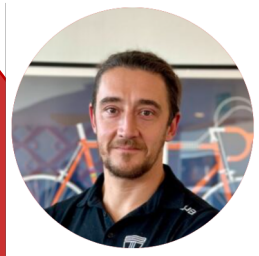
Triathlon Wien Sportprogramm 2024

TRIATHLON
WIEN

Vorwort

Daniel
Döller
Präsident



Johannes
Polak
Sportdirektor

TRIATHLON
WIEN

Der WTRV bekennt sich zur Sportexzellenz und hat das Ziel, allen die Möglichkeiten zu geben, ihre persönliche Triathlon Herausforderung zu starten. Dabei unterliegen unserem Handeln insbesondere folgende Werte:

- Respekt
- Chancengleichheit
- Fairness (Anti Doping)
- Menschen begeistern und bewegen
- Triathlon in den Breitensport bringen

Der WTRV hat sich das Ziel gesetzt, Wien als Sporthauptstadt weiter zu stärken und ein verlässlicher Partner im Zusammenhang mit dem Triathlon-Sportangebot zu sein.

ANTI-DOPINGBESTIMMUNGEN, FAIR PLAY CODE Verhaltenscodex
Der WTRV übernimmt diesbezüglich vollinhaltlich die in den Statuten des ÖTRV jeweils beschlossenen Regelungen. Downloadcenter (triathlon-austria.at)

Leitbild WTRV

WHY

Wir sind Triathleten.

Triathlon ist unsere Leidenschaft

- Jedes Präsidiumsmitglied lebt Triathlon
- Wir wollen Erfahrung weitergeben
- Wir möchten ein professionelles Umfeld schaffen und stellen die Ressourcen für persönliche Entwicklung zur Verfügung, um Triathlon erleben zu können

HOW

Fokus auf das Wesentliche.

Schwerpunkte

Wir fokussieren auf:
- Nachwuchs
- Breitensport
- Leistungssport

Innovative Konzepte holen mehr aus eingesetztem Budget heraus

Direkte Kontakte in die Triathlon Szene, zu den Sportler:innen und Vereinen

WHAT

Alle zusammen, füreinander.

Programm 2020 - 2024

- Wir sind für ALLE Vereine da
- Sportprogramm am Nachwuchs- und Breitensport sowie Leistungssport ausgerichtet
- Neue Medien/Marketing als integraler Bestandteil
- Langjährige Kontakte zu Ministerien, Verbänden und Organisationen für neue Initiativen nutzen
- Finanzierung absichern

WTRV 2020 – 2024

WACHSTUM

- Fokus: Nachwuchs, Breitensport und Leistungssport
- Gemeinsame Erarbeitung der Maßnahmen im Präsidium
- Weniger ist mehr, dafür hohe Qualität in der Umsetzung
- Aufbau eines nachhaltigen Budgets

TRANSFORMATION

- Vernetzung im Sportbereich mit interdisziplinären Trainer:innen
- Enge Zusammenarbeit mit Athlet:innen
- Faire Verteilung der Trainingsinfrastruktur auf Basis des Fokus
- Gemeinsame und kontinuierliche Weiterentwicklung des Sportprogramms

INNOVATION

- Neue Medien und Plattformen stärker nutzen
- Angst als Einsteiger:in überwinden – Vorbereitung mit intensiver Begleitung
- Neueste Trends im Sportprogramm und der Trainer:innenentwicklung umsetzen

Ziele des Sportprogramms

Das Programm soll als Leitfaden und Informationsquelle für alle am Triathlon interessierten und beteiligten Parteien dienen. Von Eltern, Bildungseinrichtungen, Partnern/Sponsoren, Vereinsfunktionär:innen und Mitgliedern.

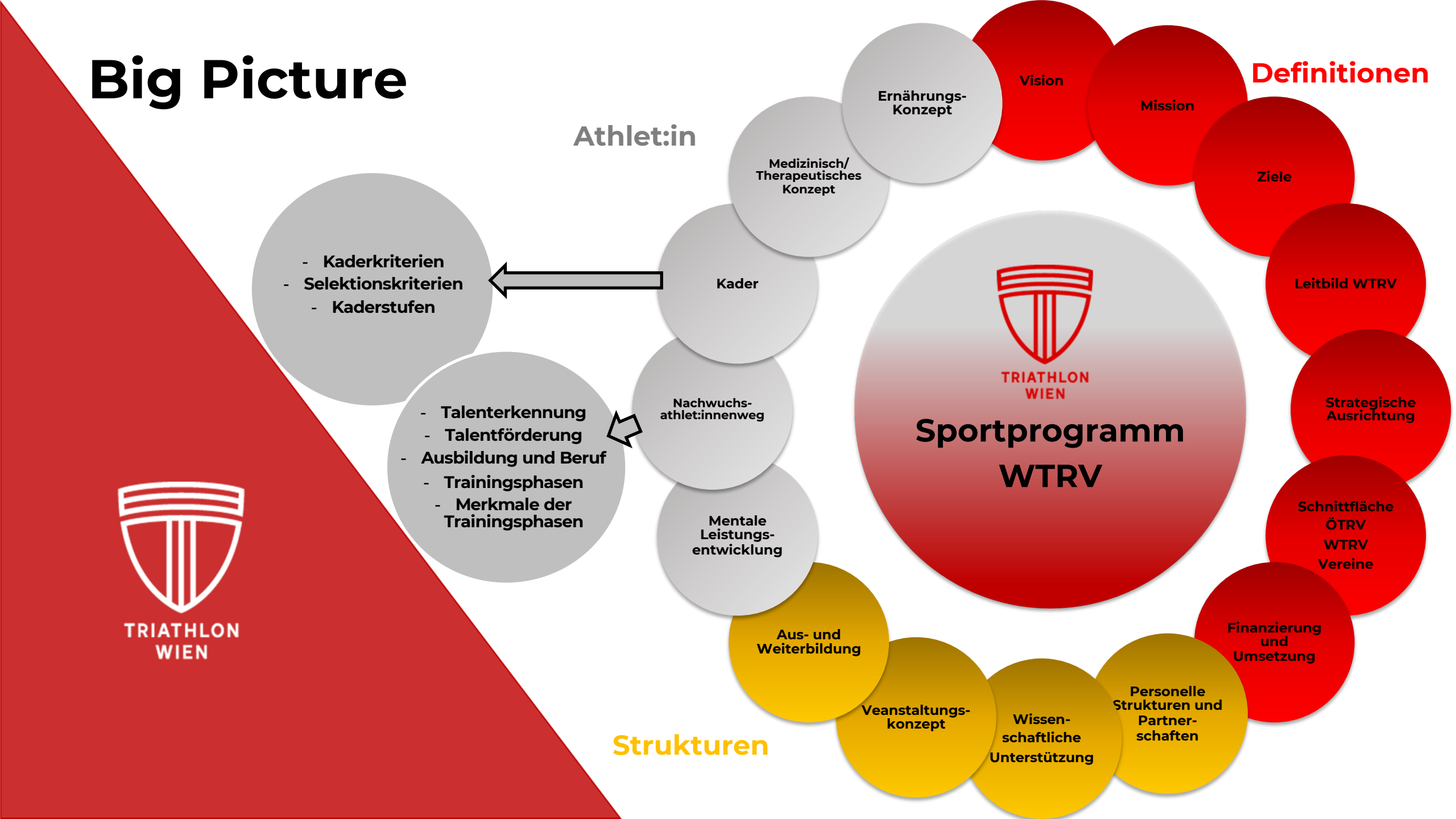
Alle zusammen, füreinander!

Für den WTRV stellt es ein Pflichtenheft dar, um klare Visionen, Missionen und Ziele zu haben und diese laufend evaluieren zu können.

Des Weiteren dient das Sportprogramm als Basis für zukünftige Projekte, Förderansuchen und den Aufbau von Partnerschaften.

TRIATHLON
WIEN

Big Picture


Definitionen
Vision
Mission
Ziele
Leitbild WTRV
Strategische Ausrichtung
Schnittfläche
ÖTRV
WTRV
Vereine
Finanzierung und Umsetzung
Personelle Strukturen und Partner-schaften
Wissen-schaftliche Unterstützung
Veranstaltungs-konzept
Aus- und Weiterbildung
Strukturen
Mentale Leistungs-entwicklung
Nachwuchs-athlet:innenweg
Kader
Medizinisch/ Therapeutisches Konzept
Ernährungs-Konzept
Athlet:in
- Kaderkriterien
- Selektionskriterien
- Kaderstufen
- Talenterkennung
- Talentförderung
- Ausbildung und Beruf
- Trainingsphasen
- Merkmale der Trainingsphasen
TRIATHLON WIEN
Sportprogramm WTRV
TRIATHLON WIEN

Vision, Mission, Ziele, Strategie, Säulen...

Situationsananlyse

Die Analyse soll ein möglichst realistisches Bild über den **aktuellen Stand** sowie den **Zielfortschritt** in einem Jahr zeigen.

Stärken

- Motiviertes WTRV-Vorstandsteam
- Rasche Entscheidungen innerhalb des WTRVs
- Drei große Vereine in Wien mit professioneller Vereins- und Nachwuchsarbeit

Schwächen

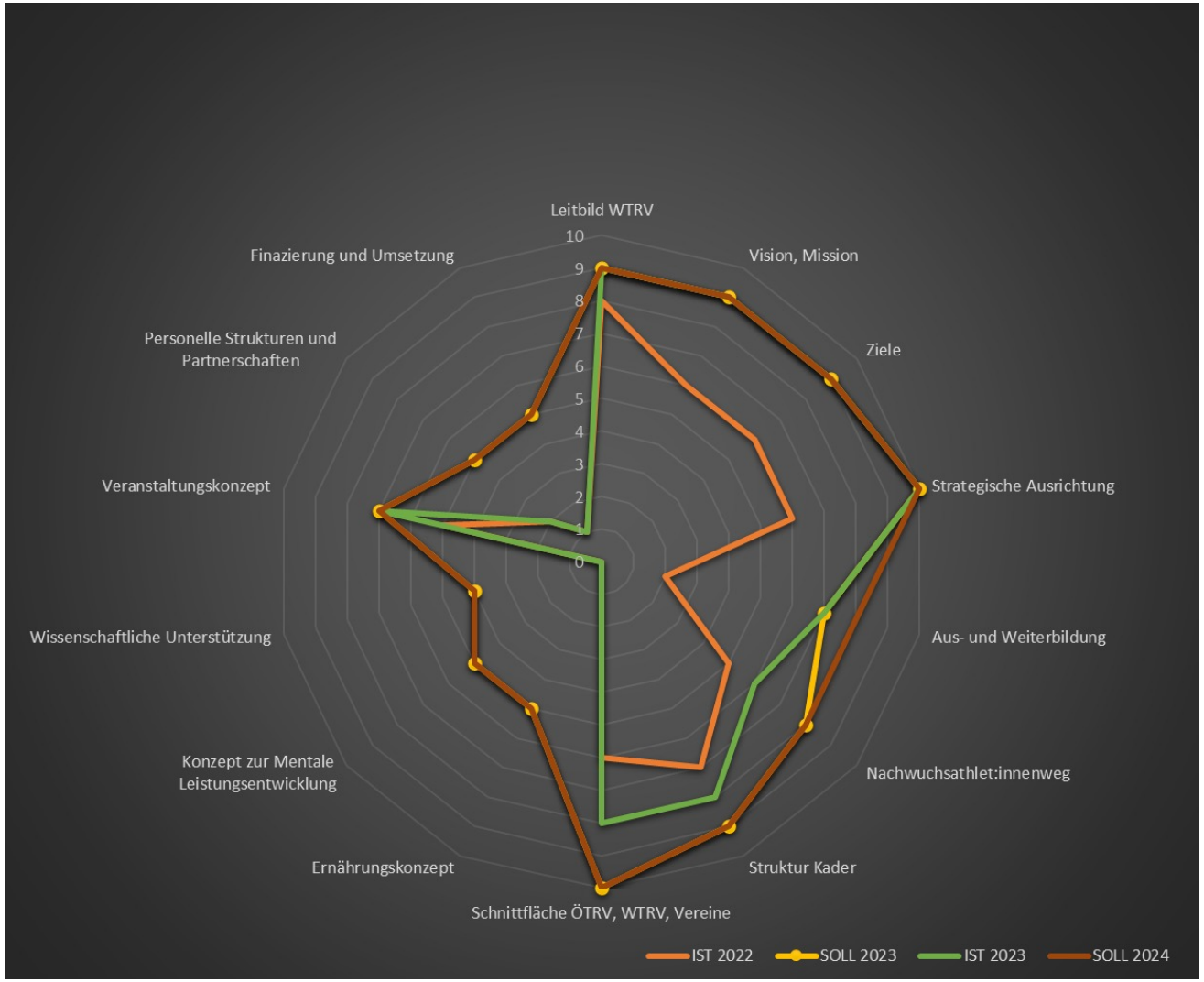
- Die breite Mobilisierung der Vereine
- Geringe Vernetzung zur Politik
- Kein fixer WTRV Standort
- Die meiste Verbandsarbeit beruht auf Ehrenamt

Chancen

- Vernetzung zum ÖTRV
- Vernetzung MA51 und Wiener Sportstätten GmbH

Risiken

- Schnittfläche ÖTRV, WTRV und Vereine
- Finanzierung des Sportprogramms



Vision

Der WTRV...

