**BEIBLATT KADERBEWERBUNG**

**JUGEND & JUNIOREN für die Saison 2025**

SPORTLICHE LEISTUNGEN/SELBSTREFLEXION

**Lebenslauf** (nur von Neu-Kadermitgliedern auszufüllen)

Damit wir dich etwas besser kennenlernen, bitten wir dich, uns deinen Lebenslauf inklusive OL-Karriere etwas näher zu bringen. Schreibe bitte jeweils ein paar kurze Sätze zu den folgenden Stichworten.

| Wie und wann bist du zum OL gekommen |
| --- |
|  |

**Deine bisher besten OL-Resultate** (international und national)

| Lauf | Datum | Siegerzeit | Laufzeit | Rang |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**OL-Saison 2024**

| Wie ist deine Saison 2024 verlaufen? Was ist dir gelungen und wo siehst du noch Verbesserungs-möglichkeiten?  |
| --- |
|  |
| Hattest du in den letzten 3 Jahren Verletzungen oder andere medizinische Probleme, die dich länger als 2 Wochen beschäftigt haben? |
|  |
| Welche OLMU\*-Ziele hast du dir in diesem Jahr gesetzt und wie gelang dir die Umsetzung?(nur für Athleten ab D/H17 auszufüllen)? |
|  |
| Welche Leistungsziele hast du dir in diesem Jahr gesetzt? Hast du sie erreicht? Warum ja/ warum nein?(nur für Athleten ab D/H17 auszufüllen)? |
|  |
| Auswertung anhand deines Trainingstagebuches (nur für bisherige KaderathletInnen auszufüllen) |
| Wieviele Kartentrainings (OL-Trainings und OL-Wettkämpfe zusammen) hast du im Jahr 2024 gemacht:Wieviele Stunden bist du ca. gelaufen (inkl alternativen Ausdauersportarten): |

\*OLMU= Orientieren, Laufen, Mental und Umfeld

**Ausblick Saison 2025**

| Was könnten weitere Ansatzpunkte für dein Training fürs nächste Jahr sein? Worin möchtest du dich verbessern. (Ab D/H 17: OLMU) |
| --- |
|  |
| Welchen zeitlichen Aufwand bist du bereit, in das Training (Std. pro Woche) und in Trainingslager und Wettkämpfe (Wochen pro Jahr) zu investieren?  |
|  |
| Wo siehst du dich als OL-Läufer/in in 3-5 Jahren? Ab D/H17 zusätzlich: Welche langfristigen Ziele hast du im OL?  |
|  |
| Ich bewerbe mich bewusst für den Junioren-A-Kader (Jahrgänge 2005-2007): Bedeutet mehr Input: ich bin bereit: mindestens 7 Stunden Training pro Woche in den OL zu investieren, ca. 7 Tage im Frühling 2025 von der Schule/Ausbildung zu fehlen, ein klares Bekenntnis zu geben, dass ich OL als Spitzensport betreiben will (Wettkämpfe selbstständig vorbereiten und auswerten, einen persönlichen Betreuer haben und mit ihm einen guten Austausch zu pflegen...), dafür bekomme ich vom Kader eine individuellere Betreuung und mehr Input, ein paar mehr Trainingstage auf Trainingslagern (teilweise auch mit der Elite). Anmerkung: Auch bei Interesse gibt es eine Selektion durch das Selektionsgremium. Mit **Ja oder Nein** zu beantworten. |
|  |

**Diverses**

| Was war im Jahr 2024 deine Bestzeit über 3000m? |
| --- |
|  |
| Führst du ein Trainingstagebuch? Wenn ja, in welcher Form? |
|  |
| Hast du einen persönlichen Betreuer? / Wie sieht eure Zusammenarbeit aus? |
|  |
| Bist du mit deinem persönlichen Betreuer / eurer Zusammenarbeit zufrieden? |
|  |

**Motivation**

| Warum möchtest du Mitglied im Nationalkader werden bzw. bleiben? |
| --- |
|  |
| Warum denkst du, sollten wir dich in den Jugend-/Juniorenkader aufnehmen? |
|  |
| Hast du Wünsche an den Jugend-/Juniorenkader? |
|  |

**Portraitfoto**

Bitte hier ein nettes, freundliches Portraitfoto von dir hochladen (darf, muss aber nicht im Nationalteamdress sein)



**Nur für AthletInnen ab D/H 17 auszufüllen:**

| Wie sehen deine Ausbildungs-/beruflichen Ziele für die nächsten Jahre aus? |
| --- |
|  |
| Bist du bereits Athlet des Bundesheeres? Wenn nicht, wäre es für dich eine Zielsetzung, beim Bundesheer aufgenommen zu werden? |
|  |