



TriKids

Triathlon-Jugendförderaktion Rems-Murr



Aktuelles Training + Ausblick bis Sommer

Schwimmtraining

Samstags, 9:00 – 10:00 Uhr

(Anfänger, Grundschüler*innen),

Treff 8:45 Uhr am Hallenbad Wonnemar

Samstags, 10:00 – 11:00 Uhr

(Fortgeschrittene)

Treff: 9:45 Uhr am Hallenbad Wonnemar

Für Alle gilt:

Schwimmkleidung, Handtuch, Schwimmbrille

ggf. Badelatschen, Schwimmkappe, „Poolboy“ (Pullbouy)

Bis zu den Osterferien gilt folgender Winterplan:

Hallentraining

Dienstags, 18:30 – 19:30 Uhr die „Kleinen“

(Sportkleidung, Hallenschuhe)

Dienstags, 18:30 – 20:00 Uhr die „Großen“

(Sportkleidung für außen & innen – Laufjacke,

Outdoorschuhe & Hallenschuhe)

Ort: Turnhalle der Taus GMS,

Eingang Seelacher Weg

Stadiontraining

Donnerstags, 18:00 – 19:00 Uhr die „Großen“

Die „Kleinen“ sind jederzeit willkommen, dürfen jedoch (je nach Wetterlage) freiwillig teilnehmen

(wetterangepasste Outdoor Sportkleidung, ggf.

Mütze, Handschuhe + zusätzliche warme Jacke)

Ort: Karl - Euerle Stadion

*Nach den Osterferien bis zu den Herbstferien gilt für „Kleine und Große“
Trikids folgender Sommerplan:*

Lauftraining

Dienstags, 18:00 – 19:00 Uhr

Treffpunkt Waldheim Backnang (Plattenwald)

Outdoorschuhe, Outdoor – Laufkleidung (ggf. leichte Regenjacke, Trinkflasche)

Radtraining

Donnerstags, 17:30 – 19:00 Uhr

Treffpunkt Freibad Backnang

Mountainbike oder Kinderfahrrad / Rennrad

(je nach Angabe der Trainer)

Helm, Trinkflasche

Wichtiges zur Trainingsteilnahme

* Bitte kommt pünktlich zum Training, wer nicht teilnehmen kann muss sich spätestens am Abend davor in der WhatsApp Gruppe abmelden.

Wenn jemand über einen längeren Zeitraum nicht zum Training kommt, haltet bitte Rücksprache mit einem Trainer oder der Jugendwartin.

* Die Eltern haben die Verantwortung für ihre Kinder vor und nach dem Training, bis der Trainer die Kinder in Empfang nimmt, bzw. wieder abgibt.

Das gilt insbesondere, wenn sich die (ehrenamtlichen und auch berufstätigen Trainer) möglicherweise auch mal verspäten.

* Eltern und Trikids müssen auf eine adäquate sportliche Ausstattung achten: passende Laufschuhe für innen und außen, wettergerechte Kleidung, gutschitzende Schwimmbrille, funktionierendes und der Größe angemessenes Fahrrad (Reifen aufpumpen, Sattelhöhe, Bremsen gut einstellen, passender Helm, Ersatzschlauch und Pumpe passend zum jeweiligen Rad muss bei jedem Radtraining dabei sein)

* Die Trikids müssen während des Trainings den Anweisungen der Trainer Folge leisten. Wiederholte Verweigerungen können zu Konsequenzen (Gespräche, Trainingsausschluss zu einzelnen Zeiten, etc.) führen.

Wenn es Fragen zu Trainingsinhalten, Einteilungen einzelner Kinder in bestimmte Gruppen oder zu gezielten Übungen gibt, kommt bitte direkt auf die betreffenden Trainer oder die Jugendwartin zu.

* Das Handy bleibt während des Trainings in der Sporttasche.

Jugendwartin: Claudia Müller, 0162 7861811

Jugendwart@triacclubbacknang.de