TriNews 02/20
06.01.20

SCI Triathlon Newsletter

Unsere Wettkämpfe:

14.06. SCI Triathlon an der Lohmühle

23.06. Schülertriathlon in Brokdorf

Abteilungskonto:

DE89 2229 0031 0020 0002 94

Unser Hauptverein:

Sport-Club Itzehoe
Beethovenstr. 2-4
25524 Itzehoe

Hallo liebe Athleten,

hier die nächste TriNews. Geht heute hauptsächlich um Ausschreibungen

Schwimmwochenende für die Triathlonkids 24.-26.01.

In diesem Monat ist es endlich wieder soweit und wir starten für unseren Nachwuchs wieder im Hüttendorf vom Schwimmzentrum durch. Hier noch einmal die Ausschreibung! Wir haben auch schon 20 Anmeldungen zusammen und ich hoffe, dass noch weitere SCI Athleten dabei sind. Ihr könnt auch nur zu teilen kommen, solltet ihr nicht das ganze Wochenende Zeit haben. Dann wird es natürlich auch günstiger. Bisher haben wir schon 9x SCI Anmeldungen und der Rest kommt aus Bargteheide, Kiel, Bad Oldesloe… bunt gemischt! Wird toll!!

Triathlonwochenende in Itzehoe für Schüler B bis Jugend B (Jahrgang 2010 bis 2005)

Liebe Nachwuchstriathleten aus Schleswig-Holstein,
die Triathleten vom Sport-Club Itzehoe möchten mit euch wieder ein Trainingswochenende in Itzehoe vom **24.01. bis 26.01.** durchführen. Wir übernachten im Hüttendorf vom Schwimmzentrum Itzehoe. Somit haben wir kurze Wege zum Schwimmen und ein gemütliches Ambiente.

Schwerpunkt wird das Schwimmtraining sein, jedoch dürft ihr Laufsachen und Sportsachen für die Halle nicht vergessen
Die Teilnahme kostet 90 Euro. Den Betrag bitte auf das Triathlonkonto vom SCI überweisen: DE89 2229 0031 0020 0002 94 oder in Bar vor Ort zahlen.

Freitag:

16 Uhr	Eintreffen der Athleten im Gruppenraum Schwimmzentrum Itzehoe („über" den Parkplatz Richtung Wald); Begrüßung der Teilnehmer
16:30 Uhr	Einrichten der Hütten
17:30 Uhr	Athletik + Schwimmtraining
20:30 Uhr	Abendessen + kleine Spiele

Samstag:

08:00 Uhr	Athletik + Schwimmtraining
10:30 Uhr	Frühstück
13:00 Uhr	Lauf- und Fitnesstraining; Spiel
15:00 Uhr	Snack
17:00 Uhr	Athletik + Schwimmtraining
20:00 Uhr	Abendessen

Sonntag:

08:00 Uhr	Schwimmtraining
10:00 Uhr	Frühstück
11:30 Uhr	Slackline Training und aufräumen Hüttendorf
13:30 Uhr	Schwimmtraining mit kleinen Wettkämpfen
15:30 Uhr	Snack im Emia´s (Restaurant im Schwimmzentrum) und abholen ab 15:45 Uhr

Was braucht ihr für das Wochenende?
Wetterentsprechende Kleidung für das Lauftraining; Schwimmsachen; Handtuch; Bettbezug (Laken, Bezug für Decke und Kissen); Sachen für die Sporthalle

Anmeldungen und Fragen: andrebeltz@arcor.de 0176/62181825
Bei der Anmeldung bitte neben dem Namen auch den Jahrgang und wenn vorhanden den Verein angeben.

Wir freuen uns auf das Wochenende mit euch und hoffen, dass viele von euch Zeit und Lust haben. Meldet euch zügig an, da die Plätze bei uns immer schnell weg sind!

Mit sportlichen Grüßen vom SCI Trainerteam

André Beltz

Sport-Club Itzehoe Triathlon

Folge uns:

Facebook: SCI Tri

www.sci-triathlon.de

Instagram: sc_itzehoe_triathlon

sport_club_itzehoe

Strava Club:

Sport-Club Itzehoe Triathlon

Trainingswochenende für die Erwachsenen 01. – 03.05.

Auch unsere Großen sollen nicht zu kurz kommen! Es geht wieder nach Malente und wir haben 15 Plätze. Sichert euch schnell einen davon (-: Die Anreise ist wieder mit dem Rad geplant und da wir an dem Feiertag starten, sollten wir nicht bei Dunkelheit ankommen. Es wird einen Koffertransport geben und wem die Tour zu weit ist, kann natürlich auch mit dem Auto anreisen und dann vor Ort noch eine Runde fahren. Meldet euch bei Fragen, ansonsten sollte alles Wichtige in der Anmeldung stehen.

Triathlonwochenende in Malente für Erwachsene

Liebe Triathleten vom SCI und Triathlonfreunde,
nachdem wir im letzten Jahr ein schönes Trainingswochenende in Malente durchgeführt haben, wollen wir das wiederholen und zwar vom **01.05. bis 03.05**. Ich freue mich, dass das Wochenende im letzten Jahr so gut angekommen ist und gehe davon aus, dass die 15 Plätze die uns zur Verfügung stehen schnell weg sind.
Die Teilnahme kostet 90 Euro. Den Betrag bitte auf das Triathlonkonto vom SCI überweisen:
DE89 2229 0031 0020 0002 94
Zur An- bzw. Rückreise: es kann natürlich auch mit dem Auto angereist und vor Ort dann noch geradelt werden, sollte man sich die Strecke nicht zutrauen oder zeitlich nicht schaffen.

Freitag:
10:00 Uhr Park Fitness Center; Anreise mit Rad; es wird einen Gepäcktransport geben
16:00 Uhr Ankunft in Malente; beziehen der Zimmer
17:00 Uhr Stretching / Athletik
18:00 Uhr Essen im Sportzentrum
19:30 Uhr 30min Dauerlauf plus Koordination

Samstag:
08:00 Uhr Frühstück
10:00 Uhr Schwimmtraining
12:00 Uhr Mittagessen
14:00 Uhr Radtechnik
14:30 Uhr Radausfahrt und Koppeltraining
17:30 Uhr Athletik
19:00 Uhr Essen beim Italiener

Ultimate Home Tri-Simulator

Sonntag:
08:00 Uhr Frühstück
09:00 Uhr Lauftechnik plus Dauerlauf
10:30 Uhr Schwimmtraining
12:00 Uhr Mittagessen
13:30 Uhr Rückreise mit Rad; Gepäcktransport
Alle Zeiten noch unter Vorbehalt. Ich warte noch auf Antwort. So in etwa soll es aber aussehen (-:

Was braucht ihr für das Wochenende?
Wetterentsprechende Kleidung/Ausrüstung für das Lauf- und Radtraining; Schwimmsachen; Handtuch
Ich weiß noch nicht, welche Zimmergröße wir bekommen. Wer sich anmeldet bekommt dann alle weiteren Infos, sobald ich sie habe. Ich gehe nicht davon aus, dass wir nur Doppelzimmer haben, sondern plane eher mit vierer Zimmern etc.

Anmeldungen und Fragen: andrebeltz@arcor.de 0176/62181825

Ich freue mich auf das Wochenende mit euch und hoffen, dass viele von euch Zeit und Lust haben. Meldet euch zügig an, da wir nur 15 Plätze haben.

