GEMEINSAM GEGEN DOPING

Sport-Club Itzehoe

TriNews 05/22

31.01.22

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 wieder eine normale TriNews (-:

Trainingstag

Wir werden den Trainingstag wie folgt durchführen:

- 9:45 Uhr treffen AVS Itzehoe Mensa
- 10 bis 12 Uhr Vortrag von Kriwat zum Thema Funktionstraining mit Praxisteil in der Gutenberghalle (Indoorsportsachen mitnehmen)
- Pause bis 13 Uhr mit Snacks und Getränken
- 13 bis 14:30 Uhr Theorie zum Thema Trainingsprinzipien, Jahresplanung und Periodisierung (Volker/André). Bringt dazu bitte eure Jahresplanung mit
- 15 bis 16 Uhr Praxis im Stadion: Lauftechnik und max. Herzfrequenzermittlung zur Trainingssteuerung
- 16:15 bis 17:15 Uhr Yoga für Triathleten mit Franzi
- Ab 18 Uhr gemütlicher Ausklang in der Mensa mit Eckpunkt Catering. Es gibt Lenni´s Nudelpfanne (mit Pute und Sahnesoße), Gemüse-Kartoffelauflauf mit Käse und Mousse au Chocolat mit Erdbeersauce

Der Trainingstag komplett kostet 30 Euro. Wer nicht mitessen möchte muss 12 Euro für den Trainingstag bezahlen. Für Schüler/Studenten kostet der Tag 8 bzw. 22 Euro. Der Trainingstag ist für alle Alters- und Leistungsklassen etwas!

Anmelden könnt ihr euch bis zum 22.02.: Anmeldung

Stammtisch

Wir wollen den Stammtisch wiederbeleben. Tine hat bereits einen Tisch für 10 Personen im Klosterbrunnen beim Griechen reserviert. Danke dafür.
Termin: Freitag, den 04.02. ab 19:00 Uhr. Das Schwimmtraining beginnt an diesem Freitag bereits um 17:30 Uhr. Bitte tragt euch in die Doodleliste

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

ein, damit wir einen Überblick über die Teilnehmerzahl beim Essen haben, um ggf. noch einen weiteren Tisch dazu zu bestellen. Es dürfen nach den derzeitigen Bestimmungen 10 Personen an einem Tisch sitzen. Bitte beachtet auch die weiteren Coronaregelungen für Restaurantbesuche.

Landesliga

Es gab jetzt noch zwei Änderungen zur Landesliga Saison. Wir sind mit unserem SCI Triathlon dabei und bei uns dürfen die Teams über die Sprintdistanz ran. Das wird fantastisch mit dem Heimrennen! Die zweite Änderung ist, dass in Norderstedt eine Olympische Distanz durchgeführt wird. Es wäre toll, wenn ihr noch mal Kreuze setzt. Mit allen interessierten sprechen wir uns dann noch ein mal ab. Zur Doodle Liste…
https://www.shtu.de/landesliga/

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. Blau ist aber auch möglich. Notiert es einfach hinter euren Namen: Tasche

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

Folgt uns:

sc_itzehoe_triathlon
sport_club_itzehoe

Sci Tri

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

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.

Training

Wir haben wieder wie gewohnt Training! Auf geht es…
Mit der MTB Tour hat es leider nicht geklappt. Machen wir noch mal…
Ich möchte wieder mit einem Kraulkurs für Einsteiger beginnen. Im Anhang die Ausschreibung dazu. Gerne weiterleiten an Interessierte. 12 Plätze gibt es…

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

Dienstag:
18:00 Uhr Schwimmen Kraulkurs Erwachsene
19:00 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 warte noch auf die Muster der Vereinskleidung. Da ist leider noch nichts angekommen!

Mit sportlichen Grüßen
Euer André