GEMEINSAM GEGEN DOPING

Sport-Club Itzehoe

TriNews 31/20

25.10.20

SCI Triathlon Newsletter

Wettkämpfe/Termine:

01.11. 13 Uhr 1. SCI Xterra Duathlon Hof Basten; ab 13 Uhr wird verschoben

13.-15.11. Multisportwochenende im Hüttendorf für TriKids

04.-06.12 Schwimmwochenende in Neumünster

12.12. Run2Tree SCI läuferische Weihnachtsfeier; ab 15 Uhr

01.-12.04.21 Trainingslager Toskana

Abteilungskonto:

DE89 2229 0031 0020 0002 94

Unser Hauptverein:

Sport-Club Itzehoe
Beethovenstr. 2-4
25524 Itzehoe

Hallo liebe Athleten,

es sind ja gerade wieder sehr ungewisse Zeiten und ich hoffe, dass wir uns noch weiter beim Training sehen können. Schauen wir mal! Das wichtigste aber: bleibt gesund!

Start in die Indoor Cycling Saison

Hallo Sportfreunde,

es geht wieder los mit dem Start der Indoor-Cycling-Saison am Sonntag den 08.11.2019 um 10:00 Uhr im Sport-Club-Itzehoe. Damit beginnt die Vorbereitung für die ggf. anstehenden Trainingslager bzw. für die kommende Saison.

Für die erste Einheit ist ein Leistungstest angedacht, damit das wattgesteuerte Training auch in den richtigen Leistungsbereichen erfolgen kann.

Bis Sonntag
Euer Stefan

Anmerkung von mir: wer nicht Mitglied im Park Fitness Center ist, zahlt bitte 2 Euro für die Nutzung der Duschen etc.

Tipps zum Saisonstart

Aktuell ist ja noch die ruhige Übergangszeit und vom Training alles etwas entspannter. Im Anhang habe ich noch eine Excel Liste für euch zur Trainingsdoku. Die ist recht gut, wobei die meisten es ja sicher über eine App oder ähnliches dokumentieren!
Zum Training habe ich noch einen Tipp für euch: gerade ist ein Special zum Thema Training vom TriMag rausgekommen. Wertvolle Tipps für Einsteiger aber auch Fortgeschrittene.

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

Ticker aus der Abteilung

Den Cross Duathlon für Sonntag müssen wir leider absagen. Auf Grund der Zusammenkunft von mehreren Personen kommt es ja immer mehr zu Einschränkungen und wir müssen es ja nicht herausfordern. Daher verschieben wir das Event!

Gestern hatte ich eine relativ anstrengende Videokonferenz von der SHTU (-: Unser Veranstaltertreffen konnte nicht wie geplant durchgeführt werden und so haben wir uns online getroffen. Es zog sich und es wurde viel diskutiert. Am Ende waren sich alle einig, dass man eigentlich noch nicht wirklich etwas planen kann, wir aber alle hoffen, dass im nächsten Jahr irgendwas geht und neben den Regularien vom DOSB und der DTU ein individuelles Konzept her muss. Hier gibt es reichtlich Hilfestellungen, aber wir müssen halt schauen, ob es in irgendeiner Form klappt. Mal sehen, ob es bei uns am 13.06. irgendwie klappt!

Sollte von euch jemand Interesse an einem Rollentrainer von Wahoo haben, könnt ihr euch gerne bei mir melden. Ich werde versuchen über Specialized welche zu bestellen. Habe schon Anfragen. Es gibt 10 Prozent! Ich kann aber noch nichts zur Lieferzeit sagen. Bitte bis Mittwoch Bescheid geben!

Mit sportlichen Grüßen
Euer André