

# Aarhus 1900 Elite Triathlon 2022

## 1.0 Generelt om Aarhus 1900 Elite Triatlon

### 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 der lægges vægt på fællestræning i det daglige samt ved planlægning af længere fælles træningssamlinger (weekender og træningslejre)

### 1.2 Formålet med holdet

Formålet med Aarhus 1900 Elite Triatlon er at udvikle triatleter, der kan være konkurrencedygtige i elitefeltet nationalt og internationalt. Herudover vil holdet være med til at udbrede kendskabet til triatlon sporten, samt inspirere og videregive erfaringer til øvrige triatleter i Aarhus 1900 Triatlon. 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 til flest mulige stævner

## 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 samlinger kan eliteudvalget/manager lejlighedsvis invitere udøvere, der ikke er på eliteholdet, til træning og træningssamlinger, såfremt det vurderes at disse kan bidrage til træningsfællesskabet.

Der er udarbejdet et foreløbig ugeprogram for elitetræninger som henover vinteren ser ud som følger (alle træninger med en dedikeret træner til eliten):

- Tirsdag formiddag 8-10: Løbetræning i samarbejde med landsholdet i orientering
- Onsdag morgen: Svømmetræning 6-7:30/8
- Torsdag eftermiddag: Svømmetræning 13:50-15:50
- Lørdag formiddag: Løbetræning 8-10
- Lørdag eftermiddag: Svømning 14:00-16:00

Herudover er der svømning med eliteprogram (men uden elitetræner) mandag+fredag morgen fra 5:50-7:30.

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.dk under "elite")
- Forpligter sig til at træne seriøst året rundt
- Motivere, vejlede og inspirere ungdomsathleter samt klubbens øvrige medlemmer. Dette f.eks. ved fællestæninger.
- 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 blive dispenseret for ovenstående, såfremt at logo og klubnavn "Aarhus 1900 Triathlon" fremgår tydeligt på dragten. Så vidt muligt skal athleterne forsøge at få deres dragt i klubfarver(grøn/sort).
- 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

- Mulighed for deltagelse på ugentlig elitetræning
- Mulighed for deltagelse i elitetræningssamlinger i ind- og udland
- Mulighed for rabataftale til indkøb af klubtøj
- Mulighed for at udnytte samarbejdsaftaler med AGF svømning (aftales individuelt)
- Klubben yder 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 cheftræner
- Klubben stiller konkurrencedragt til rådighed (ved første gangs udtagelse)
- Klubben giver gratis adgang til Team Danmarks styrketræningscenter ved Atletion
- 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 2022 pr. 1/12 2021 med seneste ansøgning d.22/11 2021. Ansøgninger modtages herefter hele året med løbende optagelse. Herunder er udtagelseskrav beskrevet. Udover

kravene herunder, er det en forudsætning at eliteudvalget vurderer, at den enkelte udøver har potentiale til at være konkurrencedygtig på eliteniveau:

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. Der uddeles 0-5 wildcards hvert år. Disse gives til udøvere som ikke består kravtiderne, men som eliteudvalget alligevel vurderer, har potentialet til at blive eliteudøver. 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. Den samme atlet kan maksimalt få wildcard 2 år i træk, idet det må forventes at eliteniveauet opnås indenfor en 2-årig periode. Disse wildcards udstedes af manager og ungdomscheftræner.
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. 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.

*\*Dette indebærer også den samlede stilling, men ikke enkelte afdelinger, i DM kort serien.*

Målet for holdets størrelse er som udgangspunkt max 15 atleter i 2022

I 2022 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/crosstriatlon undtaget da det ikke er støtteberettiget ved Team Danmark
- Gruppe B:
  - De udøvere som opfylder optagelseskrav til det regionale elitecenter / 1900tri krav
- 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 det hjælper eliteudvalget ved prioritering af udøvere ved særlige workshops/træningssamlinger/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 2022

Dette er den foreløbige plan for prioriterede stævner i 2022:

- Danske mesterskabsstævner
- Bundesliga/2.bundesliga/Europa cups/World Cups/WCTS, Challenge, Ironman, PTO stævner såfremt der konkurreres i elitefeltet
- Xterra/Cross triatlon/duathlon stævner i PRO-feltet

#### 5.0 Ansøgning og spørgsmål

Ved ansøgning og/eller spørgsmål, kontaktes manager og chefræner Torben Rokkedal Lausch ([Torben\\_02@hotmail.com](mailto:Torben_02@hotmail.com)) / 22 33 92 86

Ansøgninger skal indeholde:

- Primære resultater år2022
- Motivation for at ville deltage på eliteholdet
- Umiddelbare mål for sæsonen 2022 inkl. foreløbig stævneplan
- Nuværende arbejds-/studiesituation samt hvordan denne forventes at se ud i 2022
- Ambitionsniveau
- Anfør om der ansøges som kort- eller langdistance atlet og hvorvidt kravene er bestået eller ej.

## Bilag 1 Vejledende Udtagelseskrav

Optagelseskrav (samme som for regionalt elitecenter)			Kortdistance	Langdistance	Tempo
Herre	Løb	5km	16:30		03:18 min/km
Herre	Løb	10km		34:30	03:27 min/km
Herre	Cykling bederrunden (25,4km)			35:00	
Herre	Svøm	800m	9:42		01:15/100m
	Svøm	1500m		20:00	1:20/100m
Dame	Løb	5km	18:40		03:44 min/km
Dame	Løb	10km		40:00	04:00 min/km
Dame	Cykling bederrunden (25,4km)			38:30	
Dame	Svøm	800m	10:13		01:20.5/100m
	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 tillæg på 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) min 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, Torben\_02@hotmail.com

Cykling:  
Fremvis strava/GPS fil. Rute findes her: <https://www.strava.com/segments/1689208>

## 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 Triatlon Danmark og ligeledes ansvarlig for det regionale elitecenter

### 6.2 Klub cheftræner (Torben Rokkedal Lausch)

- 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 manager 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 atletrepræsentant, 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 2022 af
  - Torben R. Lausch (Elitetræner), Marian Borsinski (Ungdomscheftræner), Morten Brammer Olesen (atletrepræsentant), Andreas Nørgaard og Peter Hartmann (Formand)

### 6.4.1 Eliteudvalgsformand (Peter Hartmann)

- 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 (Morten Brammer Olesen)

- Udøvernes talsperson i eliteudvalget

Bindeled imellem udøvere og eliteudvalget