

# TRIATLONI INFOKIRI 25

4.07.2013

Teemad:

1. U23 ja noorte Euroopa MV Hollandis Holtenis 27.-30. Juunil
2. EKV III etapi - Viljandi triatlioni tulemusedl
3. Meie Liigume rahvatriatlonisarja avaetapp Moostes
4. Voka triatlioni tulemused
5. Saabuval nädalavaehetusel toimub 5 triatlonivõistlust
6. Kutse krosstriatlioni Meistrisarja II etapile – Kõrvemaa triatlonile
7. EKV IV etapp – Tartu Mill Triathlon – toimub 20. Juulil Tartus
8. EKV V etapp – Saku Triatlon – toimub 27. Juulil Sakus
9. ETU Development noortelaager Serbias
10. Arena triatlonivarustus müügil ka Eestis
11. Klubidele meeldetuletuseks: 30. juuniks oli vaja esitada 2012. majandusaasta aruanne, Spordiregistrile tulude-kulude aruanne ja EMTA-le INF9 aruanne.
12. Eesti Spordimeditsiini klaster SportEST info

1. Noorte ja U23 Euroopa Meistrivõistlused Hollandis Holtenis toimusid 27.-30.06.

Noored võistlesid teatetriatlonis 3 in. distantil 300m ujumist+5km rattasõitu+1,5km jooksu). Kaidi Kivioja võistles U23 EM-il olümpiadistantsil ja Hans Korman ETU Sprint Cupil.

Neidude võistkonnas võistlesid Laura Kallas, Rahel Kallas ja Johhanna Räppo, noormeeste võistkonnas Cevin Anders Siim, Arthur Kooser ja Hans-Kristen Rootalu. Euroopa noorte meistriteks krooniti nii N kui M arvestuses Prantsusmaa teatevõistkonnad. Neiud võitsid ajaga 1:01.35, Eesti võistkond saavutas 15. koha ajaga 1:10.59. Tulemused:

[http://www.triathlon.org/results/result/2013\\_holten\\_etu\\_triathlon\\_u23\\_and\\_youth\\_european\\_championships\\_/259464](http://www.triathlon.org/results/result/2013_holten_etu_triathlon_u23_and_youth_european_championships_/259464)

Noormehed võitsid ajaga 55.40, Eesti võistkond lõpetas 20. kohal, ajaga 1:03.58. Tulemused: [http://www.triathlon.org/results/result/2013\\_holten\\_etu\\_triathlon\\_u23\\_and\\_youth\\_european\\_championships\\_/259463](http://www.triathlon.org/results/result/2013_holten_etu_triathlon_u23_and_youth_european_championships_/259463)

Kaidi läbis olümpiadistantsil (1,5-40-10) toimunud võistluse ajaga 2:09.77 ja saavutas 20. koha. Võitja Lois Rosindale jõudis finišisse ajaga 2:05.53. Lois Rosindale Suur-Britanniast võitis U23 EM meistritiitli väga tugevas konkurentsisis hollandlanna Rachel Klameriga. Kaks liidrit läbisid kogu võistluse koos, kuni kolmandal jooksuringil suutis Rosindale tempot tõsta ja Klamer ei suutnud vahepeuridiga kaasa minna. Arina Shulgina Venemaalt võitis EM pronksmedali. Ametlikud tulemused:

[http://www.triathlon.org/results/result/2013\\_holten\\_etu\\_triathlon\\_u23\\_and\\_youth\\_european\\_championships\\_/259460](http://www.triathlon.org/results/result/2013_holten_etu_triathlon_u23_and_youth_european_championships_/259460)

Hans Korman lõpetas Holteni ETU Sprint Cupi 46. Kohaga. Võitis Declan Wilson Austraaliast ajaga 56.18. Hans läbis sprindiistantsi (0,750-20-5) ajaga 1:01.06.

Meeste võistlusel domineerisid mitte-eurooplased Declan Wilson ja Brendan Sexton Austraalianst. Kolmandana jõudis poodiumile Ben Kanute (USA) . Marc Austin Suurbritanniast võitis parima eurooplasena neljanda koha. Ametlikud tulemused:

[http://www.triathlon.org/results/result/2013\\_holten\\_itu\\_sprint\\_triathlon\\_premium\\_european\\_cup/259466](http://www.triathlon.org/results/result/2013_holten_itu_sprint_triathlon_premium_european_cup/259466)

2. ETL triatlioni karikasarja III etapp toimus laupäeval, 29. Juunil 21CC Triatloniklubi korraldusel Viljandis.

Kavas oli kolm distantsti ja lisaks individuaalvõistlusele võimalik võistelda ka võistkondadel.



Eesti Triatlioni Liit

ESTONIAN TRIATHLON ASSOCIATION

## TRIATLONI INFOKIRI 25

4.07.2013

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

Viljandi triatloni põhidistantsi (0,75km ujumist – 20km rattasõitu – 5km jooksu) võitis Kirill Kotšegarov ajaga 1:01.47, teise koha saavutas Harri Sock ajaga 1:03.09 ja kolmanda Markko Etverk ajaga 1:04.18. Naiste parimana finišeerus Alma Sarapuu ajaga 1:18.43 Kerti Kesküla (aeg 1:19.17) ja Karmen Reinpõllu (aeg 1:21.05) ees. 29. juunil toimus Mulgimaa pealinnas Viljandis järjekordne Eesti Triatloni Liidu karikasarja etapp, sedakorda sprindidistantsidel. Maaililise ja looduskauni Viljandi järve kallastel asuva spordikompleksi juurde oli kokku tulnud ei rohkem ega vähem kui 233 triatleeti, andes taaskord tunnistust eestlaste üha kasvavast huvist triatloni vastu.

Kell 11 ennelõunal anti start noorte ja harrastajate distantsile (0,25 – 10 - 2,5), mille läbimisel osutusid kiiremateks noorteklassi võistlejad Henry Räppo ajaga 33.58, Kevin Vabaorg ajaga 34.03 ja Tiit Matvejev ajaga 34.54. Neidudest lõpetas parimana Simona Gilberta Luts ajaga 37.41. Nagu rahvadistantsidele kohane, võtsid ka siin paljud võistlejad asja rohkem mõnuga ning lähtusid heatujuliste harrastajate juhtdiviisist „Tähtis ei ole mitte võit, vaid osavõtt”.

Edasi jõudis aeg kauaoodatud põhidistantsi kätte, mille stardinimekirjas oli end üles andnud 108 triatleeti. Ehkki muidu ilusat laupäeva hakkasid läänekaarest üha enam ähvardama taevasse kogunevad vihmapiilved, oli ilmataat sel korral nii kohaletulnud võistlejate kui ka pealtvaatajate suhtes siiski armuline. Tuule poolt tekitatud kerge lainetuse kiuste, näitas ujumisetapil suurepäraselt aega Markko Etverk, ujudes endale rattaetapiks välja soliidse 40 sekundilise edumaa. Talle järgnesid Peeter Ilmas, Raigo Häelme ja Kirill Kotšegarov.

Rattaetapil, kus tuulesõit oli keelatud, tõusis peagi liidriks Kirill, kes hakkas oma edu lähimate jälitajate ees jõudsasti kasvatama. Ainsana Kirilliga võrdset tempot tegev Harri Sock väntas peagi juba teisel kohal, ujumisetapi võitja Markko Etverk hoidis kolmandat positsiooni. Ülejäänud konkurente aitaks esikolmikusse veel vaid liidrite äärmine ebaõnn.

Jooksurajal tõusis tähelepanu keskpunkti taaskord Markko, kes kõrget jooksutempot hoides hakkas liidritega vahet vähendama. Rattaetapil kaotatud aeg ja lühikene jooksudistants töötasid paraku Markko ambitsioonikatele plaanidele vastu ning vaatamata päeva parimale jooksuajale (16.54) ta liidritele ohtlikuks siiski ei muutunud. Eespool liikus kindla võidu suunas aga Kirill, kes jooksis 5km ajaga 17.26 ning finišeeris üldkokkuvõttes ka kindla võitjana. Harri Soku jooksuaeg 18.00 oli päeva kolmas, mille eest lõpptulemusena tasuks teine koht. Markko Etverk lõpetas kolmandana.

Naiste konkurents jaotati esikolmiku kohad Alma Sarapuu, Kerti Kesküla ja Karmen Reinpõllu vahel. Kuigi igaüks neist suutis võita ühe osaala, läks etapivõit siiski kindlalt ja soliidse varuga Alma Sarapuule, kes ajaga 1:18.43 edestas järgnevaid juba enam kui poole minutiga.

Juuniorite arvestuses läks võit meestest Nikita Tšerednitšenkole ajaga 1:08.33 ja naistest Relika Toomele ajaga 1:25.37. Noorte A klassi parimad olid Mati-Markus Kullamäe ajaga 1:19.38 ja Johhanna Räppo ajaga 1:22.21.

Päeva viimase alana oli kavas veel lastevõistlus, mille toimumise ajaks oli järvevee temperatuur tõusnud juba 22 kraadini. Emade-isade, lähedaste ning ülejäänud pealtvaatajate ergutavate hüüete saatel tormasid ligi 70 triatlonist innustunud tulevikulootust stardisignaali kõlades 0,15–5-1 formaadis lastedistantsi läbima. Konkurentsitiheda ujumise suure poini ja tagasi pani seekord kinni head stardikiirendust näidanud Siim Hindrik Tiimus. Nii ratta kui jooksuetapil näitas aga kiireimat aega juba Kaarel Trepp, võttes kokkuvõttes ka ajaga 0:16,17



## TRIATLONI INFOKIRI 25

4.07.2013

järjekordse etapivõidu. Vahe teisena lõpetanud kiireima neiu Marie-Elisabeth Martinsoniga oli 25 sekundit. Kolmandana lõpetas Bo Aaron Kooser.

Oma vanuseklasside parimad olid veel E-klassis Kirke Kübar ja Ivan Bondarchuk, D-klassis Maria Bondarchuk ja Oskar Hanko.

Eesti Triatloni Liidu 2013 karikasarja 3 etapi kokkuvõttes on sarja liider Harri Sökk. Naistest juhib Sirllet Viilas. Järgmine karikavõistluse etapp toimub 20. juulil Tartus.

Ametlikud tulemused:

[http://www.triatlon.ee/docs/tulemused/2013/viljandi\\_tri/tulemused.html](http://www.triatlon.ee/docs/tulemused/2013/viljandi_tri/tulemused.html)

Pildid on vaatamiseks üles laaditud:

2013 Viljandi triatlon põhidistants

<https://picasaweb.google.com/grassmeister/2013ViljandiTriatlonPohidistants>

2013 Viljandi triatlon harrastajad

<https://picasaweb.google.com/grassmeister/2013ViljandiTriatlon>

2013 Viljandi triatlon autasustamine

<https://picasaweb.google.com/grassmeister/2013ViljandiTriatlonAutasustamine>

### 3. Meie Liigume rahvatriatlonisarja avaetapp meelitas Moostes starti 118 noort ja harrastajat

Kuni 11-aastaste tüdrukute arvestuses võidutsesid Maria Bondarchuk, Gerda Narusk ja Kirke Kübar. Sama klassi poiste arvestuses olid esikolmikukorras Argo Raie, Ervin Otto Prank ja Ivan Bondarchuk. Kuni 14-aastaste tüdrukute arvestuses saavutasid auhinnalised kohad Karoli Villako ja Liisa Tatar, poiste arvestuses Maksin Bondarchuk, Mikk Pedaja ja Tanel Ojasaar.

Naisharrastajate klassis saavutas esikoha Olve Palumägi, II kohale tuli Pille Naggel ja kolmandaks jäi Kairi Ustav. Meesharrastajate klassis võidutses Aivar Veri, kellele järgnesid Priit Tuisk ja Paavo Rõigas. Võistkondlikus arvestuses tuli esikohale võistkond koosseisus Merli Randoja, Liisa Randoja ja Leho Lehis.

Meie Liigume Mooste rahvatriatloni esialgsed protokollid on leitavad [www.meieliigume.ee](http://www.meieliigume.ee)

Mooste rahvatriatloni läbiviimist rahastati Põlvamaa Partnerluskojude Leader programmi vahenditest. Triatloni korralduspartneriks oli Mooste Vallavalitsus.

Meie Liigume rahvatriatlonisarja II etapp toimub juba 5. juulil Kuremaal. Noorte start saab Kuremaal alguse kell 18.00 ja võistkondadele ning harrastajatele kell 19.15!

### 4. Voka triatloni võitis Allar Soo.

Juunikuu triatlonikalendrile pandi pühapäeval ilus punkt Toila vallas, kus soojas ja sõbralikus õhkkonnas toimunud Voka triatlonil saavutas esikoha Allar Soo ajaga 1:08.10. Teise koha saanud Arvo Sala kaotas 4.22. Kolmandaks tuli Tõnu Pekk.

30. juunil Voka alevikus toimunud triatlonil on suur ajalooline tähendus, kuna just siin sai 1984. aastal teoks Eesti esimene triatlonivõistlus, kus Aado Peki eestvedamisel sõideti 200km ratast, ujuti 2 km basseinis ning joosti 42,195 km. Tõsi, seekord olid distantsid teises järjekorras ja ka sootuks lühemad, piirdudes poole kilomeetri ujumise, 20km rattasõidu ja 6 km jooksuga. Rattaetapp oli seejuures osaliselt maastikul, mistõttu sõideti ka maastikuratastel. Ehkki võistlustulle sööstis kõigest 25 osalejat, olid kõik rajale minejad hinge ja südamega asja juures. Positiivne on seejuures tõdeda, et startinute seas polnud üksnes kohaliku Toila rahva esindajad, vaid ka kaugemalt tulnud triatlonihuvilised. Nii läks võit seekord hoopis Tartu mehele Allar Soole, kes näitas ujumis- ja rattaetapil päeva parimat ning jooksuetapil päeva teist aega. Talle järgnesid finišis Arvo Sala ja Tõnu Pekk.



Eesti Triatloni Liit

ESTONIAN TRIATHLON ASSOCIATION

## TRIATLONI INFOKIRI 25

4.07.2013

Julgete naiste seas, kes starti minna ei peljanud, tegi puhta töö Kerti Kesküla, kes alles eelmisel päeval Viljandis toimunud Eesti Triatloni Liidu karikaetapil naisteklassis teise koha teenis. Talle järgnesid Sandra Schmidt ja Kristel Teest.

Päeva suurima aplausi teenis konkurentsilt aga nooruke Robert Tarum, kes ainsa poisina vapralt täismestega rinda pistis ning kõikide rõõmuks ka finišisse jõudis.

5. Saabuval nädalavahetusel on triatlonisõpradel võimalus valida 5 triatlonivõistluse vahel:

**05.07** Meie Liigume Kuremaa rahvatriatlon

**06.07** XXVI Elva triatlon

**06.07** Orissaare 7. triatlon

**07.07** Paide IV minitriatlon

**07.07** Pühajärve Rahvatriatlon

Info ja registreerimine: [www.triatlon.ee](http://www.triatlon.ee)

6. RMK KÕRVEMAA TRIATLON toimub 13. juulil stardipaigaga Soodla veehoidlas ja finisipaigaga Sportland Kõrvemaa Matka- ja Suusakeskuses (Anija vald, Harjumaa).

RMK Kõrvemaa Triatlonil on kavas üks distants: ca 350m ujumist, 22 km maastikuratast, 4 km maastikujooksu, stardimaks alates 1. juulist 20 EUR.

Triatlonile antakse start Soodla veehoidlas viitstartidena 15-minutiliste vahedega vastavalt võistleja stardinumbri. I grupi start kell 12.00. Stardiajad ja täpsema programmi leiad RMK Kõrvemaa Triatloni kodulehelt.

RMK Kõrvemaa Triatlon on RMK Kõrvemaa Nelikürituse kolmas osavõistlus.

Lastele toimub lasteduatlon, millele antakse start kell 11.30 Kõrvemaa Matka- ja Suusakeskuses. Registreerimine toimub kohapeal alates kella 11.00st ja on kõigile lastele tasuta! Distantsi pikkus ca 300m rattasõitu ja 300m jooksu. Suuremad lapsed teevad kaks ringi.

LASTEALAL "NOORENDIK" saab iga väike duatlonist valmistada endale päris oma medali.

Telgi all mängida iseseisvalt erinevaid loodusega seotud mängu.

Lastele töötab lastehoid, mis on avatud alates kella 11.00st.

Info aadressil [www.jooks.ee](http://www.jooks.ee)

7. ETL triatloni karikasarja IV etapp toimub 20. juulil Tartus.

A. Le Coq Tartu Igamehetriatlon 20. juuli 2013 kell 10.00

Tartu Kaubamaja lastetriatlon 20. juuli 2013 kell 12.30

Tartu Mill Triathlon 20. juuli 2013 kell 15.00

Toimumiskoht: Tartu kesklinn, Emajõgi ja sellega piirnevad pargid

Distantsid

Tartu Mill Triathlon: 1,5km ujumist, 40km ratast, 10km jooksu

meeskonnavõistlus: 1,5km ujumist, 40km ratast, 10km jooksu

A. Le Coq Tartu Igamehetriatlon: 0.5km ujumist, 20km ratast, 5km jooksu

Tartu Kaubamaja Lastetriatlon: 160m ujumist, 2.5km ratast, 800m jooksu

Registreerimine ja osalustasud:

Kõikidele distantsidele saab registreeruda ainult internetis eelregistreerumise korras Tartu Mill Triathloni kodulehel [www.tartutriatlon.ee](http://www.tartutriatlon.ee) kuni 18. juulini 2013 kell 15.00!

Stardimaterjalide väljastamine toimub võistluskeskuses reedel, 19.juulil kell 14:00-18:00, ja laupäeval, 20. juulil kell 8:00-13:00 kõikidele distantsidele. Stardimaterjalide kättesaamisel



Eesti Triatloni Liit

ESTONIAN TRIATHLON ASSOCIATION

## TRIATLONI INFOKIRI 25

4.07.2013

on võistlejatel kohustuslik esitada pildiga isikut tõendav dokument. Tartu Mill triatloni, A. Le Coq Tartu Igamehetriatloni ja Tartu Kaubamaja lastetriatloni võistlejad peavad omama kehtivat triatloni litsentsi või ostma ühepäevase litsentsi Eesti Triatloni Liidult. Iga võistleja on kohustatud aktsepteerima ning allkirjastama registreerimise käigus (kohapeal) võistluse üldtingimused ning vastutuse kokkuleppe (*hold-harmless agreement*).

Info: [info@tartutriatlon.ee](mailto:info@tartutriatlon.ee)

Osalustasud alates 1.07 : Tartu Mill Triathlon individuaalvõistlejatele	60 EUR
Tartu Mill Triathlon võistkondadele	120 EUR
A. Le Coq Tartu Igamehetriatlon võistlejatele	25 EUR
Tartu Kaubamaja Lastetriatlon võistlejatele	0 EUR

### 8. ETL triatloni karikasarja V etapp toimub 27. juulil Saku.

Võisteldakse kolmel distantsil:

Eesti Kaitseväge MV: Ujumine 250m - Rattasõit 10km - Jooks 2,5km

Rahva- ja noortedistants: Ujumine 250m - Rattasõit 10km - Jooks 2,5km

Põhidistants: Ujumine 750m - Rattasõit 20km - Jooks 5km

Lastedistants: Ujumine 150m - Rattasõit 4km - Jooks 1km

Startide kellaajad:

Kell 10:00 Eesti Kaitseväge MV

11:30 Rahva- ja noortedistants

13:00 Põhidistants - sprindidistants

15:30 Lastedistants

Kell 16:30 Autasustamine

Osalustasud

Eelregistreerimisel 10-25 €, kohapeal kuni 35 €. Lastele osavõtt TASUTA!

Saku valla elanikele ja 21CC Triatloniklubi liikmetele soodustus 10%

Võistluskeskus asub Valdeku karjääri kaldal, Saku vallas (Trapi tee äärne ala).

Lisainfo ja registreerimine: <http://www.21cc.ee/saku-tri-info/>

### 9. ETU Development korraldab Euroopa triatloninoorte treeninglaagri Serbias.

Laager toimub 20.-30. Juulil Kladovos (Omladinski Kamp Karataš). Igast riigist võis kandideerida laagrisse noorteklassist heade sportlike tulemustega 1 neiu, 1 noormees ja nende treener, ETU juhatus valis kandidaatide hulgast välja osalejad. Eestist osutusid Serbiasse treeninglaagrisse valituks Janeli Jaomaa, Johannes Sikk ja Karel Viigipuu Tartu Ujumisklubist.

