GEMEINSAM GEGEN DOPING

Sport-Club Itzehoe

TriNews 29/22

08.12.22

SCI Triathlon Newsletter

Champion System

Wettkämpfe/Termine:

07.01.23 Trainingstag: Trainingsauftakt 2023

08.01.23. Sportlerehrung SCI

04.02. 100x100m Schwimmen Iz

06. – 17.04.23 TL Toskana in Cecina di Mare

23.04. SCI Einzelzeitfahren

20./21.05. Bundesliga Kraichgau / 70.3 Kraichgau

03.06. LzdM

11.06. Landesliga Lübeck Sprint

18.06. Landesliga Eutin Sprint

22.06.23 15. SCI Schülertriathlon

24.06. Viking Triathlon in Schleswig LM MD

06.-09.07 Finals Düsseldorf mit Bundesliga

02.07.23 14. SCI Triathlon mit Landesliga Sprint

23.07. Bundesliga Tübingen

13.08. Landesliga Kiel TeamRelay

03.09. Landesliga Norderstedt Olympisch

17.09. VR Triathlon SH (Tipp zum Saisonende)

Übersicht Wettkämpfe

Hallo liebe Athleten*innen,
da ich jetzt schon recht lange an dieser TriNews geschrieben habe, ist sie nun leider auch sehr lang geworden (-: Nehmt euch etwas Zeit und dann wünsche ich schon mal ein schönes Wochenende. Am Sonntag sind wir mit 22 Athlet*innen bei der Cross LM in Kaltenkirchen am Start. Das wird sicherlich erfolgreich!

Ehrung

Es sollten einige von euch eine Einladung zur Ehrung am 08.01. erhalten haben und ich hoffe, dass ihr alle Zeit habt und wir uns dort sehen. Da sich kaum einer gemeldet hat, habe ich selber noch mal nach den Erfolgen von euch gesucht und hoffentlich niemanden vergessen…

Athletiktraining

Ihr seid ja hoffentlich alle wieder ins Training eingestiegen und es läuft hoffentlich schon wieder… Parallel zum S – R – L Training solltet ihr das Athletiktraining nicht zu kurz kommen lassen. Wir haben am Donnerstag von 19 bis 20 Uhr dazu in der Edendorfer Halle eine schöne Einheit (auch für Tri Eltern super geeignet) und für zu Hause empfehle ich euch auch Material, was ihr als Erwärmung nutzen könnt von den spezifischen Einheiten oder für die eigenständige Athletikeinheit! Aus meiner Sicht sollte jeder ein Balance Pad, Springseil, Loop Band, Faszienrolle und Multiband in seinem Besitz haben. Die Sachen eignen sich prima zur Regeneration, Mobilisation, Flexibilitätstraining, Kräftigung und Verletzungsprophylaxe. Über Multipower kann ich gerne etwas bestellen und dort bekomme ich auch 30% auf die Preise. Schaut euch doch hier mal das Sortiment an: https://blackroll.com/de
Die Sachen passen auch super als Weihnachtsgeschenk. Hier könnt ihr euch eintragen, wenn ich eine Sammelbestellung machen soll. Wer andere Sachen haben möchte, bitte einfach unter Kommentar eintragen. Bitte bis zum 15.12. eintragen: https://nuudel.digitalcourage.de/zyApsnvyKnxwxIOE
Im Anhang auch noch eine PDF zu Blackroll.

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

Veranstalter- und Verbandstreffen

Am vorletzten Wochenende fanden in Itzehoe ja zwei Veranstaltungen statt. Ich war beim Veranstaltertreffen und Uta beim Verbandstag. Uta hat einen ausführlichen Bericht geschrieben (-: Ich kann mich kurz halten. Auf der Seite www.shtu.de findet ihr alle SHTU Termine. Plant dann mall fleißig eure Saison. Die Landesligatermine stehen auf der linken Seite.

Beim diesjährigen Verbandstag der SHTU habe ich André vertreten. Der Verbandstag ist die Mitgliederversammlung der Triathlonvereine in Schleswig Holstein und fand in diesem Jahr im FC des SCI statt. An der Spitze der SHTU gab es Wechsel. Zum Präsidenten der SHTU haben wir Bernd Lange, zum Vizepräsidenten Merten Radeleff gewählt. Ansonsten gab es keinerlei Veränderungen an der Spitze der SHTU. Kurios, dass Bernd Lange bereits Ehrenpräsident der SHTU ist und nun wieder als Präsisent die SHTU repräsenieren wird.

