



Wegleitung für die Kurs- leiterinnen und Kursleiter



Nationales Jugendsportzentrum CST
6598 Tenero



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO

Lieber Gast des CST,
Liebe Kursverantwortliche, lieber Kursverantwortlicher,
Liebe Sportfreundin, lieber Sportfreund

Ich möchte allen Kursverantwortlichen, allen Leiterinnen und Leitern und allen Lehrpersonen danken, die ein Trainingscamp oder eine Sportwoche für Jugendliche organisieren. Die Planung einer solchen Aktivität ist aufwendig und komplex. Doch du leistest eine wertvolle Arbeit und motivierst Kinder und Jugendliche zum Sport. So können sie eine Leidenschaft entdecken und lebenslang pflegen. Ganz herzlichen DANK!

Unsere Welt wird immer digitaler und virtueller. Sportcamps oder polysportive Lager – sei es im CST oder in einem anderen Sommer- oder Wintersport – spielen eine wichtige Rolle. Die Jugendlichen lernen sich besser kennen, machen tolle Erfahrungen und nehmen eine Auszeit vom Smartphone. Wir tun unser Möglichstes, um dir deine Aufgabe zu erleichtern und stehen dir bei der Vorbereitung und Organisation des Camps zur Seite. So stellen wir sicher, dass du und deine Gruppe einen gelungenen Aufenthalt erlebt. Bei Fragen oder Problemen kannst du dich jederzeit an uns wenden. Wir versuchen stets, die bestmögliche Lösung zu finden.

Im vergangenen Jahr gab es mehrere Neuheiten im CST: das neue Gebäude Brere mit der neuen Mensa und den modernen Theorieräumen, die neuen Zelte auf dem Camping und die neue Halle Regazzi. Mit diesen Investitionen fördert der Bund den Kinder- und Jugendsport zum Wohl der heutigen und kommenden Generationen.

Weitere Neuerungen stehen an. Das neue Gästehaus Dono Nazionale mit 140 Betten wird voraussichtlich Anfang August des kommenden Sommers 2024 als Ersatz für die Gebäude Mezzodi und Residence in Betrieb genommen, die abgerissen werden. Das moderne Gästehaus bietet Zwei- und Vier-Bett-Zimmer mit Bad und wird den heutigen Anforderungen gerecht.

In den kommenden Jahren ist ein weiteres grosses Vorhaben geplant: das neue Schwimmsportzentrum. Die Bauarbeiten haben bereits begonnen. Die bestehenden Schwimmbecken können weiterhin genutzt werden. In einer ersten Phase bis 2027 wird das gedeckte Schwimmbad erstellt. Anschliessend, von 2027 bis 2029, wird das neue olympische Aussenbecken als Ersatz für die heutigen Schwimmbecken erbaut. Trotz umfangreicher Bauvorhaben werden wir unser Möglichstes tun, um die Störungen auf ein Minimum zu begrenzen. Für dein Verständnis danken wir dir im Voraus.

Wir danken dir dafür, dass du deinen Beitrag dazu leistest, dass das CST Tenero auch weiterhin eine spezielle Stätte der Förderung des Jugend- und Breitensports sein kann.

Sportliche Grüsse



Bixio Caprara
Betriebsleiter Nationales Jugend-
sportzentrum Tenero CST

Inhaltsverzeichnis

5 **Organisation und Administration**

- 5 Kontakt
 - 6 Leitung des CST
 - 10 Informationsveranstaltungen
-

11 **10 goldene Regeln**

13 **Unterkunft**

- 13 Gästehäuser
-

15 **Zeltplatz**

16 **Verpflegung**

- 16 Mensa
 - 19 Verpflegung Zeltplatz
 - 21 Bar Lounge Gottardo
-

22 **Sportanlagen und -material**

- 23 Sportanlagen
 - 26 Sport und Sicherheit
 - 28 Reglement für die Benutzung des Schwimmbads
 - 31 Wellnessbereich
 - 32 Reglement für Fussballaktivitäten
 - 34 Reglement für die Verwendung von Handballharz
 - 35 Challenge School Tenero
 - 36 Theorieräume
 - 36 Technische Ausrüstung
-

37 **Wissenswertes von A-Z**

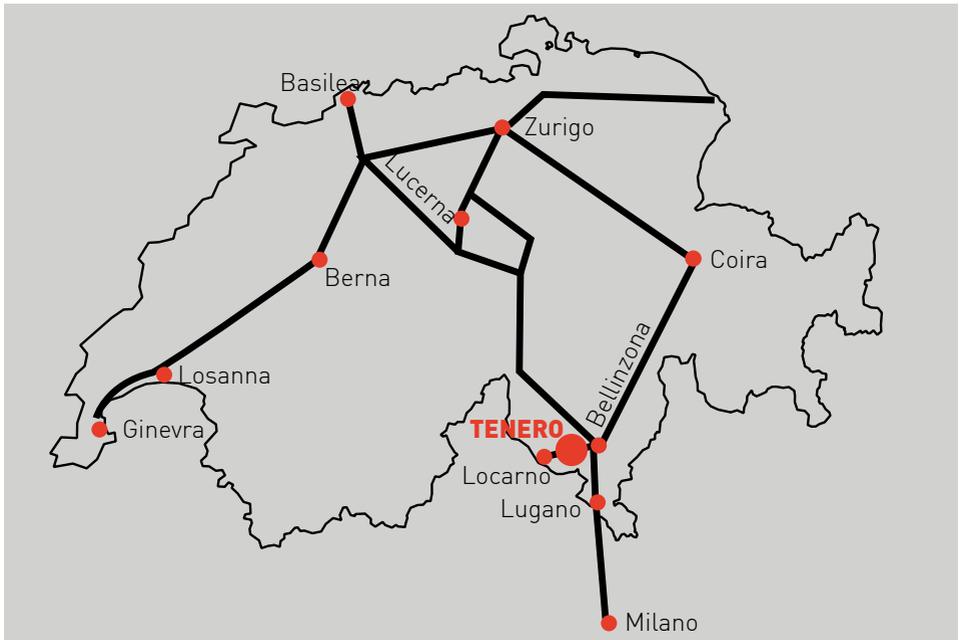
42 **Verhalten bei Notfällen**

- 42 Unfall
 - 42 Feuer
 - 43 Telefonnummern
-

44 **Öffnungszeiten im Überblick**

- 46 Die neun Prinzipien der Ethik-Charta im Sport
- 47 Die Ethik-Charta im Sport
- 50 Checkliste für Kursverantwortliche

Organisation und Administration



Kontakt

Nationales Jugendsportzentrum Tenero
Via Brere 10
CH-6598 Tenero

Telefon +41 58 468 61 11
Fax +41 58 468 61 02
E-Mail cstenero@baspo.admin.ch

www.cstenero.ch

6 Leitung des CST



Bixio Caprara
Leiter CST

bixio.caprara@baspo.admin.ch
+41 58 468 61 16



Alan Matasci
Leiter
Unterstützung
und Qualität

alan.matasci@baspo.admin.ch
+41 58 468 61 08



Steffen Liess
Leiter Kundendienst

steffen.liess@baspo.admin.ch
+41 58 468 61 76



Andrea Nessi
Leiter Logistik

andrea.nessi@baspo.admin.ch
+41 58 461 81 53



**Christian
Paschetto-Cerutti**
Leiter Hotellerie

christian.paschetto@baspo.admin.ch
+41 58 468 61 83



Elisa Mazzonzelli
Leiterin Stab

elisa.mazzonzelli@baspo.admin.ch
+41 58 468 61 84



- 1 Sasso Rosso
 2 Mezzodi
 3 Casa ospiti
 4 Dono Nazionale
 8 Campeggio 📶 🌿
 10 Box bici
 11 Aule Contra
 12 Posteggio Bus CST
 13 Centro manutenzione
 14 Grill lago
 15 Magazzino sud/Legnaia
 16 Tenda G+S
 20 Arrampicata Basodino
 21 Tennis Barone 1, 2, 3, 4
 22 Tennis Resa/Polivalente 1-8
 23 Polivalente Peccia/
 Pumptrack/Street racket/
 Half-pipe
 24 Frutteto
 25 Sintetico Cardada 1, 2
 27 Pista BMX
 29 Beach volley lago 3, 4
 30 Polivalente Matro 1, 2, 3

- 31 Beach volley lago 1, 2
 32 Parkour e Street workout
 33 Polivalente Madone/Street
 racket
 34 Skimboard
 35 Polivalente Ghiridone
 36 Atletica leggera
 37 Lotta svizzera
 38 Beach soccer
 39 Beach volley Gambarogno
 1, 2
 40 Pista finlandese
 50 Palestra Brere/Aule/Auditorio/
 Mensa/Ricevimento
 📶 📶 🌿
 51 Palestra Squash
 52 Palestra Gattardo/Aule/
 Sala polivalente/Bar 📶 🌿
 53 Centrale materiale sport
 54 Palestra Naviglio 🌿
 55 Piazzale Naviglio/Airgame

🏥 Centro Cantonale di Medicina
 dello Sport (CCMS)
 🚑 Punto di raccolta in caso di
 emergenza

- 60 Prato Neggia 2
 61 Prato Neggia 1
 62 Sintetico Brochin 1+2
 63 Sintetico Brochin 3+4
 64 Prato Ressigh 3
 65 Prato Ressigh 2A, 2B
 66 Prato Ressigh 1A, 1B
 67 Tiro con l'arco Ressigh
 Green Golf
 70 Prato Madone
 71 Prato Verbano 1, 2
 72 Prato Gambarogno
 73 Prato Ticino
 74 Pista di atletica in erba
 75 Prato Tamaro
 76 Prato Sassariante 1
 77 Prato Sassariante 2
 78 Prato Basodino

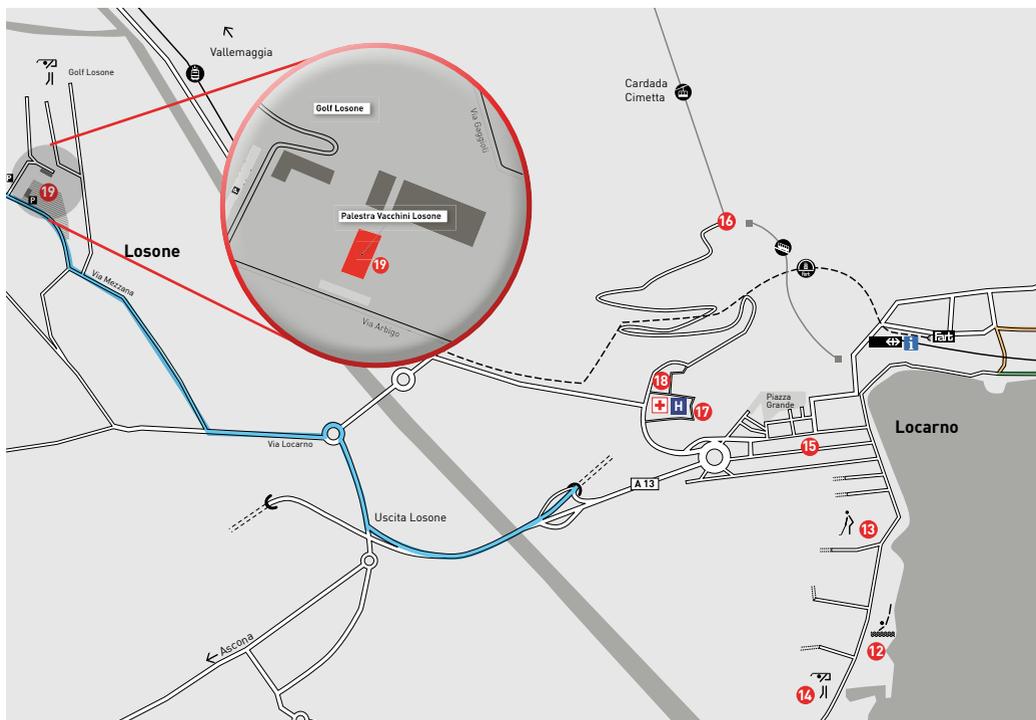
- 79 Prato Brere 3
 80 Prato Brere 2
 81 Prato Brere 1
 82 Prato Verzasca 1
 83 Prato Verzasca 2
 90 Centro nautico 🌿
 95 Piscine
 100 Palestra Vacchini
 101 Palestra Regazzi

A Settori condizione fisica

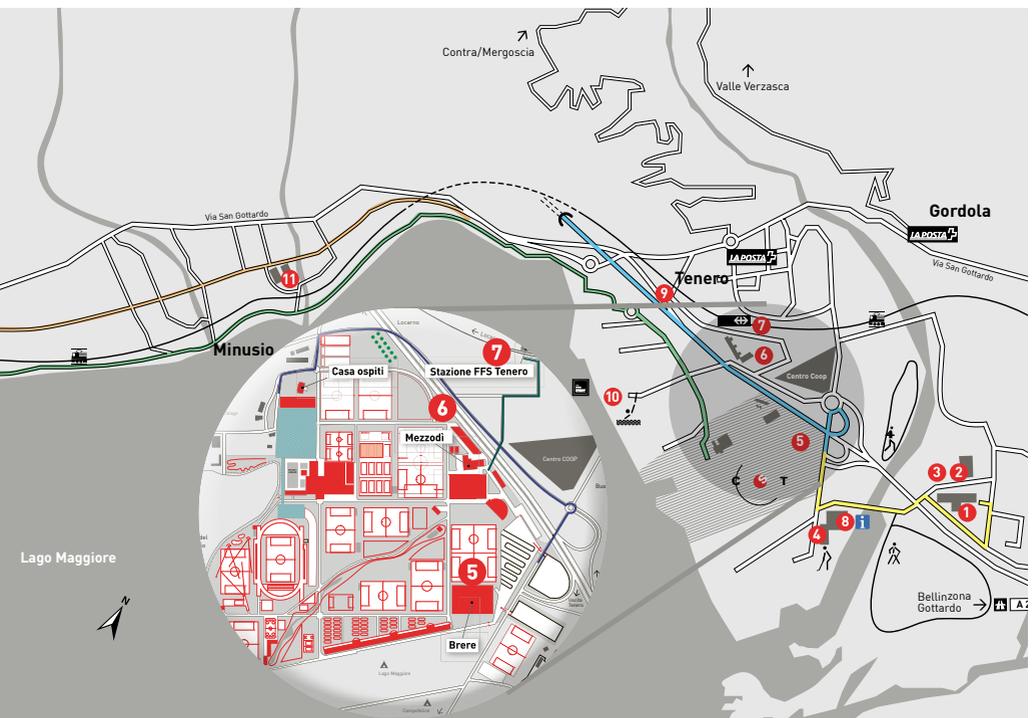
- P₁ Posteggio Principale
 P₂ Posteggio Svincolo
 P₃ Posteggio Verzasca

🌿 Zona cantiere CST V

8 Losone



- | | |
|---|--------------------------------------|
| 1 Palestra Regazzi | 10 Attracco battello Locarno |
| 2 Palestra Scuola Media Gordola | 11 Palestra Scuola Media Minusio |
| 3 Tennis Gordola | 12 Lido Locarno |
| 4 Minigolf Tenero | 13 Minigolf Locarno |
| 5 Brere | 14 Golf Locarno |
| 6 Palestra Scuole Elementari Tenero | 15 Polizia comunale Locarno |
| 7 Stazione FFS | 16 Partenza funivia Orselina-Cardada |
| 8 Infopoint dell'Organizzazione turistica Lago Maggiore e Valli | 17 Ospedale La Carità Locarno |
| 9 Studio medico Dr. Foiada | 18 Pronto soccorso Locarno |
| | 19 Palestra Vacchini Losone |



- Tenero – Locarno
- CST – Palestra Losone
- Mountain bike per Locarno
- CST – Palestra Regazzi
- Stazione FFS – CST
- CST amministrazione – casa ospiti/residence

Informationsveranstaltungen

Zwischen Ende März und Ende Oktober laden wir jede Woche alle anwesenden Kursleitenden (Gruppenchefs) zu einer halbstündigen Informationsveranstaltung betreffend Verpflegung, Unterkunft und Sport mit anschliessendem Apéro ein.

Montag Theorieraum Brere 17 Uhr

Während der restlichen Zeit wird diese Veranstaltung von Woche zu Woche je nach Ankunftszeit der Gruppen geplant.

10 goldene Regeln

Jedes Jahr beherbergt das CST tausende Kinder und Jugendliche aus der ganzen Schweiz und aus dem Ausland. Damit der Betrieb und das Zusammenleben weiterhin reibungslos ablaufen, sind wir auf deine Mitarbeit angewiesen und bitten dich, die folgenden Regeln einzuhalten. Der Kursleiter und die Leitenden sorgen dafür, dass die Teilnehmenden die Regeln einhalten.

Regel 1: Sicherheit und Ruhe

- Ab 22 Uhr sind die Unterakunftsgebäude nur mit Badge betretbar.
- Zwischen 22.30 und 7 Uhr gilt in den Gebäuden und auf dem Gelände des CST sowie in der unmittelbaren Umgebung und im Dorf Tenero strikte Nachtruhe.

Regel 2: Ordnung und Sauberkeit

- Die Gäste des CST verhalten sich korrekt und achten auf Ordnung und Sauberkeit. Dies sowohl innerhalb als auch ausserhalb der Gebäude und des Geländes des CST.
- Hunde haben keinen Zutritt.

Regel 3: Rauchen

Das CST ist rauchfrei. Dies gilt für alle Gebäude und das gesamte Gelände. Rauchen ist einzig in speziell gekennzeichneten Bereichen erlaubt:

- Beim Vordach der Theoriesäle
Contra.
- Beim Vordach hinter dem Gebäude des Zeltplatzes.
- Zwischen dem Bootshaus und dem Steg.

Regel 4: Alkohol und Drogen

- Der Erwerb und Konsum von alkoholischen Getränken ist für unter 18-Jährige im CST verboten.
- Der Konsum von alkoholischen Getränken in den Unterakunftsräumen ist nicht erlaubt.
- Jeglicher Konsum von Drogen, dazu gehört auch Cannabis, ist verboten.

Regel 5: Verkehr

Auf dem Gelände des CST gilt ein generelles Fahrverbot. Fahrzeuge müssen in den vorgesehenen Parkzonen abgestellt werden.

Innerhalb des Zentrums bewegen sich die Gäste zu Fuss auf den dafür vorgesehenen Strassen und Wegen.

Regel 6: Abfall

Der Abfall muss in den dafür vorgesehenen Behältern entsorgt werden. Das CST unterstützt die Abfalltrennung.

12 Regel 7: Schwimm- und Wassersprungbecken sowie See

Kursleitende tragen bei der Nutzung von Schwimm- und Wassersprungbecken sowie dem See die alleinige Verantwortung für die Sicherheit für ihre jeweilige Gruppe. Bei Nichteinhaltung der Schwimmregeln (vgl. Reglement für die Benutzung des Schwimmbads auf Seite 28) wird die Zutrittskarte entzogen.

Regel 9: Pünktlichkeit

Die vorgegebenen Zeiten für den Bezug und die Rückgabe des Materials und der jeweiligen Infrastruktur sowie die vereinbarten Trainingszeiten sind einzuhalten. Um 22 Uhr werden die Gebäude geschlossen.

Regel 8: Sportanlagen

Nur reservierte Anlagen dürfen benutzt werden. Sämtliche Programmänderungen sind dem Wochenverantwortlichen unverzüglich mitzuteilen. Werden reservierte Anlagen nicht innerhalb von 15 Minuten nach Beginn genutzt, können sie vom Wochenverantwortlichen einer anderen Gruppe zugeteilt werden. Bei Regen wendet sich die Kursleitenden an die Wochenverantwortlichen, um ein Schlechtwetterprogramm zu erstellen.

Regel 10: Fahrräder

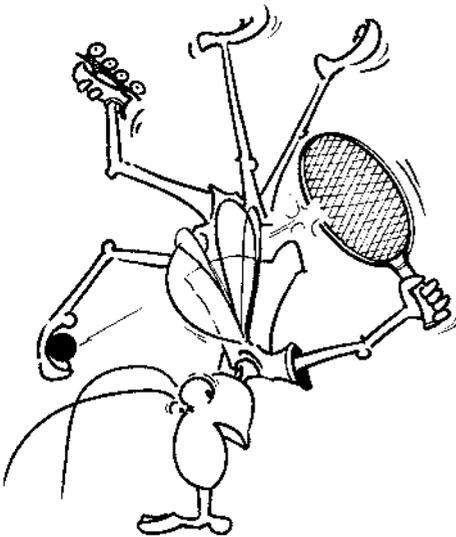
Fahrräder sind nur auf den dafür vorgesehenen, signalisierten Wegen zu benutzen. Rasenplätze und Spielfelder auf dem CST-Gelände dürfen nicht befahren werden. Bei Nichtbenutzung sind die Fahrräder in den Fahrradständern abzustellen und abzuschliessen.

Konsequenzen für die Zuwiderhandelnden

- Die Kursleiterin bzw. der Kursleiter sowie die Eltern im Fall von minderjährigen Teilnehmenden werden über den Vorfall informiert.
- Je nach Schwere des Vorfalls behalten wir uns das Recht vor, die Verantwortlichen oder den gesamten Kurs vom CST auszuschliessen.

