

TRIATLONI INFOKIRI 28

25.07.2013

Teemad:

1. Tartu Mill Triathlon 20.juulil
2. ETU sprint Karikaetapp Tartus 21.juulil
3. Kirill Kotšegarov saavutas Soome MV poolpikal triatlonil II koha
4. EKV V etapp – Saku Triatlon – toimub 27. juulil Saks
5. Kutse seminarile

1. Ain-Alar Juhsoni ja tema meeskonna korraldatud Tartu Mill Triathlon pakkus elamusterohke spordipäeva nii osalejatele kui publikule. Tartu linna südames toimunud võistlustel, kus võisteldi kokku kolmel distantsil, osales kokku 636 triatlonisõpra. Põhidistantsil (1,5-40-10) saavutasid kolmikvõidu meie mehed, võitjaks krooniti Markko Etverk ajaga 2:00:02. Võistlus kulges esikolmiku jaoks justkui hooaja alguses paika pandud stsenaariumi järgi. Kui palju kordi oleme näinud juba võistlusi, kus Priit Ailt väljub veest esimesena, Harri Sock domineerib rattarajal ning parima jooksuajaga Markko Etverk ületab lõpujoone võitjana. Nii juhtus ka seekord, kus kolme mehe ühine pingutus lükkas südikalt võidelnud valgevenelased Nikita Grigorievi ja Anatoly Novikovi esimestena medalikohtadelt välja.

Start põhidistantsile (1,5km – 40km – 10km) anti kell 15.00 Kalevipoja kuhu juurest. 236 võistlejat sööstis vastu 1500-meetrisele ujumisdistantsile, mis kulges allavoolu Emajõe turuhooneni välja. Seda, et Emajõe vool on abistavalt tugev, näitasid ka suurepärased ujumisaajad. Nii kulus näiteks Priit Ailt poolteise kilomeetrise jõedistantsi läbimiseks kõigest 17 minutit ja 21 sekundit. Markko Etverk järgnes talle 6-sekundilise vahega teisena.

Vabaduse puisteel asuvast vahetusalast pedaalisisid sportlased mööda Narva maanteed linnast välja Aovere ristmikuni ja siis tagasi. Nagu ikka, tegi rattadistantsil tavapäraselt head tööd 15. veest väljunud Harri Sock, kes rattaetapiga sõitis ennast probleemideta võistlejaterivi etteotsa. Kuid viimasel osaalal ei suutnud temagi Markko vastu. Ümber Anne kanali ja Narva maanteed pidi kulgeval jooksurajal läks Markko jällegi oma teed, finišeerides võitjana 38 sekundilise eduga Harri ees. Ujumisetapi parim Priit Ailt näitas jooksurajal kolmandat aega ning kolmandaks ta lõppkokkuvõttes ka jäi.

Naiste arvestuses hoidsid Valgevene lippu kõrgel Anna Maksimova ja Kristina Rulkevich, lõpetades vastavalt aegadega 2:18:47 ja 2:25:51. Anna otsustas võistluse saatuse juba esimese kahe osaalaga, milles ta naiste arvestuse kiireim oli. Eestlaste osaluse medalikolmikus kindlustas Liisa Kull ajaga 2:27:32.

Ka A Le Coq Tartu Igamehetriatlonil (0,5km – 20km – 5km) läks võit Valgevenesse, kui parimaks osutus Nikita Kotenev ajaga 0:58:12. Eestlastest oli parim valgevenelasele järgnenud Allar Soo (aeg 0:58:25). Allarile sai ennekõike saatuslikuks valgevenelasest aeglasem tegutsemine ujumis- ja jooksudistantsil Kolmas koht läks kokkuvõttes Leedusse, Tautvydas Kopūstas lõpetas ajaga 0:59:14.

Rahvusvahelist mõõtu oli võistlus ka Tartu Kaubamaja Lastetriatlonil (160m – 2,5km – 800m), kus esikoha võttis meie oma poiss Kaarel Trepp lätlase Savelijs Suharževskise ja venelase Nikolay Rogashkovi ees.

2. Pühapäeval Tartus toimunud ITU sprindidistantsi karikaetapil tuli võistlejatel läbida 750m ujudes, 20km rattasõidul ning 5km joostes. Kõrgetasemelisest sprindidistantsist võttis osa 46 mees- ja 24 naistriatleeti. Kokku oli võistlejaid stardis 29 riigist.

Esimesena oli kavas naiste sprindietapp, kus võttis võidu ukrainlanna Yuliya Yelistratova ajaga 1:02:40. Talle järgnes teisena poolatar Malgorzata Otworowska (aeg 1:02:57) ning



TRIATLONI INFOKIRI 28

25.07.2013

kolmandana slovaktar Ivana Kuriackova (aeg 1:03:07). Ainsa eestlasena startinud Kaidi Kivioja tegi vägeva lõpuspurdi, rebides end ette poolakast Paulina Kotficast ning lõpetas võistluse kiiduväärt 14. kohaga. Lõppajaks oli Kaidil 1:05:45.

Kell 16.00 alanud meeste võistlusele startisid meie omadest suurte ootuste ja lootustega Aleksandr Latin ja Hans Korman. Võistluse algus kulgeski Aleksandri jaoks positiivses noodis, saades ujumisetapilt kirja 9. koha (etapiaeg 0:09:07.3). Jäädes napid 20 sekundit liidrist maha, andis see rattarajal head võimalused juhtohjad üle võtta.

Ujumisetapp ise sai seejuures alguse hüppega vette üle Emajõe paigaldatud ujumissillalt ning distants kulges Dorpati juurest vastuvoolu Kaarsillani ning seejärel tagasipöördega päri voolu Turuhoone juurde. Selline jõedistants osutus kõige sobilikumaks norrakale Joel Viknerile (0:08:48.9), kellele järgnes taanlane Rasmus Petraeus (0:08:54.1). Kolmandana väljus veest itaallane Andrea Secchiero (0:08:55.7).

Rattarajal panigi publiku rõõmuks oma võimsuse maksma juba Aleksandr, kelle sõiduaeg 0:30:14.1 oli päeva kiireim. Tema kannul sõitis päeva teise rattaaja välja hollandlane Max Biewer (0:30:19.7). Itaallasel Danilo Brustolonil kulus 20km läbimiseks ning rattaetapilt kolmandana päralt jõudmiseks 0:30:25.1. Nii olid jooksuetapi alguseks publiku ootused väga kõrgele kruvitud ning meie mehe võimalused kõrget kohta püüda enam kui tõenäolised. Paraku oli Aleksandr sunnitud varasema jalavigastuse tõttu jooksurajalt kõrvale astuma, nii läks ITU Euroopa karikaetapi triatloni sprindidistantsi võit hoopis norrakale Kristian Blummenfeltile ajaga 0:55:36.8. Teisena finišeeris Šveitsi triatleet Patrick Rhyner (aeg 0:55:47.6) ja kolmandana Itaaliast pärit Andrea Secchiero (aeg 0:55:50.7). Kõik kolm tagasid endale pjedestaalikohtad just suurepärase jooksuga.

Rajale jäänud eestlastest jõudis Hans Korman ajaga 0:58:49.3 finišiprotokollis 27. kohale.

Pilte võistlusest:

<http://public.fotki.com/rmurakas/triatloniek20130721/>

3. Laupäeval, 20. Juulil Soomes Joroises toimunud poolpika distantsi Soome Meistrivõistlustel saavutas meie Kirill Kotšegarov ajaga 3:56.02 II koha. Võitis soomlane Darby Thomas ajaga 3:55.09.

Tulemused:

<http://www.championchip.fi/tulospalvelu/c0a148e7-d571-4221-be9a-69f95e2e20f9/Puolimatka+Miehet+Yleinen>

4. Laupäeval, 27. Juulil toimub Saku triatlon, ETL karikasarja V etapp. Stardimaterjalid saab kätte isikut tõendava dokumendi alusel võistluspäeva hommikul registratuuri telgist, alates kell 9.00. Kohapeal on registreerimine ja stardimaterjalide väljastamine:

- Kaitseväe MV kell 9:00 - 9:30 (kohapeal registreerimist ei ole!)
- Rahva- ja noortedistantsile kell 9:00 - 11:00
- Põhidistantsile kell 9:00 - 12:30
- Lastedistantsile kell 9:00 - 15:00

AJAKAVA

- 9:00 Registreerimine avatud
- 10:00 Kaitseväe Meistrivõistlused triatlonis
- 11:30 Rahva- ja noortedistants
- 12:30 Kaitseväe Meistrivõistluste autasustamine
- 13:00 Sprindidistants



TRIATLONI INFOKIRI 28

25.07.2013

- 15:30 Lastedistants
- 16:30 Autasustamine

RAJAD <http://www.21cc.ee/saku-tri-rada/>

Ujumine toimub Valdeku karjääris. Stardiala avatakse 15min enne igat starti ja samas toimub ka infokoosolek peakohtuniku juhendamisel.

<http://www.21cc.ee/upload/fck/image/Saku/2013/Saku%20triatlon%202013%20Ujumine.jpg>

Vahetusala <<http://www.21cc.ee/upload/fck/Vahetusala.jpg> asub karjääri kaldal.

Rattadistants kulgeb mööda Männiku teed Rahva-ja noortedistantsil ja Sprindidistantsil 10km

Ringil <http://www.21cc.ee/upload/fck/image/Saku/2013/Saku%20tri%20ratas%202013.jpg>,

Lastedistantsil 4km ring <http://www.21cc.ee/upload/fck/image/Saku/2013/Saku%20tri%20laste%20ratas%202013.jpg>

Vahetusalast suundutakse mööda Trapi teed Männiku teele ja sealt Saku suunas 2 km, siis on tagasipööre ja sõidetakse Saku-Tallinn suunal 5km, vahetult enne Tallinna sissesõitu on tagasipööre. Seejärel Tallinn-Saku suunal 3km kuni Trapi teeni. Kaitsevæedistants, Rahva- ja noortedistants pöörab sealt paremale ja mööda Trapi teed vahetusalasse, Sprindidistants sõidab veel ühe ringi ja siis vahetusalasse.

Lastedistants: Vahetusalast suundutakse mööda Trapi teed paremale kergliiklus teele ja sealt Saku suunas 1 km, siis on vasakpööre ja sõidetakse välja Männiku teele ja Saku-Tallinn suunal 2km, tagasipööre. Seejärel Tallinn-Saku suunal 1km kuni Trapi teeni, sealt pööratakse paremale ja mööda Trapi teed vahetusalasse.

Vahetusala avatakse hiljemalt 30min enne igat starti. Kindlasti jälgida kommentaatori märguandeid. Rataste vahetusalast välja viimine lubatakse kohe peale viimase ratturi jooksule minekut, jälgige kommentaatori märguandeid. Palume rattad vahetusalast ära viia esimesel võimalusel peale oma distantsi lõpetamist.

NB! Trapi tee alguses (rattaraja algus ja lõpp) on teekate üsna kehvas seisus, palume olla seal sõites ettevaatlikud! Ohtlikud kohad on märgistatud värviga.

Jooksurada

- Lastedistantsil joostakse 1 ring võistluskeskuse vahetus läheduses.
- Kaitsevæe MV ja Rahvadistantsil joostakse 2 ringi ümber Valdeku karjääri
- Sprindidistantsil joostakse 3 ringi ümber Valdeku karjääri

Rada on märgistatud kollaste suunaviitade ja lintidega ning abiks on suunajad. Pool jooksurajast on afaltkattega ja teine osa pehme männimetsa alune. Rajal on ka liivane laskumine ja tõus.

NB! Lastedistantsi jooksurada suundub kohe vahetusalast välja joostes paremale ümber vahetusala. Ei lähe ümber karjääri!

Värskenduspunkt asub jooksuringi alguses. Pakutakse vett ja spordijooki. Lastedistantsil vett. Finišis on lõpetajatele Saku VivaSport jook. Lastedistantsil Saku maitsevesi ja jäätis Väike Tom. Lõpetajatele pakutakse suppi.

PARKIMINE <http://www.21cc.ee/upload/fck/image/Saku/Saku%20triatlon%202012%20Parkimine.jpg>

Palume parkida parkimiseks lubatud kohtades.

Võimalusel vältida võistluskeskusesse saabumiseks rattadistantside toimumise aegu:

- Kaitsevæe MV rattadistants 10:05-10:40
- Rahva ja noorte rattadistants 11:33-12:05
- Sprindi rattadistants 13:10-14:00
- Laste rattadistants 15:30-15:55



TRIATLONI INFOKIRI 28

25.07.2013

VÕISTLUSKESKUSES on avatud puhvet, sporditarvete müük, rattarent ja lasteala pisikestele triatlonisõpradele, samuti on sportlastele riietumistelgid ja peale distantsi lõppu pakutakse sportlaste alas suppi, samas saab jälgida ka teiste võistlust.

Täiendav info Saku Triatloni kohta võistluse kodulehel:

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

ja FB: www.facebook.com/saku.triatlon

5.Olümpiavõitja ja maailmarekordiomaniku Ashton Eatoni treener Harry Marra esineb 27. juulil ettekandega „Treeneritöö kunst“ ("The Art of Coaching").

Oma ettekandes räägib Marra, millest koosneb treeneritöö kunst. „Omandatud kogemused koos nägemusega treeneritööst kui kunstist on võimaldanud mul arendada oma sportlased headest paremateks ning parematest parimateks,“ selgitas Eatoni treener Marra. Nüüd on kuulus treener Eestis, et neid teadmisi ka oma Eesti ametivendadele jagada. Tänu Eesti Olümpiakomiteele on seminar kõigile treeneritele tasuta. „Sportlase tulemuse taga on alati ka treeneri panus. EOK toetab jätkuvalt treenerite oskuste ja kogemuste omandamist, seekord siis maailma tipptreeneri siia toomisel,“ ütles EOK president Neinar Seli.

Seminar toimub Radisson Blu Hotel Olümpia saalis Alfa2 laupäeval, 27. juulil algusega kl 11. Osalemiseks on vajalik eelregistreerimine, mida saab teha kuni 25. juulini (Mariken Puks: mariken@ekjl.ee, t. 526 1399).

Ettekanne on inglise keeles. Marra vastab ka küsimustele. Põhjalikumad vastused saate, kui saadate oma küsimused kas inglise või eesti keeles eelnevalt meilitsi (mariken@ekjl.ee).

Seminar lõpeb orienteeruvalt kl 13.15.

Avalik treening toimub kolmapäeval, 31. juulil kl 11.00.

Koht täpsustub lähipäevil.

Kümnevõistluse maailmarekordiomanik Ashton Eaton koos Kanada seitsmevõistleja Brianne Theisen-Eatoni ja treener Harry Marraga saavad Moskva MM-i eelsesesse treeninglaagrisse Tallinna 21. juulil. Koolitusprojekti toetab Eesti Olümpiakomitee ja koostööpartner on Radisson Blu Hotel Olümpia.

Lisainfo Mariken Puks, Eesti Kergejõustikuliit, mariken@ekjl.ee
Tel. 667 7994; 526 1399

Rohkem infot:

Tiina Pallas,

tel. 56-951593



Eesti Triatloni Liit
ESTONIAN TRIATHLON ASSOCIATION