

SO GEHT TRIATHLON

Triathlon ist eine Ausdauersportart. Die Abfolge ist Schwimmen, Radfahren und Laufen ohne Unterbrechung. Als 4. Disziplin bezeichnet man den „Wechsel“ zwischen Schwimmen und Radfahren bzw. Radfahren und Laufen. Es gibt aber auch weitere verwandte Multisportarten:

Triathlon			
Duathlon			
Swim & Run			
Bike & Run			

Folgende Strecken gibt es im Nachwuchsbereich

Alter	Schwimmen	Radfahren	Laufen
6-7 Jahre	50 m	1.000 m	200 m
8-9 Jahre	100 m	2.500 m	400 m
10-11 Jahre	200 m	5.000 m	1.000 m
12-13 Jahre	400 m	10.000 m	2.500 m
14-15 Jahre	400 m	10.000 m	2.500 m
16-17 Jahre	750 m	20.000 m	5.000 m

Tipps für Anfänger



PRÄVENTIONSARBEIT

In der Präventionsarbeit übernimmt der Verband Verantwortung für folgende Generationen in unserem Sport. Denn Sport dient nicht nur der Bewegungsfreude, sondern auch der Gesunderhaltung.

- Anti-Doping
- Prävention sexualisierter Belästigung und Gewalt
- Hautschutz

Zur Jugendhomepage



Mitmachen
Mitgestalten
Mitreden



Folgt uns!

-  DeutscheTriathlonjugend
-  deutschetriathlonjugend
-  triathlon_dt
-  Triathlondeutschland

Deutsche Triathlon Union e. V.
Otto-Fleck-Schneise 8
60528 Frankfurt am Main

069 / 677 205-15
jugend@triathlondeutschland.de
www.triathlondeutschland.de



ALL IN

ALLES FÜR DIE JUGEND



hep there is no planet b.

triathlon.one
world of swimming, cycling & running

Gefördert vom:



ZAHLEN & FAKTEN

1.534 & +57.000 VEREINE & MITGLIEDER



Geschlechterverteilung 6-26 Jahre

VEREINSSPORT

Triathlonvereine/-abteilungen gibt es deutschlandweit. Aber nicht immer befindet sich ein Verein in der Nähe, was dann? Es ist nicht unüblich, dass man in einem Schwimmverein und zusätzlich noch in einem Lauf- oder Radsportverein ist.

Triathlonvereine mit
Jugendabteilungen:



SCHULSPORT

Triathlon in der Schule ist machbar! Dabei können einzelne Elemente der Sportart im Schulsport stattfinden oder eigenständige Schulsportveranstaltungen durchgeführt werden. Ob in der Halle oder im Freien – die Übungsformen lassen sich überall anwenden. Schon einmal eine Projektwoche durchgeführt oder eine Triathlon AG angeboten? Wer sich mit seinem Schulteam der Herausforderung Triathlon stellen möchte, nimmt einfach an „Jugend trainiert“ teil.



Alle Wettkämpfe
in Deutschland



Warum Triathlon?

- Unterstützt die positive Entwicklung von Kindern und Jugendlichen
- Ist eine moderne, dynamische und abwechslungsreiche Sportart
- Schult Koordination, Technik, Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer
- Hat hohes Bildungspotential und fordert Disziplin, Fleiß und (Selbst-) Organisation
- Fördert die Gesundheit und steigert das Körperempfinden sowie Selbstbewusstsein



Angebote

für Triathlonvereine

- Materialpakete
- Jugendcamps
- Triathlonabzeichen
- Förderprogramme
- Lehrmaterialien und Arbeitshilfen

Angebote

für Schulen

- Finanzielle und Informelle Unterstützung bei der Ausrichtung eines schuleigenen Triathlons (Duathlon, Swim&Run)
- Kostenfreie Teilnahme am Schulsportwettbewerb „Jugend trainiert für Olympia & Paralympics“
- „Triathlon im Schulsport“-Broschüre uvm.

BUNDESVERBAND



Die Deutsche Triathlonjugend (DTJ) ist die Jugendorganisation in der Deutschen Triathlon Union e. V. (DTU) und sieht im gemeinnützig organisierten Sport eine besondere Möglichkeit, junge Menschen in ihrer Persönlichkeitsentwicklung zu unterstützen.

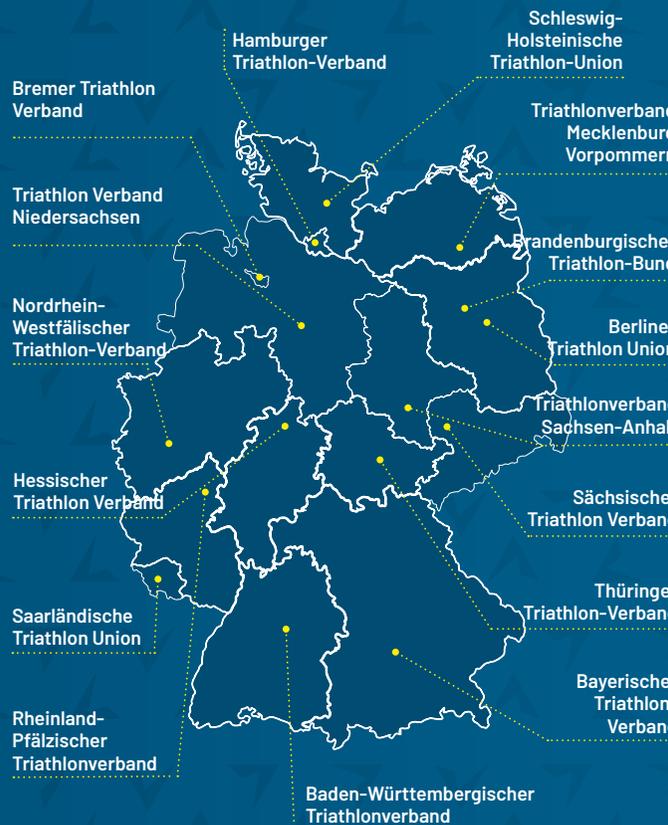
Innerhalb der DTU nimmt die DTJ eine breitensportliche Ausrichtung ein, wohingegen der Nachwuchsleistungssport dem Leistungssport zugeordnet ist.