### 10. Arena - üks juhtivamatest ujumisriiete ja varustuse tootjatest maailmas – on tootma hakanud ka triatlonivarustust: võistluskombesid ja –tarvikuid.

Arena triatlonikostüümi tippmudel on toodetud tänasel päeval kiireima ujumistrikoo Carbon Pro baasil. Täna on Arena valikus kolm mudelit: Carbon Pro, Powerskin ST ja kalipso. Need kõik kolm mudelit on ka laos kohe saadaval.

Esmakordselt on võimalik Arena toodetega tutvuda Tartu Mill Triathlonil.

Lisainformatsiooni saamiseks pöörduge Arena esindaja Baltikumis Westberg Kaubsndus OÜ poole : Peter Heli, Mob:56223342, e-mail [peter@westberg.ee](mailto:peter@westberg.ee)



Eesti Triatloni Liit

ESTONIAN TRIATHLON ASSOCIATION

11. NB! Klubide juhtidele ! 30. Juuni oli 3 tähtsa aruande esitamise tähtaeg: RIK-le 2012. majandusaasta aruanne, Spordiregistrile tulude-kulude aruanne ja EMTA-le INF9 aruanne.

12. Eesti Spordimeditsiini klaster SportEST koondab endas spordimeditsiini teenuste, toodete ja valdkonna edendamise tegelevaid asutusi.

SportEST soovib spordialaliitule, treeneritele ja sportlastele anda ülevaate kaasaegsetest uuringu ja treeningvõimalustest, mis on abiks spordivigastuste ennetamisel, nende ravimisel ja ka treeningute läbiviimisel ja planeerimisel ning aitavad seeläbi kaasa sportlike tulemuste parandamisele.

#### UUS TEENUS - FÜSIOTERAPEUTILINE HINDAMINE FMS

FMS (Functional Movement Screen) on füsioterapeutilise hindamise üks osa, mis võimaldab keha põhiliigutuste sooritamise abil hinnata komplekselt erinevate kehaosade liikuvust ja stabiilsust. FMS annab võimaluse leida üles liigutustegevuses funktsionaalsed piirangud ning asümmeetriad, mis võivad vähendada treeningute efektiivsust ning luua soodsa pinnase vigastuste ja ülekoormusprobleemide tekkeks.

Vastavalt saadud tulemustele saab määrata füsioterapeut või treener individuaalselt harjutused, aidates kaasa õigete liigutusmustrite kinnistumisele, sportliku saavutusvõime ja üldise igapäevase enesetunde paranemisele.

FMS (Functional Movement Screen):

- annab hinnangu rühile
  - hindab erinevate kehaosade aktiivset ja passiivset liigesliikuvust
  - hindab harjumuslikuks kujunenud valesid liigutusmustreid
  - hindab ja võrdleb erinevate kehaosade ja kehapoolte lihaste jõudu ja elastsust
  - hindab keha staatilist ja dünaamilist tasakaalu on abiks vigastuse põhjuste tuvastamisel
  - soovituslik regulaarne testimine (1-2 korda aastas) võimaldab ennetada spordivigastusi
- Sagedasemad ülekoormusvigastuste tekkepõhjused:
- lihasgrupide jõu ja elastsuse suur erinevus
  - rühivead
  - halb spordiala tehnika
  - ebapiisav keheline ettevalmistus
  - ebasobiv spordivarustus liiga suur treeningkoormus
  - ebasobiv treeningkeskkond

Eesti Spordimeditsiini klatri partneritest pakuvad füsioterapeutilise hindamise teenust järgmised partnerid: Füsioterapia Kliinik OÜ, aadress: Tondi 88 III korrus, Tallinn

Info ja registreerimine: +372 699 6515, tööpäeviti kl 09:00 - 17:00.

E-post: [katre.lust@gmail.com](mailto:katre.lust@gmail.com)

Eesti Spordimeditsiini klaster SportEST [www.sport.ee](http://www.sport.ee), aadress Tondi 88, 11316, Tallinn [sportest@sport.ee](mailto:sportest@sport.ee)

#### UUS VÕIMALUS - VISKETUGEVUSE MÕÕTJA

Juunikuus paigaldati Audentese kergejõustiku halli (Tondi 84, Tallinn) tensoplatvormi rakendusel põhinev visketugevuse mõõtja. Seade võimaldab heite- ja pallimängualade sportlastel ning treeneritel saada operatiivset tagasisidet sooritatava viskeharjutuse intensiivsuse kohta ning seeläbi parandada heite- ja visketreeningute kvaliteeti. Läbi täpsema liigutuste tugevuse analüüsi väheneb spordivigastuste risk.

Seadme komplekt koosneb seinale kinnitatavast surveplaadist, arvutist ja arvutiekraanist. Arvuti abil mõõdetakse plaadile mõjuva surve tugevust (kilogrammides) ja saadud tulemused





## TRIATLONI INFOKIRI 25

4.07.2013

kuvatakse arvutiekraanile. Visketugevuse mõõtja on mõeldud kasutamiseks kõigile huvilistele. Kui seade ei ole kasutusvalmis, aitab halli instruktor selle käivitada. Kõrval ka selge kasutusjuhend olemas. Odaviskaja Risto Mätas kommenteeris oma treeningut, kus visketugevuse mõõtjat sai katsetatud:

„Väga huvitav ja praktiline lahendus. Masin töötab täpselt, on lihtne kasutada ja ekraanilt on kohe näha, mis seisus hetke viskevorm on, kui palju visketugevus kõigub ja mis hetkel võiks harjutuse seeria lõpetada, sest visketugevus hakkab langema. Samal ajal on seadme kasutamine põnev ja see lisab treeningusse tubli annuse emotsiooni. Näiteks läks meil trennikaaslastega esimeses trennis lausa päris võistluseks, et kes tugevamini viskab. Vajalik seade igal juhul.“

Visketugevuse mõõtja on välja arendanud klatri eksperdid koostöös Tallinna Ülikooli Terviseteaduste ja Spordi Instituudiga. Loe viskevõimsuse mõõtja kohta täpsemalt SportEST kodulehelt:

[http://www.sport.ee/et/SportEST\\_partnerid\\_arendavad\\_viske\\_tugevuse\\_mootjat](http://www.sport.ee/et/SportEST_partnerid_arendavad_viske_tugevuse_mootjat)

### TÄIENDÕPE

Järjepidev enesetäiendamine on üheks võtmeks, kuidas tõhusamalt ja targemalt treenida ning juhendada, kuidas vigastusi ennetada ning neist kiiremini taastuda.

SportEST SOOVITAB LÄHIAJA SEMINARE:

#### 1. Motiveerimise võtted läbi praktiliste olukordade

Aeg: 29. august, kell 12.00-16.00

Koht: Tallinna Ülikooli Terviseteaduste ja Spordi Instituut, Tallinn, Tondi 55, II korrus, aud 210. Sihtgrupp: treenerid, instruktorid, aktiivsed lapsevanemad

Lektor: Aili Maar (MA psühholoogias ja pedagoogikas)

Osalemistasu: 19-25 eurot (sõltub registreerimise ajast, sisaldab loengu materjale ja kohvipausi)

Registreerimine: [www.tlu.ee/tsi](http://www.tlu.ee/tsi) või e-posti kaudu [katrin.soidra-zujev@tlu.ee](mailto:katrin.soidra-zujev@tlu.ee)

Lisainfo: Terviseteaduste ja Spordi Instituudi kodulehelt [www.tlu.ee/tsi](http://www.tlu.ee/tsi)

#### 2. Põlve- ja hüppeliigese seminar-praktikum füsioterapeutidele

Aeg ja koht: 15. september kl 10-17.00, Audentes

Lektorid: Indrek Tustit, Lauri Rannama, Katre Lust-Mardna

Lisainfo ja registreerimine: augusti algusest [www.sport.ee](http://www.sport.ee) registreerimisvormil, lisainfo [gerly@sport.ee](mailto:gerly@sport.ee)

Rohkem infot:

Tiina Pallas,

tel. 56-951593



Eesti Triatloni Liit

ESTONIAN TRIATHLON ASSOCIATION