Hallo ihr,
Ich hoffe, dass ihr den Herbsteinbruch bisher überstanden habt. Ging ja flott!
Es gibt Wettkampfneuigkeiten: am Wochenende fand in Wanderup ein Triathlon, ja ein richtiger Triathlon statt und von uns dabei waren Lena, Johanna, Leonie, Consti, Bjarne und Thies. Alle konnten gute Leistungen zeigen und Consti sowie Lena sogar ihre jeweilige Gesamtwertung gewinnen! Glückwunsch!
Ich war mit Laura in Frankfurt zu einer Talentsichtung, bei der sie sehr schnell unterwegs war und und die Bundestrainer überzeugt haben sollte. Auf die Auswertung warten wir noch! Laura möchte als Schwimmerin die Triathlonwelt kennenlernen und von der DTU gibt es hier ein Transferprogramm für Leistungssportler. Mal sehen, wohin die Reise geht!
Und unsere fünf köpfige Radeltruppe um Silvia, Helga, Eggert, Oli und Marco ist gut in Polen angekommen. Nach sechs schönen und abwechslungsreichen Etappen wurde die Grenze überquert! Stark!!

Sonntag wird es aber noch mal ein Zwischenhoch geben, so dass wir unser Störschwimmen gut durchführen können. Freue mich drauf. Schön, dass es ein paar verrückte gibt, die daran teilnehmen!! Folgender Ablauf ist geplant: 10:30 Uhr Treffen/Abfahrt in Kasenort (Schwimmziel) mit so wenig Autos wie möglich. Gegen 11 Uhr Sprung von der Fähre Else in die Stör und über 6,5km zurück nach Kasenort. Auf der Starterliste bisher: Freddy, Lena, Uta, Consti, Jan, Fynn, Volker, Michi, Jessy, Helga, Eggert, Laura, Nina, Jens (aus Elmshorn), Andreas und Olaf plus ein Schwimmer der DLRG. Vielleicht kommen noch Athleten*innen dazu. Meine angegeben Zeiten sind Beckenzeiten zur Orientierung und Einteilung der Gruppen. Wir schwimmen mit auflaufend Wasser. Es wird schneller (-: Begleitung haben wir bisher zwei Kanus (Max, Nico, Phillip und Pascal) sowie SUP Board Begleitung von Nadin und Silvia. Thorsten könnte sogar noch im Boot begleiten! Das wird super!! Hier könnt ihr euch noch anmelden: https://doodle.com/poll/2bmfekwtgdnhhpa7

Dann plane ich für den 05.09. noch einen Triathlon im Super League Format. Drei Triathlon Durchgänge mit wechselnder Reihenfolge der Disziplinen und kurzen Distanzen. Kids 200m-4km-1km und die Erwachsenen kommen auf eine OD (knapp) 400m - 13,3km - 3,3km. Das ganze als Vereinsmeisterschaft. Details folgen und versucht euch den Samstag ab Mittag ein bisschen freizuräumen! Der Wunsch nach einem Triathlon war von einigen noch da… Jetzt machen wir noch eine spontane Vereinsmeisterschaft! Wie es gehen kann und zur Reihenfolge: hier ein Link zu schönen Triathlonbildern vom Wochenende. Wenn ihr sehen möchtet, wie gut man leiden kann: Minute 4:40min (-:

https://www.youtube.com/watch?v=y1WuWVQ34uU

Hier noch Infos zum Schwimmtraining für die Kids! Ich würde mich freuen, wenn ihr mal zu den Schwimmeinheiten der Schwimmer geht. Testet einfach mal, was am Besten passt. Bringt euch definitiv nach vorne!!

Montag :
16.30-18.00 SwimKids (ab Gold)
18.00-19.30 Wettkampftraining, allgemeines Training & Masters (ab 12)

Mittwoch:
16.30-18.00 SwimKids (ab Bronze bis 16)
18.00-19.30 Wettkampftraining, allgemeines Training (ab 12)

Freitag:
16.30-18.00 SwimKids (ab Gold)
18.00-19.30 Wettkampftraining, allgemeines Training & Masters (ab 12)

Zum Training am Dienstag: wir belassen es erstmal beim Training im Stadion von 15:30 bis 17 Uhr auch wenn es für einige stressig ist!

Am 14.09. findet im Hotel Mercator die Mitgliederversammlung vom Sport-Club Itzehoe statt. Ab 19:30 Uhr geht es los! Vielleicht hat der ein oder andere ja mal Lust, reinzuschauen.

Meldet euch bei Fragen! Und denkt bitte an die Aktion Stadtradeln! Die AVS führt aktuell... Da müssen wir ran!!

Euer André