

Sabrina Meister
Bereichsleiterin Leistungssport
Chefin Nachwuchs
Reiserstrasse 75
4600 Olten

Mobil: +41(0)786196156
sabrina.meister@swiss-orienteering.ch
www.swiss-orienteering.ch

Bewerbung Elitekader 2025

Wir freuen uns auf deine Bewerbung für das Elitekader 2025.

Die Bewerbung kann und soll von allen Athlet*innen ausgefüllt werden, welche Interesse an der Aufnahme ins A-, B- oder U25-Elitekader haben.

Fülle die Bewerbung gewissenhaft aus und besprich diese mit deiner persönlichen Betreuerin oder deinem persönlichen Betreuer!

Gerne erwarten wir deine Bewerbung per E-Mail bis am Montag, 21. Oktober 2024 an sabrina.meister@swiss-orienteering.ch

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

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

Deine Angaben in der Bewerbung dienen als Grundlage für den Selektionsentscheid.

Bewerber*innen und Bewerber, welche aktuell nicht Mitglied des Elitekaders sind, füllen die Kaderbewerbung vollständig aus.

Falls du aktuell im Elitekader bist, füllst du die **blauen Abschnitte zwingend** aus. Die **grünen Abschnitte** kannst du **ergänzen**, wenn sich etwas verändert hat.

Me, myself, and I

Vorname, Name:	
Geburtsdatum:	
Wohnsitzadresse, Strasse: PLZ Ort: (Auf Selektionsdokumenten)	
Postadresse, Strasse: PLZ Ort:	
E-Mail:	
Telefon mobil:	
Aktuelle SI-AIR+ Card:	
Emit-Card:	
IOF-ID:	
Schweizer Verein:	
Skandinavischer Verein:	
Meine bisherige Karriere in einem Satz:	
Mein Motto für 2024 war:	
Mein Motto für 2025 könnte sein:	

Persönliche*r Betreuer*in

Name:	
Adresse:	
E-Mail:	
Telefon mobil:	

Weitere Betreuer*innen

Name:	
Adresse:	
E-Mail:	
Telefon mobil:	

Selbstreflexion

Motivation und Visionen

- Warum betreibst du OL als Leistungssport?

- Welche Langfristziele und Visionen hast du im OL?

- Was musst du deiner Meinung nach können, um deine Visionen zu erreichen?

Persönlichkeit

Wie stufst du dich ein:

Eigenschaften	Sehr gut	Gut	Schlecht	Sehr schlecht
Motivation zur eigenen Weiterentwicklung				
Wettkampfmotivation				
Stressmanagement				
Selbstvertrauen				
Konzentrationsfähigkeit				
Selbstkritik				
Selbstdisziplin				
Risikobereitschaft				
Wachstumsdenken				
Lösungsorientierung				
Neugierde				
Resilienz				

- 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) oder externen Berater*innen und in welchen Bereichen?

- Wo siehst du in deinem Umfeld Chancen und Risiken im Hinblick auf deine Entwicklung als Leistungssportler*in?
- Was möchtest du in Zukunft in deinem Umfeld konkret optimieren, um an die Weltspitze vorzustossen, dich dort zu etablieren oder dich dort zu halten?

Gesundheit

- Wann warst du in der Periode vom 1. November 2023 bis 15. Oktober 2024 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?
- Wie sieht deine psychische Situation aus?
- Kannst du in einer schwierigen Phase auf Unterstützung einer Vertrauensperson zählen (wenn ja, welche)?

Training/Entwicklung

Statistik

Sportart (Anzahl Stunden)	Geplante Stunden 2024	Anzahl Stunden 2024	Ziel Stunden 2025
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)			

Kilometer	Geplante km 2024	Anzahl km 2024	Ziel km 2025
OL-Technik (Training und Wettkämpfe)			
Laufen (ohne OL) (Training, Wettkämpfe, etc., alle Intensitäten)			

Intensität	Geplante % 2024	Anzahl % 2024	Ziel % 2025
Überschwellig			
Schwellenbereich			
Mitteltempo			
Extensiv			
Regenerativ			

Trainings Statistik in den letzten vier Jahren vor 2024 (vom 1. Nov. bis 31. Okt.)

Sportart (Anzahl Stunden)	1.11.2019- 31.10.2020	1.11.2020- 31.10.2021	1.11.2021- 31.10.2022	1.11.2022- 31.10.2023
OL (Training und Wettkämpfe)				
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)				

Für D/H20 Athlet*innen

Leistung Diagnostik (SPU)	Laufbandstufentest	Threshold Test
	Datum: Ort:	Datum: Ort:
Übergangsgeschwind. Ext-Mittel (LT) [km/h]		
Schwellenwert [km/h]		
Maximalwert [km/h]		
Durschnittwert Steigung [km/h]		

- Wie bewertest du deine Trainingsentwicklung (OLM) in den letzten Jahren und für 2024? Was hat dazu geführt, dass du deine Trainingsziele erreicht/nicht erreicht hast?
- Welche Trainings-/Entwicklungsziele sowie Massnahmen planst du, um an die Weltspitze vorzustossen, dich dort zu etablieren oder dich dort zu halten?

Leistung

- Welche Resultate hast du an deinen Zielwettkämpfen 2024 erreicht und wie bewertest du deine Leistungen?
 - 1.
 - 2.
 - 3.
- Welche sind deine drei besten Resultate der Saison 2024?
 - 1.
 - 2.
 - 3.
- 5000m PB (mit Jahr):
- 5000m Zeit im Jahr 2024:
- Andere Laufleistungen auf Bahn oder Strasse (z.B. 1500m, 3000m, 10km, ...):

- Warum hast du im Jahr 2024 deine Leistungsziele erreicht/nicht erreicht?
- Welche Leistungsziele setzt du dir für die Saison 2025?

	Minimal	Normal	Optimal
Nationale Saison			
Internationale Saison			

- An welchen drei Zielwettkämpfen planst du 2025 deine Bestleistung abrufen zu können (Regional, National, International, Laufwettkampf, ...)?
 - 1.
 - 2.
 - 3.
- Wie planst du deine Leistungsziele 2025 zu erreichen?

Karriereplanung

- Wo stehst du Ende Saison 2024 in deiner OL-Karriere?
- Wie sieht deine Karriereplanung in den nächsten Jahren aus?

	OL-Karriere	Umfeld, Ausbildung, Beruf	Massnahmen
2025			
2026			
2027			
2028 +			

- Strebst du eine Priorisierung an?
- Falls ja, für welche Disziplin und warum?

Yes I can

- In welches Kader gehörst du aus deiner Sicht für die Saison 2025? (A-, B-, U25-Kader):

Begründung?

Mit meiner Unterschrift bestätige ich:

- Ja, ich will ins Elitekader 2025!
- Ja, ich bestreite die Testläufe des Elitekaders 2025! (Allenfalls abhängig von der Priorisierung)
- Mit einer Selektion für das Elitekader akzeptiere ich die Rechte und Pflichten der Athlet*innenvereinbarung von Swiss Orienteering.
- Mit einer Selektion für das Elitekader akzeptiere ich die Selbstbehalte gemäss Seite 9.
- Mit der Einreichung der Kaderbewerbung zeige ich, dass ich meine OL-Karriere vorantreiben will und mich zum Leistungssport bekenne. Das Elitekader bieten mir dazu optimale Voraussetzungen.
- Bei einer Selektion für das Elitekader erstelle ich zusammen mit meiner/meinem PB und dem/r Kadertrainer*in eine Zielsetzung für die nächste Saison.

Bemerkungen und Feedback:

Datum:

Unterschrift:

Selbstbehalte Elitekader

Die Selbstbehalte (vorbehältlich der Genehmigung des Budgets durch den ZV und die DV) für die Elitekader werden wie folgt festgelegt:

Elitekader

Top-Athletes:	CHF 1'000.-	(Swiss Olympic Gold Card)
A-Kader:	CHF 1'700.-	(CHF 1'200.- bei Priorisierung)
B-Kader:	CHF 3'000.-	(CHF 2'700.- bei Priorisierung)
U25-Kader:	CHF 2'500.-	(CHF 2'500.- bei Priorisierung)

A- und B-Kadermitglieder bezahlen mit dem Selbstbehalt einen Anteil an den folgenden Leistungen pauschal:

- Anlässe inkl. Training, Auswertung, Reisekosten ab Besammlungsort, Unterkunft, Verpflegung etc.:
 - Teilnahme an allen KaZus und allen Trainingslagern gemäss Kaderprogramm (reduziertes Programm bei Priorisierung)
 - Teilnahme an internationalen Wettkämpfen und Vorbereitungs-Trainingslagern bei einer Selektion
- Anlässe mit Training, Auswertung etc. (Ohne Reisekosten, Unterkunft und Verpflegung):
 - Teilnahme an SPU und Leistungstests
 - Teilnahme an Stützpunkttrainings
 - Teilnahme an Testläufen, welche von Swiss Orienteering organisiert sind
- Betreuung durch das Trainerteam
- Physiotherapie und medizinische Behandlung während den Kaderanlässen
- Medizinische Beratung durch die Kaderärzte
- GPS-Tracking an allen Kaderanlässen
- 50% Rabatt auf der Mitgliedschaft im NLZ-Bern oder NLZ-Zürich
- Swiss Olympic Elite Card (Elite, Bronze, Silber oder Gold), Zugang zu den Leistungen von Swiss Olympic sowie Unterstützung der Sporthilfe
- Zugang zu SpiSpo RS und militarisierten WKs
- Ausrüstung von Trimtex (Leihkleider)

U25-Kadermitglieder bezahlen mit dem Selbstbehalt einen Anteil an den folgenden Leistungen pauschal:

- Anlässe inkl. Training, Auswertung, Reisekosten ab Besammlungsort, Unterkunft, Verpflegung etc.:
 - Teilnahme an allen KaZus und ausgewählten Trainingslagern gemäss Kaderprogramm
 - Teilnahme an internationalen Wettkämpfen und Vorbereitungs-Trainingslagern bei einer Selektion
- Anlässe mit Training, Auswertung etc. (Ohne Reisekosten, Unterkunft und Verpflegung):
 - Teilnahme an reduzierter SPU und Leistungstests
 - Teilnahme an Stützpunkttrainings
 - Teilnahme an Testläufen, welche von Swiss Orienteering organisiert sind
- Betreuung durch das U25-Trainerteam
- Physiotherapie und medizinische Behandlung während den Kaderanlässen
- Medizinische Beratung durch die Kaderärzte
- GPS-Tracking an allen Kaderanlässen
- 50% Rabatt auf der Mitgliedschaft im NLZ-Bern oder NLZ-Zürich
- Swiss Olympic Elite Card Elite, Zugang zu den Leistungen von Swiss Olympic
- Zugang zu SpiSpo RS und militarisierte WKs
- Ausrüstung von Trimtex (Leihkleider)

Bei einem unterjährigem Austritt aus dem Elitekader oder wenn die Leistungen aus anderen Gründen nicht in Anspruch genommen werden, gibt es kein Recht auf eine Rückerstattung der Selbstbehalte.