

LAR Tägerwiler Trainingslager vom Fr.9. – Sa.17.April 2010

-
- Motto:** Rosen und Dornen
- Wo:** In Celle Ligure
- Abfahrt:** Fr. 7. April. 07.00 Uhr. Treffpunkt. LAR Bus
07.10 Uhr. Bei Röders. Oliver, Simon, Silas, Nathalie, Moritz
07.25 Uhr. Amriswil, Festhütte. Jonas
- Rückreise:** Sa.17. April am Nachmittag
- Reiseroute:** S. Bernardino, Verbania, Celle Ligure
- Verpflegung:** Für die Hinreise Essen und Getränk mitnehmen.
- Unterkunft:** Hotel Tirrena, Celle Ligure
- Mitzunehmen:** Trainingskleider für Warm und nicht so Warm. Regentrainer. Handschuhe. Mütze.
[Trainingschuhe und Nagelschuhe.](#)
[Positive Einstellung.](#)
Spiele und gute Ideen. Getränkepulver. Badehose.
Notwendige Medikamente oder andere persönliche Angelegenheiten bitte Paul sagen.
Sackgeld – Euro. Grenzkarte.

Empfehlungen: Für Zwischenmahlzeiten im Training. Früchte mit viel Eigenflüssigkeit.
ZB: Birnen, Orangen, Melonen, Trauben. Nüsse zum Knappern.
Dazu erwarte ich von allen Teilnehmern im Lager ein sauberes und positives Auftreten.
Im Training auch Eigeninitiative zeigen. Pünktlichkeit ! Ist im Lager sehr Wichtig.

Handy. Während des Trainings und im Essraum / Aufenthaltsraum ist kein Handy bei den Athleten. Herzlichen Dank.

♣ Das Handy und alle Elektronischen Geräte auf des Minimum Beschränken.

*Bei Nichteinhalten der Lagerdisziplin werde ich mit den Eltern Kontakt aufnehmen.
Allenfalls auch um das Lager für den/die Betreffende Athlet oder Athletin abubrechen.*

Zu Beachten: Die Athletin od. Athlet, die/der im Zeitplan aufgeführt ist, ist Verantwortlich für's Material zum und vom Training. Ist ebenfalls Verantwortlich für die Platzordnung.
[Und macht auch ein teil des Einlaufens \(Gymnastik\).](#)

Kosten: Für alle Fr. 480.- Einzahlen bis spätestens 20.März 2010
Teilnehmer:

Gisin Paul	Leiter	Lutz Conny, 93
Rohde Hampi	Leiter	Häberlin Nathalie, 95
Röder Oliver, 90		Klein Kira, 95
Hofmann Silas, 90		Strübi Jonas, 97
Wittwer Daniel, 92		Spengler Laurin, 97
Röder Simon, 93		Kull Livia, 97
Künzle Linus, 97		Knöpfli Nadine, 97
Stöckel Moritz, 98		Sauter Tatjana, 98
Sauter Mirjam, 00		
Wittwer Bettina, 94Inmj		