

TriNews 16/21 12.04.21



SCI Triathlon Newsletter

Wettkämpfe/Termine:

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

Hallo liebe Athleten*innen,

heute etwas mehr zum Lesen für euch. Nehmt euch etwas Zeit und dann starten wir in die nächste Woche... vielleicht sogar mit etwas mehr Sonnenstunden und weniger Schnee (-:

Training nächste Woche

Ich habe folgendes Training für diese Woche geplant:

Montag 12.04.:

Lauftraining im Stadion von 16:30 bis 18:00 Uhr für Kids und Jugend. 18 bis 19:15 Uhr Erwachsene 19 Uhr Zoom Fitness

Dienstag 13.04.:

Radtraining Triathlon Kids; wir treffen uns um 15 Uhr beim Stadion auf dem Parkplatz und trainieren 2 Stunden auf dem Rad.

Donnnerstag 15.04.:

Lauftraining im Stadion von 16:30 bis 18:00 Uhr für Kids und Jugend. 19 Uhr Zoom Fitness.

Freitag 16.04.:

Radtraining Triathlon Kids; wir treffen uns in Heiligenstedten an der Klappbrücke. Treffen ist um 14 Uhr und gegen 16 Uhr sind wir durch. Ältere Jugend bzw. Tempotraining: 16 bis 18 Uhr Treffen Klappbrücke

Sonntag 18.04.:

Radtraining ältere Jugend und Erwachsene. Intervalle auf der Zeitfahrstrecke! Treffen 10 Uhr in Heiligenstedten / Klappbrücke. Ausfahrt ca. 2h. Wir machen zwei Gruppen!

Sport-Club Itzehoe Triathlon

https://yopad.eu/p/Planung_Triathlontraining











André Beltz lädt Sie zu einem geplanten Zoom-Meeting ein.

Thema: Zoom Fitness mit André

Uhrzeit: 12./15.Apr..2021

Jede Woche am Mo, Do ab 19 Uhr

Zoom-Meeting beitreten

https://us02web.zoom.us/j/87843282142?pwd=dWY4dURSaFArNTNIeUJLdj

FKbjdXUT09

Meeting-ID: 878 4328 2142 Kenncode: NurderSCI

Vereinsmeisterschaft Duathlon

Die Anmeldungen für unser Einzelzeitfahren laufen richtig gut und hier auch schon die Ankündigung für das das nächste Event. #Part3 VM lockt mit einem Duathlon. Das kann für euch der erste Härtetest der Saison werden: wie läuft mein Training? Woran muss noch gearbeitet werden? Ich denke, dass jeder eine Distanz für sich findet und ich hoffe, dass wir uns einen schönen "Test" Wettkampftag machen können. Da jetzt alle rechtzeitig die Distanzen kennen, könnt ihr es super im Trainingsplan einbauen (-: Der Duathlon wird unter "Triathlonregeln" durchgeführt. Wer sie denn noch kennt (-: Ohne Windschatten etc.

Da wir parallel ja um 13 Uhr den Startschuss zum Wings for Life World Run haben, macht es den Start für die Langstrecke (4km – 90km – 20km) etwas schwierig. Ich möchte ja beides machen und einige anderen vielleicht auch, daher wird es einen variablen Start ab 9 Uhr geben. Wer z.B. für die 4km einen sechser Schnitt und die 90km einen 30er Schnitt plant, benötigt bis zum zweiten Wechsel ca. 3h24min. Start wäre dann um 9:15 Uhr. Dann hat man einen kleinen Puffer. Ich werde um 9:45 Uhr starten und plane einen 5er Schnitt beim Laufen und einen 35er Schnitt auf dem Rad. Das wären dann 2:55h. Wer nicht am WFLWR startet, legt um 9:30 Uhr los. Dann haben wir das ganze etwas getrennt.

Die OD (4km – 45km – 5km) startet um 11:00 Uhr. Die Sprint Distanz (4km – 20km – 2km) startet um 13:15 Uhr. U14/16 (2km – 20km – 1km) startet um 14:00 Uhr. U12 (1km – 5km – 1km) startet um 14:10 Uhr.

Anmeldegebühr für den Duathlon sind vor Ort 5 Euro. Wer sich für die Rennserie oder im WFLWR angemeldet ist muss nichts zahlen.

Hier die Links zum Anmelden und für die Strecken Duathlon VM SCI: https://doodle.com/poll/33sr58rgxr7r8xav?utm_source=poll&utm_medium=link

Hier noch die Strecken für eure Vorbereitung Duathlon: https://www.komoot.de/tour/340168886?ref=wtd (Radstrecke OD/MD)

Folgt uns:









https://www.komoot.de/tour/341577008?ref=wtd (Radstrecke Sprint)

https://www.komoot.de/tour/341558654?ref=wtd (Laufrunde 4km Sprint/OD/MD)

https://www.komoot.de/tour/341564692?ref=wtd (Laufrunde MD/OD Radrunde U12/14/16)

https://www.komoot.de/tour/341573865?ref=wtd (Laufstrecke U12/14/16)

Hier noch mal die Links zum Einzelzeitfahren:

https://doodle.com/poll/wkf5hfwgigif3sbv?utm_source=poll&utm_medium=li_nk

Hier noch die Strecke für eure Vorbereitung Einzelzeitfahren:

https://www.komoot.de/tour/191607145?ref=wtd

Vereinskleidung

Es kam ja noch mal ein Schwung an Klamotten und die sind auch schon fast unter den Leuten. Ich habe noch ein paar Sportfreund Mützen über, wer da etwas benötigt.

Zu der schwarz grünen Vereinskleidung von Champion System:

- Bei der letzten Lieferung war ein Shirt in Männer S und eine Laufjacke in Männer S "über". Habe mir nicht notiert, für wen das war. Wem noch etwas fehlt, bitte melden.
- durch ein paar Rückläufer sind noch folgende Sachen zum Anprobieren und Verkauf da:

lange und ¾ Lauftight Frauen S (fällt klein aus)

Polo Shirt Frauen XL

Kinder Laufjacke in M

Lauf Langamshirt Frauen XL

Frauen Windweste in S (zwei Mal)

Frauen Windjacke (Rad) XS

Frauen Laufshirt in M

Marathon Singlet Männer in M

T-Shirt Frauen XL

Folgt uns:









Singlet Kinder XL

Kurze Laufshort in S

Tri Short in Frauen S; Kinder M

Radweste Männer XL

Fraueneinteiler in S

Ticker aus der Abteilung

Ich bin weiterhin total begeistert von eurer Einstellung zum Training! Einige haben ihr TL at Home gemacht, ihr kommt in großer Zahl zum Training was angeboten wird und dabei sind euch die äußeren Bedingungen relativ schnuppe! Am Freitag bin ich mit 15 Kids zwei Stunden im Regen gefahren. Es war sooooooo kalt und ihr seid so tapfer gewesen. Ich freue mich schon auf die Touren mit Sonne und Eis (-:

Mit sportlichen Grüßen

Euer André



Folgt uns:

sc itzehoe triathlon sport_club_itzehoe







