|  |  |
| --- | --- |
|  | LeistungssportChristine Lüscher-FogtmannSonnhalde 355018 Erlinsbach076 346 01 04 christine.luescher-fogtmann@swiss-orienteering.ch |

##### Bewerbung für Testläufe und internationale Einsätze

Dieses Formular richtet sich an ambitionierte AthletInnen, die weder Elitekader- noch Anschlussgruppenmitglieder sind. Es kann bis am 20.02.2018 an [christine.luescher-fogtmann@swiss-orienteering.ch](mailto:christine.luescher-fogtmann@swiss-orienteering.ch) eingereicht werden. Bemerkung: alle Mitglieder des Elitekaders und der Anschlussgruppe gelten als angemeldet. Mitglieder der EOC Challengers sind für die Testläufe I-V im Tessin angemeldet. EOC Challengers müssen sich für die weiteren Testläufe und Selektionen per Mail bei der Bereichsleiterin Leistungssport anmelden bis 20.02.2018 (die Bewerbung muss nicht neu ausgefüllt werden) und für die von Swiss Orienteering organisierten Testläufe bezahlen.

**Allgemeine Bedingungen:**

Die Teilnahme an den Testläufen setzt ein Interesse an der Teilnahme an einem internationalen Anlass voraus, sowie die Anerkennung der Rechte und Pflichten.

**Rechte der Athletin**

* Anrecht auf eine kompetente Beratung und Betreuung durch den Verband oder von diesem zur Verfügung gestellten Dritten im Rahmen des selektionierten Anlasses.
* erhält zweckmässige Wettkampfbekleidung für den selektionierten Anlass.
* Swiss Orienteering trägt die Kosten für den selektionierten Anlass, eine Kostenbeteiligung durch die Athletin in Form eines Selbstbehaltes ist möglich.

**Pflichten der Athletin**

* Sie verpflichtet sich zu sportlichem Verhalten, insbesondere zur Respektierung der bestehenden Reglemente, der Regeln der Fairness und den Bestrebungen zur Dopingbekämpfung. Sie kennt und beachtet die Ethik Charta von Swiss Olympic.
* Die Bestimmungen von Antidoping Schweiz werden von der Athletin ohne Ausnahme eingehalten. Sie verpflichtet sich höchstens Medikamente einzunehmen, die auf der Liste der erlaubten Medikamente von Swiss Olympic aufgeführt sind. In anderen (medizinisch begründeten) Fällen ist mit dem Verbandsarzt Kontakt aufzunehmen.
* Wird eine Athletin aufgrund eines Dopingvergehens zu einer Sperre verurteilt, verpflichtet sie sich zur Bezahlung einer Busse an den Verband und möglichen weiteren Sanktionen. Die Höhe der Busse liegt zwischen Fr. 1‘000.- und 10‘000.- und wird vom Zentralvorstand festgelegt.
* Die Athletin verfügt über einen gültigen Reisepass/ID. Ausserdem ist die Athletin im Besitz einer ausreichenden Privathaftpflicht- und Unfallversicherung.
* Die Athletin nimmt vollständig am Programm des selektionierten Anlasses teil, inklusive Planung, Vor- und Nachbereitung**Me, myself and I:**

|  |  |
| --- | --- |
| Name: |  |
| Geburtsdatum: |  |
| Adresse: |  |
| e-mail: |  |
| Telefon mobil: |  |
| SI-Card: |  |
| SI-AIR+ Card: |  |
| Emit-Card: |  |
| PB 5000m/10km(oder 3000m) und Jahr |  |
| Bestzeit 5000m/10km 2017  (für Junioren 3000m) |  |
| Mein bisher grösster Erfolg: |  |
| Meine bisherige Karriere in einem Satz: |  |

**Persönlicher Betreuer**

|  |  |
| --- | --- |
| Name: |  |
| Adresse: |  |
| e-mail: |  |
| Telefon mobil: |  |
| Art und Häufigkeit des Kontaktes: |  |
| Unterstützungsbereiche: |  |

* Wieso hast Du Dich nicht für das Elitekader bzw. die Anschlussgruppe beworben?
* Wie ist dein Wintertraining gelaufen?
* Welche Resultate hast Du an Deinen Zielwettkämpfen 2017 erreicht und bist Du mit den Resultaten zufrieden, warum?
* Welches sind Deine 3 besten Resultate der Saison 2017?
* Wo stehst Du Ende Saison 2017 in Deiner OL Karriere?
* Wie sieht Deine Planung in den nächsten 3 Jahren aus?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | OL-Karriere | Umfeld, Ausbildung, Beruf |
| 2018 |  |  |
| 2019 |  |  |
| 2020 |  |  |

* Welche Langfristziele und Visionen willst Du im OL in den nächsten 5 Jahren erreichen?
* Welche Leistungsziele setzt du dir für die Saison 2018?

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

Wo liegen deine 3 Hauptstärken im OL?

1.

2.

3.

* Wo willst du im nächsten Jahr die Trainingsschwerpunkte setzen und mit welchem Ziel?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Schwerpunkt | Zielsetzung und mit welchen Massnahmen soll diese erreicht werden? |
| O | *Beispiel: Kompasslaufen* | *Beispiel: Reduzierung der Kompassfehler um 50% gegenüber 2011* |
| L | *Beispiel: schneller werden im Sprint* | *Beispiel: 5000m-Zeit um 15‘‘ verbessern* |
| M | *Beispiel: Konzentration bis zum letzten Posten* | *Beispiel: gleichviele fehlerfreie Posten im ersten und letzten Drittel des Laufes* |
| U | *Beispiel: Beginn Fachhochschule* | *Tagesablauf strukturieren, Terminprobleme frühzeitig erkennen und reagieren* |

* An welchen internationalen Anlässen 2018 möchtest du realistischerweise dabei sein, respektive für welche Anlässe bewirbst Du dich?

**Ja, ich will!**

Bitte ankreuzen:

 Ja, ich bewerbe mich für alle Testläufe 2018 gemäss den Selektionsbestimmungen:

 Mit der Anmeldung für die Testläufe übernehme ich den Anteil der Kosten für das Startgeld für die Läufe die von Swiss Orienteering organisiert werden.

 Ja, ich bestätige, dass ich die Rechte und Pflichten gelesen habe und mit diesen Einverstanden bin.

Die Anmeldung der Testläufe organisiert durch Swiss Orienteering Leistungssport erfolgt automatisch mit dieser Anmeldung. Bei den übrigen Testläufen sind alle selber für die Anmeldung verantwortlich (Nationale OL).

Ort/Datum: Unterschrift: