

Bewerbung ÖFOL Juniorenkader 2021 Sportliche Leistungen

Allgemein:

Ausbildung / Berufsziele	
-----------------------------	--

Auswertung Saison 2020

Welche Ziele hattest du dir allgemein für die Saison 2020 gesetzt?	
Wie bist du mit der COVID-Situation umgegangen? Welche Akzente hast du gesetzt? Wie hast du trainiert?	

Ausblick Saison 2021 / Zukunft

<p>Welche Leistungsziele könnten in der Saison 2021 erreichbar sein?</p>	
<p>Wo könnten die 3 wichtigsten Ansatzpunkte für das Training in der Saison 2021 liegen? (Orientieren, Laufen, Mental und Umfeld)</p>	
<p>Welchen zeitlichen Aufwand bist du bereit in das Training (Std. pro Woche) und in Trainingslager und Wettkämpfe (Wochen pro Jahr) zu investieren?</p>	
<p>Welche Langfristziele und Visionen willst du im OL in den nächsten 3-5 Jahren erreichen?</p>	

Mitglied von **Sport Austria** (Österreichische Bundes-Sportorganisation) und der **IOF** (International Orienteering Federation)

Bankverbindung: ERSTE-Bank, IBAN: AT152011100004947088, BIC: GIBAATWWXXX

Diverses:

<p>Deine Persönlichen Bestzeiten / Bestresultate: 3'000m/5'000m, 10km, Halbmarathon usw. Evtl. andere Sportarten.</p>	
<p>Wie führst du dein Trainingstagebuch?</p>	
<p>Hattest du in den Jahren 2019/2020 Verletzungen oder andere medizinische Probleme?</p>	
<p>Bist du bereits Athlet des Bundesheeres? Wenn nicht, wäre es für dich eine Zielsetzung, beim Bundesheer aufgenommen zu werden?</p>	

Mitglied von **Sport Austria** (Österreichische Bundes-Sportorganisation) und der **IOF** (International Orienteering Federation)

Bankverbindung: ERSTE-Bank, IBAN: AT152011100004947088, BIC: GIBAATWWXXX

Allgemeine Selbsteinschätzung:

Orientieren:

Stärken	Schwächen
<i>Bsp: Sicher</i>	

Laufen:

Stärken	Schwächen
<i>Bsp: schnell</i>	

Mental:

Stärken	Schwächen
<i>Bsp: Ich weiß wie ich meine beste Leistung abrufen kann</i>	

Umfeld:

Stärken	Schwächen
<i>Bsp: Begeistertes OL Umfeld</i>	

Mitglied von **Sport Austria** (Österreichische Bundes-Sportorganisation) und der **IOF** (International Orienteering Federation)

Bankverbindung: ERSTE-Bank, IBAN: AT152011100004947088, BIC: GIBAATWWXXX