

Newsletter Trikids TC Backnang

Frühjahr 2023

Liebe Trikids, liebe Eltern,

„zieht euch warm“ an war sicher ein guter Rat in den vergangenen Monaten: Ihr habt Wind und Wetter getrotzt und bei Regen, Wind und Minusgraden tapfer euer Training im Wald und im Stadion durchgezogen.

Wir freuen uns sehr über die hohe Trainingskonstanz und Motivation. Die Einführung der Spieler Plus App seit 2023 erleichtert uns allen die Trainingsplanung.

Herzlich willkommen zum Schnuppertraining sind auch Freundinnen und Freunde von euch, sowie Geschwister – Mindestalter ist dabei 8 Jahre, zu dem sollten natürlich alle sicher Radfahren und wenigstens 1 Bahn schwimmen können. Macht Werbung für unseren Verein und den tollen Sport 😊

Zu Jahresbeginn habe ich euch zu eurer Motivation und euren Trainingszielen befragt. Jede*r von euch hat angegeben, viel Spaß beim Training und vor allem mit den Trainern zu haben. Aber ihr wollt auch gefordert und gefördert werden – individuell in einzelnen Sportarten Fortschritte machen. Und: die allermeisten sind ganz heiß auf die anstehenden Wettkämpfe!

Besonders freut es uns, dass in der kommenden Saison neben Lasse auch Malte C. und Lennard auf Landesebene im Racepedia - Cup starten. Wir drücken euch sowas von den Daumen: macht spannende Erfahrungen, geht über euch hinaus, habt Spaß!

Unseren Verein und der Gemeinschaftssinn zeichnen aber auch aus, dass wir uns miteinander für andere einsetzen: wie z.B. beim Stäffeleslauf vergangenen Herbst oder bei der Flurputzete jetzt im Frühjahr.

Nun aber viel Spaß beim Lesen – herzliche Grüße
Claudia

Aktuelle Trainingsdaten bis zu den Osterferien `23

Schwimmtraining Samstags, 9:00 – 10:00 Uhr
(Trikids 1 und 2),
Treff 8:45 am Hallenbad Wonnemar

Samstags, 10:00 – 11:00 Uhr
(Trikids 3)
Treff: 9:45 am Hallenbad Wonnemar

Für Alle gilt: Schwimmkleidung, Handtuch, Schwimmbrille,
Schwimmkappe
ggf. Badelatschen, Poolboy, Flossen, ... (nach Ansage der
Trainer)

Hallentraining Dienstags, 18:30 – 19:30 Uhr: Trikids 1 und 2
(Sportkleidung, Hallenschuhe)
Dienstags, 18:30 – 20:00 Uhr: Trikids 3
Sportkleidung für außen & innen – Laufjacke,
(Outdoorschuhe & Hallenschuhe)
Ort: Turnhalle der Taus GMS
Eingang Seelacher Weg

Stadiontraining Donnerstags, 18:00 – 19:00 Uhr
Trikids 1,2 und 3
(wetterangepasste Outdoor Sportkleidung, ggf.
Mütze, Handschuhe + zusätzliche warme Jacke)
Ort: Karl - Euerle Stadion

Nach den Osterferien (18.4.2023)

Schwimmtraining wie im Winter

Lauftraining Dienstags, 18:00 – 19:00 Uhr
Treffpunkt Waldheim Backnang (Plattenwald)
Outdoorschuhe, Outdoor – Laufkleidung (ggf. leichte
Regenjacke, Stirnlampe, Trinkflasche)

Radtraining Donnerstags, 17:30 – 19:00 Uhr
Treffpunkt Freibad Backnang
Mountainbike oder Kinderfahrrad / Rennrad
(je nach Angabe der Trainer)
Helm, Trinkflasche, Ersatzschlauch, Beleuchtung

Wichtiges zur Trainingsteilnahme

* Bitte kommt pünktlich zum Training, wer nicht teilnehmen kann muss sich spätestens am Abend davor in der Spieler Plus App 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 berufstätigen Trainer) möglicherweise auch mal verspäten.

* Eltern und Trikids müssen auf eine adäquate sportliche Ausstattung achten: passende Laufschuhe für innen und außen (Schuhe müssen selbstständig gebunden werden können), wettergerechte Kleidung, gutschwimmende 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.

Rückblick auf die Wintersaison 2022



In den Herbstferien gab es einen Crossduathlon im Plattenwald, bei dem auch Gäste des Triathlon Vereins aus Waiblingen teilgenommen haben. Super Stimmung, matschige Wiese, holperige Wurzelwege beim Mountainbiken ... beste Bedingungen für viel Spaß!

Unser Nikolauslauf im Dezember hat ebenso wie die Weihnachtsfeier in Hartmanns Garten eine schöne Tradition. Langsam gelingt es auch, Eltern, Geschwister und die erwachsenen des Triathlon Vereins für unseren Nikolaus – Mützen – Lauf zu begeistern. Punsch, Glühwein, Kekse und Musik sorgen für eine tolle Atmosphäre im Wald.



Ein toller Jahresabschluss war der Backnanger Silvester Lauf, an dem viele Trikids teilgenommen haben. Viele zum ersten Mal über die Strecke von 2,5 km – und das auch noch mit der fiesen Steigung am Ende die Marktstraße hoch. Alle haben im Ziel eine Medaille bekommen, einige schafften es sogar aufs Treppchen und bekamen den begehrten „Schuh“.

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: 2017 / 2016+ (Schüler D) 2015 / 2014 (Schüler C) 2013 / 2012 (Schüler B) 2011 / 2010 (Schüler A). Jugendliche finden sich in der Regel den Kategorien Jugend B (2009 / 2008) und Jugend A (2007 / 2006) wieder (hierzu Angaben des Veranstalters beachten) – teilweise muss ab dem Jahrgang 2007 bei den Erwachsenen gestartet werden.

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

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.

Meldet euch, wenn ihr Unterstützung bei der Auswahl der Wettkämpfe oder Anmeldung braucht!

Termine Wettkämpfe 2023

Eine Auswahl an größeren Veranstaltungen steht jetzt schon fest, bitte meldet euch rechtzeitig online an, da es teilweise limitierte Startplätze gibt. Wir rechnen fest damit, dass Ihr alle an unseren eigenen Wettkämpfen in Backnang teilnehmt – aber auch dazu müsst ihr euch anmelden! Sicher kommen noch einige kleinere Veranstaltungen wie Kinderläufe in der Umgebung oder der Stäffeleslauf dazu, wir informieren jeweils in der WhatsApp Gruppe.

- 23.04.2023** **Triathlon in Neckarsulm**
<https://events.larasch.de/neckarsulmer-triathlon>
<https://nsu-triathlon.de/>
- 30.04.2023** **Triathlon Backnang**
www.citytriathlonbacknang.de/trikids/
- 18.05.2023** **Triathlon Waiblingen**
www.triathlon-vfl-waiblingen.de
- 9.07.2023** **Triathlon Bietigheim**
www.schwimmverein-bietigheim.de/veranstaltung/7-bietigheimer-triathlon/
- 15.07.2023** **Crossduathlon Waldenburg**
<https://tsg-waldenburg.de/kinder-cross-duathlon>
- 16.09.2023** **Swim & Run Winnenden**
- 17.09.2023** **Triathlon Kornwestheim**
www.sz-k-triathlon.de/kornwestheimer-sika-triathlon/
- 3.10.2023** **Swim & Run / Triathlon Neustadt**
www.triathlon-neustadt.de
- 21.10.2023** **Crossduathlon Backnang**
www.citytriathlonbacknang.de/trikids/

Laufend aktuelle Infos unter:

<https://rems-murr.wlv-sport.de/home/veranstaltungen/laufveranstaltungen>

Unsere Trainer



Harry Müller
harnulf@gmx.net
0162 6354709



Thomas Hartmann
Vizevorstand@triacclubbacknang.de
0172 7706458



Ralph Trillitsch
ralph.trillitsch@online.de
0160 8611701



Dorit Hartmann
Sportwart@triacclubbacknang.de
0160 3345480



Jugendwartin Claudia Müller
clau.dia@gmx.net
0162 7861811



Christopher Hettich
christopher.hettich@gmx.de
0176 43439248



Gerhard Bühler
gerhard.buehler@gmx.net
0162 9498970



Steffen Friedrich
steffen.friedrich@web.de
0176 97845605

Vorstellung Trikids

Unter dieser Überschrift stellen wir euch in jedem Newsletter einige unser Trikids vor – Dieses Mal dabei:



