

MAI-JUUNI

56-119

ORIENTAALIJALAJA

nr.2 / 106

2008



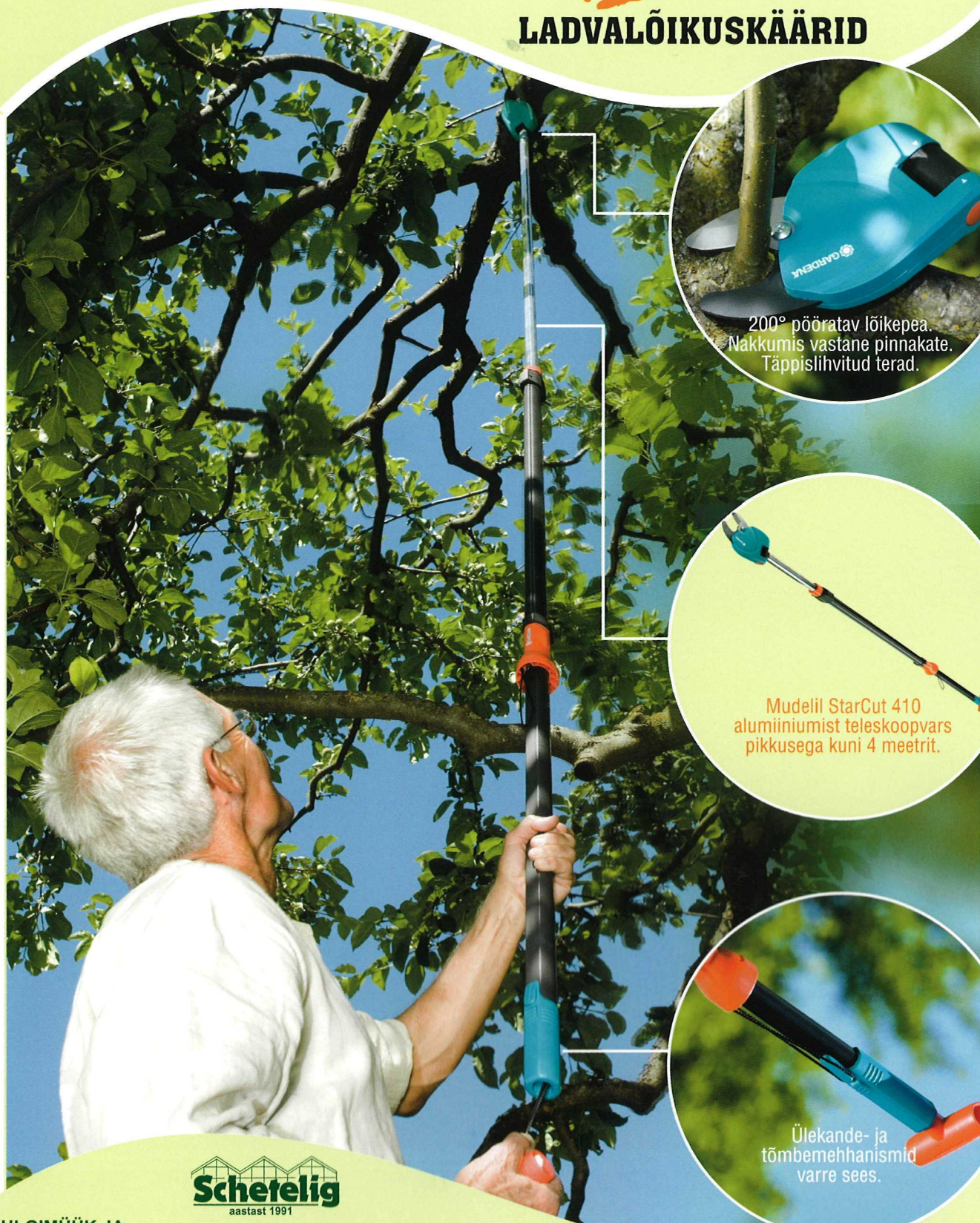
EESTI MEISTRID LÜHIRAJAL JA TEATES

Lätlased võitsid Balti MV-I

 **GARDENA®**

UUED

LADVALÕIKUSKÄÄRID



200° pööratav lõikepea.
Nakkumis vastane pinnakate.
Täppislihvitud terad.

Modelil StarCut 410
alumiiniumist teleskoopvars
pikkusega kuni 4 meetrit.

Ülekande- ja
tõmbemehhanismid
varre sees.


aastast 1991

**HULGIMÜÜK JA
TELLIMINE**

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

SUUREMAD EDASIMÜÜJAD:

TALLINN: ESPAK; BAUHOF; LAAGRI EHITUSMARKET; CERES AIANDUSKESKUS; HORTES AIANDUSKESKUS; HANSAPLANT AIANDUSKESKUS; NURMIKO AIANDUSKESKUS; SEEMI; RAFIMI AIA- ja LILLEKAUBAD; PRISMA; MAKSIMARKET; KODUEXTRA; SELVER; ANGRÖO EHITUSMATERJALID TARTU: BAUHOF PÄRNU: BAUHOF; FORAL; DECORA RAKVERE: NURGA ÄRI/ DECORA, Narva mnt. 24; BAUHOF, Ringtee 2 VILJANDI: BAUHOF, Reini tee 29A; KAUPUS AED, Jakobsoni 13; AL NURGA AIAKESKUS, Puidu 17A KURESSAARE: AGRICENTER, Tallinna mnt. 61A; BAUHOF, Majaka 1, Sikassaare JÕHVI: NURGA AIAKESKUS, Tammsaare 55; BAUHOF, Narva mnt. 141 PÕLVA: BAUHOF, Jaama 12A HAAPSALU: HAVI KESKUS Jaama 13; BAUHOF, Tallinna mnt. 68A, Uuemõisa PAIDE: AIANDUSKAUBAD, Keskk-Väljak 10; KEILA: EHITUSMARKET, Paldiski mnt. 33A; TAPA: AL AIAKESKUS RAPLA: AIA ÄRI, Viljandi mnt. 3 KÄRDLA: FAASION EHITUSMATERJALID, Põllu 32 NARVA: Narva Haljastus, Kalda 5C

SISUKORD:

- 4 Eesti ja Soomed orienteerumislitide juhtkonnad tegid koostööplaane
- 5 EOL meediakoolitus Tartus
- 5 Eesti meistrid lühirajal ja teateorienteerumises selgusid Kõvera järve ääres
- 7 Medaleid koolinoorte MM-ilt
- 8 Eesti koondis Balti MV-l
- 10 Koondis tegi Intsikurmus testjooksu
- 11 Lätist
- 12 Jüroöö võit Saue Tammedele
- 16 Intervjuu Erkki Aadliga
- 20 Juuni-juuli kalenderplaan
- 22 Austria orienteerumisest
- 24 Sisusta firmapäevad orienteerumisega
- 28 OK Composter
- 29 Ilvesteate ajaloost 1999-2003
- 34 Uudiseid ookeani tagant
- 34 Dr O-Trops
- 36 Räpina-Väraska puhkeala
- 37 Võistluskutsed
- 38 Juhatuse otsused

Esikaanel: OK Põlva Kobrased naiskond (Annika Rihma, Liis Johanson ja Maret Vaher) võitis Eesti meistritiitli teatejooksus. Foto: Katrin Viilu

Järgmine Orienteeruja ilmub: nr 3/107 juuni lõpus 2008

Kaastööd Orienteerujasse nr 3 saata hiljemalt 12. juuniks.

Väljaandja: Eesti Orienteerumislit;
www.orienteerumine.ee

Peatoimetaja: Arvo Saal, tel 5531 235 arvo@joud.ee

Toimetus: ajakiri@orienteerumine.ee
Sixten Sild, Maret Vaher, Jürgen Einpaul,
Mihkel Järveoja, Kaidi Ruusalepp

Keeletoimetaja: Aili Miks

Kujundaja: Riju Johanson

Kojukanne: Eesti Post

Tellimine: Eesti Orienteerumislit
eol@orienteerumine.ee, tel/faks 6398 681

Tellimishind aastaks 200 krooni. Arveldusarve:
10220034030010 Eesti Ühispank

Toimetusel on õigus kirju ja kaastööd nende selguse huvides toimetada ja lühendada. Kaastööd ei retsenseerita ega tagastata.

Toimetus ei vastuta kuulutuste ja reklaamide sisu eest. Ajakiri Orienteeruja ilmub 6 korda aastas.

Kevad kutsub loodusesse

Paar nädalat tagasi aitasin abi vajavaid kanuamatkajaid. Kuus tartlast olid reede õhtul Võhandu jõel hämara kätte jäänud ega suutnud Süvahavvalt leida teed Reo sillani Põlva-Väraska maanteel, kus paljud Võhandu kanuutajad oma teekonna lõpetavad.

Kui nad oleksid allavoolu edasi liikunud, oleksid nad peagi sihtkohta jõudnud, kus neid oodati. Kiskus aga pimedaks ja sõbrad ei julgenud edasi „purjetada“, sest ei teadnud, kui kaugel matkasiht on. Matkasellidel ei olnud kaarti, mobiiltelefon oli töö lõpetanud ja nii oli minutaoline õhtune jalgrattal matkaja neile paras abimees.

Mõned neist olid juba veest läbi käinud ja justkui võbisesid ka, aga nad kõik olid õndselt õnnelikud. Päev läbi paistis päike, loodus ärkas kogu oma mitmekesisuses ja ilus. Päev oleks lõppenud sama hästi, kui algas ja kulgeski, kui vaid oleks olnud kaart ja orienteerumisoskus...

Orienteerumispäevakud on hoogsalt alanud ning Eestimaa looduses kohtab taas kaardi ja kompassiga jooksjaid. Loodus kutsub ja see, kes oskab näha, näeb imelisi asju. Eesti meistrivõistlustel Kõverjärve ääres läinud nädalavahetusel rääkis üks orienteerumisveteran väga kõitvalt, kuidas iga jooksusamm looduses on tema jaoks nagu õrn puudutus.

Üha enam inimesi otsib istuvale tööle kontoriseinte vahel vaheldust ja lõõgastust loodusest. Viimasel ajal ilmub ka ajakirjanduses päris sagedasti kirjutisi, mis inimesi metsa matkarajale kutsuvad. Loodame, et nad hakkavad täiendama ka orienteerujate ridu.

Orienteerumislidu meediatoimkonna eestvõttel toimus mai alguses klubidele meediakoolitus. Selle viis läbi Postimehe vanemtoimetaja ja Tartu Ülikooli ajakirjandusõppejõud Priit Pullerits. Koolitavaid oleks võinud rohkem olla. Kuid need, kes osa said, jäid rahule. Ma ei peatuks siin pikemalt meedia tähendusel üldse ja seda ka orienteerumisele, kuid oskused ajakirjandusega suhelda ja oma infot edastada on vajalikud. Meediaajastul elades ja toimetades pideva konkurentsi tingimustes on nõ. pildiloleku vajadust meie alale raske üle hinnata.

Midagi pole parata, alasid on palju ja kõik tahavad endast meediasse jälje ätta. Ajakirjanikud kõikjale ei jõua. Tänuõnand kuuluvad Sixten Sillale, kes lisaks kõigele muule tegutses Kõvera ääres Eesti meistrivõistlustel ka operaatori ja reporterina. Anu Säärits toimetab Sixteni poolt ülesvõetud materjali pühapäevases spordisaates eestrisse.

Äsjased Eesti meistrivõistlused korraldas Põlvamaal OK Peko. Võistluskoht, rada, start ja finiš olid imeilusas kohas, ilm pidas ka vastu. Teine päev oli kahjuks sajusem. Korraldus oli OK! Tähelepanu väärib, et

võistluste kese oli eramaal, mida omanikul ei olnud kahju orienteerujate käsutusse anda. Ma ei tea küll, kui paljud seda võimalust kasutasid, kuid Raul Kudre oli oma klubiga ehitanud isegi sauna, duššidest rääkimata. Aitäh OK Pekole hea töö eest meistrivõistluste korraldamisel ning muidugi palju edu meie esindajatele EM-il.

19. mail 2008



EESTI JA SOOME



Orienteerumisliitude juhtkonnad tegid koostööplaane

23. aprillil sai Tallinnas teoks Eesti ja Soome sõsarliitude juhtide kohtumine, mille eesmärgiks oli teineteisega lähemalt tutvuda ja leida võimalikke koostöövaldkondi.

EOL oli esindatud tegevjuhi ja kuue juhatuse liikmega, soome kolleegid olid Tallinnas tervelt üheteistkümnepäevase – eesotsas juhatuse esimehe Mikko Salonen'iga ning teiste seas ka orienteerumisjooksu ja suusaorienteerumiskoondiste treenerid, eksmaailmameistrid Janne Salmi ja Jukka Lankki.

[SIXTEN SILD]

Tutvustusringis ilmnis üsna selgelt, et oleme põhjanaabritest enam-vähem kõigi parameetrite järgi 10 korda väiksemad. Seda nii harrastajate arvult, alaliidu eelarve mahult kui ka palgalise kaadri arvukuselt. Alaliitude struktuurid osutusid väga sarnasteks, suurim erinevus oli selles, et kui meil kureerivad eri valdkondade toimkondi ühiskondlikel alustel tegutsevad juhatuse liikmed, siis Soomes teevad seda reeglina palgalised bürootöötajad.

Loetlen mõningaid huvipakkuvamaid fakte naabrite orienteerumiselu korraldusest:

- Soomes on alaliidu litsentsi- ja klubisüsteem üles ehitatud nii, et see sisuliselt välistab klubidesse mittekuuluvate orienteerujate osalemise SSL (Suomen Suunnistusliitto) võistlustel. Kalenderplaani võistluste eest maksavad võistluste korraldajad alaliidule maksu vastavalt võistlejate arvule (ca 15% stardimaksust).
- Litsentsi soetamisel on orienteerujatel valida kahe variandi vahel – odavam versioon ilma kindlustuseta ja kallim versioon, mis sisaldab tervisekindlustust. Ligikaudu 85% litsentsi ostjatest soetavad endale just kindlustust pakkuva variandi. Kindlustusfirma on vastuteenena alaliidu üks suuremaid sponsoreid.
- Soome alaliit viib sarnaselt EOL-iga läbi noortelaagreid, kuhu on oodatud kõik orienteerumishuvilised lapsed.
- Orienteerumiskaarte loetakse Soomes meie spordialale vajalikeks spordirajatiseks ning nende valmistamist toetatakse riiklikul tasemel juba paarkümmend aastat.
- Sarnaselt meie „Liigu kaardiga“ projektile on soomlastel projekt „Ole kartalla“. Sellega tegeleb spetsiaalselt üks inimene-projektijuht. Vastavad materjalid on kodulehel www.olekartalla.fi.
- Koostöös telekanaliga Urheilukanava toimub alates 2004. aastast tippude seeriavõistlus Huippuliiga, mille kõigilt etappidelt teeb telekanal otseülekande.
- Kui 2003. aastal näidati Soome telekanalites orienteerumist kokku 2,5 tundi, siis 2007. aastal oli see näitaja juba 26 tundi!
- Mullu Jukola-teatejooksu eel toimunud sprindi MK-etapi ülekannet jälgis Soomes 230 000 vaatajat. Seejuures toimus ülekanne reedesel päeval ja tööajal.



Järgnevalt sellest, milliseid koostööplaane tehti:

- SSL on huvitatud Huippuliiga sprindi-osavõistluse kahasse korraldamisest Tallinna vanalinnas 2009. aastal. Projekt on praegu planeerimisfaasis.
- Soome orienteerumisjooksu koondis on huvitatud Tallinnast kui suurepärasest orienteerumissprindi treeningupaigast. Helsingis napib sprindikaarte ning Soome koondises sprindihuvilisi. Sprinterite koolitamiseks on treener Janne Salmil plaan viia Tallinnas läbi mõned nädalalõpulaagrid. Jaan Tarmak jagas lahkesti infot Tallinna võimalustest ja siin järgiproovitud võistlusformaatidest.
- Riikide koondiste koostööst laagrite ja võistlussarjade näol on huvitatud ka ratta-O ja suusa-O koondised.
- Soomes on olemas suurepärased materjalid kooliõpetajate ja koolilaste koolitamiseks. Naabrid olid lahkesti nõus neid materjale kasutada andma. Meie noortetöö toimkonna juht Ella Šved sai kutse osaleda Soome alaliidu noortelaagris.
- Orienteerumiskaarte peetakse sealmail spordirajatiseks ning nende valmistamist toetatakse riiklikul tasemel. Vajalik oleks näidised väljavõtte Soome vastavast alaeelarvest, et siis jätkata sellealast lobitööd ka Eestimaa võimuringkondades.
- Põhjanaanabrid olid valmis meid igati abistama erinevate koolituste osas – pakkuma meile koolitajaid ning võimaldama osavõttu nende koolitusprogrammidest.

Mõlemad alaliidud pidasid sellist ühisarutelu väga kasulikuks ning uute isiklike tutvuste pinnal on edasine suhtlemine palju lihtsam ja konstruktiivsem.

EOL meediakoolitusel osalesid vaid nelja EOLi klubi esindajad!

9. mail koolitasid Tartus EOL liikmesklubide esindajaid ajakirjandusega suhtlema Postimehe vanemtoimetaja ja Tartu Ülikooli ajakirjandusõppejõud **Priit Pullerits** ning kauaaegne "Võrumaa Teataja" spordikülje toimetaja, praegu vabakutseline kirjanik **Ulis Guth**.

Priit Pullerits viis ilmekaid näiteid ja ülesandeid kasutades kuulajad kurssi kirjutava pressis toimimise mehhanismidega ning erinevate võimalustega oma sõnumi edastamiseks.

Ulis Guth rääkis maakonnalehe spordiajakirjaniku ja spordiala kohaliku eestvedaja võimalikest koostöövormidest ning ajalehe spordikülje ülesehituse põhimõtetest.

Koolitusele kogunes 13 inimest kaheksast klubist, kuid EOLi liikmesklubidest olid paraku esindatud vaid neli. Seda on selgelt vähem, kui EOL meediatoimkond koolitust kor-

raldama asudes eeldas, eriti veel kui arvestada, et suurt osa kuulajatest veendi osalema telefonitsi otsepakkumiste teel.

EOL kutsub oma liikmeid olema aktiivsemad soodsate koolitusvõimaluste ärakasutamisel. Igal sügisel on üldkogu rõhutanud koolituste tähtsust, kuid alati ei reageerita konkreetsetele pakkumistele vajaliku aktiivsusega.

SIXTEN SILD



Priit Pullerits Tartu jooksumaratonil

EESTI MEISTRID

lühirajal ja teatejooksudes

selgusid Kõvera järve ääres

Põlvamaal, Kõvera järve ääres joosti tänavuste suviste Eesti orienteerumismeistrivõistluste esimene distants – lühirada. Osales 455 orienteerajat, korraldajaks oli Värskas orienteerumisklubi Peko.

Põhiklassides oli tegemist otsustava katsevõistlusega nädala pärast algavatele Euroopa meistrivõistlustele.

Naiste 5,4 km rajal sai üllatusvõidu pärast emaks saamist taas metsaradadele naasnud Anu Annus (OK Peko) ajaga 34.24. Talle järgnesid Maret Vaher (OK Kobras) 34.37 ja Merike Vanjuk (OK Kape) 35.25.

2x ARVO SAAL



Olle Kärner õnnitleb Eesti meistriks tulnud Erkki Aadlit.

EESTI MEISTRID

Sander Vaher toob Kaitsejõudude meeskonna võidukalt finišisse.



KATRIN VILU

Meeste 7 km rajal katkestas Erkki Aadli (SK Saue Tammed) Olle Kärneri (Kaitsejõudude SK) mitmeaastase võitdeseeria. Ajad vastavalt 33.26 ja 34.03. Kolmas koht sai Sander Vaher (Kaitsejõudude SK) ajaga 34.49.

Teatejooksudes startis 37 kolmeliikmelist meeskonda ja 24 naiskonda. Naistest oli parim OK Põlva Kobrase esindusnaiskond (Annika Rihma, Maret Vaher ja Liis Johanson) ajaga 2:13.43. Teisena lõpetas SK Saue Tammede naiskond (Kirti Rebane, Edith Madalik ja Viivi-Anne Soots), kaotades 3 minuti ja 5 sekundiga. Kolmandaks tuli OK Peko naiskond (Kaisa Raudkepp, Daisy Kudre ja Anu Annus) ajaga 2:18.36.

Meestest juhtis kahe etapi järel OK Võru ligemale 3 minutiga, aga pidi lõpuks leppima 6. kohaga. Tugeva lõpuspuurdiga tõusis Eesti meistriks Kaitsejõudude SK meeskond (Marek Nõmm, Rain Eensaar ja Sander Vaher) ajaga 2:27.42. Teiseks jäi SK Saue Tammed (Jürgen Einpaul, Peeter Pihl ja Erkki Aadli) ning kolmandaks tuli NewBalance Team (OK Orvand) koosseisus Timmo Tammemäe, Tõnis Vaiksaar ja Lauri Tammemäe. Ajad vastavalt 2:27.54 ja 2:31.49.



Eesti meistrivõistlused lühirajal ja teatejooksus Kõveral

Värskas OK Peko on oma 18aastase ajaloo jooksul korraldanud 4 suvised ja 4 talvised Eesti meistrivõistlused. Kõikidel võistlustel on olnud oma eripärad ja kasutusel on olnud erinevad maastikud Värskas vallas. Sel aastal kolisime Kõvera järve äärde Orava valda, kuhu Värskast on vaid tühisid 11 km.

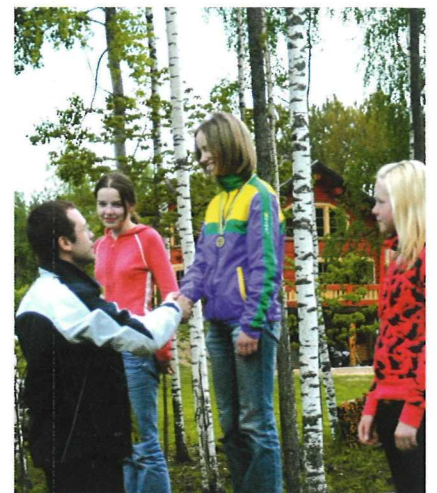
Peakorraldajana on mul hea tugineda klubi liikmetele, sest nendelt võib loota head professionaalset abi, ilma milleta oleks võistluste korraldamine võimatu. Välja on kujunenud kindlad meeskonnad, kes vastutavad alalõikude eest. Täna kõiki klubi liikmeid, kes kiire elutempo juures jõuavad ja tahavad leida aega ühiselt midagi ära teha.

OK Pekol on välja kujunenud omad toetajad, kes panustavad orienteerumisse ja siinkohal on neid hea nimetada: AS Värskas Vesi, AS Värskas Sanatoorium, OÜ Areal Disain, AS Rappin, OÜ Värskas Laht, OÜ Värskas Veekeskus, Värskas Vallavalitsus.

Võistluste õnnestumisele aitasid kaasa mitmed inimesed väljaspoolt klubi. Oma jõu ja nõuga abistasid võistlustel Leho Haldna kommentaatori rollis, Tõnis Haldna inspektorina, Madis Oras rajameistrina, Jaano Kalder lubades oma korrastatud maale võistluskeskuse püstitada.

Aasta algusest on OK Peko panustanud täiskasvanute teates kahel korral noortele tüdrukutele ja nüüd, kui võistkonda lisandus väga heas vormis olev Anu Annus, oligi üllatus käes. OK Peko naised said pronksi, mis on kindlasti boonuseks lisaks võistluste korraldamisele.

