

TRIATLONI INFOKIRI 8

28.02.2013

Teemad:

1. Talitriatloni MM-il Itaalias Cognes
2. Kõva mehe talitriatlon
3. Talitriatloni Eesti Meistrivõistlused Lähtes
4. Jõulumäe talveduatlon
5. Koolitused
6. Toetuste taotlemise võimalused
7. Kutse Spordikohvikusse Wabadus

1. TALITRIATLONI MM-il Itaalias Cognes 22.-24. veebruaril 2013 kaitsesid nii Naiste kui Meeste Eliitklassis 2012.a. võidetud maailmameistri tiitleid Helena Erbenova ja Pavel Andrejev. Mõlemad maailmameistrid osalesid edukalt ka Tartus toimunud Euroopa MV-tel.

Eestlastest olid MM-il stardis Sandra Schmidt (N juunior), Heiko Sepp (M 30-34) ja Kaarel Schmidt (M60-64). Kaareli pingutusi auhinnati MM pronksmedaliga, Heiko saavutas oma vanuseklassis 4. koha ja Sandra 7. koha.

Tulemused:

http://www.triathlon.org/news/article/helena_erbenova_and_pavel_andreev_repeat_as_winter_triathlon_world_champion

Seni on talitriatloni MM medalitega Eestisse saabunud: 2008.a. ja 2009.a. N juunior Kairi Schmidt 2. kohaga, 2009.a. M55 Kaarel Schmidt 1. kohaga, 2010.a. M50 Andres Kübar 2. kohaga, 2011.a. M50 Andres Kübar 3. kohaga ja 2012.a. M60 Kaarel Schmidt 2. kohaga.

2. KÕVA MEHE TALITRIATLON toimus pühapäeval, 24.veebruaril 2013.Tallinnast 2 km Saue poole Sauapunktis Urmo Raiendi, MTÜ Stamina SK ja Saunapunkt korraldusel. Distantis on 3 km jooksu / 7,5 km rattasõitu / 4,5 km suusatamist.

Ideaalses talveilmas toimunud võistlusel võttis kindla esikoha Siim Kauge, kellel kulus 3 km jooksule, 7,5 km rattasõidule ja 4,5 km suusatamisele aega 44 minutit ja 2 sekundit. Saunapunkti peremees Andres Laineste kaotas võitjale 20 sekundit ja jõudis finišisse teisena. Kolmanda koha võitis Sulev Lökk.

Naiste kolm kiireimat olid Jana Matvejeva, Vilve Pilv ja Kerttu Aaring. Tiimidest olid kolm paremat SS Sport, Vanamõisa Suusaklubi ja Extreme Sport.

<https://www.facebook.com/media/set/?set=a.453247861414564.101676.25135276827>

Tulemused: <http://www.stamina.ee/resources/editor/File/2013KMtalitriIND.pdf>

3. TALITRIATLONI EESTI MV toimuvad LÄHTES 10.märtsil 2013.

Start kell 13.00, registreerimine Lähte Spordihoones kell 11.00-12.30. Eelnev registreerimine

ETL kodulehel või e-maili teel: andreskybar@gmail.com

Distantis : Jooks 3.6 km jooksu - 9 km mägirattasõitu - 6 km vabastiilis suusatamist

Vanusekategoriad:

Noored 1996.a. ja hiljem sündinud
Juuniorid 1994. – 1995.a. sündinud
Eliit 1974. – 1993. a. sündinud
Veteranid 40 1964. – 1973.a. sündinud
Veteranid 50 1954. – 1963.a. sündinud
Veteranid 60 1953.a. ja varem sündinud

Stardimaks 15,- eurot tasutakse sularahas kohapeal. Info telefonil 50 14 939 Andres Kübar.



Eesti Triatloni Liit
ESTONIAN TRIATHLON ASSOCIATION

TRIATLONI INFOKIRI 8

28.02.2013

4. JÕULUMÄE TALVEDUATLON, sarja „Duatlon läbi aasta” II etapp.

Laupäeval, 9. Märtsil 2013 Pärnumaal Jõulumäel Enn Kübara ja klubi „Raudmees” korraldusel.

Kell 12:00 stardivad 2-7 aastased lapsed : 0,3km suusatamist / 0,3km jooksu / 0,3km suusatamist;

Kell 12:30 stardivad lapsed E, D ja C vanuseklassid : 3km suusatamist / 1km jooksu / 1km suusatamist;

Kell 13:30 stardivad Noored B, Veteranid 50,60,70 ja harrastajad : 6km suusatamist / 2km jooksu / 3km suusatamist;

Kell 14:30 stardivad Noored A, Juuniorid, Veteranid 40 ja Eliit : 9km suusatamist / 3km jooksu / 6km suusatamist;

Info tel. 50-33392, Enn Kübar

5. KOOLITUSED

5.1. 26. märts Intensiivkoolitus - Rahastuse leidmine MTÜ-dele ja avalikule sektorile - fondid ja alternatiivsed lahendused

Koolitus sobib Sulle, kui lööd kaasa või juba osaled MTÜ või avaliku sektori tegevuses ning soovid leida oma tegevusele rahastust.

I Ülevaade rahastusvõimalustest:

Koolituse käigus tutvustatakse rahastusvõimalusi ja fondide nõudeid konkreetsete näidete põhjal, õpetades lisaks väikseid nippe, mida rahastajad oma programmi määrustes/tutvustuses/nõuetes ei esita, kuid millest võib sõltuda taotluste õnnestumine.

Jaotusmaterjalid sisaldavad üle 40 mittetulundus- ja avalikule sektorile suunatud konkursi lühikirjelduse. Pärast rahastusvõimalustega tutvumist saavad osalejaid uusi teadmisi kasutada ja kinnistada praktilise ülesandega.

II Projekti koostamine:

Koolituse teine pool keskendub projektitaotluste koostamisel ettelevatele ohtudele ja vigadele ning eelarve nippidele

III Sponsorlus, partnerlus, toetus:

Mis siis saab, kui projekt ei saa piisavalt rahastust või tekib ideid projekti käigus? Tutvustame alternatiivseid võimalusi lisaressursi saamiseks, mis nende võimalustega kaasneb ning kuidas ja kelle poole selleks pöörduda.

Koolituse edukas läbimine annab Sulle selge ülevaate rahastajatest, vajalikud nipid taotluste kirjutamiseks ning alternatiivseid lahendusi oma projekti viimistlemiseks või tagavaraväljapääsu projekti teostamiseks.

Lisaks Projektieksperti meeskonnale oleme kaasanud ka külalislektoreid. Hannes Lents räägib sellest, kuidas praktikas jõuda õigete rahastusallikateni erasektoris ning kuidas tagada positiivne tulemus.

Hannes Lents on ettevõtja, koolitaja, eestvedaja ja inspireeriv esineja. Hannes on iseõppija ja praktik. Tal on kogemusi erinevatest eluvaldkondadest. Ta on olnud koolis huvijuht, juhtinud noorteorganisatsiooni ja mittetulundusühingut, töötanud Euroopa Noored Eesti büroos noorteprojektide konsultandi ja büroo turundusjuhina, juhtinud ja olnud osanik rahvusvahelises väikeettevõttes ning vedanud Garage48 infotehnoloogia iduettevõtete kogukonna tegevusi. Seejuures on tal 13-aastane koolitajakogemus noorte, hariduse ja ettevõtlusvaldkonnas. Hannes usub, et "raha pole probleem" ning iga särav idee või õilis ettevõtmine leiab finantsilise toe, kui selle idee puhul on kõik muu olemas ja ettevõtmine on



Eesti Triatloni Liit

ESTONIAN TRIATHLON ASSOCIATION

TRIATLONI INFOKIRI 8

28.02.2013

finantsabiks küps. Varasemalt on ta ise taotlenud raha fondidelt ja erinevatest programmidest, kuid käesoleval ajal on ta oma tegevuse rahastamisel keskendunud erasektorile ja -isikutele. Registreeri soodusajal www.fondid.ee/26marts

5.2. Ühendus Sport Kõigile koostöös Eesti Olümpiakomiteega korraldab 23.03 Tartus täiendkoolituse „Venitusharjutused – finessi harjutused – kinesioteipimine kõigile“.

Koolitus toimub hotell Tartu konverentsikeskuses Soola 3.

Päevakava:

10:00 – 11:30 Strechingu anatoomia

11:45 – 13:15 Venitusharjutused erinevatele lihasrühmadele

13:15 – 14:00 Lõuna

14:00 – 15:30 Fitnessi harjutused kõigile

15:45 – 17:15 Kinesioteipimine kõigile

Lektor Rein Jalak.

Osavõtutasu 32,-eurot/in.

Registreerimine:

<http://www.eformular.com/reinjalak/liikumisharrastus.html>

5.3. Tallinna Ülikool ja spordimeditsiini klaster SportEST korraldavad treeneritele täiendkoolitusloengu teemal: MOTIVEERIMISE VÕTTED TREENERI TÖÖRIISTANA

Koolitus toimub 13. märtsil kell 13:00 – 16:00 Tallinna Ülikooli Terviseteaduste ja Spordi Instituudis Tondi tn. 55, II korrusel. Lektorid Eva-Maria Kangro (PhD psühholoogias) ja Anne-Mari Ernesaks (MA organisatsioonikäitumises) Psience OÜst. Lektorid on viinud läbi mitmeid motivatsioonikoolitusi nii treeneritele, juhtidele, õpetajatele kui lapsevanematele.

Info: Katrin Soidra-Zujev katrin.soidra-zujev@tlu.ee tel 6996555

Teemad : Motivatsiooni tagamaad

- Motiveeriva suhtlemise põhimõtete ja tehnikate tutvustamine
- Motiveeriva suhtlemise võtete harjutamine ja analüüs

Osalustasu 20,- eurot , Registreerumine: <http://www.tlu.ee/?LangID=1&CatID=4523>

5.4. 15. märtsil algab registreerumine uuele koolitusele "Äriplaani- ja ettevõtluskoolitus STARDIEDU". Tallinnas hotellis Dzingel.

Vt videot, mis kasu võiksite Teie saada koolitusest

<http://www.fb.com/projektid/posts/398066836936093>

Aeg: 7 koolituspäeva (56 akad. tundi) vahemikus 15. märts-12. aprill 2013. (NB! Koolitust saab ka osaliselt läbida, valides näiteks äriplaani moodulid). Sihtgrupp: koolitus sobib Teile, kui plaanite alustada ettevõtlusega või olete firma äsja loonud.

Koolituse teravik on suunatud äriplaani edukale kavandamisele ja koostamisele.

STARDIEDU sarjas saate põhiteadmised ka ettevõtlusest (turundus, finantsplaneerimine, raamatupidamine, maksundus, tööõigus, töötervishoid jms) sellises mahus, mida vajab alustav ettevõtja.

Boonusena testime Teie projektiideid ning teeme põhjaliku analüüsi äriplaanile.

Kui koostate kursuse raames äriplaani, sobib see esitamiseks:

- toetuste (nt Ettevõtluse Arendamise Sihtasutus, Töötukassa)
- ja laenude (Kredex, pangad) taotlemisel
- planeerimistöörüistaks ettevõttele endale.



Eesti Triatloni Liit

ESTONIAN TRIATHLON ASSOCIATION

TRIATLONI INFOKIRI 8

28.02.2013

Uue meetodina kasutame fookusgrupe. Lisaks põhipaketile on võimalus põhjalikult analüüsida oma äriideed fookusgrupis (min 3 osalejat), kus iga gruppi juhib kogunud ärinõustaja. Väikeses grupis saate täpsustada just enda äriidee nüansse, tasuvust, kulutuste sobivust fondidele jm üliolulist.

Lisavalikuna saate osaleda internetiturunduse moodulil. Kui soovite teada, kuidas kasutada tasuta võimalusi reklaamiks, teha paari hiireklikiga tasuta koduleht, luua veebis arveid jne. Projektiexpert omab HTMi koolitusluba ning on Töötukassa koostööpartner.

Registreerida soovitame kiirelt, sest kohad täituvad

<http://ettevotluskoolitus.ee/stardiedu/>

NB! Veel mõned kohad ka 1. märtsil alustavasse gruppi

<http://ettevotluskoolitus.ee/1marts>

5.5. Uus koolitus! "Turundusvõimalused internetis" (Tartus 6 koolituspäeva vahemikus 4.-13. märts) .

Koolituse käigus saab selgeks, millistes olukordades on interneti kaudu turundamine üldse näidustatud ning milliseid aja- või ka raharessursse see eeldab. Vaatluse alla tulevad lihtsad võimalused oma kodulehekülje loomiseks, otsimootoriturunduse ABC ning e-posti kampaaniad, aga ka turundus läbi sotsiaalsete võrgustike jpm.

