

Jahresbericht des Sportlichen Leiters TLS

Die Saison begann langsamer als geplant, dies hat wohl mit dem Trainer Wechsel zu tun. Aber um sicherzustellen, dass das Team auf ihre Trainingseinheiten kommt, nahm ich mir die Zeit, mich mit den anderen Trainern aus der Region und den ehemaligen Trainern des TLS zu treffen. Dies um ein besseres Verständnis für die aktuelle Situation zu erhalten. Zu begin der Saison hatte ich das Ziel die aktuelle Struktur des TLS kennen zu lernen und diese zu beurteilen. Um zu sehen was funktioniert und was nicht, bevor ich Änderungen vornehmen wollte.

Insgesamt haben alle Athleten während der gesamten Saison 2019 Verbesserungen gezeigt, sei es in bestimmten Disziplinen oder in der Wettkampfleistung.

Saisonergebnisse 2019:

- 33 Rennen
- 23 Podiumsplätze
- 1x Schweizer Jugend Nationaler Duathlon CH-Meister Kesia Mächler
- 1x Schweizer Jugend Triathlon Vize-CH-Meisterin Kesia Mächler
- 1x 2. in der Youth League – Series Kesia Mächler
- 1x 4. in der U18 National League Series Lars Schnider

Während der Saison wurden zwei Trainingslager für die TLS-Athleten durchgeführt. Das eine war ein Winter-Langlauflager in Saigneliger und das andere war das Sommer-Trainingslager in Sankt Moritz. Dort konnten die Athleten mit Olympiasiegern, Welt- und Europameistern wie Nicola Spirig und Julie Derron trainieren und ihnen bei den Trainings zusehen. In beiden Camps ging es darum, die Athleten einer leistungsorientierten Umgebung und dem Lebensstil der Elitesportler auszusetzen.

In den Trainings oder im Anschluss daran, wurden auch immer wieder Informationen weitergegeben, wie man Elitesportler wird. Ich habe den Athleten während der gesamten Saison Informationsartikel zu Themen wie Erholung und Ernährung abgegeben. Um ihnen die Bedeutung einer guten Kommunikation zu zeigen, auch um verletzungsfrei zu bleiben und die Leistung zu verbessern. Praktische Übungen zur Fahrradpflege, Selbstmassage mit Schaumstoffrollen (z.B. Blackroll) gehörten auch dazu. Weiter wurde ihnen die Rolle, welches Social Media im modernen Sport spielt, aufgezeigt. Dies sind aus meiner Sicht wichtige Beispiele für Themen, die den Athleten helfen Elitesportler zu werden. In der neuen Saison beginnen wir mit der Schlaf- und Erholungsspezialistin Anna West zusammenzuarbeiten. Dies um ihnen ein weiterer sehr wichtiger Faktor in ihrer Ausbildung zu Elitesportlern zu geben.

Zu den Änderungen und Ergänzungen im Kader in diesem Jahr gehört die Einführung einer Online-Trainingsplattform. Mit dieser die Athleten nun ihre Trainingsprogramme erhalten und der Coach so schnell und einfach Anpassungen im Trainingsplan der Athleten vornehmen kann. Mit Beginn der Wintersaison haben wir das Training im Velodrome in Grenchen, in Zusammenarbeit mit den Nachwuchsradsfahrern der Sportakademie Solothurn, begonnen. Die Sitzungen davor zwischen Roland Richner und mir erwiesen sich als gut. Wir haben so einen super Weg gefunden, wie die TLS Athleten von den spezifischen Fähigkeiten der Radsportlern lernen können. Wir können ihnen nun so zugeschnittene Trainings im Bereich Rad geben.

Im Gebäude der Sportakademie Solothurn werden Indoor-Bike-Trainer und ein Laufband für die Athleten angeschafft, die den Athleten die Möglichkeit geben, bei allen Wetterbedingungen zu trainieren.

In der Saison 2020 plane ich halbjährlich "TLS-Triouts" zu organisieren, wo den jungen Athleten der Region die Möglichkeit gegeben wird, an einem Testtag für das TLS teilzunehmen. Wer in der Lage ist, die vom Swiss Triathlon gesetzten Standards auf oder über der "lokalen" Ebene zu erreichen, kann eine Ausbildung mit dem TLS beginnen. Für diejenigen, die unter diesem Standard liegen, werden wir sie ermutigen, mit ihrem lokalen Triathlon Club zusammenzuarbeiten. Dort sollen sie ihre Leistung verbessern und bei erfüllten Kriterien später dem TLS beitreten. Dies ermöglicht es dem TLS, die Triathlonclubs der Region aktiv zu unterstützen, indem es die Athleten zu ihnen führt und den Clubs zeigt, dass das TLS nicht nur die Leistungssteigerung Ihrer Athleten, sondern auch das Wachstum des Triathlons in der Region unterstützen will.

Aufbauend auf dieser Saison und während wir auf die Bekanntgabe des Zeitplans der National League 2020 warten, werden wir die Grundlagen, Leistungen und Ausbildung der Athleten weiter verbessern. Zusätzlich zu den Rennen der National League und der Youth League werden wir uns international mit den Rennen des Junior Continental Cup befassen, um ihre Erfahrung im Aufbau auf die Elitestufe weiter auszubauen.

Michael Harvey

Sportlicher Leiter TLS

Coach Report 2019

The season started slower than intended with the change over in coaches, however to ensure the squad had their routine, Michael took the time to meet with the other coaches in the region and past contributors to the TLS to gain a better understanding of the current situation. The aim for Michael at the beginning of the season was to maintain the current structure and to assess what was working and what wasn't before making any changes.

Overall throughout the season, all athletes have shown improvements being it in specific disciplines or in race performance.

Season Results:

- 33 races
- 23 podiums
- 1x Swiss Youth National Duathlon Champion Kesia Mächler
- 1x Swiss Youth Triathlon Vice Champion Kesia Mächler
- 1x 2nd in the Youth League Series Kesia Mächler
- 1x 4th in the Under 18 National League Series Lars Schnider

Two training camps were run during the season for the TLS athletes, the first in Saigneliger for the winter langlauf camp and our Summer training camp in Sankt Moritz where the athletes were able to train with and watch Olympic, World and European champions including Nicola Spirig and Julie Derron. Both camps were about exposing the athletes to performance focused environments and the elite athlete lifestyle.

Training was also supported with educational information to help those in the squad learn how to become elite athletes. Information articles written by Michael have been supplied to the athletes throughout the season on topics such as recovery, nutrition as well as showing athletes the importance of good communication to remain injury free and improve performance. Practical sessions in bike care, body maintenance using foam rollers and the roll that social media plays in modern sports are other examples of topics covered to assist the athletes. In the new season we begin to work with Sleep and Recovery Specialist, Anna West, to continue to build the athletes education.

Changes and additions to the squad this year have included the introduction of an online training platform which the athletes are now using to receive their training programs which allows the coach to make adjusts to the athletes training plan quickly and easily. With the start of the winter season we have begun training at the velodrome in Grenchen in conjunction with the junior cyclists from the Solothurn Sports Academy. Already the sessions that are run between Roland Richner and Michael are proving to be more relevant and tailored to what the athletes are training along with exposing the athletes to other specific skills of the cycling specialists.

We are also looking to purchase indoor bike trainers and a treadmill for the athletes to use at the Solothurn Sports Academy building which will give the athletes the ability to train in all weather conditions.

This season Michael will organise biannual 'TLS triouts' where it will be advertised to the region's young athletes to come and participate in a testing day for the TLS. Those that are able to make standards set by Swiss Triathlon at or above the 'local' level can consider beginning training with the TLS. For those who are below this standard we will be encouraging them to work with their local Triathlon Club to improve their performance and join the TLS in the future. This allows the TLS to actively support the

regions triathlon clubs by directing athletes to them whilst showing them the TLS aims to not only support the performance improvement of your athletes but also the growth of triathlon in the region.

So building on this season and whilst we await the announcement of the 2020 National League schedule we will continue to improve on the athletes fundamentals, performances and education. In addition to the National League and Youth League races we will look internationally at Junior Continental Cup races to further increase their experience in building towards the elite level.

Michael Harvey

Sportlicher Leiter TLS