GEMEINSAM GEGEN DOPING

Sport-Club Itzehoe

TriNews 42/21

18.10.21

SCI Triathlon Newsletter

Champion System

Wettkämpfe/Termine:

~~24.10. Cross Duathlon Hof von Basten~~ entfällt

04.12. (ohne Gewähr) 100x100m Schwimmen

18.12. Run2Tree(i) Weihnachtslauf

02.06.22 14. Schülertriathlon

Hallo liebe Athleten*innen,

da sind die Ferien schon wieder um (-: und so langsam wird wieder ins Training eingestiegen

Vereinsmeisterschaft

Am Sonntag vor den Ferien hatten wir noch mal herrliches Wetter bei unserem BikeRun auf den Strecken des Störlaufs. War super!
Der geplante Cross Duathlon entfällt. Wir haben uns jetzt alle länger nicht gesehen und bei den letzten Veranstaltungen war nicht so viel los. Holen wir vielleicht noch mal nach.

Training

Wir steigen wieder ins Wintertraining ein. Stefan wird ab dem 07.11. wieder mit Spinning im FC loslegen. Das Training für die nächsten Wochen sieht wie folgt aus…

Montag:
18 Uhr Laufen Erwachsene bei Helga im Stadion
18 Uhr Jugend bei André/Iris in der RBZ Halle

Dienstag:
17:30 bis 18:30 Uhr lockerer Dauerlauf vor dem Schwimmen (irgendwas um die 5min/km); Treffen Eingangshalle
19:00 Uhr Schwimmen bei Uta und André (90min). Denkt an den Beleg zur Impfung, Testung oder Genesung mitbringen

Donnerstag:
17 Uhr Laufen bei André im Stadion
19 Uhr Fitness / Athletik mit André Edendorfer Sporthalle

Freitag
18 Uhr freies Schwimmtraining

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

Sonntag
In Absprache; kein offizielles Training; ab 07.11. Spinning mit Stefan im FC

Trainingslager 2022

Für eure Urlaubsplanung: auch für 2022 sind (endlich) wieder TL geplant. Nach Mallorca geht es ab dem 25.03. für die Erwachsenen. Wer Fragen hat, kann sich gerne an Helga oder direkt an Tina Hutter vom TUI Reisebüro wenden.
Dann soll es natürlich auch wieder in die Toskana gehen. Geplant ist hier der Zeitraum vom 05. bis 16.04. Die Planung läuft…

Ticker aus der Abteilung

Denkt bitte an das Treffen heute im FC (20 Uhr). Für unsere Planung zum SCI Triathlon 2022. Es hatten sich einige interessierte gemeldet, die in die Planung für 2022 mit einsteigen wollen. Vielen Dank schon mal für das Interesse.
In den Ferien hatten wir mit der Tour im Harz und in Frankreich noch zwei richtig schöne Aktionen. Die Tage folgen noch Berichte auf der Homepage.

Mit sportlichen Grüßen
Euer André