RAUL KUDRE



EOL president Urmas Klaas autasustab N14 parimaid (Silja Olesk, Laura Joonas, Triinu Rooni)



Markus Puusepp



KATRIN VIILU

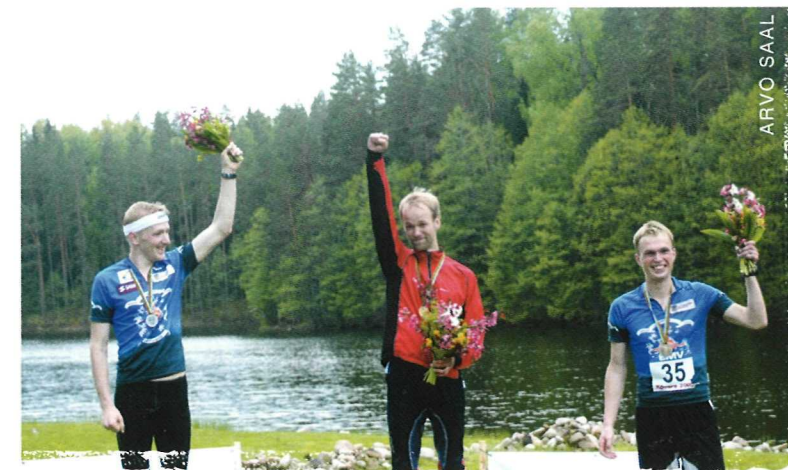


KATRIN VIILU



ARVO SAAL

Maret Vaher, Anu Annus, Merike Vanjuk



ARVO SAAL

Olle Kärner, Erkki Aadli, Sander Vaher

MEDALEID

koolinoorte mm-na

Šotimaal Edinburghis peetud koolinoorte maailmameistri-võistlustel esindasid Eestit Kilingi-Nõmme gümnaasium, Kärdla ühigümnaasium ja poiste vanema vanuseastme (s. 1991-92) Eesti koondvõistkond.

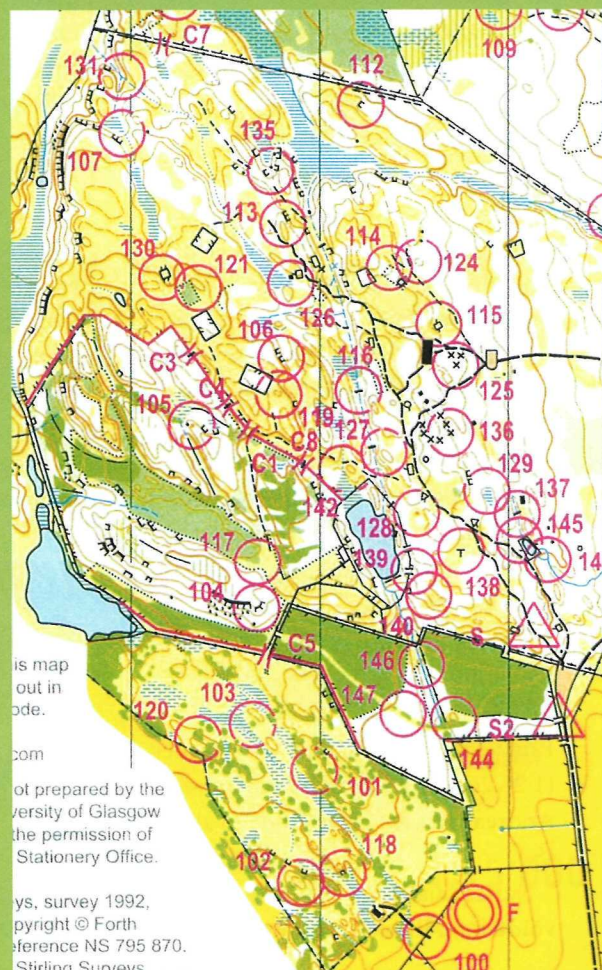
Poiste vanema vanuseklassi 6,5 km ja 17 KPga rajal võitis hõbemedali Kenny Kivikas.

Kahe distantsi kokkuvõttes sai noormeeste koondis sai võistkondliku pronksi. Võistkonda kuulusid Kenny Kivikas, Tauno Tiirats, Rene Post, Aleksander Shved ja Jonatan Karjus. Kokku osales maailmameistrivõistlustel üle 600 sportlase 23st riigist.

Medalivõitjad - (vasakult) treener Nikolai Järveoja, Tauno Tiirats, Kenny Kivikas, Kaspar Karjus, Aleksander Shved ja Rene Post.



NIKOLAI JÄRVEOJA



This map is not prepared by the University of Glasgow on the permission of Stationery Office. Copyright © Forth Stirling Surveys. Reference NS 795 870.

Eesti koondis esines tublilt, aga särata

Balti Mv

Balti meistrivõistlused toimusid Leedu pealinnas Vilniuses. Võistlused algasid seekord ebatraditsiooniliselt teatejooksudega.

Eestlased võitsid medaleid kõigis võistlusklassides. Poodiumi kõrgeimale astmele pääsesid siiski vaid M16 klassi poisid Aleksander Shved, Rene Post ja Sergei Rjabõshkin.

Põhiklassidest saavutas teise koha naiskond koosseisus Annika Rihma, Kirti Rebane ja Merike Vanjuk (pildil). Meeskond (Sander Vaher, Erkki Aadli ja Olle Kärner) pidi seekord rahulduma kolmanda kohaga.

Meesjuunioride võit kuulus lätlastele, ent kaks järgmist kohta olid eestlaste päralt. Meie esindusmeeskond Kristo Heinmann, Lauri Sild ja Lauri Tammemäe saavutas teise ja neile vaid kahe sekundiga kaotanud Eesti II meeskond (Jaagup Trusalu, Henrik Berg ja Kenny Kivikas) jäi kolmandaks. Naisjuunioride võistluses saavutasid Eva-Maria Ehalale, Eleri Hirv ja Piibe Tammemäe teise koha. N16 klassi tüdrukute Kerstin Uiboupin, Kaisa Raudkeppi ja Daisy Kudre saagiks oli kolmas koht.

Pühapäeval oli kavas tavarada. Maastik oli 2/3 osas mägine ja võsane, 1/3 osas sile parkmets. Nähtavus oli võistlejate hinnangul paiguti väga halb ja tehti palju vigu.

Meeste eliitklassis (13,6 km; 28 KP) võttis võidu lätlaste suurlootus Martins Sirmas ajaga 1:24.00. Pronksmedaliga lõpetas Olle Kärner (1:26.26). Esikümnesse jõudsid veel Andreas Kraas (5.) ja Sander Vaher (8.).

Naiste rajal (10,0 km; 17 KP) jättis võidu koju Rasa Ptasekaite ajaga



1:18.06. Eestisse tõi pronksmedali Merike Vanjuk (1:32.15). Liis Johanson lõpetas üheksandana.

Meesjuunioride võitja oli Jonas Vytautas Gvildys Leedust, teine ja kolmas koht kuulusid Kristo Heinmannile ja Lauri Tammemäele. Naisjuunioridest oli parim Laura Vike Lätist, kolmas koht Eva-Maria Ehalale.

Poiste M18 klassis võitis Andris Kivlenieks Lätist, meie parimana oli Lauri Sild neljandas. Tüdrukute N18 klassis oli võitja Tekle Emilija Gvildyte Leedust, teise ja kolmandana lõpetasid Triin Aedmäe ja Britta Panker.

Poiste M16 klassis sai Eesti ainsa esikoha, võitis Sergei Rjabõshkin.

Kaksikvõidu kindlustas meile Aleksandr Shved. Tüdrukute samas vanuseklassis võidutses lätlanna Sabine Tilta. Kolmandaks tuli Kaisa Raudkepp.

Poiste M14 klassi võitja oli Rudolf Zernis Lätist. Meie parimana Kristjan Martin Kirjanen neljas. Tüdrukute N14 klassis oli võidukas Arta Martinsone Lätist, kellele järgnesid Triinu Rooni ja Laura Joonas.

Riikide arvestuses võidutses seekord Läti, Eestile kuulus teine koht ja Leedu pidi üllatuslikult leppima kodus kolmanda kohaga.

Kalev



Aija Skrastina, Rasa Ptasekaite, Merike Vanjuk



Tomas Kuzminskis, Martins

Class: M21 Course: 13.600 km 28 C

1. Martins Sirmais	Lat	1:24:00
2. Tomas Kuzminskis	Lit	1:25:58
3. Olle Kärner	Est	1:26:26
5. Andreas Kraas	Est	1:29:10
8. Sander Vaher	Est	1:31:40
11. Erkki Aadli	Est	1:32:28
12. Rain Eensaar	Est	1:33:10
13. Marek Nömm	Est	1:34:21
15. Silver Eensaar	Est	1:35:40
18. Peeter Pihl	Est	1:37:20
20. Kristjan Trossmann	Est	1:39:01
Tarvo Avaste	Est - Ind	1:43:45
23. Jürgen Einpaul	Est	1:48:28

Class: W21 Course: 10.000 km 17 C

1. Rasa Ptašekaitė	Lit	1:18:06
2. Aija Skrastina	Lat	1:25:02
3. Merike Vanjuk	Est	1:32:15
9. Liis Johanson	Es	1:34:54
11. Kirti Rebane	Est	1:37:39
12. Annika Rihma	Est	1:38:39
16. Piret Klade	Est	1:48:19

Class: M14 Course: 5.200 km 11 C

1. Rudolfs Zernis	Lat	44:56
2. Valters Lubinskis	Lat	45:57
3. Karlis Kosmacevs	Lat	46:46
4. Kristjan Martin Kirjanen	Est	48:13
5. Tõnis Laugesaar	Est	52:07
9. Priit Võsupärg	Est	1:02:30
11. Oliver Jõgeva	Est	1:20:32

Class: M16 Course: 8.000 km 14 C

1. Sergei Rjaboškin	Est	0:59:57
2. Aleksandr Shved	Est	1:01:30
3. Linas Usas	Lit	1:04:07
9. Rene Post	Est	1:19:50
11. Kaleb Ermits	Est	1:22:57
15. Martin Ling	Est	1:28:33

Class: M18 Course: 9.500 km 19 C

1. Andris Kivlenieks	Lat	1:04:13
2. Tadas Vidzikauskas	Lit	1:05:38
3. Mantas Martinkus	Lit	1:07:22
4. Lauri Sild	Est	1:10:49
5. Kenny Kivikas	Est	1:12:54
8. Tauno Tiirats	Est	1:17:22
11. Jonatan Karjus	Est	1:23:52
13. Raido Mitt	Est	1:27:49

Class: M20 Course: 10.300 km 19 C

1. Jonas Vytautas Gvildys	Lita	1:02:06
2. Kristo Heinmann	Est	1:07:40
3. Lauri Tammemäe	Est	1:08:53
5. Henrik Berg	Est	1:09:54
7. Jaagup Truusalu	Est	1:15:28

Class: W14 Course: 4.300 km 9 C

1. Arta Martinsone	Lat	51:17
2. Triinu Rooni	Est	52:53
3. Laura Joonas	Est	57:53
5. Margret Zimmermann	Est	1:01:24
6. Silja Olesk	Est	1:01:57

Class: W16 Course: 6.600 km 11 C

1. Sabine Tilta	Lat	1:00:30
2. Eglē Dambrauskaitė	Lit	1:03:04
3. Kaisa Raudkepp	Est	1:06:25
9. Kerstin Uiboupin	Est	1:19:25
10. Kaia Kivikas	Est	1:21:04
14. Daisy Kudre	Est	1:29:53
15. Kristiina Vinkel	Est	1:30:17

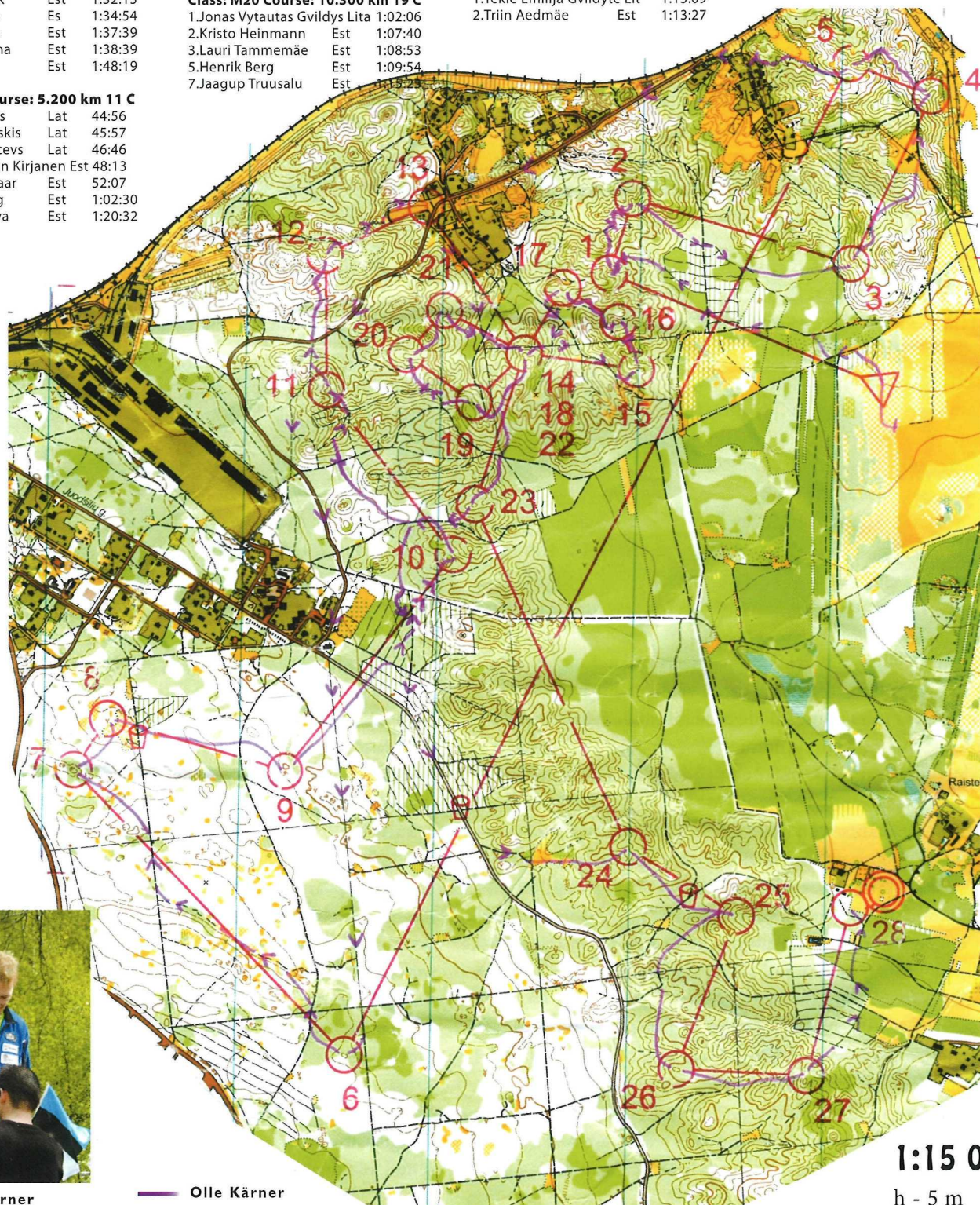
Class: W18**Course: 7.500 km 15 C**

1. Teklė Emilija Gvildytė	Lit	1:13:09
2. Triin Aedmäe	Est	1:13:27

3. Britta Panker	Est	1:15:15
4. Piibe Tammemäe	Est	1:17:30
10. Katrin Vinkel	Est	1:24:21
13. Sigrid Ruul	Est	1:27:32

Class: W20 Course: 8.000 km 16 C

1. Laura Vike	Lat	1:13:37
1. Krista Mihailova	Lat	1:13:37
3. Ehalä Eva Maria	Est	1:21:36
4. Ugnė Grigonytė	Lit	1:21:37
5. Ly Trei	Est	1:22:28
6. Eleri Hirv	Est	1:25:37



Sirmais, Olle Kärner

— Olle Kärner

1:15 000

h - 5 m

Koondis tegi Intsikurmus

TESTJOOKSU

[KARLI LAMBOT]

Aprilli keskpaigas kogunes koondis Põlvasse neljapäevasesse laagrisse ning tegi muuhulgas paarikraadises soojuses järjekordse testjooksu. Umbes 8,2 km jooksu tulemused olid järgnevad:

2 x 4,1 km	1. ring	2. ring	Tulemus	Kaotus
Sander Vaher	14:50	15:17	30:07	
Erkki Aadli	14:49	15:19	30:08	00:01
Kristjan Trossmann	15:09	15:07	30:16	00:09
Jürgen Einpaul	15:03	15:17	30:20	00:13
Markus Puusepp	15:14	15:36	30:50	00:43
Peeter Pihl	15:22	16:00	31:22	01:15
Lauri Tammemäe	16:00	15:57	31:57	01:50
Rain Eensaar	16:24	16:58	33:22	03:15

Peatreener Tarvo Avaste kommentaar

Võrreldes novembris Kurgjärvel joostud testiga võib märgata mõningaid muudatusi. Novembris oli esimese järjestus selline: 1. Jürgen 36:15, 2. Olle 36:27, 3. Peeter 37:18, 4. Andreas 37:19, 5. Lauri 37:26, 6. Erkki 37:46.

Erkki jõudmine aprilli keskpaigaks heasse vormi on esimene asi, mis võrdluses silma hakkab. Sügisese suuremahulise treeningu foonil oli Erkki minek päris raske. Koguni nii tinane, et pidime toona olukorda veidi analüüsima, et olla kindel, kas treeninguga liiale pole mindud. Tehtut analüüsidis jõudis Erkki äratundmisele, et on õigel teel – pärast kahte kurnavat mahutreeningu nädalat ei saagi seisund parem olla.

Jürgen ei valitsenud nüüd aprillis jooksutesti enam suveräänselt. Põhjus polnud mitte selles, et Jürgen oleks nüüd aeglasem olnud. Kaotustki on ju vaid 0,7%. Lihtsalt teised olid nüüd oluliselt paremas vormis kui novembris. Võimalik, et oma osa mängis Jürgeni kahjuks ka Intsikurmu ringi raske reljeef. Mõned tõusud tuli siin lausa üles rassida, Kurgjärve rada oli kindlasti palju jooksulisem.

Peeter, kes on viimase aastaga teinud koondislastest ehk kõige selgema arenguhüppe, seekord nii heas hoos ei olnud kui novembris. Peetri minekut pärssis nüüd väike hingamisteede probleem, samuti on võimalik, et ka Peetrile oleks veidi laugema reljeefiga jooksulisem trass paremini sobinud. Ilmselt kõhis Peeter testjooksuga hingamise puhtaks, sest

järgmisel päeval oli ta Peko Kevadel Markuse ja Erkki järel kolmas.

Lauri oli seekord testjooksul nõrgem kui novembris. Tookord kaotust 3,3%, nüüd 6,1%. Arvestades kui kergelt liikus Lauri kaks päeva hiljem Peko Kevade lühirajal, tuleb ka siin otsida põhjust raskest rajaprofiilist. Kindlasti väärib märkimist, et ta suutis joosta mõlemad ringid ühtlase tempoga. Viimast aastat juunioride klassis jooksval Lauril seisab lähiaastatel ees hulk tööd jõuvastupidavuse arendamisel, et järsud tõusud terava jooksujala all lamedamaks muutuksid.

Sander võttis seekord nõ oma ära. Erkki ees küll vaid sekundiga, aga Erkki alistamine on kõigi koondislaste jaoks alati märkimisväärne ja harvaesinev sündmus. Sander oli selgelt heas hoos ja pani oma võimsuse Intsikurmu raskel rajal maksma.

Kristjan oli päeva kõige säravam üllataja. Kaotust vaid 0,5%, kuid seejuures suutis läbida mõlemad ringid ühtlases tempos. Erkki ja Sander jooksid rasket reljeefi alahinnates esimese ringi liiga kiiresti ja olid sunnitud kõrgele algtempole teisel ringil lõivu maksma. Kristjan suutis tempot hoida ja oli teisel ringil koguni kaks sekundit kiirem, olles ühtlasi teisel ringil kõigist kiirem.

Markus tegi korraliku jooksu, ehkki kaebas ise, et minek oli raske. Kahe raske talvise välislaagri järel tuli rohkem aega pühendada ülikoolile, et õpingutega järje peale saada ja eksamisessiooniks valmis olla. Testjooks äratas Markuse "õpingu-unest" üles ja järgmisel päeval Peko Kevadel oli ta teistest kindalt parem.

Rain ei ole kunagi kevadel väga heas hoos olnud, säravamad esitused on tulnud alati hooaja teises pooles. Kogenud sportlasel paanikaks põhjust ei ole, aga kindlasti tuleb lähinädalatel intensiivsete treeningute osa tublisti suurendada, et mai teisel nädalavahetusel Balti meistrivõistlusteks teistele järele jõuda. EMI piletid mängitakse just välja baltikatel ja nädal hiljem Eesti meistrivõistluste lühirajal.

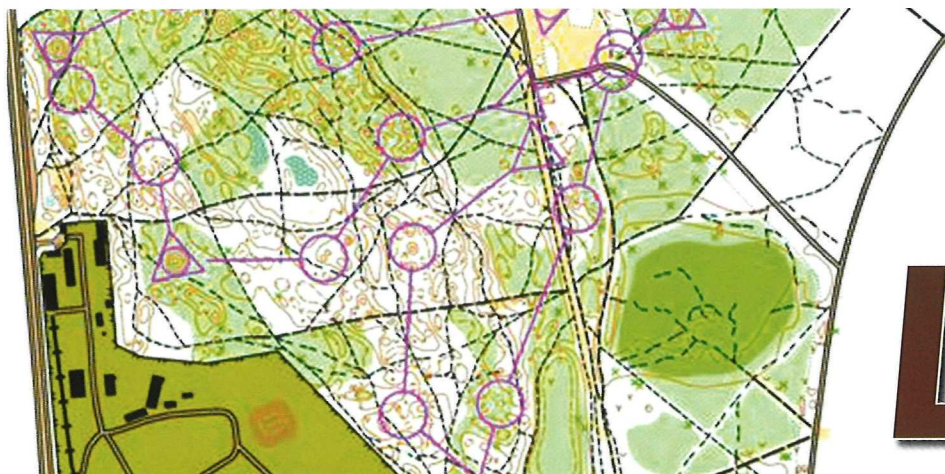
Tulemustest on näha, et testjooksus ja tegelikult laagris üldse osalesid vaid meessportlased. **Merike Vanjukki** segas kannavigastus. Ta ütles aprilli keskpaigas, et detsembri lõpus saadud vigastus püsib vahelduva eduga siiani. Ei mingit muutust paremuse ega halvemuse poole. Kahjuks ei olnud ka talve, et oleks saanud suusatada ja nii jalale vähem

põrutust-koormust anda. Nii palju saab rõõmustada, et maapind enam külmunud ei ole, põrutuse võimaluse osakaal on vähenenud. Loomulikult tuli seetõttu ka treeningplaane veidi muuta, aga päris pausi ta sisse ei ole teinud, treeninud on järjekindlalt.

Kogu selle aja jooksul on Merikesel ainult üks nädal olnud, millal jalg tunda ei andnud - märtsi algul Madeiral laagris

viibides mõjus sealne soe kliima jalale hästi. Tagasi tulles tuli aga närv valu tagasi. Sellele vaatamata ei ole Merike oma plaane tiitlivõistluste suhtes muutnud. Veel on veidi aega ja ta loodab jätkuvalt, et ehk lõpuks asi hakkab ka paremuse poole minema ning suvi ja soojad ilmad ka ees.

Teised naiskoondislased eelistasid laagri iseiseisvat harjutamist.

