

Sportprogramm 2026



1. Einleitung

Der Steirische Triathlonverband bekennt sich zur ganzheitlichen Förderung des Triathlonsports vom Nachwuchs bis zur Elite. Durch konsequente Aufbauarbeit konnte sich das Landesleistungszentrum (LLZ) Steiermark in den letzten Jahren zu einer der erfolgreichsten Trainingsgruppen Österreichs entwickeln.

Athlet:innen aus dem LLZ haben es in den vergangenen Jahren in den Weltcup, zu internationalen Medaillen bis hin zu einem Weltcupsieg geschafft. Dieses Sportprogramm definiert die strategische und operative Basis, um diese Erfolgsgeschichte fortzuschreiben und die nächste Generation systematisch aufzubauen.

Der Schwerpunkt liegt auf der Förderung junger Talente, der Professionalisierung der Trainingsstrukturen und der Nachhaltigkeit der Leistungspyramide.

Das Sportprogramm soll allen Vereinen, Trainer:innen, Athlet:innen und Eltern als Leitfaden dienen, welche Strukturen und Kriterien im Verband gelten und welche Maßnahmen zur Förderung eingesetzt werden.

2. Ziele und Leitbild

Vision:

Der STTRV möchte Athlet:innen hervorbringen, die sich aus dem steirischen Nachwuchssystem heraus in den ÖTRV-Kader entwickeln und Österreich auf internationaler Ebene vertreten.

Etablierung der Steiermark als führende Triathlonregion Österreichs

Mission:

Wir schaffen die Strukturen, die motivierten Sportler:innen den Weg vom Vereinstraining über die Anschlussgruppe bis ins LLZ und dadurch zu internationalen Starts ermöglichen.

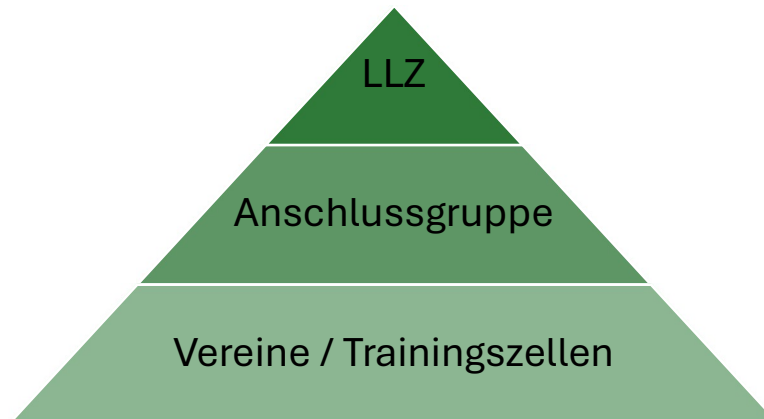
Ziele:

- Systematischer Aufbau einer breiten und motivierten Nachwuchsbasis
- Entwicklung von Nachwuchsatlet:innen in Richtung Elite-Kurzstanz
- Förderung von Elite- Kurz- sowie Elite-Langstanz-Athlet:innen

3. Struktur des Leistungssports in der Steiermark

3.1 Aufbaupyramide

1. **Vereine / Trainingszellen:** Basis, Einstieg und Grundlagentraining
2. **Anschlussgruppe:** Bindeglied zwischen Verein und LLZ
3. **Landesleistungszentrum (LLZ):** Hochleistungsplattform



Diese drei Ebenen sind aufeinander abgestimmt und gewährleisten einen durchgängigen Förderweg vom Nachwuchs zur Elite.

4. Integration der Trainingszellen im Vereinsnetzwerk

Das Nachwuchsmodell des STTRV sieht in den Regionen vereinsübergreifende Triathlon-Trainingszellen vor, in denen Kinder und Jugendliche auch unabhängig vom Heimatverein regelmäßig und durchgängig trainieren können. Diese Trainingszellen werden nicht nur personell betreut, sondern auch finanziell und mit Know-how vom Verband unterstützt:

- Der Verband übernimmt oder subventioniert Teile der Trainer:innenkosten, Infrastruktur (z. B. Hallenzeiten, Bahnmieten).
- Den Zellentrainer:innen werden Fortbildungen, Trainingskonzepte, Zugang zu Leistungsdiagnostik und sportfachliche Begleitung durch den Verband angeboten.
- Die Kooperation regionaler Vereine zur Bildung solcher Zellen wird ausdrücklich gefördert, wobei das Abwerben von Athlet:innen durch Partnervereine oder Trainer:innen ausgeschlossen ist.
- Ziel ist es, flächendeckend in der Steiermark ein qualitativ hochwertiges Nachwuchsangebot zu etablieren, das auch ambitionierte Nachwuchsathlet:innen frühzeitig an leistungsorientierte Strukturen heranzuführt.

