

- Teemad.
1. Kirill Kotšegarov võistleb 21.septembril Lake Tahoe Ironmanil
 2. Kaidi Kivioja hooaeg jätkub Tongyeong ITU MK etapiga
 3. Aleksandr Latinil on ees 3 ITU MK etappi
 4. Marko Albert on võistlustules 11. oktoobril Hawaii Ironmanil
 5. Silver Mikk Kanadas, Mont-Tremblantis, poolpika triatloni MM-il
 6. Eestlaste Almere Ironmanil, täispika EM-il
 7. ETL duatloni karikasarja IV etapp toimub 20. septembril Saaremaal
 8. Eesti meistrid duatlonis selgusid Kiilis
 9. Noorsportlaste stipendiumikonkurss
 10. Loengusari „Treeni teadlikult“
 11. EOK teadusprojektide konkurss

1. Pühapäeval, 21. septembril Eesti aja järgi kell 16.30 stardib Kirill Kotšegarov USA-s Lake Tahoe Ironmanil – võistlusel, kus ta 2013.a. lõpetas ajaga 9:04:39 ja saavutas neljanda koha. Lake Tahoe Ironman on Kirillile tänavu juba kolmandaks täispikaks triatloniks Lanzarote ja Ironman UK järel. Soovime edu!

2. Kaidi Kivioja võistles 13. septembril Rumeenias Constantas toimunud Euroopa karikaetapil. Närvesööva lennureisi ja pagasiprobleemide kiuste suutis Kivioja lõpetada võistluse korraliku 13. kohaga. Olümpiadistantsi läbimiseks kulus Kaidil aega 2 tundi, 14 minutit ja 16 sekundit. Head minekut näitas Kaidi just rattasõidus, kus ta suutis välja sõita päeva parima aja. Võimalus kõrgete kohtade eest heidelda luhtus aga ennekõike ujumisetapi käigus, kus vahe esikümnega kärises liialt suureks. Võistluse võitis ukrainlanna Yuliya Yelistratova ajaga 2:09:18. Kaidi saab nüüd natuke koduse ettevalmistusega tegeleda, et siis 18. Oktoobril ITU team liikmena Koreas Tongyeongi ITU MK etapil starti asuda.

3. Aleksandr Latin oli pärast pisikest pausi taas võistlustules 13. septembril Saksamaal, Hannoveris Triathlon Bundesliga etapil, kus ta saavutas 22. koha. Sprindidistantsil toimunud võistluse võitis hispaanlane David Castro, kellele järgnesid Mario Mola ja Richard Murray. Eestlasel kulus võistlustrassi läbimiseks 55 minutit ja 48 sekundit, kaotust võitjale kogunes minut ja 23 sekundit. Latini sõnul võistles ta väsitavate mahutreeningute pealt ilma sprindivõistluse spetsiaalse ettevalmistuseta. “Võistlus kulges küllaltki raskelt, ujumisega ei suutnud liidrite tempos püsida ja seetõttu jäin rattaetapil jälitajate gruppi. Rõõmu valmistas aga see, et jooksuga õnnestus positsiooni parandada ja seega ka võistlusele positiivne lõpp anda,” kommenteeris Latin enda laupäevast võistlust. Saksamaalt sõitis Latin Lanzarotele treeninglaagrisse, pärast seda aga juba Lõuna-Ameerikasse võistlustele, kus ootavad ees stardid 5.10 Mehhikos Cozumel ITU MK etapil, 12.10 Kolumbias Cartagena ITU MK etapil ja 18.10 Koreas Tongyeongi ITU MK etapil.

4. Marko Albert võitleb 11. oktoobril toimuval triatlonimaailma prestiižseimal võistlusel - Hawaii Ironmanil. Läbi ajaloo on eestlasi Hawaii Ironmanil oselenud kokku üldse 13 triatleeti, kellest parim aeg, 8 tundi 35 minutit ja 18 sekundit, on ette näidata just Marko Albertil.

5. Silver Mikk lõpetas Kanadas, Mont-Tremblantis, poolpika triatloni MM üldkokkuvõttes 73.kohaga, oma vanuseklassis saavutas ta 8. koha. Silver kvalifitseerus Ironman 70.3 sarja tippündmusele möödunud aasta Lanzarote poolpikal Ironmanil. Ülemaailm-



selt populaarne Ironman 70.3 võistlussari koosneb aastas kokku enam kui 50 võistlusest, kus osalejatel tuleb distantsidena läbida 1,9 km ujumist, 90 km rattasõitu ja 21 km jooksu. Alates 2006. aastast korraldatakse nimetatud sarja raames ka poolpika triatloni MM-i, millest tänavu võttis osa enam kui 1800 võistlejat.

Nii meeste kui ka naiste arvestuses osutasid kiireimateks olümpiadistantsi taustaga triatleedid. Meestest võitis hispaanlane Javier Gomez ajaga 3:31:30, teisena ületas lõpujoone Jan Frodeno, kaotades võitjale finišis 41 sekundiga. Naiste arvestuses tegi Mont-Tremblantis tugeva esituse poolpika distantsi Euroopa meister šveitslanna Daniela Ryf, edestades lähimat konkurenti tervelt kahe minutiga. Teise ja kolmanda koha saavutasid Jodie Swallow Suurbritanniast ja kodupubliku ees võistelnud Heather Wurtele.

6. Laupäeval, 13. septembril väga tuulistes oludes peetud Challenge Almera täispikal triatloni EM-il tegid eestlastest kaasa Ivo Tatrik ja Margus Nõmm. Ivo lõpetas isikliku rekordiga 10:28 ja Margus läbis oma esimese Ironmani ajaga 9:51.

7. Kodune võistlushooaeg jätkub laupäeval, 20. septembril EKV IV etapiga, Kuressaares Saaremaa duatloniga. Võistluskeskus on Kuressaare Tervisepark. Võisteldakse kolmel distantsil:

Distantsil 1,2 km jooksu / 5km rattasõitu / 0,6 km jooksu stardivad LAPSED E, D ja C. Võistluse start 11.30

Distantsil 4 km jooksu / 13 km rattasõitu / 2 km jooksu stardivad_NOORED B, A, ja VETERANID 60 ja 70. Võistluse start 12.15

Distantsil 8 km jooksu/ 33 km rattasõitu / 4 km jooksu võistlejad JUUNIORID, PÕHIKLASS, VETERANID 40 ja 50 Võistluse start 13.30.

8. Duatloniaasta tähtsamad võidud – Eesti meistritiitlid - noppisid 2014.a. Harri Sock ja Sirlet Viilas. Põhidistantsil, kus tuli joosta vastavalt 10 ja 5 kilomeetrit ning sinna vahele ka 40 km rattasadulas pedaalida, haaras esimese osaala järel kindlalt liidriohjad Mart Suurkivi TTÜ Spordiklubist. Suurkivi, kes vaid nädal varem pidi triatloni karikasarja finaaletapil Elvas just jooksurajal karikavõidust suu puhtaks pühkima, läbis Kiilis esimese jooksuetapi ajaga 0:34.04, saades sellega endale rattasõiduks koguni minuti ja 45 sekundilise edu pearivaal Harri Soku ees. Kahe kange vahel püsisid konkurentsist ka veel Rait Ratasepp, Karl-Rauno Miljand ja Urmas Utar .Vaatomata avaala näiliselt suurele kaotusele asus tugeva ratturina tuntud Harri viivitamatult vahet vahendama. Pool rattatrassist läbitud, oli Sock Suurkivist juba möödunud ning vahe kahe suursoosiku vahel kärises nüüdsest iga meetriga, sedapuhku aga Soku kasuks. Viimasele 5 km jooksuringile suundus Harri juba teadmiselega, et vahe järgnevate, ennekõike Suurkivi ees on kasvanud ühele minutile ja 15 sekundile. Ehkki Suurkivi läbis sellegi jooksuetapi kõige kiiremini, oli järelejäänud distants siiski liialt lühikene, et Soku mingilgi määral ohustama hakata. Soku võit ühes tänavuse Eesti meistritiitliga läks Kiilis kirja ajaga 1:53.05. Suurkivi lõpetas 31 sekundit hiljem teisena, ultratriatlonist Rait Ratasepp ületas lõpujoone kolmandana. Naiste konkurentsist ei leidunud vastast Sirlet Viilasele, kes jooksis ennast võidule juba sisuliselt avaala 10 kilomeetriga. Kuigi rattasõidus tuli Sirletile hoogsalt lähemale kahe nädala tagusel Eesti täispikal triatlonil säranud Kadri Possul, ei suutnud viimane siiski Harri Soku kombel jooksikut kinni püüda. Nii



olid jooksurajale naastes trumbid jällegi Viilase käes, kes ajaga 2:24.58 lõpetas võistluse kindlalt esimesena. Talle järgnesid Kadri Possul ja Karmen Aavik. Nii Soku kui Viilase jaoks oli duatloni meistritiitli näol tegemist käesoleva aasta teise tiitlivõiduga : mõlemal ette näidata ka poolpika triatloni meistritiitel Valgast.

9. Tradehouse Ilukaubamaja kuulutas välja noorsportlase stipendiumi konkursi. Noorsportlase Stipendiumi taotlemine 2015. aastaks on avatud ning taotlusi saab esitada kuni 15. oktoobrini. Stipendiumi eesmärk on toetada kuni 26-aastaste noorsportlaste ettevalmistust ja osalemist kohalikel ja rahvusvahelistel võistlustel. Stipendiumi suurus on 20 000 € ning see võib minna jagamisele mitme taotleja vahel.

Juba mitmendat aastat toetab Tradehouse erinevaid heategevuslikke ja sotsiaalseid projekte. Käesoleva aasta märksõnadeks olid kultuur ja sport, mille raames soovisime panustada eelkõige noorte talentide arengusse. Lootustandva noore rallimehe Timmu Kõrge sponsoreerimine oli esimene samm Tradehouse'i tulevikku vaatavast visioonist, mille raames toetame iga-aastase 20 000€ suuruse spordistipendiumiga andekaid noorsportlasi teel oma karjääri tippu. Ralliekipaaž Timmu Kõrge ja Erki Pints saavutasid Auto24 Rally Estonial auväärt 3. koha ning liiguvad nüüd edasi Eesti Meistritiitli suunas.

Tradehouse OÜ tegeleb professionaalsete ilutoodete maaletoomise ja turustamisega, olles number üks partner iluteenindajatele üle Eesti. Rohkem infot stipendiumi ja taotluste esitamise kohta – www.tradehouse.ee/stipendium

Rohkem infot: Laura Kuldkepp, Tradehouse OÜ turundusjuht
tel: 680 1601, e-post: laura@tradehouse.ee

10. Harrastussportlased on oodatud 23.septembri õhtul osalema loengul **KUIDAS MOTIVEERIDA END SPORTIMA?**

Treeni teadlikult loengusari alustab taas. Kell 18.00 algava avaloengu lektoriteks on Eesti üks kiiremaid pikamaajooksijaid Roman Fosti ja spordipsühholoog Snezana Stoljarova. Loengus räägib Fosti, mis Teda motiveeris oma esimesse maratoni starti astuma, mis aitab tal põhitöö kõrval jooksuradadel püsida ning kuidas ta raskemaid aegu ületab? Spordipsühholoogi abiga leiavad järgmised küsimused vastused: mis võiks olla minu sportimise motiivid ja kuidas neid toita? Kas on omavahelisi sarnasusi sportimise motivatsiooni toetavate ja pärssivate mõttemustrite vahel? Kas ja kuidas saab endale tahtejõudu juurde ammutada?

Roman Fosti on 2014 aasta Eesti meister 5000m, 10 000m ja poolmaratonis. Tema isiklik rekord maratonis sündis sel aastal EMil Zürichis, aeg 2:17:54, 18-s koht. Parim poolmaratoni aeg on Kopenhaagenist samuti sel aastal 1:05:14. 2012 vigastusega kimpus olnud Roman võib öelda, et on praegu elu parimas vormis. 31. aastase mehe järgmised eesmärgid on parandada maratoni aega 2 minutiga ja 2015 Pekingi MMi maratonil edukas tulem, seejärel juba Rio OM. Tema treener on Jane Salumäe.

Snezana Stoljarova on praktiseeriv spordipsühholoog, kes töötab sportlaste, treenerite ja lastevanematega eesmärgiga aidata kaasa sportlase soorituse optimeerimisele ja tema eluoskuste arendamisele. Oma igapäevatoos, peale spordipsühholoogilist nõustamist, annab ta sotsiaal- ja spordipsühholoogia loenguid Tallinna Ülikoolis ja viib läbi treeneritele ja lastevanematele suunatud seminare ja töötubasid. Snezana omab ka isiklikku kogemust sportlasena saavutusspordis ning treeneritöös.



TRIATLONI INFOKIRI 29

18.09.2014

TREENi TEADLIKULT loengus toimuvad Tallinna Ülikooli Terviseteaduste ja Spordi Instituudis, Tondi 55, Tallinnas. Loeng kestab ca 1,5 h. Osavõtutasu on 5 eurot (maksmine kohapeal, sularahas). Oma osalemissoovist saab teada anda: katrin.soidra-zujev@tlu.ee.

Nädal peale seda räägib jalatsispetsialist Rein Sökk jalanõu valikust sportimisel. Kokku toimub sel sügisel 14 loengut, iga teisipäev ja harrastussportlastele teadlikult treenimise teemadel. Lisainfo ja järgmised loengud: <http://www.tlu.ee/harrastus>

Loeng toimub koostöös Eesti Spordimeditsiini klatri SportEST ja Tallinna Ülikooli Terviseteaduste ja Spordi Instituudiga loengusarjas TREENI TEADLIKULT.

Lisainformatsioon, intervjuude ja soovi korral teemadest artiklite kirjutamise kokkuleppimine: Katrin Soidra-Zujev, TLÜ Terviseteaduste ja Spordi Instituut
www.tlu.ee/tsi , e-post: katrin.soidra-zujev@tlu.ee, tel. 699 6555

11. Eesti Olümpiakomitee (EOK) kuulutab välja teadusprojektide konkursi, millega toetatakse rakenduslike spordiuuringute läbiviimist.

Konkursile on oodatud eelkõige rakenduslikud uuringuprojektid, mille eesmärk on kaardistada füüsilised, materiaalsed, organisatsioonilised või inimressursid Eesti spordis, samuti toetatakse projekte, mis tegelevad Eesti elanikkonna kehalise aktiivsuse kaardistamisega.

Toetus eraldatakse kuni kaks aastat kestvatele projektidele. Teadusprojektide konkursi rahaline maht on 2014. aastal 25 000 eurot, toetusmäära suurus ühe projekti kohta kuni 5000 eurot. Taotluste saajad määrab EOK moodustatud komisjon.

Taotlusi saavad esitada juriidilised isikud ja asutused. Projekti vastutaval täitjal peab olema Eesti doktorikraad või sellega võrdväärne teaduskraad, projekti põhitäitja peab olema kas doktorant või vähemalt magistrikraadi või vastava kvalifikatsiooniga. Mõlemad peavad olema avaldanud viimase kolme aasta jooksul Eesti Teadusinfosüsteemi nõuetele vastavaid teaduslikke publikatsioone. Täpsemalt loe konkursi juhendist.

Taotlused tuleb allkirjastatult esitada hiljemalt 15. oktoobril kell 16.00 EOK meiliaadressile eok@eok.ee või EOK postiaadressile: Eesti Olümpiakomitee, Pirita tee 12, 10127, Tallinn.

Lisainfo: Peeter Lusmägi, EOK liikumisharrastuse juht, Tel: 603 1507, Mob: 511 9152

E-post: peeter@eok.ee

Rohkem infot:

Tiina Pallas,
tel. 56-951593



Eesti Triatloni Liit
ESTONIAN TRIATHLON ASSOCIATION