uns im Vorfeld am Sprachenzentrum angeeignet hatten. Ergänzend zum Sprachkurs begann dann mein Praktikum am Trainingszentrum für Wassersport (Schwerpunktsportarten Kanu- Rennsport und Segeln). Zu Beginn habe ich am Trainingszentrum einige Trainingseinheiten begleitet und anschließend mit Athleten von verschiedenen Leistungsniveaus, sportartspezifische und sportartunspezifische Testungen und Messungen durchgeführt. Ergänzend habe

ich an der Universität an der Fakultät für Physiologie weitere Testmaßnahmen absolviert. Die gewonnenen Daten konnte ich im Anschluss für meine Forschungsmodule nutzen, die ich im Zuge meines Auslandsaufenthaltes vor Ort geschrieben habe. Bei der Betreuung der Arbeit kam es hin und wieder zu kleineren Schwierigkeiten aufgrund der sprachlichen Barriere. Hier war unsere Russischlehrerin eine sehr große Hilfe. Zum Abschluss haben wir unsere Daten in einer kurzen Präsentation vorgestellt. Während unseres Aufenthaltes haben wir durch drei Vorträge von englischsprachigen Dozenten (die extra für uns gehalten wurden) zusätzliche Einblicke in verschiedene Fachrichtungen der Sportwissenschaft erhalten.

Die Lage der Kuban State University mit dem nahegelegenen Wohnheim befindet sich in fußläufiger Nähe zum Stadtzentrum. Das Stadtzentrum bzw. die Hauptverkaufsstraße von Krasnodar ist mit der Kaiserstraße in Karlsruhe zu vergleichen. Toll war, dass die Hauptverkehrs- und verkaufsstraße am Wochenende für alle Verkehrsmittel geschlossen war und diese zur Schlendermeile wurde, an der sich viele Straßenkünstler getummelt haben. Man merkt deutlich dass sich die Stadt im Umbruch befindet (es wurde bereits viel Neues gebaut und es wird noch immer gebaut). Lebensmittelgeschäfte findet man an jeder Ecke und direkt hinter der Hauptstraße gibt es einen riesigen Obst- & Gemüsemarkt der jeden Tag geöffnet ist. Die Preise für Nahrungsmittel sind im Vergleich zu Deutschland etwas günstiger. An der Hauptstraße gibt es neben den Geschäften noch eine große ``Shopping- Mall`` in der man auch alles findet (Kleidergeschäfte, Drogerie, Food- Court, Supermarkt...). Unweit vom Stadtzentrum in 20-25 minütiger Entfernung mit dem Bus erreicht man drei weitere ``Shopping-Malls``. Die Bezahlung mit Maestro, Visa-, Mastercard ist in allen Geschäften möglich. Ebenso kann man für eine Gebühr von ca. 5 Euro an allen Automaten maximal 7000 bis 10000 Rubel (110 bis 155 Euro) abheben oder im Vorfeld in Deutschland bei der Reisebank Geld wechseln.

Zu Land und Leuten lässt sich sagen, dass man bei den russischen Bürgern ab und zu die irritierenden Blicke bemerkt hat, wenn man sich auf Deutsch oder Englisch unterhalten hat, da der Tourismus sich wohl eher auf die eigenen Einwohner beschränkt. Insgesamt waren die russischen Leute sehr aufgeschlossen, freundlich und hilfsbereit uns gegenüber auch wenn der Austausch nicht immer ganz einfach war. Die Uhren ``ticken`` vor Ort natürlich auch etwas anders, es ist völlig normal zu spät zu einem vereinbarten Termin zu kommen und die Deutsche Pünktlichkeit ist für die russischen Leute sehr ungewohnt...das wird man aber nicht nur in Russland so erleben ☺