



Trainingslager Tenero 2025

TSP Mittelland

Organisation und Patronat:

Swiss Cycling Kantone Bern und Solothurn

Strasse Nachwuchs U13 – U19

Trainingslager Tenero 2025

Centro Sportivo Tenero



11.03.2025

Swiss Cycling Kantone BE und SO

Trainingslager Tenero 2025

Tutti in gruppo



11.03.2025

Swiss Cycling Kantone BE und SO

Trainingslager Tenero 2025

- Dieses Jahr führten wir wieder 2 Nachwuchstrainingslager à je 5 Tage im Centro Sportivo Tenero CST durch.
- Dank meist trockenem Wetter dieses Jahr im Tessin können wir auf erfolgreiche Tage zurückblicken.



Trainingslager Tenero 2025

- Am ersten Tag steht traditionsgemäss der Engine Check in Cugnasco auf dem Programm und am dritten Tag stand uns wieder die Kartbahn Magadino zur Verfügung.
- An den übrigen Tagen übten wir Belgischen Kreisel, Ablösungen in der Gruppe, Windstaffel, Sprints in der Magadino-Ebene und jagten den Puls hoch in den Anstiegen nach Monti di Motti, Ronco s/Ascona, Carena (Berg-SM 2025). Auch fuhren wir ins Cento Valli und Maggia-Tal.
- Einen halben Tag verbrachten wir mit Spiel, Spass und hartem Konditionstraining in der Halle.
- Schliesslich folgte am vierten Tag die legendäre Runde um den Lago Maggiore über 160 km, resp. 105 km mit der Fähre zwischen Verbania und Laveno.

Trainingslager Tenero 2025

Unser Cheftrainer Marcel Wyss



11.03.2025

Swiss Cycling Kantone BE und SO

Trainingslager Tenero 2025

Bereit zum Start mit Oliver Johr



11.03.2025

Swiss Cycling Kantone BE und SO

Trainingslager Tenero 2025

Engine Check Cugnasco

Besichtigungsfahrt

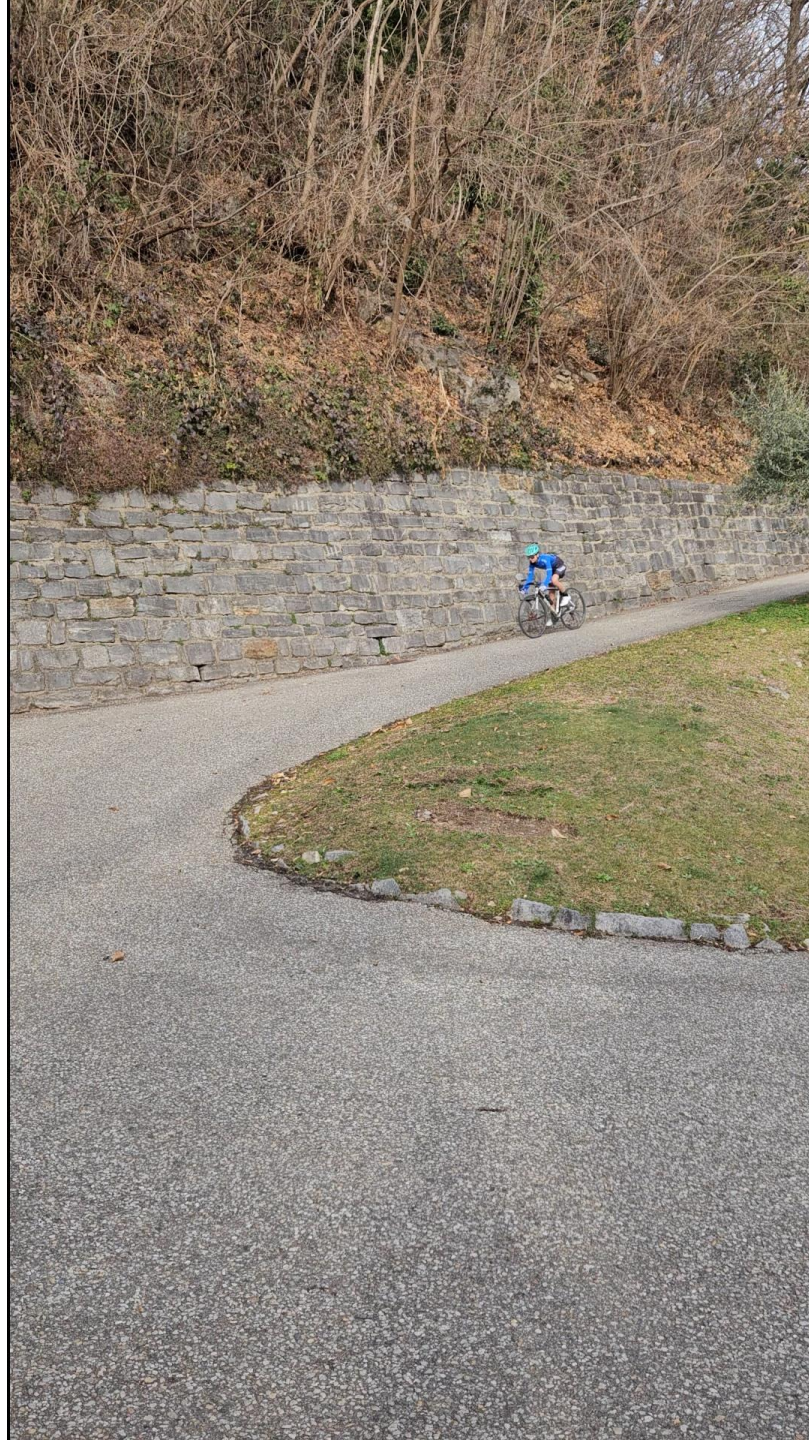


11.03.2025

Swiss Cycling Kantone BE und SO

Trainingslager Tenero 2025

Kurventechnik in der Abfahrt



11.03.2025

Trainingslager Tenero 2025

Kurventechnik in der Ebene



Trainingslager Tenero 2025

Im Kraftraum Naviglio



11.03.2025

Swiss Cycling Kantone BE und SO

Trainingslager Tenero 2025

Tanker-Rennen



11.03.2025

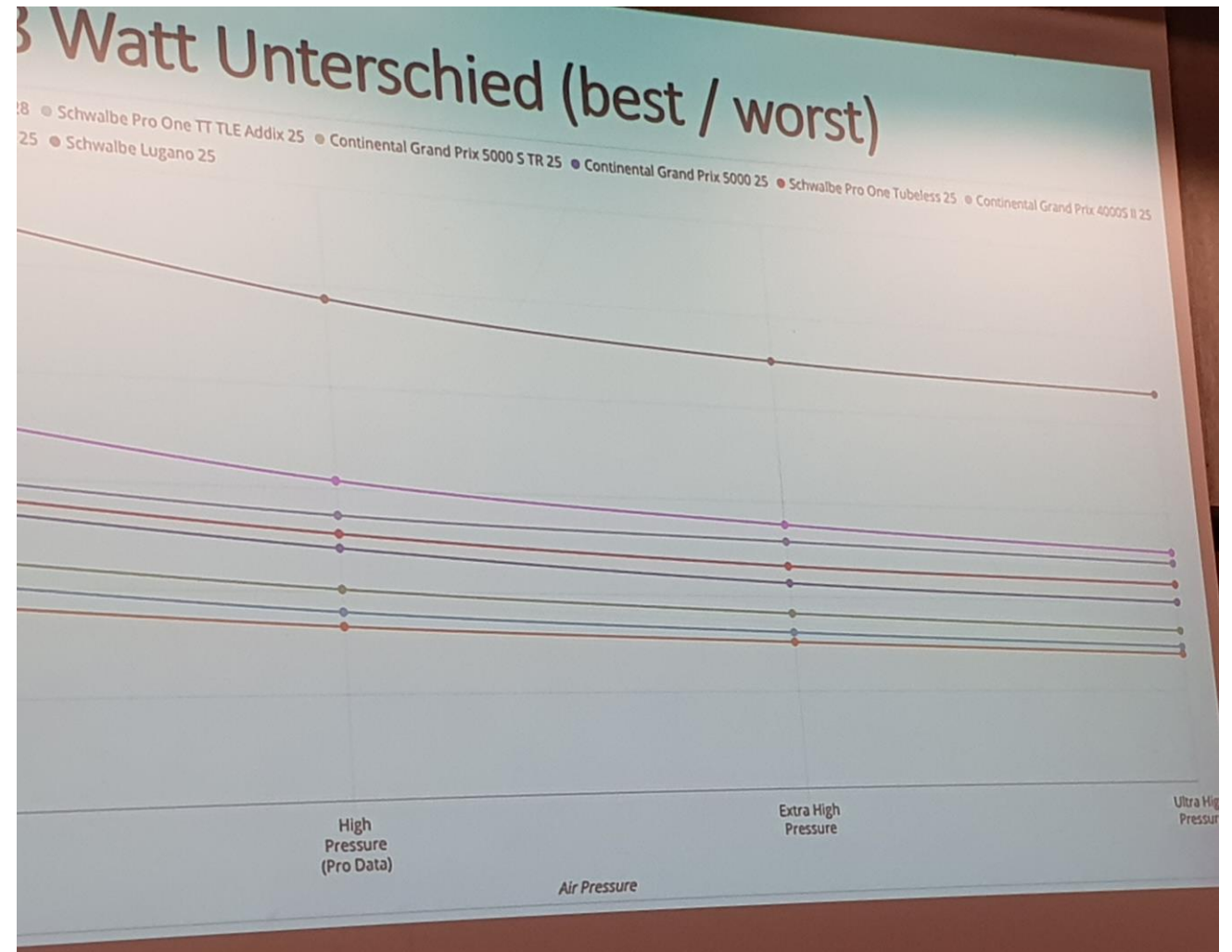
Swiss Cycling Kantone BE und SO



Trainingslager Tenero 2025

Theoriestunde

- Engine Check
- Rahmentrainingsplan
- Ernährung
- Rennreglement (seit 2025 Lizenzpflicht alle Kategorien)
- Der richtige Reifendruck



Trainingslager Tenero 2025

Auf der Fähre Verbania-Laveno



11.03.2025

Swiss Cycling Kantone BE und SO

Trainingslager Tenero 2025

