

Liebe Athleten und Eltern,



wir sind ja immer noch total begeistert, dass so viele bei unserem ersten Training waren! Wir hoffen, dass es so weiter geht und wir solch eine große Horde bleiben ☺

Wir möchten euch auf diesem Wege schon mal über ein paar Sachen informieren zum Training in den nächsten Wochen und auch zum Triathlon allgemein.

- Bis zu den Sommerferien haben wir noch fünf Trainingseinheiten. Wir treffen uns im Stadion am 21.06., 28.06, 05.07. und 19.07. Jeweils um 16 Uhr geht das Training los und endet um 17:30 Uhr. Wenn möglich ein Rad mitbringen. Wenn es zu kompliziert ist, tauschen wir durch bzw. besorgen Räder. Am **12.07.** treffen wir uns im Schwimmbad. Seid bitte umgezogen um 16 Uhr an der großen Uhr vor den Damen Umkleidekabinen. Den Eintritt bitte selber zahlen, aber an der Kasse sagen, dass ihr zum Training geht. Dann wird es 50 Cent günstiger.
- Über das Ferienprogramm informieren wir euch noch genau. Aber hier schon mal ein interessanter Termin: am 21.08. findet in Bornhöved ein sehr schöner Triathlon statt (www.tsvquellenhaupt.de - Veranstaltungen - Q Tri). Das einzig negative ist die Startzeit. Daher möchten wir mit euch schon einen Tag früher anreisen, dort campen und dann gemeinsam an den Start gehen. Details folgen und ihr könnt euch den Termin schon mal notieren. Dazu werden wir in den Ferien an unterschiedlichen Terminen Training anbieten. Diese folgen noch...
- Als zweiten Wettkampf haben wir uns den Zippels Schüler- und Jugendduathlon rausgesucht am 18.09. Infos gibt es unter www.usc-kidsduathlon.de
- Für die Wettkämpfe bitte selbstständig online anmelden
- Weitere Informationen zu Wettkämpfen findet ihr auf der Verbandsseite www.shtu.de
- Material: ihr müsst jetzt nicht losziehen und euer Taschengeld raushauen. Als erstes reichen normale Sportsachen für die Disziplinen. Das Rad was ihr habt reicht ebenfalls oder wir schauen was über den Verein geliehen werden kann. Wir haben auch Vereinskleidung, aber das gehen wir erst zum nächsten Jahr an. Wichtig sind ein richtiges paar Laufschuhe! Als Triathlet dann am Besten mit einem „Schnellschnürsystem“.
- Vereinsräder: als erstes ist es wichtig zu wissen, dass es in eurem Bereich nicht Voraussetzung ist, auf einem Rennrad Triathlon zu machen. Im Schüler C Bereich ist es in Schleswig Holstein auch noch gar nicht erlaubt, mit Rennrädern an Wettkämpfen teilzunehmen. Klar ist uns aber auch, dass es einfach mehr Spaß bringt. Mehr Tempo ist einfach cool ☺ und einige von euch haben ja auch schon ein Rennrad. Wir versuchen, möglichst viele Rennräder vom Verein zur Verfügung zu stellen. Natürlich ist es nicht möglich, dass jeder eins bekommt, denn ein Rennrad kostet um die 800 Euro. Unser Ziel ist es, so viele Räder zu bekommen, dass ihr drauf trainieren könnt und dazu Sicherheit bekommt. Zu den Wettkämpfen müssen wir dann durchtauschen und uns etwas Faires überlegen. Es besteht auch die Möglichkeit, Räder länger vom Verein zu mieten, aber da müssen wir jetzt auch noch mal abwarten. Unser Ziel ist es natürlich, das möglichst viele Athleten in den Genuss der Bikes kommen. Auf jeden Fall bekommen wir in den nächsten Wochen fünf nagelneue Specialized Junior Bikes, auf die die meisten von euch passen sollten. Wir schauen dann mal, wie wir das Thema weiter angehen.

- auch im Triathlon seid ihr in verschiedenen Altersstufen eingeteilt. Hier eine Übersicht mit den gängigen Distanzen, die ihr dann bei einem Wettkampf absolvieren dürft:

Abkürzung	Bezeichnung	Jahrgänge	Distanzen (Abweichungen möglich)
MSC / WSC	männliche/weibliche Schüler C	2007 / 2008	100m – 2,5km – 400m
MSB / WSB	männliche/weibliche Schüler B	2005 / 2006	200m – 5km – 1000m
MSB / WSB	männliche/weibliche Schüler A	2003 / 2004	400m – 10km – 2500m

- unser Training werden wir kind- und altersgerecht aufziehen. Unser Ziel ist es, die Kinder mit Spaß und Freude an den Sport zu binden. Individuell Ziele und „persönlich gute Platzierungen“ sind wichtig, aber lachende Kinder im Ziel noch deutlich wichtiger. Wir würden uns freuen, wenn wir gemeinsam regelmäßig trainieren und zu Wettkämpfen fahren
- Solltet ihr Fragen haben, könnt ihr eure Trainerinnen Lissy (0176/78424266) und Nina (0157/73466194) oder den Abteilungsleiter André (0176/62181825) anrufen, aber natürlich auch persönlich ansprechen.
- Um uns besser auszutauschen, möchten wir einen Triathlon Nachwuchs E-Mail Verteiler ins Leben rufen und auch eine WhatsApp Gruppe. Natürlich nur wenn ihr das möchtet. Einen kleinen Infobogen haben wir auch vorbereitet (Zettel bzw. auch auf der Homepage)
- Bald steht auch wieder der SCI Triathlon an der Lohmühle in Hohenlockstedt vor der Tür, wo zum einen verschiedene Ligen um den Aufstieg kämpfen, aber natürlich auch ein Triathlon für Jedermann stattfindet. Wenn ihr Zeit und Lust habt, könnt ihr gerne am Sonntag den 10. Juli vorbei schauen, um dabei mal einen Einblick in das Wettkampfgeschehen eines Triathlons zu bekommen. Das macht echt Laune und man bekommt sofort Lust selbst an der Startlinie zu stehen! ☺

Wir freuen uns auf eine sportliche Zukunft mit euch! Es wird sicher eine tolle Zeit!

Eure Lissy, Nina und André ☺

