TriNews 09/20
27.03.20

SCI Triathlon Newsletter

Unsere Wettkämpfe:

14.06. SCI Triathlon an der Lohmühle

23.06. Schülertriathlon in Brokdorf

Hallo liebe Athleten,

eine kurze TriNews von mir!

Ich hoffe, dass es euch soweit gut geht ihr und eure Familien gesund sind und im mit den aktuellen Einschränkungen klarkommt. Aktuell ist die Sportwelt natürlich in den Hintergrund gerückt, dennoch habe ich für euch ein paar Neuigkeiten.

Viel Spaß beim Lesen!

Corona und die Sportwelt

Die Absagen großer Veranstaltungen geht leider weiter. Roth wurde heute abgesagt und auch können wir in diesem Jahr unseren Schülertriathlon nicht durchführen. Alle Schulsportveranstaltungen wurden für dieses Schuljahr abgesagt. Ich hoffe, dass wir den Wettkampf im August oder September noch nachholen können. Da müssen wir aber natürlich die Entwicklung noch abwarten. Generell gilt es wohl Daumen drücken, dass wir überhaupt noch Wettkämpfe in diesem Jahr erleben! Für den Störlauf gibt es mit dem 19.09. einen Ersatztermin, wobei der Termin im Mai noch nicht abgesagt ist.

Solidarität im Sport-Club Itzehoe

In der jetzigen schweren Phase für den SCI ist es jetzt ganz wichtig, dass ihr dem Verein treu bleibt. Sollten aus dem SCI nun viele Athleten austreten, wird nach der Krise der Verein nicht mehr so für die Sportler da sein können, wie es vorher war. Lasst uns die Krise gemeinsam durchstehen!

Training aktuell

Auch wenn hinter den sportlichen Zielen im Sommer große Fragezeichen stehen, solltet ihr natürlich regelmäßig weiter trainieren. Nutzt die Zeit, die ihr jetzt gewonnen habt. Arbeitet an euren Schwächen. Uns geht es gegenüber den

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

Mannschafts- und Kontaktsportlern ja noch recht gut. Bis auf Schwimmen können wir ja alles machen. Haltet euch bitte daran, alleine zu trainieren oder max. zu zweit. Ihr solltet auch nur mit jemanden trainieren, mit dem ihr eh schon die ganze Zeit gemeinsam trainiert habt und euren Trainingspartner nicht durchtauschen. Das macht nicht so viel Sinn, wenn wir gemeinsam den Virus eindämmen wollen.
Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, wie ihr euch jetzt fit halten könnt. Wer Anregungen für sein Lauf- bzw. Radtraining benötigt, kann sich bei mir noch mal melden. Wäre kein Problem! Habe ja Zeit! Sollten es einige sein, kann ich auch eine Art Rahmentrainingsplan schreiben! (Ergänzung: ich habe gerade parallel mit dem Entwickler der TrainingsApp Time2Tri geschrieben. Hier schreibe ich einigen Athleten einen Trainingsplan. Die Version kostet etwas. Es gibt dort eine Version ohne Kosten, bei der ich aber auch nicht sehe, was trainiert wird bzw. wir können nicht kommunizieren. Ich bereite am Wochenende was vor und melde mich dann!).
Meine Kollegin Franzi hat ein paar Videos zum Thema Fitness auf die Homepage gestellt. Vielleicht ist für euch was dabei:

http://www.sport-club-itzehoe.de/aktuelles-news/sci-der-sport-club-itzehoe-bringt-den-sport-zu-euch-nach-hause

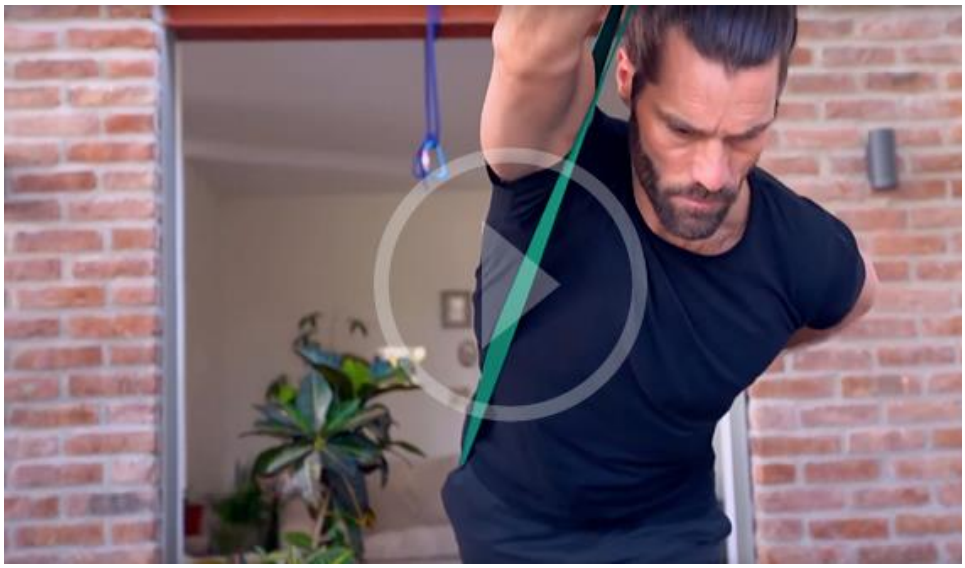
Als App kann ich euch noch Down Dog empfehlen. Sie ist noch ein paar Tage kostenlos bzw. hat einige Einheiten eh kostenlos. Yoga ist für uns sicherlich eine gute Alternative, auch wenn nicht unsere Stärke (-: Meine auf jeden Fall nicht! Unter dem Anbieter gibt es auch noch weitere Athletik Apps etc.

Heute Abend und die nächsten Tage gibt es live Training von Blackroll bei Facebook und YouTube. Die meisten von euch haben ja sicher eine zu Hause. Ich habe vom Verein einige zu Hause. Können sich gerne für die nächsten Wochen ausgeliehen werden. Müsste ihr nur abholen! Wäre kein Problem. Wir sind jetzt ja viel zu Hause (-: Montag und Dienstag wäre ich auch in Itzehoe. In den Videos benötigt ihr weitere Materialien, die ihr sicher nicht habt. Da könnt ihr dann sicher Alternativen machen. Im Notfall immer Liegestütz machen (-:

Wir haben tolle Neuigkeiten: **Heute Abend um 18 Uhr** findet das erste BLACKROLL®-Training mit Benjamin Kugel, dem ehemaligen **Athletiktrainer der Deutschen Fußballnationalmannschaft** auf unserem Facebook-Kanal statt. Unser Ziel: Spaß, Fitness und Bewegung – in dieser besonderen Zeit noch wichtiger! Teilen Sie dieses Event gerne!

Für das Training wird eine Faszienrolle sowie das LOOP und MULTI BAND benötigt.

ZUM FACEBOOK TRAINING



Weitere Tipps für's Wochenende

Auch am Wochenende haben wir spannende Themen für Sie. Weisen Sie Ihre Community gerne daraufhin. Folgende Themen werden auf unserer Facebook-Seite ausgespielt:

SAMSTAG 28.03. 10 UHR / FASZIENTRAINING

Faszientraining für den Oberkörper mit den Personal Trainern aus dem Areas Fitness Private.

SONNTAG 29.03. 11 UHR / ERNÄHRUNGSTIPPS

Die Ernährungs-Top 5: Informationen von Sportwissenschaftler Thomas von R1 Sportsclub.

Abteilungskonto:

DE89 2229 0031 0020 0002 94

Unser Hauptverein:

Sport-Club Itzehoe
Beethovenstr. 2-4
25524 Itzehoe

Die Blackroll App kann ich auch nur empfehlen!!

Auf die www.tri-mag.de gibt es auch immer wieder Neuigkeiten rund ums Training!

Wer noch gute Sachen kennt, gerne mal einen Tipp geben!

Vereinsrennräder für die SCI Tri Kids

Das mit den Rädern hat ja super geklappt. Nach meiner Übersicht, von den Athleten, die regelmäßig beim Training sind, fehlen jetzt nur noch Judith und Neele. Nutzt die Bikes und wenn ihr fragen habt, meldet euch! Es freut micht, dasss die Räder alle wieder so passen und jetzt fleißig genutzt werden. Die 60 Euro werden vom Verein eingezogen als Abteilungsbeitrag. Der Vertrag ist nochmal im Anhang!

Ticker aus der Abteilung

Um unsere Facebook Seite und die Homepage ein bisschen aktuell zu halten, würde ich gerne Fotos von euch online stellen. Thema: wie trainiert ihr in der Coro Zeit! Dazu vielleicht ein kleines Statement. Warum trainiert ihr noch? Wie motiviert ihr euch? Habt ihr Tipps, wie man in dieser Situation am Besten trainiert…

Mit sportlichen Grüßen

Euer André