

	Karfreitag 02.04.2010	Samstag 03.04.2010	Ostersonntag 04.04.2010	Ostermontag 05.04.2010	Dienstag 06.04.2010
06:50	Besammlung Bahnhof H'buchsee				
07:04	Abfahrt mit SBB via Zürich				
07:15		Tagwach	Tagwach	Tagwach	Tagwach
07:30		Frühstück	Frühstück	Frühstück	Packen und Bus laden
08:15					Frühstück
08:30					Lunchbezug in Restaurant
09:00		Einlaufen	Einlaufen	Einlaufen	Unterkunft putzen
09:30		Lektion 1	Lektion 1	Lektion 1	
10:00					
10:15		Lektion 2	Lektion 2	Lektion 2	
10:30					
11:00		Auslaufen	Auslaufen	Auslaufen	
11:15					
11:34	Ankunft in Tesserete Bezug Unterkunft				
12:00	Mittagsessen	Mittagsessen	Mittagsessen	Mittagsessen	
		Mittagsruhe (Lesen, Schlafen, Chillen, Musik hören...)	Mittagsruhe (Lesen, Schlafen, Chillen, Musik hören...)	Mittagsruhe (Lesen, Schlafen, Chillen, Musik hören...)	Mittagsessen aus Lunchsack
12:32					Abfahrt in Tesserete
14:45	Einlaufen	Einlaufen		Einlaufen	
15:15	Lektion 1	Lektion 1	trainingsfrei	Lektion 1	
16:00	Lektion 2	Lektion 2		Lektion 2	
16:45	Auslaufen	Auslaufen		Auslaufen	
16:54					Ankunft in H'buchsee SBB
	Nachtessen	Nachtessen	Nachtessen	Nachtessen	
	Regeneration, Spiel, ...	Regeneration, Spiel, ...	Regeneration, Spiel, ...	Regeneration, Spiel, ...	
22:00	In Unterkunft	In Unterkunft	In Unterkunft	In Unterkunft	
	Im Zimmer	Im Zimmer	Im Zimmer	Im Zimmer	
	Nachtruhe	Nachtruhe	Nachtruhe	Nachtruhe	

Trainingslager Tesserete 2. - 6. April 2010

**Am Donnerstag, 1. April 2010 um 18.00 Uhr laden wir Trainings-Material in den Vereinbus ein.
Wer will, kann ein kleines Gepäckstück mit dem Bus mitgeben.**

Kleider / Schuhe

- Sport- und Freizeitkleider
- Genügend Ersatzwäsche/Unterwäsche (Socken, Unterhosen, T-Shirts, Pyjama)
- Regenschutz: Regentrainingsanzug, Windjacke (auch bei schlechter Witterung trainieren wir im Freien).
- Mütze als Sonnen- und Regenschutz
- Laufschuhe, Hallenschuhe, Nagelschuhe

Diverses

- Zwischenverpflegung** während dem Training (Getreideriegel usw.)
- Ein wenig Taschengeld
- Toilettenartikel (Zahnbürste, Duschmittel, Deo, ...)
- Schlafsack**
- Taschentücher
- Frottiertuch
- Taschenlampe
- Trinkbidon (wir bereiten ein Getränk auf zum Mitnehmen auf den Sportplatz).
- Schreibzeug
- Lektüre (Buch, Heftli, ...)
- Fotoapparat, MP-3-Player
- Sonnenschutz (Brille, Sonnencreme)
- Rucksäckli für täglich benötigte Trainingsutensilien
- Allergiker / Krankheiten: Die persönlich notwendigen Medikamente selber mitnehmen.
Bitte die Lagerleitung darüber informieren.
- Wer eines hat: GA oder 1/2-Tax-Abos

Spiele: Wer nimmt was mit? Bitte sprecht euch untereinander ab.

- Boccia
- Badminton
- Dart
- Kartenspiel Uno (durch Leiter)
- Tabu-Junior (Attila)
- Diverse Spiele (Regula)
- Fuss-, Basket- und Volleybälle (durch Leiter)

Vorhandene Infrastruktur

- Massenlager in Zivilschutzanlage (mehrere Räume)
- Duschen- und Waschräume
- Essen in Restaurant
- Sanitätsmaterial und häufigste Medikamente
- 400m-Rundbahn mit Kunstrasen, Rasenfeld, Turnhalle (bei schlechtem Wetter)

Lagerleitung:

- Adrian Pulfer - 079 677 42 76
- Attila Barbetta - 078 856 48 65
- Manuel Liechti - 079 792 96 68
- Regula Ryf - 079 714 70 63

Trainingsmaterial und Zwischenverpflegung (wird am Donnerstag, 1. April 2010 in Vereinsbus verladen):

<input type="checkbox"/>	Hütli	
<input type="checkbox"/>	Koordinationsleiter	
<input type="checkbox"/>	Sypoba (Stabi-Brett)	
<input type="checkbox"/>	Kugeln: 3kg	3
<input type="checkbox"/>	Kugeln: 4kg	3
<input type="checkbox"/>	Kugeln: 5kg	3
<input type="checkbox"/>	Speere: 400g	6
<input type="checkbox"/>	Speere: 600g	6
<input type="checkbox"/>	Speere: 700g	2
<input type="checkbox"/>	Diskens: 0.75kg	
<input type="checkbox"/>	Diskens: 1.0kg	
<input type="checkbox"/>	Diskens: 1.5kg	
<input type="checkbox"/>	Wurfheuler	
<input type="checkbox"/>	Stafettenstäbe	
<input type="checkbox"/>	Messbänder 50m / 30m	1x 50m, 4x 20m/30m
<input type="checkbox"/>	Basket-/Korbball	
<input type="checkbox"/>	Fussball	
<input type="checkbox"/>	Volleyball	
<input type="checkbox"/>	Frisbee	10
<input type="checkbox"/>	Äpfel (Regula)	
<input type="checkbox"/>	Tee, Zucker, Zitronen (Regula)	
<input type="checkbox"/>	Video, PC, Boxen MP3, Kabel, Stecker (Attila)	
<input type="checkbox"/>	Sanitätsmaterial und häufigste Medikamente (Regula)	
<input type="checkbox"/>	Reihenbilder (Adrian)	