

Aarhus 1900 Elite Triathlon 2025

1.0 Generelt om Aarhus 1900 Elite Triathlon

1.1 Holdets filosofi

En væsentlig grundtanke i etableringen af elitegruppen er at skabe et stærkt træningsfællesskab der er udviklende, inspirerende samt integrerende. Holdets filosofi tager udgangspunkt i, at vi i fællesskab bliver stærkest! Kvaliteten af træningen bliver højnet, når atleterne kan sparre med hinanden og vi har stor fokus på den daglige fællestræning samt fælles træningssamlinger.

1.2 Formålet med holdet

Formålet med Aarhus 1900 Elite Triathlon er at udvikle triatleter, der kan være konkurrencedygtige i elitefeltet nationalt og internationalt. Herudover vil holdet være med til at udbrede kendskabet til triathlon sporten, samt inspirere og videregive erfaringer til øvrige triatleter i Aarhus 1900 Triathlon. Det vurderes individuelt fra atlet til atlet hvorvidt det er bedst for den enkeltes udvikling at stille op som elite eller i AG-rækkerne. Det er dog ambitionen, at når atletens niveau vurderes at være dertil, så stilles der op i elitefeltet og derfor skal atleter have potentiale/niveau til elitefeltet indenfor 1-2 år på eliteholdet.

2.0 Betingelser for - og fordele ved - at være medlem af Aarhus 1900 Elite Triathlon

2.1 Generelle betingelser

For at opnå det stærkeste træningsfællesskab er det et krav til holdets deltagere, at de bidrager til træningsfællesskabet. Dette sker primært via deltagelse i holdets elitetræninger. Til eliteholdets træninger samt samlinger kan eliteudvalget/manager lejlighedsvis invitere udøvere, der ikke er på eliteholdet, såfremt det vurderes at disse kan bidrage til træningsfællesskabet.

Der findes et nuværende ugeprogram for elitetræninger som p.t. ser ud som følger:

- Mandag morgen, selvstyret svømmetræning efter program fra 5:50-7:30 ELLER 8:00-10:00 med Mads Hjorth som træner.
- Tirsdag formiddag, løbetræning 8-10 i samarbejde med landsholdet i orientering/1900 atletik med Torben Rokkedal som træner
- Onsdag morgen, svømmetræning 5:50-7:30 med Torben Rokkedal som træner
- Torsdag eftermiddag, svømmetræning 13:50-15:30 med Torben Rokkedal som træner
- Fredag morgen, selvstyret svømmetræning efter program fra 5:50-7:30 eller 8-10 med Mads Hjorth som træner
- Lørdags svøm 14:45-16:30 med Kristian Hindkjær som træner

Der er primært fokus på deltagelse i tirsdagsløb, onsdagssvømning og lørdagssvømning som de primære pas. Vi søger løbende at tilføje træninger til ugeskemaet, så vi kan udbyde endnu mere træning med elitetræner på, og så vi kan forbedre udbuddet træningsmulighederne for eliteholdets medlemmer generelt.

I sommerperioden forventes ligeledes at ugentlig cykeltræning samt faste krydstræninger vil blive prioriteret.

2.2 Øvrige krav:

- Underskrive kontakt ang. Anti-doping, Etisk kodeks samt Out in the Open (se triathlon danmark: <https://www.triatlon.dk/forbundet/etisk-kodeks-for-triatlon-danmark/>)
- Motivere, vejlede og inspirere ungdomsathleter samt klubbens øvrige medlemmer. Dette f.eks. ved fællestræninger.
- Athleter skal køre i klubdragt fra klubbens tøjsponsor medmindre andet er godkendt af eliteudvalget. Såfremt eliteathleter får mulighed for tøjsponsorat fra anden udbyder, vil der som udgangspunkt bliver dispenseret for ovenstående, såfremt at logo og klubnavn "Aarhus 1900 Triathlon" fremgår på dragten.
- Det er tilladt for alle medlemmer af Aarhus 1900 Elite Triathlon at have personlige sponsorer
- Udøveren er medlem af Aarhus 1900 Triathlon

2.3 Fordele som medlem af Aarhus 1900 Elite Triathlon

- **PRIORITERET** Mulighed for deltagelse på alle ugentlige elitetræning. Dvs. er der pladsproblemer får eliteholdets udøvere førsteret på træningen, fremfor ungdom/REC-center udøvere.
- Mulighed for deltagelse i eliteholdets træningssamlinger i ind- og udland. For 2025 er det ambitionen at have en fælles samling eller en lang træningsdag/måned
- Klubben yder som udgangspunkt økonomisk støtte til træningslejre og træningssamlinger
- Mulighed for rabataftaler til fysisk testning
- Klubben sikrer mulighed for træningsbistand til en favorabel pris hos en af klubbens trænere (Marian Borsinski / Torben Rokkedal).
- Klubben sikrer mulighed for superviseret træning året rundt, koordineret af klubbens elitetræner
- Klubben stiller konkurrencedragt til rådighed (ved første gangs udtagelse)
- Mulighed for adgang til Team Danmarks styrketræningscenter ved Spanien (egenbetaling)
- Der arbejdes løbende for at tilbyde eliteholdets medlemmer yderligere favorable aftaler/økonomi

3.0 Udtagelse til eliteholdet

Udtagelse til Aarhus 1900 Elite Triathlon kan ske løbende henover året. Holdet fastsættes første gang for 2025 pr. 01/12 2024 med ansøgningsfrist d.24/11 2024. Ansøgninger modtages herefter hele året med løbende optagelse. Udtagelseskrav er beskrevet herunder. Udover kravene, er det en forudsætning at eliteudvalget vurderer, at den enkelte udøver har potentiale til at være konkurrencedygtig på eliteniveau. Ligeledes kigger vi meget på den enkeltes arbejdsindsats/dedikation/målrettethed og villigheden til at indgå i træningsfællesskabet. Så vi modtager hellere en ansøgning for meget, og vil så gerne hjælpe vedkommende på rette vej, end en for lidt.:

1. Udøveren består de objektive krav (se bilag om kravtider) og får godkendt sin motiverede ansøgning. Det er væsentligt at udøveren har ambition om og potentiale til at blive eliteudøver efter det første år på eliteholdet. Herudover er vedkommende indstillet på at indgå i og bidrage til træningsfællesskabet.
2. Eliteudvalget har herudover mulighed for at udtage udøvere til eliteholdet via wildcards hvert år. Disse gives til udøvere som ikke består kravtiderne, men som eliteudvalget alligevel vurderer, har potentialet til at blive eliteudøver på sigt. Denne vurdering vil bero på en kombination af tidligere resultater, det aktuelle niveau, det vurderede udviklingspotentiale samt villighed til at indgå i og bidrage til træningsfællesskabet.
3. Xterra udøvere der ønsker optagelse på eliteholdet har samme optagelseskrav som øvrige medlemmer. Dog vil cykelniveau blive vurderet med det in-mente at der i Xterra konkurreres på MTB, hvorfor cykelvurderingen i højere grad vil bestå af en subjektiv vurdering. For Xterra-udøvere er det dog vigtigt at vide, at vi på eliteholdet ikke tilbyder Xterra specifik elitetræning, hvorfor udøveren skal have niveau til at kunne deltage i elitetræningen på lige fod med de øvrige medlemmer på racercykel og i løb.
4. Duathlon udøvere kan se bort fra krav om svømmetider 😊
5. Top 3 resultater til officielle DM stævner i triatlon/duatlon samt top 8 resultater til EM/VM vil som udgangspunkt udløse automatisk kvalifikation til eliteholdet, såfremt den motiverede ansøgning godkendes. Dette gælder ligeledes top 5 resultater til Challenge/Ironman middel- eller heldistance stævner i elitefeltet.