Der Bericht von Landestrainer Carsten Krömer war gekennzeichnet von einer Erfolgslinie. Der Leistungssport hat mit ihm einen kompetenten, verantwortungsbewußten und in Sachen Finanzen einen rührigen Trainer, der die Jugend begeistert, Eltern mitnimmt, die gesundheitlichen Belange der Kinder und Jugendlichen nicht außer Acht läßt und dafür gesorgt hat, dass es inzwischen einen Verbandsarzt, eine Psychotherapeutin, eine Ernährungsberaterin und je eine weibliche und einen männlichen Ansprechpartner für sexualisierte Gewalt gibt. In Zeiten von Corona und entsprechenden zahlreichen Erkrankungen direkt vor Jugendmeisterschaften auf Bundesebene und darüber hinaus, hat sich die Arbeit der Psychotherapeutin bereits positiv ausgewirkt. Aber auch bei längeren Verletzungphasen leistet sie einen guten Beitrag, die jungen Menschen am Ball zu halten, ihnen Mut zu geben und sie nicht zu überfordern durch zu frühen Wiedereinstieg in das Training. Die

Erfolgsbilanz des Jahres: drei TeilnehmerInnen bei den europäischen Jugendmeisterschaften allein aus Schleswig Holstein.

Aus dem Plenum und auch von mir kam die Kritik, dass der Breitensport unterbelichtet scheint. Workshops für Erwachsene/Agegrouper sind nicht gerade vielzählig und kaum angekündigt auch schon ausgebucht. Oft dringt die Ankündigung von Workshops nur mit zeitlicher Verzögerung zu uns durch. Dieser Punkt der schleppenden Kommunikation konnte aus Sicht des SCI schnell behoben werden. Zukünftig werden wir hoffentlich zeitnah von neuen Workshops erfahren und diese Info dann an euch alle in der Triathlonabteilung weiterleiten. Bleibt jedoch der Kritikpunkt, dass die Workshops insgesamt schnell ausgebucht sind, es offensichtlich nach dem Bericht des Vorstandes zu wenige Plätze gibt. Dies ist vor allem dem Belegplan des Landessportzentrums in Malente geschuldet. Derzeit ist die verfügbare Bettenzahl aufgrund von Umbaumaßnahmen sehr gering. Max 16 Teilnehmende haben überhaupt pro Workshop eine Chance. Das ist für SH sehr wenig. Vorgeschlagen wurde andernorts nach guten Trainings und Unterkunftmöglichkeiten zu schauen, um mehr anbieten zu können und so den Agegroupern/Masters gerechter zu werden. Hier kommt nun Itzehoe mit seinem Hüttendorf im Schwimmzentrum ins Spiel. Die Jugend hat diese Möglichkeit bereits öfter genutzt für tolle Trainingslager an Wochenenden. Warum also nicht auch die Erwachsenen? Etwas rustikal, zugegeben, aber dennoch eine gute Idee, die ich unbedingt unterstützt habe als es um ein Meinungsbild ging. Für die Umsetzung zeichnet Harald Kitzel aus dem Landesvorstand verantwortlich. Itzehoe ist also im Rennen. Es wäre für unsere große Abteilung sehr gut einmal mehr Input und Trainingsmöglichkeiten vor Ort zu haben, die über unser normales Maß hinausgehen. Auch ist der Blick über den Tellerrand immer gut.

Aus dem Plenum kam auch der Vorschlag zukünftig in der Landesliga Mastersmannschaften mit eigener Wertung starten zu lassen. Die Erfahrung hat gezeigt, dass es viele gute nicht mehr ganz jugendliche Athleten gibt, die sich gern mit ihresgleichen messen würden. Sicherlich ist das Miteinander von jungen und älteren Athleten eine tolle Sache, die in anderen Sportarten ihresgleichen sucht. Dennoch gibt es den Wunsch der schnellen Jugend nicht "hinterherzulaufen", womöglich das Streichergebnis zu sein. Ich konnte dieser Argumentation gut folgen und habe mich für eine Möglichkeit die älteren AthletInnen in einer gesonderten Wertung starten zu lassen ausgesprochen. Fraglich ist jedoch ob es bereits in 2023 zu einer Umsetzung dieses mehrheitlichen Anliegens aus dem Plenum kommen wird.

Finanziell steht die SHTU gut da, sodass es Überlegungen gibt die Umlage, die Veranstalter pro Athleth zu zahlen haben, zu verringern. Ziel soll es sein die Startgebühren niedrig zu halten in Zeiten von starken Preissteigerungen auf allen uns umgebenden Ebenen. An einer fairen Umsetzung für alle Veranstalter gleichermaßen wird nun mit Hochdruck gearbeitet, um bereits in 2023 Wirkung zu zeigen.

Die Pressewartin der SHTU, Sinja Köhne (Schwester von Tilo), kann auf eine gute Pressearbeit zurückschauen. Sie bittet darum ihr von Veranstaltungen Berichte zukommen zu lassen, dann würde die Öffentlichkeitsarbeit der SHTU noch besser. Nicht nur Spitzenathleten sind hier gefragt auch alle anderen sind aufgerufen über ihre persönlichen Erfolge und Erlebnisse bei Wettkämpfen zu berichten.

Insgesamt war der Verbandstag von guter Stimmung und vielen Informationen geprägt. Auch wenn ich das gute Wetter gern für eine Radausfahrt genutzt hätte, war es mir ein Bedürfnis uns im Landesverband zu vertreten.

