



Abschlussbericht über Ihre Stipendienzeit

Nachname, Vorname*	██████████
██████████	██████████
Stipendienprogramm	Mitacs Globalink Research Internship
Förderzeitraum	05/2024-07/2024
Gastland/-ort	Montreal, Canada
Gastinstitution	École de technologie supérieure (ÉTS), Institut National du Sport

*Im Rahmen des Abschlussberichts haben Sie die Möglichkeit, freiwillige weitere Angaben zu machen. Sie können Ihren Namen und Ihre E-Mail-Adresse angeben, falls Sie mit einer **Weitergabe dieser Daten an künftige Stipendiatinnen und Stipendiaten** und einer **Kontaktaufnahme** durch diesen Personenkreis einverstanden sind. Bitte beachten Sie, dass diese Angaben nicht erforderlich sind und Sie allein entscheiden, ob Sie diese Daten mitteilen möchten. Eine Einwilligung können Sie jederzeit widerrufen, ohne dass die Rechtmäßigkeit der aufgrund der Einwilligung bis zum Widerruf erfolgten Verarbeitung berührt wird. Richten Sie ggf. Ihren Widerruf über das Portal an den DAAD.

Hinweise:

Der Abschlussbericht ist **spätestens zwei Monate nach Förderende** einzureichen. Er soll Hinweise auf die Situation des Studienfaches im Gastland und die Arbeitssituation an der Hochschule/dem Gastlabor/der Praktikumsstelle enthalten. Insbesondere sollten Sie über die Ergebnisse des Aufenthaltes im Hinblick auf Erfolge und ggf. Hindernisse berichten. Besuche von Fachtagungen und Konferenzen sind ebenfalls von Interesse sowie Anregungen, die der Verbesserung der Arbeit des DAAD dienen.

Kurzstipendiatinnen und -stipendiaten (bis zu einer Förderdauer von 6 Monaten) sollten ergänzend auf folgende praktische Aspekte des Aufenthaltes eingehen: Vorbereitung des Aufenthaltes, Kontaktaufnahme zur Gastinstitution, Visum/Aufenthaltsgenehmigung, Zahlungsverkehr, Zimmersuche und Miethöhe, Freizeitgestaltung, nützliche Adressen im Gastland. Mit Annahme des Stipendiums (lt. Ziffer 10 der „Allgemeinen Bedingungen für Stipendiatinnen und Stipendiaten des DAAD im Ausland“) haben Sie sich bereit erklärt, dass dieser Bericht ohne Nennung Ihres Namens und Ihrer Kontaktdaten an künftige Stipendiatinnen und Stipendiaten des DAAD zur Information weitergegeben werden kann. Wenn Sie Ihren Namen und Ihre E-Mail-Adresse jedoch gerne mitteilen möchten, um eine eventuelle Kontaktaufnahme zu ermöglichen, tragen Sie Ihre Kontaktdaten bitte oben ein. Aus Gründen des Datenschutzes bitten wir Sie, in Ihrem Abschlussbericht keine personenbezogenen Daten Dritter zu nennen. Dazu gehören alle Informationen, die sich auf eine identifizierte oder identifizierbare natürliche Person beziehen, z.B. Namen, Kontaktdaten, Position im Institut, etc.

Weitere Einzelheiten zur Berichtspflicht sind ggf. in den "Besonderen Bedingungen" enthalten.

Bitte laden Sie den Bericht im PDF-Format über das DAAD-Portal unter dem Menüpunkt **„Berichte – Abschlussbericht“** hoch.

Verlauf des Vorhabens (Textfeld erweitert sich nach Eingabe automatisch; Formatierungen sind jedoch nicht möglich. Für eine bessere Strukturierung können Sie dieses Formular als Deckblatt nutzen und den Bericht als Anlage beifügen.)