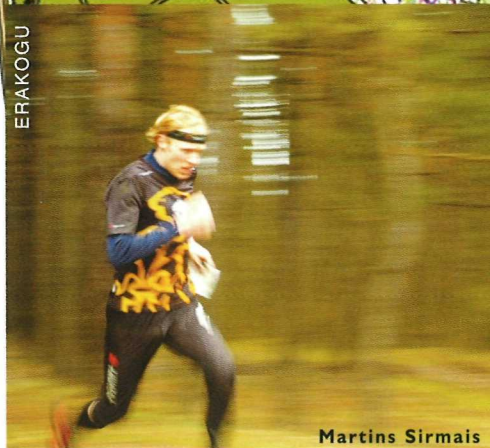


1: 7 500

MARTA HEINRIHSONE

Lätist

ERAKOOGU



Martins Sirmais



Parimad võistkonnad

Ria Mezapargis toimus 13. aprillil Hansapanga orienteerumisi liiga 1. etapp. **Hansapanga orienteerumisi liiga 2008** on 3 dunaamilist ja tehniliselt keerukat orienteerumisi võistlust. Teine etapp toimub Ventspilsis 28. juunil Kapa 2008 teisel päeval, kolmas 19. oktoobril Siguldas.

Konkurentsi oli tugev, võistlusest osa võtsid ka Venemaa koondise sportlased. N21E vanusegrupis sai esikoha Tatjana Rjabkina ja teise Irina Petrova. Kolmas oli Läti sportlanna Kristine Kokina. M21E esikoha võitja Martins Sirmais oli ainult kahe sekundit kiirem kui teise koha saanud Janis Krumins. Kolmandaks jäi Roman Rjapolov Venemaalt.

"Staaride grupis" võtsid osa tuntud inimesed – seekord olid need Harald Silov, kes on *short-tracki* Euroopa meister, ja Läti rekordimees kümnevõistluses Janis Karlivanis. Need olid nende esimesed orienteerumisi võistlused. Kokku võttis

võistlusest osa 270 võistlejat.

Teine etapp toimub 28. juunil Ventspilsis – samal maastikul, kus mai lõpus toimub Euroopa MV lühirada ja teatejooks.

Kõigi kolme etappide võitja M18E, N18E, M35E, N35E, M21E ja N21E vanusegrupis saab Hansapangast auhinnaks 1000 LVL (umb 22 270 EEK). Juhul kui selliseid võitjaid on rohkem kui üks, auhind jagatakse nende vahel. Kui kõigi kolme etappide võitjaid ei ole, siis jagatakse 500 LVL nende vahel, kes on kahe etappide võitjad nimetatud vanusegruppides. Muuhulgas on ühel võitjal mistahes vanusegrupis võimalus saada EBIKE jalgratas. Kõik on oodatud!

Hansapanga orienteerumisi liiga koduleht http://www.o-liga.lv/est_index.php. Esimese etapi tulemused http://www.sportosim.lv/sportosim/results.do?currentComp.id=1&request_locale=en



ARVO SAAL



[ARVO SAAL]

Jüriöö võit Saue

Padisel toimunud 49. Jüriöö jooksul võitsid peauhinna, Kalevipoja kuju kuuendat korda Saue Tammede spordiklubi esimese võistkonna orienteerujad Jürgen Einpaul, Kirti Rebane, Peeter Pihl, Viivi-Anne Soots ja Erkki Aadli.

Korraldajad olid Eestimaa Spordiliit „Jõud“ (kohal oli peasekretär Tarmo Volt), Eesti Orienteerumislüit (kohal juhatusel esimees Sixten Sild ja tegevdirektor Paul Poopuu, kes mõlemad ka võistlesid. Sild Võru II võistkonnas, kes sai 22. koha ja Poopuu JOKA IV, kes sai 39. koha.) ja orienteerumisklubi Kooperaator. Kaasa aitasid spordiklubi SRD (IT-meeskond) ja Padise vald.

Üritus ise algas tõrvikutega rongkäiguga vallamaja juures olnud võistluskeskusest kloostri juurde, kus võistlejaid ja pealtvaa-

tajaid tervitasid päevakohaste kõnedega Padise vallavanem Leemet Vaikmaa ning teised korraldajad. Kloostri tornis süütasid Jüriöö tule eelmise aasta võitjad.

Võistluse ajal said pealtvaatajad osa kloostri toimunud kontserdist, kus filmist „Viimne reliikvia“ tuntuks saanud laule ja teisi eesti koorilaule esitasid kammerkoor „Studium Vocale“ Tiina Sooba juhatusel ja Padise segakoor Liina Annuse juhatusel.

Võistluskeskuses põles suur jürituli. Võistlejale olid riietumiseks ja oma stardikorra ootamiseks avatud vallamaja ruumid.

Viimastel aastatel on eksperimenteeritud Jüriöö jooksu stardiajaga, mitmel aastal on esimene vahetus joostud päris valges ja jõutud võistlusega juba keskööks ühele poole. Seekord pöördusid korraldajad

tagasi vana mudeli juurdening ühisstart anti kell 22.

49. Jüriöö jooksule oli registreerinud 39 põhivõistkonda, 5 noorte, 11 veteranide ning 10 harrastajate võistkonda.

Esmakordselt Jüriöö jooksu ajaloos sai võistelda ka nn. seiklusspordi klassis, kuhu oli registreerunud 16 võistkonda.

Seiklusspordist veel. Kui orienteerujad läbisid raja metsas, siis seiklejatel tuli näiteks tõusta kloostri torni, kus oli üks KP. Võib vaid ette kujutada, kuidas võistlustuhinas ühed trügisid mööda kitsukest treppi üles ja teised alla. Aga kurtmist polnud, järelikut saadi sõbralikult hakkama.

Hea ilm aitas kaasa, et võitjad jõudsid rajameistrite pakutud ajast pea pool tundi kiiremini finišisse.

Jüriöö jooksul on alati olnud tähtis avaetapi võitmine. Seekord jõudis pimedast

metsast esimesena teatevahetuspäigale tagasi Kristjan Trossmann Järvamaa klubist JOKA. Eelmisel aastal avaetapi võitnud Tartu orienteerumisklubi Ilvese jooksja Kristo Heinmann jäi maha vaid nelja sekundiga. Viimased kontrollpunktid läbisid nad koos, aga pikal lõpuotsal oli Trossmann kiirem.

Esikohta kaitsva Rapla võistkonna Orvand New Balance avavahetuse jooksja Lauri Tammemäe oli kohal kolmandana, kaotades 46 sekundit ja kohe tema järel kolm sekundit hiljem viiekordse võitja OK Saue Tammede esindaja Jürgen Einpaul. Võimalus võiduks säilis veel paljudel võistkondadel.

Teises vahetuses viis kogenud Kirti Rebane Saue Tammed juhtima ja liidrikohta enam ei loovutatudki. 11 sekundit hiljem jõudis kohale Ruth Vaher (OK Põlva Kobras II) ja veel 13 sekundit hiljem Liis Johanson Kobrase esindusvõistkonnast.

Ilves I ja Orvand olid jäänud juba kahe minuti kaugusele.

Kolmandas vahetuses oli Saue Tammede jooksja Peeter Pihl kõigist konkurentidest üle kahe minuti kiirem ja kasvatas edu neljale minutile. Sellega sai Kalevipoja saatus otsustatud, võistkonnakaaslastele jäi vormistamise vaev. „Sel aastal tulime siia kindla plaaniga võita,” kinnitas Pihl. „Mul õnnestus päris puhas jooks, vaid paar väikest eksimust tuli sisse.”

Teist ja kolmandat kohta hoidsid põlvalased Alar Assor (Kobras I) ja Mihkel Järveoja (Kobras II).

Saue Tammede neljas võistleja Viivi-Anne Soots tegi esimese kontrollpunktiga minutise vea, aga jätkas seejärel kindlalt. Maret Vaher (Kobras I) jõudis teatevahetusse rohkem kui 5,5 minutit hiljem ja Annika Rihma (Kobras II) veel üle minuti hiljem.

Kuigi Saue Tammede ankrumees Erkki Aadli võis joosta juba väga rahulikult, suurendas ta veelgi vahet. Silver Eensaar

hoidis Kobras I teist kohta, aga Orvand New Balance tõstis lõpuks pjedestaalikohtale Timmo Tammemäe.

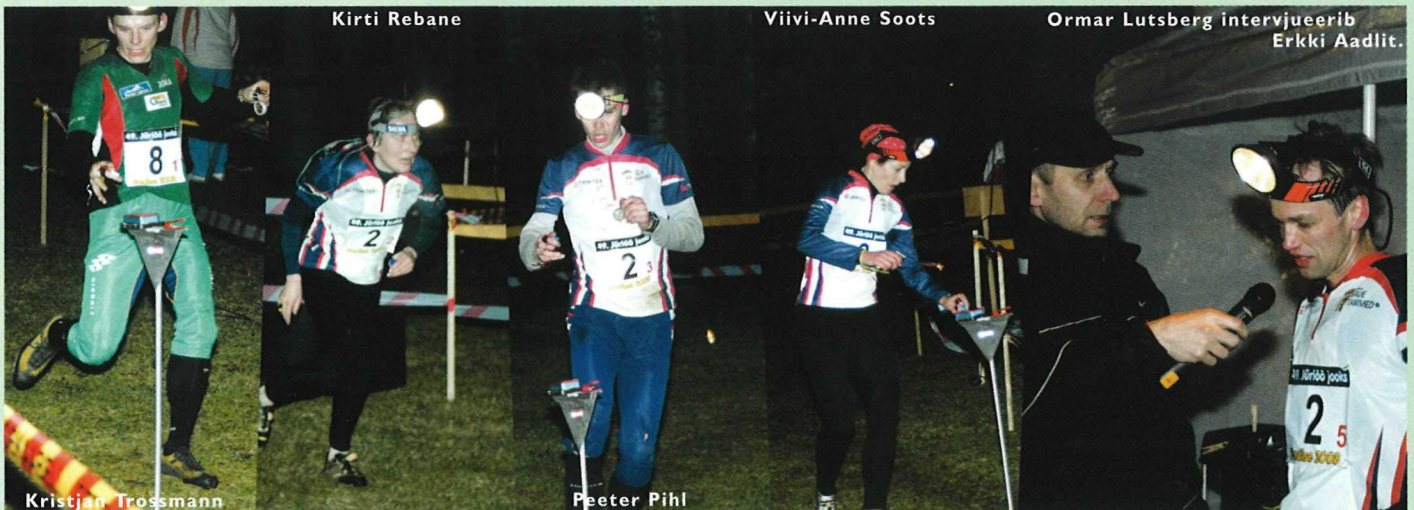
Noortearvestuses võitis üldkokkuvõttes üheksandana lõpetanud OK Ilves II võistkond (Tauno Tiirats, Britta Panker, Ott-Kaarel Kalm, Agnes Vask ja Kenny Kivikas). Veteranidest oli nopedaim OK Ilves V võistkond (Indrek Ümarik, Tiina Oras, Tiit Tali, Juta Ainelo ja Priit Pääslane), saades üldjärjestuses 17. koha.

Harrastajate kolmeetapisel rajal võidutses võistkond Hakkab! koosseisus Tarmo Poor, Anneli Ambel ja Neeme-Rain Velleste.

Esmakordselt Jüriöö jooksul kavas olnud seiklusspordi rajal lõpetas parimana Hansapank Xdream võistkond.

Juubelijooks, 50. Jüriöö orienteerumise teatejooks toimub aasta pärast Kilingi-Nõmmel.

Tammedele



TULEMUSED

49. Jüriöö jooks

(põhiklass)

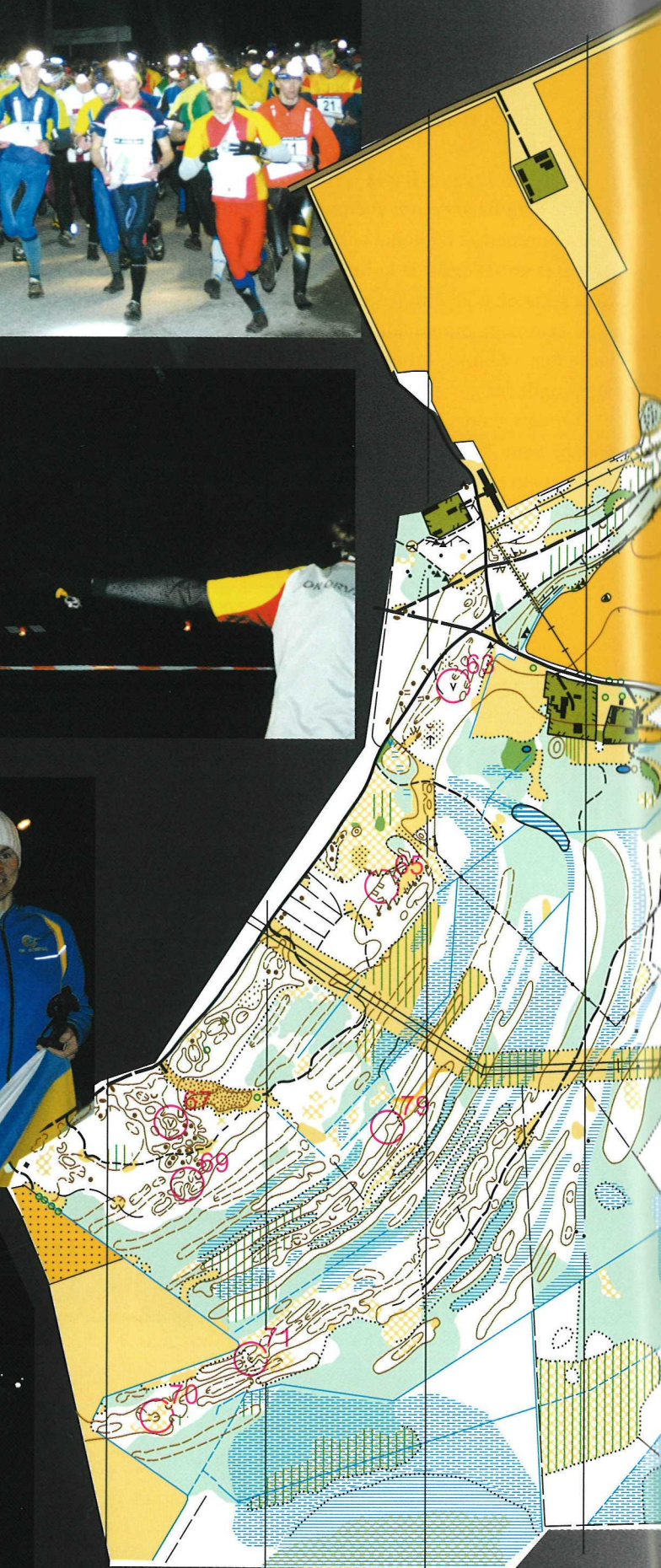
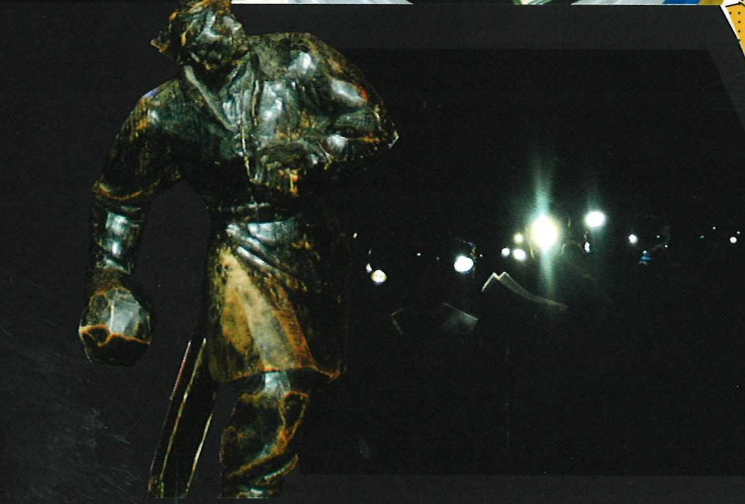
1.Saue Tammed I 3:03.31
Jürgen Einpaul 39.54
Kirti Rebane 26.27
Peeter Pihl 39.06
Viivi-Anne Soots 29.16
Erkki Aadli 48.48

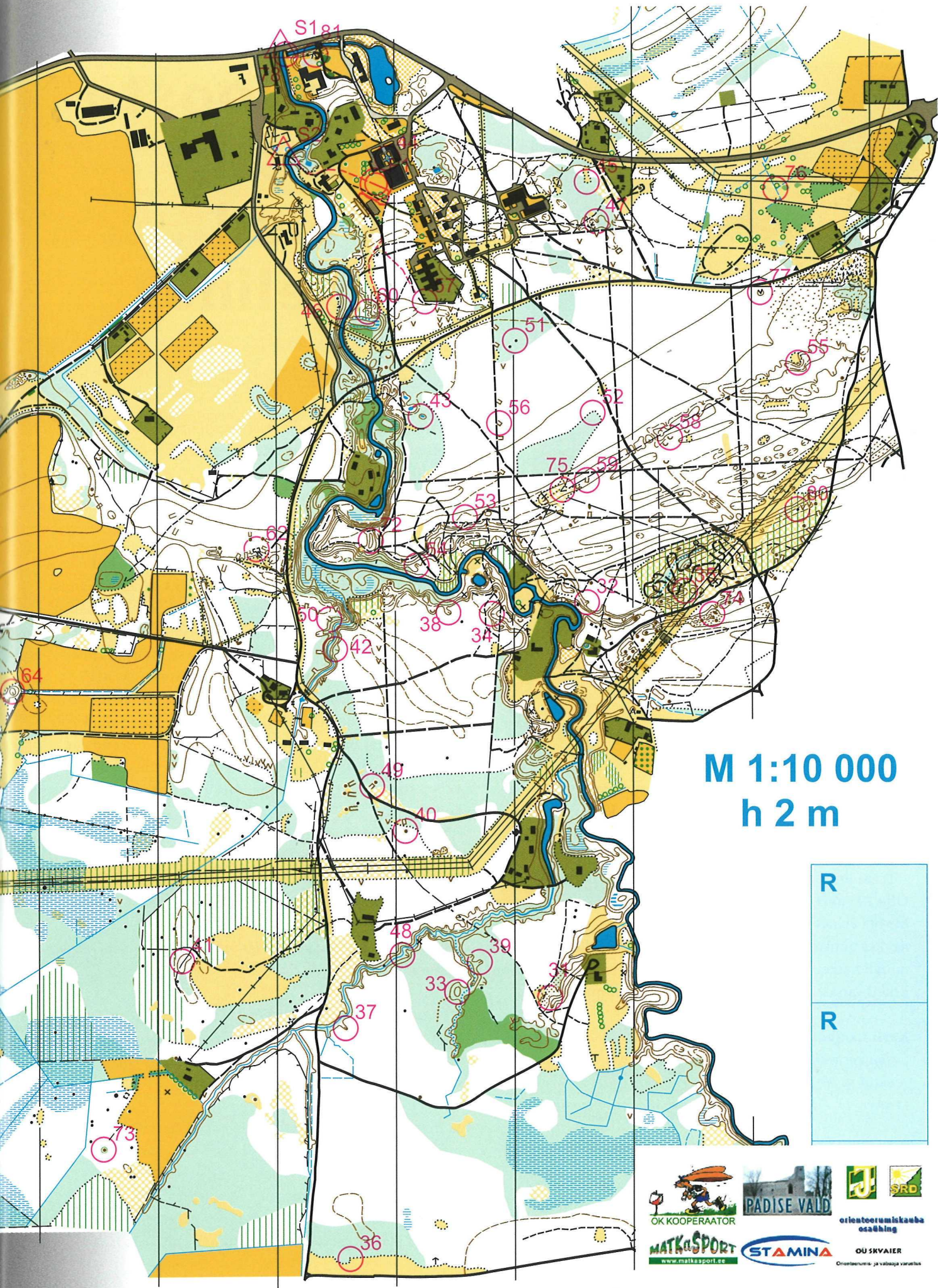
2.OK Põlva Kobras I 3:11.58
Alar Assor 39.57
Liis Johanson 26.48
Martin Simpson 42.33
Maret Vaher 31.01
Silver Eensaar 51.39

3.Orvand New Balance Team 3:18.10
Lauri Tammemäe 39.51
Mariann Sulg 28.44
Tõnis Vaiksaar 43.24
Piibe Tammemäe 33.23
Timmo Tammemäe 52.48

4.OK Põlva Kobras II 3:18.23
5.Ilves I 3:18.24
6.OK Võru I 3:23.52
7.Saue Tammed II 3:29.32
8.Kape I 3:31.31
9.Ilves II 3:35.52
10.JOKA I 3:41.03
Lõpetas 53 võistkonda 55st.

ARVO SAAL





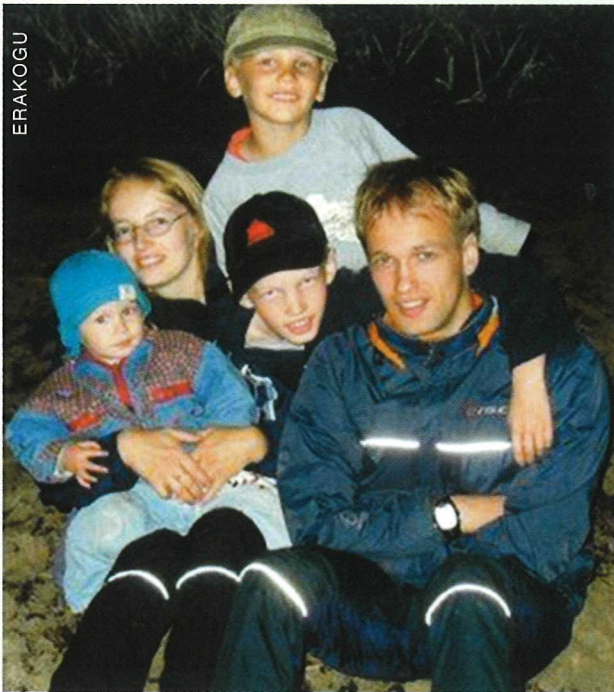
M 1:10 000
h 2 m

R
R



Orienteerumis- ja vabaja varetus

ERAKOGU



[KARLI LAMBOT]

Erkki Aadli on sündinud 26.03.1974, tal on elukaaslane Merle, lapsed Andreas (11a), Martin (8a) ja Kaspar (3a). Klubiks on Saue Tammed ja välisklubiks Ikaallisten Nouseva Voima. Töötab aktsiaseltsis Parmeron projektijuhi ja juhatuse liikmena.

Senised parimad saavutused: MM 2007 tavarada 24., MM 2006 tavarada 30., EM tavarada 29.

Erkkil on mitu toredat hüüdnime, neist enim kasutatud on **Helbeke**. Selle pani talle **Chief (Andreas Kraas)** seepeale, kui Erkki uuesti treenima hakates kõvasti kaalust maha võttis.

Teine ilus hüüdnimi on **Vanaisa**. See nimi sündis Chiefi, **Olle Kärneri** ja **Tarvo Avaste** ühistöös. 1996. aasta Taani MMile eelnevas laagris oli Erkki vaikne ja rahulik toakaaslane, kes unustas ja kaotas pidevalt oma asju. Ollel seostus see mingil hetkel Simpsonite multikast Homeri isaga. Lisaks on Erkkil vanust ka rohkem, kui ülejäänud koondislattel.

Karli Lambot: Kui sult nädal tagasi küsisin, kas tahaksid Orienteerujale intervjuud anda, küsisid vastu, kas nooremaid ja värvikamaid tegelasi ei olegi? Chief ja **Sander (Vaher)** ja **Timo (Sild)** jt. Kas oled alati nii tagasihoidlik?

Erkki: Arvan küll. Mis sihukesest vanamehest ikka kirjutada?

K: Kui küsisin hommikul Andreaselt ideid intervjuuks, mainis ta muuhulgas, et sa kindlasti ei käi teiste varvastel.

Tuleb joosta nii hästi, kui oled võimeline

Laagrites on sinuga hea ja rahulik koos olla.

