

**Christine Schaffner**  
**Trainerin Bike-OL**  
Reiserstrasse 75  
4600 Olten

Mobil: +41 79 916 75 24  
christine.schaffner@swiss-  
orienteering.ch  
www.swiss-orienteering.ch

## **Bewerbung Bike-OL**

### **Elitekader 2026**

### **U20-Kader 2026**

### **Anschlussgruppe 2026**

Wir freuen uns auf deine Bewerbung für das Elite- oder U20-Kader 2026.  
Die Bewerbung kann und soll von allen ausgefüllt werden, die Interesse an einer Aufnahme ins Elitekader/U20 haben oder Mitglied der Anschlussgruppe sein möchten.

Gerne erwarten wir deine Bewerbung **per Mail bis am 30.10.2026 23:59**, an [sabrina.meister@swiss-orienteering.ch](mailto:sabrina.meister@swiss-orienteering.ch)

Die Bewerbung ist in 6 Themen aufgeteilt (Selbstreflexion, Umfeld, Gesundheit, Training, Leistung und Karriereplanung). Für jedes Thema sind die Fragen folgend aufgebaut:

- a) Fakten
- b) Auswertung, Evaluation
- c) Perspektiven, Ziele
- d) Prioritäten und Konsequenzen für die Planung

Die Bewerbung ist ein wichtiger Schritt für die Analyse 2025 und die Planung 2026.

Bei einer Bewerbung für das Elite- und das U20-Kader füllst du alle Fragen/Felder aus.

Bei einer Bewerbung für die Anschlussgruppe füllst du die Fragen/Felder in schwarzer Schrift aus, die Fragen/Felder in **blauer Schrift** sind freiwillig/optional.

## Meine Angaben

Name:	
Geburtsdatum:	
Wohnsitzadresse	
PLZ / Ort (auf Selektionsdokument):	
Evt. weitere Adresse:	
PLZ / Ort	
E-mail:	
Telefon mobil:	
SI-AIR+ Card:	
IOF-ID:	
Verein:	
Meine bisherige Karriere in einem Satz:	
Mein Motto für 2025 war:	
Mein Motto für 2026 ist:	

### 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 Bike-OL als Spitzensport?
  
- Welche Langfristziele und Visionen hast du im Bike-OL?
  
- Was muss du deiner Meinung nach können, um deine Visionen zu erreichen?

### Persönlichkeit

Wie stufst du dich ein:

Eigenschaften	Sehr gut	Gut	Schlecht
Motivation zur eigenen Weiterentwicklung			
Wettkampfmotivation			
Stressmanagement			
Selbstvertrauen			
Konzentrationsfähigkeit			
Selbstkritik			
Selbstdisziplin			
Risikobereitschaft			
Lösungsorientierung			
Neugierde			
Resilienz/ Widerstandsfähigkeit			
Durchsetzungsfähigkeit			

- Wie stehst du zu deinen Stärken und wie gehst du mit deinen Schwächen um?
  
- Welche persönlichen Eigenschaften möchtest du in der Zukunft optimieren, um leistungsfähiger zu werden? Welche Schritte sind dazu nötig?

## Umfeld

- Wie sieht deine berufliche Situation aus? Wie kannst du diese mit dem Sport vereinbaren?
- Wie ist dein Wohnort gelegen in Bezug auf Trainingsmöglichkeiten und Weg zu Arbeit/Studium?
- Wie regelmässig hast du Kontakt mit deinen PB(s) und in welchen Bereichen?
- Welchen externen Beraterinnen/Berater unterstützen dich (Mental, Ernährung, ...)?
- Wo siehst du in deinem Umfeld Chancen und Risiken im Hinblick auf deine Entwicklung als Spitzensportlerin/Spitzensportler?
- Bist du mit deinem Umfeld in Hinblick auf den Spitzensport zufrieden?
- Was möchtest du in Zukunft in deinem Umfeld konkret optimieren, um an die Weltspitzen vorzustossen, dich dort zu etablieren oder dich dort zu halten?

## Gesundheit

- Wann warst du in der Periode vom 1. November 2024 bis 31. Oktober 2025 verletzt oder krank? Bitte fülle dazu die folgende Tabelle aus!

	Periode	Art	Einfluss auf Training/Wettkampf
Verletzung			
Krankheit			

- Welche Massnahmen triffst du, um Verletzungen zu vermeiden (falls vorhanden, Name vom Physiotherapeuten/Masseur und Regelmässigkeit)?
- Welche Massnahmen triffst du, um Krankheiten zu vermeiden?
- Fühlst du dich psychisch ausgeglichen?
- Kannst du in einer schwierigen Phase auf Unterstützung einer Vertrauensperson zählen (wenn ja, welche)?
- Welche Massnahmen planst du für 2026, um gesund zu bleiben?

## Training/Entwicklung

### Statistik

Sportart (Anzahl Stunden)	Geplante Stunden 2025	Anzahl Stunden 2025	Ziel Stunden 2026
Bike-OL (Training und Wettkämpfe, alle Intensitäten)			
Velo ( <b>ohne Bike-OL</b> ) (Training, Wettkämpfe etc., alle Intensitäten)			
Alternative Ausdauer (Laufen, LL, Schwimmen etc., alle Intensitäten)			
Kraft (Kraftraum, Rumpfkraft, Circuit etc.)			
Alternativtraining (andere Sportarten, nicht Ausdauer)			

Intensität	Geplante % 2025	Anzahl % 2025	Ziel % 2026
Überschwellig			
Schwellenbereich			
Mitteltempo			
Extensive			
Regenerative			

- Bitte werte dein Training 2025 für die Periode vom 1. November 2025 bis 31. Oktober 2026 aus und vergleiche es mit dem Ziel, dass du letztes Jahr (in der Bewerbung angegeben) hattest. Warum hast du deine Ziele erreicht/nicht erreicht?

- Wie verlief deine Entwicklung in diesem Jahr? Fortschritt, Stagnation, Rückschritt? Warum?

Orientieren:

Biken/Physisch:

Mental:

- Unter welchem Motto/Schwerpunkt steht bei dir die Saison 2026?
- Was sind deine Trainings-/Entwicklungsziele für 2026?

- Welche Massnahmen setzt du um, damit du 2026 deine Trainings-/Entwicklungsziele erreichst?

## Leistung

- Welche Resultate hast du an deinen Zielwettkämpfen 2025 erreicht und wie bewertest du deine Leistungen?
  - 1.
  - 2.
  - 3.
- Welche sind deine 3 besten Leistungen der Saison 2025?
  - 1.
  - 2.
  - 3.
- Andere Leistungen MTB Cross Country, Marathon usw:
- Warum hast du im Jahr 2025 deine Leistungsziele erreicht/nicht erreicht?
- Welche drei Rennen sind für dich die wichtigsten Zielwettkämpfe/Ziele im Jahr 2026 (International, Bikewettkampf, ...)?
  - 1.
  - 2.
  - 3.

- Welche Leistungsziele setzt du dir für die Saison 2026?

	Minimal	Normal	Optimal
Nationale Saison			
Internationale Saison			

- Welche Konsequenzen haben deine Leistungsziele auf deiner Planung für die Saison 2026 (Wettkampf- und Planungspriorität)?

## Weitere Sportarten

- Planst du, 2026 weitere Sportarten als Leistungssport zu betreiben? Wenn ja, welche:
- An welchen Daten finden Wettkämpfe, Selektionen usw. statt?

- Wann priorisierst du welche Sportart?

## Karriereplanung

- Wo stehst Du Ende Saison 2025 in Deiner Bike OL Karriere?
- Wie sieht Deine Planung in den nächsten Jahren aus?

	Bike OL-Karriere	Umfeld, Ausbildung, Beruf	Massnahmen
2026			
2027			
2028			
2029 +			

## Yes I can

- In welchen Kader gehörst du aus Deiner Sicht für die Saison 2026? (Elite, U20, Anschlussgruppe):

Begründung?

### Mit meiner Unterschrift bestätige ich:

- Ja, ich will ins Bike-OL Kader / in die Bike-OL-Anschlussgruppe 2026!
- Ja, ich bestreite die Selektionsläufe des Bike-OL-Kaders 2026.
- Mit einer Selektion für das Kader akzeptiere ich die Rechte und Pflichten der Athlet\*innenvereinbarung von Swiss Orienteering.
- Mit einer Selektion für das Elitekader akzeptiere ich die Selbstbehalte: Elite CHF 2'000, U20 CHF 1'500, Anschlussgruppe nach Aufwand.
- Mit der Einreichung der Kaderbewerbung zeige ich, dass ich meine Bike-OL-Karriere vorantreiben will und mich zum Spitzensport bekenne. Das Bike-OL-Kader bietet mir dazu die optimale Voraussetzung.
- Wenn ich für das Bike-OL-Kader selektioniert werde, erstelle ich zusammen mit meiner/meinem PB und dem/der Kadertrainer\*in eine Zielsetzung für die nächste Saison.

**Bemerkungen und Feedback:**

Datum:

Unterschrift: