

HELSINKI TRIATHLON

HesaTrissa nyt

Jäsenmaksu vuodelle 2010.....	2
Yhteistreenit.....	2
HelTri Spinning 2010 alkaa	3
HelTri-Cup & Junnu-cup osakilpailut 2010.....	4
Kevätleiri Vierumäellä 23.-25.4.2010.....	5
Seuran treeni- ja kisa-asut 2010.....	6
Harjoittelu Töölö Gym -kuntosalilla.....	6
Vuosikokous 16.3.2010.....	6

Helsinki Triathlon ry:n hallitus vuonna 2010

Jari Vuorinen	050-309 2659, puheenjohtaja
Peter Grönholm	050-530 3943
Arja Lemmettylä	044-338 2518
Tuomas Maisala	040-595 5547
Jari Salojärvi	040-964 7559
Suvi Tiainen	040-524 6940

Hallituksen jäsenet tavoitavat sähköpostilla etunimi.sukunimi@heltri.net

HesaTri 01/2010

Jäsenmaksu vuodelle 2010

On taas tullut aika maksaa jäsenmaksu tämän vuoden osalta. Maksut tulee maksaa seuran tilille 214238-13319 viitteellä 7731 31.1.2010 mennessä. Jos maksaja on eri kuin jäsen, tulee puheenjohtajalle (jari.vuorinen@heltri.net) lähettää paluupostissa tieto siitä, kenen puolesta on maksanut jäsenmaksun.

Jäsenmaksut tänä vuonna ovat:

Aikuiset 60 €

Alle 20 v. 20 €

Jäsenmaksuun **sisältyy entisten etujen lisäksi nyt myös seuran spinning sekä uimakortti**. Uimakortin haluavien tulee jäsenmaksun maksamisen jälkeen ilmoittaa myös se, että haluaa uimakortin sekä postiosoitteensa. Tämä tulee tehdä niinkään 31.1.2010 mennessä.

Yhteistreenit

Yhteistreenit ovat kaikille seuran jäsenille tarkoitettuja harjoituksia. Yleensä riittää, että saavut asianmukaisessa varustuksessa paikanpäälle, mutta jos ennakoilmoittautuminen on tarpeen, tiedotetaan asiasta Heltri.netissä.

Tällä hetkellä pyörii seuraavat yhteistreenit:

Uinti

Pirkkolan uinti

Torstaisin 18.00-19.00, Pirkkola (1 rata)

Krista Terämaan vetämä uintitreeni kokeneille uimareille. Osallistuminen maksaa 20 euroa / kausi.

Lauttasaaren uinti

Lauantaisin

17.00-18.00, Lauttasaaren yhteiskoulun uimahalli

18.00-19.00, Lauttasaaren yhteiskoulun uimahalli

Lauttasaarella ensimmäisellä tunnilla on ohjelmassa tekniikkaharjoituksia ja toisella tunnilla harjoituksia edistyneemmille uimareille. Yksi rata vapautetaan tarvittaessa oman ohjelman uimiselle. Valmentajina Krista Terämaa, Eero Hippeläinen, Martti "Mape" Näsäkkälä. Osallistuminen maksaa 20 euroa / kausi.

HesaTri 01/2010

Juoksu

Juoksu - PK

Maanantaisin 18.00-

Seuran yhteislenkki, joka lähtee Auroran sairaalan portilta. Vaihtelevalla vauhdilla noin tunnin mittainen yhteislenkki keskuspuistossa.

Juoksu - tekniikka

Sunnuntaisin 09.00-11.00, Eläintarhan urheilukentän tunneli
Huomioithan, että vuoroa ei ole 4.4.2010!

Eläintarhan urheilukentän tunneli on seuran käytössä juoksutekniikka harjoitteluun.

Kuntopiiri

Oulunkylän kuntopiiri

Perjantaisin 19.00-20.30

Oulunkylän urheilupuistossa kuntopiiri ja punttisalitreeni. Ohjattu kuntopiiri kestää noin puoli tuntia, jonka jälkeen voi vapaasti nostella puntteja tai venytellä.

HelTri Spinning 2010 alkaa

HelTri Spinning alkaa Töölö Gymissä (Pohjoinen Hesperiankatu 15) lauantaina 30.1.2010 kello 12.30-13.30. Pääsiäislauantaina 3.4. ei ajeta ja viimeisen kerran kampea sisätiloissa pyöritetään 10.4.

Harjoitus on kestoaltaan ja sisällöltään vaihteleva spinning, jonka jälkeen mahdollista jatkaa harjoittelua kuntosalilla (mm. juoksumatolla).

HesaTri 01/2010

HelTri-Cup & Junnu-cup osakilpailut 2010

HelTri-Cup koostuu pitkin kautta pidettävistä osakilpailuista (juoksuista, triatloneista, duatloneista ja uinneista), joissa kerätään pisteitä. Kaikki maaliin tulleet kilpailijat saavat vähintään yhden pisteen. Sarjat ovat HelTri-Cupissa NYL, MYL, N40, N50, N60, M40, M50, M60 ja Junnu-cupissa T15, P15, T18 ja P18.

Pvm	Kisa	Toimitsijavastuu
1. 06.03. LA	Uinti 400 m Lauttasaari 17:00	Jari Vuorinen
2. 06.04. TI	Juoksu 6 km / 3 km Pirkkola 18:00	Jari Salojärvi & Peter Grönholm
3. 04.05. TI	Tempoajo 10 km Kuusijärvi 18:00	Suvi Tiainen & Peter Grönholm
4. 22.05. LA	Duathlon Kuusijärvi 12:00	Peter Grönholm & Arja Lemmettylä
5. 08.06. TI	Rykäsy (peesikielto) Kuusijärvi 18:00	Jari Salojärvi, Suvi Tiainen & Arja L.
6. 22.06. TI	Rykäsy (peesikielto) Kuusijärvi 18:00	Tuomas Maisala & Peter Grönholm
7. 06.07. TI	Rykäsy (peesikielto) Kuusijärvi 18:00	Arja Lemmettylä & Jari Salojärvi
8. 20.07. TI	Avovesiuinti Kuusijärvi 18:00	Peter Grönholm, Jari Vuorinen & Tuomas Maisala

Loppuvuodesta seuran parhaat jokaisesta sarjasta palkitaan!

Jos et kisaa, voit olla silti mukana:

Kisapäivinä kaivataan toimitsija-apua mm. ajanottoon ja tulosten kirjaamiseen. Jos et itse kilpaile, mutta tulet kuitenkin paikalle tai vielä parempaa, saat houkuteltua kaverisikin mukaasi, niin ilmoita siitä jollekin toimitsijavastuussa olevista henkilöistä.

(Puhelinnumerot löytyvät tämän tiedotteen ensimmäiseltä sivulta!)

HesaTri 01/2010

Kevätleiri Vierumäellä 23.-25.4.2010

Kevätleirin ajankohta on 23.-25.4.2010 ja paikkoja on varattu 46 henkilölle, joten varaa aika kalenteriisi!

Valinnan voi tehdä kahdesta paketista: pe 16.00 - su 15.00 ja la 10.00 - su 15.00. Arviohinta jäsenille on 130e ja la-su 100e. Ei-jäsenille 190e ja la-su 160e. **Kutsu leirille sekä ohjelma julkaistaan helmikuun puolella ja otamme sen jälkeen ilmoittautumisia vastaan!**

Kevätleiri on tarkoitettu kaikille lajista kiinnostuneille jäsenille, oli tavoitteena SM-kisat tai oman kunnan kehittäminen. Kaikki harjoitukset on mahdollista tehdä oman kunnan ja tason mukaan. Vaihtoharjoituksessa juostaan tai ajetaan määräajan mukaan. Pitkälle pyörälenkille on lähdetty yhdessä ryhmässä ja letkasta on syntynyt sitten pienempiä ryhmiä, jotka ovat ajaneet hiukan eri reittejä (50-110km).

Mukaan on edellisvuosien tapaan tulossa uusia lajin harrastajia, joten tavoitteena on saada leirille muutama kohdistettu luento ja harjoitus. Tällöin aloittava triathlonisti ja kokenut triathlonisti voi valita omalle tasolle sopivamman. Esimerkiksi uinnissa on kaksi ryhmää, joista toinen ui läpi tiukempaa ohjelmaa ja toinen ryhmä treenaa mm. uintiasentoa ja -tekniikkaa. Omat varusteet tarvitaan leirille mukaan ja kuljetukset paikan päälle hoidetaan myös itse. HelTrin foorumin kautta kannattaa tarjota sekä hakea kimppekyytiä.

Ohjelman ja muun informaation kevätleiristä tulet löytämään seuraamalla [foorumia](#)!

Seuran treeni- ja kisa-asut 2010

newline®

Tiedustelut / tilaukset:

Jari Salojärvi 040-964 7559 tai jari.salojarvi@heltri.net

Asuja nähtävissä ja sovitettavissa kevään 2010 aikana seuran harjoituksissa, HelTri-cupissa ja kevätleirillä.

Harjoittelu Töölö Gym -kuntosalilla

Seuralaisilla on mahdollisuus harjoitella Töölö Gym -kuntosalilla. Käytössä on kaikki kuntosalin palvelut (kuntosali, spinning, ohjatut tunnit jne.). Ilmoittautumiset ja lisätietoja osoitteesta markus.sali@heltri.net. Viestin aiheeksi "Töölö Gym ilmoittautuminen". Viestiin kirjoita nimi, sähköpostiosoite ja puhelinnumero. Kun olet saanut vahvistuksen, niin voit käydä harjoittelemassa Töölö Gymillä merkkäämällä vastaanoton listaan käyntisi ja seura laskuttaa sinua käyntiesi mukaan. Hinta 5 euroa kerta.

Vuosikokous 16.3.2010

Seuran vuosikokous pidetään 16.3.2010 Pirkkolan liikuntapuiston uimahallissa kello 18.00-21.00, joten nyt on sopiva hetki varata aika kalenterista. Kokouskutsu toimitetaan myöhemmin.