

## SPIEL, SPASS UND SPORT

### Die Abteilung Triathlon führt das bekannte Angebot für Einsteiger fort

Beim TSV Amicitia Viernheim ist die Abteilung Triathlon für seine aktive und vielseitige Jugendarbeit vom Schulkind bis in den Juniorenbereich bekannt. Dieses Angebot wird auch im Jahr 2015 fortgesetzt. Mit der planmäßigen Entwicklung der Schüler und Jugendlichen in den triathlonspezifischen Trainingsbetrieb, bietet die Abteilung re-

gelmäßig Einsteiger- und Schnupperangebote an. Unter der Leitung ihrer Trainerin Andrea Dieter und unterstützt durch Matthias Thome, werden sich die Minicracks ein- bis zweimal pro Woche spielerisch betätigen. Der natürliche Bewegungsdrang sowie Spaß und Spiel sollen Ausdauer, Beweglichkeit und Kräftigung fördern.

Interessierte Eltern können während der Veranstaltung am Infostand weitere Aus-

künfte erhalten oder sich beim Jugendwart der Abteilung, Stefan Haas, oder auf der Abteilungshomepage informieren.

Ferner sind natürlich interessierte Kinder und Jugendliche aller Altersgruppen herzlich willkommen sich am Infostand über unsere Jugendarbeit zu informieren und gegebenenfalls ein Schnuppertraining in den jeweiligen Gruppen zu absolvieren.

## POWERKIDS

### Die Powerkids bestehen aus 14 Kindern zwischen 6 und 8 Jahre.

Da man erst ab dem Alter von 8 Jahren an Triathlon-Wettkämpfen teilnehmen darf, liegt der Schwerpunkt der Powerkids in der spielerischen Vorbereitung der drei Disziplinen Schwimmen, Radfahren und Laufen. Um auch die Powerkids an die Wettkämpfe heranzuführen, nehmen sie an diversen Bambini-Läufen und dem einen oder anderen Schwimmwettkampf teil. Mittlerweile gibt es auch schon vereinzelt Schüler D Wettkämpfe bei denen die jüngsten Kinder unserer Gruppe 50 m schwimmen und anschließend noch eine kurze Strecke Rad fahren und laufen.

Die Trainingsinhalte sind kindgerecht und vielseitig. Im Schwimmtraining wird auf alle Schwimmtechniken eingegangen, wobei die Spielphasen nicht zu kurz kommen. Im Sommer wird das Rad- und Lauftraining im Viernheimer Wald durchgeführt. Hier lernen die Kinder den sicheren Umgang mit dem Fahrrad, das richtige Auf- und Absteigen für den Wettkampf und die Schulung der Lauftechnik. Auch die triathlonspezifische Kombination der beiden Disziplinen wird spielerisch geübt. Im Winter wird ein koordinativ vielseitiges Training in der Sporthalle durchgeführt.



### Die Trainingszeiten der Powerkids sind:

- |                          |  |
|--------------------------|--|
| <b>Mo 16 – 17 Uhr</b>    | <b>Schwimmtraining</b>   |
| <b>Do 16.30 – 18 Uhr</b> | <b>Rad- und Lauftraining Bonanzaplatz Schranke/Goethehalle</b> |
| <b>Sa 9 – 10 Uhr</b>     | <b>Schwimmtraining</b>   |

Die jüngste Gruppe der Triathlonabteilung wird von Yvonne Truc, Janine Ehret und Nico Honsowitz geleitet.

## WIR SIND DIE SPEEDKIDS

### In der Saison 2015 trainieren bei den Speedkids 13 junge Athleten.

Begleitet werden die Speedkids von 4 Trainerrinnen und Trainern (Carina Espinar Lorente, Svenja Haas, Nicolette König und Marc Lahres). Eingerahmt in das Jugendkonzept des TSV Amicitia Viernheim sind alle Athleten Schüler B. Zwei Schwimmteams, eine Laufmannschaft und eine Radeinheit sind das wöchentliche Trainingspensum.

Die Speedkids leben den Spruch der Musketiere „einer für alle, alle für einen“. Neben dem Leistungsgedanken des Einzelnen steht ein ausgeprägter Mannschaftsgedanke.

Trainieren wie die Profis ... mit Trainingsplänen, Saisonsteuerung, Wettkämpfen, Trainingslager, Rennrädern, Mountainbikes, Wettkampf- und Teamkleidung ... da ist viel Potential zur Entwicklung. Das Trainingslager machen wir 4 Tage lang in Heidelberg im

SRH Campus Sports. Übernachtet wird in der Jugendherberge, von wo aus schön um den Heidelberger Zoo gelaufen werden kann. Die Radstrecken sind flach, bis auf unsere Königsetappe ... die führt uns in den Odenwald über den Apfelbaumweg. Geschwommen wird im SRH Campus Sports, wo wir auch essen, Athletiktraining und Regenalternativtraining machen.

Jeder Athlet steht bei uns im Mittelpunkt.

Wir leben die Vereinsfamilie. Der Höhepunkt ist jedes Jahr der Viernheimer Triathlon für die Speedkids. Trotz Wettkampf hilft die ganze Familie, oft mit Oma und Opa, um einen tollen Ablauf zu gewährleisten.

