

## Zielsetzung 2014

Name: Thomas Curiger

	Ziel	erreicht	Begründung
<b>Resultate</b>	Optimal: JEC – Top 10 Rangierung Normal: Top 5 – Jahrespunktliste, Wiederselektion Juniorenkader Minimal: Top 12 – Jahrespunktliste	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> teils <input type="checkbox"/> nein	
<b>O</b>	Minimierung der Fehlerminuten auf ein Minimum	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> teils <input type="checkbox"/> nein	
<b>L</b>	Verbesserung der 3000er Zeit auf ca. 9:20	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> teils <input type="checkbox"/> nein	
<b>M</b>	Verbesserung der Leistungen unter Gegnerkontakt sowie erfolgreiches Abschliessen des PsychOL-Projektes	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> teils <input type="checkbox"/> nein	
<b>U</b>	Abschliessen des Gymnasiums, Studienbeginn	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> teils <input type="checkbox"/> nein	

### Langfristige Ziele (2-5 Jahre) im Bereich OLMU und Resultate:

O: Entwicklung zu einem kompletten OL-Läufer

L: Marathonzeit unter 2:30

U: Studium & Spitzensport unter einen Hut bringen

Resultate: Diplom(e) JWOC 2016

## Massnahmen für die Zielerreichung 2014

O	Vor jedem Techniktraining mindestens ein O-technisches Ziel formulieren und nach dem Training auswerten
L	Leistungssteigerung mit ausgewogenem Grundlagentraining sowie Alternativsport in Balance zur Erholung
M	Genug Trainings bei Gegnerkontakt
U	Lernen ☺
<b>Massnahmen für die Erreichung der langfristigen Ziele (2-5 Jahre) im Bereich OLMU:</b> Kontinuierliche Steigerung des Trainingsaufwandes, vermehrte Teilnahmen an Laufwettkämpfen, regelmässiges LCR-Training, ab Sommer 14 NLZ, ASVZ, ev. Unihockey Club?	

# Karriereplanung 2014 +

<b>Wichtige Eckdaten der Karriereplanung für die nächsten 1-3 Jahre</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Berufliche Entwicklung (Studium/Lehre, Prüfungen)</li> <li>- Auslandsaufenthalte</li> <li>- Entwicklung des Trainingsumfanges</li> <li>- Militär</li> <li>- Etc.</li> </ul>				
	Beruf	Ausland-aufenthalte	Trainings-umfang	Anderes (Militär)
Winter 2013/14	Gymnasiast	-	4-5 Lauftrainings 2 Kraft/Kondition 7 Lektionen Sport	-
Frühling	Gymnasiast	TL Schweden	Dito	-
Sommer	Arbeitslos ☺	-	4-5 Lauftrainings ASVZ(Kraft)? NLZ 1-2 Unihockey?	-
Herbst	Student 1. Semester	-	Dito	-
Winter 2014/15	Student 1. Semester	-	5-6 Lauftrainings 2 Kraft/Kondition NLZ – Technik	-
Frühling	Student 2. Semester	-	5-6 Lauftrainings 2 Kraft/Kondition NLZ – Technik	-
Sommer	Student 2. Semester	JWOC 2015	5-6 Lauftrainings 2 Kraft/Kondition NLZ – Technik	-
Herbst	Rekrut	-	5-6 Lauftrainings 2 Kraft/Kondition NLZ – Technik	qualifizierter Sportler in Bülach?
Winter 2015/16	Rekrut	-	6-7 Lauftrainings 2 Kraft/Kondition NLZ – Technik	qualifizierter Sportler in Bülach?
Frühling	Rekrut bis Ende März	-	6-7 Lauftrainings 2 Kraft/Kondition NLZ – Technik	qualifizierter Sportler in Bülach?
Sommer	Orientierungsläufer	-	☺ immer etwas mehr...	-
Herbst	Student 3. Semester	-		-
Winter 2016/17	Student 3. Semester	-		ab Nov. 2015: Sport- RS?
Frühling	Student 4. Semester	-		bis März 2016: Sport RS?
Sommer	Orientierungsläufer	?		-
Herbst	Student 5. Semester	-		-

JWOC 2014: 21. - 28.07.2014

JWOC 2015: 04. - 11.07.2015

JWOC 2016: Juli 2016

ETH 1. Semester: 15.09. – 19.12.2014

ETH 2. Semester: 16.02. – 29.05.2015

ETH-Prüfungen Frühjahr 2015: 20.01. – 13.02.2015

ETH-Prüfungen Sommer 2015: 03.08. – 28.08.2015

Geplante Spitzensport RS: November 2015 bis März 2016

World Games 2017? CISM? Euromeetings? EOC 2018?