

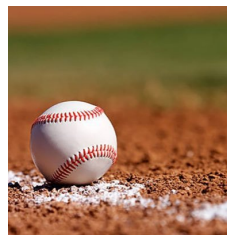
Polysportives Lager Tenero 2019

Montag 16. bis Freitag 20. September 2019

GYM2 22a-f



Centro sportivo nazionale della gioventù Tenero (CST)



Liebe GYM2-Schülerinnen und -Schüler

Herzlich Willkommen im Polysportiven Lager in Tenero im Tessin. Wir freuen uns, in diesem Jahr zum dritten Mal dieses Lager durchzuführen. Für die Lagerorganisation sind die Sportlehrkräfte Stefan Näf, Valerie Rordorf, Martin Kohler, Isabelle Vetter, Annick Girardin und Pascal Zumstein zuständig. In den verschiedenen Sportarten werden Sie zusätzlich von ausgebildeten Jugend- und Sport-Leitenden (J+S) betreut. In dieser Broschüre finden Sie alle wichtigen Informationen zum Lager. Wir bitten Sie, diese im Vorfeld sorgfältig zu studieren und ins Lager mitzunehmen. Die Regeln und Informationen sind verbindlich und müssen von ALLEN akzeptiert und gelebt werden.

Wir freuen uns auf ein erlebnisreiches, sonniges Lager im Tessin.
S. Näf, V. Rordorf, M. Kohler, I. Vetter, A. Girardin und P. Zumstein

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	2
2	Reise	2
2.1	Anreise	2
2.2	Rückreise	2
3	Centro sportivo nazionale della gioventù Tenero (CST)	2
3.1	Unterkunft	2
3.2	Verpflegung	2
3.3	Übersichtsplan CST	3
4	Regeln	5
4.1	Sicherheit am/im Wasser	6
5	Programm	7
5.1	Wahlprogramm	7
5.2	Abreisetag Freitag	7
6	Einteilung Sportblöcke / Teilnehmerliste	8
6.1	Sportblock 1: Wassersport	8
6.2	Sportblock 2: Landsport	8
6.3	Sportblock 1: Landsportart	8
6.4	Sportblock 2: Wassersportart	8
7	Wichtige Informationen	9
7.1	Notfallnummern	9
7.2	Leiterliste	9
8	Diverses	10
8.1	Kosten	10
8.2	Krankheit & Verletzung	10
8.3	Versicherung	10
8.4	Sanktionen bei Fehlverhalten	10
9	Packliste	11

WICHTIG

Wenn die Eltern der Teilnehmenden in dieser Woche nicht unter der Schule bekannten Telefonnummer zu erreichen sind, bitten wir Sie uns dies vorgängig mitzuteilen!

1 Einleitung

Jede Schülerin und jeder Schüler wählt eine **Wassersportart** sowie eine **Landssportart** aus, welche jeweils 4 Mal in Halbtagesblöcken ausgeübt werden. Am Montagabend findet ein obligatorischer Infoabend im Gottardo (Squash-Hallen) statt, anschliessend folgt ein obligatorischer Sportteil, wobei Sie aus verschiedenen Sportangeboten wählen können. Das Wahlprogramm von Dienstag- und Donnerstagabend ist freiwillig. Am Mittwochabend gibt es einen Grillabend oder die Möglichkeit, sich selbstständig in Locarno zu verpflegen.

2 Reise

Wir reisen mit dem öffentlichen Verkehr ins Tessin und zurück. Bitte nehmen Sie ihr GA oder ½-Tax-Abo mit. Das Kollektiv-Billet wird von der Lagerleitung organisiert und individuell abgerechnet.

Wer bei der Anreise bereits mit dem Zug von Bern, Wynigen, Herzogenbuchsee (Zug Nr. 3863, Langenthal an 08:39) kommt oder erst in Olten zusteigen will, meldet sich bitte vorgängig bei Stefan Näf. Die reservierten Wagen befinden sich am Schluss des Zuges.

2.1 Anreise

Bitte frühzeitig auf dem Perron eintreffen.

Langenthal ab:	8.44	Gleis 1	Bellinzona an:	11:57	Gleis 3
Olten an:	9:03	Gleis 9	Bellinzona ab:	12:02	Gleis 6
Olten ab:	9.30	Gleis 12	Tenero an:	12.23	Gleis 3

2.2 Rückreise

Wir treffen uns am Freitag um **12:30 Uhr**, um den Lunch zu fassen und anschliessend zusammen zum Bahnhof Tenero zu gehen. Der Zug fährt um 13:40 in Tenero ab und kommt 16:47 in Langenthal an.

Tenero ab:	13:05	Gleis 2	Olten an:	16:27	Gleis 10
Bellinzona an:	13:28	Gleis 2	Olten ab:	16:36	Gleis 9
Bellinzona ab:	14:02	Gleis 1	Langenthal an:	16:47	Gleis 2

3 Centro sportivo nazionale della gioventù Tenero (CST)

Das Polysportive Lager findet im nationalen Jugendsportzentrum Tenero, einer Einrichtung des Bundesamts für Sport (BASPO), statt. Das CST liegt am nördlichen Ende des Lago Maggiore in der Nähe von Locarno. Das mediterrane Klima und die Lage direkt am See sowie in der Nähe von Tälern der Tessiner Alpen eignen sich optimal für Wassersport und Outdoor-Aktivitäten.

3.1 Unterkunft

Wir übernachten im Gästehaus Mezzodi sowie Sassa Rosso in Vierbett- und Sechsbettzimmern. Duschen und Toiletten befinden sich auf den Etagen. In den Zimmern stehen Duvets und Bettwäsche zur Verfügung, Sie müssen also KEINEN Schlafsack mitnehmen. Jeweils eine Person pro Zimmer ist „Zimmerchef“ und ist verantwortlich für den Badge und für die Endreinigung.

3.2 Verpflegung

Wir geniessen im CST Vollpension mit regionaler Küche. Die Essenszeiten wurden für unsere Schule fix zugeteilt. Die Anwesenheit an allen Essenszeiten ist obligatorisch.

Frühstück: **7:15** Mittagessen: **12:00** Nachtessen: **18:30**



Den Lunch für Montagmittag nehmen Sie bitte von zu Hause mit.

3.3 Übersichtsplan CST



1. Gästehaus Casa ospiti
2. Gästehaus Residenza
3. Logistikzentrum
4. Minibus-Parkplatz
5. **Gästehaus Mezzodi**
6. Schulungsräume Contra
7. **Gästehaus Sasso Rosso**
8. Rad-Boxen
9. **Grillplatz am See**
10. Lager Süd / Holzschuppen
11. Zeltplatz
12. Theorieräume Zeltplatz
20. BMX-Piste
21. Halfpipe
22. 2 x Beachvolley Bad
23. 2 x Kunstrasen Cardada
24. Sportplatz Peccia, Pumptrack
25. Tennisplätze Resa

26. **Tennisplätze Barone**
27. **Kletterwand Basodino**
28. Sportplatz Madone
29. Leichtathletik
30. Finnenbahn 1km
31. **Beachvolley am See 1,2**
32. Sportplatz Matro
33. Beachvolley am See 3,4
34. Sportplatz Ghiridone
35. Beach soccer
36. Beachvolley Gambarogno 1,2
37. Schwingen
40. **Sporthalle, Krafraum Naviglio**
41. Sportmateriallager
42. **Sporthalle, Fitness Gotthard; Mensa**
43. **Squashhalle: 4 courts**

- 50.-52. **Rasen Ressigh 1,2,3**
53. Bogenschiessen Ressigh
54. / 55. Kunstrasen Brochin
56. Golf
57. Sportwiese Madone
58. Sportwiese Ticino
59. Sportwiese Tamaro
60. **Sportwiese Sassariente 1**
61. Sportwiese Sassariente 2
62. Torhütertraining Basodino
- 63.-65. Sportwiese Neggia 1,2,3
66. Sportwiese Verbano
67. Sportwiese Gambarogno
- 68.-70. Sportwiesen Brere 1-3
71. Sportwiesen Verzasca 1
72. Sportwiese Verzasca 2
80. Schwimmbecken
81. Wassersportzentrum

4 Regeln

Wo viele Leute auf engem Raum zusammen sind, müssen gewisse Regeln eingehalten werden, insbesondere, damit alle verletzungsfrei bleiben. Mit dem Einhalten dieser Regeln und Ihrem Engagement in diesem Lager tragen Sie zu den positiven und bereichernden Erfahrungen aller Teilnehmenden bei.

Allgemeine Regeln
<p>Basisregeln</p> <ul style="list-style-type: none">• Wir nehmen Rücksicht aufeinander, beim Sportprogramm und bei der Nachtruhe.• Die festgelegten Zeiten werden pünktlich eingehalten. <p>Sicherheit und Ruhe</p> <ul style="list-style-type: none">• Zwischen 22.30 und 07.00 gilt in den Gebäuden und auf dem Gelände des CST sowie in der unmittelbaren Umgebung und im Dorf Tenero Nachtruhe.• 22:45 Licht löschen und in eigenem Bett liegen, um 23:00 Nachtruhe.• Ab 22.00 sind die Unterkunftsgebäude nur mit Badge betretbar. <p>Ausserhalb des CST</p> <ul style="list-style-type: none">• Mindestens zu dritt und ein Mobiltelefon sowie Notfallnummern dabei. <p>Sportprogramm</p> <ul style="list-style-type: none">• Während dem Sportunterricht gelten die Anweisungen der Kurs-Leitenden.• Damit Unfälle beim Sport, insbesondere am/im See, verhindert werden, sorgen alle selbstverantwortlich für genügend Schlaf, Erholung und Getränke.
Hausregeln CST
<ul style="list-style-type: none">• Häuser nicht mit Fussballschuhen oder Inlineskates betreten.• In den Gebäuden keine Skateboards und Trotinetts benutzen.• Keine Möbel verschieben, Schränke benützen, nichts auf dem Boden liegen lassen (es wird täglich gereinigt).• Rauchen und alkoholische Getränke sind strikte verboten.• Kleider und Tücher bitte nicht zum Trocknen aus dem Fenster hängen. Es stehen dafür Wäschetrockner bereit.• Nicht auf Fensterbrüstung sitzen. <p>Sämtliche Schäden und Unkosten gehen zu Lasten des Fehlbaren. In den Zimmern untersagte Gegenstände können von der Lagerleitung beschlagnahmt werden.</p>
Rauchen, Alkohol & Drogen
<p>Rauchen</p> <ul style="list-style-type: none">• Das CST ist rauchfrei. Dies gilt für alle Gebäude und das gesamte Gelände.• Rauchen (ab 16 Jahren!) ist einzig in drei speziell gekennzeichneten Bereichen erlaubt. <p>Alkohol und Drogen</p> <ul style="list-style-type: none">• <u>Der Erwerb und Konsum von alkoholischen Getränken ist verboten.</u>• Jeglicher Konsum von Drogen, dazu gehört auch Cannabis, ist verboten.
Wasser
<p>Das Baden im See und Pool ist nur unter Aufsicht durch Lehrpersonen/J+S-Leitende erlaubt. Nach dem Nachtessen gibt es keine Badeaktivitäten mehr. (weiteres siehe S. 6). Tragen Sie sowohl am See als auch am Pool für den Schulsportunterricht angemessene Badekleidung.</p>
Nicht-Einhaltung der Regeln
<p>Siehe 8.4 Sanktionen bei Fehlverhalten (Seite 10)</p>

4.1 Sicherheit am/im Wasser

Gewässer stellen immer ein Risiko dar, weshalb wir das Bewusstsein der Teilnehmenden fördern und Unfälle vorbeugen wollen.

Die Sportlehrkräfte verfügen über entsprechende SLRG-Ausbildungen (Modul See) und sind sich der Gefahren bewusst. Die Teilnehmenden werden bereits im ersten GYM-Jahr auf ihre Fertigkeiten im Schwimmen geprüft. Wer die Mindestanforderungen nicht erfüllt, muss im Lager den Basis-Schwimmkurs belegen.

Das **Baden** im See und Pool ist **nur unter Aufsicht** durch Lehrpersonen/J+S-Leitende erlaubt. Nach dem Nachtessen gibt es keine Badeaktivitäten mehr.

Generell halten wir uns an die Baderegeln der SLRG:



Kinder nur begleitet ans Wasser lassen – keine Kinder in Griffnähe beaufsichtigen!



Nie alkoholisiert oder unter Drogen ins Wasser!
Nie mit vollem oder ganz leerem Magen schwimmen.



Nie überhitzt ins Wasser springen! – Der Körper braucht Anpassungszeit.



Nicht in trübe oder unbekannte Gewässer springen! – Unbekanntes kann Gefahren bergen.



Luftmatratzen und Schwimmhilfen gehören nicht ins tiefe Wasser! – Sie bieten keine Sicherheit.



Lange Strecken nie alleine schwimmen! – Auch der besttrainierte Körper kann eine Schwäche erleiden.

5 Programm

Jede Schülerin/jeder Schüler besucht eine Wassersportart und eine „Landsportart“, jeweils zwei Mal am Vormittag und zwei Mal am Nachmittag. Der Infoabend und das anschliessende Spielturnier am Montagabend sind obligatorisch. Das Wahlprogramm am Dienstag- und Donnerstagabend ist freiwillig. Am Mittwoch können sie freiwillig am Grillabend im CST teilnehmen oder in Gruppen à mind. 3 Personen nach Locarno gehen und sich selbst verpflegen (gemäss Anmeldung im August).

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Frühstück		7.15	7.15	7.15	7.15
Vormittag	8.44 Langenthal ab	8.30 - 11.30 Sportblock 2	8.30 – 11.30 Sportblock 1	8.30 – 11.30 Sportblock 1	8.15 – 12.15 Sportblock 2
Mittag	Lunch im Zug	12.00	12.00	12.00	12.30 Lunch
Nachmittag	14.00 - 17:00 Sportblock 1	14.00 - 17:00 Sportblock 1	14.00 – 17.00 Sportblock 2	14.00 - 17.00 Sportblock 2	13.05 Tenero ab
Nachtessen	18.30	18.30	ab 18.30 Grill-Abend / Locarno	18.30	16.47 Langenthal an
Abend	20.00 - 22.00 Infoabend & Spielturnier	20.00 - 22.00 Wahlprogramm		20.00 - 22.00 Wahlprogramm	

5.1 Wahlprogramm

Das Einschreiben für das freiwillige Wahlprogramm von Dienstag- und Donnerstagabend erfolgt am Anschlagbrett, jeweils vor dem Nachtessen. Wer sich einträgt, verpflichtet sich mitzumachen. Das Sportlehrer-Team entscheidet vor dem Nachtessen, welche Angebote jeweils stattfinden werden.

Folgende Angebote sind vorgesehen: Fitness, Squash, Entspannen/Dehnen, Fussball, Beachvolleyball/Beachsoccer, OL im CST, Jogging

5.2 Abreisetag Freitag

Nach dem Frühstück müssen die Zimmer geräumt und abgegeben werden. Beachten Sie dazu bitte folgende Regeln:

- Um 8:30 müssen die Häuser geräumt sein. Das Gepäck muss vor dem Gebäude oder in einem Theorieraum deponiert werden. Der Ort wird noch bekanntgegeben.
- Bettwäsche abziehen und in den grauen Container beim Hauseingang legen.
- Bettdecke zusammenlegen, wie sie bei Bezug des Zimmers war.
- Abfall aus den Zimmern in die dafür vorgesehenen Container entsorgen. Bitte Pet, Glas, Alu und Karton trennen: Entsorgungsstelle gegenüber des Sasso Rosso.
- Boden wischen
- Zimmerchefs geben die Zimmer und die Badges dem Sportlehrer-Team ab.

Das Sportprogramm beginnt um **8:15** und dauert bis **12.15**. Zum Duschen können Garderoben im Gottardo benützt werden. **12.30**: Lunchabgabe und Besammlung vor der Unterkunft Mezzodi, um gemeinsam zum Bahnhof zu gehen.

