Hallo liebe Athleten*innen,
das schöne Sommerwetter hat uns im Griff und aktuell heißt es, unter extremen Bedingungen zu trainieren. Übertreibt es nicht und denkt an euren Flüßigkeitshaushalt!!

Ich habe noch ein leichtes Mail durcheinander und daher bekommen einige von euch diese Mail auch doppelt. Ich hoffe, dass ich das bald wieder hinbekomme bzw. ich eine andere Lösung hinbekomme.

Die Ferien sind ja leider schon wieder (-: vorbei und somit hat uns der Alltag wieder. Unsere Trainingszeiten sehen aktuell wie folgt aus:

Jugend:

Montag 16:30 bis 18 Uhr Radtraining ab Park Fitness Center
Montag 18 bis 19:30 Uhr Lauftraining Stadion Itzehoe

Dienstag 15:30 bis 17 Uhr Rad/Lauf Stadion Itzehoe

Mittwoch 18:30 bis 19:30 Uhr Schwimmen

Donnerstag 17 bis 18:30 Laufen Stadion Itzehoe

Freitag 18:30 bis 19:30 Uhr Schwimmen

Und natürlich ganz viel Training in Absprache untereinander…

Erwachsen:

Montag 18 bis 19:30 Uhr Lauftraining Stadion Itzehoe

Mittwoch 18:30 bis 19:30 Uhr Schwimmen

Donnerstag 19 bis 20 Uhr Athletik/Fitness im Stadion Itzehoe

Freitag 18:30 bis 19:30 Uhr Schwimmen

Und natürlich ganz viel Training in Absprache untereinander…

Stadtradeln

Hallo liebe Sportfreunde,

ganz viele Veranstaltungen sind abgesagt worden, daher freut es mich besonders das auch in diesem Jahr das „Stadtradeln“, eine Kampagne für Klimaschutz und Nachhaltigkeit wieder in Itzehoe durchgeführt wird. Hierbei finden sich Teams aus Vereinen, Verbänden, Verwaltung, Familien etc. zusammen und versuchen so viele Wege in ihrem Alltag wie möglich mit dem Rad zurückzulegen und Kilometer für Ihr Team zu sammeln. Hier dürfen auch erfahrene Kilometer aus Training oder Wettkampf gesammelt werden.

Der diesjährige Zeitraum : 15.08. – 04.09.2020

Vor drei Jahren konnten wir mit den Radelnden des SCI sogar den dritten Platz in der Wertung im Kreis Steinburg ergattern und uns über einen tollen Preis freuen, der damals den Trikids zugute kam.

Ich würde mich sehr freuen, wenn sich viele Teilnehmer/Mitradelnde aus vielen Abteilungen finden.
Hierzu müsst Ihr Euch über die Stadtradeln.de Webseite anmelden, oder Ihr ladet Euch die Stadtradeln App auf das Smartphone herunter. Dann meldet Ihr Euch im Team SCI Sport-Club Itzehoe an und schon kann es los gehen. Sobald Ihr das Fahrrad nutzt (auch jede kleine Strecke zählt für uns) kann man die gefahrenen Kilometer mittels GPS direkt über die Stadtradeln App aufzeichnen lassen, oder man trägt sie über die Webseite ein, sofern man kein Smartphone zur Verfügung hat.
In diesem Jahr ist es auch möglich Unterteams zu bilden. Hierbei kann man also innerhalb einer Abteilung um die Wette fahren ;)
Falls noch Fragen offen sind, bitte gerne melden! Schön wäre natürlich auch eine gemeinsame Radtour, falls dies in der aktuellen Situation unbedenklich möglich ist, werde ich noch eine Info schicken.

Viele Grüße

Ulrike

Wir haben ein Unterteam Triathlon und ich hoffe, dass ganz viele von euch an der Aktion teilnehmen. Eine Gruppe von uns startet Anfang nächster Woche eine tolle Radtour gen polnische Grenze. Ihr seid ja schon mal verpflichtet, die Km einzutragen (-: Ich werde mir auch noch ein paar Radaktionen überlegen. Auf geht es!!

Störschwimmen:

Am 30.08. möchte ich ein Störschwimmen mit euch machen und zwar über ca. 6.5km von Beidenfleth bis Kasenort. Wir starten um 11:30 Uhr von der Fähre und schwimmen in drei Gruppen mit auflaufend Wasser gen Kasenort. Ein paar Meter/Kilometer werden uns also geschenkt auf Grund der Strömung. Bis 14:29 Uhr haben wir Zeit (-:
Wir werden in drei Gruppen starten mit folgenden ca. Durchgangszeiten auf 100 Meter:
1:30min / 1:45min / 2:00min
Die Gruppen werden mit Kanus begleitet!
Für die Kids ist es etwas lang. Für euch möchte ich in Kasenort eine Aktion machen. Entweder paddelt ihr mit oder wartet am Ziel und macht dort eine kleine Aktion.
Im Anschluss machen wir für alle einen gemütlichen Abschluss bei Kaffee und Kuchen. Anmeldung kommt noch. Ich Frage auch noch beim DLRG an, ob sie unterstützen und natürlich können auch Freunde und z.B. die Schwimmer kommen. Offen für alle! Anmeldungen hier:

https://doodle.com/poll/2bmfekwtgdnhhpa7

Absprache bzgl. Anreise und Verpflegung folgt noch…

Neue T-Shirts

Über unseren neuen Sponsor, die Itzehoer Versicherung, bekommen wir neue T-Shirts für die Abteilung! Für Aktive aber auch Anhang. Sieht ja toll aus, wenn wir unseren Fanclub in unseren Farben dabei haben. Also Eltern und Unterstützer gerne mit eintragen. Über die Doodle Liste könnt ihr euch eintragen. Die Größe bei Adidas sollte bekannt sein. Ansonsten raten… Tragt euch bitte bis Sonntag ein! Die Shirts sind schwarz. Es handelt sich um ein Funktionsshirt. Wer die Variante Poloshirt haben möchte trägt in der Liste noch hinter seinen Namen Polo ein. Ich gehe davon aus, dass die meisten ein „normales“ Shirt nehmen.

https://doodle.com/poll/3q7x3e8ggmpv98ae

Harz, Malente & Kraulkurs

Angedacht waren die drei Aktionen für dieses Jahr, jedoch können wir bisher noch nichts durchführen. Ich schaue noch, ob wir alternativ etwas machen können und würde mich dann noch mal melden. Gezahltes Geld wird verrechnet oder gibt es zurück.
Auch in den Harz wird es dieses Jahr nicht gehen. Leider können durch die Vorgaben nur sehr wenig Kinder aktuell in das Schullandheim.

Wir sehen uns beim Training und bis dahin schon mal ein schönes Wochenende!

Euer André