GEMEINSAM GEGEN DOPING

Sport-Club Itzehoe

TriNews 47/21

15.11.21

SCI Triathlon Newsletter

Champion System

Wettkämpfe/Termine:

04.12. 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!!

100x100m Schwimmen

Am 04.12. werden wir erstmalig in Eigenregie ein 100x100m Event durchziehen. Es wird vier Startgruppen/Abgangszeiten geben. 15 Uhr startet die 2:30min Gruppe, 15:25 Uhr die 2:15min Gruppe, 15:50 Uhr startet die 2:00min Gruppe und um 16:15 Uhr die Gruppe 1:45min. Nach 25x100m gibt es eine Pause von 5min. Hier findet auch der Staffelwechsel statt. Ihr könnt in 2er, 3er oder 4er Staffeln starten oder euch eine eigene Staffelvariante überlegen. Hauptsache, wir werden viele Athlet*innen. Unser Schwimmzeitfenster schließt um 19:30 Uhr.
Im Anschluss (20:15 Uhr) können wir noch gemeinsam etwas Essen gehen. Ich muss aber noch klären, wo wir hinkönnen. Meldet euch bitte bis zum 01.12. an. Gerne auch früher (-: Die Startgebühr beträgt 10 Euro für Einzelstarter und Staffelstarter zahlen 6 Euro. Eintritt und die Verpflegung während des Events sind in der Gebühr enthalten. Wir sorgen für ein leckeres Buffet.

Toll wäre es, wenn wir bei der Durchführung noch Unterstützung bekommen. Meldet euch dann bitte bei mir, wenn ihr komplett oder einen Teil der Zeit helfen könnt. Ich versuche noch eine technische Unterstützung zu bekommen, eventuell müssen wir es aber auch per Hand machen (eintragen in Listen; Starten). Da wir wohl nicht so viele werden, würde auch das klappen.
https://doodle.com/poll/uvwvt2fycu7mdvgx?utm_source=poll&utm_medium=link

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

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

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

Poolparty

Im Anhang noch ein Flyer zur Poolparty am Samstag. Da geht es ab! Vielleicht verbreitet ihr die Info noch. Zielgruppe 7 bis 18 Jahre oder alle die Spaß haben wollen (-:

Folgt uns:

sc_itzehoe_triathlon
sport_club_itzehoe
Sci Tri
www.sci-triathlon.de
www.sport-club-itzehoe.de

Abteilungskonto:

DE22 2019 0109 0040 0029 33

Unser Hauptverein:

Sport-Club Itzehoe
Beethovenstr. 2-4
25524 Itzehoe

Ticker aus der Abteilung

Wer keinen Startpass für 2022 benötigt, sagt mir bitte auch Bescheid, damit ich den abmelden kann und keine Kosten für euch und dem Verein entstehen.

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!

Am Sonntag hatten wir einen richtig schönen Trainingstag mit den Kids. Hier noch die Ergebnisse vom Zwift Rennen:

Zwift Ride Tri Kids Vulkano Runde 7,6km

Platzierung	Athlet*in	Zeit	m/w
1	Rasmus S	11:50min	m
2	Johann	12:19min	m
3	Eike	13:02min	m
4	Ian	13:15min	m
5	Michi	13:15min	m
6	Max	13:49min	m
7	Jan	14:36min	m
8	Fredi	14:44min	m
9	Rasmus M	16:21min	m
10	Melvin	16:40min	m
11	Lasse	18:55min	m
1	Finja	12:38min	w
2	Lara	12:52min	w
3	Caro	13:10min	w
4	Judith	13:12min	w
5	Lana	13:52min	w
6	Tabatha	14:46min	w
7	Lotta	16:29min	w
8	Linn	19:10min	w

mit 500kg
(-:

Mit sportlichen Grüßen
Euer André

Folgt uns:

sc_itzehoe_triathlon
sport_club_itzehoe

Sci Tri

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