E: Arvan küll, et ei tohiks teisi väga häirida. Ma tihtipeale ei viitsi kõike asju teha ja mul ei ole ulmelisi nõudmisi. Konflikte üles ei kisu.

K: Kuidas orienteerumisse sattusid?

E: Orienteerumise juurde tõi mind pinginaaber **Mati Korrol**, kes on nüüd OK Mercuris. Ta läks pärast neljandat klassi Saue kooli, mina jäin endiselt Hiiu kooli. Paar aastat hiljem tegi **Tõnu Raid** Sauele orienteerumisgrupi. Mati kaudu sattusin minagi seitsmendas klassis sinna gruppi.

Esimest korda osalesin võistlustel vanuseklassis M15. Raidil oli kindel rutiin see, et kord nädalas oli saalitrenn paljude jõuharjutustega. Sellest baasist on väga palju kasu siiaani. Tavaliselt harjutasime Sauele, aga kord nädalas sõitsime Sauele rongiga Kivimäele, läksime ühissauna, vahetasime riided ja jooksime Harku metsas. Pärast rongiga koju tagasi.

Harku mäed tundusid Saue põldude vahelt tulnud poistele väga suured. Mina, **Mati Korrol** ja **Toomas Korrol** olime vanemad, nii 18aastased, Chief oli meist viis aastat noorem. Ta rippus meil Harku mägedes sabas, tatt ripakil. Siis Mati noris temaga, et Chief, kas köhid verd juba? Väike poiss jooksis kaasa ja palju aega ei läinudki, kui ta jooksis kõigist kiiremini.

K: Juunioride klassis oli su areng kiire, käisid Eestist väljas võistlustel, siis tuli viieaastane paus vigastustest. Kui poleks seda vahet tulnud, kas oleks siis hilisem areng võinud teistmoodi olla?

E: Ei oska päris täpselt öelda. Tegelikult harjutasin mingit moodi need viis aastatki. Olime ühe võistkonnaga (Saue Tammed) pikalt koos jooksnud – mina, Chief ja **Erik (Aibast)**. Ühtegi tiitlivõitu ei saavutanud, tahtsime seda ometi väga. Kuna minu asemel ei olnud kedagi võtta, siis ei tahtnud ma mitmeid aastaid võistkonda alt vedada ja mu

programm oligi selline, et suve teisest poolest märtsi alguseni käisin jooksmas üldse vaid neli-viis korda. Veebruarist-märtsist hakkasin tasapisi harjutama.

Jooksin kevadel Eesti teatemeistrivõistlustel, Ilvesteatel, siis oli jälle lebo ja puhkus. Põhimure oli parema jala reie tagaküljega. Käisin mitut puhku ravil ja soojendasin. Valu kordus aastast aastasse ja just külmade ilmadega. Talvel harjutada ei saanud. Soojemate ilmadega jalg enam tunda ei andnud ja võisin joosta.

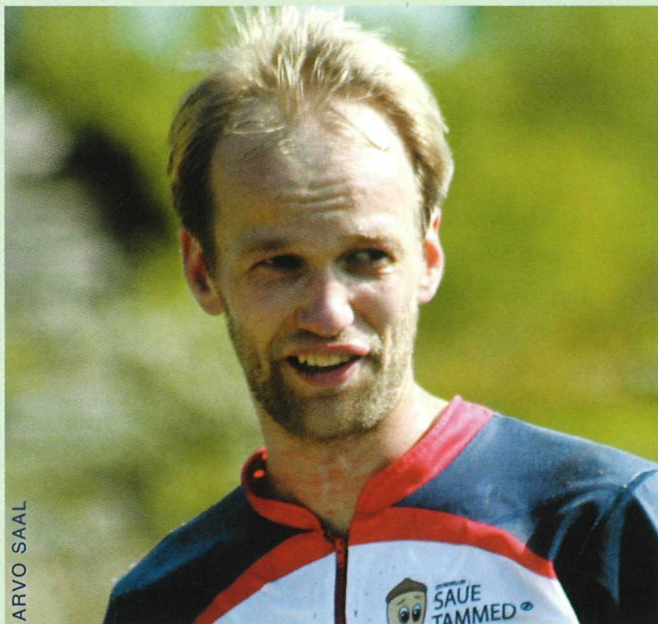
Sellest tekkis mingil hetkel frustratsioon, et pole mõtet aasta lõpuni joosta. Seesuguse harjutamise tõttu individuaalvõistlustel ma enam kõva tegija ei olnud, teatevõistlustel vedasin aga enam-vähem välja.

Tagantjärele arvan, et vigastus oli tingitud puudulikust lihashooldusest. Massaaži kui sellist ma üldse ei kasutanud. Praegu käin kord nädala-kahe tagant massaažis, et ei tekiks selliseid vigastusi. Jalg annab praegugi tunda, aga ei sega. Ilmselt tõmbus reis kangeks Saue põldude ja sirgete teede peal ühetüübilisest jooksmisest.

K: *Oleks su areng teistsugune olnud, kui poleks neid aastaid vahele jäänud?*

E: Chief näiteks on öelnud, et kui oleksin kogu aeg harjutanud, oleksin teine Olle. Ise selles nii kindel ei ole. Igal inimesel on piir, kuhu tema füüsilised võimed küündivad.

Ma küll ei tea, kus mu piir on, aga arvan, et kui oleksin järjest harjutanud, siis puuduks mul tänane hasart. Olen suutnud nende vaheaastatega oma ülejäänud elu, materiaalse kindlustatuse ja pereelu paika saada, see ei vaja enam nii hullu tähelepanu. Ei kujuta ette, et ma tööl ei käiks, teeks ainult sporti ja rahaline seis oleks ... Siis peaksin sporditegemise mõtet otsima vähemalt kord nädalas. Praegu teen mõnu ja naudinguga. Juunioride eas olid rutiinsed treeningud ja kohustused hästi joosta koormavad. Ei olnud väga lõbus.



ARVO SAAL

K: *Mis nõu annaksid noortele oma kogemuste põhjal?*

E: Tänapäeva noored teevad trenni ilmselt paremini, kui mina omal ajal. Kõige rohkem näen noortest **Lauri Tammemäed**. Ta on kergejõustiku kooliga. Andekast jooksjast head orienteerujat on võimalik teha, heast kaardilugejast, aga andetust jooksjast head orienteerujat ei saa. Füüsiline pool on A ja O.

Orienteerumisoskus, kui sa päris loll ei ole, tuleb mingil hetkel füüsilisele järele. Minu põhiviga oligi selles, et reipaid ja kiiruslikke trenne sain vähe. Kestvust oli, aga ... Samas, võib-olla oli see hoopis positiivne. Selle ajaga sai nii tugev põhi laotud, et praegu on sellelt hea harjutada. Võib-olla liiga palju kiireid treeninguid noores eas viib selleni, et 23. eluaastast ei arene enam kuhugi.

K: *Ütlesid, et orienteerumisoskus tuleb füüsilisele järele. Usud sellesse nii kaljukindlalt? Sinuealise tüüpilise sportlasena said noorpõlves vähe kasutada erinevaid maastikutüüpe, võrreldes nende noortega, kes praegu välismaal kogemusi saavad. Oled sa augu tehnilises arengus suutnud hilisemate aastatega kinni lappida?*

E: Ei ole. Juuniorina Põhjamaade maastikel jooksmine oli väga raske, nii füüsiliselt kui ka tehniliselt. Objekte oli liiga palju. Kindlasti need noored, kes praegu käivad eeskätt Põhjamaades jooksmas, saavad tugeva tehnilise baasi.

Kui Erik Aibast läks M17 klassis aastaks Soome õppima ja tuli siis Viitna-Kõverjärvele Suvejooksule võistlema, pani ta meile kõigile viie minutiga. Varem olime võrdsed.

Keskendumise poolelt on Põhjamaade maastikud sellised, et kogu aeg pead tööd tegema, kogu aeg on raske. Hiljem kergemal maastikul joostes on hea keskendumisvõime baas olemas.

Nüüd on juba nii, et vähegi paremad Eesti noored ei pea endale välisklubi otsima, klubi otsib neid. Seda võimalust tuleb maksimaalselt ära kasutada, et käia seal laagrites ja jooksmas.

Euroopa mitmepäevajooksud avardavad silmaringi. Paljud asjad toimuvad alateadvuses ja sa ei saagi aru, kuidas nendest asjadest võib hiljem kasu olla.

K: *2006. aasta Taani MMil eelistas peatreener Tarvo Avaste teatejooksus raske valikuna Andreast Sinule. Kas see sind tol hetkel mõjutas ja tähendas midagi tuleviku jaoks?*

E: (Pikem mõttepaus). Kindlasti mõjutas. Sel hetkel ei saanud ma tema valikust aru. Samas, kui oleks teistpidi otsustatud, ei oleks Chief seda mõistnud. Otsuse teadasaamine tekitas aga sportlikku viha.

Teatevõistlust pingevabalt vaadates tundsin, et jalg kogu aeg kaapis all. See päev on suurendanud tahtmist teates väga hästi joosta ja suurendanud konkurentsi teatemeeskonda.

K: *Kuidas sa aastase treeningprogrammi üles ehitad?*

E: Minu jaoks algab hooaeg novembri alguses ja lõpeb oktoobri lõpus. Süsteem on paigas juba Raidi ajast. Kõigepealt määran endale aasta koormuse tundides ja panen paika 13 neljanädalast tsükli. Koostan tsükli mahud ja kirjutan enda jaoks üles olulisemad treeningud tsükli sees. Edasi määran treeningute arvu nädalas.

Vastavavalt vajadusele korrigeerin jooksvalt programmi. Tarvo Avaste on juurutanud sarnase süsteemi nüüd koon-dise juures. Juba Raidiga joonistasime nädalate kilomeetrid millimeetripaberile, lisasime hommikuse pulsograafiku (pikali ja püstiasendis mõõdetuna). Nädala keskmise pulsi kõikumine, olenevalt koormusest, oli graafikult ilusasti näha.

Pidevalt toodi meile trennis illustreerivaid näiteid vanematest "tegitajatest", kord toodi isegi **Inno (Lingi)** värviliselt täisjoonistatud millimeetripaber imetlemiseks. Teiseks heaks näiteks painutusharjutuste vajalikkusest toodi see, kuidas **Ott (Rene Ottesson)** kummardades napilt käed põlvedeni saab. Ta ei olnud teadupärast suurem asi venitaja.

K: *Oled seega seda meelt, et orienteeruja peaks koostama oma treeningkontseptsiooni ise. Nõu küsib teistelt, aga süsteemi paneb ise paika.*

E: Kestvusosaladel tuleb mingis eas osata oma organismi kuulata. Kui tennises või kergejõustiku tehnikaaladel on treeneri ülesanne kõrvalt õpetussõnu jagada, siis kestvusala puhul teeb sportlane palju tööd ära üksi maanteel või metsa vahel. Oma organismi tundes teab jooksja, millal puhata ja millal juurde keerata.

Selles mõttes on hea, kui ise koostad plaane. Raid oli selline treener, kes õpetas iseseisvalt mõtlema. Sealt edasi olen ise palju kõrvale lugenud. Ma ei kujuta ette, et treener teeks mulle aastaplaani ja ma siis asuksin seda täitma. Raske päeva korral pean ma saama oma plaani korrigeerida. Treener kõrvalvaatajana ei suuda seda nõnda teha.

K: *Treenid keskmiselt 12-14 tundi nädalas, oled ehitusetevõtte AS Parmeroni juhatause liige ja projektijuht. Sul on naine ja kolm kasvavat poega. Kuidas sa kõige selle kõrvalt jõuad nõnda palju trenni teha? Ja miks sa seda teed?*

E: Jõudmisega on nii, et koormused on sujuvalt kasvanud. Õnneks on mul mõistev tööandja, mul on võimalus käia päeval jooksmas. Ilmselt see tähendab tunduvalt efektiivsemat töötegemist, võrreldes ülejäänud projektijuhtidega.

Pere saab kindlasti mingil määral vähem tähelepanu. Samas, kui ma sellise alaga ei tegeleks, oleks palju jäänud pere jaoks olemata. Kasvõi see elustiil ja pidev liikumine. Kui vaatan omavanuseid inimesi, kes palju kodust väljas ei käi või kelle jaoks telgis lastega koos ööbimine tundub täiesti ebareaalne, siis minule on see täiesti arusaamatu.

Orienteerujad on selles mõttes eluterve suhtumisega. Oleme maast-madalast harjunud võimla põrandal mattidel magama.

Praeguses mahus treenimine lõpeb kord ära, siis jääb perele rohkem aega. Olen oma töökoormust piiranud nii, et õhtul seitsme-kaheksa ajal pärast treeningut olen kohal. Kui teen ühe trenni päevas, olen tihtipeale juba viiest kodus.

K: *Kirjelda tänast treeningpäeva koos tööpäevaga!*

E: Tõusen pool kaheksa. Naine kamandab lapsi üles ja sööma. Lapsed jooksevad kooli. Mina samal ajal tulen voodist välja. Tööle Männikule jõuan umbes poole üheksaks. Kell 11-11.30 lähen vanaema juurest Hiiult jooksma. Vanaema juures pesen. Sööma ja tööle tagasi. Kui õhtul on treening, siis kuue-seitsme paiku uuesti jooksma. Teen seda vanaema juurest, vahel harva kodust Sauelt.

K: *Andreas on öelnud, et nii head naist orienteeruja jaoks, kui sul, ei ole teist võimalik leida.*

E: Naine on mul väga hea. Ta kindlasti arvestab väga minu huvidega. Eks aeg-ajalt on olnud raskemaid olukordi. Kui ma trenni ei teinud ja maja ehitasin, siis kippusid tööpäevad väga pikaks venima.

K: *Minu jaoks on fenomenaalne see, kuidas sa taastuda suudad. Teised peavad laagrites sinu head und kadestama.*

E: Väikse poisina magasin kaua. Keskkoolis magasin isegi koolipingis. Ülikoolis magasin loengutes. Laagrites üritan alati kahe trenni vahel magada.

Päeval magamine on parim taastumise viis ja minu jaoks ütlemlata mõnus tegevus. Pärast lasteaeda olen alati unistanud päeval magamisest. Näiteks üleile magasin töö juures laua taga (seda juhtub siiski vaid üle aastate).

K: *Märtsikuises Itaalia laagris läksid emotsionaalsed noorja vanasportlased õhtuti "taastavat" jalgpalli mängima. Sina mitte. Kas enese raamidesse surumine valmistab sulle raskusi?*

E: Kuigi olen suhteliselt paindlik, on aeg-ajalt hea teha asju, mida õigeks pean ja mitte karjaga kaasa joosta. Kambavaim on hea, aga oma peaga mõtlemine parem.

K: *Mis lahub sind ja teisi Eesti paremaid (Olle ehk välja arvata) maailma absoluutsetest tippudest?*

E: Hea näide on Prantsusmaa koondis. Olen aru saanud, et nad käivad maksimaalselt palju laagrites. Jooksevad kaardiga. Kui ma ei eksi, siis **Gueorgiou** 600-700tunnisest aasta kogumahust on pool orienteerumist.

Meie ei saa ligilähedalegi. Neil on kaardiga jooksmise

võimalusi palju, kuna organisatoorne ja rahaline pool võimaldab käia laagrites. Teine põhjus on meil heade maastike puudumine. Põhjamaades ja mägiiriikides on rasked maastikud oma kodus kasutada. Meil ei ole. Aga sealt tuleb tehniline baas. Meil harjutavad paljud Tartus, kus ei ole peaaegu üldse kuskil joosta. Tallinnas on sellega võrreldes isegi parem. Tartus on aga vähemalt orienteerumiskohad autosõidu kaugusel.

Samas, pühendujad suudavad need faktorid kõrvaldada. Meil on näiteks Erik Aibast, kes selleks elaski mitmeid aastaid spordikooli stipendiumiga Soomes.

Lisaks on Eesti väiksuse tõttu igal alal valik väiksem. Juuniorid aga näitasid, et väga suur meie mahajäämus ei olegi. Talentide puudumises on palju kinni. Aga mõni andekas noor võib asja täiesti uppi pöörata. Ega Prantsusmaa orienteerumine ei olnud enne Gueorgioud mingil tasemel. Nüüd on süsteem käima tõmmatud ja tema kiiluvees tuleb sealt veel tippe.

K: Kuidas hindad hetkeseisu Eesti meestekoondises?

E: Väga hea!

K: Hirmu ei ole?

E: Hirm on alati. Hirm peabki olema. Seis on praegu parem, kui ta on varem olnud. Andekaid ja tugevaid noori tuleb peale. Samas, vanamehed ei taha eest ära minna. Kahe-kolme aasta pärast on seis veel parem, kui noorte-juunioride klassist tuleb paar andekat – **noored Sixtenid** ja Lauri Tammemäe – lisaks. Miks ei võiks meie teatevõistkond mõne aasta pärast võita MMil medali? Juuniorid ju tegid seda.

Tšehhi MMi neljale kohale on päris palju soovijaid ja võrdseid mehi. Seis on kindlasti huvitavam kui varasematel aastatel.

K: Viimased neli aastat on koondise tüüri juures olnud Tarvo. Kuidas sina tema rolli hindad?

E: Ma ei olnud enne Tarvot koondises. Aga nii palju, kui olen aru saanud, puudus varem koondise treener kui niisugune. Võistlustel käis kaasas koondise esindaja.

Sisulist tööd talveperioodil koondisega ei tehtud. Igaüks nokitses omaette, joosti Eesti võistlustel, mingil hetkel pandi koondis kokku ja mindi suurvõistlustele. Tarvo on loonud hästitoimiva süsteemi ning noortele õpetatakse isemõtlemist: näiteks treeningplaanide koostamist, nende täitmise tagasisidestust. Koondise laagrites on õhtuti arutelud, loengud mingitel teemadel. See mõjub noortele väga positiivselt.

Kõikidest asjadest ei pruugi esimese hetkega arugi saada. Kasvõi minusugune, kes oma arust teab asjadest päris palju. Kuid loengud või ülerääkimised, kasvõi kord aastaski, see on nagu **Lembergi** "Jooksja tarkvara" lugemine – iga kord leiad sealt midagi uut. Ise hakkasin võistlustel samme lugema

alles pärast Tarvo mitmeaastast utsitamist. Kui noored saavad Ollega koos trennis joosta ja end võrrelda, siis mõjub see neile väga hästi.

K: Viimases koondise laagris lubasid, et Tarvo loobumise korral hakkad õlut jooma.

E: Ma ei lubanud seda (*naerab*). Kindlasti on tema olemine koondise tüüri juures mind motiveerinud. Aga minu vanuses loobumine võib tekkida asjaolude kokkusattumisel. Mul ei ole selget plaani.

Üks kriitiline hetk oli enne Taani MMi. Selle eelne laager ja kogu see rutiin mõjus nii, et mõtlesin: ei tahagi sinna minna. Õudne tüdimus oli peal. Minu jaoks ongi kõige raskemad ajad juuli ja august. Siis võiks perega päevad läbi rannas vedeleda ja kui seal vedeled kolm-neli tundi, on pärast seda väga raske jooksma minna. Grilliks ja jooks õlut.

K: Pärast eelmise aasta Kiievi MMi ütlesid mõned nädalad hiljem, et tahaksid juba väga "tirida". On see ärevus nüüd kevadel uuesti olemas ja mida sellelt hooajalt ootad?

E: Võistlusärevuse pärast ma seda asja teengi. Samuti, et Chiefist kiirem olla (*naerab*). Lisaks naudin treeningprotsessi. Ma ei karda võistlusi. Noorena ja juuniorina oli võistlus nagu eksam, kartsin seda natuke.

Praegu olen võistluste nimel harjutanud ja tahan võistelda. Arvan, et minu jaoks tuli see arusaam alles eelmise aasta kevadel. Seda, et tahan joosta, tahan võistelda, tahan tirida.

Kõiki võistlusi ei saa muidugi niisuguse hasardiga võtta, see kulutab, aga enne olulisi starte peab olema kerge näljatunne. Enne Ukraina teatevõistlust tahtsin tirida: andke ainult kaart ja ma tõmbaks!

Orienteerumisega on nii, et ei saa üle piiri minna. Jalad võivad olla nii ärevust täis, et jooksed mõtlemisest üle. Aga hasart on teretulnud. Mul pole seda varasematel aastatel väga palju olnud, võimalik, et pärast Taani MMi teadet on seda juurde tulnud.

Keegi on öelnud, et mõned inimesed väldivad ebaõnnestumisi ja teised tahavad õnnestuda. Orienteerumises on ka võimalik, et üritad vältida kehva jooksu, teine võimalus on see, et tahad teha head jooksu. Juba Tõnu Raid õpetas, et sel päeval tuleb joosta nii hästi, kui sa oled võimeline. Siis tuleb vaadata, kuidas vastased jooksevad. On täiesti reaalne, et sel päeval on sinust tugevamaid mehi ja siis see nõnda ongi. Sa ei hakka üle oma võimete jooksma, vaid teed ära selle, milleks oled suuteline.

K: Erkki, tänan sind vestluse eest!



Juuli

1	Põlva teisipäevaku XII et. ja Põlvamaa suvemängud	Palojärve	Pärnumaa neljapäevak	Rannametsa
	Veteranide MM	Marinha Grande	Saaremaa neljapäevakud	Lihulinn
2	Veteranide MM	Marinha Grande	Tallinna neljapäevakud	Kolga-Aabla
3	Tallinna neljapäevakud	Kodasoo	Orienteerumise MM lühirada/MK 5	Olomouc
	Juunioride MM (lühirada)	Göteborg	FIN5 2008	Saarijärvi
	Hiiumaa neljapäevakud	Taraste	FIN5 2008	Saarijärvi
	Pärnumaa neljapäevak	Kilingi-Nõmme	Orienteerumise MM tavarada/ MK 6	Olomouc
	Veteranide MM	Marinha Grande	Orienteerumise MM teade	Olomouc
4	XXX Ilvesteade	Loosi-Obinitsa	Oringen 2008	Dalarna
	Veteranide MM	Marinha Grande	Tallinna Teisipäevakud	Saustinõmme
5	Valdade 16. Suvemängud	Kose	OJ MK 7 (sprint)	Dalarna
	Eesti väikelinnade 39. suvemängud	Türi	Oringen 2008	Dalarna
	Juunioride MM (tavarada)	Göteborg	OJ MK 8 (lühirada)	Dalarna
	XXX Ilvesteade	Loosi-Obinitsa	Oringen 2008	Dalarna
6	Juunioride MM (teade)	Göteborg	OJ MK 9 (tavarada)	Dalarna
	XXX Ilvesteade	Loosi-Obinitsa	Pärnumaa neljapäevak	Võiste
9	Kohila Sprint	Kohila	Oringen 2008	Dalarna
10	Hiiumaa neljapäevakud	Taraste	Oringen 2008	Dalarna
	Pärnumaa neljapäevak	Tõstamaa	Peraküla 2008	Peraküla
	Saaremaa neljapäevakud	Kasesoo	Peraküla 2008	Peraküla
12	Tallinna neljapäevakud	Paunküla-Rõõsa	Tallinna Teisipäevakud	Kõrvemaa
13	EMV RO lühirada	Mägede	Põlvamaa teisipäevaku XIII etapp	Uniküla
	FIN5 2008	Saarijärvi	Üliõpilaste MM (sprint)	Tartu
	Orienteerumise MM sprint/MK 4	Olomouc	Tartu neljapäevakud	Mammaste
14	EMV RO tavarada	Mägede	Üliõpilaste MM (tavarada)	Veskimõisa
15	FIN5 2008	Saarijärvi	Tallinna neljapäevakud	Pudisoo
15	FIN5 2008	Saarijärvi	Pärnumaa neljapäevak	Raeküla
16	Valga kolmapäevakud	Kaagjärve mõis	Hiiumaa neljapäevakud	Ristkraavi
	FIN5 2008	Saarijärvi		
17	Hiiumaa neljapäevakud	Nõmba		
	Ida-Viru neljapäevakud	Kotinuka		

TUTVUSTAME



Austrias on 8.3 miljonit elanikku.

