

Liebe Triathlonfreunde,

wir laden ein zur

Vereins- und Kadersichtung am Samstag, den 15.03.25 am OSP Saarbrücken.

die sportliche Leitung der STU möchte allen talentierten Nachwuchstriathlet*innen im Saarland die Möglichkeit bieten, sich zu präsentieren und mit anderen Athlet*innen zu vergleichen.

Die Sichtung richtet sich an die Jahrgänge 2006 - 2016, für andere Jahrgänge ist nach Absprache eine Teilnahme möglich.

Der Jahrgang 2011 hat die Möglichkeit sich bei der Kadersichtung für den Landeskader 2 zu empfehlen.

Die Jahrgänge 2010 - 2006 haben die Möglichkeit einen LK1-Status zu erreichen. Die Normzeiten sind diesem Schreiben angefügt. Eine Empfehlung für die Nachwuchscup-Rennen in Forst und die DM in Rothsee/Dresden ist durch Erfüllung der LK1-Norm möglich. Das Rennen in Halle am 28.03/29.03. wird auf Grundlage eines Schwimmtests am 22.02.2025 und der persönlichen Einschätzung des Landestrainers besetzt. Interesse an einer Teilnahme ist dem Landestrainer vor dem 22.02. zu signalisieren.

WICHTIG: Beim Schwimmen ist **“normale Badebekleidung”** zu tragen - keine Triatloneinteiler oder Schwimmwettkampfanzüge/-hosen. Der Zugang zur Schwimmhalle ist Eltern nicht gestattet!

Duschen & Umkleiden können nach dem Laufen in der LA-Halle genutzt werden.

Eine Anmeldung ist ausschließlich über <https://forms.gle/rA5CQwXt2eRQiYJg7> bis zum **09.03.2025** möglich. Bei Verhinderung wird um Abmeldung gebeten.

Mit sportlichen Grüßen,

Jan Manthey

Landestrainer
Saarländische Triathlon Union

Vereins- und Kadersichtung am Samstag, den 15.03.25

<u>Termin:</u>	15.03.2025
<u>Ort:</u>	Hermann-Neuberger-Straße, 66123 Saarbrücken
<u>Anreise:</u>	bis 10:10 (Albert Wagner Schwimmhalle)
<u>Beginn:</u>	10:20 Bourban Test
<u>Ende:</u>	ca. 16:15 Uhr (2012 und jünger um 15:00)

Inhalte:

Athletik

- Bourban Test (Unterarmstützvariation) für alle
<https://www.youtube.com/watch?v=ZTBL5CNFKfA>

Schwimmen

- 200 m Wasser-Komplex Test (2016 - 2012)
 - 50m Kraulbeine mit Brett,
 - 50m Brust,
 - 50m einarmig mit passivem Arm vorne und Seitenwechsel nach 25m,
 - 50m Kraul
- 50m (alle)
- 400m (2011 & 2010)
- 800m (2009 - 2006)

Laufen

- 1000m (2016 - 2012)
- 3000m (2011 & 2010)
- 5000m (2009 - 2006)

Vereins- und Kadersichtung am Samstag, den 15.03.25

Vorläufiger Zeitplan:

- 10:10** **Treffpunkt Foyer Schwimmhalle**
- 10:20** **Bourban Test (Empore Schwimmhalle)**
-
- ca. 11:30** **Einschwimmen**
Ende Schwimmtests:
2016 - 2012 ca. 12:25
2011 - 2006 ca. 13:30
-
- Pause** **(Essen und Trinken WICHTIG!)**
-
- 14:30** **Start 1km**
- 14:45** **Abschlussbesprechung Schüler (2012 und jünger)**
-
- 15:00** **Start 3km**
- 15:20** **Start 5km**
- 16:00** **Abschlussbesprechung (2011 - 2006)**
- 16:15** **Ende**

Normen 2025

Jg.		50m	200m Komplex	400m Langbahn	800m Langbahn	1km	3km	5km	Bourban- Test
	LK 1 - Norm:								
2010	Jug B_2 w	33,5		05:45			11:40		02:00
2010	Jug B_2 m	31,0		05:25			10:30		02:00
2009	Jug A_1 w	32,5			11:10			20:00	02:30
2009	Jug A_1 m	30,0			10:40			18:00	02:30
2008	Jug A_2 w	31,5			10:55			19:40	02:30
2008	Jug A_2 m	29,5			10:10			17:00	02:30
2007	Jun_1 w	31,0			10:45			19:20	02:30
2007	Jun_1 m	29,0			09:55			16:40	02:30
2006	Jun_2 w	30,5			10:25			19:00	02:30
2006	Jun_2 m	28,5			09:40			16:20	02:30
	LK 2 - Norm:								
2011	Jug B_1 w	36,0	06:45	06:45			13:30		01:30
2011	Jug B_1 m	36,0	06:35	06:35			12:30		01:30
2010	Jug B_2 w	35,0	06:15	06:15			12:30		01:30
2010	Jug B_2 m	34,0	05:55	05:55			11:30		01:30
2009	Jug A_1 w	33,5			12:10			21:40	02:00
2009	Jug A_1 m	31,0			11:40			19:00	02:00
2008	Jug A_2 w	32,5			11:55			20:40	02:00
2008	Jug A_2 m	30,0			11:10			18:00	02:00
2007	Jun_1 w	31,5			11:25			19:40	02:00
2007	Jun_1 m	29,5			10:40			17:00	02:00
2006	Jun_2 w	31,0			11:15			19:20	02:30
2006	Jun_2 m	29,0			10:25			16:40	02:30
50/400/800m mit Startsprung (Ausnahmen möglich).									
Orientierung für die AK1:									
2012	Sch A w	36,0	03:45			04:00			01:45
2012	Sch A m	36,0	03:45			03:40			02:00
2011	Jug B_1 w	35,0		06:15			12:00		01:45
2011	Jug B_1 m	34,0		06:05			11:00		02:00