

TRIATLONI INFOKIRI 23

20.06.2013

Teemad:

1. ETU Euroopa Meistrivõistlused ja ETU kongress
2. EKV II etapp Valga Valka HelenTriathlon
3. Poopika distantsi Eesti ja Läti Meistrivõistlused
4. Nõmme Rahvatriatloni tulemused
5. Krosstriathloni Meistrisarja I etapp toimub 22. juunil Võru-Kubijal
6. EKV III etapp Viljandi triatlon toimub 29. Juunil, eelregistreerimine kuni 26. Juunini
7. ETU juuniorite Cup ja Baltimaade MV Kupiškis Leedus 22.juunil
8. U23 ja noorte Euroopa MV Hollandis Holtenis 27.-30. Juunil
9. Ettevõtluskoolituse eelinfo

1. ETU kongress ja Euroopa Meistrivõistlused eliidile ja vanusegruppidele toimusid 12.-16. Juunil Türgis Alanyas.

Eestit esindasid ETU kongressil Eesti Triatloni Liidu president Margus Lepik ja EM-il võistlesid veteransportlased M 75 vanuseklassis Aado Liblikmann ja M 45 vanuseklassis Gert Klaaser. Aado lõpetas sprindidistantsi ajaga 1:59.00 ja võitis EM hõbemedali, Gert finišeerus ajaga 1:17.53 ja lõpetas oma vanuseklassis 26. kohaga. Õnnitleme medalivõitjat!

Tulemused:

http://www.triathlon.org/results/event/2013_alanya_etu_triathlon_european_championships

ETL 2013 triatloni karikasari jätkus 15. Juunil Valga triatloniga.

Klubi TriSmile korraldusel toimunud Valga Valka HelenTriathlon oli Eesti Triatloni Liidu 30. võistlushooaja II karikaetapp.

Lastevõistluse (distantsil 100m ujumist+ 5km ratast+1,5km jooksu) kiireim oli taas Kaarel Trepp Vinni VAK-st ajaga 20.21 8-sekundilise eduga kiireima neiu Marie-Elisabeth Martinsoni ees (aeg 20.29). Kolmandana ületas lõpujoone Läti esindaja D klassi võistleja Raimonds Levickis ajaga 50.53. Eesti karikasarja arvestuses tulid oma vanuseklasside võitjateks D klassis Maria Bondarchuk ja Oskar Hanko ning E klassis Laura-Liis Valdmaa ja Sander Aavik. Kokku lõpetas laste distantsi 76 võistlejat.

ETL Karikasarja II etapi noorte B,A ja juuniorite võistlus toimus distantsil 400m ujumist+ 15km ratast+ 3km jooksu. Kiireim mees rajal oli taas harrastajana võistelnud Allar Soo ajaga 40.59. Teisena lõpetas Läti harrastaja Gints Skrobelis ajaga 41.17 ja kolmandana parim noor Cevin Anders Siim ajaga 41.42.

EKV II etapil võitsid oma vanuseklassides veel Rahel Kallas, Janeli Jaomaa, Kevin Vabaorg, Relika Toome ja Nikita Tšerednitšenko.

3. Valga Valka Helen triatloni, poolpika distantsi (1,9km ujumist + 90km rattasõitu + 21km jooksu) Eesti ja Läti ühistel Meistrivõistlustel võitis Läti triatleet Rinalds Sluckis ajaga 3:56.17, teisena, parima eestlasena finišeerus Harri Sokk ajaga 4:06.43 ja kolmandana Mart Suurkivi ajaga 4:14.05.

Naistest finišeerus esimesena Alma Sarapuu ajaga 4:57.10, kes võistleb sellest aastast N 40 vanuseklassis. Teisena finišeerus eestlanna Liisa Kull ajaga 5:00.17, kolmandana parim leedulanna Alina Ranceva ajaga 5:05.12. Eesti MV hõbemedali võitis Sirllet Viilas ajaga 5:05.52 ja pronksi Maarja Tulik ajaga 5:15.08. Lätlaste parim Ieva Uzulena lõpetas eliitklassi naiste konkurentsikuuendana.

Et koos individuaalvõistlejatega olid rajal ka teatevõistkonnad, siis ujumisetapilt saabusid esimestena võistkondade esindajad: Aleksandr Latin ajaga 22.13,1 ja Kregor Zirk ajaga



Eesti Triatloni Liit
ESTONIAN TRIATHLON ASSOCIATION

TRIATLONI INFOKIRI 23

20.06.2013

23.33,7. Kolmandana väljus veest esimene individuaalvõistleja Mart Suurkivi ajaga 23.46,9. Rattarajal, kus tuulesõit oli keelatud, pani oma võimsuse maksma Läti esitriatleet Sluckis, kes ring ringilt oma kohta parandas ja saabus rattarajalt juba 4-minutilise eduga Harri Soku ees. Sluckisel kulus 90km läbimiseks 2:11.10, Harril 2:15.22 . Päeva kolmanda rattaajaga 2:18.53 sõitis lõpuks 9. koha saavutanud lätlane Sandis Kleins. Jooksurajal kasvatas lätlane Sluckis oma edu veelgi, läbides 21km ajaga 1:19.02. Harri Sock jooksis 21km ajaga 1:24.59. Päeva teise jooksuajaga läbis 21km lõppkokkuvõttes väga kõrge 10. kohaga lõpetanud eestlane Indrek Tulp (aeg 1:24.19).

Veteranide Eesti meistriks tulid M 40 Arvo Sala , M50 Ants Einsalu, M60 Jaan Jõgi.

Kokku osales poolpikal triatlonidistantsil 127 individuaalvõistlejat + 13 3-liikmelist võistkonda.

4. Nõmme Rahvatriatlonil 16. Juunil võitsid Siim Kauge ja Liis-Grete Arro 2013. aasta Rahvatriatloni sarja avavõistluse, Nõmme Rahvatriatloni võitis Siim Kauge Aivar Veri ja Kaupo Raagi ees. Naiste kolm kiiremat olid Liis-Grete Arro, Kaire Matson ja Maris Freudenthal. Kokku tuli starti 72 triatlonisõpra, kellest 71 ka lõpetas.

Nõmme Rahvatriatloni tulemused [http://www.stamina.ee/triatlon/index.php?](http://www.stamina.ee/triatlon/index.php?menuID=739&ids=739)

[menuID=739&ids=739](http://www.stamina.ee/triatlon/index.php?menuID=739&ids=739)

fotogalerii

[https://www.facebook.com/media/set/?](https://www.facebook.com/media/set/?set=a.383130838457840.1073741829.286470184790573&type=1)

[set=a.383130838457840.1073741829.286470184790573&type=1](https://www.facebook.com/media/set/?set=a.383130838457840.1073741829.286470184790573&type=1)

Krosstriatloni meistrisarja I etapp toimub 22. Juunil Võru-Kubijal.

Laupäeval, vahetult enne jaanipidustusi, 22. juunil saab Võru-Kubijal, eelmise aasta olümpiadistantsi meistrivõistluste paigas, ennast proovile panna küll uudse nimega aga tegelikult vanal heal jõuproovil. Kunagine, 1999. aastal alustanud Kubija minitriatlon on tänaseks transformeerunud Võru krosstriatloniks, mis omakorda on sel aastal Eesti krosstriatloni meistrivõistluste I etapiks. Kaks järgnevat etappi selles sarjas on Kõrvemaa triatlon ja Tõrva krosstriatlon. Võru-Kubija krosstriatloni kavas on kaks distantsi - noortele, harrastajatele ja veteranidele mõeldud 0,19+9+21km ning juunioridele, eliidile, 40 ja 50 vanuseklassidele mõeldud 0,38+18+4,2km. Viimane on siis klassikalise täispika triatloni kümnekordne vähendus ehk minitriatlon. Täpsem info distantside, stardiaegade, rajakaartide ja muu kohta Eesti Triatloni Liidu kodulehel , võistlusele registreerimine:

<http://www.tolknet.ee/triatlon/reg.php?tabID=3&artID=30&&eventID=389>.

6. EKV III etapp toimub 29. Juunil 21CC Triatloniklubi korraldusel Viljandis.

Info : <http://www.21cc.ee/viljandi-info>

Eelregistreerimine kestab 26.juunini: <http://www.21cc.ee/viljandi-registreeru/>

Lastele (2000.a ja hiljem sündinud) osalemine TASUTA! Lp. klubide juhid, palun saateke osalevate laste nimekirjad (eesnimi, perenimi, sünniaeg, klubi) hiljemalt 25.juuniks jane@21cc.ee

Kavas kolm distantsi ja lisaks individuaalvõistlusele võimalik võistelda ka võistkondadel!

- Rahva- ja noortedistants: Ujumine 250m - Rattasõit 10km - Jooks 2,5km
- Põhidistants: Ujumine 750m - Rattasõit 20km - Jooks 5km
- Latedistants: Ujumine 150m - Rattasõit 4km - Jooks 1km



Eesti Triatloni Liit

ESTONIAN TRIATHLON ASSOCIATION

Võistluskeskus asub Viljandi staadion kõrval (Aasa tn parklas) ning avatakse 29. juunil kell 9.00. Ujumisetapp toimub Viljandi järves, rattarada kulgeb mööda Tartu tn linnast välja, ringteelt Viljandi-Rõngu maanteele ning jooks staadioni ümbruses.

Kasutage head võistlemisvõimalust ja tulge osalema!

Älgige informatsiooni ka Viljandi triatloni Facebooki'i leheküljel:
www.facebook.com/pages/Viljandi-triatlon/507534642613199

Rattarendi võimalus: CityBike-st <http://www.citybike.ee/maanteerattad/>

Majutuskoha soovitus: hostel <http://www.justrest.eu/information/id/17/name/Broneerimine/>

7. ETU Juuniorite karikaetapp ja Baltimaade 2013.a. Meistrivõistlused toimuvad 22. Juunil Leedus Kupiškis.

ETU Juuniorite karikaetapil stardib eestlastest meie parim juunior Markko Etverk. Baltimaade Mietsrivõistlustel on Eesti au kaitsmas 34 sportlast: Getriin Marii Lessing 2003, Karl Raud 2004, Ingvar-Kristjan Ilves 2004, Andrus Kuusk1999, Johannes Sikk 1999, Rauno Variku 1999, Andres Nõps 1996, Vanessa Potagin 2002, Hanna-Lisett Lubi 1997, Karl Johannes Visnapuu 2002, Georg Oper 2002, Ida-Tuule Jõgi 2003, Kirke Kool 2003, Marie-Elisabeth Martinson 2000, Ruth Kübard 2000, Carol Kuuskman 2001, Merili-Mai Kivimets 2001, Maria Bondarchuk 2002, Ivan Bondarchuk 2005, Holger Ader 1997, Laura Kallas 1997, Rahel Kallas 1996, Oskar Hanko 2002, Marten Siirma 2000, Katrin Glück 1999, Janek Trepp 1972, Kaarel Trepp 2000, Heikko Peensaar 1998, Paula Kübar 2002, Raileen Lelle 2001, Ragnar Lelle 2001, Enn Kübar 1953, Lembit Pallas 1953

8. Eestit sõidavad Euroopa Meistrivõistlustele Hollandisse esindama teatetriatlonis: neiudest Laura Kallas, Rahel Kallas ja Johhanna Räppo, noormeestest Cevin Anders Siim, Arthur Kooser ja Hans-Kristen Rootalu.

Noorte ja U23 Euroopa Meistrivõistlused Hollandis Holtenis toimuvad 27.-30.06. Eestit sõidavad esindama 8 inimest: treener Margus Tamme juhendamisel U23 EM-il Kaidi Kivioja ja nii neidude kui noormeeste 3-liikmelised võistkonnad (1996.-1998.a.sündinud). Kaidi võistleb olümpiadistantsil, noored võistlevad teatetriatlonis 3 korda 300m ujumist+8km rattasõitu+2km jooksu. Ära sõidetakse Eestist 24. Juuni varahommikul.

Äriplaani- ja ettevõtluskoolitus Stardiedu alustab juba 8. augustil 2013.

Sihtgrupp: Koolitus sobib Sulle, kui plaanid alustada ettevõtlusega või oled firma äsja loonud ning Sul ei ole ettevõtluskogemust või soovid end taas teemadega kurssi viia. See on esimene hea ja reaalne samm oma äri suunas.

Ettevõtluskoolituse teravik on suunatud äriplaani kavandamisele ja koostamisele.

Lisaks saad põhiteadmised ettevõtlusest (turundus, finantsplaneerimine, raamatupidamine, maksundus, tööõigus, töötervishoid, juhtimine, juhi isiksuse omadused, projektijuhtimine, argumenteerimine jms) sellises mahus, mida vajab alustav ettevõtja.

Selle koolituse plussid analoogsete ees:

- Anname koolitusel individuaalset nõu, välkkonsultatsioone või Sinu soovi korral kommenteerime Sinu projektide ideid.
- Jagame oma kogemusi ning toome näiteid rahastatud projektidest.
- Räägime mitte ainult edust, vaid ka suurtest ebaõnnestumistest, millest saad õppida.
- Meie spetsialistid analüüsivad äriplaane koolituse ajal ja kuni 3 nädalat pärast koolituse lõppu täiesti TASUTA!
- Boonusena testime Sinu projektideid ning teeme põhjaliku analüüsi äriplaanile.



TRIATLONI INFOKIRI 23

20.06.2013

Kui koostad ettevõtluskoolituse raames äriplaani, sobib see esitamiseks:

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

Kui Sa veel ei tea, milline on Sinu headest ideedest parim, siis kursuse jooksul analüüsid neid põhjalikult ning omad ülevaadet, millised on parimad lahendused lisafinantseerimise poolest.

Kindlusta endale koht soodusajal ja vali sobiva mahuga koolitus

www.ettevotluskoolitus.ee/fb

* Äripraktikate videointervjuud

Kaks Eesti poissi on ära teinud märkimisväärselt mahuka ja tubli töö.

Kui Sind huvitab, kuidas teised juhid ja turundajad oma äris edu saavutavad, siis tasuks kindlasti nende loodud uut veebisaiti piiluda.

Tegemist on vinge ja innovatiivse äri e-õppe veebikeskkonnaga, mille sisuks on asjalikud videointervjuud tublide Eesti ettevõtjate ning juhtidega. Intervjuude fookuses on just edukogemuste ja parimate äripraktikate jagamine.

Hea on see, et videod on korralikult toimetatud ja tänu sellele saab video sisust väga kiirelt ja mugavalt teemasid valida.

Lisaks on kogu see väärt kraam ka tasuta. Raha ei küsita, piisab ainult emaili sisestamisest ja kõik tarkused on sinu ees ekraanil.

Vaata järgi: www.intervjuu.eu

Rohkem infot:

Tiina Pallas, tel. 56-951593



Eesti Triatloni Liit

ESTONIAN TRIATHLON ASSOCIATION