Konsequenzen für den betroffenen Kurs

- Eine Kursanmeldung im darauffolgenden Jahr wird nur in zweiter Priorität berücksichtigt.
- Je nach Schwere des Vorfalls wird das zuständige kantonale Sportamt, J+S, der jeweilige Sportverband und/oder die zuständige Schuldirektion informiert.



Unterkunft



Gästehäuser

Das CST verfügt über drei ganzjährig geöffnete Gästehäuser mit insgesamt 249 Betten. In den Gebäuden Sasso Rosso und Casa Ospiti befinden sich die Duschen und Toiletten auf der Etage (Standard-Hotel). Im Gästehaus Dono Nazionale hingegen verfügen alle Zimmer über ein eigenes Bad (Sport-Hotel).

Zimmerbezug

Im Allgemeinen können die Zimmer **am Anreisetag ab 12 Uhr** bezogen werden. Jede Gruppe erhält an der Rezeption Badges, die den Zugang zu den Zimmern während der Nacht (22 bis 7 Uhr) ermöglichen.

Bitte beziehe dein Bett mit den im Zimmer vorhandenen Leintüchern und Bettbezügen. Bitte bring ein Handtuch mit. Die Böden werden mittwochs gereinigt.

Einige Hausregeln

- Betrete die Unterkünfte nicht in Fußballschuhen oder Inlineskates.
- Verwende in den Gebäuden keine Skateboards und Trotinetts.
- Verschiebe in den Zimmern keine Möbel.
- In den Unterkünftsräumen darfst du weder rauchen noch alkoholische Getränke konsumieren.
- Hänge deine Kleider oder Handtücher nicht zum Trocknen aus dem Fenster. Bitte benutze dazu den Wäschetrockner.
- Benutze die Fenster- oder Balkonbrüstungen nicht als Sitzgelegenheiten.
- Beachte die Nachtruhe 22.30 bis 7 Uhr.
- Tägliche Reinigung zwischen 9 und 11 Uhr. Halte dich während dieser Zeit nicht im Zimmer oder im WC/ in den Duschen auf der Etage auf.

Abgabe der Zimmer

Die Zimmer und die sanitären Anlagen müssen am Abreisetag um **8.30 Uhr** geräumt sein.

Wir bitten dich, vor deiner Abreise:

- Die **Bettwäsche** abzuziehen und:
 - Sasso Rosso: in den Wäschekanal beim Lift hineinzuworfen;
 - Dono Nazionale und Casa Ospiti: die Bettwäsche in den grauen Container auf der Etage zu legen.
- **Die Bettdecke zusammenzulegen**, so wie du sie am Anreisetag vorgefunden hast.
- **Den Abfall von den Zimmern in den dafür bestimmten Containern zu entsorgen.** Bitte PET, Karton, Glas, Blech und Plastik trennen. Die Lage der Container ist im Situationsplan auf Seite 7 mit folgendem Symbol  angegeben.
- **Den Boden zu wischen:**
 - Sasso Rosso: die Besen und Kehrriemschaufeln befinden sich auf der Terrasse;
 - Dono Nazionale: die Besen werden am Abreisetag ausgehändigt.
 - Casa Ospiti: Die Wischer und Schaufeln befinden sich in der Wohnung.
- **Eventuellen Abfall** um das Gebäude herum in den dafür bestimmten Containern zu **entsorgen**.

Bereits am Anreisetag vereinbaren wir mit den Kursleitenden einen Termin für die Kontrolle der Unterkünfte am Abreisetag. Allfällige Schäden sowie verlorene Badges werden verrechnet (CHF 30).

Erfolgt deine Abreise nach 8.30 Uhr, kannst du, wenn nötig, einen Abstellplatz reservieren, um dein Gepäck dort vorübergehend zu deponieren.



Zeltplatz



Der Zeltplatz des CST ist von Ende März bis Ende Oktober geöffnet. Es stehen dir 35 Universalzelte mit je 10 Etagenbetten und 20 Schlafplätzen zur Verfügung. Die Zelte stehen auf Betonplatten und verfügen über Strom. Der eigene Schlafsack ist obligatorisch. Es werden keine Kissen zur Verfügung gestellt.

Fixleintuch

Die Teilnehmenden bringen ein persönliches Fixleintuch der Mindestgrösse 90×200×30 cm mit. Das CST gibt keine Einweg-Fixleintücher aus Kunststoff ab. Auf diese Weise wollen wir die Umweltbelastung reduzieren und das CST ökologischer gestalten.

Das Aufstellen von eigenen Zelten und privaten Wohnmobilen ist nur erlaubt, wenn sie mit den definitiven Angaben angemeldet wurden. Eine Woche vor deiner Ankunft erhältst du den Belegungsplan des Campingplatzes. Zwischen 22.30 und 7 Uhr herrscht auf dem Zeltplatz Nachtruhe. Kursleitende dürfen nicht im Speisesaal, in der Küche oder in den Räumlichkeiten neben dem Camping übernachten. Es ist verboten, Änderungen

an den Einrichtungen vorzunehmen oder Heizungen, respektive Kühlsysteme anzubringen. Die Gäste werden gebeten, die Einrichtungen auf dem Zeltplatz sorgfältig zu behandeln. Die Köchinnen und Köche, die im Camping selber kochen, sind verpflichtet, sich an die Lebensmittelhygienevorschriften des kantonalen Labors zu halten (siehe Seite 19).

Ankunft

Die Zelte und die dazugehörige Infrastruktur können wie folgt bezogen werden:

- Sonntag – Montag:
8–12/13–17.30 Uhr
- Dienstag – Samstag: 13.30–18 Uhr

Abreise

Die Abgabe und Kontrolle der Zelte und Anlagen erfolgt vor 12 Uhr nach Absprache zwischen den Campingverantwortlichen und den Kursleitenden. Der Trockenraum muss am Abreisetag bis spätestens 12 Uhr geräumt werden.

Vom CST bezogenes Material ist zu retournieren. Fehlendes oder beschädigtes Material wird verrechnet.

Verpflegung

Mensa

Das CST pflegt eine regionale Küche mit saisonalen Frischprodukten. Früchte und Gemüse beziehen wir grösstenteils von Bäuerinnen und Bauern aus der Region. Das Fleisch aus integrierter Produktion stammt grösstenteils aus der Schweiz.

Gästehäuser: Vollpension bei Unterkunft

Bei Übernachtung in den Gästehäusern ist ein Arrangement mit Vollpension obligatorisch. Dies beinhaltet:

Frühstücksbuffet

- Brot – Div. Getreideflocken – Birchermüesli – Milch
- Joghurt – Käse – Aufschnitt
- Konfitüre – Butter – Honig
- Kaffee – Tee – Fruchtsaft – Schokoladengeränk

Mittag- und Abendessen

- Tierische oder pflanzliche Proteine (Fleisch oder Fisch, Tofu, Seitan etc.)
- Kohlenhydrate (Teigwaren, Reis, Getreide, Kartoffeln)
- Beilagen (Gemüse, Salatbuffet)
- Dessert (Früchte oder Desserteller)

Zu den Hauptmahlzeiten servieren wir dir Wasser auf den Tischen.

Gerne berücksichtigen wir deine Wünsche und servieren die kohlenhydratreichere Mahlzeit wahlweise am Mittag oder am Abend. Gruppen mit spezifischen Ernährungsbedürfnissen

melden sich bitte im Restaurationsbereich. Wir besprechen mit dir gerne Menü, Essenszeiten oder allfällige Spezialwünsche. Je nach Wunsch wird ein Zuschlag in Rechnung gestellt.

Allergien

Das CST bereitet auf Wunsch gluten- und laktosefreie Gerichte zu. Bitte informiere das CST spätestens zwei Wochen vor deiner Ankunft per E-Mail (cstenero@baspo.admin.ch) über eine bestehende Allergie und stelle dich bei der ersten Mahlzeit dem Küchenchef vor.

Vegetarier

Das CST bereitet jeweils auch ein vegetarisches Menü zu. Vegane Menüs können nicht garantiert werden.

Leistungssport

Wir bitten die Gruppentrainerinnen und -trainer Leistungssport, uns ihre spezifischen Ernährungsbedürfnisse im Voraus mitzuteilen.

Zeltplatz: Vollpension ist möglich

Bei Unterkunft auf dem Zeltplatz ist ein Arrangement mit Vollpension möglich.



Essenszeiten Mensa

Während der Camping-Saison:

1. Essensgruppe

Frühstück*	7.15 Uhr
Mittagessen	12 Uhr
Nachessen	18.30 Uhr

2. Essensgruppe

Frühstück*	8.00 Uhr
Mittagessen	13 Uhr
Nachessen	19.30 Uhr

Während der Wintersaison:

1. Essensgruppe

Frühstück*	7.15 Uhr
Mittagessen	12 Uhr
Nachessen	18.30 Uhr

2. Essensgruppe

Frühstück* 8 Uhr
Mittagessen 12.45 Uhr
Nachessen 19.15 Uhr

*Frühstück: Für Schwimmclubs mit Training zwischen 7 und 9 Uhr steht das Frühstück auf Anfrage um 6.20 Uhr bereit.

Grundsätzlich gehören die Gruppen auf dem Zeltplatz zur 1. Essensgruppe. Die Gruppen in den Gästehäusern gehören zur 2. Essensgruppe.

Die Essenszeiten können aus betrieblichen Gründen ändern.

Bitte halte dich an die angegebenen Essenszeiten. Melde allfällige Änderungswünsche spätestens 48 Stunden vor der entsprechenden Mahlzeit an der Rezeption.

Mahlzeiten

Du hast die Möglichkeit, Lunchpakete anstelle einer Mahlzeit zu bestellen. Bestellungen, inklusive Sonderwünsche und Abweichungen, müssen ca. einen Monat vor der Ankunft im CST getätigt werden. Last-Minute-Bestellungen müssen spätestens 48 Stunden vor dem Bezug des Lunchpaketes erfolgen.

Lunchpakete können am vereinbarten Tag nach dem Frühstück ab 7.30 Uhr bei der Mensa Brere abgeholt werden.

Ausserhalb der üblichen Zeiten abgegebene oder spezielle Mahlzeiten, die nicht in der Vollpension eingeschlossen sind, werden jeweils zusätzlich verrechnet. Nicht konsumierte Mahlzeiten können nicht gutgeschrieben werden.

Iss gut und gesund

Eine ausgewogene Ernährung nimmt im Sport eine zentrale Rolle ein. Sie verhilft zu optimalen Leistungen, erleichtert die Regeneration und verringert das Verletzungsrisiko.



