



Newsletter Trikids TC Backnang

Liebe Trikids, liebe Eltern,
im Training sind Groß und Klein im neuen Jahr wieder voll eingestiegen. Es macht (uns) allen Riesenspaß, die Stimmung ist gut.

Besonders freut uns, dass wir mit Dana, Ronja, Lasse und Raphael jugendliche Schwimmtrainer*innen zur Unterstützung für die Kleinen dazu gewonnen haben.

Zusätzlich haben letzten Herbst noch einige Trainer erfolgreich den Rettungsschwimmer abgelegt, so dass das Schwimmtraining wieder kontinuierlich gewährleistet ist.

Mit diesem Newsletter wollen wir euch eine Übersicht übers Training geben, Wettkampfdaten mitteilen und mögliche gemeinsame besondere Aktionen anstoßen. Da vor allem den Eltern noch nicht alle Trainer bekannt sind, stellen sich diese etwas ausführlicher vor.

Das geplante gemeinsame Treffen (Elternabend) kann momentan leider immer noch nicht stattfinden. Gegenseitiges Kennenlernen und ein guter offener Austausch untereinander – ein gemeinsames Miteinander ist uns wichtig und wir versuchen mit verschiedenen Ideen, das bestmöglich umzusetzen. Kommt auf uns zu, wenn ihr dazu Bedarf oder konkrete Ideen habt. 😊

Nun aber viel Spaß beim Lesen ...

Aktuelles Training + Ausblick bis Sommer

Schwimmtraining

Samstags, 9:00 – 10:00 Uhr
(Anfänger, Grundschüler*innen),
Treff 8:45 am Hallenbad Wonnemar

Samstags, 10:00 – 11:00 Uhr
(Fortgeschrittene)
Treff: 9:45 am Hallenbad Wonnemar

Für Alle gilt: Schwimmkleidung, Handtuch, Schwimmbrille
ggf. Badelatschen, Schwimmkappe, Poolboy

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)

➡ Bitte kommt bei Fragen oder Beratungsbedarf auf die Trainer zu. Es gibt z.B. die Möglichkeit über eine Laufbandanalyse optimale Schuhe zu finden oder auch Einstellungen am Rad passgenau vorzunehmen.

* 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.

Wettkämpfe

Dem Vorstand und dem gesamten Triathlon Club ist es wichtig, dass ihr jedes Jahr auch an Wettkämpfen teilnehmt – mindestens 3 / Jahr sind eine Richtlinie. Das können reine Laufwettbewerbe, Swim & Runs oder natürlich komplette Triathlons sein.

Kinder starten in Doppel -Jahrgängen: 2018 / 2017 + 2016 / 2015 + 2014 / 2013 + 2012 / 2011 + 2010 / 2009

Jugendliche finden sich in der Regel den Kategorien Jugend B (2007 / 2008) und Jugend A (2006 / 2005) wieder (hierzu Angaben des Veranstalters beachten) – teilweise muss ab dem Jahrgang 2006 bei den Erwachsenen gestartet werden.

Bitte meldet euch online mit eurem Namen, Geburtsdatum (Jahrgang) und der richtigen Vereinsbezeichnung an: **TC Backnang**

Eine Sammelanmeldung über den TCB ist in der Regel nicht möglich.

Hilfreich ist es, wenn ihr Claudia oder einem Trainer rechtzeitig eure Absicht zur TN an einem Wettkampf, bzw. die erfolgte Anmeldung bekannt gebt. Ggf. können so Fahrgemeinschaften zu den Austragungsorten gebildet werden, Trainer euch begleiten, etc.

Die TN Gebühren liegen in der Regel zwischen 10,- und 20,-€. Darin ist oft Verpflegung im Ziel, ein Finisher Geschenk und / oder eine Medaille oder Urkunde enthalten. – Falls die Übernahme der Startgebühr ein Hindernisgrund zur Teilnahme am Wettkampf darstellt, wendet euch bitte vertrauensvoll an Claudia – wir finden eine Lösung!
Meldet euch, wenn ihr Unterstützung bei der Auswahl der Wettkämpfe oder Anmeldung braucht!

Momentan sind leider erst wenige Wettkämpfe in der Region bekannt, die für euch in Frage kommen. Gern nehmen wir EURE Tipps und Hinweise dazu entgegen.

