

Projekt FT (Foundation / Talent)

Zwischenbericht Stand 2022

Die Jugend ist unsere Zukunft. Die Zukunft kann man am Besten voraussagen, wenn man sie selbst gestaltet. Es geht darum, wie wir sie stärken können.

Mit den strategischen Zielen der Optimierung der Rahmenbedingungen, damit die Talente den Weg an die Spitze erreichen und die Sicherstellung der Übergänge ist das Projekt FT zum Rollen gekommen. Zur Unterstützung wurde zudem das Projekt smart competition von Swiss Olympic / BASPO herbeigezogen. In diesem Dokument wird die Version 2022/23 vorgestellt und der Ablauf erläutert.

1. Einleitung	2
2. Ziel	2
3. Projektgruppe	2
4. Milestones – der Projektplan	3
5. Output – welche Chancen wir sehen	4
6. Massnahmen 2023	10

1. Einleitung

Die Sportart Triathlon verändert sich. Die internationale Entwicklung im Triathlon geht in Richtung kürzere Distanzen und die Standarddistanz hat nicht mehr dasselbe Gewicht wie in der Vergangenheit. Die Standarddistanz wird nun durch die zunehmende Bedeutung von Mixed Relay, Sprint Rennen und Eliminatorformat ergänzt. Athlet*innen sollten ihr Training nun auf die Anforderungen der Distanzen Supersprint und Sprint ausrichten.

Zudem wird eine Professionalisierung der Trainerstrukturen unterstützt.

Auch die Schweizer Clubstrukturen sind in Veränderung und dabei gilt es zu prüfen wie die Unterstützung und Zusammenarbeit mit dem Verband optimiert werden kann.

Damit der Anschluss an die Weltspitze weiterhin gewährleistet werden kann, werden die FTEM-Phasen des «sich sportartspezifisch engagieren» (F3) bis hin zu «Trainieren und Ziele erreichen» (T3), durchleuchtet.

2. Ziel

Ziel ist eine langfristige Verbesserung der Entwicklung der Athlet*innen, indem die aktuellen Nachwuchsstrukturen optimiert werden. Dazu zeigt und verstärkt Swiss Triathlon in Kooperationen mit ihren Vereinen und LOC (local organization committee) die positiven Aspekte des Triathlonsports. Eine durchgängige Systematik von lokal bis national wird aufgezeigt. Eine breite Basis wird gefördert. Zudem soll der Nachwuchs in der Breite des Sportes kontinuierlich entwickelt werden: Participation, Personality, Performance.

3. Projektgruppe

Für die Wahl der Themen wurde das [FTEM Modell](#) beigezogen. Alle Bereiche, die wir beeinflussen können, wurden in verschiedenen Arbeitsgruppen behandelt. Dazu wurde in zwei grössere Themen eingeteilt:

STRUKTUR: Kaderstruktur / Schule / Trainingslösungen / Förderung Verband

WETTKAMPF: Inhalte / Selektion / PISTE / Testing

In einem Formular wurden weitere Wünsche der Vereine aufgenommen und miteinbezogen. Für die Durchleuchtung wurde mit Arbeitsgruppen gearbeitet, damit wir die Expertisen und Perspektiven unserer Partner miteinbeziehen können. Das Projektteam besteht aus:

- Frédérique Rol (Nachwuchsverantwortliche Swiss Triathlon / Co-Projektleitung)
- Tamara Mathis (Chefin Leistungssport Swiss Triathlon / Co-Projektleitung)
- Dorothea Apicella (Trainerin Mountain Athletes / LOC Regio League)
- Peter Bigler (Schulleiter Sekundarschule / Nachwuchsverantwortlicher und Trainer Tri Club Sursee)
- Semira Bontognali (Nachwuchsverantwortliche und Trainerin Home of Triathlon St. Moritz / LOC Regio League)
- Christian Bucher (Nachwuchsverantwortlicher TriMeca Performance Team, Trainer TLSO)
- Valérie Grin Scardino (Nachwuchsverantwortliche Triathlon Club Genève)
- Michael Harvey (Sportlicher Leiter und Cheftrainer TLSO)
- Benjamin Klante (Sportlicher Leiter 3star cats wallisellen)
- Cameron Lamont (Cheftrainer Wildcats Basel)
- Joël Maillefer (Regio Coach Romandie)
- Jordi Meulenberg (National Coach Elite)
- Ivan Minini (Regio Coach Zentral/Tessin)
- Nicolas Montavon (National Coach Junior)
- Mélanie Röer (Wettkämpfe und Events Swiss Triathlon)
- Roland Schudel (Nachwuchsverantwortlicher Trizofingen, LOC Regio League)
- Lucia Staub (Nachwuchsverantwortliche Impuls Triathlon Club Bülach)
- Reinhard Standke (Wettkampfbetrieb Swiss Triathlon)

4. Milestones – der Projektplan

Das Projekt wird grob in folgende Phasen eingeteilt:

2022: Erarbeitung

2023: Pilot

2024: Implementierung

Nach vier erfolgreichen Workshops und eine gewisse individuelle Arbeit (Verschriftlichung, Feedback, Suche nach präzisen Lösungen), kann nun die erste Fassung präsentiert werden. Einzelne Fragen sind noch offen und werden in den nächsten Monaten geklärt. Die Saison 2023 nutzen wir als Chance das Projekt in der Praxis zu prüfen, bevor dann die Schlussversion im Oktober 2023 abgeschlossen wird und ab 2024 das neue System mit all unseren Partnern implementiert wird.

5. Output – welche Chancen wir sehen

Die Arbeitsgruppe Projekt FT stellt folgende Aufstellung vor:

	F3	T1	T2	T3	T4
Phase	Sich sportartspezifisch engagieren (mit/ohne Wettkampf)	Potenzial zeigen	Potenzial bestätigen	Trainieren und Ziele erreichen	Durchbruch schaffen und belohnt werden
Allgemein	Lokal	Lokal	Regional	Regional / National	National
Struktur	Tri-Schule / Club	Club	Club / RLZ	Club / RLZ / NLZ	Club / RLZ / NLZ
Massnahmen			Regionalkader JUNIOR: 1 kick-off regional 1 swiss regio day mit Option Squad race 3-6 Regionale training days PISTE 1 Sommerlager Davos 1 international race - with "friends" (DE/AT/FRA/ITA)	Nationalkader JUNIOR: Testing und Kick-off 1 Winterlager Januar 1 Woche mit Elite auf Einladung - Transition 1 squad race PISTE und Kaptest Osterlager Sommer interregional 1-2 races ETJC Delegationen	Nationalkader JUNIOR Nationalkader ELITE: Testing und Kick-off 2-3 Wochen Winterlager Februar 1 squad race Kapazitätstest NLZ camp: Dezember, März, Sommer Delegationen intern. Rennen Beschickung Meisterschaften
Training race craft	Im Club	Im Club, Laufrennen lokal, Kriterien bike	Im Club, Laufrennen lokal, Kriterien bike	Im Club, Laufrennen lokal, Kriterien bike, open water swim, squad race	Laufrennen lokal, Kriterien bike, open water, squad race
Races (SUI)	kids cup Regio League 1 Challenge Serie / Schüler etc Age Group	Regio League 1 Regio League 2	Regio League 2 Youth League	Youth League National League	National League
Schule	reguläre Schule	Sportschule, reguläre Schule	Sportschule, reguläre Schule	Sportschule, reguläre Schule	Sportschule, Universitäten und (Fach)Hochschulen mit Speziallösungen für Sportler*innen
Kader			Regionalkader Junioren (ab 13J)	Nationalkader JUN (ab 16J), Nationalkader Elite (ab 20J)	Nationalkader Junioren Nationalkader Elite
PISTE		2x/Jahr (12jährig: PISTE März 1. Mal Brief für Schule möglich)	2x/Jahr (12jährig: PISTE März 1. Mal Brief für Schule möglich)	2x/Jahr	
SO Karte		Lokal	Regional	Regional / National	National /Elite

Im folgenden Abschnitt wird nun detailliert auf die Spalten eingegangen.

Allgemein

Im Allgemeinen wird das Umfeld der Entwicklung des Athleten / der Athletin angepasst. Zu Beginn ist es lokal, bevor sich dann der Radius mit zunehmender Kompetenz, wie auch Alter zu regional und dann national vergrössert.

Die Regionen bleiben bestehen, damit die Anzahl Athlet*innen der Regionen vergleichbar gross sind:

- West
- Nord – Zentral - Süd
- Ost

Struktur

Der Start im Triathlon Athletenweg passiert in den **Clubs**. Die Clubs sind das wichtigste Instrument für eine langfristige Athletenentwicklung. Die stetige Weiterentwicklung der Athlet*innen, wie auch Trainer*innen ist von zentraler Bedeutung.

Im nächsten Schritt können die Athlet*innen regional Erfahrungen sammeln. Dabei sollen **Regionale Zusammenzüge** unterstützen. Falls Athlet*innen oder Trainer*innen von kleineren Clubs mehr Unterstützung brauchen, können sie in den Austausch mit den Label Gold Club und Regionale Trainingszentren kommen. Durch die Labelvergabe wird sichergestellt, dass die Qualität angesichts der Trainerausbildung und Trainingsangebot vorhanden ist.

Zudem sind die Trainer*innen der labelisierten Clubs in den regionalen Coachgruppen vertreten und bringen sich gegenseitig weiter. Coach-the-coach ist Teil davon.

Die Label werden alle 2 Jahre vergeben. Die Checkliste wird im Frühling 2023 online aufgeschaltet und versendet. Die nächste Vergabe ist für 2024/2025.

Massnahmen

Das **Regionalkader Junioren** soll optimal in der sensiblen Entwicklung unterstützt werden. Dadurch braucht es regionalen und interregionalen Austausch. Die Vernetzung ermöglicht sich zu messen, aber auch Freunde zu finden und sich in einem Thema weiterzuentwickeln. Dies gilt sowohl für die Athlet*innen, aber auch für die Trainer*innen. Kleinere Vereine haben zum Teil nicht die Möglichkeit Gruppentrainings anzubieten oder sind eventuell fachlich und von den Stunden an den Grenzen. Neben den organisierten Regio Days, empfiehlt der Verband den kleinen Vereinen einen regelmässigen Austausch und Zusammenzüge untereinander.

Die Massnahmen Regionalkader werden neu vom Nachwuchsverantwortlichen koordiniert und national organisiert. Die Praxiseinsätze an Massnahmen werden neu von den Club-Trainer*innen übernommen und in der regionalen Coachgruppe abgesprochen. Die Einsätze werden von Swiss Triathlon vergütet.

Event	Organisator	Fokus
1 kick-off regional (in jeder Region eines)	Nachwuchsverantwortlicher / online	Update Saison 2023 23.11.2022
1 swiss regio day mit Option squad race	Nachwuchsverantwortlicher	gemeinsames Training, Austausch und meet & greet der Regionalkader- mit den Nationalkaderathlet*innen. Optional squad race am Sonntag. 06./07.05.2023 im NLZ.
3-6 regionale training days (Koordination an Regiositzung - Thema definiert)	Koordination Nachwuchsverantwortlicher und Clubcoaches	ein Thema wird definiert, je nach Ressourcen. Transition und Run sind zentral.

PISTE (2x/Jahr)	Nachwuchsverantwortlicher	18./19.03.2023 16./17.09.2023 (tbd)
1 Sommerlager	Nachwuchsverantwortlicher	gemeinsames Lager in Davos mit Clubtrainern (Absprache in der regionalen Coachgruppe) 23.-30.07.2023
1 international race - with "friends" (DE/AT/FRA/ITA)	Nachwuchsverantwortlicher mit regionaler Coachgruppe	erste internationale Rennerfahrung mit kurzen Anfahrtswegen.

Die **Nationalkadernmassnahmen** bleiben im ähnlichen Rahmen bestehen. Die Organisation übernimmt der Nachwuchsverantwortliche mit dem National Coach Junior respektive Chefin Leistungssport mit dem National Coach Elite. Im Elitebereich wird neben den bekannten Massnahmen, ein Programm NLZ aufgebaut.

