



Eltern-Information: TriKids, Herbst/Winter 2023-24

Training und Wettkämpfe im Winterhalbjahr

Liebe Eltern,

wir können auf eine erfolgreiche Triathlon- bzw. Wettkampf-Saison mit Euren Kindern zurückblicken und behalten die Saison 2023 in sehr guter Erinnerung!

Die Planung des Trainings für den Herbst/Winter 2023-24 läuft schon auf Hochtouren und wir brauchen hierfür wieder Eure Unterstützung, bzw. Rückmeldung, damit wir das Training für die Kinder, Jugendlichen und Trainer effizient gestalten können.

Schwimmtraining

Das Schwimmtraining beginnt **am Freitag, den 6.10.23**. Wir können wie gewohnt 4 Bahnen von 17.00-18.00Uhr belegen, zwei sind für die Jugend (Jahrgang 2007-2011) reserviert, eine Bahn für Schüler und eine Bahn für den Krauleinsteigerkurs (neue Kinder). Die fünfte Bahn wird leider von einem anderen Verein genutzt.

Unser Ziel ist es, die Bahnen-Auslastung zu optimieren. Deshalb möchten wir von Euch wissen, ob Euer Kind beabsichtigt, im Schuljahr 23/24 regelmäßig das Training zu besuchen. Hierbei geht es uns vor allem um das Schwimmtraining. Leider können wir hier die Kapazitäten nicht erweitern, da uns nur vier Bahnen zur Verfügung stehen. Eine zeitliche Verschiebung ist aus beruflichen Gründen bei unseren Trainern*innen nicht möglich und zudem soll das Schwimmtraining nicht mit den anderen Trainingseinheiten kollidieren.

Warum eine regelmäßige Teilnahme am Schwimmtraining wichtig ist? – Rückblickend auf die Saison 2023 gab es bis zu den Sommerferien 30 Kalenderwochen. Abzüglich der Schulferien und Schließzeiten des Schwimmbades hatten wir effektiv 20 Trainingseinheiten von Januar bis Juli. Gerade das Schwimmen ist die Disziplin im Triathlon, die die größten bewegungstechnischen Ansprüche stellt. Um hier etwas neu zu lernen oder zu festigen ist somit eine regelmäßige Teilnahme unbedingt notwendig! Denn nur so können wir unsere Kapazitäten optimal nutzen und möglichst vielen – insbesondere den motivierten - Kindern einen Platz im Schwimmtraining anbieten, damit sie die wunderbare Sportart Triathlon auch praktizieren können.

Jedes Kind sollte die Möglichkeit haben, verschiedene Sportarten auszuprobieren, sich dann aber auch entscheiden und priorisieren. Im Klartext heißt das: Wenn das Kind neben Triathlon eine oder mehrere Sportarten betreibt, in der freitags des Öfteren Spiele oder andere Termine zu absolvieren sind, ist eine regelmäßige Teilnahme an einem effektiven Schwimmtraining nicht möglich.

Dienstags findet ein zusätzliches Schwimmtraining statt, das sich an alle Kinder und Jugendlichen der Jahrgänge 2007-2011 richtet. Dieses Training ist für die Wettkampfklassen ab Schüler*innen A dringend erforderlich, da im Wettkampf schon 400m geschwommen werden müssen und somit neben technischem Können zunehmend auch Ausdauer- und Kraftaspekte trainiert werden müssen. Deshalb bieten wir dienstags auch zwei Gruppen je nach Leistungsklasse für 60 bzw. 120min an. Unsere ältesten Jugendlichen und jungen Erwachsenen (Jahrgang 2004-2006), die ab 2024 in der AK 18-19 bzw. AK 20 starten, bitten wir das Mittwoch-Schwimmtraining der Erwachsenen zu besuchen. Von 20.00-21.00Uhr freuen sich Eure Trainer*innen, wenn Ihr da das Tempo hochhaltet. Es gibt dort ebenso zwei Bahnen, je nach Schwimmtempo.

Kontakt für konkrete Fragen: Frauke (fs@trisport-erding.de)



Radtraining am Samstag

Mit dem MTB-Radtraining haben wir nach den Ferien mit der bisherigen Gruppeneinteilung schon wieder begonnen. Das Training wollen wir - wie auch in den letzten Jahren - den ganzen Winter durch anbieten und durch unseren Wintertriathlon ergänzen (s.u.).

Nachdem in der Gruppe 1 (Jahrgang 2011 und jünger) die Beteiligung bisher sehr gering war, wollen wir eine generelle Umfrage starten. Damit wollen wir herausfinden, welche Kinder und Jugendlichen planen, am Radtraining im Winter 23/24 regelmäßig teilzunehmen. Je nach Rückmeldung werden wir dann entsprechende Leistungsgruppen anbieten. Die Junioren und jungen Erwachsenen können sich gerne auch eintragen, da es ja schwierig ist mit dem Rennrad im Winter auf der Straße zu trainieren. Je nach Rückmeldung werden wir versuchen, auch hier ein Angebot zu ermöglichen.