...hat nationale und internationale Erfolge auf der Olympischen Distanz und Sprintdistanz

...bietet den Vereinen Strukturen, um deren Athlet:innen eine professionelle Ausübung des Triathlonsports zu ermöglichen

... wird als starker Partner für Breiten-, Nachwuchs- und Leistungssport wahrgenommen

... wird größter und erfolgreichster Landesverband in Österreich

TRIATHLON
WIEN

Mission

Der WTRV...

...entwickelt und stellt zukünftig ein Triathlon Kompetenzzentrum

...schafft weitere Zugänge zu Schwimmbädern, um vom Nachwuchs-, Leistungs- und Breitensport die zukünftigen Bedürfnisse abdecken zu können

...schafft weitere Trainingsinfrastrukturen

...stützt die Kaderathlet:innen nach den finanziellen Möglichkeiten

...hat ein transparentes Sportprogramm, welches jährlich evaluiert und weiterentwickelt wird

TRIATHLON
WIEN

Ziele 2023 - 2028

- Behauptung der ersten Plätze im ÖTRV Vereinscup und Nachwuchscup
- 1000 Kinder und Jugendliche nehmen jährlich bei den WTRV-Wettkämpfen in Wien teil

- WTRV bringt regelmäßig Athlet:innen zu den Olympischen Spielen
- WTRV stellt bis 2028 Staatsmeister:innen auf der Olympischen Distanz und Sprintdistanz
- Sicherheit in Finanzierung der aus dem Sportprogramm abgeleiteten Maßnahmen

    - WTRV stellt bis 2028 30% der ÖTRV Lizenznehmer:innen
    - WRTV stellt bis 2026 40-50% des ÖTRV Nachwuchskaders
    - WRTV stellt bis 2028 20-25% des ÖTRV Kaders

TRIATHLON
WIEN

Strategische Ausrichtung

Um fit für die Zukunft im Triathlonsport zu sein, brauchen wir eine starke Triathlon Community in Wien. Davon profitiert der Breitensport, der Leistungssport und allen voran der Nachwuchssport. Wir wollen damit Strukturen für den Eintritt und das Verbleiben von Kids im Triathlonsport schaffen. Hier sind sowohl der Verband als auch seine Vereine gefragt, ein zeitgemäßes Angebot anzubieten. Dabei soll der WTRV als Enabler fungieren. Ziel ist es, Vereine und Triathlet:innen zu motivieren, zusammen Triathlon in Wien zu formen und eine Community zu bilden. Dies als Grundlage für eine systematische Nachwuchsarbeit, um damit eine breite Basis an Nachwuchsathlet:innen für die folgenden Olympischen Spiele zu schaffen.

Nachwuchssport

Der WTRV verfolgt das Ziel, die Förderung und Weiterentwicklung jeder Athletin und jedes Athleten aller Altersgruppe zu unterstützen.
Das Erlernen und Erleben der drei Grundsportarten steht im Vordergrund:
Schwimmen – lebensrettend, Radfahren – klimaschonend, Laufen – die natürlichste Bewegung
Mithilfe der zu schaffenden Strukturen sollen Potentiale früh erkannt und gefördert werden. Kontinuierliche, individuelle und professionelle Betreuung sollen der Sportlerin und dem Sportler zur Verfügung gestellt werden.
Den Grundstein für Sport und sportliche Fähigkeiten legt man bekanntlich im Schulalter. Der WTRV versucht schon früh, Kinder und Jugendliche für Triathlon zu begeistern.

Breitensport

Den Breitensport zu fördern, ist ein zentrales Ziel im Verband. Im Wiener Triathlonsport ist jeder willkommen. Ob als Trainer:in, Sportler:in, Volunteer oder Wettkampfrichter:in, alle dürfen und sollen Teil des Aufbaus der Gemeinschaft sein. Ein wichtiger Anknüpfungspunkt für den Leistungssport ist der wettkampforientierte Breitensport. Dieser soll den Aufstieg von Talenten in den Nachwuchsleistungssport gewährleisten. Neben der Bereitstellung/Vermittlung von Infrastruktur zur Ausübung der Sportart werden vom Verband Maßnahmen zur Stärkung und Erweiterung der regionalen Triathlon-Gemeinschaft vorangetrieben, um deren nachhaltiges Wachstum zu fördern. Hierfür können sich kleine Events oder auch Online-Workshops eignen. Darüber hinaus wird es die Aufgabe des Verbandes sein, mögliche Synergien zwischen Mitgliedsvereinen zu erkennen. Auch hierfür können als Maßnahmen kleine Events (z.B. Klausuren, Verbandsradausfahrten,...) dienen, bei denen sich die Mitglieder vernetzen können.

Leistungssport

Der WTRV bekennt sich zum Triathlon als Leistungssport. Spitzenleistungen sind das Produkt aus Potential und vorhandenen Strukturen. Der Verband hat das Ziel, die Struktur im Triathlon weiter zu professionalisieren, um zukünftig nationale und internationale Erfolge zu feiern. Wir wollen in den nächsten Jahren der stärkste Triathlon Landesverband werden und im ÖTRV Kader und Nachwuchskader die größte Anzahl an Athlet:innen stellen.

TRIATHLON
WIEN

Schnittfläche ÖTRV – WTRV - Vereine

Eine möglichst klare Abgrenzung und Definition soll eine gute Zusammenarbeit zwischen den Trägern Verein, WTRV und ÖTRV gewährleisten. Immer im Sinne aller Athlet:innen, die sich im Breitensport, Nachwuchssport und Leistungssport engagieren.

Alle zusammen, füreinander!

Schaffung von Rahmenbedingungen, Identifikation von Talenten und diese fördern, Sicherstellung der Übergänge, Stärkung der Vereinsstrukturen

TRIATHLON WIEN

Vereine

Die Vereine sind der Einstieg und bilden die Basis für den Triathlonsport. Sie bilden auch die notwendige Community um Triathlon gemeinsam erleben zu können. Die Vereinsstruktur ist zentral für die sportmotorische Entwicklung der Athlet:innen. Die dafür notwendige Infrastruktur, um in den Vereinen Breitensport, Nachwuchssport und Spitzensport anbieten zu können, gilt es gemeinsam mit dem WTRV weiterzuentwickeln.

