

Orienteeruja

JUUNI 2013

nr. 2/132

Balti MV
Haanjamaal

10MILA
reportaaž rajalt

Eesti MV
lühirajal

Võsast väljas Jüri Pärnik

Milline ratas
valida?





Alates oma tegutsemise algusaastast, 1992, on Hekoteki ideoloogiaks olnud meie klientide rahulolu. Oleme kasvanud ja arenenud koos meie klientidega, pakkudes täna võimalikult häid, majanduslikult põhjendatud lahendusi väga erinevatele kliendigruppidele. Tagasiside klientidelt, koostööpartneritelt ja kolleegidelt näitab et oleme olnud õigel teel, kuuludes täna Euroopa ühe juhtivama saeveskiseadmeid tootvad firmade grupi Sorb Industri AB (<http://www.lifco.se/>) koosseisu.

Meie projekteeritud ja valmistatud seadmeid kasutavad Soome, Rootsi, Saksamaa, Belgia, Inglismaa, Poola, Venemaa, Läti, Leedu, Valgevene, Ukraina, Lõuna-Aafrika Vabariigi, Venetsuela ja muidugi ka kodumaised puidutöötajad. Meie toodanguks on:

- palkide sorteerimisliinid
- seadmed saeveskitele
- konveiersüsteemid
- saematerjali sorteerimisliinid
- puidujätmetel töötavad katlamajad
- re-tsirkulatsioonifiltrid ja aspiratsioonisüsteemid
- puidugraanulite tehaste seadmed
- protsesside automatiseerimine



Põrguvälja tee 9, Jüri, Rae vald, 75301, Harjumaa, ESTONIA.
Tel. +372 605 1450 Fax +372 605 1451
<http://www.hekotek.com> e-mail: hekotek@hekotek.ee



**KOOSTÖÖS
SAAVUTAME
ROHKEM!**



Looduse meelevaldas



foto: Külli Leola

Pikast ja külmast kevadest on saanud palav suvi. Kui eelmises ajakirjanumbris oli põhjust kurta, et ilmataat nõõgib külмага ega lase orienteerumisjooksu hooaega alustada, siis alates Jüriööjooksust oleme saanud nautida igati suviseid olusid. Balti meistrivõistlused toimusid lausa kuumalaines ja end pigem põhjamaalasteks pidavatel eestlastel tuli soojematelt lõunamaadelt pärit

konkurentidele neis tingimustes alla vanduda. Neid tulemusi vaadates torkab silma, et noorteklassides ja naiste põhiklassis on meie parimad viimastel aastatel tublisti konkurentsivõimet minetanud. Eestlaste pjedestaalikohtade arv oli tänavu õige napp. Mõnes klassis on juba tegu, et keegi meie omadest esikümnessegi jõuaks, vaatamata sellele, et näiteks lätlased ei olnud kohal kaugeltki oma parimas rivistuses. Oleme oma naabritest küll väiksemad ja seetõttu väiksema potentsiaalse kandepinnaga, kuid varem oleme ju suutnud märksa südimat vastupanu osutada. Siin on mõtlemissainet kõigile meie treeneritele, noorte- ja klubijuhtidele, kellele metsas sebimisest saadava rõõmsa meele kõrval lähevad korda ka sportlikud saavutused.

Kuna kõigi tippsaavutuste aluseks on harrastajaskonna kolemasolu ja arvukus, siis tuletan siinkohal meelde, et 15.–19. juulini toimub Võrumaal Sõmerpalus traditsiooniline EOLi noortelaager, kuhu on avasüli oodatud ka orienteerumisega alles tutvust teha soovivad noored. Seltsis „vanade tegijatega“ saavad lapsed laagris kiiresti kätte selle õige orienteerumistunde, mida ei ole kuidagi võimalik sõnades kirjeldada.

GPS-jälgimine on orienteerumis- ja seiklusspordis kiiresti muutumas igapäevaseks asjaks. Selle hooaja algul on meil Eestis olnud võimalik jälgida liidrite liikumist nii Jüriööjooksul, Balti MV-I kui ka mitmel seiklusspordivõistlusel. Eesti meistrivõistlustel aset leidnud traagilise lõpuga

vigastusjuhtum, mis viis ootamatult meie seast Andres Minni, paneb mõtlema, kuidas tänapäevaseid tehnilisi lahendusi ka orienteerujate turvalisuse aspektist paremini kasutada. Mulle tuleb meelde, et kui olen orienteerumisega seoses maailmas ringi liikudes sattunud meie ala mittetundvatele inimestele selgitama GPS-jälgimise sisu, siis on enamasti nende esimene mõte olnud – ahhaa, nii te siis kontrollitegi, et keegi ära ei kao! Selle peale on mul ikka muie suule tulnud, kuid nüüd arvan, et neil on paljuski õigus. Selles suunas ei ole me jälgimissüsteeme veel arendanud, kuid suur potentsiaal on selleks olemas. Kui kõigi võistlejate liikumist on võimalik on-line režiimis näha, siis ei ole tarkvaraliselt kuigi keeruline fikseerida automaatselt võistlejate liikumismustri äkilised muudatused, mis tekivad tavaliselt just vigastuste tõttu. Siit veel sammuke edasi on iga võistleja pisike hädakommunikatsioonivahend, mis võimaldab korraldajatele SOS-signaali saata. Ja selliste õnnetuste korral, nagu juhtus Andresega, peaksid meil metsas kehtima samasugused reeglid nagu SOS-kutsungi saamisel merel. Kutsung peaks kiiresti levima õnnetusjuhtumi paigast laiali kõigile teistele võistlejatele, kes koordinaatide saamisel viivitamatult appi tõttavad. Vaid selline operatiivsus ja viivitamatu sekkumine kaaslaste poolt oleks sel korral olukorra päästnud.

Oleme looduse sõbrad ja armastame looduses omal käel liikumist. Kuid arvestagem siis ka loodusseadustega, sest loodus on küll ilus, kuid ka ürgne ja karm ning nõuab respekti ja aukartust. Nende ridade kirjutamise ajal olen teel ühele meie spordiala iga-aastasele tähtsündmusele – Jukola teatejooksule Soomes. Ka tänavusele Jukolale on registreerunud üle 16 000 orienteeruja. See on orienteerumise pidupäev ja samal ajal suur väljakutse mitmekümnele ruutkilomeetrile loodusele. Respekteerigem siis üksteist ja loodust, et tagada looduse, meie endi ja meie spordiala jätkusuutlikkus!

Sixten Sild, EOLi juhatuse esimees

Orienteeruja

AJAKIRJA TRÜKIB



PRINTCENTER

Kaanel: 2009. aasta Ilvesteate start
Foto: Ruth Gutmann

Järgmine number ilmub 2013. aasta septembris
Kaastööde tähtaeg on **25. august**

Väljaandja:
Vastutav toimetaja:
Numbri peatoimetaja:
Toimetus:

Keeletoimetaja:
Küljendaja:

Tellimine:

Tellimishind 2013. aastaks 10 €

Toimetusel on õigus kirju ja kaastöid nende selguse huvides toimetada ja lühendada. Kaastöid ei retsenseerita ega tagastata. Toimetus ei vastuta kuulutuste ja reklaamide sisu eest.

Ajakiri Orienteeruja ilmub 4 korda aastas.

Eesti Orienteerumisliit; www.orienteerumine.ee
Maret Vaher, tel 52 32 977, maretvaher@gmail.com
Maret Vaher
ajakiri@orienteerumine.ee
Sixten Sild, Maret Vaher, Mihkel Järveoja, Markus Puusepp, Kersti Ehala, Eva-Maria Truusalu
Milvi Kivistik
Eva-Maria Truusalu
eol@orienteerumine.ee

10€

TELLI AJAKIRI:

www.orienteerumine.ee/ajakiri

- 5 Lühisuudised
- 7 Balti MV 2013
- 12 Järelhüüe Andres Minnile
- 16 Võistlusreportaaž- TOMILA
- 20 Eesti MV lühirajal
- 22 Jõhvi valla MV
- 24 Ilves-3 ja noored korraldajad
- 27 Fotomõistatus
- 28 Evely Kaasiku päevik
- 30 Orienteerumine Sloveenias
- 34 Vösast väljas: Jüri Pärnik
- 36 Matkasport Extar 48 h
- 40 Päevakuline Taavi Pae
- 42 Võistlus, vigastus, verejooks- mida teha?
- 45 0-võistluse esmaabikomplekt
- 46 Kuidas mitte liiga närvi minna?
- 48 Millist ratast soovitada rattaorienteerumiseks?
- 50 Võistluskutsed
- 51 Juhatuse otsused

Hea lugeja

Ühel jaanuari alguse käredalt talvisel nädalavahetusel istusime toimetusega lhaste ratsaspordi baasis ja arutasime ajakirja eelolevat aastat. Loomulikult oleks meil olnud kõigil palju muudki teha, aga meie valik oli ajakiri. Nagu alati, oli arutelul lennukaid ideid rohkem kui nende tegijaid. Jagasime ülesandeid ja andsime lubadusi.

Ükski Orienteeruja number ei sünni ilma pingutusteta, ilma loobumiste ja unevõlata. Alati on neid, kelle lubadused on tugevamad kui käegalöömise ahvatlev kergus. Ja vastupidi. Niisamuti on igal numbril mõni kaasautor, kelle kirjatöö ja pühendumus mind väga rõõmsalt üllatab. Seekordki oli neid lausa mitu. Usun, et sama üllatust tunned ka sina, lugeja, kes sa hoiad praegu käes Orienteeruja 132. numbrit. Endiselt ei väsi ma kordamast: kõigi kaastööd on oodatud aadressile ajakiri@orienteerumine.ee.

Olgu selleks kaastööks näiteks huvitav kaart koos rajaga. Kuna tippude teevalikuid on ajakirjas üsna pidevalt avaldatud, siis oleks vahelduseks päris põnev teada saada, kuidas valivad liikumisteed noorte ja veteraniklasside võistlejad. Tegemist ei pea olema veatu jooksuga, tore on ka analüüsida, miks üks või teine viga tuli. Just kommentaar on huvitav. Eraldi tahaks esitada palve kõikidele, kes võistlustel pilte teevad: kui olete nõus, et kasutame teie pilte koos autori nimega Orienteerujas, siis palun saatke ajakirja aadressile oma fotogalerii aadress. Loomulikult võib saata ka üksikuid fotosid.

Selle numbriga kokkupanekut varjutas traagiline õnnetusjuhtum Eesti meistrivõistlustel. Sellisel hetkel seisatub aeg. Teda tagasi pöörata ei saa. Ainus, mida teha võime, on olla ise paremad, üksteise vastu tähelepanelikumad, hoolivamad, teadlikumad – seda mitte tulevikus, vaid juba täna, praegu. Loodan, et sellist traagilist õnnetust ei juhtu enam kunagi, kuid kindlasti kuluvad ka igapäevaelus ära nõuanded, mida orienteerujatest arstid selles numbris jagavad.

Järgmine number ilmub septembris. Loodan, et seal on põhjust kirjutada meie koondlaste headest tulemustest ja eneseületamistest tiitlivõistlustel, põnevatest o-reisidest ja kõigest toredast, mis orienteerumisega kaasas käib.

Häid lugemiselamusi ja ilusat suve!



Maret Vaher

Teise numbriga peatoimetaja

foto: Eha Jakobson



foto: Tarmo Klaar

OK Ilvesele kümnes Jüriöö teatejooksu võit

MIHKEL JÄRVEOJA

20. aprillil Elvas toimunud 54. Jüriöö teatejooksu võitis orienteerumisklubi Ilves, kellele see oli läbi ajaloo kümnes võit. Eelmisest oli möödas küll juba 12 aastat, aga enne seda oldi võidukad koguni 9 korda järjest (1993–2001). SK 100 võistkond, kes startis veel viimasele vahetusele liidrikohalt, pidi lõpuks leppima teise kohaga, sest lõpuvahetuse meesmehe-võitluses jäi seekord Timmo Tammemäe selgelt Kenny Kivikale alla. 2012. aasta võitjavõistkond Korteyhistu.net lõpetas kolmandana. Samuti kümnendat Jüriööjooksu võitu jahtima läinud SK Saue Tammede võistkonnal seekord aga poodiumile asja ei olnudki, neile 4. koht.

Võistluse alguses tekitas kõige rohkem elevust kohalik mees Veiko Kütt, kes kunagise tubli orienteerujana ja praegu FC Elva keskkaitse jõulise tugitalana võitis avavahetuse (mis mehega tegu, vaata täpsemalt eelmise aasta Orienteerujast 3/2012). Kuna Veiko võistkond jooksis harrastajate klassis, tekitas tema võit mõnes konservatiivses seltskonnas küsimusi ja ärevust, et kuidas ikka nii saab? Tegelikult juhtis Elva linna harrastajate võistkond kogu võistlust veel ka pärast teist vahetust.

Kokku jõudis kiire ja peamiselt Elva linnaparkides joostud Jüriöö teatejooksu finišisse 41 viieliikmelist põhiklassi võistkonda ja 11 kolmeliikmelist harrastajate võistkonda. Põhiklassi võitnud OK Ilvese võistkonda kuulusid Mati Tiit, Elo Saue, Kristo Heinmann, Eveli Saue ja Kenny Kivikas. Harrastajate võitja Elva linna eest jooksid Veiko Kütt, Karmen Alnek ja Priit Viks.

Karused mehed Soomemaal

Juuli alguses Soomes Vuokattis algavate orienteerumisjooksu maailmeistrivõistluste eel on üha enam hakanud maailma tipporienteerujad karusid nägema. Kui kevadel nägi Soomes Oinasvaara kaardil (mida praegu tuntakse Karhuvaara nime all) trenni tehes karu šveitslane Daniel Hubmann, siis hiljuti jooksis prantslasest mitmekordne maailmameister Thierry Gueorgiou Kauhees karuga kokku. Kuna need

maastikud asuvad üksteisest pea 40 km kaugusel, siis ilmselt nägid mehed ikkagi erinevat karu, eks karu populatsioon on põhjanaabrite juures ju elujõuline. Päev enne Gueorgiou karukohtingut jooksid samal maastikul ka meie koondislased Lauri Sild, Timo Sild ja Olle Kärner, kes aga karu ei näinud. Küll aga pidavad nad koos lätlasest maailmameistri Bertuksiga enne MMi Riia loomaaeda minema, et lövi näha.



Jukola teatejooks

Selleaastasele Jämsä lähistel toimuvale Venla ja Jukola teatejooksudele on kirja pannud vastavalt 1236 naiste- ja 1623 meestevõistkonda, kokku 16305 orienteerujaga. Seda numbrit on ületatud Jukola ajaloo vaid korra ja see juhtus eelmisel aastal Vantaas. Siis oli kirjas 16667 startijat, seega 362 võistlejat rohkem kui sel aastal.

Järgmisel neljal aastal toimub Jukola üsna vaheldumisi Helsinki lähistel ja Ida-(Kirde-) Soomes: 2014 Kuopio, 2015 Paimio, 2016 Lappeenranta, 2017 Joensuu. Selline mastaapne võistlus vajab pikka ettevalmistusaega, mida ilmekalt näitab ka fakt, et praegu (juunis 2013) avaldati korralduskonkurss 2018. – 2020. aasta Jukola korraldajate leidmiseks.

WMOC

2. – 10. augustini Põhja-Itaalias Sestrieres toimuvale veteranide MMile on end registreerinud ligi 2800 võistlejat, neist üle 110 Eestist.



10MILA püüab suurendada huvi öise orienteerumise vastu

Selleks, et tõsta noorte huvi öise orienteerumise vastu, annavad 10MILA korraldajad ühele klubile igast Rootsi piirkonnast ühe tasuta osalemisvõimaluse järgmise aasta 10MILA noorteteatel. Piirkonnad peavad ise otsustama, kuidas ja millisele klubile nad selle vaba osaluse kingivad. Stockholmi ja Sörmlandi piirkonnad, mis peavad ühiselt öise o-jooksu piirkondlikke meistrivõistlusi, otsustasid vaba pääsme loosida kõigi öistel osalevate noorte vahel. Igal startival noorel on seega üks „loosikupong“ ja lotoonne korral saab osalusõiguse klubi, kuhu see noorsportlane kuulub.

Suusa-o noorte ja veteranide tiitlivõistlused toimuvad eeloleval talvel Põlvamaal!

Kuigi IOF oli andnud 2014. aasta noorte ja juunioride suusa-o tiitlivõistluste korraldamisõiguse Venemaale, on asjalood nüüd nii, et maailma paremik jagab medaleid järgmise aasta veebruaris hoopis Põlvamaal.

Venemaal pidi võistlus algsete plaanide kohaselt toimuma Volhovi jõe ääres asuvas naftatöötlemislinnas Kirišis. See maakonnakeskus asub Leningradi oblastis, ca 120 km Peterburist kagus.

Omapaheliste jagelemiste tõttu muutsid venelased vähem kui aasta enne võistlust meelt ning soovisid kohalike korraldajate kogenumatusele viidates viia võistlused üle Uuralitesse - Tšeljabinskisse. Sellega IOFi ski-o komitee nõus ei olnud (liiga kaugel Euroopast, suured transpordikulud) ja hakkas uut korraldajat otsima. Miks korraldajate otsingu käigus eestlaste poole pöörduti, võib iga lugeja ise arvata. 17. juunil saabuski EOLi IOFist ametlik kinnitus ning OK Põlva Kobras alustab võistluste ettevalmistusega.

Lisaks juunioride MMile, Noorte EMile ja Veteranide MMile soovitab IOFi suusaorienteerumise sportlaskomitee korraldada samal ajal ka WRE (*world ranking event*) võistluse meeste ja naiste põhiklassis.

Kui palju meid on? 2012. aasta numbrites

Märtsikuu lõpupäevil eelmise aasta statistikat uurides libises pilk korduvalt aknast välja lumevallidele, mis justkui illustreerisid tõdemust, et 2012. aasta oli orienteerumisele hea aasta – ilma tõttu ei jäänud ükski võistlus ega päevak ära ja osavõtuarvud olid ka viimaste aastate suurimad.

Stardikordade arvu järgi on päevakud jätkuvalt orienteerumise näoks – 2012. aastal kogunes 42 425 päevakustarti. Jättes võrreldavuse huvides arvestamata novembri ja detsembri on stardikordade numbririda olnud järgmine: 2007: 37169; 2008: 40583; 2009: 43472; 2010: 39296; 2011: 38 263. Vahepealse paari aasta mõõn on ületatud.

Konkurentsituatsioon suurim on päevakutel osalevate EOLi koodiomanike arv – 5285, kellest 4125 inimest osaleb ainult päevakutel. Nädalavahetustel toimuvate võistluste korraldajatel peaks see number huvi tekitama. Siit küsimus korraldajatele: kas kõik need 4125 inimest teavad, millal sinu võistlus toimub?

Veel üks number köidab tähelepanu – ainult korra päevakul startinute arv – 2605 (nii koodiga kui koodita startijad). Tähelepanu ja mõtlemist väärrib ka selle arvu suur kasv võrreldes varasemate aastatega (ca 1000 isikut). Tõsi, osavõtust tuleb koolide ühisürituste arvele kirjutada. Siiski, kuidas korra metsas käinuid teist ja kolmandat korda orienteeruma meelitada? Proovida tasub, sest suur samm on juba astunud – inimene on olnud nõus kaardiga metsa minema.

Võttes kokku päevakud, nädalavahetuse võistlused ja rogainid, siis võib tõdeda, et 2012. aastal võttis kaardi kätte kokku 6824 inimest.

PEEP OTSTAVEL

Esimene dopingujuhtum orienteerumises toob Eestile medali



Natalja Tomilova, kelle parimad päevad olid 5-6 aastat tagasi, kui ta vene rahvuskoondises suurvõistlustel medaleid võitis, on viimastel aastatel armeesportlasena keskendunud militaarsüsteemi võistlustele ja võitis tänavu Annecys lühirajal kulla, jättes Daisy esimesena medalita. Nüüd on selgunud, et ta andis positiivse dopinguproovi, jääb medalist ilma ja saab kaheaastase võistluskeelu.

Maailmameistrivõistluste korraldamine on täies hoos



Augustis Lääne-Virumaal toimuvate rattaorienteerumise täiskasvanute ja juunioride maailmameistrivõistluste korraldamine on täies hoos. Võistlustele on tänaseks registreeritud 301 sportlast 26 erinevast riigist.

Mai algusel külastas Eestit Rahvusvahelise Orienteerumisföderatsiooni (IOF) esindaja Sandor Talas. Võistluste korraldaja, Rakvere orienteerumisklubi, vaatas koos Sandor Talase, Eesti Orienteerumislidu juhatase esimehe Sixten Silla ning kaartide ja radade kontrollija Markus Puusepaga üle radade eelplaneeringud.

Korraldatud on ka esimene ametlik maailmameistrivõistluste treeninglaager,

millest võtsid osa Eesti, Soome ja Poola rattaorienteerumiskoondiste liikmed. Lääne-Virumaa erinevatel maastikel toimunud treeningvõistlustest võttis osa ka maailma edetabeli kolmas mees Jussi Laurila. Naisi oli maailma edetabeli esikümnest kohal koguni neli, eesotsas pooltari Anna Kaminskaga. Sportlased jäid treeningute ning maastikega rahule, Jussi Laurila kiitis hea nähtavusega ja kiiret Pikasaare rada. Järgmine ametlik treeninglaager toimub Eestis 22. kuni 25. augustini.

26.-31. augustini toimuvaid MMvõistlusi korraldab Rakvere Orienteerumisklubi koostöös EOLiga. MMiga samaaegselt on kõigil orienteerumissõpradel võimalik osaleda ka avatud võistlusel. 30. augustil on Rakveres huvilistele avatud sprindirada ja 31. augustil Valgehobusemäe ja Nelijärve maastikel tavarada.

Lisainfo www.raok.ee

JONAS OJA



2013. aasta Balti MV ehk Kuura teine tulemine

SIXTEN SILD

Balti MV 2013 peakorraldaja

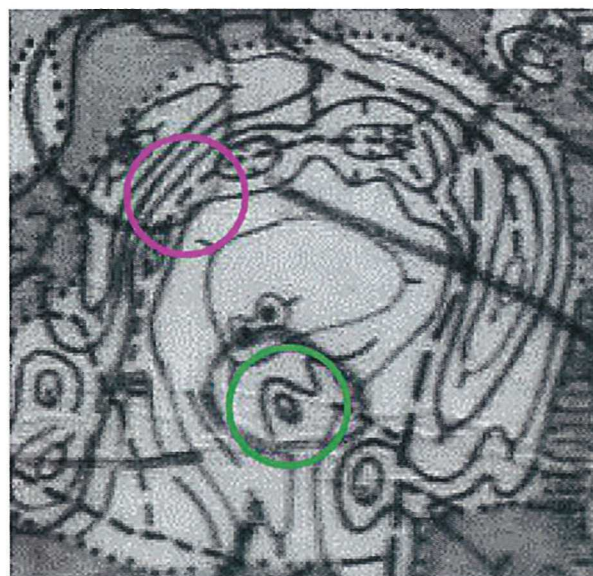
Tänavused Balti meistrivõistlused toimusid maastikul, millest suuremat osa kasutati orienteerumiseks esimest korda 40 aastat tagasi ning ülejäänud oli üldse orienteerumiseks kasutamata. 1973. aastal peeti Ruusmäe-Kuura-Käänu kaardil 14. Eesti-Leningradi matškohtumine. Sellest Eesti koondise triumfiga lõppenud võistlusest on põhjalikult kirjutanud Vello Viirsalu oma 1999. aastal ilmunud raamatus „Eesti orienteerumiskoondiste esimene veerandsajand (aastad 1960–1985)“. Vello oli koos võrokese Arno Huigiga ise matškohtumise kaardi autor ja rajameister ning just tema pakkus 2010. aastal välja idee Kuura sobivusest Balti meistrivõistluste areeniks. Kuna Vello toonaste sündmuste meenutused on päris põnev lugemine, siis meenutame siinkohal üht-teist põnevamat Kuura esimesest tulemisest Eesti orienteerumisse.

Kuura kaart sai Eesti orienteerumises innovatiivseks uudse mõõtkava tõttu, milleks kaardistajad valisid 1:16 667 (1 km maastikul vastab 6 cm kaardil). Sellise lahenduse saamisloost kirjutab Vello Viirsalu oma raamatus järgmiselt: „Ettevalmistustöid 1973. aasta üleliidulisteks võistlusteks alustati 1972. aastal. /.../ Suurem osa tehtud kaarte valmis Võru linnast lõunasse jäävale Haanja kõrgustikule.

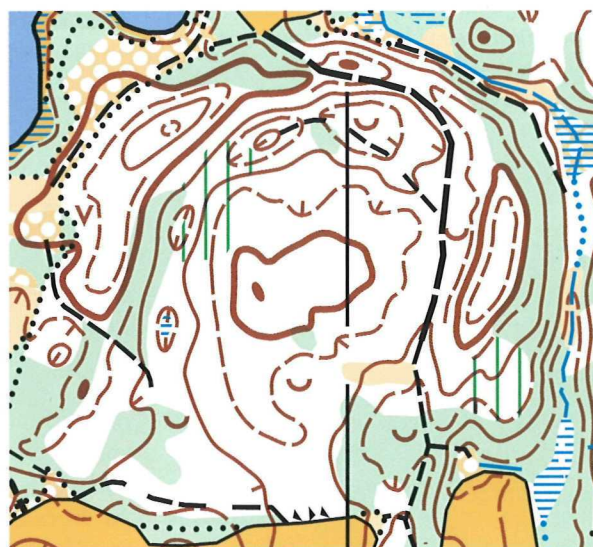
Meie Arno Huigiga korrigeerisime Ruusmäe-Kuura platsi Riia-Pihkva kivi-tee ääres, kus peeti Eesti-Leningradi matš 30. juunil ja 1. juulil 1973. Aluskaardiks oli meil kasutada 1:10 000

topograafiline kaart, kuid see oli kohati hal- tuura – seda sai uskuda üksnes suurte teede ja lagedal oleva reljeefi, aga ka metsa- ning lagedapiiride osas. See-eest metsaalad, väikesed metsateed, soolapid ja reljeef met- sas vajasid ilmingimata parandamist. Kohati tundus, et kaarditegijad polnud suurtelt teedelt metsa pööranudki.

Ruusmäe-Kuura poolavatud orien- teerumismaastik oli hästi mosaiikne ning kaart sai oma paljude objektidega



Sõorumäe paradoks 1973. aasta kaardil



Sõorumäe 2013. aasta kaardil

kohati nii kirju, et sel ajal valdavaks olnud mõõtkava 1:20 000 osutus halvasti loetavaks ja nõudis uut suure- mat mõõtkava. Kui Eestis kasutati kuni 1971. aastani o-kaarte mõõtkavas 1:25 000 (st 1 kilomeetrile maastikul

vastas 4 cm kaardil), oli 1973. aastaks valdavalt üle mindud juba mõõtkavale 1:20 000 (1 kilomeetrile maastikul vastas 5 cm kaardil). Meie Arno Huigiga planeerisime oma must-valge fotokaardi valmistada järgmises mõõtkavas (nn 6-sentimeetri kaart), st 1:16 667, sest objekte sai kaardile liiga palju ja kaart polnud enam hästi loetav.

Arne Kivistik on kirjutanud:

Mõõtkava suurenemise põhjuseks on kaardistatavate objektide arvu suurenemine ning vajadus parandada kaardi loetavust. Võttes aluseks must-valgete o-kaartide orientiiride tiheduse (KP-kohaks sobivate objektide hulk kaardi tihedamast osast võetud ringis, $r = 150 \text{ m}$), võiksid Eesti o-kaardid olla järgmises mõõtkavas: nõrgalt liigestatud aladel 1:25 000 (tihedus kuni 10 orientiiri), keskmiselt liigestatud aladel 1:20 000 (orientiire 10–20) ja tugevasti liigestatud aladel 1:16 667 (orientiire üle 20).

Ruusmäe kaardil lugesin selliseks tiheduseks 24–25 objekti ($r = 150 \text{ m}$).“

Matškohtumise tulemustest kirjutab Vello Viirsalu järgmist:

„Eestlased võitsid matšil peaaegu kõik, mis võita andis – esikohad nii individuaalselt (Johannes Tasa ja Maire Raid) kui teatejooksudes (Mati Poom, Koit Paasma, Johannes Tasa ning Ilona Vanaveski, Milvi Kivistik, Ira Saar) ning said ka ülekaaluka üldvõidu. Eesti koondivõit (kümne seas kuus eestlast), eriti aga naiste ülekaalukas kaksikvõit (kümne seas viis eestlast), samuti puhas töö teatepäeval. Ilmselt mõjutas leningradlaste esinemist neil puuduv ning seetõttu nende orienteerujatele võõras ja harjumatu tüüpi maastik. Kuigi maastik tundus kaardi järgi olevat küll avatud ja igas suunas nähtav, polnud ta aga tegelikult üldse hea nähtavusega ning ei andnud seetõttu veidigi pealiskaudsemale võistlejale küllaldaselt informatsiooni ega pakkunud ka selgelt äratuntavaid kohti maastikul.

Leningradlaste masendav kaotus matšil ja selle põhjuse ebamäärasus mõjusid neile niiviisi, et sellise suure kaotuse põhjuseid otsides oletasid nad (rajameistri poolt meelega tehtud?) kaardivigu. Näiteks – nagu oleksid kaardil olev N-S-suund valesi joonistatud. Külaliste sellise arvamuse peale pakuti neile võimalust kontrollida kaardi ja maastiku vastavust teatepäeval. Rajameister ja esindaja kummastki



Teatejooksu dramaatilist lõppu sai jälgida otse maastikul

foto: Dace Buža



Kuum ilm küpsetas tavarajal korralikult läbi nii Vytautas Beliūnas'e (nr 45) kui Lauri Silla (nr 46)

foto: Mihkel Järveoja

võistkonnast määrasid SF-paiga lähedase metsasihi asimuudi. Mõõtmisel saadud asimuudid metsas ja kaardil osutusid kõigil mõõtjatel vea piires ühesuguseks.“

Eriti huvitav on Vello Viirsalu ülestähendustest lugeda juhtumistest ühe ebatavalise reljeefiga maastikuosas Milvi Kivistiku meenutusena: „Teise vahetuse teise punkti ees oli tihe rada-devõrk, mille olin eile, suunaraja päeval, endale selgeks teinud. Mõtlesin, et küllap mõni siin ikka lõksu langeb. Nii ka oli. Pärast punkti nägin, et minu ees ületas suurt lagedat välja ainult üks Leningradi naine. Tegelikult otsustas teatevõistluse meie kasuks hoopis kolmas, reljeefi-KP, mis paiknes ühe metsase mäe segastes oludes. Mägi ise meenus sügavat vulkaanikraatrit keskel asuva künkaga, seega tekkis välisvalli ja sise-mise künka vahele kitsas, ümber künka kulgev org (taolist reljeefivormi, aga

väiksemat olen kohanud veel Sangaste linnamäel). Kui esimesel päeval asus naiste punkt idapool küngast augus ja meeste KP välisvallil, ei tekkinud punkti läbimisega kellelgi raskusi. Teatepäeva punkt oli aga paigutatud eelmise päeva meeste KP-st 40 meetrit sissepoole ja 10–15 meetrit madalamal kitsas orus kulgevale loomarajale. Selle kavala nipi lugesin kaardilt vist ainsana veatult välja ning sain seal väga suure edu järgnevate ees.“

Kõnealust kohta nimetavad kohalikud Sõorumäeks ning orienteerujatel seal tekkinud raskusi uurinud Ilmar Kask on seletanud toda erandlikku nähtust niimoodi: „**Sõorumäe paradoksiks** võiks nimetada ühte võistlustel suhteliselt harva esinevat, kuid iseloomulikku juhtumit, mil orienteerujad ei suuda neile harjumatu maastikuvormi (ja seega ka KP paigutust sellel) kaardilt kohe õigesti välja lugeda ja endale lahti



foto: Mihkel Järveoja

Hoogsa sammuga Olle Kärner, tavarajalt temale tubli 4. koht

mõtestada. Sageli põhjustab segadust just see, kui mägi ja org paigutuvad vastastikku ebaloogiliselt (seda muidugi võistleja arvates).“

Vello Viirsalu jätkab: „Niisiis on sel juhul tegemist eksitava paradoksiga. Paradoksi vasteks annab ÕS: mõistusevastane (ebatavaline) nähtus.“

Sõorumäe paradoks on laua taga kergemini välja-loetav kaardinäidiselt, kus on näha ümara ning paarisaja-meetrise läbimõõduga Sõorumäe salakaval reljeefipilt. Vt Sõorumäe paradoksi vanal kaardil – kagupoolne kahest KP-st on naiste individuaalpäeva KP mäe otsas augus (roheline) ja loodepoolne on teatepunkt teerajal oru põhjas (violettne).

Siinkohal on sobilik ära tuua geograafist orienteeruja Ilmar Kase muljed käigust samasse paika 2006. aasta sügisel: Tõenäoselt on Sõorumägi üks jääajast jäetud pinnavorm – mõhn, või õieti kaksikmõhn, mis aga seal ümbruses tundub võõristavana oma üksiku paigutuse ja liiga korrapärase kjuu tõttu. Mõhn on positiivne pinnavorm – kungas, seljak jmt. Mõhnadega koos, nende kõrval on alati ka negatiivsed pinnavormid – nõod, orud.

Mõhnad ja paljudest mõhnadest moodustunud mõhnastikud on pöördpilt jääliustiku sulamisel valitsenud oludest – seal, kus praegu on mägi, oli liustiku sulamisel veega täitunud nõgu, kuhu kuhjusid setted. Seal, kus asub nüüd nõgu, oli jääpank, mille sulamiseks kulus palju aastasadu ... See on mõhnade paradoks, et mägi ja org võivad olla, ja tegelikult ongi, vahel ebaloogilises kohas – kui kõikjal ühest ja samast mõttemallist lähtuda.

Muide, Sõorumäe kandis on korduvatest jääaegadest maha jäänud sadakonna meetri paksused settekuhjumid, nii

vaidavad geoloogid. Ja Haanja kõrgustiku kohal laiusid kord jääjärved, milles leidis suuri ja väikeseid jääsaari ... Ühe säärase üksiku väikese jääsaare keskel oli jääjärvik ja siit saigi alguse tänane Sõorumägi. Üks korralik orienteerumiskaart on minu arvates parim asi, mis Haanja või Otepää kõrgustiku pinnavormide tekke kohta midagi öelda võib.

Sõorumägi ei ole ilmselt kunagi olnud linnamägi, kuigi mäe kjuu seda veidi meenutab. Ja Sõorumäe sõorjad vormid ei ole arvatavasti mäele siiski nime andnud, see ei tarvitse üldsegi olla seoses sõnaga 'sõör' (ring, ringjoon). Lõuna-Eestis on laiemalt levinud selles tähenduses sõna 'tsõör'. Keelemeeste arvates on sõna 'sõörd' (omastav – 'sõõru') Võrumaal kasutusel olnud tähenduses 'ale, mullaga katmata küttis'. Mujal Eestis veel tähenduses 'aedade, põldudega jne piiratud väiksem kodulähedane heinamaa; põllulapp' või 'hagudest ja okstest tara'. Maainimese esmane huvi oli muidugi maa, maaharimine, aletegemine. Ale, põld, heinamaa.“

Huvitava võrdluse 1973. aasta Eesti-Leningradi matši ja 2013. aasta Balti meistrivõistluste vahel saame võitjate kiirusi kõrvutades. Vello Viirsalu: "Meeste rajal läbis võitja Johannes Tasa 11,8 km ajaga 1:17.34, seega kulutas ta linnulennulisele kilomeetrile 6,6 min (teiseks jäänud Jaan Miljan 6,8 min/km). Naisteklassi võitja Maire Raid läbis 6,2 km raja ajaga 53:00, läbides kilomeetri keskmiselt 8,5 minutiga. Teatejooksus olid parimateks kilomeetriaegadeks Tõnu Raidi 7,4 min/km ja Irina Ivanova 8,2 min/km.“

Tänavu läbis meesteklassi võitja Timo Sild 13,9 km ajaga 1:19.19, mis annab keskmiseks kiiruseks 5,7 min/km, naiste võitja Indre Valaite vastav näitaja 9,0 km rajal ajaga 1:08.08 oli 7,6 min/km. Teatejooksu rajad kulgesid tänavu poole ulatuse maastikuosal, mida 40 aasta eest ei kasutatud ning lätlasest maailmameister Edgars Bertuks näitas siin kiirust 4,9 min/km, naistest leedulanna Aušrine Kutkaite 6,3 min/km.

Oluliselt suuremate kiiruste põhjusena tänavu võib kindlasti esile tuua mitmeid objektiivseid asjaolusid: võistluste toimumise aeg oli tänavu mai keskel, 1973. aastal 30. juuni ja 1. juuli – siit tuleneb oluline maastiku läbitavuse vahe



foto: Dace Buza

Teatevõistlus oli tasavägine algusest lõpuni. Esiplaanil Timo Sild, kannul Edgars Bertuks ja Vilius Aleliunas. Finišijooneks oli järjestus kahjuks ümber pöördunud



Start - 1KP: P. Pihl 4:20 (13), L. Sild 4:03 (5), E. Bertuks 4:13 (10). **1-2KP:** Y. Tambasov 11:40 (4), T. Sild 11:29 (3), E. Bertuks 11:43(6). **4 - 5 KP:** T. Sild 22:14 (1), Y. Tambasov 22:46 (2), L. Sild 23:41 (4), O. Kämer 24:21 (7). **12 - 13KP:** T. Sild 42:29 (1), K. Jaudzems 48:07 (6), Y. Tambasov 52:50 (13), E. Bertuks 52:56 (14), V. Aleliūnas 57:08 (25)

lehestiku ja rohurinde erineva kasvujärgu tõttu; võimalik keskmise läbitavuse üldine paranemine kõnealusel maastikul; kaardi mõõtkava mõningane erinevus 2013. aasta kasuks (1:15000), kaardi parem loetavus, suurem täpsus ja detailsuse aste, võistlejate parem varustus jms. Kasutades tänaste ja toonaste tipptegijate jooksuvõime kaudselt võrdluseks erinevatel jooksuvõistlustel saavutatud tulemusi, ei ole mingit

põhjust arvata, et tänased tipud oleksid füüsiliselt märkimisväärselt kiiremad. Pigem vastupidi. Aga arvukad tehnilise progressi tegurid kallutavad vaekaussi üha enam tänapäeva poole.

Tänavuse kaardi autoriks oli Kalle Kalm, viimased parandused tegi rajameister Markus Puusepp. Kaart sai rahvusvahelise tiitlivõistluse tavarajale kohaselt 5 m kõrgusjoonte vahega (1973. aastal 4 m). Erakordselt hilise

kevade tõttu oli teateradade maastikuosal punktikohtade inspekteerimisel veel põlvini ulatuv lumi, mille tuisistuse sa sai üks teate KP paigutatud ühte kahest kaardistatud lähestikku asetsevast august, kuid võistluste ajaks oli seal lume alt välja sulanud lausa neli auku, tekitades osalejate seas mõningast elevust.

Rajameister kasutas meeste ja naiste põhiklassi rajal hajutuseks nn



Eestile töid tavarajalt medaleid Oliver Kütt (M16, 3.), Kaisa Rooba (N14 3.), Doris Kudre (N16 3.), Timo Sild (M21 1.), Triinu Rooni (N18 3.) ja Anu Akerman (N21, 2.)

foto: Mihkel Järveoja

liblikat, kusjuures meeste rajal oli see tavatult keerulise ülesehitusega, nii et mitte ainult rajal olijatel, vaid ka GPS-tracking'u jälgijatel oli sellest üsna keeruline aru saada. Tulemuseks oli igatahes hea hajutus ja valdavalt positiivne tagasiside võistlejatelt. Raskeimaks vastaseks oli kõigile seekord hoopis 30-kraadine leitsak.

Individaalpäeva tulemustest rääkides tuleb esile tõsta Timo Silla võitu meesteklassis, mis koos Olle Kärneri neljanda ja Lauri Silla kuuenda kohaga rääkis meie meeste paremiku heast ja ühtlasest tasemest. Naistest sekundeeris neile Anu Akerman väga tubli teise kohaga, vaid 41 sekundi kaugusel kullast. Noorteklassides tõi Eesti koonnisele klassis N14 hõbemedali Kaisa Rooba. Pronksi saavutasid klassis N16 Doris Kudre ning klassis N18 Triinu Rooni. Poiste ainukese medali eest kandis hoolt klassis M16 pronksi võitnud Oliver Kütt. Võistkondlikus arvestuses läks esimese päeva järel juhtima Leedu 988 punktiga, teine oli Eesti 928 punktiga ja kolmas Läti 874 punktiga. Peterburi ja Valgevene punktisaagiks oli vastavalt 503 ja 349 punkti.