Frauengruppe. Ob eine zukünftige Junioren-
Weltmeisterin dabei ist?



Trainingslager Tenero 2025

- **Facts and figures**

- **Lager 1**
- Samstag, 15. bis Mittwoch, 19. Februar 2025. 4 Athletinnen, 24 Athleten. Leiter: Franz Gallati, Marcel Wyss, Pascal Weber, Jonas Weiss, Nik Iseli. Budget CHF 8'000.
- **Lager 2**
- Montag, 24. bis Freitag, 28. Februar 2025. 11 Athletinnen, 14 Athleten. Leiter: Franz Gallati, Marcel Wyss, Hans Harnisch, Lukas Bucher, Oliver Johr. Budget CHF 8'000.
- Der Kantonalverband übernimmt unter dem Strich CHF 2'300.

Trainingslager Tenero 2025

• **Fazit**

- Aus meiner Sicht als Organisator waren es gelungene Lager mit motivierten, disziplinierten, anständigen, vorbildlichen Nachwuchs-AthletInnen aus der Deutsch-Schweiz und der Romandie.
- Dies natürlich nur dank engagierten, qualifizierten Trainern, denen ich ganz herzlich **Danke** sage.

• **Ausblick**

- 2026 planen wir wiederum 2 Trainingslager à je 5 Tage im Tessin in den Kalenderwochen 8 und 9.

Trainingslager Tenero 2025

Fragen?

weetersagen

- Danke fürs Zuhören