



TRIATHLON FINLAND

TOIMINTAKERTOMUS 2025

Sisällysluettelo

Triathlonliitto.....	3
Vuosi 2025.....	3
Valiokunnat.....	4
Urheilutoiminta	6
Kotimainen kilpailutoiminta	8
Koulutustoiminta.....	8
Jäsenseurat ja liikkujat	8
Viestintä	8
Vaikuttaminen.....	9
Talous ja hallinto	9
Triathlonliiton organisaatio	10

Triathlonliitto

Vuonna 1986 perustetun Suomen Triathlonliiton tarkoituksena on kehittää ja levittää triathlonharrastusta ja -tietoutta, toimia triathlonin alalla toimivien jäsenseurojensa valtakunnallisena liittona sekä edustaa lajiliittona triathlonurheilua Suomessa ja ulkomailla.

Triathlon tarjoaa monipuolisia kilpailumuotoja, jotka sopivat erilaisille harrastajille. Perinteisessä triathlonissa kilpaillaan kolmessa lajissa: uinnissa, pyöräilyssä ja juoksussa. Lisäksi liiton alaisuuteen kuuluu muiden muassa duathlon, jossa vuorottelevat juoksu, pyöräily ja jälleen juoksu sekä aquathlon, jossa uidaan ja juostaan.

Triathlonliiton toiminta perustuu liikunnan eettisiin arvoihin ja reilun pelin periaatteisiin. Liitto edistää sukupuolten tasa-arvoa, yhdenvertaisuutta ja suvaitsevaisuutta. Tavoitteena on luoda avoin ja inklusiivinen ympäristö, jossa kaikenikäiset ja -tasoiset harrastajat voivat viihtyä ja kehittyä.

Suomen Triathlonliitto toimii vahvana triathlonurheilun edunvalvojana ja haluaa tuoda lajin ilon ja hyödyt kaikkien ulottuville. Liitto kannustaa niin aloittelijoita kuin kokeneita urheilijoita löytämään oman paikkansa triathlonin parissa.

Vuosi 2025

Vuosi 2025 toi mukanaan uusia tapahtumia sekä mielenkiintoisia kohtaamisia. Espoossa järjestettiin SM-viikko, johon liitto osallistui monen vuoden tauon jälkeen. Kilpailumuotona nähtiin vauhdikas supersprintin SM-kilpailu. Myös Maastotriathlonin SM-kilpailut järjestettiin monen vuoden jälkeen. Saimaalla. Maajoukkue leireili ja kilpaili ulkomailla aiemaa enemmän, ja yhteistyö muiden Pohjoismaiden sekä Baltian maiden kanssa oli tiivistä

Liitto jatkoi myös pitkäaikaista yhteistyötään kansainvälisten kattojärjestöjen kanssa ja järjesti tämän myötä uuden kansainvälisen koulutuksen. Liiton toiminnanjohtaja valittiin maaliskuussa Europe Triathlonin hallituksen talousvastaavaksi, minkä ansiosta liiton kansainvälinen vaikuttamistyö jatkui vahvana myös vuonna 2025.

Vuoden Urheilijaksi valittiin Henrik Goesh, joka jatkoi loistavia suorituksiaan pitkällä matkoilla.

Valiokunnat

Triathlonliitolla oli vuonna 2025 yhteensä viisi valiokuntaa. Syyskokouksessa valittiin kurinpitovaliokunta, johon valittiin kolme jäsentä: Heikki Jaatinen (puheenjohtaja), Perttu Mukkala ja Eveliina Puustjärvi.

Muiden valiokuntien kokoonpanot vahvistettiin liiton hallituksen ensimmäisessä kokouksessa tammikuussa 2025. Valiokuntia johtivat hallituksen jäsenet, ja niiden jäseniin kuului hallituksen jäseniä, että ulkopuolisia asiantuntijoita.

Muut valiokunnat ja niiden kokoonpanot:

Sääntö- ja tuomarivaliokunta

Puheenjohtaja: Kari Heinonen

Jäsenet: Sanna Heikkinen, Jaakko Mattila, Kaisa Tirkkonen, Juha Välimäki, Kaisa Tamminen

Valiokunnan päätehtävänä on koordinoida, ylläpitää ja kehittää tuomaritoimintaa Suomessa. Valiokunta varmistaa täydentämällä vuosittain sääntöjä, että triathlonliiton alaiset kisat ovat kaikille turvallisia ja tasapuolisia.

Työ sisältää siten sekä kilpailujen järjestämissääntöjen päivittämisen että Kilpailusääntöjen tarkistamisen ja tarvittaessa muokkaamisen World Triathlonin sääntöjen mukaisiksi.

Vuonna 2025 Valiokunta uusi sekä Kilpailusääntöjä että Kilpailujen järjestämissääntöjä ja teki kauden päätteeksi kyselyn tuomareille tuomaripalkkioiden korotuksesta. Kyselyn mukaan mielipiteitä löytyi sekä puolesta että vastaan – 50 % kumpaankin suuntaan. Valiokunnassa käytiin myös pitkin vuotta keskusteluja sääntöjen tulkinnoista ja kisojen haasteista tuomaroinnin näkökulmasta.

Tuomarivaliokunta järjesti tuomareille palaverin joulukuussa 2025. Tilaisuudessa käytiin läpi kuluneen kauden kilpailuja ja tehtiin esivalinnat kesän 2026 tuomareista. Kokouksen tavoitteena oli lisäksi kerätä tuomareilta palautetta liiton toiminnasta sekä ideoita tuomaritoiminnan kehittämiseksi.

Kilpailuvaliokunta

Puheenjohtaja: Leevi Hietanen

Jäsenet: Kari Heinonen, Kaisa Keränen, Mika Luoto ja Juuso Manninen

Kilpailuvaliokunta vastaa triathlonin kilpailutoiminnan kehittamisestä Suomessa. Tehtäviin kuuluu Suomen mestaruuskilpailujen (SM) järjestäminen liiton alaisissa lajeissa sekä kansallisen kilpailusarjan, Suomen Cupin, suunnittelu. SM-kilpailujen ja Suomen Cupin järjestämisoikeudet myönnetään vuosittain hakemusten perusteella, ja kilpailut toteutetaan yhteistyössä kilpailunjärjestäjien kanssa.

Kilpailuvaliokunta valmisteli vuonna 2025 Suomen mestaruuskilpailujen ja Suomen Cupin haun vuosille 2026–2027 sekä teki hakemusten perusteella hallitukselle esityksen kilpailuvalinnoista. Valiokunta osallistui myös kilpailujen järjestämissääntöjen päivittämiseen vuosille 2026–2027.

Sääntöjen päivityksen yhteydessä järjestettiin kilpailunjärjestäjille kuulemistilaisuus, ja saadun palautteen perusteella sääntöjä muokattiin niiden lopulliseen muotoon. Lisäksi valiokunta kutsui kokouksiinsa kilpailunjärjestäjiä yksitellen. Tämän toimintatavan avulla saatiin kuultua järjestäjien näkemyksiä sekä lisättyä vuorovaikutusta valiokunnan ja kilpailunjärjestäjien välillä.

Valiokunta myönsi myös kahdelle kilpailulle Ympäristövastuullisen kilpailun sertifikaatin.

Markkinointi- ja viestintävaliokunta

Puheenjohtaja: Karoliina Welin

Jäsenet Olli Kopakkala ja Juuso Manninen

Markkinointi- ja viestintävaliokunta kokoontui vuoden 2025 aikana kuusi kertaa ideoimaan liiton viestintää ja pohtimaan mahdollisia markkinointitoimenpiteitä. Valiokunnan merkittävin työpanos kohdistui vuotuisen viestintäkalenterin laatimiseen.

Viestintäkalenterissa ideat, toteutukset ja vastuut oli eritelty selkeästi, mikä helpotti viestinnän suunnittelua ja toteutusta olennaisesti. Viestinnässä hyödynnettiin laajasti sosiaalisen median ajastustoimintoja, jotka mahdollistivat ajantasaisen viestinnän myös silloin, kun osa toimijoista oli lomalla tai kilpailumatkoilla.

Kaiken kaikkiaan liiton sosiaalisen median kanavissa julkaistiin vuoden aikana yli 140 julkaisua sekä tätäkin enemmän tarinoita.

Seuratoiminnan kehittämisen valiokunta (sisältää sekä junioreita että masters toiminnan)

Junioritoiminta

Puheenjohtaja Eija Pasanen

Juniorivaliokunta kokoontui kerran kuukaudessa pohtimaan sitä, miten lajiin saadaan mukaan lisää lapsia ja nuoria sekä miten rakennetaan lisää yhteisöllisyyttä lasten ja nuorten toiminnassa. Toimenpiteitä olivat muiden muassa yhteisen alkuveryttyelyn pitäminen Suomen Cupin kisoihin yhteydessä sekä reitteihin tutustumiset. Valiokunta ideoi lisäksi uuden Talvi Cupin, jonka ensimmäinen osakilpailu oli Turussa 22.11.2025.

Masterstoiminta

Puheenjohtaja Pirjo Tenhu

Valiokunta ideoi mastersurheilijoille yhteisiä webinaareja, joita järjestettiin vuoden aikana yhteensä viisi. Lisäksi valiokunta toteutti vuoden lopussa mastersurheilijoille suunnatun kyselyn, jossa kartoitettiin muun muassa toiminnan tunnettuutta sekä urheilijoiden toiveita toiminnan kehittämiseksi.

Terveystriathlon oli myös valiokunnan asialistalla vuonna 2025, ja sen tiimoilta järjestettiin seuroille suunnattu webinaari.

Urheilutoiminta

Leiritoiminta

Vuonna 2025 Triathlonliiton leiritoiminta oli jälleen aktiivista. Yläkoululeiritykset jatkuivat Pajulahden Urheiluopistolla osana [Olympiakomitean Urheiluakatemiaohjelmaa](#). Lisäksi liitto järjesti ensimmäistä kertaa muutamalle kärkiurheilijalle mahdollisuuden korkean paikan leiritykseen Pajulahdessa heti alkuvuodesta.

Näiden leirien lisäksi maajoukkueelle oli tarjolla perinteinen etelän leiri Kyproksella helmimaaliskuussa, kevään leiri Pajulahden Urheiluopistolla yhdessä talent- joukkueen kanssa ja syksyn leiri Turussa. Näiden lisäksi maajoukkue leireili jo viidettä kertaa peräkkäin yhdessä Baltian maajoukkueiden kanssa. Tällä kertaa leiri pidettiin Otepään Nordic cupin osakilpailun yhteydessä. Maajoukkueen vuosi vaihtui Lanzaroten leirin merkeissä. Talent- joukkueen toinen leiri pidettiin jälleen syyskuussa uuden harjoituskauden aluksi.

Kansainvälinen kilpailutoiminta

Erityisesti kansainvälisellä tasolla olevien triathlonistien kausi oli kokonaisuudessaan onnistunut. Tavoitteena oli nostaa kansainvälisiä ranking-sijoituksia ennen tulevaa olympiakarsintaa.

Veikka Sarén nosti kauden aikana ranking- sijoitustaan paljon ja sijoittui parhaimmillaan 5. sijalle Olsztynin Eurooppa cupissa.

Myös Helena Knaapi saavutti hyviä sijoituksia Eurooppa cupissa, parhaimpana Teneriffan kisan 10. sija.

Iida Reinikin nosti tasoaan kansainvälisissä kisoissa ja saavutti muutaman hyvän tuloksen, muun muassa 17. sijan Quarteiran kovatasoissa Eurooppa cupin osakilpailussa ja voiton Vantaan Nordic cupin osakilpailussa.

Suomalaisten parhaat world ranking-sijoitukset kauden 2025 lopussa olivat

Veikka Sarén: 231

Helena Knaapi: 245

Henrika Parviainen: 275

Iida Reini: 361

Julia Kekkonen: 455

Pitkillä matkoilla Henrik Goesch jatkoi upeita suorituksiaan sijoittuen 3. ja 6. sijalle kansainvälisissä Ironman-sarjan osakilpailuissa ja saavutti uransa parhaan Ironmanin MM-sijoituksen (17. sija). Lisäksi hän sijoittui koko kauden kattavassa [Ironman Pro Series-sarjassa](#) kahdeksanneksi.

Nuorten maajoukkue ja vanhimmat Talent- joukkueen urheilijat kilpailivat ahkerasti Nordic cupin osakilpailuissa. Lisäksi Suomella oli jälleen joukkueet mukana EM-kisoissa Istanbulissa (perusmatkan EM-kisat), Melillassa (pikamatkan EM-kisat) ja Kitzbuhelissa (17-vuotiaiden EM-kisat).

Paratriathlon

Paratriathlonisti Liina Nuoranne osallistui kesäkuussa Besançonin EM-kilpailuihin, joissa hän sijoittui PTS2-luokassa viidenneksi. Vuonna 2025 hän ei kilpaillut muissa kansainvälisissä kilpailuissa.

