

Teemad:

1. Aleksandr Latin alustab hooaega ITU Asian Cupil Subic Bay triathlonil
2. Jüri basseinitriatlonil
3. Türi-Paide basseinitriatlonil
4. Tabasalu XXII jooksul
5. ETL 2014.a. duatloni karikasarja I etapp Jõulumäel
6. Tartu Ülikooli elukestva õppe keskuse tasuta koolitused

1. Aleksandr Latin alustas 2014.a. hooaega võiduga Subic Bay Triathlon Asian Cup'il, läbides olümpiadistantsi formaadis võistluse päeva parima ajaga 1 tund 50 minutit ja 16 sekundit. Ühtlasi lisas võit Latinile 200-punkti ITU edetabelis.

Ajaga 1:50:16 lõpetanud Latinile järgnesid teisena jaapanlane Kohei Shimomura ja austerlane Simon Agoston, kes kulutasid 1,5 km ujumisest, 40 km rattasõidust ja 10 km jooksust koosneva võistlusmaa läbimiseks aega vastavalt 1:50:29 ja 1:50:39. Naiste arvestuses osutus Subic Bay triatloni parimaks jaapanlanna Chika Sato ajaga 2:02:35. Aleksandri järgmine start on 10. mail Hiinas Shengdue ITU MK etapil.

2. Triatloniklubi 21CC poolt korraldatud igakevadine Jüri Basseinitriatlon meelitas 26. aprillil starti enam kui 200 erinevas vanuses võistlejat. Korralikus kodumaises konkurentsis toimunud mõõduvõtmisel osutusid seekord parimateks Artur Kooser ja Kaidi Kivioja.

Jüri Basseinitriatlon on juba aastaid toonud kokku triatleete üle kogu Eesti, kes soovivad oma kevadist vormi testida. Oma hooajaks ettevalmistusega võis kõige enam rahul olla noorte A-klassi kuuluv Arthur Kooser, kes tugeva ujumise ja rattasõidu toel võttiski üldarvestuses tänavuse Jüri Basseinitriatloni esikoha. Ehkki jooks oli Arturil võrreldes lähikonkurentidega selgelt nõrgem, oli kahel esimesel osaalal saavutatud edumaa siiski piisav, et edestada järgnevaid finišeerujaid Hans Kormani ja Karl-Rauno Miljandit. Arthuril kulus 0,3 km ujumise, 15 km rattadistantsi ja 3 km jooksuraja läbimiseks kokku 36 minutit ja 32 sekundit. Kormani ja Miljandi ajad olid vastavalt 0:36:40 ja 0:37:05. Päeva parima ajaga läbis distantsi aga triatlonikubi 21CC võistkond koosseisus Marko Albert, Helgor Markov ja Indrek Teppo. Aega kulus neil selleks 34 minutit ja 41 sekundit. Naiste arvestuses võttis harjumuspäraselt kerge võidu Kaidi Kivioja ajaga 37 minutit ja 15 sekundit. Kaidile järgnenud Sirlet Viilas ja Johanna Räppo kaotasid võidunaisele juba enam kui viie minutiga. Parima noorena jõudis neljandana finišisse Laura Kallas lõpunumbritega 0:43:31.

Et tänavune võistlus oli ühtlasi ka üheks katsevõistluseks Eesti Triatloni Liidu noortekoondise moodustamiseks Noorte OM Euroopa kvalifikatsioonivõistlustele Hollanisse Weerti sõiduks, kogunes Jürisse starti ka suurem osa meie noorteparemikust. Eesti Triatloni Liidu treenerite nõukogule jäid positiivselt silma Arthur Kooseri, Cevin Anders Siimu, Henry Räppo ja Laura Kallase sportlikud tulemused. Vaatamata sellele, et Eleri Etverk rattarajal õnnetult kukkus ja võistluse katkestama pidi, on ka tema jätkuvalt noortekoondise kandidaat. Noortekoondis kinnitatakse ETL juhataste poolt peale Jõulumäe duatloni 5. Mail.

3. Paide- Türi basseinitriatlonil võisteldi traditsiooniliselt distantsil 0,3 + 12,4 + 2 km, s.t.. ujuti Paide Tervisekeskuse basseinis, sõideti ratastega Türi ja joosti Türi staadioni lähiümbruse teedel. Et koos individuaalvõistlejatega lubati rajale ka kolmeliikmelised võistkonnad, siis seekord saabus finišisse esimesena Türi rattapoe tiimi ankrumees ajaga 30.20,8, edestades parimat individuaalvõistlejat Urmas Utarit 11 sekundiga.



TRIATLONI INFOKIRI 16

01.05.2014

Kiireim naine rajal oli üldarvestuses 35.-ndana lõpetanud Jalgrattaklubi Viko neiu Ethel-Brigita Tigane ajaga 38.52,1.

4. Tabasalu Triatloniklubi korraldusel toimunud Tabasalu XXII jooksul said triatleedid oma kevadist jooksuvormi testida. Imeliselt säraval kevadpäeval tuli tibatillukestel lastel läbida 250m pikkune jooksuring, Laste E, D ja C vanuseklassil 1,3 km distantis ja kõigil ülejäänutel 4,8 km jooksu. Rajale mindi väga erinevate eesmärkidega ja aja finišiprotokollis said kirja 159 jooksusõpra, kelle hulgas leidis nii liikumisest lihtsalt rõõmu tundvaid pereemasid kui ka kõrgete sportlike eesmärkidega harjutavaid tulemusportlasi. 1,3 km jooksu võitis Tabasalu Triatloniklubi neiu Merili-Mai Kivimets ajaga 4.44,6. kiireima poisi Kaspar Rõõmussaare ees (aeg 4.55,0). Oma vanuseklasside võitjateks tulid veel Ilja Tšernõh, Emma Roberta Rajando, Mia Lisett Meringo ja Hannes Erik Plado. 4,8 km distantisilt saabus võitjana maratoonar Kaupo Sasmin ajaga 15.08, jättes teiseks kahe eelneva aasta võitja Hans Kormani ajaga 15.35. Kolmandana finišeerus ajaga 15.44 Harri Sokk. Kiireim naine Kaidi Kivioja lõpetas ajaga 17.02, saavutades üldkokkuvõttes 9. koha. Noorte A klassi kiireim Arthur Kooser lõpetas ajaga 17.33,9 ja ja B klassi kiireim Marten Siirma 20.08,3.

5. 2014.a. ETL duatloni karikasarja I etapp ja Balti karikasarja II etapp toimub laupäeval, 3. mail Jõulumäel. Võistluste ajakava:

10.00 – I Start Lapsed PD, TC, PC – 1,5km jooksu+ 4,2km rattasõitu+ 0,5km jooksu

10.30 – II Start Lapsed TE, PE, TD - 1,5km jooksu+ 4,2km rattasõitu+ 0,5km jooksu

11.15 – Laste E, D,C autasustamine

11.30 – III Start Eelkoolialised – 300m jooks +600m rattasõitu +300m jooksu

12.00 – IV Start B, Harrastajad, Vet 60, Vet 70 – 3,0km jooksu+10,5km rattasõitu +1,5km jooksu

13.30 – V Start A, Põhiklass N Vet 50 – 6,0km jooksu+21,0km rattasõitu+3,0km jooksu

15.30 – VI Start Juuniorid, Põhiklass M, Vet40 – 6,0km jooksu 21,0km rattasõitu+3,0km jooksu

15.00 – 18.00 Võistlejate toitlustmine

15.00 – 18.00 Võistlejatele võimalus pesemiseks

NB! Võistlustel osalemiseks on nõutav ETL kehtiv litsents. Litsentside tellimine: info@triatlon.ee.

6. Tartu Ülikooli elukestva õppe keskuse tasuta läbitavate spordialaste e-kursuste info: Harry Lembergi kursus jooksuharrastajatele "Pikamaajooksja treening" <https://sisu.ut.ee/jooksmine> ning Esta Pilt kursus "Algaja jõusaalis" <https://dSPACE.utlib.ee/dSPACE/bitstream/handle/10062/29415/index.html>

Tartu Ülikoolis on Suveülikooli raames on toimumas 3 spordihuvilistele mõeldud täiendusõppe koolitust. (Täpsem info ja registreerumine klikkides kursuse pealkirjal):

Tennisekool <<https://www.is.ut.ee/pls/ois/tere.tulemast?viit=4559391>>, Mart Polakene, erinevates gruppides mänguplatsil alates 2. juunist Tartus. Mängutasemete järgi moodustatakse 3 inimese grupid. Väljakul ka treener paarismängu harjutamiseks. Iga grupp mängib 6 korda vastavalt talle sobivale ajale (kas nädalas korra või 2).

Tennise teoreetiline algõpetus. Mängupraktika. Paarismäng.



Eesti Triatloni Liit

ESTONIAN TRIATHLON ASSOCIATION

TRIATLONI INFOKIRI 16

01.05.2014

Kuidas parandada töövõimet ja tugevdada tervist treeningu ja toidulisandite abil? <<https://www.is.ut.ee/pls/ois/tere.tulemast?viit=4559392>>, Vahur Ööpik, Tartu, 22. August. Eesmärk on selgitada kuulajatele treeningu kontekstis, kuidas erinevad toidulisandid inimese organismis toimivad, kas, kuidas ja millistel eesmärkidel nende kasutamine otstarbekas on, kas ja millised riskid võivad toidulisandite kasutamisega kaasneda ning kuidas neid riske vältida.

Kaalujälgimise psüühilised mehhanismid ja kuidas need enda kasuks tööle panna <<https://www.is.ut.ee/pls/ois/tere.tulemast?viit=4559393>>, Jorgen Matsi, Uku Vainik, 19. August. Elame keskkonnas, kust toit on meie teadvuses rohkem kui ta olema peaks. Oleme pidevalt ümbritsetud sõnumitega toidust, kaalust ja selle reguleerimisest. Ühest küljest võib toidküllane keskkond viia pikas perspektiivis terviseriske kätkeva kaalutõusuni, mis juhtub justkui "iseenesest". Teisest küljest võib pidev kaalu reguleerimisega tegelemine viia olukorda, kus söömise juhtimisele kuluv pingutus ja aeg juhivad meie elu rohkem, kui seda sooviks. Lisaks sellele on teemast justkui igaühel oma arvamus ja oma "õigeim" meetod. Käesolev seminar ei katsu teile maha müüa järjekordset imedieeti, vaid tutvustada teadusuuringutega välja selgitatud "kaine mõistuse" põhimõtteid, millega kaal tagasi iseenda kontrolli alla saada. Loengu formaadis tutvustatakse peamiseid mehhanisme, millega inimene enda söömist reguleerib, ning samuti peamisi mehhanisme, kuidas keskkond meie regulatsioonimehhanisme üritab saboteerida. Praktilise töö raames saab iga osaleja läbi mõelda enda otsused toidukeskkonnas, ning analüüsida võimalusi nende muutmiseks. Ühepäevane seminar ei saa kuidagi garanteerida osalejatele kohest kaalumuutust - küll aga saab osaleja vajalikud mõttetööriistad, mis aitavad tänapäeva ülekaalu soosivas keskkonnas ISE toitumisotsuseid vastu võtta.

Rohkem infot:
Tiina Pallas,
tel. 56-951593



Eesti Triatloni Liit
ESTONIAN TRIATHLON ASSOCIATION