GEMEINSAM GEGEN DOPING

Sport-Club Itzehoe

TriNews 04/22

23.01.22

SCI Triathlon Newsletter

Champion System

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 müsst ihr euch ein bisschen Zeit nehmen (-: Ist viel zusammen gekommen (-:

Trainingstag

Unser Trainingstag nimmt langsam Konturen an. Ihr könnt euch auf einen bunten informativen Tag am 26.02. freuen. Ich habe gerade bei der Stadt den Antrag gestellt, dass wir den Tag in der AVS machen, da wir hier mehr Platz haben und uns nicht so sehr auf die Pelle rücken (-: Freut euch dann auf Theorie zum Thema Saisonplanung, Trainingsprinzipien und auf Praxis zum Thema Yoga, maximale Herzfrequenz, Lauftechnik und und und… Zum Abschluss gibt es dann etwas leckeres vom Eckpunkt Team geliefert. Alle weiteren Infos wohl in der nächsten TriNews. Dann sollte alles soweit klar sein…

Lauf zwischen den Meeren

Bei den Erwachsenen haben wir nun fünf Meldungen… Was ist da los? Keiner am 21.05. Zeit für einen coolen Tag zwischen den Meeren (-: Auf geht es!

Landesliga

20 Namen finden sich schon in der Liste wieder. Das ist schon mal ein guter Anfang. Wir werden jetzt noch mal gezielt abfragen bzw. eine Änderung wird es wohl noch geben: ich habe gerade bei Facebook gelesen, dass der Hachede Triathlon auf Grund des Orgateams und dem Aufwand nicht mehr stattfindet. Somit fällt der Wettkampf im Rahmen der Landesliga am 26.06. aus. Mal sehen, ob es noch eine Alternative gibt. Ich werde mal eine Sprintdistanz im Rahmen des SCI Triathlons in den Ring werfen. Soll eine tolle Veranstaltung sein (-: 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

Specialized Concept Store Hamburg
Sport-Club Itzehoe Triathlon
100% natural power AEROBEE ENERGY GEL
INTERSPORT B & H
Itzehoer Versicherungen
Park Fitness

Abteilungskonto:

DE22 2019 0109 0040 0029 33

Unser Hauptverein:

Sport-Club Itzehoe
Beethovenstr. 2-4
25524 Itzehoe

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…

Wettkampfplanung

Hier findet ihr eine Übersicht zu den Wettkämpfen der Erwachsenen. Tragt euch gerne ein: https://yopad.eu/p/Saisonplanung_SCI_Tri

Für die Jugend habe ich auch eine Übersicht fertig gemacht:
https://yopad.eu/p/SCITRIKIDS2022
Damit ihr eure Strecken und Jahrgangsbezeichnung kennt, habe ich noch eine Übersicht unten beigefügt!

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 Februar.

Shopping SCI

Ich habe noch, passend zur Jahreszeit, schöne Hai Hamburg Stirnbänder für euch. Drei in einem Grünton und neun in einem Mintton und ein Stirnband kostet 25 Euro.
15 bedruckte SCI Beutel habe ich zum Preis von 10 Euro auch noch für euch. Und als drittes könnt ihr euch von Sailfish eine Tasche/Rucksack für das Training und die nächsten Wettkämpfe besorgen. Normalerweise kostet er 100 Euro, ich bekomme sie für 60 Euro. Perfekt für die Wechselzone! Gerne können sie auch noch bedruckt werden mit SCI Triathlon Logo und eurem Namen. Das probieren wir aber erstmal aus. Lieferbar sind die Taschen ab KW 14. Also ein Ostergeschenk (-: Ich bestelle sie in schwarz: Tasche

https://doodle.com/poll/fvfhppxvsim996uf?utm_source=poll&utm_medium=link

Ich bekomme wohl in der nächsten Woche noch ein paar Muster von Champion System, unserem Ausstatter der Vereinskleidung. Dann gehen wir hier auch eine neue Bestellung an.

