

***PARTICIPATIONS DEFINITIVES STAGE 3T TENERO – 24.-29.09.2023***

---

**Dates / Daten:**

Du 24.09.2023 au 29.09.2023 / Vom 24.09.2023 bis zum 29.09.2023

**Le lieu / Ort :**

Centre Sportif de Tenero / Sportzentrum Tenero

Via Brere CH-6598 Tenero

**Heure d'arrivée le 24.09** : 15h00-15h30 / **Heure de départ le 29.09** : à partir de 12h

**Ankunftszeit am 24.09:** 15.00-15.30 Uhr / **Abreisezeit am 29.09:** ab 12 Uhr

**Affaires à prendre pour les nuits ( sous tentes)/ Sachen, die Sie für die Nächte ( in Zelten) mitnehmen müssen**

Sac de couchage, un drap-house et un oreiller si besoin.Possibilité de louer sur place le drap-housse pour CHF10.- par drap.

Schlafsack, ein Spannbettlaken und ein Kissen, falls erforderlich.

Es besteht die Möglichkeit, das Spannbettlaken vor Ort für CHF 10.- pro Bettlaken zu mieten.

**Entraîneur / Trainer:**

Diego Confalioni

Portable: +39 347 011 0710

Pour toutes questions par email vous pouvez contacter Mr Silvio Fernandez : Silvio.Fernandez@swiss-fencing.ch

## Participations définitives / Endgültige Teilnahmen

ED	EH
REZZONICO Dana	SQUIERI Juliano
MIHALACHE Sarah	WICHT Gianluca
PLYTKEVICH Alona	CHARBONNET Samuel
RIADI Salema	STÄHELI Maurice

## Programme du 3T / Programm des 3T

WOCHENPLAN 3T SEPTEMBER 2023							3T	
Fechten								
Uhrzeit	Sonntag 24.09.2023	Montag 25.09.2023	Dienstag 26.09.2023	Mittwoch 27.09.2023	Donnerstag 28.09.2023	Freitag 29.09.2023	Uhrzeit	
06.00 - 08.15		06.45 - 08.15 Frühstück	06.45 - 08.15 Frühstück	06.45 - 08.15 Frühstück	06.45 - 08.15 Frühstück	06.45 - 08.15 Frühstück	06.00 - 08.15	
07.00 - 09.00						08.15 - 08.30 Abschluss Friendship Zone	07.00 - 09.00	
09.00 - 11.00		Training Polivalente Gottardo	Training Polivalente Gottardo	Training Polivalente Gottardo	Training Polivalente Gottardo	Training Polivalente Gottardo	Training Polivalente Gottardo	09.00 - 11.00
11.00 - 13.00		11.15 - 12.00 Athlet*innenschulung Theorieraum Gottardo 12	11.15 - 12.00 Werte/Integrity Theorieraum Mezzodi 2a	11.15 - 12.00 Sporthilfe Theorieraum Gottardo 01				11.00 - 13.00
11.30 - 13.45		12.15 - 13.00 Mittagessen	12.15 - 13.00 Mittagessen	12.15 - 13.00 Mittagessen	12.15 - 13.00 Mittagessen	12.15 - 13.00 Mittagessen	Lunchbag	11.30 - 13.45
13.00 - 15.00		15.00 - 15.30 Check - In			13.15 - 14.00 Sportspsychologie Theorieraum Gottardo 21	13.15 - 14.00 Dopingprävention Theorieraum Naviglio	Individuelle Abreise	13.00 - 15.00
15.00 - 17.00			Training Polivalente Gottardo	Training Polivalente Gottardo	Windsurfen mit 1 Instruktor muss noch bestätigt werden	Training Polivalente Gottardo		15.00 - 17.00
17.00 - 19.00			17.00 - 18.30 EHSM-Lektion Halle Gottardo 3			17.00 - 19.00		
18.30 - 20.15	18.15 - 19.00 Abendessen	18.30 - 19.15 Abendessen	18.30 - 19.15 Abendessen	18.30 - 19.15 Abendessen	18.15 - 19.00 Abendessen	18.00 - 20.15		
20.15 - 22.00	20.15 - 21.00 Opening Halle Gottardo	19.30 - 20.15 Schlaf im Leistungssport Halle Gottardo (d)		20.15 - 21.45 EHSM-Abend (Athlet*innen)	20.15 Mini-Super-10-Kampf Halle Gottardo	20.15 - 22.00		
	21.15 - 21.45 Coaches-Intro Gottardo 1	20.30 - 21.15 Schlaf im Leistungssport Halle Gottardo (d)/ Auditorium Brere (f)		20.15 - 22.00 Coaches-Abend Grottino				
<b>Legende:</b>								
	Infrastruktur, welche via Reservationsformular gebucht wurde (Zeit von Swiss Olympic zugeteilt)							
	Workshops, zugeteilt von Swiss Olympic (Sporthilfe und Sportspsychologie - freiwillig)							
	Einheiten, welche individuell verplant werden können							
	Rahmenprogramm							