WTRV

Der WTRV sieht sich als Bereitsteller von Strukturen, um Triathlonsport ausüben zu können. Es werden verschiedene Maßnahmen (basierend auf den definierten Säulen) angeboten. Als Ergänzung zum Vereinstraining kann ab einem gewissen Level die WTRV Kaderstruktur genutzt und auf deren Unterstützung zurückgegriffen werden. Diese haben das Ziel, gleich starke Athlet:innen gemeinsam trainieren zu lassen und eine Ergänzung zu fehlenden Möglichkeiten zu generieren. Die Trainer:innen und Athlet:innen haben die Möglichkeit, einen direkten Vergleich zu sehen.

ÖTRV

Ab dem 15. Lebensjahr beginnen die Kaderstrukturen des ÖTRVs. Der Österreichische Triathlonverband bietet mit seinem vorliegenden Sportprogramm für alle Athlet:innen die notwendige Basis, um faire und sportlich gerechte Förderungen bzw. Entsendungen im Sportjahr 2023 vornehmen zu können.

Vorgaben für Kadermitglieder Triathlon Olympische Distanz / Nachwuchs Sprintdistanz:

Ein Trainingsumfeld, das eine optimale Leistungsentwicklung ermöglicht bzw. ein verbandskonformes Auftreten gewährleistet.

Säulen

- Nachwuchsathlet:innenweg
- Kader
- Ernährungskonzept
- Mentale Leistungsentwicklung
- Medizinisches/ Therapeutisches Konzept
- Veranstaltungskonzept
- Trainings- und Wettkampfinfrastruktur
- Wissenschaftliche Unterstützung
- Aus- und Weiterbildung
- Personelle Strukturen und Partnerschaften

Triathlon Kompetenzzentrum

Triathlon Kompetenzzentrum

Das Triathlon Kompetenzzentrum soll die Struktur für die kontinuierliche Umsetzung der aus dem Sportprogramm definierten Maßnahmen bilden. Der professionelle Betrieb ist ohne Management- und Organisationspersonal nicht realisierbar.
Eine klar definierte Organisation sowie notwendige personelle Ressourcen und Partnerschaften gilt es in den nächsten Monaten und Jahren aufzubauen.

TRIATHLON
WIEN

Zu den Aufgaben des Kompetenzzentrums zählen:

- Umsetzung der im WTRV beschlossenen Maßnahmen
- Weiterentwicklung der Strukturen, um (professionell) Triathlon betreiben zu können
- Koordinierung und Abwicklung von Lehrgängen, Kadertrainings, Sichtungsmaßnahmen mit allen beteiligten Partnern (Athleten:innen, Eltern, Trainer:innen, Vereinen, Sportanlagen)
- Setzen von Initiativen
- Koordinierung der Trainer:innen
- Aufbau von Partnerschaften
- Aufbau und Absicherung der finanziellen Bedürfnisse
- ...

Nachwuchsathlet:innenweg

Nachwuchsförderungsweg

Der WTRV orientiert sich in der physischen und technisch-koordinativen Nachwuchsförderung am Konzept der Deutschen Triathlon Union:

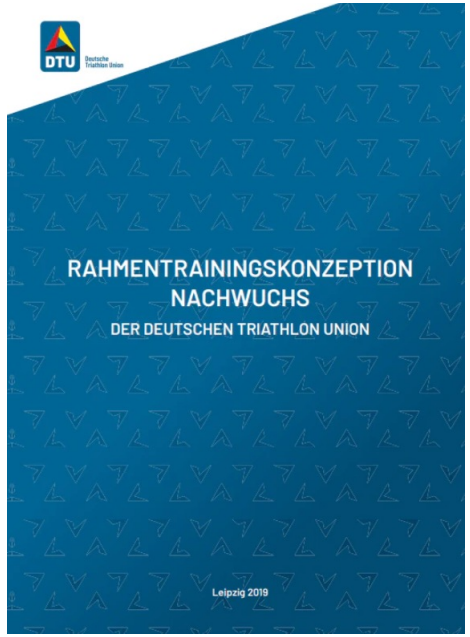
„Rahmentrainingskonzeption Nachwuchs der Deutschen Triathlon Union (2019)“

DTU-Rahmentrainings-Konzeption Nachwuchs – DTU-Shop (triathlondeutschland.de)

In der Rahmentrainingskonzeption für das Nachwuchstraining werden die methodischen Anleitungen und Anregungen für das Entwickeln zukünftiger Leistungen beschrieben. Im Vordergrund steht dabei der langfristige Leistungsaufbau für Athlet:innen im Nachwuchsleistungssport. Berücksichtigt wurden im vorliegenden Konzept sportwissenschaftliche Erkenntnisse und trainingspraktische Erfahrungen.

TRIATHLON WIEN

Im Rahmen einer Wissenschaftliche Kooperation soll in den nächsten Jahren ein, auf die WTRV Bedürfnisse abgestimmter Nachwuchsförderungsweg, erarbeitet werden.



Ausbildung und Beruf

Sportliche Exzellenz geht mit einer fundierten Ausbildung einher. Um sich zur Gänze auf den Sport konzentrieren zu können, ist es unerlässlich, für das „Leben nach dem Sport“ ein Fundament zu bauen. Unsere erklärte Philosophie im Wiener Triathlon Verband ist eine Kooperation zwischen Ausbildung und Spitzensport.
Folgende Schule hat sich dabei als erfolgreicher Kooperationspartner herausgestellt: AHS Wien West

Für eine Aufnahme in die Triathlon Wien Partnerschule SLSZ West ist eine Kontaktaufnahme mit der Triathlon Wien Sportdirektion notwendig. Über eine Aufnahme entscheidet der Vorstand des Wiener Triathlon Verbandes.

TRIATHLON WIEN

Folgende Kriterien sind für einen Aufnahmeantrag notwendig:

- Qualifizierte/r Trainer:in
- Eine leistungsorientierte Jahresplanung, die auf optimale Leistungen bei den relevanten Wettkämpfen des ÖTRV ausgerichtet ist
- Eine dementsprechende Wettkampfplanung
- Trainingsplanung und Trainingssteuerung nach objektiven Kriterien (Leistungsdiagnostik)
- Eine klare Positionierung in Richtung Hochleistungssport
- Eine leistungsorientierte Trainingseinstellung
- Ein zum Leistungssport adäquater Lebenswandel

Der WTRV will sein Angebot an Ausbildungspartnern in den nächsten Monaten und Jahren weiter ausbauen. Diese Kooperationen werden auch in den Bereich der Unterstufe (URG und SMS) sowie Lehrberufen gehen.

