GEMEINSAM GEGEN DOPING

Sport-Club Itzehoe

TriNews 46/21

08.11.21

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,

ich wünsche einen schönen Start in die Woche. Seid fleißig!!

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

Das Training für die nächsten Wochen sieht wie folgt aus:

Montag:
18 Uhr Laufen Erwachsene bei Helga im Stadion
18 Uhr Jugend bei André in der RBZ Halle (Sachen für Halle/Outdoor)

Dienstag:
17:30 Uhr ruhiger DL ab U16; 60min; Treffen vor dem SZ
19 Uhr Schwimmen bei Uta und André (90min). Denkt an den Beleg zur Impfung, Testung oder Genesung und an eine Trinkflasche; leider sind wir beim Schwimmen mit den beiden Gruppen getrennt voneinander. Wird sich hoffentlich noch mal ändern. Es ist noch etwas chaotisch, wer wo und wie… Sortiert sich alles. Das absolut positive: wir haben 90min Wasserzeit

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

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

Freitag
16:30 bis 18 Uhr Schwimmen TriKids bei Laura bzw. der Schwimmabteilung ab 18 Uhr freies Schwimmtraining. Es steht kein Trainer am Rand und wir haben keine abgesperrte Bahn. Da wir immer ein paar sind erkämpften wir uns die aber schnell(-: Schwimmplan ist da.

Sonntag
10 bis 12 Uhr Spinning im Park Fitness Center mit Stefan; 3 G Regelung; 2 Euro für nicht FC Mitglieder

Am 14.11. veranstalten wir mit den TriKids ja einen Trainingstag. Schön, dass sich schon so viele angemeldet haben. 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.
https://doodle.com/poll/7aidmgqbq75ev2hh?utm_source=poll&utm_medium=link Unterstützung und Kuchen klären wir über die WA Gruppe…

Ticker aus der Abteilung

Wer einen Startpass für die Saison benötigt, kann sich diesen beantragen:
https://www.triathlondeutschland.de/startpass

Dort wird auch erläutert, wie alles funktioniert. Ich benötige einen Ausdruck, den ich abstemple und unterschreibe. Jeder Startpassinhaber zahlt einen Eigenanteil. Wer für 22 keinen benötigt, sagt mir schnell Bescheid, da ich sie abmelden muss. Die Startpässe verlängern sich automatisch!

Mit sportlichen Grüßen
Euer André

Abteilungskonto:

DE22 2019 0109 0040 0029 33

Unser Hauptverein:

Sport-Club Itzehoe
Beethovenstr. 2-4
25524 Itzehoe

Folgt uns:

sc_itzehoe_triathlon
sport_club_itzehoe

Sci Tri

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