GEMEINSAM GEGEN DOPING

Sport-Club Itzehoe

TriNews 45/21

05.11.21

SCI Triathlon Newsletter

Champion System

Wettkämpfe/Termine:

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,

das war doch schon mal eine gute Trainingswoche und heute geht es mit dem freien Schwimmtraining noch weiter und dann steht ja noch das Wochenende vor der Tür. Training und Feiern ist angesagt (-:

Wettkampfplanung

Den Link lasse ich hier einfach mal weiter drin. Habe noch den Adventslauf in Ratzeburg am 28.11. ergänzt. Da sind wohl viele dabei…
Vielen Dank für das Eintragen in der List und das erweitern. Da geht bestimmt noch was: https://yopad.eu/p/Saisonplanung_SCI_Tri
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.

Training

Am Sonntag findet mit Stefan im Park-Fitness Center von 10 bis 12 Uhr wieder Spinning statt. Ihr müsst euch vorher nicht anmelden. Wer Mitglied im FC ist muss keine extra Kosten zahlen. Alle anderen zahlen bitte 2 Euro für Dusche etc. Bitte beim ersten Mal den Nachweis über eins der drei G mitbringen (-:
Am 14.11. veranstalten wir mit den TriKids ja einen Trainingstag. Das wird super im Anhang die Ausschreibung. Wir treffen uns um 10:15 Uhr in der Eingangshalle vom Schwimmbad. Dann wird geschwommen und um 13:15 Uhr machen wir eine Stunde Triathlon Theorie und sprechen über das Training, Wettkämpfe, Aktionen und Ausstattung. Eltern können gerne dazu kommen. Ab 14:30 Uhr geht es für Technik und Spiele ins Stadion. Zum Abschluss wird im Kursraum auf der Rolle Zwift gefahren. Das wird mit der Technik noch etwas schwierig, bekommen wir aber hoffentlich hin. Meldet euch bitte zeitig an, damit ich alles planen kann.

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

https://doodle.com/poll/7aidmgqbq75ev2hh?utm_source=poll&utm_medium=link Unterstützung und Kuchen klären wir über die WA Gruppe…

Abteilungskonto:

DE22 2019 0109 0040 0029 33

Unser Hauptverein:

Sport-Club Itzehoe
Beethovenstr. 2-4
25524 Itzehoe

Ticker aus der Abteilung

Ich werde für die nächsten TriNews noch mal eine Übersicht unseres Trainings erstellen. Da sind wohl immer noch ein paar Fragen (-:
Auswertung vom Lauf folgt…

Mit sportlichen Grüßen
Euer André

Folgt uns:

sc_itzehoe_triathlon
sport_club_itzehoe

Sci Tri

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