Hier geht es direkt zur Umfrage (**bitte bis zum FR 6.10. eintragen**): <https://trisport-erding.de/radtraining-trikids/>

Kontakt für konkrete Fragen: Martin (ms@trisport-erding.de)

Radtraining am Donnerstag

Aus beruflichen Gründen kann Conny am Donnerstagabend aktuell kein Training anbieten. Deshalb wollten wir fragen, ob es vielleicht jemanden im Verein gibt, der/die Zeit und Lust hat die Radtrainer*innen zu unterstützen. Interessierte können sich gerne bei Martin melden (ms@trisport-erding.de)

Lauftraining: Youngsters (Thanja/Flo): montags, 17:30-19:00 Uhr

Wir treffen uns weiterhin um kurz vor 17:30 Uhr am Lehrerparkplatz hinter dem Anne-Frank-Gymnasium. Bei schönem und trockenem Wetter gehen wir wie gehabt in den Stadtpark. Nach der Zeitumstellung wird wahrscheinlich nur noch das Einlaufen draußen stattfinden können. Darüber geben wir aber rechtzeitig in unserer WhatsApp-Gruppe Bescheid. Am besten immer Lafschuhe für draußen und für drinnen (Halle) dabeihaben. In der Halle setzen wir neben Spielen vor allem auf Stabi- und Muskelübungen.

Kontakt für konkrete Fragen oder Aufnahme in die WhatsApp-Gruppe/SpielerPlus-App:

Thanja (ta@trisport-erding.de) oder Florian (fl@trisport-erding.de)

Lauftraining: Jugend (Simone/Janos): montags, 17:30-19:00 Uhr

Ähnlich wie beim Youngster-Lauftraining treffen wir uns um kurz vor 17:30 Uhr am Lehrerparkplatz hinter dem Anne-Frank-Gymnasium. Bei schönem und trockenem Wetter gehen wir wie gehabt in den Stadtpark. Nach der Zeitumstellung wird wahrscheinlich nur noch das Einlaufen draußen stattfinden können. Darüber geben wir aber rechtzeitig in unserer WhatsApp-Gruppe Bescheid. Am besten immer Lafschuhe für draußen und für drinnen (Halle) dabeihaben. In der Halle setzen wir vor allem auf Stabi- und Muskelübungen sowie auf die Verbesserung der Schnelligkeit.

In der nächsten Zeit aktualisieren wird die Gruppen in der SpielerPlus-App, damit Simone auch Zugriff auf Ihre Zu- und Absagen hat.

Kontakt für konkrete Fragen Simone (sb@trisport-erding.de)



Trainingsplanung mit SpielerPlus

Wir nutzen nach wie vor die SpielerPlusApp, bitte dort für das Training zu- oder absagen. In der nächsten Zeit aktualisieren wird die Gruppen in der App, damit alle Trainer auch Zugriff auf Ihre Zu- und Absagen hat. Ferner planen wir in absehbarer Zeit die Trainingsplanung auf eine neue App umzustellen, in der Kontaktdaten, Terminkoordination und Chatgruppe vereint sind. Hierzu informieren wir aber noch separat, sobald alles installiert ist und wir einen Test-Run durchgeführt haben.

Vereinskleidung

Nach unserer Anprobe für die Wettkampfbekleidung im Frühjahr haben wir uns bei den TriKids auf die Marke ZEROD verständigt, da wir hier schon über viele Jahre sehr zufrieden waren.

Den Katalog zur Wettkampfbekleidung findet Ihr hier:

<http://zerod.shop/wp-content/uploads/2023/02/Teamkatalog-Z3r0D-2023.pdf>

Für die Kinder und Jugendlichen ist die erste Wahl auf den Unisex-Einteiler (siehe Seite 9) gefallen. Eva und Frauke werden einen Gestaltungsentwurf erarbeiten. Sofern alles klappt, planen wir auch einen neuen Wettkampfanzug für die Erwachsenen. Hier bietet sich die TTSuit von ZEROD (siehe Seite 8) an.

Die Leasure- und Teamwear ist weiterhin über TS Teamwear zu bestellen. <https://www.ts-teamwear.de/Trisport-Erding>. Anprobe bitte direkt im Laden erfragen.

Wintertriathlon

Auch in diesem Jahr wollen wir wieder unsere Wintertriathlon-Serie durchführen. Strecken und Details sind noch in Arbeit und werden später kommuniziert. Die Termine haben wir aber schon vorgemerkt. Der Wintertriathlon ersetzt an diesen Samstagen das MTB-Training:

11.11.2023	SA	Wintertriathlon 1
16.12.2023	SA	Wintertriathlon 2
20.01.2024	SA	Wintertriathlon 3
02.03.2024	SA	Wintertriathlon 4

Das Schwimmen für die Triathlon-Wertung wird im Rahmen des Schwimmtrainings absolviert.

Laufwettkämpfe im Winter

Um gut durch den Winter zu kommen, planen wir auch gemeinsam an ein paar Winterläufen teilzunehmen. Hier schon mal ein paar potenzielle Läufe in der Nähe:

22.10.2023	SO	Stadtlauf Germering	https://leichtathletik.sv-germering.de/stadtlauf/germeringer-stadtlauf.html
29.10.2023	SO	Marktlauf Holzkirchen	https://www.rslc-holzkirchen.de/cms/ml-programminfos.html
10.12.2023	SO	Winterlaufserie 1	https://winterlaufserie.net/wp/winterlaufserie-ausschreibung/
14.01.2024	SO	Winterlaufserie 2	https://winterlaufserie.net/wp/winterlaufserie-ausschreibung/
25.02.2024	SO	Winterlaufserie 3	https://winterlaufserie.net/wp/winterlaufserie-ausschreibung/