

# Orienteeruja

nr.3 /86

juuni 2005



**Olle edu Põhjamaade meistrivõistlustel**

**Nädalavahetus Pariisi võsas**

**Kaalu alandades säilita hea enesetunne**



... ja valid kvaliteedi



#### HULGIMÜÜK JA TELLIMINE

Ehitajate tee 148A  
13517 Tallinn  
Tel. 651 2950, 6512971  
Faks. 651 2970, e-post:  
schetelig@schetelig.ee  
www.gardena.com

#### SUUREMAD GARDENA AIATÖÖRIISTADE EDASIMÜÜJAD:

**TALLINN:** ESPAK, EHITUS SERVICE, LAAGRI EHITUSMARKET, CERES, SEEMI, PIRITA AIA - ja METSATEHNIKA KAUPlus, RAFIMI AIA - ja LILLEKAUBAD, NURMIKO AIANDUSKESKUS, PRISMA, MAKSIMARKET, KODUEXTRA, SELVER, ANGROO EHITUSMATERJALID, EESTI SORDISEEMNE POOD LAAGRI **TARTU:** AED JA KODU, EHITUS SERVICE, TARTU MAKSIMARKET, EESTI SORDISEEMNE POOD LÖUNAKESKUSES **JÕGEVA:** EESTI SORDISEEMNE POOD **PÄRNU:** ESPAK; FORAL, Savi 3; DECORA, Riia mnt. 2B, EESTI SORDISEEMNE POOD **RAKVERE:** NURGA ÄRI, Narva mnt. 24; EHITUS SERVICE, Ringtee 2, EESTI SORDISEEMNE POOD **VILJANDI:** EHITUS SERVICE, Reinu tee 29A; KAUPlus AED, Jakobsoni 13; AL NURGA AIakeskus, Puidu 17A; EESTI SORDISEEMNE POOD **KURESSAARE:** AGRICENTER, Tallinna mnt. 61A **JÕHVI:** NURGA AIakeskus, Tammsaare 55, EESTI SORDISEEMNE POOD **PÕLVA:** EHITUS SERVICE Jaama 12A, AIA PÕLLU POOD, Kuuse 9 **VÕRU:** AED ja KODU, Jüri 74 **HAAPSAHU:** AED ja KODU, Haapsalu turul Jaama 9 **PAIDE:** AIANDUSKAUBAD, Kesk-Väljak 10 **KEILA:** EHITUSMARKET, Paldiski mnt. 33A **TAPA:** AL AIakeskus **RAPLA:** AIA ÄRI, Viljandi mnt. 3 **KÄRDLA:** FAASION EHITUSMATERJALID, Põllu 32

# PRINTCENTER

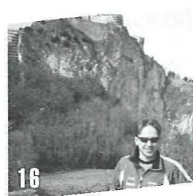
TRÜKIB ORIENTEERUJAT

## SISUKORD:



6

- 5 EM Eestis
- 5 Ratta-o WR
- 6 Eesti MV Pariisis
- 10 PM hõbe
- 12 Klubide karikas
- 13 Lõuna-Eesti karikas
- 14 Balti MV
- 16 Elu Itaalias
- 18 Võsast väljas
- 20 O-kalender
- 22 Teekond eduni
- 26 10 MILA
- 28 Noorendik
- 29 Ebavere mägi
- 30 Tee MM-le
- 32 Võistlused
- 34 Päevakud
- 35 Nõuanne
- 36 Huumor
- 37 Võistluskutsed
- 38 Juhatuse otsused



16



18



34

Esikaanel **Olle Kärner** (Sportnet)  
Eesti MV lühiraja finaalis.  
Foto: Arvo Saal

Järgmised 2005.a.

Orienteerujad ilmuvad:

nr 4/87 4. augustil  
nr 5/88 29. septembril  
nr 6/89 15. detsembril

Kaastööd Orienteerujasse nr. 4/87 saata hiljemalt 11. juuliks.

Orienteeruja väljaandmist toetab  
Keskonnainvesteeringute Keskus

**Väljaandja:** Eesti Orienteerumislit [www.orienteerumine.ee](http://www.orienteerumine.ee)

**Peatoimetaja:** Arvo Saal, tel 553 1235 [arvo.saal@mail.ee](mailto:arvo.saal@mail.ee)

**Toimetus:** Sixten Sild, Maret Vaher, Ruth Vaher, Jürgen Einpaul,  
Mihkel Järveoja, Kaidi Oone [ajakiri@orienteerumine.ee](mailto:ajakiri@orienteerumine.ee)

**Keeletoimetaja:** Aili Miks **Kujundaja:** Riju Johanson

**Kojukanne:** Eesti Post

**Tellimine:** Eesti Orienteerumislit [eol@orienteerumine.ee](mailto:eol@orienteerumine.ee), tel/faks 639 8681

Tellimishind aastaks 160 krooni Arveldusarve: 10220034030010 Eesti Ühispank

Toimetusel on õigus kirju ja kaastöid nende selguse huvides toimetada

ja lühendada. Kaastöid ei retsenseerita ega tagastata.

Toimetus ei vastuta kuulutuste ja reklaamide sisu eest.

Ajakiri Orienteeruja ilmub 6 korda aastas

## Eksirännakud Pariisis

Viktoriiniküsimuste koostajale hea söber, suurlinna sarnase nimega küla Lääne-Virumaal, pakkus orienteerujatele samaväärse elamuse kui paljudele Prantsusmaa pealinn esmakordsel külastamisel.

Neeruti looduskaitseala lõunapoolne osa oli viimati kaardistatud 1976. a. Ligi kolmekümneaastane kaardistuste vahe ei võimaldanud 60-ndate aastate põlvkonnal, kuhu ka ise kuulun, selle maastikuga meie parimatel sporditegemise aastatel jõudu proovida. Kahju, sest see maastik paneb iga orienteeruja taktika ja tehnika tõsisele proovile.

Vähesed Eesti lühiraja MV osavõtjad võivad oma sooritusega rahule jääda. Enamikul kogunes vigu mitme võistluse jagu ning keskmised liikumiskiirused olid kohased kepikõnni võistlustele. Arvan, et põhjus oli äärmiselt keerulises kaardipildis, mille väljalugemine ning millest arusaamine ka normaalsel jooksukiirusel ei olnud võimalik. Taktikalisel oleks võinud edu tuua variant, kus täpseks kaardilugemiseks tuleb lihtsalt seisma jääda, ennast paika panna ja edasi liikuda. Ent kes raatsiks lühirajal kasvõi korraks seisma jääda!

Igal juhul astus lühiraja võistlus Pariisis Eesti suurte orienteerumislegendide nimekirja, kuhu allakirjutanu arvates kuuluvad näiteks Selgise – 1979 ja Kääriku – 1983. Need on kaardid ja võistlused, millest räägitakse aastaid!

Paljud on küsinud, miks orienteerumislidu president ise enam ei võistle.

Loodan teha järjekordse tagasituleku (rahva)sporti järgmisel aastal, sest siis olen oma vanuseklassis noorimas aastakäigus. Valmistades ette come backi, otsustasin sellel kevadel teha lõpu vanast vigastusest tingitud põlvevalule ning lasin põlveliigest opereerida. Operatsioon õnnestus, kuid jooksmine pole soovitatav kuni sügiseni. Enda uuesti ülestöötamine ei saa olema kerge, kuid loodan et kui jooksmine ei põhjusta enam valu, siis tekib ka motivatsioon võistelda.

Eelmises presidendiveerus kirjutasin orienteerumise tippspordist suhteliselt mustades värvides. Kuigi reaktsioon sellele artiklile oli minu seljatagusest mõnitamisest avaliku konstruktiivse aruteluni, loodan, et see vähemalt ärgitas mõttevahetust meie tippspordi arengu teemal.

Mul on tõsiselt hea meel Olle Kärneri teise koha üle Põhjamaade MV tavarajal. See on tulemus, mida hindavad väga kõrgelt ala spetsialistid ning Olle konkurendid. Vaadates Olle pusimist Neeruti maastiku ja kaardiga ning tema viimase aja teiste võistluste tulemusi, tundub et Olle on leidnud jooksukiiruse ja orienteerumistehnika kooskõla pikematel distantsidel.

MM-võistluste tavarajal on Olle juba arvatud medalisoosikute hulka.

Leho Haldna  
09.06.2005



Orienteeruja nr. 3/8 ilmus 17. juunil 1995. aastal.

Orienteeruja esilehelt loeme, et Põlvas toimunud Rahvusvahelise Koolispordiliidu (ISF) meistrivõistlustel võitsid Monika Järveoja ja Ott Rakkasel. Tüdrukute vanemas grupis meistriks tulnud Monika Järveojale oli see teine esikoht järjest. Võistlustel viibinud ISFi president Georges Lanners jäi nähtuga väga rahule.

Eesti Orienteerumislit tahab koostöös sponsoritega alustada sügisest koolikaartide valmistamisega.

EOL esitas IOFile taotluse 1998. a. suvise MK etapi korraldamiseks (Võsul – TON) ja 1999. a. juunioride MMi korraldamiseks (Hiiumaa OK).

Alates veebruarist võis internetist leida informatsiooni Eesti orienteerumiselu kohta. Peale EOLi infoserveri oli käigus veel neli klubiserverit (Orion, Kape, Ilves ja Jõhvikas).

Pikemalt on juttu OK Ilvesest ja Ilvesteatest. Leiduvad ülevaated veteranide MK-st, Baltimaade MV-st ja kirjas on Leho Haldna jüriöömõtted.

Protokollidest saame teada, et Eesti meistriteks lühirajal tulid Külli Kaljus ja Sixten Sild ning öisel tavarajal Sarmite ja Sixten Sild.

Olli-Pekka Kärkkäinen kinnitab, et kõik oleneb mõtlemisest. Tema pikem kirjutis on tõlgitud Orienteering Worldist.

Orienteerujas oli ka 1995. a. võistluskalender ja reklaami ning võistlus-kutseid.

## LÜHIDALT

### Euroopa rogainimeistrid on Margus Klementsov ja Jaanus Reha

Nõval toimunud teistel Euroopa rogainimeistrivõistlustel tuli 24 tundi jooksul läbida maastikul võimalikult palju kontrollpunkte. Osalesid Taani, Tšehhi, Leedu, Läti, Venemaa, Soome, Rootsi ja Eesti sportlased.

Esikoha kestvusorienteerumises jätsid koju OK Kooperaatori mehed Margus Klementsov ja Jaanus Reha, kes lõpetasid pika teekonna ajaga 21:49.09. Teine koht kuulus lätlastele Raimonds

Lapinsile ja Kaspars Kursinskisele (22:59.57) ja kolmandana lõpetasid Miroslav Seidl ja Petr Boranek Prahast (23:02.18).

Kümne parema hulka jõudsid kaks Eesti, viis Läti, kaks Tšehhi ja Venemaa võistkond.

Neli võistkonda suutis läbida ööpäevaga kõik kontrollpunktid. Üldse sai tulemuse 88 võistkonda.

Pikemalt saab sellest võistlusest lugeda järgmises Orienteerujas.

### Lappeenrantas 38. sõjaväelaste MM-il sai Olle Kärner lühirajal pronksmedali

1. Leonid Novikov RUS 22.49	1. Tatjana Rjabkina RUS 22.44
2. Heikki Nousiainen FIN 23.07	2. Natalia Korzhova RUS 23.56
3. Olle Kärner EST 23.16	3. Ieva Sargautyte LTU 24.48

## Ja numbrid rääkisid...

Eelmises Orienteerujas ilmunud artiklis „Kui numbrid räägiksid ...“ esitatud kahele küsimusele saabus üllatavalt vähe vastuseid, vaid viis. Saabunustest jäi ühel vastajal märkamata, et küsimus oli 2004. aasta Ilves-3 kohta.

Seiklusspordi sarja Xdream 2. osavõistluse stardi eel toimunud loosimisel selgus võitja - Ott Kartau. Palju õnne!

Kuna vastuseid oli vähe, siis paar sõna õige vastuste leidmise kohta. Võib ju olla, et küsimused oli rasked. Ruumpuudusel jäävad uuesti trükkimata joonised ja viitan eelmises numbris ilmunule.

1. küsimus: „2005.a. Peko kevade 1.päeval läbisid etapi KP47 -> KP32 kaheksa erinevat klassi. Õige vastus sisaldab kõigi kaheksa klassi kiireimat etapiaega koos klassi ja jooksja nimega.“

1.24	H18	MARTIN SIMSON
1.28	H20	OLAVI OTTAS
1.37	H35	SIXTEN SILD
1.39	H16	KASPAR KOKK
1.44	H40	MART KÜLVIK
1.46	H45	ANDRES MINN
1.53	D21A	MERIKE VANJUK
1.54	H21B	ALLAN KAASIK

Õige vastuse leidmise juhised olid artikli punktis 3 (Sama etapi muude klasside kiiremad) must-valgel olemas, tuli lihtsalt veidi klõpsida ja leida üks õige kaheksast klassist ja ning küsitud etapp.

2. küsimus: „2004.a. Ilves-3 2. päeva D35 klassi stardiprotokoll (nimi ja stardiaeg).“

D35 stardiprotokoll:

Aiki Kuldkepp	12:26.00
Inger Jalakas	12:28.00
Helen Mast	12:30.00
Merike Paapson	12:32.00
Terje Albert	12:34.00
Jana Kink	12:36.00
Iveta Zagere	12:38.00
Maris Roosipuu	12:40.00

Teisele küsimusele vastuse leidmise lahendus oli joonisel 2 näha. Met-sas toimunu „reaal-ajas“ analüüsimise juhendid olid toodud punktis 4. („Rongide“ leidmine). „Reaal-ajas“ sündmuste simuleerimisel on kenasti näha iga võistleja stardiaeg.

Peep Otsstavel

## NAABRITE JUURES

### 2005. a. on Rootsi orienteerumises suured juubelid

80 aastat tagasi (1925) võistlesid naised esimest korda orienteerumisevõistlustel oma võistlusklassis.

70 aastat tagasi (1935) toimusid esimesed Rootsi meistrivõistlused.

60 aastat tagasi (1945) startis Tiomila.

50 aastat tagasi (1955) peeti esimene öine MV.

40 aastat tagasi (1965) toimusid esimesed pika raja meistrivõistlused.

40 aastat tagasi (1965) toimus esimene O-Ringen.

20 aastat tagasi (1985) püstitati O-Ringeni osavõtjaterekord. (25 021 jooksjat registreerus Faluni võistlusele. Neist 23 000 tuli starti).

# Euroopa meistrivõistlusteni jääb vähem kui aasta

MARGUS SARAP

Käesolev kirjutis on väike aruanne sellest, mis tehtud ja mis teoksil seoses järgmise aasta mais toimuvate Euroopa meistrivõistlustega.

Kuna võistlusmaastikud on teada, siis põhiline töö oli kaardistajatega korrektsete lepingute sõlmimine, mis nüüd suuremas osas olemas. Veelkord on üle vaadatud võistluskeskused, eelkõige Otepää ja Kääriku.

Otepää jääb võistluskeskuseks suusastaadion, nagu algseltki plaaniti. Seal on olemas kommunikatsioonid ja lihtsam ehitada finišit ning muud sellega seonduvat. Kuigi natukene võib seetõttu kannatada radade lõpuosa, on see võistluste vaadatavuse huvides ilmselt sobilik otsus. Pearajameister Madis Oras on lubanud, et küllap õnnestub rajad ikka nii teha, et pinge säilib jooksu lõpuni.

Käärikul kasutame tavaraja eeljooksude ajal suusastaadioni, mis on aastate taguse soise alaga võrreldes päris normaalses seisus. Mai alguses seal ringkäiku tehes leiti, et maapind on kuiv ja plats korralik.

Haanjas toimuvate lühiradadega ei tohiks probleeme tekkida, sest sealne suusastaadion on korralik ning metsad radade planeerimiseks lähedal.

Sprindi finaali Toomemäel on ilmselt kõige atraktiivsem, seda eelkõige pealtvaatajatele. Esmane nõusolek ja valmidus kaasa aidata sprindi korraldamisele on nii Tartu linnalt kui ka keskkonnateenistusel olemas. Meie lähiaja ülesandeks on vormistada soovid ametlikuks avalduseks koos liikluskkeemide jm sinna juurde kuuluvaga. Linnas võistluse korraldamine nõuab nii palju erinevate ametkondadega kooskõlastamist, et tegemist on täiesti eraldiseisva võistlusega Euroopa meistrivõistluste seas.



Kõige aeganõudvam on olnud EM-i teise büllatääni koostamine, mis eeldatavasti on ajaks, mil Orienteeruja ilmub, juba avaldatud. Põhilised läbirääkimiste objektid selle koostamisel olid eelkõige osavõtutasud, majutusega seonduvad kulutused, toitlustus ja transport. Omajagu aega võttis vajalike registreerimisvormide väljatöötamine.

Testitud on maastike, et teada saada orienteeruvad km ajad, mis saavad määravaks radade koostamisel.

Selgeksarutamist vajasis samuti EOL-i ja OK Ilvese omavahelised suhted ning omakorda suhe IOF-iga. Praeguseks hetkeks on olemas OK Ilvese ja EOL-i poolt allkirjastatud koostööprotokoll ja sõlmimisel EOL-i ja IOF-i vaheline leping. See leping mõjutab suuresti võistluste majanduslikku poolt, sest nii nagu Eestis tuleb osade võistluste korraldamise eest tasuda keskliidule teatud rahasumma, tuleb seda teha IOF-le Euroopa meistrivõistluste eest. Ka teleõiguste ja sponsorite kaasamine on sellise lepinguga hõlmatud.

Tänu Arvo Kivikase ettevõtlikkusele esimesed firmad – Hansapank ja Hekotek – juba realselt toetanud meie tegemisi. Suurimad tänud neile siinkohal. Veiko Ulp on andnud oma sõna, lubades aidata pressiga tegelemise poole pealt.

Võistluse korraldamise plaanidest on hetkel eelkõige kõige tähtsam ajagraafikute ja sisemise organisatsiooni lõplik kokkupanek, millega tuleb suve jooksul kindlasti hakkama saada. Ilmselt peavad paljud abilised planeerima Euroopa meistrivõistluste ajaks puhkuse, sest suurem osa alasid toimub tööpäevadel.

Lisaks käivad läbirääkimised telefonikompaniidega, et tagada korralik side tulemuste edastamiseks võistluspaikadest. Nõu on peetud ka Eesti Televisiooni inimestega, arutamaks, millised võimalused on ülevaadete andmiseks teles.

Kuigi lahendamist vajavaid ülesandeid muudkui tekib ja tekib, loodame, et kõik laabub.

## Ratta-o World Rankingu esimene etapp Šveitsis Winterthuris

Sarnaselt eelmisele hooajale korraldatakse ka tänava IOF-i egiidi all rattaorienteerumise World Ranking Series võistlussari.

Möödunud aastal MK-etappide asemel maailma rattaorienteerumise eliidile rahvusvaheliste võistlusvõimaluste pakumiseks ellu kutsutud sari on käesoleval hooajal paisunud 11-etapiliseks, sisaldades ka maailmameistrivõistlusti. Kuna MM-võistlused toimuvad Slovakkias, on ka sarja raskuse Kesk-Euroopas.

Seeria avalöök toimus juuni algul Šveitsis ning viimased etapid sõidetakse septembri lõpul Austrias, vahepeale jäävad veel osavõistlused Slovakkias, Poolas ning Tšehhis Vabariigis.

Allakirjutanu, kelle hooaja eesmärgiks on

edukas esinemine septembris Slovakkias peetaval MMil, käis ainsa Eesti rattaorienteerujana võistlemas sarja esimesel osavõistlusel Šveitsis. World Rankingu etappideks on valitud enamasti korraldava maa meistrivõistlused või mõni teine suurem üritus. Sarja avalöögiks olid Šveitsi meistrivõistlused Zürichi lähedal Winterthuris kuue riigi sportlaste osavõtul.

Tavaraja võistlusel tuli meestel läbida 34 km ja 15 kontrollpunkti ning võtta seejuures 1100 meetrit tõusu, mis muutis erakordselt oluliseks õigete teevalikute tegemise suurte mägede vahel. Mul ei õnnestunud harjumatul maastikul ning 10 m kõrgusjoontega kaardil teha kõige paremaid teevalikuid, mis tähendas kaotust minutites ja loodetust

madalamat 9. kohta.

Tugev Šveitsi koondis võttis koduseinte toel kolmikvõidu, olles samal maastikul varemgi võistelnud. Ülivõimas võitja oli 2004. a. MMil Austraalias individuaalselt 4. ja 5. koha saanud Remy Jabas, kes on ka mägirattasõidus U23 klassis Kesk-Euroopas häid tulemusi näidanud.

Sarja järgmised etapid sõidetakse juuni lõpus Slovakkia eel-MMil, kust võtab osa kogu Eesti ratta-o koondis.

Margus Hallik

1. Remy Jabas	SUI	1:26.49
2. Simon Seger	SUI	1:31.21
3. Beat Okle	SUI	1:32.17
9. Margus Hallik	EST	1:38.43

TOETAJAD:

HAWAII EXPRESS

EOMAP



# Pariisi võpsikus jagati meistrimedaleid

Pärast tänavusi Eesti meistrivõistlusi lühirajal ja HD21 teates muutus paljude orienteerujate suhtumine Pariisi. OK Rakvere poolt Pariisi Puhkekülas korraldatud võistlused pakkusid nii traagikat, rõõme kui ka pettumusi, aga eelkõige ikkagi ainult Eestile omast tihedat metsaalust ja selle varjus peituvaid kauneid reljeefivorme.

[ MIHKEL JÄRVEOJA ]

Pärast Eesti meistrivõistlusi on korraldajad saanud tavaliselt etteheiteid, et rajad tehakse liiga lihtsad või liiga lühikesed ning võiduajad jäävad seetõttu nõutust lühemaks. Selle aasta EMV peakorraldaja Kuno Rooba viitas just kahe viimase aasta lühirajavõistlusele Vällamäel ja Hatikul, kus võitjad läbisid raja oodatust kiiremini.

“Tahtsime teha nõuetekohast rada, aga vist sai vint veidi üle keeratud,” tõdes Rooba pärast põhiklasside eeljookse, kus enamik mehi läbisid raja umbes 40 minutiga. “Lootsime, et eeljooksud on natuke kiiremad, aga üldiselt see väga suur üllatus ei olnud. Oli teada, et eeljooksudeks valitud maastik on halvem kui finaali oma.”

H21 klassi võistleja Margus Marrandi JOKA klubist ütles kiirusutluses pärast rasket eeljooksu, et mets oli põnev ja teedel sai isegi joosta. A-finaaliks sooja tehes ei julgenud ta läbielatud kogemuse põhjal suuremat eesmärki seada, kui et läbib kindlasti raja ja tuleb esimese 30 hulka.

Raskest maastikust hoolimata eeljooksud põhiklassides üllatusi ei toonud, A-finaali pääsesid kõik soosikud. Meestest jooksis eeljooksude teistest märgatavalt parema aja Rene Ottesson, andes sellega tõsise tormihoiatuse õhtupoolikuks. Naistest pääsesid A-finaali kõik, kes suutsid eeljooksu lõpetada ning taas kord säras parima ajaga juba Balti MV-l üllatanud Merike Vanjuk Kapest.

Tõesti, finaali hoidud maastik oli parema läbitavusega ja kiirused kasvasid märgatavalt. Olid aga uued ohud. Meeste finaali esimene startija Jürgen Einpaul tunnistas ausalt, et temal oli kerge värin enne starti sees:

“On ju teada, et kui piirkonnas saab võistlus läbi, siis tulevad metsloomad uuesti oma urgudest välja ja hakkavad üle vaatama oma valdusi. Siis on tavaliselt kõige ohtlikum aeg metsa minna. Rajameistrid ka ei lähe kohe pärast võistluse lõppu metsa, nad ootavad, et metsloomad rahunevad maha ja lähevad ära. Aga mina pidin minema esimesena metsa, kus loomad olid ka parajasti liikvel. Ma ei tundnud ennast just halvasti, aga noh...” Oma ürghirmust üle saanuna oli Jürgen finišis aga rõõmus: “Ma jäin ellu!”

Põhiklasside võitjad ei üllatanud tegelikult kedagi. Kuigi Olle Kärner tunnistas finišis, et ei suutnud Eesti metsaga hästi kohaneda, ei suudetud teda ka seekord alistada. Napilt aga kindlalt edestas ta Andreas Kraasi ja kolmandaks tulnud Eesti koondise treener Tarvo Avastet.

Andreas mainis hiljem, et talle tegelikult selline mets eriti ei istu: “Mulle oleks vaja küll tehnilist maastikku, kus aga saaks ka paremini joosta. Siin oli risu tõttu veidi keeruline.” Oma soorituse kohta lisas ta juurde: “Võtmepunktid olid esimesed neli ja need ma sain enam-vähem kätte. Võtsin seal tempo päris alla ja püüdsin kõik välja lugeda, kuigi kohati oli see väga keeruline. Kõigest, mida kaardijoonistaja on püüdnud kaardil näidata, ma ikka päris hästi aru ei saanud. Aga mul oli metsas ka

abi, alates kolmandast punktist oli mul kogu aeg seltskonda ümberringi. Seal ma sain Timmo Tammemäe kätte ja alates viiendast punktist hakkasin Erkki Aadlit nägema.”

Veidi üllatuslikult ei suutnud paremate kohtade jagamisse sekkuda Marek Nõmm, kes neljanda kontrollpunktiga tegi lühiraja kohta liiga suure, üle 6 minutilise vea. Naisteklassis võitis meie praegune esinumber Kirti Rebane, kes hiljem küll tõdes, et oli rajal mitmes kohas ebakindel ning üks punkt jäi talle ette tänu õnnele. Elo Saue jäi Kirtist maha 40 sekundiga. Elo kommentaarid pärast jooksu: “Eeljooksu eelviimasesse punkti minnes ma tundsin korraldaja ebakindlust – ma vaatasin teisi, ei olnud päris kindel, kus ma olen. Finaalis, esimese kolme punkti juures jälgisin teadlikult, et ei tekiks uuesti taolist tunnet. Püüdsin kogu aeg jälgida, kus ma olen, sest kui seal ära kaduda, siis ei suuda küll ennast enam paika panna. Juba suhteliselt varakult tajusin, et kui ma samamoodi jätkan, siis võib hea tulemus tulla. Tavaliselt mul lähebki siis paremini, kui on palju kaardilugemist ja jooksukiirus ei mängi nii suurt rolli.” Kolmandaks tuli suure üllatusena Marje Venelaine. Taolises metsas oli ilma vigadeta joostes pea kõigil võimalik kõrgele kohale tõusta.

## Teade

Teatevõistluse eel selgitas võistluste peakorraldaja, kuidas on stardimaks ja valatud higi võrdelises seoses: “Teatevõistluses on kasutusel mõlemad maastikuosad, nii eeljooksude maastik kui ka parema läbitavusega finaali maastik. Miks? Sest kui osalusmaks on 300 krooni, et saaks siis ikka täie raha eest. “Kõik naersid, sest nad polnud veel teatejooksu rada läbinud.

Kuno lisas rõõmsa näoga: “Varsti saate teada. Meeste rada 9,4 km... tund ja kümme minutit raudselt.” Nende sõnade järel oli Kuno jäänud üksinda rõõmsaks. Kuna eelmisel päeval jooksid mehed 3 km 40-ne minutiga, siis kui aus olla, hirmutas 9,4 km pikkune rada nii mõnegi osaleja päris ära. Aga Kuno oli õigus, meeste esimese vahetuse võiduaeg tuli just 71 minutit, nagu oli ennustatud.

Tegelikult olid mets ja rada oodatust isegi paremad, paar pikemat teevalikutappi lubasid teel päris kiiresti joosta. Samuti tõstsid kiirust mõned lagedate ületamised, kus sai jalad korralikult sirgu lasta. Mingil määral kergendasid liikumist ka eelmise päeva lohad.

Rajal oli õhustik väga sõbralik. Näiteks esimeses vahetuses said kõik vist aru, et üksinda nii tihedas metsas on üheksat kilomeetrit raske läbida. Ei liialdatud tempoga, ei olnud närvilisi tõblemisi. Vahepeal, kui järsu nõlva peal puud ületades tasakaal kippus ära kaduma, hüüdis nii mõnigi mees rongis tagumisele, et lükka nüüd tagant hoogu juurde. Ja alati lükati.

Rääkides soosikutest, siis vähesed julgesid mitte ennustada nii naiste kui meeste klassi võitjateks Saue Tammesid. Olid Tammed ju eelmine aasta puhta töö teinud ning kinnitasid oma head taset juba kevadel, võidut-

sedes Jüriöö jooksul. Naistest Tammed võitsidki, aga Saue mehed ei jõudnud kahjuks finisshisegi.

Esimene vahetus on alati ettearvamatu ja hajutus nagu juhuski pime. Meestel püsis suur grupp päris kaua koos, lagunedes alles veidi enne seitsmendal kilomeetril asuvat pressipunkti. Aga just see raja osa, mis jäi joosta pärast pressi KP-d, oli olnud Kuno Rooba higi ja raha seoste teooria aluseks.

Paar KP-d enne lõppu olev hajutuspunkt rebis allesjäänud grupi päris väikesteks tükkideks. Esimesena ja täiesti oodatult jooksis finisshimäest alla Erkki Aadli Saue Tammede esindusvõistkonnast. Üllatuse iseendale ja teistele valmistis OK Põlva Kobrase teine võistkond, mis koosnes eranditult juuniorideklassi võistlejatest, ja tuli esimesest vahetusest teisena, minimaalse vahega, nagu ütles ETV spordikommentaator. Kolmandana tuhises aga OK Ilvese teadantuntud teatemees Tarvo Klaasimäe.

Teises vahetuses paisati kaardid aga päris segi. Teadaanne, et raadiopunktis kaotab Saue Tammede võistkond parimatele juba 8 minutit, tekitas kõigis elevust. Vahetuse lõpus trooniski eesotsas OK Ilves, kes oli praktiliselt koos Lehola, Saue Tammede teise võistkonna ja Põlva Kobrase teise võistkonnaga. Neli võistkonda ja vaid kolm medalit. Väga hästi oli jooksnud paljude poolt juba veteraniks tituleeritud Inno Ling Leholast, kes parima vahetuseajaga tõstis oma meeskonna viiendalt kohalt teiseks.

Kohe kolmanda vahetuse alguses sattus Saue Tammede teise võistkonna ankrumehele Peeter Pihlile pikem hajutus, mistõttu ta jäi maha. Üksinda oli aga raske liikuda sama kiiresti kui kolm meest koos

Saue Tammede esimene võistkond viimases vahetuses katkestas. Tammelehti hoidis aga siiski kõrgel nende teine võistkond, kes lõpetas tubli neljanda kohaga Kobrase esindusvõistkonna ees.

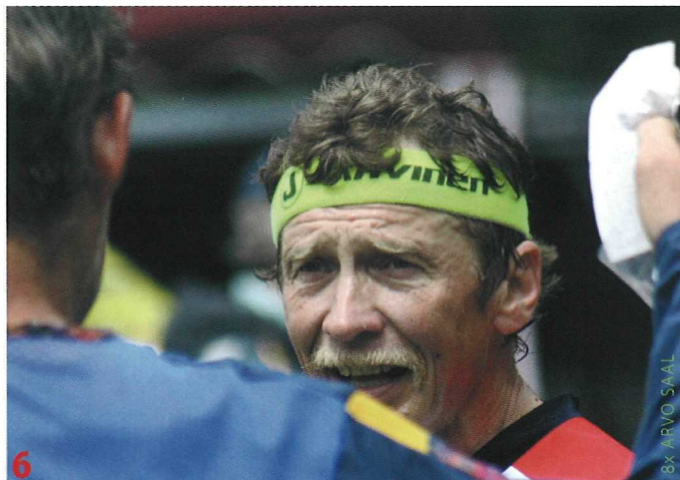
Ka naiste võistluses säilis pinge lõpuni. Esimeses vahetuses tulid liidritena finisshisse Saue Tammede Kirti Rebane ja veidi üllatuslikult OK Orvandi noor tõusev täht Kati Rooni. Kohe nende järel ka eelmise päeva hõbedaomanik Elo Saue (OK Ilves). Teises vahetuses hea jooksu teinud Kristi Vassil tõstis Ilvese naiskonna liidriks, lõpetades pea kaks minutit Saue Tammedest varem. Orvand oli pildilt kadunud, kolmanda koha pärast madistasid Kape, Peko ja Kobras.

OK Ilvese ankrunaine Eveli Saue aga eksis raja keskosas ja Viivi-Anne Soots (Tammed) möödus temast. Nagu eelmine aasta Hatikul, nii ka sel korral olid kiireimad Saue Tammede naised, OK Ilves pidi leppima hõbemedaliga.

Kolmanda koha heitlus läks aga tuliseks. OK Peko jooksja Anu Annus pidi tasa tegema 2-minutilise kaotuse OK Kapega. See, mis eelmine aasta tegemata jäi, õnnestus seekord. Anu püüdis Merike Vanjuki kinni ja saavutas lõpusirge alguseks ka soliidse edu. Peko võttis pronksmedali 12-sekundilise vahega.

Tõepoolest, Pariisi maastik oli nagu värskendav tuuleil minevikust, kui metsad olid rohelisemad, reljeef huvitavam, künnad suuremad ja mehed karmimad. Üks korraldaja ütles küsimuse peale, kas ka punkte metsa viia oli raske: "Oli raske, isegi väga."

Nagu orienteerumine olema peabki. Raske.



temast eespool.

Nii tulidki pressipunkti 3 võistkonda uhkes üksinduses: Lehola ja Rene Otteson, Ilves ja Alar Aabram, Kobras II ja Alar Assor. Võistluskeskuses oli kommentaator karme võistkondadele medaleid kaela riputama ja analüüsis nende spurdivõimeid. Asjad tehti selgeks aga juba raja lõpuosas. Paar punkti pärast pressi sai Aabram eest ära, ning kohe jäi Ottesonist maha ka Assor. Lõpukoridori tulidki parajate vahedega. Ilves esimesena, Lehola teisena ja Kobras kolmandana. Kui naised raja ääres tahtsid Lehola teise vahetuse jooksjat Inno Lingi õnnitleda, ei võtnud ta õnnitlusi vastu: "See oli pettumus, me pidime võitma." Oli see nüüd naljaga pooleks öeldud või mitte?

1. Kirti Rebane
2. Erkki Aadli (ees) ja Andreas Kraas
3. Elo Saue
4. Marje Venelaine
5. Mati Poom
6. Johannes Tasa
7. Aleksandr Shved, Raido Mitt ja Tauno Tiirats







## Olle jaoks on võistluse juures peamised maastik ja rada

### Eelmisel aastal ütlesid, et rada oli liiga lihtne. Kuidas seekord maastikku ja rada hindasid?

Eelmisel aastal oli tõesti minu arvates liiga palju "tasuta transporti": puhas teejooksu, jooksu mööda metsapiire, sihte jms. Sel aastal oli mõtlemisvabasis lõike palju vähem. Rada oli mitmekülgsem. Oli raske algus, olid kaks pikemat etappi (5. ja 8.), oli suuna- ja tempovahetust.

Minu arvates on just väga positiivne, kui lühirajal kasutatakse lühilõikude vahele ka teevaliku etappe. See annab rajale kõvasti juurde. Sel EMV-l oli H21-A võistlejatel sisuliselt midagi valida esimesel pikemal etapil (5.). Teel kaheksandasse KP-sse valikut polnud, aga rajameistril polnud erilisi võimalusi keerulisemat etappi pakkudagi. Üks asi, mis osati iseloomustab ka raja raskusastet, on võitja kaotusprotsent ideaalajale. Tänavu oli see 9,8, eelmisel aastal 4,8.

### Kas eeljooks valmistab üllatuse?

Eeljooksu on raske kommenteerida. Ma arvan, et pigem joosti viletsalt, kui et rajaga oli vint üle keeratud. Mets muidugi shokeeris ka, vähemalt mind. Teadsin, et ootamas on korralik võpsik, aga selliseks dzhungliks ma valmis ei olnud. Samas on see eeljooks ju väheoluline, eriti tugevalt pingutada pole mõtet.

### Kirjelda oma suuremaid eksimusi rajal.

Olin pisut valesti häälestunud. Korrutasin endale enne starti, et "nüüd on tähtis ja jookse nüüd hästi", aga see pole hea. Ülesanne peab olema konkreetsem. Nt "loe teel esimesse kõik objektid" või "kõnni" kolm esimest" või "suund, sammud, orientiir" vms.

Praktikas jooksingi stardist kompassiga ja lugesis samme, aga kaarti täpselt ei lugenud. Tulemusena jooksin küll punkti kõrvale välja, aga olin väga ebakindel ja hakkasin süsteemilt tõmbema. Rahulikult tegutsedes võinuks sealt pääseda praktiliselt veatult, mina aga tegin umbes 1.45-se tiru. Õigemini pidanuks juba etapil täpselt vaheorientiire välja lugema.

Avaetapp oli selles suhtes väga hea, et saatis jooksjad kohe tehniliselt raskesse alasse, kus selgesti eristatavaid objekte polnud. Sisseelamisaega oli minimaalselt. Ja ilmselt kõik need, kes sarnaselt minule soovisid ainult ülbusega KP ära võtta, said kohe ka rajameistrilt latakta vastu lõugu.

Mina sellest lõogist ei õppinud ja panin täie hooga teise KP suunas. Viskasin vaid kiire pilgu kompassile ja kaardile. Ja alles siis oli STOPP-VAATA-KAARTI, kui tihnik ees paistma hakkas. Olin punktist sadakond meetrit paremal. Veel pool minutit viga!

Sel hetkel tundsin ennast ikka tõeliselt ebakindlalt, nagu orienteeruksin esimest korda. Olin üsna kindel, et nii ei võida küll midagi, aga alla ei andnud. Edasi kaotasid siin-seal veel pisut aega (nt ebakindlus 3.-sse, halb algus 5. ja 8. etapil), kuid enamuses jooksin hästi.

### Oled palju aega Rootsis viibinud ja Eestist vähe võistelnud. Kas kodumaal jooksmine on sulle meeldiv või veidi võõraks jäänud?

Pariisi Eesti MV-l oli kindlasti rõõm osaleda. Minu jaoks

ongi peamised võistluse juures maastik ja rada. Tänavu oli sarnane positiivne tunne nagu 1999 Mustla-Nõmmel peetud EMV lühirajal – oi, kas meil on Eestis selline maastik! Äge! Seda ägedat osa oli muidugi vähe (KP-d 1-3 ja 5-7), aga hea seegi.

Eeljooksu metsa ma ei oska kommenteerida. Kõike annab positiivseks mõelda. Enne võistlust on vaja endaga üksjagu vaimselt tööd teha, et peas oleksid õiged mõtted. Aga Põhjamaadega võrreldes on meile muidugi armutult vähe antud. Suur enamus Eesti maastikke on tehniliselt lihtsad.

### Millised on Sinu eesmärgid tänavusel MM-I Jaapanis?

Jaapani MM on muidugi tähtis. Kuna selle võistluse ümber on tohutult palju uut, siis ma ei tohi pettunud olla, kui MM läheb tagasihoidlikult. Sest ma ei tea, kuidas õnnestub kohaneda meeletu palavuse ja niiskusega, ajavahega ning vä-ä-ä-äga võõra maastikutüübiga. Kindel see, et ma tahan seal joosta oma elu parimad jooksud.

Küsis Mihkel Järveoja

#### EESTI MEISTRIVÕISTLUSED

##### Lühirada

Pariisi 4.06.2005 Korraldaja Rakvere OK

##### D14

1. Teele Randman	Rakvere	24.51
2. Kaisa Raudkepp	Peko	25.58
3. Jane Lauter	PV SKK	29.10

##### D16

1. Hannula-Katrin Pandis	Ilves	28.56
2. Maris Palopääl	Kobras	29.58
3. Tiina Turban	Rakvere	30.06

##### D18

1. Eleri Hirv	Võru	28.00
2. Grete Gutmann	Rae	29.10
3. Mariann Sulg	Orvand	31.38

##### D20

1. Kadri Uiboupin	Võru	31.55
2. Tais Leontenko	SRD	45.21
3. Raili Raudsepp	Võru	48.04

##### D21

1. Kirti Rebane	Tammed	32.39
2. Elo Saue	Ilves	33.21
3. Marje Venelaine	Tammed	36.39

##### D35

1. Jana Kink	Kape	36.39
2. Minija Pääslane	Ilves	38.42
3. Merike Paapson	Ilves	40.23

##### D40

1. Tiina Oras	Ilves	40.17
2. Riina Laev	Mercury	42.03
3. Pilvi-Heli Vettik	Rae	42.23

##### D45

1. Ene Sulg	Orvand	40.06
2. Siiri Poopuu	JOKA	42.12
3. Marika Kirsspuu	TAOK	44.55

##### D50

1. Liivi Parik	Otepää	31.57
2. Anne Arold	OKH	32.04
3. Kersti Mardiste	KEKRSK	34.32

##### D55

1. Viiv Rebane	Orion	30.41
2. Anu Saue	HOK	32.05
3. Virve Orav	Tammed	36.33

##### D60

1. Tiiv Vene	Tammed	31.04
2. Ira Saar	Ilves	36.08
3. Ilona Vanaveski	Ilves	51.37

##### D65

1. Ilse Uus	TON	31.29
2. Kiira Tarassova	TON	35.21
3. Maire Raid	Tammed	36.20

##### D70

1. Imbi Kaasik	TON	33.51
2. Karin Laine	Võru	59.04

##### H14

1. Raido Mitt	Kobras	22.55
2. Aleksandr Shved	SRD	26.53
3. Tauno Tiirats	Ilves	31.09

##### H16

1. Uku Rooni	Orvand	27.02
2. Lauri Sild	Võru	27.53
3. Priit Randman	Rakv	28.11

##### H18

1. Lauri Tammemäe	Orvand	29.28
2. Timo Sild	Võru	29.48
3. Rauno Jõgeva	Kobras	32.30

##### H20

1. Sander Vaher	Kobras	32.40
2. Lauri Malsroos	Tammed	36.42
3. Mihkel Järveoja	Kobras	37.12

##### H21-A

1. Olle Kärner	Sportnet	36.08
2. Andreas Kraas	Tammed	36.40
3. Tarvo Avaste	Sportnet	37.30

##### H35

1. Priit Pääslane	Ilves	34.16
2. Raivo Reiman	M.A.R.U.	35.57
3. Andrei Nikitin	SRD	37.17

##### H40

1. Indrek Reitalu	HOK	35.35
2. Toomas Mast	HOK	36.10
3. Veiko Pak	Rae	37.55

##### H45

1. Jaanus Reha	Koop	29.11
2. Mati Preitof	MARU	30.59
3. Kaljo Julge	Kape	31.42

##### H50

1. Avo Veermäe	Ilves	31.27
2. Andres Käär		32.07
3. Peeter Adler	Otepää	34.26

##### H55

1. Johannes Tasa	Tammed	31.02
2. Toivo Saue	HOK	31.26
3. Arvo Kivikas	Ilves	31.42

##### H60

1. Mati Poom	TON	34.30
2. Avo Kõrvas	Koop	40.56
3. Georg Sooberg	Võru	41.31

##### H65

1. Jüri Zimmermann	Kape	40.51
2. Tõnu Raid	Tammed	42.12
3. Heino Mardiste	Kape	45.34

##### H70

1. Arne Kivistik	Kape	42.07
2. Harry Heinrichsen		50.35
3. Karl Valgepea	West	1:00.40

##### H75

1. Edgar Tammik	Orion	45.21
2. Helmut Karin	Tammed	1:10.07

#### Teatevõistlus

Pariisi 5.06.2005

##### D21

<b>1. Saue Tammed 1</b>	<b>2:56.12</b>
Kirti Rebane	1:08.42
Marje Venelaine	46.35
Viivi-Anne Soots	1:00.55
<b>2. Ilves I</b>	<b>3:02.30</b>
Elo Saue	1:09.13
Kristi Vassil	44.11
Eveli Saue	1:09.06
<b>3. Värska OK Peko</b>	<b>3:13.19</b>
Sirli Parm	1:17.56
Epp Käpa	55.10
Anu Annus	1:00.13

##### H21

<b>1. Ilves I</b>	<b>3:16.19</b>
Tarvo Klaasimäe	1:12.01
Mati Tiit	52.23
Alar Abram	1:11.55
<b>2. Lehola I</b>	<b>3:18.02</b>
Tõnis Vaiksaar	1:14.12
Inno Ling	50.42
Rene Ottesson	1:13.08
<b>3. OK Põlva Kobras II</b>	<b>3:20.17</b>
Mihkel Järveoja	1:11.50
Olavi Ottas	53.14
Alar Assor	1:15.13

# Olle Kärner võitis Põhjamaade meistrivõistlustel hõbemedali

Norras toimunud Põhjamaade lahtistel meistrivõistlustel saavutas Olle Kärner tavarajal teise koha. Ta kaotas meeste 13,3 km pikkusel rajal vaid Anders Nordbergile, võites sekundiga Holger Hott Johanseni. Mõlemad norralased said eelmisel MM-il pronksmedali.

Põhjamaade meistrivõistlused on tasemelt võrreldavad MM- ja EM-võistlustega. Tänavu osalesid PM-il 16 riigi orienteerujad.

Esimest korda toimusid Põhjamaade meistrivõistlused 1955. aastal. 1988. aastast on need võistlused lahtised. Kümme aastat tagasi muutus ka PM-i ametlik nimi ja selleks sai Põhjamaade lahtised meistrivõistlused. Võistlused toimuvad paaritutel aastatel.

Seni oli eestlaste parim koht samuti teine ja selle võitis 1991. aastal lühirajal Sixten Sild.



# PUNKT-PUNKTILT

Arvan, et kõige paremini räägib Põhjamaade meistrivõistlustest kaart ise.

OLLE KÄRNER

**S-1** Olen natuke üllatunud lühikese avaetapi üle. Võtan suuna ja kasutan kindluse huvides sammude lugemist. Hindan, et läheb umbes 60 paarissammu. Näen tähist ees, kui sammud täis saavad. Jooksen ilusti otse punkti, läks umbes 80. Olin kauguse pisut valesti hinnanud. Etapp oli ülesmäge ka.

**1-2** Jälle kompass kaardile ja suund. Teen natuke enne punkti sekundilise peatuse. Kõik klapib ja jooksen täpselt KP-sse.

**2-3** Peitlikust kuusemetsast suundub rada nüüd hea nähtavusega männimetsa. On küllaltki raske tõus. Jalad tõmbuvad kangeks ja pulss läheb peaaegu 180-ni, aga orienteerumine sujub imehästi. KP ise on tihnikus. Loen kaardilt kõik välja, mis vaja. Tähis "istub" täpselt seal, kus teda ootan.

**3-4** Tõus jätkub. Reljeef selge, kõik on lihtne.

**4-5** Keerulisem etapp, kus on erinevaid liikumistee valikuid. Jooksen paremalt oja pidi alla teerajale ja sealt taas märke KP-sse. Pean küll võtma rohkem tõusu ja jooksen pisut pikema maa, aga otse olnuks tehniliselt palju keerulisem. (Kaotasin siin parimale etapiajale üle minuti, ilmselt andsin palju aega ära risus ja kivide vahel allamäge jooksuga ning ebakindla punktivõituga).

**5-7** Olen ka kuuenda ja seitsmenda punkti läbimisel ebakindel. Kaotan mõlemaga ehk 15 sekundit.

**7-8** Valin parempoolse teeraja, kuigi ka vasakul paistab ahvatlevaid variante. Otse oleks liiga palju üles-alla. Kuskil poolel etapil tormab mööda kolm minutit hiljem startinud Anders Nordberg. Olen päris üllatunud, aga jätkan omas rütmis.

**8-9** Jooksen teerajale ja paremalt poolt järve punkti. Oleks vist võinud joosta ka otse järveni ja siis vasakult KP-sse, aga raske öelda, kas sellega oleks midagi võitnud. Anders kaob silmist. Uskumatu minek tal!

**9-12** Lihtsapid punktid. Püüan hoida võitlusvaimu. 12. punktis kuulen, et spiiker ütleb Andersi edu olevat järgnevate ees enam kui kaks minutit. See on mulle hea uudis.

**12-13** Sisuliselt jõuetapp, umbes 70 meetri kõrgusest tõusu-seinast otse üles. Pehme pinnas teeb selle mäe eriti karmiks. Hakkan poolel mäel Andersit uuesti ees

nägema. Maailm tundub jälle pisut õiglasemana. Ta peab ju kuskil maksma oma alguse eest. Punkt on lihtne.

**13-14** Tõus jätkub, jõuan norrakale juba sisuliselt järele. KP ei ole taas raske, aga füüsiliselt on etapp karm.

**14-15** Võtme-etapp, sest just sellistel pikkadel lõikudel tulevad reeglina suurimad vahed. Variante on palju, aga otsustan joosta suhteliselt otse, lootes kaljude vahelt edukalt läbi pääseda. Näen etapi alguses mitmel korral kaugemal kõrval ka Andersit, etapi keskosas on ümberringi vaikus. Punktile lähemale jõudes hakkab Norge-särk taas ees paistma. Ta oli järelkult etapi keskosa (sh mitu sügavat kõrgete kaljuäärtega orvandit) minust osavamalt läbinud. Lõpuosas olen aga mina kindlam ja märgin KP kümme sekundit enne.

**15-16** Üle pika aja on rada jõudnud eriti ilusasse metsa. Ei ole risu, ei kive, ei tihnikuid. Tähebänd, et saab otse joosta. Tõus pole ka tappev. Olen üllatunud, et rajast on nii palju joostud ja jalad on veel väga head. Raske on, aga mõnus ka. Laskumisel enne punkti kuulen, kuidas norrakas tuleb tagant lähemale. Ei saa aru: ma ei pidurda ja lasen end "kukkuda" mäest alla, aga ta jookseb ikka kiiremini.

**16-17** Pöördeetapp, lihtne. Norrakas tuiskab mööda.

**17-18** Jooksen alguses kõrgust hoides ja lõpus mäest alla, st päris otse. Mets on hea ja pole mõtet orvandeid vältima hakata.

**18-19** Jooksen otse üle poollageda. Etapi lõpuosas lööb silme eest kirjuks, sest kaart on küllaltki detailne. Punkt on tihnikus. Seisatan, et KP asukoht täpselt välja lugeda. Anders tuleb raginaga kuskilt vasakult ja märgib KP minu ees. Siin oli tõesti vilets nähtavus, punkt oleks võinud märkamata jääda.

**19-20** Jooksen mäest alla, et kaljusid vältida. Ja et siis jälle tõusu võtta. Siin on tõeline viimane kannatamine, õnneks jooksen otse punkti, sest mõelda enam ei jaksaks.

**20-F** Kojumine, mäest alla. Püüan joosta nii kiiresti kui jalad kannavad. Kõrvalt-vaatajale oleks see ilmselt humoorikas vaatepilt. Kuigi orienteerumine sujub harva nii hästi ja tahaks selle tunde pealt veel jätkata, olen õnnelik, et rada läbi sai. Hõbe on üllatus, kuid jooks ise mitte. Sest ma tean, et ma OSKAN ja JAKSAN.

## Tavarada

Mehed 13,3 km 21 KP

1. Nordberg, Anders Norra 1:27.06  
2. Kärner, Olle Eesti 1:30.04  
3. Johansen, Holger Hott Norra 1:30.05

15. Nömm, Marek Eesti 1:40.25  
29. Aadli, Erkki Eesti 1:53.49  
31. Kraas, Andreas Eesti 1:57.13  
35. Eensaar, Silver Eesti 2:05.02  
Eensaar, Rain Eesti katk.

Naised 7,79 km 16 KP

1. Salmi-König, Vroni Shveits 1:05.17  
2. Niggli-Lüder, Simone Shveits 1:07.08  
3. Johansson, Jenny Rootsi 1:09.08

25. Rebane, Kirti Eesti 1:22.41  
Rihma, Annika Eesti tühist.

## Sprint

Mehed 2,93 km 15KP

1. Østerbø, Øystein Kvaal Norra 13.53,1  
2. Boström, Märten Soome 13.58,6  
3. Johansson, Martin Rootsi 14.12,2

21. Kärner, Olle Eesti 15.30,2  
34. Eensaar, Silver Eesti 16.15,7  
35. Kraas, Andreas Eesti 16.20,9  
36. Nömm, Marek Eesti 16.24,9  
37. Aadli, Erkki Eesti 16.30,1

Naised 2,48 km 13 KP

1. Hausken, Anne Margrethe Norra 13.35,6  
2. Niggli-Lüder, Simone Shveits 13.41,9  
3. Eliasson, Lena Rootsi 14.28,8  
27. Rebane, Kirti Eesti 16.48,7  
36. Rihma, Annika Eesti 21.01,4

## Lühirada

Mehed 4,69 km 17 KP

1. Nordberg, Anders Norra 29.55  
2. Johansen, Holger Hott Norra 30.55  
3. Wickholm, Jörgen Soome 31.02

31. Aadli, Erkki Eesti 36.36  
36. Eensaar, Silver Eesti 38.01  
37. Kärner, Olle Eesti 38.29  
41. Nömm, Marek Eesti 39.08  
44. Kraas, Andreas Eesti 40.13  
47. Eensaar, Rain Eesti 44.59

Naised 4,14 km 17 KP

1. Kauppi, Minna-Mari Soome 31.20  
2. Niggli-Lüder, Simone Shveits 31.47  
3. Engstrand, Emma Rootsi 32.05  
28. Rebane, Kirti Eesti 37.30  
42. Rihma, Annika Eesti 48.16

## Teade

Mehed

**1. Norra I 2:05.43**  
42.44 Tore Sandvik  
41.16 Øystein Kristiansen  
41.43 Anders Nordberg

**2. Soome I 2:09:25**  
43.58 Jarkko Huovila  
42.26 Mats Fredrik Haldin  
43.01 Petteri Muukkonen

**3. Rootsi I 2:09:26**  
42.56 David Andersson  
43.27 Erik Axelsson  
43.03 Mats Troeng

**12. Eesti I 2:26.13**  
49.24 Marek Nömm  
50.48 Erkki Aadli  
46.01 Olle Kärner

**13. Eesti I 2:42.40**

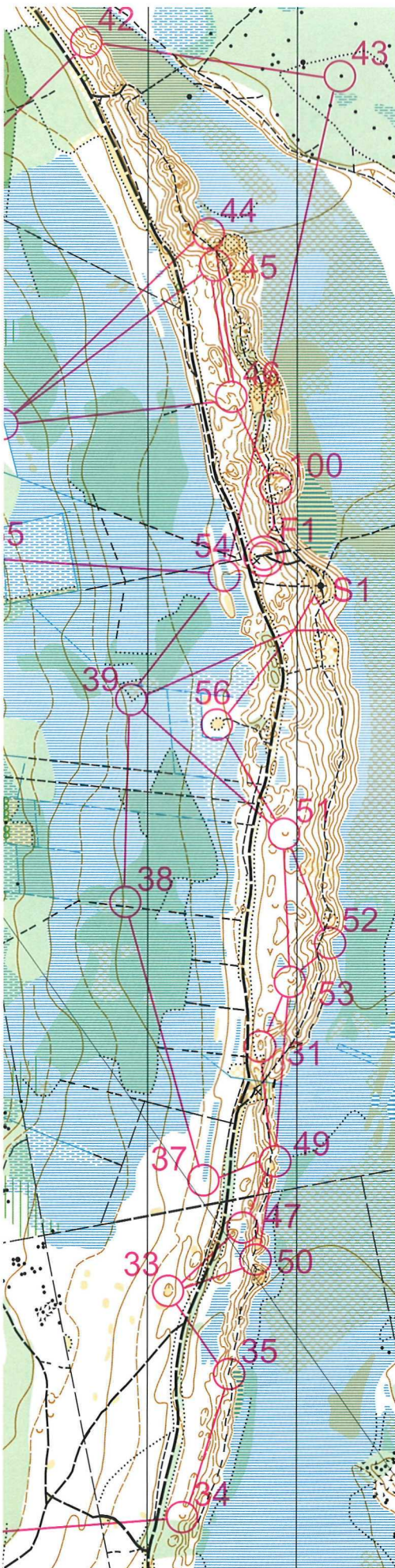
50.46 Andreas Kraas  
58.11 Silver Eensaar  
53.43 Rain Eensaar

Naised

**1. Soome I 1:46.32**  
37.45 Anni-Maija Fincke  
36.01 Heli Annikki Jukkola  
32.46 Minna-Mari Kauppi

**2. Norra I 1:47.03**  
36.23 Marianne Andersen  
37.24 Lene Moe  
33.16 Anne Margrethe Hausken

**3. Shveits I 1:48.23**  
37.48 Angela Wild  
34.12 Simone Niggli-Luder  
36.23 Vroni Salmi-König



Mõned aastad tagasi tekkis OK Kooperaatoril mõte selgitada välja Eesti parim ja elujõulisem klubi, korraldades selleks üle-eestiline o-klubide vaheline jõukatsumine. Tehakse sarnaseid võistlusi ju teistelgi spordialadel, miks siis võsajooksjatel sellist väljundit seni pole? Kuna OK Kooperaatoril on pea igal aastal valminud uusi kaarte, siis saigi mõte teoks Klubide karikavõistlusena.



Karikad on jagatud. Vasakult: II Mercury, I SRD ja III Kooperaator.

## Klubide karikas orienteerumises

Üritus toimus juba kolmandat korda ja esmakordselt kahepäevasena. Lahemaa rabade vahel Pikanõmme luitemaastikul võisteldi 28.-29. mail. Kui eelmistel kordadel võisteldi ainult teates, siis tänava lisandusid ka individuaaldistsid.

Kahjuks on siiani stardis nähtud ainult Tallinna piirkonna klubisid ja nendestki mitte kõiki. Juhendi järgi saab tavarajal punkte igas klassis kümme paremat võistlejat. Klubile läheb kirja 20 paremat tulemust. Teatevõistlusel saavad-punktilisa tuua igast klubist kuus edukamat võistkonda. Väiksemad pidasid sedagi liiga paljaks, arvates, et neile tehakse suurklubide poolt liiga. Korraldajad soovivad just suuremat osalejate arvu, muidu paneb iga klubi välja ainult oma tugevamad tegijad.

Nüüd lähemalt võistlustest. Juba enne oli teada, et pinget pakub SRD ja Mercury jõudemonstratsioon. Varasemad võidud on läinud SRD-le. Tavaraja järel võis võitjaks ennustada SRD-d, sest nende edumaa OK Mercury ees oli üle 40-ne punkti. OK Mercury omakorda võis loota suuremale võistkonna arvule teatejooksus ja mõnele ebaõnnestumisele või apsakale vastaste leeris. Ja nii oligi, teatevõistlus kujunes lõpuni väga põnevaks ning üldvõidu võimalus oli mõlemal klubil.

OK Mercury taktika teatevõistkondade koostamisel ja " pikem pink" töid päevavõidu neile 14 punktise ülekaaluga. Aga lõpuks sai siiski selgeks, et ka seekord

on kahe päeva kokkuvõttes oma ülemvõimu maksma pannud OK SRD, nüüdseks kolmekordne Klubide karika võitja. Osavõtivate klubide vähesuse tõttu saavutas kahjuks järjekordselt kolmanda koha OK Kooperaator.

Margus Klementsov ja Jaanus Reha

28.-29. mail toimus juba kolmas Klubide karikas, mida SRD SK-I õnnestus ka kolmandat korda võita. Tõsi küll, iga aastaga on võita olnud üha raskem. Tänavu õnnestus Mercuryst tugevam olla vaid tänu suuremale rahvahulgale.

Tänu võistluse süsteemile õnnestub metsa ajada paljud klubi nn. " surnud hinged" ja tugitoolisportlased. Esimesel päeval läheb arvesse 20 parimat individuaalset tulemust ja teisel päeval kuue parima võistkonna tulemused. Paljud, kes ei viitsi end muidu liigutada, on klubi nimel ikka nõus jooksuma. Seega on võistlus ideaalne klubi ühtsustunde hoidmiseks.

Traditsiooniks on juba saanud ka grillvorstikeste tegemine ja söömine peale autasustamist koos teiste klubiliikmetega. Sel aastal oli näha ka Mercuryt tähistamas oma hõbekarikat kringli ja shampusega.

Vorstikesi süües ja võidetud karikat ning selle juures valget ümbrikut vaadates tekkis hea, ühine tunne. Me kõik nägime ju selle nimel vaeva, igaüks teenis auhinnast väikese

osa.

Palju õnne teise ja kolmanda koha saanud klubidele (Mercury ja Kooperaator) ja suur tänu korraldajatele nii ainulaadse ja toredate võistluse eest.

Tulge järgmisel aastal kõik Klubide karikale! Soojalt soovitame!

Tais Leontenko

Kolmas Klubide karikas on peetud ja SK Mercury saavutas kolmandat aastat järjest SRD järel teise koha. Üritasime kõvasti SRD-le vastu hakata, aga tugevam jäi peale.

Ent tõeliselt kurb on tõdeda, et Klubide karikast on kujunenud peamiselt SRD ja Mercury vaheline mõõduvõtt, kuna üldine o-klubide osalus jääb nadiks. Siit on välja kujunenud ka meie missioon – suurklubile SRD lõpuks ära teha!

Kahjuks uus punktisüsteem meid sel aastal ei soosinud ja individuaalseid punkte jäi väheks. Väiksematel klubidel tegi see olukorra veelgi raskemaks (LSF jt.) ning tõsist konkurentsi polnud neil seetõttu võimalik pakkuda.

Oma olemuselt on ju Klubide karika mõte ja formaat huvitavad. Oluline on just iga klubiliikme, nii noore kui ka vana, väledama ja vähe aeglasema, panus võistluse lõpptulemusse. See peakski ju olema heaks motivatsiooniks igale klubiliikmele – tulla nädalavahetusel kodust välja ja tuua klubile väärtuslikke punkte võimalikult hea lõppresultaadi saavutamiseks.

Miks siis ikkagi väike osavõtjate arv? Ei taha seda väga sügavuti lahata, aga kindlasti on üheks põhjuseks tihe o-kalender, kust suveperioodil vaba nädalavahetuse leidmine on praktiliselt võimatu. Sel aastal näiteks toimusid Klubide karikaga samal ajal Lõuna-Eesti karikavõistlused ja Läänemaa MV.

Aga tegelikult on Klubide karika korraldus ja võistlusmaastikud olnud igati tasemel ning ega mingile teisele teatejooksule meie nii palju klubirahvast kokku ikka ei saa. Loodame, et kui SK Kooperaatoril on ka edaspidi tahtmist ja jõudu seda võistlust korraldada, siis ei kujune see enam SK Mercury ja SRD vaheliseks duelliks ning ka teistel o-klubidel oleks suurem huvi võistluse vastu.

Suur tänu korraldajatele ja suuremat aktiivsust kõikidelt o-klubidelt!

Danilo Piht



## Kuldne Lõuna-Eesti karikas

Põlvamaal toimusid 29. mail XXVII Lõuna-Eesti karikavõistlused. Nagu viis aastat tagasi Savernas, kogunesid ka seekord Kiidjärvele 1950. aastal sündinud ja Eesti o-elus suuri tegusid teinud mehed, nüüd juba 55-aastastena, kuid mitte põrmugi vähem innukatena.

MIHKEL JÄRVEOJA

Lõuna-Eesti karikas on läbi aegade olnud rohkem noortele suunatud võistlus. Saavad ju noorteklasside võitjad auhinnaks karikad ja sel aastal said ka käepigistuse ühelt Kuldsete Viiekümnendate ajastu mehelt. Nende poolt olid võitjatele välja pandud ka rahalised auhinnad ning Riina ja Jaan Miljani poolt karikas kõige kiiremale poisile ja tüdrukule. Enamjaolt hea läbitavusega Kiidjärve metsas polnud üllatuseks, et kiireima poisi Timo Silla keskmine kilomeetriaeg tuli 5,4 minutit. Kiireimaks tüdrukuks krooniti Ly Trei.