Målet for holdets størrelse er som udgangspunkt 15 atleter i 2025

I 2025 vil eliteudøvere efter optagelse (dvs. opfylder ovenstående krav) blive indplaceret i én af følgende grupper:

- Gruppe A (højest prioriterede):
 - De udøvere som er indplaceret i Team Danmark og/eller som har landsholdstatus i Triatlon DK

- Duathlon/crosstriathlon undtaget da det ikke er støtteberettiget ved Team Danmark
- Gruppe B:
 - De udøvere som opfylder optagelseskrav til det regionale elitecenter / 1900tri krav / er udtaget til landshold på Duathlon/crosstriathlon
- Gruppe C
 - Wildcard-udøvere/boblere som eliteudvalget vurderer, har potentiale til at udvikle sig til at blive eliteudøver, men som ikke består krav.

Inddelingen af eliteholdet har det formål, at hjælpe eliteudvalget ved prioritering af udøvere ved særlige workshops/træningssamlings/økonomisk støtte hvor der ikke er kapacitet til at alle udøvere deltager. Ligeledes vil tildeling af økonomisk støtte følge gruppe-inddelingen. Inddelinger er flydende – dvs. såfremt man i løbet af året kan bestå optagelseskrav kan man blive rykket fra Gruppe C -> Gruppe B. Det primære i eliteholdssetuppet vil fortsat være at skabe et optimalt træningsmiljø – her er ingen fordele ved at være i den ene gruppe frem for den anden.

4.0 Prioriterede stævner i 2025

Dette er den foreløbige plan for prioriterede stævner i 2025

- Internationale mesterskabsstævner
- Danske mesterskabsstævner
- Bundesliga/2.bundesliga/Fransk Grand Prix/Europa cups/World Cups/WCTS, Challenge, Ironman, T100 stævner etc.
- Xterra/Cross triathlon/duathlon stævner i PRO-feltet

5.0 Ansøgning og spørgsmål

Ved ansøgning og/eller spørgsmål, kontaktes manager og cheftræner Torben Rokkedal Lausch (Torben_02@hotmail.com) / 22 33 92 86

Ansøgninger skal indeholde*:

- Primære resultater år 2024
- Motivation for at ville deltage på eliteholdet
- Umiddelbare mål for sæsonen 2025*
- Nuværende arbejds-/studiesituation samt hvordan denne forventes at se ud i 2025
- Ambitionsniveau *
- Anfør om der ansøges som kort- eller langdistance atlet og hvorvidt kravene er bestået eller ej.
- *Har man været udtaget til eliteholdet tidl. Behøver man kun udfylde umiddelbare mål for sæsonen 2025 samt hvordan arbejds-/studiesituation forventes at se ud.

Bilag 1 Vejledende Udtagelseskrav

Optagelseskrav (samme som for regionalt elitecenter)			Kortdistance	Langdistance	Tempo
Herre	Løb	5km	17:00		03:24 min/km
Herre	Løb	10km		35:00	03:30 min/km
Herre	Cykling			20min power 4.5 w/kg	
Herre	Svøm	800m	10:00		01:15/100m
	Svøm	1500m		20:00	1:20/100m
Dame	Løb	5km	18:30		03:42 min/km
Dame	Løb	10km		39:00min	03:54 min/km
Dame	Cykling			20min power 4.0 w/kg	
Dame	Svøm	800m	11:00		01:23/100m
	Svøm	1500m		22:00	1:28/100m

Kortdistance atleter skal bestå både svømmekrav og løbekrav. Svømmekrav består på kortbane (25m) eller ved langbane (50m) med mulighed for at fratække 10 sekunder for damer og 13 sekunder for herre.

Langdistance atleter skal bestå 2 ud af 3 krav. Man kan som langdistance atlet som udgangspunkt have bestået kravet såfremt man på middeldistancen har cyklet sub 2t 10 (afhængig af rute m.m) for mænd og 2t 25 for kvinder såfremt ruten vurderes at være korrekt opmålt og havende normale vind/højdemeter forhold samt der er løbet fornuftig afsluttende efter cykling.

Kravene skal bestås i henhold til ens primærdistance. Dvs. en atlet der primært kører kortdistance kan ikke komme på holdet ved at bestå langdistance krav.

