

# HELSINKI TRIATHLON



Syysjulkaisu  
2008



**HesaTri**

Julkaisija ja ilmoitusmarkkinointi: Helsinki Triathlon ry, 1452527-0

Puheenjohtaja: Markus Sali, markus.sali@heltri.net

Toimitus ja tiedotus: Eero Hippeläinen, eero.hippelainen@heltri.net

<b>HELTRIN HALLITUS 2008</b> .....	3
<b>KAUSI 2008</b> .....	4
<b>HELTRI- CUP 2008</b> .....	5
<b>SYYSLEIRI, 31.10 – 2.11</b> .....	6
<b>AJANKOHTAISTA</b> .....	7
<b>SEURALAISTEN SAAVUTUKSIA KAUDELLA 2008</b> .....	8
<b>YHTEISTREENIT</b> .....	10

### **HelTrin hallitus 2008**

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

Teemu Seikkula, 050- 301 0357

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

Seuran internet -sivusto: <http://www.heltri.net/>

## Kausi 2008

Puheenjohtajan näkökulmasta kausi 2008 on ollut hyvin mielenkiintoinen. Nousin seuran puheenjohtajaksi lajin näkökulmasta, ja omasta mielestäni, ilman siihen tarvittavaa kokemusta. Mutta tekemällä kuitenkin oppii, toivottavasti opin minäkin. Puheenjohtaja on seuran kasvot ulospäin, mutta minun onnekseni tällä kaudella Helsinki Triathlonin näkyvimmat kasvot ovat olleet aina hymyssä suin. Kiitos siitä kuuluu Alexanderille! Toivottavasti jaksat ja ehdit jatkaa harrastamista myös tulevina vuosina.

Tähän mennessä (23.10.2008) minuun on ottanut yhteyttä noin viitisenkymmentä uutta lajista ja seurasta kiinnostunutta. Se on mielestäni aika paljon, kun kuitenkin on kyseessä niin sanottu marginaalilaji. Mutta toisaalta ei kuitenkaan niin paljon, kun tarkemmin ajattelee mistä lajissa on kyse. Uintia, pyöräilyä ja juoksua; ei mitään sen kummempaa. Se on viesti jota meidän tulee mielestäni välittää ihmisille.

Koska harrastajien määrä on kasvanut, niin nyt jos koskaan on aika tarttua tilaisuuteen ja tarjota näille kaikille uusille innokkaille ja siinä samalla myös meille muille lajin kanssa kauemmin painineille jotain vastinetta. Mielestäni seuran tärkein tehtävä onkin tuoda samanmieliset yhteen ja tarjota tilaisuus kokeneiden konkareiden eli *huru-ukkojen* ja uudempien lajin harrastajien kohtaamiseen.

Seurana yritämme tarjota teille toiveitanne vastaavia palveluja. Nykyisenä ja tulevana haasteena on selvästi kommunikaatio seuralaisten ja hallituksen välillä. Tätä pyrimme kehittämään. Selkeänä puutteena tällä kaudella on selvästi ollut uintivuorot ja -kurssit, uusien lajin pariin tulevien tyypillisin kysymys koskee yleensä juuri uintia. Tähän pyrimme suuntaamaan resurssejamme jo tulevan talvena.

Nyt olemme kuitenkin jo syksyssä ja katseemme kohdistuu jo ensi vuoteen. Kuten todettu tänäkin vuonna on ollut nostetta ilmassa, ehkä jopa enemmän kuin pitkään aikaan. Ensi kauden suunnittelu alkaa tulevan viikonlopun syysleirillä ja sitä jatketaan marraskuun lopun syyskokouksessa; kaikki seuralaiset ovat tervetulleita ideoimaan ja kehittämään seuraa tulevalle kaudelle!

