



## Rheinland-Pfälzischer Triathlonverband

### TriKids TuS Ahrweiler

#### Das Trainingskonzept:

Als Swantje Kolberg 2006 mit insgesamt sieben Kindern, davon drei ihrer eigenen, die Jugendarbeit in der Triathlonabteilung begründete, hätte sie sicherlich nie im Traum daran gedacht, dass die Anzahl der Kinder bis zum heutigen Tag auf fast 100 ansteigen würde.



Hauptursache dafür ist sicherlich die Tatsache, dass beim Trikids Training Eines ganz besonders groß geschrieben wird: der Spaß!

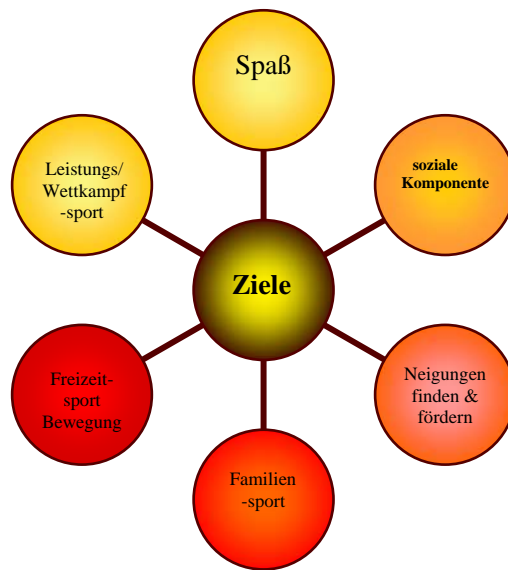
Im Trainingsbetrieb schaffen es die Übungsleiter, Kinder aller Altersstufen (ab 5 Jahren) und sogar die Erwachsenen zu integrieren.

Jeder kann zum Training kommen, es besteht keine Pflicht, an Wettkämpfen teilzunehmen.

Nach mehrmaligem Schnuppern sind schon viele überzeugt worden, bei den Trikids mitzumachen, und jeder kann sich aussuchen, was und wann er trainieren will.

Viele Kinder sind nur am Waldtraining interessiert, andere trainieren dem Angebot entsprechend fast täglich.

Das Trainingsangebot wird den Jahres- und Saisonzeiten angepasst, so dass die Kinder sehr spezifisch trainieren können: Im Winter die Grundlagen beim Hallentraining, im Sommer bei den Terminen, die sich mit dem Wettkampfsport befassen, so z.B. ein spezielles Wechseltraining und das Rennradtraining in der Gruppe.



Dass der Spaß im Vordergrund steht, muss nicht noch einmal erwähnt werden, die weiteren Bestandteile des Konzepts bedürfen aber einer genaueren Betrachtung.

Unter sozialer Komponente verstehen wir das Miteinander der Kinder aller Altersstufen, das gegenseitige Helfen beim Training und im Wettkampf und das faire Verhalten, wenn der andere mal stärker war. Die Kinder freuen sich über die eigenen Siege genauso wie über die ihrer Vereinskollegen und es ist selbstverständlich, dass alle an der Ziellinie auf die letzten warten, um sie jubelnd im Ziel zu begrüßen. Durch die Teilnahme an verschiedenen Serienveranstaltungen (z.B. Rheinland Nachwuchs Cup) wird der Teamgeist geschult, geht es hier doch auch um die Mannschaftswertung.

Und schon oft sind die erwachsenen Triathleten bei ihren Wettkämpfen durch ein Spalier von Trikids ins Ziel gelaufen. Dieses Miteinander verdeutlicht die These, dass bei den Triathleten auch der Familiensport groß geschrieben wird. Animiert durch ihre Kinder sind schon viele Eltern ins Triathlongeschehen eingestiegen und erfreuen sich an den gemeinsamen Fahrten zu den Wettkämpfen.

Für Viele Freizeitsport und Spaß an der Bewegung, gibt es in unserer Abteilung darüber hinaus auch eine Wettkampfmannschaft, sowohl bei den Kids als auch bei den Erwachsenen. Sie alle trainieren nach einem festen Plan konsequent auf ihre Saisonziele hin und starten nicht nur bei Triathlon und Duathlonveranstaltungen, sondern auch bei Leichtathletikwettbewerben, Volksläufen, Radrennen und Schwimmwettkämpfen.

Auch hier zeigt sich ein wichtiges Ziel unserer Vereinsarbeit: Durch das Triathlontraining finden die Kinder zu ihrer Lieblingsdisziplin. Wir sind in der Lage und halten es auch für sinnvoll, Talente an die Leichtathletik, an den Schwimmverein oder zum Radsport zu vermitteln. Um damit wieder zum Ausgangspunkt zurückzukehren: Wir machen alles, was den Kindern Spaß macht.

Und durch eine Vielzahl von Trainingsmöglichkeiten, die sich den Athleten bietet und durch den Spaß, der von den Übungsleitern vermittelt wird, erklären sich die guten Leistungen unseres Triathlonnachwuchses. Und die Tatsache, dass unsere Abteilung von Jahr zu Jahr größer wird, bestärkt uns in dem Glauben, genau das „Richtige“ zu tun und uns weiter zu engagieren.

## Trainingsmethodik und Inhalte:

Jeder kann ausprobieren und für sich auswählen, was und wie er trainieren möchte.

Dies war von Anfang an Grundlage beim donnerstags stattfindenden „Basistraining“ im Bölinger Wald. Als erster Termin von Swantje ins Leben gerufen, ist er derzeit der meistbesuchte und wird unterstützt von den Übungsleitern Jan Kolberg, Fabian Wittpohl und Pascal Eller. Zeitweise bis zu 60 Kinder trainieren Radfahren (MTB) und Laufen auf den Waldwegen rund um die Bölinger Hütte. Trainingsinhalte sind hier Radtouren mit Fahrtechnik, Wechseltraining, Geschicklichkeit, Koordination und wiederum viel, viel Spaß durch Spiele und Staffelläufe. Im Sommer auf 17.00 Uhr terminiert, treffen sich die Kids im Winter ohne Rad um 15.00 Uhr.

## Lauftraining:

Jeden Mittwoch um 18.00 Uhr findet ein speziell dem Laufen gewidmetes Training an verschiedenen Orten statt, welches von Gerd Uhren geleitet wird. Im „Apollinaris Stadion“ sehr stark an die Leichtathletik angelehnt, findet das Training im Wechsel an der Paradieswiese statt, wo sich ideale Bedingungen für ein abwechslungsreiches Programm bieten. Trainingsinhalte sind hier Intervalle, Barfußtraining, Trimm-dich-Pfad und Dehngymnastik.

Im Winter findet dieses Training in der Turnhalle der Realschule mit den Schwerpunkten Schnelligkeit, Kraft und Gymnastik statt. Gerd bietet noch einen zweiten Lauftermin an, dieser allerdings erst ab Jugend B bis zu den Erwachsenen. Im Sommer freitags um 19.00 Uhr und im Winter samstags um 15.15 Uhr dreht sich hier alles um Schnelligkeitsausdauer in Form von Intervallen, Treppenläufen und Bergsprints.

## Schwimmtraining:

Der Montag ist für das Schwimmtraining reserviert, die Kids trainieren von 18:00 Uhr an im Schwimmbad am Calvarienberg, hauptsächlich die Grundlagen der Kraultechnik.

Das Training wird von Christian Häger geleitet und bietet leider nur einer begrenzten Teilnehmerzahl die Möglichkeit, den Schwimmstil zu verbessern.

Dienstags um 20.30 Uhr treffen sich auch die Erwachsenen zum Schwimmen im Twin in Bad Neuenahr. Auch hier ist Christian als Trainer verantwortlich.

Eine weitere Möglichkeit, die Wasserlage zu verbessern besteht im Sommer donnerstags um 20.00 Uhr im Thermalbad in Bad Bodendorf, hier allerdings ohne Trainer.



## Radtraining:

Letzter aber nicht minder wichtiger Baustein im Training der Triathleten ist das seit 2009 in Kooperation mit dem RSV Sturmvogel Bad Neuenahr stattfindende Rennradtraining.

Dienstags um 17.00 Uhr (ab Schüler B) und samstags um 10.30 Uhr (auch für die „Kleinen“) treffen sich die Trikids am Grafschafter Einkaufszentrum, um in verschiedenen Gruppen hauptsächlich auf Wirtschaftswegen Fahrtechnik und Grundlagenausdauer mit dem Rennrad zu trainieren. Die Strecken variieren von 15-25 km je nach Leistungsstand, geleitet wird das Training von Jan, Fabian und Pascal.

## Trainingswettkämpfe der spielerischen Art:

Als Zusatztermin findet in den Sommermonaten bei guter Wetterlage noch das Training am Riedener Waldsee statt. Hauptsächlich eine reine Spaßveranstaltung, wird aber auch hier trainiert: Freiwasserschwimmen (auch mit Neoprenanzug) und Swim & Run-Wettkämpfe sind bei den Kids sehr beliebt. Nicht fest terminiert findet in der Wettkampfsaison noch ein spezielles Wechseltraining im Grafschafter Innovationspark statt.

Nach Absprache treffen sich die Kids hier, um bei den Wettkämpfen in der Wechselzone nicht zuviel Zeit zu verlieren.

Abschließend sei noch das nur im Winter stattfindende Spinning im Fit & Fun in Ahrweiler erwähnt, dass von Rainer Kehrbusch geleitet wird und immer freitags um 19:00 Uhr die Teilnehmer bei fetziger Musik ins Schwitzen bringt.

## Erläuterungen:

### 1. Rennradtraining:

Es werden verschiedene Gruppen gebildet (Alter/Fahrkönnen) und in diesen auf asphaltierten Wirtschaftswegen trainiert. 2-3 Übungsleiter teilen die Gruppen ein und trainieren sowohl die Ausdauer als auch die Fahrtechnik/Radbeherrschung.

Die Trikids trainieren hier zusammen mit Radsportlern aus unserem Partnerverein RSV Sturmvogel.

Ab November wechseln wir aufs Mountainbike und trainieren im Wald.

### 2. Wechseltraining:

An wettkampffreien Wochenenden (also selten...) findet ein spezielles Wechseltraining statt, bei dem die Kids auf einer möglichst kurzen Runde ständig vom Rad aufs Laufen wechseln.

Ziel ist einerseits die nötige Routine (Helm an/ausziehen; aufs /vom Rad springen) als auch die Gewöhnung der Muskulatur an die unterschiedlichen Belastungen.

Auch hier mit sehr viel Spaß!!!!



### 3. Hallentraining

Hier holen sich z.Zt. immer um die 40 Kids und Erwachsene jeden Mittwoch ihre Portion Muskelkater ab, da wir dort sehr viele Sprints / Kräftigungsübungen einbauen, als Abwechslung zum Ausdauertraining.

Gerade dort klappt das Zusammenspiel von Kindern und Erwachsenen am besten, obwohl das Platzangebot nicht gerade üppig ist.

(Bericht von Swantje Kolberg und Gerd Uhren)

(V.i.S.d.P: Wolfgang Becker, Öffentlichkeit und Internet, Rheinland-Pfälzischer Triathlonverband e.V.)