GEMEINSAM GEGEN DOPING

Sport-Club Itzehoe

TriNews 26/21

30.05.21

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,

ich wünsche euch einen schönen Start in die Woche! Was für ein schönes Wetter war das heute. So darf es gerne bleiben… So macht unser Sport noch mehr Spaß!

Solo Charity Ride

Wir haben bei der Radausfahrt heute ein bisschen gesprochen und geplant und sind dazu gekommen, dass es schön wäre, wenn wir alle gen Lensterstrand fahren und dann komplett zusammen fahren. Vor allem für die, die komplett fahren wollen. Wer einen Teil fahren möchte sucht sich seine Strecke aus. Problem ist natürlich, wie ihr von Lenste nach Hause kommt. Da habe ich folgende Idee: mein Vater wird uns auf der Tour mit meinem Auto begleiten und von Lenste mit einem Sprinter zurückfahren, den wir für die Anreise benötigen. Je nachdem wie viele von Lenste nach Itzehoe müssen, könnt ihr mit meinem Auto zurückfahren oder es wartet ein 9 Sitzer auf euch. Rückreise dann nach Dusche und Essen oder am nächsten Tag nach Grillen und Bierchen (-: Dann könnt ihr noch überlegen, ob ihr nicht gleich mit Rad nach Hause fahrt. Ihr seht, es gibt eine Menge zu planen und besprechen. Wer Interesse in welcher Form und „Stärke“ auch immer hat: bitte in die Doodle Liste eintragen. Ich mache dann eine WA Gruppe auf und wir besprechen das weitere dort!
Und für alle: das Spenden nicht vergessen (-:
https://solocharityride.mdk.org/Event.html?tw_e=B144F

Training diese Woche

Wir haben wieder viel Training. Tragt euch wieder ein, so wie ihr das kennt. Noch eine Sache zum Schwimmen: aktuell haben wir in Lägerdorf unsere beiden Termine „freies Schwimmen“. Dort können wir uns weiter „locker“ verabreden, wobei jetzt auch normal Betrieb ist. Mit regulärem Training fangen wir erst später an. Wir wissen noch gar nicht, wie viele Personen gemeinsam trainieren können etc. Das wird noch etwas dauern. Daher: auf

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

eigene Faust losziehen und schwimmen. Als besonders schön und warm haben sich Kellinghusen und Krempe gezeigt. Itzehoe hat jetzt auch auf. Zum Wiedereinstieg gibt es beim Tri-Mag ein paar nette Pläne: https://tri-mag.de/training/10-schwimmplaene-zum-wiedereinstieg/
Tri-Mag kann ich übrigens generell sehr empfehlen: Zeitschrift, Podcast etc. sehr informativ!
Dann möchte ich euch noch mal zum Lauftraining am Mittwoch bei Iris motivieren. Wer am Mo oder Do nicht kann oder ein drittes mal laufen möchte, sollte es mal ausprobieren. Es lohnt sich!!

Montag:
Laufen Jugend 16:45 bis 18:15 Uhr
Laufen Erwachsen 18:00 bis 19:15 Uhr
Zoom Fitness 19 Uhr

Dientag:
Schwimmen Kids U14 17 bis 18:30 Uhr
Schwimmen Lägerdorf ab 18 Uhr

Mittwoch:
Laufen Jugend 17 bis 18:30 Uhr

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

Freitag:
Radfahren 15-16:30 Uhr TriKids Klappbrücke
16:30 – 18:30 Uhr Jugend Tempo 30+

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

https://yopad.eu/p/Planung_Triathlontraining

VM #5 Swim/Run

Am 13.06. treffen wir uns alle um 14 Uhr an der Lohmühle zum Swim&Run. Die Distanzen schicke ich euch noch. Sollte das Wasser zu kalt für einige sein, werden diejenigen einen Run/Bike machen. Vor allem die Kids ohne Neo. Wir warten noch mal ab. Save the date!!

Vereinskleidung

Ich wurde heute darauf angesprochen, ob wir noch mal bestellen. Sehr gerne! Schickt mir mal, wer was benötigt. Ich melde mich dann bei euch bzgl. Anprobe, Beratung etc. 10 Teile müssen zusammenkommen.

Folgt uns:

sc_itzehoe_triathlon
sport_club_itzehoe
Sci Tri
www.sci-triathlon.de
www.sport-club-itzehoe.de

Ticker aus der Abteilung

Heute hatten wir ein sehr schönes Radtraining. Aktuell haben wir ja immer zwei Gruppen: Gruppe flott mit den tendenziell jungen Wilden und Gruppe „bald flott“ mit den eher erfahrenden Athleten. Heute hat es mich an meine alte Handballzeit erinnert. Am Ende wurde immer Alt gegen Jung gespielt und die Gewinner durften sich eine kleine Strafe für den Verlierer ausdenken. Heute ging der Sieg an Alt. Kurz vor Kleve wurde überholt! Nächste Woche muss ich dann wohl mal bei Jung die Zügel anziehen (-: und die Strafe kommt noch!

Vor allem bei den Kids ist mir aufgefallen, dass ihr noch nicht so gut mit Trinkflaschen für die Radtouren ausgestattet seid. Ich habe 0,5l Flaschen von Specialized besorgt. Die passen super in euer Rad! Eine Flasche kostet 5 Euro. Sagt mir kurz Bescheid, wenn ihr welche haben möchtet. Ich bringe sie dann zum Training mit!

Mit sportlichen Grüßen

Euer André