

AUFGEBOT | CONVOCATION

U20 MÄDCHEN | U20 FILLES

ANLASS EVENEMENT	Trainingslager – Talent Treff Tenero Camp d'entraînement – Tous Talents Tenero			
VON DE	10.05.2026	ORT LIEU		Nationales Jugendsportzentrum
BIS À	15.05.2026			Via alle Brere 10 6598 Tenero-Contra
PROGRAMM PROGRAMME	DAY	FROM	TO	PROGRAM
	10.05.	16:00	16:30	Eintreffen & Check-in arrivée & Check-in (Pool Lobby)
		16:30	17:30	Bezug der Zelte Installation dans les tentes
		18:15	19:00	Nachtessen Dîner
		20:15	21:00	Opening
		22:00		Nachtruhe Silence nocturne
				Detailprogramm im Anhang Programme détaillé en pièce jointe
	15.05.	07:00	07:30	Frühstück Petit déjeuner
		07:30	08:00	Closing
		09:00	11:00	Training Entraînement
		11:15		Lunch bag & Farewell
ATHLET ATHLÈTES	1	GN1885		Juliette Grandchamp
	1	LAUSANNE AQUATIQUE		Melissa Duarte
	1	CAROUGE NATATION		Lea Lambert
	2	CN NYON		Valeria Piccino, Megane Fontanella
	2	SC HORGEN		Joya Steinacher, Carolina Papp
	3	WP WINTERTHUR		Nina Riess (10-12 th), Sofija Dasic, Samira Schwab
	1	WSV BASEL		Ronja Divisek
	2	SM ZÜRICH		Nela Hüberli, Anouk Peter
	4	SC ZUG		Adina Arnold, Darina Arnold, Léane Bütler, Melanie Raveglia
	1	SC ST. GALLEN		Leonie Rusch
	1	LUGANO AQUATICS		Francesca Leoncini Bartoli
	2	WK THUN		Jana Stucki, Jaël Hofer

SUPPLIERS



NOSERGROUP

PARTNERS



SWISSLOS



RESERVE	Amaia Flynn Carrillo	CN NYON
	Jule Nothelfer, Milla Schnider, Isabella Spicer	SC HORGEN
	Elisabetta Carnovale	LUGANO AQUATICS
	Dunja Petrovic	SC KREUZLINGEN
	Melanie Gut	SC ZUG
	Ella Gallay	CAROUGE NATATION
	Amalia Farrer	SM ZÜRICH
	Dilara Honegger	WP WINTERTHUR
STAFF	Vladimir Bajkovic – Head coach vladimir.bajkovic@swisswaterpolo.com +381 66 042813	
	Ashkan Hesabian– Ass. Coach (10-11 th) Bogdan Filipovic – Ass. Coach (13-15 th)	
	Tania Monti – Team Manager (10-12 th) +41 76 724 10 71 Jakie Kohli – Team Manager & Assistant coach (12-15 th) +1 (236) 979-7821	
	Eliane de Bue – Team Manager (not on site) eliane.debue@swisswaterpolo.com +41 79 196 66 33	
AUSRÜSTUNG EQUIPEMENT	- Wasserball-Bekleidung (Verbands- oder Clubbekleidung), Schwimmbrille, Badekappe, 2–3 Badekleider, 3–4 Badetücher, Parka oder Bademantel (falls vorhanden) - Sportsachen (Athletiktraining), saubere Hallenschuhe, Theraband - Regenjacke, warme Kleidung, Wechselkleidung - Schlafsack, Fixleintuch, evtl. Kopfkissen - Sonnencreme, Body Lotion, Sonnenhut, Sonnenbrille - Wasserflasche, Snacks - Versicherungskarte, persönliche Medikamente (Trainer dürfen keine Medikamente abgeben) - Schulsachen - evtl. Trottinette oder Skateboard	
	- Équipement de water-polo (tenue de fédération ou de club), lunettes de natation, bonnet de bain, 2–3 maillots de bain, 3–4 linges de bain, parka ou peignoir (si disponible) - Affaires de sport (entraînement athlétique), chaussures de salle propres, theraband - Veste de pluie, vêtements chauds, vêtements de rechange - Sac de couchage, drap-housse, éventuellement oreiller - Crème solaire, lotion pour le corps, chapeau, lunettes de soleil - Gourde, snacks - Carte d'assurance, médicaments personnels (les entraîneurs ne sont pas autorisés à administrer des médicaments) - Affaires scolaires	

SUPPLIERS



NOSERGROUP

PARTNERS



SWISSLOS



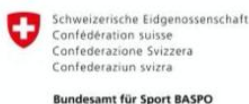
	- Éventuellement trottinette ou skateboard
BEMERKUNGEN REMARQUES	Bestätigung Confirmation Die Teilnahme am Trainingslager muss bis Sonntag, 12.04.2026 beim Teammanager (eliane.debue@swisswaterpolo.com) und Verband (thomy.gross@swiss-aquatics.ch) bestätigt werden. Abmeldungen haben zusätzlich beim Nationaltrainer zu erfolgen. La participation au camp d'entraînement doit être confirmée auprès du manager d'équipe (eliane.debue@swisswaterpolo.com) et de la fédération (thomy.gross@swiss-aquatics.ch) d'ici dimanche 12.04.2026. Les annulations doivent également être faites à l'entraîneur national. Antidoping Antidopage Für die Massnahme gelten die Anti-Doping-Bestimmungen von Swiss Sport Integrity, die Cool&Clean Grundsätze. Mit Antritt der Massnahme bestätigt jeder Teilnehmer die jeweiligen Inhalte zur Kenntnis genommen zu haben und zu akzeptieren. Les dispositions antidopage de Swiss Sport Integrity et les principes Cool&Clean s'appliquent à la mesure. En prenant part à la mesure, chaque participant confirme avoir pris connaissance des contenus respectifs et les accepter. Datenschutz Protection des données Mit der Teilnahme am 3T-Camp stimmt die teilnehmende Person der Bearbeitung ihrer personenbezogenen Daten gemäss der Datenschutzerklärung von Swiss Olympic zu. Dazu gehören u.a. Kontakt-, Sport- und Gesundheitsdaten sowie Bild- und Tonaufnahmen. En participant au camp 3T, la personne participante accepte le traitement de ses données personnelles conformément à la déclaration de protection des données de Swiss Olympic. Cela inclut notamment des données de contact, sportives, de santé ainsi que des enregistrements photo et vidéo.

WOCHENPLAN 3T MAI 2026

Wasserball



Uhrzeit	Sonntag 10.05.2026	Montag 11.05.2026	Dienstag 12.05.2026	Mittwoch 13.05.2026	Donnerstag 14.05.2026	Freitag 15.05.2026	Uhrzeit
06.00 - 08.15		Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück <i>anschl. Abholung Lunchbag vor Gebäude Brere</i>	06.00 - 08.15
07.00 - 09.00		08:30 Warm-Up Schwimmbad	08:30 Warm-Up Schwimmbad		08:30 Warm-Up Schwimmbad	Closing Auditorium Brere	07.00 - 09.00
09.00 - 11.00		Training Schwimmbad alle Bahnen	Training Schwimmbad alle Bahnen	Regenerations-Block Auditorium Brere <i>08.15 - 09.45</i>	Training Schwimmbad alle Bahnen	Training Schwimmbad alle Bahnen	09.00 - 11.00
11.00 - 13.00				Athlete Hub Theorieraum Gottardo 12 <i>10.15 - 11.00</i>	Werte Theorieraum Mezzodi 2a <i>11.15 - 12.00</i>	<i>Farewell</i>	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	Lunchbag	11.30 - 13.45
13.00 - 15.00		13:30-14:30 School Work Theorie Zimmer	13:30-14:30 School Work Theorie Zimmer	13:30-14:30 School Work Theorie Zimmer	Dopingprävention Theorieraum Naviglio <i>13.15 - 14.00</i>		13.00 - 15.00
15.00 - 17.00		Training Schwimmbad alle Bahnen	Training Schwimmbad alle Bahnen	Training Schwimmbad alle Bahnen	Training Schwimmbad alle Bahnen		15.00 - 17.00
17.00 - 19.00						individuelle Abreise	17.00 - 19.00
18.15 - 20.00	18.15 - 19.00 Abendessen	18.15 - 19.00 Abendessen	18.15 - 19.00 Abendessen	18.15 - 19.00 Abendessen	18.15 - 19.00 Abendessen	(optional: Training)	18.15 - 20.00
20.15 - 22.00	20.15 - 21.00 Opening Halle Gottardo 21.15 - 21.45 Coaches-Intro Gottardo 01 (Raum hinter der Barl)	Frei	EHSM-Abend (Athlet*innen) 20.15 - 21.45 Coaches-Abend Stecca 20.15 - 22.00	Frei	Mini-Super-10-Kampf 20.15 - 21.45 Halle Gottardo		20.15 - 22.00



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

SUPPLIERS



NOSERGROUP

PARTNERS



SWISSLOS

