GEMEINSAM GEGEN DOPING

Sport-Club Itzehoe

TriNews 36/20

01.12.20

SCI Triathlon Newsletter

Wettkämpfe/Termine:

01.-12.04.21
Trainingslager Toskana

13.06. SCI Triathlon

Aktuell leider wenig los hier! Es kommen wieder bessere Zeiten (-: haltet durch

Hallo liebe Athleten*innen,

neue Woche, neues Glück! Ich hoffe, dass ihr das Wetter gestern noch mal schön ausgenutzt habt, wobei ich niemanden auf dem Rad getroffen habe (-: Hier noch ein paar Infos für euch…

Zoom Fitness Links

Weiterhin viel los im Zoom Fitness Studio! Toll und weiter so. Gestern hatten einige Probleme mit dem „reinkommen“. Bitte nur den Link mit den wiederholenden Terminen nehmen:

Hier der Eingang für die nächsten Donnerstage:

André Beltz lädt Sie zu einem geplanten Zoom-Meeting ein.
Thema: SCI Läufer/Triathleten/Fitness
Uhrzeit: 19.Nov.2020 19 Uhr
Jede Woche am Do
19.Nov.2020 07:00 PM
26.Nov.2020 07:00 PM
3.Dez.2020 07:00 PM
10.Dez.2020 07:00 PM
17.Dez.2020 07:00 PM
Laden Sie die folgenden iCalendar-Dateien (.ics) herunter und importieren Sie sie in Ihr Kalendersystem.
Wöchentlich: https://us02web.zoom.us/meeting/tZ0odOquqDMsGtKixa--A9DMRwPJNnXNPf3w/ics?icsToken=98tyKuGhqzgpHNKdthmBRpx5GYjCb-7wplxdjbd2lQfkTm1yOyfbBPVyGJxxKPbg

Zoom-Meeting beitreten
https://us02web.zoom.us/j/89533668606?pwd=ZTQ2UUNvRkZ1K1RVNzJmZWtWZ3NKdz09

Meeting-ID: 895 3366 8606
Kenncode: SCI

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

Hier der Eingang für die nächsten Montage:
André Beltz lädt Sie zu einem geplanten Zoom-Meeting ein.
Thema: Athletik Läufer/Triathleten Montag
Uhrzeit: 23.Nov.2020 19 Uhr
Jede Woche am Mo
23.Nov.2020 07:00 PM
30.Nov.2020 07:00 PM
7.Dez.2020 07:00 PM
14.Dez.2020 07:00 PM
Laden Sie die folgenden iCalendar-Dateien (.ics) herunter und importieren Sie sie in Ihr Kalendersystem.
Wöchentlich: https://us02web.zoom.us/meeting/tZEtc-mtqzkuHNwvj22gyzO4y3WxGIHEZwmY/ics?icsToken=98tyKuGtrj8qH9GXtB-PRpwMAo-gc-_wmHpbgo1KihW3USdKeCyiL7F1KpVWOP3q
Zoom-Meeting beitreten
https://us02web.zoom.us/j/85040552468?pwd=MEhUdUd6c0RmNVBzRHN1dU1MTkNYQT09

Meeting-ID: 850 4055 2468
Kenncode: SCI

Vereinskleidung

Ihr habt die Möglichkeit, bis Donnerstag den 10.12. 24 Uhr über unseren internen Vereinsshop unsere Vereinskleidung zu bestellen.
Warum Vereinskleidung überhaupt bestellen? Ich finde das es wichtig ist, dass wir uns in unseren Vereinsfarben im Training und auf Wettkämpfen präsentieren. Bei gemeinsamen Trainingseinheiten auf dem Rad oder beim Laufen sieht es professionell aus, wenn wir im gleichen Dress unterwegs sind. Bei Wettkämpfen hat man einen hohen Wiedererkennungswert und man weiß sofort, wen man anfeuern muss und auch auf dem Wettkampfgelände sieht es in Vereinskleidung einfach gut aus. Wir gehören zu den größten und erfolgreichsten Triathlonverein im Norden! Zeigt es!! Ich würde mich freuen, wenn viele von euch im nächsten Jahr in unser Kleidung Champion System unterwegs sind. Die Kleidung hat ein gutes Preis-Leistungs-Verhältnis. Hier noch ein paar Tipps zur Bestellung:

- Es gibt drei Linien, die sich in Qualität und Preis unterscheiden: es gibt die Tech-, Performance - und Apex Linie. Grob kann man sagen, dass die Tech Linie eher was für die Jugend ist. Man sitzt noch nicht so lange im Sattel, man wächst schnell aus den Klamotten raus. Die Performance Linie ist gut für Einsteiger und diejenigen, die noch nicht so viel Geld investieren möchten und die Apex Kleidung ist etwas für die „Vieltrainierer“ und erfahrenen Athleten.
- Größentabellen findet ihr auf der Homepage oder fragt andere Athleten, welche Größe sie haben. Die Sachen fallen normal aus. Sollten Sachen nicht passen bekommen wir es intern immer hin, dass wir tauschen und ihr nicht auf der Kleidung sitzen bleibt. Es dauert dann halt nur.
- Ihr richtet euch über den Bestell Link einen Account ein, über den ihr dann immer wieder bestellen könnt. Grundsätzlich versuche ich fest zwei Bestellungen pro Jahr zu machen. Eine zum Winter im September und eine im Februar zum Sommer. Generell können wir auch noch häufiger

bestellen, es müssen immer nur zehn Sachen zusammenkommen. Der Vorteil am Shop ist, dass ihr direkt mit Visa zahlen könnt und der Verein nicht vorstrecken muss, dann eingesammelt werden muss etc. Und die Sachen kommen schon richtig sortiert an. Alles einfacher! Sollten jedoch einige dabei sein, die nicht so bestellen wollen/können, sagt mir bitte Bescheid. Dann bestellen wir „wie früher“: ihr sagt mir was ihr benötigt und ich mache eine Sammelbestellung. Bei größerer Anzahl jedoch für mich sehr aufwendig.

- Bei den Sachen habt ihr teilweise eine gewisse Auswahl. Kragenhöhe, Beinlänge, Einsatz in der Radhose, Reißverschluss im Einteiler vorne/hinten… Meldet euch bei Fragen! Generell solltet ihr erst auf der Homepage einen Überblick von den Sachen verschaffen, die ihr benötigt. Hier sind sie gut beschrieben und erläutert. Den Namen/die Bezeichnung rausschreiben und dann über unseren Shop bestellen. Es gibt die Sachen dann natürlich in unserer Vereinsfarbe. Hier aber schon mal ein paar Tipps:

  1. Sitzpolster Männer: Veloce Polster auswählen
  2. Als Beinabschluss Silikonbeinabschluss
  3. Männer lange Beinlänge; Frauen und Kids: Standart
  4. Einteiler: kann mit eigenem Namen bedruckt werden; aufpassen ob mit Tasche oder ohne; Reißverschluss vorne oder hinten
  5. Race Linie ist enger geschnitten und die Club Linie etwas weiter und länger
  6. BIB Short ist die Radhose mit Trägern – die Radhose solltet ihr auch als BIB Short nehmen; nicht als Tight

- Ich hoffe, dass ich jetzt an alle wichtigen Tipps gedacht habe. Wenn ihr Interesse habt, kann ich via Zoom auch noch eine online Beratung machen. Meldet euch bei mir. Dann finden wir einen Termin bzw. können uns Donnerstag und Montag vor dem Athletiktraining treffen. 18:30 Uhr, aber bitte vorher Bescheid geben.
- Hier noch die Links:

  https://champ-sysgermany.com

  Homepage allgemein mit allen Sachen die man in unserem Design bestellen kann.

  https://eucustom.champ-sys.com/teamstore/?vZQ54b909MAKqsCP

  Hier ist der Link zu unserem Store. Geöffnet bis zum 10.12. danach wird es noch vier Wochen dauern, bis die Sachen da sind.

Es klingt jetzt recht kompliziert, ist aber eigentlich ganz einfach:

Überlegen, was brauche ich – auf der Homepage von Champion System schauen was es alles gibt und wie die Sachen beschrieben sind – in unserem Triathlonshop bis zum 10.12. bestellen … das war es schon! Aktuell habe ich noch keine Entwürfe für lange Laufhosen (Tights), Damen Einteiler und generell kann man die Option Einteiler mit Namen noch nicht wählen. Da warte ich noch auf Antwort aus China. Reiche ich nach. Bitte auch noch nicht bestellen, da ich ebenfalls auf den Rabattcode von 10% warte. Solltet ihr die

Abteilungskonto:

DE89 2229 0031 0020 0002 94

Unser Hauptverein:

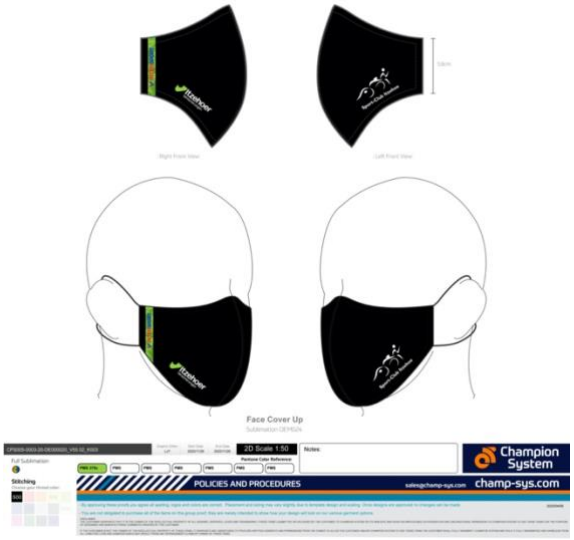
Sport-Club Itzehoe
Beethovenstr. 2-4
25524 Itzehoe

Bestellung schon fertig machen, dann kann man diesen Rabattcode nicht mehr nachreichen.

Viel Spaß beim Shoppen

Ticker aus der Abteilung

Wir haben auf unser Vereinshomepage www.sport-club-itzehoe.de einen Adventskalender installiert und jeden Tag öffnet sich ein Türchen mit einer sportlichen Herausforderung, mit Bastel- oder Backtipps und anderen Aufgaben. Die Übungen sind tendenziell für Kids im Grundschulalter gedacht, aber da ist immer mal was nettes für alle dabei. Morgen dürft ihr mal einen Tanz ausporbieren… Schaut mal rein! Ich habe ein Video zum Treppenlaufen hochgeladen. Das könnt ihr auch mal in eurem Training einbauen. Wer noch ein paar Inspirationen benötigt:

https://youtu.be/yq8G6BYSW3

Mit sportlichen Grüßen
Euer André