Training race craft

Triathlon ist eine spannende Sportart, die neben den drei Disziplinen, auch eine Wichtigkeit in der Transition, so wie in der race craft besteht. Dies beschreibt die Fertigkeit im Rennen die Situation richtig zu interpretieren und clever zu reagieren. Dies kann nur bedingt in normalen Trainingseinheiten simuliert werden. Dadurch wird empfohlen an verschiedenen kleinen, lokalen Events als Training teilzunehmen. Auch hier gilt altersgerecht zu entscheiden, was Sinn macht. Zu Beginn genügt es kleine wettkampfnah Trainings zu absolvieren. Doch mit zunehmender Könnerschaft empfiehlt es sich auf Laufrennen, bike Kriterien oder kleine Open Water Sessions zurückzugreifen. Solche race craft Trainings können zudem gut mit den benachbarten Clubs organisiert werden.

Wettkämpfe in der Schweiz

RACE	Regio League	Youth League	National League
Format	1 race und	Eliminator	Alle mind. 2 Starts, wenn Halbfinale, Finale ODER Sprint
	Team race	Team race (mind. 3/ Saison)	Team race (mind. 3/saison)
Details	Clubteams (3er) - wie bis anhin	Club- und regionale TEAMS	MR oder 2x2
	Challenge für RL in race (in Abklärung mit LOC) / Bspe: U-turn, S Fahren, (tbd!)		
	nach dem race - Trainingsmöglichkeit / Challenges, etc.	nach dem race - Trainingsmöglichkeit / Challenges, etc.	
	Offen für alle Regionen	national	YL Podium kann NL starten (nur einzelne Rennen - Antrag an NWverantwortlichen)
Wettkampfdauer	15-25min	20-30min	20-60min
Distanzen	RL1: (100-150 / 2-4 / 0.6-1)	Supersprint MR (0.2-0.3 / 3-6/0.8-2)	Eliminator (A/B), Sprint MR (0.2-0.3 / 3-6/0.8-2)
	RL2: mini Supersprint (150-200 / 3-6 / 0.8-1.25)		
	MR School (0.1-0.2/2-5/0.6-1.25)		
Option	Triathlon, Duathlon, Aquathlon		
Alter	10-11 / 12-13	14-15	16+
Lizenzen	Jahrespass / Clubzugehörigkeit nicht zwingend	Startpass	Startpass
Anmeldung	online oder Veranstalter	Via Verein	Via Verein
Veranstalter	Vereine. Falls eine Region mehr Rennen braucht, Option Veranstalter	Veranstalter	Veranstalter
Zeitmessung	Zeitmessung nicht obligatorisch. Zieleinlauf filmen und notieren genügt	Zeitmessung obligatorisch	Zeitmessung obligatorisch
FINALE	FINALE im NLZ	Schweizermeisterschaft	Schweizermeisterschaft

Die Distanzen Duathlon und Aquathlon sind gleich wie im Triathlon.

Die Schweizer Wettkampfserie ist ein wichtiges Instrument für die Entwicklung der Athlet*innen. Daher ist es wichtig auch die Distanzen und Formate gut durchzudenken. Die Wettkämpfe helfen den Trainer*innen die Athlet*innen zu formen und die Serien sind aufbauend.

In der **Regio League** können spezifische Challenges, wie z.B. U-turns, Slalom, Hindernisse, direkt im Wettkampf eingebaut werden. Die Challenges werden bis spätestens 4 Wochen vor dem Rennen auf der Homepage aufgeschaltet. Die Regio League ist neu für alle Regionen offen. Die Anzahl Teilnehmende ausserhalb der Region wird vom LOC anhand der Möglichkeiten definiert. Die Finalteilnahme wird anhand der besten drei Resultate in der eigenen Region und dem besten Resultat in einer anderen Region gelöst. Der Teamspirit bleibt im Teamevent bestehen. 2023 bleiben die Jahresstartpässe bestehen. Der Startpass ohne Clubzugehörigkeit ist etwas teurer, wird jedoch bei Eintritt in einen Club bis zum Finale erstattet. Eine Clubmitgliedschaft ist nicht Pflicht, da wir auf dieser Stufe so

viele Athlet*innen wie möglich abholen wollen. Wir sind überzeugt, dass die Kids sich dann freiwillig bei den Vereinen für die Trainings melden werden. Das Finale darf jedoch nur mit einer Clubzugehörigkeit bestritten werden. Die Distanzen ändern sich von RL1 zu RL2, damit eine Entwicklung ermöglicht wird.