Kotimainen kilpailutoiminta

Kotimainen kilpailutoiminta laajeni entisestään, kun vuosien järkeen mukaan saatiin Maastotriathlonin SM-kisa Saimaalla. Uutena kisamuotona oli myös Espoon City Triathlon, jossa ratkottiin avoimen ja junioreiden supersprintin SM-mitalit mielenkiintoisella semifinaali finaali formaatilla. City Triathlon oli osana SM-viikkoa ja näin ollen siitä saatiin televisiointi Ylen kanaville. Kaiken kaikkiaan SM-kilpailuita oli seitsemän.

Suomen Cupissa oli mukana huima 10 osakilpailua, joka kisamahdollisuudet entistä lähemmäs myös nuorempia triathlonisteja ja tarjosi enemmän valinnanvaraa kaikille kilpailijoille. Nuorimmilla ikäluokilla oli viisi kisamahdollisuutta, joista kolmen parhaan tulokset laskettiin mukaan. U17 vuotiolla oli eniten kisamahdollisuuksia, peräti yhdeksän, joista kuuden parhaan kilpailun pisteet laskettiin mukaan.

Koulutustoiminta

Triathlonliiton koulutustoiminta jatkui aktiivisena viiden webinaarin, valmennuskoulutuksen ja kansainvälisessä koulutusten muodossa. Webinaarit olivat suunnattu mestariurheilijoille ja niissä käsiteltiin hormoneja sekä arjen ja mielen hallintaa. Kotimainen valmennuskoulutus järjestettiin aiempien vuosien tavoin Vierumäellä ja kansainvälisen valmennuskoulutus Pajulahdessa. Kansainvälisen valmennuskoulutuksen lisäksi liitto järjesti ensimmäistä kertaa Testing ja Benchmarking klinikan, joka kokosi valmentajia viidestä eri maasta Pajulahteen kolmeksi päiväksi.

Jäsenseurat ja liikkujat

Triathlonliitolla oli vuonna 2025 yhteensä 96 jäsenseuraa, joissa oli 3 065 lisenssiliikkujaa. Lisenssiliikkujien määrä kasvoi noin 10 % edellisvuoteen verrattuna. Seurojen ilmoittama kokonaisjäsenmäärä oli yli 4 000.

Lisenssiliikkujista 42 % oli naisia ja 58 % miehiä. 18-vuotiaiden ja sitä nuorempien ikäluokissa tyttöjen osuus oli 54 % ja poikien 46 %. Ikäluokissa 19–34 naisten osuus oli edelleen lähes puolet (46 %), mutta tämän jälkeen miesten osuus kasvaa selvästi. Alle 18-vuotiaiden osuus kaikista lisenssiliikkujista oli edelleen 8 %.

Viestintä

Liiton hallituksen jäsen Karoliina Welin vastasi viestinnän tuottamisesta yhteistyössä liiton toimiston kanssa ja sai työstään pientä korvausta. Viestintään laadittu suunnitelma helpotti

sisällön ideointia ja aikatauluttamista erityisesti kisakauden aikana, jolloin tapahtumia on runsaasti. Kisakauden ulkopuolella sisällön tuottaminen on puolestaan haastavampaa.

Liitto käytti sosiaalista mediaa pääasiallisena viestintäkanavanaan sekä seuroille että urheilijoille. Viestinnän suurin haaste on edelleen halutun kohderyhmän tavoittaminen. Monista käytössä olevista viestintäkanavista huolimatta viestit eivät aina saavuta urheilijoita ja seuroja.

Muita käytössä olleita kanavia olivat:

- Liiton kotisivujen uutispalsta
- Kuukausittainen uutiskirje
- Suora sähköpostiviestintä seuroille

Vaikuttaminen

Triathlonliitto on aktiivinen toimija Olympiakomiteassa, Paralympiakomiteassa sekä kansainvälisissä lajiliitoissa, Europe Triathlonissa ja World Triathlonissa. Liiton toiminnanjohtaja valittiin maaliskuussa 2025 nelivuotiskaudeksi Europe Triathlonin hallituksen taloudenhoitajaksi. Tämän luottamustehtävän myötä liiton kansainväliset vaikutusmahdollisuudet paranivat huomattavasti.

