|  |  |
| --- | --- |
|  | Christine Lüscher-Fogtmann  Bereichsleiterin Leistungssport  Reiserstrasse 75  4600 Olten  Mobil: +41 76 346 01 04  Christine.luescher-fogtmann@swiss-orienteering.ch  www.swiss-orienteering.ch |

**Bewerbungen Testläufe Elite 2022**

Wir freuen uns auf deine Bewerbung für die Elite Testläufe 2022.

Die Bewerbung muss von allen ausgefüllt werden, die an den Elite Testläufe 2022 teilnehmen möchten und aktuell nicht Mitglieder des Elitekaders oder der Anschlussgruppe sind. Füll die Bewerbung gewissenhaft aus und besprich diese mit deiner persönlichen Betreuerin/deinem persönlichen Betreuer

Gerne erwarten wir deine Bewerbung per Mail bis Montag, 07.03.2022.

Bitte beachtet, dass alle Bewerbungen an 3 Personen geschickt werden müssen:

* **Damen** an: [baptiste.rollier@swiss-orienteering.ch](mailto:baptiste.rollier@swiss-orienteering.ch), [kilian.imhof@swiss-orienteering.ch](mailto:kilian.imhof@swiss-orienteering.ch) und [christine.luescher-fogtmann@swiss-orienteering.ch](mailto:christine.luescher-fogtmann@swiss-orienteering.ch)
* **Herren** (Antworten auf Englisch oder Französisch) an: [francois.gonon@swiss-orienteering.ch](mailto:francois.gonon@swiss-orienteering.ch), [kilian.imhof@swiss-orienteering.ch](mailto:kilian.imhof@swiss-orienteering.ch) und [christine.luescher-fogtmann@swiss-orienteering.ch](mailto:christine.luescher-fogtmann@swiss-orienteering.ch)

**Me, myself and I**

|  |  |
| --- | --- |
| Name: |  |
| Geburtsdatum: |  |
| Adresse: |  |
| e-mail: |  |
| Telefon mobil: |  |
| SI-Card: |  |
| SI-AIR+ Card: |  |
| Emit-Card: |  |
| Schweizer Verein |  |
| Skandinavischer Verein |  |
| Meine bisherige Karriere in einem Satz: |  |
| Mein Motto für 2021 war: |  |

**Persönlicher Betreuer**

|  |  |
| --- | --- |
| Name: |  |
| Adresse: |  |
| e-mail: |  |
| Telefon mobil: |  |

**Weitere Betreuer (wenn vorhanden)**

|  |  |
| --- | --- |
| Name: |  |
| Adresse: |  |
| e-mail: |  |
| Telefon mobil: |  |

**Selbstreflexion**

**Motivation und Visionen**

Warum betreibst du OL als Spitzensport?

* Welche Langfristziele und Visionen hast du im OL?
* Was muss du deiner Meinung nach können, um deine Visionen zu erreichen?

**Training/Entwicklung**

**Statistik**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Sportart**  (Anzahl Stunden) | Geplante  Stunden 2021 | Anzahl Stunden 2021 | Ziel Stunden 2022 |
| OL (Training und Wettkämpfe, alle Intensitäten) |  |  |  |
| Laufen **(ohne OL)** (Training, Wettkämpfe, etc., alle Intensitäten) |  |  |  |
| Alternative Ausdauer (Velo, LL, Wetvest, Schwimmen, etc., alle Intensitäten) |  |  |  |
| Kraft (Kraftraum, Rumpfkraft, Circuit, etc.) |  |  |  |
| Alternativtraining (andere Sportarten, nicht Ausdauer) |  |  |  |

* Bitte werte dein Training 2021 für die Periode vom 1. November 2020 bis 30. September 2021 aus und vergleiche es mit dem Ziel, dass du letztes Jahr in der Bewerbung angegeben hast. Warum hast du deine Ziele erreicht/nicht erreicht?
* Wie verlief deine Entwicklung in diesem Jahr? Fortschritt, Stagnation, Rückschritt? Warum?

O:

L:

M:

* Unter welchem Motto steht bei dir die Saison 2022?
* Was sind deine Trainings-/Entwicklungsziele für 2022?
* Welche Massnahmen setzt du um, damit du 2022 deine Trainings-/Entwicklungsziele erreichst?

**Leistung**

* 5000m PB (mit Jahr):
* 5000m Zeit im Jahr 2021:
* Andere Laufleistungen auf Bahn oder Strasse (z.B. 1500m, 3000m, 10km, …):
* Welche Leistungsziele setzt du dir für die Saison 2022?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Minimal | Normal | Optimal |
| Nationale Saison |  |  |  |
| Internationale Saison |  |  |  |

* Welche Konsequenzen haben deine Leistungsziele auf deiner Planung für die Saison 2022 (Wettkampf- und Planungspriorität)?

**Karriereplanung**

* Wo stehst Du Ende Saison 2021 in Deiner OL Karriere?
* Wie sieht Deine Planung in den nächsten Jahren aus?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | OL-Karriere | Umfeld, Ausbildung, Beruf | Massnahmen |
| 2022 |  |  |  |
| 2023 |  |  |  |
| 2024 |  |  |  |
| 2025 + |  |  |  |

□ Als Teil meiner Vorbereitung melde ich mich hiermit verbindlich für den Sprinttest in Uster vom Mittwoch, 30.3.2022 an.

□ Ich melde mich hiermit verbindlich und kostenpflichtig für den Testlaufblock 1 an. Dieser besteht ohne Ausnahme aus den folgenden Testläufen:

- Testlauf I: 29.04.2022, Simulation KO-Sprint, Zug

- Testlauf II 01.05.2022, Sprint Quali, Gossau SG

- Testlauf III: 01.05.2022, Sprint Final, Herisau

- Testlauf IV: 03.05.2022, 5’000m, Olten

Für die beiden Sprints in Gossau und Herisau muss ich mich zusätzlich selbst anmelden.

□ Ich melde mich hiermit verbindlich für den Testlauf V an.

- Testlauf V: 12.06.2022, Sprint SM, Basel

Für den Wettkampf (Sprint SM) muss ich mich zusätzlich selbst anmelden.

□ Ich melde mich hiermit verbindlich für den Testlaufblock 2 an. Dieser besteht ohne Ausnahme aus den folgenden Testläufen:

- Testlauf VI: 09.07.2022, Middle, Ämpberg

- Testlauf VII: 10.07.2022, Long, Egg-Platten

Für den Middle vom 09.02.2022 (Regionaler OL) muss ich mich zusätzlich selbst anmelden..

□ Ich melde mich hiermit verbindlich für den Testlaufblock 3 an, diese besteht ohne Ausnahme aus den folgenden Testläufen:

- Testlauf VIII: 10.09.2022, Middle, Wolzenalp

- Testlauf IX: 11.09.2022, Long, LOM, Selamatt

Für die Wettkämpfe (Regionaler OL und Long-SM) muss ich mich zusätzlich selbst anmelden.

Mit meiner Anmeldung bin ich mir bewusst, dass die momentane Corona Situation zu kurzfristigen Änderungen führen kann und ich mich darum auf dem Laufenden halten muss. Mit meiner Anmeldung erhalte ich Zugriff auf die allgemeinen Informationen auf Teams.

Datum:

Unterschrift: