GEMEINSAM GEGEN DOPING

Sport-Club Itzehoe

TriNews 34/21

11.08.21

SCI Triathlon Newsletter

Champion System

Wettkämpfe/Termine:

03.09. Schülertri in Brokdorf

29.08. SCI Triathlon

14.08. Störschwimmen ab 17 Uhr Fähre Beidenfleth

28.08. Team Triathlon nach dem Aufbau an der Lohmühle

17.09. Swim/Run Nordoer Heide – jetzt richtig (-:

19.09. TripleTri in Schenefeld Luisenbad

26.09. Bike&Run Störlaufstrecke

24.10. Cross Duathlon Hof von Basten

WE 26. – 28.11. 100x100m Schwimmen

18.12. Run2Tree(i) Weihnachtslauf

Hallo liebe Athleten*innen,

wir sind wieder im relativ normalen Trainingsbetrieb angekommen. Hoffen wir, dass es so weiter geht (-:

Störschwimmen

Am Samstag geht es ja los. Wir wollen uns ja gegen 17 Uhr in die Stör werfen…Vielleicht treffen wir uns um 16:15 Uhr in Kasenort, um dann mit sowenig Autos wie möglich nach Beidenfleth zu fahren.
Wir haben fleißig Helfer auf dem Wasser. Vielen Dank an Dierk, Jürgen, Gabi, Silvia, Finja und Rebecca. Die begleiten uns mit SUP´s (ich muss gleich noch mal ins Lager um zu checken, ob wir genügend zum Ausleihen haben). Basti kommt eventuell mit Kanu mit. Fantastisch! Generell haben sich ja wieder viele angemeldet: super. In welchen Gruppen wir schwimmen besprechen wir vor Ort. Ich habe in Kasenort noch den Pavillon gebucht. Da können wir es uns noch gemütlich machen. Ich bringe Getränke mit. Vielleicht bringt ihr noch was zum Snacken mit.

SCI Triathlon

Wir sind im Hintergrund weiter fleißig am Planen und es läuft. In diesem Jahr wird es nicht so voll und der Tag auch nicht so lang. Im Anhang der Zeitplan schon mal für euch.
Bitte merkt euch schon mal die Helferzeiten: Freitag benötige ich zum beladen der LKW´s bzw. auch zum leer machen des Inefa Lagers, wir ziehen zu Zelte Spieß nach Wilster um. Was nicht mit nach Holo kommt, wird am Freitag ins neue Lager gebracht. Von 14 bis 18 Uhr habe ich das geplant.
Am Samstag wird unser Aufbau von 10 bis 16 Uhr stattfinden. Im Anschluss soll dann noch der Team-Triathlon durchgeführt werden. Sind ja eh fast alle da. Zu Sonntag folgen noch die genauen Infos. Wir sollten mit allem aber gegen 18 Uhr durch sein… Das wird gut! Daumen drücken, dass die Inzidenz im Rahmen bleibt.

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

Vereinsmeisterschaft

Nach dem Störschwimmen wird es mit dem Team Triathlon etwas komplizierter (-: Triathlon als ABC Staffel. Den Ablauf findet ihr unten. Ich möchte den Team Triathlon nach dem Aufbau an der Lohmühle durchführen und die Teams losen. Es gibt drei Töpfe: Kids – Pro – Jedermann. Aus den Töpfen wird gelost und so bekommen wir sicherlich schön bunte Mannschaften hin. Würde mich freuen, wenn viele von euch am Start sind. Gerne gesehen auch Eltern, Freunde etc. Das sind Distanzen, die jeder mal ausprobieren kann. Gibt keine Ausrede (-: Distanzen sind: 200m Schwimmen (in der Skizze stehen nur 100m) – 2km Rad – 800m Laufen (einmal um den See – Streckenlänge geraten)

Training

Es herrschen noch Unklarheiten beim Training! Wir sind wieder wie folgt am Start:

