

Sabrina Meister
Bereichsleiterin Leistungssport
Chefin Nachwuchs
Reiserstrasse 75
4600 Olten

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

Bewerbung

U20 Juniorenkader Ski-OL 2025/2026

U17 Jugendkader Ski-OL 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 U20 Juniorenkader
- der Aufnahme ins U17 Jugendkader
- der Anschlussgruppe U20 oder U17

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

Bei einer Selektion für ein Ski-OL Kader 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:	

Umfeld

- Deine Familie, dein Freundeskreis:

- Deine Ausbildung und deine beruflichen Ziele:

- Deine Hobbies und Freizeitaktivitäten:

- Betreibst du auch Langlauf oder OL oder gar beides?

- Bist du Mitglied in einem Regionalkader?

Selbstreflexion

Motivation und Visionen

- Warum möchtest du ins Ski-OL Kader?

- Welche Langfristziele und Visionen hast du im Ski-OL?

- Was gefällt dir am Ski OL?

- Wie und wann bist du zum Ski-OL gekommen?

Persönlichkeit

Wie stufst du dich ein:

Bereich	Stärken	Schwächen
Physis		
Orientieren		
Mental		
Umfeld		

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			

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)			

Leistung

Deine bisher besten Ski-OL Resultate (international und national):

Lauf	Datum	Siegerzeit	Laufzeit	Rang

- 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 Sportartspezifisches 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: _____

Yes I can

- In welches Kader gehörst du aus deiner Sicht für die Saison 2025/2026?
(U20 Juniorenkader, U17 Jugendkader, Anschlussgruppe, keines):

Begründung?

Mit meiner Unterschrift bestätige ich:

- Ja, ich will ins Junioren- oder Jugendkader 2025/2026 oder in die Anschlussgruppe 2025/2026!
- Ja, ich bestreite die Ski-OL Selektionsläufe 2025/2026 und interessiere mich für eine Teilnahme an der JWSOC / EYSOC!
- Mit einer Selektion für das Ski-OL Kader akzeptiere ich die Rechte und Pflichten der Athlet*innenvereinbarung von Swiss Orienteering.
- Mit einer Selektion für das Ski-OL Kader akzeptiere ich die Selbstbehalte gemäss Seite 7.
- Mit der Einreichung der Kaderbewerbung zeige ich, dass ich meine Ski-OL Karriere vorantreiben will und mich zum Spitzensport bekenne.
- Bei einer Selektion für das Junioren- oder Jugendkader erstelle ich zusammen mit meiner/meinem PB und dem Kadertrainer eine Zielsetzung für die nächste Saison.
- Ich habe meine Daten auf der Liste von Swiss Olympic [U17 U20 Ski-OL- Athleten cards Talent 01.05.2025 bis 30.04.2026 DE.xlsx](#) kontrolliert/aktualisiert.

Bemerkungen und Feedback:

Datum:

Unterschrift:

Bei Minderjährigen Unterschrift der/s Erziehungsberechtigten:

Selbstbehalte

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

U20 Juniorenkader / U17 Jugendkader

U20 Juniorenkader: CHF 2'000.-

U17 Jugendkader: CHF 1'200.-

Mitglieder des U20 Juniorenkaders bezahlen mit dem Selbstbehalt einen Anteil an den folgenden Leistungen pauschal:

- Alle Trainingsanlässe in der Schweiz und im Ausland inkl. Training, Auswertung, Unterkunft, Verpflegung etc.
- Teilnahme an internationalen Wettkämpfen bei einer Selektion
- Teilnahme an der SPU und Leistungstests (Standortbestimmung Physis Frühling, Sommer und Herbst)
- Betreuung durch das Trainerteam
- Medizinische Beratung durch den Kaderarzt
- Ausrüstung von Trimtex (=Leihkleider)

Mitglieder des U17 Jugendkaders bezahlen mit dem Selbstbehalt einen Anteil an den folgenden Leistungen pauschal:

- Alle Trainingsanlässe in der Schweiz inkl. Training, Auswertung, Unterkunft, Verpflegung etc.
- Teilnahme an internationalen U17-/U20-Wettkämpfen bei einer Selektion
- Teilnahme an der SPU und Leistungstests (Standortbestimmung Physis Frühling, Sommer und Herbst)
- Betreuung durch das Trainerteam
- Medizinische Beratung durch den Kaderarzt
- Ausrüstung von Trimtex (=Leihkleider)

Die Reisekosten gehen immer zu Lasten der Athlet*innen.

Bei einer Qualifikation für internationale Elite-Wettkämpfe bezahlen Mitglieder des U17-Kaders einen Selbstbehalt für Unterkunft und Verpflegung.

Bei einem unterjährigen Austritt aus dem Junioren- oder Jugendkader 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.