

## TRIATLONI INFOKIRI 32

22.08.2013

Teemad:

1. Markko Etverk saavutas 17.08 Norras Põhjamaade juuniorite Meistrivõistlustel 5. koha
2. Eestlaste tulemused Rootsi Kalmar Ironmanil ja Taani Copenhageni Ironmanil
3. Mart Haruoja mälestusvõistlused triatloni täis- ja poopikal distantsil
4. 2013.a. Krosstriatlioni Meistrisarja finaal
5. Triatlonisari Meie Liigume
6. Eesti MV duatlonis toimuvad 31.08 Kiilis
7. Treenerikoolitus

1. Markko Etverk saavutas 17. augustil Norras Tronsergis toimunud Põhjamaade juuniorite Meistrivõistlustel 5. koha.

Norras toimunud Tronsberg triatlioni võitis juuniorite arvestuses Euroopa meister Kristian Blumenfeldt, Eestit esindanud Markko Etverk lõpetas sprindidistantsil toimunud võistluse viiendana. Markko ujus 750m ajaga 0:09:13, sõitis 20km rattaga 0:32:08 ja jooksis 5km ajaga 0:18:10 - kokku kulus Markkol sprindidistantsi läbimiseks 1:00.33. Võidu noppis valitsev Euroopa meister norralane Kristian Blumenfeldt ajaga 0:55:31. Tulemused: <http://topptid.no/results/app/race/1014>

2. 17.-18. augustil võistles 17 Eesti triatleeti täispikal triatlonidistantsil Põhjamaade juures ja 41 triatleeti lõpetas Eestis täispika triatlioni .

Laupäeval, 17. augustil võistlesid eestlastest Rootsist Kalmar Ironmanil Harri Sokk, Indrek Teppo, Valdur Jaht, Emeri Lepp, Asko Kuusalu, Andres Laineste ja Jaanus Juss.

Eesti meestest parima tulemuse saavutas 11. kohaga lõpetanud Harri Sokk, finišeerudes ajaga 8:58:30. Indrek Teppo lõpetas 28. kohaga, lõppajaga 9:18.08. See tulemus tagas Indrekule M35-39 vanuseklassis kolmanda koha ning ühes sellega ka stardiõiguse 12. oktoobril toimuvale täispika triatlioni MM-le, Hawaii Ironmanile.

Valdur Jaht lõpetas ajaga 9:52.53, Emeri Lepp ajaga 10:56.37, Asko Kuusalu ajaga 10:52.55, Andres Laineste ajaga 11:26.13, Jaanus Juss ajaga 11:44.20.

Kalmar Ironmani võit läks Portugali esindajale Pedro Gomesile, kelle võiduajaks märgiti lõpuprotokollis 8:19:30. Naiste arvestuses domineeris võistlust Suurbritanniast pärit Jodie Swallow ajaga 8:54:01. Seejuures ei loovutanud Swallow kogu võistluse vältel liidrikohta, edestades järgnevaid naiskonkurente lõppkokkuvõttes enam kui 20 minutiga.

Täispika triatlioni maailmameistrivõistlused ehk Hawaii Ironman toimub käesoleval aastal 12. oktoobril. Lisaks Indrek Teppole on Hawaiiile minemas ka meie esitriatleet Marko Albert ning M40-44 vanuseklassis Indrek Klampe. Varasemalt on Hawaiiil nii palju eestlasi võistelnud üksnes 2003. aastal, mil maailmameistrivõistluste starti läks neli meie riigi triatleeti.

Tulemused: <http://www.ironman.com/triathlon/events/emea/ironman/kalmar/results.aspx#axzz2cK7VyZEm>

Pühapäeval, 18. augustil Taanis toimival Copenhagen Ironmanil võistlesid eestlastest Ain-Ivar Tupp, Alo Alunurm, Aho Augasmägi, Rainer Kuhi, Mait Miller, Andre Mägi, Villu Vakra, Ingemar Saks, Jan Reimann, Kermo Tsäro ja Juho Joonas.

Rajale läinud kahe ja poole tuhande võistleja hulgas saavutas eestlast parima tulemuse Villu Vakra ajaga 9:23:42. Alo Alunurm lõpetas ajaga 9:57.15, Rainer Kuhi ajaga 9:32.43, Jan Reimann ajaga 9:47.41, Andre Mägi ajaga 10:23.25, Mait Miller ajaga 10:25.45, Aho



Eesti Triatlioni Liit

ESTONIAN TRIATHLON ASSOCIATION

Augasmägi ajaga 10:37.17, Kermo Tsäro ajaga 10:55.13, Juho Joonas ajaga 11:36.00, Ain-Ivar Tupp ajaga 11:43.20.

