

HELSINKI TRIATHLON

HesaTrissa nyt

Pääkirjoitus: Lajimme nykyisyys ja tulevaisuus.....	2
HelTri-Cup & Junnu-cup osakilpailut 2010.....	4
Perinteiset Rykäsyt Kuusijärvellä alkavat.....	5
Mormaii-märkäpuvut ja seuran kisa-asut.....	6
Helsinki City Triathlon 4.9.2010.....	8
Syys- ja kevätleirin ajankohdat.....	8
Uintikorttien tilaus.....	9

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

Pääkirjoitus: Lajimme nykyisyys ja tulevaisuus

Triathlon elää jälleen lähes kahdenkymmenen vuoden hiipumisen jälkeen nousukautta. Meillä tämä sykli on hieman hitaampaa kuin taloudessa, mutta sehän on selvää, kun olemme piiiitkän matkan urheilijoita. On hienoa nähdä leireillä suuri joukko uusia kasvoja ja innokkaita lajin harrastajia. Kuitenkin lajin tulevaisuuden kannalta, etenkin kilpaurheilua ajatellen, on samalla huolestuttavaa, kun tarkastelee uusien jäsenten keski-ikää. Sama huolestuneisuus valtaa mielen, kun tarkastelee seuramme jäsenistön keski-ikää noin kokonaisuutena, se kun lienee vielä selvästi uusien jäsenten keski-ikäkin korkeampi.

Seuramme on jo pitkään suuntautunut tarjoamaan aktiviteetteja etenkin kuntoilijoille. Sieltä on saatu hyvin massoja mukaan, mutta samalla on nuorten osuus jäsenistöstämme laskenut lähes olemattomaksi. Tällaisesta kehityspolusta seuraa se, että meillä on tulevaisuudessa iso joukko rajojaan kokeilevia keski-ikäisiä, joilla ei varsinaisesti ole suurempia kilpailullisia tavoitteita, paitsi ehkä itsensä ylittäminen. Tässä ei tietenkään ole mitään pahaa. Jo kansanterveydellisesti on hienoa saada paljon harrastajia monipuolisen kestävyysurheilulajin pariin. Kuitenkin kilpaurheilulajina meillä pitää mielestäni olla myös tarpeeksi leveä huippujen joukko sekä merkittävä määrä junioreita, joista näitä huippuja voi myöhemmin kasvaa. Luonnollisesti myös nuorten aktivoiminen monipuolisen kestävyysurheilulajin pariin ei ole kansanterveydellisesti huono asia, jos nyt halutaan ottaa tällainen yhteiskunnallinen aspekti myös mukaan.

Nuorten saaminen seuran jäsenistöön vaatii huomattavasti enemmän kuin kuntoilijoiden määrän lisääminen. Tämä tarkoittaa ohjattuja harjoituksia ja niitä varten päteviä valmentajia. Olen tänä vuonna tutustunut kuningas jalkapallon valmentajakoulutusjärjestelmään valmentajaoppilaan ominaisuudessa. Ei voi muuta kuin todeta, että siellä on asiat hoidettu hienosti. Jalkapallossa on moniportainen koulutusjärjestelmä, jonka anti on erittäin kovatasoista, ainakin niillä alimmilla portailla, jonne minä olen päässyt tutustumaan. Pienenä lajina lienee utopiaa kuvitella, että meillä voisi olla mitään aivan vastaavaa, mutta sen ei pidä antaa estää meitä toteuttamasta monipuolista valmentamista.

Ohjattu harjoitustoiminta lähtee pitkälti siitä, että on olemassa ohjaajia sitä toteuttamaan. Tämä on se ensimmäinen ja varmaankin suurin haaste tässä projektissa. Tarkoituksena olisi saada pystyyn yksi tai kaksi nuorten valmennusryhmää vielä tämän vuoden aikana. Jos mahdollista, niin miksei myös aikuisille vastaavia. Tätä varten pyydän kaikkia valmentamisesta kiinnostuneita ottamaan yhteyttä allekirjoittamiseen, niin päästään

pyöräyttämään toiminta kunnolla käyntiin. Tarkoitus olisi, että valmennusringissä olisi useampi valmentaja, jotta siitä ei tule kenellekään liian raskasta. Valmentajille maksetaan matkoista yms. kulukorvaukset, mutta rikastumaan sillä ei varmasti pääse. Perustiedot ja taidot lajista riittävät, loppu koulutus annetaan seuran puolelta. Samoin harjoitussuunnitelma ja harjoitusten tarkempi sisältö tulee valmiina, eli vastuu ei ole mahdottoman suuri. Useassa treenissä pääsee lisäksi itse treenaamaan samalla kun ohjaa muita.

Laitetaan seuran ikärakenne balanssiin ja tulevaisuus kuntoon!

-Jari-

jari.vuorinen@heltri.net

HelTri-Cup & Junnu-cup osakilpailut 2010

HelTri-Cup koostuu pitkin kautta pidettävistä osakilpailuista (juoksuista, triathlonista, duathlonista 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 houkutelua kaverisikin mukaasi, niin ilmoita siitä jollekin toimitsijavastuussa olevista henkilöistä.

(Puhelinnumerot löytyvät tämän tiedotteen ensimmäiseltä sivulta!)

Perinteiset Rykäsyt Kuusijärvellä alkavat

Perinteiset Rykäsyt Vantaan Kuusijärvellä alkavat 8.6. cupin kisalla. Tämän jälkeen kesän loppuun joka tiistai klo 18:00 rykästään Kusijärvellä.

Uudemmmille lajin harrastajille tiedoksi, että kyseessä on noin pikamatkan mittainen harjoituskisa, jossa otetaan aikaa cup-kisoissa, muuten ajanotto on lähinnä omalla vastuulla. Matkat ovat uinti 1 km – pyörä 20 km ja juoksu noin 5,8 km. Etenkin uintireitin pituus vaihtelee hieman vuosittain, riippuen siitä, mihin kohtaan poijut on pudotettu. Pyöräily on tietyövuosia lukuun ottamatta ollut aina sama, kaksi kierrosta Kuusijärven ympäri, erityistä varovaisuutta tulee noudattaa palattaessa Stop-merkin takaa vanhalle Lahdentielle. Juoksukin on välillä vaihdellut tietöiden vuoksi, mutta perinteinen reitti on ulkoilureittiä pitkin moottoritien ali länteen. Kääntöpaikka on kevyen liikenteen sillalla, jossa käydään koskettamassa kaidetta ja palatessa kierretään vielä Kuusijärvi. Kuusijärven kierroksessa on huomioitava, että ei mennä aivan lyhintä reittiä lammen itäreunalla. Reittiseloste on aikaisemmin löytynyt kotisivuiltamme, toivotaan, että se saadaan sinne pikaisesti takaisin.

Kisan startti on klo 18:00 vedestä, eli siihen mennessä pitää olla valmiina. Vaihtoalueena toimii uimarannalta parkkipaikalle johtavan tien reunukset. Cupin kisoissa on paikalla jonkinlainen valvonta, mutta muuten kannattaa varustautua lukolla, ellei paikalla ole valvontaa. Joskus on jonkun pyörä tavattu epämääräisen joukon talutuksesta juoksureitin varrelta. Kauniina päivinä paikalla on paljon muitakin kuin triathlonisteja, joten muistakaa, että kyseessä on harjoituskisa, eikä törmäily sivullisiin ole suotavaa.

Mormaii-märkäpuvut ja seuran kisa-asut

Mormaii-märkäpuvut miehille ja naisille

- uusi malli 2010
- miesten koot S-MS-M-MT-L-XL
- naisten koot XS-S-M-L
- jäsenille 319€



Mormaii W



Mormaii M

Myös seuran kisa-asut (Newline)

- kaksiosainen tai haalarimalli
- jäsenille 70€

Tiedustelut / tilaukset:
Jari: 040-9647559 tai js@suomennewline.fi

Helsinki City Triathlon 4.9.2010

Viime kesänä suuren suosion saavuttanut, rentohenkinen Helsinki City Triathlon järjestetään jälleen Uimastadionin maauimalassa ja sen lähimaastossa.

Toimitsijoita tarvitaan kisapäivinä yhteensä noin 150kpl, joten kaikki kynnelle kykenevät mukaan tekemään ja viettämään iloista päivää triathlonin parissa. Toimitsijatehtäviin vaaditaan 16v ikä. Toimitsijatehtäviin saat tarvittavan koulutuksen. Tehtäviä ovat mm. reitin valvonta, kisakanslia, järjestyksenpito, ruokahuolto.. Toimitsijoille tarjotaan keittolounas ja toimitsijapaita.

Toimitsijaksi voit ilmoittautua osoitteeseen: toimitsijat@triforfun.fi

Ilmoita:

Nimesi, puhelinnumerosi ja oletko käytettävissä:

- La kokopäivän
- La aamupäivän
- La iltapäivän

Syys- ja kevätleirin ajankohdat

Jos haluat jo merkitä kalenteriisi seuraavien syys- ja kevätleirien ajankohdat, niin tässä **alustavat** päivämäärät:

- syysleiri 29.10.-31.10.2010
- kevätleiri 13.5-15.5.2011

Seuraa asian tiimoilta kirjoittelua [foorumilta!](#)

Uintikorttien tilaus

Kauden syksy 2010 - kevät 2011 uimakortteja voi vielä elokuun loppuun saakka tilata osoitteesta info@heltri.net. Kortit toimitetaan syys-lokakuun paikkeilla. Ilmoita tilatessasi nimesi ja osoitteesi.