Vorbereitung:

Nach der Praktikumszusage bin ich im Februar in Kontakt mit dem projektleitenden Professor getreten, der mir einige grundlegende Informationen zu seinem Vorhaben sowie Tipps zur Wohnungssuche gegeben hat. Außerdem konnten wir so die genauen Daten meines Praktikums und eventuelle fachliche Vorbereitungen absprechen. Einen Flug habe ich im März gebucht, wobei die Buchung beider Flüge gemeinsam (Hin- und Rückflug) die günstigste Option darstellte. Direktflüge nach Montreal sind bspw. ab Frankfurt möglich und dauern nur etwa acht Stunden. Ich hatte mich für einen Gabelflug entschieden, damit ich auf dem Rückweg noch einige Tage in den USA reisen und von dort zurück fliegen konnte. Die Reisekostenpauschale kann die Kosten bei frühzeitigem Buchen decken. Ansonsten ist für den Ablauf der

Vorbereitung die Seite des DAAD sehr hilfreich, auf der alle wichtigen Punkte in Form einer Checkliste notiert sind und vor Beginn des Praktikums erledigt werden müssen.

Als sprachliche Vorbereitung habe ich in den Wochen vor der Anreise versucht, mir zumindest einige Basics im Französisch anzueignen, was ich auf jeden Fall weiterempfehlen kann. Man kommt in der Stadt zwar problemlos auf Englisch zurecht, bekommt aber doch nochmal viel mehr Einzelheiten mit, wenn man zumindest ein bisschen Französisch versteht und vielleicht auch mal grüßen oder sich vorstellen kann. Dabei ist der Québécois Akzent manchmal etwas schwierig zu verstehen.

Aufenthaltsgenehmigung und Einreise:

Vor der Einreise muss für Inhaber*innen eines deutschen Reisepasses lediglich eine eTA, electronic Travel Authorisation online beantragt werden, was bei mir problemlos geklappt und nur etwa 20 Minuten gedauert hat. Das ganze kostet 7 CAD und wird normalerweise innerhalb kurzer Zeit per Mail bestätigt. Bei der Einreise wird dann von den Beamt*innen kontrolliert, ob eine positive Entscheidung des eTA im System vorliegt. Wichtig ist auch, neben dem Reisepass den von Mitacs ausgestellten Award Letter inklusive des „Letter to CBSA officer“ vorzulegen, damit ein Visitor Record im Rahmen des 120 day Work Permit ausgestellt wird. Die Bescheinigung wird zum Beantragen einer Steuernummer benötigt und kann auch beim Eröffnen eines kanadischen Bankkontos gefordert werden. Der ganze Prozess ging bei mir sehr schnell, sodass ich schon ca. eine Stunde nach der Landung den Bus zu meiner Wohnung nehmen konnte.

Zahlungsverkehr:

Für Kartenzahlungen hatte ich zwar eine Visa Karte meiner deutschen Bank dabei, habe aber nach Eröffnung des kanadischen Kontos bei der TD Bank nur die kanadische Bankkarte zum zahlen genutzt. Für den Notfall hatte ich im Vorraus etwas Bargeld in CAD dabei, welches ich letztendlich einfach zum Bezahlen der Miete verwendet habe. Das Ticket für den Bus vom Flughafen ist nur per Karte zahlbar. Für den Erhalt des Stipendiums wird von Mitacs ein persönliches kanadische Bankkonto gefordert. Bei der TD Bank gibt es Angebote für Studierende, welche kostenlos sind, ich kann empfehlen sich vor der Beratung über die verschiedenen Optionen zu informieren, um sich kein Konto mit unnötigen Gebühren verkaufen zu lassen. Außerdem empfehle ich, sich frühzeitig um das Schließen des Accounts vor Ort zu kümmern, da es telefonisch nicht ganz so einfach klappt wie mir von den Mitarbeitenden versprochen wurde.

Zimmersuche und Miete:

Mein Zimmer in einer WG in dem entspannten Viertel Mile-End habe ich über die Plattform „Roomies“ gefunden. Die Zimmer in der Wohnung wurden an Studierende und junge Arbeitende für short term stays vermietet, sodass es zwar einige Wechsel an Mitbewohner*innen während meiner Zeit in Montreal gab, aber alle in ähnlichen Lebenssituationen waren. Das Zimmer war voll möbliert und ich habe pro Monat dafür 755 CAD gezahlt, was in meiner Erfahrung noch im unteren Mittelfeld der Mietpreise liegt. Die Gegend rund um Mile-End und Le Plateau ist sehr schön, da es sich um ruhige aber hippe Stadtteile handelt in denen man viele Cafés, Bars und Second Hand Shops findet. Andere Praktikant*innen haben ihre Zimmer auch in Wohnheimen oder über AirBnB gefunden.

Alltag:

Zum Einkaufen kann ich Segals Market in Le Plateau als sehr günstigen Supermarkt empfehlen, aber auch bei Maxi oder Dollarama kann man gute Preise finden. Insgesamt sind die meisten Lebensmittel etwas

teurer als in Deutschland. Preise werden oft ohne Mehrwertsteuer angegeben, es kann also passieren, dass man am Ende mehr zahlt als zuvor erwartet.

Praktikumsstelle:

In meinem Projekt habe ich mich mit den kinematischen Eigenschaften von Stürzen im Sportklettern – speziell dem Bouldern – beschäftigt. Ziel des Forschungsvorhabens war es, situative und individuelle Faktoren zu identifizieren, welche mit einem erhöhten Verletzungsrisiko einhergehen, um so langfristig einen Beitrag zur Sicherheit der Athlet*innen zu leisten. Dazu sollte einerseits mit der Messung von Beschleunigungswerten sowie der Analyse von Videoaufnahmen von imitierten Stürzen die Fallbewegung charakterisiert werden. Gleichzeitig sollte die Entwicklung eines spezifischen Fragebogens in einem retrospektiven Teil der Studie die Erfassung von epidemiologischen Daten vergangener Stürze von einer großen Zahl an Sportler*innen ermöglichen. Das Projekt wurde in Kooperation mit einem französischen Forschungsteam der Universität in Marseille geplant.

Zu meinen Aufgaben gehörte die Planung und Vorbereitung der Messungen, die Aufbereitung der erhobenen Daten sowie deren beispielhafte Analyse in verschiedenen Programmierumgebungen. Außerdem habe ich den bereits vorliegenden Fragebogen der französischen Projektpartner ins Englische übersetzt und an die lokale Zielgruppe angepasst. Leider hat der Professor den Ethikantrag, der für die Durchführung der Feldmessungen mit Athlet*innen nötig war, erst wenige Wochen vor Ende meines Praktikums gestellt, sodass ich lediglich zwei mal Probemessungen mit einem weiteren Praktikanten aus dem Institut machen konnte und somit auch keine realistischen Daten für die Auswertung zur Verfügung stehen hatte. Insgesamt habe ich viel alleine an dem Projekt gearbeitet und hatte nur ca. alle zwei Wochen Kontakt mit dem Professor, wobei meine konkreten Arbeitsaufträge immer erst im Gespräch mit ihm entstanden und das Projekt daher sehr schleppend anließ. Ich hätte mir insgesamt mehr Arbeit im Team und Einblicke in die Arbeit mit echten Sportler*innen erhofft. Außerdem wurde in dem Institut und in der Uni sehr viel auf französisch kommuniziert, was mir das volle Verständnis von Abläufen manchmal erschwert hat. Die äußeren Umstände haben den Ablauf noch komplizierter gemacht, da kurz vor meiner Ankunft das Sportinstitut für mindestens sechs Monate geschlossen werden musste und ich dadurch auch wenig Kontakte zu weiteren Sportwissenschaftler*innen knüpfen konnte. Ich habe versucht, das Beste aus der Situation zu machen und bin letztendlich auf jeden Fall mit mehr und auch positiven Erfahrungen in meinem Forschungsbereich zurückgekommen.

