

# HELSINKI TRIATHLON

HELTRI PÄHKINÄNKUORESSA.....	2
SYYSLEIRI, 30.10 – 1.11.....	3
YHTEISTREENIT.....	4

## HelTri pähkinäkuoressa

**Helsinki Triathlon ry** on Suomen ensimmäisiä triathlonseuroja ja jäsenmäärältään se on Suomen suurin. Seura on perustettu vuonna 1986 ja seurassa on tällä hetkellä reilu sata jäsentä. Helsinki Triathlonin toiminta-ajatuksena on olla helposti lähestyttävä seura, joka edistää triathlon-harrastusta ja -tietoutta pääkaupunkiseudulla.

### HelTrin hallitus 2009

Markus Sali, 0400- 851 751, puheenjohtaja

Jari Aaltonen, 040- 586 5136

Tuomas Maisala, 040- 595 5547

Jari Salojärvi, 040- 964 7559

Eero Hippeläinen, 044- 516 7037

Suvi Tiainen, 040- 5246940

Hallituksen jäsenet tavoittavat sähköpostilla [etu.sukunimi@heltri.net](mailto:etu.sukunimi@heltri.net)

Seuran pääasiallisena tiedotus kanavana toimii seuran internet-sivusto, joka löytyy osoitteesta <http://www.heltri.net/>

### Seuran tilitiedot ja viitenumerot

**Seuran tilinro:** 214238-13319

**Viitenumeroita:**

7731	Jäsenmaksu
7595	Uimakortti
7553	Kristan uinnit
7582	Uintikurssi
7540	Spinning
7715	Asusteet
7702	HelTri-Cup
7692	Leirit
7689	Vuosijuhla
7579	Lisäravinteet
7566	Mainosmyynti
7676	Muut

Mikäli maksaja on eri kuin maksava, ilmoita siitä: [markus.sali@heltri.net](mailto:markus.sali@heltri.net)

## Syysleiri, 30.10 – 1.11

Suomen Urheiluopisto, Vierumäki

Leirin ohjelma:

Pe 30.10.

16.00 - 17.00 majoittuminen, Pihkala

17.00 - 18.00 juoksutekniikka, Kuplahalli

18.00 - 19.00 uinti, uimahalli

19.00 - 20.00 päivällinen, Kaskela

20.00 - 21.30 leirin avausluento, Kuplahallin luentokaari

La 31.10.

07.00 - 07.45 aamulenkki

08.00 - 09.00 aamiainen, Kaskela

09.15 - 10.45 juoksu, vetoja, Kuplahalli

11.00 - 12.00 lounas, Kaskela

---

12.00 - 13.15 luento, Pihkalan kahvilan kerroksessa sali 1

13.30 - 15.00 uinti kokeneet, uimahalli

TAI

12.15 - 13.15 uinti aloittelijat, uimahalli

13.15 - 15.00 luento, Pihkalan kahvilan kerroksessa sali 1

---

15.00 - 16.00 pyörä / kävely / vapaa harjoitus / luento

17.00 - 18.00 päivällinen, Kaskela

18.00 - 19.30 luento, Kuplahallin luentokaari

19.30 - 20.30 sähly / kuntosali, Kuplahalli

20.30 - 21.30 venyttely ja lihashuolto, Kuplahalli

Su 1.11.

07.30 - 08.30 aamiainen, Kaskela

09.00 - 11.00 pyörä / juoksu / kävely ulkona

11.00 - 12.00 uinti, uimahalli

12.00 - 13.00 lounas, Kaskela

13.00 - 13.45 leirin purku, Kuplahallin luentokaari

Tavallisesti Helsinki Triathlonin kevätleiri järjestetään huhti-toukokuussa ja syysleiri loka-marraskuussa. Kevätleirillä painotetaan pyöräilyä ja syysleirillä juoksua. Ilmoittautumiset ovat yleensä noin kuukautta ennen.

Leireistä tiedotetaan seuran internet-sivustolla. Kysymyksiä ja ehdotuksia koskien leiriä voi lähettää Tuomakselle osoitteeseen [tuomas.maisala@heltri.net](mailto:tuomas.maisala@heltri.net).

## **Yhteistreenit**

Yhteistreeneihin ovat tervetulleita kaikki seuran jäsenet ja seuran toimintaan tutustumaan tulevat jäsenien ystävät ja tuttavat sekä muuten seurasta kiinnostuneet. Jos johonkin harjoitukseen tarvitsee ilmoittautua ennakoon, niin siitä tiedotetaan seuran internet-sivustolla erikseen.

### ***Uinti***

#### *Pirkkolan uinti*

Torstai 18.00 -19.00. Pirkkola, 1 rata.

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

#### *Lauttasaaren uinti*

Lauantai 17.00-18.00, Lauttasaaren yhteiskoulun uimahalli

18.00-19.00, Lauttasaaren yhteiskoulun uimahalli

Ensimmäisellä tunnilla on tekniikkaharjoituksia aloittelijoille, ja toisella tunnilla harjoituksia edistyneemmille. Molempien tuntien aikana myös mahdollista uida omaa ohjelmaa. Yksi rata tarvittaessa vapautetaan tähän. Valmentajina Krista Terämaa, Eero Hippeläinen, Martti "Mape" Näsäkkälä. Ohjattuun uintiin osallistuminen maksaa 20 euroa / kausi, vapaaharjoittelu 2,5 euroa per kerta.

### ***Juoksu***

#### *Juoksu-pk*

Maanantai 18.00-

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

#### *Juoksu-tekniikka*

Eläintarhan urheilukentän tunneli

Sunnuntai 09.00-11.00 (paitsi 06.12.2009 ja 04.04.2010)

Eläintarhan urheilukentän tunneli on seuran käytössä juoksutekniikka harjoitteluun. Joulukuusta – Tammikuussa käynnistyy ohjatut juoksutekniikka harjoitukset. (Tästä tiedotetaan internet-sivustolla)

### ***Kuntopiiri ja kuntosaliharjoittelu***

Oulunkylän kuntopiiri

Perjantai 19.00-20.30

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

Kuntosali harjoittelu Töölö Gym:issä

Töölö Gym:in aukiolo aikana

Seuralaisilla on mahdollista harjoitella Töölö Gym -kuntosalilla seuran nimissä. Käytössä on kaikki kuntosalin palvelut (kuntosali, spinning, ohjatut tunnit). Ilmoittautuminen tapahtuu osoitteeseen markus.sali@heltri.net. Viestin aiheeksi *Töölö Gym ilmoittautuminen*. Viestiin nimi, sähköpostiosoite, puhelinnumero. Kun olet saanut vahvistuksen minulta, niin voit käydä treenaamassa Töölö Gymillä merkkäämällä vastaanoton listaan käyntisi ja seura laskuttaa sinua käyntiesi mukaan. Hinta 3 euroa per kerta. (Jos käyt kuntosalilla ja spinningissä samalla kertaa niin on hinta 6 euroa per kerta jne...)

### ***Spinning***

Lauantai tai Sunnuntai iltapäivä

Helsinki Triathlonin oma spinning vuoro, Töölö Gym

Kestoltaan ja sisällöltään vaihteleva spinning, jonka jälkeen mahdollista jatkaa harjoittelua kuntosalilla (mm. juoksumatolla). Hinta 5 e per kerta.

Spinning alkaa joulutammikuussa. (Tästä tiedotetaan internet-sivustolla)

Ehdotuksia ja kommentteja koskien yhteisharjoituksia toivotaan seuran foorumille.

## Kutsu seuran syyskokoukseen ja vuosijuhlaan

Seuran sääntömääräinen syyskokous

**Aika**      **Ti 24.11.2009, klo 18:00**

**Paikka**    **Ilmoitetaan myöhemmin**

Syyskokouksen esityslista

- 1            Kokouksen avaus
- 2            Kokouksen järjestäytyminen
- 3            Laillisuus ja päätösvaltaisuus
- 4            Esityslistan hyväksyminen
- 5            Jäsenmaksujen vahvistaminen vuodelle 2010
- 6            Edustusryhmien julkistaminen vuodelle 2010
- 7            Tilintarkastajien valinta vuodelle 2010
- 8            Hallituksen jäsenten valinta erovuoroisten tilalle
- 9            Muut esille tulevat asiat
- 10          Kokouksen päättäminen

Seuran hallituksessa istuvat tällä hetkellä Markus Sali (PJ), Jari Aaltonen, Tuomas Maisala, Jari Salojärvi, Eero Hippeläinen ja Suvi Tiainen. Hallituksen jäsenistä erovuorossa ovat Markus Sali, Eero Hippeläinen ja Jari Aaltonen.

Vuosijuhla

Syyskokouksen yhteydessä järjestetään vuosijuhla. Ohjelmassa on pientä aktiviteettiä, ruokaa, Heltri-Cup palkintojenjako ja mahdollisesti saunomista. Vuosijuhlaan ennakoilmoittautuminen. Tarkempi ohjelma ja ilmoittautumisohjeet tarkentuvat heltri.net sivustolle.

Varaa aika kalenteriisi ja seuraa heltri.net tarkempaa tiedotusta!