

Ausschreibung 54. ZHSV-Trainingslager 15.-22.Juli 2023 in Filzbach

Hast Du Lust beim spannenden und lehrreichen ZHSV-Trainingslager dabei zu sein?

Wie in den Vorjahren führt der ZHSV auch in diesem Jahr jeweils in der ersten Sommerferienwoche das Trainingslager im Sportzentrum Kerenzerberg in Filzbach durch. Das Trainingslager umfasst gemäss Ausschreibung die Disziplinen Gewehr, Pistole, Armbrust und TargetSprint und steht ambitionierten Athletinnen und Athleten aller Alterskategorien offen. Wähle deine Disziplin, welche Du bereits im Heimverein trainierst und lerne während dieser Trainingslagerwoche neben neuen Kollegen auch den lockeren Einstieg in den Leistungssport mit vielen zusätzlichen Aspekten kennen...

- Ort:** **Sportzentrum Kerenzerberg**
Panoramastrasse 8, 8757 Filzbach
- Anreise:** **Samstag, 15. Juli 2023**
- 10:00 Uhr vor dem Hauptgebäude zum Ausladen des Materials
 - 10:30 Uhr Lagerbegrüssung im Theoriesaal
- Abreise:** **Samstag, 22. Juli 2023, ca. 14:30 Uhr**
- Inhalte:** Während 8 Tagen wirst Du neben einer verfeinerten Schiesstechnik auch weitere Aspekte wie z.B. Stärkung der Rumpfkraft, Ernährung, Mentales Training, etc. kennen lernen und trainieren. Du wirst innerhalb deiner Disziplinen-Gruppe von einem qualifizierten Trainerteam betreut und gefördert.
- Anforderungen:** Um am Trainingslager teilzunehmen brauchst Du bereits Schiesserfahrung in deinen Schiessdisziplinen, Treffsicherheit, sowie den sicheren Umgang mit Deinen Sportgeräten. Es wird eine altersgerechte Selbstständigkeit und Eigenverantwortung vorausgesetzt. Altersempfehlung: Ab dem 14. Lebensjahr.
- Mitnehmen:** Sportgeräte der jeweiligen Disziplinen:
- Gewehr: 10m Luftgewehr stehend, 50m und 300m Sportgewehr 3-Stellung
 - Armbrust: 10m und 30m kniend und stehend
 - Pistole: 10m Luftpistole, 25m Sport- und 50m Freipistole (wenn vorhanden)
 - TargetSprint: 10m Luftgewehr und Laufschuhe
- Komplette Schiessausrüstung, Zubehör, Werkzeug, Putzutensilien
Kleider und Schuhe für tägliche Sportaktivitäten Outdoor und Indoor (Hallenschuhe)
Badehose und Badetuch für die Benützung des Hallenbads
- | | | |
|---------------------|-----------------------|----------------------------------|
| Kleider (Allwetter) | Toilettenartikel | <u>Duschschuhe OBLIGATORISCH</u> |
| Schreibmaterial | Leerer Getränke Bidon | Persönliche Medikamente |
- Munition:** Trainingsmunition wird vom ZHSV für die Verwendung während des Trainingslagers unter Aufsicht der Trainer zur Verfügung gestellt. Das Verwenden von eigener Munition gemäss ISSF / RSpS SSV ist erlaubt.
- Kleidung:** Filzbach liegt oberhalb des Walensees auf 682m über Meer. Es kann vor Ort speziell im Sommer entweder heiss oder auch während Gewitterschauern sehr kühl und nass sein. Die Kleidung ist auf alle möglichen Wetterverhältnisse abzustimmen. Für das Überraschungsprogramm am Donnerstagnachmittag sind feste Strassenschuhe für einen kleineren Ausflug in der Bergregion notwendig.

- Unterkunft:** Im Sportzentrum Kerenzerberg stehen funktionale Mehrbettzimmer für 2-4 Personen pro Zimmer bereit. Die Zimmerzuteilung wird am ersten Tag bei der Lagerbegrüssung vorgenommen.
Weitere Informationen zur Unterkunft findest du unter www.szk.ch -> Sportzentrum.
- Verpflegung:** Das Sportzentrum Kerenzerberg bietet neben dem Restaurant auch einen kleinen Kiosk für Konsumation auf eigene Rechnung. Aus diesem Grund ist es verboten externes Essen oder Trinken auf das gesamte Gelände des Sportzentrums mitzubringen!
- Medikamente:** Die Abgabe von Medikamenten in Sportlagern wird immer komplizierter. Sowohl das Sportzentrum Kerenzerberg wie auch die Lagerleitung dürfen offiziell keine Medikamente abgeben. Es empfiehlt sich eine kleine Auswahl an persönlichen Medikamenten (z.B. gegen Kopfschmerzen, Allergien, etc.) selber dabei zu haben.
Das Sportzentrum stellt Material für den Notfall «Erste Hilfe» bereit.
- Datenschutz:** Persönliche Angaben zu Krankheiten, Medikamenten und Essgewohnheiten sind speziell wichtig und müssen bei der Anmeldung unbedingt angegeben werden. Diese Daten werden vertraulich behandelt und nicht an Dritte weitergegeben.
Alle Teilnehmer*innen bis und mit dem 20. Lebensjahr sind während des Trainingslagers zusätzlich durch Jugend&Sport SwissOlympic REGA versichert. Aus diesem Grund werden die Personendaten zwecks Anmeldung vorgängig an die REGA weitergegeben.
- Trägerschaft:** Das Trainingslager wird vom Zürcher Schiesssportverband mit wohlwollender und grosszügiger Unterstützung durch das Bundesamt für Sport mit Jugend&Sport, den Schweizer Schiesssportverband SwissShooting, SwissOlympic mit Cool&Clean, den Zürcher Kantonalverband für Sport und dem Sportzentrum Kerenzerberg durchgeführt.

Kosten-Anteil:

	Mitglied bei einem ZHSV-Verein*	Weitere Teilnehmer
Jugend/Junioren U21	CHF 300.-	CHF 450.-
Elite/Senioren Ü20	CHF 400.-	CHF 600.-

* Für Gewehr- und Pistolenathlet*innen mit mind. einer aktiven A-Lizenz im ZHSV-Gebiet.

Das Angebot umfasst fachkundig geleitetes Training, Trainingsmunition, Anlagenbenützung im Sportzentrum, Unterkunft und Vollpension. Die Teilnehmer*innen haben obenstehenden **Kosten-Anteil passend in Bargeld** beim Trainingslagerstart zu bezahlen.

- Anmeldung:** **Zeitfenster 01. April bis 15. Mai 2023**
Bitte sende Deine ausgefüllte Anmeldung per E-Mail an: stephan.martz@zhsv.ch
Das Anmeldeformular muss vollständig und wahrheitsgetreu ausgefüllt sein.
Der ZHSV erlaubt sich die Anmeldungen gemäss den Kriterien «Gruppengrösse der jeweiligen Disziplin», «Mitgliedschaft in einem ZHSV-Verein» und «Zeitpunkt Eingang der Anmeldung» zu berücksichtigen. Sollte die Anzahl Anmeldungen die Kapazitätsgrenze überschreiten, wird eine Warteliste geführt.
Die definitiven Reservations-Bestätigungen erfolgen bis spätestens 01. Juni 2023.

- Verhinderung:** Sollte eine Abmeldung anschliessend an die definitive Reservations-Bestätigung notwendig sein, welche nicht durch einen Ersatz in der Warteliste aufgefüllt werden kann, so erlaubt sich der ZHSV den oben genannten Kosten-Anteil gegenüber dem verhinderten Teilnehmer anschliessend trotzdem in Rechnung zu stellen.

- Weitere Infos:** Ausschreibung, Anmeldeformular und Tagesberichte (auch von den Vorjahren):
http://www.zhsv.ch/ZHSV_Inhalt_4_Leistung_Trainingslager.htm

Das gesamte Trainerteam freut sich auf eine spannende, lehrreiche und fröhliche Woche mit Dir!

Bei Fragen oder speziellen Wünschen meldet Euch bitte frühzeitig unter stephan.martz@zhsv.ch.

Für den ZHSV,
Stephan Martz