Diese unterstützten Trainingszellen bilden damit eine wichtige Basis im Fördermodell. Sie verknüpfen den Start in den Sportvereinen mit dem Übergang in die Anschlussgruppe und später ins LLZ, ohne dass jede:r Athlet:in zu weit pendeln muss.

5. Anschlussgruppe

Zielsetzung

Die Anschlussgruppe schließt die Lücke zwischen Vereinstraining und Landesleistungszentrum. Durch zusätzliche betreute Einheiten wird nicht nur die Trainingsqualität, sondern auch der Trainingsumfang erreicht, der notwendig ist, um sich langfristig im Hochleistungssport etablieren zu können.

Zielgruppe

- Altersklasse: ca. 12 - 16 Jahre
- Richtwert Schwimmen: <7:00 min / 400 m (50 m Becken)
- Hauptkriterium: **Motivation, Einsatzbereitschaft und Kontinuität** anstelle reiner Zeiten und Ergebnisse

Angebot

- Geführte Schwimm-, Rad- sowie Lauftrainingseinheiten
- Teilnahme an Kaderkursen (ca. 3 - 5 Wochenenden, Do/Fr-So, in Graz)
- Bei entsprechendem Niveau Ferien als Trainingsblöcke gemeinsam mit dem LLZ
- Optional: Teilnahme am LLZ-Trainingslager Mallorca (Semesterferien) bei entsprechender Leistung
- Leistungsdiagnostiken
- Bei Bedarf Trainingsplanung durch Verbandstrainer: innen
- Teilweise organisierte Anreise zu den ÖTRV-Nachwuchscup-Rennen

Kriterien/Verpflichtungen (alle Kriterien müssen erfüllt sein)

- Regelmäßige Teilnahme am Verbands- (nur für Athlet:innen im Großraum Graz) sowie Vereinstraining
- Regelmäßige Teilnahme an den Kaderkursen
- Saisonplanung bis Semesterferien an den Landestrainer abzugeben
- Teilnahme am Swim&Run Südstadt und an ÖTRV-Nachwuchscup-Rennen

Ziel

Pro Jahr sollen 2 bis 3 Athlet:innen aus der Anschlussgruppe den Sprung in das LLZ schaffen.

5. Landesleistungszentrum (LLZ) Triathlon Steiermark

Zielgruppe

- Athlet:innen von 13 bis 19 Jahre mit dem Wunsch auf der Kurzdistanz in den Hochleistungssport einzusteigen, inkl. etablierter U23-Elite-Athlet:innen als Vorbilder und Zugpferde

Angebot

- 5 geführte Schwimmeinheiten pro Woche
- 2 geführte Lauftrainingseinheiten pro Woche
- 1 bis 2 geführte Krafteinheiten pro Woche
- Regelmäßige Leistungsdiagnostiken, Frühjahrstrainingslager
- bei Bedarf Trainingsplanung durch Verbandstrainer: innen
- Organisierte Anreise zu den ÖTRV-Staatsmeisterschaften Sprint- und Aquathlon
- Teilweise Wettkampfbetreuung bei internationalen Rennen durch Verbandstrainer

Kriterien (ein Kriterium muss erfüllt sein)

Schüler A, Jugend, Junior*innen:

- Zugehörigkeit zum ÖTRV-Nachwuchskader 2026.
- Maximal 8% Rückstand auf den Sieger der Österreichischen Meisterschaften im Supersprint (bei Junioren: Sprint) oder Aquathlon in der Saison 2025.
- Medaille bei den Österreichischen Meisterschaften 2025 im Supersprint (bei Junioren: Sprint) oder Aquathlon.
- Schüler:innen des Sportborg Monsberger oder des Sportzweiges des HIB Liebenau bei entsprechendem Leistungsvermögen und absehbarem Entwicklungspotential
- Einberufung der Sportdirektion aufgrund herausragender Leistungen in nicht näher definierten Rennen, bei vergangenen Sichtungen des Nachwuchskaders oder bei Leistungstests unter Berücksichtigung des biologischen Entwicklungsstandes und Einschätzung des Potentials der Athlet:in.

Schüler B:

- Einberufung der Sportdirektion aufgrund herausragender Leistungen in nicht näher definierten Rennen, bei vergangenen Sichtungen des Nachwuchskaders oder bei Leistungstests unter Berücksichtigung des biologischen Entwicklungsstandes und Einschätzung des Potentials der Athlet*in, welche ein Training mit deutlich älteren Athleten für sinnvoll erscheinen lassen.

Elite ab U23 (Kurzdistanz):

- Zugehörigkeit zum ÖTRV-Kader 2026
- Welt- und Europacupstarter der Saison (Kriterien laut ÖTRV Sportordnung 2026)
- Medaille bei den Österreichischen Staatsmeisterschaften auf der Kurz- oder Sprintdistanz 2025.
- Einberufung der Sportdirektion aufgrund herausragender Leistungen in nicht näher definierten Rennen und Einschätzung des Potentials der Athlet:in auf internationaler Ebene.
- Trainerentscheid bei erkennbarer Entwicklung und Potenzial

6. Langdistanz-Kader

Zielgruppe

- Athlet:innen, die den Weg in den professionellen Langdistanzsport einschlagen oder dort bereits Rennen etabliert sind.
- Fokus: Ironman, Ironman 70.3, Challenge, T100

Kriterien (ein Kriterium muss erfüllt sein)

- Start in der Profiklasse bei Ironman / Challenge / T100-Rennen
- Top 3 bei den Österreichischen Staatsmeisterschaften über Mittel- oder Langdistanz
- U23-Athlet:innen, die bei einem nationalen oder internationalen Mittel-/Langdistanzrennen Top 5 im Gesamtklassement erreicht haben und max. 8 % Rückstand auf den ersten Platz haben
- Einberufung der Sportdirektion aufgrund herausragender Leistungen in nicht näher definierten Rennen und Einschätzung des Potentials der Athlet:in auf internationaler Ebene.

Förderung

- Teilnahme an ausgewählten LLZ-Schwimmeinheiten
- Teilnahme an Leistungsdiagnostiken des LLZ
- Koordination und Austausch mit dem Landestrainer

7. Verbindlichkeit & Good Standing

Alle Kaderathlet:innen des Steirischen Triathlonverbandes verpflichten sich zu einem respektvollen, professionellen und fairen Umgang innerhalb und außerhalb des Trainingsbetriebs.

Die Zugehörigkeit zum Kader ist nicht nur ein sportliches Privileg, sondern auch eine Verantwortung gegenüber dem Verband, den Trainer:innen, Teamkolleg:innen und der Öffentlichkeit.

Grundsätze:

- Aktiver Beitrag zum Verbandsgeschehen und positives Auftreten nach außen
- Einhaltung sämtlicher Anti-Doping- und Fair-Play-Bestimmungen
- Respektvoller und unterstützender Umgang mit Trainer:innen, Funktionär:innen und Mitathlet:innen
- Regelmäßige Rückmeldung zu Trainings- und Wettkampfergebnissen
- Teilnahme an den vereinbarten Kadermaßnahmen und Verbandsveranstaltungen

Sportethische Voraussetzung:

Voraussetzung für die Aufnahme in eine der Kaderstrukturen des Steirischen Triathlonverbandes ist ein einwandfreier sportethischer Hintergrund.

Athlet:innen, die in der Vergangenheit eine Dopingsperre erhalten haben, können nicht Teil der Kaderstruktur sein.

Diese Regel dient dem Schutz aller Kaderathlet:innen, der Glaubwürdigkeit des Verbandes und der öffentlichen Wahrnehmung einer fairen und sauberen Sportkultur.

Verstöße gegen diese Grundsätze führen zum Ausschluss aus der Kaderstruktur.

10. Schlusswort

Mit dem neuen Sportprogramm schafft der Steirische Triathlonverband eine klare, auf Nachhaltigkeit ausgerichtete Struktur.

Der Fokus liegt auf Fördern statt Fordern, Motivation statt Selektion und der langfristigen Entwicklung statt kurzfristiger Ergebnisse.

Die Steiermark soll auch in Zukunft weitere Athlet:innen hervorbringen, die Österreichs Triathlon international vertreten.