

### Teemad:

1. Marko Albert, Indrek Teppo ja Indrek Klampe stardivad 12. Oktoobril Hawaii Ironmanil
2. Balti KV ja EKV finaaletapp toimus 5. Oktoobril Jõulumäel
3. Balti Karikasarja parimad 2013
4. 2013 ETL duatloni karikavõitjad
5. Stipendiumikonkurss noorte sporditeadlaste innustamiseks
6. Koolitus: Funktsionaalne lihastreening, jõu- ja venitusharjutused

1. Laupäeval, 12. oktoobril antakse Hawaii saarestikus Kailua-Kona saarel toimuvale Hawaii Ironmanile start 35. korda.

Esimese täispika triatloni start anti 18. veebruaril 1978. aastal Hawaii saarestiku peasaarel Oahul. Selle korraldasid Hawaii saartele teenistusse saadetud USA ohvitserid, kes otsustasid ühendada 2,4-miilise (3,86 km) Waikiki Rough Water ujumise, 112-miilise (180 km) Around Oahu rattasõidu ja Honolulu maratonijooksu üheks võistluseks. Starti asus 15 meest, kellest võitjaks krooniti merejalaväelane Gordon Haller, kel kulutas distantsi läbimiseks 11 tundi 46 minutit ja 58 sekundit.

Esimese naisena lõpetas Ironman võistluse 1979. aastal Eleanor Lynette Lemair ajaga 12 tundi 55 minutit ja 38 sekundit.

Sel aastal toimival täispika triatloni MM-il asuvad eestlastest võistlustulle PRO Marko Albert, M35-39 vanuseklassis Indrek Teppo ja M40-44 vanuseklassis Indrek Klampe. Hoiame omadele põialt ja elame kaasa otseülekande vahendusel:

<http://eu.ironman.com/triathlon/coverage/detail.aspx?race=worldchampionship&y=2013#axzz2hD0zALfa>

2. ETL duatloni karikasarja V etapp ja Balti Karikasarja VIII etapp, Jõulumäe duatlon toimus Enn Kübara ja SK Raudmees korraldusel 5. oktoobril. Jõulumäel.

Võisteldi neljal distantsil: Lapsed C,D,E – 1,5km jooksu+3,5km rattasõitu+0,5km jooksu

Eelkooliealised – 300m jooksu+600m rattasõitu+300m jooksu

Noored B, Harrastajad, Vet.60,Vet 70 – 3,0km jooksu+10,5km rattasõitu+1,5km jooksu

Noored A, Jun, Eliit, Vet 40,Vet 50 – 6,0km jooksu+21,0km rattasõitu + 3,0km jooksu

Põhidistantsi võistlusel andsid tooni ennekõike kolm meest – lätlane Andrejs Dmitrijev, valgevenelane Nikita Chakouski ning meie oma mees Hans Korman. Kahe esimese osaalaga ülejäänud konkurendid maha raputanud liiderkolmik tegi omavahel asjad klaariks alles viimase 3 kilomeetriga. Ainukesena suutis 3 km pikkuse jooksuosa alla 10 minuti läbida lõunanaabrist lätlane Dmitrijev, kes vahetult enne lõppu tegi otsustava äramineku just Kormani ees. Nii läkski tänavuse Jõulumäe duatloni võit Lätimaale lõppajaga 1:05:53. Napilt, aga kindlalt, kaotas talle Korman, olles ajaga 1:05:58 teine. Kolmandana finišeerinud Chakouskil lõppes jaks juba viimase jooksuetapi algusfaasis, ent vaatamata nõrgemale jooksuajale suutis ta lõppajaga 1:06:51 siiski oma kolmandat kohta hoida. Naiste arvestuses ei leidunud seekord Baltimaades vastast eestlannale Kaidi Kiviojale. Kaidi parim nii ratta- kui ka jooksuetappidel, finišeerides kindla võitjana ajaga 1:13:07. Teiseks tuli valgevenelanna Kristina Rulkevitch (aeg 1:16:55) ning kolmandaks A-klassi arvestuses startinud Laura Kallas ajaga 1:22:19.

Noorte ja harrastajate distantsil (3km jooksu + 10,5km rattasõitu + 1,5km jooksu) pidasid esikoha nimel vihase lahingu valgevenelane Denis Dudko ja lätlane Savelijs Suharzevskis. Finišis jäi kahte kanget lahutama kõigest 1,3 sekundit, seda valgevenelase kasuks. Eestlastest



## TRIATLONI INFOKIRI 39

10.10.2013

oli parim kolmandana lõpetanud Rauno Variku. Naiste arvestuses läks võit Leedusse, Fausta Rimküte'le.

Harrastajate distantsilt tasub eraldi ära märkida ka 13-aastane Kaarel Trepp, kes lõpetas võistluse kiiduväärt seitsmenda kohaga, olles vaid napid kaks tundi varem osutunud võidumeheks lastedistantsil (1,5km jooksu + 3,5km rattasõitu + 0,5km jooksu). Lastedistantsi tüdrukute parimaks osutus Leedu tulevikulootus Evelina Tomkevičiute.

### 3. Balti Karikasarja kokkuvõttes tulid 2013.a. karikavõitjateks:

M eliit Anatoli Novikov BLR  
N eliit Krystina Rulkevich BLR  
M juuniorid Mikita Bely BLR  
N juuniorid Samanta Sopyte LIT  
M Noored A Nikita Kotenjov BLR  
N Noored A Tatsiana Luksha BLR  
M Noored B Savelijs Suharževskis LAT  
N Noored B Fausta Rimkute LIT  
M Lapsed C Kristaps Siltumens LAT  
N Lapsed C Evelina Tomkevičiute LIT  
M Lapsed D Raimondas Levickis LAT  
N Lapsed D Paula Kübar EST  
M Lapsed E Ivan Bondarchuk EST  
M Veteranid 40 Vladimirs Kuzmenko LAT  
N Veteranid 40 Antra Roga LAT  
M Veteranid 50 Aivars Uzuls LAT  
N Veteranid 50 Ineta Silina LAT  
M Veteranid 60 Laimonis Daugavietis LAT

### 4. 2013 ETL duatloni karikavõitjad vanuseklasside kaupa:

- 1 Lapsed E N Hanna Heinsaar Nõmme Rattaklubi
- 2 Lapsed E N Hanna Maria Antson TriSmile
- 3 Lapsed E N Sofia Kristina Luts Tartu Ujumisklubi
- 1 Lapsed E M Ivan Bondarchuk Tabasalu TK
- 2 Lapsed E M Andres Alloja Raudmees
- 3 Lapsed E M Lars Sebastian Antoniak 21CC Triatloniklubi
- 1 Lapsed D N Paula Kübar Raudmees
- 2 Lapsed D N Maria Bondarchuk Tabasalu TK
- 3 Lapsed D N Getriin Marii Lessing Tartu Ujumisklubi
- 1 Lapsed D M Matteus Miilpalu Vinni VAK
- 2 Lapsed D M Oskar Hanko Paide Ujumisklubi
- 3 Lapsed D M Johan Tamm Tartu Ujumisklubi
- 1 Lapsed C N Marie-Elisabeth Martinson Tabasalu TK
- 2 Lapsed C N Katre Meriloo Vinni VAK
- 3 Lapsed C N Merili-Mai Kivimets Tabasalu TK
- 1 Lapsed C M Kaarel Trepp Vinni VAK
- 2 Lapsed C M Ragnar Lelle Raudmees
- 3 Lapsed C M Marten Siirma Tabasalu TK
- 1 Noored B N Liis Jääger Tartu Ujumisklubi



Eesti Triatloni Liit

ESTONIAN TRIATHLON ASSOCIATION

## TRIATLONI INFOKIRI 39

10.10.2013

- 2 Noored B N Janeli Jaomaa Tartu Ujumisklubi
- 3 Noored B N Simona Gilberta Luts Tartu Ujumisklubi
- 1 Noored B M Johannes Sikk Tartu Ujumisklubi
- 2 Noored B M Kevin Vabaorg Vinni VAK
- 3 Noored B M Rauno Variku Tartu Ujumisklubi
- 1 Noored A N Laura Kallas Tabasalu TK
- 2 Noored A N Rahel Kallas Tabasalu TK
- 3 Noored A N Brita Liivamaa TriSmile
- 1 Noored A M Hans-Kristen Rootalu SK Biathlon/Esvika
- 2 Noored A M Andres Nöps Tartu Ujumisklubi
- 3 Noored A M Hardi Madi Tartu Ujumisklubi
- 1 Juuniorid N Karin Kallas Tabasalu TK
- 2 Juuniorid N Marliis Odamus Saue SK
- 3 Juuniorid N Sandra Schmidt Viru SK
- 1 Juuniorid M Markko Etverk Vinni VAK
- 2 Juuniorid M Hans Markus Antson TriSmile / Kalevi JK
- 3 Juuniorid M Nikita Tserednitsenko 21CC Triatloniklubi
- 1 Eliit N Kaidi Kivioja Vinni VAK
- 2 Eliit N Kerti Kesküla Raudmees
- 3 Eliit N Kadri Akkerman TriSmile
- 1 Eliit M Harri Sokk TTÜ SK
- 2 Eliit M Hans Korman Tabasalu TK
- 3 Eliit M Peep Leino TriSmile
- 1 Veteranid 40 N Kadri Possul 21CC Triatloniklubi
- 2 Veteranid 40 N Terje Odamus Saue SK
- 3 Veteranid 40 N Alma Sarapuu Tabasalu Triatloniklubi
- 1 Veteranid 40 M Marek Antoniak 21CC Triatloniklubi
- 2 Veteranid 40 M Alo Alunurm 21CC Triatloniklubi
- 3 Veteranid 40 M Margus Tamm TRIATLEET
- 1 Veteranid 50 N Sirje Kõresaar Raudmees
- 2 Veteranid 50 N Pille Nurmis –
- 1 Veteranid 50 M Jürgen Ligi 21CC Triatloniklubi
- 2 Veteranid 50 M Jüri Mets Raudmees
- 3 Veteranid 50 M Jaan Kesküla Raudmees
- 1 Veteranid 60 Rein Kane Loksa RSK
- 2 Veteranid 60 M Enn Kübar Raudmees
- 3 Veteranid 60 M Kaarel Schmidt Viru SK
- 1 Veteranid 70 M Tõnu Odamus Saue Spordiklubi

### 5. Professor ATKO-MEEME VIRU stipendium sporditeadlaste innustamiseks.

1. oktoobril avanes Tartu Ülikooli Sihtasutuse konkurss prof. Atko-Meeme Viru stipendiumile. Atko-Meeme Viru stipendium asutati 2009. aastal noorte sporditeadlaste innustamiseks Eesti Olümpiaakadeemia ja Neinar Seli poolt.

Stipendiumi suurus on 2000 eurot. Stipendiumit saavad taotleda kõikides Eesti avalik-õiguslikes kõrgkoolides õppivad ja töötavad doktorandid, noored teadlased ja õppejõud, kes tegelevad uurimistööga liikumis- ja sporditeaduste valdkonnas. Noore teadlase ja õppejõuna mõistetakse käesolevas kontekstis isikuid, kelle vanus on kuni 40 aastat. Käesoleval aastal



Eesti Triatloni Liit

ESTONIAN TRIATHLON ASSOCIATION

## TRIATLONI INFOKIRI 39

10.10.2013

pöörame erilist tähelepanu kandidaatide ühiskondlikule aktiivsusele ja panusele olümpialiikumise edendamisse.

Stipendiumi taotlejal tuleb hiljemalt 1. novembriks esitada Tartu Ülikooli Sihtasutusele järgmised dokumendid:

- \* elektrooniline stipendiumitaotlus (sihtasutuse kodulehel)
- \* senine haridustee ja töökogemus (koolid, kursused, tööpraktika, teaduslike publikatsioonide loetelu)
- \* ülevaade teadustegevusest (tegevus kahe viimase aasta jooksul teadlasena, teaduse populariseerijana, kehalise kasvatus ja spordi alase kõrghariduse, tervist väärtustava eluviisi ja olümpialiikumise edendajana Eestis)
- \* põhjendus stipendiumi saamiseks (stipendiumi kasutamise eesmärk ja tegevuskava selle saavutamiseks)
- \* viimase kahe aasta vältel ülikoolivälistest allikatest saadud stipendiumite, toetuste, preemiate loetelu (stipendiumi, toetuse või preemia maksja nimetus, selle otstarve, saamise aeg ja summa)
- \* juhendaja soovitus (doktorantidel)

Lisainfo: Eesti Olümpiaakadeemia kodulehel [www.olympiaharidus.eu](http://www.olympiaharidus.eu)

TÜ Sihtasutuse kodulehel [www.ut.ee/sihtasutus](http://www.ut.ee/sihtasutus)

E-kirjaga [tysiht@ut.ee](mailto:tysiht@ut.ee)

Telefonidel 737 5852 ja 55540773 (Triin Vakker).

### 6. Koolitus : FUNKTSIONAALNE LIHASTREENING, JÕU - ja VENITUSHARJUTUSED 25. – 26. oktoobril Tallinnas, Golden Club'is.

Balasz Füzessy, rahvusvaheliselt tuntud fitness-presenter ja koolitaja.

Tegemist on koolitusega, mis annab oskuse üles ehitada ja juhendada täiesti uuel tasemel funktsionaalseid - ja lihashooldus treeninguid.

#### 1. Treeningtund - Intensive

Kogu keha hõlmav funktsionaalne treening – täiustatud toniseerimine ja funktsionaalsus. Pärast aktiveerimisprotsessi õpime 4-6 erineva tasemega liikumismustrit. Nende tehnikate kombineerimisel jõuame treeningu “finaalvooni”. Treeningu integreeriva kontseptsiooniga tagatakse treeningu parim mõju mitte ainult kehaliselt, vaid ka vaimselt. Sportlikkus – ainevahetus – jõud.

#### 2. Treeningtund - Prepare

Stabiilsus ja liikuvus on hästi tasakaalustatud kehalise tervise alus. Nende kahe sageli kadunud põhifunktsiooni taasaktiveerimine nõuab korrektset kehahoiakut ja teadlikkust oma keha liikumisest. Kui häirivaid stiimuleid süstemaatiliselt vähendada, suureneb integreerivate liikumismustrite jaoks oluline tundlikkus. Selle tulemusel viib treeningus Prepare osalemine uue kehateadlikkuseni, mis võimaldab meil igapäevaelu stressiga paremini toime tulla. Prepare aitab kujundada ebamugavustevaba elu. Tunneta – mõista – juhi.

#### 3. Treeningtund - Release

Treenimine ja taastumine kuuluvad kokku. Nende kahe toetava aluse harmooniline koostoime parandab vormi ja heaolu. Treeningu Release aktiivne taastamismeetod – nii liigeste liikuvus, müofastsiaalne lõdvestus kui venitused aitavad kaasa võistlusliku ja tervisele mõtleava sportlase lihaste ja sidekirmete seisundi parandamisele

Lõdvesta – taastu – naudi.

Koolitus annab 18 täiendkoolituse tundi.

Balasz Füzessy on rahvusvaheliselt tuntud fitness-presenter ja koolitaja.



Eesti Triatloni Liit

ESTONIAN TRIATHLON ASSOCIATION

## TRIATLONI INFOKIRI 39

10.10.2013

Balasz on koolitajana tegutsenud aastaid ning on ka Eestis läbi viinud koolitusi, saades koolitajana alati väga positiivset tagasisidet.

Balasz'i eestvedamisel on loodud Ungarisse mainekas fitness-kool, kus koolitatakse erineva tausta ja suunitlusega treenereid.

Koolitus algab mõlemal päeval kell 10.00 ja lõpeb orienteeruvalt kell 17.00.

Koolitusele palume tulla sportlikus mugavas riietuses. Koolitus toimub inglise keeles.

Koolituse hind 116 EUR (võimalus tasuda kahes osas), sooduscode EFDHDGDJ34F3RG

Registreerumine koolitusele: [www.efit.ee](http://www.efit.ee)

Rohkem infot: [ethel@efit.ee](mailto:ethel@efit.ee) või telefonil 58058076

Rohkem infot:

Tiina Pallas,

tel. 56-951593



**Eesti Triatloni Liit**

ESTONIAN TRIATHLON ASSOCIATION