GEMEINSAM GEGEN DOPING

Sport-Club Itzehoe

Champion System

TriNews 19/21

26.04.21

SCI Triathlon Newsletter

Wettkämpfe/Termine:

09.05. VM Part#3 Duathlon Kasenort und Wingsforlifeworldrun

13.05. VM Part#4 Lange Radausfahrt / Westensee Erwachsene

16.05. Lange Radausfahrt TriKids VM Part#4

xx.08. Schülertri in Brokdorf

29.08. SCI Triathlon

Hallo liebe Athleten*innen,

nach einem fantastischen Tag gestern, eine kurze TriNews zum Wochenstart!

EZF in Nortorf

Unser zweites Zeitfahren ist schon wieder Geschichte! Gestern hatten wir einen fantastischen Tag in Nortorf und Umgebung. Es gab schnelle Beine, einer leichter Brise, lachenden Gesichtern und großer Motivation!
Schön war es! Im Anhang findet ihr noch mal alle Zeiten und Ergebnisse. Sollten sich Fehler eingeschlichen haben, bitte noch mal melden. Ich habe auch schon ganz viele tolle Fotos über die WA Gruppen bekommen. Danke dafür. Ich sammle noch und werde daraus etwas machen. Wer noch welche hat, kann sie mir gerne schicken!
Dann erholt euch noch von dem „Gedrücke“ und am 09.05. geht es weiter… Hoffentlich dürfen wir.

Eine Sache noch zu den Preisen: das hat sich gestern leider etwas verselbstständigt bzw. war von mir auch falsch angesagt: ein Hauptpreis (Look Pedalen) für die Kids ist aus der roten Tasche genommen worden, da ich immer gesagt habe, dass ihr euch etwas vom Tisch oder aus der Tasche nehmen sollt. Wäre toll, wenn wir da noch mal tauschen (-:

Und noch was zu den Startnummern: ich hoffe, dass es noch nicht zu spät ist: nicht gleich wegschmeißen. Können zum Duathlon wieder genutzt werden…

Training diese Woche

Leider geht der Inzidenzwert weiterhin in die falsche Richtung, aber noch dürfen wir gemeinsam trainieren. Wir müssen da abwarten, wie es da genau weiter geht. Ganz wichtig: tragt euch alle für das jeweilige Training ein, damit

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

wir uns an die Vorgaben halten!!! Für diese Woche habe ich das Training wie folgt geplant:

Montag:
Laufen im Stadion – Jugend: 16:45 bis 18:15 Uhr Erwachsene 18:00 bis 19:15 Uhr
Zoom Fitness ab 19 Uhr

Dienstag:
Schwimmen für die TriKids bis Jahrgang 2007 von 17:00 bis 18:30 Uhr
Schwimmen für die Kaderathleten 18:30 bis 20:00 Uhr

Donnerstag:
Laufen Jugend: 16:30 bis 18 Uhr Stadion
Zoom Fitness ab 19 Uhr

Freitag:
Rad TriKids von 14:00 bis 16:00 Uhr ab Klappbrücke
Rad 30km/h plus 16:00 bis 18:00 Uhr ab Klappbrücke

Samstag (weil Sonntag ist (-:):
Erwachsene und Nachwuchs (alt) 10 bis 12 Uhr Radtraining ab Klappbrücke

Für das Radtraining müssen wir noch mal das Wetter abwarten, da es deutlich schlechter werden soll. Habe den Kids gegenüber immer noch ein schlechtes Gewissen (-:

https://yopad.eu/p/Planung_Triathlontraining

Ticker aus der Abteilung

Noch ein kleiner Ausblick zu den beiden nächsten Events: am Duathlon könnt ihr euch die Strecken auch gerne selber zusammenbasteln. Tragt euch für die Planung aber trotzdem für die Planung ein. Dann mit Kommentar oder so. Es kann auch nur geradelt werden bzw. nur gelaufen. Da sind wir flexibel.

Lange Radtour Himmelfahrt: hier werden wir für die Erwachsenen und ältere Jugend in mehreren Gruppen gen Westensee fahren. Ich weiß es nicht genau, aber ich meine es sind so 150km von Iz aus. Mit den Kids haben Marco und ich gesprochen. Wir werden unsere lange Tour am Sonntag den 16.05. machen. Gerne dann mit weiterer Erwachsenenbegleitung. Die Kids würden gerne mal 50-60km und 70-80km fahren. Ich bastle da was mit einem schönen kulinarischen Ziel im letzten Drittel. Schon mal für eure Planung…

Mit sportlichen Grüßen

Euer André

Abteilungskonto:

DE89 2229 0031 0020 0002 94

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