Mit sportlichen Grüßen

Euer André

Sport-Club Itzehoe Triathlon

Die nächsten Wettkämpfe:

11.01. Cross Weddingstedt

18.01. USC Triathleten Schwimmfest

18.01. Indoorman Rostock

19.01. CTF Schleswig

26.01. CTF Wedel

01.02. Crosslauf Nordhastedt

29.02. Crosslauf Burg

07.03. DM Cross in Sindelfingen

15.03. Swim&Run Elmshorn / Syltlauf

21.03. LM Straße Kiel

22.03. Frühlingslauf St. Michaelisdonn

29.03. Hochbrückenlauf Kiel

Schwimmaufnahmen

Ich habe mir jetzt mal die Liste ausgedruckt, mit den interessierten Athleten an den Unterwasseraufnahmen. Ich möchte diese Woche mit den Aufnahmen und dann der Auswertung beginnen. Am Freitag habe ich die Kamera entstaubt und nach Jahren mal wieder getestet und es klappt soweit alles. Auswertung würde ich dann einige direkt am Dienstag machen und einige von euch sind ja auch Donnerstag beim Sport. Dann können wir da auch auswerten. Jakob, wir sprechen uns noch mal ab. Alle anderen sind ja regelmäßig beim Training.

Neue Homepage II

Es gibt auch einen internen Bereich auf der Homepage. Den werden wir noch mit Inhalt füllen. Müsst ihr euch nur noch anmelden mit einer E Mail Adresse. Bisher hat Olli die PDF Dateien der TriNews dort hinterlegt.

Indoor Cycling

Hier noch was von Indoor Stefan (-:

Hallo Sportfreunde,

am Sonntag den 26.01.20 möchte ich mit unserer ersten 3 Stunden Indoorcycling-Trainingseinheit als Vorbereitung

für das Event in Heide bzw. Malle oder Toskana starten. In diesem Zusammenhang ist geplant, dem Weihnachtsspeck

mit einer Fettstoffwechseleinheit zu Leibe zu rücken. Bitte Low- oder No-Carb starten und auch alle Getränke Low-

oder No-Carb. Ich wünsche allen einen erlebnisreichen Hungerast 😊

Sportliche Grüße

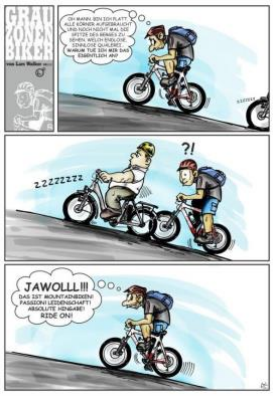
Euer Stefan

Harz 2020

Im Ausschreibungswahn habe ich dann auch gleich mal die Ausschreibung für den Harz überarbeitet. Schon komisch jetzt über die Saisonpause zu schreiben (-: Schon mal notieren auf jeden Fall!

Triathleten auf Reisen – Harz 2020 Part IX

In diesem Jahr fahren wir vom 03. bis zum 06.10. auf unsere Mountainbike Tour in den Harz. Leider fällt der Feiertag ja auf einen Samstag und Ferienbeginn, ich hoffe jedoch dennoch, dass wir viele werden!
Wie in den letzten Jahren ist das Motto: Spaß und Ausdauer in den Bergen rund und auf den Brocken(-: Da wir in der Saisonpause sind, wird auch alles ein wenig entspannter und hat nicht den strengen Charakter eines Trainingslagers und die Peitsche bleibt ausnahmsweise zu Hause! Eingeladen sind alle Abteilungsmitglieder, Freunde, Eltern und Interessierte. Ich freue mich auf einen „großen bunten Haufen“, so dass wir je nach Leistungsstärke Gruppen einteilen können von jungen und alten Athleten. Es wird euch sicherlich gefallen, mit den MTB´s durch Matsch und über Hügel zu fahren, lustige Spieleabende zu machen und und und (-: Ich hoffe, dass trotz Ferienbeginn viele von euch Zeit haben. Lust habt ihr ja eh alle (-:



