|  |  |
| --- | --- |
|  | 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 |

**Bewerbungen Testläufe Elite 2021**

Wir freuen uns auf deine Bewerbung für die Elite Testläufe 2021.

Die Bewerbung muss von allen ausgefüllt werden, die an den Elite Testläufe 2021 teilnehmen möchten und aktuell nicht Mitglieder des Elitekaders oder der Anschlussgruppe sind. Füll die Bewerbung gewissenhaft aus und besprich diese mit deiner persönlichen Betreuerin/deinem persönlichen Betreuer

Gerne erwarten wir deine Bewerbung per Mail bis am 24.3.2021.

Bitte beachtet, dass alle Bewerbungen an 3 Personen geschickt werden müssen:

* **Damen** an: [baptiste.rollier@swiss-orienteering.ch](mailto:baptiste.rollier@swiss-orienteering.ch), [kilian.imhof@swiss-orienteering.ch](mailto:kilian.imhof@swiss-orienteering.ch) und [christine.luescher-fogtmann@swiss-orienteering.ch](mailto:christine.luescher-fogtmann@swiss-orienteering.ch)
* **Herren** (Antworten auf Englisch oder Französisch) an: [francois.gonon@swiss-orienteering.ch](mailto:francois.gonon@swiss-orienteering.ch), [kilian.imhof@swiss-orienteering.ch](mailto:kilian.imhof@swiss-orienteering.ch) und [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: |  |
| Schweizer Verein |  |
| Skandinavischer Verein |  |
| Meine bisherige Karriere in einem Satz: |  |
| Mein Motto für 2020 war: |  |

**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 OL als Spitzensport?

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

**Training/Entwicklung**

**Statistik**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Sportart**  (Anzahl Stunden) | Geplante  Stunden 2020 | Anzahl Stunden 2020 | Ziel Stunden 2021 |
| 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) |  |  |  |

* Bitte werte dein Training 2020 für die Periode vom 1. November 2019 bis 31. Oktober 2020 aus und vergleiche es mit dem Ziel, dass du letztes Jahr in der Bewerbung angegeben hast. Warum hast du deine Ziele erreicht/nicht erreicht?
* Wie verlief deine Entwicklung in diesem Jahr? Fortschritt, Stagnation, Rückschritt? Warum?

O:

L:

M:

* Unter welchem Motto steht bei dir die Saison 2021?
* Was sind deine Trainings-/Entwicklungsziele für 2021?
* Welche Massnahmen setzt du um, damit du 2021 deine Trainings-/Entwicklungsziele erreichst?

**Leistung**

* 5000m PB (mit Jahr):
* 5000m Zeit in 2020:
* Andere Laufleistungen auf Bahn oder Strasse (z.B. 1500m, 3000m, 10km, …):
* Welche Leistungsziele setzt du dir für die Saison 2021?

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

* Welche Konsequenzen haben deine Leistungsziele auf deiner Planung für die Saison 2021 (Wettkampf- und Planungspriorität)?

**Karriereplanung**

* Wo stehst Du Ende Saison 2020 in Deiner OL Karriere?
* Wie sieht Deine Planung in den nächsten Jahren aus?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | OL-Karriere | Umfeld, Ausbildung, Beruf | Massnahmen |
| 2021 |  |  |  |
| 2022 |  |  |  |
| 2023 |  |  |  |
| 2024 + |  |  |  |

□ Als Teil meiner Vorbereitung melde ich mich hiermit für den Sprinttest in Uster am Freitag 26.3.2021 an.

□ Ich melde mich hiermit verbindlich für den Testlaufblock I an, diese besteht ohne Ausnahme aus den folgenden Testläufen:

- Testlauf I: 17.04.2021, 5000m, Bern

- Testlauf II: 22.04.2021, Sprint, Tessin

- Testlauf III: 23.04.2021, Simulation KO-Sprint, Tessin

- Testlauf IV: 24.04.2021, Sprint, 6. Nationaler, Aurigeno (Ersatzlauf)

Hiermit habe ich mich für die Läufe angemeldet.

□ Ich melde mich hiermit verbindlich für den Testlaufblock II an, diese besteht ohne Ausnahme aus den folgenden Testläufen:

- Testlauf V: 29.05.2021, Middle Q, CZE

- Testlauf VI: 29.05.2021, Middle F, CZE

- Testlauf VII: 30.05.2021, Long, CZE

Hiermit habe ich mich für die Läufe angemeldet.

□ Ich melde mich hiermit verbindlich für den Testlaufblock III an, diese besteht ohne Ausnahme aus den folgenden Testläufen:

- Testlauf VIII: 22.07.2021, Long, Weisshorn, Arosa

- Testlauf IX: 23.07.2021, Middle, Grüenseeli, Arosa

Für die Nationale Läufe muss ich mich zusätzlich selbst anmelden.

□ Ich melde mich hiermit verbindlich für den Testlaufblock IV an, diese besteht ohne Ausnahme aus den folgenden Testläufen:

- Testlauf X: 11.09.2021, Middle, MOM, Marbachegg

- Testlauf XI: 12.09.2021, Long, LOM, Hilferenpass

Für die Nationale Läufe muss ich mich zusätzlich selbst anmelden.

Mit meiner Anmeldung bin ich mir bewusst, dass die momentane Corona Situation zu kurzfristigen Änderungen führen kann und ich mich darum auf dem Laufenden halten muss.

Datum:

Unterschrift: