

HELSINKI TRIATHLON

HesaTrissa nyt

| | |
|---|---|
| Harjoitukset..... | 2 |
| Ohjattuja harjoitusryhmiä alkamassa!..... | 3 |
| Kokouskutsu: Syyskokous 13.11.2010..... | 4 |
| Syysleiri 22. - 24.10.2010..... | 5 |
| HelTri-Cupin 2010 lopputilanne..... | 6 |
| Kevätleiri 2011 – save-the-date!..... | 8 |

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 tavoitat sähköpostilla etunimi.sukunimi@heltri.net

Harjoitukset

Juoksu

Juoksu - PK

Maanantaisin 18.00-

Seuran yhteislenkki. Lähtö Auroran sairaalan portilta.

Uinti

Pirkkolan uinti, Krista

Torstaisin 18.00-19.00, kokeneemmat uimarit ja lisäksi ainakin lokakuun ajan aloittelijat klo 19.00-20.30

Malmin uinti

Lauantaisin 6.11.2010 alkaen Malmin uimahallissa (Pekanraitti 14) käytössä kaksi rataa. Aloittelijoille ohjausta kello 18.30-19.30 ja kokeneemmille omaehtoista uintia kello 19.30-20.30. Uimahalliin pääsee uimakortilla, tai sitten on maksettava hallin pääsymaksu. Loppuvuosi maksaa 10 € ja kevätkausi 20 €.

Oulunkylän kuntopiiri

Perjantaisin 19.00-20.30, kuntosali = luistelukentän 2. kerros. Pukukopit 1. kerroksessa

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

HelTri Spinning

Spinning on tarkoitus aloittaa tammikuussa Töölö Gymillä (Pohjoinen Hesperiankatu 15), siitäkin ilmoitetaan tarkemmin kotisivuilla heti, kun aika on varmistunut. Luultavasti päivä on edelleen lauantai, mutta tarkempi aika on vielä epävarma.

HUOM! Maksullisten treenien suhteen täytyy osallistujan esittää aina ennen treeniä maksukuitti vetäjälle tai toimittaa kuittikopio maililla etukäteen vetäjälle ja osoitteeseen info(at)heltri.net. Jos tätä ei ole hoidettu, vaan seura joutuu laskuttamaan harjoituksen, peritään tästä lisäksi 5 € laskutuslisä.

Ohjattuja harjoitusryhmiä alkamassa!

Viimein on saatu kasaan valmentajat vastaamaan ohjatuista kokonaisvaltaisista harjoitusryhmistä. Alkuvaiheessa on tarkoitus perustaa ainakin yksi harjoitusryhmä, jos kiinnostuneita on vähintään 10 henkilöä. Ryhmässä etusija on nuorilla 13-20-vuotiailla, mutta oletettavasti paikkoja jää muillekin.

Mahdollisesti ryhmiä perustetaan useampiakin. Alustavasti ryhmällä olisi yhteisharjoitukset kerran viikossa, jonka lisäksi jokaiselle jäsenelle laaditaan henkilökohtainen harjoitusohjelma omien kykyjen ja tavoitteiden mukaisesti. Talvikaudella yhteisharjoitukset olisivat pääsääntöisesti Esport Ratiopharm Arenalla ja keskittyisivät siis lähinnä juoksutekniikkaan. Harjoitukset olisivat luultavasti lauantaisin.

Harjoitusryhmän jäsenyys maksaa alle 20-vuotiailta 15 €/kk ja yli 20-vuotiailta 30 €/kk, tämä laskutetaan aina syys- /kevät- /kesäkausi kerrallaan. Lisäksi tulee esim. Arenan sisäänpääsymaksu.

Kiinnostuneet voivat ottaa yhteyttä Jariin, [jari.vuorinen\(at\)heltri.net](mailto:jari.vuorinen@heltri.net), mailiin mukaan ikä ja taso ilmoittamalla normaalin pyörälenkin keskinopeus, perusjuoksulenkin nopeus min/km sekä kuinka paljon ui normaalissa tunnin uinnissa.

Kokouskutsu: Syyskokous 13.11.2010

KOKOUSHKUTSU, SYYSKOKOUS

Aika 13.11.2010 klo 14.00
Paikka Solvallon urheiluopiston ruokala

Esityslista

- 1 Kokouksen avaus
- 2 Kokouksen järjestäytyminen
- 3 Laillisuus ja päätösvaltaisuus
- 4 Esityslistan hyväksyminen
- 5 Hallituksen jäsenten ja tilintarkastajien valinta
- 6 Jäsenmaksujen vahvistaminen vuodelle 2011
- 7 Edustusryhmien julkistaminen vuodelle 2011
- 8 Muut esille tulevat asiat
- 9 Kokouksen päättäminen

Ennen kokousta pidetään rentohenkinen vaellus Solvallon kauniissa maisemissa. Koko päivän ohjelma on seuraava:

klo 10:00 Vaellus/sauvakävely Nuuksiossa
klo 12:00 Sauna
klo 13:00 Lounas
klo 13:45 HelTri-Cupin palkinnot
klo 14.00 Helsinki Triathlon ry:n virallinen syyskokous

Sauna ja lounas maksavat 10 €, joka maksetaan paikan päällä käteisellä, varatkaa tasaraha. Kokoukseen saa osallistua ilmaiseksi. Ilmoittautuminen tapahtuu 1.11.2010 mennessä www-lomakkeen kautta!

Tervetuloa!

Hallitus

Syysleiri 22. - 24.10.2010

Seuran perinteinen syysleiri pidetään Vierumäellä 22. - 24.10.2010. Mahdolliset kysymykset voi suunnata leirin koordinaattori Tuomas Maisalalle (tuomas.maisala(at)heltri.net).

Lue lisää syysleiristä [foorumilta!](#)

Ohjelma:

Pe 22.10.

16.00 - 17.00 majoittuminen, Pihkala
17.00 - 18.00 juoksutekniikka, loikat, Kuplahalli
18.00 - 19.00 uinti (luultavasti yhtenä ryhmänä?), uimahalli
19.15 - 20.00 päivällinen, Kaskela
20.00 - 21.30 leirin avausluento, kisatarinoita - Kuplahallin luentokaari

La 23.10.

07.00 - 07.45 aamulenkki
08.00 - 08.45 aamiainen, Kaskela
- - -
09.00 - 10.30 uinti ryhmä 1 aloittelijat/hitaammat, uimahalli
10.30 - 12.00 uinti ryhmä 2 kokeneet/nopeammat, uimahalli
12.15 - 13.00 lounas, Kaskela
- - -
13.00 - 14.30 luento - Colorado Multisport klinikan opit ja niksit pyöräasennon säätöön / Juha Heikkinen
14.45 - 16.45 pyörä / juoksu / kävely ulkona
17.00 - 18.00 juoksuharjoitus, vetoja, Kuplahalli
18.15 - 19.00 päivällinen, Kaskela
- - -
19.00 - 19.30 lyhyt luento / muuta ohjelmaa / vapaata aikaa
19.30 - 20.30 sähly / kuntosali, Kuplahalli
20.30 - 21.30 venyttely ja lihashuolto, voimistelusal

Su 24.10.

07.30 - 08.30 aamiainen, Kaskela
09.00 - 10.00 uinti ryhmä 2 kokeneet/nopeammat, uimahalli
10.00 - 11.00 uinti ryhmä 1 aloittelijat/hitaammat, uimahalli
10/11 - 13.15 pyörä / juoksu / kävely ulkona
13.30 - 14.30 lounas ja kahvin kanssa leirin purku, Kaskela

HelTri-Cupin 2010 lopputilanne

HelTri-Cup koostui pitkin kautta järjestetyistä osakilpailuista (juoksuista, triathlonista, duathlonista ja uinneista), joissa osallistujat keräsivät pisteitä. Lopputilanne HelTri-Cupissa muotoitui lopulta tällaiseksi:

| NYL | N40 | MYL |
|--|---|--|
| Sij. Nimi YHTEENSÄ 1. Merja Kiviranta 17 2. Henrika Malmström 13 3. Seija Aalto 12 4. Sanna Kullberg 10 4. Suvi Tiainen 10 6. Katja Väisänen 8 7. Krista Terämaa 7 8. Essi Olivés 5 9. Mari Marttinen 4 9. Panja Mali 4 11. Susanna Länsiluoto 3 11. Jaana Korhonen 3 11. Johanna Johansson 3 11. Maija Päivinen 3 11. Tarja Ryyti 3 17. Hanna Heikkilä 1 17. Anna Mattila 1 17. Terhi Rastas 1 17. Liisa Väisänen 1 17. Henna Kuittinen 1 Eeva Makkonen ? Milla Enqvist ? | Sij. Nimi YHTEENSÄ 1. Sarianna Nurminen 17 2. Pia Ahti 10 3. Johanna Johansson 5 3. Johanna Kara 5 5. Elina Jouhki 3 5. Hanna Vauhkonen 3 | Sij. Nimi YHTEENSÄ 1. Jens Dahlman 35 2. Lasse Hakulinen 22 3. Teemu Lemmettylä 18 3. Joel Jokinen 18 5. Marcus Lindqvist 16 6. Martti Näsäkkälä 11 7. Pasi Ahlroos 10 7. Kim Harju 10 7. Esa Ollikainen 10 10. Juuso Aurasmaa 9 11. Markos Mölsä 7 12. Hans Vallden 6 13. Ilkka Toiviainen 5 13. Jarkko Koivunen 5 13. Mikko Vastaranta 5 16. Miikka Osmo 4 16. Christer Lybeck 4 16. Janne Lehtonen 4 16. Ville Ohtonen 4 16. Ville Heistman 4 16. Henrik Passi 4 22. Toni Niiraniemi 3 22. Janne Pihlaja??? 3 22. Samu Martikainen 3 22. Marko Miettinen 3 22. Jussi Broberg 3 22. Juha Heikkinen 3 22. Aki Kaivola 3 29. Sami Tengren 2 29. Christoffer Lindén 2 29. Timo Kaskinen 2 29. Hannu Junkkaala 2 29. Ville Huovila 2 29. Markku Parkkonen 2 29. Mika Kujala 2 29. Tomi Kallio 2 29. Pyry Aurasmaa 2 29. Jere Teutari 2 29. Samuli Rasila 2 29. Christoffer Lundén 2 29. Markku Nivala 2 42. Kalle Uljas 1 42. Jari Virtanen 1 42. Mikko Raunio 1 42. Tapio Punkkinen 1 42. Mikko Siukkola 1 42. Saku Karppinen 1 42. Esko Lahti 1 42. Ilkka Koppelomäki 1 42. Matti Kauppila 1 42. Villi Saukko 1 42. Robert Nyman 1 42. Esko Lahti 1 42. Saku Streng 1 42. Timo Laru 1 42. Tommi Simola 1 42. Jyrki Oinaanoja 1 42. Tapio Hietanen 1 42. Tapio Särkelä 1 42. Lauri Alakujala 1 42. Jan Sundell 1 42. Matti Harjuoja 1 42. Sami Vesikansa 1 42. Karol Mattila 1 42. Aleksis Lehtonen 1 42. Sami Kejonen 1 42. Esa Laitinen 1 42. Antti Jussila 1 42. Aksu Karima 1 42. Pasi Hytinniemi 1 42. Toni Lankinen 1 42. Juha-Pekka Ojala 1 42. Jouko Vankka 1 Joonas Kostialainen ? Peter Mero ? |

| | | |
|--|--|--|
| <p>M40 Sij. Nimi YHTEENSÄ 1. Petri Härmä 25 2. Olli Ohrankämmen 24 3. Olli Mikkola 18 4. Kalevi Hyppönen 14 5. Jarkko Vesikansa 10 5. Teemu Lehto 10 5. Juha Välimäki 10 5. Petteri Helanne 10 9. Harri Ovaskainen 9 9. Olli Vaittinen 9 11. Mika Myllö 8 11. Petri Hietanen 8 13. Sami Mäki-Petäys 4 14. Antti Lauslahti 3 14. Terho Miettinen 3 14. Jean-Luc Olives 3 14. Marko Lysmä 3 18. Jouni Heiskanen 2 18. Ahti Kurvinen 2 18. Timo Mattila 2 18. Petri Laukontaus 2 18. Mika Kalliomaa 2 18. Jouni Pankka 2 18. Olli Vaittinen 2 18. Mikko Tuovio 2 26. Jarmo Himanka 1 26. Timo Kovanen 1 26. Visa Majamaa 1 26. Markku Karttunen 1 26. Jukka Rautanen 1 26. Markku Saarikoski 1 26. Veli-Matti Järveläinen 1 26. Pasi Raatikainen 1 26. Riku Olkkonen 1</p> | <p>M50 Sij. Nimi YHTEENSÄ 1. Jari Aaltonen 26 2. Jukka Nikonen 12 3. Jussi Madekivi 8 3. Pekka Saarinen 8 5. Petteri Grönholm 5 6. Markku Lahti 3 6. Jaakko Haapala 3 8. Ilkka Ikävalko 1 8. Pekka Korhonen 1</p> | <p>M60 Sij. Nimi YHTEENSÄ 1. Markku Kärkkäinen 10 1. Pekka Purra 10</p> |
|--|--|--|

Kiitoksia kaikille kisaajille ja kaikille niille, jotka osallistuivat tavalla tai toisella järjestelytehtäviin! Syyskokouksessa jokaisesta sarjasta seuran parhaat palkitaan!

Kevätleiri 2011 – save-the-date!

Vapusta, pääsiäisestä ja äitienpäivästä johtuen Vierumäen kevätleiri pidetään hiukan myöhemmin keväällä eli 12.-14.5.2011 (mikä on joskus ollut leirin alkuperäinen ajankohta).

Paikkoja on varattu 50. Luento- ja harjoitusohjelmaa on sekä uusille harrastajille että kokeneemmille. Leirin hinta on noin 150e sisältäen majoituksen, ruokailut ja ohjelman. Leirin kutsu ja ohjelma tulee foorumille maaliskuuhun vaihteessa.



Kuva Teemu Lemmettylä.