

CH-Delegation «Good to know»

Version 2.0 (21.07.2023)



Vor der Gymnaestrada

Ausflüge buchen

[World Gymnaestrada 2023 | Twerenbold Reisen](#)

Gepäck

Bus und Bahn: 1 Gepäckstück à 25 kg und 1 Handgepäck

Flug: 1 Aufgabegepäckstück à 23 kg und 1 Handgepäck (Flüssigkeitslimiten beachten)

Gruppenunterkunft

Wer kein Schlafset bestellt hat, bringt eigene Schlafunterlage, Schlafsack etc. mit.

Reisedokumente

ID / Pass: Kopie machen und auf sich tragen

Krankenkassenkarte: auf sich tragen

Reisevollmacht für Minderjährige: ausgefüllt auf sich tragen

Reiseunterlagen: Detaillierte Reiseprogramme werden ca. 10 Tage vor der Gymnaestrada an die administrativen Leiter elektronisch verschickt.

Reisegepäck Bitte mit vollständigem Namen und Unterkunft beschriften!

Roaming

Mögliche Datenpakete mit Anbieter prüfen und aktivieren.

Strom

Steckdosen / Netzspannung: 230 V, zweipolige Steckdosen → für dreipolige Stecker ist ein Adapter notwendig. In den Gruppenunterkünften gibt es wenige Anschlussmöglichkeiten. Wir empfehlen, Steckdosenleisten mitzunehmen.

Verpflegung während der Reise

Mahlzeiten und Getränke sind nicht inklusive und müssen selbst mitgebracht werden.

Website World Gymnaestrada 2023

worldgymnaestrada2023.com

Zollbestimmungen

Einfuhr (Einreise in die Niederlande): 1 Liter Spirituosen (mehr als 22 % Vol.) oder 2 Liter Aperitif (weniger als 22 % Vol.), 4 Liter Wein (nicht schäumend), 16 Liter Bier. Zusätzlich erlaubt sind 200 Zigaretten oder 50 Zigarren oder 250 Gramm Pfeifentabak (Personen über 17 Jahre) und Privatwaren bis zu einem Gesamtwert von CHF 300.-.

Ausfuhr (Einreise in die Schweiz): 1 Liter Spirituosen (mehr als 18% Vol.) oder 2 Liter Aperitif (weniger als 18 % Vol.). Zusätzlich erlaubt sind 250 Zigaretten oder 50 Zigarren oder 250 Gramm Pfeifentabak (Personen über 17 Jahre) und Privatwaren bis zu einem Gesamtwert von CHF 300.-.

CH-Delegation «Good to know»



Während der Gymnaestrada

Alkohol unter 18 Jahren ist in den Niederlanden verboten. In grossen Teilen der Amsterdamer City darf man keinen Alkohol trinken. Abseits von offiziellen Terrassen von Cafés und Kneipen kann das bis 95 Euro Strafe kosten.

Akkreditierung verloren Falls jemand seine Akkreditierung verliert, verlangt das LOC EUR 100.- für einen Ersatz.

Apps

Fahrplan ÖV



City Guide



«WG 2023»: Erstelle deinen eigenen Zeitplan, speichere deine Favoriten-Events und hol dir wichtige Infos direkt auf der App.



Ausweispflicht

In Holland muss man sich immer ausweisen können.

Bezahlung

Debitkarten einsetzen! Kreditkarten sind nicht überall einsetzbar, vor allem nicht für kleinere Beträge. Barzahlung eher vermeiden.

Coffeeshops sind keine Kaffeehäuser, sondern Betriebe, in welchen Softdrugs verkauft und konsumiert werden dürfen.
Bitte lasst die Finger davon und befolgt Cool & Clean.

Diebstahl

Vorsicht vor Taschendieben! Deshalb auf viel Bargeld verzichten.

Eröffnungsfeier Sonntag, 30. Juli 2023, 16.00 Uhr im Olympiastadion

Fahrrad

Erkunde die Stadt per Velo, es gibt diverse Mietstationen. Was gilt es zu beachten:

- [Sicheres Radfahren](#) | [Mac Bike](#)

FIG-Gala 4./5. August 2023 im RAI

Gruppenunterkünfte Bitte nehmt aufeinander und auf andere Gruppen Rücksicht.

GYMBA

Das Maskottchen der Weltgymnaestrada 2023



GYMlive - Livecenter

Auf www.gymlive.ch findet ihr während der Gymnaestrada einen Liveblog mit Storys, Fotos und vielem mehr. Ausserdem wird es eine [GYMlive-WhatsApp-Community](#) geben, der ihr beitreten könnt.

GYMlive @ Weltgymnaestrada
2023   
WhatsApp-Community



CH-Delegation

«Good to know»



Während der Gymnaestrada

Hotelunterkünfte

Details zu den Hotelkategorien werden mit den Reisebestätigungen kommuniziert.

ID- oder Passverlust

Polizeirapport organisieren und GK.23 informieren.

Konsulat Amsterdam

Schweizerisches Konsulat / De Laïressestraat 131-135 III / 1071 NX Amsterdam
Telefon/Mail +31 20 717 34 16 / amsterdam@honrep.ch / benelux@eda.admin.ch

Kulinarisches – unbedingt probieren

- Broodje Krokot (Holländisches Sandwich)
- Bitterballen (panierte, gefüllte Krokotten)
- Poffertjes (pfannkuchenähnliche Süßigkeit)

Ländervorwahl 00 31 = Niederlande / 00 41 = Schweiz

Lebensmittel Supermarkt «Albert Heijn» oder «Coop»

Lost and Found befindet sich im RAI.

Matratze defekt

Bitte meldet dies dem Personal vor Ort in der Unterkunft. Es sind Reservematratzen in jeder Unterkunft vorhanden.

Medical Service für Schweizer Delegation

- Dr. Jean-Jacques Fasnacht (Delegationsarzt)
- Fabio Fasnacht (Arzt)
- Barbara Steiger (Physiotherapeutin)
- Corin Monhart (Hebamme und MPA)
- Bea Fasnacht (Med. Laborantin und MPA)

Sprechstundenzeit:

Montag, 31.7. – Freitag, 4.8.2023, täglich 10:30 – 11:30 Uhr und 16:00 – 17:00 Uhr,
RAI Messezentrum Halle 4 (keine Voranmeldung notwendig)

Das Swiss Medical Team ist für Notfälle präsent bei der Eröffnungs- und Schlusszeremonie, beim Schweizer Abend und patrouilliert bei Gruppen- und Grossgruppenvorfürungen.

Verletzungen: Wahlweise stehen die gut sichtbaren Medical Services des Veranstalters oder je nach Erreichbarkeit auch das Swiss Medical Team zur Verfügung. Schwerere Verletzungen und Erkrankungen werden in den nah gelegenen Spitälern behandelt. Hospitalisierte Turnerinnen und Turner müssen umgehend von den jeweiligen Gruppenleitern der Delegationsleitung gemeldet werden.

Versichertenkarte: Alle Teilnehmenden müssen einen gültigen Versicherten ausweis (Europäische Krankenversicherungskarte) dabei haben. Behandlungen durch das Swiss Medical Team und beim Medical Team des Veranstalters innerhalb des RAI sind gratis.

CH-Delegation

«Good to know»



Während der Gymnaestrada

Medikamente: Jede*r Teilnehmende mit einer Dauermedikation muss darauf achten, seine Medikamente für die Dauer der Gymnaestrada selbst mitzunehmen. Turnende mit chronischen Erkrankungen und Dauermedikationen sollen einen Kurzbericht und eine Medikamentenliste ihres Hausarztes dabeihaben.

Medizinische Notfallnummer

Bei jedem lebensbedrohlichen Notfall resp. schweren Erkrankungen/ Verletzungen Notrufnummer **112** wählen (Arzt, Feuerwehr, Polizei).

Notfallnummer GK.23

0041 79 509 83 93

Notfallnummer Twerenbold Reisen

0041 79 507 86 40

Nachtruhe ab 22 Uhr bis 7 Uhr. Bitte nehmt Rücksicht auf die anderen Teilnehmenden.

ÖV

- immer Check-In und Check-Out im Tram, Bus und Metro mit QR-Code auf der Rückseite der Akkreditierung.
- Die ÖV-Karte ist gültig auf allen GVB-Linien in Amsterdam (Tram, Metro, Bus, Nachtbus). Nicht gültig im Bahnnetz (NS)!

Pfand

In den Niederlanden zahlt man Flaschenpfand auf Plastikflaschen für Erfrischungsgetränke und Wasser.

Pride Weekend

Am zweiten Wochenende Do, Fr, Sa und So ist PRIDE Weekend.

--> **Innenstadt meiden aufgrund von zu vielen Touristen!**

RAI Messezentrum

Erreichbar per Metro oder Tram: Station «Europaplein», [Übersichtsplan RAI](#)

Reiseteam STV und Twerenbold

Wir vom STV und von Twerenbold Reisen erwarten euch am Flughafen bzw. am Bahnhof. Ihr erkennt uns am grünen Regenschirm.



Roaming-Gebühren

«Mobile Daten» deaktivieren oder zusätzliches Datenpaket aktivieren, um hohe Kosten zu vermeiden.

Schlussfeier am Samstag, 5. August 2023, 16.00 Uhr im Olympiastadion

Schweizer Botschaft

Lange Voorhout 42 / 2514 EE Den Haag

Telefon/Mail: +31 70 364 28 31 / +31 70 364 28 32 / thehague@eda.admin.ch

Website: <http://www.eda.admin.ch/den Haag>

Spitalaufenthalt stationär

Gruppenleitung, SUI Medicalteam oder die GK.23-Notfallnummer informieren.

CH-Delegation

«Good to know»



Während der Gymnaestrada

STV-Büro im RAI Messezentrum, bei Halle 2.

Transfer

Für alle Gruppen, welche per Flugzeug oder Bahn ankommen, wird ein lokaler Transfer zur Hauptunterkunft (Schule/Hotel) organisiert. Bei Unterkünften im Stadtzentrum wird – bei busfreier Zone – die nächstmögliche ÖV-Haltestelle angefahren.

Trinkwasser Leitungswasser kann bedenkenlos getrunken werden.

Velofahrer

Amsterdam ist eine Velostadt. Achtet auf Velofahrer – sie nehmen keine Rücksicht auf Fussgänger!

Verhalten

- Nicht allein um die Häuser ziehen
- gegenseitige Unterstützung und Hilfe
- Wir sind Gäste! Wir respektieren die örtlichen Vorschriften!

Versicherungen

Die Annullierungs- und Reisegepäckversicherungen sind Sache der Teilnehmenden. Eine Reisezwischenfallversicherung wurde für alle Teilnehmenden für die Dauer der Gymnaestrada abgeschlossen.

Währung

Euro, aber praktisch alles kann mit Debit- und Kreditkarte bezahlt werden. Die Gymnaestrada ist ein «cashless Event».

WLAN

Ist im RAI Messezentrum verfügbar.

CH-Delegation «Good to know»



Freizeitideen und Tipps

- [A'dam Lookout](#): Aussichtsdeck mit Panoramablick über Amsterdam, mit der höchsten Schaukel Europas
- [Amsterdam Noord](#): Das kreative Zentrum der holländischen Hauptstadt
- [Artis](#): Der älteste Zoo von Holland mitten in Amsterdam
- [Beatrixpark](#): grüner Park, zum Relaxen, direkt beim RAI
- [Blue Amsterdam](#): Food & Drinks mit schöner Aussicht über die Altstadt
- [De Mirandabad](#): Hallen- und Freibad (15 Gehminuten vom RAI)
- [House of Bols](#): Farbiges Cocktail-Museum
- [I amsterdam](#): Offizielle Tourismus-Website
- [Public Library](#): Öffentliche Bibliothek mit Restaurant und Aussicht über die Stadt
- [Restaurant Par Hasard](#): gutes Essen, Station «De Pijp»
- [Roof of Nemo](#): Dachterrasse auf Nemo-Museum
- [Strand Zuid](#): Beach und Restaurant am Wasser, direkt beim RAI → Reservation erforderlich!
- [Twerenbold-Ausflüge](#): Spannende Besichtigungen sowie Strandtransfers – rechtzeitig vor Abreise zu buchen!
- [Upside Down Museum](#): Das grösste auf dem Kopf stehende Social-Media-Museum

Kleiner Sprachkurs

Deutsch	Französisch	Italienisch	Niederländisch	Englisch
Ja/Nein	Oui/Non	Sì/No	Ja / Nee	Yes/No
Guten Tag / Hallo	Bonjour/Salut	Buongiorno/Ciao	Goededag / Hallo	Hello
Mein Name ist ...	Je m'appelle ...	Mi chiamo ...	Ik heet ... / mijn naam is ...	My name is ...
Freut mich, dich kennenzulernen	Ravi(e) de faire ta connaissance	Piacere	Leuk je te ontmoeten	Nice to meet you
Wie geht es dir?	Comment vas-tu?	Comme stai?	Hoe gaat het met jou?	How are you?
Vielen Dank.	Merci beaucoup	Grazie mille	Dankjewel / bedankt	Many thanks Thanks a lot
Bitte	S'il te/vous plaît	Prego	Alsjeblieft	Please

Deutsch	Französisch	Italienisch	Niederländisch	Englisch
Gern geschehen	De rien	Prego	Graag gedaan	You are welcome
Ich hätte gerne ein/eine ...	J'aimerais un/une ...	Vorrei un/una ...	Ik wil graag ...	I would like to have ...
Guten Appetit	Bon appétit	Buon appetito	Eet smakelijk	Enjoy your meal
Wie komme ich ins Stadtzentrum / zum Bahnhof?	Comment me rendre au centre-ville/à la gare ?	Come arrivo in centro città/in stazione?	Hoe kom ik in het centrum? Hoe kom ik bij het treinstation?	How do I get to the city centre / the station?
Wo finde ich die Toilette?	Où se trouvent les toilettes ?	Dove trovo un bagno?	Waar kan ik het toilet vinden? / Waar is de wc?	Where are the toilets?
Wo ist die nächste Tramstation / der nächste Supermarkt.	Où se trouve la station de tram/le supermarché le plus proche ?	Dov'è la prossima fermata del tram/il supermercato più vicino?	Waar is het volgende tramstation? Waar is de supermarkt?	Where is the nearest tram stop / supermarket?
Wie viel kostet das?	Combien ça coûte ?	Quanto costa?	Hoeveel kost dat? / Wat is de prijs?	How much does it cost?