

## 30 UWH Trainingslager in Tenero

### Unterwasserhockey - Schweizer Trainingslager in Tenero, Tessin

26. - 28. August 2016

Bereits zum dritten Mal haben sich mehrheitlich UWH Spieler aus Zürich in Tenero getroffen. Aber auch Spieler aus Bellinzona, München und Heidelberg hatten an den Lago Maggiore gefunden.

Wir trafen uns alle um 12 Uhr, um die Zelte zu beziehen, zwei Stunden später waren wir bereits im Wasser und machten Puck-Übungen. Nach dem Abendessen gab es Theorie, dann standen weitere 2 Stunden im Wasser auf dem Programm. Um 22 Uhr traf man sich

auf ein Getränk im Aufenthaltsraum, welcher sich aber schnell leerte, da alle Schlaf suchten. Der erste, intensive Tag war vorbei.

Am Samstag morgen wurde um 08 Uhr das Frühstück serviert, danach eine kurze Theorie, bevor es wieder ins erfrischende Nass ging. Ganze 6 Stunden sollten wir heute im Wasser sein, somit verpflegten wir uns am Mittag und auch zwischen den Theorieblöcken reichlich. Ein Glace durfte zwischendurch natürlich auch nicht fehlen. Wieder waren wir bis 22 Uhr im Wasser und konnten von unserem Coach viel lernen. Dieser war übrigens niemand Geringeres als



Coach Paul Barro (rechts) zeigt mit Krishna Tricks mit dem Schläger

Paul Barro aus Colombes/Frankreich, welcher nicht nur im Team Franconville spielt, sondern auch im französischen Master National Team. Ausserdem trainiert er die französische U19 Nationalmannschaft. Am Sonntag mussten wir noch früher aufstehen als am Tag zuvor. Schon um 07 Uhr gab es Frühstück, gefolgt vom letzten Block im Wasser. Nach dem Mittagessen gab es noch eine Abschlussfeier. Danach machten sich viele rasch auf den Heimweg, da es doch ein ganzes Stück ist von Tenero nach Zürich oder Deutschland. Nur die 3 Spieler von Bellinzona hatten natürlich einen kurzen Heimweg.

Vielen vielen Dank an Janine, Philipp und Charles für das Organisieren und natürlich auch an Paul für das super Coaching.

Ich freue mich bereits auf nächstes Jahr, hoffentlich auch wieder mit perfektem Wetter, das übrigens ein paar Spieler dazu nutzten, noch ein paar Tage im Tessin oder in Italien zu verweilen, zumal am folgenden Wochenende ein Turnier in Parma anstand. Aber das in einem separaten Bericht.

Robin



*Praktische Übungen im Wasser bis tief in die Nacht hinein*

## 32 UWH Trainingslager in Tenero



Coach Paul Barro (rechts) zeigt Möglichkeiten für die Positionen



## Ihr Kopier-Profi helio-blitz GmbH



Stallikonerstrasse 73, 8903 Birmensdorf  
Tel 043-222 48 48, Fax 043-222 48 49  
E-Mail: [info@helio-blitz.ch](mailto:info@helio-blitz.ch)

### Kopieren

- Planplots schwarz/weiss und farbig
- Grosskopien
- Fotokopien A5 bis A3
- Flugblätter
- Hellraumfolien s/w oder farbig
- Laserfarbkopien bis A3 Überformat
- Broschüren

### Ausrüsten

- Ringbinden, heften, falzen,  
leimen und laminieren
- Sortieren, heften - auch mit  
farbigen Deckblättern

### Service

- Abhol- und Lieferservice
- Beratung in allen Kopierfragen

### Spezielles

- Grossformat-Scans auf Wunsch mit  
Sicherung auf externem Datenträger

### Materialverkauf

- Papier in 30 Farben
- Zeichenpapier
- Folien
- Papierverkauf