

Ausschreibung Frühlingstrainingslager Tenero 2023

Samstag 1.4 bis Samstag 8.4.2023 (7 Tage)



Liebe Athletinnen und Athleten, liebe Eltern

Im Frühling 23 bieten wir ein Trainingslager in Tenero (TI) an. Das Trainingslager ist für Mehrkämpfer und Läufer (Breiten- wie Leistungssport) ab Jahrgang 2013 organisiert.

Trainingsstätte

Centro Sportivo Tenero

Moderne Leichtathletikanlage, direkt am See. Die Anlage verfügt zusätzlich über mehrere Turnhallen, einer Leichtathletikhalle, eines Schwimmbeckens 50m und diverser anderer Sportangebote/Plätze.

Training

täglich ca. 2 x 2h Leichtathletik- und Athletiktraining

Erstes Training Samstagnachmittag 1.4.23

Letztes Training Samstagmorgen 8.4.23

1 trainingsfreier Tag (Ausflug oder spezielle Aktivität)

Unterkunft

Mehrbettzimmer im Centro Sportivo

Verpflegung

Vollpension, auch für Znüni/Zvieri ist gesorgt

Trainer / Betreuer

Stephanie Wicki und Christian Wicki

Reise	Zug ab Liestal
Kosten	CHF 400.00
Versicherung	Ist Sache der Teilnehmer*innen
Anmeldung	<p>Ausgefülltes Anmeldeformular bis spätestens So 16.10.22 senden an Angela: angela.grossmann@gmx.ch oder im Training abgeben.</p> <p>Falls jemand kurzfristig wegen Krankheit oder sonstigen Gründen nicht am Lager teilnehmen kann, werden die entstandenen Reservationskosten vollumfänglich dem/der Athleten*in verrechnet.</p> <p>Spätere Anreise oder frühere Abreise ist möglich, muss mit dem Trainerteam besprochen werden. Es kann jedoch keine Lagerbeitragsreduktion gutgesprochen werden.</p> <p>Genauere Informationen zu An-Rückreise, Packliste, Wochentrainingsplan, Einzahlung Lagerbeitrag usw. folgt Ende Februar 23.</p>
Cool and Clean	Das Trainingslager wird nach den Cool & Clean- Regeln durchgeführt.



LV FrenkeFortuna - Cool and Clean - Commitments:

Fairplay! Wir gehen hilfsbereit und respektvoll miteinander um! Gewalt und Aggressionen sind für uns ein Fremdwort

- **Wir verzichten auf den Konsum von Alkohol, Tabak, Drogen und jeglichen Konsum von Energy Drinks!** *Bei Nichteinhaltung kann die Lagerleitung die Athleten nach Hause schicken ☺.*
- **Psst.....! Nachtruhe!** Alle sind froh, wenn nach dem Lichterlöschen niemand mehr stört.
- Nach dem Mittagessen sind alle Athletinnen **eine Stunde im Zimmer um sich auszuruhen!**
- **Handy weglegen!** Bei nicht angepasstem Handykonsum... z.B. während Nachtruhe, kann das Gerät von den Trainern eingezogen werden.

Das Trainerteam freuen sich auf eine grossartige Trainingslagerwoche mit vielen bewegungsfreudigen Athleten und Athletinnen.



Anmeldung Frühlingstrainingslager Tenero 2023

Hiermit melde ich mich **verbindlich** für das Frühlingstrainingslager vom 1.4. bis 8.4.23 an.

Name: _____

Vorname: _____

Adresse: _____

Natellnummer Athlet*in: _____

Telefonnummer Eltern (Notfallnummer): _____

Geburtsdatum: _____

Allergien/Krankheiten: _____

Medikamente:

Ernährung: mit Fleisch (Vollkost) vegetarisch laktosenfrei glutenfrei

Weitere Informationen zur Ernährung: _____

Datum, Unterschrift Athlet*in: _____

Datum, Unterschrift Elternteil: _____

Bis spätestens 16.10.22 senden an Angela: angela.grossmann@gmx.ch oder im Training abgeben.