

Sabrina Meister
Bereichsleiterin Leistungssport
Chefin Nachwuchs
Reiserstrasse 75
4600 Olten

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

Bewerbung Juniorenkader 2025

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

Die intensive Herbstsaison ist noch im vollen Gange, der Schlussspurt in dieser für den Schweizer OL-Spitzensport wiederum sehr erfolgreichen OL-Saison hat begonnen.

Die Basis dieser und hoffentlich vieler weiterer internationaler Erfolge in der Zukunft seid ihr, die Athlet*innen der Regionalkader und des Juniorenkaders! Eure OL-Karriere hat in einem OL-Verein begonnen, die Selektion in eines der Regionalkader war der erste Schritt zum Leistungssport und nun steht ein weiterer Schritt an: die Selektion in das Nationale Juniorenkader.

Eine solche Selektion ist eine Ehre und ihr könnt stolz sein, wenn ihr euch Mitglied des Nationalen Juniorenkaders nennen dürft. Ihr werdet im Rahmen des Kaderprogramms von einem professionellen Trainerteam betreut und erlebt spannende und lehrreiche Trainingslager im In- und Ausland. Der Spass kommt sicher auch nicht zu kurz, es wird euch einiges geboten!

Das Wichtigste aber, das tägliche Training zu Hause, das können und wollen wir euch nicht abnehmen. Hier erwarten wir von euch eine professionelle Einstellung zum Leistungssport und einen überdurchschnittlichen Einsatz. Im Nationalen Juniorenkader wird Leistungssport betrieben - was auf jeden Fall auch Spass machen soll - doch am Ende zählen im Leistungssport die Fortschritte, die ihr macht und die Resultate, die ihr erreicht. Ein durchschnittlicher Einsatz genügt hier nicht!

Der beiliegende Fragebogen soll helfen, das eigene Tun (und Lassen) zu hinterfragen. Zusätzlich ist der Fragebogen eine Hilfe für die aktuelle Standortbestimmung. Dem Selektionsgremium und den Trainern helfen die Angaben von euch und euren Regionalkadertrainer*innen, den Selektionsentscheid breiter abzustützen. Zudem gibt er Anhaltspunkte über eventuelle Stärken und Schwächen und wo Schwerpunkte in der Arbeit mit dem Kader 2024 gesetzt werden müssen.

Bitte nehmt euch die Zeit, den Fragebogen gewissenhaft und ausführlich auszufüllen. Die Seite 10 wird von euren Regionalkadertrainer*innen für euch ausgefüllt, auf Seite 10 und 11 bestätigt ihr und euer*e Regionalkadertrainer*in alles mit eurer Unterschrift. Schickt den ausgefüllten Fragebogen per Mail bis zum **20. Oktober 2024** an sabrina.meister@swiss-orienteering.ch zurück.

Wenn du aktuell nicht Mitglied des Juniorenkaders bist, füllst du die Bewerbung vollständig aus. Bist du bereits Mitglied des Juniorenkaders, füllst du die **blauen Abschnitte** zwingend aus. Die **grünen Abschnitte** kannst du **ergänzen**, wenn sich etwas verändert hat.

Schalte möglichst bald (**spätesten bis 05. Oktober 2024**) das T-PAK für:

Kurt Schmid (kurtschmid@bluewin.ch),
Andreas Sølberg (andreas.solberg@swiss-orienteeering.ch)
Gianni Guglielmetti (gianni.guglielmetti@swiss-orienteeering.ch) und
Ivar Lundanes (ivar.lundanes@swiss-orienteeering.ch) frei.

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

Ich wünsche dir viel Erfolg für die verbleibenden Läufe.

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

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 2023 bis 15. Oktober 2024 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 2024

Welche Ziele (OLMU) hast du dir für die Saison 2024 gesetzt?
An welchen Wettkämpfen wolltest du ein gutes Resultat erreichen?
Hast du deine Ziele erreicht? Wenn ja, warum, wenn nein, warum nicht?

Offizielle Laufveranstaltungen 2023/2024

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)

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 werde Kurt Schmid (T-Pak Auswertung), Sandra Lauenstein, Gianni Guglielmetti und Ivar Lundanes (Selektionsgremium) den Lesezugriff freigeben (wie steht im Begleitbrief).
- eigenes TTB** → Zusammenstellung des Trainingsumfangs 2022 und 2023 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 2025 bis...

Welche Ziele hast du für der Saison 2025?

--

Wo glaubst du, wirst du OL-mässig und im Leben in vier Jahren stehen?

--

Weitere Sportarten

Planst du, 2025 weitere Sportarten als Leistungssport zu betreiben? Wenn ja, welche:

--

An welchen Daten finden Wettkämpfe, Selektionen usw. statt?

--

Wann priorisierst du welche Sportart?

--

Das Juniorenkader

Warum denkst du sollten wir dich ins Juniorenkader aufnehmen?

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

Commitment-Statement Juniorenkader

- Ich nehme an ALLEN Kaderanlässen teil und priorisiere das Juniorenkaderprogramm 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 Juniorenkadertrainer 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 informieren den zuständigen Juniorenkadertrainer innerhalb von drei Tagen über Verletzungen und Krankheiten.
- Ich behalte den Spass am OL und versuche immer mein Bestes zu geben; mehr verlangt das Juniorenkader von mir nicht! 😊
- Ich bezahle den Selbstbehalt von CHF 2'500

Selbstbehalt Juniorenkader

Der Selbstbehalt (vorbehältlich der Genehmigung des Budgets durch den ZV und die DV) für das Juniorenkader 2025 wird auf CHF 2'500 festgelegt.

Mitglieder des Juniorenkaders 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.

Bei einem unterjährigen Austritt aus dem Juniorenkader 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 Juniorenkader?
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)

Bekennnis

(von der Athletin/vom Athleten auszufüllen)

Hiermit bewerbe ich mich für das Juniorenkader 2025. 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 der Eltern:

(Handschriftliche Unterschrift ist nicht notwendig, Scan genügt)

Termin:

Diese Bewerbung muss **bis am 20. Oktober 2024** per Mail **an die Chefin Nachwuchs** eingereicht werden (sabrina.meister@swiss-orienteeing.ch).