GEMEINSAM GEGEN DOPING

Sport-Club Itzehoe

TriNews 02/22

10.01.22

SCI Triathlon Newsletter

Champion System

Hallo liebe Athleten*innen,

es geht in die zweite Woche des Jahres und für uns in die erste „volle Trainingswoche“.

Wettkämpfe/Termine:

26.02. Trainingstag SCI Triathlon

27.03. SwimRun Elmshorn

05.04. – 16.04.22 TL Toskana

24.04. Tour d´Energie Radrennen Göttingen

02.06.22 14. Schülertriathlon

Training und die Auflagen

Wir warten noch auf die aktuellen Auflagen, aber es wird wohl so aussehen, dass für Indoorsport über 18 es so ist, dass ihr geboostert sein müsst oder bei doppelter Impfung einen Test benötigt oder ein Attest. Alle unter 18 werden ab morgen ja wieder regelmäßig in der Schule getestet was ausreicht. Wie es im Schwimmbad ist, müssen wir noch mal abwarten, aktuell bleibt es wohl bei 2G, also so wie wir es bereits kennen.

Radrennen

Wir haben ja immer mal wieder an einem Radrennen teilgenommen und auch dieses Jahr möchte ich das gerne machen. Wer hat Lust mich zur Tour d`Energie in Göttingen am 24.04. zu begleiten? Im Angebot steht eine Strecke über 45km und über 100km. Die 45km wären auch was für unsere Nachwuchsfahrer… Ich bin bereits angemeldet und habe mit „Sport-Club Itzehoe“ auch ein Team hinterlegt. Also wer sich anmeldet, bitte dem Team beitreten. https://www.tourdenergie.de

Landesliga

Für unsere Landesliga Planung folgt die nächste Stufe (-: Tragt euch doch bitte mal in der Doodle Liste ein, wann ihr Zeit habt, um in einem Landesliga Rennen zu starten. Es gibt jetzt keine Ausreden: zu langsam, zu alt, zu wenig trainiert… Wir wollen im Team Spaß haben. Tragt euch bitte erstmal alle ein. Und wenn es nur einer ist. Wir sammeln erstmal und entscheiden dann, wie viele Teams wir melden und wer dann letztendlich mit wem startet! Nach Leistung, Alter, Trainingsgruppen… Zur Doodle Liste…

SPECIALIZED CONCEPT STORE HAMBURG
Sport-Club Itzehoe Triathlon
100% natural power AEROBEE ENERGY GEL
INTERSPORT B & H
Itzehoer Versicherungen
Park Fitness

Wettkampfplanung

Vielen Dank für das Eintragen in der List und das erweitern. Da geht bestimmt noch was: https://yopad.eu/p/Saisonplanung_SCI_Tri
Mit dieser Übersicht können wir uns dann absprechen bzgl. Fahrgemeinschaften, Training, Unterstützung vor Ort. Für Einsteiger sicher eine gute Hilfe, aber auch für erfahrene Athleten*innen sicher nett. Ich würde mich freuen, wenn die Datei fleißig genutzt wird.
Aufgrund der Eintragungen habe ich jetzt auch schon einen SCI Trainingsplan/Periodisierung geschrieben. Darüber sprechen wir noch in Ruhe beim Trainingstag im Januar.

Training

Wir haben wieder wie gewohnt Training! Auf geht es…

Montag:
18 Uhr Laufen Erwachsene bei Helga im Stadion
18 Uhr Jugend bei André in der RBZ Halle (Sachen für Halle/Outdoor)

Dienstag:
17:30 Uhr ruhiger DL ab U16; 60min; Treffen vor dem SZ
19 Uhr Schwimmen bei Uta und André (90min).

Donnerstag:
17 Uhr Laufen bei André im Stadion
19 Uhr Fitness / Athletik mit André Edendorfer Sporthalle

Freitag
16:30 bis 18 Uhr Schwimmen TriKids bei Laura bzw. der Schwimmabteilung ab 18 Uhr freies Schwimmtraining. Es steht kein Trainer am Rand und wir haben keine abgesperrte Bahn. Da wir immer ein paar sind erkämpften wir uns die aber schnell(-: Schwimmplan ist da.

Ticker aus der Abteilung

Denkt generell bei euren Meldungen für die Wettkämpfe, dass ihr den richtigen Vereinsnamen angebt: Sport-Club Itzehoe KEINE Abkürzungen etc. Thema Vereinskleidung gehe ich demnächst auch noch mal an, so dass wir noch im Januar bestellen können!

Mit sportlichen Grüßen
Euer André

Abteilungskonto:

DE22 2019 0109 0040 0029 33

Unser Hauptverein:

Sport-Club Itzehoe
Beethovenstr. 2-4
25524 Itzehoe

Folgt uns:

sc_itzehoe_triathlon
sport_club_itzehoe

Sci Tri

www.sci-triathlon.de
www.sport-club-itzehoe.de