Resultater fra DAF-opmålte løb eller svømmestævner kan ligeledes bruges som dokumentation for bestået krav.

Testmuligheder er fleksible og kan aftales med Torben Rokkedal Lausch, 22 33 92 86.

6.0 Væsentlige aktører omkring eliteholdet

- Elitetræner (2.1)
- Klub cheftræner (2.2)
- Ungdomscheftræner (2.3)
- Eliteudvalg (2.4)
 - Eliteudvalgsformand (2.4.1)
 - Repræsentant for eliteudøvere i eliteudvalg (2.4.2)

6.1 Elitetræner eliteholdet (Torben Rokkedal Lausch)

- Står for den daglige styring af holdets aktiviteter
- Planlægger holdets aktiviteter – Fx træningssamling og træningslejr
- Udtager hold til mix relay og DM hold
- Kan samtidig være personlig træner for eliteholdsmedlemmer
- Sparring med og overblik over eliteholdsmedlemmernes personlige trænere
 - Ydermere kontakt til de forskellige trænere med det formål at træning planlægges således at eliteatleterne kan deltage i fællestræning
- Indgår i tæt samarbejde med ungdomscheftræner ifm. talentarbejde
- Udtager eliteholdet i samarbejde med ungdomscheftræner og øvrige i eliteudvalget
- Primær kontakt til Elitesport Aarhus
- Indgår i samarbejde med ungdomscheftræner i udvikling af Elitekraftcenter Aarhus
- Primær kontakt til Triathlon Danmark og ligeledes ansvarlig for det regionale elitecenter

6.2 Klub cheftræner (Line Bonde)

- Punkter som vedrører eliteholdet:
 - Indgår i tæt samarbejder med ungdomscheftræner for at sikre god integrering af eliteholdet og klubbens øvrige medlemmer
 - Står for planlægning og afvikling af den daglige træning i Aarhus 1900 Triathlon
 - Kan være samme person som elitetræner
 - Er cheftræneren ikke dette, har han ydermere til opgave at være bindeled imellem elitetræner samt eliteatleter ift. Klubtræning

6.3 Ungdomscheftræner (Marian Borsinski)

- Punkter som vedrører eliteholdet:
 - Indgår i tæt samarbejder med elitetræneren ifm. talentarbejde
 - Udtager eliteholdet i samarbejder med elitetræneren og resten af eliteudvalget
 - Primær kontaktperson til ESAA
- Indgår i samarbejde med elitetræner i udvikling af det regionale elitecenter i Aarhus

6.4 Eliteudvalget (4-6 medlemmer)

- Står for den overordnede styring af eliteholdet
- Tager sig af eventuelle problemstillinger og personsager der opstår undervejs
- Styrer hvad eliteholdets økonomiske støtte bliver brugt til
- Består af minimum en formand (repræsentant fra bestyrelsen), en atletherepræsentant, eliteholds manager og ungdomscheftræner

- Eliteudvalget er åbent for alle de klubmedlemmer, der har lyst til at gøre en indsats for at forbedre klubbens elitemiljø, dog maksimalt 6 personer
- Eliteudvalget består i 2024 af
 - Torben R. Lausch (Elitetræner), Marian Borsinski (Ungdomscheftræner), Kristian Hindkjær (atletrepræsentant) og Morten Buskov (Formand)

6.4.1 Eliteudvalgsformand (Morten Buskov)

- Repræsentant fra bestyrelsen
- Sikre løbende opfølgning på elitesetup henover sæsonen, herunder opfølgning på holdets aktiviteter (træningslejr, oplæg ol.)
- Indkalder til møder for eliteudvalg
- Støtteperson ifm. personsager hvor der er behov for drøftelser med triatlet hvor det ikke er hensigtsmæssigt af manageren/cheftræneren/ungdomscheftræner deltager

6.4.2 Atletrepræsentant (Kristian Hindkjær)

- Udøvernes talsperson i eliteudvalget

Bindeled imellem udøvere og eliteudvalget