Orienteerujaid on umbes 1100 (0.013% elanikkonnast ehk 1 orienteeruja iga 7692 austerlase kohta). (Eestis 5600 orienteerujat/1 342 400 kohta, ehk 0.42%, seega 1 orienteeruja 240 elaniku kohta).

Pindala 83 872 km² (Eesti: 45 227 km²).

Metsasus 38 860 km² (46% pindalast (üks metsarikkamaid Euroopas!)) (Eesti metsasus on Peipsi järve arvestamata 51,9%).

Kõrgeim tipp: Großglockner, 3798 m.ü.m.

Madalaim koht: Neusiedleri järv 115 m.ü.m.

Pealinn: Viin (sk keeles Wien, ing k Vienna), 1.67 mln elanikku.

Suuremad linnad: Graz (220 000 el), Linz (190 000), Salzburg (150 000), Innsbruck (115 000).

Riigikeel: saksa, piirkondlikud keeled: ungari, sloveenia, horvaatia.

Hädavajalik/ ellujäämise sõnavara:

Tere! Mina olen orienteeruja. - *Hallo!*

Ich bin ein Orientierungsläufer (M)/

Orientierungsläuferin (N)

Mis Su nimi on? Minu nimi on Annika. - *Wie*

heisst du? Ich heiße Annika.

Kuidas sul täna võistlustel läks? *Wie war dein Lauf heute?*

Ma ei saa aru! - *Ich verstehe (das) nicht.*

Ma olen eksinud! - *Ich bin mich verlaufen.*

Kivi kotti! Okas päkka! - *Viel Glück! Mach's gut!*

Aitäh! - *Danke!*

Palun! - *Bitte sehr! / Nicht zu danken!*

Ma armastan sind. - *Ich liebe dich.*

Austria



Küsimustele vastas Richard Schuh, Austria sõjaväelaste o-koondise treener.

Tõlkis Timo Sild

Kui populaarne on orienteerumissport Austrias? Milline on selles riigis enimharrastav spordiala?

Austria orienteerumisspordiföderatsiooni kuulub umbes 1100 inimest, seega pole spordiala kuigi populaarne. Kõige populaarsemad on Austrias jalgpall ja mäesuusatamine.

Kas Austria OFi saab toetust riigilt?

Kõik spordiföderatsioonid saavad raha vastavalt liikmete arvule. Lisaks võib toetusi taotleda erinevatele projektidele.

Kui palju orienteerumisklubisid teil on?

Austrias on 57 orienteerumisklubi. Mõned neist on väga aktiivsed, teised aga mitte.

Kas ja kuidas on korraldatud laste orienteerumisõpe?

Igal aastal korraldatakse koolinoorte meistrivõistlusi. Mõnel koolil ja orienteerumisklubil on lastetreeningud. Tavaliselt kuulevad lapsed orienteerumisest sõpradelt.

Kas Austrias korraldatakse töönädala jooksul väiksemaid orienteerumisüritusi, nagu meil on päevakud?

Vahetevahel, aga mitte regulaarselt.

Kui populaarsed on Austrias suusa- ja rattaorienteerumine?

Eelmisel aastal oli suusaorienteerumise võistlustel osalejaid vähem kui varasematel aastatel, ilmselt lumepuuduse tõttu. Tänavu võib aga vastupidi minna. Rattaorienteerujate arv kasvab aasta-aastalt ja austerlased on rahvusvahelistel võistlustel hästi esinenud: Michaela Gigon on näiteks neljakordne maailmameister.

Mitu orienteerumise võistlust Austrias tavaliselt aasta joo-

ksul peetakse? Millised neist on populaarsemad?

Kõige populaarsemad võistlused kuuluvad Austria karikasarja. Sari koosneb umbes 9st individuaaljooksust ning mõnest teatevõistlusest. On ka kaks kolmepäevast mitmepäevavõistlust: *Chicken Challenge* ja *Thermenland Open*.

Riiklike karikavõistluste kõrval peetakse veel liidumaade karikasarju, mis koosnevad 6-10 osavõistlusest.

Kui suusaorienteerumine ja rattaorienteerumine kaasa arvata, võib öelda, et huvilisel on võimalik aasta jooksul osaleda väga paljudel erinevatel võistlustel.

Riiklikel võistlustel võib osalejaid olla kuni 700.

Kas teil on piirkondlikke suurvõistlusi, midagi Balti matshi sarnast?

Ei, meil taolised võistlused puuduvad.

Mitu uut kaarti valmib Austrias keskmiselt ühe aasta jooksul?

Arvestades uuendatud kaarte, 30-40.

Kes on Austria parimad orienteerujad?

Naistest Lucie Böhm, kahekordne maailmameistrivõistluste medaliomanik: kuld 1997. aasta lühirajalt ning hõbe 1999. aasta lühirajalt.

Meestest Gernot Kerschbaumer: maailmameistrivõistluste 9. koht lühirajal 2005. aastal.

Rattaorienteerujatest Michaela Gigon: kolmekordne maailmameister lühirajal, lisaks üks kuld tavarajalt.

Kas Austrias tulevasi võistlusmaastikke suletakse?

Riiklike võistluste puhul ei tohi maastikule minna, kui võistluste toimumise koht on kinnitatud ning võistluskutse avaldatud.

Rahvusvaheliste võistluste puhul suletakse maastikud juba mõned aastad enne võistluste toimumist.

Kas Austrias kehtib igamehe-/igaüheõigus või on maastikule minekuks vaja alati eraldi luba?

Ametlikult on inimestel õigus looduses viibida, kuid igameheõigust meil pole. Võime vabalt treeninguid korraldada, kuid võistluste korraldamiseks peame luba taotlema. Kõige suuremad probleemid tekivad tavaliselt jahimeestega.

Kas teil on oma orienteerumiskajakiri või -portaal?

Meil on korralik interneti-lehekülg (www.oefol.at) ja värviline ajakiri, mis ilmub neli korda aastas.

Kui palju teavad Austria orienteerujad Eestist ja meie orienteerumisest?

Need, kes on huvitatud rahvusvahelisest orienteerumisest, teavad, et Eesti on korraldanud ja korraldab palju rahvusvahelisi võistlusi. (ISF-mängud 90. aastatel; JWOC 2003, EOC 2006, WUOC 2008, CISM 2009).

Need, kes ülalnimetatud võistlustest osa võtsid, teavad Eestist ja Eesti orienteerujatest üsna palju. Austerlased üritavad teatevõistlustel alati eestlasi edestada.

Usun, et Eesti orienteerumislüüsi vaevavad samad probleemid, mis Austria orienteerumisdetsioonil. Need on küsimused, kuidas muuta orienteerumist populaarsemaks, kuidas meelitada noori orienteeruma, kuidas moodustada tugev noortekoondis, mis oleks täiskasvanute koondise taimelava?

Mõned austerlased ehk imestavad, kuidas suudavad Eesti klubid nii suuri võistlusi korraldada, kuna sponsorite leidmine ei ole ju lihtne, vähemalt Austrias mitte.

Eesti maastikest arvame, et teil on mõned tehniliselt rasked maastikud, palju on raskesti läbitavat metsa, üldiselt on aga maa väga-väga tasane.

Intervjuu vahendas Annika Rihma, rubriiki toimetab Maret Vaher.



Sisusta firmapäevad orienteerumisega, ja töötajatele on positiivsete emotsioonide tekkimine tagatud

□ TIINA KANGILASKI □

Proloog

Viljandimaal Kopra Talu õuel tuierdab augustikuisel leitsakus firma teisel suvepäeval mitmeid ärole-vailmega tüüpe. Korraga tuleb reipal sammul Ants Viiderfeld ja hõikab endaga kaasa selle osa suvepäevalistest, kes olid hakkama saanud julgustükiga ennast eelnevalt orienteerumisüritusele registreerides.

Ants on ette valmistanud paarkümmend Loodi-Sinihalliku kaarti (9506) tunniajaliseks 15 punktiga valikorienteerumiseks ning kontrollkaardid punktinumbriga, kuhu värvipliiatsiga ristike teha. Rahulikult ja püüdliselt seletab ta huvilistele, mida neil teha tuleb, mida kaardil olev kribukrabu kujutab ja kuidas jõuvarusid planeerida.

Seletamist ja pärimist jagub mõneks ajaks, kuni seltskond on valmis tundmatusse sööstma. Igaüks saab ise valida, kas võtab julguse kokku ja läheb üksinda tundmatu maastikuga rinda pistma või võetakse pereliikmed ja töökaaslane toeks. Kui metsatormajad on lõpuks valmis, lepatakse kokku, milal hakkab aeg jooksmas ning finisg – tunni pärast peavad kõik teeristil tagasi olema. Mõni veel kahtleb, aga kui juba nii kaugele jõutud... Kostab härdaid palveid – oodake ikka mind ka ära või lausa ülbena näiv küsimus – aga kui ma kõik punktid enne kätte saan, mille peale Antsult rahustav vastus – ei sa saa.

Maastik osutus põhja-eestlaste jaoks piisavalt väljakutsuvaks ning Ants oli uimaste suvepäevaliste võimeid üle hinnanud – kõiki punkte ei saanud keegi kätte, 5-7 oli keskmine ning esikolmikul oli neid üle kümne. Metsast naasnud seltskonnal jätkus seletamist ja elevust terveks õhtuks ja kauemakski ning mahajäänud kõhklejate silmist võis näha ilmselget kadedust.

Aasta siis oli 2001, kuid osalejad mäletavad Antsu tänuväärset ettevõtmist siiani. Igatahes andis tookordne üritus sedavõrd hea laengu, et aasta hiljem korraldati samas firmas juba kaks eraldi orienteerumisõhtut, tööpäeva lõpus linnalähedasel maastikul Harkus ja Pirita-Kosel. Korraldusmeeskond sai suurem – Tarmo Klaar ja Keit Kivisild, osalejaid kolmekümne ringis. Mõlemal korral

oli ette valmistatud kaks suundorienteerumist rada, üks ligi 5 km ning sama alguse ja lõpuga 2,5 km pikkune. Ajavõtt ja komposteerimine, nii nagu sel ajal päevakutel kombeks – kompostriiga. Kõiki metsast väljujaid ootas väike eine (pirukad, puuviljad, vesi, soe tee). Ja oi kui mõnus oli kännu peal juttu puhuda, punkte läbi arutada ning aasida, et kuule sa jooksid seal hoopis teisele poole või mis sa seal kahe punkti vahel nii kaua tegid.

Firmapäevad muutuvad aina rohkem mitmepäevastest leboüritustest lühikesteks, intensiivseteks aktiivse puhkuse üritusteks. Spetsiaalsed üritusturundusfirmad pakuvad atraksioonidena üha rohkem seiklusmänge, mis sisaldavad ka orienteerumiselemente, vahel kipuvad nad aga ettevõtmisi üle organiseerima.

Klassikaline orienteerumine mõnede seiklus- ja *fun*-elementidega on samuti väga haarav, lihtne ja odav läbi viia. Mis aga peamine – suudab haarata eri füüsilise ja võimekusega tüüpe ning tagab superlaengu nii osalejatele kui ka korraldajatele, rebides eemale argirutiinist.

Loo autorile jagasid mõtteid läbi aegade mitmeid eriilmelisi o-üritusi korraldanud hakkajad tegijad. Ants Viiderfeld rääkis valikorienteerumistest Microlingi rahvale, Kaidi Ruusalepp o-bingodest Riigikantseleile ja OMX Tallinnale, Mait Tõnisson LSF Pronoking Team'ga Floorinile korraldatuist, Tarmo Mamers „õllejooksudest“ Baltic Computer Systemsile ja BBSummeri (arvutisidehuviliste igasuvine kokkutulek) osalejatele, Joonas Väärtnõu OK Compostri tegemistest. Tegijaid jagub ilmselt veel teisigi.

Algõpetus – kohustuslik osa

Sellest ei pääse kuidagi. Mitmed „tavainimesed“ on alguses arvanud, et kompassi punane nõel näitab lõunasuunda – on soojem värv, kui must. Valge ala kaardil tähistab kaardistamata osa või põlde nagu autoatlastes.

Mait kinnitab vaid oma kogemustest: „Instruktaazh ja kompassilaenus enne üritust on vältimatu. Eriti sheff, kui instruktaazhi saab teha enne, kui kõiki valdab võistlusärevus – siis jõuab midagi kohale ka.“ Joonas: „Üritused algasid orienteerumise algkoolituse ja tutvustusega. Inimesed kuulasid huviga ja meenusid oma kunagisi kooliaegu, kui sai viimati orienteerumas käidud.“ Positiivne eelhäälestus oli sel moel juba tekkimas.

Elteavituseks ei ole nõuanded riietuse osas samuti liiast: koju võiks jääda miniseelik, rannaplatud, valged aeroobikadressid ja tossud või muud ekslusiivsed esemed, millega korraldajate sõnul metsa kiputakse tulema – firmaüritus ju ikkagi!

Parim vorm – valikorienteerumine?

Valikorienteerumist on mõnevõrra paindlikum ja lihtsam korraldada kui suundorienteerumist. Ants loetleb plusse-miinuseid: „Valikorienteerumise kasuks räägib selgelt piiritletud aeg. Kuna suvepäevadel on reeglina palju üritusi, on väga oluline, et võistlus ei veniks ega sõidaks järgmisele üritusele sisse.“

Ühisstart on igati sobiv, võimaldab teha võistluse huvitavaks nii algajale kui ka tugevale tegijale. Sõltuvalt soost, vanusest või meisterlikkusest ei pea eraldi radu tegema. Kohtunike töö on lihtne – kohtunik/rajameister võib olla ühes isikus. Negatiivselt poolelt see, et valikorienteerumine võimaldab teha koostööd või mõnel tugeval lihtsalt sabas joosta, kuid ega see asutuse suvepäevadel väga oluline ka ei ole. Võib vaadata kui võimalust algajaid koolitada ja orienteerumisse fänne saada.“

Mait: „Me oleme teinud üritusi nõ võistkondliku valikorienteerumisenä, kus rajal on ka 3-4 ülesandepunkti, kus võistkond peab mingi meeskondliku ülesande lahendama. Kaks tundi on osutunud paslikuks kontrollajaks, mil asi ei lähe liiga pingutavaks ega igavaks. Suviti on ülesandepunktides olnud vesi, talvel vähemasti üks sooja joogi ja pirukapunkt. Hea oleks, kui enamik võistkondi suudaks läbida suurema osa punkte ja kindlasti kõik ülesandepunktid. Väga tõsiseks spordiks ei ole mõtet asja ajada.“

Joonas: „Orienteerumisstiilina oleme kasutanud just valikorienteerumist, kus tunni või kahe jooksul tuleb võimalikult palju punkte leida. Selline stiil annab kõigile põhjust pingutada ja finishis on kõigil näod rõõmsad, et nad said tulemuse kirja hoolimata sellest, et mõnda punkti üles ei leitud. Rajad oleme teinud lihtsad ja elementaarsed, et võistlus oleks kõigile jõukohane.“

Alternatiivsed – seikluslikumad ja fun-imad vormid

Muidugi ei pea suvepäevade kavas olema just klassikaline „puhas“ orienteerumine. Sõltuvalt kaasatud inimestest, näiteks abikaasad koos lastega, on võimalik lisada erinevaid humoorikaid elemente.

Mait pajatab: „KPdesse oleme ülesandeid ise nuputanud: natukene maastiku eripärasid kasutanud ja mujal tehtud eeskujuks võtnud. Enamasti oleme ülesande lahendamiseks reeglid paika pannud, suhtunud aga nii, et kõik mis pole keelatud, on lubatud. Kui näiteks selle asemel, et silmaga järve laiust mõõta, on seda tehtud joonlauaga kaardi pealt, on see OK. Kuigi järgmisel üritusel korjasime enne seda

ülesannet kaardid käest ära. Või näiteks mobiiltelefoni kasutamine info hankimiseks Valgehobuse mäe kõrguse määramisel.

Sarnaselt on KPdesse ülesandeid seadnud OK Composter: „Ühe ürituse korraldasime plastifirmadele ja seal rakedasime võistluses erialast teemat. Punktide läbimist tõestas erinevate plastikdetailide kaasavõtmine punktist. Kuna inimesi oli üle 100, tuli teha 4-5liikmelised võistkonnad. Võistkond pidi koos püsima kogu raja vältel. Finishis tuli esitada punktist kaasavõetud detailid ja määrata nende tegemiseks kasutatud plastmassi sorti. Iga vale vastus lisas ajale 30 sekundit.“

„Öllejooks“

Tarmo jagab ammuseid mälestusi, kuid kinnitab, et ideena sobib öllejooks ideaalselt suvepäevade teise päeva hommikuks. Ja miks mitte ka suviseks reedeõhtuks jaanipäeva eel!

„BCSi suvelaagrites on mõni kord tehtud orienteerumise elementidega võistlust, mida tavaliselt on „öllejooksuks“ kutsutud. Orienteerumist on olnud vähemalt niipalju, et igal osalejal on kaart, kuhu on märgitud kontrollpunktid, ja maastikul on need kontrollpunktid kuidagimoodi tähistatud.“

Enamikul kordadel on rada läbitud ka ilma kompassita, kuid kaardi ja maastiku kokkuviiamise oskus on muidugi vajalik. Võistlejad läbivad etteantud rada ning võivad igast KPst kaasa võtta ühe asja, mille nad sealt leiavad. Asjade valik klassikalisel „öllejooksul“ koosneb öllevalikust ning igal võistlejal on valida, kas ta rajal pudelid joob tühjaks või tassib täis pudelid finišini endaga kaasa.

Kõikide BCSi suvepäevade öllejooksude kaardid olid käsitsi joonistatud ja mõnel aasta olid need pigem lihtsad ümbruskonna joonorientiiride, radade, kõlvikupiiride, suuremate kivide ja hoonete skeemid, mis kohapeal veidi ringi kõndides sai üles joonistatud. Mõnede kaartide alused suurendasin vanematelt sõjaväekaartidelt või 1939. aasta Eesti kaardilt ning täiendasin detailidega kohapeal.

Mõnel korral sai kaarte „paljundatud“ läbi kopeeripaberi, kord sai spetsiaalselt pisike kopeerimismasin kontorist kaasa võetud. Ühel aastal on kümnekond kaarti ka ükshaaval käsitsi valmis joonistatud.

BBSummeril 2000. aastal Madsal olid kasutusel originaal-kaardid (9019), KP tähistes asemel olid puude külge seotud linnid.

Tavalise suundorienteerumisenä PRO rada oli 2 km pikk ja nelja KPga. Üsna lihtne FUN rada oli 1,5 km pikk, samuti nelja KPga. KPdes oli erinevat sorti õlut ja vahuveini, varahommikusi peaparandusvahendeid, BBSummeri ja sponso-rite meeneid. KPdest korjatud noos oligi siis auhindadeks, kiiremad said igast KPst valida ühe auhinna, keskmised jäid ilma, viimastele finisheerunutele olid lohusauhinnad.

2001. aasta BBSummeril Matsirannas olid kaardid värvilise laserprinteriga trükitud kaardikoopiad (8825), sest

originaalkaarte ei oleks vajalikus koguses kokku saanud. KP tähised olid seekord autentsed, koos kompostritega.

PRO oli oluliselt tõsisem, kui aasta varem – sõjaväeline orienteerumine, kus iga järgmine kontrollpunkt tuli maastikul üles leida asimuudi ja kauguse järgi. Ilma korraliku kompassita rajale ei lubatud. Tüüpiline õllejooks oli aga jällegi FUN valikorienteerumisena – kaugematest või keerulisematest punktidest sai vingemat kraami. Igas KPs oli jällegi õlu või mingi muu kraam – karastusjoogid, õllevorsid, juustukangid jms.“

O-bingo

Kaidi on firma suve- ja talvapäevadel korraldanud O-bingot, mis sai selgeks Kobrase korraldatud Põlva päevade ajal. O-bingo peamine võlu on Kaidi arvamusel selles, et aeg ei loe ja orienteerumisoskused on teisejärgulised. Lõpptulemuse määrab õnn – kas näkkab valik või ei. Nagu Kaidi ütleb, bingo töötab alati.

O-bingo on valikorienteerumine 15 kontrollpunktiga, millest omal valikul läbitakse vaid 8, kontrollajaga 1,5 tundi, rajapikkusega umbes 4,5 km. Kontrollaja lõppedes kontrollitakse kontrollkaardid ja loositakse KPde väärtused, ühikud valitakse vastavalt rahva soovile ja maitsele – näiteks KP35 saab 5 tugrikut, KP36 aga 50 tugrikut. Ning siis liidetakse kogutud tugrikud kokku.

Kiiremad võivad rada läbida mitu korda ja tõenäosusteooria järgi ka ettepoole sattuda pingereas, mille alusel auhindu jagatakse.

Muid variante

Kaidi poolt on läbi viidud veel teisigi bingovariatsioone: „Maastikul on näiteks 7 KPd ja igas KPs on üks täht. Tähtedest saab kokku sõna. Metsa saadetakse võistkonnad ja igaühe oma asi, kuidas nad kõik tähed teada saavad. Näiteks Riigikantseleis sai tähtedest kokku tollase riigisekretäri nime. Aega tähtede kogumiseks oli tund aega. Auhinna sai kõige kiirem, kõige ühtehoidvam, kõige kõigem võistkond. Mida iganes pähe tulevat saab parimaks hinnata.

Kolmas mäng veel. Kaardile on kantud läbimist vajav rada pideva joonena. Nagu märkeorienteerumine. Tee peal on KPd. Võib ette öelda, mitu neid on, aga võib ka mitte. KPdes võivad olla tähed ja tähtedest kokku saada sõna. See mäng eeldab rohkem orienteerumisoskusi, kuid huvitav on ikka. Eriti, kui metsa saata võistkonnad (mitte väga suured, sest muidu teeb üks tööd ja teised longivad niisama). Kui ära eksitakse, siis on vaidlemist palju. Firmade suvapäevadel töötab alati rõõmsa üllatusena see, kui tähtedest saab kokku ülemuse nime. METS on tiba lühike ja ebahuvitav, aga nt Kangilaski või Ruusalepp töötavad väga hästi.“

Joonas kirjeldab ühte nende klubi läbiviidud ettevõtmist: „Üks üritus tuli korraldada väiksele firmale, kus töötajad olid koos peredega. Sellel üritusel loosisime kõik inimesed

paaridesse ja panime metsa maha 10 punkti. Võistluse algul tutvustasime orienteerumist ja õpetasime asimuudi võtmist.

Rada oli tehtud karikakra stiilis, st pärast iga punkti tuli stardist läbi käia. Esimesse punkti läks võistkonna üks liige, teine jäi stardialasse. Tulnud punktist, andis esimene liige kaardi üle teisele liikmele ja see läks võtma teist punkti. Esimene liige oli aga stardialas, puhkas ja ootas uuesti oma vahetust. Selline võistluse ülesehitus hoidis inimeste tuju üleval ja peale iga punkti sai puhata. Stardialas käis elav arutus, kuidas keegi oli punkti minnes eksinud.“

Viimasest variandist tekib kohe endalgi idee edasiarenduseks. Miks mitte rakendada Tarmakute poolt aastalõpuvõistluses kasutatud mobiili-od, kus üks peab stardis jagama telefoni abil juhiseid paarilisele, kes on metsas kaardita ning sedasi paar vahetust.

Korraldamiseks piisab ühest-kahest inimesest

Nagu Ants rõhutas valikorienteerumise korraldamise juures asjaolu, et piisab ühest isikust, nii märgib ka Kaidi: „O-bingol tegelikult abilisi ei ole vaja. Kui kaardid on ette joonistatud, on vaja ainult KPd maha panna ja seletada võistlusreeglid. Edasi oodata ja loosida. Igaüks kontrollib oma kompostrikaarti ise, selleski abiväge vaja ei ole. Arvutamine tuleb võitjatel vaid üle kontrollida. Kui KPsid on maas palju ja vahemaad pikad, on vaja kedagi appi, kes aitab KPd maha panna. Mina tegin endale sellised ringid, kus nt Nelijärvel oli ring ümber järve ja siis üks KP ühel pool teed ja teine piltlikult teisele poole teed.“

Kulud väiksed

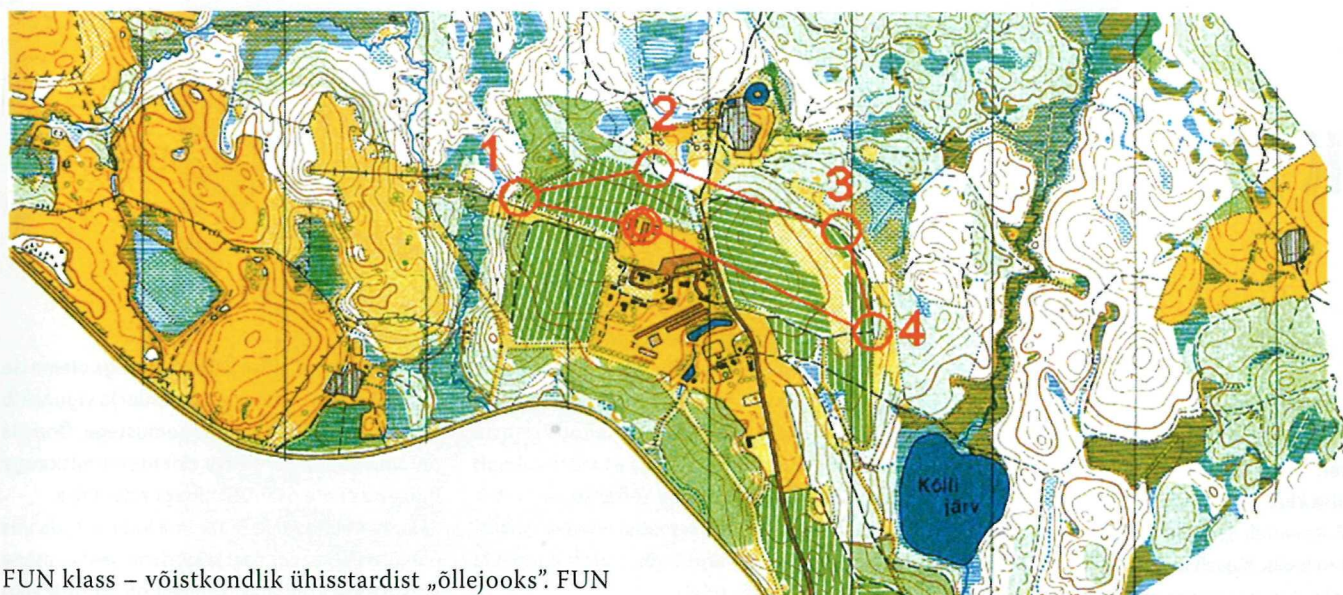
Tarmo: „Inventarina pole korraldamisel peale ühe stopperi kasutusel olnud mitte midagi muud – ei vingeid stardi-finis-hivärvavaid, KP-tähiseid, märkesüsteemi vms. Mõnel korral pole KPd olnud isegi mingi lindikesega või muud moodi tähistatud. Kes kraami leidis, kus see (umbes) pidanuks maastikul olema, oli järelikult punktis.“

Sama lihtne on ka sõnabingoga: KPdesse tähtede panek on rajameistrile ülimalt lihtne, pole vaja kompostrivaiu metsa tassida. Kontrolllehe võib joonista täiesti suvalisele paberile või papitükile. Kaartidele kulub ilmselt enim.

Algajad ja edasijõudnud

Orienteerumise kui ala eriline pluss on see, et kuidas iganes seda üritust püsti ei panda, osa saavad võtta kõikOlgu joostes või jalutades, kõhnemad või paksemad, „hullud“ sportlased ja kepikõndijad, lapsed ja pensioniealised. Igatahes oleks soovitatav mõelda radu ja punkte planeerides kahele kategooriale: esmakordselt kaardiga metsas ja edasijõudnud.

Või nagu Tarmo on õllejooksudel teinud: PRO klass – individuaalne eraldistardist suundorienteerumine, ja



FUN klass – võistkondlik ühisstardist „õllejooks”. FUN klassi saab jagada omakorda täiskasvanute ja laste klassiks. Täiskasvanud aga jagada veel meesteks ja naisteks.

Valikoriienteerumise puhul on Antsu soovitus: „4-5 punkti võiks olla suhteliselt lihtsad ning stardi lähedal, et päris algajad saaksid need võetud. Ning 1-2 punkti oleks juba nii kaugel ja rasked, et kõige tugevamatel tekib nende võtmisega riskimoment.“

Meeskonnad või üksiküritajad?

Nagu tähendab Mait, on „tavainimest“ raske metsa saada. Inimene enamasti kardab. See on üks põhjuseid, miks nad on teinud 4-6liikmelised võistkonnad. Teine põhjus on see, et selline vorm aitab asja firmadele pisut paremini müüa – tekib meeskonnatöö efekt, millest ettevõtte on huvitatud.

Esmakordselt kaardiga metsas seigelda on kindlasti lihtsam meeskonnana, peredega ürituste puhul saab luua mõnusa perekondade vahelise konkurentsi või firmas tiimidevahelise nagistamise. Kui asutuses on aga rohkelt sportlikku rahvast, miks siis mitte tirijatele anda individuaalse pingutamise võimalust. Päris huvitav on ka OK Compostri idee rahvas hoopis paaridesse jagada.

Pärast rahmeldamist sööki-joogi

Kahtlemata kulub värskes õhus intensiivse aju- ja jalgade-liigutamise järel kõhutäide. Kui üritusel on oma keskus, saab lasta seal nosimist korraldada. Ilusa ilmaga on väga tore teha piknik kohe raja kõrval kännul natukese näksiga. Võimalik on ka variant, et üks kontrollpunkt ongi söögi-joogipunkt.

Mait on LSF-ga organiseerinud võistlusjärgse muljetamise selliselt, et metsas tehtud pildid-videojupid on juba pärast sauna, söögi ajaks seinale kuvatud – tõstab mõnusalts meeleolu.

Kuidas konkreetne firma oma ürituse lõppu tahab korraldada, on ilmselt firma enda öelda. Kiiresti ja kohe aga ei maksaks laiali minna, sest kogutud emotsioone soovitakse

omavahel jagada. Kas seda tehakse saunaõhtu või lihtsalt töise kõhutäiega, on juba vaba valik.

Miks teha

Firmaüritustel korraldatud orianteerumine on paljude jaoks ainus võimalus alaga üldse tutvust teha. Janika Kabur Microlingi o-õhtust: „Ütleksin nii, et kui ei oleks olnud seda MLI orienteerumisüritust, ei oleks ma kunagi selle asjaga isiklikult kokku puutuda saanud – lihtsalt ei oleks julgenud. Minu jaoks oli tähtis, et sain selle raja soovi korral kellegagi koos läbi teha, distants oli paraja pikkusega ja punktid olid ülesleitavates kohtades (kuigi, kui ma üksi oleksin neid otsinud, siis kahtlen, kas ma neid ikka oleksin leidnud).

See oli mõnus võimalus minna loodusesse liikuma ja pakus tavapärasele metsajooksule hoopis teistsugust elamust. Loomulikult oli tore seegi, et oli võimalus toredate, tuttavate inimestega pärast veel näksida ja muljetada. Samuti see, et ei olnud pelgalt oma töötajate üritus, vaid võis ka pereliikmeid kaasa võtta.“

Vorme ja viise, kuidas orianteerumine firmapäevadel algajateni tuua, näikse olevat küllaga. Kas korraldada eraldi o-õhtu tööpäeva lõpus, ühepäevane metsaüritus koos seminariosaga firma strateegiast ja tublidest tulemustest või nädalalõpu suvepäevadel ühe eraldi võistlusena. KPdesse saab poetada nodi, lisada täiendavaid vaimseid või füüsilisi ülesandeid lisapunktide hankimiseks, korjata kokku punktidest kindel sõna või firma turustatavaid tooteid ehk anda KPdele erinevad väärtused, mis selguvad alles võistluse lõpus.

Suuremates firmades leidub kindlasti o-aktiviste, kel pole raskusi mõni lihtsam rada välja mõelda ning turundusega saab auhindade osas ehk ikka kaubale. Kui aga oma firmast ei leia kedagi, on valmis aitama mitmed orienteerumisklubid ja seda tõenäoliselt sümbolse tasu eest, võrreldes spetsialiseerunud ürituskorralduse firmadega.



OK Composter



Alguse lugu: millal ja miks klubi loodi, kes selle asutasid, milline on liikmeskond?

Oma klubi mõte oli peas juba sellel ajal kui me noorteklassides võistlesime, kuid see oli lihtsalt mõte. Sellest ajast on ka klubi nimi. Reaalse klubi asutamisele hakkasime mõtlema 2007. kevadel. Sama aasta suvel said ka need mõtted teoks. Algselt tegime klubi ainult iseenda tarbeks. Aja möödudes otsustasime ka midagi suuremat ja mahukamat ette võtta – hakkasime ise korraldama võistlusi ja pakkuma firmadele meeolukaid nädalalõppe. Sellest ajast on klubi päris kiiresti arenenud.

Asutajaliikmed on Kaarel Barinov ja Joonas Väärtnõu. Klubi liikmeteks on enamuses kauaaegsed sõbrad, kes enne orienteerumisega tegelenud. On ka täiesti uusi inimesi, kes pole varem ühessegi klubisse kuulunud.

Kas klubil on oma värvid, mida need sümboliseerivad, milline on muu sümbolika?

Klubi värvideks on hall ja punane. Hall on teras, punane on veri. Lahtimõtestatult: klubi ja tema liikmed on tugevad ja sitked nagu teras, kuid soontes voolab veri, ikkagi inimesed! Klubil on ka oma logo.

Millised on klubi juhatuse ja liikmete kohustused?

Liikmemaks on 100 krooni aastas, juhatus valitakse kord aastas. Klubi juhatuse näost-näkku koosolekud on vähemalt korra kuus, kuid üldiselt tänu tänapäevastele sidevahenditele, vastavalt vajadustele. Enamiku asju saab interneti vahendusel ära korraldada.

Kuidas on seni läinud? Milliseid üritusi on korraldatud?

Meie klubi eesmärgiks pole kasvada kõige suuremaks, vaid olla kõige sõbralikum klubi. Oluline on liikmetevaheline sõprus ja tahtmine klubilises tegevuses osaleda. Seega, päris igaüks klubisse ei pääse. Praegu ja ka tulevikus tahame pakkuda orienteerujatele alati midagi uut ja huvitavat.

Oleme jõudnud korraldada kaks tavaorienteerumisüritust firmadele ja kolm tavainimestele, kes orienteerumisega on vähem kokku puutunud.

Hetkeseisuga on suveks tellitud juba kuus üritust. Nendest osa tsoovitakse mälumängustililis ja erinevate ülesannetega punktides. Teiste puhul tahetakse lihtsalt vaheldust üksluisele teele. Näiteks tuleb Hiiu maal mootorrataste ja motoklubide kokkutulek ja et mitte tuimalt ühest Hiiu maalt otsast teise sõita, sooviti meilt põnevat marsruuti metsateedel erinevate kontrollpunktidega. Üritame anda endast parima ja vaatame, mis välja tuleb.

Oleme käima lükanud Hiiu maalt autoorienteerumise sarja, kus on toimunud juba kaks etappi. Kolmas etapp on kohe-kohe ukse ees. Olime alguses pessimistlikud, arvates, et kes see ikka osaleda viitsib, aga eksisime. Esimesel võistlusel oli stardis 20 ekipaazhi ja reklaami ei pidanud selleks eriti tegemagi. Võistlus nägi ette ühe tunni jooksul võimalikult paljude punktide läbimist Kärkla linnas ja linna lähiümbruses. Ülesanne: teha punktist autost ja ühest võistkonna liikmest punktist ühe ning numbri juures pilt. Võistluse järel tuli digikas koos juhtmega anda minu kätte, et lugeda pildid arvutisse. Võistluse tulemused selgusid järgmise päeva õhtuks, sest pildid tuli kõik ükshaaval üle vaadata. Osavõtjad olid ülimalt rahul. Nad polevat midagi nii lähedat varem teinud! Nõuti kohe uut etappi.

Paraku sundis selline võistluse formaat osavõtjaid kihutama ja üritus muutus päris ohtlikuks. Politsei oli küll patrullis, aga see osavõtjaid ei peatanud. Pärast võistlust oli finishiala täis siduri kärssamise lõhna, keegi oli oma stange teadmata paika kaotanud ja paljud olid autoga kuskil kraavis käinud. Õnneks midagi tõsist ei juhtunud.

Vigadest õppides korraldasime ka teise etapi. Seekord rentisime HOKilt SI-süsteemi ja sellega korraldasime võistluse. Nüüd tuli läbida punktid õiges järjekorras ja punktide vahel oli ka ülesandeid, mis välistaks kihutamist. Punktid, kus ülesanne puudus, tuli läbida keskmise kiirusega 45 km/h. Ülesannetega punktides tuli näiteks 4.-5. punkti vahe läbida 3 minuti ja 15 sekundiga, eksida võis +- 10 sekundit. Teist sorti ülesanne oli läbida nt 6.-7. punkti vahe keskmisel kiirusel 27 km/h ja eksida võis +-3 km/h.

Kõik rikkumised andsid trahvisekundeid ja läksid lõppajale juurde. Seekord polnud ühtegi kiiruseületamist ja kihutamise asemel pidi rohkem keskendumisele stopperile ja spidomeetrile. Selline lahendus sobis kõigile. Suure himuga oodatakse uut võistlust.

Mida on kogetu õpetanud? Kuidas edasi?

Ürituste korraldamise ja korraldusega oleme ise rahule jäänud. Alati saab paremini ja vigu tekib ikka. Aga eks kõik tuleb kogemustega. Õnneks on olnud vead kerged ja orienteerumiskauge inimene ei ole osanud midagi ette heita.

Lisaks võistlustele plaanime kaardistada viisi uut maastikku Hiiu maal ja loodame seal ka mõne võistluse korraldada. Sellised on lähituleviku plaanid, aga eks aeg näita, mis nendest teoks saavad ja mis mitte.

Milles olete parimad, millega eristute teistest?

Oleme nooruslik klubi, see on üks põhilisi erinevusi võrreldes teistega. Meie klubi keskmine vanus jääb 20-22 vahele. Üks suur erinevus on ka see, et tahame pakkuda inimestele just seda, mis neile meeldib. Inimesed, kes ei viitsi esialgu metsa tulla, saavad oma oskusi proovida autoorienteerumises, kus ei pea end higiseks ajama. Lisaks soovime pakkuda meelelahutust firmadele, korraldades neile suvepäevi ja meeolukaid nädalalõppe, mis on täis orienteerumist.

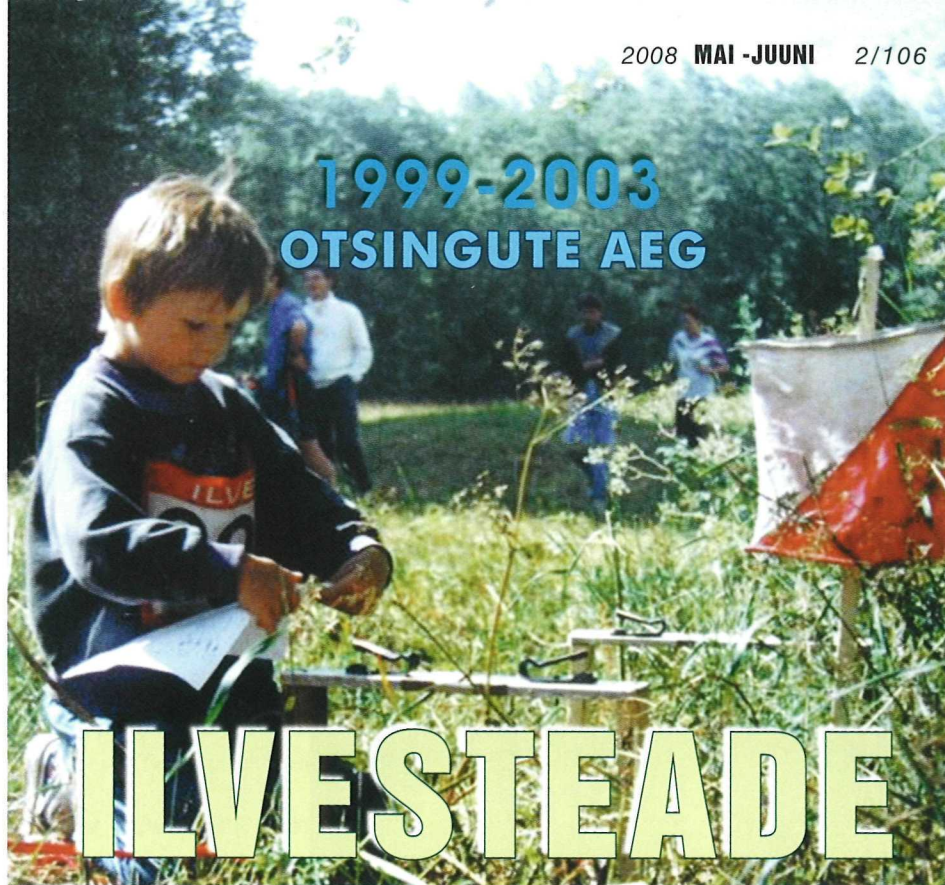
Uute aladena tahame inimestele tutvustada mikroorienteerumist ja reljefiorienteerumist. Lisaks soovime lähitulevikus korraldada peale orienteerumisvõistluste ka maastikurataste võistlusi ja kepikõnni ürituste sarja. Meie eesmärk on tuua inimesed kodudest välja ja panna nad liikuma.

Teil on koduleheküljel sümpaatne rubriik "Õpi!". Kas tegelete eraldi ja rohkem ka noorte õpetamisega?

Noori meil hetkel veel klubis pole ja seega neid me ei õpeta. Lisaks nõuab noorte õpetamine pidevat kohalolekut ja kontrollimist, seega aega. Kahjuks hetkel seda aega meist kellelgi pole. Samas on palju täiskasvanuid, kes pole varem orienteerumisega kokku puutunud. Näiteks need, kes käivad juhuslikult sõbraga koos neljapäevakul ja neile hakkab asi meeldima. Ka neid on vaja natuke juhendada. Ja seda teeme me hea meelega.

TIINA KANGILASKI küsimustele vastas
Joonas Väärtnõu

1999-2003 OTSINGUTE AEG



ILVESTEADE

2001.a.
Mini-Ilvese rajal

MINIJA PÄÄSLANE

Nagu juba eelmistes artiklites sai mainitud, polnud Ilvesteate käekäik pärast Eesti-Vene piiri sulgemist kiita. Osavõtjate vähesus pani võistluste korraldajad pingelisse majanduslikku olukorda. Ilvesteatelt oodati head ja paremat, sest oldi juba harjutud teatud korraldustasemega. Kokkuhoid selle arvelt võis viia ürituse häbbumiseni.

Võistluse kestmise nimel pidi klubi otsima võimalusi ja vorme, kuidas teha Ilvesteade atraktiivsemaks ja sobivaks suuremale hulgale Eesti orienteerujatele. Nii tegime uued sarjad Noorte-Ilvese laste võistkondadele, Mini-Ilvese kuni kümneaastastele, avatud raja üksikutele tulijatele. Mõni aasta hiljem lisandus ka Veteranide Ilvese truudele Ilvesteate austajatele, kes olid harjunud aastast aastasse Ilvesteatele osalema, jõudnud aga üle viiekümne, polnud enam suuteli- sed põhiklassi sportlastega võitlema.

Eesti esimeste vabadasaastate raskused olid ületatud ning riigi majandus kogus hoogu. Elektroonika ja arvutite võidukäik sai hästi tuntavaks ka orienteerumises. Klubi liige Tarmo Klaar oli üks orienteerumise infotehnoloogia arendamise eestvedajatest ja tema initsiatiivil sai Ilvesteates kasutusele võetud SI märkimissüsteem ja fotofiniš, kohendatud teate andmetöötlusprogramm.

Nii oli Ilvesteade sageli peaprooviks uute rakenduste testimisel enne Eestis toimuvatel rahvusvahelistel tiitlivõistlustel ja MK etappidel kasutusele võtmist.

Mobiilid, e-meilid, kaardistamise ja rajaplaneerimise programmid – kogu see infotehnoloogia kergendas

tohtult ettevalmistamistööd ja säästis korraldajate aega. Võistlusplatsi varustus muutus kompaktselt ja mahtus sponsorite kaubaautole. Bensiinigeneraatorite kasutamine vabastas elektriliinidest ja võistluskeskus võis paikneda üksildases kohas keset metsa.

Korraldajatel hakkas pärast võistluspäeva aega jaguma ka saunas käia ja seltskonda nautida. Et kohtunikud ei jääks metsas jooksmisest ilma, tehti teise võistluspäeva õhtul lõbus klubilaste teatejooks – Ilveste Teade – kus võistkonnakaaslased selgusid poole jooksu pealt loosi teel ja teadepulgaks anti edasi SI-kaart. See kahe-mehe-teade toimus esimest korda planeerimata ideesähvatusena 1999. aastal ja traditsioon on vastu pidanud praeguseni.

Klubi arvukale noorte järelkasvule hakkasime Ilvesteate ajal korraldama spordilaagreid. Lapsed said kas võistelda või kohtunikel abis olla ja loomulikult olid nad usinad Ilveste Teatele osalejad, mis sellest, et hommikune rada juba jalgades.

Kohtunikud said hakkama väiksemate jõududega ja mõned klubiliikmed võisid ise Ilvesteadet proovida – eeskätt esindusvõistkonnad ja noored. Iseenesest lahenes pingeid tekitanud dilemma – kas lubada klubiliikmeid võistelda oma võistlusel? Tere tulemast Ilvese klubi suvepäevadele!

1999. a. XXI ILVESTEADE. Palu- Kirikuküla.

Üritusele tuli 401 osavõtjat. Ilvesteatele osales 30 naiskonda ja 67 meeskonda ning ühisstardist indivi-



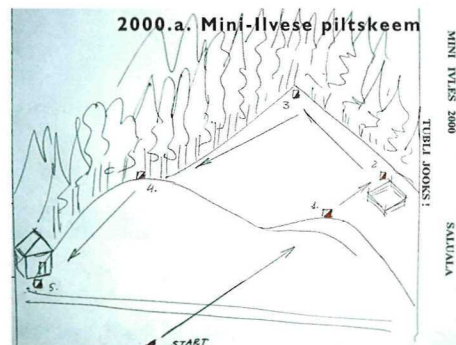
1999. a. Noored kohtunikud jagavad finišeerinutele jooki.



Noorte Ilves jooksjad ootavad pingsalt oma teatevahetust. 2001.a.



2000.a. Ilvesteade. Nõuni. OK Ilves suvepäevad.



duaalvõistlustel Noorte Ilves jooksis 28 noort orienteerijat. Mini-Ilvese jooks oli lasterohke – ühisstardist läbis lustaka piltskeemiga nõõriraja 46 last. Põhiklassis võitis Saue Tammede naiskond (Edith Madalik, Mall Alev, Kirti Rebane) ning Võru I meeskond (Sixten Sild, Leho Haldna, Tarvo Avaste).

2000. a. XXII ILVESTEADE. Nõuni.

450 osavõtjat: 30 naiskonda, 66 meeskonda, 26 noorte võistkonda, 44 Mini-Ilvese jooksjat. Võitis Kobras I (Maret Vaher, Ruth Vaher, Doris Sabre) ja SaueTammed (Erik Aibast, Erkki Aadli, Andreas Kraas).

Noorte Ilves oli esimest korda kolmeetapilise teate formaadis. Võistkonnas pidid olema kuni 14aastased lapsed, kellest vähemalt üks pidi olema tüdruk ja vähemalt üks laps klassist HD12 või noorem. Muudatus võeti hästi vastu – 26 osalevat võiskonda esimese proovi kohta võis lugeda väga heaks tulemuseks. Kuulutasime, et laste rajad on lihtsad ja lühim etapp on jõukohane ka kümneaastastele, kes muidu osalesid veel nõõriradadel.

Olin Noorte Ilvese rajameister ja lihtsamad rajad sättisin oma 9aastase tütre oskuste järgi – kui rajad on temale arusaadavad, küll siis saavad hakkama ka päris algajad. Seda rajaplaneerimise ülesannet polnud lihtne täita, sest maastik oma tiheda taimestiku ja nõgeseväljadega oli väga karm.

Stardi ja finiši asupaik valiti täiskasvanuid arvestades, et nende rajad saaksid piisavalt huvitavad, ja siis olime olukorra ees, kus lasteradade jaoks ei tekkinud ühtegi ringi mööda lastele arusaadavaid joonorientiire. Lõpuks otsustasime probleemsed kohad metsas tähistada nõõriga ja kanda

tähistatud lõigud kaardile. Planeerisin ka lihtsa hajutuse, kus mõlemad paraleelpunktid olid korraga näha.

Sellega vaev veel ei lõppenud, sest ka metsas olevad teerajad olid pooleteisemeetriseid nõgeseid ja sõnajalgu täis kasvanud. Mirjam Heinmaniga panime topeltpüksid jalga ja läksime puust mõõkadega nõgeseid maha tampima. Ka Mini-Ilvese raja pidi abikaasa trimmeriga sisse niitma. Järelduseks võib öelda, et teaterada lapsele pole kunagi liiga lihtne, sest kammitseb kartus võistkonnakaaslaselt vedada.

Nendel võistlustel sai 3 päeva summas lõpptulemuse 19 noorte võistkonda. Katkestajatele sai saatuslikuks vale hajutuspunkti võtmine – olgu see nendele õpetuseks. Vähemalt keegi ära ei eksinud ja loodan, et ei tekkinud ka trotsi ega kartust uuesti metsa minna.

Esimesteks Noorte Ilveste võitjateks sai Vastseliina võistkond Võru klubist (Markus Puusepp, Kadri Uiboupin, Tõnis Uiboupin).

Antud võistlustel olid vägevad nn. Ilvese suvepäevad koos osalejaterohke kohtunike teatejooksuga klubikaaslase Arvo Järveti maasauna juures. Saun troonis keset võistluskaarti ürgses metsas ning tänu auklikule ja rõõpalisele metsateele oli raskesti ligipääsetav. Suvilas polnud elektrit, selle eest leil ja värskendav tiigivesi olid suurepärased.

Traagikoomilise juhtumi tõttu oli põhi-peeroaks loomali-hast šašlõkk, mida oli ohjeldamatult palju ja selle hävitamiseks pidime veel Kape klubi appi võtma. Nimelt, korraldusabis olnud ja kasarmuist välja pääsenud sõdurpoisid tundsid suurt vabadust ega osanud arvata, et metsateel kihutades astub nende soomusauto ette kraavis redutanud taluniku lehm. Nii see loom oma kurva lõpu leidis. Vaeseke oli kind-

lustamata ja õnnetuse heastamiseks ostis klubi talunikult lihakeha ära.

See oli ka viimane Ilvesteade, mis peeti soisel ja tiheda alustaimestikuga maastikul. Järgmistel aastatel suundusime rahvasportlastele meelepärasesse männikutesse.

2001. a. XXXIII ILVESTEADE. Mooste.

410 osavõtjat. 25 naiskonda, 57 meeskonda, 19 noorte võistkonda. Alguse sai Veteranide Ilves 6 võistkonnaga. Nii naiste kui ka meeste seas olid võidukad Saue Tammed: Kirti Rebane, Edith Madalik, Viivi-Anne Soots ja Erik Aibast, Erkki Aadli, Andreas Kraas. Võistlus toimus suurepärase nähtavusega hõredas männikus, kus määravaks sai jooksukiirus ja suunahoidmise oskus.

Sellest aastast alates kasutati Eestis SI märkimissüsteemi, kasutusele võeti see ka Ilvesteatel. Esimene klubi SI proov oli aga aastatagusel Ilveste Teate saunajooksul.

2002. a. XXXIV ILVESTEADE. Hargla.

427 osavõtjat. 27 naiskonda, 61 meeskonda, 22 noorte võistkonda ja 5 veterani võistkonda. Meeste võit läks lätlastele DM101 (Toms Veits, Girts Linins, Ilmars Davidsons), naistest võitis OK Põlva Kobras (Maret Vaher, Ruth Vaher, Liis Johanson, Mirja Virve).

2003. a. XXV ILVESTEADE. Ähijärve.

Üritus oli jõudnud esimese märkimisväärse juubelini, saanud 25aastaseks. Oli oodata ka tavapärasest rohkemat välisvõistkondade osalemist, sest nädal hiljem oli Põlvas algamas juunioride MM.

Võistlust võis teenitult nimetada uue aja parimaks Ilvesteateks nii konkurentsi poolest kui ka piduliku meeleolu tõttu. Ilvesteade tuli tagasi oma esimese võistlusmaastiku juurde ja see eri tüüpi reljeefi ning vahelduva läbitavusega Karula rahvusparki mets sobis suurepäraselt nii nõudlikule sportlasele kui ka puhkuse nautijatele.

Osales 422 võistlejat 135 võistkonnaga: 69 meeskonda, 35

naiskonda, 24 noorte võistkonda, 7 veteranide võistkonda. Lisaks Mini Ilves rekordiliselt 50 jooksjaga – peaaegu oleks „kaarte“ puudu tulnud!

Esindatud oli 8 riiki: Eesti, Läti, Leedu, Soome, Rootsi, Saksamaa, Ukraina, Suurbritannia. Riigid olid tulnud oma parimate juunioride koosseisudega, kes olid võimelised võrdset võistlema täiskasvanute eliidiga. Konkurents tegi võistluse huvitavaks.

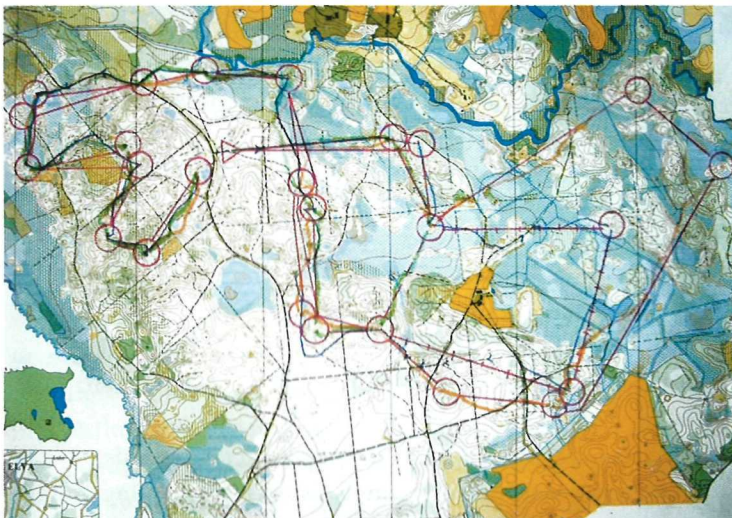
Kahjuks piirdus osa välisvõistkondi üksikute võistluspäevadega, sest koguti jõudu MMiks. Ilvesteate võitsid Saue Tammed (Viivi-Anne Soots, Piia Paasma, Edith Madalik, Kirti Rebane) lätlaste NBS LAT ja Värska OK Peko ees ning OK Ilves (Alar Abram, Tarvo Klaasimäe, Mati Tiit) Saue Tammede ja soomlaste Kalevan Rasti ees.

Klubi kroonikast:

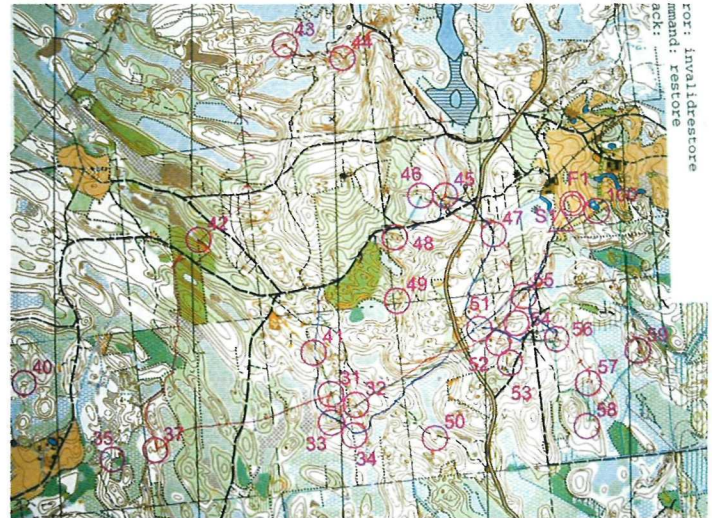
“Teisel võistluspäeval rajameister serveris üllatuse: meeste avavahetuse rada oli võimalikult sarnane 1979. a. Ilvesteatega; liidrina lõpetanud Olle Kärner (Sportnet) läbis selle 10 minutit kiiremini kui toonane võitja. Tuleb tunnustada ka tõsiasja, et viimase veerandsaja aasta jooksul pole antud piirkonnas toimunud raieid, ning kunagised noorendikud on suureks kasvanud, mistõttu maastiku läbitavus on paranenud.”

Juubeli tähistamiseks ilmus Ilvesteate eriajaleht ja võistlust kajastas “Päevaleht”. Möödunud aegu meenutas Karula Rahvusparki keskuses korraldatud näitus koos kõigi Ilvesteade radade ja liidri teekondadega, fotodega ning nostalgilise Ilvesteate sümboolikaga – vimplite, embleemide, liidrisärkidega jms. Ühel õhtul võis jalga keerutada Ilvesteate simmanil.

Sellel viisaastakul katsusime pidada sammu Eesti orienteerumise arenguga. Ilvesteade oli korralik esinduslik ning üks suuremaid Baltimaade orienteerumise võistlusi. Otsingud ja muudatused võistluse formaadis andsid aluse üritusele vastupidamiseks. Ilvesteade toimub edaspidigi!



1999.a. Ilvesteade. Kirikuküla kaart. Meeste 1. p. rajad liidrite teevalikuga: 1 v. oranž - Sixten Sild, 2 v. roheline - Erkki Aadli, 3 v. sinine - Andreas Kraas.



2003.a. Ilvesteade. Ähijärve. Esimese Ilvesteate kaart uuel kujul. 2. päeva naisterajad liidrite teevalikuga: 1 v. punane - Anu Annus, 2 v. sinine - Epp Käpa, 3 v. roheline - Viivi-Anne Soots.



Ees vasakult: Merit Porila, Merje Tamm, Marika Lihtsa, taga: Gerli Volt, Krista Saarniit, Ülle Kaljus, Rein Sajale, Elli Eljand, Külli Kaljus, Kaidi Oone.

Kuidas ma jälle orienteeruma hakkasin

KAIDI RUUSALEPP

Osa 1. – miks orienteerumisse üldse paus tuli?

Kogu lugu sai alguse sellest, et andsin endale eelmise aasta lõpus lubaduse teha uuel aastal vähemalt 3 võistlusstarti. Ei ole küll palju, aga lubaduse kindlaks täitmiseks piisav. Hakkasin vaikselt ettevalmistusi tegema. Seda nii varustuse poole pealt kui ka analüüsimisega ajas tagasi. Varustusest, metsajooksu kogemusest ja muust huvitavast kirjutan järgmises osas. Alustuseks jagan teiega seda, mida ma tagasivaatava analüüsi tulemusel teada sain.

Minu viimasest võistlusstardist on möödas peaaegu 8 aastat. Vahepeal korraldasin oma ettevõtte suve- ja talvapäevadel orienteerumiselementidega ajaviiteid, olin paar aastat lastele treeneriks ja tegin kaastööd käeshoitavale ajakirjale.

Ise arvasin, et peamine põhjus võistlusspordist eemalejäämisel oli põlvevigastus. Kestab see senini. Lõikusele minna ei tahtnud, aga niipalju minus tollal enam võistlussoovi ei olnud, et ma aastatepikkuse järjekindla (ravi)võimlemisega põlved jälle töökorda oleksin saanud. Nüüd, tagantjärele mõeldes, saan aru, et "allakäik" algas palju varem. Siis, kui

minu Põlva treener Eestist ära läks ja meie treeningrühm laiali lagunes.

Põlvas, kust ma ka pärinen, on sportimiseks üldse kaks valikut – orienteerumine või käsipall. Pallimängud ei ole mind kunagi tõmmanud ja nii sattusin orienteeruma. Minu treeneriks oli Elli Eljand ja tema ümber kogunes Põlva Metsakooli ärksam punt. Kui eeskujudena on trennist võtta Ülle ja Külli Kaljus, ei ole motivatsiooni vaja kaugemalt otsida.

Noorte puhul on heal seltskonnal väga tähtis roll. Kuni MN16 klassideni on treening tihti teisejärguline ja see on igati normaalne. Mida varem hakata noortele nõ. "päris" elu ja kõrgeid koormusi peale suruma, seda varem kustutakse ära. Kes füüsiliselt, kes vaimselt. Kui Elli Eestist ära läks, jäime omapäi. Minu jaoks oli tema treenerina mu teine ema, sest pool elust elasin kuskil laagrites, võistlustel või treeningrühmaga suviti TPLis (töö- ja puhkelaagris). On loomulik, et selline kaotus võtab jalad alt. Valisin küll endale teise treeneri, kuid endist seltskonda ja sidet enam ei leidnud.

Aasta hiljem läksin Tallinnasse ülikooli ja see andis võistlusspordile lõpliku hävingu. Esiteks treeningtingimused ja teiseks olin Tallinnas veel rohkem ükski kui Põlvas. Maalt pärit lapsed on harjunud orienteerumistrenni tegema

erinevatel maastikel. Astud uksest välja ja jooksed metsa. Orienteerumiskaardid katavad kõiki suundi.

Linnas oli minu ühiselamu Kosmose kino juures ja treeningmaastikuks seetõttu linnatänavad. Miks ma Nõmmele ei läinud? Tollal ma ei teadnud, mis ja kus on Nõmme, kuidas sinna saada ja kui ma Nõmmel trenni ära oleksin teinud, kuidas siis trennisooja ihuga jälle kesklinna saada? Väga lihtsad põhjused. Ilmselt oli orienteerumise isu ka vaikselt raugemas ja nagu kirjutasin – seltskond puudus sootuks.

Lugesin eelmisest Orienteeruja numbrist Tarvo Avaste analüüsi Eesti naiste koondislaste kohta. Igaüks kuskil eraldi ja üksteise tegemistest ei teata. Mehed seevastu teevad trenni koos. Nii igapäevaselt kui ka treeninglaagrites.

Mäletan, et omal ajal, Tallinna elu algusaastatel, olin hirmasti kade “Siga Kõvade Meeste” peale. Leppisid omavahel kokku, et lähevad koos linnas trenni ja õhtul sauna. Ja läksidki. Naistel ei miskit taolist! Kui sama süsteem oleks toimunud naistel, oleksin kindlasti kaasa läinud. Oleksin ühe hoobiga lahti saanud treeningmaastike ja üksilduse murest. Aga kättevõtmise asi. Oma põlved jooksin ma linnatänavatel valusaks ja metsas käimine muutus juba füüsiliselt liiga piinavaks. Hetkel teen ligi pooleteisetunniseid kepikõnnitrenne. Ärge naerge, ma räägin sellest ka.

Gümnaasiumis on noored alati kellegi hoole all. Treener, klubi, vanemad. Ülikooli minnes jäädakse tihti omapäi. Eestis on kaks tõmbekeskust – Tartu ja Tallinn.

Treenerid, kes nendes linnades tegutsevad, võiksid silma peal hoida ka sinna saabuvat “maakatel”. Väga tihti piisab vähesest – tutvustada linnas asuvaid treeningvõimalusi, anda teada enda treeningute ajad või viia kokku kellegagi, kes samuti trennikaaslast otsib.

Siin ei tohiks olla kohta klubide ega treenerite vahelisel konkurentsil, vaid eesmärk olgu üks – “hingede” päästmine

Surmahirmu jätaks välja, aga kadedus selle üle, et konkurent käis täna trennis ja mina mitte... See töötab.

Nüüd kepikõnnist

Mõni aeg tagasi tegin koormustesti. Läksin testile, rindkummis – 15 aastat aktiivset metsajooksu peaks tagama väga hea põhja ja kiire taastumise. Ja mida ma teada sain? Põhja pole ollagi ja taastumine on alla keskmise. Minu süda hakkas testil stabiilselt tööle pärast seda, kui pulsisagedus oli tõusnud üle 150 löögi minutis. Vahemik 110-150 oli nii ebastabiilne, et treener küsis uuesti üle, kas ma oma orienteerumisaastate kohta ei lüisanud. Isegi minu “kontorirostist” abikaasa näitajad olid oluliselt paremad. Nii määratigi mulle kepikõnd 4 korda nädalas pulsisagedusel mitte üle 130. Ja nii pool aastat, enne kui tohin kord nädalas hakata trenni tegema pulsisagedusel 130 kuni 150 lööki. Jõuluvanalt sain pulsikella ka.

Kui nüüd oma treeningutele tagasi mõtlen, siis olid need tõepoolest intensiivsed. Pikad, kuid suhteliselt kiired treeningud. Imitatsioon Otepää metsades. Tõusutreeningud Intsikurmu mägedes jne. jne. Talvel, kui peaksid hakkama suvised põhjaladumised, olid meil suusaorienteerumise võistlused. Kogu aeg treeningud vaid kiirusele, ei ühtegi “nüri” maanteejooksu kuud.

Ettevõtte juhina saan päris tihti sponsoriustautlusi. Ikka nimekirja varustusest, mida vaja soetada ja loetelu tulemustest. Kaks asja, mida alati küsin – kas noorel sportlasel on olemas pulsikell ja missugune on tema treeningkava. Meie lugesime omal ajal pulssi randmelt, tänapäeval peab igal orienteerujal olema pulsikell. Pikad, “nürid” jooksud või 4tunnised matkad peavad kuuluma ettevalmistuse hulka. Ja miks mitte kepikõnd, sest see annab kerge koormuse ka ülakeha lihasgruppidele.

Kui põhjaladumise nimel tuleb loobuda talvistest võistlustest, siis tuleb seda teha. Noorteklassides ladumata jäänud põhi jääbki tihti ladumata. Samuti on väga oluline osa vaimsel ettevalmistusel. Kuidas ennast motiveerida? Kuidas võistluseks häälestada? Kuidas vältida võistlussoorituses segavaid tegureid?

Annika Rihma kirjutas aasta tagasi Tartu Ülikooli lõputöö teemal “Kaasvõistleja kohaloleku mõju orienteerumiskajooksu võistlustulemusele”. See peaks olema iga (noore) orienteeruja kohustuslik lektüür. Kui palju me üldse teame orineteerujate poolt ülikoolides tehtud ja meie alaga seotud uurimustöödest?

Nii siis – noored ja naised (!) omavahel rohkem suhtlema, linna saabuvad “maakad” linnarahva hoole alla ja kõikidele noortele pulsikellad. Alustuseks asi seegi.

Järgmises osas pakun avastusi varustuse kohta ja muljeid metsast.



Trennis - vasakult: Kaidi Oone, Krista Saarniit, Evelin Lepp, Gerli Volt, Elli Eljand.

orienteerumisele. Praegu on e-post ja internet noorte igapäevane suhtluskanal. Miks mitte sisse viia MN16, MN18 jne. vestluslistid, kus noored arutavad oma treeningkavade üle, kutsutavad üksteist koos trennima, jagavad igapäevaseid koolimuljeid jne.

Edasiviivaid jõude on üldse kaks – surmahirm ja kadedus.



UUDISEID ookeani tagant

[MARGUS HALLIK]

Talvehooaega ilmestasiid suusa

Seesos erakordselt lumerohkete talvedega on viimastel aastatel Põhja-Ameerikas ellu kutsutud mitu suuremat suusaorienteerumisüritust. Allakirjutanut, kes talviti resideerub Ameerika mandril, oli sel talvehooajal võimalus kaasa lüüa koguni kahel suuremal jõuproovil. Jaanuari lõpus, veebruari alguses toimus "California 4-päevasõit" USA-s Sierra Nevada mäestikis ning veebruari lõpus, märtsi alguses "British Columbia Suusa-o Festival" Kanada Kaljumägedes.

Kahel järjestikusel nädalavahetusel toimunud ja 4etapilise "BC Suusa-o Festivali" viimasel päeval peeti ka Kanada talvised meistrivõistlused. Üle aastate taas korraldatud riigi suusaorienteerumise esivõistlused olid ka selle talve tähtsaim kohalik jõuproov. Kauaaegse Eesti suusa-o koondislasena, kes küll viimastel hooaegadel pole nii tõsiselt enam taliorienteerumisele pühendunud, tuli mul leppida siin teise kohaga. Keskmäestiku tingimustes tavaraja formaadis peetud võistlusel osutus 53 sekundi võrra kiiremaks Brian May, kes on tuntud eelkõige tugeva murdmaasuusatajana, kuid kogenud orienteerujana osalenud ka mitmetel o-jooksu MM-võistlustel ja seda

nii Kanada kui ka Ameerika Ühendriikide koondislasena.

Kõik võistlused nii Californias kui ka British Columbias toimusid kõrgel mägedes. Põnevust lisas asjaolu, et eranditult kõik jõuproovid toimusid igal päeval erinevates suusakeskustes. Lisaks tavapärasele lühi- ja pika raja distantsidele olid võistluste kavas ka ühe-mehe-teate ja valikorienteerumise formaadis jõuproovid.

Suvehooaeg algas võistlustega Ühendriikides

Tänavu toimuvad rattaorienteerumise tiitlivõistlused, mis on mulle selle aasta suurim eesmärk, alles sügise poole. Nii otsustasin tavapärase varajase Euroopasse naasmise asemel teha kevadine ratta-alane ettevalmistus kodustes oludes Kanadas ning lüüa hooaja hakul kaasa Ameerika mandri o-jooksu jõuproovidel.

Et vahepeal oleks aega ka treenimiseks, on kujunenud võistlustel osalemise kindel rütm – iga kahe nädala tagant mõni suurem jõuproov.

Hooaja avastart toimus aprilli algul USA

Kesk-Läänes, kui Cincinnati (Ohio osariik) peeti populaarse kevadise võistluse "Flying Pig" raames kohe USA meistrivõistlused sprindis ning orienteerumismaratonis.

Ehkki olin peale suusahooaja lõppu teinud nende võistluste tarbeks veidi tõsisemaid jooksutreeninguid vaid napi nädala, õnnestus sprindidistantsil üllatada Põhja-Ameerika orienteerumiseliiiti teise kohaga. Kaheosalise sprindi (hommikuse ja



ERAKOOGU

dr O-Trops



O-lal-laa,

Päike sirab taevast, puugid pidutsevad ja majandus jahtub. Sel aastal saabub suvi nagu tavaliselt – kohe peale kevadet. O-päevakud on mürinal käima tõmmatud

ja kuigi igal pool ahastatakse, et Eesti on (majandus)kriisis, siis päevakutel osalejate arv aina kasvab. Ja tore on! Tore on nii majanduse jahtumine kui ka usin päevakutel osalemine. Inimesed-tarbivad on hakanud rohkem mõtlema. Paljud on avastanud, et elu on olemas ka väljaspool ostan-müün-vahetan (või ostan-müün-kahetsen, kuidas kellelegi) kolmnurka.

