



TERVETULOA JULKISTUSTILAISUUTEEN!

Triathlonin suosio kasvaa vauhdilla. Joroisissa heinäkuussa 2014 järjestettävä lajin suurin triathlon tapahtuma ja puolimatkan SM-kilpailu, Finntriathlon, myytiin loppuun alle vuorokaudessa. Triathlonista on tullut suomalaisten kuntoilijoiden suosikkilaji, johon osallistuakseen ei tarvitse olla teräsmies, vaan kestävyysliikunnasta innostunut harrastaja. Kuntoilevat ja liikkuvat suomalaiset haastavat oman henkisen ja fyysisen jaksamisensa ja haluavat voittaa itsensä!

Fitra Oy julkaisee ensimmäisen suomalaisin voimin tehdyn harjoituskirjan triathlonista ja itsensä haastamisesta. Triathlon: Voita itsesi! -kirja ei opasta vain lajin harrastamiseen ja siinä pärjäämiseen, vaan se kertoo myös itsensä voittamiseen tarvittavasta henkisestä kantista. Kirjassa käsitellään kolmen osalajin varusteasiat sekä lajikohtainen ja kokonaisvaltainen harjoittelu. Ohjeita annetaan monipuolisen harjoittelun lisäksi mm. ravitsemukseen, kilpailuihin valmistautumiseen, kilpailmiseen, lihaskuntoharjoitteluun sekä lihashuoltoon.

Kirjasta löytyy myös useita erilaisia triathlon tarinoita, mm. Eurooppa- ja ulkomaankauppaministeri **Alexander Stubbin** sekä TV-kasvo ja aktiiviliikkuja **Baba Lybeckin** tarinat.

Kirjan ovat kirjoittaneet **Antti Hagqvist**, **Kalle Kotiranta** ja **Tiina Boman**. Antti Hagqvist on yritysjohtajan konsultti ja valmentaja, jonka valmennettavat ovat saavuttaneet runsaasti sekä kansallista että kansainvälistä menestystä. Antin tarina kertoo myös leukemian voittamisesta – kahdesti. Kalle Kotiranta on kokenut liikunnan ja viestinnän ammattilainen, joka on kirjoittanut lukuisia kirjoja urheilusta, liikunnasta sekä hyvinvoinnista. Tiina Boman on Suomen menestyneimpiä naistriathlonisteja, joka on menestynyt myös kansainvälisellä triathlon huipulla.

Tervetuloa Triathlon: Voita itsesi! -kirjan julkistustilaisuuteen kuulemaan lisää itsensä voittamisesta sekä tapaamaan itsensä haastavia tunnettuja eri alojen suomalaisia:

Perjantaina 31.1.2014 klo 8.30–10.00
Osoitteessa Cafe Carusel, Merisatamanranta 10, 00150 Helsinki

OHJELMA

Klo 8.30	Aamiainen
Klo 8.45	Itsensä voittaminen – Miten voitan itseni? <i>Antti Hagqvist</i>
Klo 9.00	Muista kestävyyslajeista triathlonin pariin – Opinko uimaan? <i>Kalle Kotiranta</i>
Klo 9.15	Triathlonistin haasteet maailman huipulle – Mihin minä tähtään? <i>Tiina Boman</i>
Klo 9.30	Haastattelut

Ilmoittautumiset & lisätiedot 29.1.2014 mennessä:

Mika Nevalainen
mika.nevalainen@fitra.fi
puh +358 400 882 024

Fitra Oy on laadukkaiden hyvinvointi- ja liikuntasisältöjen kustantaja ja tuottaja. Yhtiö kustantaa kuntoilu-kirjoja, -oppaita ja materiaaleja sekä tuottaa erilaisia hyvinvointisisältöjä sähköisiin kanaviin.

Sisältömme auttavat suomalaisia muuttamaan liikunta- ja terveystottumuksiaan paremmiksi.

fitra
LIIKUTTAVAA LUETTAVAA

WWW.FITRA.FI

