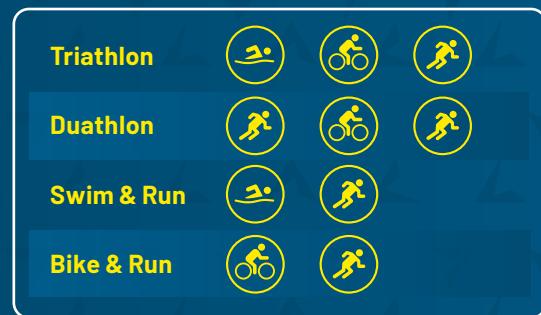


SO GEHT TRIATHLON

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



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



PRÄVENTIONSSARBEIT

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

Deutsche
TRIATHLON
Jugend



Deutsche
Triathlon
Union

Gefördert vom:



BUNDESVERBAND

1
BUNDES-
VERBAND

16 LANDES-
VERBÄNDE

1.500 VEREINE

Die Deutsche Triathlonjugend (DTJ) ist die Jugendorganisation in der Deutschen Triathlon Union e. V. (DTU) und sieht im gemeinnützigen 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.



BEWEGUNG & BILDUNG



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.

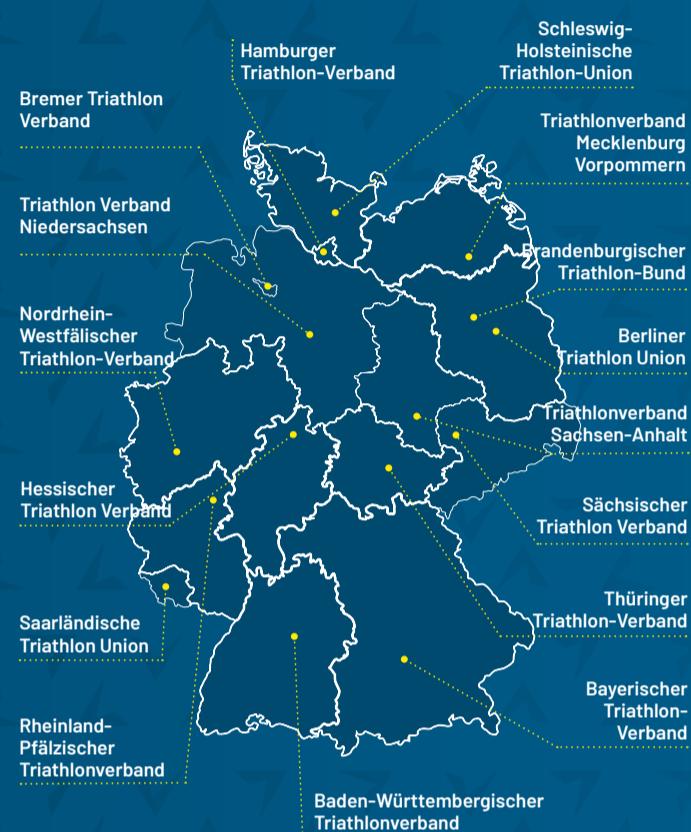
Die Deutsche Sportjugend (dsj) und die Landessportjugenden bieten zudem vielfältige Erfahrungen in Form von Ausbildungen und Qualifizierungsangeboten an, die über das sportfachliche hinausgehen. Eine Vielzahl an Themen sorgt dafür, dass sich Jugendliche und junge Menschen im Sport engagieren können.

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

LANDESVERBÄNDE

Vereine, Landesverbände und Bundesverband – dieser Dreiklang organisiert und entwickelt den Triathlonsport in Deutschland und das überwiegend ehrenamtlich. Ob Wettkampforganisation, Jugendarbeit, Aus- und Fortbildungen, die Gestaltung des Regelwerks oder andere Dinge – ohne diese Strukturen und die vielen engagierten Helfenden wäre Triathlon nicht umsetzbar.

Unsere
Landesverbände



CAMPS & JUNIOR-BETREUENDE

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.



NACHWUCHSSTRUKTUR

DER DTU

DEUTSCHE TRIATHLONJUGEND

Ausrichtung
Jugendbildungsarbeit
im Breitensport

Fördermittel des Bundes

Gefördert vom:



NACHWUCHS-LEISTUNGSSPORT

Ausrichtung
Förderung des
Leistungssports

Fördermittel des Bundes

Gefördert durch:



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.

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.

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.

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
Kinder- und Jugendliche aber auch Quereinsteiger/innen, die bereits im Verein Triathlon oder eine andere Sportart leistungsorientiert betreiben und regelmäßig an Wettkämpfen teilnehmen.

Angebote
Trainingslager/Lehrgänge, Sichtungswettkämpfe (DTU Triathlon-Jugendcup) sowie DTU Deutsche Meisterschaften Triathlon Jugend/Junioren, Aus- und Fortbildung von Trainer/innen.

Mehr zum Thema
Nachwuchsleistungssport:



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.

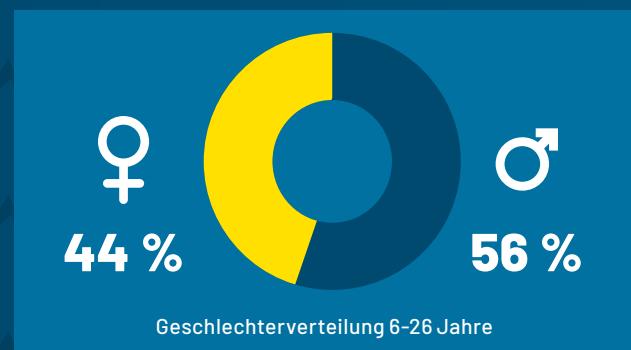


Zum
Shop



ZAHLEN & FAKTEN

**1.534
VEREINE** & **+57.000
MITGLIEDER**



Alle Wettkämpfe
in Deutschland



TRINITY zeigt dir Triathlon

@Triathlondeutschland



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:



Angebote
für Triathlonvereine

- Jugendcamps
- Triathlonabzeichen
- Förderprogramme
- Lehrmaterialien und Arbeitshilfen

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.



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“