Montag:
18 Uhr Laufen Erwachsene bei Helga im Stadion
18 Uhr Jugend bei André im Stadion

Dienstag:
18:30 Uhr Schwimmen bei Uta und André (90min). Aktuell schwimmen wir auf zwei Kreiseln. Ich habe einen dritten beantragt. Jetzt Dienstag war wir ein zwei zu viele. Da wir ganz normal bezahlen, habe ich aber keine Bauchschmerzen damit, wenn wir uns etwas breiter machen, sollten wir mehr als 24 sein. Vielleicht bekommen wir ja aber auch mehr Platz

Mittwoch:
18 Uhr TriKids/Nachwuchs Laufen bei Iris im Stadion

Donnerstag:
17 Uhr Laufen bei André im Stadion
18 Uhr Radeln mit Uta und Dierk ab Park Fitness Center
19 Uhr Fitness / Athletik mit André Edendorfer Sporthalle

Freitag
15 Uhr TriKids Radfahren ab Klappbrücke mit Marco und André
*am Freitag 20.08. möchte ich mit euch von 15 bis 16:30 Uhr im Stadion fahren; wir machen ein Duathlon Staffel Wettkampf mit MTB´s; ist was von der Schule und natürlich hat die AVS gemeldet. Alle anderen machen auch Teams. Das AVS Team schreibe ich noch über IServ an. Ich bin da nach den Duathlon Ergebnissen gegangen. Wir machen aber auch mehrere Teams! Infos im Anhang.
17 Uhr Jugend bzw. Tempotraining auf dem Rad ab Klappbrücke
18 Uhr Freiwasser Lohmühle mit Uta; ab September wohl freies Training im Schwimmbad; da folgen noch Infos

Folgt uns:

sc_itzehoe_triathlon
sport_club_itzehoe

Sci Tri

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

Abteilungskonto:

DE89 2229 0031 0020 0002 94

Unser Hauptverein:

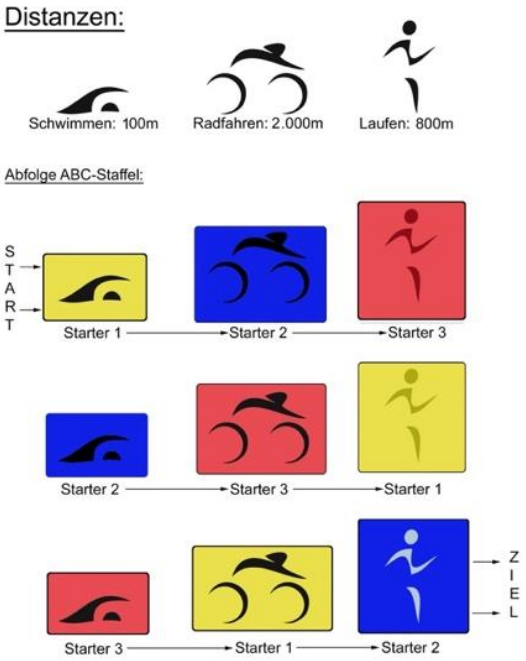
Sport-Club Itzehoe
Beethovenstr. 2-4
25524 Itzehoe

Wochenende in Absprache
10 Uhr Treffen Klappbrücke (jetzt Sonntag 15.08. fahre ich); am 22.08. werde ich noch mal Kurven/Tempotraining bei Mediamarkt ab 10 Uhr machen mit längerem ein/ausfahren

Ticker aus der Abteilung

Dann habe ich noch was in eigener Sache: ich habe mich für die Challenge Mitteldistanz in Herning DK angemeldet. Leider konnte ich die letzten Monate nicht wirklich trainieren, so dass es wenig Sinn macht. Super schade. Man kann den Startplatz noch übertragen. Vielleicht hat ja jemand Interesse. Bitte melden!

Mit sportlichen Grüßen
Euer André



Folgt uns:

sc_itzehoe_triathlon
sport_club_itzehoe

Sci Tri

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