Teatepäev ei olnud seekord Eesti päev. Kuues võistlusklassis välja jagatud 18 medalist jäi peoperemeeste saagiks vaid kuld klassis N20 (Evely Kaasiku, Laura Joonas, Triinu Rooni)

ja kaks pronksi – klassides N21 (Kirti Rebane, Merike Vanjuk, Anu Akerman) ja M21 (Peeter Pihl, Lauri Sild, Timo Sild). Päeva naelaks kujunes tihe rebimine meesteklassis, kus korraldajate näpuvea tõttu sattusid kolme Balti riigi esindusmeeskonnad jooksma algusest lõpuni ühte ja sama hajutusvarianti. Kõik võisid veenduda selles, et need kolm meeskonda olid konkurentidest selgelt üle, vahe jälitajatega kasvas üha ja oli lõpuks ligi kuus minutit. Kolme esindusvõistkonna teatevahetustes ei olnud aga nende omavaheline vahe kunagi suurem kui 17 sekundit – see on just see vahe, mis meie ankrumehel Timo Sillal jäi pika lõpuspuurdiga lõpuks võidu saavutanud Leedu võistkonnaga. Läti meeskonna pressis lõpukilomeetril hõbedale maailmameister Edgars Bertuks, saades sellega tavaraja võitjalt väikese revanši (tavarajal tuli Bertuksil leppida pronksiga). Suuremas osas ankrumehel, kuid teatejooks on juba kord selline võistlus, kus võib juhtuda, et lõpptulemuse otsustab ikkagi vaid finišipurt. Seekord olid konkurendid selles elemendis meist tugevamad. Kaotus on aga parim õpetaja. Selles mõttes olid suurimad kasusaajad meie esindusmeeskond ja võistluse korraldajad.

Kahe päeva summas saavutas üli-võimsa võidu Leedu 1614 punktiga,

teine oli Läti 1356 punktiga, Eesti kogus kolmandana 1287 punkti, Peterburi neljandana 722 punkti ja Valgevene viiendana 461 punkti.

Peterburi võistkonna initsiatiivil anti tänavu esimest korda välja karikas parimale võistkonnale noorteklasside arvestuses, ja siin oli paremusjärjestus: 1. Läti 748 p, 2. Leedu 716 p, 3. Eesti 556 p, 4. Peterburi 532 p, 5. Valgevene 104 p.

Järgmise aasta Balti MV toimumiskoht jäi hetkel lahtiseks. Senise rotatsiooni jätkumisel kolme Balti riigi vahel peaks korraldajaks saama Leedu, kelle esindajad ka oma valmisolekut deklareerisid. Kuid Valgevene alaliit oli kõigile ootamatult vahepeal teinud nii kõva ettevalmistustööd, et tuli tänavu kohale lausa valmistrükitud plakatitega, mis kutsusid järgmisel aastal Balti MV-le Polotskisse Lääne-Dvinaa ääres. Ühisel nõupidamisel lepiti siiski kokku, et Balti riigid on sellisest lahendusest huvitatud vaid juhul, kui valgevenelased suudavad organiseerida võistkondadele tasuta viisad ja nende ladusa hankimisprotseduuri. Lõpliku otsuse langetavad alaliitude esindajad tänavusel MMil juulikuus Vuokattis. Selle ajani on valgevenelastel aega leida viisaküsimusele kõiki osapooli rahuldav lahendus.

KÜLM – see on ainult emotsioon!

Andres Minn

25.07.1957 – 11.05.2013

Tänavused Eesti meistrivõistlused lühirajal said saatuslikuks ühele meie seast – Andres Minnile. Paljudele meist oli Andres ehk Minn, nagu sõbrad teda kutsusid, hea tuttav, mõnus võistluskaaslane, klubikaaslane, sõber. Tema kustumatu seiklusjanu ja murdumatu võitlejahing, mida allpool meenutavad tema kaasteelised, ei jätnud teda ka tema viimases võitluses. Harjununa iseseisvalt raskustega toime tulema jäi ta oma põhimõtetele truuks ka ülimalt kriitilises olukorras. Asjaolude kurb kokkusattumine jättis meid ilma heast sõbrast, kuid olgu meile mõningaseks lohutuseks teadmine, et meile kõigile paratamatut lahkumist oli Minn ise ikka soovinud just sellisena – tegutsedes, võideldes ja alla andmata.



foto: erakogust



Üks SMS, mis senimaani minu telefonis alles ja mida ma vahel ikka loen, on Minni saadetud ning aastast 2006: „Külm on ainult emotsioon, olge sellest üle, mõelge soojalt. Minn, kamina ees“. Minu (meie kõigi) jaoks oli see esimene talvine pikk võistlus Lõuna-Poolas. Oli seikluse kolmas öö, lumetuisk ja Sniezka mäed. Oli metsikult külm, vist kõige külmem hetk sellel võistlusel üldse ja otsisime mingisuguse ehitise juurest tuulevarju. Täpselt siis see SMS Minnilt saabus. Need sõnad on mind hiljem palju kordi aidanud rasketel hetkedel. Heiti Hallikma

Esimest korda kohtasin Minni Matkaspordi 36-tunni seiklusvõistlusel Kõrvemaal (2003). Meelde jäi see, et nende võistkond kandis kaasas pliiti! Varustuses oli nõutud priimust, aga neil oli lausa kopsakas matkapliit kaasas! Pilvi keetis sellega kanuus putru! (Kolmas võistkonnaliige oli endine rahandusminister Mart Opmann.) Aastatega oli nende seikluspordi-alane areng silmnähtav: putru nad rajal enam ei keetnud ja sömist jäi järjest vähemaks. Viimasel ühisel seiklusel sõin mina üksi rohkem kui Pilvi ja Andres kahepeale kokku!

Randy Korb



Oli see Lätis või Leedus, olid need baltikad või mõni muu võistlus, aga millalgi eelmise kümnendi keskel, õhtusel ajal, majutuspaigas see oli. Grupi Eesti orienteerujate juurde astus üks mees ning teatas: „Nüüd hakkab koosolek.“ Ja siis ta rääkis, ja oli huvitav ning lõbus. Nii minu tutvus Minniga alguse sai ja jätkus Peraküla Kruppis Xdreami tehes ning varakevadeti Ruusal treenides. Meenutan... ja tunnen puudust neist koosolekutest.

Raul Olesk



2010. aasta sügisel seiklusspordi MMI lõpu-kilomeetritel Hispaanias astusin Minni ja co-ga kaasa. Neil oli käimas kuues järjestikune päev sportimist, minul tegemist aktiivse pealtvaatamisega. Ilmselt sellest raskest pingutusest läks mul nina vesiseks ... ja Minn ... ta tõmbab elegantse liigutusega seljakoti võotaskust paki salvrätte ... Väljapeetud, soliidne - mis iganes olukorras.

Elo Saue

Mulle meenub, kuidas Minn põhjendas pärast nädal aega kestnud seiklusspordi MMI, miks ta magama ei lähe: „Arula vanasõna ütleb, et ega magavale joodikule õlu suhu ei jookse!“

Tiit Tähnas

Multispordivõistlustel nähakse kõiksugu veidraid olendeid ja asju (hallutsinatsioonidena - toim). Ei teagi, kus ja millal (kuna see on selline üldine seltskonnaliige), aga Minn nägi ükskord Sipsikut!

Margus Marrandi

Eks ta üks paras pujään oli ja nii mõnigi kord ei saanud ma aru tema tõredast karusest olekust ja sellest, miks ta tegi haiget oma kõige kallimatele - ise sealjuures kannatades! Mõistmine tuli hiljem.

Minn oli hästi aus mees. Ta võis jätta oma negatiivse hinnangu välja ütlemata, aga kõik see, mis ta ütles, tuli alati südamepõhjast. Ka komplimendid, ta tegi tõeliselt vanakoolimehe komplimente. Nii et väljaeldu oli vaid killuke sellest, mis jäi ridade vahele.

Minn armastas mõnusat olemist: nalja, head sööki-jooki ja seltskonda. Tema naer oli hästi tore - see tuli samuti südamepõhjast. Naer võis alata vaigse pugistamisega, aga lõpuks kasvas sellest ikka välja suur kõrvuni suuga naer.

Maret Vaher



*Minu esimene 36-tunni matkasport lõppes vägeva hallutsinatsioonielamusega. Kui sellest sõpradele särasilmi jutustasin, ütles Minn: „Nüüd sa siis tead, Kersti, miks me seda ala teeme.“ Selliste ütlemistega – tõsine tõdemus huumori kastmes – puuriski ta teisi hingi. Minn oli põhjatult emotsionaalne kuju ja väga põhjalik tegutsesja. Mind pani ta elu töölistuse üle mõtlema. Mäletan. Head teed sul minna!
Kersti Ehala*

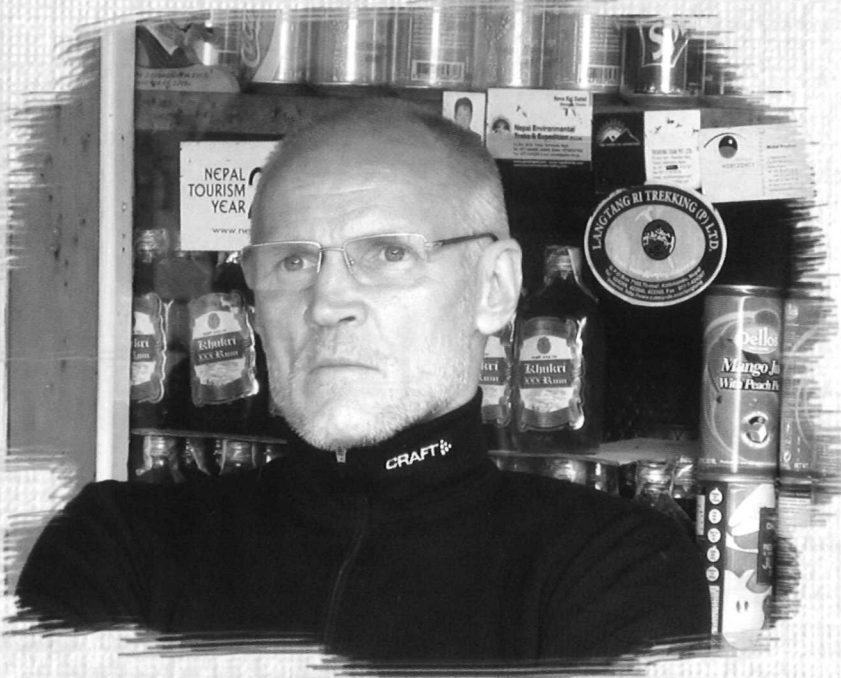
Andresele omaselt ei olnud tema esimene orienteerumisvõistlus mitte mõni lihtsam rada päevakul, vaid kohe Tartu MV meeste põhiklassis ja seda öises orienteerumises. Ei uskunud, et ta selle raja läbib, ja enne starti soovitasin pärast paari tundi orienteerumist finišisse tulla, et me lõpmata kaua ootama ei peaks. Andres oligi umbes paari tunniga tagasi, üleni märg ja sopane. Uurisin siis, et mitu KP-d jõudsid ära võtta. Minu üllatuseks oli vastus, et kõik loomulikult. Küsisin siis edasi, et miks sa nii märg ja sopane oled. Andres vastas selle peale, et ta on kuulnud, et orienteerumises tuleb võimalikult mööda punast joont liikuda ja seetõttu tuli tal kaks korda vana kinnikasvanud jõesängi ületada, aga see teda eriti ei olnud seganud. Andres Minn võiks omada omanimelist ligi kuuetuhande meetri kõrgust mäetippu Pamiiris. Nimelt tegime 1991. aastal seal kandis esmavallutuse tipule, mis sai seoses Paide linna 750. aastapäevaga nimeks Paide. Et uus tipp just Paide nime saaks, selleks lubas esmastel läbirääkimistel ja kokkulepetel ekspeditsioonile toetust ka Paide linnavõim. Paraku hiljem, kui oli toetamise aeg, oli kokkulepe unustatud ja toetus jäi saamata. Selleks, et uue tipu esmavallutus siiski toimuks, organiseeris Andres tegutsesja inimesena üsna ruttu toetajad Soomest. Selleks avaldas ta sealise kõrgkooli infotahvil teate suurepärasest võimalusest mägi-retkeks Pamiiri. Nii liitusidki meiega mõned soomlastest osalejad. See toetas jõudsalt kogu tipuvallutuse ekspeditsiooni. Tänu Andrese ettevõtlikkusele ning kiirele ja konkreetsele tegevusele on mul Tehumardi maakodus korralik saunalava. Lihtsalt aastaid tagasi taaskord Saaremaale võistlema tulles arvas ta, et kaua seal Pauli juures Tehumardil ikka ilma lavata saunas käia (suht algelises saunaks kujundatud ruumis polnud tollal lava). Andres võttis vajalikud lauad-materjalid kaasa ja saabumispäeva õhtuks oligi tal lava valmis ehitatud. Lava kestab tänini. Vaid nädalapäevad enne Eesti MVd Andrese pool saunas olles tuli jutuks, et kas Tehumardi saun ja saunaahi on uuenduse ka saanud. Pidin tunnistama, et paraku veel mitte, et ilmselt peab ta mulle taaskord külla tulema, siis saavad ehk ka need korda. Paul Poopuu

Andres Minn elas ja töötas 1980ndail Paides ning oli tuntud oma terava naljasoone poolest. 1990ndail tegid Andres ja sõbrad juba puitmaju ka piiri taha, ning kuna mina elasin sellal üle aasta Hispaanias, siis nägin, et Eesti majad on seal väga konkurentsivõimelised. Pakkusin siis välja, et müüks palkmaju ka Hispaaniasse. Andres ütles, et võta ette. Ja kuigi ma ise (ja vist ka aeg) ei olnud toona küps Hispaania turu vallutamiseks, siis Andrese julgus ja usaldus on siiani meeles. Argo Loo, klubikaaslane JOKAst

Minn oli see, tänu kellele hakkasin armastama kajakkimist ja Horvaatiat. Andres Minni, Tanel Kanneli ja Tiit Tähnasega koos oli meil 2006. aasta Balti seiklusspordivõistluste sarjas väga lahe. Minu jaoks iseloomustas Minni kõige paremini tema kuldlause seiklusspordlastele: “Külm – see on vaid emotsioon”. Igal temaga koos oldud võistlusel sobis see väga hästi mingit hetke iseloomustama. Ruth Vaher



Paar märksõna iseloomustamiseks Minni: organiseerimisvõime ja põhjalikkus – eks need omadused aitasid teda elus. Mõned päevad enne saatuslikku sündmust käisin Pilvi ja Minniga Sakus rulluisutamas, et enne 48h võistlust hea tunde kätte saaks. Pärast trenni kutsus Minn enda juurde sauna ja plaani pidama, millega ma ei olnud küll arvestanud, aga läksin. Minn, seiklusspordis vana kala, võttis üksipulgi ja põhjalikult läbi kogu 48h-l vajamineva varustuse, taktika jne, mina ise suhtusin sellesse palju kergekäelisemalt... Samast õhtust saunalavalt on seik, mis jääb mind kummitama: Minn rääkis, et käis Tallinna MV lühirajal, kus tal läks orienteerumise poole pealt kehvasti ja mainis siis, et läheb nädalavahetusel ka eestikatele. Ütles, et seal läheb tal kindlasti hästi, kuna eelmine aasta läks vastupidi: Tallinna omadel super ja peale seda eestikatel kõrbes. Saatusel olid aga teised plaanid!
Reigo Luurmees



Töötasin Mountain Loghome's ligi aasta Andresega koos. Ta oli õiglaselt karmi, aga samas väga muheda olekuga. Ta tulek oli alati kaugelt äratuntav. Pead hoidis ta sealjuures natuke viltu ning näos oli alati mõtlik muie. Minn oli ka mu üks esimesi toetajaid.
Margus Pirksaar

Mitte kunagi poleks Minn tahtnud, et pärast tema aega oleksid sõbrad masenduses ja nutuvõru suu ümber. Ta oli nagu tema koer, kellesse ta ülimalt kiindunud oli. Pool aastat pärast koera surma rääkis talle paar head lugu tema koerast – sellest, kuidas koer meid auto tagaistmel jooksuootuses täis ilastas ja muud sellist toredat. Selle peale Minn ütleski: „Tead, ma vihkan neid, kes mulle koera surma pärast kaasa tunnevad. Ma tahan, et mind ja minu koera mäletataks kui tegijat.” Nii me teda mäletamegi. Ta oli tegija.
Leivo Sepp, võistkonnakaaslane ülipikkadelt seiklusspordivõistlustelt

Minn armastas kogu aeg öelda, et tahab äkilist, ilma pika põdemise ja vindumiseta surma ja et see võiks juhtuda kuskil mägedes. Mägedes see ei juhtunud, aga äkki ja tema teise armastatud ala juures küll. Puhka rahu, Minn! Kui maailma lõpus on kohvik, siis miks mitte ka seiklusspordivõistlus ja kunagi oleme kõik seal stardis. Sina läksid ees. Pane siis õlled külma.
Kaja Sepp

Närhet-Nyhet-Glädje

ehk 10MILA 2013 – lähedus, uudsus ja rõõm

Repartaaž kolmandast vahetusest

Tänavune 10MILA, järjekorras 86., toimus harjumuspäraselt Stockholmist kiviviske kaugusel Upplands-Bro maakonnas. Kokku oli end noorte 4 vahetusega, naiste 5 vahetusega ja meeste 10 vahetusega teatejooksule kirja pannud 985 võistkonda 6502 jooksjaga 10 erinevalt maalt.

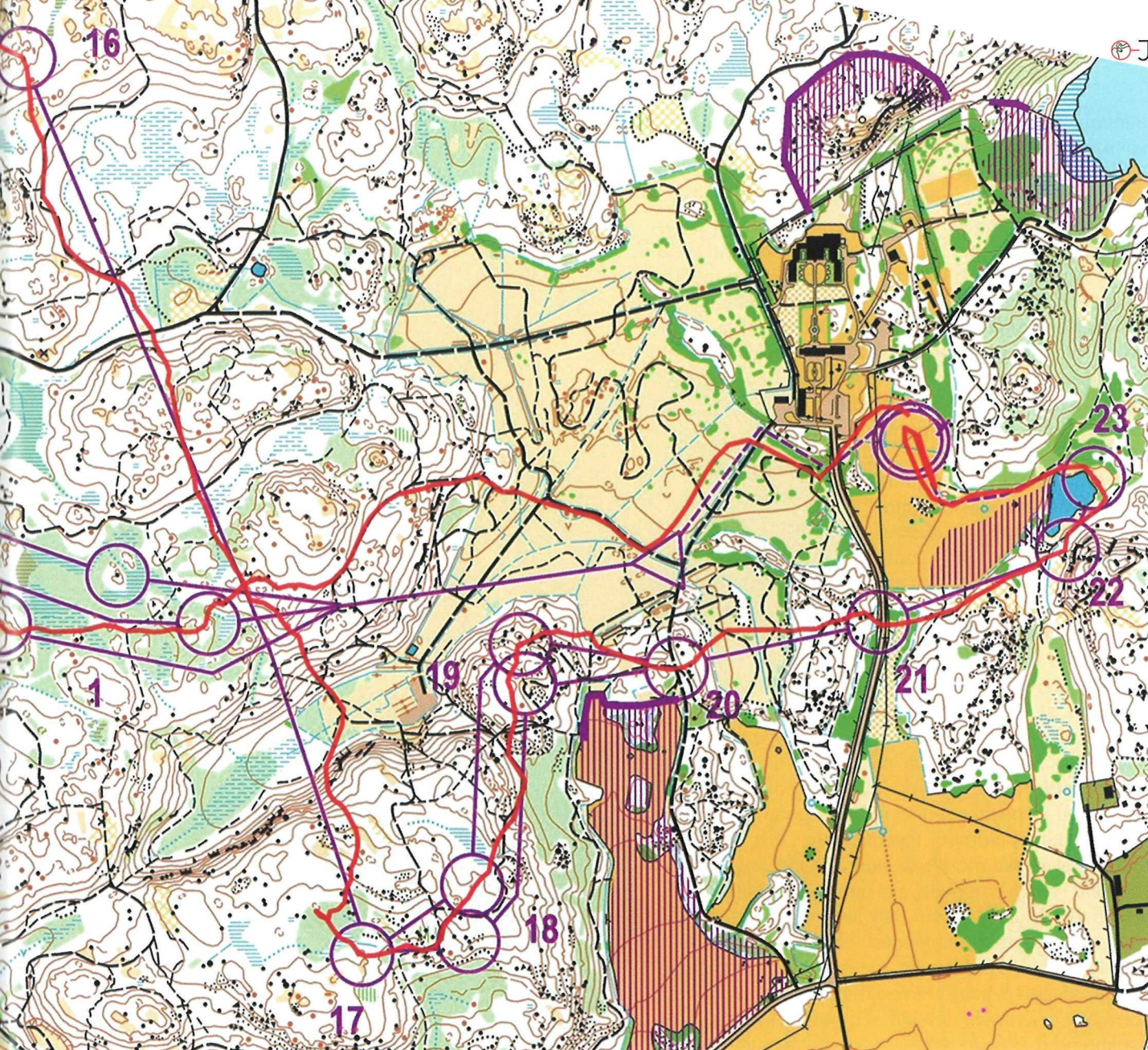
LAURI SILD



Vasakult 3. Lauri Sild, 5. Olle Käerner, 8. Timo Sild

foto: Pekka Luoma

Maastik töötas olla väga kiire, kuid öisetele vahetustele parajalt kõhutunnet nõudvat orienteerumist pakkuv. Meeste 10-vahetuselise teatevõistluse stardiprotokollis oli 334 võistkonda, millest mina esindasin Soome klubi Hiidenkiertäjät (see on endise Delta suurim osaklubi). Meie eesmärgiks oli seatud 5. koht. See oli väga reaalne eesmärk, oleksime isegi võinud ihaldada 3.– 4. kohta, aga kuna mitu meest pidi erinevatel põhjustel kõrvale jääma, täideti need kohad asendusmeestega. Oli selge, et võidu peale heitlevad kaks giganti: Halden SK (NOR) ja Kalevan Rasti (FIN). Ei ole lihtne saada vastu võistkondadele, kus pooled liikmed on seisnud MMi või EMi poodiumil. Ridamisi oli protokollis teisigi väga tugevaid suurklubisid: Kristiansand (NOR), Södertälje-Nyckvarn (SWE), Vaajakosken Terä (FIN), IFK Göteborg



Kaarti on vähendatud, h= 2,5m. Punasega Lauri Silla liikumistee (järg pöördel)

(SWE), Järla (SWE) jt. Soome paremuselt teiseks klubiks pidime igal juhul saama!

Mulle anti varakult mõista, et ilmselt tuleb joosta öises vahetuses. Hiljem selgus, et saan kolmanda vahetuse, pidades silmas hea positsiooni tegemist „pika-öö-mehele“ (neljas vahetus) hajutuseta rajal. Kahjuks jäid planeeritud öised tehnikatreeningud pikaleveninud talve tõttu märkmeteks paberil, nii pidingi enne võistlust piirduma kahe öise o-treeninguga.

Kui mina võistluskeskusesse jõudsin, oli võistlus juba alanud

Kõndisin suure TV ekraani eest läbi ja nägin, et meie mees – Perttu Sorsa – on kindlalt juhtgrupis. Positiivne! Enne uhiuute naastarite jalgatõmbamist

käisin vaatasin tähtsad kohad üle: viimane KP, finišisirge koridor, kaardi üleandmine ja muud strateegilised detailid. Telgist kuulsin, kui esimese vahetuse liidrid finišisse tulid, Perttu nende seas! Metsa läks võistkonna varupingilt klubi raudvara Pete Forsman. Sörkisin paar korda üle platsi, panin selga GPSi ning sisenesin stardialasse. Vaatasin *online* vaheaegu, olime tihedas esikümnes! See ajendas kohe paari kiiremat löiku jooksma, tunne oli hea. Lõpus tõmbasid siiski nooremad mehed väikse vahe sisse ja järgmine grupp koos Petega läks M14-stiilis veale ning liidritega kärises väike vahe sisse. Pete tuli 3:28 pärast liidrit.

Oma töö

Sain kohe hea jooksurütmi, lähikonkurendid sain kiiresti kätte. Esimese punkti piirkonnas kõhklesin veidi,

võtsin hoo maha. Liikusin rahulikult oma punkti ning kiired ja vihased möödusid. Liikusin üldsuunaga metsast välja, ees läksid konkurendid. Tegin teejooksulõigul oma järgnevad valikud ja ootasin vastaste käiku. Läks enam-vähem nii, nagu olin ise planeerinud. Teises punktis olin grupi esimene, kuid paljud olid hajutuse tõttu juba otse minu kolmandasse punkti suundunud. Järgnevatel etappidel sain juba paremini hakkama, aga ebakindlus ja pisivead jäid alles. Viimasse liikusin esimesena, aga asi ei sujunud siiski nii hästi, et suutnuks puhtalt orienteeruda. Jäin mõneks ajaks vaguni rolli täitma. Üheksandasse minnes tekkis alles see tunne, et võiks kõrgema tempoga hakkama saada. Teel kümnendasse seadsingi end valmis, liikusin teisena, ees vedas noor norrakas Vetle Ruud Bråten (IFK Göteborg). Viimase künka peal hakkas Bråten liialt vasakule

minema ning vedas ka kaasvõistlejad kaasa. Nägin võimalust ja kasutasin selle kohe ära. Sööst punkti! Ka järgmised kaks kiiresti, et katkeks grupiga silmside. Jäi õige napilt puudu, et seda saavutada. Järgnev, kolmeteistkümnes, etapp oli öiseks orienteerumiseks paras pähkel. Tempo langes ja õige pea sai grupp mind kätte ning esialgne plaan minna vasakult mäe külge mööda jäi ära. Edasi liikusin jälle grupi peas või sellest pisut kõrval. Konkurentidele paistis Bråteni tempo ja ühtlane orienteerumine sobivat, olid nagu takjad tal seljas. Mulle see sobis, polnudki mulle kedagi sappa vaja. Liikusin oma kanaleid pidi, aga punktide juures pisivigadega. No ei saanud seda punktivõttu sujuma! Kuueteistkümneendasse minnes oli tõusul näha, et mehed hakkavad väsima, oli paras aeg uueks prooviks. Viimane pikem etapp – otseminekuga jõumeeste etapp, sport juba nõrku ei salli – oli vastaste maharaputamiseks lausa loodud. Avastasin, et paljud olid otsustanud tulla minuga, Cöteborgi võistkond läks vasakult ringi. Vajutasin. Esimesena minnes on alati see probleem, et peab ka kaarti lugema. Tagumised ei peagi palju muud peale hammastega kinnihoidmise tegema. Aga siis... Jõudsin raiesmiku moodi ala nurka. Selge, kõlviku piir. Hooga paremale, aga õnneks sain kiiresti tehtud veast aru ja asusin taas liidripositsiooni taga ajama. Üheksateistkümneendast oli lihtne: teejooks mäest alla ja teed pidi punkti. Jooksingi teed pidi mäest alla ja... lage!? Mida!? Pimedas ei saanud olukorrast kohe aru, läks mõni sekund seismisele. Imestasin, et konkurendid polnud selle ajaga eest saanud. Lõpuni tuli ainult pingutada, sain finišijoonel 8-sekundilise vahe, mis kahanes pärast pikka kaardipoomini jooksu vaid paarisekundiliseks.

Ülesanne sai täidetud ja neljanda vahetuse Mikko Patana saigi liidrerühmis metsa. Tagantjärele mõeldes ei teagi, miks oli tarvis üritada eest ära minna, sellega võistkonnana lõpptulemus paranenud poleks. Ju on mul ikka individuaalne sooritus nii tähtis, et ei mõelnud sellele rajal kainelt. Võib-olla jäi selle lükka-tõmba jooksupäeva nii mõnigi tugev võistkond lõppmängust välja? Ei tea. Igatahes õnnestus mul anda võistkonnale parim võimalik panus. Pisut kahju oli, et mahajäänud Halden sai metsa koos õõguru Oleksandr Kratoviga, vastasel juhul oleksid nad ilmselt mängust väljas olnud.

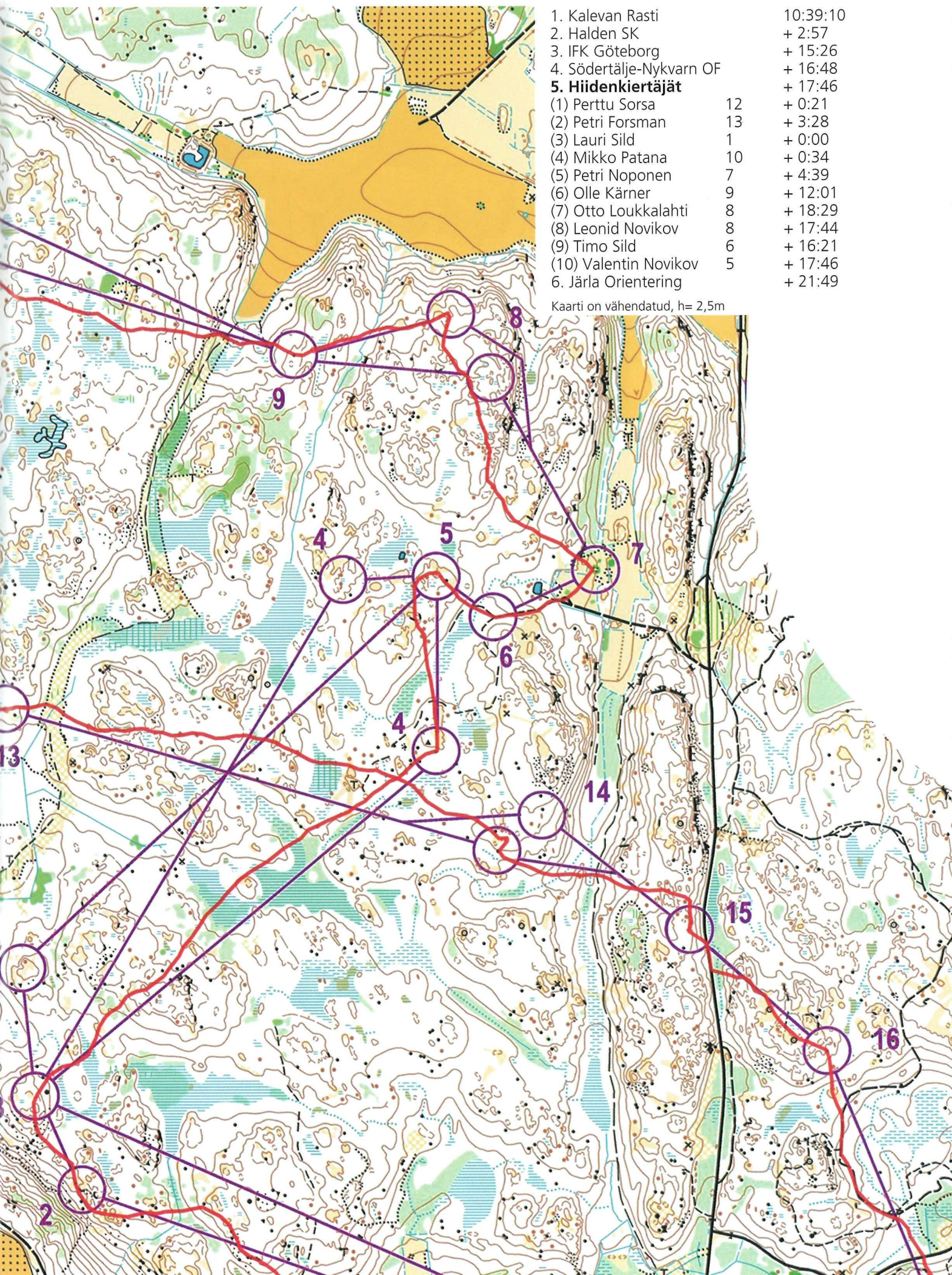
Peaegu kõik võistkonnakaaslased tegid hea jooksu ning lõppkokkuvõttes läks meil ikkagi hästi. Kuigi 3. koht jäi vägagi saavutatava tulemuse piiridesse, on mul on väga hea meel – 5. koht on parim, mis meil 10MILA-lt ette näidata!

