



Bericht Triathlon Schulsport Baden Januar bis Juni 2013

Leitung: Christian Müller, Tobias Cozzatti

Dank Matthäus Meier (Präsident Triathlon Club Baden), wurde in Baden das erste Mal Triathlon als Sportfach im Rahmen des freiwilligen Schulsports ausgeschrieben. Die Ausschreibung war ein voller Erfolg und es meldeten sich 14 Jugendliche an. Die Schüler waren zwischen 10 und 16 Jahre alt, 7 Mädchen und 7 Jungs. Die Geschlechterduelle waren da schon vorprogrammiert ☺.

Link zur Schulsport Seite: <http://www.schule-baden.ch/index.php?id=1456>

Unser wichtigstes Ziel, war es, den Schülern die Freude am Triathlonsport zu vermitteln. Bestzeiten und Kräfteressen hatten nicht erste Priorität. Trotzdem entschied ich mich, mit den Schülern am Ende des Semesters an einem „richtigen „ Triathlon teilzunehmen.

Am 25. Januar 2013 konnte das Abenteuer beginnen. Zum ersten Training trafen wir uns in der Turnhalle Tannegg. Die Nervosität verflog schnell und wir hatten von Anfang an viel Freude im Training.

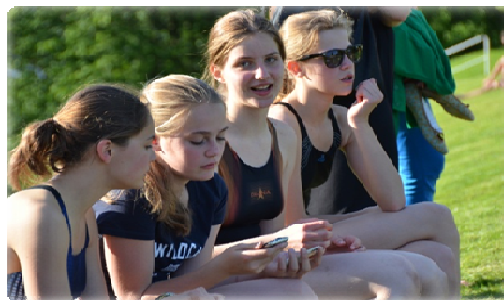
Um den Schülern viel Abwechslung zu bieten, trainierten wir in der Turnhalle und in der Schwimmhalle. Bei schönem und mit der Zeit auch bei wärmerem Wetter gingen wir nach draussen joggen. Einmal konnten wir eine kleine Velotour durchführen. Ergänzt wurden die Trainingseinheiten mit Wechsel- und Koppeltrainings.

Das Ziel, mit allen Schülern an einem Triathlon teilzunehmen, wurde immer konkreter. Wir suchten den ‚Finisher Schüler Triathlon Winterthur‘ vom 30. Juni 2013 als den Event aus, an dem das Trainierte umgesetzt werden sollte.

Link zum ‚Finisher Triathlon‘: <http://finishers.ch/?id=746>

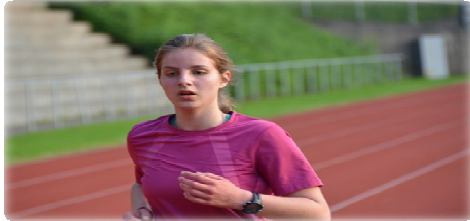
Als Vorbereitung nahmen die Schüler am Aquathlon und am 5000m-Lauf teil. Diese Events sind Teil vom Juni-Cup des Triathlon Clubs Baden. Der Lauf wurde gekürzt auf 1500m und 3000m. Gleichzeitig wurden die Schüler schon mal im Club integriert und konnten das erste Mal Wettkampfluft schnuppern.

Bilder vom Aquathlon:





Bilder vom 1500m / 3000m Lauf



Als Abschluss des ersten Triathlon Schulsportkurses nahmen am 30. Juni 2013 12 von 14 Schülern am Triathlon in Winterthur Teil.



Auf dem Bild die Finisher!

Chantal (r.) hat sich den Fuss gebrochen. Nicht auf dem Bild: Jan, der sich nach grandioser Leistung im Ziel übergeben musste, Robin wurde disqualifiziert und Alina hat den Kurs nicht bis zum Ende besucht.

Weiterer Dank an Catherine Conrad (Bewegung und Sport, Schule Pfaffechappe), Dagmar Frei und Andrea Meier (Verantwortliche Schulsport Baden).

Und natürlich vielen Dank an alle Teilnehmer des ersten Kurses Triathlon, Schulsport Baden.

Tobias Cozzatti