Vereinsrennräder

Noch ist ein bisschen Zeit, aber die Räder sollen bald wieder fleißig genutzt werden. Daher wollen wir sie auf die Saison vorbereiten. Dierk unterstützt fleißig im Hintergrund und ich bin auch dabei, ein bisschen zu schrauben und zu sortieren (-: Da wir uns gerade nicht auf Rennrädern sehen, etwas kompliziert!!

Folgt uns:

sc_itzehoe_triathlon
sport_club_itzehoe

Sci Tri

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

Hausaufgabe für euch:

1. Einige Bikes haben noch keine Namen. Überlegt euch einen und ich besorge Aufkleber für das Bike. Die meisten Bikes haben einen Namen und der steht auf der Kettenstrebe (Rahmen Hinterrad) mit einem grünen Aufkleber
2. Schickt mir ein Foto von eurem großen Kettenblatt, vom Rad generell, den Namen und zählt die Anzahl der Ritzel vom Hinterrad (8, 9 oder 10 sollten es sein).
3. Wer benötigt noch eins? Ich habe auf dem Zettel Ida (49er); Fredi (49er; schon ausgesucht und gerade bei Dierk); Sverre (bekommt wohl ein rotes 44er; stehen in der AVS); Melvin (49er); Lana (benötigt eine Nummer größer oder?); Judith (benötigt eine Nummer Größer?); Lara hat gerade keins und benötigt ein größeres?!; Jan hat ein passendes?; Michi (49er)

Training

Wir haben wieder wie gewohnt Training! Auf geht es…
Außerhalb der Reihe, möchte ich mit euch am Sonntag 90min Mountainbike fahren: Sonntag Treffen AVS Haus 2 auf dem Schulhof um 10:30 Uhr; hier können auch MTB ausgeliehen werden. Für die Planung bitte eintragen: Doodle

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

Ich wollte in diesem Jahr ein Neoprentestschwimmen durchführen, jedoch wird das leider nichts. Tri11 gibt es nicht mehr und die größeren Marken machen mit den Händlern vor Ort eine Tour. Sobald ich Infos/Termine bekomme, melde ich mich bei euch. Wird aber erst später im Jahr etwas.

Es gibt eine Mini-Sichtung für den Nachwuchs der Jahrgänge 2009 und 2010. Im Anhang findet ihr Infos dazu. Meldet euch dazu noch mal bei mir. Ist etwas für diejenigen, die im Sommer regelmäßig Wettkämpfe machen möchten und die regelmäßig zum Schwimmen und Laufen kommen.

Meldung Tour d´Energie in Göttingen: wer günstig starten möchte, dann jetzt anmelden. 45 oder 100km! Für die Jahrgänge 2008 und jünger ist es etwas kompliziert, da jeder eine Erwachsene Begleitung benötigt. Ihr werdet im Sommer noch Rennen haben!!! Oder müsst euch eine Begleitung suchen (-:

Mit sportlichen Grüßen
Euer André

maximale Strecken in Kilometern

		TRIATHLON	DUATHLON	SWIM & RUN
Altersklasse	Alter			
Schüler D	6/7	50m - 1km - 200m	200m - 1km - 200m	50m - 200m
Schüler C	8/9	100m - 2,5km - 400m	400m - 2,5km - 400m	100m - 400m
Schüler B	10/11	200m - 5km - 1km	1km - 5km - 400m	200m - 1km
Schüler A	12/13	400m - 10km - 2,5km	2km - 10km - 1km	400m - 2,5km
Jugend B	14/15	400m - 10km - 2,5km	2km - 10km - 1km	400m - 2,5km
Jugend A	16/17	750m - 20km - 5km	3km - 20km - 1,5km	750m - 5km

Folgt uns:

sc_itzehoe_triathlon
sport_club_itzehoe

Sci Tri

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