Freizeit:

Obwohl ich eigentlich nicht besonders Fan von Großstadt bin (war), ist Montreal in den drei Monaten zu einer meiner Lieblingsstädte geworden. Durch die vielen Parks und Sportanlagen, den alten Hafen und die Flusspromenade sowie die vielfältige Architektur bekommt man im Sommer genug Natur und es gibt sehr viele Angebote für verschiedenste Freizeitaktivitäten. Da es mehrere teilweise sehr renommierte Unis gibt, ist die Stadt voller junger Menschen und internationals. Zur hohen Lebensqualität tragen auch öffentliche Wasserspender sowie öffentliche Toiletten bei, sodass man den ganzen Tag draußen verbringen kann. Das Netz an Radwegen ist sowohl innerhalb der Stadt als auch für längere Touren außerhalb (z.B. am Kanal und am Fluss, oder in Richtung mehrerer Nationalparks) sehr gut ausgebaut und ausgeschildert. Über Apps wie facebook Marketplace oder kijiji aber auch auf von der Uni organisierten kleinen Flohmärkten kann man gebrauchte Fahrräder und Zubehör günstig finden. Wer sich kein eigenes Fahrrad für die Zeit zulegen möchte, kann mit einem monatlichen Abo die Stadtfahrräder „Bixis“ nutzen, mit denen man von Station zu Station fahren und somit eigentlich jedes Ziel in der Stadt erreichen kann. Ansonsten gibt es auch gute Metro- und Busverbindungen, welche man am einfachsten mit einer OPUS-Karte oder 10er-

Tickets nutzen kann. Im Bus ist keine Kartenzahlung möglich, hat man also keine Metrokarte, muss man den Betrag passend in Münzen dabeihaben.

Bekannt ist Montreal außerdem für die vielen Festivals, die im Sommer fast jede Woche zu den unterschiedlichsten Themen (Jazz, Francos, Zirkus, African, Fringe, ...) stattfinden. Da ist wirklich für jede*n etwas dabei. So gibt es immer etwas zu entdecken und wird sicher nie langweilig.

Im folgenden einmal eine Liste meiner Lieblingsorte in Montreal:

- Mont Royal (zum laufen, spazieren oder Ausblick genießen)
- Sonnenuntergang auf den Stufen beim St.-Josephs-Oratorium
- Flussufer in Verdun, Parc du Quai-de-La Tortue zum Fahrrad fahren, Volleyball spielen und baden
- alle Festivals finden in der Regel im Zentrum rund um Place des Arts statt
- Wasserkraftwerk von Hydro Quebec „Rivière-des-Prairies Generating Station“, kann man mit Termin kostenlos besichtigen
- Parc Jean Drapeau auf der Insel (erreichbar zu Fuß oder mit dem Fahrrad über die Brücken und mit der Metro)
- Parc Jeanne Mance
- Parc Jarry
- Jean Talon Market in Little Italy
- Parc Frédéric Back

Im Umfeld der Stadt gibt es außerdem vielfältige Möglichkeiten zum Wandern und Entdecken. Die McGill Uni hat einen Outdoor Club, bei dem man für sehr günstige Preise Camping Equipment und viele weitere Outdoor Sachen mieten kann. Erreichen kann man die meisten Orte gut mit Ridesharing, Carsharing, Bussen oder mit dem Fahrrad. Ein Ausflug in einen der vielen Nationalparks rund um Montreal oder zum Wandern in die Berge lohnt sich auf jeden Fall. Dazu hier ein paar Ideen:

- Oka National Park (mit Fahrrad 50km von Montreal)
- Boucherville National Park (es fahren Boote auf die Insel, dort kann man auch campen)
- Mont Tremblant
- Mont St. Bruno
- Voie du Fleuve (als Fahrradtour)
- Mont St. Hilaire
- Gaspesie

Hilfreiche Links:

[Roommates – Roomies.ca](#) – WG Suche

[Welcome to Montréal.ca | Ville de Montréal \(montreal.ca\)](#) – Homepage der Stadt Montreal

[Experience Montréal | Tourisme Montréal \(mtl.org\)](#)

[What to do in downtown Montreal | Quartier des Spectacles](#) – Festivals und Aktivitäten Übersicht

[McGill Outdoors Club](#) – Ausleihen von Camping Equipment

[Reliable Rideshares & Carpooling for Canada and the U.S. - Kangaride](#) - Ridesharing

[Poparide - Carpool for the Planet](#) – Ridesharing



Insgesamt hatte ich eine wunderschöne Zeit in Montreal, in der ich viel lernen und vor allem sehr viele tolle Menschen kennenlernen durfte. Ich kann das Praktikum definitiv weiterempfehlen!