GEMEINSAM GEGEN DOPING

Sport-Club Itzehoe

Champion System

TriNews 43/21

21.10.21

SCI Triathlon Newsletter

Wettkämpfe/Termine:

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

01.11.: 30min Lauftest zum Einstieg in die Saison (-:

13./14.11. Trainingswochenende DTL 2 Team

14.11. Trainingstag Jugend

04.12. (ohne Gewähr) 100x100m Schwimmen

19.12. Run2Tree(i) Weihnachtslauf

02.06.22 14. Schülertriathlon

03.07.22 13. SCI Triathlon

Hallo liebe Athleten*innen,

hier noch eine Mail zum Thema Saison 2022… Ich hoffe, dass ihr schon alle fleißig am Planen seid…

Wettkampfplanung

Ich habe mal eine Liste erstellt mit einigen Wettkämpfen und würde mich freuen, wenn diese erweitert wird. Tragt euch doch bitte dazu, wenn ihr schon gemeldet seid oder überlegt euch anzumelden. Gerne auch weitere Wettkämpfe eintragen. https://yopad.eu/p/Saisonplanung_SCI_Tri
Schaut dann mal individuell nach, wann ihr euch anmelden könnt, wie die preislichen Staffelungen sind etc.
Mit dieser Übersicht können wir uns dann absprechen bzgl. Fahrgemeinschaften, Training, Unterstützung vor Ort. Für Einsteiger sicher eine gute Hilfe, aber auch für erfahrene Athleten*innen sicher nett. Ich würde mich freuen, wenn die Datei fleißig genutzt wird.

Vereinsmeisterschaft 2022

Durch Corona ist unsere VM ja entstanden und mit der 100x100m Schwimmen und dem Run2Tree haben wir noch zwei tolle Events vor uns. 2022 wird es ja hoffentlich wieder eine reguläre Saison geben, so dass wir die VM22 etwas abspecken. Die Highlights werden wir aber beibehalten und ein wenig um die Saison legen. Ich denke, dass wir folgende Events machen werden: Einzelzeitfahren, Duathlon, TripleTri, SwimRun, 100x100 und Run2Tree. Sobald die Ligatermine raus sind, werde ich die Termine festlegen. Da unsere VM recht groß geworden ist, würde ich mich über Unterstützung freuen. Vorbereitung der Events und Durchführung. Schreibt/sprecht mich doch mal an, wenn ihr bei einem oder mehreren Events unterstützen möchtet.

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

Liga

Neben unser Bundesliga Mannschaft möchte ich auch gerne wieder in der Landesliga aktiv sein. Ich würde mich freuen, wenn dort wieder einige Mannschaften von uns vertreten sind. Noch stehen die Wettkämpfe nicht fest, es werden aber schöne Wettkämpfe dabei sein. Meistsens dabei sind Norderstedt, Kiel, Geesthacht, Lübeck… Es ist ein mix aus VD und OD, vielleicht auch ein Teamwettkampf.
Ich könnte mir vorstellen, dass wir eine Damen-, zwei Herren und eine Mixed Mannschaft hinbekommen. Wir warten mal die Termine ab und ich würde mich sehr freuen, wenn wir das hinbekommen und die Wettkämpfe in euren Terminkalender passen. Das ist auch absolut etwas für Einsteiger. Vor allem die Mixed Mannschaften sind ein Versuch der SHTU Einsteiger mit in den Ligabetrieb zu integrieren. Sobald Termine klar sind, melde ich mich noch mal!!

Trainingswochenende/Tage

Auch für die nächste Saison möchte ich wieder ein zwei Trainingstage für die Jugend und Erwachsenen durchführen. Am 14.11. starten wir mit einem Trainingstag für die Jugend. Im Januar sind die Erwachsenen dran. Den Trainingstag möchte ich dann auch nutzen, um ein Abteilungstreffen durchzuführen. Da sollten alle Termine stehen und wir ein paar Sachen im gemütlichen Rahmen besprechen können.

Vereinsräder

Ich möchte in den nächsten Wochen die Liste der Vereinsräder aktualisieren. Die auf Vereinsrädern unterwegs sind: gebt mir bitte Bescheid, wenn etwas Defekt ist, wenn die Größe im nächsten Jahr nicht mehr passen wird und wenn die Übersetzung nicht passt. Damit wir rechtzeitig eine Verteilung für das nächste Jahr machen können und auch alle ein Rad bekommen.

ZTS Racing

Auch in diesem Winter gibt es wieder eine Triathlon Rennserie bei Zwift. Im drei Wochen Takt wird sich die Kante gegeben. Ich würde mich über ein Frauen- und ein Männerteam freuen. Meldet euch doch mal bei mir, wenn ihr Zwiftmäßig unterwegs seid und Interesse habt.

Ticker aus der Abteilung

Heute entfällt das Training in der Edendorfer Halle, da diese komplett gesperrt ist.
Dann noch ein Tipp für das 90 minütige Schwimmtraining: nehmt euch eine Flasche mit Trinken mit an den Beckenrand. Bei 90min macht es Sinn auch mal etwas zu trinken.

Ich habe Run2Tree auf den 19.12. geschoben. Wir werden am frühen Nachmittag den Lauf machen und den Tag dann gemütlich ausklingen lassen und in diesem Rahmen auch unsere Weihnachtsfeier durchführen. Auf den 18.12. wurde die Cross DM geschoben.
Zum Einstieg in die neue Saison möchten Helga und ich mit euch am Montag den 01.11. direkt einen 30minütigen Lauftest im Stadion machen. Jetzt kommt von vielen sicherlich: oh was soll das denn, ich bin doch gar nicht fit und nicht schnell und überhaupt (-: Das ist der Sinn dahinter! So habt ihr dann eine Hilfe zur Temposteuerung des Trainings für den Wiedereinstieg und wenn wir den Test wiederholen seht ihr die Verbesserung durch das Training.

Mit sportlichen Grüßen
Euer André