Hier eine erste Übersicht:

- | | |
|-------------------|---|
| 24.04.2022 | Backnanger City Triathlon
www.citytriathlonbacknang.de/trikids/ |
| 15.05.2022 | Waiblinger Triathlon
www.triathlon-vfl-waiblingen.de |
| 15.05.2022 | mz3athlon Steinheim an der Murr
www.mz3athlon.de |
| 02.07.2022 | Auenwaldlauf
www.lauftreff-auenwald.de |
| 10.07.2022 | Bietigheimer Triathlon
www.schwimmverein-bietigheim.de/veranstaltung/6-bietigheimer-kreisparkassen-triathlon/ |
| 16.07.2022 | H.U. Nepper Kinder-Cross Duathlon
www.events.larasch.de/h.u.-nepper-kinder-cross-duathlon |
| 11.09.2022 | Kreissparkassen Triathlon Sindelfingen
www.events.larasch.de/kreissparkassen-triathlon-sindelfingen |
| 18.09.2022 | Kornwestheimer Sika Triathlon
www.sz-k-triathlon.de/kornwestheimer-sika-triathlon/ |
| 18.09.2022 | Wunnebad Swim&Run Winnenden
www.triathlon-vfl-waiblingen.de/h-swim-run |
| 03.10.2022 | Neustädter Söhrenberg Triathlon
www.triathlon-neustadt.de |
| 31.12.2022 | Backnanger Silvester Lauf
www.backnanger-silvesterlauf.de |

Laufend aktuelle Infos unter:

<https://baden-wuerttembergischer-triathlonverband.de/termine/wettkampfuuebersichten-2021/>

Unsere Trainer



Hallo, ich bin **Harry** (Müller), 51 Jahre alt und wohne und arbeite als Sozialpädagoge in Backnang. Sport mache ich schon mein ganzes Leben: als Jugendlicher habe ich Handball gespielt und war später auch Handballtrainer einer Mädchenmannschaft. Irgendwann hat mich die Laufleidenschaft gepackt und ich bin viele Marathons in der ganzen Welt gelaufen. Euer Triathlontrainer bin ich, weil ich die Sportart zwar spät, aber nicht zu spät lieben gelernt habe und meine

Begeisterung sehr gerne mit anderen Menschen, vor allem Kindern und Jugendlichen teilen möchte.

Außerdem haltet ihr mich körperlich und geistig jung, auch wenn es manchmal echt anstrengend ist 😊

Kontakt: harnulf@gmx.net
0162 6354709



Hallo, ich bin **Ralph** (Trillitsch), 58 Jahre und wohne in Backnang. Ich arbeite als Entwicklungsingenieur bei einem großen Automobilhersteller. Meine sportlichen Wurzeln sind der Skirennlauf/ Skischule bei der TSG Backnang Skiabteilung. Da dafür auch Kraft und Kondition notwendig sind und somit Ausdauersport (Laufen, Radfahren aber ohne Schwimmen) immer Bestandteil des Trainings ist, war der Schritt zum Triathlon leicht. Durch meine beiden Töchter, Dana und

Lina, bin ich inzwischen bei der TC Backnang in den Trainingsbetrieb hineingewachsen. Euer Triathlontrainer bin ich, weil es mir Spaß macht mit euch Kindern und Jugendlichen regelmäßig diesen Sport zu erleben und Euch sportlich und menschlich weiterzubringen. Nebeneffekt ist natürlich auch dabei fit und gesund zu bleiben.

Kontakt: ralph.trillitsch@online.de
0160/8611701



Hallo, ich bin **Thomas** (Hartmann), 58 Jahre alt und wohne schon immer in Backnang, bin Polizeibeamter und arbeite seit vielen Jahren hier in Backnang. Den Triathlonsport habe ich erst mit 40 Jahren gefunden. Hier bin ich vom Volkstriathlet zum 6fachen Ironman-Finisher geworden. Nach vielen Jahren der Mitgliedschaft wurde ich zum Vizevorstand gewählt.

Zu meinen Hauptaufgaben gehört die Organisation des Citytriathlon. Als Übungsleiter C- und B-Lizenz habe ich über 20 Jahre Trainingserfahrung. Seit 2014 bin ich Trainer bei den Trikids und freue mich über jedes Training mit unseren Kleinen. Ob

Freude, Unmut oder Tränen – ich bin für unsere Trikids da – wir finden einen gemeinsamen Weg zum Ziel! Gerne stehe ich aber auch Erwachsenen beratend zur Seite.

