

Triathlon für Kinder und Jugendliche

Bei den Trikids steht der Spaß an erster Stelle

Swantje Kolberg

Dass es den Kindern mehr und mehr an Bewegung an der frischen Luft mangelt, daran besteht kein Zweifel, denn viele sind übergewichtig. Darum machte ich mich als Jugendwartin beim Turn- und Sportverein Ahrweiler (TuS Ahrweiler 1898 e.V.) und als leidenschaftliche Triathletin stark für den Aufbau einer Kinder- und Jugend-Triathlonabteilung für die Altersklasse von 6 bis 17 Jahren, also ab Schüler D bis Jugend Klasse A.

Ausschlaggebend ist dabei nicht ausschließlich leistungsorientiertes Wettkampfsportdenken. Vielmehr animiere ich mit der Erfahrung einer mehrfachen Rheinland-Pfalz-Meisterin im Triathlon (Schwimmen, Radfahren, Laufen) und Duathlon (Laufen, Radfahren) und Mutter von fünf Kindern unter dem Motto: „alle Kinder können mitmachen“. Wichtig ist auch bei dieser Sportart die Freude an der Bewegung, am Laufen und die Neugierde auf Neues.

Zunächst hatten sich im November 2006 sieben Kinder aus der Grafschaft an der Bölinger Hütte zum gemeinsamen Sport zusammengefunden. Schnell sprach es sich herum, dass das Triathlontraining nicht nur effektiv ist, sondern auch riesigen Spaß macht. Mittlerweile platzt die Gruppe der Trikids, wie der TuS Ahrweiler seinen Triathlonnachwuchs getauft hat, mit insgesamt 80 Kindern aus allen Nähten. Selbst einige Eltern ließen sich anstecken und sind jetzt selbst mit Begeisterung dabei. Das Training wäre inzwischen ohne die Unterstützung der ausgebildeten Übungsleiter-Helfer Fabian Wittpohl (15) und Jan Kolberg (16) kaum durchführbar.

Jeder junge Sportler findet in der Gruppe seinen Platz. Einige Kinder genießen den einmal in der Woche stattfindenden Waldtrainingstermin einfach als Möglichkeit, mit dem Mountainbike oder die Kleineren mit ihren 22" Rädchen durch den Bölinger Wald zu „heizen“,



Radfahrer bei einem Wettkampf der Trikids



Läuferin bei einem Wettkampf der Trikids

an Geschicklichkeitsspielen teilzunehmen und die Gemeinschaft von Groß und Klein zu erfahren. Andere nutzen weitere Trainingsangebote, z. B. ein spezielles Rennrad- und Lauftraining mit dem Ziel, auch an Wettkämpfen teilzunehmen.

Um die Kinder nicht zu früh auf einen Sport festzulegen, wird stets ein buntes Wettkampfprogramm angeboten. Volksläufe, spezielle Bahnwettkämpfe in der Leichtathletik, Radrennen und natürlich auch Tri- und Duathlon-Veranstaltungen werden von 40 bis 50 Kindern aus der Abteilung mit viel Spaß besucht. Dabei erfahren die Kinder sich selbst und entwickeln Leistungsbereitschaft. Einer steckt hier den anderen an. Angefeuert werden alle bis auch der letzte im Ziel ist. So ist die Gruppe inzwischen zu einer großen Familie zusammengewachsen. Der Verein TuS Ahrweiler 1898 hat mehrere Rheinland-Pfalz-MeisterInnen hervorgebracht. Es konnten überregionale Cupwertungen gewonnen werden. Jährlicher Höhepunkt ist der von der Triathlonabteilung organisierte Crossduathlon als Rheinland-Pfalz-Meisterschaft im Bölinger Wald, an dem bis zu 250 Kinder teilnehmen.

Für das Jahr 2009 ist in Bad Neuenahr-Ahrweiler eine Großveranstaltung geplant, an der Kinder und Jugendliche, aber auch Erwachsene teilnehmen können. Die Schwimmdisziplin wird im TWIN-Bad absolviert, die Radstrecke wird ein Rundkurs durch die Kreisstadt sein. Gelaufen wird ebenfalls durch die Stadt und an der Ahr mit Zieleinlauf am Platz an der Linde. Die Freude der Kinder am Triathlon wird nachfolgend auch durch einige ausgewählte Äußerungen von Kindern und Erwachsenen zum Triathlon dokumentiert.

Victoria Dresen, 12 Jahre:

„Die Vielseitigkeit macht die Faszination von Triathlon aus. 3 Sportarten in der selben Bekleidung, dem Top und der Hose – das macht einfach total Spaß!

