

## Ausschreibung 56. ZHSV-Trainingslager 12.-19.Juli 2025 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 durch. Das Trainingslager umfasst gemäss Ausschreibung die Disziplinen Gewehr, Pistole oder Target Sprint 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, 12. Juli 2025**
- 10:00 Uhr vor dem Hauptgebäude des Sportzentrums zum Ausladen des Materials
  - 10:30 Uhr Lagerbegrüssung im Theoriesaal
- Abreise:** **Samstag, 19. Juli 2025, ca. 14:30 Uhr**
- Inhalte:** Während 8 Tagen wirst Du neben einer verfeinerten Schiesstechnik auch weitere Aspekte des Leistungssports (wie z.B. Rumpfstabilität, Ernährung, Mentales Training, etc.) kennen lernen und trainieren. Du wirst von einem qualifizierten Trainerteam betreut und in Deinen Disziplinen spezifisch gefördert.
- Anforderungen:** Um am Trainingslager teilzunehmen brauchst Du bereits Schiesserfahrung in deinen Disziplinen, 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 stehend
  - Gewehr 50m 3-Stellung und 300m Sportgewehr (wenn vorhanden)
  - Pistole 10m
  - Pistole 25m Sport- und 50m Freipistole (wenn vorhanden)
  - Target Sprint (10m Luftgewehr und Lauf-Ausrüstung)
- Komplette Schiessausrüstung, Zubehör, Werkzeug, Putzutensilien  
Kleider (Allwetter) Toilettenartikel Duschschuhe OBLIGATORISCH  
Schreibmaterial Leerer Getränke Bidon Persönliche Medikamente  
Kleider und Schuhe für tägliche Sportaktivitäten Outdoor und Indoor (Hallenschuhe)  
Badehose und Badetuch für die Benützung des Hallenbads
- 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 während Gewitterschauern auch sehr kühl und nass sein. Die Kleidung ist auf alle möglichen Wetterverhältnisse abzustimmen. Für den Team-Abend am Donnerstag sind feste Strassenschuhe für einen kleineren Ausflug in der Bergregion angemessen.

- Unterkunft:** Im Sportzentrum Kerenzberg 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.sz.ch](http://www.sz.ch) -> Sportzentrum.
- Verpflegung:** Das Sportzentrum Kerenzberg bietet neben dem Restaurant auch einen kleinen Kiosk für Konsumation auf eigene Rechnung an. 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 Kerenzberg 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, den Zürcher Kantonalverband für Sport und in guter Zusammenarbeit mit dem Sportzentrum Kerenzberg durchgeführt.

Kosten-Anteil:	Mitglied bei einem ZHSV-Verein*	Weitere Teilnehmer
<b>Jugend/Junioren U21</b>	CHF 300.-	CHF 450.-
<b>Elite/Senioren Ü20</b>	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 mit Bargeld oder per elektronisch TWINT** beim Trainingslagerstart zu bezahlen.

- Anmeldung:** **Zeitfenster 02. April bis 15. Mai 2025**  
Das Anmeldeformular wird auf der Webseite des ZHSV aufgeschaltet.  
Die eingehenden Anmeldungen müssen vollständig und wahrheitsgetreu ausgefüllt sein. Bitte sende Deine Anmeldung per E-Mail an: [stephan.martz@zhsv.ch](mailto:stephan.martz@zhsv.ch). Der Erhalt aller eingehenden Anmeldungen wird innerhalb von 3 Tagen per E-Mail zurück bestätigt.  
Der ZHSV erlaubt sich die Anmeldungen gemäss den Kriterien «Mitgliedschaft in einem ZHSV-Verein», «Zeitpunkt Eingang der Anmeldung» und «Gruppengrösse der jeweiligen Disziplin» zu berücksichtigen. Sollte die Anzahl Anmeldungen die Kapazitätsgrenze überschreiten, wird eine Warteliste geführt.  
Die definitiven Reservations-Bestätigungen erfolgen bis spätestens 10. Juni 2025.
- Verhinderung:** Sollte eine Abmeldung anschliessend an die definitive Reservations-Bestätigung erfolgen, welche nicht durch einen Ersatz aus der Warteliste aufgefüllt werden kann, so erlaubt sich der ZHSV den oben genannten Kosten-Anteil gegenüber dem verhinderten Teilnehmer 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](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](mailto:stephan.martz@zhsv.ch).

Für den ZHSV,  
Stephan Martz