GEMEINSAM GEGEN DOPING

Sport-Club Itzehoe

TriNews 28/22

17.11.22

SCI Triathlon Newsletter

Champion System

Wettkämpfe/Termine:

07.01.23 Trainingstag: Trainingsauftakt 2023

08.01.23. Sportlerehrung SCI

06. – 17.04.23 TL Toskana in Cecina di Mare

20./21.05. DTL Kraichgau / 70.3 Kraichgau

03.06. LzdM

22.06.23 15. SCI Schülertriathlon

24.06. Viking Triathlon in Schleswig LM MD

02.07.23 14. SCI Triathlon

Übersicht Wettkämpfe 2023 zum Eintragen

Hallo liebe Athleten*innen,
die Ferien sind schon wieder um und die Saisonpause geht auch aufs Ende zu. So langsam gilt es wieder, das regelmäßige Training aufzunehmen.

Ehrung

Es soll im Januar (08.01.23 ab 11 Uhr) wieder die Ehrung vom SCI stattfinden. Da sie in den letzten Jahren ausfallen musste, findet die Ehrung der letzten Jahre statt. Könnt ihr mir bitte kurz schreiben, bei welchem Wettkampf (Datum, Distanz, Platzierung) ihr erfolgreich gewesen seid. Bitte im Laufe der nächsten Woche schreiben.

Für unsere Sportlerehrung 2023 benötigen wir alle Erfolge **im Zeitraum von Januar 2020 bis November 2022**, Wir möchten damit auch sportliche Erfolge, die während der Pandemie erzielt wurden, gerne berücksichtigen, da in einzelnen Sportarten ein reduzierter Wettkampfbetrieb stattgefunden hat.

Es sollten in erster Linie erste und zweite Plätze bei Veranstaltungen auf Landes- und Bundesebene sowie Platzierungen bei internationalen Meisterschaften gemeldet werden. Allerdings stellen wir es den Abteilungsleitern/-innen frei, in Einzelfällen auch weitere sportliche Erfolge z.B. zur besonderen Anerkennung und Motivation bei Kindern und Nachwuchsathleten zu melden.

Wer also im Nachwuchscup erfolgreich war, wer im Kader war oder bei einer Landesmeisterschaft in der AK erfolgreich war. Meldet euch bitte bis Freitag mit den Infos bei mir! Danke!

Trainingstag

Am 07.01. möchte ich mit euch einen Trainingstag machen und würde mich über eine große Beteiligung freuen. Grob ist folgender Ablauf geplant: 12 bis 13:30 Uhr Schwimmen; 14:15 – 15:45 Uhr Vortrag Ernährung; 16 bis 17 Uhr Abteilungssitzung (Landesliga 2023; gemeinsame Aktionen 2023; Finanzen;

Specialized Concept Store Hamburg
Sport-Club Itzehoe Triathlon
100% natural power AEROBEE ENERGY GEL
INTERSPORT B & H
Itzehoer Versicherungen
Park Fitness

Vereinskleidung; Pressearbeit; verschiedenes); 17:15 bis 18:15 Uhr Lauftechnik und Koordination sowie Tempoläufe im Stadion; im Anschluss Duschen, Sportlerflohmarkt und Essen im FC. Ein Anmeldebogen folgt… Der Trainingstag ist für Jung&Alt gedacht!
Der komplette Trainingstag kostet 15 Euro. Wer „nur“ zum Schwimmen kommt muss dann halt den Eintritt zahlen. Wer komplett macht, muss keinen Eintritt extra zahlen. Anmeldung hier!

Weihnachtsfeier 2023

Leider haben Uta und ich keine geeignete Location für eine Weihnachtsfeier gefunden, in dem Rahmen, wie wir es vor Corona gemacht haben. Wir habe seit Oktober leider viele Absagen erhalten und sind da nicht so richtig weitergekommen.
Es wird aber am 22.12. im Park Fitness Center eine Weihnachtsfeier geben, die dann aber nicht exklusiv für Triathleten ist. Wird trotzdem super. Franzi und ich feiern dort mit unseren Athleten und da dürfen die Triathleten natürlich nicht fehlen… Infos im Anhang und gerne hier anmelden: https://nuudel.digitalcourage.de/YJ2tu9MHZQjyPBNq

Training

Hier unsere festen Angebote. Toll wäre es auch, wenn ihr euch untereinander austauscht und gemeinsam trainiert.

Montag:
18 Uhr Jugend bei André in der RBZ Halle und die Erwachsenen bei Karsten im Stadion

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.

Ticker aus der Abteilung

Wer noch Berichte von der letzten Saison hat, kann mir gerne etwas kurzes Schreiben oder Bilder schicken. Leider ist unsere Homepage stark veraltet. Es muss auch nichts langes sein. Einfach nur Bilder und ein bisschen Text! Danke!!

Folgt uns:

Abteilungskonto:

DE22 2019 0109 0040 0029 33

Unser Hauptverein:

Sport-Club Itzehoe
Beethovenstr. 2-4
25524 Itzehoe

Ich habe noch reichlich Zoogs Brillen in verschiedenen Ausführungen. Wer da etwas benötigt, sagt gerne Bescheid. 15 Euro die Brille!
Und noch eine letzte Sache: Das erste Rennen der 1.Bundesliga in der SCI Geschichte findet am 20.05. in Kraichgau statt. Am nächsten Tag findet dort das 70.3 Ironman Rennen statt. Mehr muss ich nicht sagen oder!?
Saisonplanung ist ja wohl klar (-:

Mit sportlichen Grüßen
Euer André

Folgt uns:

sc_itzehoe_triathlon
sport_club_itzehoe

Sci Tri

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