

Anmeldung Wintertrainingslager Tenero

26.-31.12.2026

Das provisorische Programm sieht wie folgt aus:

Start: 26.12.2026 11:30 Tenero (individuelle Anreise)

Ende: 31.12.2026 13:30 Tenero (individuelle Heimreise)

Trainings:

- Strasse (Ausdauer)
- Strasse (Fahrtechnik)
- Strasse (Intervall)
- Bahn Sigrino (1-2x 2h)
- Einführung ins Krafttraining

Sonstiges:

Präsentationen zu verschiedenen Themen wie Regeneration, Krafttraining

Teilnahmebedingungen:

- U17 & U19 in der Saison 2027
- Trainingsumfang vor dem Camp (November & Dezember) mindestens bei 8h/Woche

Unterkunft und Verpflegung:

- Centro Sportivo Tenero (oder andere Unterkunft im)
- Vollpension

Mindestteilnehmerzahl: 6 Athlet/-innen

Kosten:

CHF 350.-/ Person für Athlet/-innen vom TSP-Zentralschweiz

CHF 450.-/ Person für Athlet/-innen anderer TSPs

Entwurf vom Programm

26.-31.12.2026 Trainingscamp Tenero/Sigrino TSP Zentralschweiz

Tageszeit	Samstag, 26. Dezember 2026	Sonntag, 27. Dezember 2026	Montag, 28. Dezember 2026	Dienstag, 29. Dezember 2026	Mittwoch, 30. Dezember 2026	Donnerstag, 31. Dezember 2026
07.00 h			Frühstück			Frühstück
07.30 h		Frühstück			Frühstück	
08.00 h	Individuelle Anreise		Transfer nach Sigrino	Frühstück	Vorbereitung auf Training	Vorbereitung auf Training
08.30 h		Vorbereitung auf Training				
09.00 h		Stärken-Schwächen-Profil (Intervall-Training)	Bahntraining Sigrino	Individuelle Gespräche zu Zielsetzung, Jahresplanung und Zukunftsperspektiven & Spiele-Vormittag	Einführung ins Krafttraining	Strassentraining Ausdauer
09.30 h						
10.00 h						
10.30 h						
11.00 h			Dusche/ Umziehen		Dusche/ Umziehen	Dusche/ Umziehen
11.30 h	Treffpunkt Tenero	Dusche/ Umziehen	Transfer nach Sigrino			Packen für Heimreise
12.00 h	Mittagessen	Mittagessen		Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen
12.30 h			Mittagessen			
13.00 h					Transfer nach Sigrino	Individuelle Heimreise
13.30 h						
14.00 h						
14.30 h	Strassentraining Ausdauer	Strassentraining Ausdauer	Fahrtechnik-Training	Strassentraining Ausdauer	Bahntraining Sigrino	
15.00 h						
15.30 h						
16.00 h		Dusche/ Umziehen	Dusche/ Umziehen	Dusche/ Umziehen	Dusche/ Umziehen	
16.30 h	Dusche/ Umziehen				Transfer nach Sigrino	
17.00 h	Fahrrad-Pflege	Fahrrad-Pflege	Fahrrad-Pflege	Fahrrad-Pflege		
17.30 h						
18.00 h						
18.30 h	Nachessen	Nachessen	Nachessen	Nachessen	Nachessen	
19.00 h						
19.30 h						
20.00 h	Team-Building und Lager-Regeln	Thema: Stärken-Schwächen-Profil	Thema: Regeneration	Thema: Krafttraining	Abschlussabend	
20.30 h						
21.00 h						
21.30 h						
22.00 h	Nachtruhe	Nachtruhe	Nachtruhe	Nachtruhe	Nachtruhe	
22.30 h						
23.00 h						
23.30 h						

1. Vorname und Name

2. E-Mail-Adresse

3. Anmeldung

Markieren Sie nur ein Oval.

☐ Ja, ich nehme teil

☐ Nein, ich nehme nicht teil

Notfallkontakt während des Camps

4. Vorname, Name, Beziehung zu dir (Mutter, Vater, etc.) *

5. Natel-Nr

Details

6. Ernährung

Wählen Sie alle zutreffenden Antworten aus.

☐ keine Besonderheiten

☐ vegetarisch

☐ vegan

☐ Sonstiges:

7. Allergien oder Unverträglichkeiten *

Markieren Sie nur ein Oval.

☐ keine Allergien oder Unverträglichkeiten *Fahren Sie mit Frage 9 fort*

☐ Ich reagiere allergisch auf bestimmte Nahrungsmittel oder vertrage gewisse Nahrungsmittel nicht.

Allergien & Unverträglichkeiten

8. Welche Allergien oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten bestehen? Bitte möglichst genau angeben.

Weiteres

9. Medizinisch relevante Angaben für das Camp

Wählen Sie alle zutreffenden Antworten aus.

- ☐ Ich habe keine medizinisch relevanten Angaben zu
machen ☐ Medikamente
☐ Verletzungen
☐ Einschränkungen, die das Leiterteam kennen muss

Medizinisch relevante Angaben

10. Bitte beschreibe die medizinisch relevanten Angaben, die das Leiterteam für das Camp kennen muss.

11. Ich nehme zur Kenntnis, dass das Programm je nach Wetter, Trainingssituation und weiteren Umständen kurzfristig angepasst werden kann.

Markieren Sie nur ein Oval.

☐ Ja, ich bestätige

12. Ich bestätige die Teilnahmegebühr von CHF 350.– für TSP-Zentralschweiz-Athlet/-innen bzw. CHF 450.– für Athlet/-innen anderer TSPs.

☐ Ich bestätige die Kosten

Ort und Datum

Unterschrift