Pärast Lõuna-Eesti karika lõppu peeti ka just nendesamade 1950ndal aastal sündinud isade ja nende laste vaheline teatejooks. Võistkonnad olid komplekteeritud nii, et isad saaksid triumfeerida ning lastele pärast jooksu tõdeda: "Ei ole me veel nii vanad, et te meist jagu saaksite, treenige, teenige veel..."

Isade rada oli ka 600 meetrit laste omast lühem, ometigi hindas nii mõnigi kunagine eliitorienteeruja oma võimeid üle ja püüdis rahva ees pressipunktis noortega võidu joosta. Hiljem, väsinuna finišisse jõudnud, jäi tal üle higi pühkides nentida: "Tõmbasin ennast pressipunktis kinni," ja siis kohe lisada: "Aga

oli mul ju hea kiirus!"

Noortel polnud midagi selle vastu, et vanad ülbitsesid ja võitsid. Viie aasta pärast, kui nad 60aastased on, tuleb kindlasti tasumise tund. Sest isegi nemed pananevad.

Tuleviku kohta ütles aga Koit Paasma järgmist: "Viie aasta pärast me enam ei jookse, vaid tellime jooksjad ja paneme nendele panuseid!" Teised ei olnud sellega aga põrmugi nõus.

### Kuldset Viiekümnendad:

Arvo Kivikas – 52 medalit Eesti MV-lt, 6 medalit Nõukogude Liidu meistrivõistlustelt. Praegu tegutseb ärimehena.

Johannes Tasa (tuntud ka kui Juku) – 31 medalit Eesti MVlt, 13 medalit Nõukogude Liidu meistrivõistlustelt. Ärimees.

Nikolai Järveoja (tuntud ka kui Kolla) – 41 medalit Eesti MVlt, 7 medalit Nõukogude Liidu meistrivõistlustelt. Praegu aktiivne sporditegelane.

Mati Ojandu (sündinud 1951. aastal) – 25 medalit Eesti MVlt, 4 medalit Nõukogude Liidu meistrivõistlustelt. Samuti sporditegelane.

Koit Paasma (tuntud ka kui Kutt) – 9 medalit Eesti MVlt, 3 medalit Nõukogude Liidu meistrivõistlustelt. Tegutseb praegu metsamehena.

Kalle Kalm (alias Säga) – 4 medalit Eesti MVlt. Legendaarne kaardijoonistaja.

Madis Alev – 12 medalit Eesti MVlt. Praegu kooli direktor.

Avo Veermäe – 7 medalit Eesti MVlt. Töötab haridusvallas.

Madis Oras – 10 medalit Eesti MVlt. Tuntud kaardijoonistaja.

Lembitu Kuuse (ehk Lemps) – 2 medalit Eesti MVlt. Tuntud spordikommentaator ja televisioonitegelane.





# Merike ja Marek hõbedal

TARVO AVASTE

Balti meistrivõistluste tavaraja parim üllatus oli minu jaoks Merike Vanjuki (pildil) hõbedamedal. Olles jõudnud heasse füüsilisse vormi, tegi Merike suuremate vigadeta kindla soorituse, alistades teiste hulgas ka kõik rahvusvaheliste võistluste karastusega koondisekaaslased.

Merikesest kiiremini suutis raja läbida ainult Leedu naiskonna raudvara Vilma Rudzenskaite. Hõbedamedal on Merikesele vääri tasu aastatepikkuse sihikindla harjutamise eest.

Näidates head võistlejanärvi ka teatejooksus esindusnaiskonna ankrurollis, lõi Merike Balti MV etteastetega lahti ettevalmistuskoondise ukse. Nii võib ta vähehaaval hakata mõtlema järgmise hooaja rahvusvahelisteks tiitlivõistlusteks valmistumisele. Koduse EMI koondisse pääsemiseks on tal potentsiaali küllaga.

Naiskonna kaaslased jäid Merikesest 9 km pikusel rajal maha rohkem kui seitsme minutiga, kaotades esikolmiku keskmisele ajale 11% ja rohkem. Kaotusminutid kogunesid eeskätt tehniliselt raskete KPde otsimisega. Sellel tasemel võiks suurim aktsepteeritav viga olla 1-2 minutit. Ühe punkti piirkonnas 6-7 minutit ringituulamist on selgelt liiast. Mul tuleb treenerina tõsiselt analüüsida selliste vigade tekkimise põhjusi ja aidata sportlastel leida võistluseks õige häälestus, et tekkinud vigade lahendamisel suudetaks jääda rahulikuks ja tegutseda ratsionaalselt.

## Marek Nõmm sai medali

Meeskonna etteaste tavarajal jäi samuti oodatust tagasihoidlikumaks. Marek Nõmm

tegi korraliku etteaste ja teenis hõbedamedi. See medal on Mareki auhinna kapis mulluse sõjaväelaste MMI hõbeda kõrval ehk väärtusel teine autasu. Analüüsides vaheaegu jääb silma üks ebaõnnestunud pikk etapp. Sinna kadusid need poolteist minutit, mis Marekit kulla võitnud Nerijus Šulčyset lõpuks lahutasid. Kuid eksimusi oli ka Nerijusel. Niisiis tuleb leppida, et niisugune oli selle päeva jõudude vahetork ja Marek võib oma hõbedamedi üle täiega uhke olla.

Rahul võivad oma etteastega olla ka Silver Eensaar ja Erkki Aadli (kaotused esikolmiku keskmisele vastavalt 4,9% ja 5,5%). Küllap leivad oma etteastest väiksemaid vigu nemadki, kuid suuremaid eksimusi suutsid nad vältida

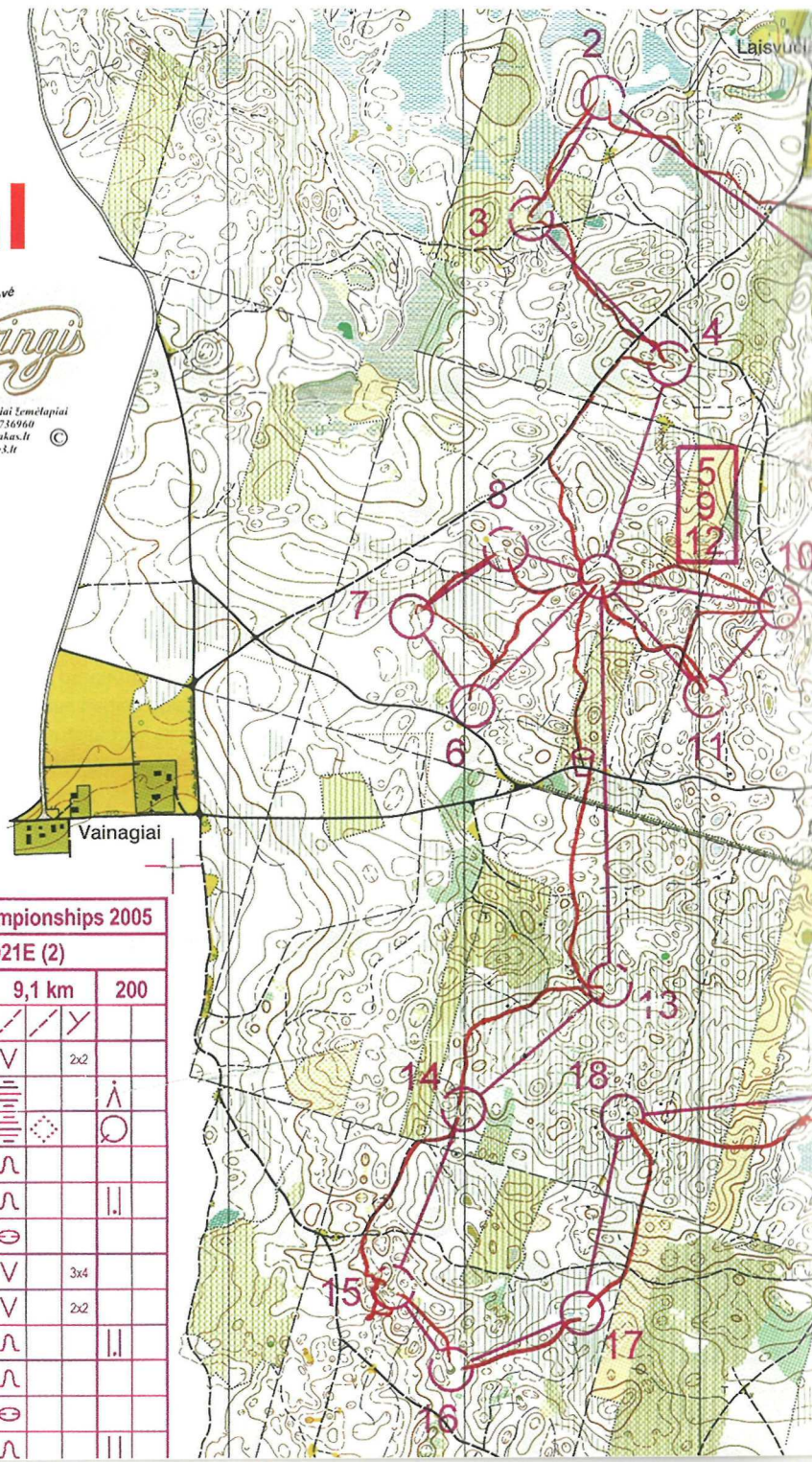
ja hetketaseme enam-vähem välja joosta. Raahuldava jooksu tegi ka Rene Ottesson (kaotus 7,7%), ehkki kurtis, et ei suutnud alguses leida õiget rütmi ja sai õige hoo sisse alles raja teises pooles.

Ülejäänud mehed oma sooritusega ilmselt rahul olla ei saa. Suure kaotuse põhjused ikka samad – ebapiisava keskendumise ja vale häälestuse tõttu ei suudetud tehniliselt raskete punktide võtmisel kiirust maha võtta ja tekkinud vigade lahendamisel ei tegutsedud ratsionaalselt.

Kui füüsilise võimekuse osas on enamus meeste koondisest viimase kahe aastaga selgelt edasi arenenud, siis nüüd tuleb suurenenud liikumiskiirusega kohandada ka tehnilised os-

beandrove  
VINGIS

Sportiniai ir turistiniai žemėlapiai  
Tel./faks. 8 37 736960  
El. p. vingis@takas.lt  
http://vingis.w.lt



Baltic Championships 2005

21. MBI D21E (2)

2-2 9,1 km 200

	2-2	9,1 km	200
▷	✓	∕	Y
1 33	✓	V	2x2
2 46	∕	≡	∧
3 47	∕	≡	○
4 48	✓	∩	
5 50		∩	∥
6 57		⊖	
7 58	V		3x4
8 59	V		2x2
9 50		∩	∥
10 52	∕	∩	
11 54	←	⊖	
12 50		∩	∥

kused. Ka siin on mul treenerina ees ootamas lai tööpöld.

**Naised võitsid**

Teatejooksu päeval rõõmustas meid kuld-medaliga esimene naiskond. Kirti Rebane tegi avavahetuses kindla jooksu, tulles väikese kaotusega Leedu ja Läti esindusnaiskondade järel kolmandaks. Annika Rihmal õnnestus see vahe tagasi joosta ja liidrid kinni püüda. Merike Vanjuk oli viimases vahetuses konkurentidest kindlam ja tõi naiskonna veenva ülekaaluga võitjana finišisse.

Tavaraja ebaõnnestumise järel tegi teates võimsa jooksu Maret Vaher joostes meie teise naiskonna viimases vahetuses suure vahega

päeva parima aja.

Mehed jäid teatejooksus kahjuks napilt medalita. Meie kaks võistkonda jäid hõbemedalistest vaid 10 ja 21 sekundi kaugusele. Mõningast lohutust pakub teadmine, et meie neli võistkonda hõivasid kohad 4.-7., näidates ühtlaselt head taset.

Oodatust tagasihoidlikum oli ehk esindusvõistkond, seevastu tavaraja ebaõnnestunud suutsid teates ennast korralikult realiseerida.

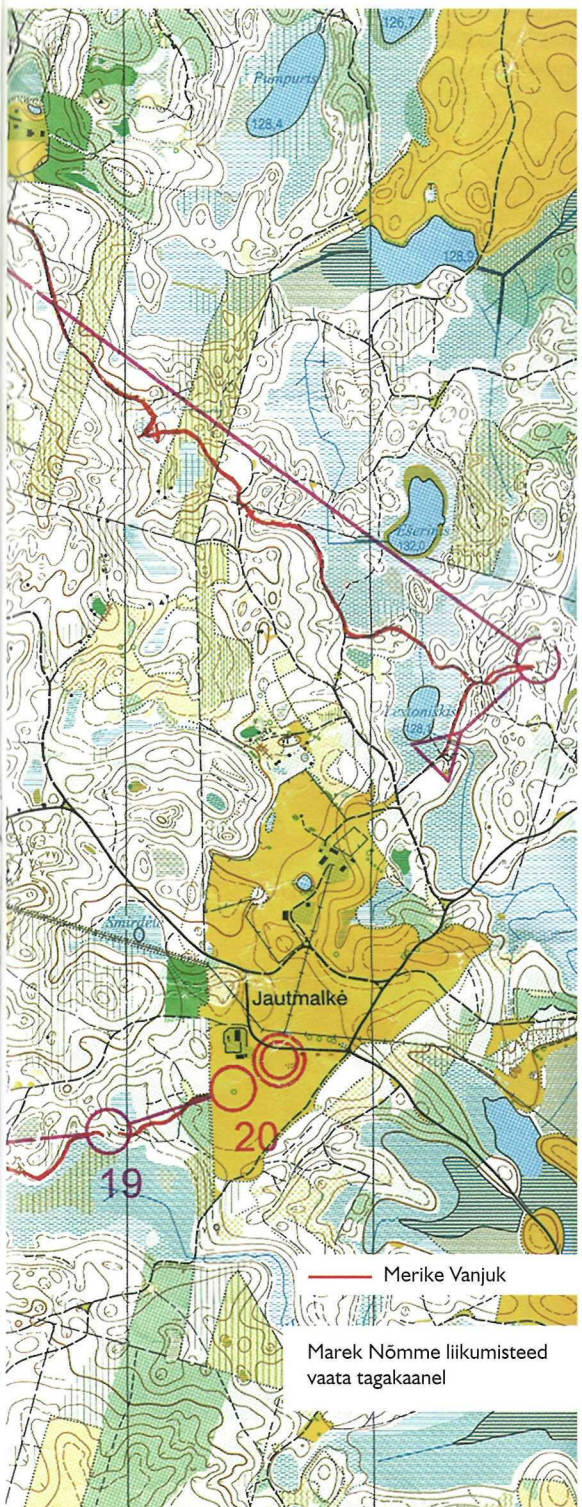
Eraldi väärivad esi-

letõstmist nooremad mehed Jürgen Einpaul ja Peeter Pihl, kes püüsid teates korralikult meeste konkurentsis.-

Balti MV tulemused näitasid, et suudame lõunanaabritega konkureerida küll, kuid stabiilsuse saavutamiseks tuleb veel palju tööd teha.

Koondise PEASPONSOR:  

toetajad: Aprite 



**Balti meistrivõistlused**

21.05.2005, Jautmalké

**D21**

1. Vilma Rudzenskaite Leedu	1:10.41
2. Merike Vanjuk Eesti	1:14.23
3. Sandra Pauzaitė Leedu	1:15.43
7. Kirti Rebane Eesti	1:21.35
9. Annika Rihma Eesti	1:23.20
10. Elo Saue Eesti	1:24.01
15. Kristi Vassil Eesti	1:27.54
19. Maret Vaher Eesti	1:30.57
21. Liis Johanson Eesti	1:32.50
22. Jana Kink Eesti	1:33.08
24. Triin Vask Eesti	1:34.55

**H21**

1. Nerijus Šulčys Leedu	1:30.01
2. Marek Nõmm Eesti	1:31.34
3. Oskars Zernis Läti	1:32.31
9. Silver Eensaar Eesti	1:35.50
11. Erkki Aadli Eesti	1:36.31
12. Rene Ottesson Eesti	1:38.26
17. Andreas Kraas Eesti	1:41.34
21. Alar Abram Eesti	1:43.39
22. Rain Eensaar Eesti	1:44.53
23. Timmo Tammemäe Eesti	1:46.09
25. Jürgen Einpaul Eesti	1:48.18
27. Mati Tiit Eesti ind.	1:48.27
28. Peeter Pihl Eesti	1:49.44

**D20**

1. Kristina Rybakovaite Leedu	1:11.19
2. Edita Martusevičiute Leedu	1:11.27
3. Una Berzina Läti	1:14.57
6. Kadri Uiboupin Eesti	1:22.53
11. Mariann Sulg Eesti	1:54.13

**H20**

1. Edgars Bertuks Läti	1:21.24
2. Eriks Lebedoks Läti	1:22.50
3. Kristjan Trossmann Eesti	1:23.28
6. Alar Assor Eesti	1:28.17
12. Jaan Tarmak Eesti	1:35.25
Timo Kaljur Eesti	tühist.

**D18**

1. Kati Rooni Eesti	53.44
2. Eleri Hirv Eesti	59.47
3. Ineta Purvina Läti	1:01.23
7. Ly Trei Eesti Eesti	1:04.35
9. Grete Gutmann Eesti	1:07.18
15. Eva-Maria Ehala Eesti	1:14.24

**H18**

1. Jonas Gvildys Leedu	57.57
2. Anatolijs Tarasovs Läti	1:05.31
3. Julius Mikšys Leedu	1:05.41
5. Lauri Tammemäe Eesti	1:08.39
10. Martin Simpson Eesti	1:15.15
11. Kaarel Kork Eesti	1:16.38
17. Timo Sild Eesti	1:23.00
21. Kaarel Kure Eesti	1:37.20

**D16**

1. Teklė Gvildyte Leedu	45.48
2. Aušra Mikšyte Leedu	46.52
3. Vieda Lusa Läti	53.23
5. Helena Heinväli Eesti	56.42
10. Adele Puusalu Eesti	1:02.31
12. Nele Taba Eesti	1:05.45
16. Maris Palopääl Eesti	1:15.12

**H16**

1. Andris Jubelis Läti	46.18
2. Vytautas Pranckaitis Leedu	49.37
3. Arturs Paulins Läti	49.39
4. Lauri Sild Eesti	50.30
6. Kristo Heinmann Eesti	51.53
11. Kaspar Kork Eesti	1:03.26
13. Kenny Kivikas Eesti	1:09.58

**Teatevõistlus**

22.05.2005 Bubiאי

**D21**

1. Eesti I	2:10.29
Kirti Rebane	43.28
Annika Rihma	44.33
Merike Vanjuk	42.28
2. Leedu	2:14.19
Sandra Pauzaitė	42.11
Vilma Rudzenskaite	45.51
Jolanta Ražaitiene	46.17
3. Läti I	2:17.31
Una Berzina	42.48
Aija Skrastina	45.10
Iveta Bruvere	49.33
6. Eesti II	2:22.21
Elo Saue	48.36
Liis Johanson	53.48
Maret Vaher	39.57
8. Eesti III	2:39.39
Kristi Vassil	48.37
Jana Kink	56.47
Triin Vask	54.15
Eesti IV	katk
Kadri Uiboupin	53.52
Mariann Sulg	55.05

**H21**

1. Leedu I	2:23.36
Nerijus Šulčys	47.06
Modestas Bacys	48.20
Svajunas Ambrasas	48.10
2. Läti I	2:28.10
Kristaps Jaudzems	44.53
Janis Krumins	53.45
Oskars Zernis	49.32
3. Leedu II	2:28.14
Henrikas Pauzas	50.33
Donatas Stulgys	51.36
Darius Sadeckas	46.05
4. Eesti IV	2:28.20
Tarvo Avaste	47.53
Mati Tiit	49.12
Jürgen Einpaul	51.15

**5. Eesti II**

Rene Ottesson	50.55
Alar Abram	50.36
Andreas Kraas	47.00
6. Eesti III	2:36.18
Timmo Tammemäe	53.34
Peeter Pihl	51.34
Rain Eensaar	51.10
7. Eesti I	2:38.24
Erkki Aadli	49.02
Silver Eensaar	53.18
Marek Nõmm	56.04
14. Eesti V	3:10.39
Kristjan Trossmann	55.03
Alar Assor	1:10.21
Jaun Tarmak	1:05.15

**D18**

1. Leedu II	1:56.36
Aušra Mikšyte	35.53
Gyte Akstinaite	44.28
Rasa Sklizmantaite	36.15
2. Leedu I	2:01.15
Gabija Ražaityte	44.08
Viktorija Zacharenko	40.01
Ugne Grigonyte	37.06
3. Eesti I	2:06.11
Eleri Hirv	42.43
Ly Trei	46.12
Kati Rooni	37.16
6. Eesti II	2:14.30
Helena Heinväli	45.32
Eva-Maria Ehala	49.12
Grete Gutmann	39.46
8. Eesti III	2:38.00
Nele Taba	1:01.47
Maris Palopääl	38.11
Adele Puusalu	58.02

**H18**

1. Läti I	2:11.06
Kalvis Mihailovs	42.59
Edgars Sparans	45.35
Anatolijs Tarasovs	42.32
2. Läti II	2:18.17
Margers Kietis	46.36
Arturs Paulins	47.34
Andris Jubelis	44.07
3. Eesti I	2:20.47
Lauri Tammemäe	46.02
Martin Simpson	49.51
Timo Sild	44.54
5. Eesti III	2:34.22
Kaspar Kork	50.01
Kenny Kivikas	50.44
Kaarel Kure	53.37
6. Eesti II	2:43.47
Kristo Heinmann	1:02.22
Kaarel Kork	52.47
Lauri Sild	48.38

# Elu orienteerujana Itaalias

II osa

Käesolevas artiklis tahan tutvustada orienteerumisüritusi ja võistlussarju, millest on võimalik osa võtta Rooma ja Lazio maakonna orienteerujatel. Itaalia on suur, tervelt 1200 km põhjast lõunasse ning elanikke ligi 60 miljonit, ning suurriigile omaselt on tähtsal kohal piirkondlik tegevus ning seda ka spordis.

MARGUS HALLIK



Elanike arvult ühe suurima maakonna – Lazio – tähtsaimaks orienteerumisürituseks on regiooni meistrivõistlused, mida korraldatakse kolmel alal: lühi- ja tavarajal ning teates. Tavaliselt peetakse kõik need võistlused sügisel ja eraldi ning isegi eri kuudel (septembris, oktoobris, novembris). Olgu öeldud, et kahel järjestikusel päeval roomlased orienteerumisüritusi korraldada ei armasta ning võistlused toimuvad enamjaolt pühapäeviti. Sama lugu on ka teiste alade harrastajatega – pühapäeva hommikuti näeb inimesi sportimas palju rohkem kui laupäeval, mida itaallased kasutavad puhkamiseks ja perega koosolemiseks.

Siia sobib lisada, et itaallased on tegelikult väga sportlik rahvas. Jooksjaid parkides, ratureid maanteel, sõudjaid jõel võib näha kümnete kaupa, rääkimata jalgpalli toksijatest kõikvõimalikes kohtades. Orienteerujatele algab hooaeg kevadtalvel "Rooma Parkide Tuuriga", mille etapid toimuvad linna suurematel rohealadel jaanuarist aprillini.

Osavõistlused peetakse eri parkides ning need võivad olla vägagi erinevad. Kui näiteks kohe kesklinna vahetus läheduses asuv Villa Borghese on geomeetriliselt korrapärasem ülihea läbitavusega kultuurpark, siis temast ainult natukene kaugemale jääv Villa Ada on enamuses raske läbitavusega džunglik metsapark.

Kui esimeses neist küünib jooksutempo alla 4 minuti km kohta, siis teises võib see olla ligi kaks korda aeglasem, sõltudes veel suurest kõrguste vahest. Kaardi mõõtkavana kasutatakse 1:5000, kuid tegemist ei ole sprindiga. Rajad on üsna pikad, meeste põhiklassi võiduajad ulatuvad mõnekümnest minutist pea tunnini. Kuna tegu on promoüritusega, mis toimub linnaparkides ja on algajatele-harrastajatele üsna lihtne, siis ulatub nendel võistlustel orienteerujate arv mitmesajani. Mõjutab ka see, et võistluste raames jagatakse välja koolinoorte seeriavõistluse medalid, mistõttu on noorteklassides tavavõistlustega võrreldes palju enam osalejaid.

Kevadeti toimub veel üks omapärane sarivõistlus, millel nimeks "Etruuria Trofee" ja see joostakse roomlaste eelkäijate etruskidega seotud paikades põhiliselt Põhja-Lazio ja Lõuna-Toscana. Etruskid olid kõrgelt arenenud kultuuriga rahvas, kelle mõju on avaldunud Roomale ning ühtlasi kogu lääne tsivilisatsioonile paljudel elualadel. Nende I aastatuhandel eKr asustatud Etruuria piirkond ulatus Toscanast veelgi kaugemale põhja suure Po jõeni Emilia-Romania maakonnas ning lõunas Napoli lähedale. Sel aastal oli Etruuria sari 6-etapiline ning joosti jaanuarist maini.

Oma tasemelt kõrgeim ja tavaüritustest enam rahvast kokku toov huvitav võistlussari on maist oktoobrini kestev Kesk- ja Lõuna-Itaalia tšempionaat, mis koosneb ligi kümnest eri regioonides peetavast etapist. Lisaks korraldamise põhiraskust kandvale Laziole võtavad sellest osa suuremad naabermaakonnad: Toscana (pealinn Firenze), Campania (Napoli) ja Abruzzo (L'Aquila), aga ka väiksemad Aadria mere poole jäävad regioonid Umbria ja Marche. Osaleda ongi lubatud vaid nende kuue maakonna klubidesse kuuluvatel sportlastel.

## Orienteerutakse talvelgi

Kuigi sügishooaja lõppemisega tuleb roomlaste orienteerumisellu lühike talvine võistluspaus, on siiski võimalik ka sel ajal metsajooksust rõõmu tunda. Nimelt korraldab Lazio vanim orienteerumisklubi ENEA läbi talve omanimelist päevakulaadset ürituste sarja "ENEA Trofee" oktoobrist märtsini.

ENEA (Itaalia Rahvuslik Keskkonna, Energia ja Uute tehnoloogiate Agentuur) üks 11-st uurimiskeskusest asub Rooma lähedal Casaccias (1400 töötajat) ning algselt nende spordiklubi orienteerujate omava-

◀ Margus Toscana ühe suurima vaatamisväärsuse Pisa torni juures.

Kesk- ja Lõuna-Itaalia KV I etapp Pian di Rascinos. ▶

▼ Margus komposteerimas Lazio MV-I Rooma lähedal Albano kungastel.





helisest mitmeetapilisest mõõduvõtmisest ongi välja kasvanud palju laima kandepinnaga seeriavõistlus.

Sarja on korraldatud ENEA eestvedamisel juba ligi 40 hooaega aastast 1968. Kuigi need üritused on mõeldud eelkõige oma töötajatele pingelise ja vastutusrikka töö kõrval (kõrgtehnoloogia, tuumaenergia jne.) sportimise võimaldamiseks, saavad osaleda kõik soovijad.

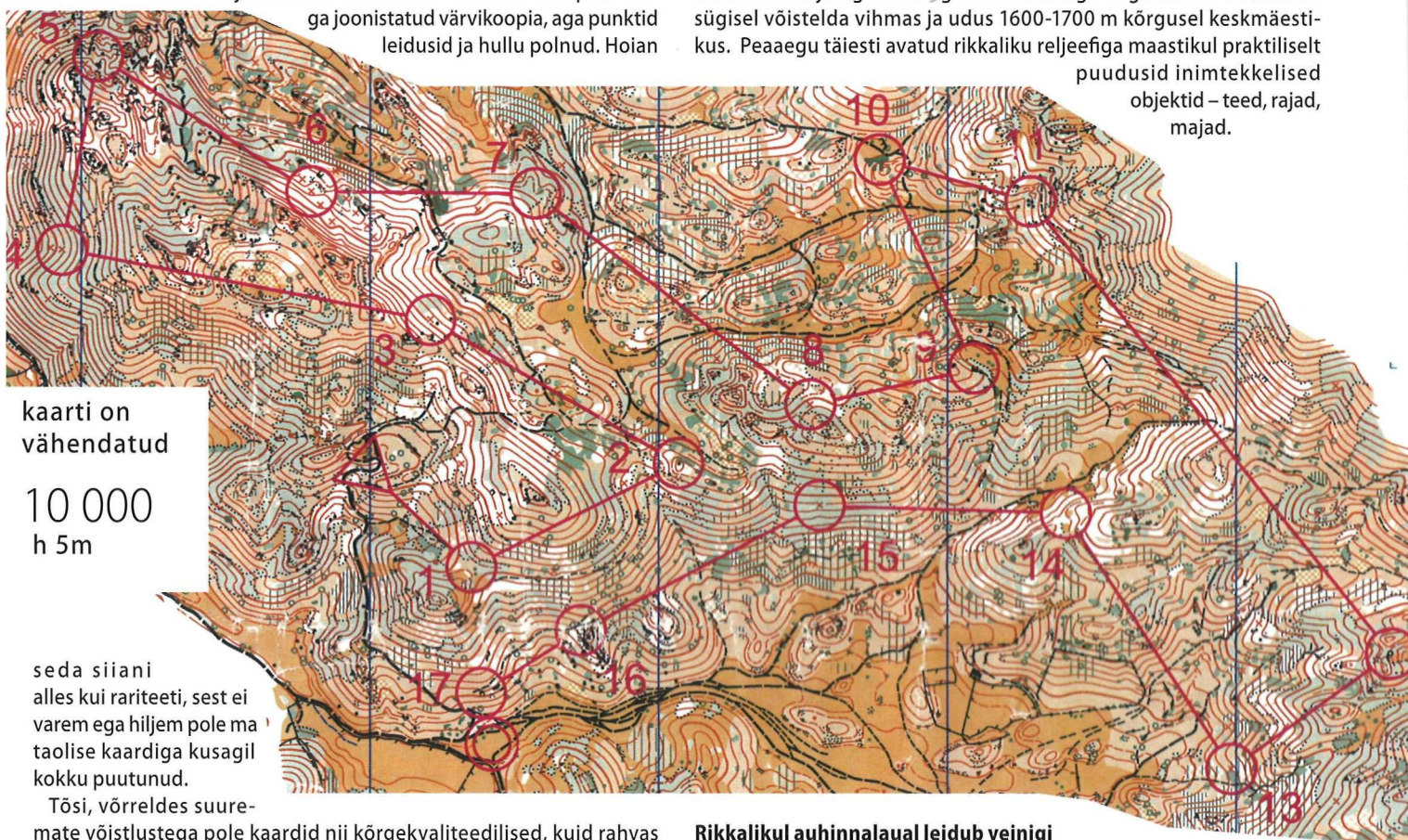
Huvitav on siinjuures asjaolu, et üritusel on võimalik osaleda kas reedel või pühapäeval. Reedene päev on mõeldud oma töötajate motiveerimiseks, sest sportima võib sõita tööajast. Samas on reeglites kirjas klausel, et võistluskeskusesse peab jõudma agentuuri Casaccia linnakust maksimaalselt 40 minutiga. Seetõttu toimuvad kõik sarja üritused maalilise Bracciano järve ümbruses kenal künklikul maastikul. Võistlusklasse ei eksisteeri ning valida on võimalik lühikese ja pika raja vahel. Joostakse iga kahe nädala tagant ning etappe oli sel talvel 13. Punktiarvestus käib huvitaval moel – see sõltub protsentuaalsest kaotusest osavõistluse võitjale.

Oma esimesel stardil selles sarjas ülemöödunud sügisel tabas mind rajale minnes suur üllatus – kaart oli värvipliatsitega joonistatud värvikoopia, aga punktid leidsid ja hullu polnud. Hoian

Siinsed rajad on mulle sobinud – tehniliselt mitte kõige keerulisemad, aga samas füüsiliselt rasked. Suur kõrguste vahe paneb rajal füüsilise korralikult proovile ning tõusudega puutuvad kokku kõik klassid.

