**Bewerbungen Elitekader 2017**

Wir freuen uns auf Deine Bewerbung für das Elitekader 2017.

Die Bewerbung kann und soll von allen ausgefüllt werden, die Interesse an einer Aufnahme in das Elitekader oder die Anschlussgruppe haben. Auch jene, die Interesse haben sich in der Saison 2017 für einen internationalen Anlass zu selektionieren, sollen sich bewerben.

Füll die Bewerbung gewissenhaft aus und besprich diese mit Deiner persönlichen Betreuerin/Deinem persönlichen Betreuer.

Gerne erwarten wir Deine Bewerbung per Mail bis am 21. Oktober 2016;

Damen an: vroni@swiss-orienteering.ch und patrik.thoma@gmail.com  
Herren (antworten in Englisch oder Französisch) an: francois.gonon@swiss-orienteering.ch und patrik.thoma@gmail.com

Deine Angaben in der Bewerbung dienen als Grundlage für die Leistungsvereinbarung resp. Blockplanung. Die Bewerbung ist also ein erster Schritt der Analyse 2016 und der Planung 2017.

**Me, myself and I:**

|  |  |
| --- | --- |
| Name: | *Thomas Curiger* |
| Geburtsdatum: | *26. August 1996* |
| Adresse: | *Wolfackerstrasse 9, 8107 Buchs ZH* |
| E-Mail: | *t.curiger@gmx.net* |
| Telefon mobil: | *078 889 81 69* |
| SI(-AIR+) Card: | *8623289* |
| Emit-Card: | *-* |
| PB 5000m (oder 3000m) und Jahr | *8:59, 2015* |
| Bestzeit 5000m 2016  (für Junioren 3000m) | *9:01* |
| Meine bisherige Karriere in einem Satz: | *Better than expected* |
| Mein Motto für 2016 war: | *Abgah^2 und definitiv nicht nur «Erfahrungen sammeln»!*  *Translation might be something like: Letting all hell loose^2 and not only gaining experience for sure!!!* |

**Persönlicher Betreuer**

|  |  |
| --- | --- |
| Name: | *Alain Denzler* |
| Adresse: | *Hertlibuck, 8467 Truttikon* |
| E-Mail: | [*alaindenzler@gmx.ch*](mailto:alaindenzler@gmx.ch) |
| Telefon mobil: | *079 733 46 27* |
| Art und Häufigkeit des Kontaktes: | *Normally through Whatsapp or individual meeting. Sometimes more, sometimes less, but always when I need something.* |
| Unterstützungsbereiche: | *Season planning, training planning, competition preparation* |

**Saison 2016**

* Welche Rennen hast Du im 2016 **gewonnen** (Regional, national, international, mountain running, ...)?

1. *Huippuliiga, 16th of July, category M21B*
2. *Zuozer Dorf-OL, 22nd of July 2016, category long (beaten Mårten Boström)*
3. *Zürcher OL, 25th of September 2016, category men*

* Welche Resultate hast Du an Deinen Zielwettkämpfen 2016 erreicht und bist Du mit den Resultaten zufrieden, warum?

1. *Selection races spring: I knew about my good physical shape already before the races, so it was important for me to just run the races as clean as possible to be selected for JWOC. I did solid performances on all four races. Especially proud of my performance at Gempenberglauf, where I only lost one second on Chlai’s time of 2012. Made me proud as hell!*
2. *Swiss Championships: After not winning any medal at Swiss championships for two years I was eager to finally trigger my skills at these races as well. Already at my first Swiss championships this year I reached that goal by winning the bronze medal at the middle-distance championships. YES!!*
3. *JWOC-Sprint: After last year’s diploma, I wanted to win a medal on my presumably best distance, the sprint. I did could trigger my best possible performance at the day X and won the silver medal.*

* Welche sind Deine 3 besten Resultate der Saison 2016?

1. *JWOC Middle: 1st place*
2. *JWOC Long: 2nd place*
3. *JWOC Sprint: 2nd place*

* Stelle eine Kurzanalyse auf der Saison 2016 auf. Hast du deine Ziele erreicht?

*I didn’t only achieve my goals, but was also able to excel them! For three years, I was training for this JWOC, three years of hard work, ups and downs, successes and failures. At all my main goal competitions, I performed satisfyingly. This made this season my best one so far.*

**Trainingsstatistik 2016 und Planung 2017**

Bitte werte Dein Training 2016 für die Periode 1. Oktober 2015 bis 30. September 2016 aus und gib Deine Trainingsaufwandziele 2017 an:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Anzahl Stunden 2016 | Ziel Stunden 2017 |
| OL-Technik (Training und Wettkämpfe) | 110 | 90 |
| Laufen (alles, inkl. OL-Trainings, Wettkämpfe, etc., alle Intensitäten) | 272 | 300 |
| Laufen, **intensiv** (inkl. OL, alles was mittel, schnell, intensiv, überschwellig… ist) | 68 | 85 |
| Alternative Ausdauer (Velo, LL, Wetvest, Schwimmen, etc., alle Intensitäten) | 4 | 10 |
| Alternative Ausdauer, **intensiv** (Velo, LL, Wetvest, Schwimmen, etc.) | 0 | 0 |
| Kraft (Kraftraum, Rumpfkraft, Circuit, etc.) | 25 | 50 |
| Alternativtraining (andere Sportarten, nicht Ausdauer) | 2 | 5 |

Bitte reiche zusätzlich mit deiner Bewerbung die Jahresanalyse des Trainingstagebuches (T-PAK) ein, die alle obigen Punkte abbilden (Stunden).