Gruß Uta

Trainingstag

Die ersten haben sich schon angemeldet! Super! Uta und ich haben uns gedacht, dass wir den Abend noch ein bisschen größer gestalten und dort ein Abteilungsfest machen. Wer es also nicht zum sportlichen Teil am Tag schafft: gerne auch „nur“ Abends kommen. Gerne auch Partner, Eltern etc. Auf den Vortrag zum Thema könnt ihr euch wirklich freuen. Katharina möchte euch auch Sport-Ernährungsmäßig bis zum Saisonbeginn betreuen. Das wird stark! Auf geht es!!
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; 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!

Toskana 2023

Natürlich geht es auch wieder in die Toskana. Infos dazu im Anhang! Ich freue mich auf junge und alte Athlet*innen. Ich freue mich auf fantastische Bedingungen vor Ort und ein schweißreiche Zeit (-: Anmeldungen gibt es ab dem 01.01.23.

Landesliga 2023

Die Termine für die Landesliga sind raus. Findet ihr links in den Tri News auf der ersten Seite. Liest sich gut und ich hoffe, dass wir wieder zwei bis drei Mannschaften zusammenbekommen. Besprechen wir am 07.01. beim Trainingstag erstmal und gehen das dann hoffentlich wieder an.

Triathletenschwimmfest in Kiel und 100x100m

Der USC Kiel veranstaltet am 28.01. wieder das Schwimmfest für Triathleten. Immer eine nette Veranstaltung! Uta und ich würden uns freuen, wenn wir dort mit einigen Athletet*innen auf dem Startblock stehen. Staffeln sind dabei und die klassischen Strecken. Hier findet ihr die Ausschreibung!

Am 04.02. werden wir unser zweites 100x100m Schwimmen wieder durchführen. Auch hier freuen wir uns auf viele Teilnehmer. Infos dazu im Anhang und anmelden könnt ihr euch hier: SCI 100x100m Beim letzten Mal war es richtig schön: Staffeln, perfekte Uta Verpflegung und schwere Arme… Was möchte man mehr…

Wer nicht genug bekommt (-: Am 25.02. findet in Nms wieder das 100x100m Schwimmen statt. Meldet euch bitte bei Uta, wenn ihr Interesse habt.

Und wenn wir schon beim Langstreckenschwimmen sind. Hier ist auch noch was. Die Plätze sind aber schnell weg. Beeilt euch: Team Eisenhart

Kraulkurs für Einsteiger

Ab dem 06.01. biete ich wieder einen Kraulkurs an. Gerne diese Info (siehe Anhang) weiter geben… Wird bestimmt wieder schnell voll sein…

Startpässe 2023

Es müssen die Startpässe für die nächste Saison bestellt werden. Die Verlängerung passiert automatisch. Wer für 2023 keine Triathlonwettkämpfe plant, kann seinen Pass über mich abbestellen. Dann entstehen für Athlet und Verein keine Kosten. Wir machen es wie in den letzten Jahren und jeder zahlt einen Eigenanteil. Wie hoch der ist, weiß ich gerade nicht. Der Startpass ist ja auch nicht Pflicht und macht eigentlich nur Sinn, wenn ihr mehrere OD´s, Liga oder längere Sachen macht. Für Volksdistanzen benötigt ihr keinen. Ich habe mal folgende Athleten abgemeldet: Nils, Philipp G, Johanna, Haiko, Daniela K, Tim Ole, Johan, Jakob R, Robin, Björn S, Jakob V, Leonie W, Uta und Philipp Z.
Für 2023 erfolgt eine digitale Umstellung. Ab Januar gibt es eine App dazu. Ihr bekommt dazu eine Mail. Wer einen Startpass hat, hat automatisch einen „Phoenix Zugang“. Hier könnt ihr eure persönlichen Daten bearbeiten. Möchtet ihr weiterhin eine Plastikkarte haben, müsst ihr diese aktiv über euren Zugang beantragen.
Möchtet ihr für 2023 erstmalig einen Startpass haben, so könnt ihr diesem Link folgen.

Weihnachtsfeier 2023

Am 22.12. wird 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

Irgendwie zickt mein Mailprogramm rum und es scheint nicht jeder mehr die TriNews zu bekommen. Falls hier noch einer aus der „Digitalabteilung“ einen Tipp zum Verschicken von Newslettern oder E-Mail Programmen hat… ich nehme gerne Nachhilfe…
Im letzten Jahr kam der VR Banken Triathlon zum Abschluss der Saison sehr gut an. Schon mal eine Empfehlung für den entspannten Saisonabschluss quer durch das Land. Aufgezogen wie eine RTF.
Wir haben jetzt zum zweiten Mal unseren letzten Dienstag im Foyer nach dem Training „gefeiert“. Sehr nett (-:

Mit sportlichen Grüßen
Euer André

Abteilungskonto:

DE22 2019 0109 0040 0029 33

Unser Hauptverein:

Sport-Club Itzehoe
Beethovenstr. 2-4
25524 Itzehoe

Folgt uns:

sc_itzehoe_triathlon
sport_club_itzehoe

Sci Tri

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