

Sabrina Meister
Bereichsleiterin Leistungssport
Chefin Nachwuchs
Reiserstrasse 75
4600 Olten

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

Bewerbung Junior*innenkader 2027

Liebe Athletinnen und Athleten
Liebe Regionalkadertrainer*innen
Liebe Betreuer*innen
Liebe Eltern

Bereits ist es wieder Zeit, sich für das nationale Junior*innenkader von Swiss Orienteering zu bewerben.

Als Mitglied des nationalen Junior*innenkader wirst du von einem professionellen Trainerteam betreut und du erlebst spannende und lehrreiche Trainingslager im In- und Ausland. Dabei kommen auch Spass und gemeinsame Erlebnisse nicht zu kurz. Das tägliche Training zu Hause können und wollen wir dir jedoch nicht abnehmen. Dafür braucht es eine professionelle Einstellung zum Leistungssport und einen überdurchschnittlichen Einsatz. Im nationalen Junior*innenkader soll Leistungssport Freude machen – entscheidend sind aber letztlich deine Fortschritte und die erreichten Resultate.

Der beiliegende Fragebogen unterstützt dich dabei, dein eigenes Engagement zu reflektieren und eine aktuelle Standortbestimmung vorzunehmen. Gleichzeitig liefert er dem Selektionsteam und den Trainern zusammen mit den Einschätzungen deiner Regionalkadertrainer*in eine wichtige Grundlage für den Selektionsentscheid. Die Angaben zeigen zudem Stärken und Entwicklungspotenziale auf und helfen, die Schwerpunkte für die Kaderarbeit 2027 festzulegen.

Bitte nimm dir ausreichend Zeit, den Fragebogen sorgfältig und vollständig auszufüllen. **Seite 10** wird von deinem/r Regionalkadertrainer*in ausgefüllt. Auf den **Seiten 10 und 11** bestätigen du (und falls du noch nicht volljährig bist ein Erziehungsberechtigter) und dein*e Regionalkadertrainer*in die Angaben mit eurer Unterschrift.

Bitte sende die ausgefüllte Bewerbung bis am **20. Oktober 2026** per E-Mail an sabrina.meister@swiss-orienteering.ch.

Wenn du aktuell **nicht Mitglied des Junior*innenkaders** bist, füllst du die Bewerbung vollständig aus. Als **Mitglied des Junior*innenkaders** musst du die **blauen Abschnitte** ausfüllen. Die **grünen Abschnitte** kannst du ergänzen, wenn du zusätzliche Angaben machen oder deine Situation näher erläutern möchtest.

Schalte möglichst bald (**spätesten bis 05. Oktober 2026**) das T-PAK frei für:

Kurt Schmid (kurtschmid@bluewin.ch),
Andreas Sølberg (andreas.solberg@swiss-orienteering.ch)
Daniel Hubmann (daniel.hubmann@swiss-orienteering.ch)

Ivar Lundanes (ivar.lundanes@swiss-orienteering.ch)

Kurt Schmid erstellt von deinem T-PAK eine Trainingsauswertung, die dem Selektionsgremium für die Selektion und dir für die Auswertung deines Trainings hilft. Das T-PAK schaltest du frei, indem du die folgenden Schritte machst:
-> myProfile -> Zugriff -> Betreuer+ -> Name: Schmid / Vorname: Kurt / E-Mail: kurt Schmid@bluewin.ch -> Hinzufügen.

Ich wünsche dir viel Erfolg für die verbleibenden Herbstläufe.

Herzliche Grüsse



Sabrina Meister, Chefin Nachwuchs Swiss Orienteering

Me, myself, and I

Vorname, Name:	
Geburtsdatum:	
Wohnsitzadresse, Strasse: PLZ Ort: (Auf Selektionsdokument)	
Postadresse, Strasse: PLZ Ort:	
E-Mail:	
Telefon mobil:	
Aktuelle SI-AIR+ Card:	
Emit-Card:	
IOF-ID:	
Schweizer Verein:	
Skandinavischer Verein:	
Grösse:	
Gewicht:	
Allergien:	
Essen Besonderheiten:	

Persönliche*r Betreuer*in

Name:	
Adresse:	
E-Mail:	
Telefon mobil:	

Weitere Betreuer*innen

Name:	
Adresse:	
E-Mail:	
Telefon mobil:	

Lebenslauf

[Sponsor]

[Co-Sponsoren]

[Ausrüster]



Damit wir dich etwas besser kennen lernen, bitten wir dich, uns deinen Lebenslauf inklusive OL-Karriere etwas näher zu bringen. Schreibe bitte jeweils ein paar kurze Sätze zu den folgenden Stichworten.