Hallo, ich bin **Malte**, 10 Jahre alt und wohne mit meinen Eltern in Backnang.
Ich gehe in die 5. Klasse des Gymnasiums in der Taus, mein Lieblingsfach ist eindeutig SPORT!
Ich mache gerne Triathlon, weil es bei den TriKids einen besonderen Teamzusammenhalt gibt, man bei Wettkämpfen von der gesamten Mannschaft betreut und angefeuert wird und sich jeder für seinen Erfolg freut.
Meine besten sportlichen Erfolge letztes Jahr waren jeweils der 3. Platz beim „City-Triathlon Backnang“, beim „Cross-Duathlon Waldenburg“ und beim Backnanger Silvesterlauf.
Fußball spiele ich auch noch und habe mit meiner E3-Jugend-Fußballmannschaft SV Steinbach in der letzten Saison den 3. Platz belegt.

Mein Ziel wäre es dieses Jahr über den 3. „Abo“-Platz hinauszukommen und bestenfalls auch mal ganz oben auf dem Treppchen zu stehen. 😊

Dazu muss ich mich vor allem beim Fahrradfahren steigern, sodass ich mein Gesamtergebnis verbessern kann.

Ansonsten liebe ich es in der Freizeit auf Trampolinen zu springen oder mit meinen Freunden Fußball und Tischtennis zu spielen. Zum Ausgleich lese ich gerne Harry Potter Bücher.

Mein absolutes Lieblingsessen ist Spaghetti Frutti di Mare und alles was mit Meeresfrüchten zu tun hat!

Mein sportliches Idol ist Jan Frodeno, der mich sehr inspiriert.



Hallo ich bin **Tasha** (Schlipf),
13 Jahre alt und wohne mit meiner Schwester, meinem Bruder, meinen Eltern und unserem Hund Hugo in Aspach. Ich besuche die 7. Klasse des Max Born Gymnasiums in Backnang – mein Lieblingsfach ist Sport.
Triathlon mache ich, weil ich im Training, trotz Anstrengung, immer viel Spaß habe. Meine Lieblingsdisziplin ist Schwimmen, da will ich unbedingt noch schneller werden und dieses Jahr mehr trainieren.
Ansonsten mache ich noch Karate und spiele Fußball – da gibt es oft Spiele an den Wochenenden. Und natürlich treffe ich mich mit meinen Freunden – gern auch zum Lasagne essen.



Hallo, ich bin **Marlon** (Schieber), bin 9 Jahre alt und wohne mit meinem Bruder, meinen Eltern, 2 Katzen und 2 Kaninchen in Backnang. Ich gehe in die 3. Klasse der Plaisir Grundschule – natürlich ist mein Lieblingsfach Sport, aber Englisch mag ich auch.

Schwimmen und Laufen mag ich besonders gern, deswegen mache ich Triathlon. Das Training im Stadion macht am meisten Spaß, außerdem sind die Trainer super und der

Zusammenhalt unter uns Trikids ist toll – da gibt es immer was zu lachen und wir spornen uns gegenseitig an.

Im Rad fahren will ich dieses Jahr besser werden, dann schaffe ich es sicher bei einem Wettkampf endlich auch mal aufs Treppchen (und dann irgendwann zu den olympischen Spielen 😊).

Wenn ich mich mit Kartoffelschnitz und Spätzlen gut gestärkt habe, spiele ich noch Fußball und gehe im Winter gern Skifahren.

Am Wochenende bin ich viel mit meinen Kumpels draußen auf dem Bolzplatz und mache am Abend chillige Kinoabende mit meiner Familie.

Mein sportliches Vorbild ist Kylian Mbappe von PSG – so schnell und erfolgreich möchte ich auch werden.

Ausblick

* **Mitspracherecht** ist uns wichtig: am **8.3.2023** gibt es einen **Elternabend** im Merlin. Hier soll Begegnung und Austausch stattfinden, Informationen fließen und Aktionen geplant werden. Es kann konstruktive Kritik und Lob direkt geäußert werden 😊 – Einladung folgt.

Die Trikids wurden zu Jahresbeginn in Kleingruppen zum Training, ihrer Motivation und ihren Zielen befragt.

* Alle (erwachsenen) Mitglieder des Triathlon Clubs sind zum **Stammtisch** 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 Laufftreffpunkten im Plattenwald kommen und bei den Rennrad Ausfahrten mitmachen. Bei Interesse einfach auf die Sportwartin (Dorit) zugehen, um genauere Infos zu erhalten.

* Regelmäßige und aktuelle Infos zu den Trikids und dem Verein unter: www.triaclubbacknang.de