Elu saab huvitavalt elada ka vähem-mõttetult tarbides. Kommunismi pöördumine ei ole just kõige parem lahendus, sest kuigi kommunismil kui ideoloogial ei ole suurt viga midagi, siis kahjuks pole maailmapraktikas suudetud seda veel kunagi järgida. Ikka ja alati

ilmuvad välja „keeniused”, kes teistega ei arvesta ja näiteks oma prügi kohalikku metsaserva viskavad. Ent palju saab ära teha vabatahtlikult, üheskoos. Ilma suurte rahalaevadeta. Sõpradel külas käia, lastega mängida, koduhoov korda teha, piknikku pidada, rattaga sõita jne. Muide, niimoodi mõnusalt aega sisustades vähenevad üldjuhul ka raha kulutamise ahvatlused. Mida rohkem asendub silme ees virvendav raha inimese ja loodusega, seda rohkem lootust meil on.

Aga lõbusatest asjadest kah. Suve saabumist kinnitavad igasugu infoteated selle kohta, mis teelõigud on seekord parandusse läinud ning kustkaudu toimuvad übersõidud. Omamoodi hobiks

o mitmepäevasõidud

õhtuse eraldiseisva jõuproovi ajad liidetakse) võitis kanadalane Mike Smith.

Kaks nädalat hiljem kogunes Ameerika Ühendriikide orienteerumise liit omavahel jõudu proovima New Yorgi osariiki, kus selgitati USA meistrid lühirajal ning teates. Kui Ühendriikide sprindi meistrivõistluste arvestuses oli mul õnnestunud oma tolle hetke potentsiaal ja füüsiline tugevus pea täielikult realiseerida, siis USA MV tava-

distsantsidel pidin leppima kahvatumate tulemustega. Maratoni arvestuses lõpetasin Cincinnati 7. ja lühirajal Rochesteris 9. kohaga.

Osavõtjaid oli Ühendriikide orienteerumise meistrivõistlustel meeste põhiklassis lühirajal ja sprindidistsantsil 40, maratonis 30. Teatevõistlus USA MV arvestuses peetakse sega-tiimidele ning selles oli 4liikmelisi võistkondi kokku 48.

Enne Euroopa ratta-o võistluskarusselli oli mul kevadhooaja lõpetuseks kavas Ameerika mandril kaasa teha veel kaks tugevatasemelist jõuproovi tavaorienteerumises.

Mai alguses osalesime New Yorgi linna lähistel asuva West Pointi Sõjaväeakadeemia Orienteerumisklubi korraldataval auhinnavõistlustel, mis seekord kandis juba 29. järjenumbrit. USA MM-koondise katsevõistluste staatuses jõuproov oli väga huvitavatel maastikel, mille kõrvalplat-sidel peeti muide 1993. aasta o-jooksu MM-võistlused.

Mai keskpaigas on aga plaan teha viimased stardid kodulinna Ottawa lähistel peetaval "National Capital Orienteering

Festival'i" raames. Meie koduklubi poolt korraldatav jõuproov on kuulutatud ka Kanada MM-koondise ametlikuks valikvõistluseks.

Iga võistlusnädalavahetus on kokkuvõttes olnud üsna karm pingutus, sest tavapäraselt joostakse laupäeva hommikul lühirada ja pealelõunal sprint ning pühapäeva varahommikul antakse lähe tavarajale.

Minu võistlused on kulgenud üsna ühese stsenaariumi järgi: tavadistsantsidel olen lõpetanud krobelse orienteerumissoorituse tõttu alati esikümne piirimail, kuid sprindidistsantsidel olen sammunud väga kindlate ja agressiivsete jooksudega vaid võidult võidule. Seda just USA meistrivõistlustelt saadud enesekindluse ja lisandunud jooksukilometraaži toel.

Tunnen, et see ala sobib mulle väga hästi ning viimased kolm sprindivõitu on tulnud USA ja Kanada koondislaste ees suhteliselt suurte võidumarginaalidega, kõikides 30-45 sekundi piires.

Kuna Kanada varakevadine võistluska-lender on külma kliima tõttu üsna hõre ning sel aastal jäid veel ka mitmed siinsed hooaja avavõistlused paksu lume tõttu järjest ära, olid kõigil Ühendriikides toimunud jõuproovidel konkurentsi pakkumas ka paljud võistlusvõimalusi otsinud vaht-rالهemaa koondislased.



on saanud ka arheoloogilised kaevamised, ilma milleta ei saa kuidagi hakkama. Sealjuures on irriteeriv küsimus, kas kaevamiste käigus leitakse nõukogude sõdurite säilmeid või mitte.

Igastahes, kui viimasel ajal on mitmed linnad otsinud endale tunnuslauset, on mul välja pakkuda üks variant meie pealinnalegi: „Tallinn – kaevurite linn”. Igal suvel käib pidev sonkimine ja kaevamine, ent teed on jätkuvalt õudses seisundis. Tahes-tahtmata tuleb meelde, kuidas vanasti, nõuka ajal, toimus soojatrassi vahetus – mais võeti soe vesi ära ja kaevati maa lahti, siis tuli puhkuste periood, augusti teises pooles umbes 2 nädalat nokitseti ja soe vesi tuli tagasi. Kõik kordus järgmise

aasta maikuus.

Kui kodust välja ei saa, sest punktist A punkti B viivad teed on muutunud lahinguväljaks, siis võib vaadata, mis tuleb televiisorist. Viimasel ajal on Eesti telemaastikule tekkinud trobikond uusi telekanaleid nagu puravikke peale vihma.

Lähemal vaatlemisel on küll selgunud, et need „puravikud” on eelmise hooaja omad ja ussitavad. Põhimõtteliselt on võimalik vaadata nii TV 3 kui ka Kanal 2 vanu saateid, filme, sarju. Ootan juba huviga, millal paisatakse eetrise tösieluseriaali „Baar” ja Baar 2” kordused. Või siis „Robinsonid 5 aastat hiljem”. Eesti on alati oma staare austanud ja armastanud. Nii nunnu!

Kui aga rääkida tõelistest uutest superstaaridest Eesti telemaastikul, siis on üheks selliseks kindlasti spordiajakirjanik Ott Järvela, kes Kalev Spordi telekanalil meeletu kire ja sisemise põlemisega jalgpalli kommenteerib. Emotsioonid, teadmised, iroonia, paralleelid, keeleline voolavus – sel noorel mehel on talenti! Ühtlasi saab elavas esituses ümber lükatud eestlastele omistatavad stereotüüpsed iseloomujooned nagu aeglus, tuimus, külmus. Kuumad eesti poisid on täitsa olemas!

Ausalt öeldes ei viitsi ma palju rohkem kirjutada. Lähen parem vutti mängima või metsa o-ma. Ega ma mingi topis pole. Alati on ju võimalik helistada või messida. Päikest!

Teie dr O

Räpina-Värskä puhkeala

3x ARVO SAAL

PÖRGUHAUAS

Pihkva järv on kalameeste paradisis, laevaga huvireisideks ja purjespordiks väga sobilikud.

Siinsed jõed on nagu loodud kanuumatka-deks: Võhandu (Eestimaa pikim – 162 km) ja Piusa (109 km pikk ja Eestimaa jõgedest suurima langusega – 2,24 m/km). Siin on põnevaid soolasid: Meelva raba (3680 ha), Meenikunno soo (1970 ha) laudteega (2,4 km) ja mitu väiksemat sood.

Vaikseks ja mõnusak puhkuseks sobivad väikejärved metsade rüpes: Meelva (79 ha), Laho (2,6 ha), Valgejärv (6,3 ha – üks selgeveelisemaid järvi Eestimaal), Mustjärv (21,9 ha – eriti tumeda veega), Köverajärv (11,5 ha), Örsava järv (12 ha), Paidra (10,9 ha) ja soojärved Meenikunnos.

Midagi erilist Ilumetsa kandist

Võhandu jõe ürgoru maastikukaitsealal on

nn. Ilumetsa „Kuldne Ring“: Meenikunno soo, Valge- ja Mustjärv, Rebasmäe allikas ja Ilumetsa meteoriidikraatrid.

Ilumetsa raudteejaama läheduses paiknevate meteoriidikraatrite juures võib mõtiskleda universumi olemuse üle. Suurima meteoriidikraatrit nimetatakse Põrguhauaks. Selle juures on infomajake ning puust põrguperemehe enda skulptuurid.

Meenikunno soo on Põlva maakonna lõunaosas asuv raba. 1448 hektari suuruses soos on keskmine turbakihi paksus 2,6 meetrit, maksimaalne 5,8 meetrit. Soos on laudtee (2,4 km), sooservas vaatetorn ja Päikeseloojangu metsamaja.

Soo jääb Nohipalu Valgjärve ja Nohipalu Mustjärvega Meenikunno maastikukaitseala piirides.



Meteoriidikraater Põrguhauas

Räpina-Värskä puhkealal on Eestimaa parimate ja ilusamate, tervislikult lõhnivate männimetsade piirkond – Palumaa. Sealsed metsad on marjarohked ja seenerikkad, sood aga kuremarjaküllased, teadjad leiavad ka murakaid. Suur-Peipsi ja tema osajärved Lämmijärv ning



www.okilves.ee/ilvesteade
ilvesteade@okilves.ee

04. - 06. 07. 2008, Loosi - Obinitsa

XXX Ilvesteade

MENÜÜ

Tegijale:

- head auhinnad väärt konkurentsis
- tehniliselt nõudlikul maastikul suur liikumiskiirus
- igal päeval erinevat laadi rajaplaneering

Harrastajale:

- nõgesteta ja porivaba ilusat marja- ja seenemetsa
- piisavalt pikk rada ja kontrolllaeg orienteerumiskuste omandamiseks või meeldetuletamiseks
- võimalus proovida jõudu samadel radadel koos ässadega

Noorele:

- igaühele võimete kohast rada (elementaarne, lihtne, mõõdukalt raske)
- ühisstardi elevust ja võistkondlikku vastutust
- lasterajal vaatepunkt ja hajutus

Veteranile:

- jõukohase pikkusega rada keerukusele allahindlust tegemata
- võimalus kontrollida, kas nooruspõlve konkurendid on säilinud sama hästi kui väärt Ilvesteade maastik
- meenutused- 25 aasta järel tuleb Ilvesteade tagasi oma parimatele maastikele

Lisandid

Juubelimeeleolu ja pühendumisega läbiviidud orienteerumispidu. Ladus korraldus, kasutades 30-aastast võistluste organiseerimise kogemust.

Erimenüü

Oodatud on kõik Ilvesteade võitjaid! Võitja-võistkondade liikmed saavad osaleda tasuta! Täpsem info koduleheküljel.

Tellimine kuni 25.06.2008 IVKs:
www.osport.ee



EOL noortelaager 2008

17. -21. juuni Läti, Ape

Majutus koolimajas pörandamajutusena, oma madratsid ja magamiskotid kaasa.

Laagri maksumus 750 krooni osaleja kohta.

Treenerid ja juhendajad tasuta.

Registreerimine kuni 9. juunini 2008.a. e-kirjaga Ella Shvedile aadressil: ella@srd.ee, (koopia saata ka EOL-i aadressil eol@orienteerumine.ee).

Registreerimiseks vajalikud andmed:

nimi, sugu, sünniaeg, klubi, OJ staazh telefon

e-posti aadress

transpordi vajadus Võrust laagripaika ja tagasi

Koos registreerimisega maksta osalustasu 750 krooni osaleja kohta Eesti Orienteerumislüüdi arvelduskontole 221002100295.

Tellitud buss Võrust laagripaika väljub Võru bussijaamast kell 14.00.

Kõigi noortegruppidega peaks kaasas olema treener või juhendaja.

Laagri peakorraldajad on Ella Shved ja Paul Poopuu.



Laskeorienteerumine I Eesti MV & Maailma Karikavõistluste 3. ja 4. etapp (SI)

Sprint ja tavarada (ühisstart)

18. -19. juuli Valgamaa, Otepää

Võistlusklassid:

M16, M20, M21, M40, M50, N16, N20, N21, N40, N50

Registreerimine:

Kuni 04. juulini 2008 IVK kaudu <https://www.osport.ee> või

elektronpostiga armo12@hotmail.ee

Korraldaja:

Eesti Laskeorienteerumise Föderatsioon

Võistlusjuhend ja täiendav info: võistluste koduleheküljel <http://www.elof.ee>

Kontakt: Armo Hiie, +372 5012 580, armo12@hotmail.ee





KALEVI XXXV SUVEJOOKS

7.-8. juuni 2008 Pikasaare mäed

Registreerimine kuni 2.06.2007:



- Interneti võistluskeskuses: www.osport.ee
- E-maili aadressil: peep@lsf.ee
- Maikuu Tallinna orienteerumise teisi- ja neljapäevakuil.
- ESS Kalevi Firmasporti arvestuses võistlejad registreeruvad ESS Kalevi kaudu.
- Avatud rajale toimub registreerimine võistluste infotelgis.

20. maini saad registreerumisel hinnasoodustust kui võtad suvejooksule kaasa ka oma sõbrad. Vaata tingimusi võistluste kodulehelt.

Korraldajad: ESS Kalevi ja SK LSF Pronoking Team

www.suvejooks.ee

SUVI ALGAB SUVEJOOKSUL...

JUHATUSE otsused

02.03.2008

Otsus nr. 600. EOL 2008. a. edetabelivõistluste kinnitamine.

Otsus nr. 601. Kinnitada 49. Jüriöö jooksu volinik ja žürii.

Otsus nr. 602. Kinnitada 2009. a. noortesporti toetuse alused kinnitamiseks üldkogule.

Otsus nr. 603. Kinnitada III-V tase-mega noortetreenerite toetuse alused.

Otsus nr. 604. Kinnitada Printcenter Eesti noorte karikasarja 2008 juhend.

Otsus nr. 605. Muudatus juhatause otsuses nr.584. (Teha juhatause 14.12.2007.a. otsuses nr.584 muudatused Euroopa meistrivõistlustele lähetatava naiste koondise suuruses ja

finantseerimises.)

10.03.2008

Otsus nr. 606. Teha muudatused Eesti orienteerumisjooksu 2008.a. ettevalmistuskoondise N21 koondises ja arvata sealt välja Anu Annus (sportlase avalduse alusel).

04.04.2008

Otsus nr. 607. Koondise kinnitamine MK etappideks (Kinnitada MN21 koondis 20-21.juunini Norras Siggerudis toimuvateks MK etappideks järgmises koosseisus: Jürgen Einpaul, Lauri Tammemäe).

Otsus nr. 608. Kinnitada volinik ja žürii. (Kinnitada volinik ja žürii koosseis Eesti meistrivõistlustele lühirajal ja MN21 teatejooksudes, 17.-18. mail 2008.a. Kõveral, korraldaja OK Peko, järgmiselt: volinik – Katrin

Viilu, OK Põlva Kobras. Zhürii – Katrin Viilu, zhürii esimees, Danilo Piht, SK Mercury, Paul Poopuu, JOKA.)

Otsus nr. 609. Eesti 2008.a. noorte- ja juunioride koondise koostamise aluste muutmine. (Seoses Balti MV juhendi muudatusega muuta Eesti 2008.a. noorte- ja juunioride koondiste koostamise aluseid alljärgnevalt: 1. Balti MV Leedus 10.-11.05.2008.a., koondises võistlejad MN20 (4+4), MN16 (5+5)).

10.04.2008

Otsus nr. 611. Kinnitada EMIT stardikella rendihinnaks 50.- krooni võistluspäev.

03.05.2008

Otsus nr. 612. EOL stipendiumikonkursi "Edukas noorte orienteerumistreener", välja-

kuulutamine.

Otsus nr. 613. RO koondise koostamise alused 2008. a. tiitlivõistlusteks.

Otsus nr. 614. Kinnitada Eesti orienteerumisjooksu koondised Balti MV-le.

Otsus nr. 615. Muudatus edetabelivõistlustes. (Seoses EOL-i võistlusreeglite rikkumisega Tallinna meistrivõistlustel öises orienteerumises, 16. aprillil 2008.a., võistlusklassides M14/16, M21, M35, M60, N14/16, N21, N40, N50, mitte arvestada nimetatud võistlusklasside tulemusi edetabelipunktide arvestamisel.

16.05.2008

Otsus nr. 616. Kinnitada EOL võistlusreeglite lisa Micr-O kirjeldus.

18.05.2008

Otsus nr. 617. Kinnitada

Eesti orienteerumisjooksu koondis 26.05.-01.06.2008.a. Lätis Ventspilsis toimuvatele Euroopa meistrivõistlustele järgmises koosseisus: MEHED: Olle Kärner - EKJ SK, Andreas Kraas - EKJ SK, Sander Vaher - EKJ SK, Erkki Aadli - SK Saue Tammed, Marek Nõmm - EKJ SK, Peeter Pihl - SK Saue Tammed. NAISED: Merike Vanjuk - OK Kape, Liis Johanson - OK Põlva Kobras, Annika Rihma - OK Põlva Kobras, Kirti Rebane - SK Saue Tammed, Tiina Laas - HOK. Treener-esindajad: Tarvo Avaste ja Timo Suppi.

21.05.2008

Otsus nr. 618. Kinnitada täiendavalt Eesti orienteerumisjooksu koondise liikmeks 26.05.-01.06.2008. Lätis Ventspilsis toimuvale EM-il Piret Klade.

Reklaami avaldamise hinnad

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

- 1.1. suurus kuni A7 60 kr.
- 1.2. suurus kuni A6 125 kr.
- 1.3. suurus kuni A5 250 kr.
- 1.4. suurus kuni A4 500 kr.

(korduskutse avaldamine -30%).

Värvilised võistluskutsed reklaami hinnaga.

2. Reklaami avaldamine (sisemised leheküljed):

- 2.1. suurus kuni A7 värviline 400 kr.

2.2. suurus kuni A6 värviline 800 kr.

2.3. suurus kuni A5 värviline 1600 kr.

2.4. suurus kuni A4 värviline 3200 kr.

3. Reklaami avaldamine (tagakülj)

A4 värviline 4000 kr. (kordusreklaami avaldamine -30%).

Eesti Orienteerumislidu liikmetele on reklaami avaldamisel soodustus -50%. Võistlusmaastike sulgemise teadete avaldamine on tasuta.



PETZL – ULTRA

- Uus generatsioon eriti võimsaid valgusdioode.
- Suurepäraselt peas istuv lamp.
- Eriti võimas valguskiir.
- Lihtne valgusrežiimi valik.
- Aku täitvuse indikaator.
- Aku eluiga maksimaalses režiimis üle kolme tunni.
- Vastupidav ja tormikindel konstruktsioon.
- Valgusdioodid ei vaja väljavahetamist.
- Saadaval ka suurema pikema juhtme otsas asetseva akuga versioon.
- Garantii 3 aastat.



Petzl pealampe müüvad: Anome, Antera, Autoring, H&P Matkatarbed, Jahipaun, MATKaSPORT, Pillar, Rademar, Silja Sport, Sportland, Trapper, Wismari Elekter **Maaletooja:** MATKaSPORT OÜ

orienteerumiskauba osaühing



NAASTARID,
SÄÄRISED,
KAITSEPRILLID,
ABIVAHENDID
NII TIPPTEGIJALE
KUI HARRASTAJALE

Muik Tallinna neljapäevakuul ja hooaja suurematel võistlustel.

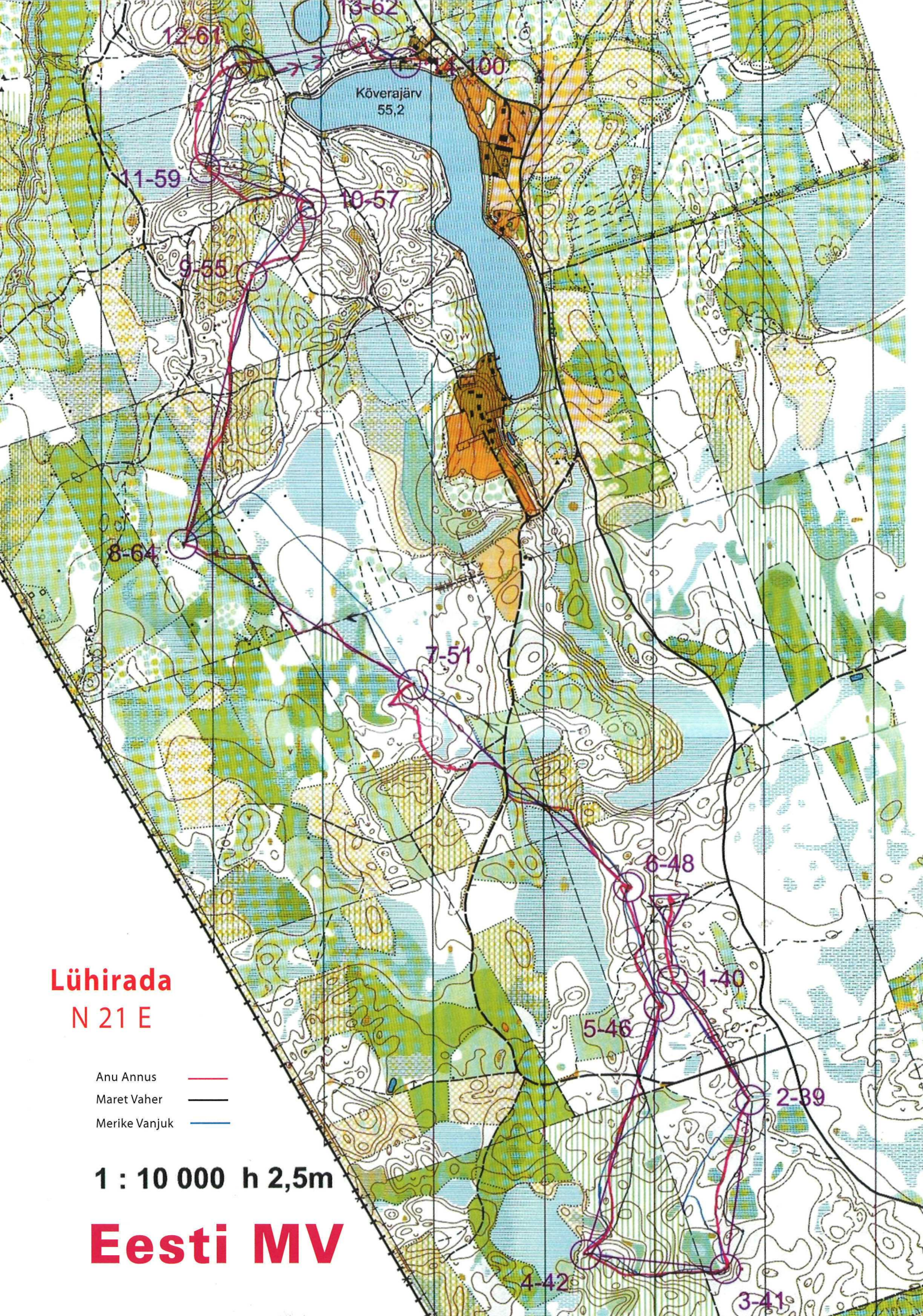
jalas

OLWAY

VJ
SPORT

HEA VARUSTUS TAGAB RAHULOLU

Orienteerumiskauba OÜ Nurmenuku tee 9 Randvere 74001 Viimsi tel. 609 8904
 agu.koppa@mail.ee 50 46 904



Lühirada
N 21 E

- Anu Annus ————
- Maret Vaher ————
- Merike Vanjuk ————

1 : 10 000 h 2,5m

Eesti MV

12-61

13-62

14-100

Kõverajärv
55,2

11-59

10-57

9-55

8-64

7-51

6-48

1-40

5-46

2-39

4-42

3-41