GEMEINSAM GEGEN DOPING

Sport-Club Itzehoe

TriNews 49/21

01.12.21

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,

das Schmuddelwetter hat uns ja nun voll erreicht und auch die Coronaeinschläge kommen leider näher. Unsere Veranstaltung am Samstag können wir auf jeden Fall noch durchführen und ich hoffe, dass wir auch noch lange gemeinsam Sport machen können, aber da müssen wir jetzt wohl von Woche zu Woche schauen…

100x100m Schwimmen

Wir haben um die 30 Starter und ihr solltet immer 30min vor eurem Start in der Halle sein (Starts: 2:30min/100m 15:00 Uhr; 2:15min/100m 15:25 Uhr; 2:00min/100m 15:50 Uhr; 1:45min/100m 16:15 Uhr). Dann besprechen wir den jeweiligen Ablauf. Zahlt bitte nicht den Eintritt. Ich sage an der Kasse Bescheid und die 100x100 Schwimmer kommen dann bitte so rein. Ihr zahlt dann bei mir bitte den Beitrag von 10 bzw. 6 Euro. Ich werde für jede Bahn/Tempo einen Zeitplan einlaminieren mit den Abgangszeiten, Metern etc. Wir haben keine professionelle Zeitnahme und müssen das in Eigenregie hinbekommen. Wird klappen!
Uta sorgt für Verpflegung am Beckenrand in den Pausen und ich bringe Apfelschorle und Wasser mit.
Im Anschluss der Veranstaltung fahren wir zum Italiener Classico im Prinzesshof. Bitte bis Freitag 14 Uhr Uta den Essenswunsch schicken. @Uta: ich nehme die 7 und 31 (-: Danke!! Die Karte findet ihr hier: https://www.classico-itzehoe.de/karte/

Sollten noch kurzfristig Schwimmer dazukommen, ist das kein Problem. Macht euch auch keinen Kopf, wenn ich keinen Staffelpartner habt oder die Anzahl nicht schafft. Wir wollen einfach mal wieder gemeinsam Quatsch machen (-:

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

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.
Aufgrund der Eintragungen habe ich jetzt auch schon einen SCI Trainingsplan/Periodisierung geschrieben. Darüber sprechen wir noch in Ruhe beim Trainingstag im Januar.

Training

Das Spinning Training bei Stefan setzt erstmal wieder aus. Bisher gab es kaum Interesse. Wir starten einen neuen Versuch Anfang 2022. Ich melde mich dazu noch. Zum Schwimmtraining am Freitag der Kids: die ersten Male hat das Training jetzt ja schon stattgefunden. Ich hoffe, dass soweit alles klappt und es vom Alter/Niveau passt. Solltet ihr Fragen haben, besprecht es bitte mit den Trainern vor Ort, was ein alternativer Trainingstermin ist, sollte es nicht passen.

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.

Regelung Corona

Die Zügel werden ja wieder angezogen und es gilt im Hallenbad und beim Sport in der Halle die 2G Regelung. Denkt an eure Zertifikate und Ausweise im Schwimmbad.

Folgt uns:

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

Ticker aus der Abteilung

Ich habe für unsere Schüler*innen noch eine gute Nachricht: durch die Unterstützung der Stadtwerke Itzehoe bekommt ihr zum Eintritt beim Schwimmtraining einen finanziellen Zuschuss über 50 Cent. Ab Freitag wird an der Kasse eine Liste liegen, so dass ihr nur Bescheid sagen müsst, dass ihr zum Triathlon-/Schwimmtraining möchtet. Freies Training außer der Trainingszeit zählt auch. Dieses Angebot gilt, so lange bis das Budget aufgebraucht ist. Werden wir aber ein bisschen mit auskommen.
Vielen Dank noch an Uta, die den SCI am Samstag beim Veranstaltertreffen und Verbandstag der SHTU vertreten hat. Wir informieren euch noch über Inhalte, die uns betreffen.
Und noch mal Glückwunsch an die Adventsläufer. Tolle Aktion!! Auch der Empfang von Uta: STERNCHEN (-:

Mit sportlichen Grüßen
Euer André

Folgt uns:

sc_itzehoe_triathlon
sport_club_itzehoe

Sci Tri

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