Ich bin durch Swantje an den Triathlon gekommen, weil ich vorher schon immer sportlich war und dann gedacht habe, Triathlon, das hört sich doch voll cool an und macht bestimmt viel Spaß! Seit September 2006 mache ich jetzt Triathlon mit sehr viel Spaß, Freude und Erfolg. Aber uns ist vor allem der Spaß und der Teamgeist wichtig! Das Laufen und Rad fahren



Siegerehrung: Gruppenbild der Trikids mit ihrer Trainerin Swantje Kolberg (r.)

macht mir am meisten Spaß! Weil man dann vom Schwimmen so nass ist. Aber Laufen und Rad fahren kann ich auch am besten. Mein großes Vorbild ist meine Trainerin – Swantje Kolberg! Dass meine besten Freundinnen, die ich beim Radfahren kennen gelernt habe, jetzt mit mir schon so erfolgreich sind, spornt an. So trainiere ich jetzt schon 1 1/2 Jahre 4 mal die Woche oder mehr. Mit einem großen Ziel: Triathlon-Weltmeisterin zu werden!“

Hanna Orthen, 8 Jahre:

„Mein erster Triathlon war in Leverkusen. Ich habe mich sehr gut gefühlt dabei. Am schönsten war das Laufen auf der Rindenmulchbahn.“

Julius Jahner, 13 Jahre:

„Triathlon ist eine gute Sportart, weil es abwechslungsreich ist und man verschiedene Disziplinen trainiert. Das Training mit Swantje im Wald macht sehr viel Spaß. Am liebsten trainiere ich für Schwimmen und Laufen. Vor meinem ersten Triathlon in Mülheim-Kärlich war ich sehr aufgeregt. Ich wusste nicht,

ob ich die Strecke schaffen würde. Als ich im Ziel war, war ich sehr stolz und freute mich schon auf den nächsten Triathlon. Seitdem habe ich an verschiedenen Triathlons, Duathlons und Volksläufen teilgenommen. Ich finde toll, dass man bei Wettkämpfen angefeuert wird und alle mitfiebern, egal wie schnell man ist.“

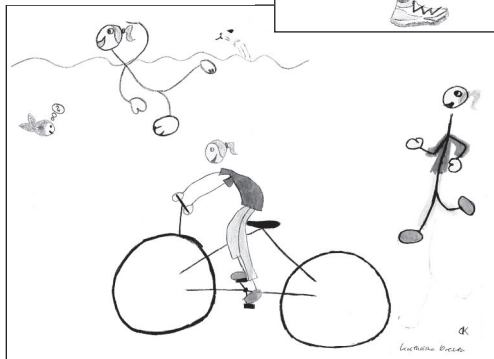
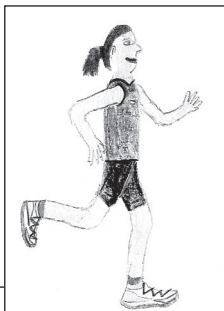
Nils Wagner, 11 Jahre:

„Seit einem halben Jahr bin ich jetzt bei den Ahrweiler Trikids. Das Training macht sehr viel Spaß. Einmal in der Woche haben wir Schwimmtraining im TWIN. Unser Trainer Dirk gibt uns immer hilfreiche Tipps. Donnerstags treffen wir uns im Bölinger Wald. Dort fahren wir mit unseren Fahrrädern einige Kilometer und danach laufen wir noch ein paar Runden durch den Wald. Bei unseren Trainern Jan und Fabian kann man sich immer ein paar Tricks anschauen. Nach dem Training spielen wir alle immer noch ein paar Spiele! Vor 2 Wochen hatte ich meinen ersten Triathlon in Leverkusen. Beim Start war ich sehr aufgeregt. Viele Trikids waren auch mit dabei. Wir haben uns alle bis ins Ziel angefeuert. Es war ein tolles Gefühl so unterstützt zu werden. Bei den Trikids gefällt mir, dass wir immer zusammenhalten und uns gegenseitig unterstützen. Unsere supernette Trainerin Swantje lobt uns immer, auch wenn es mal nicht so gut gelaufen ist.“

Gaby und Andreas Jahner (Eltern):

„(...) Die Wettkämpfe machen sehr viel Spaß. Jeder ist dabei, keiner sitzt auf der Reservebank, weil er zu schlecht, zu dick oder zu langsam ist, wie es sonst im Sport häufig der Fall ist. Jeder wird angefeuert. Selbst wir Eltern haben inzwischen unseren Spaß daran gefunden und beginnen zu laufen. Teilweise wird gemeinsam mit den Kindern trainiert. (...) Bei Swantje spürt man förmlich sowohl die eigene Freude an dieser Sportart, als auch die Freude an den Kindern. Das spornt jeden an. Mit ihrer herzlichen und mütterlichen Art ist sie ein wohlthuender Gegenpol in unserer beziehungsärmer werdenden Zeit.“

Zeichnung Marielle Jahner (12 Jahre)



Zeichnung von Katharina Dresen (9 Jahre)

Informationen zu den Trikids auch auf der Homepage des Vereins unter <http://www.tus-ahrweiler-tritathlon.de>