GEMEINSAM GEGEN DOPING

Sport-Club Itzehoe

TriNews 25/22

**19.09.22**

# SCI Triathlon Newsletter

Champion System

***Wettkämpfe/Termine:***

*23.09. Helferparty SCI Triathlon*

*24.09. Pellkartoffellauf*

*30.09. – 03.10. MTB Tour Winterberg*

*22.06.23 15. SCI Schülertriathlon*

*24.06. Viking Triathlon in Schleswig*

*02.07.23 14. SCI Triathlon*

*Übersicht Wettkämpfe 2023 zum Eintragen*

Hallo liebe Athleten*innen,
ich habe heute beim Training erfahren, dass die letzten beiden TriNews wohl nicht angekommen sind. Keine Ahnung, was da los war. Ich hoffe, dass die Mail heute wieder an alle raus geht.

## Training

Es wird ruhiger im Training und einige sind schon in der Saisonpause. Genießt sie! Macht weniger, etwas anderes und entspannt euch. Die Pause ist für den kommenden Formaufbau sehr wichtig!
Aber ein bisschen was geht noch: am Montag läuft Helga mit euch wieder im Stadion von 18 bis 19:15 Uhr. In dieser Woche radeln wir am Freitag vor unser SCI Tri Helferparty von 16 bis 18 Uhr. Start ist auf am Tennisheim vom TSV Heiligenstedten. Die Einfahrt ist bei der Feuerwehr / Fußballplatz gegenüber vom Bäcker Soth. Es wird mit dem Rennrad geradelt und wir werden drei bis vier Gruppen machen!

## Helferparty

Heute war ja Anmeldeschluss für die Helferparty. Gerne noch Bescheid sagen, wenn ihr das bis jetzt verpasst habt. Sollte der Link nicht mehr funktionieren, dann gerne bei mir melden:
https://nuudel.digitalcourage.de/PbJEhKTLNUx6Z7vm

Ablauf: 23.09. Tennisheim Heiligenstedteten am Fußballplatz; 16 bis 18 Uhr Rennradtour in mehreren Gruppen; duschen vor Ort möglich und Party mit Essen ab 19 Uhr… Das wird richtig gut!

## MTB Tour Winterberg

Die TN erhalten die Tage eine Mail mit allen Infos zum weiteren Ablauf!

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

## Training

Montag:
18 Uhr Jugend bei André im Stadion und die Erwachsenen bei Helga

Dienstag:
19 Uhr Schwimmen bei Uta und André (90min)

Donnerstag:
17 Uhr Laufen bei André im Stadion
19 Uhr Fitness / Athletik mit André Edendorfer Sporthalle

Freitag
16:30 bis 18 Uhr Schwimmen TriKids bei der Schwimmabteilung
ab 18 Uhr freies Schwimmtraining. Es steht kein Trainer am Rand und wir haben keine abgesperrte Bahn. Da wir immer ein paar sind erkämpften wir uns die aber schnell(-: Schwimmplan ist da.
16:00 bis 18:00 Uhr Radausfahrt für alle am Tennisheim Heiligenstedten

***Abteilungskonto:***

DE22 2019 0109 0040 0029 33

***Unser Hauptverein:***

Sport-Club Itzehoe
Beethovenstr. 2-4
25524 Itzehoe

## Saisonplanung 2023

Auch wenn wir mit der aktuellen Saison noch gar nicht durch sind, wäre es toll, wenn wir uns für 23 wieder gemeinsam auf den Weg machen. Gemeinsam macht es noch mehr Spaß! In der linken Spalte auf Seite eins findet ihr den Link unter Wettkämpfe Termine!

## Ticker aus der Abteilung

***Sportlich war der Auftritt unser ersten Mannschaft in Hannover leider nicht so doll und wir haben den direkten Aufstieg in die erste Liga nicht geschafft. Jetzt hoffen wir noch darauf, dass wir nachrutschen. Warten wir ab…***
***In Almere waren wir mit großer Gruppe noch mal am Start und Kai sowie Björn haben es über die Langdistanz noch mal richtig krachen lassen!***
***Beim Lauftraining haben Helga und ich heute angefangen eine Hawaii-Nacht zu planen. Da machen wir wieder was nettes…***

Mit sportlichen Grüßen
Euer André

**Folgt uns:**

sc_itzehoe_triathlon
sport_club_itzehoe

Sci Tri

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