- **03. bis 06.10.19** Schullandheim Torfhaus (www.schullandheim-torfhaus.de/index.php?id=6)
- **Anmeldung bis zum 15.09.** bei mir. Dann muss ich verbindlich buchen. Je früher ihr Bescheid sagt, desto besser. Die letzten Jahre waren alle Plätze schnell weg!
- Halbpension mit Frühstück und Abendessen in Buffet-Form; ich hoffe, dass wir nach den Touren wieder etwas warmes zu Essen bekommen, kann das aber noch nicht versprechen.
- Bettwäsche und Handtücher selber mitbringen. Leihgebühr vor Ort Bettwäsche 4 Euro
- Wir treffen uns am **03.10. um 8 Uhr auf dem Parkplatz von Penny an der A23 / Shell Tankstelle**. Rückkehr am 06.10. am späten Nachmittag.
- Anreise: einen Anhänger habe ich reserviert und dort kommen alle MTB´s rauf. Ich gehe davon aus, dass wir eine relativ große Gruppe werden und daher habe ich zwei 9 Sitzer reserviert. Die MTB´s verladen wir am Freitag (02.10.), wobei ich die Uhrzeit noch bekannt gebe. Wer mit einem PKW fährt, bitte mit angeben. Auswärtige Athleten müssen ihr Bike natürlich nicht extra bringen und wir besprechen dann individuell, wie wir es mit der Anreise machen.
- Wer kein eigenes MTB hat kann sich über die AVS oder vor Ort ein Rad mieten. Bitte mit angeben, wie ihr es machen möchtet. Schulrad kostet 25Euro und vor Ort wird es so ca. 75 Euro sein. Am Besten die Bikes dann vorher noch mal testen!!
- **Was benötigt ihr?!** Für die Touren eine Radflasche plus Inhalt und ein paar Müsliriegel etc. Klamotten fürs Rad fahren: ihr benötigt alles und wir hatten schon alle Wetterlagen. Spätsommer bis Schneeregen. Einfach lange Laufsachen zum Radeln mitnehmen. Radhandschuhe (kurz/lang) haben sich bewährt, da man doch mal stürzt und so Schürfwunden vermieden werden. Auf jeden Fall auch Schwimmsachen mitnehmen. Das Wellenbad ruft!
- **Kosten:** Jugendliche müssen 100 Euro und Erwachsene 105 Euro zahlen. Nicht SCI Mitglieder sind auch gerne gesehen, müssen aber 15 Euro mehr zahlen! Mit diesem Geld ist die Übernachtung mit Halbpension und die Reisekosten enthalten! Überweist das Geld bitte auf das Konto vom SC Itzehoe: VBRB Itzehoe; IBAN DE 89 2229 0031 0020 0002 94. Taschengeld benötigt ihr noch für den Schwimmbadeintritt, eine Pizza etc.

Bei Fragen könnt ihr euch einfach bei mir melden! Ich freue mich auf ein schönes langes Wochenende mit euch! Auf geht’s!

Euer André

Ich bin dabei!!!

Name: _____ MTB: eigenes____ AVS____ Verleih____

Anreise: ___ ich kann fahren und ___ Athleten noch mit mitnehmen (ohne Rad)

___ ich benötige eine Mitfahrgelegenheit

Vereinskleidung Sportfreund

Jörg, Noah, Finja, Fam. Mandel und Jan haben ihre Klamotten ja schon bekommen und ich habe noch für Max Shirt und Pullover, für Jörg das Shirt, für Michi Pullover und Shirt und für Jürgen einen Pullover.
Bitte überweist auf das Vereinskonto für den Pullover 30 / 20 Euro, für die Hose 15 Euro und für die T-Shirts 20/15 Euro (erster Preis Erwachsene Größe und zweiter Preis Kindergröße)
Ihr könnt mir weiter Bestellungen mailen, da noch nicht alle versorgt sind!

Euer André

PS: Ich wünsche euch einen schönen Start in die neue Woche und wir sehen uns später im Stadion! Sind mit der Jugend heute auch da!

Sport-Club Itzehoe Triathlon