Kontakt: Vizevorstand@trioclubbacknang.de
0172 7706458



Hallo zusammen, ich bin **Dorit** (Hartmann), 42 Jahre jung und bin die „bessere Hälfte“ von Thomas 😊 Wenn ich nicht gerade schwimme, radle oder laufe, arbeite ich als Sportlehrerin in einer Physiotherapie in Backnang. Neben der Trainertätigkeit im Verein habe ich noch die Position der Sportwartin inne und kümmere mich um die sportlichen Belange im Erwachsenenbereich. Im Moment seht ihr mich leider nicht so oft beim Training, da ich Dienstag und Donnerstag immer arbeite und am Samstag bin ich oft

mit meinen Jungs beim Basketball unterwegs. Ich freue mich aber darauf, bald wieder öfter am Beckenrand zu stehen und eure Fortschritte bewundern zu können.

Kontakt: Sportwart@trioclubbacknang.de
0160 3345480



Hallo, ich bin **Jens** (Böhmg), 49 Jahre alt und Backnanger. Beruflich bin ich selbständiger Unternehmer und sportlich seit Kindheitstagen in vielen Sportarten zu Hause.

Ich habe als Kind/Jugendlicher Skirennen alpin bestritten, dies dann auf dem Snowboard weitergeführt und in den 90iger Jahre als Windsurfprofi im Landes- und Bundeskader für die Olympischen Spiele 1996 versucht zu qualifizieren (leider nicht erreicht).

Meine Erfolge auf dem Wasser waren ein Deutscher Meister Titel in der Jugend und im folgenden Jahr bei den Herren.

Der Triathlon hat mich seit dieser Zeit begeistert. Geschwommen bin ich als Wassersportler sowieso viel, das Laufen und Radfahren war

Standarttraining. Die Jahre 2000 - 2012 verbrachte ich im Motorsport in diversen Rennautos und bin weiterhin viel gelaufen und geradelt, bis ich mir eine Ironman-Distanz zum Ziel genommen habe. Diesen Traum einer außergewöhnlichen Erfahrung erfüllte ich mir 2018 in Roth. Mir ist wichtig, dass unsere Kinder und Jugendlichen aktiv sind und eine Leidenschaft für Bewegung entwickeln. Ich bin der Überzeugung, dass dies ein wesentlicher Beitrag für alle im Leben ist (privat und beruflich) und deshalb sehe ich es auch als meine Verantwortung an, der nächsten Generation dies zu vermitteln.

Kontakt: richarzzz@hotmail.de
0172 7124684



Hallo, ich bin **Gerhard** (Bühler), 66 Jahre und wohne in Ludwigsburg-Poppenweiler, seit 2012 Mitglied beim TC Backnang und seit 2015 beim TriKids Training dabei. Im Jahr 2018 habe ich den Trainerschein C Leistungssport Triathlon beim BWTV absolviert.

Im Jahr 2000 war mein erster 10 km Lauf in Ludwigsburg, 2007 kam dann das Rad fahren dazu und der erste Duathlon (Dirty Race in Murr), es hat dann noch weitere 3 Jahre gedauert bis im Jahr 2010 mein erster Triathlon in Steinheim kam, das war der Punkt wo mich der Triathlon

Virus infiziert hat. Von dieser Zeit an wurden die Strecken immer länger von der Olympischen Distanz zur Mitteldistanz und dann zum Höhepunkt die Langdistanz (Ironman Austria) in Klagenfurt am Wörthersee 2017.

2018 war dann die MSR 300 (Mecklenburger Seen Runde) dran 300 km an einem Tag ein fantastisches Erlebnis.

Kontakt: gerhard.buehler@gmx.net
0162 9498970



Hallo, ich bin **Christopher** (Hettich), 34 Jahre und lebe zur Zeit in Heilbronn. Klein habe ich begonnen bei den Backnanger Vereinsmeisterschaften 1995. Dort konnte ich die 50m nur mithilfe der Leine und Schwimmflügel absolvieren. In den Jahren danach habe ich mich Stück für Stück nach oben gearbeitet und als Aspirant für die Olympischen Spiele fast für Rio 2016 qualifiziert. Der Spaß stand immer im Vordergrund mit großen Träumen. Meine Träume sind fast wahr geworden, deshalb könnt auch ihr vieles erreichen. Viel Erfolg dabei!