Võistlusklassid algavad noortel HD12-st, edasi tuleb HD13-14 ja HD15-18. Juunioride klass puudub, nemad võistlevad juba koos täiskasvanutega. Põhiklass jaguneb nii naistel kui meestel kolmeks: A,B,C ning üldine reegel on – mida nõrgem klass, seda enam võistlejaid. Erinevalt suurematest o-maadest seenioride klasse nii palju pole, on ainult nooremad veteranid HD35 ning vanemad veteranid HD50. On veel ka avatud rada ning turisti ja algajate klass, kus võib osaleda ilma litsentsita. Kõige levinumaks alaks on tavarada, üldiselt küll veidi lühem, võitjaajaga 1:00 – 1:15. Vahel joostakse lühirada, harva ka sprinti ja teadet, tundmata on öised võistlused ja maratonidistants. Samas on kavas olnud huvitava formaadiga võistlusi – näiteks 2003. a. Lazio meistrivõistlused lühirajal peeti ühisstardist hajutusega 2-ringilise sprindina Caffarella pargis.

Veel olen osalenud trail-o põhimõttega võistlusel, kus igas punkti- piirkonnas on paralleelsituatsioonides rippumas mitu KP-tähist, millest tuleb kaardile ja legendile tuginedes leida õige. Väga huvitav oli eelmisel sügisel võistelda viimas ja udus 1600-1700 m kõrgusel keskmäestikus. Peaaegu täiesti avatud rikkaliku reljeefiga maastikul praktiliselt puudusid inimtekkelised objektid – teed, rajad, majad.



kaarti on vähendatud

10 000 h 5m

sesta siiani alles kui rariteeti, sest ei varem ega hiljem pole ma taolise kaardiga kusagil kokku puutunud.

Tõsi, võrreldes suuremate võistlustega pole kaardid nii kõrgekvaliteedilised, kuid rahvas osaleb hea meeleaga. Siinkohal tahan lisada, et radade ise kaardile kandmist roomlased ei tunnista – ka kõige väiksematel üritustel on kaardid prinditud või siis rajad kaardile trükitud, enamasti kasutataksegi trükikojas trükitud kaarte.

Samas elektrooniline komposteerimissüsteem pole siin veel endale kohta leidnud. SI-d kasutatakse peamiselt vaid eesrindlikumates o-piirkondades Põhja-Itaalias ning suurematel üleriigilistel võistlustel. Rääkides itaalia orienteerujate sportlikust tasemest tuleb märkida, et MK-sarjas ja MM-idel osalevad atleedid on pärit ikkagi Põhja-Itaaliast, kus nii võistlused, kaardid kui ka treeningtöö on palju kõrgema tasemega. Samas tuleb tunnistada, et vastupidavusaladel on itaallased tugevad ning ka Lõuna-Itaalias leidub orienteerujaid, kes suudavad päris kiiresti joosta.

Kuigi orienteerumisjooks ei ole minu põhiala, olen Roomas olles vabadel nädalavahetustel alati kaarditreeningu eesmärgil o-jooksu võistlustel käinud. Nelja aasta jooksul on starte kogunenud parkümmend, neist enamus viimasel kahel hooajal. Võitnud neist olen natuke rohkem kui pooled ja esikolmikust üldse välja jäänud ainult paaril korral.

**Rikkalikul auhinnalaual leidub veinigi**

Kui kohalikest võistlustest veel midagi tavapärast mainida, siis ehk seda, et finišis on lõpetajaid alati ootamas üpris rikkalikult kaetud laud: küpsised, rosinad, puuviljad, vesi, mahl ning kindlusega 100% vein, ilma milleta korralik itaallane oma elu ette ei kujuta.

Ka auhinnalaual – ükskõik mis ka auhinnaks ei ole, käib sinna peaaegu alati juurde pudel või paar kohalikku veini. Auhinnad on itaallastel ajalikud – näiteks maakonna meistrivõistluste võidu eest olen saanud autasuks teleri. Enamasti on üldlevinud priisiks siiski hulk kohalikku söögipoolist (erilised pastatooted, soolaliha, maiustused jne.), mis kõõgifännidest itaallastele on väga meeltnööda.

Itaallaste jaoks on võistluskorralduses väga tähtsal kohal ka kõik väline. Mõned näited: isegi alla 100 osavõtjaga võistluse jaoks tehakse suured A1 formaadis reklaamplakadid, autasustamine toimub õhtul piirkonna suurima linna keskväljaku kõrgel laval linnapea osalusel, võistluste kokkuvõtteks trükitakse klantskaantega kriitpaberil raamat. Võistlejana on väga mõnus sellist tähelepanu kogeda.

Järgneb...

Võistlusklass: H35

Sünniaeg: 6. aprill 1968

Elukoht: Tallinn, Nõmme. Juured on ema poolt Märjamaa vallas Vaimõisas ja isa poolt Ingerimaal Peterburi külje all. Mõlemad elavad praegu ema kodukohas, jätkates neljanda põlvkonnana Paali talu pidamist.

Perekonnaseisu kohta on momendil õigem öelda määratlemata, kasvatan poegi Mihklit (12) ja Rometit (7).

Haridus: 1975–1986 Tallinna 20. KK (praegune Ühisgümnaasium), kõrghariduse omandasin 1986–1993 Tallinna Tehnikaülikooli Ehitusteaduskonna autoteede erialal. Poole studiumi pealt spetsialiseerusin geodeesia ja töötan selles valdkonnas siiani.

Amet: REIB OÜ tootmisjuht. Olen ühtlasi ka firma osanik ja juhatuse liige. Firma tegeleb geodeetiliste, ehitusgeoloogiliste ja keskkonnauuringutega ning projekteerib ja rajab kergematele ehitistele vundamendiks terastoruvaui. Lahti seletatult kuuluvad geodeetiliste tööde ehk minu eriala alla alusplaani mõõdistused enne mistahes ehitiste projekteerimist, ehitajatele täpsed väljamärgimised ehitusplatsil, maamõõtmised, hoonete vajumisvaatlused ja palju muud. Seega toodame ka meie kaarte, nimetades neid küll plaanideks ja kasutades põhiliselt mõõtkava 1:500.

Minu tööülesanded on suhtlus klientidega, pakkumised, lepingud, tööülesanded, tööde üldisem korraldamine, arendustegevus geodeesia valdkonnas. Suur osa ettevõtte välissuhtlusest on mingil põhjusel jäänud minu kanda, olgugi, et elu esimest õpet inglise keeles sain aasta tagasi võetud kursusel.

Firmas on 65 töötajat, sellega oma valdkonnas Eesti suurimaid. Lisaks Tallinnale on meil geodeedid ka Tartus.

Peale REIB-i on mul veel tööalast tegevust. Eesti Geodeetide Ühingus olen juhtinud erialaste juhenditega tegelevat tööühma ja TTÜ-s olen 4 aastat pidanud maamõõduökonomika ja deformatsioonide uurimise loenguid. Neist viimast pean kitsama valdkonnana nn "enda reaks", ka diplomitöö kirjutasin Tallinna Linnahalli vajumistest.

Põhitöökohaga olen aga juba 14 aastat olnud sisuliselt ühes firmas, sest REIB kasvas välja omaaegsest Riiklikust Ehitusuuringute Instituudist, kus ma 1991. aastal praktikant-geodeedina alustasin.

Klubi: Vormiliselt klubitu, kuid esinen



## Mairolt Kakko

**Meil tekkis oma mänguriik. Selge oli see, et riik pole riik ilma kaardita. Tollal joonistatud kaardid on praeguseni alles ja neid on päris tore vaadata.**

viieandat aastat Bona Fide nime all. Nime kasutuselevõtja on samuti orienteerumisege tegelev sõber Rain Semper. Kuna vahel orienteerutakse ka võistkonniti, siis tekkis kaasalöömiseks vajadus abijõudude järele. Nii on meiega liitunud sõpru, olgu teistest klubidest või klubituid, kellest mitmed on jäänud ka püsima. Nimetaksin Maila Moori, Mart Jakobsoni, Heiki Savitschit ja Jaan Kostjukovi. Esimene võistkondlik etteaste oli 2001.a. Jüriöö, aga tähetund saabus selle aasta Jüriöö, kus nn teise naise otsingust listis kasvas välja tervelt kaks võistkonda ja Bona Fide-2 auhinnati parimaks mittekluubiliseks võistkonnaks. Kuna soovi meiega joosta avaldas koguni viis naist, pidime neist kahele viimasele ära ütleva. Täna siinkohal kõiki ühinenuid, minu jaoks oli tegu tugeva emotsionaalse elamusega. Bona Fide tähendab ladina keeles heas usus, iseloomustades tabavalt stardieelset seisundit või teevaliku langetamise momenti rajal. Võimalik religioosne seos siinkohal puudub.

### Seos orienteerumisega enne, nüüd ja tulevikus?

Esimeseks seoseks pean maal emakodus umbes 10-aastasena ümbruse kaardistamist. Meil olid omad valdused, kus sai naabrilastega sõjamänge mängitud. Mingil hetkel tekkis lausa mänguriik koos seaduste, raha ja ajalehega. Selge oli see, et riik pole riik ilma kaardita. Tollal joonistatud kaardid on praeguseni alles ja neid on päris tore vaadata. Ise usun, et see harrastus ja geograa-

fiahuvi veidi vanemas eas mõjutasid ka mu ülikooliaegset erialavalikut.

Pärisorienteerumise juurde sattusin aga alles 1997. a. 29-aastaselt neljapäevakul Ihasalus. Metsa tiris mind tollane kolleeg Margus Aljas (tänu!), keda enam ei kohta päevakutelgi, kuid H45 seltskonnale peaks ta vanadest aegadest tuttav nimi olema. Miskipärast juhtus nii, et vaatamata esimesel korral saavutatud 42. kohale H21C klassis, olin 3. ja 4. korral samas klassis juba võitja. Ilmselt aitasid kaasa nii lapsepõlvehuvi kui ka eriala. Ka füüsiline vorm polnud just päris vilets.

Edasi muidugi enam nii libedalt ei läinud, järgmistele võitudenii jõudsin alles järgmisel aastal. Aga pisiku sain külge korrapealt. Kui samal suvel välisreisile läksin, oli põhimureks see, et kaks neljapäevakut vahele pidi jääma. Nagu öeldud, pisik sai külge ja alates 2000. a. hakkasin regulaarselt käima suurematel võistlustel. Eesti meistrivõistlustel osalesin esimest korda 2001. a. pikal rajal.

Olen metsa viinud ka oma mõlemad pojad. Mihkel omandas asja üsna kiiresti, eriti kaardi lugemise. Praeguseks on tal aga kahjuks huvi vähenenud ning liig harva metsas käimisega pole enam arengut märgata. Võistlusklass on juba H14, mille rajad kipuvad talle raskeks jääma. Mingi konflikt on Mihklil sellise esemega nagu kompass. Mitte kuidagi ei taha ta seda endale selgeks teha ega metsa kaasa võtta. Samas pean teda kaarditaju osas andekaks, ta on hakkama saanud radadega, millega ma ise kompassita raskustes oleks.

Romet on praegu aga suur entusiast, talle ei või öeldagi, kui orienteeruma minna ei saa. Muidugi seikleb ta seni nõõrirajal, aga vaatab

juba usinasti kaarti ka. Tallinna teispäevakutel nõõrirada pole, seal käin temaga rajal kaasas. Kui kaardi õiget pidi ette sätin, siis leiab ta tihti juba punkti üles.

Loodan, et tal huvi jätkub ja et Mihkelgi taas rohkem metsas hakkab käima. Täiskasvanud lähedasi pole mul kahjuks õnnestunud metsa meelitada.

Minu o-pisik seni toimib ja tõenäoliselt jääb ta seda tegema pikka aega. Kunagi, kui millegi arvelt peaks aega üle hakkama jääma, loodan jõuda ka orienteerumiskaartide joonistamise juurde. Teoreetilistest teadmistest selleks peaks piisama.

### Kas Sul on ka teisi hobsid lisaks orienteerumisele?

Minu teised hobid kuuluvad muusika valdkonda ja jagunevad kaheks: koorilaul ja kitarr. Laulmas käin väikeses kooris nimega Kuldjala Lauluselts, seda juba 15 aastat. Kooris on hetkel kuni 12 lauljat, mis tähendab, et igaühe vastutus on päris suur ja kellegi haigestumine vms võib osutada kriitiliseks. Kuna ka meie dirigendid löövad kaasa nn hobi korras ja üldse kipub inimestel vähe aega olema, ei ole kunstiline tase enam see, mis 10 aastat tagasi. Tegutseme rohkem nn projektkoorina – korraldame ise esinemisi, igale neist eelneb mingi arv proove.

Kitarri hakkasin mängima keskkooli ajal. Moodustasime klassivendadega bändi nimega



Kuldjala Lauluseltsiga laulupeol.

Zepapoisid. Tegime ikka sellist karedamat muusikat, atribuutikaks needid-haaknõelad. Algne primipunk kasvas kahe kooliaastaga välja veidi tõsisemaks hevirokiks. Võtsin samal perioodil ka klassikalise kitarritunde. Ülikooli esimesel kursusel liitusin kollektiiviga Paan, kes oli tihedalt seotud bändiga, kust hiljem kasvas välja näiteks Terminaator. Siis tuli aga Nõukogude armee, kus vigastasin ühte sõrme, mis andis edasiselle kitarriharrastusele olulise tagasilöögi.

Selle aasta alguses aga panime taas kokku keskkooliaegse grupi eesmärgiga jäädvustada omaaegne looming helikandjal. Olgugi, et tase ei küüni kaubanduslikuni, on hing ja kontseptsioon säilinud ning käesolevaks ajaks on kümme lugu linti mängitud.

Mu pojad on olnud mu hobidele üsna head järgijad. Mõlemad laulavad ja mängivad ka

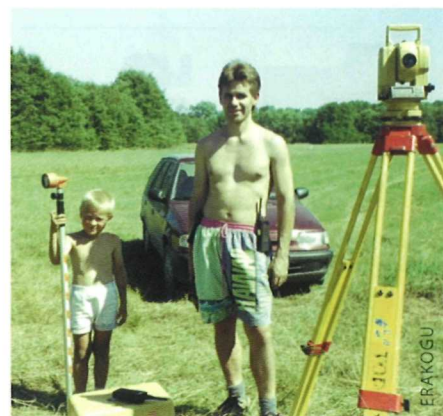
kitarri, vanemat poega huvitavad ka arvuti ja rulluisud – rula.

Talviti olen taas üle pikkade aastate hakanud suusatama, sel aastal läbisin esimest korda Tartu maratoni. Ära olen proovinud ka suusa- ja rattaorienteerumise, viimaste edusammud on küll lühemad o-jooksu omadest. Olen osalenud ka nn seiklusspordis, tõelisi elamusi on pakkunud klubi Matkasport korraldatav 36-tunnine matkavõistlus.

Üldiselt pean oma pühendumist hobidele vahel liigagi suureks – selle all kipuvad paraku kannatama lähedased, kodune elu ja majapidamine. Samas jään imetlema neid, kes harrastavad orienteerumist või mistahes muud hobi minust sootuks kõrgemal tasemel, olles samal ajal ka elu muudes tahkudes edukad.

### Kuidas suhtuvad orienteerumisse Sinu töökaaslased? Palju sellest teatakse?

Töökohas suhtutakse orienteerumisse üldiselt positiivselt ja minu metsaskäimise humoorilis-tunnustavalt. Kasutatakse väljendeid hull, jooksuaeg jne. Meil on peale minu veel 4-5 tõsisemat harrastajat, sealhulgas omaaegne Eesti koondislane Ants Toom. Olen firma suvepäevadel korraldanud orienteerumisevõistlust, osalejaid on olnud 15-20. Viimasel ajal on orienteerumine küll levinuima hobi positsioonilt taandunud. Nimelt on juba 8-9 kolleegi nakanud kalapüügi haigusse.



Möödistustöödel seitse aastat tagasi.

klassis ja sama aasta Jüriöö viimasel etapil Sixten Silla alistamist 6 sekundiga.

Suurimaid emotsionaalseid elamusi on aga pakkunud juba mainitud matkavõistlused ja näiteks selletalvine Haanja X-Dream koos Lea ja Lauri Leppikuga.

### Millised on Sinu suurimad saavutused tööelus?

Tööelu suuremaks saavutuseks loen praktikandist aste-astmelt tootmisjuhiks jõudmisega tehtud karjääri ja tunnustuse saavutamist kolleegide hulgas.

### Kas Sinu igapäevatöös ja orienteerumises on ühiseid jooni?

Igapäevatöö ja orienteerumise põhiliseks ühiseks jooneks on muidugi kaart kui maastiku vähendatud kujutis. Olgugi, et eesmärgilt erinevad, on neis palju sarnast. Kui geodeesias määratakse tundmatu punkti asend direktsiooninurga ja joonepikkuse kaudu, siis orienteerumisse üle kandes pole see muud kui suund ja sammud. Loomulikult on minu tööski olulised operatiivne otsuste langetamine, vajadus jõuda sihtmärgini konkurentidest varem ja efektiivsemalt, raskuste ületamine jne.

### Kas leiaks lugejaid Sinu tööpaika tellitud Orienteeruja?

Usun, et see leiaks lugejaid küll. Aeg-ajalt on mul mõni number töölauale sattunud, nii mõnigi sirvis seda. Kuna ajakiri pole aga firma põhitegevusega seotud, siis tellimist firma nimele ei mõistaks vist maksuamet, hakates rääkima erisoodustumaksust.

### Kas Sinu suveplaanidesse kuulub traditsiooniliselt ka mingi mitmepäevajooks? Milline? Miks?

Meie mitmepäevajooksudest on minu suveplaanidesse alati kuulunud 4EST. Eelmisel aastal pidin vigastuse tõttu küll kõrvalt vaatama, aga pojale olin ikkagi kaasa elamas. Olen osalenud ka pea kõigil teistel mitmepäevajooksudel, kuid mitte alati. Mitmepäevajooksud mulle (erinevalt mitmetest tuttavatest) meeldivad, tavaliselt kulgevad nad tõusvas joones. Alati olen positsioone parandanud viimase päeva viitstartides.

### Millised on Sinu suuremad elamused seoses orienteerumisega? Kirjelda neist mõnda!

Minu suuremad elamused seoses orienteerumisega on sageli olnud seotud öise metsaga või hoopis valikorienteerumisega, peamiselt rogainiga. Üheks tõsisemaks maha pandud märgiks on 21. koht (75-st) rogaini MM-il Tshehhis 2002. a. HD klassis koos Maila Mooriga. Suurimateks soorituselamusteks pean eliidi tasemel tulemuseni jõudmisi 2003.a. Harju MV-I valikus (justkui külavõistlus, aga seltskond, kuhu küündisin, oli puhas eliit) ja koos Rain Semperiga TAOK rogainil.

Sugugi mitte nii hea sooritusega, põhiliselt konkurentide eksimuste tõttu, on siiski tore meenutada 2003.a. öise EMV medalivõitu H35

# Orienteeruja kalender

## juunistnovembrini

## 2005

kuu	kuupäev	klass	teema	koht	organisatsioon	kuupäev	
Mai	17.06	R	EMV sprint	Rocca al Mare	EST	08.06	
	18.06..19.06	L-P	Jukola viesti ja Venlojen viesti	Anjalakoski	FIN		
	23.06..26.06	N-P	Euroopa noorte MV	Sumperk	CZE	15.06	
	24.06..26.06	R-P	XXVII ILVESTEADE	Väigi-Kaiu	EST		
Juuni	01.07..03.07	R-P	KAPA-3	Liepāja	LAT	16.06	
	02.07..03.07	L-P	Kalevi XXXII Suvejooks	Paluküla	EST	23.06	
	02.07	L	XIII Valdade Suvemängud	Ülenurme	EST		
	07.07..10.07	N-P	4 EST	Tabainca-Kapera	EST	30.06	
	10.07..15.07	P-R	FIN 5	Satakunta	FIN	20.06	
	11.07..17.07	E-P	12. Meisameeste EM	Ventspils	LAT		
	13.07..16.07	K-L	Juunioride MM	Tenero	SUI		
	14.07..17.07	N-P	World Games	Duisburg	GER		
	17.07..22.07	P-R	O-Ringen	Småland	SWE		
	23.07..31.07	L-P	Veteranide MM	Edmonton	CAN		
Juuli	23.07	L	RO Tallinna KV 1. etapp, lühirada	Männiku	EST		
	24.07	P	RO Tallinna KV 2. etapp, tavarada	Männiku	EST		
	29.07	R	Kehina sprint	Kehina	EST		
	30.07..31.07	L-P	Peraküla 2005	Peraküla-Nõva	EST	23.07	
	30.07..31.07	L-P	2. Läti rogainimeistrivõistlus	Tukums	LAT	23.07	
	August	05.08..07.08	R-P	XVII Koprakarikas	Akste	EST	31.07
		10.08..14.09	K-P	OJ MM ja MK 2. ring	Aichi	JPN	
		07.08..14.08	P-P	WOC 2005 Public O-Festival	Aichi	JPN	
		14.08	P	3. seiklusspordi etapp	Nõva	EST	
		20.08	L	3. RO EMV (tavarada)	Kella-Joa	EST	
20.08		L	XX Noorte Jukola	Rauma	FIN		
21.08		P	RO Tallinna KV 3. etapp, lühirada	?	EST		
27.08		L	EMV tavarada	Kitsemäed	EST		
28.08		P	EMV noorte/veteranide teade	Kitsemäed	EST		
September		03.09..04.09	L-P	Hiumaa 44. Karikavõistlus	Leemeti-Puski	EST	25.08
	03.09	L	Järvamäe lahtised MV, tavarada	Rõosa	EST	28.08	
	04.09	P	Rapla maakonna MV	Paluküla	EST	29.08	
	26.07.28.29.30						

### Oktoober

3 4 5 6 7 8 9  
10 11 12 13 14 15 16  
17 18 19 20 21 22 23  
24 25 26 27 28 29 30  
31

### November

1 2 3 4 5 6  
7 8 9 10 11 12 13  
14 15 16 17 18 19 20  
21 22 23 24 25 26 27  
28 29 30

### Detsember

1 2 3 4  
5 6 7 8 9 10 11  
12 13 14 15 16 17 18  
19 20 21 22 23 24 25  
26 27 28 29 30 31

05.09 .. 11.09	E-P	3. RO MM	Banska Bystřica	SVK	IOF	02.09
10.09	L	EMV pikk rada	Hatiku-Mammaste	EST	OK Põlva Kobras	kobras.polvamaa.ee
16.09	R	Eesti Koolisportliidu MV	Musila-Nõmme	EST	EKSL/JOKA	www.koolisport.ee
16.09	R	Noorte kohtaste ja kodutütarde EV	Hatiku	EST	Kobras/KL Põlva malev	kobras.polvamaa.ee
17.09 .. 18.09	L-P	Põlvamaa MV ja Eesti-Läti-Leedu noortemats	Küka	EST	OK Põlva Kobras	kobras.polvamaa.ee
18.09	P	Tartu raftermaraton				
25.09	P	4. seiklusspordi etapp	Vijandi	EST	Xdream	www.xdream.ee
30.09	R	Euromeeting — sprint	Põlva	EST	OK Põlva Kobras	kobras.polvamaa.ee
<b>OKTOOBER</b>						
01.10 .. 02.10	L-P	XVI Suunto Games ja Euromeeting	Taevaskoja	EST	OK Põlva Kobras	kobras.polvamaa.ee
03.10 .. 08.10	E-L	OJ MK 3.ring	Subiaco/Rooma	ITA	IOF	www.wcup2005final.info
06.10 .. 09.10	N-P	Juunioride Euroopa Karikas (JEC '05)	Graz	AUT	ÖFOL	
08.10	L	Jõhvik maraton	Ongassaare	EST	Jõhvikas	www.tpu.ee/~ekukk/
08.10	L	VI TA OK Rogain	Arbavere	EST	TAOK	keeks.cyber.ee/ta-ok
13.10	R	Põlvamaa koolide MV, valik	Mooste	EST	OK Põlva Kobras	kobras.polvamaa.ee
15.10	L	Pärmumaa MV ja OK West suhinnavõistlus	Uulu	EST	OK West	www.pairnu.ee/west
<b>NOVEMBER</b>						
26.11 .. 27.11	L-P	EOL üldkogu				10.10

## PÄEVAKUD

30.08 Keila-Joa	22.09 Uniküla	21.09 Tabina	17.08 Kõverjärve	18.08 Tammiste	04.08 Tareste
06.09 Harku mõis	29.09 Tuigo	28.09 Tabina	24.08 Uijaste	25.08 Valgerand	11.08 Malvaste
13.09 Hiit	Põlvamaa teispäe- vakud:	Otepää kolmapäevakud:	07.09 Viitna	01.09 Võiste	18.08 Antoni mägi
Tallinna Sprint:	21.06 Kanepi	06.07 Purtsi	14.09 Ebavere	08.09 Rannapark	25.08 Malvaste
20.06 Maarjamäe	28.06 Peri	03.08 Kirikuküla	Ida-Virumaa	15.09 Niidupark	01.09 Malvaste
Raplamaa o- päevakud:	05.07 Vinso	07.09 Varsamägi	28.07 Konu	22.09 Jõulumäe	08.09 Malvaste
07.06 Hagudi	26.07 Kiidjärve	05.10 Paluveski	11.08 Oru teerist	06.10 Uulu	15.09 Antoni mägi
15.06 Alu	02.08 Uniküla	Järvamaa teispäe- vakud:	25.08 Kõnnu	Läänemaa	22.09 Antoni mägi
17.08 Saunaküla	16.08 Sulbi veski	21.06 Rassi	08.09 Sinimäe	teisipäevakud:	Saaremaa
14.09 Rapla	30.08 Akste	09.08 Mustla-Nõmme	22.09 Kohtla-Nõmme	16.08 Roosta	neljapäevakud:
Tartu neljapäevakud:	06.09 Valgemetsa	23.08 Nõmmeküla	park	23.08 Paralepa	26.06 Lihulinn
04.08 Viitpalu- uderna	13.09 Kadaja karjäär	06.09 Türi	Pärnumaa	30.08 Pullapää	02.06 Karujärve
11.08 Kirikuküla	Võru kolmapäe- vakud:	Kõrgessaare	neljapäevakud:	06.09 Palivere	21.07 Oitme
18.08 Kaiu	06.07 Varstu	Lääne-Virumaa	30.06 Metsaküla	13.09 Paralepa	08.09 Karujärve
25.08 Soontaga	24.08 Trummipalo	kolmapäevakud:	14.06 Raeküla	Hiiumaa neljapäe- vakud:	15.09 Karujärve
01.09 Välgü	31.08 Kiidi	03.08 Tapa	21.07 Tõstamaa	30.06 Tareste	22.09 Viki
08.09 Viitpalu	07.09 Perajärve	Sporidihoone	28.07 Jõulumäe	14.07 Ristkraavi	29.09 Üru
15.09 Vapramäe	14.09 Pikakannu	10.08 Palmse	04.08 Killingi-Nõmme	21.07 Nõmba	06.10 Kudjape
			11.08 Rannametsa	28.07 Ristkraavi	



Sedamööda, kuidas stardihetk lähenes, tundsin ennast üha paremini. Mulle tundus, et miski ei saa takistada mind võitmast teist MM-kuldmedalit.

## Teekond eduni

### MM kodumaal Rootsis

[ KENT OLSSON ]

#### Start läheneb

Nagu tavaliselt, sooritasin kõik oma stardieelsed rituaalid: vaatasin järgi, kuspool on põhjasuund (nii, et võisin oma arvamust kompassi abil kontrollida), käisin WC-s, kontrollisin jalanõusid, rinnaumbrit, punktilegende, peapaela, sää-

— Kent Olsson — Sixten Sild

Kent Olsson on üks paremaid Rootsi orienteerujaid läbi aegade. Esimene lugu tema sportlasteest, suhtumisest orienteerumisse ja edukamatest tippvõistlustest ilmus Orienteerujas nr. 6/74 2003. aasta oktoobris.

rekaitseid. Ma ei tahtnud, et miski neist oleks mind enne starti seganud. Ning siis äkki oligi minu ees lõplik ja otsustav moment.

Mida mõtleb orienteeruja enne MM-rajale minemist? On arusaadav, et paljud on närvilised ja surve all, sest nad on seda võimalust aastaid oodanud. Ja äkki on see hetk käes. Mina? Kui ma seisan stardikoridoris ja kuulen stardikella piiksumas, mõtlen alati, et see võimalus on antud ainult täna — nüüd — ja see ei kordu enam iial. On absoluutselt vajalik teha oma parim võimalik sooritus. Seega ütlen ma iseendale: „Enam kunagi ei tule võimalust parandada neid nõrkusi, mida näitad täna.“

Ma kasutan alati sama strateegiat. Kui esimesse punkti on pikemat sorti etapp, „kõnnin“ ma esimesed 500 meetrit, et saavutada täielik arusaamine kaardist. Kui aga esimene etapp on lühike, siis vajan täielikku kontakti kaardiga kogu aeg. Seejärel, kui olen saanud hakkama esimese kolme punktiga ja kõik laabub, pean olema tõeliselt ettevaatlik eelviimase punktiga.

Selliste mõtetega peas olin valmis minema võitlusväljale, mis pidi võib-olla jääma minu viimaseks MM-võistluseks. Kuna tundsin ennast tugeva ja enesekindlana, siis teadsin, et mul on üsna hea kullashans.

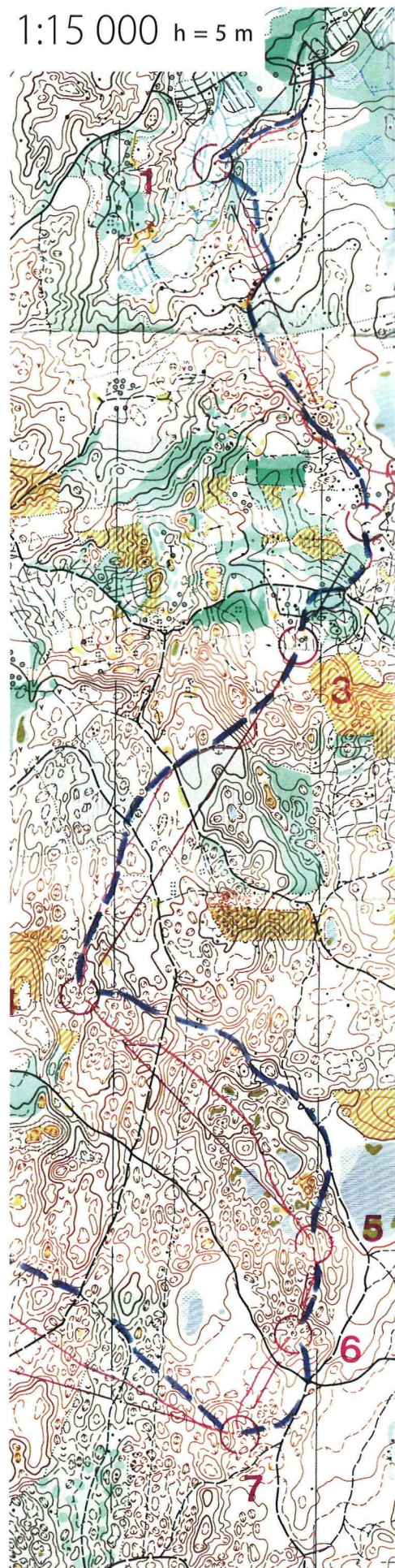
#### Piip-piip-piip

17700 meetrit (umbes 95 minutit) orienteerumist ja jooksu oli ees ootamas. „Piip-piip-piiip...“ Haarasin kaardi ja nägin kohe, et esimene etapp oli lühike. Teevariante sinna oli kaks, ma valisin vasakpoolse, sest see tundus turvalisem. Seal oli selge koht KP ründamiseks — seljandik ja lohk. Kõige olulisem oli aga faktor, et sain võtta punkti ülevaltpoolt tulles. Teel esimesse punkti vaatasin üle etapid 1–5 ning mõistsin, et enamasti tuleb liikuda enam-vähem sirgjoont mööda.

Kõige raskem asi tee lugemisel ühest punktist teise on aru saada, millises suunas väljuda kontrollpunktist pärast komposteerimist. Ja siis muidugi leida „varjatud teevalikud“, mida võib-olla ei märganud mõne sekundi jooksul pärast komposteerimist.

Suundusin kohe peale esimesest punktist väljumist vasakule teerajale ning jooksin selle lõpuni. Seejärel jätkasin piki kontuuri ja küngast suure lohu poole. Olles sinna jõudnud, pidin leidma suure kivi enne, kui siseneda rohelisse alasse. Leidsin KP probleemideta. Kaarti lugedes otsustasin väljuda punktist vasakule, joosta piki teerada vasakult ümber rohelise ala ning rännata 3. KP-d raiesmikult. Mu plaan töötas

1:15 000 h = 5 m



täpselt, nagu olin kavandanud ja punkt oli seal, kus ta pidi olema.

Neljandasse kontrollpunkti tahtsin joosta piki teerada kuni ristmikuni ning siis punkti poole liikudes lõigata läbi tihnikute. Kohe peale kolmandast punktist väljumist ootas mind aga üllatus — tuli välja, et ees ei olnud mitte järsk langus, vaid vastupidi – mul tuli võtta hoopis järsk tõus.

See ei olnud probleem. Tuli vaid tõusul tugevasti töötada ja seejärel joosta mööda teerada kuni ristmikuni ... siis liikuda edasi järgmise teerajani ... siis kontrollida "rohelist" vasakul ja raiesmikka paremal, lohku vasakul ... ning siis pidi punkt olema kusagil minu ees, kus ta tegelikkuses ka oli.

Järgmine oli raja esimene tõeline teevaliku-etapp, mis pakkus rohkesti variante ja oli mitmes suunas jooksvatest kõrgusjoontest kirju — see raskendas arusaamist, kas tegemist on tõusu või langusega. Valisin vasakpoolse variandi, peamiselt selleks, et omada head ründepunkti viiendat KP-d võtma asudes. Pealegi oli etapi kerge osa (orgu pidi allapoole teerajale) minu jaoks otsustav, sest sain siin järgmised etapid ette lugeda. Teel viiendasse punkti vaatasin üle teevalikud 8. KP-ni ning veendusin, et pean eriti tähelepanelik olema kontrollpunktidega 5, 6 ja 7. Need nägid kaardil päris rasked välja.

Punkt number kuus paistis õnneks keeruline vaid kaardil, tegelikkuses oli see väga lihtne tänu väga heale nähtavusele. Punkt paistis peaaegu eelmisest punktist. Seitsmenda KP võtsin teerajalt, et vältida viga.

### Esimene pikk etapp

Planeerides pikka etappi kaheksandasse punkti, otsustasin parempoolse variandi kasuks, sest see oli ainuke, mida nägin. See variant pakkus mulle ka aega lugeda ette järgmisi etappe. Jooksin piki teerada ristmikuni ning seejärel läbi „rohelise“ ala järgmise teeraja suunas. Siin piirkonnas tundsin sel päeval esimest korda ebakindlust oma orienteerumises.

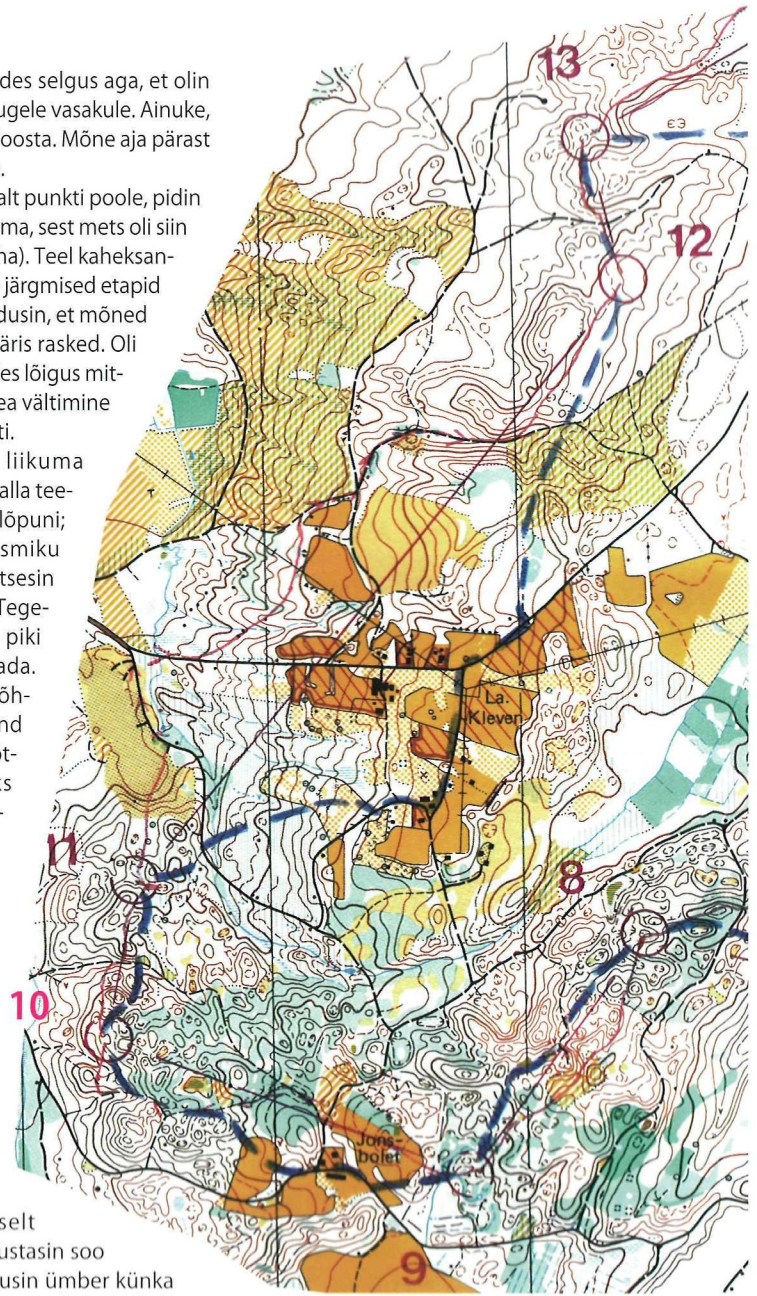
Liikusin väikese teerajakese poole kahe künka vahel, seda teerada polnud kaardil. Mulle tundus, et nende kahe lageda lohu juurde jõudmine oli võtnud liiga kaua aega. Seepärast peatusin, et lugeda kaarti ja teha kindlaks, kas ma polnud mitte jooksnud läbi kahe põhjapoolsema künka vahelt. Kompassi abil oma

liikumissuunda kontrollides selgus aga, et olin kaldunud hoopis liiga kaugemale vasakule. Ainuke, mida teha sain, oli edasi joosta. Mõne aja pärast ilmusid lohud nähtavale.

Hiljem, kui jooksin teerajalt punkti poole, pidin kaarti väga hoolikalt lugema, sest mets oli siin tihe (nagu ka kaardilt näha). Teel kaheksandasse punkti vaatasin üle järgmised etapid kuni 12. KP-ni ning veendusin, et mõned punktid saavad olema päris rasked. Oli otsustava tähtsusega selles lõigus mitte vigu teha. Vähimagi vea vältimine sellisel rajal on võidu võti.

Üheksandasse punkti liikuma hakates plaanisin joosta alla teerajale ning seda mööda lõpuni; seejärel ülespoole raiesmiku nurga suunas, kust kavatsesin asuda punkti ründama. Tegelikuses jooksin hoopis piki parempoolset väikest rada. Minu taktikamuutuse põhjuseks oli soov säästa end sel moel liigest tõusuvõtmisest. Nii võisin lisaks palju suurema kindlusega punkti rünnata, olles enne jõudnud välja ojani.

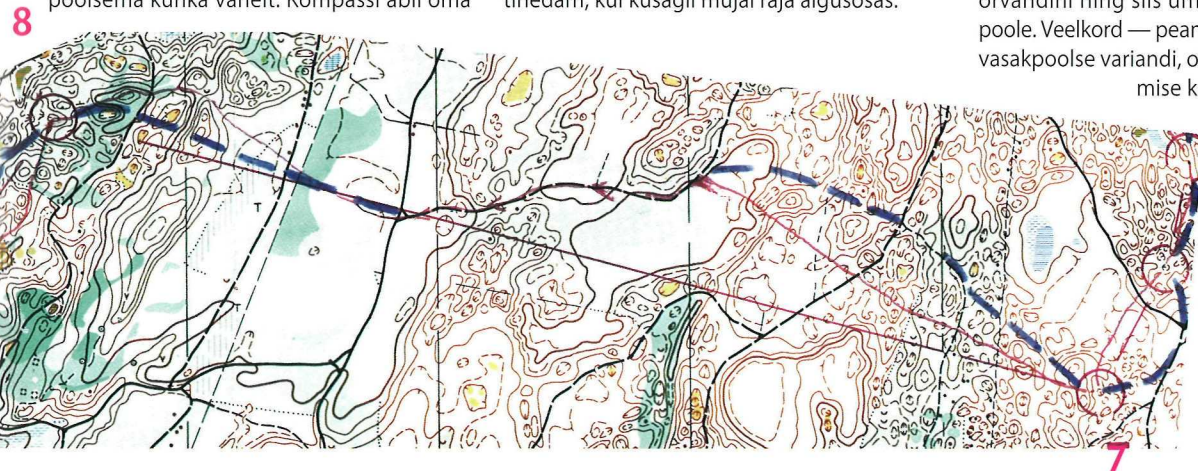
Tunnetasin, et see punkt võib olla väga keeruline. Mul puudus selles piirkonnas konkreetne pideorientiir ning mets oli tihe. Selles lõigus oli hädavajalik jälgida kõiki detaile. Et teha asi arusaadavaks oli kogu aeg oli vaja täpselt teada oma asukohta. Alustasin soo leidmisega paremal, liikusin ümber künka ja nägin siis lohku paremal käel orvandis, niisama nagu ka väiksemat lohku. Endiselt tundsin ennast veidi ebakindlalt ning liikusin allamäge, et jõuda ojani. See ilmus nähtavale täpselt õigel ajal. Pärast seda oli mul ainult vaja liikuda mööda orvandit, mis juhtis mind otse punkti. See punkt põhjustas tõsiseid raskusi paljudele võistlejatele, eriti seepärast, et mets oli siin palju tihedam, kui kusagil mujal raja algusosas.



### Kõige raskem etapp

Kümnendasse punkti läksin vasakult mööda teerada. Seal vaatasin veelkord üle 12. etapi, et veenduda, kas ei ole paremat varianti kui see, mille olin juba välja valinud. Jooksin piki rada aasa poole, seejärel läbi "rohelise" teeraja poole. Sealt edasi liikusin mööda rada orvandini ning siis ümber „rohelise“ punkti poole. Veelkord — peamine põhjus, miks valisin vasakpoolse variandi, oli turvalisem punktivõtmise koht.

Seejärel tuli kerge etapp üheteistkümnendasse kontrollpunkti. Mul oli vaja hoida ainult kõrgust — liikuda orvandit mööda üles kahe tipu vahele, laskuda allapoole, ümber lohu ja seejärel keerata vasakule punkti suunas. Kuid siis tuli etapp, mis



oli arvatavasti raja keerulisim — etapp kaheistkümnendasse punkti. See valmistas mulle kõige rohkem probleeme. Tahtsin valida parempoolset varianti (et vältida liiget tõusu), kuid selle algus oli väga halb. Ringijooks oli liiga suur ja läbitav „roheline“ liiga aeglane. Loomulikult lõppes see nii nagu ikka, kui sa ei suuda otsustada. Jooksin otse läbi tihniku aasa suunas, sealt edasi oli läbitavus jälle hea. Jooksin lihtsalt mööda teed, keera-

siin teerajale, ületasin raiesmiku ja suundusin läbi tasase ala punkti suunas.

Teel 13. punkti ei tekkinud mul mingeid probleeme, sest piirkond oli täiesti tasane. Oli vaja vaid joosta ümber tipu ja sealt paistiski tähis. Liikudes punkti 14, oli hädavajalik valida kindel liikumistee. Seepärast läksin ümber paremale jääva „roheline“ otse raiesmiku suunas ja seejärel punkti.

Sa pead oskama teha kindlaks keerulisi rajaosi, kus on lihtne viga teha ning valida seal turvalisemad liikumisteed. Lubage mul iseennast korrata: „Kui tahad sellisel võistlusel edukas olla, on otsustava tähtsusega vältida viga.“

Olin mõelnud 15. etapile enne jooksu alustamist (ehkki kaardiga skaalas 1:50 000). Loomulikult ei teadnud ma, kuhu rada viib, kuid minu võistkonnakaaslased ja ma ise olime ettevalmistuse käigus kaalunud erinevaid alternatiive. Siinkohal olime arvanud õigesti. Sain aru, et teevalik ei ole siin otsustava tähtsusega. Väljusin 14. punktist suunda kontrollimata, ületasin teeraja ja suundusin otse tee poole, mida mööda liikusin „roheline“ lõpuni paremal käel. Jätkasin ülespoole mööda harja, möödudes tihnikust ja kivist enne, kui jõudsin viimase tugiorientaatori punkti ees — tihnikuni.

On väga tähtis teha selgeks, millisest suunast lähenete punktile ning seda eriti sellisel maastikul nagu 1989. aasta MM-i oma, kus nähtavus ja joostavus pidevalt muutuvad. Punktivõtmise tugiorientaatorid olid siin orvand ja kivi vahetult enne „rohelist“. Jooksin sealt lohku, kuid tundsin ennast siiski ebakindlalt, sest punkt tundus olevat paigutatud liiga madalale.

kontrollpunkti otsustasin vasakpoolse variandi kasuks, mis oli vähemalt punktivõtmise seisukohast lihtsam. Piisas sellest, et joosta suure lagedani ja mööda seda kõlvikupiirini, mida mööda tuli seejärel liikuda punkti nähtavaks tuleamiseni. Selleks ajaks hakkasin juba tundma väsimuse märke ja järgmise etapi teevalik võttis veidi rohkem aega kui tavaliselt. Valisin jällegi lihtsaima alternatiivi — vasakult, sest vea risk tundus seal palju väiksem. See faktor oli minu jaoks otsustav, arvestades kasvavat väsimust jalgades. Niisiis jooksin üles avatud maastikuosale ja püüdsin leida teerada, kuid edutult. Kontrollisin liikumissuunda kompassi abil ja liikusin vajalikus suunas edasi rajani. Ületasin veel teisegi rajakese ja möödusin suurtest orvanditest ning jõudsin põhja suunduvale teerajale. See juhtis mind järgmise suure lagedani, kust pöörasin paremale piki kõlvikupiiri punkti suunas.

Minu teevaliku teine eelis tuli ilmsiks, kui punktist väljusin — nimelt taipasin, et oleksin võinud punktist väljuda samas suunas, kust punktipiirkonda sisenesin. Järgmisel etapil möödusin kaksikkivist ja lohust, liikudes üle nina ja piki kõlviku piiri otse punkti suunas.

### Raja mäGINE lõPUOSA

Raja mäGINE lõpuosa algas pärast 19. KP-d. Kahekümnendasse punkti valisin vasakpoolse variandi, et võtta punkt ülevalt ning lõdvestusin, kui etapi keeruline lõpuosa algas. Jooksin üle

### Rajameistri trikk

Siis tuli tüüpiline rajameistri trikk — lühietapp kohe pärast pikka, sealjuures olulise suunamuutusega. Sellistes rajalõikudes on väga tähtis väljuda kontrollpunktist õiges suunas

ja mitte kalduda kõrvale KP-sid ühendavast sirgjoonest, sest lühike etapp ei paku aega suuna korrigeerimiseks. Mul ei tekkinud selle etapiga probleeme. Toimisin väga hoolikalt, kontrollisin kõiki detaile ja sain kivilahmale täpselt pihta. See oli üks väheseid etappe, kus saavutasin parima etapiaja. Teel seitsmeteistkümnendasse



avatud ala ja raiesmiku kuni kõlviku nurgani, seejärel tegin kaare ümber oru otsa kõigi orvandite, et saaksin punktile läheneda ülevalt mööda nina — mul oli vaja ainult jälgida, et liiguksin mööda õiget nina. 21. kontrollpunkti otsustasin minna paremalt. See variant tundus lihtsam ja mis kõige tähtsam — vähem mägine.

Järgmine etapp 22. punkti pakkus vaid ühte varianti, mis vastas minu strateegiale ja arusaamisele sellest, kuidas orienteerudes peaks jooksuma. Strateegia oli lihtne — olla punktivõtmise staadiumisse jõudes nii lõdvestunud ja puhanud kui võimalik. Seega otsustasin ka siin suunduda vasakule ja joosta piki nina ülespoole — sel moel pidi punkti leidmine lihtne olema. Ma lugesin kõiki neid teevalikuid juba varem — 15. KP poole joostes.

Eespool kirjeldatud strateegia oli tegelikult määrav ka minu teevalikul eelviimasesse punkti. Otsustasin suure ringijooksu kasuks mööda metsateed. Hiljem imestasid paljud, et miks ma sellise variandi valisin.

Arutlesin järgmiselt:

- Otsus baseerus osaliselt minu kogemusel kontinentaalselt Kesk-Euroopa maastikutüübilt, kus orud on tegelikkuses palju sügavamad kui kaardil kujutatud.

- Tahtsin olla nii lõdvestunud ja puhanud kui võimalik, kui hakkani punkti võtma, et saaksin teha hea teevaliku viimasesse punkti.

- Rootsi koondise teise MM-katsevõistluse lõpus Anebys ei suutnud ma ühel etapil kuidagi oma teevaliku varianti välja valida. Lõpuks otsustasin minna otse ja leidsin ennast kogu selle etapi jooksul mõtlemast, kas ma tegin hea või halva valiku. Seepärast otsustasin MM-il valida juba varem otsustatud variandi, et säästa ennast kahtlustest.

- Raja lõpuosas, kui hakkad väsimata, on palju lihtsam joosta mööda teed ja sellega hoida ära võimalikke probleeme ja raskusi.

Niisiis, komposteerides kontrollpunktis 22, teadsin juba, et pean minema vasakule. Selleks, et mööduda suurest orvandist, jõuda välja teerajale, joosta seda mööda teeradade hargnemiseni, sealt läbi tihniku avatud ala suunas ja selle nurka viimase tugipunktina kasutades punkti ründama, valides allapoole liikumisel õige nina. Nagu eelmiseski punktis, teadsin ka siin juba enne komposteerimist, et pean tagasi pöörama ja jooksuma nõlva ülemist serva mööda kuni teerajani ning seda mööda edasi kuni kõlviku piiri ületamiseni. Seejärel oli ülitahtis leida orvand, enne kui alustasin laskumist mööda nina viimase punkti suunas.

Pean tunnustama, et oli väga mõnus tunne näha viimase punkti tähist ja mõista, et olin saanud hakkama järjekordse veatu MM-jooksuga. Teisest küljest, ma ei teadnud veel, mida mu sooritus väärt on. Kuuldes rahvahulka valjult

ergutamas, mõistsin, et see võib taaskord olla piisavalt hea MM-medaliks. Jäi üle ainult kruvida kiirus nii suureks kui suutsin... Alles siis, kui olin ületanud finishijoone, öeldi mulle, et olin teeninud hõbeda.

### Mõtted pärast võistlust

Nii mõnigi inimene võib arvata, et hõbemedali võitmine MM-il tähendab kindlasti rahulolu, kuid see ei ole tõsi. Niipea kui ületad finisjoone, on vaja hakata mõtlema, mis sai tehtud õigesti ja mis valesti. See on aeg võimalike uutele

võitudele vundamendi rajamiseks.

Küsid iseendalt neid küsimusi kohe peale finishijoont, hakkasin juurdlema, miks ma ei olnud võitnud. Võisin öelda, et ma ei olnud kuigi palju vigu teinud, kuid olemaks parim, pead olema perfektsionist ja

tegema perfektse jooksu. Seda ei ole võimalik saavutada, küsimata iseendalt: „Mida ma tegin valesti? “ Minu järelendus oli, et kaotasin võistluse jooksu lõpuosas, kui otsustasin vale variandi kasuks — valisin liiga turvalised teevalikud, mis sisaldasid liiga suuri ringijookse.

See tulenes meie võistluseelsetest ootustest raja ekstreemselt raske lõpu suhtes, mille tarvis pidi jõudu säästma. Alates 12. kontrollpunktist, kus ma tundsin esmakordselt väsimustunnet jalgades, olin olnud oma jooksu liiga passiivne. Teisisõnu — olin hoidnud oma jõudu ega sundinud ennast kiiremale tempole. Kuid tegelikkus osutus teistsuguseks — raja lõpuosa ei olnud nii raske, kui me olime oodanud. Juba eelviimasesse punkti minnes tajusin, et mu väsimus ei olnud nii suur, kui see pidanuks olema MM-tavaraja lõpus — mäenõlv pärast eelviimast punkti ei valmistanud mulle mingeid raskusi, tegelikult ma lausa purjetasin sealt üles. Reaalset olukorda arvestades ei saa seda pidada muuks kui veaks.

Mida pean meelde jätma järgmiseks korraks? Püüda joosta kogu raja vältel nii kiiresti kui võimalik ja olla finishikoridoris täiesti „kustunud“ . On parem finisheerida teisena ja täiesti väsinult kui teisena ja suurte jõuvarudega.

### Mida ma tegin õigesti?

Olin rahul oma võimega mõelda positiivselt. Lõppude lõpuks ei osutunud võistluse

maastikutüüp minu lemmikuks. Sellegipoolest mõtlesin kogu ettevalmistusperioodi jooksul maastikulaadist, mis mulle kõige paremini sobib ja see aitas tugevdada mu vaimujõudu ning luua positiivseid ootusi maastiku suhtes, mida rajal pidin kohtama. Ootasin maastikutüüpi ja orienteerumist, mis mulle kõige paremini sobivad.

Luues endale nägemust, millisena ma seda jooksu tahtsin näha, vältisin kogu raja vältel mõtteid, et maastik ei sobi mulle ja et see võib olla eeliseks hoopis teistele jooksjatele.

Ma pean väga tähtsaks, et enne jooksu ei mõeldaks negatiivsetele asjadele. Ma mõtlen ainult asjadele, mis on minu jaoks positiivsed. Kui ma sellel konkreetsel rajal endale sisendasin, et maastik on täpselt selline, nagu kodus Blekinges, siis tegin ma seda kahel põhjusel:

- Tahtsin tugevdada oma eneseusku.

- Ma tahtsin, et minu konkurentide veri tarduks ja nad mõtleksid: See maastik on Kentile nagu loodud!

Mida pidin ma aga muutma järgmisel korral? Selleks oli minu ebapiisav enesedistsipliin suviste ettevalmistuste ajal. Alles maikuu hakkasin tõsiselt vaimselt keskenduma ja fokuseeruma MM-võistluseks ning see oli minu jaoks liiga hilja, et olla valmis kulda võitma. Kõigele vaatamata on mu isiklik arvamus, et ma ei oleks sel päeval suutnud Peter Thoreseni lüüa, isegi kui oleksin teinud nii füüsiliselt kui vaimselt ideaalse jooksu.

Mul jäi üle ainult õnnitleda teda suurepärase saavutuse ja kuldmedali puhul. Kuid me pidime teineteist taas kohtama kaks aastat hiljem, Tsehhoslovakkias...

Tõlkis Sixten Sild

Eelmist osa ilmus 2004. aasta Orienteerujas nr 3/80.



### Meenutab Sixten Sild

Olime maastiku iseloomuga juba aasta enne võistlust üsna hästi kursis saanud, kuna käisime 1988. a. NL koondisega Rootsisis Põhjalaade MV-I ning seejärel osalesime mitmepäevases rahvusvahelises MM-treeninglaagris.

Meie jaoks Lehoga oli see "Tabina-tüüpi maastik" ning seega väga kodune. Selliseks orienteerumiseks oli võimalik valmistuda Eestiski.

Tollal oli MM-il ainult üks individuaalala – tavarada. Finaali pääsesime kõik NL koondises hõlpsasti. Finaalis tegin aga juba 2. KP-ga vähemalt kolm minutit maksma läinud vea, mis tagantjärele analüüsis võitis võimaluse esikuuku kohale võistelda. Kuid õnneks ei lasknud ma ennast sellest häirida ning edasi tegin vägagi hea soorituse. Kahetseda võib veel ehk 18. etapil kaotatud minutit.

Rada pakkus huvitavaid teevalikuid. Mõnel etapil joosti lausa 3 – 4 põhimõtteliselt erinevat varianti. Kokkuvõttes tuli minu MM-i debüüdil 14. koht ajaga 1:44:08.

Selle maastikuga seoses meenub veel üks tore seik – järgmisel aastal Rootsisis treeninglaagris olles jooksin sama rada veelkord. Nõ suvalisel päeval ja tööajal. Mets oli inimtühi, kuni ühel hetkel Eesti mees Kalle Kalm vastu marssis! Üllatus oli muidugi mõlemapoolne.

# 10 MILA —

## legendaarne mehisuse proovikivi

10MILA ehk TIOMILA on rahvusvahelise orienteerumiselus teerajajaks olnud klubidevaheline öine teatejooks, mis peeti esimest korda 1945. aastal. Juba esimesel jõuproovil osales 66 kümneliikmelist meeskonda.

SIXTEN SILD

Üritus kogus kiiresti populaarsust ning on toimunud igal aastal v.a. 1960, mil kollatõve epideemia tõttu jäid ära kõik orienteerumisvõistlused, nii et käesoleva aasta väljaanne oli järjekorras juba 60.

Osavõtturekord on seni aastatest 1983, 1990 ja 1992, mil startis 542 meeskonda. Viimasel aastakümnel on osavõtjaskond stabiliseerunud 350 - 400 vahel. Traditsioonilisele läbi öö kestvale meeskondade heitlusele lisandusid aastal 1977 naiskondade 5-etapiline, 1992 noorte 4-etapiline ning 2004 veteranide 3-etapiline võistlus, mis kõik peetakse laupäeval, enne öhtust meeste starti.

Nimi 10MILA tähendab rootsi keeles „10 miili“ (rootsi miil = 10 km) ehk seega 100 kilomeetrit, sest keskel läbi nii pikk on meeste rada kümne etapi peale kokku.

Eestlastele on paremini tuntud Soomes jaanipäeva eel peetav 7-etapiline Jukola-teatejooks, mis on 10MILA eeskujul ellu kutsutud aastal 1949 ja tänaseks nii osavõtjate arvult kui ka korraldusasemelt oma eeskujust möödagi kasvanud. Oluline vahe nende kahe võistluse

eraldi veteranide, noorte, naiste ja meeste võistlus, enamik etappidest on hajutusega, kuid on mõned hajutuseta etapid, nende hulgas tänavu ka legendaarne „Långa Natten“, eesti keeli „Pikk Öö“ – meeste öine teateetapp pikkusega 16-17 km.

\* 10MILA on eliitvõistlus, millest oma klubide koosseisus võtavad osa peaaegu kõik maailma tipporienteerujad, kuid samas pakutakse võimalikult paljudele võistkondadele võimalust osaleda tippudega võrdsetel tingimustel.

### Eestlased ja 10MILA

Autorile teadaolevalt osalesid esimeste kodu-eestlastena 10MILAL Inno Ling, Leho Haldna ja allakirjutanu. See oli aastal 1989 ning Soome klubi Lahden Suunnistajat 101 ridades.

Seejärel on eestlased osalenud igal aastal, kuid peamiselt oma välisklubide ridades. Juba 1991. aastal tegi siiski ka esimene Eesti klubi – OK Ilves, ajaloolise sammu ning osales võistlusel täisvõistkonnaga.

Eestlased on 10MILAL varem sageli silma paistnud esimeses vahetuses. Korduvalt on esimeste hulgas rajalt tulnud Rene Ottesson meeste ja Külli Kaljus naiste seas. Tänavu tegi ilusa avavahetuse Hiisirasti ridades startinud Annika Rihma, kes finisheerus 352 naiskonna konkurentsis seitsmendana, kõigest 36 sekundit liidrist hiljem.

Samas naiskonnas jooksid eestlannad ka teist ja kolmandat vahetust. Maret Vaher ja Kati Rooni olid liidritega võrreldes siiski sunnitud taganema, lõpetades kohtadel 18 ja 43 ning kaotades oma etapi liidrile vastavalt kolm ja seitse minutit. Soomlannade poolt lõpuni joostud võistluse lõpetas Hiisirasti 53. kohaga.



▲ Naiste start.

▶ Võitjate koosseisus jooksis kaks rootslast ja kolm tšehhi.

vahel on kindlasti ilm – kui 10MILA toimub karmis, pimedas ja külmas aprillilööös, siis Jukola naudib aasta lühimat ööd ning reeglina mõnusat suveilma.

### Mis on 10MILA Skandinaavia klubidele?

\* 10MILA on O-sporti teatejooksu klassika – stiimul võistkonnavaimule, öisele orienteerumisele ja talvisele treeningule. See on suurim kevadine orienteerumispidu.

\* 10MILA on traditsiooniline teatevõistlus, kus „teatepulka“ (milleks on võistluskaardid) kantakse vahepausideta stardist finishini. Toimuvad

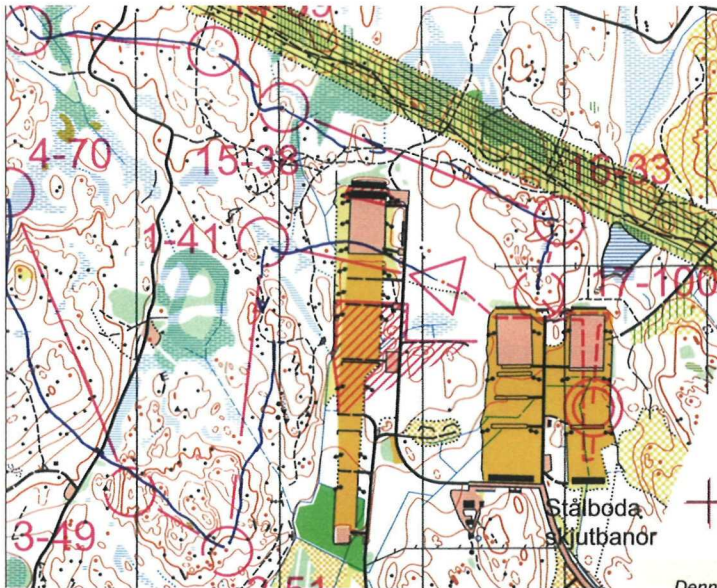
Naiste ankruetapil olid võidu pärast maid jagamas kaks maailma praegust absoluutset tippu – mullune tavaraja rootslannast maailmameister Karolina A. Højsgaard (Domnarvet Golf) ja aastatel 2003-2004 viis järjestikkust maailmameistritiitlit võitnud sheistlanna Simone Luder (Ulricehamns OK, SWE). Viimase poolt raja keskosas tehtud kaks viga, mida pealtvaatajad tänu GPS-süsteemile suurele ekraanile kuvatuna kaardil näha said, otsustasid lahingu käigu selgelt rootslanna kasuks.

Noorte võistlusel osales tänavu eestlastest Lauri Sild, kes rootsi klubi OK Triangeln eest ankruetappi joostes tõstis võistkonna (4 liiget, s.h.

vähemalt 1 tüdruk) 90. kohalt 51.-ks. Kaotus kuue kilomeetrise etapi parimatele oli alla pooleteise minuti. Noorte teatevõistlusel osales 344 võistkonda.

