GEMEINSAM GEGEN DOPING

Sport-Club Itzehoe

TriNews 50/21

05.12.21

SCI Triathlon Newsletter

Champion System

Wettkämpfe/Termine:

19.12. Run2Tree(i) Weihnachtslauf

02.06.22
14. Schülertriathlon

03.07.22
13. SCI Triathlon

Hallo liebe Athleten*innen,

was für ein schönes Wochenende! Das Schwimmen hat richtig Spaß gemacht! Machen wir mal wieder. Müssen wir eh, da meine Uhr nach 2,7km den Geist aufgegeben hat. Und was die Uhr nicht aufzeichnet, wurde auch nicht trainiert (-: Euch eine schöne Woche. Wir sehen uns beim Training.

100x100m Schwimmen

Da hatten wir aber einen schönen Nachmittag im Schwimmbad!! Die Bilanz: 33 Schwimmer*innen als Einzel- oder Staffelstarter, 171,7km wurden geschwommen, es herrschte super Stimmung, drei bis fünf Krämpfe und leckere „Uta-Verpflegung“. 8x wurden die 100x100m alleine geknackt! Starke Leistung! Aber auch alle anderen haben fleißig Kacheln gezählt. Das war die vorletzte Aktion unserer ersten XXL Vereinsmeisterschaft über das Jahr. Zu der letzten Aktion, gibt es später in den TriNews noch Infos (-:

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

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

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.

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.

Run2Tree(i) plus Jahresabschluss

Am 19.12. möchten wir mit euch ja unsere Vereinsmeisterschaft abschließen und auch unser Jahr gemütlich ausklingen lassen.

Ab 14 Uhr wird es erst einmal sportlich: über drei Distanzen (2,75, 5,25 und 7,75km) wird der Run2Tree(i) ausgetragen. Start und Ziel ist der Hinterhof vom Park-Fitness Center. Ihr könnt gemeinsam die Runde drehen, ihr könnt einen Wettkampf draus machen oder euch eine Aufgabe überlegen (jede Runde schneller etc.). Ähnlich wie beim Lauf in Kremperheide am 03.10. Alle Läufer*innen zahlen bitte ein Meldegeld von 5 Euro.
Nach dem Lauf kann im FC geduscht werden. Wir führen eine Abschlussehrung der Vereinsmeisterschaft ab 15:30 Uhr durch und dann gibt es noch etwas zu trinken und zu essen ab 15:45 Uhr. Alles Outdoor! Bitte dementsprechend anziehen! Ich würde mich generell und auf Grund der Abschlussehrung mega freuen, wenn es ganz viele von euch einrichten können zu kommen! Überraschung inklusive (-: Tragt euch bitte in der Doodle Liste ein. Läufer*innen und Teilnehmer*innen Abschlussfeier. Für die Verpflegungsplanung wichtig. Bitte bis Sonntag 12.12. anmelden!!

https://doodle.com/poll/5265agb52vcvuk9w?utm_source=poll&utm_medium=link

Hier noch die Laufstrecke:

Folgt uns:

https://www.komoot.de/tour/576435415?ref=wtd

Ticker aus der Abteilung

An die TriKids/Jugend: denkt beim Schwimmtraining daran, an der Kasse Bescheid zu sagen, dass ihr zum Training geht. Dann wird es 50 Cent günstiger!

Mit sportlichen Grüßen
Euer André

Folgt uns:

sc_itzehoe_triathlon
sport_club_itzehoe

Sci Tri

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