

TriNews 28/21 12.06.21



SCI Triathlon Newsletter

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 morgen in den fünften Wettkampf der VM geht, noch ein paar Infos für euch!

Training diese Woche

Tragt euch bitte für das Training in der nächsten Woche wieder ein. Ab Freitag bin ich erstmal zwei Wochen in Lenste und dann habe ich Urlaub. Sprecht euch bitte untereinander ab, wenn ihr gemeinsam etwas machen möchtet. Ab Donnerstag ist Dierk wieder mit einem Radtraining am Start. Gemeinsam mit Uta macht er im 14 Tage Rhythmus dabei. Vielen Dank! Wie wir unser Training in den Sommerferien (21.06. bis 30.07.) gestalten, verrate ich nächste Woche (-:

Montag:

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

Dienstag:

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

Meldung Schwimmtraining

Mittwoch:

Laufen Jugend 17 bis 18:30 Uhr

Donnerstag:

Laufen Jugend: 16:30 bis 18 Uhr Stadion Rad: 18 – 20 Uhr Treffen FC Zoom Fitness ab 19 Uhr

Freitag:



Sport-Club Itzehoe Triathlon











Auf Grund der Verladung Zeltlager Lensterstrand kein Training

Sonntag:

Radfahren 10 bis 12 Uhr Jugend und Erwachsene ab Klappbrücke (ich bin nicht da, aber ihr könnt ja trotzdem los)

https://yopad.eu/p/Planung_Triathlontraining

VM #5 Swim/Run

Wie schon geschrieben, legen wir ab 14 Uhr los. Seid so 30min vorher da. Wir werden relativ zeitgleich starten und dann loslegen. Es sind ja wieder viele am Start. Das wird wieder gut! Im Anschluss dann triathlongerechtes Imbiss Menü (-: Die Schwimmstecken besprechen wir vor Ort. Die Radstrecken könnt ihr euch hier schon mal anschauen:

Abteilungskonto:

Radstrecke U12/16

DE89 2229 0031 0020 0002 94

Radstrecke 25km Sprint

Unser Hauptverein:

Zur Radstrecke der 45km Runde bin ich mir noch nicht sicher. Wir können die 25km Runde zum Teil zwei Mal fahren und halt noch einen weiteren Wendepunkt einbauen. Einfach für die Orientierung aber nicht so schön. Alternativ eine schöne Strecke, jedoch von der Orientierung nicht so einfach:

Sport-Club Itzehoe Beethovenstr. 2-4 25524 Itzehoe

Radstrecke 43km OD

Vereinskleidung

Ich schicke die Woche noch mal rum, wer bei mir bestellt hat bzw. Interesse hat. Meldet euch noch mal, wenn ich euch vergessen habe. Ich habe gerade viel um die Ohren und da wir uns nicht so sehen und viele Kanäle genutzt werden, kann es sein, dass mir jemand durchgerutscht ist. Die Namen kann ich ja schon mal nennen. Ich melde mich bei euch noch wegen der Details: Michi S; Rasmus/Sverre (eine Schwimmbrille bringe ich Dienstag zum Testen mit); Mandel; Maxi H; Tine, Sandra, Marc, Kaipi und Lennart.

Ticker aus der Abteilung



Wir verlieren zum September leider unser Lager in der Innenstadt. Dort sind von unserem Triathlon das Material eingelagert sowie vom Zeltlager Lensterstrand/Stocksee und vom Störlauf. Wer eine Idee hat, wo man unsere Sachen, am liebsten auch die anderen Sachen unterbringen kann, kann sich gerne mal bei mir melden. Danke!

Mit sportlichen Grüßen

Euer André



Folgt uns:



