Gymnaestrada 2019
Dornbin

Informationen

Dornbirn

mir chöme

Reise

Reisetenu

Vom offiziellen Tenu der CH Delegation
rotes T Shirt und Rote Jacke
Hose und Schuhe individuell

Kofferanschriften

Bei Hinreise die vollständige Unterkunftsadresse von Dornbirn.

Hans Muster
Mittelschule Rheindorf
Rotkreuzstrasse 10
A-6890 Lustenau

Bei Heimreise, Heimadresse.

Zeitpläne

ab Bern

Samstag	6. Juli	09.30	Besammlung	Schüpfen
		10.00	Besammlung BH Coop Parking *Gleicher Boden wie Postauto*	Bern
		10.15	Abfahrt	
		12.00	Mittagessen im Schützenhaus	Winterthur
		15.00	Ankunft	Lustenau

ab Solothurn

Samstag	6. Juli	10.45	Besammlung P Velodrom	Grenchen
		11.00	Abfahrt	
		12.00	Mittagessen im Schützenhaus	Winterthur
		15.00	Ankunft	Lustenau

Mitnehmen *in Koffer oder Tasche*

- Vorführtenu: hellblaues Hemd, Gilet, schwarze Hose mit Gurt, schwarze Turnschuhe und Socken.
- Trainingskleider
- alle offizielle Kleider der STV Delegation
- Stromschiene für Ladegerät Natel und Fotoapparat
- übliche Reiseutensilien
- genügend Unterwäsche und Socken, genügend Schuhe
- Pass oder ID und Fotokopie davon
- Freizeitkleider nach eigenem Ermessen
- Jens, eventuell kurze Hose
- **Bargeld in Euro**, mit üblichen Karten kann Geld vor Ort abgehoben werden, auch mit Postkarte. Es wird jedoch Bearbeitungsgebühr erhoben.
- Regenschirm/Knirps
- Wertgegenstände besser zu Hause lassen (teure Uhren usw.)
- für das Reisegepäck sollte der Gymnaestarda Rucksack genügen

- Platz im Koffer für bestelltes Übernachtungsset für die Heimreise berücksichtigen

Transporte in Dornbirn

Die Transporte mit dem ÖV sind in der Festkarte inbegriffen

Busse von und nach Lustenau (E = Expressbus)

16E Richtung Hard
50E Richtung Höchst
52E Richtung Lustenau

Von Lustenau und Dornbirn nach Bregenz benutzen wir den Zug.

Fahrplan zum/ab Messequartier

Express-Busse
7.30 bis 23.30 Uhr

Busse zum Bahnhof Schoren
7.30 bis 23.30 Uhr im 5-Minutentakt

Bahn
5.00 bis 0.00 Uhr
vier Verbindungen pro Stunde in beide Richtungen (Nord und Süd)

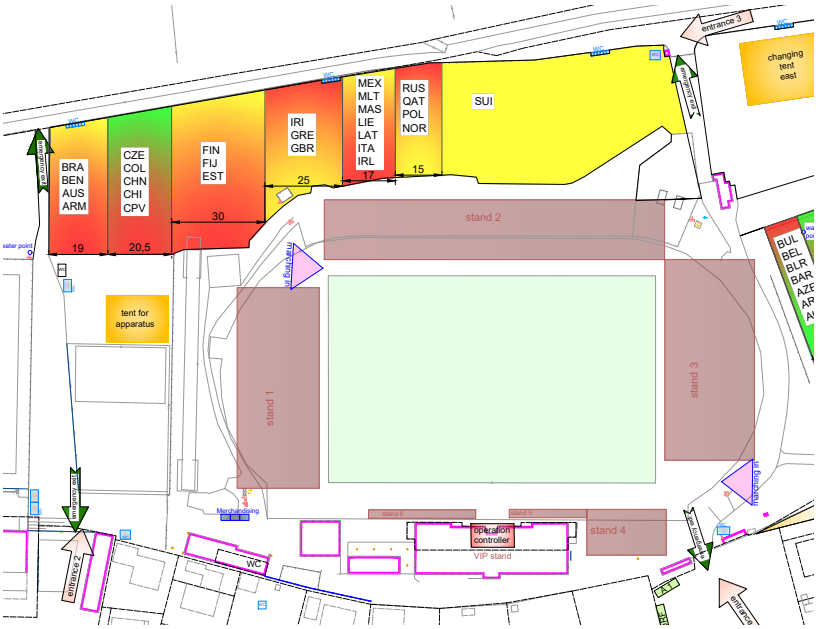
Reguläre Linienbusse
Fahrplan: www.vmobil.at
(nicht eingezeichnet)