Taanlaste kolmikvõiduga lõppenud tasavägisest heitlusest väljus Kopenhaageni Ironmani võitjana Jens Petersen-Bach, näidates finišis suurepärasest võiduaega 8:12:41. Suurima aplausi teenis lõpujoone ületades aga kahtlemata Taani kroonprints Frederik, kes läbis oma esimese täispika triatloni kiiduväärt ajaga 10:45:32.

Naiste võiduaeg 8:37:36 on täispika triatloni ajaloos paremuselt kolmandaks tulemuseks. Üksnes inglanna Chrissie Wellington ja šveitslanna Caroline Steffen on varasemalt suutnud Ironman-distsantsi kiiremini läbida. Wellingtoni nimel olevast maailmarekordist (8:33:56) jäi Eva Wuttill Kopenhaagenis puudu kõigest 3 minutit ja 40 sekundit.

"Kui ma vaatasin finišis kella, ei suutnud ma oma silmi uskuda. Arvasin, et kellaga oli midagi valesti," kommenteeris värske võidunaine oma suurepärasest tulemust. 24-aastane Wutti alustas võistlust hea ujumisega, väljudes veest välja teisena, kuid pani oma paremuse tõeliselt maksma siiski järgneva ratta- ja jooksuetapi käigus. Võistluse teisena lõpetanud sakslannat Daniela Sämmlerit edestas ta lõppkokkuvõttes enam kui 25 minutiga.

Tulemused: <http://live.ultimate.dk/desktop/front/index.php?eventid=1645>

### 3. Pühapäeval, 18. augustil toimusid Urmas Paejärve korraldusel Keila lähistel Mart Haruoja mälestusvõistlus täis- ja poolpikas triatlonis.

Baltimaade ainsal Ironman võistlusel hõivasid kolm paremat kohta eestlased. Esikoha teenis Margus Heintalu ajaga 9:21:07.

Hommikul kell 8 anti Saku vallas asuvas Tammemäe karjääris start juba järjekorras kaheksandale Eesti Täispikale Triatlonile, kus võistlejatel tuli läbida 3,8 km ujudes, 180 km rattasadulas ja 42,2 km joostes. Kui esimesel korral, 2006. aastal, osales Keila lähistel peetud võistlusel üksnes kaheksa sportlast, siis tänavu oli täispikale distantsil triatleete kogunenud 46. Lisaks eestlastele ka külalised Soomest, Lätist ja Venemaalt.

Ülekaalukalt osutus teistest seekord paremaks Margus Heintalu, kes haaras kohe pärast ujumisetappi liidriohjad ning kasvatas kahe järgneva osaalaga kaasvõistlejate ees edumaad veelgi. Finišisse Keila Tervisekeskuse juures jõudis Heintalu ajaga 9 tundi, 21 minutit ja 7 sekundit, edestades lähimat konkurenti juba enam kui poole tunniga.

„Eks ta ikka raske oli, Ironman pole kunagi kerge. Ise olin üllatunud rattast, tavaliselt läheb mul rattaga kehvasti, aga täna tulin ratta pealt esimesena ja sinna ma jäin,“ olid värske võidumehe esmased kommentaarid äsja möödunud katsumusest.

Teise koha eest käis põnev heitlus kahe Toomase vahel. Nii Toomas Lelov kui ka 2006. aastal esimese Eesti Täispika Triatloni võitnud Toomas Loho liikusid 2/3 võistlusest enamvähem ühes tempos, ent maratonirajal pani Lelov siiski oma paremuse maksma, lõpetades võistluse ajaga 9:51:40 kokkuvõttes teisena. Neli minutit ja 25 sekundit hiljem finišeeris kolmandana Toomas Loho. „Uus rekord. Sellistele meestele pole häbi kaotada,“ lausus Loho kokkuvõtvalt. Tänavuse täispika triatloni läbisid teiste hulgas ka kaks kanget naist – Kadri Possul ja Kaity-Marin Tiitmaa. Võistlust alustas paremini küll Kadri, kes tubli ujumis- ja rattaetapiga kasvatas enne viimasele osaalale siirdumist oma edu peakonkurendi ees 16 ja poolele minutile. Kuid lõpuks oli ikkagi maratonijooks see, mis asjad paika pani. Ligemale 27 minutit kiirem jooksuaeg tõi esimesena finišisse siiski Kaity-Marini, andes talle lõppajaks 11:20:21. Mitte vähem tublim Kadri sai lõpuprotokollis kirja numbrid 11:27:43.

Mart Haruoja mälestusvõistluse raames toimunud poolpikal triatlonil maitseid võidurõõmu Priit Ailt (4:17:27) ja Liisa Kull (5:06:45). 1,9 km ujumisest, 90 km rattasõidust ja 21 km jooksust koosnenud võistlustrassi lõpetas tänavu kokku 29 võistlejat.



4. 18. augustil MTÜ Trismile korraldatud Eesti krossatriatloni meistrivõistluste finaaletapi Tallinnas, distantsil 300m + 14.4km + 4km võitis Urmas Utar ajaga 50.35 Allar Soo, Jaanus Undresti ja Aivar Veri ees. Parim naine Rahel Kallas lõpetas ajaga 1:01.21.

Pirita velodroomi taga toimunud võistlusel toimus lisaks põhidistantsile ka laste krossatriatlon distantsil 150m + 7.2km + 1.3km, kiireim oli Carol Kuuskman ajaga 32.39.

Tallinna krossatriatlon on Eesti krossatriatlon meistrisarja finaaletapp:

1. etapp – 22.06 Võru krossatriatlon
2. etapp – 13.07 Kõrvemaa krossatriatlon
3. etapp – 18.08 Tallinna krossatriatlon

Kolme etapi kokkuvõttes võitis Eesti krossatriatloni meistri tiitli Allar Soo Urmas Utari ja Aivar Veri ees. Naistest olid parimad Kerti Kesküla, Rahel Kallas ja Jana Matvejeva

5. Laupäeval Tõrvas toimunud Meie Liigume rahvatriatlonisarja finaaletapist võttis osa 208 triatlonisõpra. Kokku tõi Meie Liigume triatlonisari kuue etapi jooksul starti üle tuhande erinevas eas spordihuvilise.

Tõrvas aset leidnud finaaletapi ujumised toimusid Vanamõisa järves, ratta- ja jooksurajad aga kulgesid mööda Tõrva terviseradasid. Et Tõrva triatloni puhul oli tegemist klassikalise krossatriatloniga, läbiti kaks viimast osaala maastikul. Kõik rajad valmistasid seejuures ette Tõrva Spordiseltsi aktivistid.

Sarja lõppakord sai alguse esmalt lastedistantsiga (0,15km + 3km + 1km), kus kuni 11-aastaste tüdrukute arvestuses võidutses taaskord Maria Bondarchuk, kes oma vanuseklassis ühelgi kuuest etapist teistele sõnaõigust ei andnud. Tõrvas järgnesid Mariale teisena Vanessa Potagin ja kolmandana Linda Koreinik. Ka sama vanade poiste arvestuses tegi tänane võitja Argo Raie sarjas puhta töö, edestades finaaletapol Carl Robert Kallastet ja Patrik Ruotsalainenit.

Kuni 14-aastaste tüdrukute klassis olid esikolmikus Kristi Kütt, Helen Rohtla ja Karoli Villako. Maksim Bondarchuk, Egert Aalde ja Reimo-Taavi Lõbu olid aga esikolmikus sama vanade poiste arvestuses.

Erinevalt järelkasvu stardist tuli harrastajatel distantsiliselt poole rohkem pingutada. 0,3km ujumisest, 6km rattasõidust ja 2km jooksuosast koosnenud võistlusel andsid naiste konkurentsist haarava lahingu Jaanika Kopli ja Johanna Räppo. Esmalt ujumises enam kui 2 minutiga Johannale kaotanud Jaanika asus ratta- ja jooksuetapil jõudsalt vahet vähendama ning finišeeriski lõpuks naiste arvestuses Tõrva triatloni võitjana, edestades teisena lõpetanud peakonkurenti 14,3 sekundiga. Kolmandaks platseerus seekord Luise Puu.

Meeste arvestuses oli esikohaduell veelgi põnevam, kus võitjana lõpetanud Allar Sood ja talle järgnenud Aivar Veri lahutas finišis kõigest 6,3 sekundit. Otsustavaks sai siin ennekõike Allari kaheksa sekundit nobedam jooksuaeg, mis kompenseeris algse mahajäämise ujumisetapil. Kolmandana lõpujoone ületanud Aivar Hussar kaotas võitjale 40,1 sekundiga.

Võistkondade arvestuses võidutses Tõrvas tiim nimega "Emu tõrvakad" koosseisus Margo Malm, Ever Sinisalu ja Urmas Treu. Teisele kohale tuli võistkond "Kahtlusalusel" (Indrek Kadak, Argo Neumann, Martin Volt) ja kolmanda koha näpsas kollektiiv "Aaviksoo" ühes Veiko Soo, Kuldar Aaviku ja Kristen Sooga. Sarja mitmel varasemal etapil võite kogunud "Raaduvere kanged" jäid seekord napilt neljandaks.

Tõrva triatlon pani ühtlasi ka punkti tänavusele Meie Liigume rahvatriatlonisarjale, mis nagu kord ja kohus lõpetati üldvõitjate autasustamise ja ühise tordisõomisega.



6. 21CC Triatloniklubi korraldusel on 31. augustil Kiilis toimumas Eesti meistrivõistlused duatlonis. Võisteldakse neljal distantsil:

- lastedistantsil 1km jooksu, 4km rattasõitu ja 0.5km jooksu - lastele sünniaastatega 2000 või hiljem.

- rahvadistantsil 3 km jooksu, 13 km rattasõitu ja 2km jooksu - jõukohane kõigile.

- põhidistantsil 10 km jooksu, 40 km rattasõitu ja 5 km jooksu.

- noortedistantsil 5km jooksu, 20km rattasõitu ja 2.5km jooksu. Sellel distantsil võistlevad Noored A (1997-1996), juuniorid (1995-1994) ja naised 50, vet60, vet70 vanuseklassid.

Võistluspäeva ajakava:

- 9:00 Registreerimine

- 10:00 Lastedistants

- 11:00 Rahvadistants

- 12:20 Autasustamine (Laste- ja rahvadistants)

- 13:00 Põhidistants

- 16:00 Noortedistants

- 18:00 Autasustamine (Põhi- ja noortedistants)

Kiili duatloni võistluskeskus on Kiili Gümnaasiumi juures ja avatakse võistluspäeval 31.augustil kell 9:00. Registreerimistingimused ja täpsem info on leitavad võistluse kodulehelt: <http://www.21cc.ee/kiili-uldinfo/>

Eelregistreerimine <http://www.21cc.ee/kiili-registreeru/> kestab kuni 28.augustini. Lastele on osalemine TASUTA! Kiili valla elanikele kehtib eelregistreerimisel osavõtutasu lisasoodustus.

Spordisõbrad, harrastajatest tippudeni, on kutsutud võistlema ja end proovile panema!

Kel võistlemiseks oma ratast pole, saab selle rentida CityBike Jalgrattarendist. Võimalusel broneeri ratas eelnevalt nende kodulehel: <http://www.citybike.ee/maanteerattad/>

Jälgige informatsiooni ka Kiili duatloni Facebooki'i küljel [www.facebook.com/kiili.duatlon](http://www.facebook.com/kiili.duatlon)

Duatlon on huvitav ja jõukohane kõigile samas põnev ka raja kõrvalt vaadates!

7. Tallinna Ülikool ja spordimeditsiini klaster SportEST korraldavad treeneritele täiendkoolituse teemal: MOTIVEERIMISE VÕTTED LÄBI PRAKTILISTE OLUKORDADE

Koolitus toimub 29. augustil, kell 12.00 – 16.00 Tallinna Ülikooli Terviseteaduste ja Spordi Instituudis Tondi tn. 55, II korus

Seminaril on treeneritelt saadud tagasiside põhjal filmitud üles mõned enamlevinud olukorrad, millele leitakse psühholoog Aili Maar eestvedamisel parimaid võimalikke lahendusi. Seminari eesmärgiks on täiendada treeneri oskustepagasit motiveerivate võtetega, mille kasutamine aitab luua usalduslikku kontakti ning õppida hoidma treenitavat jätkusuutlikult spordiga tegelemas.

Registreerimine: [www.tlu.ee/tsi](http://www.tlu.ee/tsi) ,KatrinSoidra-Zujev [katrin.soidra-zujev@tlu.ee](mailto:katrin.soidra-zujev@tlu.ee) tel 6996555

Rohkem infot:

Tiina Pallas, tel. 56-951593