#### Unsere Trainingszeiten:

Montag: 16 – 17 Uhr  
 Schwimmtraining im Hallenbad  
 Mittwoch: 16 – 17 Uhr  
 Lauftraining im Waldstadion  
 Freitag: 16 – 17.30 Uhr  
 Radtraining am Anglersee  
 Samstag: 9 – 10 Uhr  
 Schwimmtraining im Hallenbad



## JUGENDTEAM

**Das Jugendteam der Abteilung Triathlon setzt sich zusammen aus 22 Kindern im Alter von 11–15 Jahren und drei Trainern. Der Trainerstab um Andrea Dieter, Peter Grüber und Patrick Dreiseitel ist entsprechend den Anforderungen der Gruppe ausgebildet als Triathlon-C-Trainer.**

In dieser Gruppe wird auf die Ausbildung der Technik aber auch auf die Intensität und den Umfang der Trainingseinheiten Wert gelegt. Durch jeweils ein Schwimmtrainingslager im Januar und ein Radtrainingslager in den Osterferien werden die Grundlagen für die Wettkämpfe gelegt.

Das Schwimmtrainingslager beim LSBH in Frankfurt dient der Verbesserung der Schwimmtechnik mittels Videoanalyse, sowie die Steigerung der Ausdauer und der Schnelkraft. Das Radtrainingslager in Trier sorgt grundsätzlich für die Grundlagen der Wettkampfsaison. Das Gebiet um Saar/Mosel/Sauer bietet alles, von langen flachen Pas-

sagen über wellige Strecken, bis hin zu knallharten Anstiegen. Neben dieser Belastung werden in den sieben Trainingslagertagen auch jeweils zwei Schwimm- & Laufeinheiten eingebaut um zum Teil die Muskulatur zu lockern, jedoch auch um die ein oder andere Spitze zu setzen.

Die Athletinnen und Athleten werden speziell auf ihre Wettkampfdistanz mit 400 m Schwimmen, 10 km Radfahren und 2,5 km Laufen trainiert. Spätestens als alter Jahrgang Jugend B werden die Umfänge und Intensitäten erhöht, um einen fließenden Übergang auf die Sprintdistanz, welche ab der Jugend A absolviert werden muss, zu gewährleisten.

Der Viernheimer Triathlon ist als hessische Meisterschaften der klare Saisonhöhepunkt des Jugendteams. Hier gilt es das bisher erreichte beim Heimwettkampf zu veredeln.



## JUNIORTEAM (15-18 JAHRE)



**Das Juniorteam besteht in dieser Saison aus 16 Athleten, davon 10 Jungs und 6 Mädchen. Sie sind im Alter von 15-18 Jahren, das bedeutet Jugend A und Junioren.**

Trainiert wird diese Gruppe von zwei ausgebildeten C-Trainern Uwe Resch (44) und Tobias Haas (19). Der Trainingsalltag zeichnet sich durch gezieltes und periodisiertes Training, mit einer stets hohen Beteiligung aus. Pro Woche werden fünf bis sechs Einheiten durch Trainer geleitet. Zwei Einheiten sind von den Athleten selbstständig durchzuführen.

Der Fokus liegt auf der Steigerung der individuellen Leistung jedes einzelnen und dem Heranführen der jungen Athleten an den Liga- und Erwachsenenbereich. In dieser Saison zählt das Juniorteam 9 aktive Ligastarter in Hessenliga, Regionalliga und 1. Bundesliga Damen in seinen Reihen.

Zu den Aufgaben des Juniorteamts zählt außerdem die Vorbereitung der Sportler auf ihren ersten Start auf der Sprintdistanz bzw. über die erste olympische Distanz.

In dieser Saison 2015 veranstaltete das Juniorteam ein dreitägiges Schwimmtrainingslager mit ca. 21 geschwommenen Kilometern und das erste Radtrainingslager auf ausländischem Boden. In Cecina Mare (Toskana) wurden in 8 Tagen 600 km Radgefahren, ca. 25 km gelaufen und 11 km geschwommen.

Die Trainer sind mit den Leistungen, der Disziplin sowie der Trainingsbeteiligung ihrer Athleten sehr zufrieden. Aufgrund dieser Entwicklung können in der Saison 2015 gute bis herausragende Resultate in den Einzelwettbewerben als auch in den Ligamannschaften erwartet werden.

### IMPRESSUM:

**Herausgeber:**

TSV Amicitia 1906/09 e.V. Viernheim, Abt. Triathlon  
Lorscher Str. 84, 68519 Viernheim

**Redaktion/Verantwortlich für den Inhalt:**

Anke Hanf, Sandra Usler, Andrea Dieter, Jürgen Helt,  
Peter Buchholz, Peter Grüber, Patrick Dreiseitel, Stefan Haas

**Grafische Umsetzung:**

2PLUS agentur GmbH, Kreation & Kommunikation  
Industriestr. 30, 68519 Viernheim  
www.2plus-agentur.com

**Infografiken:**

© TSV Amicitia Viernheim

**Titelmotiv:**

2PLUS agentur GmbH, Kreation & Kommunikation

**Fotos:**

Sportonline-Foto, Susanne Stumpf, Ingo Kutsche, Toni Toth,  
2PLUS agentur GmbH Tom Eisele