

Sabrina Meister
Bereichsleiterin Leistungssport
Chefin Nachwuchs
Reiserstrasse 75
4600 Olten

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

Bewerbung

Ski-OL Kader 2025/2026

Anschlussgruppe 2025/2026

Wir freuen uns auf deine Bewerbung für das Ski-OL Kader 2025/2026.

Die Bewerbung kann und soll von allen Athlet*innen ausgefüllt werden, welche Interesse haben an:

- der Aufnahme ins Elitekader
- der Aufnahme in die Anschlussgruppe Elite

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

Bei einer Selektion für das Ski-OL Kader oder die Anschlussgruppe wird die Teilnahme an den Kaderanlässen und internationalen Ski-OL Wettkämpfen (bei entsprechender Selektion) erwartet.

Gerne erwarten wir deine Bewerbung per E-Mail bis am 20. April 2025 an sabrina.meister@swiss-orienteering.ch.

Me, myself, and I

Name:	
Geburtsdatum:	
Adresse:	
PLZ Ort:	
E-Mail:	
Telefon mobil:	
SI-AIR+ Card:	
Emit-Card:	
OL-Verein(e):	
LL-Verein:	
Meine bisherige Karriere in einem Satz:	

Persönliche*r Betreuer*in

Name:	
Adresse:	
PLZ Ort:	
E-Mail:	
Telefon mobil:	

Weitere Betreuer

Name:	
Adresse:	
PLZ Ort:	
E-Mail:	
Telefon mobil:	

Selbstreflexion

Motivation und Visionen

- Warum betreibst du Ski-OL als Spitzensport?
- Welche Langfristziele und Visionen hast du im Ski-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				

- Was zählst du zu deinen Stärken im Ski-OL?
- Was zählst du zu deinen Schwächen im Ski-OL?
- 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) und in welchen Bereichen?
- Welchen externen Berater*innen unterstützen dich (Mental, Ernährung, ...)?
- Wo siehst du in deinem Umfeld Chancen und Risiken im Hinblick auf deine Entwicklung als Spitzensportler*in?
- Bist du mit deinem Umfeld in Hinblick auf den Spitzensport zufrieden?
- 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. Mai 2024 bis 31. März 2025 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?
- Fühlst du dich psychisch ausgeglichen?
- Kannst du in einer schwierigen Phase auf Unterstützung einer Vertrauensperson zählen (wenn ja, welche)?
- Welche Massnahmen planst du für die Saison 2025/2026, um gesund zu bleiben?

Training/Entwicklung

Statistik

Sportart (Anzahl Stunden)	Geplante Stunden 2024/2025	Anzahl Stunden 2024/2025	Ziel Stunden 2025/2026
Ski-OL (Training und Wettkämpfe, alle Intensitäten)			
Langlauf, Rollski (ohne Ski OL) (Training, Wettkämpfe, etc., alle Intensitäten)			
Alternative Ausdauer (Laufen, Velo, Wetvest, Schwimmen, etc., alle Intensitäten)			
Kraft (Kraftraum, Rumpfkraft, Circuit, etc.)			
Alternativtraining (andere Sportarten, nicht Ausdauer)			

Intensität	Geplante % 2024/2025	Anzahl % 2024/2025	Ziel % 2025/2026
Überschwellig			
Schwellenbereich			
Mitteltempo			
Extensiv			
Regenerativ			

- Bitte werte dein Training 2024/2025 für die Periode vom 1. Mai 2024 bis 31. März 2025 aus und vergleiche es mit dem Ziel, welches du letztes Jahr in der Bewerbung angegeben hast.
Hast du deine Ziele erreicht?

- Warum hast du deine Ziele erreicht/nicht erreicht?

- Wie verlief deine Entwicklung in diesem Jahr? Fortschritt, Stagnation, Rückschritt?
Warum?
O:
L:
M:
U:

- Unter welchem Motto steht bei dir die Saison 2025/2026?

- Was sind deine Trainings-/Entwicklungsziele für 2025/2026?

- Welche Massnahmen setzt du um, damit du 2025/2026 deine Trainings-/Entwicklungsziele erreichst?

Leistung

- Welche Wettkämpfe hast du in der Saison 2024/2025 **gewonnen** (Regional, national, international, LL-Wettkampf, ...)?
 - 1.
 - 2.
 - 3.

- Welche Resultate hast du an deinen Zielwettkämpfen 2024/2025 erreicht und wie bewertest du deine Leistungen?
 - 1.
 - 2.
 - 3.

- Welche sind deine drei besten Leistungen der Saison 2024/2025?
 - 1.
 - 2.
 - 3.

- Warum hast du im Jahr 2024/2025 deine Leistungsziele erreicht/nicht erreicht?

- Welche Rennen (3) willst du in der Saison 2025/2026 gewinnen (Regional, National, International, Langlaufwettkampf, ...)?
 - 1.
 - 2.
 - 3.

- Welche Leistungsziele setzt du dir für die Saison 2025/2026?

	Minimal	Normal	Optimal
Nationale Saison			
Internationale Saison			

- Welche Konsequenzen haben deine Leistungsziele auf deiner Planung für die Saison 2025/2026 (Wettkampf- und Planungspriorität)?

- Wo siehst du dich heute (anhand Rückstandsprozent auf die internationale Weltspitze/gemäss der Swiss SkiO Library)?

Phase	FOUNDATION			TALENT				ELITE		MASTRY		
	F1	F2	F3	T1	T2	T3	T4	E1	E2	M		
Schlagwort	Entdecken, erwerben und festigen der Bewegungsgrundformen Anwenden, variieren und erweitern der Bewegungsgrundformen Sportspezifisches engagement und/oder Wettkampf			Potential zeigen	Potenzial bestätigen	Trainieren und Ziele erreichen	Durchbruch und belohnt werden	Schweiz International repräsentieren	International Erfolg haben	Dominieren der Sportart		
Niveau				TOP30 < 45% < 40%	TOP20 35-25% 30-20%	TOP10 15-10% 14-9%	TOP6 9-5% 8-4%					
Card / Kader U17				Anschl. → Regional - Jugendkader			TOP30 < 40% < 30%	TOP20 < 23% < 18%	TOP10 < 13% < 10%	TOP3 < 5% < 4%		
Card / Kader U20				Anschl. → National - Juniorskader					TOP30 < 35% < 25%	TOP20 23-12% 15-8%	TOP10 11-6% 7-3%	TOP3 < 3% < 2%
Card / Kader Elite						Anschl. → Elite - B → Elite - A						

Meine Rückstandsprozente: _____

- Wo siehst du dich Ende Saison 2025/2026 (anhand Rückstandsprozent auf die internationale Weltspitze/gemäss der Swiss SkiO Library)?

Meine Rückstandsprozente: _____

Karriereplanung

- Wo stehst du Ende Saison 2024/2025 in deiner Ski-OL Karriere?
- Wie sieht deine Planung in den nächsten Jahren aus?

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

Yes I can

- In welches Kader gehörst du aus deiner Sicht für die Saison 2025/2026?
(A-, B-Kader, Anschlussgruppe, keines):

Begründung?

Mit meiner Unterschrift bestätige ich:

- Ja, ich will ins Elitekader 2025/2026 oder in die Anschlussgruppe 2025/2026!
- Ja, ich bestreite die Selektionsläufe des Elitekaders 2025/2026!
- Mit einer Selektion für das Elitekader akzeptiere ich die Rechte und Pflichten der Athlet*innenvereinbarung für das Elitekader.
- Mit einer Selektion für das Elitekader akzeptiere ich die Selbstbehalte gemäss Seite 10.
- Mit der Einreichung der Kaderbewerbung zeige ich, dass ich meine Ski-OL Karriere vorantreiben will und mich zum Spitzensport bekenne. Das Elitekader respektive die Anschlussgruppe bieten mir dazu optimale Voraussetzungen.
- Bei einer Selektion für das Elitekader erstelle ich zusammen mit meiner/meinem PB und dem Kadertrainer eine Zielsetzung für die nächste Saison.
- Bei einer Selektion für die Anschlussgruppe erstelle ich zusammen mit meiner/meinem PB eine Zielsetzung für die nächste Saison.
- Ich habe meine Daten auf der Liste von Swiss Olympic [Elite Ski-OL-Athleten cards Elite 01.05.2025 bis 30.04.2026 DE.xlsx](#) kontrolliert/aktualisiert.

Bemerkungen und Feedback:

Datum:

Unterschrift:

Selbstbehalte Elitekader

Die Selbstbehalte* für die Kader 2025/2026 werden wie folgt festgelegt:

Elitekader

A-Kader:	CHF 1'800	
Top Athletes:	CHF 1'200	(Einzelmedaille WM/EM)
B-Kader:	CHF 2'500	

Elitekadermitglieder bezahlen mit dem Selbstbehalt einen Anteil an den folgenden Leistungen pauschal:

- Anlässe inkl. Training, Auswertung, Unterkunft, Verpflegung etc.:
 1. Teilnahme an allen KaZus und Trainingslagern gemäss Kaderprogramm
 2. Teilnahme an internationalen Wettkämpfen und Vorbereitungs-Trainingslagern bei einer Selektion
- Anlässe mit Training, Auswertung etc. (Ohne Reisekosten, Unterkunft und Verpflegung):
 1. Teilnahme an der SPU und Leistungstests (Standortbestimmung Physis Frühling, Sommer und Herbst)
 2. Teilnahme an Testläufen, welche von Swiss Ski Orienteering organisiert sind
- Betreuung durch das Trainerteam
- Medizinische Beratung durch den Kaderarzt
- 50% Rabatt auf der Mitgliedschaft im NLZ-Bern oder NLZ-Zürich
- Swiss Olympic Elite Card, Zugang zu den Leistungen von Swiss Olympic
- Ausrüstung von Trimtex (=Leihkleider)

Die Reisekosten gehen immer zu Lasten der Athlet*innen.

Bei einem unterjährigen 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.

Anschlussgruppe

Mitglieder der Anschlussgruppe haben die Möglichkeit, am gesamten Kaderprogramm (KaZus und Trainingslager) teilzunehmen. Dafür wird ihnen ein Selbstbehalt (=Selbstkosten) in Rechnung gestellt.

Bei einer Selektion für internationale Wettkämpfe bezahlen Mitglieder der Anschlussgruppe einen Selbstbehalt für Unterkunft und Verpflegung.

Die Reisekosten gehen immer zu Lasten der Athlet*innen.