Kontakt: christopher.hettich@gmx.de
0176 43439248

Jugendwartin



Hallo, ich bin **Claudia** (Müller), 47 Jahre alt und arbeite als Kreisjugendreferentin hier bei uns im Rems-Murr-Kreis.

Gemeinsam mit Harry, meinen Töchtern Ronja und Romy, unserem Hund Hope und der Schildkröte Peppone wohne ich in Backnang.

„Früher“ habe ich viele Jahre in einem Stuttgarter Jugendhaus gearbeitet und dort vielfältige Aktionen, Angebote und Sportfreizeiten mit Jugendlichen gemacht. Mir macht es Spaß, über das Training

hinaus mit euch Ausflüge, Events. usw. zu planen und durchzuführen und organisatorische Dinge zu übernehmen oder auch neue Kinder für unseren tollen Sport zu begeistern.

Komm auf mich zu, wenn du Ideen hast – und natürlich bin ich auch vertraulich für dich da, wenn es mal Kummer oder Sorgen gibt.

Kontakt: clau.dia@gmx.net
0162 7861811

Ausblick

* **Mitspracherecht** ist uns wichtig: sobald es die Regelungen zulassen, wird es einen Elternabend, möglicherweise auch ein Treffen außerhalb des Trainings für die Trikids geben. Hier sollen Begegnungen und Austausch stattfinden, Informationen fließen und Aktionen geplant werden. Es kann konstruktive Kritik und Lob direkt geäußert werden 😊

Die Trikids werden im Sommer über einen Fragebogen zum Training, ihrer Motivation und ihren Zielen befragt.

*** Ostercamp vom 19. – 21.4.2022 in Backnang:**

3 ganze Tage Training zur individuellen Leistungssteigerung, zur optimalen Vorbereitung auf den Backnanger City Triathlon und um Spaß innerhalb der Trikids Gemeinschaft zu haben!

Ausschreibung und Anmeldung folgt

*** Wochenende im Mönchhof (Kaisersbach)**

„Aufgeschoben ist nicht Aufgehoben“ – das abgesagte Wochenende aus dem letzten Jahr findet dieses Jahr für Eltern und Kinder (auch Geschwister möglich) statt: 2 Tage & 1 Nacht Spiel & Spaß und geselliges Beisammensein von Groß & Klein.

Wer mit planen mag, meldet sich bitte bei Claudia.

Ausschreibung und Anmeldung folgt

* Alle (erwachsenen) Mitglieder des Triathlon Clubs sind zum **Stammtisch** und zur **Mitgliederversammlung** eingeladen. Sobald die Termine bekannt sind, werden wir euch in der WhatsApp Gruppe informieren. Wir freuen uns über neue Gesichter in geselliger Runde.

* Eltern, die Mitglied im TCB sind, dürfen auch **aktiv** an den **Trainingseinheiten** des Vereins im Schwimmbad oder im Stadion teilnehmen oder im Sommer zu den Lauftreffpunkten im Plattenwald kommen.

Bei Interesse einfach auf die Sportwartin (Dorit) zugehen, um genauere Infos zu erhalten.

* In der Sommersaison wird es an einigen Wochenenden **Ausflüge** geben. In der Vergangenheit waren das zum Beispiel Training auf der BMX Bahn in Erbstetten und Winnenden, Schwimm – und Lauftraining am Breitenauer See oder auch ein Radausflug im Schwäbisch-Fränkischen Wald.

Hier sind wir offen für weitere sportliche Ideen und brauchen sicher auch manchmal die Unterstützung einiger Eltern.

Alle besonderen Events werden rechtzeitig bekannt gegeben – möglicherweise agieren wir manchmal aufgrund der Wetterlage auch spontan.

* **Kinderschutz:** Der Vorstand des TCB hat mit dem Kreisjugendamt eine Vereinbarung zum Kinderschutz getroffen. Diese beinhaltet neben der Vorlage eines erweiterten polizeilichen Führungszeugnisses aller Jugendtrainer auch die Sensibilisierung und Fortbildung zum Thema Kindeswohlgefährdung. Eine entsprechende Fortbildung wird im Laufe des Jahres angeboten.