

Personalien

Selina Burch

Geburtsdatum: 12.06.1997

Wohnort: Zollikofen, Bern

Verein: LA Nidwalden

& RMC Obwalden

Beruf: Lehrperson

Kader: Berglauf seit 2023

Sportliche Laufbahn

Folgende Sportarten durchlief ich bevor ich meine Leidenschaft für den Berglauf fand:

Als Kind: Sportmuffel

Primarschule: Geräteturnen (wurde meist Letzte)

Untergymnasium: Reiten (mit Tierhaarallergie und Heuschnupfen...)

Obergymnasium: Radsport

Währenddem Studium: Strassenradsport international

Im Beruf: Laufsport (Berglauf), Radsport (Fixie, Rennvelo)

Motto

„Failure is when you stop trying.“

SPONSORMAPPE

Selina Burch



<https://selina-burch.ch/>

Rückblick aufs 2024

Nach einem verletzungsgeprägten 2023 gelang es mir wieder an meine sportlichen Erfolge anzuknüpfen. Nebst meinem Debüt an der Golden Trail Series (Sierra Zinal) wo ich sogleich den 15. Rang erzielte, erreichte ich an der Europameisterschaft in Annecy den 11. Individualrang. Zudem wurde ich sowohl an der Berglauf- als auch an der Trailschweizermeisterschaft Dritte.



Weltmeisterin

Im Jahr 2022 durfte ich ganz unerwartet meinen ersten Einsatz für das Schweizer Nationalteam Berglauf in Thailand laufen. Dabei wurde ich mit dem Team Berglauf-Weltmeisterin im Up-and-Down Rennen und erzielte die Team-Bronze Medaille im Uphill-Rennen. Gleichzeitig wurde ich in das Berglauf-Nationalteam aufgenommen.

Selina Burch

Schloss Reichenbach 1, 3052
Zollikofen

+41 79 949 98 92

selina-burch@bluewin.ch

<https://selina-burch.ch>

Highlights zu Fuss

- 2. Platz Berglauf SM 2022
- 3. Platz Cross SM 2022
- 4. Platz Cross SM 2023
- 1. Platz Jungfrau-Halbmarathon 2023
- 1. Platz Cirque Series Engelberg 2023
- 3. Platz Berglauf/Trail SM 24
- 11. Platz EM Annecy 2024

Ziele

Ich habe in kurzer Zeit (erster Wettkampf Berglauf im Jahr 2021) bereits sehr viel im Berglauf erreicht. Trotzdem möchte ich mich noch weiterentwickeln und verbessern. Folgende langfristigen Ziele möchte ich noch erreichen:

- Schweizermeisterin Berglauf
- Podestplatz Welt- und Europameisterschaft Berglauf im Einzel
- Internationaler Erfolg
- Podestplatz Golden-Trail Series

„Umwege erweitern die Ortskenntnisse und steigern die Kondition.“

Mein Training findet hauptsächlich auf dem Fahrrad statt und ich liebe es neue Wege zu erkunden, auch wenn diese nicht immer zielführend sind.



Ausgewählte Zeitungsberichte

Luzerner Zeitung Okt. 2023

NZZ August 2023

NZZ Dez. 2022



Vom Sportmuffel zur Spitzensportlerin.



Ich brauche deine Unterstützung, weil

Berglauf zwar eine billige Sportart ist, mein Training aber hauptsächlich auf dem Rennvelo stattfindet. Das Auswechseln von Verschleissmaterial sowie Reparaturarbeiten gehen ins Geld. Auch Trainingslager oder die Anfahrtswege zu den Rennen sind nicht gratis. Hinzu kommen Ausgaben für Kleider, Nahrung und Getränke.



Das Projekt

Während meiner ganzen Gymnasial- sowie Studienzeit habe ich 100% studiert und daneben circa 12-15h trainiert. Hinzu kamen Nebenjobs wie Nachhilfe geben und im Sommer Schulhaus putzen, respektive im Winter im Langlaufgeschäft arbeiten. Den Sport finanzierte ich mir selbst.



Weshalb ich die Unterstützung von der Sponser brauche.



Damit mehr Zeit für Erholung und Regeneration möglich wurde startete ich in die Berufswelt in einem 80% Pensum. Beendete dafür nebenbei jedoch noch eine didaktische Ausbildung (...). Es blieb also sogar noch weniger Zeit für Training und Erholung übrig als währenddem Studium.

Jahresbudget – 7600 CHF

- Trainingslager 4x/Jahr
 - Kosten: circa 2500 CHF
- Regelmässige Massage
 - Selbstbehalt: 1000 CHF
- Sportnahrungsmittel
 - Kosten: circa 600 CHF
- Startgelder
 - Kosten: circa 1500 CHF
- Ausrüstung (Schuhe, Bekleidung, etc.)
 - Kosten: circa 2000 CHF



Sport und Beruf unter einen Hut zu bringen, erfordert Mut, Durchhaltewille und Ehrgeiz.



2024 arbeitete ich als Lehrperson in einem 60% Pensum. Endlich hatte ich genügend Zeit, um den Sport professionell zu betreiben. Die Kehrseite ist jedoch das Loch im Portemonnaie. Damit ich langfristig meinen Lebensunterhalt bestreiten kann, brauche ich Unterstützung.

