

### Teemad:

1. Eesti meistrid duatlonis selgusid 31.augustil Kiilis
2. EKV duatloni karikasarja punktitalbeli hetkeseis
3. Urmas Paejärve muljed Poola Ironmanist
4. Triatlonivõistlus Saaremaal – V Tõrise triatlon
5. Eesti Koolispordi Liidu egiidi all toimub 14. septembril Tabasalu basseinitriatlon
6. Saaremaa duatlon, EKV IV etapp toimub 21. septembril
7. Projektiexpert OÜ projektikonkursid
8. Koolitused

1. 21CC Triatloniklubi korraldusel toimusid 31. augustil Kiilis Eesti meistrivõistlused duatlonis.

Tänavusteks duatloni meistriteks krooniti meie esitriatleedid Marko Albert ja Kaidi Kivioja. Põhidistantsi (10km + 40km + 5km) esimest osaala, 10 km pikkust jooksudistantsi, alustas üllatuslikult kõige paremini tugeva laskesuusatamise taustaga Elva mees Karel Viigipuu, kes näitas, lisaks avaala 10 km, ka kiireimat aega rattasõidule järgnenud 5 km jooksudistantsil. Jooksuetappide vahele jäänud 40 km rattalõigul domineeris seevastu aga Harri Sock – mees, kes kogu suvise triatlonihooaja on tõestanud ennast äärmiselt võimeka ratturina.

Vaatamata oma trumpalade maksimaalsele ärakasutamisele, ei suutnud Karel ega Harri võistluse üldkokkuvõttes siiski poodiumi kõrgeimat astet hõivata. Selleks oleks tulnud üle mängida meie triatloni esinumber Marko Albert, kes võitmata seekord küll ühtegi osaalas, suutis igal etapil hoida stabiilselt kõrget tempot, mis lõppkokkuvõttes tagas talle ka karjääri esimese Eesti meistritiitli duatlonis. Võiduajaks märgiti Markol protokollil 1:51:03.

Jooksuetappidega sekundeid kaotanud Harri platseerus seekord hõbedale, jäädes võitjast maha 58 sekundiga. Alles kaks nädalat tagasi Rootsis Kalmar Ironmanil 9 tunni piiri alistanud Harriil tuli enne viimasesse vahetusalasse sisenemist üle elada ka kukkumine, mis õnneks midagi tõsist endaga kaasa ei toonud. Kolmandana lõpetas põhidistantsi hea ja ühtlase võistluse teinud väsimatu veteran Urmas Utar ajaga 1:57:20. Jooksuetappidel säranud, ent rattasõidul positsioone loovutanud Viigipuu jäi lõpuks viiendaks.

Naiste arvestuses ei jätnud konkurentidele mingisugust sõnaõigust Kaidi Kivioja, kes võitis Kiilis kõik kolm osaala ning finišeeris lõppkokkuvõttes enam kui 15 minutilise eduga järgnevate ees. Värske Eesti meistri lõppajaks oli seekord 2.07:47. Teise kohaga lõpetanud Alma Sarapuu aeg oli 2:22:54 ning kolmandaks tulnud Kadri Possulil 2:24:52.

2km + 13km + 2km formaadis toimunud noorte- ja harrastajate distantsil võidutsesid Karl-Rauno Miljand (aeg 0:39:11) ja Karmen Reinpõld (aeg 0:45:54). Noorte arvestuses läksid meistritiitlid Henry Räppole ja Simona Gilberta Lutsule. Noorte A klassis distantsil 5km + 20km + 2,5km võitsid Hans Kristen Rootalu ja Johhanna Räppo, juunioride hulgast osutusid parimateks Markko Etverk ja Sandra Schmidt.

Laste võistlustel 1km + 4km + 0,5km krooniti Eesti meistriteks kolmes erinevas vanuskategoorias Hanna Heinsaar ja Ivan Bondarchuk, Maria Bondarchuk ja Johan Tamm, Marie-Elisabeth Martinson ja Kaarel Trepp.

2. 2013 ETL duatloni karikasarja punktiseis peale 3 etappi

- 1 Lapsed E N Hanna Heinsaar Nõmme Rattaklubi **175**
- 2 Lapsed E N Hanna Maria Antson TriSmile **112**
- 3 Lapsed E N Sofia Kristina Luts Tartu Ujumisklubi **100**
- 4 Lapsed E N Karmen Kuusik Nõmme Rattaklubi **60**



## TRIATLONI INFOKIRI 34

5.09.2013

- 5 Lapsed E N Päike-Triinu Tamm 21CC Triatloniklubi 58
- 6 Lapsed E N Kirke Kübar Tartu Ujumisklubi 52,5
- 1 Lapsed E M Ivan Bondarchuk Tabasalu TK 160
- 2 Lapsed E M Andres Alloja Raudmees 128
- 3 Lapsed E M Lars Sebastian Antoniak 21CC Triatloniklubi 74
- 4 Lapsed E M Mart-Andreas Rootalu Keila Swimclub 70,5
- 5 Lapsed E M Rasmus Boisen Tartu Ujumisklubi 60
- 6 Lapsed E M Toomas Paejärv 21CC Triatloniklubi 60
- 1 Lapsed D N Maria Bondarchuk Tabasalu TK 145
- 2 Lapsed D N Getriin Marii Lessing Tartu Ujumisklubi 138
- 3 Lapsed D N Paula Kübar Raudmees 122,5
- 4 Lapsed D N Sandra Marie Luts Tartu Ujumisklubi 110
- 5 Lapsed D N Kirke Kool Tartu Ujumisklubi 109
- 6 Lapsed D N Ida-Tuule Jõgi Tartu Ujumisklubi 101
- 1 Lapsed D M Oskar Hanko Paide Ujumisklubi 142,5
- 2 Lapsed D M Karl Johannes Visnapuu Tartu Ujumisklubi 118
- 3 Lapsed D M Matteus Miilpalu Vinni VAK 110
- 4 Lapsed D M Georg Oper Tartu Ujumisklubi 102,5
- 5 Lapsed D M Martin Mäerand Raudmees 97
- 6 Lapsed D M Marten-Hugo Kivari Tartu Ujumisklubi 97
- 1 Lapsed C N Katre Meriloo Vinni VAK 142,5
- 2 Lapsed C N Marie-Elisabeth Martinson Tabasalu TK 125
- 3 Lapsed C N Kaari Meriloo Vinni VAK 115
- 4 Lapsed C N Carol Kuuskman Tabasalu TK 112
- 5 Lapsed C N Merili-Mai Kivimets Tabasalu TK 88
- 6 Lapsed C N Ruth Kübard Tabasalu TK 67
- 1 Lapsed C M Kaarel Trepp Vinni VAK 175
- 2 Lapsed C M Ragnar Lelle Raudmees 132,5
- 3 Lapsed C M Alo Koppel Tabasalu TK 113,5
- 4 Lapsed C M Marten Siirma Tabasalu TK 110
- 5 Lapsed C M Renee Balent Raudmees 94,5
- 6 Lapsed C M Argo Raie Tabasalu TK 68
- 1 Noored B N Liis Jääger Tartu Ujumisklubi 150
- 2 Noored B N Janeli Jaomaa Tartu Ujumisklubi 142,5
- 3 Noored B N Simona Gilberta Luts Tartu Ujumisklubi 75
- 4 Noored B N Vanessa Pure Ujumise Spordiklubi 35
- 5 Noored B N Katrin Glück Tabasalu TK 32
- 1 Noored B M Johannes Sikk Tartu Ujumisklubi 160
- 2 Noored B M Kevin Vabaorg Vinni VAK 132,5
- 3 Noored B M Heikko Peensaar Tabasalu TK 115
- 4 Noored B M Rauno Variku Tartu Ujumisklubi 112
- 5 Noored B M Harlis All Raudmees 102,5
- 6 Noored B M Andrus Kuusk Tartu Ujumisklubi 99
- 1 Noored A N Rahel Kallas Tabasalu TK 135
- 2 Noored A N Brita Liivamaa TriSmile 123
- 3 Noored A N Laura Kallas Tabasalu TK 100
- 4 Noored A N Hanna Lisett Lubi Tartu Ujumisklubi 77
- 5 Noored A N Johhanna Räppo Ujumise spordiklubi/Vooremaa Centrum 75
- 6 Noored A N Laura Ernits Tabasalu TK 52,5



Eesti Triatloni Liit

ESTONIAN TRIATHLON ASSOCIATION

## TRIATLONI INFOKIRI 34

5.09.2013

- 1 Noored A M Hans-Kristen Rootalu SK Biathlon/Esvika **175**
- 2 Noored A M Andres Nöps Tartu Ujumisklubi **100**
- 3 Noored A M Karl Johan Leichter Vinni VAK **75**
- 4 Noored A M Mati-Markus Kullamäe Tartu Ujumiseklubi **52,5**
- 5 Noored A M Hardi Madi Tartu Ujumisklubi **48**
- 6 Noored A M Holger Ader Tabasalu TK **32**
- 1 Juuniorid N Karin Kallas Tabasalu TK **142,5**
- 2 Juuniorid N Marliis Odamus Saue SK **110**
- 3 Juuniorid N Sandra Schmidt Viru SK **75**
- 1 Juuniorid M Markko Etverk Vinni VAK **125**
- 2 Juuniorid M Hans Markus Antson TriSmile / Kalevi JK **60**
- 3 Juuniorid M Nikita Tserednitsenko 21CC Triatloniklubi **52,5**
- 4 Juuniorid M Sebastian Pikand Tabasalu TK **40**
- 1 Eliit N Kaidi Kivioja Vinni VAK **175**
- 2 Eliit N Kerti Kesküla Raudmees **87,5**
- 3 Eliit N Kadri Akkerman TriSmile **85**
- 4 Eliit N Evelyn Ilves - **48**
- 5 Eliit N Karmen Reinpõld 21CC Triatloniklubi **40**
- 6 Eliit N Elina Rant XDREAM **32**
- 1 Eliit M Harri Sokk TTÜ SK **130**
- 2 Eliit M Peep Leino TriSmile **104**
- 3 Eliit M Hans Korman Tabasalu TK **102,5**
- 4 Eliit M Toomas Loho SJK Viiking **91,5**
- 5 Eliit M Mart Suurkivi TTÜ SK **90**
- 6 Eliit M Matis Kõverik TriSmile **76,5**
- 1 Veteranid 40 N Kadri Possul 21CC Triatloniklubi **165**
- 2 Veteranid 40 N Alma Sarapuu Tabasalu Triatloniklubi **150**
- 3 Veteranid 40 N Terje Odamus Saue SK **70**
- 4 Veteranid 40 N Kärt Radik Porter Racing **60**
- 1 Veteranid 40 M Alo Alunurm 21CC Triatloniklubi **135**
- 2 Veteranid 40 M Marek Antoniak 21CC Triatloniklubi **135**
- 3 Veteranid 40 M Argo Kerner TriSmile **97,5**
- 4 Veteranid 40 M Margus Tamm TRIATLEET **82,5**
- 5 Veteranid 40 M Janek Trepp Vinni vak/Kadrina **83,5**
- 6 Veteranid 40 M Urmas Utar Tabasalu TK **75**
- 1 Veteranid 50 N Sirje Kõresaar Raudmees **125**
- 2 Veteranid 50 N Pille Nurmis - **60**
- 1 Veteranid 50 M Jaan Kesküla Raudmees **142,5**
- 2 Veteranid 50 M Jürgen Ligi 21CC Triatloniklubi **125**
- 3 Veteranid 50 M Jüri Mets Raudmees **75**
- 4 Veteranid 50 M Urmas Saat Hawaii Express **60**
- 1 Veteranid 60 M Rein Kane Loksa RSK **165**
- 2 Veteranid 60 M Enn Kübar Raudmees **138**
- 3 Veteranid 60 M Kaarel Schmidt Viru SK **60**
- 4 Veteranid 60 M Tõnu Aamisepp - **52,5**
- 1 Veteranid 70 M Tõnu Odamus Saue SK **175**

EKV duatloni karikasarja IV etapp toimub 21. septembril Saaremaal. ETL duatloni karikasarja paremusjärjestus määratakse viiest (5) etapist neljal (4) paremal saadud punktide kokkuliitmise teel.



Eesti Triatloni Liit

ESTONIAN TRIATHLON ASSOCIATION

3. 1. septembril Borowno külas aset leidnud Poola Ironmanil võistles ka meie Urmas Paejärvi. Tulemuseks kiiduväärt 24. koht, lõppajaga 11:22:48.

Et juba aastaid traditsiooniks saanud suvelõpu Ironman tegemata ei jääks, otsustas Urmas läbida täispika triatlonidistsantsi seekord Poolas, kus lisaks ühele Eesti esindajale oli 112 poolaka kõrval stardis ka kolm Tšehhi, üks Valgevene ja üks Ungari esindaja. Just ungarlane Attila Szabo osutuski tänavuse Poola Ironmani võitjaks, finišeerides lõppajaga 9:02:37. Urmas ületas finisijoone 24ndana, ajaks 11:22:48.

Parim täispika triatloni aeg on Urmasel õnnestunud teha 2011. aastal, mil lõpuprotokolli märgiti tema nime taha numbrid 10:08:44. Loomulikult toimus võistlus toona Keilas, Eesti Täispikal Triatlonil. Poolas toimunud täispikk triatlon oli Urmase jaoks juba kümnes kord, mil ta edukalt triatloni raudmehe distantsi on läbinud.

Urmase enda kokkuvõtte Poolas toimunud Ironmanist:

Nagu juba mitmendat aastat, oli märklauaks maagilise 10 h alistamine – seda ka seekord. Heal juhul lootsin 10 h alistada kohe esimeses raundis korraliku pöördelt kannalöögiga... e lootsin graafikut edestada juba ujumises. Ratast uskusin sõitvat iga ilmaga vähemalt 5:15 ja 3:30 jooks ei ole enam ammu mingi ületamatu asi.

Arutasime enne võistlust Tõnuga, millal algab sügis. Kalendri järgi pole veel alanudki, kuid teoreetiliselt kogemusele tuginedes, on tegelik sügise algus sisuliselt toimunud alati koos kooliaasta algusega. See tähendab seda, et enam ei tehta suviseid tegevusi: ei käida ujumas, ei käida paljajalu ega nappides riietes jne. Täpselt nii juhtuski. Paar päeva enne, e 29 - 31. augustikuu päevad olid Bydgoszczys imeilusad: suhteliselt tuulevaiksed, 20 + kraadi sooja, kuiv, kergelt pilves... e supertingimused parimat tulemust tulistada. Siis 1. septembri hommikul mõtlesin, et eelmise aasta kurvale kogemusele tuginedes, peab ka ilma vaatama. Ehmatusega nägin, et pool päeva on 13 - 14 kraadi sooja, tuleb vihma ja puhub tugev tuul - 5-10 m/s. See tähendas juba pikka riietust, mille lisasin hommikul T 1 kotti. Autost välja astudes, ei olnud veel valgekski läinud ning oligi täiesti külm. Millegipärast viibis ka start ning sain veel vees 10 minutit niisama passida. Et natukenegi silma paista, ronin tavaliselt ikka stardirivi etteotsa ning tean väga hästi, mis sellele järgneb. Nii läkski. Kohe tuli seljatagant 100 torpeedot, kellel otseujumise tüürid olid täiesti puudu. Parim pilt oli selline, kus kaheltpoolt rammiti korruga. Tajusin seda paar sek varem ja sukeldusin ning lasin neil omavahel edasi võidelda. Nii palju kõverjoonelist ujumist korruga ei olnud eales varem näinud. Ise tundsin ennast seevastu väga tubli sirgeltujujana, suvaline suuna check andis vähemalt 90% positiivset. Samuti ei tundunud kiirus väga väike. Tuul hakkas just nüüd tõusma ning viimasel lõigul oli minu jaoks sisuliselt tormine meri, kus laine üle pea kihutas. Tegelikult sai see olla vast 30 - 40 cm, aga sisemaa mehele täiesti vastuvõetamatu. Näiliselt tundus asi hea, kui Tõnu poleks öelnud vaheaegasid, mis ei tundunud stardist võetud ajaga üldse kokku minevat - 3. ring 1:12. See peaks olema juba final lap result. Mõtlesin, et kuulsin varesti või öeldi kuidagi muus kontekstis, ega lasknud heal algusel meelt morjendada. Täna vaatan tulemusi, siis seal on 1:36. Kui rada oligi natuke pikem ja tuul natuke tugevam, siis on ikkagi kuidagi nõrk see asi... Teiselt poolt 52. tulemus 118 st lõpetajast. stardis oli ca 150 nime. Vahetusala oli seekord nii pikk, et ei teaski, et seal võiks ka veekogu kuskil olla - ca 400 m. Vahetusalas tundus, et rattaid veel oli ja lootus püsis endiselt kõrge. Läks nobedalt: 3:21, e kõige kiirem vahetusala. Esimeselt 17 sek tagasi võidetud. Vaevalt see kiirus jooksuga sai saavutatud, vaid pigem tegevuste minimaliseerimisega. Ratta algus oli natuke raske, aga vahel ongi nii ja lasin grammi rahulikumalt, sest alguses oligi läänesuunaline lõik ja tuul



puhus korralikult otse vastu. Rada ise vajaks samuti eraldi kirjeldamist, sest on kindlasti täiesti omapärane. Nagu märgitud, puhus tugev läänetuul, st et ei puhu lääne poole, vaid lääne poolt:)! Alguseks sõideti 1,3 km lääne poole, seejärel küljetuules põhja suunas 2 km ja tagasi lõuna poole. Tagasipööre on nii kitsa koha peal, et peab sisuliselt seisma jääma. Vbl 3 m annab laius välja. Enamus teevad seal jalagi lukust lahti. Väike eelis on, kui on soovi metsakaks. siis ei kaota kiirenduste aegasid, vaid täiendav ajakulu on ainult tarviliku jaoks. Seejärel veel vastu tuult ca 1,5 kiltsa ning uuesti põhja poole ja tagasi - 2 x 2,5 km. Alguses on tee nagu Tallinnas Peterburi mnt see paneelidega osa, kus peab väga ettevaatlik olema. Viimasel lõigul on nagu Viitna võistlus (kes mäletab), e nagu Viitna-Kadrina tee - selline tugevalt krobeline ja mingis osas ka päris korralik. Ettevaatlik peab olema kogu aeg, sest ka siledal lõigul on üllatusi: kaevud, praod, vajunud kohad. 13 km on suht koledat teed, nüüd on lõik tiba parem. Kokku 6 km on täitsa viisakas, mis koos liikluse täieliku sulgemisega politsei poolt, annab võistlusele tugeva positiivse punkti. Igal ristmikul on politseinik või 3 ja tihti koos autoga risti külgeneva tee suhtes. Mõnel ristmikul oli kolm politseinikku ja kaks autot. Täiesti lukus liiklus igast august. Nüüd jätkub krobeline osa 1,5 km vastutuuletunnelis, millele järgneb laskumisega kurv ja kurvi teises pooles algab äsja asfalteeritud pool kergliiklusteed. Pool tähendab, et paremal pool on asfalt pandud ja vasakul mitte ning uue osa moodustab kihipaksune terav rant. Esimesel ringil lõikasin tiba liiga sisse ja raksatasin vastu teravat äärt. Palvetasin ja lootsin parimat. Mulle andestati, aga 200 m edasi oli üks mees nukra näoga tee ääres ja uuris ratast. Tema vist ei palvetanud. Ta pidi ka kõvem mees olema, sest oli enne mind ju seal:)...ja oli seal, sest ütles vbl hoopis mõne halva sõna. 1 km siledat uut kergliiklusteed, mille lõpuosa läks mõnusalt alla ja kus võiks arendada kiirust 50 - 60+, lõppes raudtee ületamisega silla abil, kus jalakäijad pool korrust üles kõnnivad ja samuti teiselt poolt alla. Rataste jaoks ehitati sinna Ramirendi tellingutest trampliin. tellingu nn korruseplaadid risti aga ei moodustanud kuidagi ühist tasapinda ja trepp oli ikkagi olemas. Seega järjekordne täielik mahapidurdus ja meelitamine. Edasi pikk laskumine, mida võiks kirjeldada sarnaselt, kui Tallinna Telliskivi tn praeguses seisukorras viia Nõmme mäe asemele. Alla saamine oli samuti kunst. Võis ka kihutada, aga selleks pidid enne augud ilusasti ilma vigadeta pähe õppima. Kuna neid oli seal ohtralt, oleks õppimisel kasu ohtratest kukkumistest ja ratta parandamisest. Kuna võõral mehel aeg napp ja ressurss kallis, siis ikka tasa ja targu, viimasel ringil ka natuke kiiremini. Kokku 4,5 km kahtlast ja kehvapoolset teed. Oleme jõudnud 25. km le, kus pööratakse järsus kurvis tagasisuunale. Kurvi keskosa iseloomustavad teravate äärtega betoonplaadid, mille vahel on munakivid, kokku ca 10 m, aga vajadus maha pidurdamiseks on jälle olemas. Nüüd oleme Euroopas. Algab ilus, uuepoolne kergliiklustee, kus pideva aiaga on 2 km eraldatud jalakäijad ja muud turistid ning jooksurada, mis kulgeb osalt samal lõigul. Ilus sile, aga tuleb mäest üles tagasi saada - kiirus olematu! Edasi tuleb ühinemine juba tuttava lõiguga, kus küljetuul jalaga vastu esiratast taob, puu otsast lehti ja oksa kaela loobib. Viimaseks ringiks oli asfaltteest kujunenud paras metsarada, kus oksad ja lehed põhiosa moodustasid suure osa teekattest. Sedasi läbiti 4,5 ringi. Seekord väga palju skalpe ei saanud võtta - mõned aeglased. Tegelt pidi neid ca paarkümmend olema, kui kohta etapi aja järgi vaadata. Viie tunni jooksul on lootused muidugi enamaks.

Jooksurada oli tasane, enamasti asfalt ja tubli 4+ hinde vääriline. Boonust lisab korralik märgistus, aedadega eraldatus, täielik turvamine ja igal ringil läbiti suure staadioni ring, kus tundsid ennast tõeliselt pisikesena. Wiki ütleb, et staadioni suuruseks on 50 000 kohta. Alguses oli täiesti kindel tunne. Keskel hakkasin natuke kahtlema, aga paar viimast tuli julgus vajutada jälle tagasi ning võitsin mõned kohad veel. Jälle tehtud, kümnes kord kirjas ja kui veel numbritele keskenduda, siis väga halvasti ka ei läinud. Lõpetajaid oli 118. Startis ca 150.





Ujumises aeg 1:35:59 andis 52 koha, e üle keskmise. Rattaetapi aeg 5:40:55 andis 27. tulemuse ning jooksuks kulus 4:08:28, mis on 28. tulemus. Seal, kus kiirused kõige väiksemad, olid minul kõige suuremad: mõlemad vahetusalad olid sel korral minul kõige nobedamad. Lõpptulemuseks kujunes küll ajaliselt kohutav 11:29:48, kuid koht on täiesti protokollis esilehel ja 24. real. Vanusegrupis lisaks hoopis 8. koht. Selles vaates ei olegi väga halvasti...?! <http://www.tri-sport.pl/>

Kuidas aidata otsustada, kas osaleda või mitte. Argumente on erinevaid. Süüa anti nii eelmisel õhtul kui pärast finišit, nännikott oli viisakas, osalustasu mõistlik, Poola rahvas on väga sõbralik ja abivalmis. Saime mitmega tuttavaks. Rajad on väga hästi turvatud, värskenduspunkte on teistel üritustel tihedamalt, seda vbl oleks võinud rohkem olla. Võistluse kultuur oli hea: tuulesõitu ei näinud, tervitati, tehti viisakaid kommentaare. Paljud oskasid kas inglise või vene keelt ja sai lobiseda. Paljud muidugi pan'ist kaugemale ei saanud. Traditsioonilistest reeglitest ei teatud sealmaal mitte midagi. Tuulesõidutsoon oli 7x2 m, Vahetusala jooned selgusid hommikul - enne ei teadnud keegi midagi. Mida peab jätma kotti, mida võiks rattale, oli samuti tundmatu teema ja läks pilla-palla. 1. vahetusala on sigapikk - isegi kerge jooksuetapimaiguline, mille mõõdu võiks jooksurajalt maha arvutada?! Isiklik abi võis olla kõikjal ja ametliku värskenduspunkti juures - tee, mis tahad... T 1 kotid oli esimestel numbritel täiesti tagumises diagonaalnurgas vahetusalas, e tuli teha kõige suurem ring. Kõige kohutavam oli muidugi rattarada. See oleks minule asja teades tõsine argument mitteosalemiseks. Nagu tulemused näitavad, siis häid tulemusi seal ei ole ennegi tehtud ja see ei ole sellepärast, et mehed oleks viletsad, vaid tingimused olid küllaltki karmid. Alla 5 h sõitjaid oli aint 2. Kaldun arvama, et rattaraja pärast rohkem ei lähe. Kui paremat ei leia, võtan sõnad tagasi.

4. Selle hooaja viimane väliujumisega triatlonivõistlus Eestimaal toimus 31. augustil Saaremaal.

Kaarma vallavalitsuse korraldusel toimunud 5. Tõrise triatloni start anti Kaarma vallas, Tõrise külas asuva looduslikult kauni Tõrise järve põhjakaldalt, finišeeriti aga ca' 15 km kaugusel asuval muinasaegsel Kaarma maalinnal.

Kiireim mees rajal oli Toomas Ellmann ajaga 49.48. Teisena lõpetanud võistkond saabus finišisse ajaga 50.00.

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

5. 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



## TRIATLONI INFOKIRI 34

5.09.2013

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

6. 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 terviseпарк – Marientali tee-Roomassaare tee-Roomassaare sadam.

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> .

### 7. Projektiekspert OÜ projektikonkursid ja koolitused

\* EASi arendustöötaja toetus võimaldab nüüd küsida toetust ka tegevjuhi palgakulule

EAS annab toetust ettevõtetele rahvusvahelist töökogemust omandava arendustöötaja värbamiseks suurendamiseks Eesti ettevõtete konkurentsivõimet välisurgudel. Alates augusti algusest saab lisaks teadurile, insenerile, disainerile, turundusjuhile ja muu arendamisega seotud töötajale taotleda arendustöötaja toetust ka tegevjuhile. Suure rahvusvahelise töökogemusega tegevjuhi kaasamine võimaldab terviklikult arendada kõiki ettevõtte arengut mõjutavaid valdkondi: turundus, tootmine, personalijuhtimine.

Vt lähemalt, millised on tingimused <http://blog.projektid.ee/easi-arendustootaja-palk/>

NB! Üks nõutav mahukas lisadokument on ka äriplaani. Selle kirjutamise ning kogu taotluspaketi kokkupanemisega saab aidata Projektiekspert OÜ meeskond.

\* Äriplaani kirjutamise koolitused

Suvi on kindlasti palju energiat andnud ning suvetuuled palju uusi ideid toonud. Sügisel on just paras aeg mõlgutatud mõtted tegudeks teha. Teha äriplaani või mitte? Kindlasti tuleb äriplaani teha, kui soovid taotleda ettevõtte alustamiseks toetust. Olgu selleks Töötukassa,



EAS, Kredex, pank vm, kust toetust taotleda. Koolitusperioodi alguse puhul on äriplaani kirjutamise koolitus SUPERhinnaga! Põhipakett: Kiiremate soodushind on 199 eurot + km. Tavahind 219 eurot + km. (Saad osta ka päevade kaupa!) Tulge koos! Ühest asutusest tulijatele kehtib alates teisest osalejast 20% soodustus, mis lisandub ka kiiremate soodushinnale. Koolitus sisaldab fookusgruppi, kus koolitaja tegeleb individuaalselt Sinu äriplaaniga. NB! Koolitusel osalenutele pakume boonusena TASUTA äriplaani põhjalikku ülevaatamist, mille tavahind on 90 eur + km.

Saad valida endale sobiva aja ja koha:

- Tallinnas: 3 koolituspäeva vahemikus 12. sept.- 24. okt
- Kuressaares: 3 koolituspäeva vahemikus 17. sept.- 8. okt.

\* KÜSKil on avatud sotsiaalse ettevõtluse äriplaanide koostamise taotlusvoor, 30. oktoober  
Toetust on võimalik taotleda äriplaani läbimõtlemissel ja koostamisega seonduvateks tegevusteks, koostamisse peavad olema kaasatud nii liikmed kui sihtgrupi esindajad. Sotsiaalne ettevõtlus tähendab vabatahtlike poolt tulu teenimist kaupade või teenuste müügi abil olulise ühiskondliku vajaduse lahendamiseks. Toetust ei saa taotleda taotleja poolt juba käivitatud sotsiaalse ettevõtluse laiendamiseks või mudeli edasiarenduseks.

Toetust saab küsida kuni 3000 eurot projekti kohta (kuni 90% eelarve abikõlblikest kuludest). Äriplaani käivitamiseks on võimalik 2014. aasta sügisel taotleda toetust KÜSK sotsiaalse ettevõtluse äriplaanide elluviimise taotlusvoorst (abikõlblikud teatud osas ka investeeringud).

Vt, mis tingimustel on võimalik ka alla 1 a organisatsioonil taotleda toetust

<http://blog.projektid.ee/kysk-sotsiaalse-ettevotluse-ariplaanide-voor/>

\* Projektkirjutamise koolitus MTÜ/avaliku sektor - Tallinnas 19. septembril

Koolitus sobib Sulle, kui oled täiesti algaja, koostanud paar projekti või lihtsalt ei ole oma oskustes 100% kindel.

Koolituse eesmärk: praktilised teadmised ja juhised rahataotluste koostamiseks ning rahastajaga korrektseks suhtlemiseks.

Koolituse käigus keskendume sagedamini esinevatele rahataotluste punktidele s.h.

Rahataotluste koostisosad ja nende täitmine

Erinevate rahastajate taotlusvormide näited, kas rahastajad küsivad erinevaid või sarnaseid asju – praktiline harjutus

Näidisrahataotluste ülevaatamine ja hindamine

Mis saab siis kui raha on käes, rahastajaga suhtlemine, projekti korrektse administreerimise tagamine – kuidas teha nii, et raha saaks kasutatud nii nagu sulle on vaja ja rahastaja oleks seejuures õnnelik?

Koolituse käigus on osalejatel võimalik harjutada kätt nii koolitajate poolt pakutud näidete põhjal, kui ka viimistleda oma organisatsiooni reaalsel projektil.

Teadmiste kinnitamiseks saavad koolitusel osalejad panna ennast proovile ka projekti hindaja rollis analüüsides täidetud rahataotlust.

Boonusteemana antakse koolituse raames ülevaadet hetkel aktuaalsetest projektikonkurssidest.

Edukas läbimine annab Sulle selge ülevaate rahastajatest, vajalikud nipid taotluste kirjutamiseks ning tõenäoliselt ka motivatsiooni, et oma võimalusi kasutada.

Registreeri soodusajal [www.projektid.ee/koolitused-2/projektkirjutamise-koolitus/](http://www.projektid.ee/koolitused-2/projektkirjutamise-koolitus/)





## TRIATLONI INFOKIRI 34

5.09.2013

\* Ettevõtlustoetuste kiirkoolitused (10. sept. Tallinnas; 19. sept. Tartus.)

Saad valida toetuste tutvustused:

- alustavale ettevõttele
- tegutsevale ettevõttele
- projektitoetused MTÜ ja avalikule sektorile
- PRIA toetused (ainult Tartus)

Eripakkumisena kiirkoolituse juurde on võimalik tellida oma äriplaani põhjalik analüüs 2x60 min (tavahind 90 eur; kiirkoolituse eripakkumine 65 eur).

Põhikoolitaja - Meeli Vaikjärv – üle 7 aasta töökogemust EAS-is alustavate ettevõtte nõustamisel ja äriplaanide hindamisel, akrediteeritud konsultant (IV tase). Kai Krashevski, kes testib iga päev MTÜde ja ettevõtete ideede sobivust fondidesse ning Triin Luksepp, kelle põhitegevusteks on raamatupidamisteenuse osutamine peamiselt põllumajandustootjatele ja maaettevõtjatele, lisaks PRIA toetusprojektide kirjutamine.

Kindlusta endale koht siin:

[www.projektid.ee/ettevotlus](http://www.projektid.ee/ettevotlus) (Tallinn)

[www.projektid.ee/kiirkoolitus-ettevotlustoetused-ariplaanile-tartus/](http://www.projektid.ee/kiirkoolitus-ettevotlustoetused-ariplaanile-tartus/) (Tartu)

\* Äriplaani- ja ettevõtluskoolitus Stardiedu alustab juba 11. sept. 2013

Sihtgrupp: Koolitus sobib Sulle, kui plaanid alustada ettevõtlusega või oled firma äsja loonud, Sul ei ole ettevõtluskogemust või soovid end taas teemadega kurssi viia. See on esimene hea ja reaalne samm oma äri suunas.

Ettevõtluskoolituse teravik on suunatud äriplaani kavandamisele ja koostamisele.

Lisaks saad põhiteadmised ettevõtlusest (turundus, finantsplaneerimine, raamatupidamine, maksundus, tööõigus, töötervishoid, juhtimine, juhi isiksuse omadused, projektijuhtimine, argumenteerimine jms) sellises mahus, mida vajab alustav ettevõtja.

Selle koolituse plussid analoogsete ees:

- Anname koolitusel individuaalset nõu, välkkonsultatsioone või Sinu soovi korral kommenteerime Sinu projektide ideid.
- Jagame oma kogemusi ning toome näiteid rahastatud projektidest.
- Räägime mitte ainult edust, vaid ka suurtest ebaõnnestumistest, millest saad õppida.
- Meie spetsialistid analüüsivad äriplaane koolituse ajal ja kuni 3 nädalat pärast koolituse lõppu täiesti TASUTA!
- Boonusena testime Sinu projektiideid ning teeme põhjaliku analüüsi äriplaanile.

Kui koostad ettevõtluskoolituse raames äriplaani, sobib see esitamiseks:

- toetuste (nt Ettevõtluse Arendamise Sihtasutus, Töötukassa)
- ja laenude (Kredex, pangad) taotlemisel
- planeerimistöörüistaks ettevõttele endale.

Kui Sa veel ei tea, milline on Sinu headest ideedest parim, siis kursuse jooksul analüüsid neid põhjalikult ning omad ülevaadet, millised on parimad lahendused lisafinantseerimise poolest.

Kindlusta endale koht soodusajal ja vali sobiva mahuga koolitus (56 või 160 akad. h)

[www.ettevotluskoolitus.ee](http://www.ettevotluskoolitus.ee)

\* Koolitushooaeg on algamas. Kui korraldad koolitusi, siis tõenäoliselt tegeled ka osalejate registreerimisega. Olen täheldanud, et paljudes organisatsioonides käib see meili või telefoniga. Mõned kasutavad Google Drive registreerimisvorme. Aga mis saab edasi nendest andmetest? Tavaliselt kopeeritakse need ükshaaval arvele, vastuskirja sisse, tunnistusele jne. Kui ka Sulle valmistab selline käsitöö muret, siis saad proovida, kuidas oleks, kui



Eesti Triatloni Liit

ESTONIAN TRIATHLON ASSOCIATION

registreerimisvorm tekib täiesti ise, arve genereerub ühe klikiga ja tunnistus teisega? Osalejate andmed on turvaliselt ühes kohas ning Sa saad pühendada end sisulisele tööle, mitte rutiinsele administreerimisele.

Ühesõnaga - olen koolituste korraldajana tundnud puudust sellisest mugavusest ning lõin registreerimiste haldamise keskkonna [www.koolitusele.ee](http://www.koolitusele.ee). Äsja panime üles nõ demokonto, mille põhjal saad paari minutiga ülevaate, mida keskkond teha võimaldab. Hetkel on kasutamine tasuta. Pühenda paar minutit oma elu kergemaks tegemisele siin: [www.koolitusele.ee/demokonto-tutvu-tasuta-ja-vaata-andmetega-taidetud-kontot/](http://www.koolitusele.ee/demokonto-tutvu-tasuta-ja-vaata-andmetega-taidetud-kontot/)

\* Sügisel toimub KÜSKi Šveitsi vabaühenduste fondi toetuse taotlusvoor teenuse arendamiseks ja käivitamiseks

Toetus on mõeldud teenuse arendamiseks ja käivitamiseks – projekti elluviimise käigus toimub teenuse äriplaani elluviimine teenuse osutamiseks, kvaliteedi ja kättesaadavuse tõstmiseks ning jätkusuutlikkuse tagamiseks.

Taotlusvooru raames toetatakse projekte, mille eesmärgiks on arendada ja tugevdada kolmanda ja avaliku sektori vahelist koostööd avalike teenuste kättesaadavuse ja kvaliteedi tõstmises, aidates sellega kaasa sotsiaalse sidususe suurendamisele ja kohalikele elanikele tervist soosiva elukeskkonna kujundamisele. Toetatavate avalike teenuste valdkonnad on järgmised:

- sotsiaalteenused (nii ennetustööle kui ka tagajärgedega tegelemisele keskenduvad teenused);
- sotsiaalprobleeme ennetavad ja sotsiaalteenuste vajadust vähendavad teenused (sport, noorsootöö, huvi- ja vabaharidus, kogukonnateenused).

Taotlejaks saavad olla MTÜ-d või SA-d. Projekti esitamise tähtaeg 24. September 2013. Toetussumma ühe taotleja kohta on maksimaalselt 30 000 eurot.

Meil on antud valdkonnas varasem positiivne kogemus, näiteks koostasime eduka äriplaani MTÜ-le Süda-Eesti Sotsiaalkeskus KÜSKi Sotsiaalse ettevõtluse taotlusvooru.

Kui soovid sellest meetmest toetust taotleda, pöördu aegsasti meie projektispetsialist-kliendihaldur Kai Krashevski poole, kes aitab Sul välja selgitada toetusmeetmesse sobivuse. Seejärel saame aidata ka projektidokumentatsiooni koostamisega. Ideid testime jätkuvalt tasuta [www.projektid.ee/idee](http://www.projektid.ee/idee). Võid võtta kasvõi kohe ühendust 626 3236 või [kliendihaldur@projektid.ee](mailto:kliendihaldur@projektid.ee).

Vt täpsemaid tingimusi taotlejale, toetatavaid kulusid jm <http://blog.projektid.ee/kusk-sveitsi-vabauhenduste-fond/>

#### 8. MEESKONNAKOOLITUS JA ARENDUS OÜ <http://www.meeskonnakoolitus.ee>

Kutsub Sind 19. septembrist neljapäeva hommikuti visuaalse intelligentsuse arendamise töötubadesse, mida ühendab "Pildiline mõtlemine" töötoad 19.09, 26.09, 03.10 ja 10.10.

Kas oled vahel kogenud, et kolleegid või kaaslased ei saa Sinust aru? Olnud hädas, et kõiki aruteluteemasid ei jõudnud kirja panna? Leidnud, et ei mäleta kõike, mis sai kokku lepitud? Või on selgunud, et erinevatel inimestel on meeles erinevad asjad? Kas mõnikord tundub, et sõnadest jääb oma mõtete väljendamiseks väheks? Et raske on leida lihtsat ja kiiret lahendust oma probleemile või selget struktuuri ja huvitavat vaatenurka esitlusele? Et projekti juhtimine kasvab üle pea?



## TRIATLONI INFOKIRI 34

5.09.2013

Töötubades pakutakse neile raskustele uudseid lahendusi, arendades visuaalset intelligentsust ja pildilist mõtlemist. Harjutatakse erinevate visuaalsete tehnikate abil suhtlemist, probleemide lahendamist, mõtete süstematiseerimist, talletamist ja esitamist.

Soodushind kuni 10. septembrini 118 eurot.

Registreeri siin:

<http://www.meeskonnakoolitus.ee/menyyvaline/menyyvaline/registreeru-pildiline-motlemine>

Vaata kogu kava siit:

<http://www.meeskonnakoolitus.ee/koolitus/avalikud-koolitused/pildiline-motlemine>

Rohkem infot:

Tiina Pallas, tel. 56-951593



**Eesti Triatloni Liit**

ESTONIAN TRIATHLON ASSOCIATION