

TRIATLONI INFOKIRI 22

13.06.2014

Teemad:

1. ETL üldkoosolek 2014
2. ETL triatloni karikasarja I etapp toimus 7.juunil Paides
3. ETL triatloni karikasarja II etapp, poolpika distantsti EMV toimub 14.-15.juunil Valgas
4. Balti karikasarja III etapp ja ETU juuniorite karikaetapp toimus 7. juunil Kupiškis
5. TÜ Suveülikooli spordi- ja tervisehuvilistele mõeldud põnev koolitus
6. Narva Energiajooks toimub 15. juunil

1. Eesti Triatloni Liidu üldkoosolek toimub laupäeval, 14. juunil 2014. a. algusega kell 19:30 Valgas Pedeli järve ääres Valga triatloni registratuuri telgis.

Päevakorras:

1. 2013.a.majandusaasta aruande ülevaade ja selgitused
2. Jooksvad küsimused

ETL juriidilistele liikmetele on välja saadetud üldkoosoleku kutsed, ETL 2014.a. liikmemaksu arved, ETL Majandusaasta aruanne 2013, ETL Bilanss 2013 ja ETL Kasumiaruanne 2013.

Nimeline registreerimine ETL üldkoosolekust osavõtuks : info@triatlon.ee

ETL 2013.a. majandusaasta aruande kinnitamine liikmesklubide poolt toimub peale üldkoosolekut digitaalselt allkirjastades.

2. Eesti Triatloni Liidu 2014.a. karikasarja avaetapp toimus Paides. Võisteldi kolmel distantsil: lapsed ujusid 150m, sõitsid rattaga 4km ja jooksid 1km; Noored B ja harrastajad ujusid 300m, sõitsid rattaga 10km ja jooksid 2,5km ning kõigil ülejäanutel tuli läbida sprindidistants (0,750-20-5). Võidumeheks spurtis ennast Priit Ailt ajaga 0:57.08' . Sprindidistanti formaadis toimunud põhivõistluse põnevad hetked said alguse juba ujumisetapiga, kui veest väljus üllatuslikult esimesena Tartu Ujumisklubi hingekirja kuuluv Mati-Markus Kullamäe. Kaheringilise, 750 meetri pikkuse ja vahepealse väljajooksuga ujumisetapi läbimiseks kulutas Kullamäe aega 8 minutit ja 26 sekundit. Kohe Kullamäe järel jõudsid esimesse vahetusalasse ka Priit Ailt ja Hans Korman, kes rattarajal asusid kahekesi viivitamatult konkurentide ees vahet sisse sõitma. Võistluse peafavoriit, möödunud hooaja karikavõitja ning kodumaise triatloniparemiku ühe tugevaima rattarina tuntud Harri Soku võimalustele ennast oma trumpalal maksma panna tõmbas kriipsu peale purunenud rattakumm, mis sundis tänast ebaõnnesõdurit ületama finišijoont kõigest 30ndana. Jooksuetapile siirdusid Korman ja Ailt järgnevate ees juba turvalise vahega, kuid esikoha saatust jäi lahtiseks kuni viimase paarikümne meetrini. Lõpusirge avanedes näis algselt edu saatvat Hansu, kuid Priidu lõpuspurt oli sedavõrd võimas, et tagas talle 3,8 sekundilise võidu Kormani ees. Pea poolteist minutit hiljem finiseerunud Mart Suurkivi 0:58.31' 9 kolmas. Naiste võistlus seekord suurt pinget ei pakkunud, kuna rajal oli ka meie esitriatleet Kaidi Kivioja, kes domineeris võistlust algusest lõpuni, kõigil kolmel osaalal. Eriti suurt ülekaalu näitas Kaidi just jooksurajal, kus ta järgnevaid konkurente edestas rohkem kui kolme minutiga. Kaidi võiduaeg oli lõpuks 1:02.04' 3. Talle järgnesid Tabasalu Triatloniklubi esindanud Laura ja Raheel Kallas, kes vastavalt aegadega 1:07.18' 5 ja 1:07.34' 5 olid teine ja kolmas.

Noorte B ja harrastajate distantstil panid oma paremuse maksma Johannes Sikk ja Anette Hallik. Lastedistantil olid edukaimad Simo Teearu ja Getriin Marii Lessing.



Eesti Triatloni Liit

ESTONIAN TRIATHLON ASSOCIATION

TRIATLONI INFOKIRI 22

13.06.2014

ETL triatloni 7-etapiline karikasari jätkub saabuval nädalavahetusel Valgas:

14.-15. juuni	Valga-Valka Helen Triathlon, poolpika triatloni Eesti MV
29. juuni	Melliste triatlon
6. juuli	Viljandi triatlon, Eesti MV (v.a. lastele ja noorteB-le)
12. juuli	Tartu Mill Triathlon, Balti KV
26. juuli	Saku triatlon, Eesti MV lastele ja noorteB-le
23. august	Elva Linnatriatlon

3. Eesti Triatloni Liidu 2014.a. karikasarja II etapp toimub 14.-15. Juunil Valgas. Võisteldakse kolmel distantsil:

Laupäeval, 14. juunil kell 17:00 stardivad lapsed distantsile 0.1 km ujumist, 5 km ratast, 1.5 km jooksu ning kell 18:00 noored B, A, juuniorid ja harrastajad distantsile 0.4 km ujumist, 15 km ratast, 3 km jooksu.

Pühapäeval, 15. juunil kell 11:00 antakse start Valga-Valka Helen triathloni Eesti ja Läti Meistrivõistlustele poolpikal distantsil 1.9 km ujumist, 90 km ratast, 21.1 km jooksu.