Syysterveisin,  
Markus Sali  
Puheenjohtaja

## HelTri- CUP 2008

Tämän vuoden HelTri- Cupissa käytiin jälleen kerran jännittävän tasaiset kamppailut. Vaikka kilpailu oli kovaa, oli tunnelma tapahtumissa mukava ja rento. Melkein joka kerta kisaajat saatiin paremmuusjärjestykseen, mutta tasaisimman kamppailun saivat aikaan Tapani Aaltonen ja Jari Aaltonen kauden avauskisassa Jakomäen uimahallissa – molemmat uivat täysin saman ajan! Hieno oli huomata että uusia harrastajia oli jälleen kerran edellisten vuosien tapaan uskaltanut mukaan ja toivommekin ensi vuonna tietysti lisää osallistujia.

Kasvatavat osallistujia määrät kuitenkin vaativat järjestäjiä ja aikaa. HelTri-Cup:ia on pyritetty useiden vuosien ajan käytännössä hallituksen voimin ja tekemistä on riittänyt. Onneksi välillä olemme saaneet apua tutuiksi tulleilta puurtajilta ja tahdomme kiittää kaikkia auttajia. Kuitenkin vapaaehtoisia avustajia ei ole koskaan liikaa ja toivoisimmekin tulevana vuosina lisää innokkaita mukaan myös järjestäjien riveihin!

HelTri- Cupissa oli tänä vuonna 9 kilpailua. Osallistujia oli yhteensä 74 urheilijaa, joista 12 (16 %) oli naisia ja 62 (84 %) miehiä. Suurin yksittäinen sarja oli M-yleinen, jossa oli 31 osallistujaa. Naisten sarjoissa oli yhteensä 11 osallistujaa. Nuoria osallistui vain satunnaisesti tapahtumiin (uinti ja rykäsyt) ja heitä oli yhteensä 4 urhoollista. Suosituimmat kisat olivat rykäsyt, joissa parhaimmillaan oli reilut 30 osallistujaa. Kilpailija osallistui keskimäärin 2,5 osakilpailuun (mukana ei nuoria) ja tavallisesti sarjojen ykköset varmistivat voittonsa osallistumalla mahdollisimman useaan kisaan!

HelTri- CUPin voittajat kaudella 2008:

Nimi	Sarja
Esa Ollikainen	M - yleinen
Krista Tenhunen	N - yleinen
Olli Vaittinen	M - 40
Satu Ojala	N - 45
Tapani Aaltonen	M - 50
<b>NUORET</b>	
Anni Raunio	Juniorit
Atte Sergutskin	Juniorit
Matias Hintse	M - 19
Perttu Paloniemi	M - 20

Ensikauden Cup – aikataulu ja osakilpailut on tarkoitus lyödä lukkoon tammikuussa 2009. Tällöin pyrimme julkaisemaan alustavan ohjelman nähtäväksi ja kommentoitavaksi seuran internet -sivustolle.

**Vuosijuhlassa palkitaan HelTri Cup:issa menestyneet tuotepalkinnoin!!!**

## Syysleiri, 31.10 – 2.11

Seura järjestää perinteisen syysleirin Vierumäen urheiluoopistolla. Muutaman vuoden hiljaiselon jälkeen Jari Vuorinen palaa jälleen leirin vetäjäksi ja jo totuttuun tyyliin Jari Aaltonen sivittää ”rahvasta” luennollaan. Luvassa on siis tiivis paketti triathlonia!

Leirin ohjelma:

Pe 31.10.

- 17.00 majoittuminen, Pihkala  
17.00 - 18.00 uinti, uimahalli  
18.00 - 19.00 juoksutekniikkaa, Kuplahalli  
19.00 - 20.00 päivällinen, Kaskela  
20.00 - 21.30 leirin avausluento

La 1.11.

07.00 - 07.45 aamulenkki  
08.00 - 09.00 aamiainen, Kaskela  
09.00 - 11.30 juoksu, vetoja, Kuplahalli  
11.30 - 12.30 lounas, Kaskela  
12.30 - 13.30 luento / ryhmätyöt  
14.00 - 16.00 uinti, uimahalli  
17.00 - 18.00 päivällinen, Kaskela  
18.90 - 19.30 luento  
19.30 - 20.30 sähkö / kuntosali, Kuplahalli  
20.30 - 21.30 venyttely ja lihahuolto, voimistelusal

Su 2.11.

07.30 - 08.30 aamiainen, Kaskela  
09.00 - 11.00 pyörä / juoksu / sauvakävely ulkona  
11.00 - 12.00 uinti, uimahalli  
12.00 - 13.00 lounas, Kaskela  
13.00 - 13.45 leirin purku, Kaskela

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).

## Ajankohtaista

### HelTri Spinning

Helsinki Triathlon on tarjonnut edullista spinning-tuntia (5 euroa/tunti) jäsenilleen Töölö Gym kuntosalilla Etu-Töölössä lauantaisin kello 13. Kuitenkin osallistuminen on ollut niin laihaa, että spinning menee tauolle toistaiseksi. Sitä jatketaan myöhemmin talvella, jos kiinnostusta löytyy. Kommentteja liittyen spinningiin toivotaan seuran internet -sivuston keskustelufoorumille avattavaan spinning -kehityskeskusteluun.

### 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: teemu.seikkula@heltri.net

## Seuralaisten saavutuksia kaudella 2008

### Kotimaiset kilpailut

#### **SM-talvitreiathlon 20.4.2008, Jämi**

NYL: 2. Suvi Tiainen

#### **SM-duathlon 7.6.2008, Kokkola**

NYL: 3. Riikka Pynnönen

#### **SM-puolimatka 12.7.2008, Joroinen**

M-35: 3. Esa Ollikainen

M-45: 1. Olli Ohrankämmen

M-45: 2. Olli Mikkola

M-55: 2. Peter Grönholm

M-55: 3. Pekka Saarinen

NYL: 2. Suvi Tiainen

NYL: 3. Henrika Malmström

N-50: 1. Marjaliisa Huttunen

#### **SM-perusmatka 19.7.2008, Kuopio**

M-45: 1. Olli Ohrankämmen

M-55: 1. Tapani Aaltonen

#### **SM-pikamatkacup 2.8.2008, Nokia**

M-55: 1. Tapani Aaltonen

#### **SM-maastotriathlon 9.8.2008, Lappeenranta**

NYL: 2. Suvi Tiainen

### Kansainväliset kilpailut

#### **Havaiji**

M35: 25. Markus Kemetter



Newline develops ultimate conditions for active people at all levels, enabling them to perform their best and pursue new goals.

## Seura-asut syksyyn / talveen

### Windpack-takki 35€

Väri: punainen (tai keltainen), koot XS-XXL (Unisex). Alle 100g kevyt taskutakki, sopii satulalaukkuun tai takataskuun. 100% mikro-PE. Vettä hylkivä, tuulelta suojaava mutta silti hyvin hengittävä.



### Pyörätakki (seuran logoilla) 50€

Väri: puna-musta, koot S-XXL. Kevyt pyörätakki. Vetoketjutasku takana. Silikoniresori helmassa. 100% mikro-PE.



### Pyöräpaita (seuran logoilla) 40€

Väri: puna-musta, koot S-XXL. Ohut lyhythihainen pyöräpaita spinningiin ja kesäksi. Taskut takana, joista yksi vetoketjulla. Pitkä vetoketju edessä. 100% PE.



Tiedustelut / tilaukset:

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

Asut nähtävänä ja sovitettavissa seuran harjoituksissa ja syysleirillä.

## **Yhteistreenit**

Yhteistreeneihin ovat tervetulleita kaikki seuran jäsenet. Tämä koskee todella *kaikkia*; ikään, kuntoon ja sukupuoleen katsomatta. Yleensä riittää, että saapuu paikalle, mutta esim. uinneissa on usein ennakko ilmoittautumien. Jos tarvitsee ilmoittautua, niin siitä tiedotetaan seuran internet-sivustolla erikseen.

Tällä hetkellä Helsinki Triathlonin yhteistreeneihin kuuluu:

### ***Uinti***

Ohjattu-uintivuoro

To 18.00 - 19.00. Pirkkola, 1 rata.

Krista Tenhusen vetämä uintitreeni. Ilmoittautuminen on elokuussa syyskaudelle ja joulukuussa kevätkaudelle. Osallistuminen maksaa 20 euroa / kausi.

### ***Juoksu***

Juoksu-pk

Maanantai 18.00

Seuran kimplalenkki, joka lähtee Auroran sairaalan portilta. Juostaan noin tunnin verran 4:30 - 5:30 minuutin kilometrivauhtia porukasta riippuen, ketään-ei-jätetä-periaatteella. Vaikka lenkistä liikkuu hurjia huhuja, niin kyllä siellä aina juostaan hitaimman mukaan.

### ***Kuntopiiri ja punttisali***

Perjantai 19.00-20.30

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

### ***HUOM***

Tällä hetkellä Helsinki Triathlon pystyy tarjoamaan vain yhden uintivuoron viikossa. Tavoitteena on kuitenkin saada lisättyä ainakin toinen, ns. ilmoittautumisvapaa vuoro viikkotarjontaan.

Lisäksi talvella järjestetään ainakin yksi uintikurssi. Hallitus työskentelee myös yhteistyön lisäämiseksi Töölö Gym – kuntosalin kanssa; heltriläisille mahdollisuus käyttää kuntosalin palveluja edullisesti ilman sitoutumisia.

Ehdotuksia ja kommentteja koskien yhteisharjoituksia toivotaan seuran foorumille.

## Kutsu seuran syyskokoukseen ja vuosijuhlaan

**Aika**      **Ke 26.11.2008, klo 18:00**

**Paikka**    **Klaus K:n Klubi, Bulevardi 2**

Syyskokouksen esityslista

- 1            Kokouksen avaus
- 2            Kokouksen järjestäytyminen
- 3            Laillisuus ja päätösvaltaisuus
- 4            Esityslistan hyväksyminen
- 5            Jäsenmaksujen vahvistaminen vuodelle 2009
- 6            Edustusryhmien julkistaminen vuodelle 2009
- 7            Tilintarkastajien valinta vuodelle 2009
- 8            Hallituksen jäsenten erovuoroisten tilalle
- 9            Muut esille tulevat asiat
- 10          Kokouksen päättäminen

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

Hallituksen jäseneltä ei vaadita vankkaa triathlon-kokemusta, vaan pikemminkin aloitteellisuutta ja innokkuutta kehittää seuran toimintaa. Työmäärä ei ole kova mutta se avaa mahdollisuuden osallistua päätöksen tekoon ja kehittää Suomen suurimman triathlonseuran toimintaa. Hallituksen jäsenet valitaan kahdeksi vuodeksi, jonka jälkeen voi uudelleen asettua ehdokkaaksi jos haluaa jatkaa hallitustyöskentelyä. Tule ihmeessä mukaan!

### **Vuosijuhla**

Kokouksen jälkeen meille on varattuna Klaus K:n saunatilat. Ajatuksena, että kävisimme lenkillä, saunassa ja sen päälle vielä täyttäisimme vatsamme talon herkuilla. Seura tarjoaa saunan ja lenkin ja tilat, mutta ruokailu olisi omakustanteinen. Voit osallistua liittyä joukkoon missä vaiheessa tahansa, mutta jos olet kiinnostunut koko paketista, niin ilmoita **9.11.** mennessä Teemulle, teemu.seikkula@heltri.net. Jos on jotain kysyttävää, niin kysymykset myös Teemulle. Lisätietoja juhlasta ja kokouksesta tulee internet-sivustolle viikolla 45.

Vuosijuhlassa palkitaan HelTri Cup:issa menestyneet tuotepalkinnoin!

