GEMEINSAM GEGEN DOPING

Sport-Club Itzehoe

Champion System

TriNews 03/22

17.01.22

SCI Triathlon Newsletter

Wettkämpfe/Termine:

26.02. Trainingstag SCI Triathlon

27.03. SwimRun Elmshorn

25.03. – 03.0422 TL Mallorca

05.04. – 16.04.22 TL Toskana

24.04. Tour d´Energie Radrennen Göttingen

01.05. Einzelzeitfahren VM in Nortorf

02.06.22 14. Schülertriathlon

03.07.22 13. SCI Triathlon

Hallo liebe Athleten*innen,

heute gibt es nicht viel neues zu berichten, aber ein bisschen was dann doch.

Training und die Auflagen

Die Regeln für Indoorsport bei 18jährigen und älter sind so, dass ihr geboostert sein müsst oder bei doppelter Impfung einen Test benötigt oder ein Attest. Alle unter 18 werden wieder regelmäßig in der Schule getestet was ausreicht. Im Schwimmbad gelten die gleichen regeln. Vergesst für das Schwimmbad nicht eure Schulbescheinigungen!

Lauf zwischen den Meeren

Ich werde mit vier Mannschaften beim Lauf zwischen den Meeren am Start sein. 2x Schule und 2x Verein. Vielleicht bekommen wir ja noch eine fünfte Mannschaft hin: finden wir bei den Erwachsenen noch genügend Interessenten? Bisher habe ich mit Nadin, Iris und Mikel drei. Am 21.05. soll der Wettkampf stattfinden und es werden 10 Strecken von 7,5 bis 11,5km gelaufen. Von Husum nach Damp! Wer Lust und Zeit hat, gerne bei mir melden! Details besprechen wir dann in kleinerer Gruppe (-:

Landesliga

Es dürfen sich gerne noch weitere Athlet*innen eintragen. Auf geht es!! 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.

Abteilungskonto:

DE22 2019 0109 0040 0029 33

Unser Hauptverein:

Sport-Club Itzehoe
Beethovenstr. 2-4
25524 Itzehoe

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

Aktuell liegt nichts an. Keine Wettkämpfe etc.

Mit sportlichen Grüßen
Euer André

Folgt uns:

sc_itzehoe_triathlon
sport_club_itzehoe
Sci Tri
www.sci-triathlon.de
www.sport-club-itzehoe.de