TriNews 38/19
27.11.19

SCI Triathlon Newsletter

Unsere Wettkämpfe:

14.06. SCI Triathlon an der Lohmühle

23.06. Schülertriathlon in Brokdorf

Hallo liebe Athleten,

mal was Neues! Ich möchte ein neues Format ausprobieren. Mal sehen, ob es euch gefällt! Hier die Neuigkeiten aus der Abteilung! Es ist auch gleich richtig viel geworden (-:

SHTU Breitensportlehrgang

Die SHTU bietet wieder Lehrgänge an, die vielleicht für den ein oder anderen von euch interessant sind. Die Ausschreibung findet ihr unter den Link und ein paar Infos habe ich rauskopiert:

http://shtu.de/19_news/Berichte/191123_Breitensport_Lehrgang_2001.pdf

Schleswig-Holsteinische Triathlon-Union

Vizepräsident Breitensport, Jugend, Frauen

SHTU, H. Kitzel, Voss-Str. 54, 23714 Malente

Als neuer Vizepräsident der SHTU möchte ich die Breitensport-Lehrgänge aufleben lassen, im SBZ Malente habe ich relativ kurzfristig einen Termin bekommen. Bitte kurzfristig durchlesen, nachdenken und anmelden. Es stehen 12 Plätze zur Verfügung, die Anmeldungen werden nach Eingang berücksichtigt. Bis bald – es grüsst

Harald Kitzel

SHTU – Breitensport-Lehrgang
10.01. – 12.01.2020 im Sport- und Bildungszentrum Malente

Zielgruppe: alle breitensportlich interessierten erwachsene Triathleten (weibl./ männl.) Lehrgangsleitung: Harald Kitzel, Dipl.-Sportlehrer, Vizepräsident Breitensport SHTU, 23714 Malente,

Voss-Str. 54, harald.kitzel@gmx.de, Tel. (für Fragen): 04523 – 56 73

Anmeldung bis 20.12.: an H. Kitzel (s.o.) unter Angabe des Namens, Geb.-Jahr, ggbfls. Verein, Anreisezeitpunkt, welche Distanzen werden vorrangig bestritten?

Mitzubringen sind: Schwimm- und Laufsachen (auch für die Halle), Handtücher, Fahrrad, Helm, Fahrradrolle und MTB-Bike (wenn vorhanden)

Kosten: Erwachsene ab 27 Jahre = 150,00 Euro, Jugendliche bis 27 Jahre 130,00 Euro

für Unterkunft, Vollpension, Programminhalte, Schwimm- und Saunagebühr. Die Lehrgangsgebühr muss zusammen mit der Anmeldung auf das Konto der SHTU (DE 17 2001 0020 0181 888 201) überwiesen werden. Eine Kopie der Überweisung bitte an H. Kitzel senden.

Folge uns:

Facebook: SCI Tri

www.sci-triathlon.de

Instagram: sc_itzehoe_triathlon

Strava Club:

Sport-Club Itzehoe Triathlon

Power&Pace Trainingspläne vom TriMag

Trainingspläne

Auf den verschiedenen Kanälen vom Triathlon Magazin (monatliche Printausgabe, Homepage) gibt es in fünf Kategorien für die nächste Saison Trainingspläne. Im Monatsmagazin sind sie kostenlos und bei Trainingspeaks muss man glaube ich was zahlen. Dazu gibt es auf der Homepage Videos zur Erläuterung. Für den ein oder anderen bestimmt was.

Podcast

Der wöchentliche Podcast ist immer sehr informativ und lustig. Müsst ihr euch mal anhören. Dazu gibt es jetzt auch einen Podcast zu den Trainngsplänen bzw. Videos.

Teams 2020 für den SCI

Für die nächste Saison mussten wir die Teams aus der Regionalliga zurückziehen. Dafür geht es in der Landesliga hoffentlich weiter! Hier die Termine:

1.WK	03.05.	Flensburg	Sprint
2.WK	30.05.	Glückstadt	Team Relay
3.WK	28.06.	Geesthacht	Olympisch
4.WK	09.08.	Kiel	Sprint

Wer Interesse an der Liga hat, trägt sich bitte in der Doodle Liste für die jeweiligen Wettkämpfe ein. Ich hoffe, dass wir eine Truppe zusammenbekommen bei den Frauen und Männern! Bis Zum 20.12. bitte eintragen.

Hier der Link: https://doodle.com/poll/a39tfcmcdame7kkv

Ehrung vom SCI

Am 05.01. steht ja die Ehrung vom Verein an und folgende Athleten sind nominiert (qualifiziert bei LM, Kader oder höher:
Suse (F), Steffi (F), Michi G. (F), Thies, Frederik M. (F), Consti, Helga (F) und Peter G. (F).
Wäre toll, wenn ihr Zeit habt und euch für die Veranstaltung anmeldet. Das (F) bedeutet, dass ich von euch gerne bis Freitag noch ein aktuelles Foto hätte (-:

Starter LM Cross

Mit großer Truppe Leicht- und Triathleten reisen wir am Sonntag nach Elmshorn. Schöne das so viele starten:
M14 Consti, Leon, Friede
M15 Patrick, Neal, Erik
U18 Robin, Thies, Johan
U20 Malte, Lennart
Männer kurz Tobi, Marvin, Michi
M40 André
M45 Olli, Bernd
M50 lang Holger
M60 Jörg
M65 lang Peter
W14 Lina
U18 Lena, Mia
U20 Johanna, Leonie
Frauen Leonie
W50 Ute, Suse

Mal sehen, ob wir ein Gruppenfoto schaffen (-:

Schwimmaufnahmen

Wir möchten euer Interesse erfragen für eine Schwimmanalyse. Das ganze wird hauptsächlich parallel zum Training am Dienstag stattfinden, es können aber auch Termine abgesprochen werden (-:
Die Analyse kostet 10 Euro. Das Geld geht dann in die Mannschaftskasse (Saisoneröffnung, Trainingstag etc.). Bitte bis zum 13.12. eintragen.

https://doodle.com/poll/6v5qdc6t2svdah7g

Spinning in Heide

Ich habe von Kai noch tolle Informationen bekommen: Es geht um den Spinning Marathon in Heide am 01.02.2020. Interessierte können sich gerne bei mir bis 10.12 melden und dann werde ich alle anmelden. Gefahren werden kann von 1-6h so ziemlich alles. 1Rad für 6h kostet 50€

Im Anhang befindet sich der Veranstaltungsflyer.

Gruß Kai

Indoor-Cycling

8. Heider - 6 Stunden - Charity – Indoor-Cycling -

Marathon

im Werner - Heisenberg - Gymnasium Heide

Samstag, 01. Februar 2020 / 12.00 Uhr bis 18.00 Uhr / Hallenöffnung ab 11.00 Uhr

Ein Nachmittag für eine besondere Herausforderung in Heide.

Teams und Teilnahmezeiten
Gefahren wird in 1er- bis 6er Teams.
Die Fahrzeiten werden bitte teamintern abgesprochen. Ein Fahrerwechsel ist nur zur vollen Stunde möglich (s.u.)

Team-Chef/in
Jedes Team gibt sich einen Namen und benennt eine/n Team-Chef/in. Der/Die Team-Chef/in sollte die gesamte Team-Anmeldung koordinieren und den Zahlungsfluss überwachen.

Wechselregel
Zeitfenster zum Wechseln: immer Minute 53-60 (einschl. Lenker – und Satteleinstellung / wird ggf. begleitet!)

Verpflegung
Iso-Drinks werden kostenfrei von den Veranstaltern gestellt. Trinkflaschen sind von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern mitzubringen (nicht aus Glas!) Weitere Verpflegung (Obst, Kaffee & Kuchen etc.) werden gegen eine kleine Spende ausgegeben.

Mitzubringen
Feste Schuhe oder Radschuhe mit SPD-System; aus hygienischen Gründen mögen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ein Handtuch mitbringen, das am Rad mitgeführt wird. Duschgelegenheiten gibt es während und nach der Veranstaltung vor Ort.

!!! ca. 100 Team-Startplätze werden verteilt!!!

Datum der Veranstaltung
Samstag, d. 01. Februar 2020

Zeitraum
12.00 – 18.00 Uhr (Hallenöffnung ab 11.00 Uhr)

Ort
Werner-Heisenberg-Gymnasium Heide, Rosenstr. 41, große Sporthalle (auf dem Schulgelände ausgeschildert)

Teilnahmegebühr
50 € pro Team (ein Spinning-Rad steht für sechs Std. bereit)

Anmeldeunterlagen
Ab sofort unter **fockbeker-fahrradhaus.de**

oder **heider-fahrradhaus.de**

Bezahlung
Nach Bestätigungs-Mail des Veranstalters bitte auf die dann angegebene Kontoverbindung überweisen.

Teilnahmeerklärung und Haftungsausschluss
Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko und Rechnung. Haftungsansprüche gegen den Veranstalter und andere Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind ausgeschlossen.

Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer ist selbst für ausreichenden Versicherungsschutz verantwortlich. Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer ist sich der hohen körperlichen Belastung bewusst und bestätigt mit der Anmeldung, die körperlichen und gesundheitlichen Voraussetzungen zu erfüllen.
Auf der Veranstaltung gemachte Fotos, Filmaufnahmen und Interviews in Rundfunk und Fernsehen und anderen Medien können ohne Vergütungsanspruch veröffentlicht werden.
Mit der Bezahlung des Startgeldes wird die Kenntnisnahme und die Einverständnis aller Teammitglieder bestätigt.

HEIDER FAHRRAD HAUS

Werner-Heisenberg-Gymnasium
Schule des Kreises Dithmarschen

PosTSV Heide e.V. – Wir sind für alle da!

FOCKBEKER FAHRRAD HAUS

LzdM

Am 06.06. findet wieder der LzdM zwischen Husum und Damp statt. Bekommen wir neben unserem Männer Top Team weitere Teams zusammen? Frauen Top Team oder ein Jedermannteam? Ich würde mich total freuen. Bei Interesse bitte hier eintragen:

https://doodle.com/poll/6252ghkmy6igt7vf

Stammtisch

Am Freitag den 06.12. findet im La Pergola der Stammtisch statt! Auf geht es!!

Euer André

PS: Glückwunsch an alle Ratzeburg Läufer! War eine tolle Veranstaltung!! Tolle Leistungen, die ihr gezeigt habt!!

Bei Strava habe ich einen Club gegründet: Sport-Club Itzehoe Triathlon. Ich muss mich noch genau einlesen, was wir alles machen können, meldet euch doch aber schon mal an!

Sport-Club Itzehoe
Beethovenstr. 2-4
25524 Itzehoe

Unser Triathlon Abteilungskonto:

DE89 2229 0031 0020 0002 94