   

##### Bewerbung Juniorenkader 2015 Name: Thomas Curiger

**1. Welche Zielwettkämpfe hattest du in der Saison 2014 und welche Resultate wolltest du dort erreichen?**

*Die Frühlingstestläufe waren natürlich nach meiner unglücklichen Verletzung einen Tag vorher gelaufen. Meine Hauptziele waren sowohl die Herbsttestläufe als auch der JEC, welcher mit besseren Resultaten im Herbst möglich gewesen wäre. Trotzdem hatte ich keinesfalls eine erfolglose Saison! Höhepunkte waren sicherlich die Staffel SM und die Sprint SM, wobei beide ebenfalls Zielwettkämpe meinerseits waren.*

**2. Welche 3 Massnahmen zur Verbesserung deiner OL-Leistungen hattest du dir für die Saison 2014 vorgenommen?**

*O: Um mich technisch zu verbessern, nahm ich mir vor, vor jedem Training ein O-technisches Ziel zu formulieren. Seit diesem Sommer mache ich dies in einem Zielsetzungs- und Auswertungsbuch, da ich dies vorher zu unbewusst machte.*

*L: Um mich läuferisch zu verbessern, wollte ich einen ausgewogenen Trainingsablauf zwischen Lauftrainings, Alternativsport und Erholung erreichen. Das ist mir ebenfalls gut gelungen, wobei der Alternativsport(Schulsport) im Sommer wegfiel.*

*M: Durch mehr Trainings bei Gegnerkontakt, wollte ich diese potentielle Schwäche verbessern. Auch dies ist mir gut gelungen.*

**3. Welches sind deine 3 besten Resultate der Saison 2014?**

***Sprint SM(3. Rang):*** *Läuferisch auf einem völlig anderen Level als jemals zuvor, leider zwei doofe Fehler, die mich den klaren Sieg kosteten. Vor allem stolz auf die läuferische und mentale Leistung.*

***JVM-Testlauf Schweden(18. Rang, 3. Rang Juniorenkader):*** *Dieser Lauf zeigte mir auf, was in den kommenden Jahren alles möglich ist. Nach einem für mich sehr harten Trainingslager lief ich alleine einen fast perfekten Lauf, einzig beim zweitletzten Posten hatte ich eine kleine Unsicherheit. Unvergessen natürlich auch meine deutliche Bestzeit zum Posten 23*☺*.*

***SOM 1. Strecke(1. Rang):*** *Ein sehr taktisches Rennen, bei dem ich bei der zweiten und letzten Gabelung die Entscheidung herbeiführen konnte. Bestzeit auch über alle drei Strecken gesehen, sicherlich eine Form- und Potentialbestätigung.*

**4. Hast du deine Ziele erreicht? Stelle eine Kurzanalyse auf.**

*Dieses Jahr lag der Fokus mehrheitlich auf dem erfolgreichen Abschluss des Gymnasiums, womit ich mein U-Ziel erreicht habe. Trotz Zweifel am PsychOL merkte ich Ende Saison, das die Routenplanung zu einer meiner Stärken wurde. Leider verpasste ich aufgrund durchschnittlicher Testläufe die Selektion für den JEC. Auch mein Normalziel(Top 5 Punkteliste) konnte ich nicht erreichen, wobei mir die Verletzung natürlich in die Quere kam(Mittel-SM). Ich habe mich aber in allen Bereichen des Orientierungslaufes verbessert.*

**5. Wo liegen deine 3 Hauptstärken im OL? (OLMU)**

*O: Routenplanung und -durchführung.*

*M: „Kämpfe bis zum Letschte!“ Egal wie es mir läuft, ich gebe niemals auf.*

*U: Ich konnte mich dieses Jahr sehr gut in das Juniorenkaderteam integrieren und meinen Anteil zum Kaderleben leisten.*

**6. Wo siehst Du noch Potential im OL? (OLMU)**

*O: Minimierung von Fehlern und schnelles, richtiges Reagieren falls es trotzdem passiert.*

*L: Vor allem im alpinen und voralpinen Gelände habe ich teils noch ein wenig Mühe mit der Motorik. In den nächsten zwei Jahren kann ich mich trainingsumfangmässig noch enorm steigern! Der Fokus sollte aber nach wie vor auf einem sehr ausgewogenen Training liegen.*

*M: Sicherlich mit dem Umgang von unvorhersehbaren Ereignissen(Könnte mein nächstes PsychOL-Thema sein).*

**7. Welche Leistungsziele könnten in den Saisons 2015 und 2016 erreichbar sein?**

*Ich glaube an meine Chancen für eine JWOC Selektion, wobei auch mindestens ein Einzel-Schweizermeistertitel in der höchsten Juniorenkategorie ein Hauptziel ist.*

**8. Wo könnten die 3 wichtigsten Ansatzpunkte für das Training in diesen beiden Jahren liegen? (OLMU)**

*O: Trainieren in entfernteren Wäldern als jene rund um Zürich, um mich zu einem kompletten OL-Läufer zu entwickeln.*

*L: Konstante Steigerung des Trainingsumfangs.*

*M: Weiterführen des PsychOL Projektes und Perfektionierung des Laufkonzeptes.*

*U: Fortsetzen meiner Ausbildung zum Elektroingenieur, bei Bedarf jedoch Unterbrechung des Studiums.*

**9. Welchen zeitlichen Aufwand bist du bereit, in das Training (Std. pro Woche) und in Trainingslager und Wettkämpfe (Wochen pro Jahr) zu investieren?**

*Ich kann mir gut vorstellen, in den nächsten zwei Jahren meinen Trainingsumfang auf bis zu durchschnittlich 10 Stunden pro Woche zu steigern. Natürlich werde ich dabei viel Zeit an Wettkämpfen und in Trainingslagern verbringen.*

**10. Welche Langfristziele und Visionen willst du im OL in den nächsten 3 - 5 Jahren erreichen?**

*Es wäre sehr schön, wenn ich meine Juniorenzeit 2016 mit einem tollen letzten Jahr abschliessen könnte. Der Sprung zur Elite ist zwar schwer, aber ich traue ihn mir zu. Im Idealfall kann ich bereits im Jahr 2017 meine ersten Weltcuperfahrungen sammeln. Davon bin ich aber noch ein wenig entfernt.* ☺

**11.** **Offizielle Laufveranstaltungen 2014**

Gemäss den Selektionsbestimmungen müssen alle Kaderkandidaten die Teilnahme an mindestens 4 offiziellen Laufveranstaltungen (Strassenlauf, Cross, Skilanglauf) vorweisen. Bitte führe unten die Veranstaltungen auf, die Du bestritten hast.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Lauf  (mit Internetadresse) | Datum | Strecke | Siegerzeit | Laufzeit | Rang |
| Frauenfelder Halbmarathon  [Rangliste](http://services.datasport.com/2013/lauf/frauenfelder/RANG081.HTM) | 17.11.13 | 21.1 km | 1:14:00,7 | 1:17:19,7 | 6 |
| Affoltern Cross  [Rangliste](http://www.running-ow.ch/wp-content/uploads/2014/01/2014_Rangliste_Gesamt.pdf) | 05.01.14 | 4000m | 14.21 | 15.16 | 8 |
| Cross SM  [Rangliste](http://services.datasport.com/2014/lauf/smcross/RANG032.HTM) | 02.03.14 | 6000m | 19:15,0 | 20:15,3 | 15 |
| Gempen Berglauf  [Rangliste](http://services.datasport.com/2014/lauf/gempen/RANG011.HTM) | 04.06.14 | 7.8 km | 30:35,7 | 32:31,7 | 13 |