GEMEINSAM GEGEN DOPING

Sport-Club Itzehoe

Champion System

TriNews 06/22

07.02.22

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,

gibt heute eigentlich nicht viel neues! Eine wichtige Sache aber: Das Lauftraining der Erwachsenen entfällt heute.

Trainingstag

Bisher haben wir für den 26.02. noch wenig Anmeldungen. Was ist da los?! Es wird interessant, nett und wird euch dichter an die Bestzeit im Sommer bringen (-: Es ist auch für jung und alt geeignet!

Anmelden könnt ihr euch bis zum 22.02.: Anmeldung

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

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

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

Ich warte weiter auf die Muster von Champion System!

Training

Wir haben wieder wie gewohnt Training, wobei heute das Lauftraining auf Grund von Krankheit ausfällt bei den Erwachsenen.

Montag:
18 Uhr Laufen Erwachsene bei Helga im Stadion – fällt diese Woche aus
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

Mit sportlichen Grüßen
Euer André