



**Auf ins TriKids
Wochenende
im Hüttendorf
vom SZ Itzehoe**

TRIAATHLON FÜR ALLE

Lasst uns gemeinsam trainieren & Spaß haben! Du bist zwischen 8 und 17 Jahren und hast Lust auf Schwimmen, Rad fahren, Laufen und Spiele? Melde dich jetzt an!

18.05. - 19.05.24

 **Schwimmzentrum Itzehoe**

 **Start 9 Uhr
Ende 14:30 Uhr**



Alle Infos zum Trainings- wochenende

- Das Trainingswochenende kostet 65 Euro. Hier sind alle Kosten für die Übernachtung, das Training und Verpflegung enthalten. Wenn du nicht im SCI Mitglied bist freuen wir uns natürlich, dass du dabei bist, du musst aber 10 Euro mehr bezahlen
- Du benötigst Schwimmsachen, Radsachen, Laufsachen, wenn du hast ein Startnummernband mit einer Startnummer und für die Übernachtung im Hüttendorf ein Bettlaken sowie einen Bezug für die Decke und das Kopfkissen
- wenn du am Sonntag um 14:30 Uhr abgeholt wirst, benötigen wir für ein Abschlussspiel noch ein Handy.
- Bringe dir eine Trinkflasche mit und am besten (gesunde) Snacks für die Verpflegung zwischen den Einheiten mit
- Die Anmeldung erfolgt online und den Link findest du in der WhatsApp Gruppe
- Du hast noch Fragen? Melde dich bei André:
andrebeltz@arcor.de



Triathlon
Sport-Club Itzehoe

www.sci-triathlon.de



[sc_itzehoe_triathlon](https://www.instagram.com/sc_itzehoe_triathlon)



**unser
Ablaufplan
(Änderungen
möglich)**

Samstag 18.05.24

- 09:00 Uhr Treffen im Hüttendorf Schwimmzentrum Itzehoe (über den Parkplatz Richtung Wald bzw. Freibad)
- 09:30 Uhr Radausfahrt plus kurzer Lauf
- 12:30 Uhr Mittagessen
- 14:30 Uhr Wechseltraining im Stadion
- 17:30 Uhr Schwimmen
- 19:30 Uhr Abendessen und Spiele

Sonntag, 19.05.24

- 08:00 Uhr Frühstück
- 09:00 Uhr Schwimmen
- 11:00 Uhr aufräumen und Theorie
- 12:30 Uhr kurze Radausfahrt mit Koppeltraining
- 14:30 Uhr Kahoot Quiz & abholen

 **Triathlon**
Sport-Club Itzehoe