Pohjoismaiden ja Baltian yhteistyö

Yhteistyö Pohjoismaiden ja Baltian maiden välillä on vakiintunut viime vuosina. Yhteiset leiri- ja kilpailumatkat tuovat sekä taloudellista säästöä että tarjoavat urheilijoille laadukkaan harjoitus- ja kilpailuympäristön. Nordic Cup on vakiinnuttanut paikkansa kesän kilpailukalenterissa, ja sen järjestäminen on yksi merkittävimmistä yhteistyön tuloksista. Maat kokoontuvat edelleen tarpeen mukaan käsittelemään ajankohtaisia kysymyksiä ja muodostamaan yhteisiä kannanottoja tilanteen sitä edellyttäessä.

Talous ja hallinto

Saadut tuet

Opetus- ja kulttuuriministeriö (OKM) myönsi liitolle urheilutoimintaan tukea yhteensä 25 250 euroa. Tästä 15 000 euroa kohdistui Mika Luodon työhön Turun Seudun Urheiluakatemiassa, ja loppuosa paraurheilun kuluihin.

Lisäksi liitto sai tukea Urheiluopistosäätiöltä, ja tämä tuki käytettiin haun mukaisesti korkeanpaikan leiritykseen sekä kansainvälisten koulutusten järjestämiseen. Koska kansainvälinen valmentajakoulutus on Europe Development -projekti, jota Suomen liitto hallinnoi, koulutuksen kulut ja niitä vastaavat avustukset kirjautuvat liiton kirjanpitoon. Tämä selittää sen, että saaduissa avustuksissa näkyvä summa on huomattavasti suurempi kuin liiton varsinaisesti saama tukirahoitus.

Hallituksen toiminta vuonna 2025

Triathlonliiton hallitus kokoontui vuoden aikana kymmenen kertaa, joista yhdeksän pidettiin etäkokouksina Zoomin välityksellä. Lisäksi hallitus järjesti aiempien vuosien tapaan strategiapäivän Vuosaaren Rantapuistossa syyskuussa. Varsinaisten hallituksen kokousten lisäksi valiokunnat kokoontuivat säännöllisesti vuoden aikana.

Liiton sääntömääräiset kokoukset järjestettiin etäyhteydellä 2.4. 2025 ja 26.11.2025.

Kaikkien liiton kokousten pöytäkirjat allekirjoitetaan sähköisesti Visma Sign -järjestelmässä ja tallennetaan sähköiseen arkistoon SharePointiin. Hallituksen työskentelyssä hyödynnetään Microsoft Teamsia dokumenttien jakamiseen ja kyselyiden toteuttamiseen.

Triathlonliiton organisaatio

Henkilöstö

Triathlonliiton henkilöstöön kuuluu kolme työntekijää:

- **Kaisa Tamminen**, toiminnanjohtaja ja liiton ainoa kokoaikainen työntekijä.
- **Mika Luoto**, urheilutoimenjohtaja, joka työskentelee noin 20 tuntia viikossa triathlonliitolle. Hänen työtehtäviinsä kuuluu Triathlonin valmennuskeskuksen toiminta Turun Seudun Urheiluakatemiassa sekä liiton urheilutoiminnan johtaminen ja kehittäminen.
- **Juuso Manninen**, osa-aikainen päävalmentaja, jonka työaika on noin 16 tuntia viikossa. Hän vastaa nuorten valmennuksen lisäksi liiton paratriathlon-toiminnasta, jota tuetaan Olympiakomitean huippu-urheiluyksikön erillisellä rahoituksella.

Liitto tekee myös yhteistyötä Turun Seudun Urheiluakatemian (TSUA) kanssa Mika Luodon työtehtäviin liittyen.

Liitolla oli myös toimeksiantosopimus Juha Välimäen kanssa, joka vastasi liiton tuomaritoiminnan koordinoinnista.

Hallitus

Liiton hallitukseen kuului vuonna 2025 puheenjohtaja ja viisi jäsentä:

- **Puheenjohtaja:** Tatu Koistinen
- **Varapuheenjohtaja:** Leevi Hietanen
- **Jäsenet:** Kari Heinonen, Eija Pasanen, Pirjo Tenhu ja Karoliina Welin

Liiton henkilöstö ja hallitus työskentelivät tiiviisti yhdessä edistääkseen triathlonin kehitystä ja toimintaa Suomessa.