Talente: Erkennung, Förderung, Forderung

TRIATHLON WIEN

Talenterkennung

Tool: Triathlon – Wien „Landesschulaquathlon“ und/oder Triathlon – Wien „Sichtung“

Ziel:
- Sichtung von neuen Talenten
- Regelmäßige Standortbestimmung der bereits vorhandenen Kadersportler:innen. (Zeitlich + Methodik)
- Wichtige (langfristige) Erkenntnisse für Verband/Landestrainer:innen/ Heimtrainer:innen.
- Weitere Schnittstelle - Schule und Verband.
- Erweiterung durch Öffnung für alle Schulen geplant.

Wie:
- Standardisierte Tests im Schwimmen und Laufen (Sichtung)
- Schwimm- und Laufbewerbe mit der Gundersen Methode.
- Teilnahme aller Wiener Sportmittelschulen und Sportgymnasien (Wiener Landesschulaquathlon)

Talentförderung

Tool: Triathlon – Wien Kadertrainingsmaßnahmen

Ziel:
- Bestmögliche Unterstützung der Athlet:innen in ihrer Vorbereitung auf die Triathlon Saison.
- Impulse für das regelmäßige Heimtraining.
- Stärkung des Teamgefüges des Wiener Triathlon Verbandes
- Früherkennung von Stärken und Schwächen
- Interner Vergleich innerhalb des Wiener Kaders

Wie:
- Die Trainingsmaßnahmen werden in Form von wöchentlichen, einzelnen Trainingseinheiten umgesetzt
- Altersgerechtes Schwimm-, Rad-, Lauf- und Athletiktraining

Talentforderung

Tool:
Triathlon – Wien Wettkampfmanagement

Ziel:
- Möglichst viele Wiener Nachwuchssportler:innen starten bei den relevanten Nachwuchswettkämpfen.
- Möglichst positive Umsetzung der Trainingsleistungen in die Wettkampfperformance.
- Gemeinsamer Teamauftritt der Wiener Vereine unter dem Dachverband „Triathlon Wien“.

Wie:
- Betreuung der wichtigsten Wettkämpfe im Nachwuchsbereich (ÖTRV NW CUP / ÖM Triathlon + Aquathlon) / Wiener Meisterschaften.
- Unterstützung und Koordination der (Vereins-)Trainer:innen und Wiener Nachwuchssportler:innen.

Kader

Kaderstrukturen 2023

Triathlon (Olympisch/Sprint)

- Elitekader (U23/Elite)

  A-Kader / B-Kader

Triathlon – Nachwuchskader (Supersprint und Sprint)

- Nachwuchskader Junioren
  A-Kader / B-Kader
- Nachwuchskader Jugend / Schüler A / Schüler B /Schüler C
  A-Kader / B-Kader / C-Kader
- Talentepool

  Für diesen kommen folgende Sportler:innen in Frage:
  - Quereinsteiger:innen
  - Talente, aber noch kein richtiges sportliches Umfeld
  - Spätentwickler:innen
  - Rückkehr nach einer längeren Verletzungspause

TRIATHLON WIEN

Triathlon Mittel- und Langdistanz:

- Die Überlegungen für eine Kaderstruktur laufen und werden im Sportprogramm 2024 fixiert

Kaderkriterien 2023

Die Erfüllung der Triathlon Wien-Kaderkriterien der jeweiligen Altersklasse (wenn mehrere Kriterien angeführt sind, ist mindestens ein Kriterium zu erreichen) berechtigen die Sportler:innen zur Teilnahme an den (Trainings-) Maßnahmen des jeweiligen Kaders des Triathlon Wien in der nächstjährigen Saison (1. November 2023 – 31. Oktober 2024).
Der Elite- und U23 -Kader ist ebenfalls berechtigt, an allen Maßnahmen teilzunehmen.
Die Kriterien der einzelnen Kaderstufen in den jeweiligen Altersklassen befinden sich in dem Dokument „Kaderkriterien 2023 Schüler C – Elite“

Des Weiteren trifft die WTRV Sportdirektion Potentialeinschätzungen unter folgenden Gesichtspunkten:

- Leistungstests
- Biologischer Entwicklungsstand
- Trainingsbedingungen der Athletin/des Athleten
- Trainingsalter und Trainingsaufwand
- Umfeld des der Athletin/des Athleten
- Motivation der Athletin/des Athleten
- Psychische Voraussetzungen der Athletin/des Athleten
- Leistungsentwicklung des/der Athleten/in
- Belastbarkeit der Athletin/des Athleten
- Konstitutionelle Voraussetzungen
- Quereinsteiger

Diese Kriterien sind die Basis für die Nominierung in den Talentepool.

TRIATHLON WIEN

Nachnominierungen in der laufenden Saison:
Eine Nachnominierung in der laufenden Saison ist in den Talentepool möglich (nicht in den A-, B- oder C Kader). Es muss eine Nominierung durch die WTRV Sportdirektion erfolgen und durch den WTRV Vorstand beschlossen werden.

Weitere Kaderregelungen

ÖTRV Kaderathleten:
Sportler:innen die einem ÖTRV Kader angehören, sind unabhängig der Landesverbandszugehörigkeit berechtigt, an den jeweiligen Kadermaßnahmen des WTRVs teilzunehmen und die zur Verfügung gestellte vorhandene Infrastruktur zu nutzen.

Nicht-Österreichische Staatsbürger:innen:
Sportler:innen, die keine österreichische Staatsbürgerschaft besitzen, jedoch ihren Lebensmittelpunkt in Österreich haben, eine ÖTRV Lizenz besitzen und einem Wiener Triathlon Verein angehören, werden nach Erfüllung der Triathlon Wien Kaderkriterien in den Kader aufgenommen. Sie sind berechtigt, an den jeweiligen Kadermaßnahmen teilzunehmen und die zur Verfügung gestellte vorhandene Infrastruktur zu nutzen.

Sportler:innen die keine österreichische Staatsbürgerschaft besitzen, jedoch ihren Lebensmittelpunkt in Österreich haben, eine ÖTRV Lizenz besitzen und einem Wiener Triathlon Verein angehören, werden bei den Wiener (Landes-)Meisterschaften gewertet.

Landesverbandswechsel:
Sportler:innen, die einen Landesverbandswechsel in den WTRV vollziehen und die Kaderkriterien des WTRV erreicht haben, werden in den jeweiligen Kader aufgenommen. Sie sind berechtigt, an den jeweiligen Kadermaßnahmen teilzunehmen und die zur Verfügung gestellte vorhandene Infrastruktur zu nutzen.

