GEMEINSAM GEGEN DOPING

Sport-Club Itzehoe

Champion System

TriNews 07/22

22.02.22

SCI Triathlon Newsletter

Wettkämpfe/Termine:

26.02. Trainingstag SCI Triathlon

27.03. SwimRun Elmshorn

25.03. – 03.04.22 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,

da gab es letzte Woche doch tatsächlich keine TriNews. Nun aber wieder….

Trainingstag

Mit 32 Anmeldungen wird es richtig gut und Volker und ich freue uns, dass so viele dabei sind. Wir treffen uns in der Mensa der AVS. Am besten kommt ihr über den Schulhof Richtung Halle dahin. Wir fangen mit Theorie plus Aktivierung über Simon vom Kriwat Team an. Zieht euch also locker an (-: Umziehen aber auch noch möglich. Danach werden Volker und ich mit euch einen Theoriepart machen. Das wird euch langfristig schneller ins Ziel bringen! Im Anschluss gehen wir eine Runde laufen und ermitteln den Maximalpuls. Der Yoga Part ist noch vakant. Aber auf jeden Fall machen wir etwas in der Halle. Dann wird es gemütlich und ihr könnt euch auf leckeres Essen vom Eckpunkt freuen. Über den Tag sind Getränke und Kleinigkeiten in der Mensa zur Stärkung.

Anmelden könnt ihr euch bis zum 22.02. (also heute) oder mir kurzfristig schreiben: Anmeldung

SHTU Jahresheft

Wir sind in der diesjährigen Ausgabe des Verbandsheftes gut vertreten. Hier der Link zum Heft. Gibt es in diesem Jahr online und ist super geworden. Schaut mal rein: https://www.shtu.de/wp-content/uploads/2022/02/shtu_21_22_web3.pdf

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

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

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.

Störlauf Anmeldung

Wer es sich einfach machen möchte, kann sich via Sammelanmeldung für den Störlauf anmelden. Bitte bis Freitag hier eintragen (und den Jahrgang und die Shirt Größe hinterm Namen nicht vergessen):
https://doodle.com/poll/fu36ursepmsy7pi3?utm_source=poll&utm_medium=link

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
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

Das Wetter macht das Outdoor Training ja gerade etwas schwierig und die ersten von euch flüchten schon in die Sonne. Euch allen ein schönes Trainingslager und viel Spaß!
Die Startpässe sind bei mir angekommen und werde ich beim Training nach und nach verteilen. Wer noch einen für die Saison benötigt, kann diesen über www.shtu.de machen.

Dann habe ich noch gute Nachrichten aus der Abteilung Sponsoring: Die Itzehoer Versicherung unterstützt uns auch in diesem Jahr wieder! Super Sache!!
Heute startet auch der neue Kraulkurs mit 15 Teilnehmer*innen. Das wird gut!!

Mit sportlichen Grüßen
Euer André