    Trimtex logo corporate

##### Bewerbung Juniorenkader 2016 Name: Thomas Curiger

**1. Welche Zielwettkämpfe hattest du in der Saison 2015 und welche Resultate wolltest du dort erreichen?**

*Meine ersten Zielwettkämpfe diese Saison waren die Frühlingstestläufe. Ich hatte mir keine konkreten Rangziele gesetzt, wollte aber gut genug laufen, um bei den JWOC-Selektionen mitreden zu können. An der JWOC selbst setzte ich mir das (bewusst eher hohe) Ziel, ein Top 20 Resultat zu erreichen. Im Sprint gelang mir schliesslich der erste Exploit dieser Saison!*

*Nach einer sehr zufriedenstellenden Frühlingssaison konnte ich mich noch einmal sehr gut auf die Herbsttestläufe einstellen. Die Selektion für den JEC war aufgrund meiner physischen und mentalen Verfassung nur noch Formsache. Am JEC vom letzten Wochenende konnte ich dann noch einmal über mich hinauswachsen und am Tag X meine beste Langdistanz bis jetzt abliefern.*

**2. Welche 3 Massnahmen zur Verbesserung deiner OL-Leistungen hattest du dir für die Saison 2015 vorgenommen?**

*Um meine technische Routine zu verbessern, nahm ich erstmals an den OL-Trainings des NLZ Zürich teil. Läuferisch konnte ich wiederum einen Sprung nach vorne machen! Trotz höherem Trainingsumfang als jemals zuvor lief ich durch voraussehende Trainingsplanung und guter Kommunikation mit Alain nie in Gefahr in ein Übertraining zu geraten. Ich gönnte mir immer noch einige trainingsfreie Tage. Auch mit dem PsychOL von diesem Jahr konnte ich einen Schritt nach vorne machen: Falls mir unterwegs irgendetwas misslingt oder etwas Unvorhergesehenes passiert, nehme ich das nun viel lockerer und schaffe es in den meisten Fällen mich wieder auf meine Routenplanung zu fokussieren.*

*Im Herbst folgte dann ein spezifisches Mentalprojekt, bei dem ich herausfinden wollte, wie ich mich bei nacheinander folgenden Wettkämpfen einstellen muss, um auch am zweiten Tag genauso gut oder besser zu laufen (je nachdem, wie mir der vorherige Lauf gelang).*

**3. Welches sind deine 3 besten Resultate der Saison 2015?**

***JWOC Sprint (4. Rang):*** *Einfach ultra!*

***JEC Sprint/Long/Relay (2. /1. /1. Rang):*** *Unglaubliches Wochenende!!*

***Elite League (1. Rang):*** *Siege über alle drei Mitteldistanzen, davon zwei Testläufe.*

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

*Ich habe meine Ziele nicht nur erreicht, sondern gar übertroffen. Speziell zufrieden bin ich mit meiner Konstanz: Ich konnte meine OL-Form so kontrollieren, dass ich an den wichtigen Wettkämpfen jeweils einen Peak erreichte. Wieso mir das dieses Jahr so gut gelang, will ich in meiner Trainingspause herausfinden.*

**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 glaube trotz Konkurrenz und Druck gelingt es mir gut, mich selbst zu bleiben und mich fair zu verhalten. Ob das wirklich so ist oder mir nur so vorkommt, soll aber jemand anderes entscheiden.* ☺

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

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

*L: Läuferisch ist immer ein Schritt vorwärts möglich ;-)*

*U: Beim Lernen dieselbe Disziplin aufzubringen wie beim Trainieren.*

**7. Welche Leistungsziele könnten in den Saisons 2016 und 2017 erreichbar sein?**

*2016 werden sicher die beiden letzten internationalen Wettkämpfe der Junioren meine beiden Saisonziele sein. Mich einmal Junioren-Schweizermeister nennen zu können, wäre mega geil. Leistungsziele für 2017 zu setzen ist wohl etwas schwierig, da es eine enorme Herausforderung ist, den Anschluss an die Elite zu schaffen. Ich traue es mir aber zu, bereits im 2017 das eine oder andere Ausrufezeichen setzen zu können.*

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

*O: Trotz erhöhtem Umfang des Lauftrainings genug OL-Trainings absolvieren, um die kartentechnische Sicherheit beizubehalten.*

*L: Kontinuierliche Steigerung des Trainingsumfangs*

*M: Perfektionierung des Laufkonzeptes*

**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 11 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?**

*Bereits in meinen ersten Elitejahren will ich mich für internationale Wettkämpfe(Studenten-WM, Euromeeting, Weltcup) empfehlen. Der Weg an die internationale Spitze ist lang und steinig, ich traue ihn mir aber zu. Das grösste Ziel ist natürlich gesund und glücklich zu bleiben☺.*

**11.** **Offizielle Laufveranstaltungen 2015**

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 |
| Bremgarter Reusslauf  [Rangliste](http://services.datasport.com/2015/lauf/reuss/RANG011.HTM) | 28.02.2015 | 11.0 km | 33.53,7 | 36.46,8 | 8 |
| 10km SM U20  [Rangliste](http://services.datasport.com/2015/lauf/sm10km/RANG011.HTM) | 28.03.2015 | 10.0 km | 31.32,0 | 32.37,1 | 6 |
| Zürich Marathon Teamrun  [Rangliste](http://services.datasport.com/2015/lauf/zuerich/RANG091.HTM) | 19.04.2015 | 17.9 km | 1:02.33,1 | 1:02.33,1 | 1(Strecke, total 6) |
| Berglauf Uf’s Hörnli  [Rangliste](http://www.lscwil.ch/ranglisten/2015/Hoernli_Berglauf_2015.pdf) | 23.05.2015 | 6.3 km | 29.07 | 30.27 | 1(Kategorie, total 3) |

**Bis am 14. Oktober 2015 an den Chef Nachwuchs, Christine Lüscher-Fogtmann (**[**christine@luescher-fogtmann.ch**](mailto:christine@luescher-fogtmann.ch)**) mailen.**