6 Einteilung Sportblöcke / Teilnehmerliste

Jede Person hat eine Wasser- und eine Landsportart, die in folgenden Varianten sind:

- a) Sportblock 1 Wassersportart (6.1) & Sportblock 2 Landsportart (6.2)
- b) Sportblock 1 Landsportart (6.3) & Sportblock 2 Wassersportart (6.4)

6.1 Sportblock 1: Wassersport

Montag & Dienstag: Nachmittag, Mittwoch & Donnerstag: Morgen

6.2 Sportblock 2: Landsport

Dienstag: Morgen, Mittwoch & Donnerstag: Nachmittag, Freitag: Morgen

6.3 Sportblock 1: Landsportart

Montag & Dienstag: Nachmittag, Mittwoch & Donnerstag: Morgen

6.4 Sportblock 2: Wassersportart

Dienstag: Morgen, Mittwoch & Donnerstag: Nachmittag, Freitag: Morgen

7 Wichtige Informationen

Die wichtigsten Informationen finden Sie in dieser Broschüre sowie am Anschlagbrett im Eingangsbereich des Gästehauses „Mezzodi“. Wir bitten Sie täglich nach dem Morgenessen und vor dem Nachtessen einen Blick auf das Anschlagbrett zu werfen, um sich über das aktuelle Programm oder kurzfristige Änderungen zu informieren. Auch nach dem Frühstück bzw. Nachtessen können bei Bedarf Informationen eingebracht werden. Bei Unklarheiten oder Problemen entscheidet das Sportlehrerteam gemeinsam.

7.1 Notfallnummern

Bei Fragen oder Unklarheiten stehen die Lehrpersonen wie folgt zur Verfügung:

Stefan Näf	stefan.naef@bzl.ch	079 455 05 03
Valerie Rordorf	valerie.rordorf@bzl.ch	079 576 09 52
Martin Kohler	martin.kohler@bzl.ch	079 564 60 45
Isabelle Vetter	isabelle.vetter@bzl.ch	076 568 92 02
Annick Girardin	annick.girardin@bzl.ch	079 569 58 02
Pascal Zumstein	pascal.zumstein@bzl.ch	076 474 54 50
Sekretariat Gymnasium Oberaargau		062 919 88 22
Centro sportivo Tenero, CST		058 468 61 11

7.2 Leiterliste

Das Sportlehrerteam wird in den verschiedenen Sportarten von J+S-Leiterinnen und J+S-Leitern ergänzt.



Wassersport

Windsurfen		Rudern	
Annick Girardin	079 569 58 02	Florian Dillier	077 437 84 34
Mirjam Schmid	079 103 01 48	Anna Brassler	079 844 62 56
Segeln		Kajak	
Julian Meier	079 821 33 29	Pascal Zumstein	076 474 54 50
Schwimmen & Brevet			
Jolanda Rätz	078 896 19 68		
Jürg Niklaus	078 971 05 70		

Landsport

Tanz		Judo	
Valerie Rordorf	079 576 09 52	Cecilia Evenblij	079 562 58 15
Tennis		Baseball	
Isabelle Vetter	076 568 92 02	Martin Kohler	079 564 60 45
Beachvolley		Klettern	
Stefan Näf	079 455 05 03	SiS-Sport	079 578 13 77

8 Diverses

8.1 Kosten

Das Lager wird über das Klassenkonto abgerechnet. Die Klassenlehrpersonen sind verpflichtet, einen budgetierten Betrag vorgängig auf das Lagerkonto einzubezahlen. Die definitive Abrechnung erfolgt wieder über die Klassenlehrpersonen.

Budget: Unterkunft & Verpflegung (Vollpension inkl. Sportinfrastruktur): 55.- /Nacht = CHF 220.-; Reise: CHF 65.- (ohne GA); J+S-Leiter: CHF 40.-; (SLRG-Brevet: CHF 50.-);
Total: ca. CHF 325.- bzw. CHF 375.-

8.2 Krankheit & Verletzung

Schülerinnen und Schüler mit gesundheitlichen Problemen (Verletzung, Allergie, Medikamente, etc.) sprechen sich frühzeitig mit der Lagerleitung ab. Bei gesundheitlichen Problemen während dem Lager können sich die Schülerinnen und Schüler an das Sportlehrer-Team wenden.