Die **Youth League** findet verteilt in der Schweiz statt. Das Format sollte ein Eliminator mit mindestens zwei Läufen in der Supersprintdistanz sein. Hiermit wird bezweckt, dass die stärkeren und akzelerierten Athlet*innen sich mehrfach messen können. Für die Entwicklung international macht es Sinn bereits früh solche Erfahrungen machen zu können. Damit weiterhin das Teamrennen geübt werden kann, werden neu neben den Clubteams, die Teams regional (Angebot für kleinere Clubs) zusammengestellt. Dies soll zudem den regionalen Zusammenhalt stärken. Das Projektteam prüft für die Saison 2024 die Altersstruktur 14-16jährig und die Aufhebung der Abrolllänge wie es Swiss Cycling vollzieht.

Die **National League** erlaubt national die race craft spezifisch zu trainieren und auch mal etwas im Rennen auszuprobieren. Da die Athlet*innen bereits vor Ort sind, wird auch hier empfohlen die Möglichkeit mit zwei Starts im Halbfinale und Finale zu geben.

Damit wir Athlet*innen individuell fördern können, möchten wir in den Transitions ein Schnuppern in der nächsthöheren oder tieferen Ebene anbieten. Dies soll jedoch mit Vorsicht vergeben werden. Da der Heimtrainer / die Heimtrainerin den Athleten / die Athletin am Besten kennt, soll dieser einen Startantrag für das nächste Rennen in der höheren/tieferen League beim Nachwuchsverantwortlichen eingeben. Die Voraussetzung für die nächste League sind zwei Podestplätzen in seiner League. In der Regel wird dies wohl der Fall von Youth League zu National League sein.

Schule

Triathlon ist eine Ausdauersportart mit drei Disziplinen und dadurch bereits früh trainingsintensiv. Es gibt nicht die eine Lösung für alle Athlet*innen, sondern es ist je nach Wohnort, Schulangebot und Trainingsangebot abhängig. Die beste Lösung für einen Athlet*innen sollen gemeinsam mit Eltern, Trainer*innen und je nach Bedürfnis mit Verband gefunden werden. Oft ist die Sportschule die beste Option, damit auch vormittags Trainings eingebaut werden können und Absenzen gut gelöst sind. Mit dieser Lösung wird empfohlen für diese zusätzliche Zeit ein gutes Trainingsangebot zu haben. Hier ist unsere Randsportart noch im Aufbau. Gemeinsam versuchen wir die Athlet*innen bzw. die Sportart bekannter in den Schulkreisen zu machen und Trainingsoptionen zu ermöglichen.

Kader

Der Sport ist im Wandel. Sehen wir das Durchschnittsalter an Podestplätzen an internationalen Grossanlässen, sind bereits im U23 Alter Erfolge möglich und kommen häufiger vor. Dies bedeutet automatisch, dass wir uns nicht mehr als Zweisportart verstecken können. Transitions aus anderen Sportarten bleiben weiterhin bestehen, doch müssen wir auch unsere eigenen Reihen stärken. Wir möchten Athlet*innen, die in einem Triathlonclub gross geworden sind, ermöglichen mit Eintritt Sekundarschule eine Lösung mit einer Sportschule zu finden. Dadurch, dass wir eine vielseitige Sportart sind, besteht ein geringeres Risiko, dass wir zu früh zu viel zu einseitig trainieren. Dies müssen wir nutzen und uns bereit machen, den Kaderathlet*innen internationale Erfolge zu ermöglichen. Der Grundstein wird bereits in den Jugendjahren gesetzt.

Daher wird neu der Regionalkaderstatus ab 13 Jahren vergeben. Mit 12 Jahren können die Athlet*innen am Regio League 2 teilnehmen und im Frühling in der PISTE Punkte holen. In gewissen Kantonen muss dann bereits eine Empfehlung des Verbandes für den Sportschulantrag bereitlegen und die Einschätzung kann nach den Rennen und PISTE vorgenommen werden.

Das Nationalkader Junioren bleibt bei 16 Jahren, da die internationale Entwicklung und Vergleiche ab dann realistisch sind. World Triathlon erlaubt ab 15 Jahren Start international.

Das Nationalkader Elite ist ab 20 Jahren mit dem Übergang zu U23/Elite möglich.

Die Kader für die folgende Saison werden jeweils bis Mitte November kommuniziert.

PISTE

Die PISTE ist neben der Einstufung der Athlet*innen auch ein gutes Tool, um die Entwicklung zu sehen. In den jungen Jahren machen sechs Monate einen grossen Unterschied. Daher werden die Athlet*innen zukünftig zweimal im Jahr an der PISTE teilnehmen können. Der bessere Gesamtttest wird für die Kaderselektion genutzt. Dies gilt als Standortbestimmung und sollte nicht als Höhepunkt geplant werden. Zudem wurde der Praxistest an das Athleten- und Sportartprofil angepasst und somit wird auch im Training darauf Wert gelegt.

Swiss Olympic Card

Die Swiss Olympic Card ist jeweils vom 1.12. bis zum 30.11. des Folgejahres gültig. Mit den Daten ist die Saison sicher abgeschlossen und die neuen Kader können mit der richtigen Card in die Saison starten.

6. Massnahmen 2023

Konkret sind folgende Massnahmen vollzogen worden oder werden nun für die Saison 2023 aufgelegt:

- Ein swiss regio day mit side events wird angeboten.
- Regionale training days finden in RLZ/Vereinen statt. Die Koordination erfolgt an der Regiositzung und laufen über den Nachwuchsverantwortlichen.
- Regionalkader werden vom Nachwuchsverantwortlichen in Zusammenarbeit mit der regionalen Coachgruppe betreut. Dies ersetzt die Regio Coaches.
- Das Regionalkader nimmt an einem internationalen Rennen bei «Freunden» teil.
- Die regionale Coachgruppe engagiert sich für coach-the-coach.
- Race craft wird mehr Gewicht gegeben und Empfehlungen werden verschriftlicht.
- Das Regio League Manual, Youth League Manual, National League Manual werden überarbeitet. Mindestens zwei Club/LOC pro Stufe sollen das angepasste Format 2023 testen.
- Die Regio League ist für alle Regionen offen. Eine Clubmitgliedschaft ist für die Regio League Serie nicht Pflicht. Für das Finale qualifiziert man sich mit den drei besten Resultaten in der Region und zusätzlich dem besten Resultat ausserhalb der Region.
- YL 14 bis 15-jährig mit Abrolllängenkontrolle, NL 16j+. Eine Transition zwischen den Stufen ist möglich. Der Antrag ist vom Athleten und dem Trainer an den Nachwuchsverantwortlichen zu stellen.
- Sportschulangebot sollen genutzt werden und Triathlon bekannter machen.
- Regionalkader ab 13 Jahren.
- Die PISTE wird zweimal jährlich angeboten und empfohlen, damit auch die Entwicklung protokolliert ist.

Details zu den Punkten sind in den Abschnitten oberhalb zu finden.

2023 wird ein Pilotjahr, in dem man nun diese Struktur in der Praxis testet. Feedback werden vom Projektteam bis September 2023 gesammelt. Ein grosses Danke an alle Beteiligten für die Unterstützung in der Entwicklung der Athlet*innen und des Triathlonsports in der Schweiz! Die kreativen Ideen und konstruktive Kritik bringen uns alle weiter.

Ittigen bei Bern, Oktober 2022

Tamara Mathis

Chefin Leistungssport

Frédérique Rol

Nachwuchsverantwortliche