

TRIATLON

Tartu Mill Triathlon ja TriSmile Triathlon

jõudu annab ja



sporti toetab



Tartu Mill

Eesti veski aastast 1885

PROFILE DESIGN

▲ KIIRUSE INSTITUUT ▲



Aero torud



Alustorud



Komplekt



Jooksud



Kalipsod



Sadulad + postid



Joogisüsteemia



Lenksud ja pikendused



Pudelikorvid

Profile Design tutvustas oma esimest aero toru aastal 1988. Sellest ajast on nad jätkanud arengut ja detailide lihvimist, seades standardeid paremale juhitavusele, aerodünaamikale ja seadistusvõimalustele.

Legendaarsetest süsinik-kiust aerotorudest, mida kasutavad maailmameistrid, kuni tiiptasemel süsinikust ja alumiiniumist triatloni ja maantee komponentideni – tehnilised edusammud ja tooteuendused ei peatu. Oma komponendivaliku, kalipsode ja jooksudega aitab Profile Design sul lõigata läbi vee ja lennata mööda asfalti. Kogemused, kirg ja pühendumine on meid eristanud ja aidanud võita – juba 25 aastat.

Ain-Alar
Juhanson
soovitab

Sisu:

Portree: Marko Albert
lk 4 - 6

Intervjuu: Kaidi Kivioja
lk 8 - 10

Soovitusi Triatloni Liidult
lk 12 - 20

Näpunäiteid harrastajale
lk 22 - 25

Tartu Mill Triathlon info
lk 26 - 29

TriSmile Triathlon info
lk 30 - 34



TRIATLON
Väljaandja: OÜ Meediapilt
Koduleht: www.meediapilt.ee
Toimetuse e-post: toimetus@meediapilt.ee,
telefon +372 5221972
Reklaamiosakonna e-post: reklaam@meediapilt.ee,
telefon +372 530 27094
Kujundusosakonna e-post: kujundus@meediapilt.ee
Ajakirja toimetaja: Liivi Tamm
Trükk: AS Kroonpress
Toimetusel on õigus kaastöid lühendada ja toimetada. Ajakirjas avaldatud artiklid ja fotod on autoriõigusega kaitstud, levitamiseks vajalik OÜ Meediapilt nõusolek. Kaebuste korral ajakirja sisu osas võib pöörduda Pressinõukogusse (meil: pn@eall.ee).



MEEDIAPILT
Hoiame Sind pildil. OÜ



Jälgi oma südame tööd ja ära pinguta üle!

Jakari Marine OÜ
Regati 1, 11911
Tallinn

www.jakari.ee
jakari@jakari.ee
tel: +372 6 398 993

GARMIN





Marko Albert:



Tipptasemel võistleva triatleedi töönädalasse mahub kuni 800 kilomeetrit jalgrattasõitu, üle saja kilomeetri jooksuradasid ning 20 – 30 kilomeetri jagu treeninguid ujulas. Lisaks üldfüüsiline trenn jõusaalis.

TEKST: **LIIVI TAMM**

„Triatlon on mahu ala, ilma tööta ei saa kuidagi, eriti kehtib see täispika triatloni puhul,“ teab Eesti parim triatleet Marko Albert. „Tulemused tulevad trenni baasil, triatlon on üks neid alasid, kus töö viib sihile. Tipud treenivad ikkagi vähemalt 1100 tunni jagu aastas. Ja neid koormusi tuleb teha rõõmsa meelega. Seitse-kaheksa tundi päevas on tavaline. Minu ja päris tippude vahele jääb ka veel vahe, kus sama mahtu tehakse veelgi intensiivsemalt. Kergem kehaehitus on eeliseks, samuti hea kuumataluvus, ent triatlon on üks alasid, kus töö viib sihile. Ka Eesti kliimast saab maailma tippu jõuda.“

õnnestuda aitab töö

Erinevalt kontoritöötajaist ei saa tippsportlane lubada kalendris punaseks joonistatud päevadel pikemat und ega tohi pühapäevase jaanilõkke ääres unustada, et esmaspäevase treeningplaani kohaselt tuleb hommikul sadulasse hüpata või suund ujula poole võtta. Suvepuhkuse asemel võib hinge tõmmata pigem novembrivihmas.

Perekond annab jõudu

„Võib juhtuda, et olen pool aastat Eestist ära. Sihtkohtadeks on peamiselt laagrid Hispaania kagu- ja lõunaosas, Kanaari saared. Kaugemate laagrite puhul on sõit tavaliselt seotud võistlustega,“ kirjeldab Marko Albert.

Sportlase peres kasvavad ka kolmeaastane tüdrukutirts ning kahekuune poiss. „Osadele reisidele saan pere kaasa võtta. Näiteks pikemad et-tavalmistuslaagrid talvel. Positiivne on selle juures see, et laps saab liivaga mängida, mina saan trenni teha ja kogu pere on koos. Praegu on see võimalik, ent kui lapsed kooli lähevad, on valikud vähem,“ nendib ta. „Mõnes mõttes võib öelda, et oleks ehk lihtsam tulemu-

si saavutada, kui peret poleks, aga selleks peaks olema kas piisavat rumal, et perele mitte mõelda või piisavalt tark, et aju välja lülitada. Minu jaoks on perekond vajalik liisaenergia.“

Marko Albert tunnistab, et iga treeninglaagrites perest lahus veedetud päev sunnib seda enam pingutama: „Kui ma olen Eestist ära ja ei treeni korralikult, siis raiskan pere, enda ja laste koos viibimata jäävat aega. Seda, mida teed, tuleb võtta tõsiselt ja on hea, kui sisemisele motivatsioonile saab nii viisi väljast lisa.“

Väike viirus segab plaane

Tippsportlast mõjutab väike nohu rohkem kui harrastajat, see võib sassi lüüa kogu trenni- ja võistluskalendri.

Äsja põetud viirus segas ka triatleet Marko Alberti lähimaid tulevikuplaane. Selleks, et kvalifitseeruda 2013.a. Hawaii Ironmanile on vajalik teha veel üks Ironmani võistlus. Alberti osalemine Ironman Switzerland võistlusel 28. juulil veel alles selgub.

„Paari nädalaga kaotab tipp-

sportlane oma vormist palju ja vormi taastamiseks kulub tunduvalt rohkem kui kaks nädalat. Lihtsalt niisama Ironmani võistlust läbi teha muidugi saab, ent kõrgeim tipp jääb sel juhul kättesaamatuks,“ räägib ta.

Kannapööreteta eesmärgini

Karjäärivaliku osas suuri olekseid ja polekseid Marko Alberti ellu kuhjunud ei ole. Suusatreenerist isa eeskujul oli sport Marko Alberti tegemiste loomulikuks osaks juba lapsena. Algselt kesken-dus noormees ujumisele, ent ujumistreener Liina Oksa ujumistreeneri töö lõppedes algas triatlonis koostöö treener Jüri Käeniga. „Minu otsused pole olnud nii radikaalsed kui mõnel teisel maailma tippu kuuluval triatleedil. Näiteks, et õpin juristiksi ja siis saab kontorist villand; pigem on areng tulnud sujuvalt ja loomulikult,“ räägib Albert. „Ma ei tea, mida tähendab kaheksast viieni töö kinnises ruumis, seega ei oska seda elustiili praegusega võrrelda, sest ma pole seda proovinud. Hetkel aga nautin iga päeva, mis antud, sest saan end teostada alal, mis pakub pinget ja sobib mulle. Praegu on mul vaja sportlasetele lõpuni kõnelda ja alles siis, kui sporditeele on joon alla tõmmatud, saab vaadata, kuidas edasi. Kui praegu töötak-

6
Eesti meistritiitlit
on Marko Albertil
olümpiadistantsil



Mulle ei meeldi mõelda, et „äkki õnnestub“. Ma treenin, et anda õnnestumiseks endast kõik.

sin lisaks treenimisele, siis kannataks kas sport või pere ja seda ma ei soovi.“

Triatlon on ala, kus häid tulemusi saab saavutada ka ligi neljakümneselt. Hiljuti 34. sünnipäeva tähistanud Marko Albert tunnistab, et kuigi kergemaks ajaga ei lähe, tuleb juurde kogemusi: „Olen õppinud ennast paremini tunnetama. Tean paremini, palju mingil hetkel endast anda. Vigu juhtub ikka, nendest ei pääse.“

Toit olgu kvaliteetne

„Jah, peab jälgima, mida süüa, toit peab olema piisavalt kvaliteetne, ent triatleedi toitumine ei saa olla puhtalt ainult kehakaalu põhine,“ lausub Albert. „Tugevatel treeningperioodidel tuleb süüa kvaliteetset toitu nii palju, kui sisse mahub. Kaalu tuleb küll silmas pidada, aga sellega ei saa liiale minna. Ironmani võistlus eeldab teatavat lisaenergiat ja kui kaal on liialt all, siis läheb pärast 6-tunnist võistlemist

väga raskeks. Olen ka ise sellesse orki astunud. Siis, kui oli vaja võistluse lõpufaasis juurde panna, polnud enam, mille arvelt lisaenergiat võtta.“

Mehe hinnangul on kaalu teema muutunud mõnikord sportlaste keskel ka tabuks või raskeks teemaks, mida tahaks vältida. „Korralik hommikusöök ja lõuna, õhtusöök sõbraga pooleks, süsivesikute, rasva ja valgu suhe paika ja saab erinevatelt tasemetelt edasi liikuda. Võib meelelt trenni teha, aga see pole nii tulemuslik, keha peab lisaks õigel ajal ka õiget toitu saama. Soovitan lugeda näiteks raamatut „Normaalne toitumine“, mille autor on Mihkel Zilmer.“

Parimat vormi aitavad ajastada ka toidulisandid. Samas on ka siin igal asjal mõte, miks, millal ja mida süüa. Lihtsalt niisama ei maksa toidulisandeid tarbida,“ nendib Albert.

Toetajate oluline tugi

Sportlaseteel on tulemuste saavutamiseks vaja toetajaid.

„Aastatega on tekkinud inimesed, kes on mind toetanud nõu, jõu või rahaga ja mul on väga hea meel, et mul on lubatud käia oma teed, ajada oma rida,“ nendib Albert. „Minu eesmärgid on seotud maailma tippu pürgimisega ja parimatega võistlemisega. Tippusport nõuab kehalt palju ja peab mõtlema, mida iga pingutus tähendab mõne teise võistluse soorituse jaoks. Koostöös treener Jüri Käeniga valmistun olulisemaks võistluseks alati nii, nagu oskan.“

Albert tunnistab, et mentaliteet „vaatame, mis saab“ talle mitte üks põrm ei meeldi: „Mulle ei meeldi mõelda, et „äkki õnnestub“. Ma treenin, et anda õnnestumiseks endast kõik.“



AMBIT2 S

GPS SPORTLASTELE



Suunto Ambit2 S toidab Su sportlikku kirge. Viimase peal GPS kerges ja õhukeses kestas; eriomadused jooksmiseks, rattasõiduks, ujumiseks ja enamakski veel. Saavuta parim tulemus - iga kord, igal pool.

Tuhanded Suunto App'id, mis lisavad kellale uusi võimalusi.

Hoia end kursis: www.suunto.com


SUUNTO
CONQUER NEW TERRITORY

Kaidi Kivioja teel tippu



Kaidi Kivioja Tabasalu duatlonil. Fotod: Triatloni Liit

Kaidi Kivioja (20) on teinud kiire tõusu maailma tippude hulka: ujujana alustanud sportlane leidis triatleedina oma tugevaimad küljed hoopis jooksumis- ja rattasõidus.

TEKST: LIIVI TAMM

Kuidas jõudsite triatlonini?

Sport on mind saatnud juba lapsepõlvest: isa tegeles päris kõrgel tasemel judoga, ema tegi kergejõustiku, hiljem hakkas koos sõpradega maastikurattaga sõitma ja võistlustel käima. Mina olin lapsena ikka kaasas ja võtsin nii ka esimestest võistlustest osa, mis tekitasid koheselt võistlusjahu ja huvi spordi vastu.

Neljandas klassis läksin koos klassikaaslastega ujumistrenni, alguses oli see niisama sulistamine, mingi hetk aga läksin üle tõsisemasse gruppi, kus tehti juba ka trenni. Siis ma veel ei teadnud, et suudaksin ka hästi joosta. Ühes suvelaagris avastas ujumistreener Gunnar Tønning juhuslikult, et ka jooks tuleb välja ja tekkiski mõte proovida triatlonit, praegu on käimas juba mu 7. hooaeg.

Kus ja millal olid esimesed võistlused triatlonis?

Osalesin 2007. aastal Türi basseinitriatlonil ja saavutasin oma vanuseklassis teise koha. Esialgu polnud mul isegi maanteeratast, soetasime selle alles mõned päevad enne võistlust. Edaspidi saavutasin Eesti duatloni- ja triatloni karikasarja etappidel noorte B-vanuseklassi esikohti. Tänu sellele kutsus Eesti Triatloni Liit mind koondisesse osalema noorte teatvõistluste EMil. Tegelikult oli toona tegu alles neljanda-viienda triatloniga, mida läbisin. Aga väga uhke tunne oli oma riiki esindada ja säärane rahvusvahelise võistluse kogemus andis palju tahet juurde. Pärast seda kogunes veel oma vanuseklassi võite ning juunioride klass jäi Eestis sisuliselt vahele, sest



**ORGANIC
COSMETIC**

LABORATOIRES
NOVEXPERT
PARIS



**NOVExpert on tervislik nahahooldussari
mis on puhas, allergiavaba ja mõjus.**



www.allorganic.ee
Saadaval ka apteekides.



Kaidi Kivioja võistlushoos Saku duatlonil.

võistlesin juba eliidis. Mul avanes võimalus osaleda ka Euroopa juunioride karikasarjas, kus saavutasin mullu kokkuvõttes 4. koha ning ühe etapivõidu, teise ja kolmanda koha. Juunioride MMil sain 12. koha, mille üle olen väga õnnelik, sest sealne tase on väga kõrge.

Miks just triatlon? Mis selle ala juures meeldib?

Mulle meeldib triatloni vaheldusrikkus, ei kujuta praegu ette, et tegeleksin kaks korda päevas ainult ujumise või jooksmisega, kuigi ma siiani osalen ka jooksuvõistlustel. Väga tore pluss on ka see, et olen saanud tänu triatlonile hästi palju reisida ja sõpru ning tuttavaid üle kogu maailma.

Mida pead enda tugevamateks külgedeks?

Jooksmine ja rattasõit on mu tugevamad küljed, ujumine on praegu nõrgem: mul pole kahjuks sellist loomulikku veetunnetust nagu osadel sportlastel. Eks see ala muidugi läheb ka trennides järjest paremaks. Praegu tulen just Hollandist võistlemast, kus 1500 meetri peale kogunes ujumises esimestega minutine kaotus, samas rattasõidus tegin selle tasa.

Kuhu praegu sihte sead?

Kui kõik samamoodi edasi läheb, tahaksin võistelda 2016. aastal Rio de Janeiro olümpial. Selleks saan hakata 2015. aastal punkte koguma. Ma pole küll väikesest peale unistanud olümpiamängudel võistlemisest ja võitudest, pigem on otsused ja eesmärgid sündinud samm-sammult. Alguses uju-

mistrennis algajana arvasin, et olen tasemelt nõrk ja sportlast minust ei saa: pingelolukorda ma ei talunud, ent õige ala juurde sattudes see muutus. Praegu tahan trennida kogu aeg pigem rohkem kui vähem, alla ei taha anda ja võitleja iseloomu on kõvasti. Spordialastele väljakutsetele lisaks nõuab tähelepanu ka ülikool: sel kevadel lõpetasin Tallinna Ülikooli geökoloogia eriala teise kursuse.

Milline on treeneri roll?

Minu treener on Margus Tamm, temaga teen koostööd alates 2008. aastast, mil ta oli Eesti noortekoondise treener. Enne seda trennisin nagu ise tahtsin, aga Margus Tamm hakkas mind süstemaatiliselt trennima. Pühapäeval saan temalt nädala treeningplaani, kooskõlastame laagrid ja koormused. Tavaliselt on treeningkoormus tsükliline: kolm nädalat tõusva mahuga ja üks puhkenädal. Võistlushooajal on see muidugi teistmoodi, tasakaalu leidmine treeningute ja võistluseelse ja -järgse puhkuse vahel on mõnevõrra keerukam. Aga siia maani on kõik hästi toiminud. Kui millestki puudust tunden, siis grupist, sest päris palju peab üksi trennima. Laagrites tegutsetakse muidugi grupiga koos, ent eriti praegu suvel on kõik laiali.

Kes on su toetajad?

Esimene rahaline toetaja oli K-kummid. Saucony tossudega toetab Jooksuekspert, selleks hooajaks sain Rattabaasist kasutada Fuji ratta ja Rakvere Aqvas ning Kalev spas saan ujuda.

ÕIGE
triatleedi
PÄEV
algab
PUDrUGA!

www.helen.ee



Triatloni kalender 2013

20.07	Tartu Mill Triathlon, olümpiadistants, Balti KV, EKV IV
21.07	2013 Tartu ITU Sprint Triathlon European Cup
21.07	Haapsalu VII triatlon
25.07	Lähte III kross triatlon
27.07	Saku triatlon, sprint, EKV V
28.07	Meie Liigume Navi rahvatriatlon
02.-04.08	TriSmile Triathlon
03.08	Tudu XXV triatlon
09.08	Meie Liigume Kurepalu rahvatriatlon
10.-11.08	Paide triatlon, olümpiadistants, Eesti MV, EKV VI
17.08	Meie Liigume Tõrva rahvatriatlon
17.08	IV Järvakandi Raudmees
18.08	Tõrva kross triatlon, EMV III (finaal)
18.08	Mart Haruoja mälestusvõistlus triatloni täis- ja poolpikal distantsil
20.08	Vabaõhumuuseumi Rahvatriatlon
24.08	Tõrise V triatlon, Saaremaa KV
31.08	Kiili duatlon, Eesti MV, EKV III
06.09	Saverna duatlon
14.09	Tabasalu basseinitriatlon, Koolisport
21.09	Saaremaa duatlon, EKV IV
22.09	Türi-Paide basseinitriatlon
04.-05.10	Jõulumäe duatlon, Balti KV, EKV V
12.10	Tootsi duatlon
26.10	Kõva Mehe Duatlon

Võistluste täpsemad juhendid ja võistlustele registreerimise toimub Eesti Triatloni Liidu kodulehel: <http://www.triatlon.ee/Voistluskalender-page-67/>



Eesti Triatloni Liit
ESTONIAN TRIATHLON ASSOCIATION



EESTI KULTUURKAPITAL



EESTI OLÜMPIAKOMITEE





SINU PARIM TULEMUS. UJUMISEL. RATTASÕIDUL. JOOKSMISEL. ALATI.

Sinu kehaline seisund on igapäevaselt pidevas muutumises, eriti aga treeningul. RCX5 juhendab Sind nagu personaaltreener ning kohandab südame löögisageduse piirid lähtudes Sinu kehalisest seisundist – nii treenid alati parimal tasemel.

Treeni efektiivselt unikaalsete Polari treeningfunktsioonide abil:

- **ZoneOptimizer** – juhendab Sind treenima õige intensiivsusega
- **Sport Profiles** – garanteerib kiire ümberlülitumise spordialade vahel
- **Race Pace** – aitab saavutada ajaesmärgid kindla vahemaa puhul
- **polarpersonaltrainer.com** – Sinu veebipõhine treener treeningkoormuse jälgimisel ja treeningute kavandamisel

RCX5 GPS

Komplekti kuulub uus väike G5 GPS andur kiiruse ja vahemaa mõõtmiseks ning teekonna kaardistamiseks.

RCX5 ühildub jooksu- ja jalgrattaanduritega.



Lisainformatsioon polarestonia.ee

POLAR[®]
LISTENS TO YOUR BODY



Võistlussarjad

Eesti Triatloni Liit (ETL) korraldab triatloni ja duatloni karikasarja ning krosstriatloni meistrisarja. Võistlustel juhendatakse Rahvusvahelise Triatloni Liidu (ITU) võistlusreeglitest ja juhendist. Triatloniga kutsub harrastajaid tegelema ka "Meie liigume" ning rahvatriatloni sari.

ETL triatloni karikasarja kuuluvad:

07.–08.06	Melliste triatlon
15.–16.06	Valga triatlon, poolpika triatloni Eesti MV
29.06	Viljandi triatlon
20.07	Tartu Mill Triathlon, Balti KV
27.07	Saku triatlon
10.–11.08	Paide triatlon, Eesti MV

ETL duatloni karikasarja kuuluvad:

05.05	Saku duatlon
18.05	Tabasalu duatlon
31.08	Kiili duatlon, Eesti MV
21.09	Saaremaa duatlon
04.-05.10	Jõulumäe duatlon, Balti KV

ETL krosstriatloni meistrisarja kuuluvad:

22.06	Võru krosstriatlon
13.07	Kõrvemaa krosstriatlon
17.-18.08	Tõrva krosstriatlon (finaal)

PAREMUSJÄRJESTUS JA PUNKTIARVESTUS

ETL triatloni karikasari

- ETL triatloni karikasarja paremusjärjestus saadakse, liites kuuest etapist viie parema võistluse punktid.
- Võrdsete punktide korral määrab paremusjärjestuse triatloni olümpiadistantsi Eesti MV-I (10.-11.08. Paides) saavutatud tulemus, seejärel triatloni poolpika distantsi Eesti MV-I (16.06. Valgas) saavutatud tulemus ning viimaks enim kogutud esikohtade (nende puudumisel 2. kohad, 3. kohad jne) arv.

ETL duatloni karikasari

- ETL duatloni karikasarja paremusjärjestus saadakse, liites viiest etapist nelja parima punktid.
- Võrdsete punktide korral määrab paremusjärjestuse duatloni Eesti MV-I (31.08. Kiilis) saavutatud tulemus, seejärel enim kogutud esikohtade (nende puudumisel 2. kohad, 3. kohad jne) arv.

ETL krosstriatloni karikasari

- ETL krosstriatloni meistrisarja paremusjärjestus saadakse kõigil kolmel (3) etapil saadud punktide kokkuliitmise teel.
- Võrdsete punktide korral määrab paremusjär-

jestuse finaaletapil (17.-18.08. Tõrvas) saavutatud tulemus, seejärel enim kogutud esikohtade (nende puudumisel 2. kohad, 3. kohad jne) arv.

Vanuseklassid

LAPSED E	2004.a. ja hiljem sündinud
LAPSED D	2002. – 2003.a. sündinud
LAPSED C	2000. – 2001.a. sündinud
NOORED B	1998. – 1999.a. sündinud
NOORED A	1996. – 1997.a. sündinud
JUUNIORID	1994. – 1995.a. sündinud
ELIIT	1974. – 1993. a. sündinud
VETERANID 40	1964. – 1973.a. sündinud
VETERANID 50	1954. – 1963.a. sündinud
VETERANID 60	1944. – 1953.a. sündinud
VETERANID 70	1943.a. ja varem sündinud

- Vanuseklass avatakse igal võistlusel sõltumata võistlejate arvust.
- Juuniorid ja veteranid võivad võistelda eliidi vanuseklassis, kuid sellisel juhul ei lähe võistleja oma vanuseklassis arvesse.

NB! Krosstriatloni meistrisarjas toimub ainult absoluutarvestus!

Karikasarja üldjuhendi leiad Eesti Triatloni Liidu kodulehelt: www.triatlon.ee/Karikasari-page-69/

Liikumissari „Meie liigume“

- Kutsub osalema rahvatriatlonisarjas, mille etapid toimuvad juunist augustini erinevates Lõuna-Eesti paikades.
- Sarja eesmärgiks on propageerida tervislikke eluviise, triatlonit kui atraktiivset ja mitmekülgset spordiala ning pakkuda Lõuna-Eestis elavatele inimestele tasuta võimalust aktiivseks vaba aja veetmiseks.
- Rahvatriatlonisarjas saavad osaleda juuniorid (kuni 14-aastased poisid ja tüdrukud), harrastajad (mehed ja naised) ning võistkonnad.
- Triatlonidistantsid on pigem kergemat laadi, et pakkuda võimalust triatloni läbimiseks igas eas aktiivsetele inimestele.

MEIE LIIGUME RAHVATRIATLONIETAPID TOIMUVAD:

28.06	Mooste
05.07	Kuremaa
13.07	Holstre-Polli
28.07	Navi
09.08	Kurepalu
17.08	Tõrva

- Osalemine rahvatriatloniüritustel on tasuta, kuid korraldajad paluvad anda enda osalemisest aegsasti teada koduleheküljel www.meieliigume.ee.
- Igal etapil selgitatakse välja parimad juuniorid (vanuseklassides kuni 11-aastased, 12- kuni 14-aastased, eraldi poisid ja tüdrukud), harrastajad (eraldi mehed ja naised) ja võistkonnad. Lisaks selgitatakse välja parimad triatloniharrastajad kogu sarja raames. Selleks tuleb osaleda vähemalt neljal etapil (sh 17.08 Tõrva triatlonil) ja koguda osalemise eest punkte.
- Igal etapil toimub osalejate vahel erinevate auhindade loosimine. Sarja üldvõitjate vahel loositakse 17.08 Tõrvas eriauhindasid sarja partnerite poolt!
- Meie Liigume sarja partneriteks on Hasartmängumaksu Nõukogu, Eesti Olümpiakomitee, A Le Coq, Tarmeko, Lõunakeskuse Taluturg, Starfeld, Tasku Keskus Tartus, Rait Wood, Quattromed HTI, Eesti Spordimeditsiini Klaster, loodusturism.ee, Mehed Liikuma, GlaxoSmithKline Eesti, Giga, MediTA kliinik, fotovabrik.ee, Jardin Lilled.
- Täpsem info Meie Liigume rahvatriatlonisarja etappide kohta on leitav: www.meieliigume.ee.

2013. aasta rahvatriatloni sari

- Stamina Spordiklubi kutsub osalema rahvatriatloni sarjas, mille etapid toimuvad suvel kolmel rahvatriatlonil ja sügisel duatlonil.
- Rahvatriatlonil on ujumisedistants lühike, seega saavad ka kesisema ujumisoskusega soovijad kogeda triatloni võlusi.
- Rahvatriatloni üritustel on korraldajate poolt ratad olemas, seega saab ka ratast omamata triatloni proovida.
- Rahvatriatlonil on kolm levinumat liikumisharrastust (ujumine, rattasõit, jooksmine) ühendatud kõigile sobivasse formaati (suple, sõtku, sörgi), seega saavad soovijad end tunda tõelise raudmehena.

RAHVATRIATLONI ETAPID TOIMUVAD:

NÕMME RAHVATRIATLON - pühapäeval, 16.juunil Tallinnas Nõmmel Külmallika 15A.

PÜHAJÄRVE RAHVATRIATLON - pühapäeval, 7.juulil Pühajärvel Puhkekeskuse esisel väljakul .

VABAÕHUMUUSEUMI RAHVATRIATLON - teisipäeval, 20.augustil Rocca Al Mare Vabaõhumuuseumis.

SAAREMAA DUATLON - laupäeval, 21.septembril Kuressaares.



FOTO: TARMO HAUD

Triatloniklubid Eestis

Triatlonihuvilistel on kasulik tegutseda koostöös mõne triatloniklubiga: harrastajal võib muidu tekkida probleeme tasakaalu leidmisega ja liigselt hoogu sattudes võib endale kogemata liiga teha.

Pärnu linna klubi "Raudmees"

Spordiklubi Raudmees kutsub kõiki osalema aastaringses duatlonisarjas. Spordialade valik on väga mitmekülgne: alustame talvel (suusatamine, jooksmine, suusatamine), kevadised alad on rullisudatlon ja krossduatlon, suvel ujumisduatlon ja sügisel on plaanis ka üks klassikaline duatlon. Sarja lõpetame rattaduatloniga (rattasõit, jooksmine ning rattasõit).

Osaleda võivad kõik inimesed 2.-3. eluaastast kuni kõrge vanuseni. Vanuseklassi võitjad saavad hooaja lõpus karikad, igal etapil antakse auhinnad parimatele ja loosiuhindu jagatakse hulgaliselt kõikidele osalejale. Sellel aastal on veel toimumas:

- Pärnu Vallikääru ujumisduatlon 18.08.2013;
- Jõulumäe duatlon EKV ja Baltic Cup 05.10.2013;
- Tootsi rattaduatlon (A. Käärti mälestusvõistlus) 12.10.2013.

Lähemalt saab infot www.raudmees.ee

Tartu linna klubi Tartu Ujumisklubi:

Tartu Ujumisklubis tegeleb aktiivselt triatloniga 58 last ja noort. Oleme kaks hooaega järjest võitnud Eesti parima noorte klubi karika.

Meie seas on hulgaliselt sportlasi, kellel on ette näidata medaleid ja karikaid triatloni ja duatloni Eesti meistrivõistlustelt ning karikasarjadelt. Kõige tähtsamaks peame aktiivselt veedetud suve toreda seltskonnaga! Meie klubi triatloni treener Geil Siim viib läbi treeninguid märtsist oktoobrini, sügisest kevadeni osalevad meie sportlased Tartu Ujumisklubi ujumistreeningutel. Meie

Klubide kontaktid

KAITSEJÕUDUDE SPORDIKLUBI

Imre Tiidemann 505 7168,
www.spordiklubi.mil.ee

KLUBI RAUDMEES

Enn Kütbar 503 3392, www.raudmees.ee

TABASALU UJUMISKLUBI

Raul Tomberg 511 1667, www.ujumisklubi.ee

PAIDE UJUMISKLUBI

Marge Merisalu 516 9542,
www.paideujumisklubi.onepagefree.com

SPORDIKLUBI TRIATLEET

Margus Tamm 566 64553

STAMINA SPORDIKLUBI

Urmo Raiend 501 9572, www.stamina.ee

SUUSAKLUBI JÕULU

Anu Taveter 517 2674

TABASALU TRIATLONIKLUBI

Tiina Pallas 5695 1593, www.tri.ee

TARTU UJUMISKLUBI

Janno Jürgenson 520 6211, www.tuk.ee

TRIAATLONIKLUBI 21CC

Jane Oidekivi 507 1996, www.21cc.ee/
avaleht

TRISMILE

Margus Püvi 508 7383,
www.klubi.trismile.ee

UJUMISE SPORDIKLUBI

Kaja Haljaste 511 7839, www.ujumine.ee

VINNI VAK

Gunnar Tønning 5646 8428

VIRU SPORDIKLUBI

Kaarel Schmidt 521 9209

TTÜ SPORDIKLUBI

Lembit Pallas 5669 8670

toredasse perre on alati oodatud ka uued huvilised vanuses 6-18, ühendust võib võtta aadressil geil@tuk.ee.

Harjumaal Tabasalu Triatloniklubi:

Tabasalu Triatloniklubi asutati 11. jaanuaril 1998.a., eesmärgiga pakkuda lastele ja noortele võimalusi aastaringselt 5 korda nädalas treenida: ujumine Tabasalu Spordikompleksi ujulas, ÜKE ja jooks Tabasalu Looduspargis, rattasõit Harjumaa kergliiklus- ja maantee- del, talvel treeningud suusaradadel.

Klubil on 2 treenerit: Lembit Pallas (triathlonitreener III tase) ja Margit Viilep (ujumistreener IV tase).

Klubi lastele ja noortele on loodud võimalused osaleda kõigil Eestis toimuvatel ETL triatloni ja duatloni võistlustel ning Harjumaa ujumise ja suusatamise meistrivõistlustel. Klubi liikmetel on 2 korda aastas võimalik osaleda treeninglaagrites Võrus ja Otepääl. Klubi sportlik tase on hea: Eesti Triatloni Liidu juhatus on määranud Tabasalu Triatloniklubi 6 aastal edukaimaks noorteklubiks Eestis, oleme saanud 2 aastal kaksikvõidu Eesti Meistrivõistlustel teatetriatlonis, meil on palju tublisid noori, kes treenivad eesmärgiga täita oma püstitatud sportlikud sihid.

Tallinnas tegutseb "21CC Triatloniklubi"

Triatloniklubi 21CC ühendab endas Eesti triatleetide eliiti, harrastajaid ja noori. Klubi korraldab iganädalasel ühistreeninguid Tallinnas, Tartus ja Sakus.

Lisaks ujumisele ja ÜKE-le toimuvad regulaarselt ka ratta- ja jooksutreeningud. Siinkohal ei pirdu tegevus ainult ühistreeningutega.

Kõigil klubilastel on võimalus treeneri poolt saadetud üld- või individuaalkavade alusel ka ise kilomeetreid koguda. Lähtuvalt treeningkavadest toimuvad ühised treeninglaagrid kevadel ja suvel.

Eesmärgiks on kaasata noori ja täiskasvanuid triatloni kui spordiala juurde, pakkudes neile süstematiseeritud treeningvõimalusi. Nimetus 21CC on lühend nimest "21th Century Club" - "21. sajandi klubi" - ning selles väljendub eesmärk olla valmis rahvusvahelisteks jõukatsumisteks XXI sajandi alguseks ning sealt edasi kasvatada saavutatud taset.

Klubi on loodud 1993. aasta sügisel. Selle asutajaks on Uno Loop ja esimeseks treeneriks Jüri Käen, kelle juhendada on ka Eesti triatloni eliit ning ühtlasi ka selle klubi treenerid.

MAAILMA SUURIM
SPORDIKELLADE BRÄND **TIMEX®**

MÜÜGIL AINULT SPORTLANDIS

SPORTLAND



NEW
GPS



TIMEX® IRONMAN®

HOW FAR WILL YOU TAKE IT?™

Tegeledes erinevate spordialadega, ei tea ma hommikul peaaegu kunagi kus, kuidas ja millega ma sel päeval trenni teen. Tänu heale kellale tean ma aga peale trenni väga täpselt ja põhjalikult, mis, kus ja kui palju teatud sai.

E. Aibast multisportlane, EMI hõbe orienteerumises

Õppevideod „Teeme koos rajalugu“

Videoõpe, koolitused, ühisüritused



VIDEOÕPPE PROJEKT „Teeme koos rajalugu“ koondab spordialade õppevideod, mida terviserajal ja õues teha saab. Projekt sai avalöögi 26.jaanuaril ja selleks ajaks oli tehtud juba omajagu filmimist. Vastavalt aastaajale lisatakse terviserajad.ee kodulehele ja Facebooki jooksvalt uusi õppevideosid suusatamisest, jooksust, rattasõidust, aga tulemas on kindlasti ka rulluisutamine (suusatamine), kepikõnd, orieneerumine, triatlon ning loomulikult üldised treeningutõed ning head nõuanded. Videotes saab sportlik ja positiivne saatejuht saatejuht Elina Pähklmägi õppida erinevate spordialade tõeliste meistrite ja profisportlaste käe all. (Jaak Mae, Viljar Vallimäe, Rene Mandri jt.) Püüame ühel õppetunnil keskenduda ühele tehnikanipile või teadmisele, et hiljem oleks lihtne võtta terviserajad.ee videokataloogist välja vastava spordiala ja tehnika õppematerjal. Alustame teadmistega päris algajale ning järk-järgult liigume keerulisemate nippideni. Seega jätkub näiteks suusanõkse kindlasti ka järgmisesse talve.

Projekti „Teeme koos rajalugu“ erinevad osad rahastatakse täielikult SA Eesti Terviserajad toetajate Merko Ehituse, Swedbank ja Eesti Energia abiga, sellel aastal aitas projekti elluviimisele kaasa ka MTÜ Ühendus Sport Kõigile, mis on Eesti Spordimeditsiini klatri SportEST partner.

Spordimeditsiinalast informatsiooni, teenuste ja klatri kohta leiab rohkem infot www.sport.ee poolt. Ürituste läbiviimisel on abiks ja eestvedajateks kohalikud terviserajad.

HEA TEADA

SA Eesti Terviserajad põhitegevuseks on Eestimaa terviseradade arengu toetamine, keskuste abistamine, nõustamine.

Lisaks sellele oleme juba 5 aastat koordineerinud ühisüritust „Terviseradadel ümber Maakera“, viimasel kahel talvel ka „World Snow Day“ nimelist lumepäeva. Mõlemad üritused on loodud propageerimaks tervislike eluviise ja liikumist.

Lisaks neile ühisüritustele, mis on toimunud samaaegselt paljudel terviseradadel korraga on meie SA toetajad Merko, Swedbank ja Eesti Energia panustanud ka paljude teiste spordiürituste korraldusse. Nüüd on alguse saanud ka Eesti Terviserajad videoõppe projekt.

Terviseradasid arendavad:



Teeme koos raja lugu

Eesti Energia

ÜLE 90
TERVISERAJA
EESTIS

Vaata lähemalt:
www.terviserajad.ee

www.terviserajad.ee

Algaja triatleedi meelespea

Oma sportlikku vormi realselt hinnates saab võistluskalendrist endale jõukohased võistlused välja valida. Esimestel võistlustel tuleks seada eesmärgiks lihtsalt distantsi läbimine kontrollaja piires.

PÄRAST VÕISTLUST

- Tee lõdvestus- ja venitusharjutusi.
- Taasta kaotatud vedelikuvarud.
- Analüüsi oma esinemist. Kui püstitatud eesmärk jäi saavutamata, küsi endalt, mida saaksid paremini teha.

VÕISTLUSPÄEV

- Söö 2-3 tundi enne starti süsivesikuterikast toitu.
- Ole stardipaigas tund enne starti, et välja võtta stardimaterjalid, tutvuda võistluspaiga ja rajaskeemidega.

- Kontrolli üle varustus - pane vahetuslasse Sinule määratud alasse täispumbatud kummidega ratas, kiiver, numbrikumm ja sellele kinnitatud number, rattasõidu kingad ja tossud.
- Mõttele läbi oma võistlusstrateegia ning vali endale sobiv tempo.
- Tee enne starti soojendust.

VÄLJAVÕTE MÄÄRUSTIKUST

- Võistlusmäärustiku ja liikluseeskirjade täitmine on kõigile kohustuslik.
- Kõrvaline abi on keelatud.
- Ujuda võib igas stiilis. Poidel ja köitel võib puhata, kuid neid ei tohi kasutada edu saavutamiseks. Labad, lestad, sokid, kindad, ujumistorud on keelatud, ujumisprillid on lubatud.
- Kalipsod on lubatud, sõltuvalt vee temperatuurist ja distantsist.
- Vahetusalas kasutab võistleja ainult tema jaoks määratud ala, alasti olek on keelatud.

- Vahetusalas on jalgrattaga sõitmine keelatud, rattale võib asuda alles pärast vahetusalast väljumist.
- Enne kui võtad vahetusalast ratta, peab kiiver olema korralikult kinnitatud.
- Palja ülakehaga rattaetapile ei lubata, number peab olema kinnitatud seljale.
- Kui tuulesõit on keelatud, tuleb eessõitjaga hoida pikivahet min 12m.
- Eessõitjast möödumisel peab olema näha, et sõidetakse teise võistleja tuulesõidu tsoonist läbi.
- Enne vahetusalasse sisenemist tuleb tulla rattalt maha. Kiivri kinnitused võib avada alles pärast seda, kui ratas on vahetusalas kohale pandud. Vahetusalas tohib võistleja kasutada ainult tema jaoks määratud ala.
- Jooksuetapile minnes peab olema number ettepoole keeratud. Jooksmine palja ülakehaga ei ole lubatud.

Triatloni varustus Pringstore'ist



pringstore.ee
facebook.com/pringstore
Kassi 15 / Tallinn / +372 523 4633

PRING STORE

SIS

SCIENCE IN SPORT



Sis viib tulemusteni.



Varustus toetab triatleeti

Triatloniga esmase tutvuse tegemiseks pole vahendite soetamiseks suuri rahalisi investeeringuid vaja, ent alaga süvendatumalt tegeledes aitab korralik varustus spordi tegemisest suuremat rõõmu tunda.

TEKST: LIIVI TAMM

Ujumine

Ujumine suurt varustust ei nõua: ujumisprillid ette, müts pähe ja võistlus võib alata. „Tavaharrastajatel pole väga suurt vahet, millised prillid täpselt on, peaasi, et need peas mugavalt istuvad,“ nendib triatleet Margus Püvi. „Profisarrastajate puhul lubavad osad prillid ka kõrvale suuremat vaatevälja.“

Tavaliste lühikeste ujumispüksitega on keeruline ratast sõita, sest tap tasuks eelistada poolsäärpükse, millega kohe ratta selga saab hüpat. Naistele sobib hästi ka pikema säärega trige.

Kui huvi juba tõsisem, võib investeerida ka triatloni kombesse, millega võistlust algusest lõpuni läbida. „Kui on pükstega variant, siis läheb peale veel rattasärk, mida kantakse ka jooksu ajal,“ soovib Margus Püvi.

Kui vee temperatuur on madalam kui +22 kraadi, on kohane ka ujumiskalipso, millega on lihtsam ja turvalisem ujuda ning mis aitab



tehnikat parandada. „Kalipso seljast võtmine võtab aega paarküm-
mend sekundit, hinnad ulatuvad
100 eurost kuni 600ni,“ nendib Püvi.

Rattasõit

Rattasadulasse istudes ei ole al-
gajate puhul väga oluline, millist
tüüpi rattaga on täpselt tegu, pea-
asi, et sellega mugav liikuda oleks.
Harrastustriatlone korraldatakse
palju ja igauks saab leida endale so-
biva distantsi ja raskusastme.

Küll aga tuleb meeles pidada, et
ilma kiivrita rajale ei pääse: kiiver
kuulub rattaga ühte komplekti. „Se-
da, kuidas kiiver peas istub, kont-
rollitakse sageli vahetusalas - liiga
kuklas või liialt ette lükatud kiiver
tuleb parajaks reguleerida.

Sobib iga kiiver, mis on mugav
ja paras, professionaalidele on ka
aerodünaamilisemaid spetsiaal-
kiivreid.“

Rattasõidul on jalas tossud või
spetsiaalsed sõidukingad, mis pea-
vad jala turvaliselt pedaalil kin-

Ujumine suurt
varustust ei
nõua: ujumis-
prillid ette,
müts pähe ja
võistlus võib
alata.
Foto: Jüri
Suurkivi



MAGNESIUM

Diasporal®

Kui jalakrambid teevad muret...

Magnesium Diasporal® 300 Direkt,
suus lahustuvad graanulid

Magneesiumtsitraat



- organismi poolt kiiresti ja hästi omastatav
- tarvitatav ilma vedelikuta
- mugav kasutada – 1 kord päevas
- sobib hästi ka rasedatele

Apteekides saadaval ka **vees lahustuvad graanulid** ja **imemistabletid**.

Magneesiumivaeguse tunnused võivad olla: lihaste krambid, lihaspinged, spastiline kõhuvalu, väsimus, närvilisus, peavalu, kerged unehäired, südameklõppimine.

Tootja: Protina Pharmazeutische GmbH, Saksamaal.

Esindaja Eestis: Miccys-Pharm OÜ, Vitamiini 4, 51014 Tartu.

ni ning aitavad vältida märja jala nihkumist pedaalil.

„Kõigil harrastajatel spetsiaal-seid sõidukingi pole ja esimese triatloni saab ka ilma ilusti tehtud,“ julgustab Püvi.

Jooks

Pärast rattakiivri peast võtmist on hea ka müts pähe tõmmata, et päike joostes liiga ei teeks. Samuti tuleb rattalt tulles sõidukingad tosuude vastu vahetada: kuna tossudel on võimaik kasutada kiirkinniteid, ei võta vahetus aega üle kümne sekundi.

Võistluse vältel on oluline, et osaleja number oleks korrektselt näha. Lihtsaim võimalus on kasutada numbrivööd, mille maksumus ei ületa 10 eurot. Numbrivööd saab kasutada ka ratta- ja jooksuvõistlustel, see ei löhu riideid nagu haaknõelaga kinnitatud number,“ teab Margus Püvi.

Numbrikummi saab rattadistantsil seljale lükata, joostes paikneb number ees. Ujumisdistantsil märgitakse number mütsile või põsele.

Algajad triatleedid peavad meeles pidama, et ratta- ja jooksudistantsile särgita ei kiputa.

Korraldaja tagab ohutuse

Ka harrastustriatlonitel jälgivad korraldajad hoolega, et võistlus osalejatele ohutu oleks: üldiselt on võistluste lahutamatuks osaks vetelpääste.

Järelepaadid ja kajakid jälgivad võistlusest osavõtjaid, liikumine käib tavaliselt päripäeva poist poini, mis paiknevad võistlejatest paremal.

„Hea oleks ka ujudes säilitada sirgjooneline liikumine, sest kõikvõimalikud sik-sakid võtavad tarbetult aega ning pikendavad kokkuvõttes distantsi,“ lausub Margus Püvi.

Rein Kilk: Triatlon on olümpiaala. Kõrgeima kullaprooviga



Minu esimene triatlonikogemus oli eelmisel aastal Tartu Mill Triathlon. Spordiga olen tege- lenud terve elu. Triatloni puhul meeldib mulle erinevate alade kokku sobitamine ja vaheldusrikkus, tänavu plaanin jälle stardis olla. See on ala, mida võiks ja peaks propageerima.

Minu arvates on triatloni läbida lihtsamgi, kui esmapilgul võiks arvata: arvasin alaga tutvudes, et eks see üks enese piinamine on, ent kui esimene katsetus sai pooleldi kihlveo peale ära tehtud, siis hakkas triatloni vaheldusrikkus ja dünaamilisus mulle väga meeldima. Kolme ala vaheldumine on emotsionaalselt pingutuse- na kindlasti kergemini talutav kui kestev pingutus ühel alal. Näiteks olen 10 kilomeetri jooksus ka Eesti meist- rivõistlustel medalile tulnud, ent triatlonis on niisugust distantsi hämmastaval kombel lihtsamgi läbida.

Esimese katsetuse tegin pooleldi jonn pärast läbi ja kohe olümpiatriatloni, mis on ajaliselt ja mahult võrrel- dav klassikalise jooksumaratoniga. Nüüd püüdlen isik- liku rekordi ja miks mitte enda vanuseklassi võidu poe- le, olen nüüd korralikult harjutanud ka.

Eelmisel aastal andsid Tartu Mill Triathlonil jõudu juurde suur hulk kaasaelajaid, kes võistlejaid ergutasid. Kui publikut on palju ja võistlejaid hüütakse nimepidi, siis see aitab. Viimasel ajal hakkab Tartus võistlusdis- tantsist möödudes süda põksuma ja isegi autoroolis mõt- len, millise tempo peaksin võistlusel võtma.

Gerli Padar: Tegu on tore ala



Läbisin TriSmile triatloni 2011. aastal. Idee proovida tekkis üsna spontaanselt: korraldajad kutsusid. Ma ei olnud üldse alaga kokku puutunud, rattaga sõit- sin enne seda viimati, kui olin seitsme aastane. Distantsi ma eriti ei kartnud, tegin triatloni läbi omas tempos. Pigem olin finišeerides enda peale solvunud, et rohkem ei pingutanud, sest jõudu jäi ülegi. Pärast pesemist viis teekond edasi otse esinemisele. Samas ei olnudki oluline saavutatud aeg, tahtsin näidata, et kõik on võimalik ja et tegu on tore ala. Väga palju aitasid ka kaasaelajad rajal ja raja ääres: TriSmile klubi on niivõrd tore ja ühte- hoidev, sport ikka liidab inimesi ja nii leiab uusi sõprugi.

Alustajale soovitaksin esmalt spordiarsti juures käia ja teha koormustest, et oma võimeid mitte üle-või ala- hinnata. Esmalt tasub vaadata, mis seal jaksad, edasi po- le muud kui tossud jalga ja jooksma.

Triatlon - igäüks saab hakkama

Kasulik teada:

- Traditsioonilisel triatlonil alustatakse võistlust ujumisega, jätkatakse jalgrattasõiduga ja lõpetatakse jooksuga.
- Standard- ehk sprindivõistluse ujumisdistsantsi pikkus on 750 m, jalgrattasõit 20 km ja jooks 5 km.
- Põhi- ehk olümpiadistsantsil on ujumine 1,5 km, jalgrattasõit 40 km ja jooks 10 km. Pikkadel distantsidel aga ujutakse 2...4 km, sõidetakse rattaga 50...180 km ja joostakse 15...42,195 km.

KUIGI ON LEVINUD MÜÜT, et triatlon on keeruline ja raske vastupidavusala, ei vasta see arvamus tegelikkusele. „Kui midagi tapab, siis on see liiga kiiresti valitud tempo, mitte vahemaad,“ lausub Margus Püvi. „Paljude jaoks on peavalu ujumine, aga kui mõistlikus tempos minna, saab igäüks hakkama, kasvõi tapasipi konna ujudes.“

Esimeseks väljakutseks võiks täispika triatloni asemel valida lühema distantsi. Standard- ehk sprindivõistluse ujumisdistsantsi pikkus on 750 meetrit, jalgrattasõit 20 kilomeetrit ja jooks 5 kilomeetrit, ent on ka distantse, kus näiteks ujumine kestab vaid 100 meetrit, rattasõit kümme kilomeetrit ja jooksmine ki-

lomeetri jagu. „Ka lühike distants annab võimaluse proovida triatloni võistlustunnet. Jooksu osa treenib tervet keha, ratas jalgu, ujumine annab koormuse peasjalikult ülakehale,“ räägib Margus Püvi. „Neid üleminekuid tunnetab harrastaja eriti üleminekutel vahetusalas, võib tunda, et jalad on pilklikult öeldes kõrvade taga.“

Triatloniks trennides kipuvad algajad mõnikord liialegi minema: pigem trennida tasa ja targu ning vajadusel ka puhata. Erinevaid alasid nädala peale jagada ei olegi väga raske.

Ka võistlusel tuleb jõuvarusid jagada, unustamata samal ajal juua ja toitlustuspunktides varusid täiendada.



40. SAAREMAA KOLME PÄEVA JOOKS 18.-20. oktoober 2013 KOLME PÄEVAGA MARATON! 42,195 km

REEDE

Põhijooks **10 km**
Noortejooks **2 km**

LAUPÄEV

Põhijooks **16,195 km**
Noortejooks **3,24 km**

PÜHAPÄEV

Põhijooks **16 km**
Noortejooks **3,2 km**

STARDIMAKSUD

Põhijooks: kuni augusti lõpuni 23 eurot, 1-30 september 28 eurot, 1-16 oktoober 33 eurot, 17-18 oktoober 40 eurot.

Noortejooks: kuni 16 oktoober TASUTA, 17-18 oktoober 5 eurot.

INDIVIDUAALNE ARVESTUS JA PÕHIJOOKSUS KA VÕISTKONDLIK ARVESTUS

Põhijooks: M16, M19, M40, M45, M50, M55, M60, M65, M70, N16, N19, N35, N40, N45, N50 **Noortejooks:** P6, P11, P14, P16, T6, T11, T14, T16
Meeskonnad, naiskonnad, veteranide võistkonnad, noorte võistkonnad, võistkonnas on 3-4 liiget.

www.SAAREMAAJOOKS.ee



Tartu Mill Triathlon

Teist aastat järjest on kõigil triatlonihuvilistel võimalus omavahel mõõtu võtta Tartu Mill Triathlonil.

Esmakordselt jõudis kõnealune triatloniüritus Tartu linna südamesse 2012. aasta juulis. Mõõdunud aasta õnnestumine toob sellel aastal kokku veelgi rohkem triatleete. Nimelt toimuvad laupäeval lisaks A. Le Coq igametatriatlonile ja Tartu Kaubamaja lastetriatlonile ühes Tartu Mill Triathloniga ka Eesti karikasarja Tartu etapp ja Balti meistrivõistlused.

Pühapäeval võistlevad triatlonitipud sprindidistantsil Euroopa karika nimel. Seega on oodata rohkem rahvusvaheliste võistlejate osavõttu. Pealtvaatajatele, kes tulevad võistlusi jälgima ja sport-

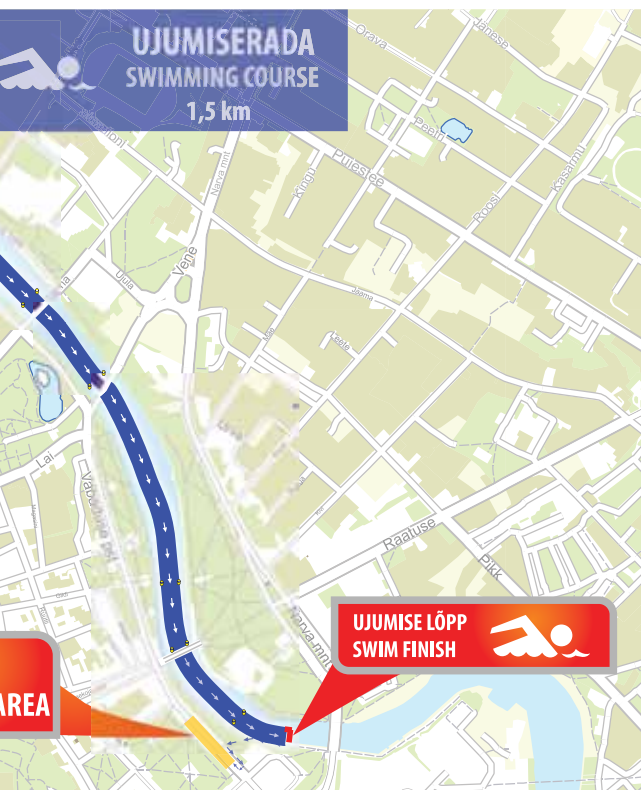
lastele kaasa elama ning eelistavad seda teha ühest kohast, soovitame Vabaduse puiesteel asuvat võistluskeskust.

A. LE COQ IGAMEHETRIATLON (0,5KM+20KM+5KM) Mitmepäevasele triatlonifestivalile annab avalöögi laupäeval kell 10:00 algav A. Le Coq igamehetriatlon. Distantsil tuleb läbida 0,5km ujudes, 20km rattaga ja 5km joostes. Ujumise ühisstart (veest) antakse Emajões Munga ja Vabaduse puiestee ristmikul oleva Kalevipoja kuu juurest. Veest väljutakse Tartu turuhoone juures. Võistlejale võrd-

lemisi lihtne rattaring viib üle Vabadussilla mööda Narva maanteed linnast välja kuni Aovere ristini ja tagasi. Jooksuring on tõsudenta (va sillad) ja kulgeb Emajõe ja Anne kanali kallaste äärseid parke mööda.

PEALTVAATAJATELE

- Ujumist on võimalik jälgida Emajõe kallastelt. Põnevaim koht veest väljumise lähistel on Turuhoone juures.
- Rattarada on kogu ulatuses hästi jälgitav. Põnevaim koht asub raja kõrgeimal tõusul Jakobi tänaval ja rattaringi lõpus.
- Jooksurada on kogu ulatuses hästi jälgitav. Põnev on kogu võistluse finiš Vabaduse puiesteel vaetusala kõrval.



TARTU KAUBAMAJA LASTETRIATLON (160M+2,5KM+800M)

Laupäeva lõunal kell 12:30 asuvad võistlustulle lapsed. Lastetriatlonil läbitakse 160m ujudes, 2,5km rattal ja 800m joostes. Lapsed pakuvad vaatamängu oma tugeva võitlusvaimuga. Erinevalt möödunud aastast lastakse lapsed Atlantise eest vette eraldistandardist 2 sekundiliste vahedega vastavalt korraldaja poolt paika pandud järjekorrale. Veest väljutakse Tartu turuhoone juures. Rattaring kulgeb Tartu linna tänavatel, mis on selleks hetkeks liikluseks suletud. Võistluse lõpetav jooksudistants kulgeb Emajõe ääres ja Tartu turuhoone lähistel.

PEALTVAATAJATELE

- Ujumist on võimalik jälgida Emajõe kallastelt. Põnevaim koht on veest väljumise lähistel Turuhoone juures.
- Rattarada on kogu ulatuses hästi jälgitav: Vabaduse pst, Laial tn, Kloostri tn ja Kroonuaia tn.

- Jooksurada jääb võistluskeskuse lähedale ja on kogu ulatuses hästi jälgitav.

TARTU MILL TRIATLON (1,5KM+40KM+10KM)

Laupäeva pärastlõunal stardib selle päeva rahvarohkeima osavõtuga Tartu Mill Triathlon. Siin võistlevad lisaks individuaalvõistlejatele ka võistkonnad, Eesti karikasarja punktide ning Balti meistritiitli jahtijad. Võisteldakse triatloni olümpiadistantsil, mille moodustavad 1,5km ujumist, 40km rattast ja 10km jooksu. Võistlejaid viib vaetusala juurest ujumise starti Lodjakoja juurde buss kell 14:20. Lodjakoja juurest lastakse võistlejad vette lainetena, mitte kõik korraga. Ujumise finiš asub ikka Tartu Turuhoone juures. Suhteliselt kergel rattarajal läbitakse kaks 20km ringi üle Vabadussilla mööda Narva maanteed Aovere Ristini linnast välja ja tagasi. Seejärel väike ring Tartu vanalinna tänavatel. Joostes

läbitakse kaks 5km ilma tõusudeta (va sillad) ringi Emajõe kallaste ja Anne kanali äärses parkides.

PEALTVAATAJATELE

- Ujumist on võimalik jälgida Emajõe kallastelt ja Kroonuaia sillalt. Põnevaim koht asub veest väljumise lähistel Turuhoone juures.
- Rattarada on kogu ulatuses hästi jälgitav. Põnevaim koht on raja kõrgeimal tõusul Jakobi tänaval ja rattaringi lõpus.
- Jooksurada on kogu ulatuses hästi jälgitav. Põnev on kogu võistluse finiš Vabaduse puiesteel vaetusala kõrval.

TARTU ITU EUROOPA KARIKASARJA TARTU ETAPP (750M+20KM+5KM)

Pühapäeval saab kaasa elada neile tipptriatleetidele, kes võistlevad sprindidistantsil Euroopa karikasarja raames. Naised stardivad kell 12:00 ja mehed 16:00. Läbitakse 750m ujudes, 20km rattal ja 5km

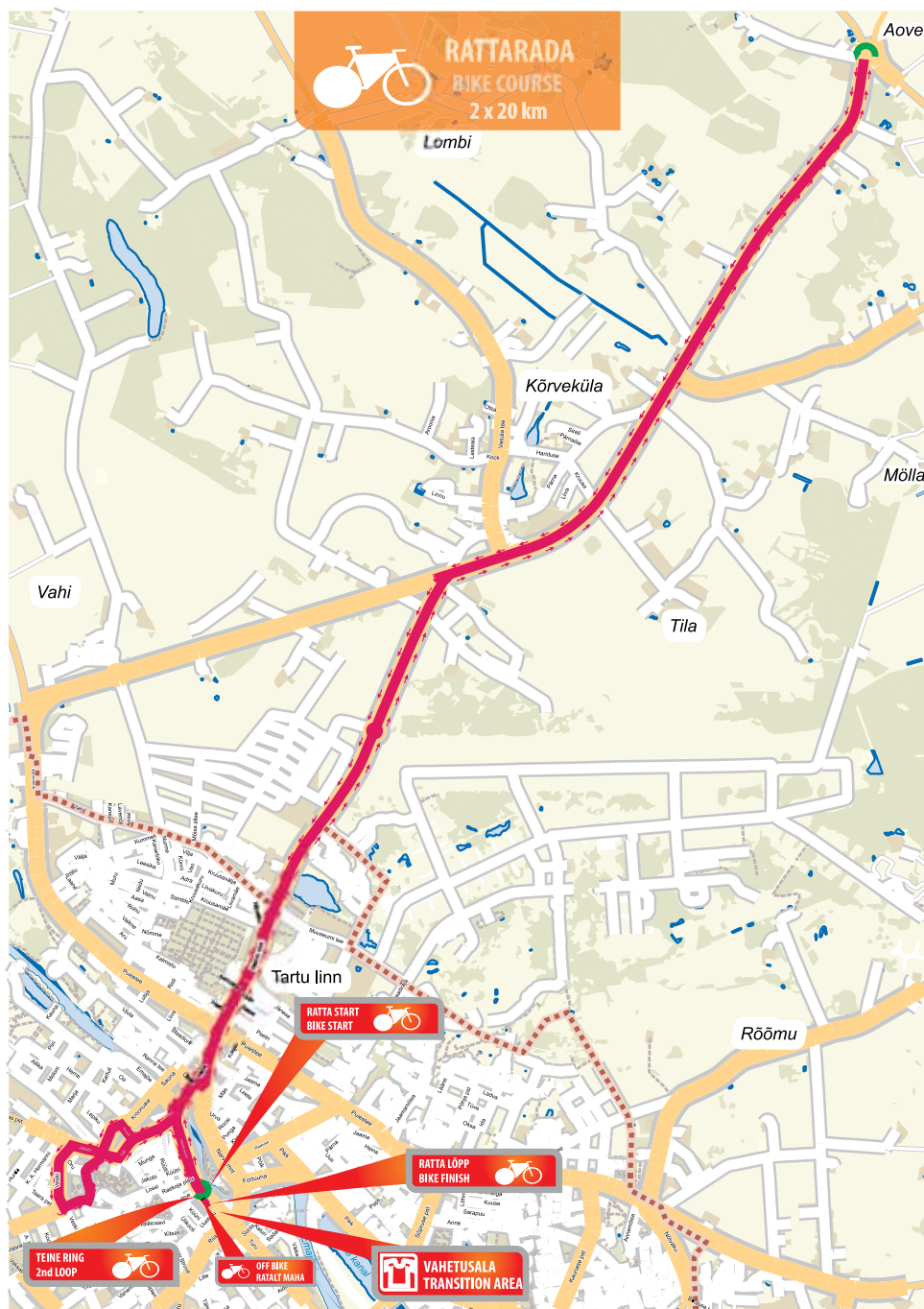
joostes. Kuna tegemist on sprindiga, siis võisteldakse siin eriti teravalt ja vaatemängu pealtvaatajatele jätkub. Ujumise start antakse Dorpati hotelli tagant veest, kus võistlejad on rivistatud ühele joonele. Atlantise ees tehakse tagasipööre, Tartu turuhoone juures uuesti tagasipööre suunaga Atlantise poole. Teisel ringil Tartu turuhoone juurde jõudes väljutakse veest. Rattal läbitakse neli 5km ringi Tartu vanalinna tänavatel. Joostes läbitakse kaks ringi mööda Vabaduse puisteed, pikalt Laial tänaval ja peale rasket tõusu Jakobi tänaval tehakse tagasipööre.

PEALTVAATAJATELE

- Ujumist on kogu ulatuses võimalik jälgida Emajõe kallastelt Atlantise ja Dorpati vahelisel lõigul.
- Rattarada on kogu ulatuses hästi jälgitav ja Tartu vanalinna tänavatel.
- Jooksurada on kogu ulatuses hästi jälgitav Vabaduse pst, Laial tn ja Jakobi tn.



Möödunud aasta õnnestumine toob tänavu kokku veelgi enam triatleete.



10 olulist meelespead võistlejatele

1. Tuulesõit on keelatud Tartu Mill Triathlonil ja A. Le Coq Igamehatriathlonil. Tuulesõidu tsoon on 12 meetrit pikk ja 3 meetrit lai. Lastetriathlonil on tuulesõit lubatud.
2. Ratas, kiiver ja jooksuvarustus tuleb viia varakult vahetusalasse, et võistlejatel oleks vajadusel aega teha muudatusi varustuse reeglitega kooskõlla viimiseks.
3. Võistlejad peavad järgima võistluse kohtuniku juhiseid.
4. Prügi mahapanek on keelatud. Joogipudelite, energiabatoonide või –geelide

- ja muude pakendite loodusesse viskamine toob kaasa diskvalifitseerimise. Diskvalifitseeritud võistleja võib distantsi lõpetada, et hiljem esitada protest.
5. Vahetusalasse pääseb ainult võistleja ise võistlusnumbri ettenäitamisel. Kõrvalisi isikuid (v.a lastetriathlonil lapsevanem või treener) vahetusalasse ei lubata.
 6. Protestid tuleb esitada võistluse kohtunikule kirjalikult vastaval vormil hiljemalt 15min peale võistleja finišeerumist, tulemuste protest hiljemalt 30min peale esmaste tulemuste avalikustamist.

7. Võistlejate saatmine võistlusrajal nii joostes kui sõiduvahenditel on keelatud.
8. Võistkondade teatevahetus toimub ajavõtukiibi üleandmisega selleks ettenähtud alal.
9. Mobiiltelefonide, MP3 mängijate, kõrvaklappide jms kasutamine võistluse ajal on keelatud.
10. Tartu Mill Triathlon ja A. Le Coq Igamehatriathlon järgib Maailma Antidopingu Koodeksi reegleid. Ka vanusegruppide võistlejaid võidakse dopingusuhtes kontrollida.

AJAKAVA

REEDE 19. JUULI

14:00 – 18:00 EXPO avatud

14:00 – 18:00 Stardimaterjalide väljastamine kõigile distantsidele

18:00 Elite briefing (ITU European Cup)

19:00 Võistluste infotund - Tartu Mill Triathlon individuaal ja võistkonnad

20:00 Võistluste avamine ja Atlantise Pasta party

LAUPÄEV 20. JUULI

6:30 – 7:00 ITU European Cup avatud treening rattarajal

8:00 – 18:00 EXPO avatud

8:00 – 9:00 Stardimaterjalide väljastamine A. Le Coq Tartu igamehetriatloni võistlejatele

8:00 – 11:00 Stardimaterjalide väljastamine Tartu Kaubamaja lastetriatloni võistlejatele

8:00 – 13:00 Stardimaterjalide väljastamine Tartu Mill Triathloni võistlejatele

8:00 – 9:30 Vahetusala on avatud A. Le Coq Tartu igamehetriatlonil võistlejatele

9:30 A. Le Coq Tartu igamehetriatloni võistluse infotund võistluse stardis

10:00 A. Le Coq Tartu igamehetriatloni START 0.5km + 20km + 5km

11:15 – 11:45 Vahetusala on avatud A. Le Coq Tartu igamehetriatlonil võistlejatele rataste äratoomiseks (bike check out)

11:45 – 12:15 Vahetusala on avatud Tartu Kaubamaja lastetriatloni võistlejatele

12:15 Tartu Kaubamaja lastetriatloni võistluse infotund võistluse stardis

12:30 Tartu Kaubamaja lastetriatlon

12:50 – 13:10 Vahetusala on avatud Tartu Kaubamaja lastetriatlonil võistlejatele rataste äratoomiseks (bike check out)

13:30 – 14:15 Vahetusala on ava-

tud Tartu Mill Triathloni võistlejatele

14:20 Tartu Mill Triathloni võistlejate buss väljub vahetusalast ujumise starti Lodjakoja juurde

15:00 – 15:20 Tartu Mill Triathloni START 1.5km + 40km + 10km meeskondlik START 1.5km + 40km + 10km

18:00 – 19:00 Vahetusala on avatud Tartu Mill Triathlonil võistlejatele rataste äratoomiseks (bike check out)

19:00 Võistlejate autasustamine võistluskeskuse laval

20:00 Kontsert võistluskeskuse pealaval (kohe peale autasustamist)

21:00 Afterparty Atlantises

PÜHAPÄEV 21. JUULI

8:00 – 18:00 EXPO avatud

10:30 – 11:15 Athletes Lounge Check in Women

10:45 – 11:30 Vahetusala avatud

12:00 Tartu ITU Sprint Triathlon European Cup Start Naised

14:00 – 14:30 Vahetusala on avatud (bike check out)

14:30 – 15:15 Athletes Lounge Check in Men

14:45 – 15:30 Vahetusala avatud

16:00 Tartu ITU Sprint Triathlon European Cup Start Mehed

18:00 – 18:30 Vahetusala on avatud (bike check out)

19:00 Võistlejate autasustamine võistluskeskuse laval

20:00 Võistluste lõpetamine

21:00 Afterparty Atlantises

ESMASPÄEV 22. JUULI

10:00 – 15:00 Lost&Found avatud EXPO keskses

10:00 – 12:00 Ekskursioon lodjaga Emajõel koos loenguga Emajõest, I reis

12:00 – 14:00 Ekskursioon lodjaga Emajõel koos loenguga Emajõest, II reis

TORUSALID • JOOGIPUDELID • KÄEPAELAD • LIPUD • VISITKAARDID • ÕHUPALLID • T-SÄRGID

Reklaam24.eu



TriSmile Triathlon

Augustikuu esimesel nädalavahetusel, 2.–4. augustil toimub Pühajärvel rahvusvaheline triatlonifestival TriSmile Triathlon.

MTÜ 113km klubi on Pühajärvel Baltimaade suurimaid triatloniüritusi korraldanud alates aastast 2009. Kolm eelnevat aastat kandis spordiüritus nime TriStar Estonia. Sel aastal on starti oodata rohkem osavõtjaid kui ühelgi varasemal aastal.

Festivali avaürituseks on reede õhtul heategevuslik SmileRun Pühajärve SPA hotelli pargist Otepää Seikluspargini, kus toimub meeleolukas koosviibimine ühes loterii ja humoorika Zip-line võistlusega.

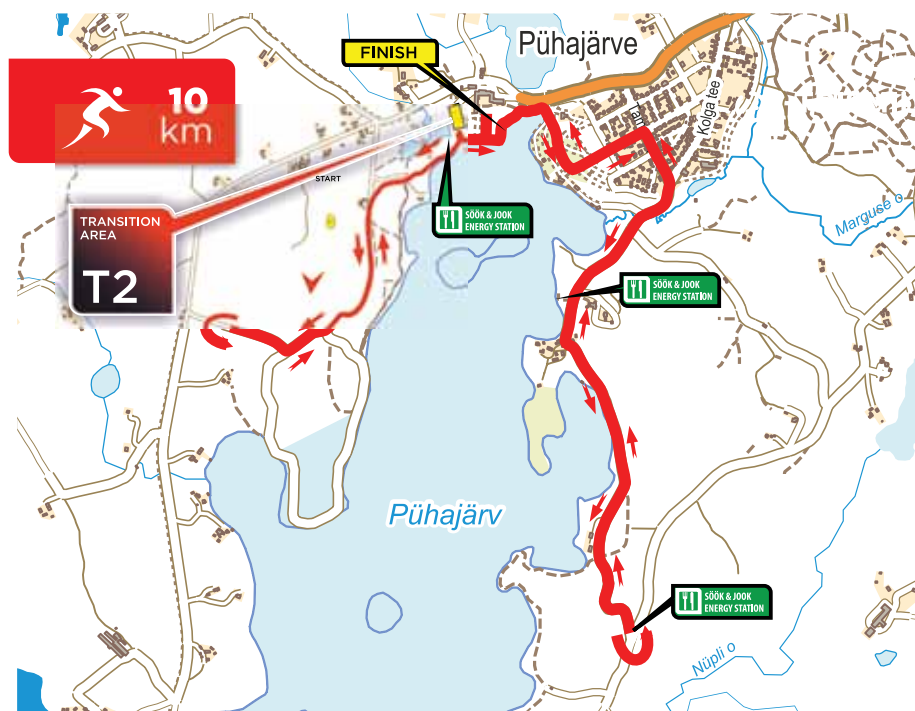
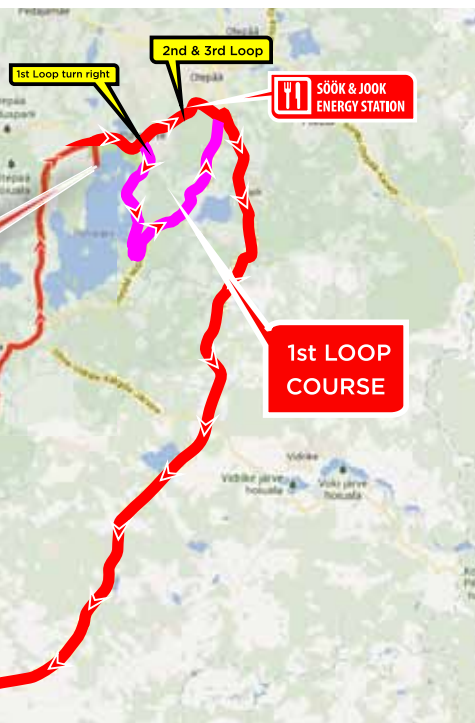
Medali peale on võimalik võistelda laupäeval ja pühapäeval ning seda kolmel erineval distantsil. Sobiva võistlusraja valimisel aitavad kaasa sportlase hinnang oma ettevalmistusele ja distantsidele seatud vanusepiirangud.

TRISMILE111: 1km ujumist, 100km ratast, 10km jooksu. Starti ei lubata võistlejaid, kes on nooremad kui 18 aastat.

TRISMILE111 VÕISTKONDLIK: 1km ujumist, 100km ratast, 10km jooksu. Iga võistkond koosneb 2-3 võistlejast, kes jagavad omavahel ujumise, ratta ja jooksudistantsi. Lubatud on nii meeste, naiste kui segavõistkonnad. Teatevahetus toimub ajavõtukiibi üleandmisega.

A. LE COQ 33.3: 0.3km ujumist, 30km ratast, 3km jooksu. Starti ei lubata alla 14-aastaseid võistlejaid. Alaealistel on vajalik vanema kirjalik nõusolek.

TRISMILE11.1: 0.1km ujumist, 10km



ratast, 1km jooksu. Distant on avatud ainult lastele alla 14 eluaasta.

TRISMILE 11.1

Ujumine algab ühisstardist Pühajärve rannajoonelt ja kõigil võistlejatel tuleb läbida 100m pikkune ring. Rattaraja 10km pikkune ring kulgeb marsruudil Pühajärve küla – Tamme pst – Kolga tee – vana rollerirada – Sihva – Pühajärve. Tuulesõit on lastedistantil lubatud. Peale rattasõitu tuleb joosta 1km edasi-tagasi lõik, mis kulgeb mööda Pühajärve-äärset kergliiklusteed Otepää poole, tagasipöördega samal teel finišiga Pühajärve SPA hotelli pargis.

A. LE COQ 33.3

Ujumine algab ühisstardist Pühajärve rannajoonelt. Ujutakse ümber järves oleva boi ja veest väljutakse stardiga samalt kaldalt. Rattaraja 30km ring kulgeb läbi Lõuna-Eesti maastiku ning on võistlejatele suhteliselt raske – kokku ca

300 tõusumeetrit, seejuures on tuulesõit keelatud. Pealtvaatajatele on kogu rada hästi jälgitav.

Mööda Pühajärve rannajoont kulgev jooksurada koosneb 3km ringist mööda kergliiklusteed Sihva poole ja tagasi. Möödudes vahetusalast, suunduvad võistlejad Pühajärve linna poole ning pööravad seejärel tagasi võistluskeskusesse, et finišeerida Pühajärve Spa Hotelli pargis.

TRISMILE111 JA TRISMILE111 VÕISTKONDLIK

Ujumine algab lainetena stardist Pühajärve rannajoonelt. Võistkondliku võistluse ujumise start antakse 11 minutit hiljem üksikvõistlejate stardist. Kui Pühajärve temperatuur on võistluse toimumise ajal umbes 20°C, on ujumiskalipso soovituslik. Soojema vee ga võib korraldaja võistlemise kalipsodes keelata.

Rattarada viib võistlejad läbi Lõuna-Eesti kuppelmaastiku ning on võistlejatele suhteliselt raske ja

5.
korda toimub
Pühajärvel
triatlonivõistlus

pealtvaatajatele hästi jälgitav. Rattaraja 100km koosneb kolmest ringist (kokku ca 1100 tõusumeetrit). Ka sellel distantil on tuulesõit keelatud.

Jooksurada kulgeb mööda Pühajärve rannajoont ja koosneb kahest edasi-tagasi ringist, millest esimene viib võistlejad vahetusalast mööda kergliiklusteed Sihva poole ja teine võistluskeskusest läbi Otepää aedlinna kuulsa Poslavitsa tõusu suunas.

Võistluse finiš asub Pühajärve Spa Hotelli pargis.

**Hiiumaa II rattamaraton
ja rahvasõidud
18. augustil 2013.a**

Tahkuna poolsaarel



Lisainfot vaata www.maraton.hiiumaa.ee

**Harrastussportlastele
Vomaxi tervisespordipakett**

Põhjalik tervisekontroll:

- Spordiarsti läbivaatus
- Kehakaalu, pikkuse ja rasvaprotsendi mõõtmine
- Spiromeetria (kopsu maht, sisse- ja väljahingamise kiirused)
- Mõõtmised puhkeolekus, koormustestil ja taastumisel:
 - Pulss
 - Vererõhk
 - EKG
 - Ventilatsioon
 - Hingamissagedus
 - Hapnikutarbimine



Raudmees Priit Ailt

Kasulikud kokkuvõtted:

- Individuaalsed pulssitsoonid treeninguks
- Treeningunõuanded
- Toitumise soovitused
- Hinnang tervislikule seisundile
- Arsti luba treeninguteks ja võistlemiseks

**Helista või broneeri
aeg internetis!**

www.vomax.ee

Tartu Vomax, Turu tn 8 spordihoones

Tel: +372 7 456 787

Tallinna Vomax, Narva mnt 7

Tel: +372 564 74341

vo3max
Spordimeditsiin ja nõustamine



AJAKAVA

REEDE 2. AUGUST

10:00 – 19:00 EXPO on avatud

10:00 – 19:00 Stardimaterjalide väljastamine kõikidele distantsidele

18:00 Heategevusjooks SmileRun

19:00 Eriüritus Otepää Seikluspargis

23:00 Pidufestivali ametlikus ööklubis Comeback

LAUPÄEV 3. AUGUST

8:00 – 19:00 EXPO on avatud

8:00 – 9:00 Stardimaterjalide väljastamine TriSmile11.1 võistlejatele

8:00 – 9:30 Vahetusala on avatud TriSmile11.1 võistlejatele

9:00 – 12:00 Stardimaterjalide väljastamine A. Le Coq 33.3 võistlejatele

9:00 – 19:00 Stardimaterjalide väljastamine TriSmile111 võistlejatele

9:40 TriSmile11.1 võistluse infotund rannas enne starti

10:00 TriSmile11.1 START

11:00 – 12:00 Vahetusala on avatud TriSmile11.1 võistlejatele rataste äratoomiseks (bike check out)

13:00 A. Le Coq 33.3 võistluse infotund

13:30 – 14:30 Vahetusala on avatud A. Le Coq 33.3 võistlejatele

15:00 A. Le Coq 33.3 START

17:00 – 18:00 Vahetusala on avatud A. Le Coq 33.3 võistlejatele rataste äratoomiseks (bike check out)

18:00 TriSmile11.1 ja A. Le Coq 33.3 autasustamine

19:00 Energy Night ja TriSmile111 võistluse infotund

23:00 Pidufestivali ametlikus ööklubis Comeback

PÜHAPÄEV 4. AUGUST

8:00 – 19:00 EXPO on avatud

8:00 – 10:15 Vahetusala on avatud TriSmile111 võistlejatele

11:00 TriSmile111 individuaalvõistluse START

11:11 TriSmile111 meeskonnavõistluse START

14:13 Esimese lõpetaja oodatav finiš

16:00 Lilleautasustamine 3 parimale mehele ja naisele

17:00 – 19:00 Vahetusala on avatud TriSmile111 võistlejatele rataste äratoomiseks (bike check out)

18:00 TriSmile111 finišiala sulgemine

19:00 TriSmile111 autasustamine

19:30 Pidufestivali ööklubis

21:00 Kontsert

23:00 Pidufestivali ametlikus ööklubis Comeback

ESMASPÄEV 5. AUGUST

10:00 – 12:00 Kaotatud ja leitud asjade stend võistluse infotelgis

10:00 – 12:00 Võistluskeskus on avatud diplomite väljastamiseks



ÕIGE triatleedi PÄEV algab PUDrUGA!

www.helen.ee



Teadmiseks TriSmile osalejatele ning pealtvaatajatele

KAASAELAJATELE

Pealtvaatajatele, kes eelistavad jälgida võistlust ühest kohast, soovitame Pühajärve SPA Hotelli parki, kust on võimalik jälgida nii ujumist, mõlemat vahetust, jooksu kui ka võistluse finišit. Neile, kes otsivad rohkem põnevust, soovitame minna Otepäale Mäe tänavale, mis on ühtlasi A. Le Coq 33.3 ja TriSmile111 rattadistantsi kõige kõrgemaks punktiks. Jooksjatele kaasaelajatele on hea koht Pühajärve pargis, võistluskeskuse küljel, kus võistlejad peavad jooksma esmalt ülesmäge ja seejärel tagasi mäest alla finiši poole.

OLULIST VÕISTLEJALE

- Võistluse infotunnid on osalejatele kohustuslikud (vt. ajakava).
- TriSmile33.3, Trismile111 individuaalvõistlejad ja TriSmile111 võistkondade ratturid peavad omama kehtivat võistluslitsentsi.
- Vahetusalasse pääseb võistleja stardinumbri ettenäitamisel. 11.1 võistlejad vanema või treeneriga.
- Ajavõtukiipide jagamise/kokkukorjamisega tegeleb korraldaja.
- Ujumisdistantsi ajal on kohustuslik kanda korraldaja poolt antud ujumismütsi.

- Jalgrattakiivri kandmine on kohustuslik. Kiiver peab olema kindlalt kinnitatud kogu aja, kui võistleja on kontaktis rattaga (ka vahetusalal).
- Vahetusalasse jäänud varustusele tuleb järele minna õigel ajal.
- Võistlusele eelneval öhtul on soovitatav süüa korralik öhtusöök.

REGISTREERUMINE

Võistlusele saab registreeruda aadressil www.trismiletri.ee. Kohapeal registreerumist ei toimu. Stardimaterjalide väljavõtmisel saab osta ühekordset triatloni-litsentsi (maksmine sularahas).

Look 576

Kompleksus, mis mõeldud triatleetidele!



Look Keo Blade

Rein Taaramäe, Tanel Kangerti ja Marko Alberti valik!

Tule tutvuma Looki valikuga Look Rattapoodi Tallinnas Sõpruse pst. 29



RATTAPOOD

ÕIGE
triatleedi
PÄEV
algab
PUDRUGA!

www.helen.ee



EHTNE VÄRSKA



**Kõrge
mineraalainete
sisaldusega**

