

ORIENTEERUJA

Nr. 8(35)

24. oktoober 1998

Sixten Sild võitis MK etapi Külli Kaljus sai 3.koha

Kombeks on öelda, et ajalugu ei kordu, kuid seekord kordasid Eesti orienteerujad kahe aasta tagust saavutust - ka 1996.aasta MK etapil Cesises jõudsid Sixten ja Külli kolme parema hulka ja lausa samadele kohtadele - Sixten 1., Külli 3.

27.september 1998 Hellenurmes:

Meeste rada 11.7 km 21 KP

Eeljooksude põhjal said kõik Eesti koondise mehed finaali ja seal startima tugevamate sekka. See tähendas, et koduse MK etapi eeljooksudes koduseinad toetasid. Tõenäoliselt sai otsustavaks maastiku eripärade parem tundmine. Finaal: 5KPs 3.4 km asus juhtima eeljooksus 6 minutilise vea teinud taanlane Chris Terkelsen ajaga 20.42, Sixten kaotas vaid 4 sekundiga, kolmas oli rootslane Jimmy Birklin, omakorda 15 sekundit maas Sixtenist. Hästi alustasid ka teised Eesti mehed: 20. Erik Aibast, 28. Tarvo Avaste.

12 KPs 7.1 km olid uudised veelgi rõõmsamad - juhtima oli asunud Sixten ajaga 44.35, edu Terkelseni ees 7 sekundit. Kolmandana püsis endiselt Birklin- 15 sek Sixtenile. Endiselt heas hoos olid Avaste ja Aibast olles 22. ja 26 kohal aegadega 50.15 ja 50.31.

Finis olid emotsioonid suured, kui lõpetamas oli Sixten Sild. Tagant oli veel tulemas tugevaid mehi, kuid ka viimase startinu lõpetades oliselge, et võit jääb Eestisse.

Ilmselt tegi Sixten kahe aasta eest otsustades õige valiku, kui pidi valima, kas olla koduse MK etapi peakorraldaja või võitja. Just sellise ultimaatumi oli andnud tookord EOLi president Leho Haldna.

Tulemused :

1. Sixten Sild	Eesti	1.12.09
2. Björnar Valstad	Norra	1.12.35
3. Chris Terkelsen	Taani	1.13.11
4. Johan Ivarsson	Rootsi	1.13.30
23. Tarvo Avaste	Eesti	1.18.18
34. Erik Aibast	Eesti	1.21.10
50. Armo Hiie	Eesti	1.24.51
51. Rene Ottesson	Eesti	1.25.48
54. Alar Viitmaa	Eesti	1.31.52



Björnar Valstad, Sixten Sild ja Chris Terkelsen autasustamisel
Foto: Harry Veide

Mida arvas võitja:

Hindeks paneksin oma jooksule 5-. Eks füüsiline vorm oli niinagu ta oli, sellest pigistasin viimase välja. Raja teisel poolel olin üsna väsinud ja kartsin viga teha, seepärast oli vaja natuke kiirust alla võtta. Üle minuti ei olnud täna ühtegi eksimust. Raja viimasel kolmandikul püüdsin Tarvo Avaste kinni ja sellest oli ka kasu, sest mõnda punkti oli kindlam koos võtta. Enesetunne oli võrreldes eeljooksuga parem. Tundsin ka pisut koduseinte survet, kuid see ei pärssinud mind. Kogu hooaja olen sellele etapile mõelnud ja jooks lihtsalt pidi välja tulema. Treeningkoormused ei ole olnud need, mis 2-3 aastat tagasi. Jooksmata läksin kindla peale. Võistlus sarnanes mingil määral kahe aasta taguse Lätis peetud MK etapiga, kuna mõlemal korral õnnestus praktiliselt vigadeta mehest välja tulla.

Naiste rada 7.7km15KP

Külli kommentaar peale kordaläinud võistlust:

Raja algul olin pisut ebakindel. Ühel teevalikul eksisin ja Hanne Staff jõudis järgi. Sii sain uuesti rüüti sisse. Jälgisime kogu raja teise poole teineteist, see andis omakorda kindlust juurde. Finaalis võtsid kõik naised võistlust palju tõsisemalt kui eeljooksus. Tavaliselt ma olen



Gunilla Svärd, Hanne Staff ja Külli Kaljus autasustamisel
Foto: Harry Veide

aegane alustaja. Maastik ja rada olid veidi raskemad, kui eeljooksudes.

Hommikul hotellist väljudes ütles Sixten, et teeme nii, nagu Lätis ja see ka

õnnestus, saime mõlemad nüüd kodusel etapil pjedestaalile. Kahel viimasel etapil, mis toimuvad Soomes, tahaksin oma MK võistluste punktiarvet parandada.



Aitäh, poisid! 3x Erkki Nool

Foto: Harry Veide

Teade

Meeste võistlus 7.9 km 17 KP

Avavahetuse kiireim oli Gabor Dominik Ungarist (47.42), järgnesid Tšehhi ja Norra I (ajad vastavalt 47.47 ja 48.37). Hästi jooksis Eesti teise võistkonnast Rene Ottesson, andes teate Alar Viitmaale üle kaheksandana (aeg 49.54). Kurvalt lõppes avavahetus ja kogu võistlus Eesti esindusmeeskonnale - Tarvo Avaste lõpetas 5.30 etapi võitjast hiljem, kuid peagi selgus, et üks punkt oli vahele jäänud ja võistkonna tulemus tühistati. Seega tugevaim mees Sixten Sild metsa ei pääsenudki.

Teises vahetuses tegi tublit tööd Alar Viitmaa ja lõpetas vahetuse 7.na, kolm sekundit tagapool Rootsi I võistkonda, kus teist vahetust jooksis Jörgen Mårtensson.

Viimases vahetuses olid Armo Hiie vastasteks teiste tugevate hulgas taanlane Allan Mogensen, rootslane Johan Ivarsson, norrakas Björnar Valstad, tšehh Rudolf Ropek ja soomlane Mikael Boström.

Armo: Läksin tegema sellist jooksu, et võistkond ei kukuks tahapole, st rada tuli läbida kindla peale ja mitte teha vigu. Rootslane vedas alguses ja see aitas väga palju, kuna meil oli ka sama hajutus. (järg lk 2)

Presidendi mõtteid



LEHO HALDNA

Oleme nüüd suur o-rahvas?

Eesti orienteerumisajaloo tähtsaim rahvusvaheline võistlus - orienteerumiskjooksu MK-etapp on saanud teoks. Räägitakse, et võõrustajal on külaliste üle kaks korda hea meel, nende tulekul ja minekul. Kusjuures selle sündmuse teine pool on palju meeldivam. Selline tunne valdab hetkel ka mind kui selle võistluse peakorraldajat. Arvestades, et enamiku osalejate ja ka minu arvamus kohaselt võistlus õnnestus, jääb selle õnnestumise tegelik hind asja sees olijaid painama veel mõneks ajaks.

Eesti orienteerumisel on kolme aasta tagune kogemus suundsuusatamise MK-etapi korraldamisest. Meie ühiskond on selle ajaga pika sammu edasi astunud, enam ei ole meie mure võistlejatele hotellis hommikusööki valmistada ega sideprobleeme välismaaga lahendada.

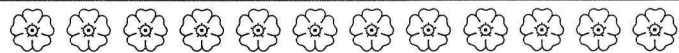
Seekordsel võistlusel tähendasid probleeme märksõnad kaart, maastik, rada, võistluskeskus. Halva tava kohaselt valmisid võistluskaart ja rajad nädal aega enne võistlust. Oma süü selles oli ka juunikuistel tormikahjustustel, kuid olulisem oli välitöö kvaliteet. Eestimaal ei ole vist orienteerumiskaarti, mida oleks nii palju inspekteeritud ja lastud tehtud töid ümber teha. Kui MK-etapi, *Suunto Gamesi* ja Balti MV kaartide-radade peale kulub umbes 1000 töötundi, siis ajamahukuselt järgmise tööloõgu - MK-etapi ja *Suunto Gamesi* ühise võistluskeskuse ehitamiseks läks ca 400 tundi. Ehitajad seisid nagu tulejoonel: ühelt poolt aeg ja rahalised võimalused, teisalt peakorraldaja ja ka iga võistlusega seotud inimese erisoovide arvestamine. Võistlejat need korraldaja mured tõenäoliselt ei huvita, kuid kui duši all on ainult jahe vesi, on ta õigustatult pahane. Paraku see nii oli ja palun siinkohal kõigi võistlejate ees vabandust. Sportliku külje poolest läks võistlus minu arvates üle mõistuse hästi. Meie tipud Sixten Sild ja Külli Kaljus võtsid peaaegu maksimumi ja tõeliselt üllatas Eesti II teatemeeskond koosseisus Rene Ottesson, Alar Viitmaa ja Armo Hiie. Sixten oli enne võistlust kind-

lasti kohutava pinge all, sest meie ootusel olid kõrgel, kuid Sixteni sportlik vorm ilmselt mitte. Siiski suutis Sixten end täielikult realiseerida, mille tõestuseks on ka parim aeg viimasest KP-st finišijooneni. Külli on nagu tõeline naine - ettearvamatu. Pärast Külli eeljooksu võitu ei lootnud ma enam head tulemust finaalis, kuid Külli suutis oma eeljooksu võidu kaudu saadud soodsa stardikoha realiseerida.

MK-etapi teatejooksu jälgimisel käis Eesti võistkondade poolehoidjatel tuju ilmselt nullist taevani. Täielikule kõrbemisele avavahetuses, toimus meeste teises vahetuses meile soodne pööre, kui Alar Viitmaa püüdis kinni Rootsi orienteerumislegendil Jörgen Mårtenssoni. Kuna loosi tahtel oli Eesti II ja Rootsi I võistkonnal sama hajutusvariant, jätkus nüüd võistlus III vahetuses Armo Hiie ja Johan Ivarsson vahel kuni lõpuspurdini. Armo oli finišijoonel selgelt parem, koos Ivarssoniga rada läbides saadi ka päeva parimad etapiajad.

Esmakordselt pääses orienteerumiskjooksu MK-etapi erisaadete kaudu teleekraanile. Need ülekanDED teenisid kaudselt ka muid eesmärke, s.o orienteerumise tutvustamist eesti rahvale. Oleme rõõmsad, et televisioonil oli võimalus näidata meie orienteerujate toredaid tulemusi ja eneseületusi. Tänu teleülekannetele, mida meie väliskülalised üksmeelselt jälgisid ja ka MK-etapi kohta väga korralikus pealtvaatajate arvus, ikkagi ca 1000 inimest, õnnestus võib-olla välismaailmale jätta mulje eestlastest kui orienteerumisrahvast. Tegelikult tuleb meil teha palju tööd, sellised võistlused, osavõtjate arv ja sportlikud tulemused muutuks igapäevaseks nähtuseks.

Eesti orienteerumise pidupäevad on selleks korraks läbi, kuid kas nendele tuleb ka jätk. Lähim võimalus selleks on juba järgmisel talvel -suundsuusatamise MK-etapp 15.-18.vebruaril Otepääl ja Käärikul.



Eesti Orienteerumislit tänab kõiki, kes aitasid kaasa MK-etapi õnnestunud korraldamisele. Oli meeldiv teha koostööd -

OK KAPE, OTEPÄÄ SK ja OK ILVES

EOLi eriline tänu kuulub hr. KALLE KALMule, hr. UVE NUMMERTile ja hr. MATI OJANDUle,

ning nende abilistele, kes pühendusid pika ajavahemiku jooksul MK-etapi ettevalmistamisele ja edukale läbiviimisele.

EOL president **Leho Haldna**
EOL tegevdirektor **Ormar Lutsberg**

(järg) Siis, kui Norra ja Soome meeskonna kinni püüdsime, vilksatas peas mõte, et nüüd läheb alles jooksmaks. Varsti hakkas tšehhi Rudolf Ropeki selg paistma, kuid viimasel punktil läbis ta väga kiiresti ja püüda teda oli võimatu. Otsustav moment tuli kaks punkti enne lõppu, kui Ivarsson jäi võssa kinni ja ma sain ette spurtida. Võtsin eelviimase ja viimase punkti kindlalt, see oli maksimum, mis ma lõpus suutsin anda.

- | | |
|---------------------------------------------|---------|
| 1. Tšehhi (Zridkavesely, Jedlicka, Ropek) | 2.25.35 |
| 2. Eesti II (Ottesson, Viitmaa, Hiie) | 2.25.45 |
| 3. Rootsi I (Birklin, Mårtensson, Ivarsson) | 1.25.53 |
| 4. Taani | 2.26.11 |
| 5. Soome I | 2.26.28 |
| 6. Suurbritannia | 2.29.06 |

Naiste teatevõistlus- 5.2 km 14 KP. Kindel võit läks Norra I võistkonnale, Soome II ning Soome I ees. Eesti naiskonnas jooksis avavahetust Anu Annus, lõpetades 16.kohaga. Teises vahetuses tõstis Elo Saue võistkonna 9.ks ja viimasel vahetuses Külli Kaljus veel ühe koha -seega kokkuvõttes 8.kohat.

- | | |
|--------------------------------------------|---------|
| 1. Norra I (Husebye, Ingvaldsen, Staff) | 1.59.29 |
| 2. Soome II (Koskivaara, Mäkitammi, Viilo) | 2.03.33 |
| 3. Soome I (Kolkkala, Paronen, Tiira) | 2.03.37 |
| 4. Šveits II | 2.04.57 |
| 5. Rootsi I | 2.15.02 |
| 6. Norra II | 2.21.47 |
| 8. Eesti | 2.22.19 |

Sixten Sild: Kuigi ma jooksmas ei saanudki, ehkki olin valmis endast parimat andma, siis teine meeskond kompenseeris selle pettumuse täielikult ja mul on selle üle väga hea meel.

L e h o Haldna: Ei uskunud, et teisel võistkonnal võib võistlus nii hästi õnnestuda. Poisid tegid kõva jooksu.



Armo Hiie tegi teatejooksu oma elu parima jooksu
Foto: Harry Veide

IOFi esindaja Jorma Ake arvamus MK Eesti etapist Hellenurmes: Maastikud ja rajad olid väga head. Korraldus sujus väga ladusalt, mis oli suureks üllatuseks. Kindlasti saab Eesti ka edaspidi MKvõistluste etappe korraldada. Mind üllatas Eesti meeskonna tubli esinemine teatevõistluses. Mul on väga hea meel, et Eesti mehed suutsid tõestada, et nad

on maailma tipus. Sixten Silla võit ei olnud mulle üllatus, ta on tugev eriti sellisel maastikul. Seda on ta aastatega tõestanud.

MATI KALVE

ORIENTUUR 1999 - 2000

Lihavõttepühade treening-võistlusreis Trollhättanisse Rootsis 31.03. - 6.04.1999

Varakevadine laeva-bussireis, vahelduseks *Spring Cupile* Taanis. Kolm võistlust (*Öjetrampen*) ja harjutusrada. Stockholm, Göteborg, Trollhättan. Põrandamajutus. Hinnaprognosis 2350 kr. Registreerimine kuni 1.02.1999.

Midnattsolgaloppen '99 Tromsös, Põhja-Norras

Laeva-bussireis 1.-12.07.1999 läbi Helsingi, Oulu, Tornio, Arvidsjauri, Bodö, Lofoteni saarestiku, Tromsö, Nordkapi (Euroopa põhjatipp!), Pyhänturi, Rovaniemi ja Helsingi. Neli võistluspäeva imelistel polaarjoogetagustel maastikel. Elamuslik alternatiiv veteranide MMile, kui Taani sedavõrd ei tõmba.

Hinnaprognosis võistlejatele 4500 kr. Registreerimine kuni 15.04.1999.

1999. a Veteranide MM Aarhusis, Taanis ja Rootsi 5-päevajooks O-Ringen Borlänges

Kolm alternatiivi:

A. 17.-25.07 otsereis Veteranide MMile. Laeva-bussireis läbi Stockholmi ja Göteborgi. Hind 4200 kr, mittevõistlejatele 3050 kr. Põrandamajutus. Voodimajutusel hinnalisa sõltuvalt majutuskohast.

NB! Need hinnad kehtivad kuni 25.02.1999!
26.02 - 25.05.1999 +250.- kr.

B. 17.07 - 1.08 Veteranide MM + O-Ringen (5 päeva) Rootsis. Laeva-bussireis. Hind 6200 kr, mittevõistlejatele 4350 kr. Põrandamajutus. Voodimajutusel hinnalisa sõltuvalt majutuskohast.

UUDIS!

C. 24.07. - 3.08 Otsereis O-Ringenile (5-päevajooks) Borlänges, Rootsis. Laeva-bussireis. Hinnaprognosis (al. 35 osavõtjast) 3400 kr, noortele 3100 kr, mittevõistlejatele 2600 kr. Põrandamajutus. Voodimajutusel hinnalisa sõltuvalt majutuskohast. Registreerimine kuni 25.03.1999, hiljem vastavalt korraldajate võimalustele ja hinnalisaga 600 kr.

NB! Need hinnad kehtivad kuni 25.02.1999 (O-Ringenile kuni 25.03.1999)!

Šveitsi 6-päevajooks Langenthalis ja Ulrichenis

21.07 - 3.08 Otsereis Šveitsi 6-päevajooksule. Kolm võistlust rauhlikumal maastikul, kolm päeva teravat Alpi keskmäestikku Šveitsi ühes pilkuhaaravamas mägipiirkonnas. Praha, Lichtenstein, Mont Blanc. Bussireis 5200 kr, kuni 18.a 4850 kr, mittevõistlejatele 4200 kr. Registreerimine kuni 15.04.1999

NB! Ära hiline. Need hinnad kehtivad kuni 25.08.1998!

Veteranide MM 31.12.1999 - 7.01.2000 Uus- Meremaal

Lennu-minibussireis 25.12.1999 - 15.01.2000. Ülevaade programmist ja tingimustest Uus-Meremaal on heas kujunemisejärgus. Üritame vahepeatustega ümbermaailmalendu - näit. Los Angeles, Sidney, Singapur?

Hinnaprognosis 2400 - 2500 USD (sellest lennupilet 1400 - 1500). 25-30 osavõtjat on juba registreerunud! Tõsise huvi korral küsi lisainfot. Odavam registreerimine kuni 15.10.1998, hiljem 200 - 400 kr kallim.

Tere tulemast Orientuuri võistlusreisidele! Igale osavõtjale Orientuuri T-särk!

Mati Poom, Regati 1-312, tel. (2)6398692 või 250 74 686, tel kodus ja faks (2)6326260

1998. a MK-sarja võitjad



Hanne Staff



Chris Terkelsen

Foto: Harry Veide

1. Hanne Staff Norra 296p.
2. Johanna Asklöf Soome 284p.
3. Katriina Borg Rootsi 269p.

1. Chris Terkelsen Taani 282p.
2. Johan Ivarsson Rootsi 281p.
3. Björnar Valstad Norra 279p.

Lemmik 1998

Ka sellel aastal ootab o-aasta lemmiku toimkond Sinu arvamust! Ära jäta oma sümpaatia eest hääletamata - ainult nii saad vältida eelmise aasta tabelites olnud vigu!

1998. a lemmik...

1. Eesti meesorienteeruja
2. Eesti naisorienteeruja
3. Eesti noororienteeruja (poiss)
4. Eesti noororienteeruja (tüdruk)
5. Eesti veteranorienteeruja (mees)
6. Eesti veteranorienteeruja (naine)
7. treener
8. võistlus
9. Välismaa meesorienteeruja
10. Välismaa naisorienteeruja
11. Välisvõistlus

Kokkuvõtted ilmuvad Orienteerujas nr.9(36).
Kõigi vastajate vahel loositakse välja **Orienteeruja tasuta aastakäik**. (Vastuste saatmise kohta vt võimalused **Küsitlus O-leht 1998** alt!)

Avaldame sügavat kaastunnet Ira Saarele perega poja

Veiko Saare

õnnetu surma puhul.

Eesti orienteerujad

Hea lehelugeja!

Lehe pideva arengu nimel on väga oluline, et Sa vastaksid järgmistele allpooltoodud küsimustele.

Küsitlus Orienteeruja-leht 1998:

1. Parim artikkel
2. Parim foto
3. Parim lehenumber
4. Sooviksin rohkem lugeda järgmisel teemal...
5. Ebaõnnestunuim artikkel
6. Ebaõnnestunuim foto
7. Ebaõnnestunuim lehenumber
8. Ei soovi lugeda ajalehest lugeda ... teemal.

Vastused kas:

*saata posti teel toimetaja aadressil

*saata e-maili aadressil <maretvaher@hotmail.com>

*via EOLi kontorisse

*anda EOLi kongressil pr.MilviKivistiku või allakirjutanu kätte.

Ette tänades MARET VAHER

Miks me moodustasime MM rühma ja mida me sellega taotleme?

Pikaajaliste orienteerumistradit - sioonidega Soomes tegutseb enne igat suurvõistlust vastavalt noortele või tippSportlastele suunatud treeningrühm. Selle eesmärgiks on leida toetajaid ja koordineerida ühist treeningtegevust. Meie juunioride MM-Rühma idee andiski tõuke Soome Pohjolan rühma, mis ühendas endas andekaid ja eesmärgistatud treeningtegevusega orienteerumisuuniore, keda liitiska ühine eesmärk —juunioride MMvõistlused Belgias, Leopoldsburgis. Kuna ka meil oli vastava aastakäigu noori huvitatud sportlasi Eesti orienteerumise seis arvestades PALJU (sai esmakordselt mõelda tõelisest konkurentsist koondekohatadele) otsustasime ühendada oma jõupingutused ühistel eesmärkidel. Hoolimata Eesti orienteerumise vanakeste ütlustest, et tädid - onud teie eest midagi ära ei tee, pöördusime abilootuses EOLi poole, kus suhtuti (kas see peaks olema üllatus?) mõistvalt, ja võimaldati meile tasuta EOLi Otepää baasi treeninglaagrite läbiviimiseks. Esimesel aastal viibis treeninglaagrites stabiilselt kümnekond noort orienteerujat. Trenni tehti motiveeritult ja mitte uisa - päisa, vaid kehatunde ja treeningplaanide järgi. Ühised kaarditreeningud ja lumejalgpall aitasid luua meeskonnavaimu ja motivatsiooni, mis oli äärmiselt oluline laagritevahelisel ajal harjutamisel - lusti säilitamiseks. Kuigi 1997. aastal jäi meie juunioride ring hõredamaks, ei kadunud need inimesed kuhugi. Veelgi enam - algse ühe suure toa asemel pidime juurde paluma teise ja kolmandagi toa, et enmast veidi vabamalt tunda. Jutud lõbusast õhkkonnast ja tugevast trennist levisid. Lisaks Otepää laagritele käisime Esto ja Paul Poopuu abiga ka Esto iga-aastases Jäned noortelaagris.

Tulemustest. Algseks eesmärgiks olnud Belgia JMM oli enamuste tiimiliikmete jaoks esimene. Võistluskoogemus suurvõistlustelt puudus. Siiski ei lasknud me ennast heidutada ja tegutsesime kindlas sihis nii sportlikul kui ka seltskondlikul rindel. Tulemuseks head tutvavad üle maailma,

küll suhteliselt võõras, aga mitte ületamatu. Kuigi seekordne tavarada oli füüsiliselt kergem, jäid väikeste vahede ja osalt ka keskendumise tõttu kohanumbrid kesisteks. Järgnevad kaks distsipliini tõestasid aga, et potentsiaali meie noortel on. See oli oluline eelkõige meie endi enesetunde jaoks.

õnnestumised lisasid veelgi lootust tulevikuks.

Juba enne tudengite MMimõlkus juunioride MMRühma tuumikul meele mõte luua uus MMrühm - nüüd põhieesmärgiks Tampere 2001 aasta MMvõistlused. Seekordne plaan peaks ületama eelmist, kuna ettevalmistus -

Suhtumisest. Eesti mastaabis orienteerumiseriigi puhul on imelik, et isegi neid väheseid, kes oma vabast ajast, rahast ja tahtest püüavad oma lemmikspordiala arendada, hakatakse kritiseerima ja alavääristama. Jutud, et Eesti noororienteerujad kasutavad võistlusreise ainult bankettidel käimise ja joomise ettekäändel, ajavad lihtsalt oksele. Kui praeguses Eesti orienteerumises huvitab orienteerumise tulevik pea et ainult seda tulevikku ise, siis oleks nagu midagi lahti?

Ühel alaliidul peaks olema selge arengukava ja tulevikku suunatud tegevus. Isegi Skandinaavia orienteerujad on mures oma ala populaarsuse pärast. Uute noorte pealekasv toimub ainult läbi orienteerumis perekondade - tagajärjeks on konnatiigiefekt, kui millestki sellisest meie spordiala puhul rääkida saab. Hetkel, mil avalikkus ei ole veel orienteerumist ära unustanud - saime ju Eesti suurima päevalehe esikaanel! - on viimane aeg alustada orienteerumise populariseerimist, mis võiks kulmineeruda mitmesaja uue metsajooksjaga kevadel. Uusi orienteerujaid ei võida me juurde metsas tiksteisele õlale patsutades ja öeldes, et oleme ikka vinged tegelased küll! Tulevased tipporienteerujad tulevad koolinoortest ja praegustest teiste spordialade harrastajatest. Meil peab olema lihtsalt midagi huvitavat pakkuda.

Leian, et aktiivne, tõsiselt harjutavate orienteerujate grupp *MMRühm 2001 Tampere* on piisavalt hea algus reklaamimaks meie fantastilist ala. Tore oleks näha ja tunda ka kogu orienteerujate pere toetust meie üritusele ja kogu Eesti orienteerumise arengule. *Orienteering it's a way of living - let's keep it that way!*

SILVER EENSAAR
(MM-Rühma uudised lk.7)



Timo Suppi, Andreas Kraas, Marek Nõmm, Anu Annus ja Silver Eensaar JMMil Prantsusmaal
Foto MM Rühma pildikogust

kelle poole saaks hiljem kasvõi majutusprobleemidega pöörduda. Sportlikud tulemused olid nii, nagu nad olid. Kõigil olid omad head ja halvad jooksud ja tihtipeale jäi puudu just lõplikust keskendumisvõimest. See selleks.

Prantsusmaa JMMil olime juba kogenenumad. Maastikutüüp oli meie

Sprindi eeljooksude kohad ja teatevõistkonna jooksu kulg tõestasid, et piisava õnne korral on võimalik isegi praeguse ettevalmistuse ja eeltööga võistelda maailma eliidiga.

Tudengite MM Trondheimis tõi Eestile rõõmu. Maret Vaheri, teate - naiskonna ja ka teised suhtelised

perioodiks on valitud kolm aastat. Tõelistele "orienteerumisproffidele" võib see jälle nalja teha, kuna tänapäeva tipporienteerujad on kõik kolmekümnele lähenevad või isegi vanemad. Meie suhtume oma eesmärki täie tõsidusega.

Orienteeruja intervjuu

suurvaikne s|u|e|e|n|e|o

Riju Johanson

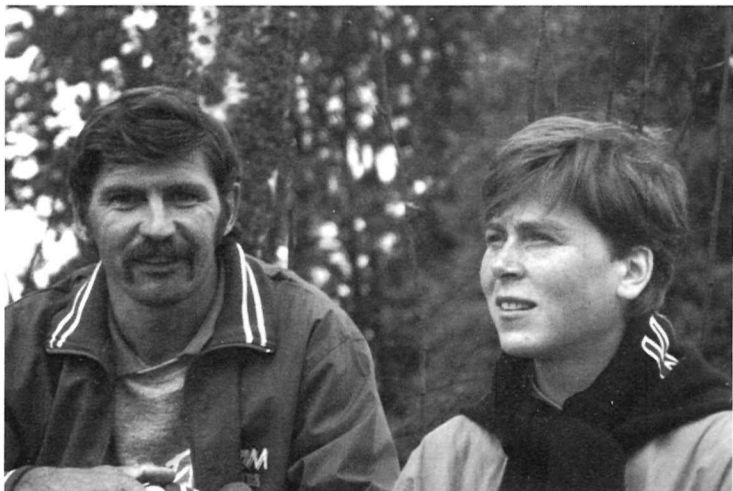


Foto erakogust

Sinu isa, Kalju Johanson on Kopra-klubiaktiivne liige juba mitu aastat, kas tema töigi Su orienteerumise juurde? Ei, seda küll mitte, pigem vastupidi - isa hakkas minu järgi metas käima. Ta tõi mind spordi juurde aga laiemas mõttes - kui olin väike, organiseeris ta meile õue peal igasuguseid võistlusi. Näiteks hüppasime üle nõõri kõrgust ja liivahunnikusse kaugust. Aga peab ütlema, et mulle need võidujooksused eriti ei meeldinud.

Miks? Mulle lihtsalt polnud (ja ei ole ka hiljem tippspordi aastatel) tähtis olla alati ja iga hinna eest võitja. Tead ju küll, nagu näiteks mehed finišisirgel. See on tobe ja naljakas ühtaegu, kuidas mõnele on nii oluline juhuslikult ees finišeerivast naisest mööda joosta. See pärast ma vist orienteerumise juurde jäingi, et siin saan metsas rahulikult omaette võistelda.

Kuidas Sa siis orienteerumise ikka leidsid? Olin umbes 14 - 15-aastane, kui Katrin Kodusaar (Praegune Koproklubi president Katrin Viilu) me koolis orienteerumise trennirühma tegi. Läksime ka sõbrannadega sinna. Ala hakkas meeldima; me olime kolmekesi - Vaiga Vaigla, Anne Kilkja mina, päris fanaatikud kohe - käisime taksodega neljapäevakutelgi.

Kas alguses üksi metsa minna ei kartnud? Alguses jooksimise ikka kõik kodus. Meil oli oma kindlaksmääratud järjekord, kes mingil korral esimesena metsa läheb ja teised järgi ootab. Mingit kindlat liidritmeil ei olnud, vaid arutasime ja vaidlesime rajal ikka kõik üheskoos ja mõnikord päris pikaltki. Vahel võtsime küll vastu otsuse, et nii, nüüd kuulame näiteks ainult Annet ja lähme tema arvamus järgi. Finišeerisime ka alati üheskoos. Viimasena startinud siis muidugi võitis teisi.

Kunagi hakkasid siiski üksi jooksuma... Mõne aja pärast hakkas mulle metsas üha sagedamini tunduma, et ma lähaksin ikka pisut teises suunas kui seda ühiselt otsustati. Kui hiljem rajal selguski, et minu vaikne arvamus osutus õigeks, siis sain aru, et oskan ka üksi õigeid otsuseid vastu võtta. Pealegi oli halb teisi järgi oodata ja sellega palju aega kaotada. Esimene suurem võitki tuli omapäi joostes: olid Eesti noorte ja veteraniide meistrivõistlused ja pidin üksi rajale minema, sest sõbrannad startisid hoopis erinevatel aegadel (neljapäevakutel saab ju ise oma stardiaega valida). Mäletan, et Mari Lahtmets oli üks põhikonkurentidest. Jooksin raja alguse korralikult ilma vigadeta ja jõudsin talle poole raja peal järgi. Paar punkti enne lõppu otsustasin lõigata ühelt sihilt teisele, otse läbi metsa. Tema

jooksis ringi ja kaotas sellega mulle veel tugevalt.

Kuupaljute tookord trennitetegite? Täpselt ei tea. Mäletan, et mina treenisin nagu rohkem enda tahtejõudu stiilis: *niüid vaatan, kas jõuan joosta selle telefonipostini seal ees ja kui sinnani jõudsin, siis: selleni jõudsin, niüid vaatan, kas pean vastu järgmiseni*. Varsti hakkas Arvo (Saal) ka Põlvast Rāpinasse meile trenni tegemas käima ja siis selgus, et tegelikult olingi mina üksi vaid meie grupist üldse trenni teinud.

Rääkisid, et Sinu ei ole iga-hinnaeest-võitmise hinge ja ometi oled Sa olnud täiesti tippklassi sportlane...

Mulle ei meeldi selline mõtetu ettetüüginemine. Kui ma aga olen metsas kellegagi juhuslikult satunud paar punktivahet parema ja kiirema teevaliku taktikat (teda silmanurgast jälgides) pidama, siis on muidugi hoopis teine olukord ning kui lõpuks juhtume veel koos finišeerima ka, tahan ma muidugi ettepoole saada.

Kuulusid pikka aega ka NL koondisesse. Milline õhkkond seal valitses?

Sain koondisesse juba 17-18-aastaselt, kui käisin veel keskkooli viimases klassis. Mulle ei meenu tollest koondise ajast küll midagi halba. Ei meeldinud vaid need igahommikused rivistused ja koosjooksused laagrites - seal pidid ju kõik alati ühtemoodi trenni tegema. Stolovil (NL koondise peatreener) oli tol ajal veel ka mingi võimlemise-vaiustus - jooksimise mingil ringil ja siis tema juures iga kord võimlesime. Iseenesest on see väga vajalik, aga niiviisi käsukorras oli küll vastumeelne.

Tol ajal Sa elasid aga hoopiski enam mitte Rāpinas ega ka veel Otepääl, vaid hoopis Tamsalus. Läksin Tamsalusse kohe pärast keskkooli lõpetamist. Tamsalu EPT all võistlemise eest maksti ka väikest palka ja nii sain ka võimaluse pühenduda ainult spordile. Tamsalus olid väga head treeningtingimused - suusad võis alla panna otse ukse ees ja jooksmas käisin ka suusaradadel.

Palju siis aastakilometraaz tuli? Seda ma nüüd küll enam ei mäleta, võiks ju treeningpäevikutest järgi vaadata. Jooksin ikka kuuel päeval nädalas, hommikuti 7 ja õhtuti 5 km ja ühel päeval nädalas ka kahe trenniga kokku 20 km. Treeninglaagrites tehti muidugi eriprogrammi järgi.

Trenn, söömine ja üleliigsed kilod... Kas Sinul on üldse olnud kunagi selliseid probleeme? Loomu-

likult on olnud. See tekitas tegelikult üsna tugevalt stressi - laagrites tehakse ju ikka rohkem trenni ja toidud on seal ka teistsugused kui ise keetes ja siis koju tagasi tulles kipps organism ikka energiat varuma.

Millise tulemusega oled ise kõige rohkem rahul?

Vist suvise Prantsusmaal toimunud MMiga. Jooksin NL võistkonnas teate esimest vahetust ja lõpetasin kolmandana norraka ja rootslase järel.

Lõpetasid tippspordi 25-aastaselt, aga tegelikult siis need õiged orienteerumise aastad algavadki. Sinnani kogutakse ju rohkem kogemusi!

Tegelikult arenesin kogu aeg tõusvas joones kuni kollatõveni (1985. aastal). Peale seda enam õiget edasiminekut ei toimunudki. Üritasin küll, aga ei tulnud. Proovisin peale Heikki sündi ka jätkata, aga see polnud ikka enam see... Laps kannatas ka selle tõttu kindlasti, viisin ta sageli oma ema juurde hoida. Teisi lapsi olen küll ainult ise kasvatada püüdnud - siis on kindel, et kasvavad ikka oma ema lapsed!

Kas tippspordist loobumine oli raske?

Ei olnud. Ma üritasin ju teha mõlemat ala ja nii ei saanud endale kummagi hooaja vahel puhkust lubada. Nüüd mõistan, et seda oleks kindlasti pidanud tegema. Mul tekkis orienteerumisest lõpuks täielik vaimne väsimus.

Kahju on ainult, et alles siis, kui ma juba suure spordiga pea lõpetanud olin, sain selgeks või õigemini õppisin



MM Prantsusmaal 1987. Riju peale oma parimat jooksu Foto erakogust

tajuma, kuidas peab võistlusteks valmistuma, mida mõtlema ja tundma.

Milline on Sinu suhe o-jooksu nüüd? Käid Sa õhtuti või nädalavahetustel jooksmas?

Ei, mitte sugugi kohe. Olin tippspordis nii palju aega ja neist aastaringsetest treeningutest on mul veel täielik üleküllastus. (Pika pinnimise peale lubab Riju järgmisel aastal siiski jälle metsa jooksmata tulla) Ja samas on mul veel niihästi meeles see hea tunne, kui on metsas kerge joosta. Nüüd nõuab aga raja läbimine nii palju pingutust.

Milline oli Arvo osa Sinu tippsportlase karjääris? Arvota (treener) poleks minust kindlasti sportlast saanud. Tegin ju trenni enesekasvatuslikel eesmärkidel. Ka tulemusi saades

Sünniaeg: 15. mai 1964
Lõpetanud Rāpina Keskkooli saksa keele eriklassi
Elukoht: Otepää
Lapsed: 8-aastane Heikki, 3-aastane Andres, 1.5-aastane Margit
Saavutused: 18-kordne Eesti meister, kokku 29 EMV-medalit (1980-1991)



Riju koos oma isa ja lastega jõululauas

Foto: Arvo Saal

nautisin mina *hetki eneses*, mis andsid põhilist jõudu tegutsemiseks, ja ei otsinud *ennast hetkes*. Kadestasin fanaatiliselt sädet ja auahnust omavaid inimesi. Olin parandamatu romantik ka treenides, otsides heast enesetundest naudingut. Arvo töö oli mind nõ rambivalgusesse tuua. Ja ma hindan teda kõrgelt.

Kas lastest tulevad ka orienteerujad? Seda on veel vara öelda. Oleme Arvoga küll arutanud, et ei sunni neid selleks. Olen ikka käinud lastega linna spordiüritustel, aga näiteks Heikki on selles suhtes küll minu moodi, et talle sellised ühisvõidujooksud ei meeldi.

Markantseim juhtumiseoses orienteerumisega? See oli ühes NL treeninglaagris, Armeenias Tšah-kat šoris. Olime jälle suure kambaga koos üheval mägedes trennis ja ühel hetkel ma otsustasin, et nüüd jooksen edasi üksi. Pöörasin ringi ja varsti olin silmitsi karuga... See oli seal veel väga ilus ja huvitav koht - all külas oli maa juba kuiv, aga seal oli veel palju lund ning vaid ühes kohas, kus mineraalveeallikas maa seest välja tuli, oli rohi täitsa roheline. Karu käis võib-olla mineraalveeallikast joomas.

Kellega koos tahaksid teadet joosta? Tegelikult tahaks korrata seda teatesõitu Prantsusmaal - (Suusaorien - teerumise-MM 1992. Eesti teatenaiskond: Riju - Ruth - Maret; Riju lõpetas avavahetuse 3.na, lõpuks 4.koht) tunden siamaani, et midagi jäi seal lõpuni tegemata. Aga muidu oleks tore joosta koos minuaegsete tippudega - Annichen Kringstadi, Marita Skogumi ja Ragnhild Bratbergiga. Imetlen alati, kuidas Ragnhild küll jõudis olla võrdset tip - pusu nii suvel kui talvel.

Mis oleksid need kolm asja, mille võtaksid kaasa üksikule saarele? Tikud! (naerab) Ma ei teagi, kindlasti midagi praktilist, et ikka ellu jääda ja kunagi sealt tagasi tulla... Jah, noa ka, ja sooje riideid... ning mobiiltelefoni, et laev järgi kutsuda. Hirmus võiks seal nii üksinda olla küll. Aga kui ma teaks, et mulle ikka järgi tullakse ja ma lihtsalt mõnda aega üksinda saaks olla, siis võtaks oma maailmistarbed kaasa.

Oled Sa joonistamist kuskil õppinud? Ei, lihtsalt isa eeskujul hakkasin. Tema tegi ikka kodus igasuguseid plakateid ja kuulutus, nagu tol ajal neid vaja oli.

Nüüd ma ei olegi tükk aega midagi teinud. Joonistamine on ka selline vaimne tegevus, et õige tulemuse saab alles pikaajalise keskendumise järel. Vaim peab ka peale tulema ning mingi idee olema, siis valmib pilt kiiresti ja mõnuga. On aga selge, et nelja järjestikust tundi ma praegu ainult endale lubada ei saa. Lapsed tahavad ka oma.

Sinu elupõhimõtte ühes lauses? Kooliajast peale on mind paelnud üks aforism: *Püüa elus saavutada seda, mida armastad, muidu oled sunnitud armastama seda, mida saavutad.* See vast olekski õnn.

Rijul käisid külas KÜLLI ja MARET Vestluse vormistas O-intervjuuks MARET VAHER

Tõnu Raid:

(endine ja praegune austaja)

Riju on kogu Eesti spordi jaoks ilusaimaks näiteks, kuidas suvalisest väikekoolist võib maailmaklassi teeleida. Tarvis on vaid innukaid oma ala eestvedajaid, kes lastes huvi ärataksid. Eelpoolõeldule lisaks tuleb tõdeda, et tõenäoliselt on Riju ka meie naisorienteerujate suurim anne olnud. Võib olla mitte jooksutalent, aga just orienteerumiseks sobiv isiksus. Kui tsiteerida tuntud ajakirjandustähte Milvi Kivistikku: *Riju on ürganne*. Minu käsitus tippsportlastest ütleb: *Selline õpilane tõstab iga treeneri maine klassi võrra kõrgemale*. Mul jääb vaid koos teistega kahetseda, et Riju nii vara sportimise lõpetas. Ehk tema enda sõnu natuke ümber sõnastades: kahju, et ta nii vara täielikult tühjaks pumbati.

Ruth Vaher:

Enne veel, kui ma Rijuga tuttavaks sain, olin temast juba väga palju kuulnud. Nii et alguses oligi Riju minu jaoks *keegi tugev Eesti naisorienteeruja*. Hästi on meelele Riju vastu võtt Põlva spordihooes peale Prantsusmaa MMi 1987. aastal - Kolla kutsus meid noori orienteerujaid sinna Riju MMi muljeid kuulama. Mina käisin siis veel Põlva keskkoolis ja ei julgenud tema käest ühtegi küsimustki küsida. Hiljem sain Rijuga paremini tuttavaks Eesti koondise lumelaagrites. Siis jäi silma, et Riju tegevus on alati kindel ja mõtestatud ning et ta toitub alati tervislikult. Minu mäletamise järgi ta igasuguseid ekstreemsusi (nagu meie Maretiga) trennis ei teinud.

Riju üheks eripäraks on kudumise ajal lõnga üle varda tõsta, mitte näpu pealt võtta. Kõigil, kes on olnud koos Rijuga laagrites, on kodus kindlasti tema joonistatud portree.

Väga rõõmustas mind Riju naasmine orienteerumise pärast esimese lapse sündi ja ta superhea sõit Prantsusmaa MMiteate avavahetuses. Minu arvates sobib Rijut kõige paremini iseloomus - tama kolm sõna: tasakaalukus, maitsekus ja hubasus.

Suunto Games Eestis

Hellenurme, 26. - 27.09.1998

D8	1. päev	2. päev	SUMMA
1. Eveli Aasa Võru	20.39 [1]	23.07 [3]	43.46 [1]
2. Kerstin Uiboupin Võru	23.12 [2]	20.53 [1]	44.05 [2]
3. Helen Vunder Lehola	23.20 [3]	24.09 [4]	47.29 [3]
4. Kaia Kivikas Ilves	25.57 [6]	22.59 [2]	48.56 [4]
5. Andra Zagata Aluksn	24.50 [4]	24.15 [5]	49.05 [5]
6. Britta Panker MARU	25.24 [5]	28.41 [6]	54.05 [6]
Egle Pääslane Ilves	30.33 [7]	ei st.	

D9	1. päev	2. päev	SUMMA
1. Karmen Alnek Ilves	23.55 [2]	16.22 [1]	40.17 [1]
2. Kristi Tomson Kobras	28.23 [7]	17.16 [2]	45.39 [2]
3. Kaisa Ilves Kape	25.41 [4]	22.37 [3]	48.18 [3]
4. Zanda Smitte Azimut	19.24 [1]	29.20 [8]	48.44 [4]
5. Nele Taba Ilves	24.33 [3]	25.23 [5]	49.56 [5]
6. Liiga Kibere Azimut	27.40 [6]	27.41 [7]	55.21 [6]
7. Karin Kustavus Lehola	27.37 [5]	31.42 [9]	59.19 [7]
8. Santa Kazaka Azimut	39.34 [11]	24.22 [4]	1:03.56 [8]
9. Ilona Arenius JärVpa	38.30 [10]	25.33 [6]	1:04.03 [9]
Tiina Lind Ilves	31.52 [8]	ei st.	
Renate Lapina Azimut	33.26 [9]	tühist.	

D10	1. päev	2. päev	SUMMA
1. Marika Kustavus Lehola	16.15 [1]	14.27 [1]	30.42 [1]
2. Mirjam Rauba Võru	16.48 [2]	16.30 [3]	33.18 [2]
3. Krista Mihailova Avots	18.35 [4]	15.10 [2]	33.45 [3]
4. Birgit Albert Esto	18.17 [3]	20.16 [6]	38.33 [4]
5. Katri Listak Võru	20.36 [5]	21.27 [8]	42.03 [5]
6. Ly Trei Kobras	24.54 [7]	18.46 [5]	43.40 [6]
7. Jandra Körran Võru	24.16 [6]	20.32 [7]	44.48 [7]
8. Suvi Pajunen FIN	27.26 [8]	17.36 [4]	45.02 [8]
9. Anne Toode HOK	33.05 [10]	24.31 [9]	57.36 [9]
Liina Haldna Rae	30.53 [9]	ei st.	

D11	1. päev	2. päev	SUMMA
1. Mara Jaunsproge Saldus	35.25 [1]	26.50 [2]	1:02.15 [1]
2. Madara Dzalbe Azimut	38.05 [2]	24.47 [1]	1:02.52 [2]
3. Kati Rooni Orvand	38.45 [4]	30.14 [3]	1:08.59 [3]
4. Kristi Alnek Ilves	40.50 [5]	32.47 [5]	1:13.37 [4]
5. Liiva Velkere Aluksn	43.27 [8]	32.38 [4]	1:16.05 [5]
6. Janely Aasa Võru	41.16 [6]	39.30 [10]	1:20.46 [6]
7. Ilze Allena Meridi	44.12 [9]	37.17 [8]	1:21.29 [7]
8. Bärbel Albert Esto	47.09 [11]	34.38 [6]	1:21.47 [8]
9. Thea Kaljur Orvand	46.43 [10]	38.31 [9]	1:25.14 [9]
10. Riita Smilga Azimut	57.19 [12]	41.24 [11]	1:38.43 [10]
11. Riina Anton Lehola	1:01.57 [13]	36.55 [7]	1:38.52 [11]
12. Mariann Sulg Orvand	42.29 [7]	59.55 [14]	1:42.24 [12]
13. Hanna Samoson	38.20 [3]	1:51.38 [15]	2:29.58 [13]
14. Sveta Puzorjova SRD	1:49.21 [14]	42.37 [12]	2:31.58 [14]
15. Birgit Kannes Lehola	1:55.22 [15]	42.58 [13]	2:38.20 [15]

D12	1. päev	2. päev	SUMMA
1. Inga Priedite Saldus	30.23 [1]	25.03 [4]	55.26 [1]
2. Liene Bruvele Azimut	34.21 [2]	22.43 [1]	57.04 [2]
3. Siiri Oras Ilves	36.22 [3]	24.32 [3]	1:00.54 [3]
4. Tais Leontenko SRD	44.31 [5]	24.16 [2]	1:08.47 [4]
5. Kadri Uiboupin Võru	46.37 [6]	25.17 [5]	1:11.54 [5]
6. Raili Raudsepp Võru	42.40 [4]	31.06 [6]	1:13.46 [6]
7. Ilva Purina Avots	47.11 [7]	36.16 [9]	1:23.27 [7]
8. Kersti Pukk Lehola	51.45 [8]	33.50 [7]	1:25.35 [8]
9. Inese Rusa Azimut	55.55 [9]	34.11 [8]	1:30.06 [9]
10. Olga Mazina SRD	58.18 [10]	36.35 [10]	1:34.53 [10]
11. Ketija Irlke Azimut	1:01.40 [11]	38.00 [11]	1:39.40 [11]
12. Linda Velkere Aluksn	1:02.46 [12]	46.57 [12]	1:49.43 [12]

D13	1. päev	2. päev	SUMMA
1. Daina Olina Saldus	36.32 [1]	44.16 [1]	1:20.48 [1]
2. Una Berzina Azimut	42.04 [3]	49.15 [2]	1:31.19 [2]
3. Merliis Sulg Orvand	40.57 [2]	1:11.56 [3]	1:52.53 [3]
4. Annika Meldre Võru	50.30 [4]	1:15.47 [4]	2:06.17 [4]

D14	1. päev	2. päev	SUMMA
1. Eveli Saue HOK	29.39 [1]	31.27 [1]	1:01.06 [1]
2. Maarja Punak Kobras	43.16 [5]	43.33 [2]	1:26.49 [2]
3. Berit Roiland Kobras	43.01 [4]	48.08 [3]	1:31.09 [3]
4. Agnese Laure Kapa	43.31 [6]	48.58 [4]	1:32.29 [4]
5. Annika Rihma Kobras	36.23 [3]	1:00.31 [8]	1:36.54 [5]
6. Varvara Guljajeva Kobras	47.56 [9]	48.59 [5]	1:36.55 [6]
7. Liene Zostina Azimut	46.45 [8]	50.15 [6]	1:37.00 [7]
8. Mairit Trei Kobras	36.13 [2]	1:02.22 [9]	1:38.35 [8]
9. Mailika Hindrikson Võru	45.53 [7]	53.28 [7]	1:39.21 [9]
10. Triin Limberg Rakv	57.40 [11]	1:27.50 [10]	2:25.30 [10]
Epp Nessler Käbi	1:30.31 [10]	ei st.	

D16A	1. päev	2. päev	SUMMA
1. Aija Skrastina Meridi	36.03 [1]	31.03 [1]	1:07.06 [1]
2. Helle Trossmann Esto	41.55 [2]	32.25 [2]	1:14.20 [2]
3. Tuuli Mäeots Võru	43.19 [3]	49.16 [7]	1:32.35 [3]
4. Janely Leer Võru	48.30 [5]	47.36 [4]	1:36.06 [4]
5. Anita Karnit SRD	52.22 [7]	46.26 [3]	1:38.48 [5]
6. Piret Klade Lehola	54.39 [9]	47.41 [5]	1:42.20 [6]
7. Terje Terasmaa Lehola	51.08 [6]	51.26 [8]	1:42.34 [7]
8. Ieva Veress Azimut	53.43 [8]	57.34 [11]	1:51.17 [8]
9. Marilinn Sulg Orvand	55.39 [10]	56.44 [10]	1:52.23 [9]
10. Tiina Raba Lehola	1:01.45 [11]	51.26 [8]	1:53.11 [10]
11. Kadri Limberg Rakv	1:16.26 [12]	48.03 [6]	2:04.29 [11]
12. Liis Johanson Kobras	45.49 [4]	1:24.39 [12]	2:10.28 [12]

D16B	1. päev	2. päev	SUMMA
1. Baiba Kosmaceva Kapa	58.53 [2]	42.36 [2]	1:41.29 [1]

2. Annika Toode HOK	1:04.00 [3]	41.20 [1]	1:45.20 [2]
3. Helena Hinto Kobras	53.21 [1]	1:12.35 [5]	2:05.56 [3]
4. Jane Saumann TAOK	1:30.32 [7]	47.23 [3]	2:17.55 [4]
5. Külliiki Soomets Käbi	1:09.17 [4]	1:54.52 [7]	3:04.09 [5]
6. Merlin Sibul Lehola	1:15.33 [5]	1:52.54 [6]	3:08.27 [6]
Kadri Liblik Käbi	1:26.54 [6]	katkest.	
Evelin Riik HOK	tühist.	57.19 [4]	

D18A	1. päev	2. päev	SUMMA
1. Kairi Luigelahd Kobras	53.59 [1]	41.34 [1]	1:35.33 [1]
2. Anne Raudsepp Võru	56.13 [2]	46.04 [2]	1:42.17 [2]
3. Signe Parm Peko	1:01.58 [3]	1:00.49 [6]	2:02.47 [3]
4. Kadri Olesk Peko	1:10.47 [5]	55.27 [4]	2:06.14 [4]
5. Siiri Parm Peko	1:18.40 [7]	51.21 [3]	2:10.01 [5]
6. Ede Pähn Võru	1:12.33 [6]	1:00.21 [5]	2:12.54 [6]
7. Anneli Saarepuu Võru	1:10.34 [4]	2:23.17 [7]	3:33.51 [7]

D18B	1. päev	2. päev	SUMMA
1. Anu Möistlik Orion	46.54 [1]	45.42 [1]	1:32.36 [1]
2. I. Van Cruisens TAOK	53.08 [2]	52.53 [2]	1:46.01 [2]
3. Eva Nessler Käbi	1:09.24 [3]	1:25.38 [6]	2:35.02 [3]
A-Maria Nizovtsev SRD	1:11.29 [4]	katkest.	
Katrin Raadom Heer	ei st.	1:07.10 [4]	
Kairi Kriisk Heer	tühist.	56.38 [3]	
Maarja Pöld Heer	ei st.	1:12.00 [5]	

D20	1. päev	2. päev	SUMMA
1. Doris Sabre Kobras	1:04.49 [1]	51.06 [1]	1:55.55 [1]
2. Karin Lepp Kobras	1:05.58 [2]	54.38 [3]	2:00.36 [2]
3. Piia Paasma Lehola	1:07.53 [3]	53.33 [2]	2:01.26 [3]
Monika Järveoja Kobras	1:08.30 [4]	tühist.	
Milja Mäeots Võru	2:11.00 [5]	ei st.	
Egne Kriks Rakv	tühist.	1:32.09 [4]	

D21AL	1. päev	2. päev	SUMMA
1. Mare Parve Peko	38.48 [1]	46.57 [2]	1:25.45 [1]
2. Anu JärV Orion	44.57 [3]	45.08 [1]	1:30.05 [2]
3. Mirjam Heinmann Ilves	44.16 [2]	47.37 [5]	1:31.53 [3]
4. Külli Tõnus HOK	46.54 [5]	47.27 [4]	1:34.21 [4]
5. Inga Grende NOK Pi	45.10 [4]	49.15 [8]	1:34.25 [5]
6. Merike Paapson Ilves	49.55 [9]	46.57 [2]	1:36.52 [6]
7. Maira Zerme Saldus	49.03 [7]	47.53 [6]	1:36.56 [7]
8. Pilvi-Heli Vettik Esto	49.20 [8]	48.16 [7]	1:37.36 [8]
9. Iveta Jaska Aluksn	52.40 [11]	51.33 [11]	1:44.13 [9]
10. Ieva Lucina Magnet	57.34 [14]	49.19 [9]	1:46.53 [10]
11. Eva Möttus Lehola	50.20 [10]	1:01.00 [13]	1:51.20 [11]
12. Kristy Sinirand Lehola	54.32 [13]	57.30 [12]	1:52.02 [12]
13. Terje Albert Esto	53.05 [12]	1:01.34 [14]	1:54.39 [13]
14. Herje Aibar Tammed	48.49 [6]	1:07.47 [17]	1:56.36 [14]
15. Inga Kuru Rae	59.38 [15]	1:06.25 [16]	2:06.03 [15]
16. K. Laanemets Saku	1:19.23 [16]	1:02.58 [15]	2:22.21 [16]
Triina-Britt Preden	ei st.	ei st.	
Lienite Lice Magnet	ei st.	51.25 [10]	

D21AP	1. päev	2. päev	SUMMA
1. Inguna Valdmane Azm	1:03.25 [1]	48.43 [2]	1:52.08 [1]
2. Liga Dubrovka RTU	1:05.29 [3]	54.43 [5]	2:00.12 [2]
3. Heleri Valk Rakv	1:13.38 [12]	46.54 [1]	2:00.32 [3]
4. Ella Shved SRD	1:07.45 [7]	53.00 [4]	2:00.45 [4]
5. Liilan Värton Kobras	1:11.51 [10]	49.52 [3]	2:01.43 [5]
6. Inese Zigure Aluksn	1:06.01 [4]	57.55 [8]	2:03.56 [6]
7. Sanita Vilcina Aluksn	1:04.08 [2]	1:01.36 [12]	2:05.44 [7]
8. Baiba Ozola Magnet	1:06.24 [6]	1:00.38 [10]	2:07.02 [8]
9. Dina Krumina RTU	1:10.34 [9]	56.35 [7]	2:07.09 [9]
10. Edit Epner MARU	1:15.05 [13]	54.46 [6]	2:09.51 [10]
11. Vita Zivere Azimut	1:12.54 [11]	58.33 [9]	2:11.27 [11]
12. Inger Jalakas KEK	1:15.07 [15]	1:01.03 [11]	2:16.10 [12]
13. Mari Roots TAOK	1:09.59 [8]	1:06.47 [14]	2:16.46 [13]
14. Kristine Opmane RTU	1:15.06 [14]	1:03.44 [13]	2:18.50 [14]
Liian Jõesaar Võru	1:06.20 [5]	ei st.	
Anta Balode RTU	1:23.46 [16]	tühist.	

D21B	1. päev	2. päev	SUMMA
1. Marlen Vaiksalu Tammed	57.40 [7]	41.55 [1]	1:39.35 [1]
2. Videga Gaigala Abos	47.16 [1]	53.04 [5]	1:40.20 [2]
3. Ruthi Rääbovitra MARU	52.16 [2]	48.14 [3]	1:40.30 [3]
4. Ethel Madalik Tammed	57.15 [5]	46.05 [2]	1:43.20 [4]
5. Siiri Baranova Käbi	56.29 [4]	50.44 [4]	1:47.13 [5]
6. Inta Mihailova Avots	56.16 [3]	1:02.17 [6]	1:58.33 [6]
7. Aili Piirikivi Rae	1:04.40 [9]	1:12.21 [8]	2:17.01 [7]
Pia Jokinen LS	57.30 [6]	tühist.	
M. Peterson Tammed	1:01.33 [8]	tühist.	
Krista Komp Kunda	1:11.00 [10]	tühist.	
Aija Dziedataja Abos	tühist.	ei st.	
Kristiina Jakobson	tühist.	1:10.25 [7]	

D21E	1. päev	2. päev	SUMMA
1. Iveta Bruvere LAT	1:17.38 [3]	49.43 [1]	2:07.21 [1]
2. Epp Käpa Peko	1:12.13 [1]	57.32 [2]	2:09.45 [2]
3. Kristi Vassil Ilves	1:16.39 [2]	1:07.40 [5]	2:24.19 [3]
4. Tatjana Linjova SRD	1:21.40 [4]	1:06.25 [3]	2:28.05 [4]
5. Marje Venelaine Rakv	1:27.31 [6]	1:07.01 [4]	2:34.32 [5]
6. Minija Pääslane Ilves	1:25.02 [5]	1:10.06 [6]	2:35.08 [6]

D35AL	1. päev	2. päev	SUMMA
1. Airi Alnek Ilves	44.32 [1]	39.14 [1]	1:23.46 [1]
2. Riina Laev MARU	46.22 [2]	44.04 [3]	1:30.26 [2]
3. Iveta Osa Magnet	50.36 [3]	42.40 [2]	1:33.16 [3]
4. Marika Kirsipuu TAOK	51.34 [4]	46.16 [4]	1:37.50 [4]
5. Virve Einpall Rae	54.50 [5]	47.28 [6]	1:42.18 [5]
6. Ieva Priedite Saldus	57.32 [8]	46.51 [5]	1:44.23 [6]
7. Liivi Tafenu Käbi	55.46 [6]	51.50 [7]	1:47.36 [7]
8. Jutta Ainelo Ilves	56.16 [7]	55.21 [9]	1:51.37 [8]

20.Toma Vutans Kapa	59.06 [27]	46.30 [14]	1:45.36 [20]
21.Reigo Vatsak Tammed	36.53 [12]	1:09.14 [24]	1:46.07 [21]
22.Erki Lehis Võru	33.13 [8]	1:16.53 [25]	1:50.06 [22]
23.Arturs Zvirgds Kapa	52.19 [26]	1:00.41 [23]	1:53.00 [23]
24.K. Trossmann Esto	40.23 [19]	1:18.59 [26]	1:59.22 [24]
25.Jan Jürgenson HOK	1:03.59 [28]	56.15 [20]	2:00.14 [25]
26.Karlis Vilcins Kapa	37.10 [13]	1:26.59 [27]	2:04.09 [26]
27.Maris Berkis Kapa	38.30 [15]	1:40.50 [30]	2:19.20 [27]
28.Andres Aul Jõhvik	1:06.55 [29]	1:28.19 [28]	2:35.14 [28]
29.R. Rainbahs Azimut	1:26.20 [30]	1:38.23 [29]	3:04.43 [29]
Viljar Kuljus Võru	34.02 [10]		ei st.
Mati Kainel Ilves	tühist.	50.15 [18]	

H16A	1. päev	2. päev	SUMMA
1.Martins Sirmas Azimut	46.01 [1]	37.48 [1]	1:23.49 [1]
2.Kaarel Kallas Lehola	48.17 [2]	41.11 [3]	1:29.28 [2]
3.Jevgenijs Sprogis Meridi	48.59 [3]	40.47 [2]	1:29.46 [3]
4.Anti Sklave Orvand	51.35 [4]	42.10 [4]	1:33.45 [4]
5.Dainis Kreilins Meridi	54.58 [7]	44.02 [6]	1:39.00 [5]
6.Rainis Mitt Kobras	52.14 [5]	48.35 [10]	1:40.49 [6]
7.Mait Vaiksaar Lehola	54.32 [6]	47.35 [8]	1:42.07 [7]
8.Edgars Peilans Kapa	1:00.06 [10]	44.24 [7]	1:44.30 [8]
9.Siim Kadak Lehola	1:03.57 [12]	42.42 [5]	1:46.39 [9]
10.Taivo Timmusk HOK	57.29 [9]	50.10 [13]	1:47.39 [10]
11.Mihkel Puusepp Võru	55.36 [8]	58.04 [19]	1:53.40 [11]
12.Jürgen Einpaal Rae	1:04.45 [14]	50.21 [14]	1:55.06 [12]
13.Erik Leiger HOK	1:05.03 [15]	51.37 [15]	1:56.40 [13]
14.Erki Liiv Tammed	1:07.04 [17]	50.09 [12]	1:57.13 [14]
15.Indrek Klaas Kobras	1:04.11 [13]	54.14 [17]	1:58.25 [15]
16.Tõnis Jürimäe Ilves	1:13.13 [19]	47.50 [9]	2:01.03 [16]
17.Jürgen Kallio TAOK	1:06.59 [16]	58.09 [20]	2:05.08 [17]
18.J. Järveldi Tammed	1:11.25 [18]	54.02 [16]	2:05.27 [18]
19.Anti Allikvee Võru	1:13.32 [20]	54.36 [18]	2:08.08 [19]
20.Veiko Saarestik HOK	1:21.58 [26]	48.38 [11]	2:10.36 [20]
21.Erki Kõo Kobras	1:15.35 [22]	1:02.00 [21]	2:17.35 [21]
22.Tõnis Juursalu HOK	1:17.57 [25]	1:02.20 [22]	2:20.17 [22]
Ago Albert Kobras	1:01.51 [11]		ei st.
Alar Laanjõe Kobras	1:13.38 [21]		ei st.
Margus Vasser Kunda	1:17.01 [23]		tühist.
Taavo Soodla HOK	1:17.11 [24]		tühist.
Peep Helgand Kobras	tühist.	1:06.55 [23]	

H16B	1. päev	2. päev	SUMMA
1.Andis Larmanis Azimut	39.28 [1]	29.04 [1]	1:08.32 [1]
2.Rein Ristisaar Lehola	49.10 [3]	33.57 [2]	1:23.07 [2]
3.Karus Kucinskis Kapa	46.36 [2]	36.34 [5]	1:23.10 [3]
4.Lasse Kervinen JärvaPa	55.28 [6]	39.41 [7]	1:35.09 [4]
5.Martins Brikmans Kapa	49.26 [4]	51.06 [10]	1:40.32 [5]
6.Valdis Matvejs Azimut	1:04.18 [8]	40.35 [8]	1:44.53 [6]
7.A. Simanauksis Kapa	1:03.24 [7]	44.34 [9]	1:47.58 [7]
8.Andres Mere West	53.29 [5]	1:07.42 [11]	2:01.11 [8]
9.Andre Toode HOK	1:38.29 [10]	36.01 [4]	2:14.30 [9]
10.Priit Annusver Lehola	1:36.43 [9]	37.58 [6]	2:14.41 [10]
Vahur Vaiksaar Lehola	ei st.	34.26 [3]	

H18A	1. päev	2. päev	SUMMA
1.Kristjan Gans TAOK	1:10.59 [6]	51.35 [1]	2:02.34 [1]
2.Priit Poopuu Esto	1:02.49 [1]	1:01.26 [7]	2:04.15 [2]
3.Tarmo Siimsaare Võru	1:03.18 [2]	1:01.10 [6]	2:04.28 [3]
4.Kalev Külaase Võru	1:07.34 [3]	1:02.26 [8]	2:10.00 [4]
5.Oliver Ojasoo Kobras	1:15.08 [9]	57.02 [2]	2:12.10 [5]
6.Tarmo Tomson Kobras	1:12.02 [7]	1:00.30 [4]	2:12.32 [6]
7.Kriss Spulis Ausekl	1:09.59 [5]	1:04.18 [9]	2:14.17 [7]
8.Mi-Jaan Miljan Kape	1:09.14 [4]	1:05.30 [11]	2:14.44 [8]
9.Anti Albert Kobras	1:12.11 [8]	1:04.50 [10]	2:17.01 [9]
10.Tiit Tähnas Esto	1:19.46 [11]	1:00.36 [5]	2:20.22 [10]
11.Matias Puusepp Võr	1:21.10 [13]	59.44 [3]	2:20.54 [11]
12.K. Tamuzs Ausekl	1:18.49 [10]	1:07.30 [14]	2:26.19 [12]
13.L. Kalvans Meridi	1:26.43 [17]	1:06.17 [13]	2:33.00 [13]
14.K. Vanaveski Ilves	1:19.49 [12]	1:16.26 [16]	2:36.15 [14]
15.Risto Gurjev LUS	1:31.27 [18]	1:05.40 [12]	2:37.07 [15]
16.K. Karabelnik Heer	1:25.54 [16]	1:15.41 [15]	2:41.35 [16]
Tarmo Needo Kobras	1:21.21 [14]		ei st.
Tānis Erm TAOK	1:21.28 [15]		ei st.

H18B	1. päev	2. päev	SUMMA
1.Janis Matvejs Azimut	1:04.14 [1]	44.50 [1]	1:49.04 [1]
2.Jaak Roondi MARU	1:06.11 [2]	51.25 [3]	1:57.36 [2]
3.Vallo Lehtme Orvand	1:21.37 [4]	45.52 [2]	2:07.29 [3]
4.Kerry Lumi Peko	1:09.03 [3]	1:10.30 [6]	2:19.33 [4]
5.Ilo Toom Peko	1:26.53 [5]	57.59 [4]	2:24.52 [5]
Janar Kenk Võru	tühist.	1:08.11 [5]	

H20	1. päev	2. päev	SUMMA
1.Timo Suppi Orion	1:04.13 [1]	50.13 [1]	1:54.26 [1]
2.Marek Nömm Jõulu	1:07.20 [2]	51.32 [2]	1:58.52 [2]
3.Andreas Kraas Tammed	1:11.38 [3]	55.38 [3]	2:07.16 [3]
4.Keith Kivisild Rakv	1:14.34 [4]	59.02 [4]	2:13.36 [4]
5.Toomas Marrandi Esto	1:18.24 [5]	1:02.16 [5]	2:20.40 [5]
6.Canter Värton Kobras	1:24.58 [6]	1:08.21 [7]	2:33.19 [6]
7.Jarkko Ainsoo LUS	1:26.59 [7]	1:06.21 [6]	2:33.20 [7]

H21AL	1. päev	2. päev	SUMMA
1.Randy Korb Peko	50.22 [1]	42.14 [1]	1:32.36 [1]
2.Lauri Beilmann Orion	51.05 [2]	42.31 [2]	1:33.36 [2]
3.Mikko Niskanen JärvaPa	52.58 [6]	45.38 [4]	1:38.36 [3]
4.Mika Kulmala LOPO	55.51 [11]	44.23 [3]	1:40.14 [4]
5.Veiko Ulp Ilves	56.24 [12]	47.42 [6]	1:44.06 [5]
6.Atis Zaris RTU	55.34 [10]	50.13 [7]	1:45.47 [6]
7.Juha Papinsaari LOPO	01:00.09 [18]	46.14 [5]	1:46.23 [7]
8.Guntars Ikaunieks Azimut	51.12 [3]	58.31 [18]	1:49.43 [8]
9.Paavo Rõigas Peko	59.43 [14]	53.43 [10]	1:53.26 [9]
10.Jaan Olvet Rakv	1:00.05 [17]	53.49 [11]	1:53.54 [10]
11.Sven Rea MARU	1:00.40 [20]	53.49 [11]	1:54.29 [11]
12.Remo Anton Otepää	1:02.19 [22]	53.21 [9]	1:55.40 [12]
13.Priit Överus Norma	1:04.19 [23]	55.49 [14]	2:00.08 [13]
14.Alo Ansmann Võru	1:00.00 [15]	1:02.23 [23]	2:02.23 [14]
15.Reinis Zobens RTU	1:05.06 [25]	1:01.13 [19]	2:06.19 [15]

16.Dagnis Kanepes Meridi	1:04.53 [24]	1:02.19 [22]	2:07.12 [16]
17.Taivo Daub	1:11.52 [33]	55.21 [13]	2:07.13 [17]
18.Alberts Lacis RTU	1:09.39 [30]	57.43 [17]	2:07.22 [18]
19.Sergei Shved SRD	1:12.03 [35]	55.57 [15]	2:08.00 [19]
20.T. Teekel MARU	1:07.42 [27]	1:01.52 [21]	2:09.34 [20]
21.Mihkel Reimaa Heer	1:07.51 [28]	1:02.55 [25]	2:10.46 [21]
22.Jüri Pärnik Peko	1:14.44 [38]	57.32 [16]	2:12.16 [22]
23.Andrus Jakobson	1:10.29 [32]	1:02.49 [24]	2:13.18 [23]
24.Tauno Piirikivi Rae	1:10.05 [31]	1:04.30 [26]	2:14.35 [24]
25.Ivars Keomegi Aluksn	1:05.13 [26]	1:09.58 [29]	2:15.11 [25]
26.Petteri Lepistö LOPO	1:07.53 [29]	1:11.55 [31]	2:19.48 [26]
27.S. Kervinen JärvaPa	1:29.20 [47]	52.06 [8]	2:21.26 [27]
28.V. Katkovskis Azimut	1:20.55 [41]	1:01.17 [20]	2:22.12 [28]
29.Marti Ranne	1:12.23 [36]	1:11.38 [30]	2:24.01 [29]
30.Horsto Siim MARU	1:23.46 [43]	1:06.37 [28]	2:30.23 [30]
31.M. Kandelin TON	1:28.10 [45]	1:06.02 [27]	2:34.12 [31]
32.Aadu Pannal Saku	1:22.37 [42]	1:12.00 [32]	2:34.37 [32]
33.Jyrki Piirainen JärvaPa	1:15.39 [29]	1:20.10 [34]	2:35.49 [33]
34.Enn Kukku Jõhvik	1:32.11 [48]	1:15.51 [33]	2:48.02 [34]
Aigars Kokins Meridi	51.16 [4]		tühist.
Tuha Pitsa KerUr	51.24 [5]		tühist.
Kai Hirvonen LOPO	55.28 [7]		katkest.
Risto Roste	55.28 [7]		tühist.
Kari Lehto LOPO	55.30 [9]		ei st.
Aivar Sarap Ilves	56.35 [13]		tühist.
Toomas Tiivel Ilves	1:00.00 [15]		ei st.
Tõnis Haldna Rae	1:00.37 [19]		ei st.
Raivo Erik MARU	1:01.23 [21]		ei st.
M.Suomalainen LOPO	1:11.53 [34]		katkest.
Roberts Krusts RTU	1:14.34 [37]		ei st.
Karli Lambot Orion	1:17.11 [40]		ei st.
Karlis Smilga RTU	1:24.31 [44]		ei st.
Alar Vasemägi	1:28.10 [45]		tühist.

H21AP	1. päev	2. päev	SUMMA
1.Dmitri Shved SRD	1:08.47 [1]	1:01.36 [5]	2:10.23 [1]
2.Arnis Ibulvis Magnet	1:12.09 [2]	58.39 [4]	2:10.48 [2]
3.Aivars Mihailovs Avots	1:13.52 [3]	56.58 [2]	2:10.50 [3]
4.Mart Jakobson KEK	1:17.29 [5]	57.52 [3]	2:15.21 [4]
5.Pekka Lauri KerUr	1:23.03 [10]	53.17 [1]	2:16.20 [5]
6.M. Klementsov Koop	1:22.12 [8]	1:04.05 [6]	2:26.17 [6]
7.Veiko Pak Rae	1:21.52 [7]	1:05.50 [7]	2:27.42 [7]
8.Rene Kütim Orion	1:24.28 [11]	1:05.58 [8]	2:30.26 [8]
9.Tõnis Aan Esto	1:21.05 [6]	1:10.32 [9]	2:31.37 [9]
10.M. Venelaine Rakv	1:22.42 [9]	1:10.49 [10]	2:33.31 [10]
11.Sergei Shirokov SRD	1:15.27 [4]	1:21.55 [13]	2:37.22 [11]
12.Raivo Panker MARU	1:30.28 [12]	1:17.10 [11]	2:47.38 [12]
13.Rauno Autio KaRa	1:42.03 [13]	1:22.10 [14]	3:04.13 [13]
14.Taivo Tali KEKRSK	1:51.16 [14]	1:20.12 [12]	3:11.28 [14]
Heigo Põld Rae	tühist.		tühist.

H21B	1. päev	2. päev	SUMMA
1.N. Rozentals Abos	53.00 [2]	40.18 [1]	1:33.18 [1]
2.Mikus Osins Azimut	55.50 [3]	48.46 [7]	1:44.36 [2]
3.Jari Sillanpää KerUr	1:01.34 [6]	43.05 [2]	1:44.39 [3]
4.Kalvo Krisk Heer	58.49 [5]	46.05 [4]	1:44.54 [4]
5.Margus Pulver MARU	1:04.58 [9]	46.37 [6]	1:51.35 [5]
6.Maris Stabins Azimut	1:08.16 [12]	46.24 [5]	1:54.40 [6]
7.Raul Mõtus Kunda	1:03.32 [7]	51.11 [8]	1:54.43 [7]
8.Peeter Kõiva Kunda	1:06.47 [10]	57.16 [11]	2:04.03 [8]
9. Tõnu Lauter	1:26.43 [14]	43.28 [3]	2:10.11 [9]
10.Andris Zagata Aluksn	1:18.54 [13]	56.50 [10]	2:15.44 [10]
11.Kaido Reet ML	1:34.51 [17]	52.59 [9]	2:27.50 [11]
12.Kimmo Loponen JärvaPa	1:29.36 [15]	1:03.08 [12]	2:32.44 [12]
13.Kaido Kuus ML	1:51.13 [20]	1:08.18 [13]	2:59.31 [13]
14.Anti Puusepp ML	1:39.12 [19]	1:21.10 [14]	3:00.22 [14]
15.Aivo Viitkar ML	1:36.30 [18]	2:12.35 [16]	3:49.05 [15]
16.Janek Kaljuvee ML	2:14.48 [21]	1:44.54 [15]	3:59.42 [16]
Pekka Saalasti MulPa	50.53 [1]		ei st.
Raivis Osins Azimut	58.36 [4]		ei st.
Viljar Vainola Koop	1:04.15 [8]		ei st.
Uldis Metums RTU	1:08.13 [11]		ei st.
Ainar Rajul ML	1:30.53 [16]		tühist.
Martin Vassel ML			ei st.
Rauno Havo MulPa	tühist.		ei st.
Aimar Sulg ML	ei st.		tühist.

H21E	1. päev	2. päev	SUMMA
1.Olle Kämer LUS	1:13.59 [3]	58.42 [2]	2:12.41 [1]
2.Inno Ling Lehola	1:11.03 [1]	1:04.13 [8]	2:15.16 [2]
3.Alar Abram Rakv	1:13.45 [2]	1:03.14 [7]	2:16.59 [3]
4.Raivo Reiman MARU	1:19.13 [8]	58.34 [1]	2:17.47 [4]
5.Tero Mammia FIN	1:16.30 [4]	1:01.28 [3]	2:17.58 [5]
6.Teemu Korhonen MiSu	1:17.47 [6]	1:02.19 [5]	2:20.06 [6]
7.Erki Aadi Tammed	1:20.50 [12]	1:02.48 [6]	2:23.38 [7]
7.Alari Kannel MARU	1:16.51 [5]	1:06.47 [10]	2:23.38 [7]
9.Kaido Nurja Lehola	1:22.42 [19]	1:01.39 [4]	2:24.21 [9]
10.Timo Asikainen HiRa	1:21.03 [14]	1:04.56 [9]	2:25.59 [10]
11.Simo Tirola KerUr	1:21.25 [15]	1:09.04 [13]	2:30.29 [11]
12.S. Maanalku KerUr	1:22.19 [18]	1:08.26 [12]	2:30.45 [12]
13.Silver Eensaar Kobr	1:21.31 [16]	1:10.34 [16]	2:32.05 [13]
14.Priit Pirksaar Esto	1:25.09 [23]	1:07.15 [11]	2:32.24 [14]
15.Esa Heilin Hiisi	1:19.21 [10]	1:13.21 [19]	2:32.42 [15]
16.Maris Bisenieks RTU	1:21.52 [17]	1:12.53 [18]	2:34.45 [16]
17.K. Kojalovics RTU	1:24.28 [20]	1:10.30 [14]	2:34.58 [17]
18.Toms Veits RTU	1:18.50 [7]	1:16.52 [22]	2:35.42 [18]
19.Rain Eensaar Kobras	1:24.48 [21]	1:11.27 [17]	2:36.15 [19]
20.Vallo Vaher JärvaK	1:28.56 [27]	1:10.33 [15]	2:39.29 [20]
21.Raivo Pellja Esto	1:19.14 [9]	1:20.22 [24]	2:39.36 [21]
22.Toomas Mast HOK	1:28.38 [26]	1:14.51 [20]	2:43.29 [22]
23.Roman Shved SRD	1:29.26 [28]	1:15.54 [21]	2:45.20 [23]
24.Raul Reiman MARU	1:26.46 [24]	1:20.08 [23]	2:46.54 [24]
25.Erki Kriks Rakv	1:20.57 [13]	1:26.09 [26]	2:47.06 [25]
26.Mart Ostra MARU	1:26.55 [25]	1:21.50 [25]	2:48.45 [26]
27.Uldis Voitenko RTU	1:36.41 [32]	1:31.45 [27]	3:08.26 [27]
28.Ander Ojandu Võru	1:31.51 [30]	1:42.36 [28]	3:14.27 [28]
Heiti Hallikma Võru	1:19.53 [11]		ei st.
Tanel Kannel MARU	1:25.08 [22]		tühist.

Mati Tiit Ilves	1:30.44 [29]		ei st.
Ar			

133*

Sellel ajal kui Eestimaal nauditi septembrikuu ilusaid sügispäevi, olid kuus Eesti o-sportlast raskel võistlusreisil Kesk-Euroopas. Nimelt jagati MK punkte seekord Poola suurlinna Krakovi ümbruses ja Slovakkia Kõrg-Tatrates.

Eestist asuti teele auto ja mikrobus - siga 10. septembri varahommikul. Esimene päev mööduski autosõidu tähe all, mille lõpuks jõuti Varssavis, esimesse peatumispaika. Järgmisel päeval Krakovisse jõudes paigutati meid elama kohaliku üliõpilashotelli, koos enamuste teiste riikidega. Sõõmiskohaks oli maja ees asuv telk, mille seis silt "Fodder Rack". Hiljem võistluslegendidega tutvust tehes tuli ilmsiks ka selle tähendus-sõõdasõim. Võib öelda, et süüa anti nimele vastavalt ja paljud koondised said ruttu sõbraks lähedal asuva Mr. McDonaldsiga. Ent tingimused olid kõigil võrdsed ehk stardijoonel asusid kõik ühel pulgal.

Seekord oli esimeseks etteasteks teatevõistlus. Väikses viimasajus läksid võistlustulle nii Eesti mees- kui naiskond.

Avavahetuselt tuli Sixten Sild teisena, Tarvo Avaste ja Olle Kärner ei suutnud küll kohta hoida, ent normaalne, 15. koht riikidest ja üks punkt saadi siiski. Põhiline edestati lõunanaabreid lätlasi. Naised esinesid ühtlasemalt ja Anu Annus, Kirti Rebane ning Külli Kaljus lõpetasid 8. kohaga.

Rajad olid tehniliselt lihtsad, aga joosta tuli selle eest kiiresti ja ohtralt ülesmäge.

Kuna järgmisel päeval võistlusi ei peetud, olid korraldajad planeerinud

ekskursiooni Auschwitz- Birkenau koonduslaagrisse. Nii mõnelegi oli nähtu paras šokk, sest ega olda harjutud nägema tonnide viisi inimeste vara ja juukseid, mis neilt enne tapmist või piinamist oli konfiskeeritud.

Järgnes eeljooksude päev. Finaali pääsesid kõik naised ja meestest Sixten. Õnnetumalt läks Tarvol, kellel jäi finaali pääsust puudu vaid 10 sekundit, mille võib ka veeretada korraldajate õlgadele. Nimelt ühte KP-sse jõudes võis eest leida küll tähise aga mitte kuskilt "auku" (kasutusel oli Sportident i kontrollsüsteem, kus võistleja peab sõrme küljes oleva väikese pulga KP-s oleva seadme auku pistma). Hiljem selgus, et paarküm - mend meetrit kaugemal oli keegi mees kükitanud ja püüdnud seletada: "GO, GO !!!", aga kes seda siis teadis arvata.

Sellel päeval teenisime kuulsust hoopis teistmoodi. Kui Eesti pressi matkida, siis: "Eesti orienteerujad röövi Poolas paljaks". Kui enne veel keegi meie kodumaal orienteerumise ei olnud kuulnud, siis nüüd olid kõik asjatundjad. Asi muidugi nii hull ei olnud. Poolakatele hakkas lihtsalt meie bussis olev CD- mängija meeldima, mistõttu see ka endale võeti. Tulemuseks oli katkine autoklaas, tühi auk raadio asemel, kaks kadunud CDd ja palju käre (ei millestki).

Finaalvõistlus toimus jätkuvas viimasajus, millele oli lisandunud veel külm ilm ja jahe tuul. Mets oli üllatavalt tihe ja rajad pakkusid huvitavat mõtlemist. Meeste 25 KP-ga 14km raja, kus tõuse oli 570m, suutis kiiremini läbida Juri Omeltchenko. Sixten lõpetas 32. kohaga. Olle ja

Tarvo B-finaalis kümne parema hulka ei jõudnud, mis tähendas ühteageu A-finaalist kõrvalejäämist ka Slovakkia etapil. Naiste 9,3km ja 18 KP-ga rajal, kus tõuse 430m, oli kiireim Hanne Staff Norrast. Meie Küllilõpetas 25., Kirti 39. ja Anu 46. kohaga.

Sellega pandi punkt Poola MK-le ja o-karavan liikus edasi Slovakkiasse. Slovakkiasse jõudmiseks tarvitasid orienteerujad erinevaid viise. Näiteks neli Austraalia kodanikku kasutasid piiri ületamiseks pimedat metsa, käekellade valgust, ujumisokust ja kompassi. Eestlased eelistasid met - samõnudele siiski oma kuulsust toonud bussi ja autot.

Võistluskeskuseks oli suusakuurort Tatranska Lomnica. See on üks kena väike linnake, kus elasime hotellis ja söime restoranis. Esmamulje oliigata - hes parem kui Poolas ja ka hiljem veendusime organiseerimise kõrge - mas tasemes.

Esimene võistlus - tavarada - peeti praktiliselt suure mäe jalamil. Kui juhulikult pea kuklasse juhtusid ajama, avanes vapustav vaatepilt: kas tõesti on see mägi päriselt või kuskilt pildiraamatust?? Seda tegevust võis teha aga alles peale finišijoonet, sest rajal pidi nina kogu aeg kaardis hoidma ja vaatama jalgade ette, sest joosta tuli kohati kivistel nõlvadel ja kiiresti.

Meestest suutis seda edukaimalt Rudolf Ropek. Meie rõõmuks tegi väga hea jooksu Sixten, lõpetades 13. kohaga.

Naiste võistluses oli pidu põh - janaabritel. Saadi koguni kaksikvõit, mille teenisid võitjana Johanna Asklof ja Reeta-Mari Kolkkala. Küllioli 25., Kirti 44. ja Anu 45. - kõik eestlannad punktikohal!

Lühiraja eeljooks nii hästi ei läinud. Meestest jäid A-finaali ukse taha nii Sixten kui ka Tarvo. Selle eest tegi väga hea jooksu Olle, kes hakkas vahe - peal kimbutanud haigusest lõpuks üle saama. Tasuks pääses ta korraliku tule - musega A-finaali. Sixteni finaali mit -

tepääsu kohta võib jällegi leida põhjusi korraldajate vea tõttu. Seekord oli kontrollsüsteem küll metsas (lebas kivipeal), aga tähis oli sõna otseses mõttes muda sisse trambitud.

Naistest tegi hea jooksu Külli, saades sellega stardiposit - siooni võistleja - terivi tagumisse ossa. Ka Kirti pääses lõppvõist - lusele, kuid Anu pidi seekord lep - pima B-finaaliga.

Eeljooks toimus huvitavas kohas - tuntud suusakuu - rortis ja olümpia - mängude paigas Strebse Plesos.

Rajad olid tehtud sellised, et kohati tuli pargivõistluste tunne peale: majade vahel jooksmine, pikad etapid pealt - vaatajate ees ja punkt suusahüpetorni äratõuke tram - pliini juures mäenõlvale.

Finaalvõistlus oli veelgi intri - geerivam. Et starti jõuda, pidi kõige - pealt kümme minutit bussiga märke sõitma ja veel sama palju mägiraud - teega. Esimestel startijatel oli päris huvitav jälgida udu taandumist üles - poole märke.

Maastik oma mikroreljeefiga oli palju meeldivam kui eelnevatel päe - vadel. Kindlasti sobis väsinud orien - teerujatele ka enamasti allamäge kul - gevad rajad ja päiksepaisteline ilm. Meie saagiks jäi sedapuhku Külli 31., Kirti 42. ja Olle 48. koht A-finaalist ning Sixteni 4. ja Anu 2. koht B-finaal - ist.

Peale autasustamist anti eestlastele



Olle Kärner pääses Slovakkias lühiraja A-finaali. Tiptulemusi oodatakse järgneval 10 aastal. Pildil: Eesti MV lühiraja lõpusirgel.

Foto: Harry Veide

ametlikult üle teatepulk kui järgmise MK korraldajariigile. Seda teatepulka ja hulgaliselt orienteerujaid hakkasid Sixten kurikuulsa bussiga ning Tarvo oma autoga Eesti poole toimetama. Nimelt palusid meie küüti 2 hongkon - glast, 4 uusmeremaalast, 1 rumeen - lanna ja 1 austraallanna. Tänu kirevale seltskonnale läks piiripunktides küll kauem aega, ent sõit oli lõbusam ja koju jõudsimise 11-päevaselt võistlus - reisilt kõik õnnelikena.

ANU ANNUS

*- eestlased kogusid selle reisi võistlustel kokku 133 MK punkti

Uudised * Uudised * Uudised

Eesti meedia ja rahandusringkondades liiguvad jutud, et järgmisest aastast ühinevad ajaleht Orienteeruja ja ajakiri Sexer, mille tulemusel tekib Baltikumi suurim meediaväljaanne omas amplituudis.

Tulevane zurnaal saab olema mahukuselt teine Põhjamaades, kuna kevadel ühinenud soomlaste *Suunnistaja* ja *Kalle* ja *Nallu* tiraaz on ligi kaks korda suurem kui eestlaste uuele häälekandjale prognoositakse. Samas ületab eestlaste tulevane väljaanne

rootslaste *Skogssport* ja *Elskar och kärna* ühine - misel tekkinud ajakirjast.

See suhteliselt ootamatu uudis on oma mõju avaldanud ka börsile. Kõikumised ei ole väljunud normaalse piirest, ent spekulantidele andis see siiski võimaluse kasu lõikamiseks. Ka Aasia ja Ameerika börs - side meediaga seotud ettevõtete aktsiaindeksid rühivad jõudsalt uutesse kõrgustesse. Nüüd jääb vaid üle tulevaste vastutavate toimetajate käest uurida, kuidas uus projekt teostub ja milline saab olema selle nägu.



Ajagümnaastika noororienteerujatega AJUGÜMNASTIKA NOORORIENTEERUJATEGA Andreas Kraas küsib, lugeja vastab.

Meie tuntud orienteerumisking Tõnu Raid on kunagi toonud välja põhjuse, miks orienteerumiskaart on märksa parem asi kui mõni raamat.

Milline see põhjus oli?

(Vastus: Raamatut saab lugeda vaid vasakult paremale, orien - teerumiskaarti seavas suunas.)

Rõõmustav uudis

Tartus Aardla tänaval, majas number 130 elavad 4 noororienteerujat said MK ajal maailmameister Jõrgen Mårtensoniiga kohtudes viimaselt



kinnitust juba varem planeeritud projektile ehitada samas majas ja Variku küla lähedases metsas välja Norra Modum orienteerumislageri satelliit - laager - Aardla o-laager. Treening - tingimuste parandamiseks investee -

ritakse juba tänava 5 miljonit Norra krooni, mille eraldas Norra orienteerumiskomitee. Variku küla metsa luuakse kunstlikult neli erinevat maastikutüüpi. Nendeks on siis Põh - jamaade ja Kesk - Euroopa parimate orienteerumismaastike täpsed koopiad ühe ruutkilomeetrilise alal. Kokku seega neli ruutkilomeetrit suurepärase treeningmaastikku. Projekti vastu on huvi tundnud ka Nobeli Instituut, kes tahab uurida selle tehniliselt ja teaduslikult igati enneolematu projekti mõju Eesti faunale. Maastikud koos taimestikuga, kaljude ja ojadega peaksid valmima järgmise aasta sügiseks. Orienteerumise populaarseerimisega tegeleva World Wide Orienteering Promotion i esindajana on Mårtensoni vastutav kopeeritavate



maastike valimise ja rahvusvahelise marketingi eest.

Orienteerujaid oodatakse uude laagrisse oma oskusi proovima ja arendama 1999. aasta 1. oktoobril.

Pildid: Uut laagrit planeerimas

Uudised vahendas MM-RÜHM

Jooksja treeningust

Tõlkijakommentaar:

Alates käesolevast lehenumbri avaldame lühikese sarja jooksutreeningut käsitlevaid artikleid. Allikmaterjalid pärinevad Internetist ja kuna need on minuni jõudnud nõ. kollase kirjandusena, siis ei saa ma esitada korrektseid viiteid autoritele. Mulle on teada vaid niipalju, et enamuse artikleid pärineb Austraalia jooksukoolkonda kuuluvate treenerite ja spordifüsioloogide sulest. Tõlkimisel oli mulle terminoloogia osas abiks Lembergi, Nurmekivi ja Jalaku 1996. aastal ilmunud raamat "Kestusjooksja tarkvara".

Ehkki need artiklid on kirjutatud eeskätt pikamaajooksja treeningut silmas pidades, on neist palju abi noortele orienteerujatele, kes on otsustanud tõsisemalt harjutama hakata.

TARVO AVASTE

Vt. Orienteeruja nr 1, 1996; Vastupidavustreeningu alused. Harry Lemberg

Vt. Orienteeruja nr 1, 1996; Treeneri nõuandeid. Tõnu Raid

Vt. Orienteeruja nr 3, 1996; Kestusjooksja treening võislupeeroodil. Harry Lemberg

Vt. Orienteeruja nr 5, 1997; Orienteeruja spetsiifilisest jooksuoskusest. David Hogg

Mis on treening?

Treening koosneb kahest osast – pingutusest ja puhkusest. Organismi teatud füsioloogilise süsteemi pingutamisele peab järgnema puhkus, et see osa organismist saaks taastuda ja jõuda endisest paremale tasemele. Pingutus ja puhkus on ühtviisi tähtsad. Vähekoogenud sportlased unustavad sageli puhkuse, soovides lühikese ajaga saada häid resultate. Tulemuseks on tavaliselt hoopis ületreenitus ja sooritusvõime langus. Vastupidavus-, kiirus- ja jõuharjutustega pingutatakse erinevaid füsioloogilisi süsteeme. Puhkus on ühtviisi vajalik kõikidel juhtudel. Oluline on teada, et tehes ühte liikiharjutust, kasutame peamiselt ühte organismi energetilist süsteemi, seejuures saavad teised süsteemid puhata. Iga spordiala puhul on erinevat liiki harjutuste jaotus ja osakaal treeningprotsessis erinev. Samuti võivad sama ala harrastavad sportlased kasutada treeningharjutuste veidi erinevat jaotust. Iga sportlane peab leidma enda jaoks optimaalse harjutuste struktuuri.

Jooksutreening peab arendama nelja komponenti: maksimaalset hapniku tarbimist, anaeroobset vastupidavust, aeroobset vastupidavust ja töö efektiivsust. Lisaks neile on veel mitmeid

vähemtähtsaid tegureid, mis mõjutavad jooksja sooritusvõimet.

Käsitleme järgnevalt jooksu nelja põhikomponendi olemust ja kirjeldame treeninguvahendeid nende arendamiseks.

Maksimaalne hapnikutarbimine

Maksimaalse hapnikutarbimise (MHT) all mõistame maksimaalset hapniku hulka, mida organism suudab kasutada pingelise lihastöö ajal. Tavaliselt mõeldakse MHT milliliitrites ühe kehakaalu kilogrammi kohta minutis. Tippjooksjate MHT ulatub üle 80 ml/min/kg. Kuna lihastöö tegemisel on hapniku tarbimine ja energia kasutamine otseselt seotud, siis iseloomustab MHT töötavate lihaste maksimaalset võimsust. Iga inimese jaoks on lihastöö maksimaalse võimsuse tase küllsuures osas geneetiliselt määratud, kuid treeningu abil on seda võimalik kuni 20% võrra suurendada. Selleks, et MHT tõsta, tuleb treeningus rakendada organismile sellist koormust, et lihased töötaksid MHT taseme lähedal. See tähendab, et joosta tuleb kaunis kiiresti. Sobivaimaks treeninguvahendiks on siin intervalltreening, kus sportlane jookseb maksimaalselt pingutades 5-8 minuti pikkuseid lõike. Joostes MHT taseme lähedal, kohaneb sportlase organism sellise töörežiimiga kohanedu ja MHT suureneb. Endale sobiva lõigu pikkuse määramisel peab sportlane jälgima, et ta suudaks kogu lõigu joosta MHT taseme lähedal. Üle 8 minuti pikkuste lõikude jooksimisel ei suuda jooksja end piisavalt mobiliseerida ja töö intensiivsus langeb oluliselt alla MHT taseme. Sellisel režiimil joostes ei ole aga võimalik tõsta MHT võimet.

Anaeroobne lävi

Anaeroobne lävi (ANL) on selline töö intensiivsuse tase, mille juures lihased hakkavad nõudma rohkem hapnikku, kui organism suudab omastada sissehingatast õhust. Selle läveni jõudes tõuseb energia kasutamises järsult anaeroobsete protsesside osakaal, millega kaasneb piimhappe ehk laktaadi tekkimine lihastes. Hapnikuvõlg ja lihastes tekkiv valu sunnivad sportlast kiiresti töö intensiivsust langetama. Anaeroobse läve taset väljendatakse protsentides maksimaalsest hapnikutarbimisest. Kui sportlase MHT on 80 ml/min/kg ja tema organismis hakkab kuhjuma piimhappe sellisel intensiivsuse tasemel, kus ta tarbib hapnikku 60 milliliitrit kehakaalu kilogrammi kohta minutis, siis on selle sportlase ANL 75%. Treenimata inimestel on ANL umbes 50-60%, tippjooksjatel isegi kuni 90%. ANL tasemel või selle lähedal jooksevad pikamaajooksjad suurema osa võistlusdistsantsist, püüdes hoida maksimaalset kiirust, mille juures organism suudab veel tekkiva piimhappega toime tulla ja hoiab ära selle kuhjumise. ANL taset on võimalik treeninguga tõsta. Efektiivselt vahend selleks on ANL lähedase intensiivsusega töö. Jooksjate puhul sobib selleks kõige paremini 20-40 minuti pikkune tempokross, mille vältel tuleb hoida 15 km võistlusdistsantsi tempot. Mõistagi tuleb enne niisugust treeningut teha korralik soojendus ja peale pingutust lõdvestussõrk.

Aeroobne lävi

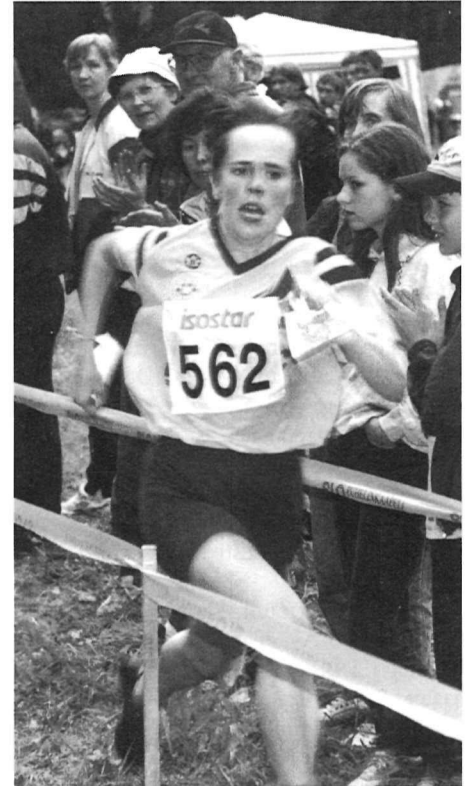
Inimese organismis on töö tegemiseks kaks põhilist energiaallikat – rasvad ja glükogeen. Rasvadel on küllsuur energiline mahtuvus, kuid energiatootmise võimsus rasvade

baasil on väike. See tähendab, et rasvu saab organism kasutada energiaallikana pikaajalise madala intensiivsusega töö tegemiseks. Suurema intensiivsusega töö tegemisel (suurema võimuse arendamisel) kasvab oluliselt glükogeeni kasutamine, kuid glükogeeni varud on organismis piiratud. Aeroobne lävi (AEL) on töö intensiivsuse tase, millest allpool töötab organism täielikult aeroobset energiatootmise režiimil, kasutades energiaallikana peamiselt rasvu. AEL läve tasemest kõrgema intensiivsusega töö tegemisel suureneb energia tootmisel oluliselt glükogeeni osatähtsus ja aeroobsetele protsessidele hakkavad vähesel määral lisanduma anaeroobsed protsessid. Kõrge tempoga jooksimisel kasutatakse energiaallikana peamiselt glükogeeni. Kui võistlus või treening kestab kauem kui üks tund, siis hakkavad glükogeeni varud kahanema ja organism on sunnitud üha rohkem energiat tootma ka rasvadest. Iga kilomeetriga jääb organismis glükogeeni vähe- maks ja rasvade kasutamise osakaal kasvab. Glükogeenivarude ammendumisel on algajad maratoni jooksjad sunnitud sageli võistluse katkestama. Kuna inimese aju kasutab energiaallikana glükogeeni, siis tekivad glükogeenivarude kahenemisel tasakaaluhäired, ekstreemsematel juhtudel võib asi lõppeda ka kokkuvarisemisega. Treeninguga on võimalik harjutada organismi efektiivsemalt energiat tootma ja glükogeeni varusid suurendama. Kui glükogeen hakkab organismis otsa saama, siis see organismile eriti "ei meeldi" ja ta on sunnitud võimalike edaspidiste ebamugavuste leevendamiseks õppima energiat ökonoomsemalt kasutama ja rohkem glükogeeni salvestama. Parim vahend selleks on madala intensiivsusega kauakestev pingutus. Jooksjad nimetavad seda vastupidavusjooksuks. Vastupidavusjooksu ajal peaks südamelöögisagedus olema 120-140 lööki minutis. Optimaalse kiiruse peab igaüks enda jaoks ise leidma. Kiiruse täpne valik ei ole tegelikult väga oluline, hoopis tähtsam on see, et jooks

kestaks piisavalt kaua. Aeroobset vastupidavust arendav toime algab alles 60-90 minuti järel, eliitjooksjate vastupidavustreening kestab tavaliselt 2-3 tundi.

Efektiivsus

Sportliku sooritusvõime tõstmisel on oluline ka töötava liikumehhanismi efektiivsus. Määravaks saab siin liigutuste ökonoomsus ja lihaskonna ettevalmistus. Mida rohkem teeb sportlane soorituse vältel "üleareid" liigutusi "üleareid" lihastega, seda vähem jääb hapnikku üle "edasiviivat tööd" tegevate lihaste jaoks. Jooksja lihaste



Küllil Kaljuse stiilinäide SILVA Eesti pargituuril Värskas Foto: Harry Veide

tegevus peab olema suunatud ainult edasiliikumiseks – üles-alla ja küljelt küljele liikumine, samuti ülakeha liigse ettekalde säilitamine on üleareidne töö. Mõned soovitusel algajale jooksjale: ära tõsta põlvi ja kandu liiga kõrgele; püüa leida optimaalne samm pikkus ja -sagedus; lase ülakeha lõdvaks ja ära vehi üleareid kättega; ära kõigu küljelt küljele; jälgi ise pidevalt oma jooksutehnikat, halbu harjumusi on raske muuta. Liigutuste korrigeerimiseks peaks algaja jooksja abi paluma mõnelt kogenud jooksjalt või treenerilt. Võimaluse korral võib kasutada ka videotöötlust.

(järgneb)

Veidi Trondheimis kogetust

Et tudengite MM Trondheimis oli eestlastele üks hea võistlus, siis ehk pole paljude ka kõrvaltvaataja muljed.

Võistlused olid esinduslikud, osalejate seas 18 meest ja 16 naist (nende seas ka Elo ja Kirti), kes tänavu teeninud MK punkte. Lisaks kümnekond sama tugevusega Põhjamaade võistlejat, keda kodused konkurendid on MK etappidest eemal hoidnud. Seega oli arvata, et kuhugile 30. koha piirimaile tulek saab meie meeste laeks olema.

Esimene ala oli lühirada. Igast selle eeljooksust sai edasi 16 esimest. Neli viiest naisest tulid sellega toime, Kaari jäi B-finaali. Parima koha sai Edith. Keskmise Eesti koondislase kiiruse juures tohtisid mehed teha 2 minutit viga, et veel olla edasipääsu äärel. Silver tuli praktiliselt puhtalt, Olle eksis minuti jagu. Ulejäanud ületasid

"normi" tugevalt. Norralaste üheks võtteks oli asetada reljeefipunktide vahele mõned Põhja-Eesti neljapäevakute lemmikud: korralikus rohelistes tihnikus näiteks madal künkas või kraaviots, kuhu ükski käsipuu juurde ei vii. Selline punkt tuleb suunaga noppida. Võte töötas küllalt karmilt ka meie vastu.

Finaal joosti sama mäe lõunaosas. Rajad olid ehk tehniliselt tsipa lihtsamad kui eeljooksus. Naised alustasid lootustandvalt, aga neljandas kulutasid Edith ja Kirti üleliigse minuti. Viendas läheb Maret uperkuuti — 7 minutit viga ja edasine on vaid järgmiste päevade treeninguks. Kuid Elo lähenes visalt liidritele. Kaheksandaks punktiks oli seis juba ahvatlev: 1. Björk 14.58; 2. Saue 15.16. Järgnes vales suunas väljajooks teele ja juba oligi

Elo üheksandas KPs seitsmes. Kaks head etappi ja uuesti oli ta neljas, aga siis jooksis mõistus kinni. Kulus jupp aega seismisele (!!-ainult naised suudavad nii, mehed üritavad ikka edasi suruda — ehk hiljem selgineb) enne, kui pilt taastus. Finišis oli Elo meie parimana siiski soliidse kohal - kolmeteistkümnemes.

Naisorienteerumine on päiksekülilane teekond argipäeva — võimalusi antakse paljudele, aga vähestel õnes - tub neist kinni hoida. Kommentaariks ühe võitjatest (Hoksrud) kaotused (sekundites) etappide parimatele aegadele (sulgudes on Elo ajad):

8(9); 17(14); 6(11); 42(10); 15(11); 14(10); 1(30); 14(10); 6(46); 4(6); 8(5); 9(127); 0(32); 6(14); 3(4); 1(1).

Hoksrud oli 2.5 minutit aeglasem kui etapivõitjate summa. Seda polegi

nii vähe kolme ja poole kilomeetri kohta.

Meeste orienteerumine on karmim. Kellelegi ei kingita midagi. Kari hagiid lihtsalt tormab võtma ja nii mõnelgi õnnestub küllalt puhtalt läbi tulla. Omaette klass on siiski Tore Sandvik, kes kaotab raja 17 etapil etapivõitjatele kokku vaid 73 sekundit ja võidab teist kohta minutiga. Sandvikikaotuste graafik väärab trükimust. Sulgudes on meie parima, 24. na löpetanud Silveri kaotused: 10(38); 3(21); 9(59); 5(18); 0(30); 2(25); 0(21); 0(47); 1(21); 1(29); 1(13); 9(12); 3(45); 5(20); 21(4); 2(9); 1(3). Silveril õnnestus oma vorm hästi realiseerida, mõnedki tuntud mehed jäid tahapoole. Fiksioon Silveri ja Olle parimate etapi aegade alusel oleks toonud 19. koha.

Tavarada joosti meie jaoks küllaltki müstilistes tingimustes: start asus umbes pool kilomeetrit finišist kõrge - mal, raja algus kulges avatud tundra mäeharjal, järgnev metsas, kus enamasti laskuti nõlvasoode rägastikus. Ülalt tuuliselt lagedalt said metsa vahele suhteliselt hästi Kirti, Maret ja Elo; Edith alustas "kaevamist" juba teises KPs. Maret ja jaoks oli kriitiline kolmas KP, juba oli ta langemas nõlva pidi allapoole, aga õnneks mitte katstroofini. Umbes minutilise kaotusega liidridle (E. Moen) asus Maret 24. kohal. Edasi hoidis ta tempo stabiilselt esikümne aegade hulka (etapiti), kuigi paar lõiku olid tõeliselt kaalamurdvad — otse mäest alla, ainsateks orienti - ridadeks ühelaadsed nõlvasood.

(järg lk 9)

Koolinoorte meistrivõistlused

EKSL meistrivõistlused

Järeda, 23.09.1998

Koolide arvestus

1. Vastseliina Gümnaasium	134 p.
2. Kärdla Keskool	133 p.
3. Tallinna Reaalkool	132 p.
4. Võru Kreutzwaldi Gümnaasium	127 p.
5. Mustla Keskool	125 p.
6. Põlva Ühisgümnaasium	120 p.
7. Märjamaa Gümnaasium	116 p.
8. Viljandi Jakobsoni Gümnaasium	99 p.
9. Saue Gümnaasium	98 p.
10. Käina Gümnaasium	79 p.
11. Türi Majandusgümnaasium	70 p.
12. Tamsalu Gümnaasium	65 p.
13. Põlva Keskool	63 p.
14. Retla Kool	59 p.
15. Mooste Põhikool	52 p.
16. Võru Kesklinna Gümnaasium	42 p.
17. Aluvere Põhikool	37 p.
18. Tartu Tamme Gümnaasium	30 p.
19. Tõrva Gümnaasium	29 p.
20.-21. Tallinna Humanitaargümnaasium	27 p.
20.-21. Tallinna 20. Keskool	27 p.
22. Emmaste Põhikool	26 p.
23.-24. Tallinna 54. Keskool	24 p.
23.-24. Kuressaare Ametikool	24 p.
25.-26. Kuressaare Vanalinna Kool	23 p.
25.-26. Rakvere Vaba Waldorf Kool	23 p.
27.-28. Türi Gümnaasium	21 p.
27.-28. Türi Kõrgem Põllumajanduskool	21 p.
29. - 30. Pikavere Põhikool	20 p.
29. - 30. Tartu Kommertsgümnaasium	20 p.
31. Kaali Põhikool	17 p.
32. Tallinna 64. Keskool	16 p.
33. Saaremaa Ühisgümnaasium	15 p.
34. - 35. Lasnamäe Ühisgümnaasium	10 p.
34. - 35. Varbola Põhikool	10 p.
36. Kuressaare Gümnaasium	9 p.
37. Otepää Gümnaasium	7 p.
38. Patküla Põhikool	6 p.
Nõo Reaalgümnaasium	-
Kärstna Põhikool	-
Tallinna Mustamäe Gümnaasium	-
Lümanda Põhikool	-

Tüdrukud 6.-7. klass

1. Kadri Uiboupin	Vastseliina G	31.06
2. Tais Leontenko	Tln 54.KK	37.28
3. Bärbel Albert	Retla Põhikool	43.24
4. Olga Mazina	Tln 54.KK	46.29
5. Raili Raudsepp	Võru Kr. G	47.09
6. Thea Kajur	Märjamaa G	50.16
7. Heljen Sklave	Märjamaa G	54.10
8. Riina Anton	Mustla KK	58.36
9. Karola Koopuu	Märjamaa G	1.00.07
10. Pille Näksi	Käina G	1.00.40
11. Annika Meldre	Võru Kr. G	1.07.27
12. Svetlana Puzõrjeva	Tln. 64.KK	1.12.13
13. Silva Koser	Mooste PK	1.13.54
14. Kristi Vahi	Aluvere PK	1.14.22
15. Janne Vakker	Lümanda PK	1.17.42
16. Birgit Albert	Retla PK	1.17.53
17. Kati Kadakas	Pikavere PK	1.24.49
18. Kersti Pukk	Mustla KK	1.27.10
19. Elgo Koser	Mooste PK	1.28.19
20. Eerika Holtsmeister	Retla PK	1.33.52
21. Kristi Tomson	Põlva ÜG	1.36.58
22. Katrin Smetske	Pikavere PK	1.37.57
23. Birgit Kannes	Mustla PK	1.38.15
24. Triin Raudnagel	Mooste PK	1.44.20
25. Kadri Urban	Pikavere PK	1.53.59
Anne Toode	Käina G	katk
Sirli Erenvert	Retla PK	katk.

Poisid 6.-7. klass 3.6 km. 10KP

1. Riho Taba	Tartu Tamme	26.04
2. Ais Uiboupin	Vastseliina G	28.44
3. Markus Puusepp	Vastseliina G	29.07
4. Lauri Malsroos	Saue G	29.12
5. Viljar Kuljus	Vastseliina G	30.54
6. Andres Herm	Vastseliina G	31.52
7. Timo Kaljur	Märjamaa G	32.34
8. Kaarel Borinov	Kärdla KK	33.02
9. Mihkel Järveoja	Põlva ÜG	33.16
10. Toomas Tomson	Põlva ÜG	35.43
11. Joonas Nerep	Türi MG	36.33
12. Kaarel Kure	Põlva KK	36.53
13. Ivar Laes	Kuressaare Vanalinna	38.22
14. Kristjan Trossmann	Retla PK	38.27
15. Alar Assor	Põlva ÜG	40.11
16. Martin Malva	Tamsalu G	40.11
17. Veiko Vunder	Mustla KK	40.51

18. Märt Linnamägi	Varbola PK	41.19
19. Madis Kure	Põlva KK	41.20
20. Tarmo Anton	Mustla KK	42.23
21. Tõnis Uiboupin	Vastseliina G	42.24
22. Allar Pere	Emmaste PK	42.34
23. Timo Simoniantser	Tamsalu G	43.05
24. Jaak Tähnas	Türi MG	44.40
25. Helmet Sklave	Märjamaa G	45.07
26. Rauno Jõgeva	Põlva ÜG	47.20
27. Indrek Pung	Aluvere PK	48.36
28. Toivo Murakas	Aluvere PK	57.54
29. Teivo Tõemets	Aluvere PK	59.18
30. Hans Terasmaa	Mustla KK	1.02.22
31. Risto Bauman	Aluvere PK	1.02.37
32. Kristjan Priilaht	Patküla PK	1.17.27
33. Tanel Tigas	Põlva ÜG	1.24.20
34. Anti Kadakas	Pikavere PK	1.30.23
35. Priit Kuljus	Põlva ÜG	1.30.35
36. Edwin Parksepp	Võru Kesklinna	1.32.22
Märt Koser	Mooste PK	tühist
Cent Laks	Põlva KK	tühist
Raino Tarjus	Retla PK	tühist
Argo Kurme	Retla PK	katk
Kristjan Luuk	Retla PK	katk
Jaanus Mäe	Kärdla KK	katk

Tüdrukud 8.-9. klass 4.4 km 12KP

1. Eveli Saue	Kärdla KK	38.34
2. Anita Karnit	Tln.20 KK	46.00
3. Annika Rihma	Põlva KK	46.49
4. Maarja Punak	Mooste PK	48.53
5. Pilleriin Kokk	Rakvere VW Kool	49.46
6. Berit Roiland	Põlva ÜG	53.44
7. Marit Trei	Põlva ÜG	54.55
8. Triin Prul	Emmaste PK	56.53
9. Evelin Riik	Käina G	1.11.43
10. Derli Mutle	Vilj. CRJ	1.22.23
11. Varvara Guljaeva	Põlva ÜG	1.29.16
12. Epp Nessler	Tõrva G	1.31.59
13. Mailika Hindrikson	Võru Kesklinna	1.32.44
14. Sirli Jaska	Saue G	1.42.29
15. Küllike Soomets	Tõrva G	1.44.29
16. Kaili Sirge	Tamsalu G	1.44.42
17. Meri Kuk	Käina G	1.47.03
18. Triin Limberg	Tamsalu G	1.50.46
19. Anni Nurk	Käina G	1.53.14
20. Angela Enins	Käina G	1.59.18

21. Triin Tomson	Põlva ÜG	2.02.58
Hanneloore Kiiver	Retla PK	katk.
Reelika Holtsmeister	Retla PK	katk.

Poisid 8.-9. klass 5.9 km 15 KP

1. Anti Sklave	Märjamaa G	43.31
2. Tõnis Vaiksaar	Vilj. CRJ	53.24
3. Taivo Timmus	Kärdla KK	54.17
4. Peeter Pihl	Saue G	55.52
5. Tõnis Juursalu	Kärdla KK	57.45
6. Alar Laanjõe	Põlva ÜG	57.45
7. Meelis Kadak	Mustla KK	58.12
8. Eerik Leiger	Kärdla KK	58.32
9. Jaan Tarmak	Tln.RK	58.43
10. Priit Paasma	Mustla KK	59.36
11. Urmet Aru	Kaali PK	1.01.50
12. Reigo Vatsk	Saue G	1.06.03
13. Taavo Soodla	Kärdla KK	1.08.42
14. Tanel Terasmaa	Mustla KK	1.08.59
15. Tanel Taal	Tln.RK	1.09.12
16. Martin Rohtsalu	Aluvere PK	1.13.08
17. Andre Toode	Käina G	1.15.50
18. Tanel Bauman	Aluvere PK	1.16.01
19. Lenno Laid	Käina G	1.16.43
20. Priit Laes	Kuressaare Vanalinna	1.18.09
21. Marko Soidra	Otepää G	1.26.54
22. Erki Säks	Patküla PK	1.27.48
23. Jan Jürgenson	Käina G	1.28.57
Peep Helgand	Põlva KK	tühist
Vallo Isop	Aluvere PK	katk
Tanel Sillamäe	Saue G	katk
Tenek Mäemäekivi	Retla PK	katk
Mart Onemar	Kärdla KK	katk
Gerd Kirsipuu	Saue G	katk

Tüdrukud 10.-12. klass 5.5 km, 15KP

1. Anu Annus	Tln.RK	45.43
2. Anni Raudsepp	Võru Kr G	53.05
3. Kadri Limberg	Tamsalu G	53.41
4. Kerti Torn	Kuressaare AK	55.44
5. Piret Klade	Mustla KK	57.11
6. Mailis Terno	Tln.RK	59.29
7. Helle Trossmann	Türi G	59.46
8. Tiina Raba	Mustla KK	1.01.55
9. Tuuli Mäeots	Võru Kr G	1.03.29
10. Triin Mumme	Tln.RK	1.03.35
11. Ede Pähn	Võru Kr G	1.09.07

12. Janely Leer	Võru Kr G	1.18.36
13. Jaanika Vakker	Saaremaa ÜG	1.25.50
14. Merlin Sibul	Mustla KK	1.28.18
15. Riina Laanjõe	Põlva ÜG	1.29.56
16. Kadi Post	Kärdla KK	1.44.10
17. Annika Toode	Käina G	1.46.06
18. Jane Saumann	Lasnamäe ÜG	1.54.44
Terje Terasmaa	Käina G	katk
Terje Urgard	Mustla KK	katk
Maris Terno	Saue G	katk
Age Poom	Tln.RK	katk
	Mustamäe G	tühist

Poisid 10.-12. kl 7.8 km 20KP

1. Kristjan Gans	Tln.RK	1.0033
2. Tarmo Siimsaare	Võru Kesklinna	1.04.27
3. Urmo Liblik	Türi MG	1.06.14
4. Kalev Külaase	Võru Kr G	1.08.39
5. Kaarel Kallas	Mustla KK	1.10.13
6. Tiit Tähnas	Türi MG	1.10.52
7. Lauri Tuis	Türi KKK	1.12.55
8. Mattias Puusepp	Tartu Kommertsg	1.14.18
9. Mait Vaiksaar	Vilj. JK G	1.17.57
10. Vahur Vaiksaar	Vilj. JK G	1.18.15
11. Siim Kadak	Vilj. JK G	1.18.30
12. Indrek Klaus	Põlva ÜG	1.20.31
13. Jano Järvelaid	Saue G	1.22.20
14. Oliver Ojasoo	Põlva ÜG	1.23.23
15. Erkki Käo	Põlva KK	1.24.53
16. Jürgen Kall	Tln.RK	1.30.18
17. Mihkel Puusepp	Võru Kr G	1.34.14
18. Taavi Tamkivi	Tln.RK	1.38.12
19. Janno Vakker	Kuressaare G	1.38.45
20. Jürgen Einpaul	Tln.RK	1.42.16
21. Veiko Saarestik	Kärdla KK	1.46.25
22. Marko Uibo	Mustla KK	1.52.20
23. Erki Iiv	Saue G	1.54.17
24. Margus Ots	Tln.RK	1.57.24
25. Uku Ojand	Märjamaa G	2.08.36
26. Andrus Vardja	Türi MG	2.10.50
Aivar Antin	Saue G	katk
Alan Vask	Türi MG	katk
Mihkel Lember	Saaremaa ÜG	katk
Markko Aluksaar	Mustla KK	tühist

Järvamaa meistrivõistlused orienteerumises

Holste-Polli 06.09.1998

H21 7.8 km 18KP	
1. - Alar Viitmaa	Lehola 1.10.36
2. - Alar Abram	Rakv 1.13.39
3. 1. Vallo Vaher	JärvaK 1.18.21
4. - Veiko Ulp	Ilves 1.19.26
5. - Mairo Kajur	Orvand 1.25.08
6. - Renee Kütim	Orion 1.25.09
7. 2. Margus Klementssov	Koop 1.27.46
8. 3. Argo Loo	JärvaK 1.34.06
9. - Martin Veermäe	Ilves 1.34.55
10. 4. Kalev Metsis	Esto 1.34.56
11. - Ullar Viitmaa	Lehola 1.39.41

12. 5. Lauri Tuis	JärvaK 1.51.59
13. 6. Kristo Keevend	JärvaK 2.33.11
14. 7. August Albert	Esto 2.36.24
15. - Eerik Lossmann	- 2.38.15
Tiit Tähnas	Esto katk
Priit Poopuu	Esto katk
Priit Överus	Norma katk
Artur Raichmann	- katk
Mati Karu	JärvaK katk
D21 4.4 km 12KP	
1. - Piia Paasma	Lehola 1.08.05
2. - Age Poom	TON 1.12.00
3. 1. Terje Albert	esto 1.31.58
4. 2. Katrin Puusepp	Esto 1.35.58
H16 5.7 km 14 KP	
1. 1. Urmo Liblik	Esto 1.15.25
2. - Priit Paasma	Lehola 1.46.20

3. 2. Jaak Tähnas	Esto 1.52.44
4. - Timo Kaljur	Orvand 1.59.30
D16 4.4 km 12KP	
1. 1. Helle Trossmann	Esto 1.16.06
2. - Piret Talves	Lehola 1.18.01
3. 2. Derli Mutle	Esto 1.22.57
4. - Thea Kaljur	Orvand 1.27.22
D35 4.4 km 12KP	
1. 1. Siiri Poopuu	Esto 1.15.01
2. - Aivi Kaljur	Orvand 1.26.34
Liivi Parik	Otepää katk
H40 5.7 km 14 KP	
1. 1. Paul Poopuu	Esto 1.12.56
2. 2. Aimur Raudsepp	JärvaK 1.23.01
3. 3. Tõnu Taal	TON 1.29.36
4. 4. Ahto Karu	JärvaK 1.35.06

5. 5. Kalmer Keevend	JärvaK 1.35.42
6. - Anti Parik	Otepää 1.40.15
7. 6. Vladimir Tikki	JärvaK 1.43.40
8. 7. Kalev Aun	JärvaK 1.44.28
H50 4.4 km 12KP	
1. 1. Jaan Ollino	JärvaK 1.00.24
2. - Rein Kütim	Orion 1.02.27
3. - Elmo Pärna	Lehola 1.08.28
4. 2. Mati Hürenen	JärvaK 1.20.35
5. 3. Ain Song	JärvaK 1.21.01
6. 4. Kalju Toomas	JärvaK 1.26.14
7. - Osvald Mõttus	Lehola 1.53.06
Rein Indlo	- katk

B-finaal:

Naised	
1. J. Soulard	Fra 27.33
23. K. Kivikas	Est 35.50

B-finaal:

Mehed	
1. S. Wozniak	Pol 26.10
43. L. Beilmann	Est 33.38
48. D. Ainsoo	Est 36.03
49. P. Pirksaar	Est 36.11
T. Kannel	Est DISQ

Tavarada:

Naised	
1. M. Vaher	Est 1:05.07
2. M. Boström	Fin 1:05.12
3. E. Moen	Nor 1:05.44
4. L. Coupat	Fra 1:06.56
5. Z. Fey	Rom 1:07.08
6. T. Bluett	Aus 1:07.32
22. E. Saue	Est 1:12.33
42. K. Rebane	Est 1:19.33
64. E. Madalik	Est 1:35.31

Mehed

1. B. Björnskaard	Nor 1:23.55
2. M. Rjabkin	Rus 1:26.25
3. J. Kahelin	Fin 1:28.16
4. T. Sandvik	Nor 1:28.22
5. E. Wingstedt	Swe 1:29.21
6. R. Wallsten	Swe 1:29.22
35. L. Beilmann	Est 1:43.29
50. O. Käerner	Est 1:50.20
66. D. Ainsoo	Est 1:56.06
89. P. Pirksaar	Est 2:24.17
T. Kannel	Est DISQ

Teated:

Naised	
1. Soome	3:13.18
2. Venemaa	3:17.37
3. Šveits	3:20.11
4. Eesti	3:20.22
5. Saksamaa	3:22.49
6. Norra	3:27.18

M

1. Rootsi	3:19.35
2. Norra	3:23.54
3. Tšehhi 3:30.48	
4. Soome 3:30.59	
5. Šveits	3:36.47
6. Prantsusmaa	3:40.24
15. Eesti	4:13.38

EOLi kalenderplaani 1999. a PROJEKT

Jaauar			
N	21.01	MK-etapp	saabumine Campo Blenio, SUI
R	22.01	MK-etapp	treening SUI
L	23.01	MK-etapp	tavarada SUI
P	24.01	MK-etapp	lühirada SUI
T	26.01	MK-etapp	saabumine Pinzolo, Trentino, ITA
K	27.01	MK-etapp	lühirada ITA
N	28.01	MK-etapp	puhkepäev ITA
R	29.01	MK-etapp	teade ITA
Veebruar			
P	07.02	Eesti MV	lühirada Rakvere OK, Mõedaku
K	10.02	MK-etapp	saabumine Keuruu, FIN
N	11.02	MK-etapp	tavarada Keuruu, FIN
R	12.02	MK-etapp	puhkepäev Keuruu, FIN
L	13.02	MK-etapp	teade Keuruu, FIN
P	14.02	MK-etapp	lühirada Keuruu, FIN
P	14.02	Tartu suusamaraton	Otepää -Elva, EST
E	15.02	MK-etapp	saabumine Otepää, EST
T	16.02	MK-etapp	treening Otepää, EST
K	17.02	MK-etapp	tavarada Otepää, EST
N	18.02	MK-etapp	teade Otepää, EST
L	20.02	Eesti MV	tavarada Kape, Otepää SK, Kääriku
P	21.02	Eesti MV	teade Kape, Otepää SK, Kääriku
K	24.02	EV aastapäev	
Märts			
T	02.03	MK-etapp, Juun. MM	saabumine Batak, BUL
K	03.03	MK-etapp, Juun. MM	lühirada BUL
N	04.03	MK-etapp, Juun. MM	puhkepäev BUL
R	05.03	MK-etapp, Juun. MM	tavarada BUL
L	06.03	MK-etapp, Juun. MM	teade BUL
Aprill			
R	02.04	Suur Reede	
L	17.04	Jüriöö jooks	õine teade TA OK, Keila-Joa
L	24.04	Tiomila	teade SWE
P	25.04	Tiomila	õine teade SWE
R	30.04	ILVES-3	OK Ilves Laguja
Mai			
L	01.05	ILVES-3	IOF edetabelivõistlus OK Ilves, Laguja
P	02.05	ILVES-3	OK Ilves, Laguja
L	15.05	Eesti MV õine	OK West Võiste
L	29.05	Balti MV	Leedu
P	30.05	Balti MV	Leedu
Juuni			
03.-06.06 Põhjamaade MV			
L	05.06	Eesti MV lühirada, ESTO, Järva Karud,	Mustla-Nõmme
P	06.06	Eesti MV teade HD21, ESTO, Järva Karud	Mustla-Nõmme
L	12.06	JUKOLA	teade FIN
P	13.06	JUKOLA	teade FIN
K	23.06	võidupüha	
N	24.06	jaanipäev	
N	01.06	Ilvesteade	OK Ilves Päidla
R	02.06	Ilvesteade	OK Ilves Päidla
L	03.06	Ilvesteade	OK Ilves Päidla
P	04.06	Ilvesteade	OK Ilves Päidla
Juuli			
05.-11.07 Juun. MM BUL			
K	07.07	4EST	Saaremaa OK Karujärve
N	08.07	4EST	Saaremaa OK Karujärve
R	09.07	4EST	Saaremaa OK Karujärve
L	10.07	4EST	Saaremaa OK Karujärve
12.-17.07 FIN5 FIN			
19.-23.07 WMOC (veteranide MM) DEN			
26.-30.07 O-RINGEN SWE			
August			
01.-08.08 MM-võistlused Inverness/GBR			
R	20.08	Taasiseseisvumispäev	
L	28.08	Eesti MV tavarada	OK Orion, Jussi
P	29.08	Eesti MV teade noored/vet.	OK Orion, Jussi
September			
L	04.09	Eesti MV pikk rada	HOK, Hiiumaa
Oktoober			
L	02.10	Suunto Games	ESTO, Järva Karud, Mustla-Nõmme
P	03.10	Suunto Games	ESTO, Järva Karud, Mustla-Nõmme

Klubid, kes soovivad kalenderplaani teha täiendusi, palutakse sellest teatada EOL kontorisse enne 31. oktoobrit. Kiirematele paremad võistluste kuupäevad!

Toimetuse teatab:

Orienteeruja ilmumisgraafik on järgmine:

Nr	Kaastööd hiljemalt:	Ajaleht ilmub:
Nr 9.	23. novembriks	05. detsembril

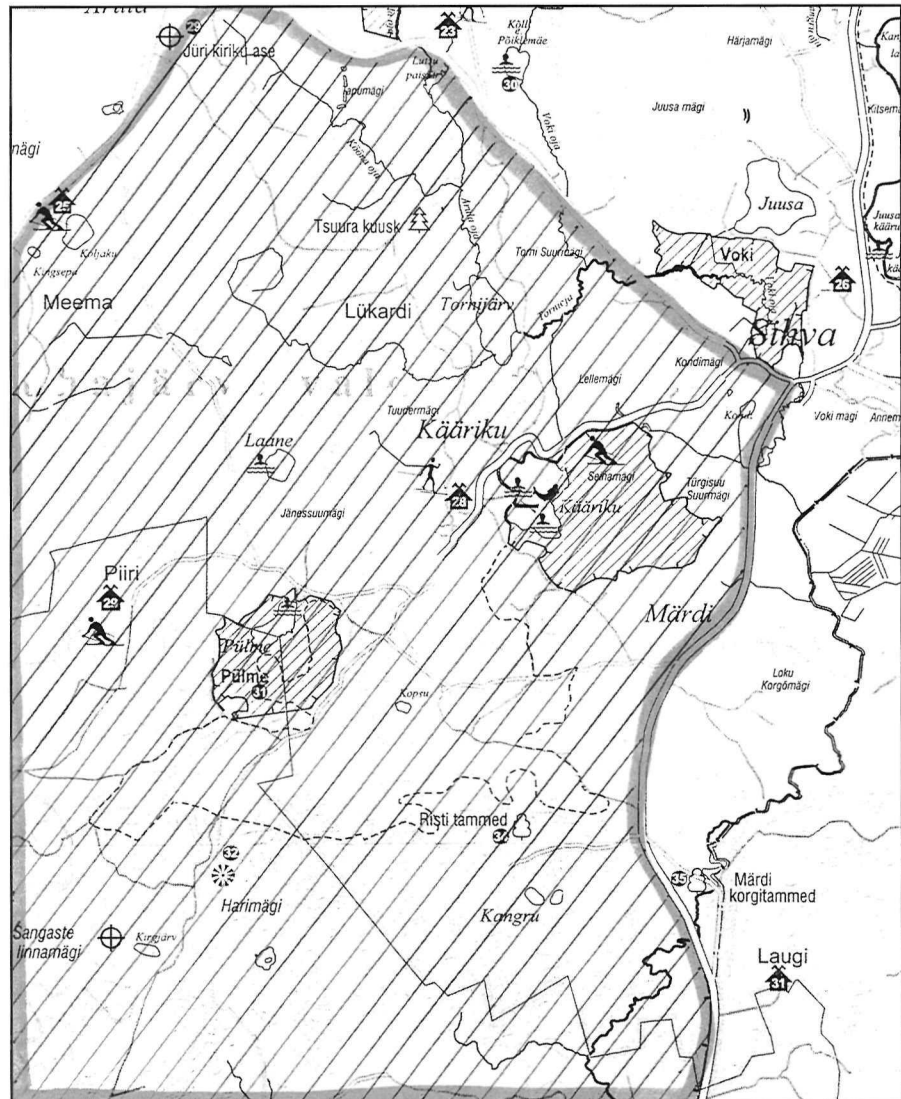
Sügisene kontrolljooks

toimub laupäeval, 31. oktoobril Elvas. Kogunemine Elva lasketiiru II.00.
Meditsiiniline jälgimine dr. Ants Kiviselja poolt.
Teretulnud on kõik soovijad, eriti aga kõik Eesti noorte ja täiskasvanute koondisesse pürgijad.

Tervitades ja rohket osavõttu oodates TÕNU RAID



Maastikud suletud!



1. Kääriku ümbruse maastik on väljaspool stantsionaarseid suusaradasid suletud orienteerumistreeninguteks kuni 21.02.1999.
(skeemil viinutatud osa)
2. Samadel ülaltoodud tingimustel on suletud Mõedaku ümbruskonna orienteerumismaastik, va suusa-, ratta- ja jooksurajad Mõedaku spordibaasi juures (kuni 07.02.1999)

Naudi elu - lase uuel
aastal
Orienteeruja
endale koju postkasti
tuua!

Järgmise aasta ajalehe tellimuste vastuvõtt on juba alanud. Orienteeruja-lehe tellijatele kehtib litsentsi ostmisel soodushind!

ORIENTEERUJA

Toimetaja:

MARET VAHER
Käredatee 16, Audru, 88301, Pärnumaa
tel kodus (244) 64111, tööl (244) 42571

Toimetuse kolleegium:

MATI POOM, TARVO AVASTE,
RISTO ROSTE, MILVI KIVISTIK



EESTI
ORIENTEERUMISLIIT

Regati 1 EE0019 Tallinn Estonia
tel +372 6398681 fax 6398653