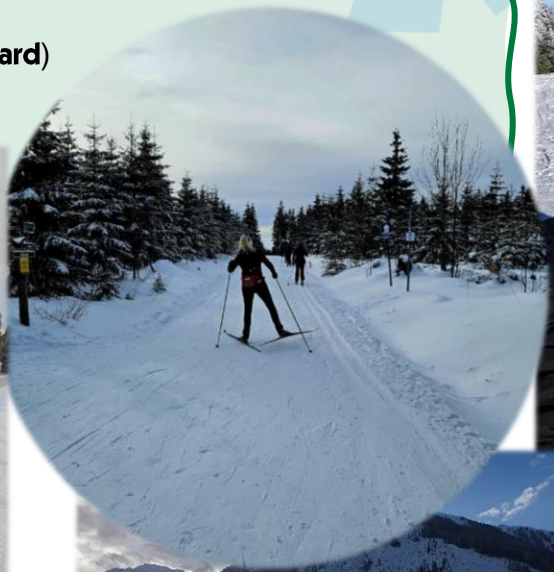
Newsletter | 5. Ausgabe | Januar 2024

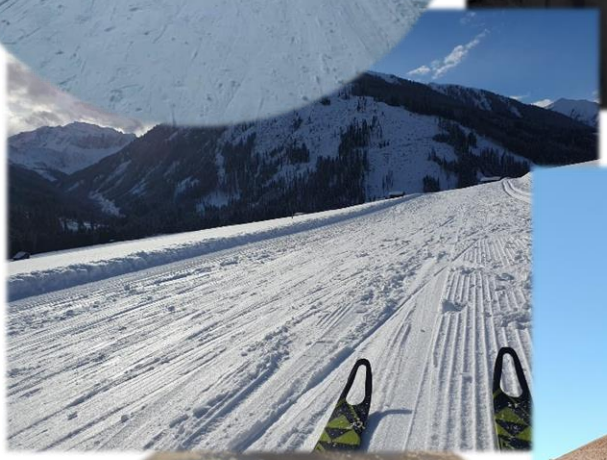
SG Adelsberg - Abteilung Triathlon

Im Januar einen Triathlon machen?
In unseren Breitengraden so gut wie ausgeschlossen. Die letzte Saison ist längst vergangen und die kommende startet erst in ein paar Monaten.

Der Winter bietet aber die Möglichkeit, sich völlig anderen Sportarten zu widmen und sich so auf die kommende Saison vorzubereiten, zum Beispiel mit:

- ❄ **Langlaufen**
- ❄ **Abfahrt (Ski und Snowboard)**
- ❄ **Skitouren und und und…**





… und während sich die einen durch die Kälte schlagen, bereiten sich andere **im Warmen**, auf den **Kanaren** für die Saison vor.

Volksbank Chemnitz eG
Ihr Partner in der Region Chemnitz-Zwickau-Erzgebirge
axilaris
safe data. smart software.
GÖTZGÜNTHER IT|SERVICE
BIORACER

Schwimmdiagnostik

Am **20. Januar** stand eine nächste Leistungsüberprüfung statt. Diesmal wurde nicht der Fokus auf die Schwimmtechnik gelegt, sondern auf die **Schwimmleistung mit Laktatmessungen**.

Hierfür wurde wieder der **Schwimmkanal** gemietet. Die Diagnostik fand jeweils in gleich schnellen Schwimmpärchen statt, die gemeinsam einen **Stufentest** geschwommen sind. Zwischen den Stufen wurde jeweils das Laktat im Blut gemessen.

Facebook

Instagram

Website

Remser Wintercross/ Crosslauf Grünhain

Am **21. Januar** fand der Remser Wintercross statt. Der zweite Wettkampf von fünf der **Mitteldeutschen Crosslaufserie**. Der Weg führte über Feld- und Waldwege und beinhaltete sogar einen mini Treppenlauf.
Stefan Seidel nahm über die **8 km Distanz** teil. Bei winterlichen Temperaturen erreicht er in der Gesamtwertung der Männer den **2. Platz**.

Am **28. Januar** nahmen **Philippe Hahn** und **Stefan Seidel** am Crosslauf in Grünhain bei Schwarzenberg teil. Der dritte Lauf der Crosslaufserie. Philippe erreichte **Platz 5** bei den Männern und Stefan gelang diesmal der Sprung auf den **1. Platz**. Letzterer liegt damit in der **Gesamtwertung derzeit auf Platz 4**.

Steigfellmetzelei

Oben auf dem **Fichtelberg** im Oberwiesenthal lag am **27. Januar** noch viel Schnee, sodass die Steigfellmetzelei ausgetragen werden konnte.

Danilo Mai nahm trotz Schwierigkeiten, in der Vorbereitung auf dem **Skitouren-Wettkampf**, teil. Am Ende reichte es sogar für ein Platzierung in der Top 20.

Volksbank Chemnitz eG
Ihr Partner in der Region Chemnitz-Zwickau-Erzgebirge
axilaris
safe data. smart software.
GÖTZGÜNTHER IT|SERVICE
BIORACER