

# TRIATLONI INFOKIRI 33

29.08.2013

## Teemad:

1. Eesti MV duatlonis toimuvad 31.08 Kiilis
2. Triatlonivõistlus Saaremaal – 31.08 Tõrise triatlon
3. Urmas Paejärv stardib Poola Ironmanil
4. Eesti Koolisporti Liidu egiidi all toimuv Tabasalu basseinitriatlon toimub 14. Septembril
5. Saaremaa duatlon, EKV IV etapp toimub 21. septembril
6. Treenerikoolitus

1. 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 ja hiljem;
- rahvadistantsil 3 km jooksu, 13 km rattasõitu ja 2km jooksu – Noored B (1999-1998) ja harrastajad, distants on jõukohane kõigile;
- põhidistantsil 10 km jooksu, 40 km rattasõitu ja 5 km jooksu – N/M põhiklass, N/M veteranid 40 ja mehed 50;
- noortedistantsil 5km jooksu, 20km rattasõitu ja 2.5km jooksu - 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 ratas 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!

2. Selle hooaja viimane väliujumisega triatlonivõistlus Eestimaal toimub 31. augustil Saaremaal.

Kaarma vallavalitsuse korraldusel toimuva Tõrise triatloni start antakse Kaarma vallas, Tõrise külas asuva looduslikult kauni Tõrise järve põhjakaldalt, finišeeritakse aga ca' 15 km kaugusel asuval muinasaegsel Kaarma maalinnal. Võistlust võib lugeda rahvatriatloni klassi kuu- luvaks, kus distantsid jaotuvad oma pikkuselt järgnevalt: ujumine 700 m; jalgrattasõit erineva kattega trassil 15,3 km ning jooks, samuti erineva kattega rajal, 3,7 km.

Triatloni start antakse Tõrise järve kaldalt 31.08.2013 kell 14. Stardi ootel seisavad võistlejad



Eesti Triatloni Liit

ESTONIAN TRIATHLON ASSOCIATION

ühises grupis vees. Ujutakse piki järve ja väljutakse kruusasele vahetuslale, kus istutakse-ratastele. Vahetuslalt jõutakse esimese asfalt -lõiguni, pikkusega ca' 900 m. Seejärel jätkub rada 3,6 km kruusalõigul, millele järgneb ülejäänud trassi osas asfalt. Rattarada läbib Eikla küla ning suundub edasi Kaarma maalinna poole. Enne maalinna pööratakse vahetult vasakule, kus algab taas vahetusala, paigutatakse ratas ja alustatakse 3,7 km jooksu. Esimesed 1,3 km kulgeb jooksurada vaheldust pakkuvast segametsas, kus rada selgelt tähistatud ja ka möödumisvõimalused olemas. Seejärel väljutakse asfaltteele, mis on 2,4 km pikk ning kulgeb kaarjalt tagasi maalinna poole, kus ka finišeeritakse.

Tõrised triatlon on Saaremaa multisporti seeriavõistluse II etapp. I etapiks oli Orisaare triatlon ja kolmandaks, finaaletapiks on Saaremaa duatlon.

3. Eesti täispika triatloni peakorraldaja Urmas Paejärv stardib saabuval nädalavahetusel Poolas toimuvale täispikale triatlonil Panasonic Evolta Ironman 2013. Start täispikale triatlonile antakse 1. Septembril kell 7:00.

Rohkem infot: <http://www.tri-sport.pl/>

Soovime Urmasele edu!

4. Eesti Koolisporti Liidu egiidi all toimub laupäev, 14. Septembril Tabasalu laste ja noorte basseinitriatlon.

Võistluse eesmärgiks on arendada ja toetada spordi- ja liikumisharrastust ning tervislikke eluviise õpilaste ja õpetajate hulgas; arendada piirkondlikke spordisidemeid koolide vahel ning pakkuda osavõtu- ja võistlusvõimalusi triatlonis

Võistlus toimub Tabasalu Spordikompleksis ja selle lähiümbruses.

Korraldab Tabasalu Triatloniklubi.

Triatlonivõistlustest võivad osa võtta kõikide koolide õpilaste võistkonnad. Võistlused toimuvad järgmistes klassirühmades:

E vanuseklass	- 1.- 3.klassid
D vanuseklass	- 4.- 5.klassid
C vanuseklass	- 6.- 7.klassid
B vanuseklass	- 8.- 9.klassid
A vanuseklass	- 10.-12.klassid

I 100m ujumist – 2,9km rattasõitu – 1km jooksu; STARDIMAKS 2 eurot

- E vanuseklass - 1.- 3.klassi poisid ja tüdrukud
- D vanuseklass - 4.- 5.klassi poisid ja tüdrukud
- C vanuseklass - 6.- 7.klassi poisid ja tüdrukud

II 200m ujumist - 8,1km rattasõitu – 2km jooksu; STARDIMAKS 5 eurot

- B vanuseklass - 8.- 9.klassi neiud ja noormehed
- A vanuseklass - 10.-12.klassi neiud ja noormehed

Nimeline registreerumine Eesti Triatloni Liidu koduleheküljel <http://www.triatlon.ee/Voistluskalender-page-67/>

5. EKV duatloni karikasarja IV etapp Saaremaa duatlon toimub 21.septembril.

Laupäeval, 21.septembril toimub Stamina SK eestvedamisel järjekorras juba 18. Saaremaa duatlon, mis alates 1995.aastast on Jaan Pehki ja Kristjan Raiendi mälestusvõistlus.

Saaremaa duatloni võistluskeskus asub Kuressaare tervisepargis, kus toimuvad ka duatloni jooksuetapid. Rattaetapp toimub lõigul Kuressaare tervisepark – Marientali tee-Roomassaare tee-Roomassaare sadam.



## TRIATLONI INFOKIRI 33

29.08.2013

Saaremaa duatloni rajaskeem

<http://www.stamina.ee/resources/editor/File/2012Saaremaa%20duatloni%20RADA.pdf>

Saaremaa duatloni juhend

<http://www.stamina.ee/triatlon/index.php?menuID=731&ids=726%7C731> ja registreerimine

<http://www.stamina.ee/triatlon/index.php?menuID=647&ids=647>

Klubide registreerimisleht

<http://www.stamina.ee/resources/editor/File/2013SaaremaaDuatlonKlubiRegLeht.xls>

Saaremaa duatlon on Saaremaa seeriavõistluse III, finaaletapp. Peale Saaremaa duatloni autasustamist tehakse kokkuvõttes ka Saaremaa kolme etapi kokkuvõttes.

Hea lisapõhjuse veeta sportlik nädalavahetus Saaremaal annab pühapäeval, 22.septembril osalemine Kuressaare Loode tammikus toimuval 128.Pööripäevajooksul <http://www.saaremaajooks.ee/PPJ/index.php>.

6. 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.

Registreerumine: [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



Eesti Triatloni Liit

ESTONIAN TRIATHLON ASSOCIATION