



Anton Hänni
Kantonalpräsident
Inselrain 25
3173 Oberwangen, den 31. Oktober 2023

aha@sunrise.ch
Mobile 076 370 66 33

Regeln Trainingslager Tenero

Motto:

- Wir wollen es zusammen **sportlich lustig** haben!
- Wir vermitteln ein **positives Image** des Radsports!

Ziele:

- Technik und Ausdauer fördern, abwechslungsreiches Training, genügend Erholung => nicht kaputt fahren.
- 2-3 Std. allgemeines Training (wetterabhängig)
- 10-12 Std. spezifisches Training mit dem Rennvelo (wetterabhängig)

Individuelle Ziele:

- Ich will
-

Regeln:

- no drugs overall Sanktion: Heimreise
- no smoke im CST Sanktion: 1. Fall: Verwarnung 2. Fall: Heimreise
- no drink im Zimmer (16/18 Jahre) Sanktion: Heimreise
- angenehmes, gruppenweises Auftreten im CST und Öffentlichkeit
- pünktlich zum Morgen-, Mittag- und Abendessen!
- gruppenweise zum Essen
- Handys: gehören dazu, aber während des Trainings ist Gebrauch unerwünscht.
- Schäden im Zimmer od. Etage werden den Verursachern, resp. ganzer Belegschaft belastet.
- Ausfahrten immer gruppenweise mit Leiter, nicht individuell.