TriNews 20/20
08.06.20

GEMEINSAM GEGEN DOPING

SCI Triathlon Newsletter

Unsere Wettkämpfe:

15.06. Lauf Dreikampf im Stadion 400 – 800 – 3000m

21.06. Einzelzeitfahren „1. Steffen Horstmann Cup“

0002 94

Unser Hauptverein:

Sport-Club Itzehoe
Beethovenstr. 2-4
25524 Itzehoe

Hallo liebe Athleten,

ausnahmsweise eine kurz TriNews von mir! Schon spät!

Vereinsmeisterschaft Einzelzeitfahren

Der Termin steht und ich bastel noch an der Ausschreibung. Das wird gut! Danke an euer Feedback mit Karsten Boll haben wir einen Technischen Delegierten gefunden. Danke für die Tipps. Ist nicht nur meine Standart Laufrunde (-: Nach guten Tipps, habe ich die Richtung noch mal geändert und kläre noch ein zwei Sachen ab. Und unsere Ausfahrt wird der erste „Steffen Horstmann Cup“ sein. Definitiv gehörte dieser Bereich zu Steffens Trainingsrevier! Pokale sind geordert. Jetzt fehlen nur noch Athleten! Anmeldungen möglich, wenn die Ausschreibung fertig ist.

Safe the Date: ***21.06.*** Einzelzeitfahren über 12,5km (Kids&Einsteiger), 25km (Fortgeschritten) und 37,5km (Watt in den Beinen)! Ich habe eine Runde in Wilster rausgeschaut entlang der Wilster Au. Wenig Autoverkehr, guter Asphalt und kaum scharfe Kurven! Da geht was! Bei Komoot findet ihr die Strecke „Einzelzeitfahren SCI“:

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

Wiedereinstieg ins Vereinstraining

Der nächste Schritt ist glücklicherweise getan: neben Schwimmen im Freiwasser geht es nun auch wieder ins Schwimmbad.
Hier findet ihr alle Infos zum Schwimmen in unserem Schwimmzentrum:

https://schwimmzentrum-itzehoe.de/wp-content/uploads/2020/06/20200608_Öffnung-Hallenbad_Wichtige-Besucherhinweise_.pdf

https://schwimmzentrum-itzehoe.de/wp-content/uploads/2020/06/20200604-Besucher-Erfassung-SZI.pdf

Das Konzept vom DSV gibt vor, dass man auf Doppelbahnen trainiert und dann eine Bahn frei bleibt. Auf einer Doppelbahn wird mit acht Athleten

Specialized Concept Store Hamburg
Sport-Club Itzehoe Triathlon
100% natural power AEROBEE ENERGY GEL
INTERSPORT B & H
Itzehoer Versicherungen
Park Fitness

trainiert. Um unser Training dann noch mal aufzulockern werden wir diese acht Athleten noch mal auf 2x 4 aufteilen (4 bei den Startblöcken und 4 bei der Brücke). Das besprechen wir beim Training! Es wird nur eigenes Material benutzt! Also eigene Badehose/Anzug mitbringen (-: Vereinstraining kann von 18:30 bis 19:30 Uhr am Montag, Mittwoch und Freitag stattfinden. Zusage haben wir für Mittwoch und ich werde auch die anderen Tage abfragen. Mal sehen ob noch Platz ist und wie euer Interesse ist. Aus trainingswissenschaftlicher Sicht macht es Sinn, wenn ihr in den nächsten vier Wochen einen Schwimmblock setzt, um wieder reinzukommen. Technik, Wassergefühl und spezifische Muskulatur trainieren. Das geht im Becken deutlich besser als im Freiwasser.
Bitte tragt euch für Mittwoch in dieser Liste ein:
https://yopad.eu/p/SCITRISCHWIMMEN
Ihr könnt da auch nicht viel falsch machen, löscht aber nicht alles. Ich könnte es dann wiederherstellen, muss ja aber nicht sein (-:
Also nicht um die Plätze streiten! Man kann sonst auch so tagsüber gehen und wir bekommen sicher noch Zeiten dazu!
Und noch eine kleine Spitze (-: Das Freibad wird zunächst noch nicht geöffnet, da Spaßbäder noch nicht erlaubt sind… Huch!! Wurde es uns nicht immer als Schwimmbad verkauft (-: Na ja, noch wird geprüft, was wir denn nun eigentlich haben.

Spendenaktion „Lange Tour“

Für meine Tour am 28.06. Es bleibt bei dem Start in Wilster und der Strecke:

https://www.komoot.de/tour/188732047?ref=wtd

Weiterhin würde ich mich über kleine Spenden und Mitfahrer freuen!

https://www.mcdonalds-kinderhilfe.org/wie-sie-helfen-koennen/solocharity-ride-2020/spendenaktion/?mcdonald-s-kinderhilfe-solocharityride&fbclid=IwAR0GzQahxJdw1I5DULC01FV2NsZUb_iRHJzn7saipVf2uLhD-gxaCGxO3ZU&andre-radelt-fuer-das-ronald-mcdonald-haus-mit-oa

Ticker aus der Abteilung

Euch eine gute Woche und immer fleißig bleiben!

Mit sportlichen Grüßen

Euer André