TRIATHLON
WIEN

Verletztenstatus:
Leider können auf dem Spitzensportweg Verletzungen oder Erkrankungen vorkommen. Sportler:innen, die die relevanten Wettkämpfe zur Erreichung der Kaderkriterien aufgrund von langwierigen Verletzungen oder Krankheiten (diese können physisch oder psychisch sein) versäumen und im Vorjahr einem WTRV Kader angehört haben, können mit einem sportärztlichen Attest einen Antrag auf Verletztenstatus beantragen. Sollte der Verletztenstatus vom WTRV Vorstand genehmigt werden, wird der Kaderstatus des Vorjahres beibehalten (bei Änderungen in der Kaderstruktur entscheidet die WTRV Sportdirektion über den Kaderstatus) und der/die Sportler:in ist berechtigt, an den jeweiligen Kadermaßnahmen teilzunehmen und die zur Verfügung gestellte vorhandene Infrastruktur zu nutzen.

Kaderstrukturänderung:
Bei Änderungen in der Kaderstruktur entscheidet die WTRV Sportdirektion über den Kaderstatus

Weitere Säulen

TRIATHLON
WIEN

Entwicklung der mentalen Leistung

Erfolg ist mitunter eine Frage der Einstellung und der Haltung. Talente gibt es viele. Über den Erfolg entscheidet der Kopf. Um Leistung am Tag X abzurufen, bedarf es nicht nur optimaler Trainingsvorbereitung. Mentale Stärke entscheidet über Sieg oder Niederlage und mentale Stärke ist trainierbar. So soll dieses Gebiet auch ein wesentlicher Puzzleteil des Sportprogrammes werden.

Mentales Training umfasst viele Gebiete:

- Selbstwertsteigerung
- Zielsetzungstraining
- Steigerung der Konzentration
- Visualisierungsstrategien
- Entspannungstechniken
- ...

Der WTRV sieht sich in der Verantwortung:

- Partnerschaften rund um das Thema „Mentale Stärke“ aufzubauen
- zukünftig einen Leitfaden für zielgerichtete Entwicklung der mentalen Leistung bereitzustellen
- Fort- und Ausbildungsangebote zu ermöglichen, um die beteiligten Parteien - Athlet:innen, Trainer:innen und Eltern - bestmöglich mit Informationen und Wissen zu versorgen.

Für folgende Bereiche werden Partnerschaften angestrebt:

- Für die oben angeführten Themenbereiche
- Beratungstermine
- Vorträge
- ...

TRIATHLON WIEN

Ernährungskonzept

Du bist, was du isst.
Die Ernährung ist ein wichtiger Leistungsfaktor – im Training, Wettkampf und der Regeneration.
Fragen rund um das Thema Ernährung beschäftigen Triathlet:innen von Früh bis Spät:

Was esse ich vor und nach dem Training, was und wie viel muss ich im Wettkampf zuführen, kann es sein, dass ich Unverträglichkeiten habe,...

Eine gesunde, ausgewogene und zielgerichtete Ernährung ist die Basis für die sportliche Leistungsentwicklung.

TRIATHLON WIEN

Der WTRV siehts sich in der Verantwortung:

- Partnerschaften rund um das Thema Ernährung aufzubauen
- zukünftig einen Leitfaden für zielgerichtete Ernährung bereitzustellen
- Fort- und Ausbildungsangebote zu ermöglichen, um die beteiligten Parteien - Athlet:innen, Trainer:innen und Eltern - bestmöglich mit Informationen und Wissen zu versorgen.

Für folgende Bereiche werden Partnerschaften angestrebt:

- Wettkampfernährung
- Regeneration
- Beratungstermine
- Vorträge
- ...

Medizinisch/Therapeutisches Konzept

Neben der Erbringung von sportlicher Leistung ist auch die Gesundheit zentral. Zum Einen geht es um Prävention, optimale Versorgung im akuten Anlassfall und andererseits auch um Rekonvaleszenz.

Der WTRV sieht sich in der Verantwortung:

- Partnerschaften rund um das Thema Medizin und Therapie aufzubauen
- Fort- und Ausbildungsangebote zu ermöglichen, um die beteiligten Parteien - Athlet:innen, Trainer:innen und Eltern - bestmöglich mit Informationen und Wissen zu versorgen.

TRIATHLON
WIEN

Für folgende Bereiche werden Partnerschaften angestrebt:

- Therapietermine – Physiotherapeutischer Status
- Fast Track im akuten Anlassfall
- Vorträge
- ...

Wissenschaftliche Unterstützung

Am Puls der Zeit zu sein!

Der Triathlon Sport verändert sich rasant. Im Jahr 2000 war Triathlon zum ersten Mal olympisch. In den letzten 2 Jahren kamen neue Disziplinen dazu: Super Sprint Distanz, Mixed Relay Bewerbe.
Neue Disziplinen ergeben neue Bedürfnisse und neue Athlet:innenprofile.

Aktuell bestehen keine Kooperationen zwischen dem WTRV und wissenschaftlichen Instituten. Diese gilt es in den nächsten Jahren aufzubauen.

TRIATHLON
WIEN

Trainings- und Wettkampfinfrastruktur

Eine Triathlon-Homebase ist das definierte Ziel!
Für die Ausübung des Triathlonsports werden verschiedene Infrastrukturen benötigt. Es ist eine große Herausforderung diese zu haben bzw. diese örtlich beieinander zu haben. Im Speziellen gilt es, kontinuierlich an ausreichender Wasserzeit zu arbeiten. Die Zusammenarbeit mit der MA51 und Wiener Sportstätten GmbH zu stärken, ist das Fundament für die WTRV Infrastruktur.
Abgesehen von der Wasserfläche braucht es für das Lauftraining regelmäßig Zugang zu 400m Bahnen. Idealerweise bietet sich in der Nähe ein asphaltierter Rundweg für das Fahrradtechniktraining an. Diese Trainingsmöglichkeiten nehmen mit der Entwicklung der Sportart an Bedeutung zu. Für die Umsetzung des Triathlon spezifischen Trainings ist es entscheidend, Rechte/Möglichkeiten in den Trainingsstätten zu bekommen. (Bsp: Wechseltraining, Rollentraining in der Schwimmhalle,...)

