

**Sabrina Meister**  
**Bereichsleiterin Leistungssport**  
**Chefin Nachwuchs**  
Reiserstrasse 75  
4600 Olten

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

## Bewerbungen Testläufe Elite 2024

Wir freuen uns auf deine Bewerbung für die Elite Testläufe 2024.

Die Bewerbung muss von allen ausgefüllt werden, die an den Elite Testläufe 2024 teilnehmen möchten und aktuell nicht Mitglieder des Elitekaders sind.

Fülle die Bewerbung gewissenhaft aus und besprich diese mit deiner persönlichen Betreuerin oder deinem persönlichen Betreuer. Wer bereits die Kaderbewerbung 2024 ausgefüllt hat, füllt nur die erste und die letzte Seite (Seite 1 und Seite 4) aus.

Gerne erwarten wir deine Bewerbung per Mail bis am **15. März 2024** an [sabrina.meister@swiss-orienteering.ch](mailto:sabrina.meister@swiss-orienteering.ch)

### Me, myself and I

Name:	
Geburtsdatum:	
Adresse:	
PLZ Ort:	
E-mail:	
Telefon mobil:	
SI-AIR+ Card:	
Emit-Card:	
Schweizer Verein:	
Skandinavischer Verein:	
Meine bisherige Karriere in einem Satz:	
Mein Motto für 2023 war:	
Mein Motto für 2024 ist:	

### Persönliche\*r Betreuer\*in

Name:	
E-mail:	
Telefon mobil:	

## Selbstreflexion

### Motivation und Visionen

- Warum betreibst du OL als Leistungssport?
- Welche Langfristziele und Visionen hast du im OL?
- Was muss du deiner Meinung nach können, um deine Visionen zu erreichen?

## Training/Entwicklung

- Wie bewertest du deine Trainingsentwicklung (OLM) in den letzten Jahren und für 2023? Was hat dazu geführt, dass du deine Trainingsziele erreicht/nicht erreicht hast?
- Welche Trainings-/Entwicklungsziele sowie Massnahmen planst du, um an die Weltspitze vorzustoßen, dich dort zu etablieren oder dich dort zu halten?

## Leistung

- Welche Resultate hast du an deinen Zielwettkämpfen 2023 erreicht und wie bewertest du deine Leistungen?
- Welches sind deine drei besten Resultate der Saison 2023?
- 5000m PB (mit Jahr):
- 5000m Zeit im Jahr 2023:
- Andere Laufleistungen auf Bahn oder Strasse (z.B. 1500m, 3000m, 10km, ...):
- Welche Leistungsziele setzt du dir für die Saison 2024?
- Warum hast du im Jahr 2023 deine Leistungsziele erreicht/nicht erreicht?

	Minimal	Normal	Optimal
Nationale Saison			
Internationale Saison			

- An welchen drei Zielwettkämpfen planst du 2024 deine Bestleistung abrufen zu können (Regional, National, International, Laufwettkampf, ...)?
- Wie planst du deine Leistungsziele 2024 zu erreichen?

## Karriereplanung

- Wo stehst du Ende Saison 2023 in deiner OL-Karriere?
- Wie sieht deine Karriereplanung in den nächsten Jahren aus?

	OL-Karriere		Umfeld, Ausbildung, Beruf	Massnahmen
2024				
2025				
2026				
2027 +				

- Strebst du eine Priorisierung an?
- Falls ja, für welche Disziplin und warum?

- Ich melde mich hiermit verbindlich für die Testläufe 2024 an und nehme zur Kenntnis:
- Für die Testläufe I, III, V und VI muss ich mich selbständig anmelden.
  - Für die Testläufe II, IV, VII und VIII habe ich mich kostenpflichtig angemeldet.
  - Für weitere Kosten (Reise, Essen, Unterkunft etc.) in Verbindung mit den Testläufen muss ich selbst aufkommen.
  - Bei einer Selektion für internationale Anlässe und die entsprechenden Vorbereitungs-  
trainingslager muss ich einen Selbstbehalt bezahlen (Selbstkosten).
- Testlauf I: 21.04.2024, MOM, Lodano Aurigeno, WRE
- Testlauf II: 10.05.2024, KO-Sprint inkl. Sprint Test, Speicher/Teufen/St. Gallen
- Testlauf III: 12.05.2024, SPM, Einsiedeln, WRE
- Testlauf IV: 14.05.2024, 5000 m, Uster
- Testlauf V: 28.06.2024, Long verkürzt, Cansiglio, Italien
- Testlauf VI: 30.06.2024, Middle, Cansiglio, Italien, WRE
- Testlauf VII: 31.08.2024, Middle, Kuopio, Finnland
- Testlauf VIII: 01.09.2024, Long verkürzt, Kuopio, Finnland

Im Falle einer Selektion nehme ich an folgenden Anlässen teil:

- World Cup Round 1, Olten, Schweiz, 24. – 26. Mai 2024
- World Cup Round 2, Genua, Italien, 01. – 02. Juni 2024
- WOC Sprint, Edinburgh, Schottland, 12. – 16. Juli 2024
- WOC Camp, Schottland, 27. Juni – 02. Juli 2024
- FISU WUOC, Bansko, Bulgarien, 01. – 05. August 2024
- EOC + World Cup Round 3, Mor, Ungarn, 15. – 20. August 2024
- EOC Camp, Ungarn, 10. – 14. August 2024
- World Cup Final, Kuopio, Finnland, 26. – 29. September 2024
- CISM, Cartagena, Spanien, 16. – 22. Oktober 2024
- TL Finnland, 02. – 08. September 2024  
(bei entsprechenden Leistungen kann das Selektionsgremium «Wildcards» für Nicht-  
kaderathlet\*innen vergeben. Der Entscheid fällt mit den Selektionen am 04. Juli 2024)

Bemerkungen:

Datum:

Unterschrift: