GEMEINSAM GEGEN DOPING

Sport-Club Itzehoe

TriNews 25/21

26.05.21

SCI Triathlon Newsletter

Champion System

Wettkämpfe/Termine:

13.06. Swim&Bike Lohmühle

19.06. Solo Charity Ride

xx.08. Schülertri in Brokdorf

29.08. SCI Triathlon

Hallo liebe Athleten*innen,

bevor es ins Wochenende geht noch eine kleine TriNews… Eigentlich auch nur was in eigener Sache…

Solo Charity Ride

Im letzten Jahr habe ich erstmalig den Solo Charity Ride für das Ronald McDonalds Haus im Kinderkrankenhaus Hamburg Altona gemacht. Die Tour von 230km hat richtig Spaß gemacht. Wir hatten ein Kernteam von 8-9 Fahrer*innen und immer wieder Mitfahrer für einige Kilometer. So ähnlich würde ich es auch wieder aufziehen. Zum sportlichen kommen wir gleich nochmal.
Kurz zu der Einrichtung und der Spendengrund: die Ronald McDonalds Häuser sind an Kinderkrankenhäusern angegliedert und bieten Eltern die Möglichkeit, bei längeren Aufenthalten in der Nähe ihrer Kinder zu übernachten. Auch die Kinder werden, wenn der Gesundheitszustand es zulässt, hier toll versorgt. Neben den hauptamtlichen Mitarbeitern gibt es auch zahlreiche ehrenamtliche Helfer. Die Spenden kommen also direkt bei den Kindern an. Ich würde mich freuen, wenn viele von euch eine kleine Spende hinterlassen. Hier ist der Link. Ihr könnt über den Regler die Summe bestimmen und schauen, ob ihr einen Kommentar hinterlegt oder das anonym macht. Der offizielle Charity Ride ist am 20.06. Lasst euch nicht irritieren. Es ist abgesprochen, dass ich am 19.06. schon loslege!
Nun der sportliche Ablauf: da wir vom Zeltlager am 19.06. in Lenste loslegen, muss ich am Nachmittag dort aufschlagen. Daher geht es früh los)-: Um 6 Uhr starten wir in Wilster und ich versuche wieder ein Begleitfahrzeug mitzubekommen oder ein Auto, was uns unterwegs versorgt.
Variante 1:
264km von Wilster zum Lensterstrand an der Ostsee. Dort kann übernachtet werden und am nächsten Tag werdet ihr nach Hause geshuttelt. Da bekomme ich schon was hin. Die Strecke!

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

Variante 2:
253km von Wilster nach Wilster. Wir würden uns bei Kilometer 162 kurz vor Kiel trennen und aufteilen. Ich alleine nach Lenste weiter oder in Kleingruppe halt. Hier findet ihr die Strecke.

Es besteht auch die Möglichkeit, uns für Teile der Tour zu begleiten. Angestrebt ist ein Schnitt um die 31… Ich muss schließlich die Kinder in Lenste in Empfang nehmen (-: Ich würde mich sehr über Mitfahrer freuen! Gerne auch aus Hannover oder Potsdam oder Braunschweig (-: Tragt euch bitte in der Liste ein, wenn ihr Interesse habt.

Training diese Woche

In der Woche findet das Training noch normal statt. Am Wochenende bin ich mit Leichtathletik und Tri Kids in Lenste gewesen. Wir dürfen wieder ein bisschen mehr.
Beim Schwimmen kommt auch langsam Bewegung rein. In Kellinghusen darf man schon Schwimmen gehen und in Lägerdorf sind wir ja auch schon aktiv. Da wird es auch bald Training geben. Details folgen! Bin noch im Gespräch. Itzehoe geht dann auch bald wieder. Es wird… Tipp (da kommt ihr wahrscheinlich auch allein drauf): geht so häufig ins Wasser wie es nur geht

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

Freitag:
Radfahren 15-17 Uhr TriKids Klappbrücke
17 – 19 Uhr Jugend Tempo 30+

Sonntag:
Radfahren 10 bis 12 Uhr Jugend und Erwachsene ab Klappbrücke

https://yopad.eu/p/Planung_Triathlontraining

Ticker aus der Abteilung

Die Radtour an Himmelfahrt war feucht fröhlich. Leider hat der Regen bereits nach einer Stunde eingesetzt. Wir haben aber trotzdem ein paar Kilometer geschafft und es war super. Wir gehen bei schönerem Wetter die lange Tour aber noch mal an (-:
Die Kids waren gestern fleißig und die Tour hatte auch 82km. Alle haben es super gemeistert.
Nina hat leider ihre Olympia Quali nicht geschafft. Sie hat eine ganz starke Leistung abgeliefert, leider waren aber zwei Athletinnen wenige Sekunden schneller. Dann halt Paris 2024. Für uns auch besser zum Anfeuern!!

Mit sportlichen Grüßen

Euer André

Abteilungskonto:

DE89 2229 0031 0020 0002 94

Unser Hauptverein:

Sport-Club Itzehoe
Beethovenstr. 2-4
25524 Itzehoe

Folgt uns:

SPORTFREUND

sc_itzehoe_triathlon
sport_club_itzehoe

Sci Tri

www.sci-triathlon.de
www.sport-club-itzehoe.de