GEMEINSAM GEGEN DOPING

Sport-Club Itzehoe

TriNews 20/21

**03.05.21**

# SCI Triathlon Newsletter

Champion System

***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,

ich hoffe, dass ihr alle ein schönes Wochenende hattet und nun motiviert in die neue Woche geht! Wir sehen uns beim Training oder Sonntag zum Duathlon!

## Duathlon Kasenort

Am Sonntag steht unser Duathlon in Kasenort an. Die Anmeldungen laufen wieder super und ich bin begeistert, wie toll ihr weiterhin mitzieht!
In der TriNews 16 habe ich bereits einen Zeitplan rumgeschickt. Ich würde den Start der Jugend gerne noch mal um eine Stunde nach hinten schieben. Ansonsten wird es im Zielbereich zu voll. Leider müssen wir da weiterhin noch aufpassen.
Wer noch nicht angemeldet ist, bitte noch nachholen…

Start MD 09:15 Uhr / 09:30 Uhr / 09:45 Uhr sprecht euch untereinander ab, wie es so vom Tempo passt.
Start OD 11 Uhr
Start Sprint 13:15 Uhr
Start U14/U16 15 Uhr
Start U12 15:10 Uhr

Ich werde es so organisieren, dass unsere Räder beim jeweiligen Laufpart beaufsichtigt sind. Da müsst ihr keine Angst haben! Plant für die Wettkampfstrecke bitte genügend Eigenverpflegung ein. Für die Läufer der MD wird es Verpflegung geben bzw. stellen wir einen Tisch auf, so dass ihr dort etwas deponieren könnt.
Infos zum genauen Ablauf etc. folgen noch. Wichtig ist, dass ihr euch mit den Strecken schon mal befasst. Ihr schreibe zur jeden Distanz aber auch noch mal etwas auf. Rundenzahl, Ablauf etc.

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

## Training diese Woche

Kreis Steinburg hat sich vom Inzidenzwert super entwickelt, so dass wir wie gewohnt weiter trainieren können. Vielleicht geht irgendwann auch wieder mehr! 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 15:00 bis 17:00 Uhr ab Klappbrücke
Rad 30km/h plus 17:00 bis 19:00 Uhr ab Klappbrücke

Radtour für die Erwachsenen entfällt auf Grund des Duathlons!

https://yopad.eu/p/Planung_Triathlontraining

## Ticker aus der Abteilung

Lange Radtour Himmelfahrt: meldet euch gerne mal bei mir, wenn ihr noch eine Gruppe übernehmen könnt/wollt. Ich würde die flotte Gruppe übernehmen 30plus. Uta und Jörn führen eine Gruppe (DANKE) um die 26-28 km/h und vielleicht auch etwas weniger als 150km. Vielleicht haben wir noch was zwischen 28 – 30km/h? Strecke mache ich über Komoot fertig…

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