Koolitus on suunatud peaaesjalikult ettevõtjatele, kellel pole võimalust või soovi palgata kõrgtasemel professionaale oma netiturundust arendama, kuid kellel on arvuti kasutamise baastadmised ja nii motivatsioon kui ka aeg koduleht oma kätega valmis teha, et kaasaegsed infotehnoloogia võimalused oma äri eduks tööle rakendada. Eriti sobiv on koolitus alustavatele ettevõtjatele ning sobib ka avaliku sektori organisatsioonidele ja kodanikuühendustele, kes soovivad parandada oma nähtavust internetis ning olla potentsiaalsetele külastajatele paremini leitavad ning mõistetavad.

Koolituse läbides saad:

- ülevaate e-turunduse põhimehhanismidest ning selle erinevate külgede seostest
- oskad siduda traditsioonilise turunduse meetmeid infotehnoloogia poolt pakutavate võimalustega
- saad aru, mis muudab kodulehekülje internetis turunduslikus mõttes atraktiivseks ning kasutajasõbralikuks
- mõistad, milliseid turunduslikke eesmärke on internetiturunduse toel realistlik saavutada
- oskad planeerida lihtsamaid netipõhiseid kampaaniaid, hinnata nende kulukust ning tulusust oma äriks
- lisaks suudad realistlikult hinnata oma ressursse ning olla vajadusel pädev tellija sisseostetavatele netiturunduse alastele teenustele

Koolitus toimub seminari vormis. Iga osaleja saab kuulnud mõtestada oma ettevõtte/organisatsiooni seisukohast, koostades sellele reaalse turundusstrateegia.

Õppimine toimub grupitööna, kus kõik osalejad saavad teineteist mõtete ja küsimuste püstitamiseks toetada.

Registreeri kohe

<http://ettevotluskoolitus.ee/internetiturundus/>

5.6. Koolitusmaterjal "Kuidas kirjutada edukaid projekte fondidele?"

Materjali läbitöötamisel:

Omad terviklikku ülevaadet projektikirjutamise kõigist vajalikest etappidest

Oskad võrrelda oma projekti fondide tingimustega



Eesti Triatloni Liit

ESTONIAN TRIATHLON ASSOCIATION

TRIATLONI INFOKIRI 8

28.02.2013

Oskad koostada projekti eelarvet

Mõistad, kuidas fondid suhtuvad erinevatesse kululiikidesse projekti eelarves

Mõistad, millised lisadokumendid on vajalikud

Tead, millega pead arvestada projekti esitamisel, kui see on valmis

Saad ülevaate peamistest vigadest, mida taotlejad projektide kirjutamisel teevad

Lae alla materjal pdf kujul (29 eur):

<http://koolitus.projektid.ee>

5.7. KUTSE praktilisele KOOLITUSELE “ Kuidas teha spordis tulemuslikult PR-i”.

Koolitus toimub 7.märtsil ,Tallinnas kell 10:00-14:30 , Oru Hotelli konverentsiruumis Oru Conference (Narva mnt 120b). Koolitaja: suhtekorraldaja Maris Lindmäe.

Koolituse eesmärk on avada spordimeedia toimimise tagamaid, anda praktilisi näpunäiteid ja mõtteainet meediasuhtluse planeerimisel ja teostamisel ning jagada kogemusi ja erinevaid lahendusi, mille abil alaliidud ja klubid saaksid oma meediasuhtlust tulemuslikumaks muuta.

Koolitusel avame järgmisi küsimusi ning analüüsime praktiliste näidete varal võimalikke vastuseid ja lahendusi:

* Kuidas spordimeedia toimib ning millised on meediaga suhtlemise võtmereeglid ja nipid erinevates situatsioonides, sealhulgas konfliktsituatsioonides

* Kuidas korraldada PR-tööd spordiorganisatsioonis igapäevaselt ja võistlustel ning kuidas suurendada meediasse pääsemise tõenäosust (sh kuidas lihvida oma pressiteadete koostamise, pressiürituste korraldamise ja teiste PR-töövahendite kasutamise oskusi)

* Kuidas nõustada oma sportlasi meediaga suhtlemisel argi- ja kriisisituatsioonides (vigastus, olulise võistluse vahelejätmine jne)

* Kuidas rakendada sotsiaalmeedia PR-vankri ette

Osalemistasu: 20 eur (sisaldab kohvipausi ja koolitusmaterjale)

Koolitusele registreerimine: liisa@spordiinfo.ee või tel. 51 80 769.

Ajakava:

10:00-12:00 koolitus

12:00-12:30 lõuna

12:30-14:30 koolitus

Koolitus toimub Eesti Kultuurkapitali toetusel.

5.8. Kas teadsid, kui palju võib sõltuda Sinu äriprojekt õigest EMTAK koodist, allkirjastajast või kuludest, mida soovid katta toetusrahaga? Tegime õpetusvideo, kus ma tutvustan 10 olulist äriprojekti viga, mille tõttu jäävad taotlused rahastamata. Ära libastu! Õpi teiste vigadest täiesti tasuta

www.projektid.ee/10viga_ariprojektis

6. TOETUSTE TAOTLEMINE

6.1. Leader toetus

Mitmetes piirkondades on ettevõtjatel, MTÜ-del, seltsingutel ja kohalikel omavalitsusüksustel võimalik taotleda Leader toetust, mille eesmärgiks on kohaliku algatuse edendamine, põllumajanduse ja metsanduse konkurentsivõime parandamisele kaasa aitamine, maapiirkonna elukvaliteedi parandamine, majandustegevuse mitmekesistamine jms.

Toetust saab taotleda põhivara soetamiseks, ehitus- või remonditöödeks, korrastustöödeks, turunduslikeks tegevusteks, kohaliku elu edendamiseks, koolituste läbiviimiseks jne.

Projektitoetuse määr abikõlblike kulude maksumusest on:



Eesti Triatloni Liit

ESTONIAN TRIATHLON ASSOCIATION

TRIATLONI INFOKIRI 8

28.02.2013

- mittetulundusühingul, sihtasutusel ja kohalikul omavalitsusüksusel kuni 90%;
- seltsingul kuni 100%;
- ettevõtjal kuni 60%;

<http://blog.projektid.ee/leader-meetmed/>

Võtke julgelt ühendust Projektiexpert OÜ meeskonnaga kliendihaldur@projektid.ee, 626 3236, et leida teie piirkonda toetav Leader.

6.2. EASil on avatud toetusmeede insener-, tehnilisi-, IT-, projekteerimis- jt tugiteenuseid osutavatele ettevõtetele.

http://blog.projektid.ee/eas_tugiteenuskeskuste_investeering/

6.3. EASil on VKE-dele suunatud innovatsiooniosaku toetus, mille peamiseks eesmärgiks on koostöös disainilahenduse pakkuja, kõrgkooli, katselabori või intellektuaalomandi eksperdiga välja töötada disainilahendus, uurida innovaatilisi lahendusi arengutakistustele, katsetada uusi materjale, koguda teadmisi tehnoloogiate kohta, teha uuringuid intellektuaalomandi andmebaasides jpm.

Taotleja saab toetust 4000 eurot projekti kohta või kuni 16 000 eurot ühistaotluse korral (aga mitte rohkem kui 4000 eurot iga kaastaotleja kohta). Omafinantseering pole nõutud.

<http://blog.projektid.ee/innovatsiooniosak/>

7 KUTSE SPORDIKOHVIKUSSE

Hea spordisõber, oled oodatud kaks korda kuus teisipäeviti algusega kl 18.00 kohvikusse Wabadus (Tallinn, Vabaduse väljak 10), kus oma ala parimad hakkavad jagama väärtuslikku sporditarkust ja inspireerivad kogemusi sportimisest.

SPORDIKOHVIKU KEVADPROGRAMM:

Spordikohvik Wabadus ootab Sind märtsist maini kaks korda kuus teisipäeviti:

5. märts "Kas Eesti sportlasel jääb puudu töötahtest või pole piisavalt "tapjainstinkti"?"

– Erki Nool

19. märts "Mida norrakad teevad teisiti, et nad suusatavad teistest kiiremini?"

– Jaak Mae

2. aprill "Valmistume jooksuhoajaks targalt ja tervislikult"

– jooksureener Harry Lemberg

Kevadprogrammi järgmised üritused toimuvad 16. aprillil, 7. mail ning 21. mail. Oma esinemiseks on nõusoleku andnud rida tipp- ja aktiivsemaid harrastussportlasi, kogenud treenereid, kuid ka spordimeditsiini ning teisi spordiga seotud inimesi.

Registreeri end siin >> <http://www.facebook.com/events/345809568862214/>

ja lisainformatsiooni küsi siit >> <http://www.kristoreinsalu.ee/kontakt/>.

Osavõttu 4 eurot, tasumine kohapeal.

Infot: Tiina Pallas,
56-951593



Eesti Triatloni Liit

ESTONIAN TRIATHLON ASSOCIATION