LANDESVERBÄNDE

wwTriathlonsport in Deutschland und das überwiegend ehrenamtlich. Ob Wettkampfororganisation, Jugendarbeit, Trainerausbildung, Kampfrichterschulung, die Gestaltung des Regelwerks oder andere Aufgabenfelder – ohne diese Strukturen und die vielen engagierten Helfenden wäre Triathlon nicht umsetzbar.

Unsere Landesverbände



NACHWUCHSSTRUKTUR DER DTU

DEUTSCHE TRIATHLONJUGEND	NACHWUCHSLEISTUNGSSPORT
Ausrichtung Jugendbildungsarbeit im Breitensport	Ausrichtung Förderung des Leistungssports
Fördermittel des Bundes Gefördert vom:  Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend	Fördermittel des Bundes Gefördert durch:  Bundesministerium des Innern und für Heimat aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages
Aufgabe Steigerung des Bekanntheitsgrades der Sportart im Kindes- und Jugendalter. Schaffung von Angebotsformen zur Stärkung der Persönlichkeitsentwicklung junger Menschen.	Aufgabe Förderung der bereits im Triathlon verankerten Athlet*innen über Landes- und Bundeskaderstrukturen zur langfristigen Steigerung der Leistungsfähigkeit mit dem Ziel der späteren Teilnahme an nationalen und internationalen Meisterschaften sowie Olympischen Spielen.
Zielgruppe Neben Kindern, Jugendlichen und jungen Menschen der Triathlonvereine auch alle Triathloninteressierten, die sich noch keiner Sportart zugehörig fühlen bzw. sportlich aktiv sind und durch Erlebnisse im Sport weitere Kompetenzen erlangen möchten.	Zielgruppe Kinder- und Jugendliche aber auch Quereinsteiger*innen, die bereits im Verein Triathlon oder eine andere Sportart leistungsorientiert betreiben und regelmäßig an Wettkämpfen teilnehmen.
Angebote Aktivitäten für Kinder und Jugendliche mit und ohne Vereinszugehörigkeit, Lehr-/Informationsangebote sowie Unterstützungsformate für Mitwirkende und Multiplikator*innen in der Jugendverbandsarbeit, Erprobungsräume für Engagierte als Einstieg in das Ehrenamt.	Angebote Trainingslager/Lehrgänge, Sichtungswettkämpfe (DTU Triathlon-Jugendcup) sowie DTU Deutsche Meisterschaften Triathlon Jugend Junioren, Aus- und Fortbildung von Trainer*innen.

Mehr zum Thema Nachwuchsleistungssport:



GEMEINSAM FÜR MEHR BEWEGUNG

Mit Besuchen von Wettkämpfen, Sport-/ Stadtfesten etc. wollen wir unsere Jugendarbeit vorstellen und zugleich niederschwellige Bewegungsangebote schaffen. Unser TRI-FUN-RUN (TFR) bietet dabei eine gute Möglichkeit, Menschen zu bewegen. Gerne verleihen wir diesen auch.



Darüber hinaus treten wir in den Austausch mit anderen Organisationen und beteiligen uns in diversen Gremien und Arbeitsgruppen.

Die Deutsche Sportjugend (dsj) und die Landessportjugenden bieten zudem vielfältige Erfahrungen in Form von Ausbildungen und Qualifizierungsangeboten an, die über das sportfachliche hinausgehen. Eine Vielzahl an Themen sorgt dafür, dass sich Jugendliche und junge Menschen im Sport engagieren können und zugleich Multiplikator*innen passende Angebote für den Nachwuchs anbieten.

Aber auch die internationale Jugendarbeit in Form von Austauschformaten für Vereine wird gefördert und unterstützt.

CAMPS & JUNIOR-BETREUER*INNEN

Hier herrscht „EBBE“:
Erlebnisse – Bewegung – Bildung – Emotionen.

Mit dieser Grundformel unserer Camps möchten wir Jugendliche für die Sportart Triathlon begeistern und tolle Momente schaffen.

Unsere Termine



Ob Jugendsprecher*in, Assistenz-Trainer*in, Jugendwart*in etc. – Beteiligungsformate für junge Menschen sind nicht nur im Verein wertvoll. Teilhabe und Mitgestaltungsmöglichkeiten sind Eckpfeiler der Jugendarbeit.

Bei unseren Jugendcamps ist die aktive Beteiligung der Teilnehmenden selbstverständlich. Aber auch als Junior-Betreuer*in ermöglichen wir engagierten und interessierten jungen Menschen die Möglichkeit, eigene Erfahrungen zu sammeln und bestehende Kenntnisse und Fähigkeiten zu erweitern.



ABZEICHEN & LEHRMATERIALIEN

Um Engagierte im Triathlon zu unterstützen, hält die DTJ einige Materialien vor. Diese können über die Homepage gedownloadet bzw. im DTU-Shop bestellt werden.



Zum Shop

