GEMEINSAM GEGEN DOPING

Sport-Club Itzehoe

TriNews 14/22

23.05.22

SCI Triathlon Newsletter

Champion System

Wettkämpfe/Termine:

02.06.22
14. Schülertriathlon

03.07.22
13. SCI Triathlon

Hallo liebe Athleten*innen,
ich hoffe, dass es euch so weit gut geht und ihr die ersten Wettkämpfe gut ins Ziel gebracht habt.

Himmelfahrtstour, Charity Ride und SCI Charity Aktion

Ein Text für die Vatertagstour der Invaliden :-))

Himmelfahrtstour, etwas kürzer, langsamer, mit Pausen mit Jörn und Uta. Start um 10.00 Uhr auf dem Parkplatz des Fitness Centers Distanz ca 90 km, evtl etwas mehr. Gerne anmelden bei Jörn oder Uta. Unser Motto: "in der Langsamkeit liegt die Leichtigkeit".

Danke.
Gruß Uta

Ansonsten habe ich von der Westensee Tour in diesem Jahr nichts gehört.

Ich selbst werden meinen 300km Charity Ride an dem Tag machen.

Parallel zu unseren Radtouren plant Cathrin eine Charity Lauf/Walking/Wander Aktion von 11 bis 15 Uhr im Generationen Park zugunsten ukrainischer Flüchtlinge. Vielleicht kennt ihr jemanden, der dort mitmachen möchte oder wenn ihr nicht auf dem Rad seid, ist es auch eine Aktion für euch.
Hier geht es zum Spenden meiner Charity Tour für das Ronald McDonald Haus in Hamburg Altona: Spenden!

Werbung SCI Triathlon

Wir haben Flyer und Plakate für unseren SCI Triathlon und möchten die gerne noch unter die Leute bringen. Wenn ihr demnächst also auf Wettkämpfen

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

unterwegs seid, gerne mal ein paar Flyer mit einpacken. Sagt kurz Bescheid, dann bringe ich was mit…

Schülertriathlon

Helfermäßig sind wir für den Tag schon ganz gut aufgestellt. Gerne aber noch bei mir melden, wenn ihr noch Zeit habt (-:
Mittwoch zum Aufbauen treffen wir uns um 16 Uhr am Lager in Wilster und gegen 17 Uhr dann im Schwimmbad Brokdorf. Gerne auch hier noch mal melden! 10 Leute wären

Störlauf und Lauf zwischen den Meeren

Unsere beiden Highlight Laufevents sind schon wieder vorbei. Beim Störlauf wurde von 2 bis 21km richtig gerockt! Ganz starke Leistung und tolle Stimmung vor, während und nach dem Wettkampf! Super cool!

Am Samstag waren wir mit vier Gruppen beim LzdM und es war wieder soooo gut! Ein solch tolles Teamerlebnis! Nächstes Jahr auf jeden Fall wieder. Und richtig schnell waren wir auch: Platz 4 insgesamt für unser mixed Top Team und Platz 1 für unsere Schülermannschaft.

Training

Das Training in dieser Woche wird etwas angepasst: Donnerstag ist kein Training und am Freitag entfällt das Radtraining. Habe zu Hause einen auf den Deckel bekommen wie ich meinte, dass ich Training anbieten möchte (-: Ist für meine Regeneration nach 300km am Vortag vielleicht auch besser (-: Uta meldet sich noch wegen Freiwasser Training am Freitag.

Montag:
18 Uhr Jugend bei André im Stadion

Dienstag:
19 Uhr Schwimmen bei Uta und André (90min)

Mittwoch:
19 Uhr Laufen Erwachsene bei Helga im Stadion

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.

Folgt uns:

sc_itzehoe_triathlon
sport_club_itzehoe

Sci Tri

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

15:30 bis 17 Uhr Radtraining Tri Kids mit Start/Ziel Heiligenstedten Klappbrücke
17 bis 19 Uhr Radtraining Jugend/Erwachsene Heiligenstedten Klappbrücke

Ticker aus der Abteilung

Ich wünsche allen Brunsbüttel-Startern alles Gute für den Wettkampf! Das wird bestimmt fantastisch. Ich bin auf dem Weg nach Gütersloh zum Bundesliga Rennen!
Am 06.06. möchten Uta und ich mit euch die Freiwassersaison mit euch eröffnen. Am Pfingstmontag wollen wir von 16 bis 17 Uhr mit euch schwimmen und dann wird es einen kleinen Freiwasser Workshop in Schenefeld geben. Vielleicht mit Verpflegung im Anschluss. Da sind wir noch dran.

Mit sportlichen Grüßen
Euer André

Abteilungskonto:

DE22 2019 0109 0040 0029 33

Unser Hauptverein:

Sport-Club Itzehoe
Beethovenstr. 2-4
25524 Itzehoe

Folgt uns:

sc_itzehoe_triathlon
sport_club_itzehoe

Sci Tri

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