TRIATHLON WIEN

Weitere Bedürfnisse:

Trainingsstätten
- Stützpunktbad, 25m und 50m Schwimmbahnenzugang im Ausmaß der wachsenden Mitgliederzahl
- Kraftkammer
- Freiwasserschwimmtraining (Bojen und Leinen)
- Wechselzonenareal (Swim/Bike, Swim/Run, Bike/Run)
- Radtrainingsareal
- 400m Laufbahn Indoor und Outdoor

Trainingssteuerung
- Zeitnehmung/Messchranken
- Lakttatleistungstest
- Mobiles Leistungsspirometer
- Rollentrainer

Wettkampf
- Verbandsbus
- Funkgeräte
- Werkzeug und Materialkoffer

WTRV Verbandslokalität
- Schulungsraum, Fortbildungen, Diagnostik, Materiallager

Aus- und Weiterbildung

Aus- und Weiterbildung sichert die Qualität in der Entwicklung des Triathlon Sports in Wien ab. Der WTRV sieht es als seine Aufgabe, Ausbildungsmodelle durch Kooperationen mit BSPA, Sport Austria und anderen Landesverbänden nach Wien zu holen. Im Speziellen ist die Triathlon Instruktor:innen Ausbildung als Basisausbildung in einem mindestens 2-jährigen Rhythmus in Wien anzubieten, um so allen interessierten Trainer:innen, Athlet:innen, Athletentrainer:innen, Eltern und allen weiteren Interessierten den Zugang zu erleichtern.

2024 veranstaltet die Bundessportakademie Wien gemeinsam mit dem ÖTRV eine Ausbildung von Instruktor:innen für Triathlon mit dem Schwerpunkt Sprint- und Olympische Distanz.
Start: November 2024, Details unter: Ausbildungswesen (triathlon-austria.at)

Auch soll in den nächsten Jahren der internationale Austausch mit Top Trainer:innen in aller Welt forciert werden. Dies kann beispielsweise durch organisierte Kongresse in Wien erfolgen bzw. durch Entsendung von Funktionär:innen oder Trainer:innen zu Kongressen.

TRIATHLON
WIEN

Das aktuelle Sport Austria Aus- und Fortbildungsangebot:
Sport Austria ist eine gemeinnützige Institution mit der Ausrichtung, die Interessen des Sports in Österreich und in internationalen Organisationen zu vertreten. Sport Austria ist damit die zentrale Koordinations- und Beratungsplattform innerhalb des österreichischen Sportsystems.
Sport Austria sieht es daher als seine wesentliche Aufgabe, den Mitgliedsverbänden und ihren Mitarbeiter:innen, Trainer:innen und Funktionär:innen Fortbildungen zu unterschiedlichen Themenbereichen anzubieten. Link: www.sportaustria.at

Personelle Strukturen und Partnerschaften

Aktuell werden fast alle Aufgaben des Wiener Triathlon Verbandes von ehrenamtlichen Funktionär:innen sowie aus den Ressourcen der Vereine übernommen. Hier besteht dringender Handlungsbedarf.
Zukünftige notwendige personelle Strukturen werden unter dem Punkt „Triathlon Kompetenzzentrum“ definiert und beschrieben.

Beim Aufbau von Partnerschaften geht es um folgende Aspekte:

- Finanzielle Partnerschaften (Förderungen, Sponsoren)
- Materielle Partnerschaften
- Kompetenz Partnerschaften

Konkret bedeutet dies:

- Die einzelnen Säulen des Sportprogrammes mit Expert:innen stärken
- Zusammenarbeit mit MA51: diese weiter stärken und transparent arbeiten, um die Schwimmbahnbedürfnisse auch zukünftig weiter ausbauen zu können sowie die zukünftigen Förderungen von Projekten (Bsp.: Triathlon Kompetenzzentrum) aufzugleisen
- Zusammenarbeit mit Wiener Sportstätten GmbH: diese weiter stärken
- Politik – Lobbying
- USZ – Wissenschaftliche Unterstützung
- …

Um Unterstützung zu bekommen ist ein professionelles Partnermanagementsystem notwendig:
Recherche, Aufbau, Verwaltung, Verträge von Partnerpaketen,…

TRIATHLON
WIEN

Veranstaltungskonzept

Veranstaltungen sind Räume, um Triathlon erlebbar zu machen. Wir wollen auf unseren Sport aufmerksam machen, um so potentielle Partner und Sponsoren gewinnen zu können. Zukünftige ÖM, ÖSTM, Europacups und Weltcupveranstaltungen werden angestrebt.

Für unsere Athlet:innen stehen weiters folgende Aspekte im Fokus:

- Selbsteinschätzung, Fairness, Teamgeist, Selbstwert
- Community/Buddy Prinzip: Sportler:innen helfen Sportler:innen, gemeinsames Anfeuern, gemeinsam gewinnen und verlieren lernen und gemeinsam trainieren
- Erlebnisse vermitteln, Ziele erreichen, stolz sein, Motivation für mehr sammeln

TRIATHLON WIEN

Unter der Schirmherrschaft des WTRVs sind für **2024** folgende Veranstaltungen geplant:

- **SWIM&RUN - Auf der Schmelz: 21.01.2024**
- **SWIM&RUN – Südstadt: 17.03.2024**
- **Vienna Seestadt Triathlon: 30.05.2024** (ÖM Nachwuchs Triathlon)
- **Vienna Triathlon / TRI-Kagran Kids Aquathlon: 07.09.2024**

Diese Veranstaltungen bilden auch den **WTRV Nachwuchscup CUP 2024**.

Landesschulaquathlon & Bundesschulaquathlon

Mit 2024 startet der WTRV wieder mit der Ausrichtung eines Landesschulaquathlons. Dieser wird im Rahmen des Seestadt Triathlons am **29.05.2024** stattfinden. Kinder für unseren Sport zu interessieren wird ein wichtiger Nährboden für unsere zukünftige Nachwuchsstruktur.
Seitens WTRV soll dahingehend auch ein Leitfaden (das 1x1 des Triathlons) für Triathlon Training im Sportunterricht erstellt werden.
Erstmals erfolgt am **24.06 – 26.06.2024** auch die Austragung des Bundesschulaquathlons. Wien wurde vom ÖTRV als Austragungsort festgelegt.