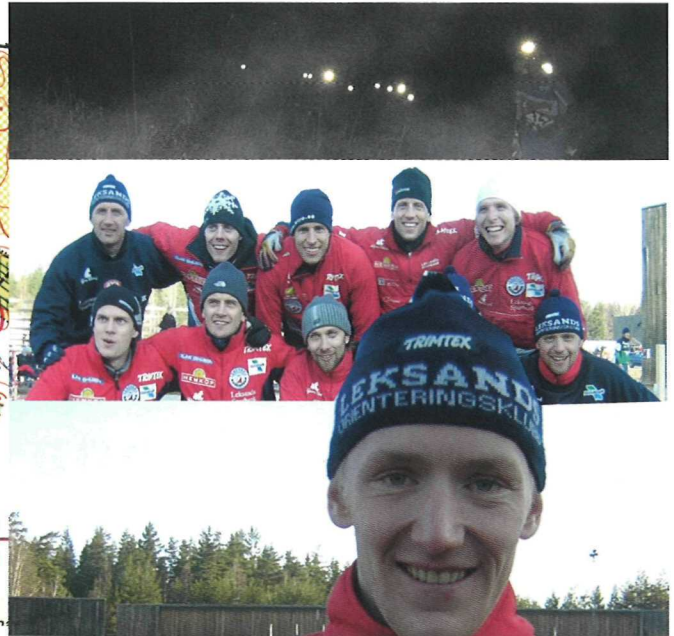
Meeste kauaoodatud võistluse stardipauk kõlas kell 20. Alustati 11,4 km etapiga ja valges, kuid lõpuosa joosti juba pimedas. Nagu päeval naised ja noored, nii jooksid ka mehed märksa kiiremini, kui korraldajad olid arvestanud. Juba esimesel etapil tervelt üheksa minuti võrra!

Hea läbitavusega maastikul tulid tihedas finisheerijate rivis eestlastest päris eesotsas välja 18. Marek Nõmm (Hiisirasti, FIN, +1.06) ja 26. Andreas Kraas (OK Roslagen, SWE +1.26). Väga tiheda konkurentsi tähe



ning oma edu finishiks enesekindla jooksuga 2,5 minutile kasvatas.

**Kokkuvõtteks.** Kui tahad kogeda öise orienteerumise tõelist võlu ja täit hiilgust ning klubimeeskondade kompromissitult heitlust, siis Tiomila on ainuke o-suurvõistlus, kus seda korraga kogeda saab. Tiomila kuulub vältimatult iga o-fänni kevadisse kalendrisse ja Eesti orienteerumiskalendri koostamisel on seda juba aastaid arvestatud – kasutagem seda suurepäraselt võimalust julgemini!



Olle Kärnerile kuulus Leksands OK klubi koosseisus 5. koht. Esireas paremalt esimene ankrumees Kalle Dalin (mulluse EM-i tavaraja kuld).

all jooks ka jätkus. Kolmandal etapil läksid juhtima kolm norra meeskonda, sealhulgas suurfavoriit OK Halden koguni kahe tiimiga. Seejärel vaheldusid liidrid peaaegu igal etapil, kuid kogu aeg olid eesotsas viimaste aastate suverään Halden SK (NOR) ja 1990-ndate alguses hiilunud Södertälje-Nykvarn (SWE). Viimasele, 16,2 km pikkusele etapile siirdusidki koos nende meeskondade ankrumehed Tore Sandvik ja Petr Losman. Ankruetapp oli rajameistri tahtel tänavu hajutuseta ning seda kasutas Södertälje Losman maksimaalselt ära. Kogu raja püsis ta tihedalt Sandviki kannul, lootes eelkõige oma tugevale lõpuspurdile.

Lõpplahendus oli aga hoopis muul moel dramaatiline. Viimases KP-s ees olnud Tore Sandvik jõudis lõpusirge algusesse esimesena, umbes 5-6 meetrit konkurendist eespool, kuid eksis viiest finishikoridorist õige valikul ning kaotas lootusetult palju aega, kui hakkas üle ja läbi piirdelintide koridore vahetama. Losmani tõeliselt terav spurt tegi samal ajal oma töö.

Kurb lõpp rajal põhitöö teinud Sandvikile, kuid samas ka valus õppetund – nii tähtsal võistlusel ei tohi kunagi jätta enne starti finisheerumise detaile selgeks tegemata! Tagantjäreli võis kuulda, et Tore Sandvik oli rajal korra isegi umbes poolteist minutit paigal seisnud, et konkurent oma teed läheks, kuid see seisis samamoodi kõrval ja ootas.

### Uudsed lahendused.

\* Elektrooniline märkesüsteem on 10MILAL kasutusel aastast 1995. Algul EMIT, hiljem SportIdent.

\* Suur teleekraan on võistluskeskuses aastast 2003. Sellel näidatakse pilti rajalt ning stardi- ja finisjalalt. Tulemused vaheajapunktidest tulevad reaajas.

\* Tänavu oli katsetusfaasis naiste ja meeste tippvõistkondade ankrueetappide jooksjate liikumistrajektoori jälgimine ekraanil GPS-süsteemi vahendusel. Vabatahtlikkuse alusel kandsid tippvõistkondade jooksjad GPS-seadet, mis tegi nende jälgimise võimalikuks. Nii mõnigi liidrite tehtud viga sai sel moel peaaegu reaajas nähtavaks. „Pika öö“ etapil oli aga võimalik jälgida norralase Anders Nordbergi elegantset sooritust, kui ta üksi juhtgrupist erineva teevaliku teinuna teistest lahti rebis

Info: <http://www.10mila.se/>

Teisi eestlaste tulemusi tänavusel 10MILAL (sulgudes klubi, riik, võistkonna kaotus liidrile etapi lõpus ja kaotus etapi parimatele):

- \* N 1. etapp (6,8km): 101. Kirti Rebane (MS Parma, FIN +4 min)
- \* N 4. etapp (5,8km): Anu Annus (Kalevan Rasti, FIN) tõstis naiskonna 58. kohalt 35-ndaks, näidates 7. etapiaega, +3 min etapi parimatele)
- \* N 4. etapp (5,8km) Nele Taba (Almby IK, SWE +1:26, +16 min etapi parimatele)
- \* N 5. etapp (7,8km) Minija Pääslane (Almby IK, SWE +1:26, +24 min etapi parimatele)
- \* M 1. etapp (11,4 km): 80. Timmo Tammemäe (OK Roslagen, SWE +3.22)
- \* M 1. etapp (11,4 km): 86. Alar Abram (Kangasala SK, FIN +3.35)
- \* M 1. etapp (11,4 km): 99. Mati Tiit (Linköpings OK, SWE +4.11)
- \* M 1. etapp (11,4 km): 154. Alar Assor (Dalaportens OL, SWE +6.42)
- \* M 1. etapp (11,4 km): 180. Sixten Sild (OK Triangeln, SWE +7.47)
- \* M 1. etapp (11,4 km): 215. Priit Pääslane (Almby IK, SWE +9.15)
- \* M 2. etapp (11,4 km): 68. Tarvo Avaste (OK Roslagen, SWE + 7.38, +8 min etapi parimatele)
- \* M 2. etapp (11,4 km): 70. Armo Hiie (Lappeen Rienti, FIN +7.41, +5 min etapi parimatele)
- \* M 2. etapp (11,4 km): 131. Timo Sild (OK Triangeln, SWE +16.20, +11 min etapi parimatele)
- \* M 5. etapp (17,1 km): 59. Jan Olm (Kils OK, SWE +29.16, +17 min etapi parimatele)
- \* M 8. etapp (10,0 km): 83. Sander Vaher (OK Triangeln, SWE +1:20, +4 min etapi parimatele)
- \* M 9. etapp (10,0 km): 5. Olle Kärner (Leksands OK, SWE +10.30, +4 min etapi parimatele)
- \* M 10. etapp (16,2 km): 92. Markus Puusepp (OK Triangeln, SWE +1:53, +16 min etapi parimatele)
- \* M 10. etapp (16,2 km): Tõnis Vaiksaar (Dalaportens OL, SWE +1:53, +18 min etapi parimatele)
- \* M 10. etapp (16,2 km): Peeter Pihl (IF Femman, FIN +2:08, +33 min etapi parimatele)



## Laura ja Jüri Joonas — sprinter ja IT- poiss?

KAIDI OONE

Perekond Joonaste orienteerumispisik pärineb ema Erikalt, kes on orienteerumisega tegelenud maast-madalast. Pereisa Eero on rajale läinud koos lastega, varem oli ta ainult orienteerujate sõber. Enamus nädalavahetusi möödub Joonaste peres sportlikult, talvel suusatamine, suvel orienteerumine või jalgrattasõit. Igal aastal on püütud käia perega suvistel mitmepäevajooksudel, eriti kui lapsed väiksemad olid. Paar aastat tagasi õnnestus käia isegi Tshehhi mitmepäevajooksul. Perele meeldib ka reisida ja matkata.

Laura, lastest noorim, on 11-aastane. Ta jookseb D12 klassis OK Võru värvides ja õpib Võru Kesklinna Gümnaasiumis. Õest aasta vanem Jüri võistleb sama klubi värvides H14 klassis ning õpib samas koolis. Laura lemmikvärvideks on helesinine, kollane ja heleroheline, Jüril sinine.

Laura ise oma orienteerumise algust ei mäleta. Ta ütleb, et on vanemate sõnul nõõrirajal alates neljandast eluaastast. Praeguseks, kus Laura on nõõrirajast välja kasvanud, saab ta rohkem ise mõelda ja nõõr ei sega. Orienteerumisvõistlused on andnud palju sõpru, kellel on sama huviala. Neljaselt tegi orienteerumisega tutvust ka Jüri. Temale meeldib orienteerumise juures valikuvabadus – see, et saab ise teha teevaliku, mitte ei pea minema mingit kindlat rada.

Laste tavaline koolipäev algab kell kaheksa. Pärast kooli on reeglina trenn ja õppimine. Siis vaba aeg, teleka vaatamine ja Jüril ka päeva lahutamatu osana aeg arvuti seltsis. Erinevalt Jürist, kes käib Sarmite Silla juures orienteerumistrennis, on Laura valinud kergetreeneri. Tema treeneriks on Helju Rakaselg.

Orienteerumisrajalt saadud kogemusi ja eredaid mäletusi on mõlemal küllaga. Laura pidi eelmisel aastal jooksuma noorte Ilvesteadet viimasel päeval kipsis käega, et ikka võistkond tulemuse saaks. Terve

rada tuli läbida jalutades, kuigi oleks tahtnud joosta. Jüri aga jäi ükskord kolmapäevakul kraavi nii kinni, et sõber pidi välja tõmbama. Vaatamata sellele eelistab Jüri jooksu ja võistlemist vihmaga, kuigi sooja vihmaga – ei hakka palav ega külm. Õe lemmikuks on kuiv ja soe ilm, sest siis ei saa märjaks.

Väga erinev on ka õe-venna võistluseelistus. Laura ütleb, et temale meeldib mitmepäevane jooks. Siis saab oma tulemust parandada, kui eelmisel päeval on halvasti läinud. Jüri eelistab ühepäevast valikorienteerumise võistlust, mis sunnib rohkem mõtlema. Tulemusi analüüsitakse kas ema või treeneriga. Omavaheline läbisaamine on õe-venna sõnul normaalne.

Erika ja Eero Jürist: “Jüri tegeleb orienteerumisega ja talle meeldib ka Kubijal olev lendoravarada, kus ta tihti abis käib. Meie klubi korraldatavatel orienteerumispäevakutel “topib oma nina” ka IT-poolle. Saab hakkama SI-jaamade programmeerimise ja tulemuste väljastamisega.”

Erika ja Eero Laurast: “Laurale on orienteerumine hobi. Peale selle käib ta kergetreeneritrennis. Sprindidistantsidel ja ka kõrgushüppes on tal päris hästi läinud. Kolm aastat on osalenud ka rahvatantsu ringis. Laura on metsas kerge jalaga ja saab juba päris keerulisel rajal hakkama. Kui ainult tahtmine ära ei kaoks!”

Mõlemad lapsed lõpetasid klassi neljade ja viitega (Jüri 6. ja Laura 4. klassi). Ise olid



nad oma tunnistustega rahul ja vanematelt saadi ka kiita. Viimased koolinädalad olevat olnud küll liiga pikad ja igavad. Õppima enam eriti ei pidanud, aga tunnistust ka varem kätte ei antud. Õnneks olid koolis matka- ja spordipäevad ning Laura käis klassiga Pärnu tervisekeskuses, kuhu ta juba järgmisel päeval hea meelega tagasi oleks läinud...

Suvelt loodavad mõlemad ilusat ilma, et saaks palju ujumas käia ja päevitada. Laura tahab ka maale vanaema ja vanaisa juurde minna, sest seal saab palju õues olla. Väga ootab ta Jõulumäele laagrisse minekut.

Jüri tahab suvel palju orienteerumas käia, eriti ootab ta Kapa 3-päeva jooksu Lätimaal.

**Käesolev artikkel on jätk paar aastat tagasi alustatud sarjale “Käbi ei orienteeru kännust kaugele”.**

# Ebavere mägi

Väike-Maarja lähedal Tartusse viiva tee ääres asuvat Ebavere mäge peetakse samaks hiimäeks, kus legendi järgi on sündinud saarlaste jumal Tharapita, kes siit Saaremaale lennanud.

Teise legendi järgi olevat mäe sees linn – Kalevipoja sepapada.

Hiimäel käidi palvetamas ja ohverdamas. Kord ohverdati mäel piiga nimega Eba ja sellest sai hiimägi nime.



Läti Hendriku järgi oli see paganlik ohvipaik, mille sakslased 1220.a. hävitasid.

Tekkelt on Ebavere mägi Pandivere kõrgustikku läbiva vallseljaku aheliku kõrgemaid osi. Mäel kasvab kuuse- ja männimets, leidub ka lehtpuid.

Läheduses, Kaarma küla põldudel, on lohud, mida kutsutakse Kalevipoja hobuse jalajälgedeks.

Ebavere maastikukaitseala loodi 1959. aastal Ebavere oosi kaitseks. Kaitseala pindala on 39 ha. Ebavere mägi on järsunõlvaline, 35 m korgune, piklik metsaga kaetud mägi.

Suurim kõrgus merepinnast 146 m ja sellega on Ebavere kõrguselt kolmas mägi Pandivere kõrgustikus. Kõige järsem on lõunanõlv (kuni 33°).

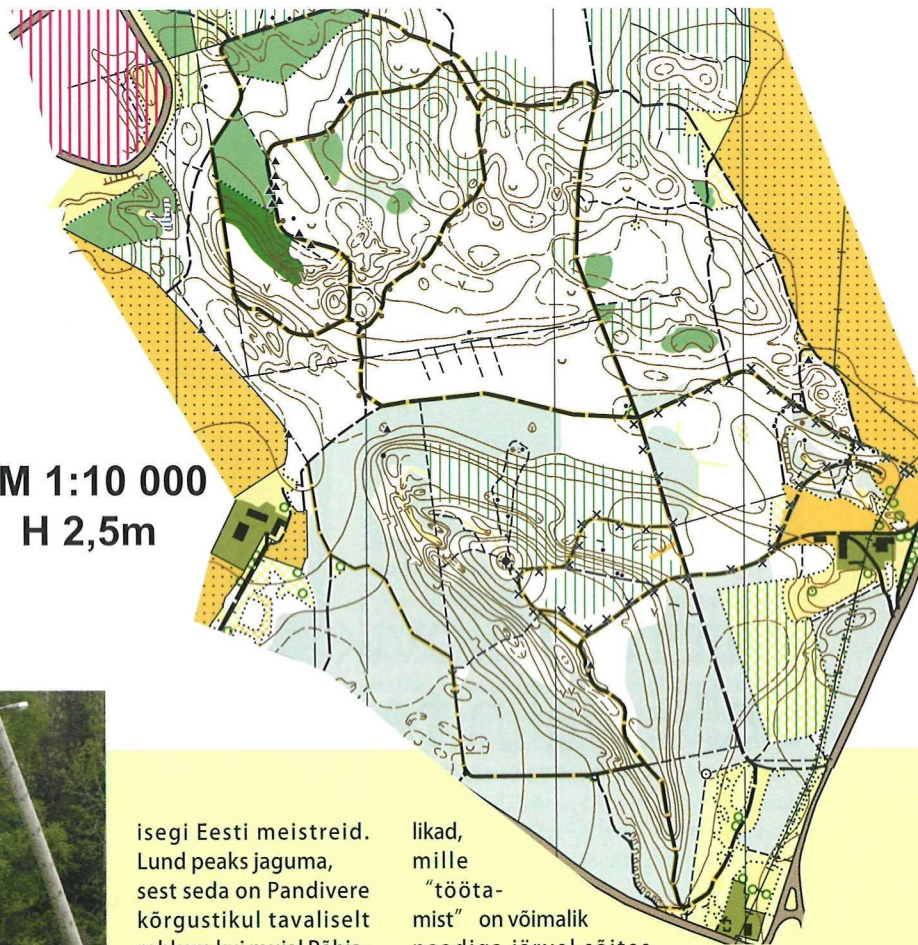
Kaitsealused mäed esindavad Eesti maastikus haruldasi, esinduslikke ja piirkonniti ka tüüpilisi pinnavorme.

Ebavere mäel valitses aastasadu rahu, mida rikuti vaid siis siis, kui rahvas käis mäel pidu pidamas.

Aganüüdseks on väheste mägedega Virumaal Ebavere nõlvad kasutusele võtnud sportlased. Metsa läbivad sihid, kuhu on rajatud erineva pikkusega liikumisrajad.

Kaitsealast on saanud ümbruskonnas populaarne suusatamiskoht, kus selgitati

M 1:10 000  
H 2,5m



isegi Eesti meistreid. Lund peaks jaguma, sest seda on Pandivere kõrgustikul tavaliselt rohkem kui mujal Põhja- ja Kesk-Eestis.

Pühapäevasuusatajatel võib kohati olla raskusi suuskadel püsimisega, sest mõnigi langus on väga suur.

Eriti järsk mäest allatulek on Ebavere torni lähedal. Matkarajal aga ei ole väga suuri tõuse ja langusi.

Suvel saab Ebavere mäe nõlvadel kõndida, joosta, mägirattaga sõita. Võib ka lihtsalt jalutades loodust nautida.

Orienteerujadki on Ebavere mäe avastanud ja kaardistanud.

Ebaverest mine Äntu järvedele

Ebavere mäe jalamil on teerist, kus Rakvere - Tartu maantee suundub lõunasse piki metsaga kaetud liivakünniseid ning -seljakuid.

Kui rändajal on aega ja tahtmist, siis mõne kilomeetri kaugusel on Tartu tee ääres seitsmest sügavast väga selge veega allikajärvest koosnev Äntu järvestu kaitseala.

Neist huvipakkuvaim järv on Äntu Sinijärv. See on Eesti kõige selgema, eriliselt sinakasrohelise veega järv ja ühtlasi järvestiku lähtejärv ning lubjatoiteliste järvede kõige iseloomulikum esindaja Eestis. Järve põhjaosas on suured al-

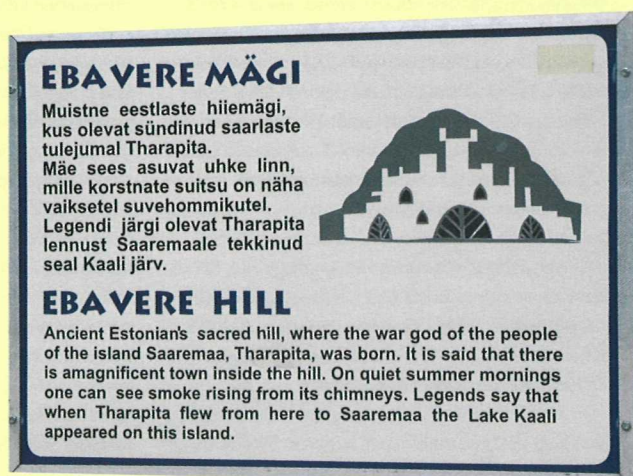
likad, mille "töötamist" on võimalik paadiga järvel sõites näha, kuna vesi on ka kõige sügavamas kohas (8 m) põhjani läbipaistev.

Äntu-Nõmme looduse õpperada, mis algab Valgejärve lähedastel parkimisplatsilt, viib matkaja mitmekesise loodusega paikadesse, kulgedes piki ojakaldaid, üle mägede, ümber järvede, läbi metsade ja soostunud alade.

Järved saavad oma vee põhiliselt allikatest, nende kaldad on soostunud, pehmed ja õõtsikulised. Rahvajuttude järgi olevat päris mitmes varandused peidus.

Võib valida pikema või lühema raja vastavalt ajale, huvile ja võimetele. Kõigi 26 punkti läbimiseks kulub 4 - 5 tundi, kuna läbida tuleb umbes 13 km.

Lehekülje koostas Arvo Saal



## EBAVERE MÄGI

Muistne eestlaste hiimägi, kus olevat sündinud saarlaste tulejumal Tharapita. Mäe sees asuvat uhke linn, mille korstnate suitsu on näha vaiksetel suvehommikutel. Legendi järgi olevat Tharapita lennust Saaremaale tekkinud seal Kaali järv.

## EBAVERE HILL

Ancient Estonian's sacred hill, where the war god of the people of the island Saaremaa, Tharapita, was born. It is said that there is magnificent town inside the hill. On quiet summer mornings one can see smoke rising from its chimneys. Legends say that when Tharapita flew from here to Saaremaa the Lake Kaali appeared on this island.



## Valentin Novikov ja Kalle Dalin **teel MM-le**

Järgnev on põgus tutvus kahe maailma paremiku kuuluva o-jooksjaga, venelase Valentin Novikovi ja rootslase Kalle Daliniga. Miks o-maailma tipu mitmekümne huvitava persooni seast ilmub Orienteerujas lugu just Valentini ja Kalle tegemistest, on suuresti juhuslik. Kuna mõlemad on näidanud, et suudavad tippvõistlusel medaleid võita, on artikkel loodetavasti huvitav lugemine paljudele.

### VALENTIN NOVIKOV

Sündinud 1.10.1974  
Elukoht: Belgorod  
Pikkus: 177 cm  
Kaal: 59 kg  
Klubi: Delta (Soome)  
Tulemused: 2 x MM-hõbe (lühirada ja teatejooks)  
2004; 2 x EM-kuld (tava- ja lühirada) 2000

### KALLE DALIN

Sündinud 8.03.1975  
Elukoht: Falun  
Pikkus: 181 cm  
Kaal: 70 kg  
Klubi: Leksands OK (Rootsi)  
Tulemused: EM-kuld (tavarada) ja EM-pronks (teade)  
2004

### OLLE KÄRNER

Nii Valentini kui ka Kalle tänavused suurimad eesmärgid on seotud augustis Jaapanis peetava MM-iga. Käesolevaski kirjutises on peatähelepanu nende sportlikul tegevusel, treeningutel ja võistlustel, mitte niivõrd spordivälise elu kajastamisel. Teisisõnu sellel, kuidas nad treenivad umbes kolm kuud enne MM-i.

Täpsemalt öeldes on võetud üheks kevadnädalaks nende "jooksmised-hüppamised-viskamised" luubi alla. Nad on seadnud sellele nädalale erinevad eesmärgid: Kallele on see eelkõige treeningperiood, Valentin valmistub aga olulisteks startideks.

Niisiis on tähelepanu all nädal, mis eelneb Elitserieni (Rootsi klubide eliiti koondav seitsmeetapiline seeriavõistlus, mille üldvõitja teenib 50 tuhat SEK-i) järjekordsetele osavõistlustele, kus nii venelasel kui ka rootslasel on plaanis osaleda.

On 2005. aasta 18. nädala teine pool. Kalle on nädala sees koju jõudnud Inglismaalt, kus peeti MK-võistluste

avaetapid. Jooksud Londoni lähistel läksid viletsalt: sprindis ei pääsenud Euroopa meister finaali, tava- ja lühirajal tuli leppida tulemustega 30. koha ümbruses. Kalle treeningplaanis on nüüd neljanädalane tugevam periood.

Juunis on oluline koht Jukola teatejooksul ning juba juuli alguses loodab ta juba väga heas hoos olla. Sest siis jagatakse Rootsi koondise testjooksudel Norras MM-pileteid. Konkurents 2004. aastal MM-il ja EM-il enim medaleid võitnud riigi koondisse on karm, juba testvõistlustel peab olema kõvas vormis.

Valentiniil jäi küll rahvusliku o-liidu otsitud põhjustel Inglismaa MK-etappidel käimata, kuid Kislovodskis peetavate Vene koondise MM-katsevõistluste eel tunneb ta end suhteliselt murelt. Ta on selge koondise liider ja Jaapanisse sõit peaks kindel olema ka siis, kui testjooksud ebaõnnestuvad.

Valentin saabus Soome aprillis, o-jooksu aktiivse hooaja alguses. Tema kevadine reis Skandinaaviasse kestab kokku 39 päeva. Suure osa sellest ajast on ta veetnud Soomes, kuid osalenud ka esimestel Elit-

serieni etappidel Rootsis. Avaetapid läksid hästi, kirjas on 3., 5. ja 2. koht ning ta on sarja üldliider.

### Laupäev, 7. mai.

Soome klubi Delta värve esindav venelane on otsustanud enne Sundsvalli lähistel peetavaid järjekordseid Elitserieni osavõistlusi nädalapäevad varem Soomest lahkuda, et valmistuda rahus võistlusteks Rootsis. Valentin peatub Dalarna maakonna väike-linnas Leksandis, mis jääb Stockholmist umbes 250 km loodesse.

Reisipäevale kohaselt on esimesel öhtupoolikul kõigest kerge treening. Valentin valib ühe mägisema maastiku, mis Leksandi läheduses leidub ja teeb metsas kaardiga tunnise vabas vormis (KP-deta) jooksuringi. Nagu uues kohas ikka, peab ta oluliselt esimesel treeningul teha palju peatusi, et uurida täpselt, kuidas kaart on joonistatud. Kaardistajate stiilid on erinevad ja kiirel jooksul võib oluline info märkamata jääda.

Kalle jookseb samal päeval tavarajavõistluse Vasaloppeti suusamaratoni finišilinnana tuntud Mora lähistel. Võistlus peetakse erakordselt hea joostavusega maastikul, kus võitja kilomeetriaeg on selgelt alla viie minuti. Kalle on neljas, kaotades bulgaarlasest välejalale Kiril Nikolovile kahe minutiga. Minek on hea ja Kalle jääb sooritusega rahule.

### Pühapäev, 8. mai.

Armeepalga abil täisajaga orienteerumisele pühendunud Valentin jätkab pühapäeval sealt, kus laupäeval lõpetas. Ta teeb rahulikult, lühikese kaarditreeningu. Täna teeb treeninguks on ta planeerinud ka o-rajat. Tunnisel ringil metsas ei pea ta enam vajalikuks teha nii sagedasi peatusi, kui eelmisel päeval.

Öhtupoolikul on kavas umbes 10 kilomeetrine taastav jooks metsaradadel ja jõutreeninguna kivi loopimine. Täpsemalt tähendab see umbes 20-kilose kivijuraka pildumist eri tüüpi visetega. Allakirjutanu ei saa võimalust kasutamata jätta ja teeb treeningu kaasa. Tundub uudne ja huvitav, kogu keha saab koormuse. Mitme seeria läbimine võtab 20-30 minutit.

Kalle ei anna organismile puhkust ja osaleb taas võistlusel Mora juures. Sel korral on kavas kuue-etapiline teatejooks Siljanskaveln. Klubi esimeses võistkonnas viiendat vahetust joostes saab ta etapi parima aja. Sellest hoolimata on Leksands OK teine, kaotades enam kui minutiga teisele Dalarna klubile Stora Tunale. Kalle tunneb väsitava MK-reisi järel tehtud kahe tugeva pingutuse üle headmeelt ja saab rahus koju, mõned kuud tagasi sündinud pisipoja juurde siirduda.

### Esmaspäev, 9. mai.

Valentin alustab päeva karastava supplusega Siljani järves. Öues on napid kuus kraadi ja vaevalt on vesigi palju soojem. Aga venelast see ei heiduta. Kui järv läheduses, siis ei jää ka kerge hommikune vettekastmine



Valentinile meeldib öhtul metsas jalutamas käia. Kell on umbes 22.30.

tegemata. Halvemal juhul tuleb äratusprotsess tuba-  
selt läbi viia ja kauss külma vett vannitoas kaela kallata.  
Aga see pole Valentini arvates pooltki nii tore.

Hommikul treeningul on kavas teevalikuharjutus.  
Selleks laseb Valentin planeerida raja, kus on pikad eta-  
pid ja võimalikult palju erinevaid liikumistee variante.  
Maastik on raske ja Belgorodi mehele see meeldib: 80  
minutit naudingut! Öhtul paneb sportlane end tõeliselt  
proovile. Ta valib mäesuusanõlval kõige järsema koha  
ja teeb seal kümme 30-sekundilist ülesmägespurti.

Pingutus on maksimaalne. Lõpetades käib pea ringi.  
Loomulikult on loodussõbrast venelasel termos kaasas,  
et pärast treeningut mäe otsas teed ja kauneid vaateid  
nautida.

Kallel on esmaspäeva hommikul plaanis lihaskonnale  
küllaltki äkiliselt mõjuv hüppetreening spänst (st ot-  
setõlkes elastsust, praktikas kujutab treeningut, kus  
tehakse eri tüüpi hüppeid nt üle tõkete, trepiastmetest  
üles jne). Öhtupoolik on vaba, et päev pärast võistlusi  
liiga kurnavaks ei kujuneks.

### Teisipäev, 10. mai.

Taimetoitlasest Valentinil on täna hommikul plaan-  
nis intervalltreening. Eile oli väsitav päev. Mis kell ta  
täpselt hommikust harjutuskorda alustab, pole tema  
jaoks olulisim. Sest Valentini arvates tuleb voodist  
tõusta siis, kui keha on selleks valmis. Äratuskella ta  
reeglina ei sea.

Ärkamisest oleneb mõistagi ka treeningu algus.  
Enamasti alustab ta kella 10 kandis. Treener on tä-  
nase päeva plaani kirjutanud intervallid 2 x 1 km (3:20,  
3:10) + 5 x 400 m (72 sek). Kiirused kehtiks juhul, kui  
ta jookseks metsateel. Kuna ta otsustab treeningu läbi  
viia o-rajal, on tempo mõistagi aeglasem, aga intensiiv-  
sus sama. Lõikude ajad tulevad pikemad ja treening  
raskem, kui treeneri kirjutatu. Öhtul on kavas tunnine  
sõrkjooks metsas ja taas "kiva" pilduma.

Kalle teeb teisipäeva hommikul ainukese jalgu  
lõdvestava treeningu sel nädalal, sõites 45 minutit  
rullsuuskadel. Öhtul saavad jalad jälle valu, kui  
Leksands OK treeningkavas on igateisipäevane inter-  
valltreening. Sel nädalal joostakse intervallid o-rajal  
kahe KP kaupa: üks stardib ees ja teised alustavad 15  
sekundit hiljem jälitamist. Igas teises KP-s on lühike  
puhkus ja vahetatakse "jänest". Joostakse nii kiiresti  
kui jalad võtavad. Vead on lihtsad tulema, nagu ikka  
maksimumpingutuse korral.

### Kolmapäev, 11. mai.

Tänasest, kaks päeva enne võistlust, laseb Valentin  
treeningkoormuse päris alla. Kolmapäeval on kavas  
vaid üks treening, umbes 10 kilomeetrine jooksurig  
künklikul metsarajal. Kui tal on kavas taastav sõrgi-  
treening, siis ta võib joosta nii aeglaselt, et lausa raske  
on uskuda nii aeglase jooksu võimalikkust. Samas  
tuleb tõdeda, et sarnane seos kehtib ka kiirete trennide  
puhul. Kui tulistamiseks läheb, siis annab venelane  
valu ikka armutult.

Hommikupoolikul on rootslasel taas kavas spänst.  
Allakirjutanu soovib selle treeningu mõnud ära proo-  
vida ja on kell 9 Falunis Lugneti suusastaadioni juures  
hüppevalmis. Alustame kümneminutilise sõrkjooksuga,  
siis tuleb pausideta soojendusseeria. See tähendab  
22 erinevat pooleminutilist harjutust (põlvetõsted,  
sääretõsted jne) järjest. Kui 11-minutine soojendusring  
tehtud, asume põhiosa juurde.

Hüppame ühel jalal ja koosjalu, trepiastmetest üles



**Kalle hüppetreening Faluni suusahüppemäe juures.**

ja siledal maal. Teeme kuus seeriat erinevaid hüp-  
peid, see võtab kokku umbes pool tundi. Siis järgneb  
jõuharjutuste osa ja treening lõppeb tõelise pärliga  
– siirdume suusahüppemäe alla, kus tuleb 100-ast-  
melisest trepist 50 koosjalu hüppega (2 astet korraga)  
üles minna. Hooga, ilma pausita.