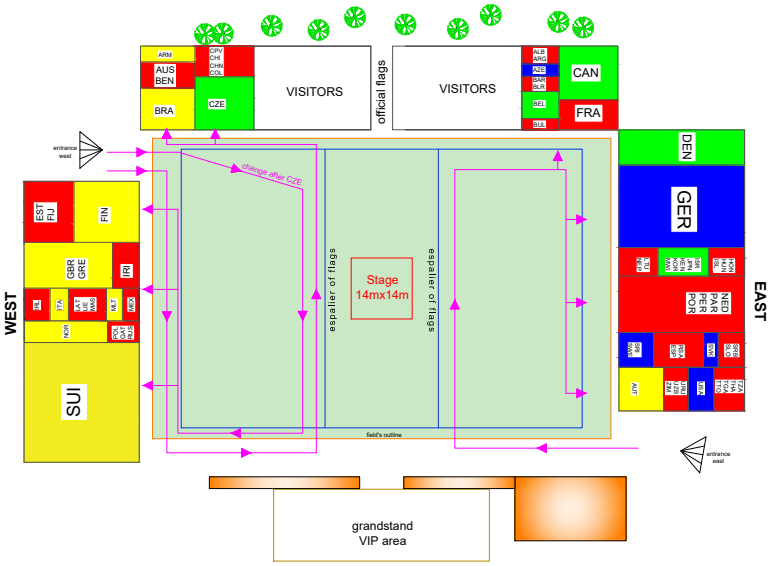
Wochenprogramm in Dornbirn

Samstag	6. Juli		Anreise und Bezug Unterkunft ab 15.00 Nachtessen individuell	
Sonntag	7. Juli	10.15	Mittagessen, *Änderung vorbehalten*	Halle 11
		14.00	Treffpunkt gem. Plan beim	Stadion Birkenwiese

offizielle Bekleidung *der Schweizer Delegation, das heisst die rote Jacke, dass rote Poloshirt, die schwarze lange Hose, die Turnschuhe und das Cap. Im Rucksack haben alle einen Regenschutz bei sich. Trinkflasche !*

16.00	Beginn Einmarsch	Stadion Birkenwiese
17.00	Eröffnungsfeier *ORF V überträgt die ganze Eröffnungsfeier*	

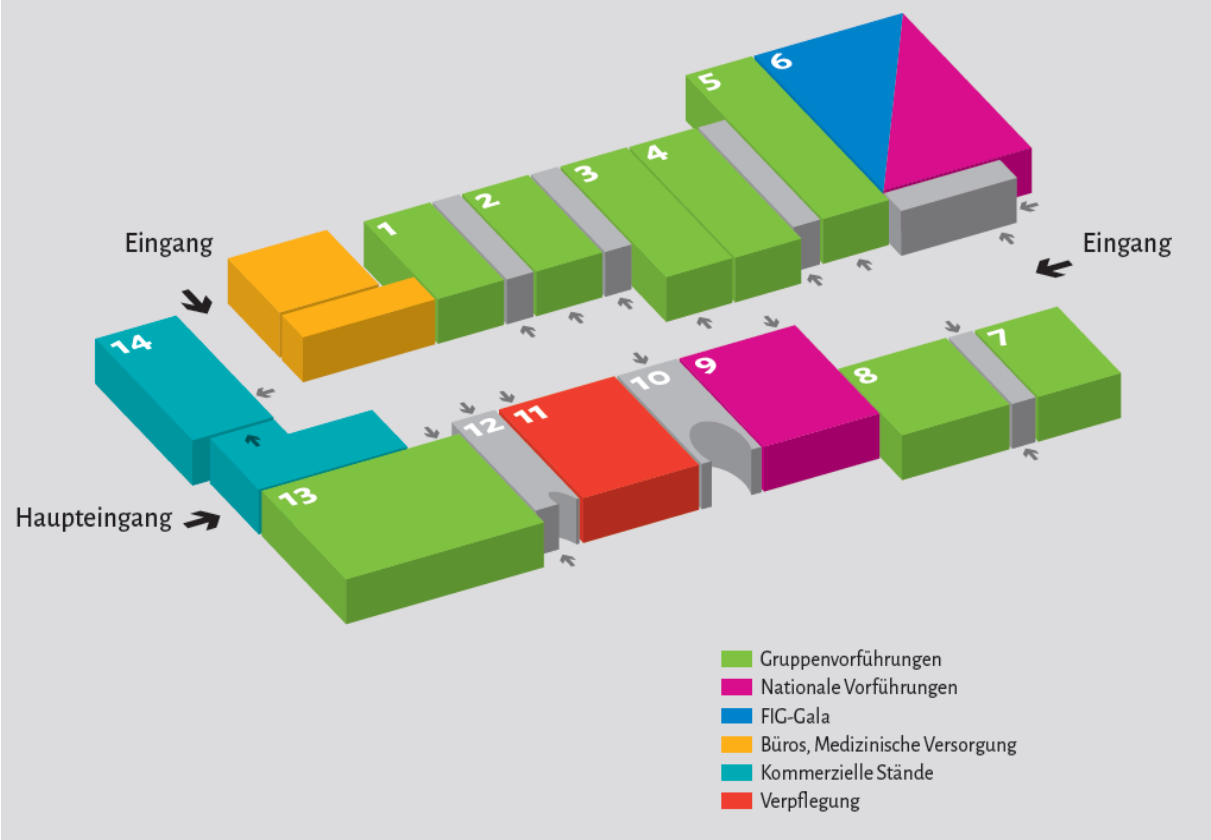




19.30	Willkommens-Party	Lustenau

Montag	8. Juli	12.00	Mittagessen, *Änderung vorbehalten*	Halle 11
		13.00	Eintreffen in	Bregenz
		14.00	1. Stadtvorführung	
Dienstag	9. Juli	12.30	Mittagessen, *Änderung vorbehalten*	Halle 11
		13.00	Eintreffen in	Bregenz
		14.00	2. Stadtvorführung	
Mittwoch	10. Juli	12.00	Mittagessen	Halle 11
		15.15	Eintreffen	Halle 13
		16.20	Block SUI19	Messezentrum
Donnerstag	11. Juli	12.30	Mittagessen	Halle 11
		14.15	Eintreffen	Halle 13
		15.20	Block SUI19	Messezentrum
		19.00	Leiterempfang STV *inatura - Erlebnis Naturschau Dornbirn* *Jahngasse 9, 6850 Dornbirn (im Zentrum von Dornbirn)*	
		20.30	Festspiele Rigoletto (für angemeldete) *Offizielles Tenu der CH Delegation*	Bregenz
Freitag	12. Juli	08.30	Eintreffen	Halle 13
		09.40	Block SUI19	Messezentrum
		anschliessend Ausflug und Mittagessen auf den Pfänder		
		18.00	Block – Apéro	Ort offen
Samstag	13. Juli	11.15	Mittagessen	Halle 11
		14.30	Treffpunkt	Stadion Birkenwiese
		15.00	Schlussfeier	
Sonntag	14. Juli	09.30	Rückreise	ab Lustenau
		14.00	Ankunft	Grenchen
		14.45	Ankunft	Bern

Messezentrum



Dorli so heisst das Maskottchen der Gymnaestrada 2019

Verpflegung

Frühstück

Das Morgenessen ist in der Schulhaus - Übernachtung inbegriffen (Sonntag 7.7. - Sonntag 14.7.)
Frühstückszeiten gemäss Anschlag in Lustenau
Kein takeaway - bitte an den Tischen essen!

Mittagessen im Messezentrum Halle 11. *Zeiten folgen noch*

Das Mittagessen beinhaltet:

• ein Tagesmenü (wahlweise ein vegetarisches Menü) • einen bunten Salat
• wechselndes Obst- und Dessertangebot
• ein Getränk (Mineralwasser, Fruchtsaft)

Menüplan

7. Juli	Pulled Chicken Burger mit Coleslaw, Barbecue-Sauce und Mini-Röstinchen Vegi, Schupfnudeln mit Ziegenfrischkäse, Cranberries, Walnüssen und Blattpetersilie
8. Juli	Pastapfanne mit gebratenen Rinderstreifen, Basilikumpesto und Granatapfelkerne Vegi, Perlgraupenrisotto mit Spinat, Mangold und Bergkäse
9. Juli	Premium Kalb an Salbei-Limettenjus, Kresse- Pangrattato, Bratkartoffeln Vegi, Gemüse-Kartoffelbällchen an Gewürztomatenragout
10. Juli	Zitronenhähnchen, karamellisierte Urkarotten, Zwiebeln, Olivenöl und Haselnusspolenta Vegi, Gebratene Woknudeln mit Asiagemüse und Sojasauce
11. Juli	Geschmortes Bio Beef mit Chili Mayo, grünen Bohnen und Sesamspätzle Vegi, Sesamspätzle mit Edelpilzen, geröstetem Quinoa und Bärlauch-Perlen
12. Juli	Barbecue Putensteaks mit Basilikumjoghurt, Grillgemüse und Linsen-Reis Vegi, Röstitaschen gefüllt mit Kräuterfrischkäse, Grillgemüse, Basilikumpesto
13. Juli	Pasta mit Tomaten, Chorizo und Hackbällchen, Rucola und Hüttenkäse Vegi, Kaiserschmarrn mit Zwetschgenröster

Nachtessen

Individuell in der Stadt Dornbirn oder in Lustenau geht auf eigene Kosten

Unterkunft

Schulhaus

Mittelschule Rheindorf Rotkreuzstrasse 10, A-6890 Lustenau

Check-in

Unterkunft und Check-in-Zeitfenster

Wir erwarten euch am **Samstag, 6. Juli 2019**, um: **15:00 – 15:30 Uhr in der Unterkunft**

Sandra Reutemann +41 79 693 51 58 sandy555@gmx.ch

Gymnaestrada App

im App Store, unter Suchen *Weltgymnaestrada* eingeben
und App gratis herunterladen.
Leider nur englisch.

Telefonieren im Grenznahen Bereich in Österreich

Für die meisten von uns sollte das keine Folgen haben

Achtung vor Schweizer Netz

Aufgrund der Grenznähe zur Schweiz kommt es in Vorarlberg immer wieder vor, dass sich Handys unbeabsichtigt ins Schweizer Netz einwählen. Das Schweizer Handynetz strahlt gute zehn Kilometer über die Grenze und erreicht somit die meisten Orte, in welchen die Weltgymnaestrada stattfindet. **Achtung, denn das Telefonieren im Schweizer Netz (Swisscom, Sunrise, Salt) ist sehr teuer!** Dies kann verhindert werden, indem am Handy die automatische Netzauswahl deaktiviert wird und manuell ein österreichisches Netz (T-Mobile, A1 und 3AT) ausgewählt wird.

ACHTUNG – Schweizer Netz: Swisscom, Sunrise, Salt

RICHTIG – Österreichisches Netz: T-Mobile, A1, 3AT

Probealarm

Jeden Samstag um Punkt 12 Uhr ertönen in ganz Vorarlberg Sirenen. Das ist jedoch KEIN NOTFALL, sondern lediglich ein wöchentlicher Test unserer Alarmanlagen. Machen Sie sich somit keine Sorgen, sondern genießen weiterhin Ihr Mittagessen.

Sicherheit

Während der gesamten Vorbereitungszeit auf die Weltgymnaestrada 2019 waren wir stets in engem Kontakt mit den regionalen Sicherheitseinrichtungen (Polizei, Rettung, Feuerwehr). Im Messequartier wird für die komplette Dauer der Weltgymnaestrada 2019 eine 24-Stunden-Notrufzentrale eingerichtet sein, wobei m Falle eines Falles alle Teilnehmer die folgenden Notrufnummern kennen sollten (die auch auf der Rückseite der Teilnehmerkarte zu finden sein werden):

133 – **Polizei**

144 – **Rettung**

0043 810 810 600 – **Weltgymnaestrada-Hotline**

Achtung: Bitte identifizieren Sie sich zu Beginn des Anrufs als Weltgymnaestrada-TeilnehmerIn, um sicherzustellen, dass Sie an die richtige Person verbunden werden!

Zu folgenden Sprechstundenzeiten sind sie für euch **im Medical Center des Messequartiers/ Dornbirn** da: **Montag bis Freitag 10.00 – 11.30 Uhr und 16.00 – 17.30 Uhr**

Bei Notfällen ist unser Delegationsarzt Jean-Jacques Fasnacht unter folgender Nummer erreichbar: +44 7509 777 807

Telefonnummern SGT wer hat, bitte alle Nummern auf Natel speichern

alle Natel Nummern der STV Mitglieder auf +41 79 xxx xx xx einstellen, sonst erreichen wir uns in Dornbirn nicht. Diese Einstellung passt auch in der Schweiz und der übrigen Welt.

Pesche Eggler	+41 79 223 23 64
Urs Meyer	+41 79 660 32 85
Ueli Ryser	+41 79 302 09 75

Hotline STV Gymnastikkommission 19 +41 79 152 30 34

Öffnungszeiten Delegationsbüro

Samstag, 6. Juli 2019	09.00 – 18.00 Uhr
Sonntag, 7. Juli 2019	09.00 – 12.00 Uhr (Nachmittag Eröffnungsfeier)
Montag – Freitag:	09.00 – 12.00 Uhr 13.30 – 18.00 Uhr
Samstag, 13. Juli 2019	08.00 – 09.00 Uhr

Rückreise

Sonntag	10.00	Abfahrt beim Schulhaus in Lustenau Kaffeehalt Ort offen
	14.00	ca. Ankunft in Grenchen, Velodrom
	15.00	ca. Ankunft in Bern

Allgemein

Eine Kopie vom **Pass oder der ID** mitnehmen. Bei einem Verlust des Originals geht es einfacher und schneller ein Provisorium auszustellen.

Ausweis Krankenkasse mitnehmen.

Akkreditierung

Pro Gruppe wird beim Check-in eine (1) «Akkreditierungs-Tasche» (Tasche wie bei Kleiderausgabe) abgegeben und zwar dort wo die Mehrheit der Gruppe übernachtet. In dieser sind enthalten: alle Akkreditierungen der Teilnehmenden und Supporter, alle Tickets für die Nationalen Vorstellungen sowie Bregenzer Festspiele. HINWEIS: Es liegt keine Liste bei, welche Teilnehmerin, welcher Teilnehmer welches Ticket bestellt hat. Bitte nehmt eine Übersichtliche Verteilliste selber mit.

Ebenfalls seid ihr selbst dafür verantwortlich, wer von eurer Gruppe ein Schlafset DELUXE oder BASIC bestellt hat. Bei der Abgabestelle im Schulhaus werden die Totalbestellungen pro Gruppe abgegeben. Die bestellten Schulhaus Schlaf-Sets BASIC oder DELUXE werden euch direkt in der Schule übergeben. In den Schulhäusern sind Pumpen für die Schlaf-Sets vorhanden. Bei defektem Material bitten wir euch, dies dem Hilfspersonal in eurem Schulhaus zu melden. Sie werden sich darum kümmern.

Mit der Akkreditierung kann ab Samstag der ÖV im ganzen Vorarlberg gratis benutzt werden. Bitte beachtet, dass das Verkehrskonzept leicht geändert hat. Neu wird der Transfer von Bahn auf Bus nunmehr über den Bahnhof Schoren (und nicht noch zusätzlich über Hatlerdorf) vorgenommen. Dies hat auch bei den Ein-/Ausstiegsstellen im Messequartier Dornbirn zu Änderungen geführt. Den aktuellen Plan ist auf der Webseite abrufbar:

https://www.wg2019.at/wg2019/de/teilnehmer/verkehrskonzept

Weiter Informationen zu den Veranstaltungen findest du unter

https://stv-gymnaestrada.ch/de/news/230-detail-programm-online