Hiermit nehmen Sie als Eltern zur Kenntnis, dass die Sportlehrpersonen nur im Notfall und während der Nacht Medikamente (z.B. bei Erbrechen, Durchfall, Fieber) abgeben dürfen. Die Schülerinnen und Schüler müssen allfällig benötigte Medikamente selbst mitnehmen. Bei Fragen dazu wenden Sie sich an das Sportlehrer-Team.

Wer sich kurzfristig krankheitshalber vom Lager abmelden muss, meldet sich bitte persönlich telefonisch bei Stefan Näf und sendet ein Arztzeugnis. Es können nur (Teil-) Rückerstattungen des Lagerbeitrages gemacht werden, falls bis spätestens 20. September 2019, 12.00 ein gültiges Arztzeugnis in Tenero vorliegt.

8.3 Versicherung

Die Teilnehmenden des Polysportiven Lagers in Tenero müssen privat gegen Krankheit und Unfall versichert sein. Die Schülerinnen und Schüler sind für Ihr Gepäck sowie dessen Inhalt selber verantwortlich. Wir führen kein Fundbüro.

Wir sind haftbar für Schäden an Räumlichkeiten und Material des CST. Der Verlust von Schlüsseln (CHF 50.-) oder Badges (CHF 25.-) wird den Teilnehmenden verrechnet. Wenn Kosten nicht der schuldigen Person zugewiesen werden können, wird das Lager für jede einzelne Person teurer.

8.4 Sanktionen bei Fehlverhalten

Die Beurteilung des Fehlverhaltens und das Verhängen angemessener Sanktionen liegen in der Kompetenz der leitenden Lehrpersonen.

Mögliche Sanktionen sind:

- Zusatzarbeiten jeglicher Art vor Ort oder später in der Schule
- Ausgangssperre mit Kontrolle durch Lehrpersonen
- Wegweisung, wobei die Verantwortung und die Kosten (zusätzliche Reisekosten und Vollkosten) vom fehlbaren Schüler oder seinen gesetzlichen Vertretern zu übernehmen sind. Die gesetzlichen Vertreter und die Schulleitung werden informiert und der Schüler wird in der verbleibenden Zeit ein Ersatzprogramm unter Aufsicht des Rektorats absolvieren.
- Disziplinarmaßnahmen durch die Schulleitung

9 Packliste

Allgemeine Kleider:

- Freizeitkleider, genügend Ersatzkleider bei nassem Wetter
- Unterwäsche, Socken
- Hausschuhe

Sportkleidung:

- Sporthosen
- T-Shirts
- Hallenschuhe
- Aussensportschuhe
- Badeanzug/Badehose
- *Badeschuhe/Füßlinge (wenn vorhanden)*
- **Schwimmbrille (obligatorisch** für Sportkurs Schwimmen & Brevet) & evtl. Badekappe
- Windsurfen: T-Shirt & Hose/lange Badehose (Neopren vom CST)
- Segeln: Hose & T-Shirt für auf den See, Sonnenbrille
- Kajak: T-Shirt & Hose/lange Badehose (Neopren vom CST)
- Klettern: eigene Kletterfinken, falls vorhanden
- Tennis: Tennisschuhe oder Hallenschuhe (Hartplatz)
- Tanz: Hallenschuhe, schwarzes T-Shirt

Hygiene:

- Toilettenartikel
- Frottiertuch
- Badetuch (besser mehrere)
- Persönliche Medikamente, Asthma-Spray, ...
- Sonnencreme!!!

Sonstiges:

- Kleiner (Tages-)Rucksack / Kitchener-Bag
- **Lunch für Montagmittag!**
- **Zwischenverpflegung** während den Sportblocks (auch von zu Hause)
- **Trinkflasche/Sportflasche**
- **GA / Halbtax**
- **aktuelle** Krankenkassen-Karte
- **Sonnenbrille**
- **Sonnenhut**
- evtl. Knirps
- Kleines Vorhängeschloss für Schliessfächer
- Spiele
- Evtl. kleine Apotheke