

# AUFGEBOT | CONVOCATION

U19 HERREN | U19 HOMMES\_V2

ANLASS EVENEMENT		Trainingslager – 3T Tenero Camp d'entraînement – 3T Tenero			
VON   DE		24.09.2023	ORT   LIEU		Centro Sportivo Tenero (CST) Via alle Brere 10 6598 Tenero-Contra
BIS   À		29.09.2023			
PROGRAMM PROGRAMME	TAG	VON	BIS	PROGRAMM   PROGRAMME	
	24.09.	15:30	16:00	Check in CST	
		19:15	20:00	Dinner	
	Programme according to appendix				
	29.09		14:00	Lunchbags and Farewell	
ATHLET ATHLÈTES	4	Lausanne Aquatique	Dorian Porret, Maksim Jerlic, Samuel Duarte (GK), Marton Nagy		
	4	Lugano Aquatics	Andrea Brambillasca, Marko Jankovic, Elia Casoli, Nicoals Ravetta Ryan Maffioli		
	2	SC Horgen	Florian Flückiger, Pascal Geser		
	1	Carouge Natation	Rafael Catillaz		
	2	SC Kreuzlingen	Maurus Tillema (GK), Timon Roder		
	1	SC Zug	Konstantin Traub		
	4	SV Basel	Phileas Storck, Luka Petric, Todor Ilic, Phoenix Gutmann		
ABGEMELDET DÉSINSCRIT		-		-	
AUF ABRUF RESERVE	1	Max Brandtner	SC Winterthur		
	2	Nicolas Sutter	Carouge Natation		
	3	Roman Garcia	Carouge Natation		
	4	Samuel Guiguet	Carouge Natation		
STAFF		Coach: will be communicated shortly			
		Teammanager : will be communicated shortly			

SPONSORS



PARTNERS



NATIONAL PARTNERS

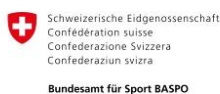


<p>AUSRÜSTUNG EQUIPEMENT</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Water polo clothing ( federation or club clothing), sportswear (athletics training)</li> <li>▪ Sleeping bag, fitted sheet (Fixleintuch), pillow, warm clothes (à we sleep in tents)</li> <li>▪ Health insurance card, personal medication (à staff is not allowed to hand out pills/drugs to players)</li> <li>▪ Elastic band, indoor shoes and equipment, outdoor sport shoes, ev. scooter or Skateboard for the transit on the campus</li> <li>▪ 3-4 towels, 3-4 swimsuits, sun cream, sunglasses, goggles, parka or bath robe if at your disposal</li> <li>▪ Pen and paper, snacks, water bottle</li> </ul>
<p>BEMERKUNGEN REMARQUES</p>	<p><u>Confirmation:</u> Participation in the training camp must be confirmed to the head of performance (<a href="mailto:thomy.gross@swiss-aquatics.ch">thomy.gross@swiss-aquatics.ch</a>) as soon as possible and <b>no later than the 14<sup>th</sup> September</b>. Reserve athletes: please also confirm your availability. You will be contacted in case of a annulation.</p> <p><u>School or work dispensation:</u> Should you need a school or work dispensation, please send the written request to <a href="mailto:thomy.gross@swiss-aquatics.ch">thomy.gross@swiss-aquatics.ch</a> with the name of the contact person of the school as well as the name and address of the school.</p> <p><u>Remark:</u> Missing a national team training camp significantly reduces the chances of being called up in the future. At the moment, this applies directly to a possible participation in the European Championship.</p>

## WOCHENPLAN 3T SEPTEMBER 2023 Wasserball



Uhrzeit	Sonntag 24.09.2023	Montag 25.09.2023	Dienstag 26.09.2023	Mittwoch 27.09.2023	Donnerstag 28.09.2023	Freitag 29.09.2023	Uhrzeit	
06.00 - 08.15		06.45 - 08.15 Frühstück	06.45 - 08.15 Frühstück	06.45 - 08.15 Frühstück	06.45 - 08.15 Frühstück	Frühstück 06.45 - 08.15 anschl. Abholung Lunchbag vor Gebäude Brere	06.00 - 08.15	
07.00 - 09.00						08.30 - 09.30 Kraft Fitness Gottardo	07.00 - 09.00	
09.00 - 11.00		09.30 - 10.30 Fitness Gottardo	09.45 - 10.30 Mobilität Galerie Naviglio	09.15 - 10.00 Sporthilfe Theorieraum Gottardo 01			10.15 - 10.30 Abschluss Friendship Zone	09.00 - 11.00
11.00 - 13.00		Training Schwimmbad Bahn 1-8	Training Schwimmbad Bahn 1-8	Training Schwimmbad Bahn 1-8	Training Schwimmbad Bahn 1-8	Training Schwimmbad Bahn 1-8	Training Schwimmbad Bahn 1-8	11.00 - 13.00
11.30 - 13.45		13.00 - 13.45 Mittagessen	13.00 - 13.45 Mittagessen	13.00 - 13.45 Mittagessen	13.00 - 13.45 Mittagessen	13.00 - 13.45 Mittagessen	Lunchbag	11.30 - 13.45
13.00 - 15.00	15.30 - 16.00 Check - In	14.15 - 15.00 Werte/Integrity Theorieraum Mezzodi 2a	14.15 - 15.00 Athlet*innenschulung Theorieraum Gottardo 12	14.15 - 15.00 Sportspsychologie Theorieraum Gottardo 21	14.15 - 15.00 Dopingprävention Theorieraum Naviglio	Individuelle Abreise	13.00 - 15.00	
15.00 - 17.00		16.00 - 16.45 Theorie Theorieraum Contra 33		15.30 - 16.30 Kraft Fitness Gottardo	16.00 - 16.45 Theorie Theorieraum Contra 33		15.00 - 17.00	
17.00 - 19.00		Training Schwimmbad Bahn 1-8	Training Schwimmbad Bahn 1-8	Training Schwimmbad Bahn 1-8	Training Schwimmbad Bahn 1-8		17.00 - 19.00	
18.30 - 20.15	19.15 - 20.00 Abendessen	19.30 - 20.15 Abendessen	19.30 - 20.15 Abendessen	19.30 - 20.15 Abendessen	19.15 - 20.00 Abendessen		18.00 - 20.15	
20.15 - 22.00	20.15 - 21.00 Opening Halle Gottardo	19.30 - 20.15 Schlaf im Leistungssport Halle Gottardo (d)		20.15 - 21.45 EHSM-Abend (Athlet*innen)	20.15 Mini-Super-10-Kampf Halle Gottardo		20.15 - 22.00	
	21.15 - 21.45 Coaches-Intro Gottardo 1	20.30 - 21.15 Schlaf im Leistungssport Halle Gottardo (d)/ Auditorium Brere (f)		20.15 - 22.00 Coaches-Abend Grottino				
<b>Legende:</b>								
	Infrastruktur, welche via Reservationsformular gebucht wurde (Zeit von Swiss Olympic zugeteilt)							
	Workshops, zugeteilt von Swiss Olympic (Sporthilfe und Sportspsychologie - freiwillig)							
	Einheiten, welche individuell verplant werden können							
	Rahmenprogramm							



Gemeinsam für einen gesunden, respektvollen, fairen und erfolgreichen Sport.

## Die neun Prinzipien der Ethik-Charta im Sport

### 1 Gleichbehandlung für alle.

Nationalität, Alter, Geschlecht, sexuelle Orientierung, soziale Herkunft, religiöse und politische Ausrichtung führen nicht zu Benachteiligungen.

### 2 Sport und soziales Umfeld im Einklang.

Die Anforderungen in Training und Wettkampf sind mit Ausbildung, Beruf und Familie vereinbar.

### 3 Stärkung der Selbst- und Mitverantwortung.

Sportlerinnen und Sportler werden an Entscheidungen, die sie betreffen, beteiligt.

### 4 Respektvolle Förderung statt Überforderung.

Die Massnahmen zur Erreichung der sportlichen Ziele verletzen weder die physische noch die psychische Integrität der Sportlerinnen und Sportler.

### 5 Erziehung zu Fairness und Umweltverantwortung.

Das Verhalten untereinander und gegenüber der Natur ist von Respekt geprägt.

### 6 Gegen Gewalt, Ausbeutung und sexuelle Übergriffe.

Physische und psychische Gewalt sowie jegliche Form von Ausbeutung werden nicht toleriert. Sensibilisieren, wachsam sein und konsequent eingreifen.

### 7 Absage an Doping und Drogen.

Nachhaltig aufklären und im Falle des Konsums, der Verabreichung oder der Verbreitung sofort einschreiten.

### 8 Verzicht auf Tabak und Alkohol während des Sports.

Risiken und Auswirkungen des Konsums frühzeitig aufzeigen.

### 9 Gegen jegliche Form von Korruption.

Transparenz bei Entscheidungen und Prozessen fördern und fordern.  
Den Umgang mit Interessenkonflikten, Geschenken, Finanzen und Wetten regeln und konsequent offenlegen.

[www.spiritofsport.ch](http://www.spiritofsport.ch)

... for the **SPiRiT**of **SPORt**

2015

SPONSORS



PARTNERS



NATIONAL PARTNERS

