

TriNews 14/21 02,04,21



# SCI Triathlon Newsletter

#### Wettkämpfe/Termine:

01.-12.04.21 Trainingslager at Home

25.04. VM Einzelzeitfahren in Nortorf 2. Steffen Horstmann Gedächtnispokal

09.05. VM Duathlon Kasenort und Wingsforlifeworldrun

04.06. Schülertri in Brokdorf tendenziell Verschiebung auf nach den Sommerferien oder in ganz kleiner **Form** 

29.08. SCI Triathlon

Aktuell leider wenig los hier! Es kommen wieder bessere Zeiten (-: haltet durch

Hallo liebe Athleten\*innen.

noch was für das lange Wochenende!! Ich wünsche euch allen ein schönes Osterwochenende und den Schülern\*innen schöne Ferien!

# Training nächste Woche

Leider steigen die Zahlen ja wieder rasant und ich hoffe, dass wir nächste Woche noch gemeinsam trainieren dürfen. Warten wir das mal ab! Ich halte euch auf dem laufenden. Programm und Liste folgt am Sonntag! Komoot: ich erstelle die Strecken ja immer bei Komoot für unsere Touren. Wenn ihr Interesse an den Strecken habt, müsst ihr mich bei Komoot mal folgen oder als Freund hinzufügen. Dann kann ich die Touren teilen. Hier die Tour für morgen:

https://www.komoot.de/tour/340878091?ref=wtd

Morgen bei der Tour werden wir zwei Gruppen machen, so dass es passt. Freue mich schon!

# Hai Mützen und Sportfreund Klamotten

Die Sachen sind fast alle verteilt. Im Anhang findet ihr die Rechnung dazu. Bitte überweist das Geld auf das Vereinskonto. Die Kontonummer findet ihr auf der zweiten Seite der TriNews links an der Seite. Gebt bitte euren Namen und Vereinskleidung im Verwendungszweck mit an.

### Vereinsmeisterschaft Crosslauf

Da war ja mächtig was los am letzten Wochenende! Toll!! Ich bin wirklich begeistert, wie toll ihr alle mitgemacht habt (über 60 Athleten\*innen), welche starken Leistungen ihr gezeigt habt und wie motiviert ihr seid. So kann es bei unser VM weitergehen. Im Anhang findet ihr die vorläufige "Ergebnisliste". Sollten sich Fehler eingeschlichen haben, ich Athleten vergessen haben, bitte noch mal melden. Bei einigen fehlen auch noch die Jahrgänge. Da könnt ihr euch natürlich auch noch mal melden. Bei der sportlichen Leitung, Ältestenrat











Abteilungskonto:

und Vorstand ging der Antrag von Selma und Lena ein, die den Lauf noch absolvieren werden. Die Ergebnisse werden dann noch nachgetragen. Sonderanträge werden noch bis Ostersonntag entgegengenommen (-:

DE89 2229 0031 0020 0002 94

Unser Hauptverein:

Sport-Club Itzehoe Beethovenstr. 2-4 25524 Itzehoe

#### Ausblick Vereinsmeisterschaft

Ich bin jetzt in die Planung für den 25.04. und unser Einzelzeitfahren gegangen. Ich denke, dass es leider eine individuelle Geschichte wird. Ich werde mich wahrscheinlich am 25. im Start/Zielbereich einrichten und ihr bekommt Zeitslots. Oder ihr fahrt in Eigenregie über das Wochenende, wie beim Crosslauf. Das Rennen wird auf den Strecken und Distanzen von 2020 ausgetragen. Infos folgen!

Am 09.05. steht Event Nummer 3 an: Duathlon! Start und Zielbereich wird Kasenort sein. In der Hoffnung, dass zu dem Zeitpunkt ein bisschen was erlaubt ist, wird es dort Wettkampfverpflegung geben und wir bauen unsere Basis auf. Der Duathlon wird wieder in vier Kategorien angeboten. Ich plane eine Art Mitteldistanz: 5km laufen – 90km Rad – 21km Laufen (mein Lauf wird etwas länger ausfallen, dazu aber später mehr). Für die Kids wird es etwas geben und für die Einsteiger bzw. älteren Nachwuchs in Richtung **Sprintdistanz** 

# Wings for life World Run

Leonie hatte eine tolle Idee und mich auf einen schönen Spendenlauf gebracht: am 09.05. startet der Wings for life World Run von Red Bull. Zeitgleich starten tausende von Läufern auf der Welt und dann gilt es: wie lange schaffst du es zu laufen, bevor das Catcher Car dich einholt. Es startet 30min nach dem Start (in Deutschland um 13 Uhr) und in diesem Jahr ist es über eine App gesteuert und das Auto folgt virtuell. Wer z.B. 6min/km läuft schafft 16km. Auf der Homepage

https://www.wingsforlifeworldrun.com/de?viewerCountry=DE

findet ihr weitere Infos. Meldet euch gerne an: es gibt das "Ausdauerfreunde SC Itzehoe" Team. Da könnt ihr euch gerne für anmelden und es auch weitergeben! Ich würde mich über Mitstreiter freuen. Als Laufstrecke habe ich eine 5km Runde um die Wilster Au geplant. Dann können wir in Kasenort eine Verpflegungsstelle aufbauen (wenn erlaubt) und schauen mal, wie weit wir kommen. Gerne könnt ihr natürlich auch auf einer anderen Strecke laufen. Ich möchte 30km laufen, was einem Schnitt von 4:50min/km bedeutet. Ich werde den Lauf im Rahmen des Duathlons durchführen. Das könnt ihr auch gerne machen oder "einfach nur laufen". Details folgen später. Also: ab auf die Homepage, für das Team melden und die App runterladen.

# Ticker aus der Abteilung

Hier gibt es heute nichts neues!

Mit sportlichen Grüßen

sport club itzehoe

Euer André