Stelle eine Kurzanalyse, auf Basis der Jahresanalyse (T-PAK), zum Training auf. Was ist das Fazit für 2017?

*My base training during winter worked out perfectly for me. I was capable of training everything I resolved to do so. As planned, I reduced my time of training drastically during the weeks of competition. The Swedish League competitions and the Swiss championships on the middle distance in April as well as 10mila in May were important races for me, hence my training volume during spring wasn’t that high. After JWOC I intended to absolve some other base training weeks. However, I couldn’t absolve those weeks as planned, because the exam session was more intense than expected. My shape during early autumn was quite bad due to the lack of running and strength training. Still I managed to get back in shape for Junior European Cup by absolving some track sessions (which I never done before).*

*Conclusion for 2017: Especially in the training sections intensive running training, strength and alternative endurance training I have a lot of potential to increase my training volume. Most important is that this extend happens step by step, otherwise the injury-prophylactic effect of strength and alternative endurance training suddenly backfires!*

**Saison 2017**

* Welche Rennen (3) willst Du im 2017 gewinnen (Regional, national, international, mountain running, ...)?

1. *Zürcher OL*
2. *Sprint relay, training camp February*
3. *World cup final, middle distance in Grindelwald.*

* Unter welchem Motto steht bei Dir die Saison 2017?

*Abgah^3 und definitiv nicht nur «Erfahrungen sammeln»!*

*Letting all hell loose^3 and not only gaining experience for sure!*

* Welche Leistungsziele setzt du dir für die Saison 2017?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Minimal | Normal | Optimal |
| Nationale Saison | *Reaching all the controls in the correct order at every race I’m starting.* | *Be ready at the selection races and the Swiss champs to reach the top 12.* | *Be even readier at the selection races and the Swiss champs to reach the top 7.* |
| Internationale Saison | *O-Ringen Top 40* | *O-Ringen Top 25* | *Participation & Top 25 result at one of the World Cup rounds.* |

Studiere das beiliegende Anforderungsprofil fürs Elitekader und führe die Ist-Beurteilung durch.

Das Anforderungsprofil muss nicht eingereicht werden, sondern dient deiner persönlichen Entwicklung und soll zusammen mit deiner/deinem PB und den Kadertrainern erarbeitet und weiterentwickelt werden.

* Wo willst du im nächsten Jahr die Trainingsschwerpunkte setzen und mit welchem Ziel (auf Basis der IST-Analyse)?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Schwerpunkt | Zielsetzung |
| O | *Perfect route execution & do less mistakes.* | *Do less mistakes by running in different terrains and adapt my techniques asap.* |
| L | *Increasing the amount of fast sessions & strength training.* | *Writing a thought-through training program and execute it.* |
| M | *Consolidation of my mental concepts.* | *Find the weak spots of my concepts and make them perfect.* |
| U | *Pass the damn exam.* | *Good day rhythm. Solve all the exercises.* |

**Long term development**

* Wo stehst Du Ende Saison 2016 in Deiner OL Karriere?

*Just at the beginning!*

* Wie verlief Deine Entwicklung der OL Leistung (nach OLMU) in diesem Jahr? Fortschritt, Stagnation, Rückschritt? Warum?

O: *My four weeks stay in Sweden helped me to reach new levels on my orienteering technique. IMO, I should try to spend some time there at least once a year, just because the terrain in Blekinge is perfect for training the most important basics of orienteering: running in terrain, route planning & execution and running straight.*

L: *Although I didn’t run another personal best over 3000m, the Gempenberglauf in spring showed me that I achieved huge improvements on my running speed.*

M: *Obviously, I found the perfect way to prepare myself to important competitions. Tons of hours I have spent thinking about JWOC and how I want to run there, and I could deliver. Surprisingly, the most important mental training partner of me was Riccardo: We discussed a lot about JWOC during our individual preparation in Davos and spoke about every possible outcome of the week. Preparation is key!*

U: *Stagnation, didn’t pass my exams, but I’m confident I’ll pass them next time. :D*

* Wie sieht Deine Planung in den nächsten 3 Jahren aus?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | OL-Karriere | Umfeld, Ausbildung, Beruf |
| 2017 | *Use the training camps with the national team to full capacity, to reach new summits at the important competitions.* | *Pass my exams ffs!* |
| 2018 | *WUOC Finland, eventually EOC Switzerland* | *Eventually Top-Athlete-RS, otherwise 2nd year of the studies.* |
| 2019 | *Split WOC Norway* | *Maybe RS, otherwise 3rd year of studies.* |

* Wie sieht Deine berufliche Situation aus? Wie kannst Du diese mit dem Sport kombinieren? Wo benötigst Du Hilfe?

