

AUFGEBOT | CONVOCATION

U19 MÄDCHEN | U19 FILLES

ANLASS EVENEMENT	Trainingslager (3T) – Tenero Camp d'entraînement (3T) – Tenero			
VON DE	05.05.2024	ORT LIEU		Centro Sportivo Tenero (CST)
BIS À	10.05.2024			Via Brere CH-6598 Tenero
PROGRAMM PROGRAMME	DAY	FROM	TO	PROGRAM
	05.05.	17:00	17:30	Eintreffen arrivée (Lounge Gottardo)
		17:45	19:00	Zelt beziehen S'installer dans la tente
		19:15	20:00	Nachtessen Dîner
		19:45	21:00	Abendprogramm Programme de la soirée
	06.05.	Aktivitäten gemäss Wochenplan Activités selon le plan hebdomadaire		
	07.05.			
	08.05.			
	09.05.			
10.05.	11:30			Ende des Trainingslagers Fin du camp d'entraînement

	1	LAUSANNE NATATION	Melissa Duarte
	1	CNN NYON	Valeria Piccino (Mon-Fr)
	1	CAROUGE	Lea Lambert
	1	GN1885	Juliette Grandchamps (Wed-Fr)
	2	SC HORGEN	Madeleine Raveglia (Mon-Fr), Katarina Klapez
	3	SC WINTERTHUR	Sofija Dasic, Lena Thalmann, Nina Riess (Wed-Fr)
	2	SMZ	Nela Hüberli, Anouk Peter
	1	WSV BASEL	Ronja Divisek
	5	SC ZUG	Amy Nussbaumer, Adina Arnold, Darina Arnold, Melanie Gut, Amelie Hettinger
	1	LUGANO NPS	Francesca Leoncini Bartoli
	2	WK THUN	Jana Stucki, Anouk Soder
RESERVE	Megan Fintanella		
STAFF	Vladimir Bajkovic – Head coach – +381 66 042813		
	Bogdan Filipovic (Sun-Tue), Stephanie Hirschi (Sun-Wed), Eliane De Bue (Wed-Fri)		

SPONSORS



PARTNERS



NATIONAL PARTNERS



<p>AUSRÜSTUNG EQUIPEMENT</p>	<p>Schlafsack, Fixleintuch, eventuell Kopfkissen Regenjacke, warme Kleidung, Wechselkleidung Sonnencreme, Body Lotion, Sonnenhut, Sonnenbrille Wasserballausrüstung (Verband und/oder Club) Schwimmbrille, Badekappe, 2-3 Badekleider, 3-4 Badetücher Parka oder Bademantel falls vorhanden Saubere Hallenschuhe, Sportsachen für Athletiktraining, Theraband Wasserflasche, Snacks Versicherungskarte, persönliche Medikamente (Trainer dürfen keine Medikamente ausgeben!) Schulsachen (reservierter Raum und Zeitfenster für Hausaufgaben) Ev. Trotinette</p> <hr/> <p>Sac de couchage, drap-housse, éventuellement oreiller Veste de pluie, vêtements chauds, vêtements de rechange Équipement water-polo (équipement de la fédération ou du club) Crème solaire, lotion pour le corps, chapeau de soleil, lunettes de soleil Lunettes de natation, bonnet de bain, 2-3 maillots de bain, 3-4 serviettes de bain Parka ou maillot de bain si disponible Chaussures de salle propres, affaires de sport pour l'entraînement athlétique, Theraband Bouteille d'eau, snacks Carte d'assurance, médicaments personnels (les entraîneurs ne sont pas autorisés à distribuer des médicaments !) Matériel scolaire (salle réservée et créneau horaire pour les devoirs) Ev. trotinette</p>
<p>VERSICHERUNG ASSURANCE</p>	<p>Versicherung ist Sache der Teilnehmer, Swiss Aquatics Water Polo lehnt jegliche Haftung ab. L'assurance est l'affaire des participants, Swiss Aquatics Water Polo décline toute responsabilité.</p>



WOCHENPLAN 3T MAI 2024

Wasserball

Uhrzeit	Sonntag 05.05.2024	Montag 06.05.2024	Dienstag 07.05.2024	Mittwoch 08.05.2024	Donnerstag 09.05.2024	Freitag 10.05.2024	Uhrzeit
06.00 - 08.15		06.00 - 08.15 Frühstück	06.00 - 08.15 Frühstück	06.00 - 08.15 Frühstück	06.00 - 08.15 Frühstück	06.00 - 08.15 Frühstück anschli. Abholung Lunchbag vor Gebäude Brere	06.00 - 08.15
07.00 - 09.00		Krafttraining (Kraftraum oder Halle mit Matten)	Krafttraining (Kraftraum oder Halle mit Matten)	Sportpsychologie Theorieraum Gottardo 21		07.30 - 07.45 Closing Gottardo	07.00 - 09.00
09.00 - 11.00		Training Schwimmbad	Training Schwimmbad	Training Schwimmbad	Training Schwimmbad	Training Schwimmbad	09.00 - 11.00
11.00 - 13.00					11.15 - 12.00 Athlet*innenschulung Theorieraum Gottardo 12		11.00 - 13.00
11.30 - 13.45		12.15 - 13.00 Mittagessen	12.15 - 13.00 Mittagessen	12.15 - 13.00 Mittagessen	12.15 - 13.00 Mittagessen	Lunchbag	11.30 - 13.45
13.00 - 15.00		14.15 - 15.00 Dopingprävention Theorieraum Naviglio	13.15 - 14.00 Werte Theorieraum Mezzodi 2a	13.15 - 14.00 Sporthilfe Theorieraum Gottardo 01	Krafttraining (Kraftraum oder Halle mit Matten)		13.00 - 15.00
15.00 - 17.00	17.00 - 17.30 Check - In	Training Schwimmbad	Training Schwimmbad	Training Schwimmbad	Training Schwimmbad		15.00 - 17.00
17.00 - 19.00		Hausaufgabe (Raum mit Tischen und Steckdosen)	Hausaufgabe (Raum mit Tischen und Steckdosen)	Hausaufgabe (Raum mit Tischen und Steckdosen)	Hausaufgabe (Raum mit Tischen und Steckdosen)		17.00 - 19.00
18.15 - 20.00	19.15 - 20.00 Abendessen	19.15 - 20.00 Abendessen	19.15 - 20.00 Abendessen	19.15 - 20.00 Abendessen	19.15 - 20.00 Abendessen	individuelle Abreise	18.15 - 20.00
20.15 - 22.00	19.45 Fackellauf vor Gebäude Brere 20.15 - 21.00 Opening Halle Gottardo 21.15 - 21.45 Coaches-Intro Raum Gottardo 1	20.15 Chat with a Champion Halle Gottardo	20.15 - 21.45 EHSIM-Abend (Athlet*innen) 20.15 - 22.00 Coaches-Abend Stecca	Hausaufgabe (Raum mit Tischen und Steckdosen)	20.15 Mini Super-10-Kampf Halle Gottardo		20.15 - 22.00

Legende:

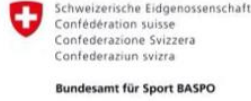
	Infrastruktur, welche via Reservationsformular gebucht wurde (Zeit von Swiss Olympic zugeteilt)
	Workshops, zugeteilt von Swiss Olympic (Sporthilfe und Sportpsychologie - freiwillig)
	Einheiten, welche individuell verplant werden können
	Rahmenprogramm

SPONSOR

PARTNER

NATIONAL PARTNER





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

SPONSORS



PARTNERS



NATIONAL PARTNERS