4. Balti karikasari jätkus 7. juunil triatlonietapiga Leedumaal Kupiškis, kus selgitati ka oma vanuseklasside Baltimaade meistrid.

Lapsed C klass võistles distantsil 0,3-8-2,5. Eestlastest võitis Baltimaade MV pronksmedali Carol Kuuskman, Merili-Mai Kivimets saavutas 4. ja Paula Kübar 5. koha. Lapsed E ja D klass võistlesid distantsil 0,1-8-2,5. Eestlastest saavutas Hanna Maria Antson 4. koha. Noored B võistlesid sprindidistantsil (0,750-20-5), eestlastest saavutasid Katrin Glück 5. ja Marten Siirma 7. koha. M60 klassis saavutas Lembit Pallas Baltimaade meistritiitli, Enn Kübar võitis samas klassis pronksmedali.

Samas toimunud ETU juuniorite karikaetapil sprindidistantsil (0,750-20-5) võistles eestlastest Arthur Kooser. 750 meetriselt ujumisdistantsilt 12ndana väljunud, ent vahetusalas üheks nobedaimaks osutunud Kooser asus rattarajal innukalt oma positsiooni parandama. Just 20 km pikkusel rattatrassil õnnestus Kooseril seekord kõik suurepäraselt, olles jooksurajale siirdudes kindlalt kõrges mängus sees. Rattasõidu head minekut ei suutnud Kooser aga jooksurajale kaasa võtta ning oma nõrgimal alal tuli meie noorukil hakata pingereas tugevamatele teed andma. Lõppkohaks jäi Arthuril finišis 12, mis on koha võrra nõrgem eestlaste möödunud aasta tulemusest, kui Markko Etverk lõpetas sama võistluse 11ndana. Kooseri lõppajana läksid kirja numbrid 1:03:25. Päeva parma jooksuajaga tõusis võistluse üldvõitjaks valgevenelane Mikita Katsianeu, kes ületas finišijoone ajaga 1:00:30. Niihästi Katsianeu jooksu- kui ka lõppaeg olid Kooserist pea kolme minuti jagu paremad. Teisena lõpetas norralane Morten Hansen (1:00:46) ja kolmandana Tautvydas Kopustas Leedust (1:00:50). Naistest saatis Kupiškis edu Ukraina võistlejat Sofiya Pryyma't, kelle võiduajaks märgiti 1:07:32.

5. Kutse Tartu Ülikooli suveülikooli tasuta avaloengule 22.augustil
<http://www.ut.ee/suveulikool>

Tartu Ülikoolis on Suveülikooli raames toimumas spordi- ja tervisehuvilistele mõeldud põnev koolitus. (Täpsem info ja registreerumine klikkides kursuse pealkirjal)

Kuidas parandada töövõimet ja tugevdada tervist treeningu ja toidulisandite abil:

<https://www.is.ut.ee/pls/ois/tere.tulemast?viit=4559392>, lektor Vahur Ööpik, Tartu.



Eesti Triatloni Liit

ESTONIAN TRIATHLON ASSOCIATION

TRIATLONI INFOKIRI 22

13.06.2014

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. Põhjalikumalt tulevad käsitlemisele:

- 1) Kreatiin
- 2) Beeta-alaniin
- 3) Vitamiin D3
- 4) Keha rasvaprotsenti ja kehakaalu vähendava toimega kompleksed toidulisandid

6. Pühapäeval, 15. Juunil toimuvale Narva Energiajooksule soodusregistreerimist on pikendatud! Internetis registreerumise lõpuni (13. juunil kell 17.00) kehtivad osavõtumaksud: 8 EUR (7 km käimine/jooks ajavõtuta), 10 EUR (7 km jooks ajavõtuga), 20 EUR (21,1 km).

NB! Soodsamad osalustasud kehtivad ainult koos kampaaniakoodiga: 96969696 Sisesta vastav kood registreerimisankeeti täites lahtrisse "kampaaniakood"! Täida registreerimisankeet ja registreeru soodushindadega kohe!

Kõigile Narva Energiajooksu lõpetajaile annab Viking Line laevareisi kinkekaardi, mis vaid sadamamaksu 5,- eurot /suund eest annab võimaluse osa saada meeleolukast merereisist Tallinnast Helsingisse ja tagasi!

Narva Energiajooksu programm:

- 9.00 Võistluskeskuse avamine Narva kesklinnas Peetri platsil
- 10.45 MyFitnessi soojendusvõimlemine
- 10.55 Narva Energiajooksu avamine
- 11.00 21,1 km (Eesti MV poolmaratonis) START
- 11.30 Draakoni lastejooksud Narva linnuse hoovis
- 12.45 MyFitnessi soojendusvõimlemine
- 13.00 7 km jooks/kepikõnd/käimine START

Lisaks toimub Narva linnuses esimest korda meeleoluka programmiga Energiapäev, kus tegevust jagub nii suurtele kui väikestele. Päeva peaesinejaks on Ewert and The Two Dragons!

11.00 Avatakse linnuse hoovi väravad, toidupunktid, laada ja atraktsioonid, muusikat mängib DJ Bell

- 13.00 - 13.30 Narva muusikakooli Big Band (Boris Parsini jazz bänd)
- 13.45 - 14.15 Sillamäe muusikakooli õpilased (juhendaja Vladimir Vissotski)
- 14.30 - 15.00 Narva Energiajooksu autasustamine
- 15.00 - 15.40 NeAngely (Ukraina)
- 16.00 - 17.30 Ewert & The Two Dragons (EST)
- 17.30 - 18.30 DJ Bell

Energiapäev on kõigile tasuta. Rohkem infot www.jooks.ee

Rohkem infot:

Tiina Pallas,

tel. 56-951593



Eesti Triatloni Liit

ESTONIAN TRIATHLON ASSOCIATION