Finanzierung und Umsetzungsschritte

TRIATHLON WIEN

Jährlicher Finanzierungsbedarf

Personal

- Kadertrainer:innen
- Spezialtrainer:innen
- Koordinator:in/Sportdirektor:in des Triathlon Kompetenzzentrum

Infrastruktur

- Zugang zu Trainingshallen
- Zugang zu 400m Indoor und Outdoor Laufbahn
- WTRV Lokalität: Schulungsraum, Diagnostikraum, Materiallager
- Kraftkammer
- …

Aus- und Fortbildungen

- Organisation eines jährlichen Kongresses
- Ausbildungsblöcke in Wien
- Internationaler Austausch, Entsendung von Trainer:innen und Funktionär:innen
- …

Material

- Rollentrainer
- Laktatleistungstests
- Mobiles Leistungsspirometer
- Zeitnehmung/Messschranken
- Funkgeräte
- Verbandsbus
- …

Umsetzungspakete/schritte

1 *2024*

- Projektbeschreibung Triathlon Kompetenzzentrum – Förderantrag MA51 und ÖTRV
- Beschreibung des Nachwuchsförderungsweges
- Definition des Mittel- und Langdistanz Kaders
- Aufbau eines Partnermanagement Systems
- Erste Partnerschaften im Bereich der Ernährung, mentalen Leistung, Physiotherapie, Ärztinnen/Ärzte;
- Veranstaltung von Fachvorträgen und eines Kongresses
- Umsetzung des Wiener Landesschulaquathlons
- Erstellung des 1x1 des Triathlons für den Schulunterricht
- Ausbau der Wasserzeiten auch für den Breitensport
- Triathlon Instruktor:innen Ausbildung in Wien
- Austragung des Bundeschulaquathlon
- Aufbau eines Leitfadens für Zielgerichtete Ernährung im Triathlonsport
- Leitfaden für zielgerichtet Entwicklung der mentalen Leistung

Anlagen

TRIATHLON
WIEN

Überblick Veranstaltungen in Wien 2024

SWIM/RUN Winter Cup – USZ auf der Schmelz/Südstadt
21.01.2024 & 17.03.2024, 600 Starter
ÖTRV Nachwuchscup, Winterwettkämpfe für Triathleten , Persönliche Leistungsüberprüfung, Kadertestungen, Wiener SWIM/RUN Meisterschaften

Seestadt Triathlon Vienna
29.05.2024 - 30.05.2024, 750 – 1000 Starter
Landesschulaquathlon, Business Triathlon, Open Water Swimming, **Nachwuchs Triathlon (ÖM)**, Sprint Triathlon;

Bundesschulaquathlon – PSV Sportanlage
24.06.2024 – 26.06.2024,
7-8 Bundesländer werden teilnehmen (ca. 90ig Starter)

Vienna Triathlon / TRI-Kagran Kids Aquathlon
06.09.2024 – 08.09.2024
Sprint, Olympisch, Nachwuchs Triathlon, Aquabike, Ladies Triathlon

Wiener Meisterschaften, Vereinscup, Nachwuchscup, ÖM, ÖSTM, 2024

TRIATHLON WIEN

Datum	Bewerb	Disziplin	Distanzen	E	D	C	B	A	JUG	JUN	AG	zählt zu
21.01.24	SWIM&RUN #1 auf der Schmelz	Swim/Run	S: 400m / R: 3000m								✓	
			NW Klassen	W	W	W	W	W	W	W		WNC / WM / S&R-WC
02.03.24	*Winter Triathlon*	*Winter Triathlon*	*Standarddistanz*								U23 - 64	*ÖM / ÖSTM, ÖVC*
			Sprintdistanz					O	O	O	65 - 80+	*ÖVC*
17.03.24	SWIM&RUN #2 Südstadt	Swim/Run	S: 400m / R: 3000m								✓	
			NW Klassen	W	W	W	W	W	W	W		WNC / S&R-WC
						O	O	O	O	O		ÖNC
27.04.24	Maissauer Duathlon	Duathlon	Standarddistanz								X	ÖM, ÖSTM
											W	WM
											O	ÖVC
			Sprintdistanz					O	O	O		ÖVC
06.05.24	Supersprint Duathlon Parndorf	Duathlon	NW Klassen	W	W	W	W	W	W	W		WM
26.05.24	Challenge St. Pölten	Triathlon	Mitteldistanz								X	ÖM, ÖSTM
											W	WM
											O	ÖVC
30.05.24	Seestadt Triathlon	Triathlon	Sprintdistanz								W	WM
			NW Klassen			X	X	X	X			ÖM
				W	W	W	W	W	W	W		WNC / WM
						O	O	O	O			ÖNC
						O	O	O	O			ÖVC
01.06.24	Innsbrucker-X-Triathlon	Crosstriathlon	Standarddistanz								X	ÖM / ÖSTM
											W	WM
											U23 - 64	ÖVC
			Sprintdistanz					W	W	W		WM
								O	O	O	65 - 80+	ÖVC
			NW Klassen	W	W	W	W					WM
16.06.24	Kitzbühel Triathlon / Kitz Tri Games	Triathlon	NW Klassen	✓	✓	O	O	O	O	O		ÖNC
29.06.24	ASVÖ Steeltownman Linz	Aquathlon	Standarddistanz								X	ÖM / ÖSTM
											W	WM
										O	O	ÖVC
			NW Klassen			X	X	X	X	X		ÖM
									W	W		WM
				✓	✓	O	O	O	O	O		ÖNC
						O	O	O	O			ÖVC
13.07.24	Mostiman Wallsee	Triathlon	Olymp. Distanz								X	ÖM / ÖSTM (Non Drafting)
											W	WM
											O	ÖVC (Non Drafting)
			NW Klassen	✓	✓	O	O	O	O	O		ÖNC
21.07.24	Hubimann	Triathlon	NW Klassen	✓	✓	O	O	O	O	O		ÖNC
03.08.24	ALOHA Kids Traun	Triathlon	NW Klassen	✓	✓	O	O	O	O	O		ÖNC
17.08.24	Kraigerseetriathlon	Triathlon	Sprintdistanz							X	X	ÖM / ÖSTM (Drafting)
										O		ÖNC
										O	O	ÖVC
24.08.24	Triathlon Fußach	Triathlon	NW Klassen	✓	✓	O	O	O	O	O		ÖNC
31.08.24	Austria Triathlon Podersdorf	Triathlon	Langdistanz								X	ÖM
											W	WM
											O	ÖVC
07.09.24	TRI-Kagran Kids Aquathlon	Aquathlon	NW Klassen	W	W	W	W	W	✓	✓		WNC / WM

ÖM	Österreichische Meisterschaft
ÖSTM	Österreichische Staatsmeisterschaft
ÖNC	ÖTRV Nachwuchscup
ÖVC	ÖTRV Vereinscup
WNC	Wiener Nachwuchscup
WM	Wiener Meisterschaft
S&R-WC	Vienna Swim&Run Winter Cup
✓	Bewerb in AK, zählt zu keinem Cup

TRIATHLON
WIEN

Kontakt

Triathlon Wien Sportdirektor:
Johannes Polak
Email: j.polak@triathlon-wien.at