See lööb allakirjutanu täielikult jalust. Tee üles kat-  
keb mõlemal katsel kuskil pooltel maal, mil jalad on  
nii kanged, et neid ei jõuaks enam üle heinakõrregi  
tõsta. Kalle pole varem suutnud takerdumata üles  
välja hüpata, kuid täna tal õnnestub. Ja nii mõlemal  
korral. See on jalgadele karm treening, kuid Jaapani  
mäed nõuavadki karmi ettevalmistust. Efekttiivne  
treeningaeg on umbes 1,5 tundi. Öhtul teeb Kalle veel  
kahetunnise jooksu soos ehk samamoodi kurnava har-  
jutuse. Soos jooksmise harjumus on talle külge jäänud  
ajast, mil ta oli pikalt vigastatud ja kõval pinnasel  
joosta ei saanud. Ka rullsuuskadel sõitmine ja spänst  
on jooksmise kõrval alternatiivsed treeningvormid, mis  
on teda läbi vigastusperioodide aidanud.

### Neljapäev, 12. mai.

Kodumaal kehakultuuri ja spordi alal kõrghariduse  
omandanud Valentin reisib hommikul Leksandist  
Sundsvalli, et homset võistluspäeva autosõidust  
säasta. Öhtupoolikul teeb ta kerge kaarditreningu,  
tutvudes Sundsvalli kandi maastikega. See on teine  
kerge päev järjest, mis näitab, et reedest pühapäevani  
peetavad võistlused on talle tõesti olulised. Praegu on

tema jaoks võistlusperiood ja treeningmaht madal.  
Ta ütleb, et nüüd, võistluste vahel, pole enam midagi  
teha. Töö on tehtud talvel.

Raske treeningpäeva järel on täna ka Kallel pisut  
kergem päev. Hommikul treeningut pole ja Dalarna  
ülikoolis (Falun) kehalise kasvatuse ja matemaatika  
õpetajaks pürgiv tudeng saab aasta viimaseid kooliko-  
hustusi täita. Et tõsiselt spordile pühenduda, on Kalle  
langetanud õpingukoormuse tavapärasest oluliselt  
madalamaks.

Pärastlõunal on aga taas kord intervalltreeningu käes,  
kui harjutuskorra põhiosaks on 20 minutilist kiirendust  
sama pika pausi tagant. Kalle spurtidele järgnevad  
väikestel metsaradadel mitmed treeningkaaslased.  
Falunis ja selle ümbruses elab palju tugevaid orien-  
teerujaid ja kõvade sparringupartneritest siin juba  
puudust ei ole.

### Reede, 13. mai.

Valentin teeb hommikul Sundsvallis kerge jooksu ja  
jääb siis võistlust ootama. Kalle võtab lõuna ajal ette  
mõnetunnise sõidu kodust võistluspäiga suunas.  
Elitserieni 4. etapina on reede öhtul sprint. See pee-  
takse mägisel metsamaastikul, mis on sprindi mõistes  
tehniliselt keerukas. Valentin näitab oma hirmkerget  
minekut ja seljatab 2,8-kilomeetrisel rajal (aeg 15.03)  
kõik konkurendid. Kalle on seitsmes, kaotades Valenti-  
nile täpselt minutiga. Sprindi kohta küllaltki suur vahe,  
kuid mõlemad on oma jooksuga rahul.

### Laupäev, 14. mai.

Elitserieni viies osavõistlus on lühirada. 5,3 km rajal  
on ebatavaliselt palju KP-sid – 25. Kivine ja mägine  
maastik, rada tehniliselt raske. Eilne võitja kaotab  
alguse vigade järel liidrile juba üle minuti, kuid teeb  
ülitugeva lõpu ja võidab taas (32.43). Aga sedakorda  
vaid kaheksa sekundiga Fredrik Löwegreni ees. Kaks  
esimest on seejuures selgelt teistest üle. Ka Kalle teeb  
teise hea stardi järjest ja on 40 stardiõiguse saanu  
hulgas kuues (35.54). Valentin näitas jälle, kui tugev  
ta praegu on ja Kalle, et ta on võimeline ka treeningvä-  
simuse foonil võistlusteks edukalt keskendumata.

### Pühapäev, 15. mai.

Kuues etapp on tavarada. Isegi rootslaste suust  
kostub, et "maastik on kuradi kivine". Jooksult kaardi  
lugemine on praktiliselt võimatu. Valentin jätkab aga  
uskumatult seeriat, tõestades ütlust, et kõva mees jook-  
seb hästi ka kõige ebameeldivamal maastikul. Jällegi  
on venelane finišis parima ajaga (1:32.46), surudes  
kõigile teistele peale lootusetuse tunde. Kalle ei saa  
stardist alates orienteerumisse head klappi ja jookseb  
väikeste vigadega terve raja. 25. koha annab peaaegu  
veerandtunnine allajäämine (1:47.36).

Valentini kolm järjestikust võitu on muljetavaldav  
seeria. Ta saab rahus jääda ootama teisipäeva, kui lõ-  
puks ometi algab reis koju, Ukraina piiri ääres asuvasse  
Belgorodi. Kalle on rahul hea treeningnädalaga ja  
püüab unustada viimast võistlust, kus orienteerumine  
ei tahtnud sujuda. Mõtted liiguvad juba vaikselt selles  
suunas, et järgmisel hommikul saab jälle hüpata.

Kindlasti mõtlevad mõlemad aga iga päev augustikuu  
kuumale nädalale Jaapanis. Ja kindlasti on mõlemal  
oma nägemus, kuidas õnnestub just siis parim olla.  
Saab näha, kas kumbki neist suudab Jaapanist MM-  
kullaga naasta.

## SELL-i mängud Riias

Riias peeti juba 21. korda rahvusvahelisi üliõpilaste spordivõistlusi – toimusid SELL-i mängud.

Mängud said alguse Eesti, Soome, Läti ja Leedu üliõpilasspordi organisatsioonide eestvõtmisel kolmekümnendatel aastatel Eestis, katkesid II maailmasõja ajal pikkadeks aastateks ning Eesti üliõpilasspordi pikaajase eestvedaja Valter Lengi initsiatiivil taastati traditsioon 1998. a Tartus.

Orienteerumises oli eestlaste osavõtt sel aastal väga väikeisarvuline, laeks jäi Anneli Ambeli Sisekaitseakadeemia (SKA) kuues koht tavarajal. Võitis Raza Paznoikaite Kaunase Tehnikaülikoolist. Meeste tavaraja võit läks ülekaalukalt Soome Toni Louhisolale Helsingi Ülikoolist. Neeme-Rain Vellesle oli 16., Helen Rohtla 11. ja Maarja Punak 13. Naisi võistles vaid 16 ja mehi 31.

Mängude lõputseremoonial andis Läti üliõpilasspordiliit teatepulga üle Eesti Akadeemilisele Spordiliidule. Tartu Üliõpilasmängud, XXII SELL-i mängud toimuvad 19.-21. maini 2006 Tartus.

Tiina Beljajeva,  
EASL peasekretär



## Lapsed orienteerusid Vooremäe mängudel

Vooremäe mängude traditsioon sai alguse 1976. aastal, kui esmakordselt peeti Oru suvemänge. Tookord oli osalejateks kohalike sovhooside võistkonnad. Aastast 1992 on Vooremäe mängudel omavahel jõudu proovinud Haaslava, Mäksa ja Võnnu valdade võistkonnad. 1995. a. liitus Kambja vald. Sel aastal oli XXIII Vooremäe mängude korraldamine Haaslava valla kanda. Mängud toimusid Sillaotsa Põhikooli staadionil, orienteerumine aga Vooremäel.

Sillaotsa Põhikoolis on orienteerumist õpetatud juba üle kümne aasta. Algselt toimus see geograafia ja kehalise kasvatusõpetajate koostöös. Nüüd on orienteerumine kehalise kasvatusõpetajate õppekavas. Alglasli õpilastele õpetatakse esimesi teadmisi ja oskusi oma kooli ümbruses. Kesk- ja vanema astme õpilased saavad juba tegelikult orienteerumiskursused Vooremäel. Igal sügisel toimub Vooremäel orienteerumislauapäev, kus kõigil on võimalus osaleda kas siis individuaal- või perekondlikus võistlusarvestuses. Laste osavõtt on olnud alati väga aktiivne.

Kahel viimasel korral, kui Vooremäe mängude korraldanud Haaslava vald, kuulus kavva ka orienteerumine lastele. Tänavustel Vooremäe mängudel võistlesid lapsed kahes vanusegrupis: kuni 12 aastat ja 13-15aastased. Eraldi arvestust peeti poiste ja tüdrukute osas.

Kõik võitjad olid Haaslava vallast: noorem vanuserühmas Gertrud Pleksner ja Kristjan Skatškov ning vanemas Gerli Manglus ja Maarjo Lõuna. Ka võistkondlikult võitis ülekaalukalt Haaslava vald.

Meie eeliseks teiste koolid ees on muidugi Vooremäe orienteerumiskaardi olemasolu. Väga tänuväärne oleme pr. Tiina Orasele ja orienteerumisklubi Ilvesele. Just nemad on meile ettevalmistanud rajad ja kaardid.

Miks mitte pakkuda lastele sellist sportimise võimalust ja vaba aja veetmist. Head tingimused on meil ju olemas.

Kaja Tamm,  
Sillaotsa Põhikooli kehalise kasvatusõpetaja

Ilona Vaagen,  
Haaslava valla kultuuri- ja sporditöö vanem-spetsialist

## Üliõpilaste MV

Piigandi 14.05.2005 Korraldaja OK Kape

D21A 6,45 km 16 KP

1. Liis Johanson	Tartu Ülikool	45.15
2. Annika Rihma	Tartu Ülikool	46.08
3. Maarja Punak	SKA	57.32

H21A 7,87 km 18 KP

1. Timmo Tammemäe	Tallinna Ülikool	43.26
2. Peeter Pihl	EPMÜ	45.17
3. Kristjan Karabelnik	Tartu Ülikool	47.46



Liis Johanson

### Pärnumaa 44. suvemängud

Orienteerumisvõistlused peeti 2. juunil Võistes.

Osalejaid oli 58. Üheksa võistkonna konkurentsis olid parimad Audru (85 p.), Tahkuranna (84) ja Sauga (76) valdade esindused.

Suvised võitjad D21 klassis olid Terje Vilberg (Tahkuranna), Kaja Traks (Audru) ja Imbi Kukk (Sauga) ning H21klassis Marek Nõmm (Tahkuranna), Ragnar Kruusla (Audru) ja Ville Vinkel (Saarde). Teistes klassides võitjad olid Triin Kangur (Audru), Marika Pilt (Tahkuranna), Jüri Looing (Häädemes-te), Jüri Kadaja (Tori) ja Endel Alloja (Paikuse).

### Raplamaa XIV suvemängud

Mängude orienteerumisvõistlustel 7. juunil Hagudis osalesid seitsme valla võistkonnad.

Parimad olid Rapla vald (231 p.), Märjamaa vald (224) ja Kehtna vald (210).

Individuaalselt võitsid D21 klassis Mariann Sulg (Kehtna), Kati Rooni (Rapla) ja Merliis Sulg (Kehtna) ning H21 klassis Tenno Alamaa (Märjamaa), Timo Kaljur (Märjamaa) ja Tiit Olju (Kehtna). Teistes võistlusklassides olid parimad Uku Rooni (Rapla), Piibe Tammemäe (Juru), Maido Kaljur (Märjamaa), Rutti Räbovoitra (Kaiu), Eha Tolm (Rapla) ja Ülo Saar (Rapla).

### Valgamaa MV lühirajal

Karula vallas Hundil peetud meistri-võistluste rajameister oli Toivo Kotov.

Valgamaa meistriteks põhiklassides tulid Liina Joller Otepäält ja Jüri Vanaveski Valgast. Neile järgnesid nais-test Siiri Sotnik (Otepää) ja Pille Pällin (Valga) ning meestest Karula võistlejad Ain-Meelis Hannusja Margus Muttik.

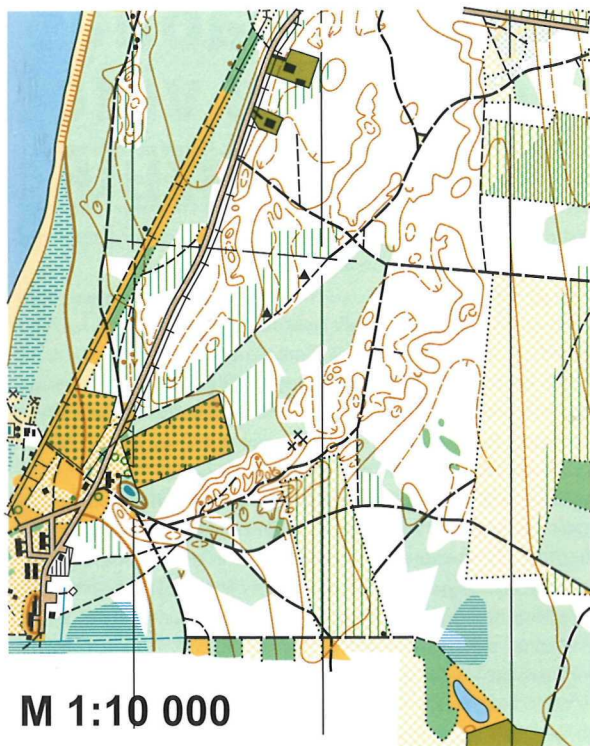
Teistes vanuseklassides võitsid Kaisa Kalvet, Lembit Nielson, Jaanika Niklus Meeli Pällin, Pille Illak, Liivi Parik, Taavi Arna, Siim Kukk, Jüri Merirand ja Anti Parik.

### Jõhvi linna meistrivõistlused

Toilas 21. mail toimunud lahtistel meistrivõistlustel tulid põhiklassides Jõhvi meistriteks Kadre Maalma ja Konstantin Vimberg.

Teistes võistlusklassides olid võitjad Jonne Rooma, Veera Randoja, Anne Jundas, Jürmo Rooma, Sander Aul, Martin Aul, Ivan Mihejev, Dmitri Jakovlev, Urmas Sulaoja, Mihhail Zavizion, Mati Randoja ja Harry Heinrichsen.





# Tulistamine kevadöös

Ühel sel kevadel toimunud öisel orienteerumisvõistlusel ei meeldinud maaomanikule aia tagant mööda jooksvad orienteerujad ja ta tulistas nende hirmutamiseks jahipüssist õhku. Ja mitte ühe korra, metsa olnud võistlejad kuulsid mitut pauku.

Üks võistleja kirjeldas rajal juhtunut nii: „Raja lõpus juhtus väga julm intsident. Kõigepealt tulistas üks meesterahvas vist jahipüssist kas mind või õhku (täpselt ei saanud aru). Pöörasin siis lambi paugu poole ja nägin umbes 20 meetri pealt meesterahvast jahipüssiga, kes karjus: “Siin on eravaldis! Mis sa jooksed siin!”

Mina jooksin aga metsa vahel ja isegi tükk maad aedadest eemal. Pöörasin seejärel 90 kraadi eemale ja karjusin, et ära tulista, olen inimene, mitte loom! Tema karjus vastu: “Kas tahad veel saada!” Ja järgnes mulle isegi paarikümmend meetrit sohu.”

Selle võistluse eel püüdsid välitööde tegija ja rajameister kõiki maastikule jäävate maade valdajaid informeerida oma tegevusest ja lähematest üritustest. Kõikidega aga siiski kokku ei saadud.

Võistlusreeglite järgi ei tohi ületada viljapõlde, läbida õesid ehk hoonestatud alasid. Need kohad olid ka kaardil näidatud vastavate tingmärkide ja värvidega. Aga orienteerumisvõistlustel võib mõni osavõtja sattuda kontrollpunktist kontrollpunkti viivast rajast hoopiski kaugemale. Teatavasti ei ole inimese leidlikkusel piire.

Võistlust korraldanud klubi lubas ka tulevikus eraomanike õigustega arvestada, aga pidas lubamatuks püssi paugutamist inimeste suunas.

## Mida juhtunust arvata?

Vastab aastakümneid korrakaitstes töötanud ja aktiivselt Rakvere Orienteerumisklubi tegevuses osalenud Rakvere Politseiosakonna ülemkomissar Enn Kuusik (pildil) :

„Ilgast sellisest juhtumist tuleks politseid informeerida. Siis saame kontrollida ja selgitada paugutaja käitumise otstarbekust.

Loomulikult on peremehel õigus ennast ja oma elu rünnaku eest kaitsta, seda nimetatakse hädakaitseks. Aga kui juba püssi paugutatakse, siis peab ikka enne seda rünnakuohu ka raudselt kindlaks tegema. Pealegi on iga relvaomanik teinud eksami ning peaks täpselt teadma, et relva kasutamiseks on kindel kord. Öösel umbes tehtud lask võib tabada juhuslikult kedagi ja siis on pahandust palju.

Ennast rünnaku vastu kaitstes tuleb reeglina valida kaitsevahend, mis poleks ohtlikum ründaja omast. Relva ei tohi kasutada siis, kui on olemas võimalus muude, leebemate vahenditega rünnat ära hoida. Mingil juhul ei tohiks kasutada relva kui tegemist on nn. näilise ründega, nagu seda oli eelkirjeldatud orienteerujate jooksmine metsas. Rünne peab olema igal juhul reaalne – ainult sellisel juhul on vägivaldne kasutamine ründaja vastu põhjendatud. Ning kui rünne on lõppenud, lõpeb ka hädakaitse seisund. Seega ei tohi ründaja taandudes teda omakorda rünnata.

Kas sellel konkreetset juhutulil aga oli ohtu maaomaniku elule, tervisele või varale? Vastus kõlaks, et muidugi mitte. Peremees oleks ikka pidanud kõigepealt kontrollima, kas rünne on reaalne, kas pole tegemist nn hädaseisundiga. Öösel majale lähenev inimene võis olla hoopis eksinud ja otsida abi.

Samas olgu see lugu õpetuseks võistluste korraldajatele. Organiseeritud ürituse korraldamisel tuleb kindlasti enne maaomanikega kõik kokku leppida, muidu võib situatsioon minna keeruliseks. Ei tasu jääda lootma maaomanike heatahtlikkusele.

Ja kui kokkuleppele ei saada, pole midagi parata. Olen ise Rootsisis võisteldes näinud metsas kilelintidega piiratud maa-ala, kuhu maaomanik ei lubanud orienteerujatel minna. “



# Eesti MV- öine rada

Vehendi, 13. mai  
Korraldaja OK Kape

D16 4,4 km 10 KP  
1. Triin Aedmäe Kobras 32.22  
2. Nele Taba Ilves 35.05  
3. Maria Zhuravskaja SRD 35.20

D18 4,32 km 11 KP  
1. Ly Trei Kobras 35.13  
2. Kati Rooni Orvand 37.05  
3. Triin Johanson Kobras 40.36

D21 7,52 km 13 KP  
1. Merike Vanjuk Kape 53.08  
2. Kirti Rebane Tammed 55.07  
3. Maret Vaher Kobras 56.06

D35 5,88 km 12 KP  
1. Merike Paapson Ilves 50:37  
2. Meeli Kerem MARU 53.29  
3. Meelike Pandis Ilves 54.07

D40 4,32 km 11 KP  
1. Riina Laev Mercury 42.18  
2. Airi Alnek Võru 44.09  
3. Reet Johanson Kobras 48.07

D50 3,31 km 8 KP  
1. Hille Tasa Tammed 31.19  
2. Kersti Mardiste KEKRSK 32.37  
3. Tiit Kaasik Ilves 32.38

H16 5,31 km 11 KP  
1. Lauri Sild Võru 34.33  
2. Kaspar Kork Kobras 36.14  
3. Kristo Heinmann Ilves 37.31

H18 7,54 km 14 KP  
1. Timo Sild Võru 46.58  
2. Martin Simpson Kobras 48.42  
3. Kaarel Kure Kobras 54.36

H20 8,68 km 18 KP  
1. Mihkel Järveoja Kobras 51.55  
2. Riho Taba Ilves 53.57  
3. Jaan Tarmak JOKA 55.00

H21 11,39 km 17 KP  
1. Erkki Aadli Tammed 1:04.22  
2. Andreas Kraas Tammed 1:04.56  
3. Mati Tiit Ilves 1:07.23

H35 8,68 km 18 KP  
1. Ville Vinkel West 1:02.44  
2. Tenno Alamaa Orvand 1:03.05  
3. Priit Overus Mercury 1:03.47

H40 7,52 km 13 KP  
1. Toomas Mast HOK 54.04  
2. Toomas Tarve Kobras 1:02.40  
3. Tõnu Ilves Kape 1:03.55

H45 5,88 km 12 KP  
1. Jaanus Reha Koop 37.50  
2. Maido Kaljur Orvand 39.42  
3. Mati Preidof MARU 41.23

H50 5,31 km 11 KP  
1. Udo Lüüs Ilves 44.04  
2. Kulno Voolaid Rakv 44.58  
3. Tõnu Sikkal Kobras 45.08

H55 4,32 km 11 KP  
1. Johannes Tasa Tammed 31.59  
2. Ats Virumäe Võru 46.14  
3. Agu Koppa 51.45

H60 3,97 km 10 KP  
1. Mati Poom TON 33.32  
2. Georg Sooberg Võru 36.49  
3. Kalju Tiik Orion 39.54

## Põlvamaa teisipäevak

10. mai 2005

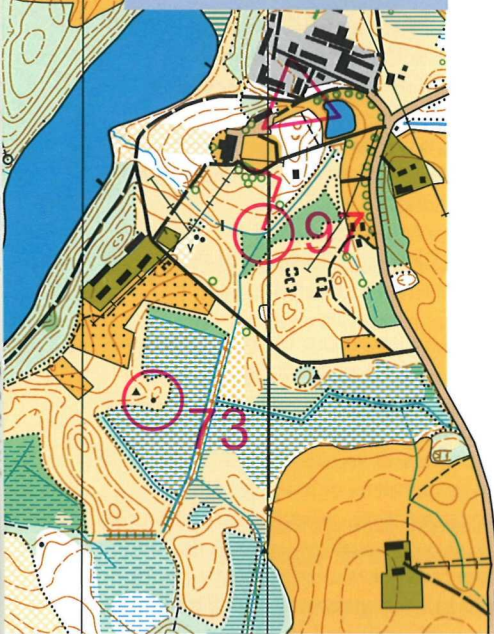
Pikajärve

Korraldajad: OK Põlva Kobras

Rajameister: Tõnu Nurm

### Hinded 5-palli süsteemis:

Maastik ja kaart	4
Rada	4
Kohalesõit ja keskus	5
Kohtunikud ja korraldus	5
Ilm	4



# Orienteerujad mõisaõues

ARVO SAAL



Teel finiši poole

Seekord käis päevakutel Orienteeruja peatoimetaja, kellele need üritused on muutunud jooksmise asemel pildistamise ja muljetekogumise paigaks.

Kõikjale ei jõua ja ega 30 või 300 osalejaga orienteerumispäevakud päriselt võrreldavad olegi. Aga ülevaate erinevates kohtades toimuvast püüame lugejale siiski anda ja hindamisel arvestame, et alati saab paremini.

Vahetevahel tulevad Põlva ja Tartu päevakute korraldajad oma jooksudega lausa Valgamaale talvepealinna või selle lähedusse. Nii oli ka 10. mail, kui Põlva orienteerujad tähistasid Nikolai Järveoja sünnipäeva mõne kilomeetri kaugusel Otepää valla piirist. Tegelikult oli muidugi tegemist Pikajärve teisipäevakuga, kuhu kogunes metsajooksjaid üle 150, mida oli rohkem, kui korraldajatel kaarte sai kaasa võetud. Ega sellepärast ühelgi soovijal jooksмата jäänud, lihtsalt mõni kaart sai sel päeval mitu korda metsas käia.

Kui kevadel tekkisid suurlinnade päevakutel peale lõpetamist järjekorrad, siis väiksemates kohtades neid eriti ei esine. Vaid peale eribussi saabumist tahab suurem hulk inimesi korraga end kirja saada ja siis on korraks sabas seismist.

Hinnangud on saadud jooksjate muljeid kuulates. Kaardile ja maastikule pole ette heita midagi, sest Otepää kõrgustiku serva paremaks teha ei saa. Siin on tavaline, et kohati ootab metsas päris tõeline dzhungel.

Seekord lasti palju joosta mööda lagedaid. Kes aga pidid käima tihedamas padrikus, andsid vastakaid arvamusi – ühed ütlesid, et kevadel jooksmiseks päris hea mets, teiste arvates kole rägä.

Võistluskeskus. Kui paljud saavad uhkustada sellega, et võistluskeskus on mõisaõues? Siin oli ruumi autodele, bussidele ja korraldajatele ning jooksjatele. Orienteerumisest sai osa publikki, sest lagedal kulgenud raja alguse KP-d paistsid üle järvesopi ilusti ära. Isegi luigepaar järvel uudistas jooksjaid.

Korraldajatel leidis sel jahedavõitu ja pilves õhtupoolikul aega nii alustajate kui lõpetajate juhendamiseks ja kuulamiseks. Ilm oli jooksmiseks hea, vaadates ja lõpetajatest pilte tehes hakkas aga külm.

## Lääne-Virumaa kolmapäevak

18. mai 2005

Oruveski

Korraldajad: Kunda OK

Rajameister: Krista Isakar

### Hinded 5-palli süsteemis:

Maastik ja kaart	4
Rada	4
Kohalesõit ja keskus	4
Kohtunikud ja korraldus	5

# ja Oruveskil

1983.a. kevadest alguse saanud kolmapäevakud Lääne-Virumaal jätkuvad ka sellel suvel. Päevakute korraldamine on Rakvere OK ja Kunda OK vahel ära jaotatud. Seekord oli kundalaste kord.

Olles harjunud Lõuna-Eestis kasutama

vate ühesuguste päevakuviitadega, tuli maanteelt metsa juhatanud pisike viidake ootamatult.

Kaardi ja maastikuga olid jooksjad rahul. Korraldajad soovisid ilusas mitte eriti suurte reljeefvormidega männimetsas anda orienteerujatele meeldivaid emotsioone ega sundinud näiteks läbima jõge, nagu varasematel kordadel samal kaardil on juhtunud.

Teede ja sihtide rist võimaldas nii parkimise kui ka stardi-finišhi korraldamist. Teadlikud koolilapsed küll märkasid, et ümbruskonnas kasvavad samblikud ei talu hästi tallamist.

Kuna start, finish ja viimane KP olid kõik lähestikku, siis ehitusi kui niisuguseid polnudki tarvis. Tavapärane infoplagu, ja kõik teadsid mida tegid.

Kohtunikutöö toomis, vajadusel anti nõu alles esimesi kordi kaardiga metsa minevatele lastele. Kasutati SI-d ja kõigil Lääne-Virumaa kolmapäevakutel ajavõtuga tegeleva Kunda Spordikompleksi juhataja Vello Vasseri arvuti juurde mingit järjekorda ei tekkinud.

Lausa iseenesest tuli mõte, et kui saja inimesega päevakul töötab üks arvuti, siis kolme-neljasaja osaleja juures peab neid olema kindlasti kaks.

Selle kevade heitlikku ilma arvestades võib ilmaolusid isegi viiega hinnata. Jahedavõitu, aga päikesepaisteline ja mõnus jooksuilm. Ja kuigi vahepeal tundus, et seegi kord sajast ei pääse, läks kõik õnnelikult.



Ene Ehrenpreis (keskel) tõi päevakule mitukümmend Viru-Nigula noort, kõigil SI-pulgad näpus.

Vello Vasser



# Sobiv häälestus toitumisharjumuste muutmiseks

PATRIK BORG

Lühidalt väljendades on lähtekoht järgmine: kui kehakaalu on liiga palju, siis on vaja muuta toitumisharjumusi. Viimaste muutmisel tuleb aga hoiduda sagedamini tehtavatest vigadest:

kaalu langetades loobutakse oma heast enesetundest. Selleks ebaseadmisvõime põhjuseks on kas nälgjatunne, maitsetu toit, liigne tõsisus või täiusliku toiduvaliku ihalu. Sellisel moel ei suuda mitte keegi pikalt vastu pidada. Kogu õnnestunud kaalulangetamise võti seisnebki selles, kuidas toitumisharjumusi muuta nii, et stress, maitsetus, väime ja füüsiline väsimustunne meist eemal püsiksid.

Ainus võimalus on tasahilju proovida erinevaid tervislikumaid toiduvalikuid, valmistades toiduaineid erinevates viisides ja pidada kinni endale sobivatest kombinatsioonidest. Need toidud, mis sulle ei maitse, võib vabalt ära jätta. Toiduvalikusse tuleks lisada uusi tervislikumaid toiduaineid ja süüa neid just niipalju, kui isu on ja nälg nõuab, ilma rohkem reegleid määramata. Paljud dieedipidajad teevad just selle vea, et nad arvavad, justkui langeks kaal üknes pideva nälgjatunde ja toidukoguste kindla kontrolli läbi. Just nende väärarvamuste tõttu on kaalu langetamine määratud ebaõnnestuma enne veel, kui sellega pihta hakata sai.

Uute maitsete ja sobivate, kuid siiski kaalu alandavate söökide otsimine on toitumisharjumuste muutmisel ainus vaevanõudev asi. Selleks kulub aega ja vaeva, kuid see on siiski mitu korda kergem kui kannatada nälgjatunnet, toitu täpselt kontrollida või süüa ebaseadmisvõime toitu selleks, et kaal langeks.

Kas Sinu toitumisharjumustes on muutmise ruumi?

Inimene võib olla mõnikord oma toitumisharjumustes üsna põikpäine ja hullumeelne. Seetõttu on mõttekas kriitilise pilguga üle vaadata oma söögi kvaliteedikriteeriumid. Kui need ei ole paigas, on see vaid märk sellest, et toitumisharjumusi on võimalik muuta paremateks. Kõnealustes valikutest ei pea kõike muutma 100%, kuid üle 50% siiski. Jah, võib süüa salatit, mille koostises on rasvast juustu, süüa viinereid või juua paar õlut, kui sealjuures süüakse enamasti ikkagi täisväärtusliku toitu.

Toitumisharjumuste kvaliteedikriteeriumid:

1. Söö puu- ja juurvilju üle 500 gr päevas. Puu- ja juurviljade piisav kogus on üks tähtsamaid kaalu mõjutamise tegureid. Seepärast on oluline hoolitseda, et vähemalt see kriteerium oleks täidetud. Süües korralikke toidukordi, mis sisaldavad vähemalt 30% juurvilju, on selle kriteeriumi täitmiseks ja kaalulangetamiseks antud korralik alus ning 2-3 puuvilja päevas annab punktile lõppliivi. Kartul selle 500 gr hulka ei kuulu.

2. Söö rohkem kõrge kiudainesisaldusega teraviljatooted, putrusid ja üleüldse süsivesikuid. Süües süsivesikuid, pea silmas, et valiksid tooteid, mis toetavad sinu kaalulangetamist, mitte ei raskenda seda. Toodete kiudainesisaldus on selleks väga hea mõõdik, mis annab ka märku, et toode sisaldab erinevaid kaalu, tervisele ja heale enesetundele kasulikke aineid. Jälgi, et toode sisaldaks üle 5 gr/100 gr kiudaineid, need andmed peaksid leidma pakendilt.

3. Vali rohkem madala rasvasisaldusega piima-, liha- ja kiirtoidutooteid. Nendest toodetest saadakse väga suur osa tahkest rasvast ja liialdades on see tervisele kahjulik. Harvem väljatoodud põhjus on see, et tahke rasv koguneb rasvadest rasvkoosse kõige kergemini. Seega on tähtis jälgida tuttavaid kriteeriume. Eesmärk ei ole, et kõik toidud oleksid väherasvased nagu 0%-ne kodujuust või 5% juust. Oluline on valida midagi pisut väherasvasemat, kuid siiski sellist toiduainet, mis maitseb.

4. Kasuta taimeõli ning sellest tehtud toite ja kala.

Inimese organism vajab normaalseks elutegevuseks pidevalt rasva. Seega vajad sa rasva, aga söö soovitatavalt sellist, mis ei kogune kergelt rasvavarudesse. Üldiselt kuuluvad selliste alla taime- ja kalaõlid (sisaldavad palju küllastamata rasvhappeid). Kasuta õlide baasil valmistatud salatikastmeid ja taimeõlisid toiduvalmistamisel kõhklematult - sobiv päevakogus on 3-4 supilusikatäit taimeõli päevas. Sellesks, et kindlustada kaalu alandav ainavahetus, tuleks 2 korda nädalas süüa kala.

5. Eelista energiavabu jookke

Energia sisaldavad joogid on kaalu suur probleem, sest nad ei vähenda sugugi söögi kogust ehk teisisõnu - on seega tõeliselt lisaenergiat andvad. Siis, kui kehaliselt aktiivsele inimesele on energijaogid väga vajalikud, ei ole kaalu langetamise juures neist mingit abi. Igaüks teab, et limonaadid ja koolajogid on kehakaalu kurjast, aga harvem teatakse, et sama suure energiasisaldusega on ka mahlad. Nii et kaalu mõjuvad nad ühtmoodi. Eelistada tuleks seega vett, mida tänapäeval on kauplustes müügil väga erinevate maitsete ja gaasisaldusega. Piima võib juua palju vabamalt, sest selle koostises on lisaks suhkrutele ka valku ja mineraalaineid, mistõttu tema mõju kaalu ei ole nii otsene.

6. Maiustusi ei sööda iga päev!

Maiustused kuuluvad loomulikult meie toiduvalikute hulka, kuid viimased paarkümmend aastat on toonud maiustused pea osaks igapäeva elust. Täna pisut shokolaadi, eile väike saiake, homme natuke kartulikrõpse. See võib tundu- da normaalsena, kuid meie keha arvab teisiti ja kaalulangetamisel on maiustuste söömine suureks takistuseks. Rütmita söögid võrdset tervele päevale, nii et pärastlõunaseks ajaks oled söönud juba üle 50% päevasest toidukogusest. Kui tuleb nälg, söö korralikku toitu - neid juhiseid järgides suur osa magusaisust kaob. Maiustusi võib süüa, aga mitte iga päev ja mitte iialgi nalja peletamiseks. Nälja peletamiseks tuleb süüa korralikku toitu.

NÄIDISPÄEV:

**Hommikusöök**

Üün, lahja jogurt, kiudai- neterikkad helbed rasvata piimaga, 2 tassi kohvi, 2 klaasi vett

**Lõunasöök**

¼ taldrikutäit tumedat riisi, ¼ lõhekalat, ½ taldrikutäit salatit koos salatikastmega; 1 rukkileiva käär margariiniga, 2 klaasi rasvavaba piima.

**Õhtuöö**

Smoothie (püreeritud puuviljajook), kaerahelbed väherasvase kohupiima ja banaaniga, vesi

**Õhtusöök**

Woki-pannil küpsutatud: spina- tispagette (1/3 taldrikust), juurvilju (1/3), kanaliha (1/3); toiduõli ja maitseaineid, joogiks vett.

**Õhtueine**

2 kääru rukkileiba margariini- ga, 4 viilu  
5%list juustu, puuviljasalat

Need tabelikesed on siis Näidispäeva menüü ja Toiduainete energiasisaldus ning Toiduainete tervislikkus.

**ENERGIASISALDUS** (ma- dalamast suuremaks)  
Juurviljad, köögiviljad  
Puuviljad  
Kartul  
Oad-herned  
Väherasvased piima- ja lihatooted  
Kala  
Makaronid, riis  
Rasvades liha- ja piimatooted  
Kõrge kiudainesisalduse- ga teraviljatooted  
Madala kiudainesisalduse- ga teraviljatooted  
Lahja margariin  
Maiustused  
Küpselised, soolased näksid  
Pähklid, seemned  
Margariin, või  
Taimed

**TERVISLIKKUS** (tervisliku- mast vähemtervislikuni)  
Juur- ja köögiviljad  
Puuviljad  
Taimed  
Kiurohked teravilja- tooted  
kala  
pähklid, seemned  
oad-herned  
väherasvased liha- ja piimatooted  
margariin  
kartul  
makaronid, riis  
Madala kiudainesisaldu- sega teraviljatooted või maiustused

Oled kindlasti lugenud ja kuulnud palju kõikvõimalikke nõuandeid, kuidas kaalu alandada sellisel viisil, mille järel oled kaalu probleemidest lõplikult prii. Ja võib-olla oled üritanudki. Aga kas oled proovinud alandada kaalu sellisel, et sa ei loobu isiklikest maitseelamustest ja -eelistustest ning enesetundest?

Proovi valida väiksema energiatihedusega toiduaineid, kuid siiski sellisel viisil, mis sulle sobib. Sa ei pea 100% täitma kõiki kuut selles artiklis toodud punkti selleks, et kaal langeks. Ka ainult puuviljade ja kiurohket teraviljatootete lisamine menüüsse võib aidata. Või lihtsalt toidukordade rütmi tasandamine, rasvavaliku muutmine või energiarikastest jookidest loobumine või nende koguse vähendamine.

Alusta kuskilt ja vaata, kuhu välja jõuad!

Tõlkis Maret Vaher

# Olukorrast listis

teeb kokkuvõtte Mihkel Järveoja

Kuum suvi, nädalavahetused täis võistlusi – vaid kõige visamad on jäänud listiriiki listipõhimõtete eest võitlema. Tallinna päevakutel on nüüd noored mehed uute ja võimsate riistadega ning keegi ei nurise. Taolises nostalgilises meeleolus, et kunagi olid probleemid, kunagi olid arvamused, algas suvi listis.

Suvest innustununa kutsub Viuu Rebane kõiki üles mõllama: "Airi, ära põe. tähtis on vaid, et saad sinu klassile ettenähtud aja metsas mõllata nõ täie raha eest."

Nii päikeses kui vihmas, nii päevakutel kui võistlustel. Viuu kirjutab veel: "EOL kalenderplaanis olevatel võistlustel(ei puuduta päevakuid-osavõtumaksud erinevad) mitte kasutada "omakootud" (paber) värvi-paljundust. Tugev vihmasadu, vaatamata kilekotile, lihtsalt sööb selle kaardi ära."

Viiu energia ei saa tulla tühjust kohast. Peab olema allikas, peavad olema liitlased. Ja nii see ongi, listielu uustulnuk Arti Hool paljastab uue rühmituse – superveteranid: "Otsin võistkonnakaaslast superveteranide klassis Nõva rogainile minekuks."

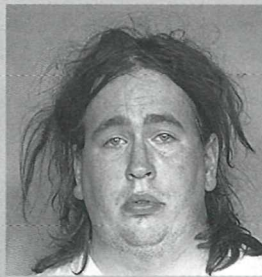
Mai keskpaigas lahvas teema, mis oli meie kohal juba kaua aega rippunud. Keegi ei julgenud seda taas tõstatada, kõik ootasid... Ja väga kavalalt, jutu sees pelgalt mainides, rebis haava lahti Rene Ottesson: "Kahjuks ei olnud seda rõõmu EMV öistel, kus 1:15 000 kaarti oli isegi seistes raske lugeda@"

Ja kõik küsisid iseendalt, kas 15 000 või 10 000? Eriti tuliseks läksid Mart Ostra ja Johannes Tasa vahelised arutelud. Nooremal mehel Mardil ei olnud vanema vastu üldse austust, Mart lausa haukus:

"Kas MINA pean hakkama SULLE siis õpetama, milleks need sinna joonistati?" Johannes tõi aga Mardi kiiresti maa peale tagasi: "Tere, Mart. Mis on legend ja milleks teda tarvitatakse tean juba enne seda aega, kui sa hakkasid alles mähkmeid märjaks tegema."

Sellel teemal ei koida lahendust kuskilt. Johannes Tasagi ähvardas kirjaderohke tulevikuga: "Tegelikult võiks kaardite teemal vestelda seni, kuni kõikide kaardistajateni jõuab arusaam, et loetav peab saama juba 15 000 kaart." Mart Ostra loomulikult haukus selle peale kodus, Rene Ottesson aga märkis kavalalt: "Mul on tõsiselt hea meel, et kaartide teema käima tõmmati." Selle korra õnnestumine on EMV lühirada Pariisis. Ei ole veel enne juhtunud, et Mart Ostra ja Neeme Loorits võistlusega rahule jääksid. Seekord siiski. Mart tunnistas: "Mina jäin igatahes väga rahule". Neeme:

dr O-Trops



## Sündmus – dr O loomaaias

Tere kõik suured ja väikesed loomasõbrad

Täna jutustan Teile loo, kuidas ma loomaaias käisin. Tallinna Loomaaias. Nagu juba nimigi ütleb, on seal nii loomi kui aedasiid, neist viimastest veidi hiljem.

Oli täiesti tavaline esmaspäeva õhtupoolik ja Teie doktor oli just lõpetanud viimase patsiendi vastuvõtu, kui kell hakkas lähenema poole viiele. Iga o-lapski teab, et päevakute start avatakse kell 17.00. Seega tuli kiirelt hüpata asutuse kitsasse „unisex“ wc-kabiini nagu Superman telefoniputkasse ja alustada ümberriietumisaktsiooni. Meeter korda kaks suurusega karbist võidukalt väljudes vaatasid küll kolleegid pisut viilt, kuid enam polnud aega mõelda, sihtkoht oli juba ammu paigas. Täna siis loomaaeda o-sprintima, igatahes!

Tallinna Loomaia idavärvasse jõudsin kohale veidi enne kolmveerand kuut. Inimesed seisid trobikonnas stardialas, kuid metsa polnud veel keegi tuhisenu. Imelik, mõtlesin ma ja läksin kaarti lunastama. Kolm kümpsi kaardi eest, kümpts SI-pulga eest ja kümpts loomaaia külastuse eest, olgugi, et ma jääkaru jaoks võileiba kaasa polnud võtnud. Ent kui juba võimalus kasseerida, siis tuleb juhust kasutada, nagu äärelinna restoraniski, kus arvele lisatakse summa „za hleb, za muziku“. Hea küll, hiljuti oli palgapäev, elame üle.

"Aitäh Rakvere klubile torema maastiku, üsna hea kaardi (kuigi ma ei jõudnud rajal peensus-tesse laskuda ;) ja heade radade eest!" Eestikate kohta põhjalikumalt järgmises numbris, aga isu tekitamiseks olgu öeldud, et Olle Kärner jooksis igatahes pildi eest ära: "Õnneks" jooksin pildist väljas ja olin avatud mõlemale võimalusele: ees ootab tõus või siis on hoopis langus."

Lõpetuseks ka kiire kokkuvõtte laureaatidest. Kuu tegija tiitli jagavad omavahel sõbralikult ära Viuu Rebane ja Mart Ostra oma otsekohese ja siira eneseväljenduse eest. Selle korra Hull Mees (fHM) on Neeme Loorits: "Hullud mäed ju seal.../...kuigi kohati hullult prügi täis."

Kõige emotsionaalsema fraasi eest (Juhh hhhhhheeeeeeeeeiiiiiiiiiiiiii))))))))))))))))) saab Rene Ottesson auhinnaks Emily Brontë romaani "Vihurimäe".

Hoiatava kollase kaardi anname aga Paul

Varsti teatas keegi, et nüüd saab rajale, loomad on lõpuks puuridesse kinni pandud...

Oluline oli kellegi teadjama tulde võtta. Valiku langetasin peapaela printsiibi järgi – mida vängem pael, seda kõvem mees. Vist oli liiga vinge pael, sest teise KP-sse jõudes oli ta minust juba kaugel ees. Tuli ise hakkama saada. Ja siis see algas – aiad, aiad ja veelkord aiad. No ei pääse läbi. Algul vaatasin, et pole see aed midagi teab mis kõrge, saab üle küll, kuid seejärel sain aru, et sinna on 220 V sisse lastud. Ei hakanud proovima, kui hea maandaja ma olen. Liikusin linnutiigi silla peale, kus silt hoiatas, et osad linnud võivad rünnata. Koheselt meenus vanameister Alfred Hitchcock... Ühes tükis jõudsin siiski 6-ndasse KP-sse, mis oli Türkmenistani metsikute eeslikute (inglise k: „Turkmenian wild ass“) elukoha läheduses. Eeslikud olid nagu puuslikud ja ei liigutanud sabagi.

Edasi viis tee mind Alpinaariumi kaljukitsede ja mägilammaste vahele. Jällegi – aiad. No ei saa kuskilt läbi. Vaatan kaarti – tee, vaatan maastikku – habemega sokk vahib vastu. Otsustasin siiski proovida järgmist teed, mida kaart näitas, kuid „tutkit, brat“, ei midagi. Kitsede vahel jooksis mulle vastu vana lumeleopard Tõivo Sarmet, vandus midagi omaette ja sörkis mööda. Kas tõesti on 8 000 meetri mehel aklimatiseerumis-raskusi?! Lõpuks õnnestus leida pisike „auk“, mis lubas mul väljuda sellest kitsede nõiarangist. Seejärel läks juba lihtsalt, veel paar punkti ja finish. Eksida enam polnud võimalik, sest loomaaia ca 2 m kõrgune aed oli ees.

Kokkuvõtteks – aiad. Ma saan aru küll, et rajameister Tarmaku Jürka hüppas omal ajal olümpiavõidule 2.23-ga, kuid mina oma kooliaegse 1.50-ga ei suutnud seekord oma õpetajale Uussaare Ennule (OK Orion) au ja hiilgust tuua. Ükskõik, kas ma oleksin hüpanud rulli, floppi või oleks keegi mulle teinud „pätti“.

Siiralt Teie Dr O-Trops

P.S. Järgmine kord on muide Tallinna Botaanikaaias. Ootan huviga :)

Pooppuule: "Edetabeli juures on praegu häiriv see, et noorte vanuseklasside edetabelis on sees ka need noored, kes hetkel enam sellesse vanuseklassi ei kuulu. N: 14 klassi edetabelis figureerivad juba 16 klassi kuuluvad noored jne." Paul, ära kutsu häda kaela. Valus mälestus eelmisest edetabeli arutelust on visa kustuma.

Järjekordse kivi Haridusministeeriumi kapsaaeda viskas Mairolt Kakko, teenides sellega Mailis Repsi Vastase Medali (MRVMi): "Üks H14 pois ei jõudnud ka Hiult pika koolipäeva tõttu kohale. Kooliaasta lõpp ja järelevastamised."

Kuu peteka tegi Uuno Vallner: "Rogaini stardiprotokollid on üleval. Vaata <http://www.riso.ee/>". Arno Ruusalepa käest küsimine: „Kust saab ja palju maksab?“ Küsimuse suurele ringile esitab aga superveteran Viuu Rebane: "Mida teed täna-homme?"

2-PÄEVA-ORIENTEERUMINE

# PERAKÜLA – 2005

**30.07. kell 14 Nõval, tavarada,** eraldistart. Inspektor T. Raid.  
 31.07. kell 10 Perakülas lühendatud tavarada, eraldistart.  
 Tähistused starti algavad vastavalt Nõva ja Peraküla bussipeatusest.  
 1. päeva keskus on Nõva-Rannaküla teel,  
 2. päeval Perakülas Põlluotsal.

MAASTIK: rannamännik, rannavallid, järved, kõrgusvahed 0–11 m merepin-nast.  
 KAARDID: 1:10 000, h 2, vastavalt 2004011 ja 2002056.

KLASSID: HD14, 21A ja B, 40, 50, 60, H70. Avatud rada 3 ja 5 km.  
 Stardimaksud: Kokku 100 kr (1 võistluspäev – 50 kr.), pensionärid 60 (1 võistluspäev – 300 kr.), ja lapsed 20 (1 võistluspäev – 10 kr.), kr.

RAJAD	1. päev	2. päev	1. päev	2. päev
H14	ca 4	3-4	D14	ca 3 ca 3
H21A	9-10	7-8	D21A	ca 6 ca 5
H21B	7-8	6-7	D21B	4-5 ca 4
H40	7-8	6-7	D40	ca 5 4-5
H50	7-8	6-7	D50	ca 5 4-5
H60	6-7	5-6	D60	ca 4 ca 4
H70	4-5	ca 4		

MÄRKESÜSTEEM: SI (sportident). SI-kaardi rent päevas 25 krooni.

Registreerimine 25. juulini interneti võistluskeskuse kaudu  
<http://www.sportnet.ee/ivk/>, Kape esindajale või A. Kivistikule. Samaks

ajaks tasudes stardimaksu OK Kape arvele Hansapangas a/a 1120072784.  
 Hilinejaid registreeritakse reservkohtade piires kahekordse tasu eest. Avatud rada – kohapeal 30.-

AUHINNAD: Võistlusklasside parematele kahe päeva aegade summas (vastavalt osavõtjate arvule antud klassis).

INFO: OK Kape [www.kape.ee](http://www.kape.ee) ja A. Kivistik 472 3115, 508 4306.

TEATED: Nõval ja Perakülas on laste algõpetuse püsirajad 20 ja 15 KP.  
 Nõval on huvipaigaraada 31 KP.  
 Perakülas on huvipaigakaart legendis näidatud ca 60 objektiga.  
 Nõval on 10 km liivaranda, Lepaaugul ja Toatsejärvel ujumispaigad.  
 Telkimine Põlluotsal, Lepaaugul, Tantsujärvel, Liivanerannas ja Uuejõel.  
 Võistlusel on minimaalne einelaud, Nõva pood on avatud laupäeval kella 19ni.

MTÜ PERAKÜLA KOMPASS plaane 2006. a.

[www.zone.ee/perakylakompass](http://www.zone.ee/perakylakompass)

- uus kaart ja võistlus Nõvalt itta (Lepaaugu järv)
- võistlus aerofoto järgi
- NÕVA-ELAMUS 2006 (ühel ajal nii võistlus kui matk eraldi jalgsi või rattal Nõva rannamaastiku tähelepanuväärsetesse paikadesse).

## XVII KOPRAKARIKAS

**Aeg ja koht** 5.-7. august 2005. a. Valgesoo-Akste, Põlva maakond  
**Programm**

Reede, 5. august lühirada start kell 15.00  
 Laupäev, 6. august tavarada start kell 11.00  
 Pühapäev, 7. august tavarada start kell 10.00



Võistluse 1. päev on EOL/AS Kalev noorte karikasarja VI etapiks klassides HD 12A, 14A, 16A, 18A ja 2. päev Eesti noortekoondise katsevõistluseks Eesti-Läti-Leedu matšile HD14A, 16A, 18A, 20 vanuseklassides.

### Osavõtuklassid ja orienteeruvad radade pikkused

	1. päev	2. päev	3. päev		1. päev	2. päev	3. päev
D8NR	2,0/1,5	3,0/2,0	3,0/2,0	H8NR	2,0/1,5	3,0/2,0	3,0/2,0
D9NR	2,0/1,5	3,0/2,0	3,0/2,0	D9NR	2,0/1,5	3,0/2,0	3,0/2,0
D10NR	2,0/1,5	3,0/2,0	3,0/2,0	H10NR	2,0/1,5	3,0/2,0	3,0/2,0
D12TR	2,0	2,5	2,5	H12TR	2,0	2,5	2,5
D12A	2,0	3,0	3,0	H12A	2,5	3,5	3,5
D14A	2,5	4,0	4,0	H14A	3,0	5,0	5,0
D14B	2,0	3,0	3,0	H14B	2,5	4,0	4,0
D16A	3,0	5,0	5,0	H16A	4,0	6,0	7,0
D16B	2,5	4,5	4,5	H16B	3,0	4,5	5,0
D18A	3,5	6,0	6,0	H18A	4,5	8,0	9,0
D18B	3,0	5,0	5,0	H18B	4,0	6,0	6,0
D20	4,0	7,0	8,0	H20	5,0	10,0	11,0
D21E	4,5	8,0	9,0	H21E	6,0	12,0	14,0
D21A	4,0	6,0	7,0	H21A	5,0	10,0	11,0
D21B	3,0	5,0	5,0	H21B	4,0	7,0	8,0
D21C	3,0	4,5	4,5	H21C	3,5	5,5	5,5
D35	3,0	6,0	6,0	H35	5,0	10,0	11,0
D40	3,0	6,0	6,0	H40	5,0	9,0	9,0
D45	3,0	5,0	5,0	H45	4,0	8,0	8,0
D50	3,0	5,0	5,0	H50	3,5	7,0	7,0
D55	2,5	4,0	4,0	H55	3,0	6,0	7,0
D60	2,5	4,0	4,0	H60	2,5	5,0	6,0
D65	2,0	3,0	4,0	H65	2,5	4,0	5,0
D70	2,0	3,0	3,0	H70	2,5	4,0	4,0

E - eliitrada, A - tehniline rada, B - lihtne rada, C - algajate rada, vähekoogenud võistlejate rada, TR - tugiirada, NR - nõõrirada. Avatud rajad (ilma eelregistreerimiseta) O3 – (umbes 3 km, lihtne), O6 – (umbes 6 km, tehniline).

### Stardimaksud

H,D - 8NR; 9NR; 10TR; 12TR; 12A ⇔ 25 krooni päev  
 H,D - 14A, 14B; 16A; 16B; 18A, 18B; ⇔ 30 krooni päev  
 H,D - 20; 60+; 65+ ⇔ 50 krooni päev

H,D – 21 E; 21A; 21B; 21C; 35; 40; 45; 50; 55 ⇔ 70 krooni /pv  
 Avatud rada (ilma registreerimiseta) ⇔ 50 krooni /pv

### Võistluskeskus ja tähistus

Tähistus Tartu-Räpina maanteel (nr.45), 2 km pärast Ahja aleviku ja Põlva-Mooste maantee 5 km-lt.

### Kaart ja võistlusmaastik

Tugevasti ja keskmiselt liigestatud Ahja jõe kaldad. Suurim kõrguste vahe nõlval 40 m. Metsasus 80%. Mõõdukalt teid, radu ja sihte. Valdavalt okasmets, mis on vahelduva läbitavusega. Kaardid 1:10 000 ja 1: 15 000, h=2,5 m. Välitööde seis 2004 aasta kevad ja suvi. Autor Avo Veermäe. Eelmised kaardid Valgesoo 0123-4 Akste 0123-4 Mooste 2004051

### Märkesüsteem

Kõikide klassides elektrooniline SPORTident märkesüsteem.

### Registreerimine

Kuni 31. juulini IVK kaudu <http://www.sportnet.ee/ivk/>, e-postiga: [kobras@neti.ee](mailto:kobras@neti.ee) tel. 799 4851. Samaaegselt registreerimisega tasuda osavõtumaks OK Põlva Kobras arveldusarvele nr. 112 007 4588 Hansapanka ja teatada SI number, kui see erineb EOL andmebaasis olevast või rentimise vajadus.

### Majutusvõimalused

Võistluskeskuses telkides, põrandamajutus Põlva linnas. Põlva linnas ja ümbruskonnas asuvate majutuskohtadega saab tutvuda internetis:

[www.visitestonia.com/polva/](http://www.visitestonia.com/polva/),

e-post: [polva@visitestonia.com](mailto:polva@visitestonia.com), tel. 799 5001

### Autasustamine

Võistlusklasside üldvõitjaid karikatega ja parimatele auhinnad kolme päeva summas, sõltuvalt osavõtjate arvust. Klassides HD 21E päeva võitjaid.

### Muud

Täiendavat infot võistluse kohta avaldatakse klubi koduleheküljel: <http://kobras.polvamaa.ee>. SI kaardi laenus 20 krooni. Parkimistasu päevas autodele 15 krooni, telgikoht 20 krooni öö. Võistluskeskuses puhas joogivesi, dušš, WC, puhvet, söökla, lasteaed.

Korraldaja OK PÕLVA KOBRAS.

Peakorraldaja Katrin Viulu, mob.tel. 517 7942.

Rajameister Kalle Ojasoo.

# Noorte EM ja juunioride MM koondised

VALLO VAHER

Koondise riietab



Koondised nimetas EOLi noorte- ja juunioride koondiste treener Vallo Vaher koostöös noortekomisjoni liikmete Nikolai Järveoja ja Rein Rooniga kohe peale EMV lühirada.

Võistkonna nimetamisel lähtuti EOLi juhatause poolt kinnitatud koondise koostamise alustest. See dokument sätestab, et noorte EM koondisesse pääseb otse iga klassi parim eestlane Balti MVI ja EMV lühiraja iga klassi kaks esimest. Ülejäänud koondislased nimetas koondise treener.

Kuna Tšehhis ootavad ees kiired ja füüsiliselt rasked maastikud, siis said koondislaste nimetamisel oluliseks sportlaste füüsilised võimed. Seetõttu, et maastik EMil on kiire, loobus oma kohast H16 klassis EMile kvalifitseerunud Uku Rooni, hinnates oma võimeid mitte konkurentsivõimeliseks. Arvan, et kui meie noored suudaksid leida kooskõla oma füüsiliste võimete ja tehniliste oskuste vahel, siis võib tulla sealt päris ilusaid tulemusi.

Juunioride MM võistkonna määramisel arvestati samuti koondiste koostamise alustest. MMile pääseb H20 klassis 2 sportlast kahe katsevõistluse tulemuse põhjal:

Ilves-3 teise päeva parim (kusjuures H18 ja H20 klassis oli sama rada) ning EMV lühiraja võitja H20 klassis.

Nende võistluste põhjal pääsesid koondisesse Timo Sild ja Sander Vaher. Ülejäänud võistlejad nimetasid treenerid, arvestades varasemaid tulemusi ning sportlase võimet Šveitsi mägedes läbi lüüa.

D20 klassis otsustas EOLi orienteerumisjooksu treenerite nõukogu MMile saata vaid ühe võistleja, sest rohkem ei ole vastava tasemega tüdrukuid.

Kuna tingimused meie noorte jaoks on harjumatud, siis tulemusi MMilt on võimatu ennustada.

## Koondised

Noorte EM 23. - 27. juuni Tšehhis Sumperkis.

D 16	
Hannula-Katrin Pandis	OK Ilves
Maris Palopää	OK Põlva Kobras
Triin Aedmäe	OK Põlva Kobras
Nele Taba	OK Ilves

D18	
Kati Rooni	OK Orvand
Grete Gutmann	RAE
Eleri Hirv	OK Võru
Ly Trei	OK Põlva Kobras

H 16	
Lauri Sild	OK Võru
Kaspar Kork	OK Põlva Kobras
Kristo Heinmann	OK Ilves

H18	
Timo Sild	OK Võru
Lauri Tammemäe	OK Orvand
Martin Simpson	OK Põlva Kobras
Kaarel Kure	OK Põlva Kobras

Juunioride MM 10. - 17. juuli Šveitsis Teneros

D 20	
Kati Rooni	OK Orvand

H 20	
Sander Vaher	OK Põlva Kobras
Timo Sild	OK Võru
Markus Puusepp	OK Võru
Mihkel Järveoja	OK Põlva Kobras
Kristjan Trossmann	JOKA
Lauri Malsroos	Saue Tammed

## JUHATUSE otsused

**11.05.2005.a.**

417. Muuta EOL-i juhatause otsus nr 378 punkt 3.  
418. Kinnitada Eesti koondis Balti

MV-le (Leedus - Šiauliais 21.-22.05.2005.a.) järgmises koosseisus, klassid HD 16-18 ja 20.

**17.05.2005.a.**

419. Esitada EOK-le (KOO) kinnitamiseks EOL orienteerumistreenerite kutsekvalifikatsiooni komisjoni koosseisu täiendavalt EOL tegev-direktor Tõnu Lauter.

**19.05.2005.a.**

411. Kohustada Eesti orienteerumisjooksu A-koondise liikmeid: esitama "Sportlase kontaktandmed ja reisiplaani" (IOF Out-of-Competition A-D Programme Athlete Information and Itinerary) koondise treenerile, kes edastab ankeedid edasi

Eesti Orienteerumisliitu kvartalite kaupa vastavalt 01.juuniks (juuli – september), 01.septembriks (oktoober – detsember), 01.detsembriks (jaanuar – märts) ja 01.märtsiks (aprill – juuni) e-posti või posti teel.

**10.06.2005.a.**

420. Kinnitada Euroopa noorte

meistrivõistluste (23.06.-27.06.2005.a. Tšehhis Sumperkis) ja juunioride maailmameistrivõistluste (10.07.-17.10.2005.a. Šveitsis, Teneros) koondised.

Kõik juhatause otsused saadaval internetis <http://www.orienteerumine.ee/eol/juhatus.php>.

## Reklaami avaldamise hinnad

### 1.Eesti o-võistluskutsete avaldamine (must-valge):

- 1.1. suurus kuni A7 50 kr.
- 1.2. suurus kuni A6 100 kr.
- 1.3. suurus kuni A5 200 kr.
- 1.4. suurus kuni A4 400 kr. (korduskutse avaldamine -30%). Värvilised võistluskutsed reklaami hinnaga.

### 2.Reklaami avaldamine (sise-mised leheküljed):

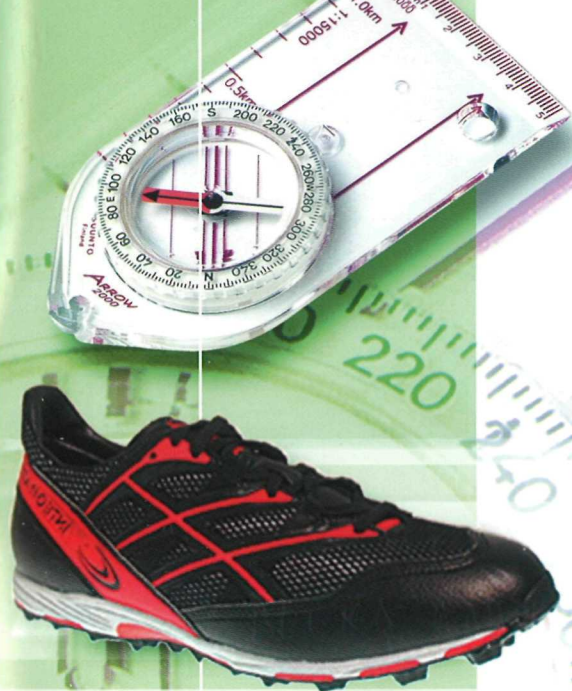
- 2.1. suurus kuni A7  
must-valge 100 kr.  
värviline 200 kr.
- 2.2. suurus kuni A6  
must-valge 200 kr.  
värviline 400 kr.
- 2.3. suurus kuni A5

must-valge 400 kr.  
värviline 800 kr.

- 2.4. suurus kuni A4  
must-valge 800 kr.  
värviline 1600 kr.
- 2.5. tagakülg A4  
värviline 2000 kr. (kordusreklaami avaldamine -30%).

Võistlusmaastike sulgemise teadete avaldamine on tasuta.

# orienteerumiskauba osaühing



NAASTARID,

SÄÄRISED,

KOMPASSID,

ABIVAHENDID

NII TIPPTEGIJALE

KUI HARRASTAJALE

Muik Tallinna neljapäevakuuli ja hooaja suurematel võistlustel.

SUUNTO

jalas

OLWAY

SPORT

## HEA VARUSTUS TAGAB RAHULOLU

Orienteerumiskauba OÜ Nurmenuku tee 9 Randvere 74001 Viimsi tel. 609 8904  
50 46 904

**REIB**

**Rakendusgeodeesia ja Ehitusgeoloogia Inseneribüroo OÜ**  
Rävala pst 8, 10143 Tallinn  
Tel 660 4568, faks 660 4571  
[www.reib.ee](http://www.reib.ee)  
Juhataja Margus Saavik  
Tootmisjuht Mairolt Kakko

- Geodeetilised ja ehitusgeodeetilised tööd
- Maade mõõtmine ja vormistamine
- Ehitusgeoloogilised uuringud
- Geotehniline projekteerimine ja ekspertiis
- Pinnase- ja pinnasevee reostusuuringud, ekspertiis
- Vundamentide ehitamine ja tugevdamine - terastoruvaiaid, kohtvaiaid
- Ehitusjärelvalve

GAASITRASSI PIKIPRO  
HOR. M 1:500  
VERT. M 1:50

13.00  
12.50  
12.00  
11.50  
11.00

1. Koordinaadid Tallinna kohalike  
2. Kõrgused Balli süsteemis

ROCKBUSTER

56-119

# Balti MV

— Marek Nömm

