



# Harrastuksena triathlon

## Mitä on triathlon?

Triathlon on monipuolinen kestävyyslaji, jossa uidaan, pyöräillään ja juostaan.

Mielikuva superihmisten hurjasta treenaamisesta kannattaa unohtaa, sillä laji sopii kaikille ikään, sukupuoleen tai kuntoon katsomatta.

Triathlonia voit harrastaa sekä kuntoilu- että kilpailumielessä. Tähtäin ei tarvitse olla ironman-matkan suorittamisessa - liikunnan ilo sekä oman kunnon ylläpitäminen ja parantaminen riittävät.

Mikäli päämääräsi on tavoitteellinen kilpaurheilu, treenaaminen Triathlonteam 226:ssa mahdollistaa myös sen, ja meiltä saat ammattilaisten vinkit harjoitteluun.



# Sohvaperunasta kuntoilijaksi, kuntoilijasta kilpaurheilijaksi

Kuntoilulajina triathlon on hyvä valinta sen monipuolisuuden vuoksi. Mikäli haluat kuntoilijasta tavoitteelliseksi kilpaurheilijaksi, triathlon on siihen loistava valinta. Kaikille ikäryhmille, lapsista senioreihin, järjestetään kilpailuja.

Triathlonissa on monia eripituisia kilpailumatkoja, joista jokaiselle löytyy omaa tasoa vastaava matka. Nykyään triathlon tapahtumissa on omat sarjat niin harrastajille kuin tavoitteellisesti treenaaville. Triathlonkisoja järjestetään kesäkaudella melkein joka viikonloppu jossain päin Suomea.



## Seurassa vai yksin?

Triathlonia voit harrastaa ja treenata yksin tai hyvässä, samanhenkisessä porukassa. Nokialainen TriathlonTeam 226 on yksi Suomen parhaiten menestyneitä triathlonseuroja, jolla on ohjattuja harjoituksia 2-6 kertaa viikossa, vuodenajasta riippuen. Ohjausta löytyy uinti-, juoksu-, pyörä-, voima- ja lihashuoltoharjoituksiin.

## Miksi seuran harjoituksiin?

Olet sitten junnu tai aikuinen, yhteistreenit ovat mahdettava tapa kokea triathlonin yhteisöllisyys. Ryhmätreenieissä moni saa myös huomaamatta itsestään enemmän irti ja harjoitukset ovat todella kehittäviä.



## Lapset ja nuoret

Lapsilla ja nuorilla on omat ryhmänsä. 9-12-vuotiaat harjoittelevat lasten ryhmässä ja 13-18-vuotiaat nuorten ryhmässä.

Lajina triathlon sopii erinomaisesti lapsille ja nuorille sen monipuolisuuden vuoksi. Vammariski vähenee, kun harjoitellaan tasapuolisesti perus- ja nopeuskestävyyttä sekä lihaskuntoa. Triathlonteam 226:n harjoituksissa huomioidaan erityisesti kasvavilla lapsilla ja nuorilla myös lihashuollon (esim. venyttelyt) tärkeys ja ravitsemuksen merkitys.

Seuralla on lajiliiton valmentajakoulutuksen käyneet ammattilaiset ohjaamassa lapsia ja nuoria. Harjoituksia on normaalisti 2-3 kertaa viikossa. Tullakseen harjoituksiin ei tarvitse olla valmiiksi hyväkuntoinen, vaan **seuran harjoituksiin ovat tervetulleita kaikenkuntoiset lapset ja nuoret.**

Kilpailumatkat ovat lapsilla ja nuorilla lyhyemmät kuin aikuisilla. Kilpailujen lisäksi heille järjestetään Triathlonliiton lajileirejä.

## Triathlonharrastuksen aloittaminen

Aloittamiseen et tarvitse muuta kuin halua liikkua ja iloista mieltä, uimalasit, tavallisen polkupyörän ja lenkkitossut. Mikäli jossain vaiheessa harjoittelusta tulee tavoitteellista, voit alkaa miettiä lajinomaisten välineiden hankintaa.





**Triathlon  
Team 226**

**PERHE  
jonka  
voit  
valita**

08\_2018/ma

Lisätietoja triathlonista saat seuran verkkosivuilta  
[www.triathlonteam226.net](http://www.triathlonteam226.net) ja facebookista.

Myös puheenjohtaja antaa mielellään lisätietoja.  
Hänet tavoittaa parhaiten laittamalla sähköpostia tai  
soittopyynnön osoitteeseen: [pj.tt226@gmail.com](mailto:pj.tt226@gmail.com)

TriathlonTeam 226 ry Putkistontie 7 37120 Nokia