Wie und wann bist du zum OL gekommen:
Dein Umfeld: Familie, Freundeskreis:
Deine Ausbildung und beruflichen Ziele:
Deine Hobbys, Freizeitaktivitäten:

☐ Ich wünsche Unterstützung bei meiner Karriereplanung

Gesundheit

Wann warst du in der Periode vom 1. November 2025 bis 15. Oktober 2026 verletzt oder krank? Bitte fülle dazu die folgende Tabelle aus!

	Periode	Art	Einfluss auf Training/Wettkampf
Verletzung			
Krankheit			

Welche Massnahmen triffst du, um Verletzungen und Krankheiten zu vermeiden (falls vorhanden, Name vom Physiotherapeuten/Masseur und Regelmässigkeit)?

OL-Saison 2026

Welche Ziele (OLMU) hast du dir für die Saison 2026 gesetzt?
An welchen Wettkämpfen wolltest du ein gutes Resultat erreichen?
Hast du deine Ziele erreicht? Wenn ja, warum, wenn nein, warum nicht?

Offizielle Laufveranstaltungen 2026

Es ist erwünscht, dass Kaderkandidat*innen an mindestens vier Laufveranstaltungen (3000m; Kader-Testrunden; Strassenlauf, Cross, Skilanglauf) teilnehmen. Bitte führe unten die Veranstaltungen auf, die Du bestritten hast.

Lauf (mit Internetadresse falls offizielle Veranstaltung)	Datum	Strecke	Siegerzeit	Laufzeit	Rang

Deine bisher besten OL-Resultate (international und national)

[Sponsor]

[Co-Sponsoren]

[Ausrüster]



Lauf	Datum	Siegerzeit	Laufzeit	Rang

Deine bisher absolvierten Leistungstests

(3000m-Zeit, Olten-Berglauf-Zeit, anaerobe Schwelle Conconitest, anaerobe Schwelle Laktatstufentest)

Auswertung Conconi/Laktatstufentest falls vorhanden bitte beilegen.

Leistungstest	Datum	Zeit (3000er, Berglauf Olten)

Wie führst du dein TTB (Trainingstagebuch)?

- ☐ **T-Pak** → Ich habe Kurt Schmid (T-Pak Auswertung), Daniel Hubmann und Ivar Lundanes (Trainer Junior*innenkader) den Lesezugriff freigegeben (wie steht am Anfang des Dokuments).
- ☐ **eigenes TTB** → Zusammenstellung des Trainingsumfangs 2025 und 2026 unterteilt in OL/Laufen/allg. Ausdauer/Kraft/anderes beilegen
- ☐ **kein TTB geführt**

Ist-Situation

Wo glaubst du liegt deine Stärke im OL?
Welches sind deine Schwächen im OL? Woran müsste gearbeitet werden?

Ausblick Saison 2027 bis...

Welche Ziele hast du für der Saison 2027?
Wo glaubst du, wirst du OL-mässig und im Leben in vier Jahren stehen?

Weitere Sportarten

Planst du, 2027 weitere Sportarten als Leistungssport zu betreiben? Wenn ja, welche:
An welchen Daten finden Wettkämpfe, Selektionen usw. statt?
Wann priorisierst du welche Sportart?

Das Junior*innenkader

Warum denkst du sollten wir dich ins Junior*innenkader aufnehmen?

Mit deiner Bewerbung fürs Junior*innenkader möchten wir dich auf die folgenden **Verpflichtungen des Junior*innenkaders** aufmerksam machen. Deine Bewerbung ist das Einverständnis dies wahrzunehmen und einzuhalten.