Eine gesunde Ernährung kann helfen, den Effekt eines Trainings zu optimieren.



Eine ausgewogene Ernährung kann helfen, chronischen Entzündungen vorzubeugen und die Erholungszeiten zu verkürzen.



5 Mahlzeiten am Tag sind optimal: Frühstück, Snack, Mittagessen, Snack, Abendessen.



Eine vollständige und ausgewogene Mahlzeit umfasst:

- eine Portion Gemüse, die der Hälfte eines Tellers entspricht
- eine Mehlspeise (Kartoffeln, Getreide oder Hülsenfrüchte)
- ein eiweisshaltiges Lebensmittel (Fleisch, Fisch, Eier, Tofu, Seitan oder Milchprodukte)
- eine Quelle guter Fette (natives Olivenöl extra)



Iss mehr Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Nüsse, pflanzliches Eiweiss.



Iss weniger Süssigkeiten, Weissmehl, Zucker, abgepackte Lebensmittel, kohlenensäure- und zuckerhaltige Getränke, tierische Fette, Frittiertes, Wursterzeugnisse und Trockenfleisch.



Bevorzuge pflanzliche Proteine. Sie sind leicht, nahrhaft, entzündungshemmend und ein hervorragender Brennstoff für den Sport.



Bevorzuge saisonale, lokale und biologisch angebaute Produkte.

Grilladen am See

Von April bis Oktober haben Gäste mit Vollpensionsarrangement die Möglichkeit – gegen einen Aufpreis von CHF 6.50 pro Person – eine Grillade am See zu buchen. Wir bereiten dir eine Fleischauswahl sowie Alternativen für Vegetarierinnen und Vegetarier, drei Sorten Salat, Brot und ein Dessert vor. Zudem geben wir dir das nötige, biologisch abbaubare, Einweggeschirr mit. Die Organisatoren sind verpflichtet, die Lebensmittelhygienevorschriften des kantonalen Labors einzuhalten. Bitte bestätige das Datum der Grillade am Empfang.

Für den Warentransport stehen dir im Sportmaterialmagazin Fahrräder mit Anhänger zur Verfügung. Holz kannst du beim Holzlager hinter dem Mehr-

zweckplatz «Ghiridone» beziehen (s. Lageplan S. 7, Nr. 15). Bitte gehe mit dem Holz sparsam um. Für das Entfachen und das korrekte Löschen des Feuers ist die Gruppe verantwortlich.

Nach der Grillade bitten wir euch, den Grill zu reinigen und ordentlich zu hinterlassen. Bitte entsorgt die Abfälle in den dafür vorgesehenen Abfallsäcken, die in der Küche abgegeben werden. Vergewissert euch, dass die Säcke verschlossen sind, bevor ihr sie in die dafür vorgesehenen Container vor Ort werft. Essen, Einweggeschirr und Küchenmaterial bezieht du um 18 Uhr beim Lieferanteneingang der Mensa Brere. Das Küchenmaterial und die Resten müssen bis spätestens 20.30 Uhr wieder dort abgegeben werden.

Verpflegung Zeltplatz

Gäste, die auf dem Zeltplatz logieren, haben die Wahl zwischen Vollpension in der Mensa CST und Selbstverpflegung. Für die Selbstverpflegung bestehen diverse gut ausgerüstete Küchen beim Campingplatz zur Verfügung. Sie werden aufgrund der Gruppengrösse zugeteilt. Die Gruppe ist verantwortlich für die Endreinigung der Küche. Falls die Gruppenleiterin oder der Gruppenleiter eine Endreinigung durch das CST-Personal wünscht, muss dies bereits beim Einreichen der definitiven Kursdaten mitgeteilt werden. Für die Endreinigung werden CHF 350 pro Küche in Rechnung gestellt. Die Gruppenleitenden tragen die Verantwortung

für die Nahrungsmittelsicherheit und für die Einhaltung der entsprechenden Gesetze und Verordnungen des Kantons Tessin über die Herstellung und den Vertrieb von Lebensmitteln. Die Verantwortlichen der Camping-Küche verpflichten sich darüber hinaus, die auf dem HACCP-Konzept (Analysis Critical Control Point) beruhenden Verfahren anzuwenden. Für weitere Informationen kannst du dich gerne an das Tessiner Kantonlabor wenden (dss-lc@ti.ch, +41 91 814 61 11).

Das CST übernimmt keinerlei Haftung für die Qualität der Gerichte, die von den Gruppen selbst zubereitet werden.

Externer Warenbezug

Externe Wareneinkäufe bezahlst du direkt bei der entsprechenden Stelle.

Externe Warenlieferanten sollten von dir genaue Informationen zum Zeltplatz-Zugang und zum Küchen-Standort (Nummer A1, A8, C1, C8).) erhalten.

Fleisch und Wurstwaren

– Belotti Bruno, Tenero Telefon +41 91 745 10 02

Früchte und Gemüse

– Tre Valli Frutta, Giubiasco Telefon +41 91 857 77 55
 – Linea Bio Verde, Cadenazzo Telefon +41 91 858 36 34
 – Frutta Banfi, Gordola Telefon +41 91 735 20 20

Brot

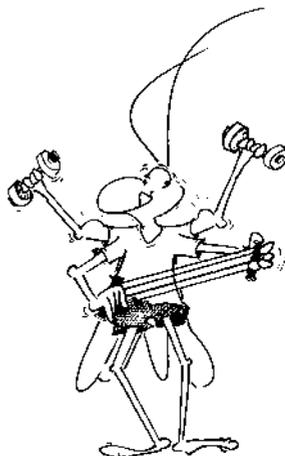
– El Prestin, Riazzino Telefon +41 91 793 03 41

Lebensmittel allgemein

– Centro Coop Tenero
 – Das Centro Coop Tenero befindet sich in unmittelbarer Nähe an der Via Brere 8.
 – Grünenfelder, Quartino Telefon +41 91 850 34 34

Kiosk

Auf dem Zeltplatz befindet sich ein Kiosk. Zudem stehen Tag und Nacht Automaten für Getränke und Snacks zur Verfügung.





Bar Lounge Gottardo

Die Bar im Gebäude Gottardo ist der ideale Ort, um nach einem gesunden Sporttag Energie zu tanken. Tessiner Spezialitäten, hausgemachte Desserts, Panini, kalte Gerichte, Getränke und frische Fruchtsäfte: Diese und viele andere Köstlichkeiten stehen im Angebot der Bar. Zudem können unsere Gäste aus einer breiten Palette an lokalen Weinen und einheimischen Biersorten auswählen.

In der Bar Lounge liegen verschiedene Zeitungen und Zeitschriften in mehreren Sprachen auf. So kannst du deine Pausen noch angenehmer gestalten.

Anlässe und Apéros

Auf Anfrage können im CST Apéros, Kaffeepausen, Bankette und personalisierte Catering-Services im Rahmen eines Sportanlasses organisiert werden.

Hinweis

In der Bar Lounge Gottardo gelten die Jugendschutzbestimmungen. Es werden keine alkoholischen Getränke an Jugendliche unter 18 Jahren abgegeben. Rauchen ist nicht gestattet.

Sportanlagen und -material



Das CST bietet dir moderne Sportanlagen, Sportmaterial sowie Theorie-, Erholungs- und Wellnessräume (siehe Seite 31). Bitte beachte die Öffnungszeiten der Anlagen und reserviere die gewünschten Anlagen, Räume und das Material frühzeitig am Empfang.

Das Sportmaterial (mit Ausnahme der Velos) steht dir kostenlos zur Verfügung. Die aktualisierte Liste steht auf der Website www.cstenero.ch/download-de bereit. Bitte sende uns die ausgefüllte Liste spätestens drei Wochen vor Beginn deines Aufenthaltes, damit du das gewünschte Material sofort nach deiner Ankunft beziehen kannst. Annahme- und

Rückgabestelle ist die Sportmaterialzentrale neben der Halle «Naviglio (s. Plan Punkt 53)». Beschädigtes oder fehlendes Material wird in Rechnung gestellt.

Aus Rücksicht gegenüber anderen Gruppen bitten wir dich, nur die von dir reservierten Anlagen zu benutzen und Änderungen dem zuständigen Wochenverantwortlichen zu melden. **Wenn eine Anlage 15 Minuten nach Beginn der Reservation nicht genutzt wird, kann der Sportkoordinator sie einer anderen Gruppe zuteilen.** Die Anlagen sind von 8 bis 22 Uhr geöffnet. Auf Anfrage können die Öffnungszeiten verlängert werden.

Öffnungszeiten des Materiallagers

– Montag–Freitag: 8–20 Uhr

– Samstag: 8–18 Uhr

– Sonntag: 8–20 Uhr

(Wintersaison: 8–18 Uhr)

Materialwart: Tel. 107 (interne Nummer)

Qualität der Sportausbildung

Im Sinne der Qualität der Sportausbildung werden Kurse mit einer Hauptaktivität und einer höheren Anzahl an Lektionen für die Teilnehmenden bei der Anlagen- und Materialvergabe prioritär behandelt.



Sportanlagen

Das CST verfügt über modernste Anlagen sowie das notwendige Material für die Ausübung folgender Sportarten:

Aerobic	– Step, Spiegelwände (ohne mobile Audioanlagen)
Airgame/Maxitramp	– 9 Maxitramp – Airgame-Anlage mit 4 Plätzen
Aquafit	– 60–130 cm tiefes Nichtschwimmerbecken
Badminton	– 21 Indoor-Spielfelder
Basketball	– 3 Aussenfelder – 8 Hallenfelder – 1 Streetballfeld
Beach Soccer/ Street Soccer	– 1 normiertes Beach-Soccer-Feld – 1 Street-Soccer-Feld
Beach Tennis	– 6 Spielfelder
Beachvolleyball	– 4 Felder am See – 2 Felder Gambarogno – 4 mobile Netze (für Rasen)
Bogenschiessen	– 3 komplette Anlagen – Bogen für Jugendliche und Erwachsene
Biken/Polobike	– 50 Mountainbikes und 10 Freebikes (Ausleihe eines Sets: CHF 60) – Pumptrack
BMX	– 12 BMX mit Schutzausrüstung, BMX-Naturpiste, Pumptrack (Kunstpiste)

Fechten	<ul style="list-style-type: none"> - 14 vollständige Fechtbahnen mit elektronischen Anlagen - Degen, Säbel, Masken, Handschuhe und Schutzwesten
Fitness	<ul style="list-style-type: none"> - Krafträume in den Hallen «Naviglio» und «Regazzi» (freie Gewichte) - Fitnessraum in der Halle «Gottardo» - Outdoor-Bereich für Funktionstraining
Freestyle	<ul style="list-style-type: none"> - 1 Schanze Freestyle (im Sommer)
Fussball	<ul style="list-style-type: none"> - 9 Normplätze (Rasen) - 3 synthetische Plätze [2 FIFA Standard Quality, 3. Generation] - Tore unterschiedlicher Grösse sowie Trainingsmaterial
Golf	<ul style="list-style-type: none"> - 2 Green mit Naturrasen, 1 gedecktes Green mit Kunstrasen
Handball	<ul style="list-style-type: none"> - 3 normierte Indoor-Felder
Inlineskating	<ul style="list-style-type: none"> - Halfpipe - Slide Rail - 30 Paar Inlineskates inkl. Schutzausrüstung - 15 Hockeyskates
Jogging	<ul style="list-style-type: none"> - Finnenbahn (1000 m) beleuchtet - 3 Walking-Trails
Kanu/Kajak	<ul style="list-style-type: none"> - 78 Kajaks (Fluss und See) und Kanadier
Kampfsportarten (Judo, Karate usw.)	<ul style="list-style-type: none"> - Tatami - Kimono
Klettern	<ul style="list-style-type: none"> - Indoor-Kletterwand (14 Routen unterschiedlicher Schwierigkeitsgrade) - 2 Outdoor-Kletterwände (12 Routen unterschiedlicher Schwierigkeitsgrade) - Weitere Kletterwände in der Region
Kunstturnen	<ul style="list-style-type: none"> - 1 Turnhalle mit fest installierten Geräten (neue Sport-halle Brere), 2 Dreifachhallen, 2 Airtrack
Landhockey	<ul style="list-style-type: none"> - Landhockeyfeld 5:5 (48.00 m x 31.76 m). Verfüllter Kunst-rasen mit kurzen Halmen, Banden und Toren
Leichtathletik	<ul style="list-style-type: none"> - Vollständige 400-Meter-Bahn, 2 Stabhochsprungbahnen - Indoor-Anlage mit 175-Meter-Bahn sowie Wurf- und Sprunganlage - 130-Meter-Bahn auf Naturrasen (Frühling und Sommer)
Orientierungslauf	<ul style="list-style-type: none"> - 3 Bahnen mit 19 festen Posten und elektronischem Postenkontrollsystem
Parkour und Street Workout	<ul style="list-style-type: none"> - Parkour-Anlage mit verschiedenen Schwierigkeitsgraden und Street-Workout-Geräten
Rudern	<ul style="list-style-type: none"> - 8 Liteboat

Schwimmen	<ul style="list-style-type: none"> - Olympisches Becken (50 m) - Nichtschwimmerbecken - Wassersprungbecken (Tiefe 4m; 1m- und 3m-Sprungbrett; 1m-, 3m- und 5m-Turm; 1m- und 3m-Synchronsprunganlage) - Im Winter sind das 50m-Becken und das Nichtschwimmerbecken überdacht. Der Eintritt ist kostenpflichtig.
Schwimmen	<ul style="list-style-type: none"> - 1 fester Aussenplatz
Segeln	<ul style="list-style-type: none"> - 4 Laser + 8 RS Zest - 4 Katamaran RS Cat 14
Skaterhockey	<ul style="list-style-type: none"> - Skaterausrüstung und vollständige Bahn - Skaterhockey-Feld
Skimboard	<ul style="list-style-type: none"> - 1 Skimboard-Anlage - Boards in verschiedenen Grössen
Slacklining	<ul style="list-style-type: none"> - Indoor- und Outdoor-Anlage
Spiele	<ul style="list-style-type: none"> - Das CST verfügt über die Anlagen und das Material für folgende Spiele: Baseball, Flag Football, Jonglieren, Kinball, Lacrosse, Roundnet, Rugby, Smolball, Speedminton, Touchrugby
Squash	<ul style="list-style-type: none"> - 1 Squash-Halle mit 4 Spielfeldern
Street Racket	<ul style="list-style-type: none"> - 4 reguläre Outdoor Street-Racket-Plätze - Schläger
Street-Surfing	<ul style="list-style-type: none"> - 15 Boards und Schutzausrüstung
SUP/SUP-Polo	<ul style="list-style-type: none"> - 36 Stand-up-Paddel (SUP) - 1 SUP-Polo-Set
Tanzen	<ul style="list-style-type: none"> - 3 Dreifachhallen
Tennis/Minitennis	<ul style="list-style-type: none"> - 4 Sandplätze - 8 Tennisplätze mit Kunstharzbelag - Winter: 3 gedeckte Plätze
Tischtennis	<ul style="list-style-type: none"> - 15 Tische mit Bällen und Schlägern
Unihockey	<ul style="list-style-type: none"> - 3 grosse bzw. 6 kleine Hallenfelder mit Tribüne - 1 Outdoor-Piste (Bahn 40x20m mit Bande)
Volleyball	<ul style="list-style-type: none"> - 10 Aussenplätze - 8 Hallenplätze
Wasserball	<ul style="list-style-type: none"> - Olympisches Becken inkl. offiziellem Feld
Windsurfen	<ul style="list-style-type: none"> - 24 Segel und Bretter (auch für Kinder und Einsteiger)



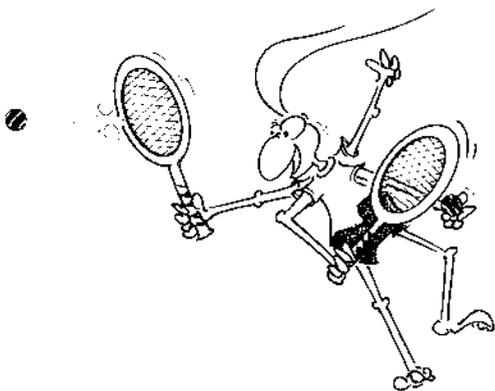
Sport und Sicherheit

Risikosportarten

Da das CST vorrangig Kurse aufnimmt, die unter J+S angeboten werden, sind jeweils die entsprechenden J+S-Richtlinien verbindlich. Falls für einzelne Sportarten keine J+S-Richtlinien vorhanden sind, gelten die Richtlinien oder Empfehlungen der jeweiligen nationalen Sportverbände.

Sportarten mit erhöhtem Risiko dürfen nur unter Führung von J+S-Leiterinnen und -leitern, ausgebildeten Instruktorinnen und -Instruktoren sowie von Sportlehrpersonen mit spezifischer Fachausbildung ausgeübt werden. Dies gilt insbesondere für folgende Disziplinen:

- **J+S-Sportarten:** Sportklettern, Kanusport, Rudern, Radsport (MTB, Kunstradfahren, Querfeldein, Radball, Einrad, Trialradsport, BMX), Golf, Parkour, Fechten, Kampfsport (Wushu/ Kung Fu, Ringen, Schwingen, Judo, Ju-Jitsu, Karate, Kickboxing Light, Light-Contact Boxing), Schwimmsport (Synchronschwimmen, Schwimmen, Rettungsschwimmen, Wasserball, Wasserspringen), Stand-up Paddle, Windsurfen, Bogenschiessen, Trampolin, Segeln.
- **Nicht-J+S-Sportarten:** Airgame, Gerätetauchen.



Für sämtliche Aktivitäten im Schwimmbecken, Wassersprunghaus oder auf dem See kann das CST keine permanente Badeaufsicht stellen. **Einzig die Kursleiterinnen sind für die Überwachung und Sicherheit ihrer Gruppe während eines Kurses im, am und auf dem Wasser verantwortlich.**

Die ständige Präsenz einer Leiterin oder eines Leiters mit gültigem SLRG-Brevet ist demzufolge obligatorisch (Brevet Plus Pool).

Weitere Einzelheiten:
www.cstenero.ch/sicherheit

Gruppengrösse

Für die folgenden Sportarten gelten aus organisatorischen Gründen klare Bestimmungen betreffend Gruppengrösse.

Sportart	Maximal Teilnehmende
Bogenschiessen	12
Golf	12
Kanu (Fluss)	6
Kanu (See)	12
Mountainbike	12
Rudern (See)	8
Segeln	8
Sportklettern an Kletterwand	12
Sportklettern am Fels	6
Stand-up Paddle	12
Windsurfen	12

Sisport

Die Gruppen können bei Sisport qualifizierte Leiterinnen und Leiter für alle Sportarten buchen. Wir bitten die Kursleiter, Sisport **erst** nach Erhalt der Bestätigung der Sportanlagen direkt zu kontaktieren.

Für weitere Informationen kannst du dich gerne an die Rezeption oder an den Wochenverantwortlichen wenden.

www.sisport.ch



Reglement für die Benutzung des Schwimmbads

Das vorliegende Reglement wird den sozialverantwortlichen Personen übergeben, die verpflichtet sind, die betreffenden Leitenden und Traineerinnen und Trainer zu informieren. Die Direktion des CST behält sich das Recht vor, Gruppen, die den im Reglement erwähnten Regeln nicht folgen, den Zutritt zum Schwimmbad zu verbieten.

Öffnungszeiten und Nutzung

Öffnungszeiten des Schwimmbads:

Montag bis Freitag: 7–22 Uhr

Samstag bis Sonntag: 7–18 Uhr

Blockzeiten

- Block 1: 07–09 und 14–16 Uhr
- Block 2: 09–11 und 16–18 Uhr
- Block 3: 11–13 und 18–20 Uhr
- Block 4: 11–13 und 20–22 Uhr

Zusätzliche Öffnungszeiten des Schwimmbads sind möglich. Die Becken stehen den Sportlerinnen und Sportlern ausschliesslich für Unterrichts- und Trainingszwecke zur Verfügung. Freizeitaktivitäten sind nicht erlaubt.

Beaufsichtigung und Verhalten

Im Schwimmbad gibt es weder eine Aufsicht noch einen Rettungsschwimmdienst.

Der Bademeister des CST ist ausschliesslich für die Einhaltung der Bestimmungen des vorliegenden Reglements und für die Kontrolle der Reservierungen zuständig.

Alle Gruppen müssen während der ganzen Dauer des Trainings von einer für die Sicherheit verantwortlichen Person mit gültigem Rettungsschwimm-Brevet (Brevet Plus Pool oder höher) vom Beckenrand aus beaufsichtigt werden. Es ist nicht erlaubt, auf den Beckenumgängen zu rennen, vom Beckenrand aus ins Wasser zu springen oder auf den Trennleinen zwischen den Bahnen zu sitzen. Nach Ende der Trainingsaktivität vergewissert sich der/die Verantwortliche, dass alle Teilnehmenden das Becken verlassen haben.

Wenn sich der Bademeister des CST nicht im Schwimmbad befindet, kann jederzeit von 7 bis 22 Uhr (samstags und sonntags 7–18 Uhr) ein Hauswart über Tel. 107 (interne Nummer) erreicht werden.



Hygiene und Sauberkeit

Alle Badenden müssen sich vor dem Betreten des Beckens gründlich duschen. Die Wasserqualität und die notwendige Chlormenge zur Gewährleistung derselben sind von der Körperhygiene (Schweiss und Urin) abhängig. Baden oder Schwimmen mit Kleidern, Bermudas oder Shorts ist nicht erlaubt. Ausgenommen von dieser Regel sind Rettungsschwimmlektionen. Der/die Verantwortliche prüft nach Ende der Aktivität die Ordnung und Sauberkeit in den Garderoben, Duschen und Toiletten.

Alarm und Sicherheit im Winter

Das gedeckte Schwimmbad ist mit verschiedenen Überwachungs- und Alarmsystemen ausgerüstet. Bei Gefahr (heftiger Wind, Wetterumschwünge oder starker Schneefall) behält sich die Direktion das Recht vor, das Schwimmbad jederzeit zu schliessen.

Im Schwimmbad stehen Erste-Hilfe-Material und ein «Sicherheitsschrank» mit folgender Ausrüstung zur Verfügung: Rettungsringe, eine Halskrause, ein Megaphon und ein Erste-Hilfe-Koffer.

Im Falle eines Evakuierungsalarms werden die Benutzerinnen und Benutzer gebeten, die Anlagen unverzüglich zu verlassen und den Anweisungen des CST Personals zu folgen.

Notausgänge

Die Sicherheitstüren/-ausgänge dürfen nur als Fluchtweg verwendet werden. Der Bereich vor den Türen darf auf keinen Fall mit Material oder Objekten irgendwelcher Art, welche die Benutzbarkeit der Fluchtwege schmälern könnten, verstellt werden. Jede Türöffnung bewirkt einen Druckabfall und ein Einsinken des Tragluftdachs. Aus diesem Grund dürfen die Sicherheitstüren nur im Notfall und in Anwesenheit des eigens dafür ausgebildeten Pikett-Personals des CST geöffnet werden.

Zutritt zum Bad und zu den Garderoben

Die Badges sind nur während der reservierten Periode und den reservierten Zeiten gültig und nicht auf Dritte übertragbar. Der Zutritt ist ausschliesslich Sportlerinnen und Sportlern sowie Mitarbeitende des CST vorbehalten. Das CST führt regelmässige Kontrollen der Teilnehmerlisten durch.

Bei Anlässen ist das Schwimmbad nicht für die Öffentlichkeit zugänglich.

In den Garderoben stehen Schliessfächer zur Verfügung, die abgeschlossen werden können. Die Schliessfächer dürfen nur während der Dauer des Trainings genutzt werden. Ausserhalb der gebuchten Trainingszeiten abgeschlossene Schliessfächer werden geöffnet. Jegliche Haftung für verlorene oder gestohlene Gegenstände ist ausgeschlossen.



Wellnessbereich

Der Wellnessbereich des CST umfasst eine Sauna, ein türkisches Bad, einen Whirlpool mit Massage-düsen sowie einen Ruheraum.

Bitte reserviere den Wellnessbereich 24 Stunden vorher am Empfang und gib dabei die Anzahl Personen an, die den Wellnessbereich nutzen werden. Jede Reservation wird verrechnet, unabhängig davon, ob der Wellnessbereich benutzt wurde oder nicht. Die Kosten belaufen sich auf CHF 8 pro Person und Nutzung und werden auf der Schlussabrechnung aufgeführt.

Für die Nutzung des Wellnessbereichs gilt

- Mindestalter 18 Jahre
- Kapazität max. 20 Personen
- Zutritt nur mit Badge
- Handtücher obligatorisch (Bezug und Rückgabe in der Bar Lounge Gottardo möglich – Depot CHF 20 pro Handtuch)
- Montag, Mittwoch und Freitag: für Männer reserviert
- Dienstag und Donnerstag: für Frauen reserviert

Reglement für Fussballaktivitäten

Einhaltung von Reservationen, Änderungen der Spielfeld-Zuteilung

Bitte benutze ausschliesslich die dir zugeteilten Spielfelder und Garderoben. Ein eventueller zusätzlicher Bedarf sowie Änderungen oder Annullationen müssen uns frühzeitig und schriftlich mitgeteilt werden (auch per E-Mail möglich).

Das CST behält sich das Recht vor, aufgrund des Zustands der Spielfelder Änderungen oder Annullationen vorzunehmen.

Nutzung der Kunstrasenfelder

Jedem Trainingslager im CST wird abwechselnd mindestens ein Training auf den Kunstrasenfeldern Brochin und/oder Cardada zugeteilt. Wenn die Spielfelder im CST nicht betreten werden können, gewährleistet das CST ein Spezialprogramm auf Kunstrasenfeldern und in der Halle.

Fussballschuhe

Es darf nur mit Fussballschuhen mit festen Nocken gespielt werden.

Fussballfelder

Der Rasen wird von unserem Personal kontinuierlich gepflegt. Sein Zustand hängt auch von Ihrem Verhalten ab: Je mehr die Regeln eingehalten werden, desto besser sind die Trainingsbedingungen. Darüber hinaus lassen sich so auch Unfälle besser vermeiden.

Wir bitten dich:

- den Bereich des Torraums während des Trainings möglichst zu vermeiden,
- auf Koordinationsübungen und Wiederholungen innerhalb des markierten Spielfelds zu verzichten,
- die mobilen Tore regelmässig zu verschieben,
- die seitlichen Bereiche zu nutzen,
- für das Torwarttraining die speziell dafür vorgesehenen Spielfelder zu nutzen und
- nach jedem Training die losen Rasenstücke wieder festzudrücken.
- das Spielfeld mit keinerlei Fahrzeugen zu überqueren (Auto, Hebefahrzeug, Fahrrad, Trottnet, Inline-Skates etc.)

Schäden am Rasen, die aufgrund der Nichtbeachtung der erwähnten Regeln entstehen, werden mit einer Busse geahndet.



Tore abschliessen

Nach jedem Training müssen die Tore im dafür bestimmten Bereich abgestellt und mit einem Vorhängeschloss gesichert werden. Die Tore dürfen nicht über das Gras geschleift werden. Sie müssen mit geeigneten Handwagen transportiert oder getragen werden.

Gebühren für Spiele, Beleuchtung und Markierung

Die Tarife finden Sie hier:
www.cstenero.ch/fussballaktivitäten

Grundsätzlich werden die Spiele auf Kunstrasenfeldern ausgetragen. Diesbezügliche Anfragen müssen spätestens 10 Tage im Voraus schriftlich an die Administration des CST gerichtet werden. Für die Organisation des Schiedsrichters sind die Mannschaften selber zuständig.

Ordnung und Sauberkeit

Auf den Spielfeldern, in den Garderoben und in den genutzten Theorieräumen ist auf grösstmögliche Ordnung und Sauberkeit zu achten.

Bitte beachten Sie, dass die Fussballschuhe nach dem Training an den 5 gedeckten Reinigungsvorrichtungen gereinigt werden müssen. Die Gebäude dürfen auf keinen Fall mit Fussballschuhen betreten werden. Weiter ist es nicht erlaubt, den Schmutz vor den Gebäudeeingängen von den Schuhen zu klopfen. Bei Nichteinhaltung dieser Regel werden die zusätzlichen Reinigungskosten in Rechnung gestellt.

Abstellraum

Mannschaften, die während längerer Zeit im CST trainieren, haben die Möglichkeit, einen Abstellraum für ihr Material anzufordern. Die Materialwagen müssen ausserhalb des Spielfelds auf harten Böden abgestellt werden.

Waschdienst für Tenues

Das CST bietet einen Waschdienst für Trainings- und Match-Tenues (13kg/CHF 35 oder 20kg/CHF 45). Für weitere Informationen können Sie sich an den Empfang wenden.

Reglement für die Verwendung von Handballharz

Grundsatz

Grundsätzlich ist im CST die Verwendung von Harz im Handball **nicht** erlaubt. Das CST kann jedoch Ausnahmen für Nationalmannschaften bewilligen.

Ausnahmen

Gesuche für eine Ausnahmegewilligung müssen im Voraus beim Sportkoordinator eingereicht werden.

Die Verwendung von Kunstharz kann bewilligt werden, ist aber nur in der Sporthalle «Vacchini» in Losone zulässig.

Produkt

Im BASPO/CST darf nur das Kunstharzprodukt «IntenseGrip» verwendet werden. Es wird den Gästen gratis zur Verfügung gestellt. Es wird im Sportmateriallager des CST abgegeben.

Reinigung

Für den zusätzlichen Reinigungsaufwand werden CHF 850 in Rechnung gestellt.





Challenge School Tenero

Präsentation

Die Challenge School Tenero ist ein Turnier für alle Klassen, die sich miteinander messen möchten. Ob gross oder klein, sportlich oder weniger aktiv: In der breiten Palette an unterschiedlichen Wettkämpfen ist für jede Klasse das Richtige dabei! Zwar gibt es Einzelwettbewerbe und Mannschaftsspiele, doch am Schluss zählen die Resultate der ganzen Klasse. Aber Achtung: Die Rangliste wird erst am Ende des Schuljahres erstellt. Die Sieger gewinnen einen Preis!

Die Wettkämpfe

- Kids Color Activity (6-9-Jährige)
- Orienteering Races (10-13-Jährige)
- CS-Triathlon (14-18-Jährige)

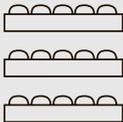
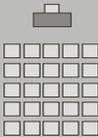
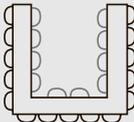
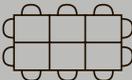
Werte

Ziel der Challenge ist, den Schulen eine spielerische Bewegungsaktivität für alle Niveaus und Altersstufen zu bieten. Egal ob die Aktivität Anfang, Mitte oder Ende Woche stattfindet, der Teamgeist wird in einer sportlichen Atmosphäre gestärkt; immer im Zeichen von Respekt, Fair-Play und Spass.

Anmeldungen

Möchtest du deine Klasse anmelden? Dann nichts wie los: Wende dich an deine/-n Sportkoordinatori/-in.

Theorieräume

Bezeichnung		Standard	Konferenz	U-Form	Block
					
	m ²	Maximale Personenzahl	Maximale Personenzahl	Maximale Personenzahl	Maximale Personenzahl
Gottardo 01	102	40	80	25	40
Gottardo 11 A/B	128	50 – 20/20	90–40/40	25–10/10	50
Gottardo 21 A/B	138	50 – 20/20	90–40/40	25–10/10	50
Gottardo 12	54				
Naviglio	78	30	50	22	20
Brere 12, 13	100	50	100	25	30
Brere 21, 22, 26, 27, 28	65	26–34			
Brere 23 A/B, 24 A/B, 25 A/B	110	26–34			
Hörsaal Brere	314	146	242		
Einzelturnhalle mit Tribüne	392	150	300		
Contra	59	30		16	48

Für grosse Gruppen oder spezielle Anlässe können die Dreifachhalle Gottardo (1200 m²) und die Squashhalle (400 m²) gemäss deinen Bedürfnissen eingerichtet werden. Die Hallen müssen mit der Kursanmeldung vorbestellt werden. Die ge-

wünschte Einrichtung muss 2 Tage im Voraus an der Rezeption gemeldet werden. Von der Standardeinrichtung abweichende Wünsche werden mit CHF 100 in Rechnung gestellt. Die meisten Räume sind behindertengerecht erschlossen.

Technische Ausrüstung

- Rollbarer Bildschirm (Gebäude Brere)
- Deckenkamera (Gebäude Brere)
- Flipchart und Pinboard
- Wireless Internet
- TV- und DVD-Anschluss
- Beamer
- Rednerpult mit Mikrofon
- Simultanübersetzung (auf Anfrage)
- Klimaanlage (nur im Saal Contra)
- Auf Anfrage: Bühne

Wissenswertes von A-Z

Allgemeine Bedingungen/Verbindliche Informationen

Die verbindlichen Informationen für Leistungen der Sportzentren des Bundesamts für Sport BASPO im Rahmen des gesetzlichen Auftrags finden Sie hier: www.cstenero.ch/preise

Animationen im CST

Von März bis Oktober werden verschiedene Aktivitäten organisiert. Informationen beim Sportkoordinator.

Ausflüge

Beim Empfang und in der Bar Gottardo liegen verschiedene Prospekte mit Ausflugszielen in der Region auf. Es werden z. T. reduzierte Tarife angeboten. Weitere Informationen: www.cstenero.ch/ausfluege

cool and clean

Melde deinen Kurs bei «cool and clean» an, um von den Vorteilen zu profitieren.

www.coolandclean.ch

Diebstahl

Hilf mit, Diebstähle zu vermeiden und schütze deine Wertsachen. Verwende die in allen Gebäuden und in jedem Zelt im Camping angebrachten Schliessfächer mit Vorhängeschloss. Das CST lehnt jegliche Haftung für gestohlene, beschädigte oder verlorene Gegenstände ab.

Drohnen

Der Einsatz von Drohnen ist im CST nicht erlaubt. Aufgrund der Nähe zum Flughafen Magadino müssen die Sicherheitsbestimmungen des Bundesamtes für Zivilluftfahrt BAZL strikte eingehalten werden. Eventuelle Spezialbewilligungen können bei Skyguide beantragt werden (www.skyguide.ch/de/services/spezialfluege/).

Energiesparen

Angesichts der Energiekrise leistet auch das CST seinen Beitrag. Beispiele: Senkung der Temperatur auf 20 C° in den Büros, Unterkunftsgebäuden und Verpflegungsbereichen, Verlängerung der Nachtabenkung der Heiztemperatur auf 16°–18°C, schrittweises Abschalten der Aussenbeleuchtung der Gebäude zwischen 22.30 Uhr und 6.00 Uhr, Heizung der überdachten Tennisplätze nur während der Nutzung.

Goodwill

Die Kursteilnehmenden können im CST oder in der Region Freiwilligenarbeit verrichten. Partner: Tourismusbüro und andere. Interessierte Gruppen können sich an den Wochenverantwortlichen wenden.

#greencst

Umweltschutz wird beim CST grossgeschrieben. Deshalb sind unsere Dienstleistungen nicht nur hochwertig, sondern auch nachhaltig. #greencst ist die Marke, die alle Aktivitäten innerhalb des Zentrums bündelt, um seine ökologische Nachhaltigkeit zu verbessern und die Biodiversität zu fördern.

Kantonales Zentrum für Sportmedizin (Sport Medical Base approved by Swiss Olympic)

Das kantonale Zentrum für Sportmedizin (CCMS) des kantonalen Spitalverbands befindet sich im Gebäude Naviglio, neben dem Schwimmbad. Die Praxis steht allen Sportlerinnen und Sportlern offen, vom Breitensportler bis hin zum Spitzen- und Mannschaftssportler. Das CCMS ist die einzige von Swiss Olympic anerkannte Sport Medical Base im Tessin. Ein interdisziplinäres Team aus Spezialistinnen und Spezialisten für Sportmedizin und Sportdiagnostik bietet eine Rundumbetreuung für alle Sportbegeisterten, sowohl für Freizeit- als auch für Wettkampfsportler/-innen. Informationen und Konsultationen: +41 91 811 48 48, www.cmcs.ch

Leistungssport

Das CST bietet hervorragende neue Dienstleistungen und Anlagen, um das Training und die Ausbildung der Athletinnen und Athleten sowie der Trainerpersonen der verschiedenen Sportarten zu unterstützen. Unser Angebot richtet sich an die nationalen und regionalen Verbände, und an die Sportclubs. www.cstenero.ch/leistungen



Mietbus

Das CST verfügt über Mietbusse (9 Plätze), die zu CHF 60 pro Halbttag vermietet werden. Gruppen, die im CST Kurse mit Unterkunft durchführen, können die Busse beim Wochenverantwortlichen reservieren. Das Fahrzeug muss spätestens sieben Tage vor der gewünschten Nutzung schriftlich reserviert werden. Beim Bezug des Fahrzeugs muss die Fahrzeuglenkerin oder der Fahrzeuglenker einen gültigen Führerausweis vorlegen, mindestens 25 Jahre alt sein und die geplante Wegstrecke mitteilen. Die Lenkerin oder der Lenker muss für das Fahren fremder Fahrzeuge versichert sein.

Nicht-Teilnahme wegen Krankheit oder Unfall

Wegen Krankheit oder Unfall abwesende Teilnehmende werden nicht in Rechnung gestellt, sofern bis spätestens zum Zeitpunkt der Abreise ein Arztzeugnis vorgelegt wird.

Parkplätze

Die Kursteilnehmenden mit Unterkunft werden gebeten, ihre Fahrzeuge auf dem Parkplatz bei der Autobahnausfahrt abzustellen (siehe Plan S. 7, Punkt P2).

Physiotherapie

Im Gebäude Naviglio, in Zusammenarbeit mit dem kantonalen Zentrum für Sportmedizin (CCMS). Für Informationen und Termine wende dich bitte an: Fisiosport +41 91 743 18 82.

Öffnungszeiten: Montag- und Mittwochnachmittag, Dienstag- und Donnerstagsvormittag.

Rechnung

Kursleitende kontrollieren die Rechnung vor der Abreise. Die Bezahlung kann bar, mittels Kreditkarte oder mit Rechnung erfolgen. Wir akzeptieren nur Schweizer Franken. Es ist auch möglich, eine Akontozahlung vorzunehmen.

Regionalbus

Der Bus Nr. 1 der FART fährt regelmässig nach Locarno und Ascona und zurück (Haltestelle Tenero Brere).

Safe

Nach deiner Ankunft im CST besteht die Möglichkeit, Wertgegenstände oder Bargeld am Empfang in einem Safe zu deponieren.

SBB

Der Bahnhof SBB von Tenero befindet sich unweit des CST (Linie Bellinzona – Locarno). Dank dem Gotthard-Basistunnel und den Direktverbindungen von Basel nach Tenero ohne Umsteigen in Bellinzona ist die Reise mit dem Zug schneller geworden. Für weitere Informationen und Fahrpläne wende dich bitte an den Empfang oder informiere dich auf www.sbb.ch.

Schiff

Normalerweise wird in den Monaten Juni, Juli und August eine spezielle Schiffsverbindung zwischen Lido Tenero und Locarno angeboten (kostenpflichtig). Weitere Informationen erhältst du am Empfang.

Schliessfächer

In den Gebäuden Gottardo und Naviglio gibt es Schliessfächer, die den Besuchern unter Verwendung von Vorhängeschlössern für den täglichen Gebrauch zur Verfügung stehen. Sie müssen nach dem Training oder spätestens am Ende des Tages geleert werden. Vorhängeschlösser werden in der Bar Lounge Gottardo und am Empfang verkauft.



Telefon

Interne Verbindungen innerhalb des CST sowie Anrufe bei Notfällen sind mit den in allen Gebäuden angebrachten Telefonapparaten möglich.

Versicherungsschutz

Sämtliche Versicherungen sind ohne Einschränkung und ausschliesslich Sache der Teilnehmenden, Gruppe oder des Veranstalters.

Wäscherei

Das CST bietet dir einen Wäscheservice für Trainingsbekleidung an. Wäsche, die bis 10 Uhr abgegeben wird, kann am folgenden Morgen abgeholt werden. Grosse Maschine (20 kg): CHF 45, kleine Maschine (13 kg): CHF 35. Die Wäsche wird gefaltet, aber nicht gebügelt.

Wireless Internet

Das CST bietet den Gästen Gratis-Internet über eine WiFi-Verbindung (gov-public). Voraussetzung dafür ist ein Notebook, ein Smartphone oder ein Tablet-Gerät, das mit dem lokalen Wirelessnetz kompatibel ist sowie ein Mobil-Gerät mit SMS-Empfang.

Verhalten bei Notfällen

Unfall

Das grundsätzliche Vorgehen bei Unfällen lässt sich in drei Schritte gliedern.

SCHAUEN – Situation überblicken

- Was ist geschehen?
- Wer ist beteiligt?
- Wer ist betroffen?

DENKEN – Folgegefahren für Helfer und Opfer erkennen

- Gefahr für Unfallopfer?
- Gefahr für Helfende?
- Gefahr für andere Personen?

HANDELN – Sich selbst vor Gefahren schützen

- Unfallstelle absichern
- Nothilfe leisten (evtl. Patienten aus der Gefahrenzone bergen, ABC/Lebensretende Sofortmassnahmen)

Material für erste Hilfe erhältst du am Empfang, beim Badmeister, im Materialmagazin und im Büro auf dem Zelt-

platz. Das CST verfügt über fünf Defibrillatoren. Rufe je nach Schwere der Verletzungen den Krankenwagen oder transportiere die verletzte Person selbst in die Notaufnahme des Spitals von Locarno.

1. Wenn du nicht in der Lage bist, Erste Hilfe zu leisten, ruf sofort eine Ambulanz unter der Nummer 144.
2. Sende jemanden an das Eingangstor, um dem Fahrer den Weg zum Unfallort zu zeigen.
3. Informiere das CST über die interne Nummer 111 (während den Öffnungszeiten) oder über die Nummer 058 468 61 11 (24h/24) über den Vorfall.
4. Begleite den Verletzten in die Notaufnahme

Während den Öffnungszeiten kannst du dich an den medizinischen Dienst des kantonalen Zentrums für Sportmedizin wenden (siehe Seite 36).

Feuer

Alle Gebäude des CST sind mit modernen Feuermeldern ausgerüstet.

Verlasse im Brandfall unverzüglich das Gebäude (Fluchtwegplan auf Etagen in den Zimmern) und gehe direkt zur Wiese Sassariente (siehe Plan Seite 7, Nr. 61).

Alarm

Grundloses Auslösen des Feueralarms wird mit CHF 200 gebüsst. Sollte das Ausrücken der Feuerwehr und der Polizei nicht mehr gestoppt werden können, werden weitere CHF 700 verrechnet.

Telefonnummern

Benutze bei Notfällen einen der in allen Gebäuden angebrachten Telefonapparate. SOS-Telefone befinden sich bei der Sportmaterialzentrale (Halle Naviglio), auf dem Zeltplatz und bei der Wassersportanlage.

Notfallnummern

Ambulanz	144
Polizei	117
Feuerwehr	118

Wichtige Nummern im CST

Rezeption	111
Sportmaterialzentrale	107
Wassersportanlage	108
Zeltplatzwart	109

Kantonales Zentrum für Sportmedizin (CCMS)

Gebäude Naviglio
+41 91 811 48 48

Arzt in Tenero (Krankheiten und andere Beschwerden)

Dr. med. Mario Foiada
Via San Gottardo 200
6598 Tenero
+41 91 735 11 11

Pikettarzt (Wochenende und Feiertage)

+41 91 800 18 28



Öffnungszeiten im Überblick

Bar Lounge Gottardo

Montag bis Sonntag	9 bis 22 Uhr
--------------------	--------------

Die Öffnungszeiten sind flexibel und können – je nach Bedarf – angepasst werden.

Rezeption

März bis Oktober

Montag bis Freitag sowie Feiertage	8 bis 20 Uhr
Samstag und Sonntag	8 bis 12 Uhr / 13.30 bis 18 Uhr

November bis Februar

Montag bis Freitag sowie Feiertage	8 bis 18 Uhr
Samstag und Sonntag	Nach Bedarf

Essenszeiten Mensa

Während der Camping-Saison:

1. Essensgruppe

Frühstück*	7.15 Uhr
Mittagessen	12 Uhr
Nachtessen	18.30 Uhr

2. Essensgruppe

Frühstück*	8 Uhr
Mittagessen	13 Uhr
Nachtessen	19.30 Uhr

Während der Wintersaison:

1. Essensgruppe

Frühstück*	7.15 Uhr
Mittagessen	12 Uhr
Nachtessen	18.30 Uhr

2. Essensgruppe

Frühstück*	8 Uhr
Mittagessen	12.45 Uhr
Nachtessen	19.15 Uhr

* Frühstück: Für Schwimmclubs mit Training zwischen 7 und 9 Uhr steht das Frühstück auf Anfrage um 6.20 Uhr bereit.

Materiallager	
Sonntag bis Freitag	8 bis 20 Uhr
Samstag	8 bis 18 Uhr
Abwart – Telefon intern	107
Schwimmbad	
Montag bis Freitag	7 bis 22 Uhr
Samstag, Sonntag und Feiertage	7 bis 18 Uhr
Für Notfälle	
Telefon intern	111
Sportanlagen generell	
Montag bis Freitag	8 bis 22 Uhr
Samstag, Sonntag und Feiertage	8 bis 18 Uhr
Wellnessbereich	
Männer	
Montag, Mittwoch und Freitag	17 bis 21.30 Uhr
Frauen	
Dienstag und Donnerstag	17 bis 21.30 Uhr



Gemeinsam für einen gesunden, respektvollen, fairen und erfolgreichen Sport.

Die neun Prinzipien der Ethik-Charta im Sport

1. Gleichbehandlung für alle.
Nationalität, Alter, Geschlecht, sexuelle Orientierung, soziale Herkunft, religiöse und politische Ausrichtung führen nicht zu Benachteiligungen.
2. Sport und soziales Umfeld im Einklang.
Die Anforderungen in Training und Wettkampf sind mit Ausbildung, Beruf und Familie vereinbar.
3. Stärkung der Selbst- und Mitverantwortung.
Sportlerinnen und Sportler werden an Entscheidungen, die sie betreffen, beteiligt.
4. Respektvolle Förderung statt Überforderung.
Die Massnahmen zur Erreichung der sportlichen Ziele verletzen weder die physische noch die psychische Integrität der Sportlerinnen und Sportler.
5. Erziehung zu Fairness und Umweltverantwortung.
Das Verhalten untereinander und gegenüber der Natur ist von Respekt geprägt.
6. Gegen Gewalt, Ausbeutung und sexuelle Übergriffe.
Physische und psychische Gewalt sowie jegliche Form von Ausbeutung werden nicht toleriert. Sensibilisieren, wachsam sein und konsequent eingreifen.
7. Absage an Doping und Drogen.
Nachhaltig aufklären und im Falle des Konsums, der Verabreichung oder der Verbreitung sofort einschreiten.
8. Verzicht auf Tabak und Alkohol während des Sports.
Risiken und Auswirkungen des Konsums frühzeitig aufzeigen.
9. Gegen jegliche Form von Korruption.
Transparenz bei Entscheidungen und Prozessen fördern und fordern.
Den Umgang mit Interessenkonflikten, Geschenken, Finanzen und Wetten regeln und konsequent offenlegen.

www.spiritofsport.ch

Das BASPO und das CST unterstützen die Stiftung Swiss Sport Integrity. Ihre Ziele sind eine nachhaltige und wirksame Bekämpfung des Dopings, ethischen Fehlverhaltens und von Missständen im Sport.

Der Schweizer Sport hat ein klares Fundament.

Die Ethik-Charta im Sport

... for the **SPiRiT** of **SPoRT** ist der oberste Leitsatz für den Schweizer Sport. Wo immer er auftaucht, erinnert er daran, dass Sport vom Sportgeist lebt

... for the **SPiRiT** of **SPoRT** fasst zusammen, was die Ethik-Charta des Schweizer Sports fordert. Ihre neun Prinzipien für gesunden, respektvollen, fairen und erfolgreichen Sport sind eine Verpflichtung für alle im Sport

... for the **SPiRiT** of **SPoRT** setzen Swiss Olympic und das Bundesamt für Sport BASPO dort ein, wo Sportgeist sichtbar gelebt wird

Sport bedeutet Emotionen.

Dazu gehören auch Respekt und Verantwortung, sich selber und andern gegenüber.

Die Ansprechpartner für Verbände und Sportorganisationen

Samuel Wyttenbach, Swiss Olympic Association, Ittigen
samuel.wyttenbach@swissolympic.ch

Markus Feller, Bundesamt für Sport BASPO, Magglingen
markus.feller@baspo.admin.ch



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO

Herausgeber: Bundesamt für Sport BASPO
Nationales Jugendsportzentrum Tenero CST
Foto: BASPO
Bezugsquelle: Nationales Jugendsportzentrum CST
Via Brere 10, 6598 Tenero
Telefon: **+41 58 468 61 11**
cstenero@baspo.admin.ch
www.cstenero.ch

Ausgabe: 2024 (16)
Copyright: Bundesamt für Sport BASPO
www.baspo.admin.ch

@CSTenero



Checkliste für Kursverantwortliche

Check-in

Teilnehmerliste mit Bestätigung des Gesundheitszustands prüfen und unterzeichnen.

Kontrolle Essensplan, Grill- und Lebensmittelbestellungen vor 10.00 Uhr an cstenero@baspo.admin.ch

Allergien und Lebensmittelunverträglichkeiten unverzüglich melden.

Essenszeiten einhalten. Die Gruppe muss jeweils vollständig in der Mensa erscheinen.

Ausgewogene Küche (nicht immer Fleisch), lokale Produkte.

Rauchen verboten, kein Alkohol, keine Drogen. Sauberkeit ist wichtig: WC/Camping (→ Konsequenzen!). Korrektes Verhalten in und ausserhalb des CST.

Check-out

Uhrzeit für den Check-out festlegen.

Check-out-Kontrolle mit dem betreffenden Formular (Unterkunft-Camping-Sport).

Feedback-Formular und Feedback an den Sportkoordinator.

Gästehäuser/Camping

Tägliche Etagenreinigung von 9–11 Uhr (kein Aufenthalt im Zimmer zu dieser Zeit).

Jeweils am Mittwoch die Böden für die Reinigung freihalten.

Nachtruhe um 22.30 Uhr.

Diebstahl verhindern: Zimmer stets abschliessen! Diebstähle und Notfälle unverzüglich melden.

Abgabe der Zimmer: Bettwäsche abziehen, Decken zusammenlegen, Boden wischen, Abfall entsorgen.

Sport

Kontrolle des Sportprogramms mit dem Sportkoordinator oder der Sportkoordinatorin.

Nach 20.00 Uhr wird normalerweise kein Sportmaterial mehr abgegeben.

Maxitramp: mit Matten sichern, einzeln springen und während der Mittagspause die Flügel des Trampolins einklappen.

Reservation Sportanlagen:

08.00–09.00 Uhr | 11.30–12.00 Uhr

13.30–14.30 Uhr | 17.00–17.30 Uhr

Wichtige Nummern

7×24-Unterstützung: +41 58 468 61 11

Hauswart/Sportmaterial:

07.00–20.00 Uhr, interne

Nummer 107

Protectas: 20.00–02.00 Uhr, interne

Nummer 107

Camping 07.00–17.00 Uhr, interne

Nummer 109

SISPORT: +41 79 578 13 77;

dado@sisport.ch

Allgemeine Informationen

Einhaltung der 10 goldenen Regeln.

Wenn nötig werden die Rasenflächen auch nachts bewässert.

Bitte Fusswege benutzen. Die Rasenflächen nicht durchqueren.

Grillieren am See: Entsorgen Sie den Abfall im entsprechenden Abfallsack

Fotowettbewerb auf Instagram:

@CST #CSTricordi #CSTerinnerungen #CSTsouvenirs

Wichtige Termine

– Sitzung Gruppenchefs: Montag, 17 Uhr

– Einreichung definitive Teilnehmerliste bis am:

– Termin Zimmerkontrolle:

Anwesend _____ Tag _____ Zeit _____ Zimmer Nr. _____

– Rechnung: Tag _____

Zeit _____

– Mahlzeiten

7.15/12/18.30 8/13/19.30

Anderes: _____

Kontaktpersonen

– Zuständige/-r Wochenverantwortliche/-r: _____

Erreichbarkeit: Tel. 079 273 30 27

– Ansprechperson an der Rezeption: _____

Bemerkungen:
