

## TRIATLONI INFOKIRI 7

### 27.02.2014

Teemad:

1. Talitriatloni Eesti MV toimuvad 2.03 Lähel
2. Marko Albert võistleb 1.03 Uus-Meremaa Ironmanil
3. Dokumentide vastuvõtt Triatlonitreenerite kutseksamile
4. Liikumisharrastusprojektide konkurss
5. Kutse harrastussportlastele mõeldud õhtustele loengutele „Treeni teadlikult!“

1. Seoses ilmaoludega oleme sunnitud välja kuulutama muudatused Eesti triatloni võistluskalendris: talitriatloni Eesti Meistrivõistlused toimuvad juba eeloleval pühapäeval, 02. märtsil 2014 Lähel. Vaatamata kehvadele lumeoludele ja varasemalt ETL-i poolt avaldatud teatele, mille kohaselt Saunapunktis toimuma pidanud talitriatloni Eesti MV jäi ära, on Tartumaal Lähel valitsevad lumeolud veel sellised, mis lubavad 1km pikkusel suusarajal võistlusi läbi viia. Korraldaja Andres Kübar on teinud kõik endast oleneva, et pakkuda talitriatlonihuvilistele antud oludes parimat rada.

Start võistlusele antakse kell 13.00 Lähel Spordihoone juurest. Eelnevalt on võistlusele võimalik registreeruda nii ETL-i kodulehel kui meili teel aadressil: [andreskybar@gmail.com](mailto:andreskybar@gmail.com) Tänavuse talitriatloni Eesti MV start antakse pühapäeval kell 13.00 Lähel Spordihoone juurest ning osalejatel tuleb võistlusdistsantsina läbida 3,6 km jooksu, 9 km maastikurattasõitu ning 5 km suusatamist. Olenevalt ilmastikuoludest võivad distantside pikkused muutuda.

Vanuseklassid:

Noored A	1997 - 1998
Juuniorid	1995 - 1996
Põhiklass	1975 - 1994
Veteranid 40	1965 - 1974
Veteranid 50	1955 - 1964
Veteranid 60	1945 - 1954
Veteranid 70	1944 ja varem sündinud

Stardimaks: 15€ tasutakse kohapeal.

ETL litsents: Eesti Triatloni Liidu litsentsi omamine on Eesti meistrivõistlustel kõigil võistlejatel kohustuslik.

2014.a. hooaja litsentsi on võimalik osta Eesti Triatloni Liidult, saates taotluse e-mailiga aadressil: [info@triatlon.ee](mailto:info@triatlon.ee). Ühepäevane litsents on saadaval ka võistluste registratuuris kohapeal. Litsentseeritud võistlejatele garanteeritakse õnnetusjuhtumi kindlustus ja Eesti MV võistlemise võimalus.

ETL juhatuse poolt kehtestatud kogu hooaja litsentsimaks 2014.a. on:

lastel	4 € (ühekordne 1 €)
noortel ja juunioritel	10 € (ühekordne 5 €)
täiskasvanutel	20 € (ühekordne 10 €)

Info telefonil 50 14 939 Andres Kübar.

Eelregistreerimine:

<http://tolknet.ee/triatlon/reg.php?tabID=3&artID=30&eventID=399>

2. Marko Albert stardib eeloleval nädalavahetusel Uus-Meremaa Ironmanil. 2013.a. lõpetas Marko Taupo järve ääres toimunud Uus-Meremaa Ironmani ajaga 8:25:30 ja saavutas II koha. I koha võitis esimest korda sel distantsil võistelnud Bevan Docherty ajaga 8:15:35. Kolmas oli võistluse varasem 10-kordne võitja Cameron Brown (mõlemad Uus-Meremaalt) ajaga 8:34:28. Soovime Markole edu ka sel aastal!



## TRIATLONI INFOKIRI 7

27.02.2014

Start proffide võistlusele antakse laupäeval, 1. märtsil kell 06:45 kohaliku aja järgi.

Meeste stardinimekirjas on 30th IRONMAN New Zealand Top 10:

Bevan Docherty (New Zealand) NR: 1, Marko Albert (Estonia) 2, Cameron Brown (New Zealand) 3, Terenzo Bozzone (New Zealand) 4, Tim Berkel (Australia) 5, Balazs Csoke (Hungary) 6, Romain Guillaume (France) 7, Petr Vabrousek (Czech Republic) 8, Daniel Halksworth (England) 9, Tom Lowe (England) 10. Elite meestele: Bevan Docherty (Uus-Meremaa) 1, Marko Albert (Eesti) 2, Cameron Brown (Uus-Meremaa), 3 Terenzo Bozzone (Uus-Meremaa), 4 Tim Berkel (Austraalia) 5, Balazs Csöke (Ungari) 6, Romain Guillaume (Prantsusmaa) 7. Petr Vabrousek (Tšehhi) 8. Daniel Halksworth (Inglismaa) 9, Tom Lowe (Inglismaa) 10.

Proffide stardinimekiri:

[http://translate.google.ee/translate?](http://translate.google.ee/translate?hl=et&sl=en&u=http://www.ironman.com/triathlon/events/asiapac/ironman/newzealand/news.aspx&prev=/search%3Fq%3Dironman%2Bnew%2Bzealand%26biw%3D1024%26bih%3D479)

[hl=et&sl=en&u=http://www.ironman.com/triathlon/events/asiapac/ironman/newzealand/news.aspx&prev=/search%3Fq%3Dironman%2Bnew%2Bzealand%26biw%3D1024%26bih%3D479](http://www.ironman.com/triathlon/events/asiapac/ironman/newzealand/news.aspx&prev=/search%3Fq%3Dironman%2Bnew%2Bzealand%26biw%3D1024%26bih%3D479)

3. Eesti Triatloni Liidu kutsekomisjon kuulutas välja triatlonitreeneri EKR-3, EKR-4 ja EKR-5 kutsevalifikatsiooni omistamise eksami. Eksam toimub 08. aprillil 2014. a. algusega kell 14:00 Tabasalu Spordikompleksis.

Kvalifikatsiooni taotlemiseks tuleb esitada järgmised dokumendid:

- vormikohane avaldus
- isikut tõendava dokumendi koopia
- haridust tõendava dokumendi koopia
- täiendkoolituse läbimist tõendavate dokumentide koopiaid
- vormikohane tööalane CV
- kutseomistamistasu maksekorralduse koopia

Nõuetekohased dokumendid palume esitada hiljemalt 03. märtsiks 2014. a. : [info@triatlon.ee](mailto:info@triatlon.ee)

Kutsekomisjon vaatab esitatud dokumendid läbi kolme nädala jooksul, lähtudes järgmisest korrast ja nõuetest:

- esitatud dokumentide õigsuse eest vastutab taotleja;
- puudulikult täidetud ja/või puuduvate dokumentide korral annab kutsekomisjon taotlejale puuduste kõrvaldamiseks aega kuni üks nädal;
- taotleja poolt esitatud andmete täpsustamiseks on kutsekomisjonil õigus nõuda täiendavaid dokumente;
- kui puudusi ei kõrvaldata tähtajaliselt, võib kutsekomisjon jätta avalduse läbi vaatamata;
- kutsekomisjonile esitatud dokumentide koopiaid ei tagastata;
- makstud kutseeksami tasu ei tagastata;

Kutsekomisjoni poolt läbivaadatud dokumentide alusel otsustatakse taotleja lubamine eksamile ning taotlejale saadetakse vastav kutse kirjalikku taasesitamist võimaldavas vormis mitte hiljem kui kolm nädalat enne väljakuulutatud hindamise toimumise aega.

Kutseeksami tasu määrad on järgmised:

- EKR-3 tase 32,- EUR;
- EKR-4 tase 38,-EUR;
- EKR-5 tase 45,- EUR.

Kutseeksami tasu palume kanda Eesti Triatloni Liidu SEB kontole: a/a 10220057342015.



Eesti Triatloni Liit

ESTONIAN TRIATHLON ASSOCIATION

## TRIATLONI INFOKIRI 7

27.02.2014

Selgitusse palume märkida: treener + tase; ees- ja perekonnanimi.

Lisainfo: Tiina Pallas, tel. 56 951593, e-mail [info@triatlon.ee](mailto:info@triatlon.ee)

4. Eesti Triatloni Liidu juhatus kuulutas välja avaliku konkursi triatloni liikumisharrastuse projektide toetusele.

Käesoleva toetuse eesmärgiks on tänavuse liikumisaasta raames ennekõike toetada triatlonivõistluste korraldajaid, kes inimestele senisest rohkem liikumisvõimalusi pakuvad ja erinevate triatlonidistantside läbimist võimaldavad. Liikumisharrastuse projekti raames võib toetust taotleda eeldustel, et taotleja on Eesti Triatloni Liidu liige ja korraldab 2014. aastal triatlonivõistluse(d), mis on suunatud triatloni kui harrastusspordi propageerimisele.

Avaldused projektitoetuse taotlemiseks tuleb esitada Eesti Triatloni Liidu juhatusele hiljemalt 31. märtsiks 2014. a aadressil Kooli 1-204, Tabasalu, Harjumaa 76901.

Täpsustavat infot on võimalik küsida telefonil 56 951 593 või e-posti aadressil [info@triatlon.ee](mailto:info@triatlon.ee).

5. Kutse harrastussportlastele mõeldud õhtustele loengutele „Treeni teadlikult!“ Kristjan Port, Indrek Tustit, Andres Olvik, Ahto Tatter on vaid mõned spordis tunnustatud spetsialistid, kes näevad tihti harrastussportlastes tugevat tegutsemise ja saavutamise tahet, aga suurema teadmispagasi puhul oleks eesmärgid kergemini saavutatavad.

TREENI TEADLIKULT avaloengu lektor Kristjan Port kutsub üles just mõistlikult sportima: „Loengutesse on oodatud on tervisliku eluviisiga inimesed, nende juhendajad ja noorsportlaste lapsevanemad on oodatud kuulama loenguid, kus fookuses on tervis, jooksmine, rattasõit, ujumise ja venitamise teemad.“

Loengutes pööratakse tähelepanu jooksu ja ratta treeningute planeerimisele teadlikumalt ning kuidas hoida see läbi oma tervist soovides saavutada isiklike seatud eesmärgid võistlustel osalemisele. Ujumistreener jagab nõu kuidas paremini planeerida oma tehnikat ja taktikat ujumistreeningutel. Räägitakse vigastustest ja nendest taastumisest seal juures ka võimalike abivahendite kasutamisest. Eraldi teemadena lisaks toidulisandid, vitamiinid ja vedeliku tasakaal spordis ning palju tähelepanu saanud venituste vajalikus ning olulisus treeningutel.

Lektoriteks on: Kristjan Port, Indrek Rannama, Ahto Tatter, Andres Olvik, Anneli Sikkut, Katre Lust-Margna, Kirsti Pedak, Kalev Toots, Indrek Tustit.

Tallinna Ülikooli Terviseteaduste ja Spordi Instituudi ning Eesti Spordimeditsiini klatri SportEST eestvedamisel toimuvad alates 11. märtsist teisipäeva õhtuti lühiloengud koondnimetusega TREENI TEADLIKULT, mis on enesetäiendamise võimalus tervislikuks sportimiseks sportivatele inimestele vigastuse ennetamise, ravi ja taastumise valdkonnas. Loengutele on oodatud kõik, kes peavad liikumist ja sportimist oma elu osaks ning soovivad lisateadmisi, kuidas seda paremini teha.

Loengute ajakava:

11.03 Jooksmise mõju kehale, arvestades vanust ja taset (TLÜ dotsent Kristjan Port)

18.03 Jalgratturi treening ja ettevalmistus hooajaks (TLÜ teadur Indrek Rannama)

25.03 Kuidas ma peaksin valmistuma 2014a. jooksuvõistlusteks? (jooksutreener Ahto Tatter)

01.04 Rattaharrastusega kaasnevad terviseprobleemid ja vigastused (TLÜ teadur Indrek Rannama)

08.04 Ujumisest harrastajatele – treenimine ja võistlemine, tehnika ning taktika (Ujumistreener Andres Olvik)

15.04 Sooja ja külma mõju taastumisel spordis (füsioterapeut Anneli Sikkut)



Eesti Triatloni Liit

ESTONIAN TRIATHLON ASSOCIATION

## TRIATLONI INFOKIRI 7

27.02.2014

22.04 Toidulisandid, vitamiinid ja vedeliku tasakaal spordis (TLÜ dotsent Kristjan Port)

29.04 Alaseljavalu füsioterapeutiline käsitus (füsioterapeut Katre Lust-Mardna)

06.05 Jooksja tugiliikumisaparaadi probleemid (TLÜ lektor Kirsti Pedak)

13.05 Liikuja jalatervis –põhjustatud haigused, uuringud, tallad, ortoosid (jalaravispetsialist Kalev Toots)

20.05 Venituse vajalikus ja olulisus taastumisel (füsioterapeut Indrek Tustit)

Loengute algus kell 18:00, orienteeruv kestvusaeg 1,5h.

Ühest loengust osavõtumaks on vaid 5 eurot. Registreerumine ja lisainfo:

<http://www.tlu.ee/tsi> või e-posti teel: [katrin.soidra-zujev@tlu.ee](mailto:katrin.soidra-zujev@tlu.ee)

Loengusarjale on kaasa aidanud Eesti Spordimeditsiini klaster SportEST, Eesti Olümpiakomitee, Ühendus Sport Kõigile, TALLINN LIIGUB

2014 on Eestis Liikumisaasta, täienda end teadmistega, liigu mõistlikult ja tervislikult!

Lisainformatsioon, intervjuude ja soovi korral teemadest artiklite kirjutamise kokkuleppimine:

Katrin Soidra-Zujev, TLÜ Terviseteaduste ja Spordi Instituut

E-post: [katrin.soidra-zujev@tlu.ee](mailto:katrin.soidra-zujev@tlu.ee) , telefon 372 5647 3623 või 699 6555

Rohkem infot:

Tiina Pallas, tel. 56-951593



Eesti Triatloni Liit

ESTONIAN TRIATHLON ASSOCIATION