*After I failed the base exam for electrical engineering for the second time, I started studying computer science at the Swiss federal institute for technology this autumn. The university is kind with sportsmen, hence it shouldn’t be a problem to shift exams to the next exam session. I want to pass the first year without any delays, I must wait and see if it’s possible to continue the studies full-time together with the life of top athlete.*

* Welche Langfristziele und Visionen willst Du im OL in den nächsten 5 Jahren erreichen?

*Achieving good results in the world cup races is an important step to perform well at world championships. My long-term goal will probably be the first sprint split-WOC in Denmark. To be ready for this competition, I must run as many world cup races as possible until then.*

**Yes, I can**

* In welches Kader gehörst du aus Deiner Sicht für die Saison 2017?

(A, U-23, B-Kader, Anschlussgruppe, keines)

Begründung?

*Looking at the junior-time results of the national team members, I believe U23 is the right place for me.*

**Selbstbehalt Kader 2017:**

Die Selbstbehalte für das Kader 2017 werden wie folgt festgelegt:

A-Kader: 1500.-

U23: 2250.-

B-Kader: 3000.-

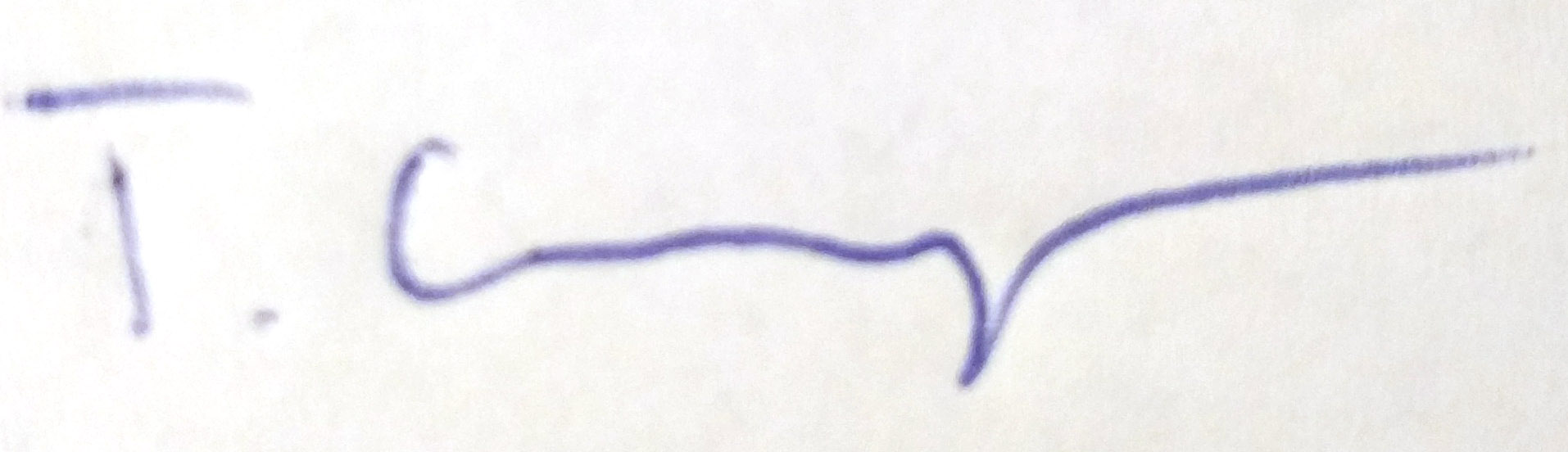
Anschlussgruppe: 800.-\*

\*Der Selbstbehalt für die Anschlussgruppe beinhaltet die kostenlose Teilnahme an den vom Team organisierten Selektionsläufen, die Akontozahlung von CHF 600 an die Stützpunkt-TL (keine Rückzahlung, wenn der Betrag nicht aufgebraucht wird), Anrecht auf reduzierter NLZ Jahresbeitrag von CHF 250.-

**Bitte ankreuzen:**

* Ja, ich will ins Elitekader 2017 oder die Anschlussgruppe!
* Ja, ich bestreite alle Selektionsläufe des Elitekaders 2017.
* Mit einer Selektion für das Elitekader akzeptiere ich die Pflichten und Rechte des Kadervertrages für das Elitekader respektive die Anschlussgruppe (siehe Beilage).
* Mit der Einreichung der Kaderbewerbung zeige ich, dass ich meine OL-Karriere vorantreiben will und ich zum Spitzensport ja sage. Das Kader bietet mir dazu die optimale Voraussetzung.
* Wenn ich fürs Elitekader selektioniert werde, erstelle ich zusammen mit meiner/meinem PB und der/dem Kadertrainer/in eine Zielsetzung für die nächsten Saisons und eine Leistungsvereinbarung für die Saison 2017. In diesen wird definiert, welche Ziele und Leistungen von mir erwartet werden.

Datum: 20. Oktober 2016



Unterschrift: