

Trainingskonzept der STEULER TRIKids RSG Montabaur

I. Trainingsziel:

Wir wollen, dass die Kinder mit Freude an einen tollen und gesunden Sport herangeführt werden. Bei allem Spaß, der dabei entsteht, wollen wir die Kinder aber auch auf Triathlon- und Duathlonwettkämpfe vorbereiten. Insbesondere die Rheinland-Pfalz-Meisterschaften und weitere regionale Wettkämpfe sollten Ziel des Trainings sein. Da wir seit 2009 auch einen eigenen Kindertriathlon in Montabaur veranstalten und dieser auch in die Serienwertung des Rheinland-Nachwuchs-Cups und des RTV-Cups einfließt, bieten sich die übrigen Wettkämpfe dieser Serie natürlich auch an:

www.rhelacup.eifeler-crossduathlon.de

www.rtv-triathlon.de/Jugend/RTV_Jugend_Cup.htm

Weitere Wettkampfangebote werden regelmäßig bekannt gegeben, bzw. sind unserem Terminplan auf der Homepage zu entnehmen. Die Teilnahme ist freigestellt, aber gern gesehen. Wir haben bei den Wettkämpfen immer sehr viel Spaß miteinander und pflegen viele Freundschaften mit anderen Vereinen. Weiteres Ziel ist es auch, leistungsorientierte Kinder ab Schüler A dem Verband zur Aufnahme in den Landeskader vorzuschlagen.

II. Voraussetzungen:

Kinder, die am Training der TRIKids teilnehmen möchten, müssen in der Lage sein, ohne Probleme 1000 m (ab 12 Jahre 2000 m) am Stück zu laufen und 200 m (ab 10 Jahre im Kraulstil) zu schwimmen, da ansonsten ein geregelter Trainingsablauf nicht möglich ist. Ein „Schwimmen lernen“ im klassischen Sinn, können wir leider nicht anbieten. Dies sollte Aufgabe der Eltern, gerne auch in Zusammenarbeit mit einschlägigen Schwimmkursen oder Einzelunterricht sein, über die den Kindern die einzelnen Schwimmstile beigebracht werden.

Kontakt halten die Trainer zu den Eltern in der Regel über email; daher sind eine Emailadresse und der regelmäßige Abruf unverzichtbar.

III. Trainingsangebote TRIKids (detailliertere Zeitangaben bitte der Homepage entnehmen):

Rennradtraining findet im Zeitraum nach den Osterferien bis Ende Oktober montags statt. Hilfe und Privattraining beim Radfahren von Eltern ist erwünscht.

Über die Berechtigung zur Teilnahme an diesem Training entscheiden die Trainer.

Hallentraining: Im Winter (01.11. bis 31.03.) findet mittwochs ein allgemeines Training (Kräftigung, Gymnastik, Spiele, u.a.) in der Halle statt; nach Absprache gehen wir aber auch ab und an stattdessen oder zusätzlich auf die Bahn.

Bahntraining: Im Sommer (01.04. bis 31.10.) gehen wir mittwochs von 18:00 bis 19:15 Uhr ins Stadion Montabaur auf die Laufbahn zum Sprint- und Intervalltraining.

Schwimmtraining findet dienstags und freitags von 16:00 (Umziehen und Duschen also vorher) bis jeweils 17:00 Uhr im Hallenbad Wirges statt. Den Eintritt und die Schwimmtrainer bezahlt der Verein. Donnerstags trainieren die leistungssportorientierten Kinder ab Schüler A und älter zusätzlich von 19:30 bis 20:30 Uhr. Hier entscheidet der Jugendwart über die Teilnahme.

In den Sommerferien kann ab Schüler A am Schwimmtraining der Erwachsenen im Freibad Montabaur teilgenommen werden (Neoprenanzug je nach Temperatur hilfreich). Das Schwimmen erfolgt in den jeweiligen Trainingsgruppen. Die Einteilung auf die Bahnen erfolgt durch die Trainer. Für die jüngeren TRIKids muss das Schwimmtraining während der Sommerferien durch die Eltern eigenverantwortlich organisiert werden.

Rad- (mit dem MTB) und **Lauftraining** ist samstags vormittags um 11:00 Uhr in Montabaur am Schwimmbad für die jüngeren Kinder bis einschließlich Schüler A. Dieses Training ist sehr wichtig, um später am Rennradtraining teilnehmen zu können, weil hier der sichere Umgang mit dem Rad erlernt wird. Das Training wird von Jugendlichen der RSG Montabaur sowie einigen Eltern betreut. Auch hier können die Trainer Trainingsgruppen einteilen. Die älteren TRIKids trainieren am Wochenende nach Absprache oder selbständig.

Seit 2016 findet um 11:00 Uhr am Samstag auch für diese zusätzlich ein **MTB**training im Winter statt, in dem auch Laufelemente integriert werden. Der Trainingsort kann hierbei wechseln.

In den Sommerferien legen wir vereinsseitig eine Trainingspause ein; es macht aber keinen Sinn für die Kinder, 6 Wochen nicht zu trainieren. Hier ist eigenständiges Training gefordert.

Bei Interesse wird ein 2-3 tägiges (Trainings-)Zeltlager für die Kinder und ggfls. die Eltern angeboten.

Kosten:

Das gesamte Training ist mit dem Vereinsbeitrag (für Kinder 3,-€ im Monat) und dem Zusatzbeitrag für minderjährige Triathleten von 8,-€ monatlich bezahlt.

IV. Trainingsinhalte:

Diese richten sich vor allem nach dem Alter und den zu absolvierenden Wettkampfdistanzen, die erheblich differieren: So sind die Schüler C oft nach 10 Minuten im Ziel, während die Schüler A ca. 45 Minuten benötigen. Zusätzliches "Privattraining" in allen Disziplinen durch die Eltern zum Verbessern der spezifischen Fähigkeiten wird immer gern gesehen und ist für Kinder, die leistungsorientiert Triathlon betreiben wollen, auch notwendig. Tipps hierzu geben die Trainer.

Alter 9 Jahre und jünger, Altersklasse Schüler C/D

Typische Wettkampfdistanzen: 0,1 km Schwimmen – 2,5 km Rad – 0,4 km Laufen

Bei den Jüngsten soll vor allem spielerisch der Bewegungsschatz und die Radbeherrschung erweitert werden. Schulung der Grundschnelligkeit und leichtathletische Grundausbildung stehen klar vor Ausdauerleistungen. Die Kinder sollten an Spaßwettkämpfen wie Bambini- und Schülerläufen teilnehmen, aber auch erste Erfahrungen im Duathlon und Triathlon machen.

Alter 11 bzw. 10 Jahre, Altersklasse Schüler B

Typische Wettkampfdistanzen: 0,2 km Schwimmen – 5 km Rad – 1 km Laufen

Hier wird der Schwerpunkt auf dem spielerischen Erlernen und Verbessern der Technik in den einzelnen Disziplinen liegen. Auch hier steht die Grundschnelligkeit noch im Vordergrund, aber es werden auch schon kurze Intervalleinheiten eingebaut. Die Kinder sollten an regionalen Wettkämpfen und an den Rheinland-Pfalz-Meisterschaften teilnehmen.

Alter 13 bzw. 12 Jahre, Altersklasse Schüler A

Alter 15 bzw. 14 Jahre, Altersklasse Jugend B

Typische Wettkampfdistanzen: 0,4 km Schwimmen – 10 km Rad – 2,5 km Laufen

Der Schwerpunkt des Trainings liegt in der Optimierung der Technik in den einzelnen Disziplinen. Weiterhin kommen intensivere Ausdauer- und Intervalltrainingseinheiten hinzu. Die Kinder sollten regelmäßig an den verschiedenen Wettkampfformen (Schülerläufe, auch bis zu 5 km, Duathlon, Triathlon) teilnehmen.

Ab einem Alter von 13 Jahren soll der Schwerpunkt des Trainings der Kinder auf der wettkampfspezifischen Ausprägung der Leistung liegen.

Alter 17 bzw. 16 Jahre, Altersklasse Jugend A

Typische Wettkampfdistanzen: 0,75 km Schwimmen – 20 km Rad – 5 km Laufen

Der Schwerpunkt des Trainings im Jugend A Bereich liegt neben der weiteren Techniko-optimierung in den einzelnen Disziplinen in der Vorbereitung auf längere Distanzen. Es kommen auch hier weiter intensive Ausdauer- und Intervalltrainingseinheiten hinzu. Die Jugendlichen sollten regelmäßig an den verschiedenen Wettkampfformen (Laufwettbewerbe auch bis zu 10 km, Duathlon, Triathlon) teilnehmen. Ab 16 Jahren dürfen die Jugendlichen bereits auf der Sprintdistanz starten und somit im Erwachsenenbereich teilnehmen und hier unsere LIGA Mannschaften verstärken.

V. Material:

Einige Skinfit-Artikel können jederzeit mit 25% Rabatt und bei Sonderaktionen auch alle anderen Skinfit-Artikel mit 15% Rabatt erworben werden. Meist können die Sachen im Verein gut

wiederverkauft werden. Neulinge finden meist bei den Älteren Sachen, aus denen diese herausgewachsen sind.

Zu den benötigten Schwimmsachen, Laufschuhen und den Schnürsystemen geben die Trainer Auskunft.

Der Verein verfügt derzeit über 11 Rennräder, die den Kindern unentgeltlich je nach Größe und Leistungsstand zur Verfügung gestellt werden. Notwendige Reparaturen, Anpassungsarbeiten wegen der Übersetzung und Größe sowie Verschleißmaterialien sind selbst zu tragen. Das Fahrrad ist von einem Fachhändler gewartet und sauber nur an den Jugendwart zurück zu geben. Dieser entscheidet über die Neuvergabe. Diese Regelungen sind bei Übernahme schriftlich zu akzeptieren. Zu beachten ist die Ablaflängenbeschränkung bei Rennrädern auf 5,66 m bis zur Altersklasse Schüler A inklusive, auf 6,10 m für Jugend B und 7,01 m für Jugend A. Für evtl. notwendige Änderungen der Übersetzung können die Trainer Auskunft geben.

VI. Trainings- und Wettkampfteilnahme:

Zur Trainingssteuerung und Gruppeneinteilung werden regelmäßige Leistungsüberprüfungen durchgeführt und dokumentiert. Die Trainer können auch Mindestanforderungen (Zeiten auf bestimmten Distanzen) festlegen, die zur Teilnahme am Training in einer bestimmten Gruppe zu erfüllen sind.

Die Teilnahme an 4-6 Leistungsüberprüfungen, die bei allen Trainingsangeboten stattfinden werden und an jährlich ca. 5 vom Jugendwart festgesetzten Wettkämpfen (insbesondere Meisterschaften und einige lokale Wettbewerbe) sollte Ehrensache sein. Wer daran einmal nicht teilnehmen kann, möge sich vorher beim Jugendwart entschuldigen. Nett wäre es auch, dem jeweiligen Trainer kurze Info zu geben, wenn man mal ausnahmsweise nicht am Training teilnehmen kann.

Kinder, die Interesse am Training haben, melden sich bitte vorher beim Jugendwart. Dieser legt fest, wann ein Probetraining erfolgen kann. Dabei werden die Mindestvoraussetzungen überprüft. Spätestens nach drei Probetrainings muss aus versicherungsrechtlichen Gründen der Vereinsbeitritt erfolgen. Das Antragsformular erhält man beim Jugendwart, beim Vorsitzenden Peter Jurkschat bzw. auf unserer Homepage unter <http://www.rsg-montabaur.de/>

Die Eltern sind verpflichtet, gesundheitliche Beeinträchtigungen der Kinder vor einer Trainings- oder Wettkampfteilnahme dem Jugendwart mitzuteilen und eine Haftungsfreistellungserklärung zu unterschreiben.

VII. Liste der Trainer mit Kontaktdaten:

| Name | Telefon | Telefon mobil | email |
|---------------------|---------------|---------------|------------------------------------|
| Matthias Klein | 02623 970138 | 015153372263 | matthias_klein@t-online.de |
| Oliver Spitzhorn | 02602 9999881 | 01716817366 | sp@notar-spitzhorn.de |
| Michael Große | 06435 921541 | 01633934532 | mmm.grosse@kabelmail.de |
| Martin Althofen | 02602 8661 | 015142463349 | Martinalthofen@aol.com |
| Robert Hojniec | 02602 950514 | 015736369405 | roberthojniecdeutschland@gmail.com |
| Alexander Keul | 02602 6744205 | 01722997371 | Akeul@westwood-adventures.de |
| Günter Lenzen | 02602 18724 | 01717502126 | gl@westerwald-immo.de |
| Alexander Schneider | | 01731635123 | alexanderschneider98@web.de |
| Florian Große | 06435 921241 | 01779419931 | flog2911@googlemail.com |
| Marvin Klein | 02623 970138 | 015124241600 | 24marvin2rocky@gmail.com |
| Maurice Metternich | | 015737882565 | m.metternich@protonmail.ch |
| Ivet Sommers | 02602 9492674 | 015730924303 | senjsomers@hotmail.com |