Commitment-Statement Junior*innenkader

- Ich nehme an ALLEN Kaderanlässen teil und priorisiere das Junior*innenkaderprogramm sowohl in meinem privaten Leben wie auch bei einer allfälligen zweiten Sportart.
- Ich bespreche meine Jahresplanung wie auch meinen Trainingsaufbau für das kommende Jahr mit dem zuständigen Junior*innenkadertrainer und halte an dieser Planung fest. Notwendige Änderungen bespreche ich zuerst mit meinen Trainern (PB und Kadertrainer) bevor ich eine Entscheidung treffe.
- Ich verpflichte mich, das T-Pak regelmässig und zeitnah zu führen, sodass eine optimale Betreuung stattfinden kann.
- Ich bin bereit, einen Trainingsaufwand von bis zu 10 Stunden pro Woche anzustreben und gebe dem Training die nötige Wichtigkeit in meinem Alltag.
- Ich nehme zur Kenntnis, dass eine sinnvolle Trainingsgestaltung auch Kraft- und Alternativtraining beinhaltet, sodass das Trainingsvolumen altersgerecht und ertragbar ist.
- Ich informiere den zuständigen Junior*innenkadertrainer innerhalb von drei Tagen über Verletzungen und Krankheiten.
- Ich behalte den Spass am OL und versuche immer mein Bestes zu geben; mehr verlangt das Junior*innenkader nicht von mir! 😊
- Ich bezahle den Selbstbehalt von CHF 2'500

Selbstbehalt Junior*innenkader

Der Selbstbehalt (vorbehältlich der Genehmigung des Budgets durch den ZV und die DV) für das Junior*innenkader 2027 wird auf CHF 2'500 festgelegt.

Mitglieder des Junior*innenkaders bezahlen mit dem Selbstbehalt einen Anteil an den folgenden Leistungen pauschal:

- Anlässe inkl. Training, Auswertung, Reisekosten ab Besammlungsort, Unterkunft, Verpflegung etc.:
 1. Teilnahme an allen KaZus und allen Trainingslagern gemäss Kaderprogramm
 2. Teilnahme an internationalen Wettkämpfen wie JWOC, EYOC und JEC sowie an Vorbereitungs-Weekends bei einer Selektion
- Anlässe ohne Reisekosten, Unterkunft und Verpflegung:
 1. Teilnahme an SPU und Leistungstests
 2. 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 Talent Card National
- Ausrüstung von Trimtex (Leihkleider)

Nicht im Selbstbehalt inbegriffen ist die Teilnahme am Elite-Trainingslager/ Stützpunkten oder internationalen Elite-Wettkämpfen.

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

Bemerkungen

Hier hast du Platz für alles, was du sonst noch sagen willst:

Die Seite der Regionalkadertrainerin/des Regionalkadertrainers

Name:

E-Mail:

Warum empfiehlst du diese Athletin/diesen Athleten fürs Junior*innenkader?
Wo siehst du die Stärken der Athletin/des Athleten?
Wo sind die Schwächen, woran muss gearbeitet werden?
Und was sonst noch über diese Athletin/diesen Athleten gesagt werden sollte...

Ort, Datum:

Unterschrift:

(Handschriftliche Unterschrift ist nicht notwendig, Scan genügt)

Bekenntnis

(von der Athletin/vom Athleten auszufüllen)

Hiermit bewerbe ich mich für das Junior*innenkader 2027. Dies ist für mich ein klares Bekenntnis zum Leistungssport. Ich bin mir bewusst, was dies für mich heisst und bin bereit meine persönlichen Konsequenzen daraus zu ziehen.

Ort, Datum:

Unterschrift:

Für Athlet*innen unter 18 Jahre, Unterschrift eines Erziehungsberechtigten:

(Handschriftliche Unterschrift ist nicht notwendig, Scan genügt)

Termin:

Diese Bewerbung muss **bis am 20. Oktober 2026** per Mail **an die Chefin Nachwuchs** eingereicht werden (sabrina.meister@swiss-orienteeing.ch).
Der Eingang der Bewerbung wird bestätigt.

[Sponsor]

[Co-Sponsoren]

[Ausrüster]

