|  |  |
| --- | --- |
|  | Christine Lüscher-Fogtmann  Bereichsleiterin Leistungssport  Reiserstrasse 75  4600 Olten  Mobil: +41 76 346 01 04  Christine.luescher-fogtmann@swiss-orienteering.ch  www.swiss-orienteering.ch |

**Testlaufbewerbung Elite 2020**

Wir freuen uns auf deine Bewerbung für die Elite Testläufe 2020.

Die Bewerbung muss von denjenigen ausgefüllt werden, die sich **nicht** für das Elitekader beworben haben.

Wer sich bereits für das Elitekader beworben hat, muss nur unter Me, myself & I seinen Namen eintragen und die Seite mit den Testlaufteilnahmen ausfüllen.

Füll die Bewerbung gewissenhaft aus und besprich diese mit deiner persönlichen Betreuerin/deinem persönlichen Betreuer!

Gerne erwarten wir Deine Bewerbung per Mail bis 31. März 2020.

Bitte beachte, dass alle Bewerbungen an 2 Personen geschickt werden müssen:

* [Kilian.imhof@swiss-orienteering.ch](mailto:Kilian.imhof@swiss-orienteering.ch)
* [christine.luescher-fogtmann@swiss-orienteering.ch](mailto:christine.luescher-fogtmann@swiss-orienteering.ch)

**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 2019  (für Junioren 3000m) |  |
| Meine bisherige Karriere in einem Satz: |  |
| Mein Motto für 2019 war: |  |

**Persönlicher Betreuer**

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

**Weitere Betreuer (wenn vorhanden)**

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

**Allgemeines**

Warum treibst du OL als Spitzensport?

* Welche Langfristziele und Visionen hast Du im OL?
* Was muss man deiner Meinung nach können, um deine Visionen zu erreichen?

Wo liegen in den OLMU Bereichen…

Deine Stärken (Das bringe ich mit, um meine Vision zu erreichen)

Deine Schwächen (Das muss ich noch optimieren, um meine Vision zu erreichen)

**Saison 2019**

* Welche sind Deine 3 besten Resultate der Saison 2019?
* Wie verlief Deine Entwicklung der OL Leistung (nach OLMU) in diesem Jahr? Fortschritt, Stagnation, Rückschritt? Warum?

O:

L:

M:

U:

* Stelle eine Kurzanalyse der Saison 2019 auf. Welche Ziele hast Du dir gesetzt? Hast Du sie erreicht? Wenn ja, warum und wenn nein, warum nicht?

**Trainingsstatistik 2019 und Planung 2020**

Bitte werte Dein Training 2019 für die Periode vom 1. November 2018 bis 31. Oktober 2019 aus und vergleiche es mit dem Ziel, dass Du letztes Jahr in der Bewerbung angegeben hast. Welche Trainingsaufwandziele planst Du für 2020?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Geplante  Stunden 2019 | Anzahl Stunden 2019 | Ziel Stunden 2020 |
| OL-Technik (Training und Wettkämpfe) |  |  |  |
| Laufen (alles, inkl. OL-Trainings, Wettkämpfe, etc., alle Intensitäten) |  |  |  |
| Laufen, **intensiv** (inkl. OL, alles was mittel, schnell, intensiv, überschwellig ist) |  |  |  |
| Alternative Ausdauer (Velo, LL, Wetvest, Schwimmen, etc., alle Intensitäten) |  |  |  |
| Alternative Ausdauer, **intensiv** (Velo, LL, Wetvest, Schwimmen, etc.) |  |  |  |
| Kraft (Kraftraum, Rumpfkraft, Circuit, etc.) |  |  |  |
| Alternativtraining (andere Sportarten, nicht Ausdauer) |  |  |  |

Stelle eine Kurzanalyse, auf Basis der Jahresanalyse (T-PAK), zum Training auf. Was ist das Fazit für 2020?

**Saison 2020**

* Welche Rennen (3) willst Du im Jahr 2020 gute Leistungen zeigen (Regional, national, international, Laufwettkampf, ...)?



* Unter welchem Motto steht bei Dir die Saison 2020?
* Welche Leistungsziele setzt du dir für die Saison 2020?

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

Studiere das beiliegende Anforderungsprofil fürs Elitekader und führe die Ist-Beurteilung durch.

Das Anforderungsprofil muss nicht eingereicht werden, sondern dient Deiner persönlichen Entwicklung und soll zusammen mit Deiner/Deinem PB und den Kadertrainern erarbeitet und weiterentwickelt werden.

* Welche Trainingsziele setzt Du Dir für die Saison 2020 und mit welchen Massnahmen wirst Du sie erreichen?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Ziele | Massnahmen |
| O |  |  |
| L |  |  |
| M |  |  |
| U |  |  |

**Karriereplanung**

* Wo stehst Du Ende Saison 2019 in Deiner OL Karriere?
* Wie sieht Deine Planung in den nächsten Jahren aus?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | OL-Karriere | Umfeld, Ausbildung, Beruf | Massnahmen |
| 2020 |  |  |  |
| 2021 |  |  |  |
| 2022 |  |  |  |
| 2023 + |  |  |  |

**Yes I can**

Ich habe die Selektionsbedingungen gelesen und melde mich für die folgende Testläufe an:

* Testlauf I: 22.04.2020, 5000m, Aarau (gilt als Anmeldung)
* Testlauf II: 25.04.2020, Sprints, Lausanne (gilt als Anmeldung)
* Testlauf III: 26.04.2020, Long, Saint George (gilt als Anmeldung)
* Testlauf IV: 21.05.2020, Long, 6. Nationale, Chaumont - Tete Plumée (Anmeldung via Veranstalter)
* Testlauf V: 24.05.2020, Sprint, 7. Nationale, Neuchâtel Ville (Anmeldung via Veranstalter)
* Testlauf VI: 30.05.2020, Sprint, Ribe, DEN (gilt als Anmeldung)
* Testlauf VII: 31.05.2020, KO Sprint, Esbjerg C, DEN (gilt als Anmeldung)
* Testlauf VIII: 01.06.2020, Middle, XXXX, DEN (gilt als Anmeldung)
* Test IX: 30.08.2020, Middle, 8. Nationaler, Eigenthal (Anmeldung via Veranstalter)

**Mit meiner Unterschrift bestätige ich, dass ich:**

* die Selektionsbedingungen gelesen habe und die Bedingungen für eine Selektion kenne
* mich seriös auf die Testläufe vorbereite
* mich rechtzeitig abmelde, falls ich verhindert bin an eine Testlaufteilnahme und sonst die Kosten trage
* mich rechtzeitig nachmelde, falls ich zum jetzigen Zeitpunkt unsicher bin, ob ich teilnehme

Bitte nur Bewerbungen per Email schicken. Das versenden der Bewerbung gilt als Unterschrift, es ist also nicht nötig eine gescannte Version mailen oder das original per Post zu verschicken.

**Bemerkungen und Feedback:**

Datum:

Unterschrift: