GEMEINSAM GEGEN DOPING

Sport-Club Itzehoe

TriNews 27/21

06.06.21

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! Nach einem schönen Wochenende starten wir wieder durch!

Raceweek

Am Wochenende geht es wieder los! Wir haben Rennwoche und legen Sonntag wieder gemeinsam los… In der fünften Runde der Vereinsmeisterschaft wollen wir es in der Kombination Schwimmen und Radeln probieren. Folgende Distanzen habe ich mir überlegt: U12 200m – 10km; U16 400m – 15km; Einsteiger 750m – 25km; Fortgeschritten 1500m – 45km. Meldet euch bitte über die Doodle Liste an. Die Starts erfolgen ab 14 Uhr und wir werden wohl alle gemeinsam bzw. leicht versetzt loslegen. Ich freue mich schon auf das Event! Ablauf wie ihr es schon kennt: wer nicht für die Serienwertung bezahlt hat, bringt 5 Euro mit. Auf das viele von euch am Start sind. Die Temperatur der Lohmühle ist schon okay!

Training diese Woche

Unser Training wird sich diese Woche wieder etwas ändern. Die Lauftermine bleiben gleich. Radfahren fällt am Sonntag weg. Eine gute Nachricht habe ich für den Donnerstag. Dierk möchte mit euch gerne wieder loslegen. Er ist alle zwei Wochen am Start. Nächsten Donnerstag starten wir. Schwimmen geht in der Halle auch wieder los. Wir können wahrscheinlich, Details kläre ich heute noch, in jeweils zwei Gruppen á 10 Personen am Dienstag trainieren. Von 17 bis 18:30 Uhr eher die TriKids und Jugend und die Erwachsenen dann von 18:30 bis 20:00 Uhr. Wenn ein Erwachsener nur früh kann oder ein Jugendlicher nur spät, ist das kein Problem. Tragt euch bitte in der Liste ein.

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

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

Abteilungskonto:

DE89 2229 0031 0020 0002 94

Unser Hauptverein:

Sport-Club Itzehoe
Beethovenstr. 2-4
25524 Itzehoe

Dientag:
Schwimmen Hallenbad Kids / Jugend 17 bis 18:30 Uhr
Schwimmen Hallenbad Erwachsene 18:30 bis 20:00 Uhr

Mittwoch:
Laufen Jugend 17 bis 18:30 Uhr

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

Freitag:
Radfahren 15-16:30 Uhr TriKids Klappbrücke
16:30 – 18:30 Uhr Jugend Tempo 30+
(da ich am Donnerstag geimpft werde, bin ich vielleicht nur passiv dabei)
Schwimmen Lohmühle mit Uta ab 18 Uhr

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

https://yopad.eu/p/Planung_Triathlontraining

Vereinskleidung

Es sind genügend Teile zusammengekommen. Wer noch etwas möchte, sagt mir bitte bis Donnerstag bescheid.

Ticker aus der Abteilung

Ich hoffe, dass ihr euch am Wochenende die tollen Übertragungen im ZDF von den Finals angeguckt habt. Nina war ja auch Bombe und es gab für sie Silber im Team Relay und in der Einzelwertung. Stark!!

Mit sportlichen Grüßen

Euer André

Folgt

sc_itz on.de
sport -itzehoe.de