|  |  |
| --- | --- |
|  | 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 dem Elitekader- noch der Anschlussgruppe angehören. Es kann bis am 24.03.2018 an [christine.luescher-fogtmann@swiss-orienteering.ch](mailto:christine.luescher-fogtmann@swiss-orienteering.ch) eingereicht werden. Alle Mitglieder des Elitekaders und der Anschlussgruppe gelten als angemeldet und müssen keine Bewerbung einreichen.

**Allgemeine Bedingungen:**

Die Teilnahme an den Testläufen setzt ein Interesse an der Teilnahme an internationalen Anlässen, sowie die Anerkennung der unten aufgeführten Rechte und Pflichten voraus.

**Rechte der Athletin**

* Anrecht auf eine kompetente Beratung und Betreuung durch den Verband im Rahmen des selektionierten Anlasses.
* Anrecht auf eine zweckmässige Wettkampfbekleidung für den selektionierten Anlass, auf Leihbasis zur Verfügung gestellt durch *Swiss Orienteering*.
* Anrecht auf die Kostenübernahme durch *Swiss Orienteering* für den selektionierten Anlass. Eine Kostenbeteiligung durch die Athletin in Form eines Selbstbehaltes ist möglich.

**Pflichten der Athletin**

* Verpflichtung zu sportlichem Verhalten und Respektierung der bestehenden Reglemente in den Bereichen Fairness und Antidoping. Die Ethik Charta von *Swiss Olympic* ist verbindlich.
* 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 Ausnahmefällen (medizinisch begründet) ist eine vorausgehende Kontaktaufnahme mit dem Verbandsarzt verbindlich.
* Wird eine Athletin aufgrund eines Dopingvergehens zu einer Sperre verurteilt, wird der Athletin eine Bezahlung einer Busse an den Verband auferlegt. Die Höhe der Busse liegt zwischen Fr. 1‘000.- und Fr. 10‘000.-. Die Höhe der Busse, sowie weiter Sanktionen werden vom Zentralvorstand von *Swiss Orienteering* festgelegt.
* Verfügung über einen gültigen Reisepass/ID, sowie der Besitz einer ausreichenden Privathaftpflicht- und Unfallversicherung.
* Verpflichtung zur Teilnahme am vollständigen Programm des selektionierten Anlasses. Dazu gehört die 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 2018  (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 2018 erreicht und bist Du mit den Resultaten zufrieden, warum?
* Welches sind Deine 3 besten Resultate der Saison 2018?
* Wo stehst Du Ende Saison 2018 in Deiner OL Karriere?
* Wie sieht Deine Planung in den nächsten 3 Jahren aus?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | OL-Karriere | Umfeld, Ausbildung, Beruf |
| 2019 |  |  |
| 2020 |  |  |
| 2021 |  |  |

* Welche Langfristziele und Visionen willst Du im OL in den nächsten 5 Jahren erreichen?
* Welche Leistungsziele setzt du dir für die Saison 2019?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 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 2018* |
| 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 2019 möchtest du realistischerweise dabei sein, respektive für welche Anlässe bewirbst Du dich?

**Ja, ich will!**

Bitte ankreuzen:

 Ja, ich habe die Zulassungsbedingungen gemäss den Selektionsbestimmungen zur Kenntnis genommen und habe Interesse an den folgenden Anlässen:

 Testlauf I-IV

 Worldcup Finnland

 Testlauf V-VI

 WOC TL & WOC

 Testlauf VII-IX

 Worldcup Schweiz

 CISM

 Worldcup China

 Ja, ich bestätige bei obiger Interessensbekundung, die verbindliche Anmeldung für die von *Swiss Orienteering Leistungssport* organisierten Wettkämpfe (Testlauf I am 04.05.2019, Middle, Bugey FRA; Testlauf II am 05.05.2019, Short-Long, Bugey FRA; Testlauf III 09.05.2019, 5000m, Aarau Abend und Testlauf VIII am 04.09.2019, 5000m, Aarau) und bezahle eine Startgebühr. Für die Anmeldung an den Wettkämpfen der Testläufe im Rahmen eines nationalen oder internationalen Anlasses (Testlauf IV am 12.05.2019, Sprint in Richterswil, Testlauf V am 05.07.2019, Long in Guttersröd NOR; Testlauf VI am 07.07.2019, Middle in Guttersröd NOR, Testlauf VII am 01.09.2019, Sprint in Stans; Testlauf IX am 07.09.2019, Middle in Schwindisbühl) bin ich selbst verantwortlich.

 Ja, ich bestätige, dass ich die Rechte und Pflichten gelesen habe und erkläre mich mit diesen einverstanden.

Ort/Datum: Unterschrift: