Sabrina Meister

Bereichsleiterin Leistungssport

Chefin Nachwuchs

Reiserstrasse 75

4600 Olten

Mobil: +41(0)786196156

sabrina.meister@swiss-orienteering.ch

www.swiss-orienteering.ch

**Bewerbungen Testläufe Elite 2023**

Wir freuen uns auf deine Bewerbung für die Elite Testläufe 2023.

Die Bewerbung muss von allen ausgefüllt werden, die an den Elite Testläufe 2023 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. Wer bereits die Kaderbewerbung 2023 ausgefüllt hat, füllt nur die erste und die letzte Seite (Seite 1 und Seite 4) aus.

Gerne erwarten wir deine Bewerbung per Mail bis am **15. März 2023** an sabrina.meister@swiss-orienteering.ch

**Me, myself and I**

|  |  |
| --- | --- |
| Name: |  |
| Geburtsdatum: |  |
| Adresse: |  |
| e-mail: |  |
| Telefon mobil: |  |
| SI-AIR+ Card: |  |
| Emit-Card: |  |
| Schweizer Verein: |  |
| Skandinavischer Verein: |  |
| Meine bisherige Karriere in einem Satz: |  |
| Mein Motto für 2022 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**

* Wie verlief dein Training/deine Entwicklung im Jahr 2022? Fortschritt, Stagnation, Rückschritt? Warum?

O:

L:

M:

U:

* Unter welchem Motto steht bei dir die Saison 2023?
* Was sind deine Trainings-/Entwicklungsziele für 2023?
* Welche Massnahmen setzt du um, damit du 2023 deine Trainings-/Entwicklungsziele erreichst?

**Leistung**

* 5000m PB (mit Jahr):
* 5000m Zeit im Jahr 2022:
* Andere Laufleistungen auf Bahn oder Strasse (z.B. 1500m, 3000m, 10km, …):
* Welche Leistungsziele setzt du dir für die Saison 2023?

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

* Welche Konsequenzen haben deine Leistungsziele auf deiner Planung für die Saison 2023 (Wettkampf- und Planungspriorität)?

**Karriereplanung**

* Wo stehst du Ende Saison 2022 in deiner OL-Karriere?
* Wie sieht deine Planung für die nächsten Jahre aus?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | OL-Karriere | Umfeld, Ausbildung, Beruf | Massnahmen |
| 2023 |  |  |  |
| 2024 |  |  |  |
| 2025 |  |  |  |
| 2026 + |  |  |  |

[ ]  Ich melde mich hiermit verbindlich für die Testläufe 2023 an

[ ]  Testlauf I: 01.04.2023, 3. Nationaler OL, Middle, Martinsfluh, WRE

[ ]  Testlauf II 02.04.2023, 4. Nationaler OL, Long, Roggen WRE

[ ]  Testlauf III: 14.05.2023, SPM Laufen, WRE

Für diese Läufe muss ich mich selbständig anmelden.

[ ]  Testlauf IV: 22.06.2023, Long, La Braye der Col de Lein oder Crans-Montana

[ ]  Testlauf V: 23.06.2023, Middle, La Braye der Col de Lein oder Crans-Montana

Hiermit habe ich mich für kostenpflichtig für die Testläufe IV & V angemeldet.

[ ]  Testlauf VI a+b: 02.09.2023, Einzelsprint Quali + Final, Morbio Inferiore, WRE

[ ]  Testlauf VII: 03.09.3023, KO-Sprint, Lugano / Tesserete

[ ]  Testlauf VIII: 05.09.2023, 5000m, Uster

Hiermit habe ich mich für kostenpflichtig für die Testläufe VI, VII & VIII angemeldet.

[ ]  Sprint Test: 15.08.2023, Sprint-Test Uster (Testlaufvorbereitung)

Hiermit habe ich mich kostenpflichtig für den Sprint-Test Uster angemeldet.

Im Falle einer Selektion nehme ich an folgenden Anlässen teil:

[ ]  World Cup Round 1, Østfold, Norwegen, 26. – 30. April 2023

[ ]  Vorbereitungstrainingslager World Cup Round 1, Norwegen, 11. – 16. April 2023

[ ]  Weltmeisterschaften, Flims Laax, Schweiz, 11. – 16. Juli 2023

[ ]  WM-Trainingslager, Schweiz, 01. – 04. Juli 2023

[ ]  World Cup Round 2, Ceska Lipa & Zdirec, Tschechien, 02. – 06. August 2023

[ ]  Vorbereitungstrainingslager World Cup Round 2, Tschechien, 28. Juli – 01. August 2023

[ ]  World Cup Round 3, Verona, Italien, 03. – 07. Oktober 2023

Bemerkungen:

Datum:

Unterschrift: