

2015

Tervetuloa Helsinki Triathloniin!



Copyright Pasi Raatikainen 2014.

v1.0.5

Sisällys

Tervetuloa, toivottaa Helsinki Triathlon ry.....	3
Aluksi	3
Miten autamme sinua?	3
Jäsenmaksut	4
Triathlonharjoittelu	4
Yksinharjoittelu.....	4
Harjoittelu seurassamme	5
Uinti	5
Pyöräily	6
Juoksu	6
Fysiikkaharjoittelu	6
Tarkemmat tiedot ja ilmoittautuminen.....	6
Muu toiminta.....	7
Vammaisurheilu.....	7
Kilpaillut.....	7
HelTri Cup	7
Leirit.....	7
Kotimaan leirit	7
Ulkomaan leirit	8
Seurailat.....	8
Edut.....	8
Toimitsijatehtävät ja yhteistyö	8
Valmennus.....	8
Päävalmentaja	8
Henkilökohtainen valmennus.....	8
Puolen ja täyden matkan ryhmävalmennus.....	8
Triathlonkoulu	9
Kynnystestaus.....	9
Kausisuunnitelmat	9
Juoksuryhmät	9
Ilmoittautuminen kaikkeen toimintaan ja harjoitteluun.....	9
Laskutus ja tapahtumien maksaminen.....	11

v1.0.5

Viestintä.....	11
Seuran hallinto.....	11
Seuran strategia.....	12
Triathlonista internetissä.....	12
Doping	12
Vakuutus.....	13
Yhteystietoja 2015.....	13

Teksti: Pasi Raatikainen. Kaikki tämän kirjasen linkit löytyvät osoitteesta www.heltri.fi

v1.0.5

Tervetuloa, toivottaa Helsinki Triathlon ry

Olet liittynyt Helsinki Triathlon ry:n (HelTri) jäseneksi.

Tervetuloa! Olet tehnyt hyvän päätöksen.

Tämä tietopaketti on tehty, jotta tuntisit itsesi tervetulleeksi, ja saisit kootusti kaiken sen tiedon, jota uusi seuralainen tarvitsee päästäkseen toimintaamme mukaan. Olivatpa tavoitteesi triathlonin parissa mitä tahansa, meiltä löytyy todennäköisesti sinulle apua, tukea ja mahdollisuuksia.

Seuramme on vireä, reipashenkinen ja asiantunteva. Jokainen seuramme yli 670 jäsenestä, joihin sinä kuulut, on meille tärkeä. Teemme parhaamme, jotta sinulla on kanssamme mukavaa. Meidän kanssamme triathlonin parissa saat hyvää oloa, itseluottamusta kykyihisi sekä kokemuksia lajista ja sen suomista mahdollisuuksista.

Aluksi

Jos et ole koskaan uinut aikaisemmin avovedessä, älä huolestu. Kokemusta karttuu uimalla, ja kokeneemmilta seuralaisilta voi aina kysyä neuvoja ja uintiseuraa. Huomaa, että uinnin ei tarvitse olla vapaauintia. Lukuisat triathlonistit aloittavat uransa rintauintilla.

Triathlon ei vaadi kalliita varusteita ja korkeaa avaruusteknologiaa. Tarvitset vain maantielle sopivan polkupyörän (maastopyörä, ns. cyclocross- pyörä tai ns. hybridipyörä soveltuvat mainiosti), hyvälaatuisen pyöräilykypärän, uimavarusteet sekä juoksukengät. Hiilikuitu ja hämmentävät insinööritieteiden luomukset eivät ole pakollisia. Mutta voi tosin olla, että ruokahalusi kasvaa syödessä. Kuten leikkisästi kieli poskella sanotaan, ”Triathlonissa on tärkeintä järjettömän kalliit varusteet.”

Ei pidä unohtaa, että elämä ei tarkoita vain triathlonia, eli kolmea lajia. Tarjolla on myös duatloneja (juoksu, pyöräily, juoksu), aquathoneja (uinti, juoksu) ja maastotriatloneja (uinti, maastopyöräily, maastujuoksu). Näistä voi olla sinulle se parhaiten makuusi soveltuva laji.

Niin - triathlon käy meille kaikille. Hauskuus ja yhdessä tekemisen riemu ovat tärkeässä osassa, varsinkin kun olet osa seuratoimintaa. Kun olet kilpailuissa, kysy neuvoja järjestäjiltä. He kertovat mielellään ja auttavat sinua.

Nauti! Kun koet elämyksiä ja saat onnistumisen kokemuksia, haluat niitä vain lisää.

Miten autamme sinua?

Jokainen seura on vain joukko ihmisiä, jotka haluavat tehdä samaa asiaa – meidän tapauksessamme harrastaa triathlonia. Tästä syystä järjestämme erilaista toimintaa, jotta harjoittelumme onnistuisi ja meillä olisi mukavaa. Monen mielestä yhdessä on mukavampi harjoitella, joten järjestämme yhteisharjoittelua varsinkin talvella. Näin harjoittelu on rakenteellista, tavoitteellista ja tehokasta. Kesällä järjestämme ennen kaikkea harjoituskilpailuja sekä mahdollistamme osallistumisen muiden järjestämiin kilpailuihin. Teemme reippaasti yhteistyötä sisarseuramme Espoo Triathlon ry:n kanssa tarjoten harjoittelumahdollisuuksia myös läntisellä pääkaupunkiseudulla.

Toiminnastamme saa ajankohtaisia tietoja kotisivuiltamme.

v1.0.5

Jäsenmaksun maksamalla:

- saat oikeuden osallistua kesäkauden upeaan HelTri Cup – kilpailusarjaamme
- saat kansallisen kilpailulisenssin, joka oikeuttaa osallistumaan mm. SM- kilpailuihin
- saat tarvittaessa ja pyynnöstä Triathlonliitosta kansainvälisen kilpailulisenssin, jota tarvitaan monissa ulkomaisissa kilpailuissa
- voit hankkia Suomen Pyöräilyunioni ry:n kilpailulisenssin osallistuaksesi monipuolisiin pyöräilykilpailuihin
- saat oikeuden hakeutua talvikauden lukuisiin ohjattuihin uinti-, fysiikkaharjoittelu- ja juoksutekniikkavuoroillemme sekä HelSpin -harjoituksiimme
- voit ilmoittautua Triathlonkouluumme
- olet oikeutettu osallistumaan puoli- ja täyden matkan valmennusryhmiimme
- olet oikeutettu osallistumaan suosituille leireillemme koti- ja ulkomailla
- pääset osalliseksi talvikauden iltaluennoista, joiden aiheena ovat esimerkiksi ravinto, valmentautuminen, doping, urheiluvammat jne.
- saat neuvoja, tukea ja vihjeitä harjoitteluusi muilta seuralaisilta
- tuet osaltasi liikuntapalvelujen tuottamista kanssaihmiesten hyvinvoinnin tueksi

Jäsenmaksut

Jäsenmaksu on kalenterivuosisuorittainen ja suuruudeltaan sama riippumatta siitä, mihin aikaan vuodesta liityt jäseneksi. Vuonna 2015 jäsenmaksut ovat:

aikuiset	70 €
nuoret alle 20 vuotta	0 €

Hoidathan jäsenmaksun kuntoon, sillä seuramme pyörii taloudellisesti pääosin jäsenmaksujen varassa.

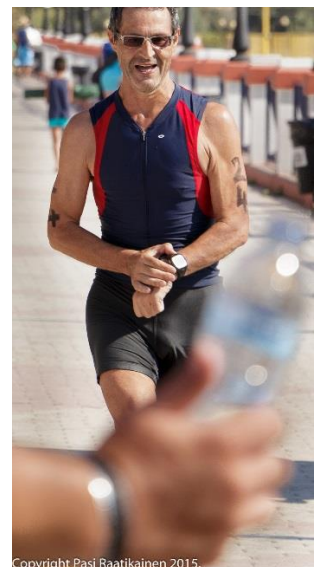
Triathlonharjoittelu

Olet liittynyt seuraamme todennäköisesti, koska haluat harrastaa duathlonia tai triathlonia. Voit harrastaa joko yksin seuraan tukeutuen tai seuramme ohjauksessa. Kummassakin tapauksessa yksi suositus – pidä harjoituspäiväkirjaa. Sen avulla voit seurata jälkeenpäin, mikä oli onnistunutta harjoittelua, mikä vei ylikuntoon tai mikä harjoitusmäärä aiheutti vammoja. Lisäksi talven pimeinä tunteina on mukava hakea motivaatiota seuraavaan kauteen lukemalla vanhoja ajatuksia ja tunnelmia kesän taistoista.

Yksinharjoittelu

Jos pidät enemmän yksinharjoittelusta, tarjoamme sinulle:

1. liiton kilpailulisenssin, joka on tarpeellinen SM- kilpailuissa
2. pääsyn leireillemme sekä kotimaassa että ulkomailla
3. kausisuunnitelman tekopalvelun
4. mahdollisuuden saada henkilökohtaista valmennusta



Copyright Pasi Raatikainen 2015.

v1.0.5

5. kynnystestauksia epäsuorana kenttätestinä juosten

Jos olet kiinnostunut näistä palveluista, ota yhteyttä toiminnanjohtajaan.

Internetissä on lisäksi saatavilla suuri määrä (englanninkielisiä) valmiita harjoitusohjelmia. Hyvä lähde on myös alan kirjallisuus. Voit esimerkiksi etsiä kirjoja osoitteessa www.amazon.com käyttäen hakusanana "triathlon".

Harjoittelu seurassamme

HelTri on ylpeä siitä, että kaikki jäsenemme tasostaan huolimatta ovat tervetulleita harjoituksiimme, vapaa-muotoisiin tapahtumiin, kilpailusarjaan sekä leireille. Ketään ei jätetä! Voi harjoitella omalla tahdillasi ja kykenet näin kehittymään kaikissa neljässä (vaihto on yksi lajeista!) lajissa. Vuoden mittaan pyrimme tuottamaan tehokasta, vaihtelevaa ja mukavaa harjoittelua sinulle.

Jos osallistuisit talvikaudella kaikkiin harjoituksiimme, joutuisit viikoittain:

- uimaan ohjatusti lukuisia kertoja
- uimaan vapaaharjoitteluvuoroillamme joka arkipäivä
- harjoittelemaan juoksutekniikka pari kertaa
- tulemaan fysiikkaharjoitteluun pari kertaa ja
- tulemaan HelSpin - tunneille kaksi kertaa.

Lisäksi ilmoittautuisit muutamaaan teorialuento, valmennusryhmiimme, parille leirille ja olisit aktiivinen sähköisillä areenoillamme. Kesällä kilpailisit HelTri Cup:in osakilpailuissa ja olisit toimitsijana seuramme sekä yhteistyökumppaniemme tapahtumissa.

Onneksi kaikkeen ei tarvitse lähteä mukaan!

Uinti

Useimmille meistä uinti on vaikein lajeista. Onneksi tarjoamme sinulle:

- talvikaudella lähes 20 ohjattua harjoituskertaa viikossa. Sisarseuramme Espoo Triathlonin kanssa tarjontamme kattaa Helsingin ja Espoon. Jokaiselle uimataitoiselle löytyy omantasoinen ryhmä. Näille ilmoittaudutaan erikseen ja näistä peritään vuorokohtainen kausimaksu.
- kesäkaudella HelTri Cup- kilpailusarjan osana harjoituskilpailuja. Lue tarkemmin osasta "HelTri Cup"
- ohjatuilla leireillä uintivalmennusta ryhmässä. Lue tarkemmin osasta Leirit.

Lisäksi monet jäsenemme käyvät avovesikaudella uimassa yksin tai ryhmässä iltaisin. Erityisesti tiistaisin kello 18:00 uimareita kokoontuu Vantaalle Kuusijärven uimarannalle. Suosittuja paikkoja ovat myös Espoon Oittaaan ulkoilualue, Espoon Kaitajärvi sekä Helsingin Seurasaari.

v1.0.5



Pyöräily

Talvella pääset, ja sinun kannattaa tulla mukaan, ohjattuihin HelSpin I. spinningharjoituksiimme Meilahden liikuntapuistoon UniSportin tiloihin.

Keskitymme triathlonistien tarvitsemaan pyöritystekniikkaan, kestävyyskehittämiseen sekä voimaharjoitteluun.

Kesällä osa jäsenistä pyöräilee yhdessä. Toiset puolestaan hyödyntävät esimerkiksi Helsingin Pyöräilijöiden (HePo) yhteislenkkejä. Käy tutustumassa heidän toimintaansa osoitteessa

<http://www.hepo.fi/retket-ja-lenkit/kuntolenkit/>



Juoksu

Talvikaudella maan ollessa liukas on hyvä keskittyä juoksutekniikkaan. Tämän takia järjestämme ohjattua juoksutekniikkaharjoittelua Myllypuron sisäjuoksuradalla railakkaassa Itä-Helsingissä. Espoossa sisarseuramme Espoo Triathlon ry tarjoaa juoksutekniikkaharjoittelun Kannusillanmäen väestösuojaassa.

Seuramme juoksujaosto "HelTri Runners" keskittyy pelkästään juoksun jaloon taitoon. Heillä on oma harjoitteluvuoronsa, jonka lisäksi jäsenet tekevät fysiikkaharjoittelua porukalla. HelTri Runners osallistuu erilaisiin juoksutapahtumiin joukkueena, järjestää omia leirejä, testijuoksua jne.

Kesällä jäsenemme käyvät itseohjautuvasti yhteisillä juoksulenkeillä. Kysele ja lähde mukaan!

Fysiikkaharjoittelu

Kaikki lähtee keskeltä! Kestävyyslajien voimantuotto rakentuu keskivartalon kestävyys- ja voiman varaan. Olet lämpimästi tervetullut mukaan talvikauden fysiikkaharjoitteluun. Kaksi erilaista ryhmää lähestyvät tukilihaksiston kehittämistä hieman erilaisista lähtökohdista, kumpikin toistaan paremmin.

Tarkemmat tiedot ja ilmoittautuminen

Kaikista harjoittelumahdollisuuksista löydät tarkemmat tiedot kotisivuiltamme osoitteessa www.heltri.fi.

v1.0.5

Kaikkiin harjoituksiin ilmoittaudutaan etukäteen myClub – järjestelmän kautta, joka ohjaa maksamaan kausikortin verkkopankkiin. Kausikortin hinnalla katetaan seuran maksamat ao. harjoitustuntien ohjaajien palkat sekä halli- ja tilavuokrat.

Kaikkeen harjoitteluun liittyen voit aina ottaa yhteyttä toiminnanjohtajaan.

Muu toiminta

Vammaisurheilu

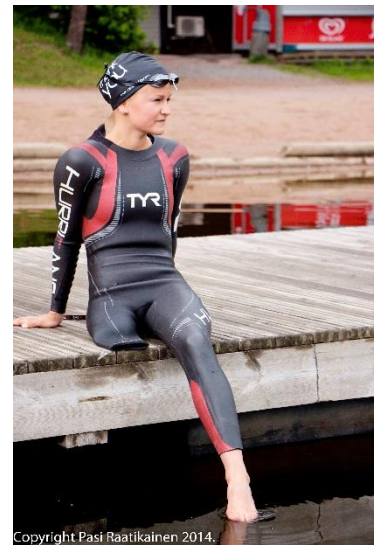
Olemme ylpeitä siitä, että seurassamme on vammaisurheilijoita. Olipa vamma-asteesi mikä vain, ota yhteyttä. Teemme kaikkemme kyetäksemme auttamaan sinut lajin harjoittelun alkuun, kaluston rakentamisessa, kilpailujen tukemisessa sekä kehittämisessäsi lajin edustajana.

Kilpaillut

HelTri Cup

Triathlonissa lähes parasta on kilpaileminen. Helpoin tapa päästä kilpailemisen makuun on osallistua kesä kaudella kuuluisaan HelTri Cup- kilpailusarjaamme. Sarja on avoin kaikille jäsenillemme, eikä maksa mitään!

Sarjassa on lukuisia osakilpailuja; juoksua, allasuintia, Duatloneja, tempoajoja, avovesiuintia ja pikamatkan triatloneja. Osakilpailuista saa pisteitä, ja kauden päätteeksi parhaat huomiodaan. Osakilpailut järjestetään Helsingissä, Vantaalla ja Espoossa – palvelemme koko pääkaupunkiseutua.



Copyright Pasi Raatikainen 2014.

Leirit

Kotimaan leirit

Talvikauden yksi parhaista asioista ovat suositut leirimme. Perinteisten syys- ja kevätleirien lisäksi pyrimme järjestämään talvileirin. Perjantaista sunnuntaihin saamme tyypillisesti:

- uintivalmennusta
- juoksutekniikkatunteja
- yhteisiä pyörälenkkejä
- palauttavaa lihashuoltoa
- luentoja lajiin liittyvistä aiheista, kuten ravinnosta, kilpailuista ja varusteista
- hyvää ruokaa
- mahdollisuuden tutustua toisiimme iltaisin

Leirejä järjestetään sekä seuran omalle jäsenistölle että avoimina leireinä kaikille triathlonin harrastajille.



Copyright Pasi Raatikainen 2014.

v1.0.5

Seuraa viestintäkanaviamme ja ilmoittaudu mukaan myClub – järjestelmän kautta. Huomaa, että leirit ovat hyvin suosittuja ja paikat menevät nopeasti.

Ulkomaan leirit

Keväällä 2016 lähdemme Espanjan Calellaan yhteiselle leirille. Matkaan sisältyvät lennot, puolihoito, kahden valmentajan palvelut, kaksi erilaista valmista harjoitteluohjelmaa, vuoristolenkkejä pyörällä, uintia lämmitetyssä ulkoaltaassa, hyvää juoksuharjoittelua, mukavaa seuraa, kuntosaliharjoittelua ja vaikka mitä. Pääsiäinen ei tästä parane!

Seurailat

Muutaman kerran talvessa järjestämme seurailtoja eri aiheista kuten harjoitteluohjelmista, dopingista, varusteista jne. Tule mukaan!

Jos sinulla on aihepiiri, joka sinua kiinnostaa tai josta haluaisit itse puhua, ota yhteyttä toiminnanjohtajaan.

Edut

Seuran jäsenenä saat lukuisista yrityksistä liikuntaan liittyviä etuja. Tutustu näihin kotisivujemme kautta ja käytä hyväksesi.

Toimitsijatehtävät ja yhteistyö

Seuratoimintamme nojaa lähes kokonaan jäsentemme talkootyöhön ja vapaaehtoiseen vastuunkantoon. Tarvitsemme joka vuosi talkoolaisia omien harjoituskilpailujen ja muiden tapahtumien järjestämiseen, hallituksen jäseniksi, yhteistyökumppaniemme tapahtumiin toimitsijaksi jne.

Niin kuin arvaatkin, toimisijana on lisäksi hurjan hauskaa.

Toivomme, että hakeudut aktiivisesti toimitsijaksi ja talkoolaiseksi. Tarpeesta tiedotetaan viestintäkanaviamme kautta.



Valmennus

Päävalmentaja

Seuramme päävalmentaja Kim Harju vastaa ohjaustoiminnastamme, valmennusryhmistä, juniorien kehittämisestä, eliittuurheilijoiden tukemisesta jne. Harjoittelun liikunnallisissa asioissa seuralaisena voit aina ottaa häneen yhteyttä.

Henkilökohtainen valmennus

Seuralaiset ovat etuoikeutetussa asemassa. Tarjoamme parhaiden valmentajien henkilökohtaista valmennuspalvelua juuri sinulle. Kausisuunnitelman lisäksi valmentaja suunnittelee viikkoharjoituksesi, valvoo etenemistäsi ja toimii tukenasi valmistautuessasi tärkeään kilpailuusi.

Puolen ja täyden matkan ryhmävalmennus

Kun pidemmät kilpailumatkat alkavat houkutella, on syytä hankkia apua. ”Puolimatkan punnertajat” tähtäävät puolimatkalta, kun taas ”Täpärin tykittäjät” tekevät töitä kuninkuusmatkan selättämiseksi. Ryhmillä on

v1.0.5

oma valmentaja sekä päivätarkkuudella tehty valmennussuunnitelma. Viikoittaisten yhteisharjoitusten lisäksi jokainen saa tarvittaessa lisäksi tukea valmentajalta, joka on olemassa vain Sinua varten.

Triathlonkoulu

Monet lähevät lajiin mukaan ns. triathlonkoulun kautta. Seuramme tarjoaa pehmeän ja ohjatun laskeutumisen lajin pariin omassa triathlonkoulussamme. Sinusta on siihen!

Kynnystestaus

Kestävyysharjoittelun onnistuminen perustuu harjoitteluun oikeilla tehoalueilla sekä lepoon. Omat tehoalueet löytyvät parhaiten kynnystestauksen avulla. HelTrin kautta saat juoksun epäsuoran kenttätestin, jossa juoksuvauhtien, sykkeiden sekä laktatien (l. veren maitohappopitoisuus) avulla määritetään sinulle aerobinen ja anaerobinen kynnys.

Tämän saat hankittua verkkokaupastamme osoitteessa <https://heltri.myclub.fi/membro/shop>

Kausisuunnitelmat

Kehittymisen ja ajankäytön kannalta tavoitteellinen harjoittelu onnistuu parhaiten räätälöidysti tehdyn kausisuunnitelman avulla. Seuran jäsenenä käytössäsi on valmentajaryhmämme, joka tekee sinulle henkilökohtaisen kausisuunnitelman.

Lisätietoja verkkokaupastamme osoitteessa <https://heltri.myclub.fi/membro/shop>

Juoksuryhmät

Kaikille kokonainen triathlonharrastus ei sovi. Ei syytä huoleen. Seurassamme on eritasoisia juoksuryhmiä. Helsingissä ja Espoossa toimivat myös ns. matalan kynnyksen juoksuryhmät. Jos kestävyysharjoittelustasi on aikaa tai ylipainosi estää harjoittelun, näiden ryhmien kautta pääset kiinni terveyttä ja hyvinvointia edistävään kuntoliikuntaan.

Ilmoittautuminen kaikkeen toimintaan ja harjoitteluun

Kaikkiin tapahtumiin ilmoittaudut käyttämämme jäsenrekisterijärjestelmän ”myClub” kautta.

Osoite on <http://heltri.myclub.fi>

v1.0.5

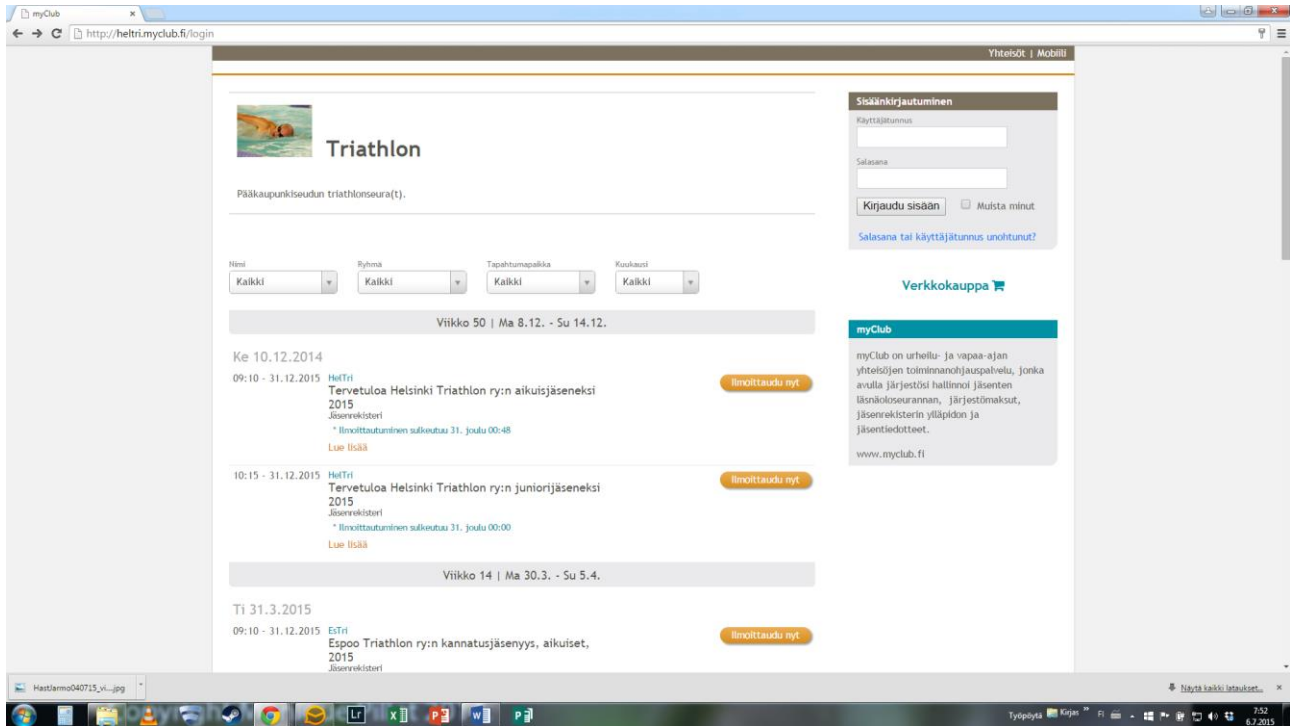


Copyright Pasi Raatikainen 2015.

v1.0.5

Laskutus ja tapahtumien maksaminen

Laskutamme tapahtumiin osallistumiset, seuratuotteet, leirimaksut jne. sähköisesti myClub:in (<http://heltri.myclub.fi/>) kautta. Pidäthän huolta, että yhteystietosi ovat aina ajan tasalla. Erityisesti varmista, että sähköpostiosoitteesi on oikein.



Jos tarvitset apua myClub:in käytössä, voit aina ottaa yhteyttä toiminnanjohtajaan.

Viestintä

Viestimme pääsääntöisesti näillä kanavilla:

1. pysyväisluonteiset tiedot ovat kotisivuillamme osoitteessa <http://www.heltri.fi>
2. muuttuvat, aikaan sidotut, tiedotteet näkyvät kotisivujemme etusivun uutisissa
3. kevyempi jutustelu ja myös uutiset näkyvät Facebook - profiilissamme osoitteessa <https://www.facebook.com/heltri>
4. vapaamuotoisten HelTrin harjoitteluporukoiden keskustelu- ja sopimisryhmä Facebook:issa <https://www.facebook.com/groups/1377088239178594/>
5. osa viesteistä syötetään myös Twitteriin <https://twitter.com/HelsinkiTri>
6. valokuvien kautta toimintaamme voi seurata Instagramissa <https://instagram.com/helsinkitriathlon/>

Lisäksi voit aina ottaa yhteyttä toiminnanjohtajaan seuraan, lajiin tai harjoitteluun liittyvissä asioissa.

Seuran hallinto

Rekisteröity seuramme noudattaa yhdistyksiltä vaadittavia sääntöjä, ja vakiintuneita käytäntöjä. HelTri toimii sääntöjensä puitteissa. Ylintä päätösvaltaa käyttää yhdistyksen kevät- ja syyskokous, joista syyskokous joka

v1.0.5

valitsee seuralle hallituksen. Seuralla on lisäksi palkattu toiminnanjohtaja, joka tuottaa jäsenpalveluita, toteuttaa hallituksen antamia tehtäviä ja huolehtii seuran päivittäisestä toiminnasta.

Seuran strategia

Seuramme on muodostanut strategian, joka ohjaa kaikkea toimintaamme.

Helsinki TRIATHLONIN strategia

TOIMINTATAVAT: Seuran päättävävaltaa käyttää vuosikokouksen valitsema hallitus, joka rutiinikokousten lisäksi pitää 2 strategiatapaamista vuosittain. Suunnittelussa ja toimeenpanossa on apuna projektioorganisaatioita ja luotettuja tahoja.

Toiminnanjohtaja, ohjaajat, valmentajat ja kumppanit tarjoavat monipuolisia palveluita, jotka tukevat seuralaisten kehittymistä triathlonisteina. Seura voi tarjota osaamistaan ulkopuolisille kehittääkseen resurssejaan.



5.8.2015

Triathlonista internetissä

Suomenkielisiä triathlonaiheisia sivustoja ja keskusteluareenoita on muutamia. Näistä tärkeimmät ovat kenties:

- <http://www.juoksufoorumi.fi/vb/forumdisplay.php?34-Triathlon> – aktiivinen keskusteluareena, johon käyttäjien tulee rekisteröityä
- <https://www.facebook.com/groups/424778960962103/?fref=ts> – Facebookissa ylläpidetty Triathlonfoorumi
- <http://www.triathlon.fi/> - Suomen Triathlonliiton sivusto

Doping

Me emme kannata emmekä hyväksy dopingia. Seuramme on Suomen Triathlonliiton jäsenseura, ja olemme tätäkin kautta sitoutuneet dopingvapaaseen toimintaan.

v1.0.5

Jos haluat lisätietoja dopingsäännöistä, kielletyistä aineista, ilmoitusmenettelystä (esim. astmalääkkeet) jne., ota yhteyttä:

- Suomen Triathlonliiton antidopingin vastuuhenkilö (yhteystiedot löytyvät osoitteessa www.triathlon.fi – Triathlonliitto – Antidoping)

Vakuutus

Vaikka triathlon ei ole kovinkaan riskialtis laji, vahinkoja ja onnettomuuksia voi toisinaan sattua. Pidä huolta omasta vakuutusturvastasi. Tarkasta mm., että vakuutuksesi kattaa lajinomaisen kilpailuun tähtäävän ohjatun harjoittelun sekä kilpailut. Seuran jäsenyyteen ei sisälly vakuutusta.

Yhteystietoja 2015

Nimi	Tehtävä	Yhteystieto
Pasi Raatikainen	toiminnanjohtaja	tj@heltri.fi , 043 82 43 698
Kim Harju	päävalmentaja	pv@heltri.fi , 040 179 6083
Toni Niiranen	seuran hallituksen puheenjohtaja	toni.niiranen@heltri.fi
Mika Taberman	seuran hallituksen varapuheenjohtaja	mika.taberman@heltri.fi
Annika Astola	sihteeri, kontrolleri	annika.astola@heltri.fi
Jaakko Wähäsilta		jaakko.wahasilta@heltri.fi
Lotta Härkönen		lotta.harkonen@heltri.fi
Juha Heikkinen		juha.heikkinen@heltri.fi
Seuran koko hallitus ja toiminnanjohtaja		hallitus@heltri.fi
Seuran kotisivut		http://www.heltri.fi
Espoo Triathlon ry:n sivusto	Sisarseura Espoon alueen toimintaamme	http://www.facebook.com/espootriathlon
Ilmoittautumisjärjestelmä	Tätä kautta ilmoitetaan kaikkiin seuran tapahtumiin	https://heltri.myclub.fi/

v1.0.5