Esimesena minnes on alati see probleem, et peab ka kaarti lugema. Tagumised ei peagi palju muud peale hammastega kinnihoidmise tegema.



1. Kalevan Rasti		10:39:10
2. Halden SK		+ 2:57
3. IFK Göteborg		+ 15:26
4. Södertälje-Nykvärn OF		+ 16:48
5. Hiidenkiertäjät		+ 17:46
(1) Perttu Sorsa	12	+ 0:21
(2) Petri Forsman	13	+ 3:28
(3) Lauri Sild	1	+ 0:00
(4) Mikko Patana	10	+ 0:34
(5) Petri Noponen	7	+ 4:39
(6) Olle Kärner	9	+ 12:01
(7) Otto Loukkahti	8	+ 18:29
(8) Leonid Novikov	8	+ 17:44
(9) Timo Sild	6	+ 16:21
(10) Valentin Novikov	5	+ 17:46
6. Järäla Orientering		+ 21:49

Kaarti on vähendatud, h= 2,5m



TEISTE KLASSIDE VÕITJAD:

- M14** Siim Helmoja (OK Põlva Kobras)
- N14** Kristel Kõivo (OK Peko)
- M16** Oliver Kütt (OK Ilves)
- N16** Alina Kramarenko (SRD)
- M18** Tanel Papp (OK Võru)
- N18** Margret Zimmermann (OK Kape)
- M35** Dmitri Shved (SRD)
- N35** Edith Madalik (Saue Tammed)
- M40** Randy Korb (OK Peko)
- N40** Jana Kink (OK Kape)
- M45** Priit Pääslane (OK Ilves)
- N45** Maris Roosipuu (TON)
- M50** Tiit Tali (OK Ilves)
- N50** Marje Viirmann (KEKRSK)
- M55** Toivo Toomas (OK Peko)
- N55** Saima Värton (OK Põlva Kobras)
- M60** Rein Kriks (Rakvere OK)
- N60** Hille Tasa (Saue Tammed)
- M65** Heikki Kyyrönen (TON)
- N65** Virve Orav (Saue Tammed)
- M70** Tõnu Raid (Saue Tammed)
- N70** Maire Raid (Saue Tammed)
- M75** Heino Mardiste (OK Kape)
- M80** Arne Kivistik (OK Kape)



Oma esimese EMV kulla üle meeste põhiklassis rõõmustab Lauri Siid (keskel), vasakul Timo Siid (hõbe) ja paremal Olle Käerner (pronks)

foto: Reigo Teemäli

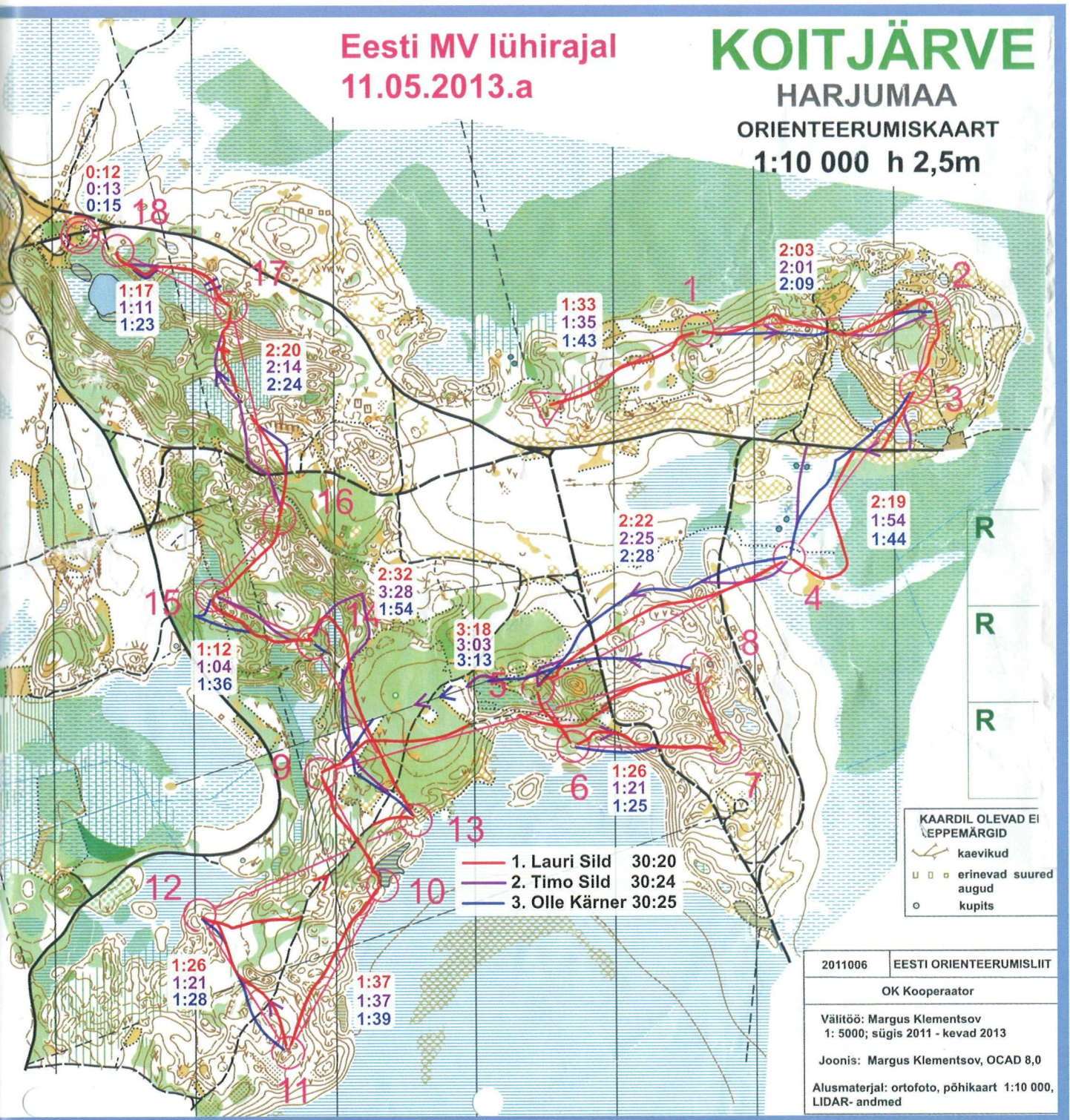
Eesti MV lühirajal

LAURI SILD

Reeglina hooaja esimeses pooles toimuvad Eesti lühiraja meistrivõistlused on ühed oodatumad ning osavõturohked võistlused Eestis. Sel aastal Aegviidu lähisel Koitjärvel OK Kooperaatori dirigeerimisel peetud võistlus pakkus mitmekülgset orienteerumiselamust nauditaval maastikul ja metsas, mis oli igati sobilik lühiraja formaadile. Hingega asja juures orienteerumise fanaatikud Jaanus Reha ja Margus Klementsov valmistasid võistlusteks väarikad rajad ja hea uue

kaardi. Ühtlasi oli see esimene katsevõistlus juulis Soomes Vuokattis toimuvale MMile, kuhu sai otsepääsme vaid tiitli-võitja. Kohal oli Eesti orienteerujate koorekiht, ning jaht tiitlitele osutus väga pingeliseks.

Naiste põhiklassis võib MMiks kindlalt valmistuma hakata **Anu Åkerman** (OK Peko), kes võitis juba oma kuuenda lühirajakulla. 51-sekundilise kaotusega tuli hõbedale **Elo Saue** (OK Ilves). Pronksi sai Sauele omakorda 37 sekundit



kaotanud **Piibe Tammemäe** (SK100), kellele see oli teine individuaalne jooksuorienteerumise Eesti MV medal 2011. aasta öise hõbeda kõrval. Pronksmedalist 14 sekundi kaugusele jäi kuuekordne lühirajamedalist **Kirti Rebane** (Sae Tammed) ja Rebasest 15 sekundi kaugusele platseerus Juunioride MMi lühiraja pronksmedalist aastast 2003 **Eveli Saue** (OK Ilves), keda Eesti orienteerujate rõõmuks taas üle pika aja võistlemas näha võis.

Meeste põhiklassis peeti väga närvekõditav tasavägine lahing, kus medalite järjekord selgus alles viimasena startinud tiitlikaitsja Timo Silla finišeerimise järel. Esikolmik mahtus vaid 5 sekundi sisse! Oma esimese individuaalse meistrikulda üle võib rõõmu tunda **Lauri Sild** (OK Võru), kes edastas oma

venda **Timo Silda** (EKJ SK) vaid 4 sekundiga. Hõbedamees edastas omakorda pronksile tulnud **Olle Kärnerit** (EKJ SK) vaid 1 sekundiga, kusjuures nende omavaheline seis oli viimases punktis vastupidine! (*Medalistide teevalikuid ja võrdlusi võib näha kaardiilt*). Minuti võrra aeglasemad olid **Peeter Pihl** (Sae Tammed), **Kristo Heinmann** (OK Ilves) ja **Kenny Kivikas** (OK Ilves), kes mahtusid kolmekesi 17 sekundi sisse.

Juunioriklasside parimates üllatust ei olnud, võitsid **Evely Kaasiku** (JOKA) ja **Tõnis Laugesaar** (Rakvere OK). Hõbeda said **Kaisa Raudkepp** ja **Reigo Teerval** (mõlemad OK Peko) ning pronksi **Madli-Johanna Maidla** (OK Põlva Kobras/Põlva Spordikool) ja **Kristjan Linnus** (OK Peko).

Jõhvi valla MV: No ikka täielik kaif!

Lühidalt selgitades sattusin Jõhvi valla meistrivõistlustele seetõttu, et juhtusin samal päeval olema Rakveres ja mõtlesin, et käin ka võistlusel ära. Ja väga õigesti tegin, sest ette söödeti legendaarne Aidu-Nõmme kaevanduse tehismaastik.

MATI TIIT

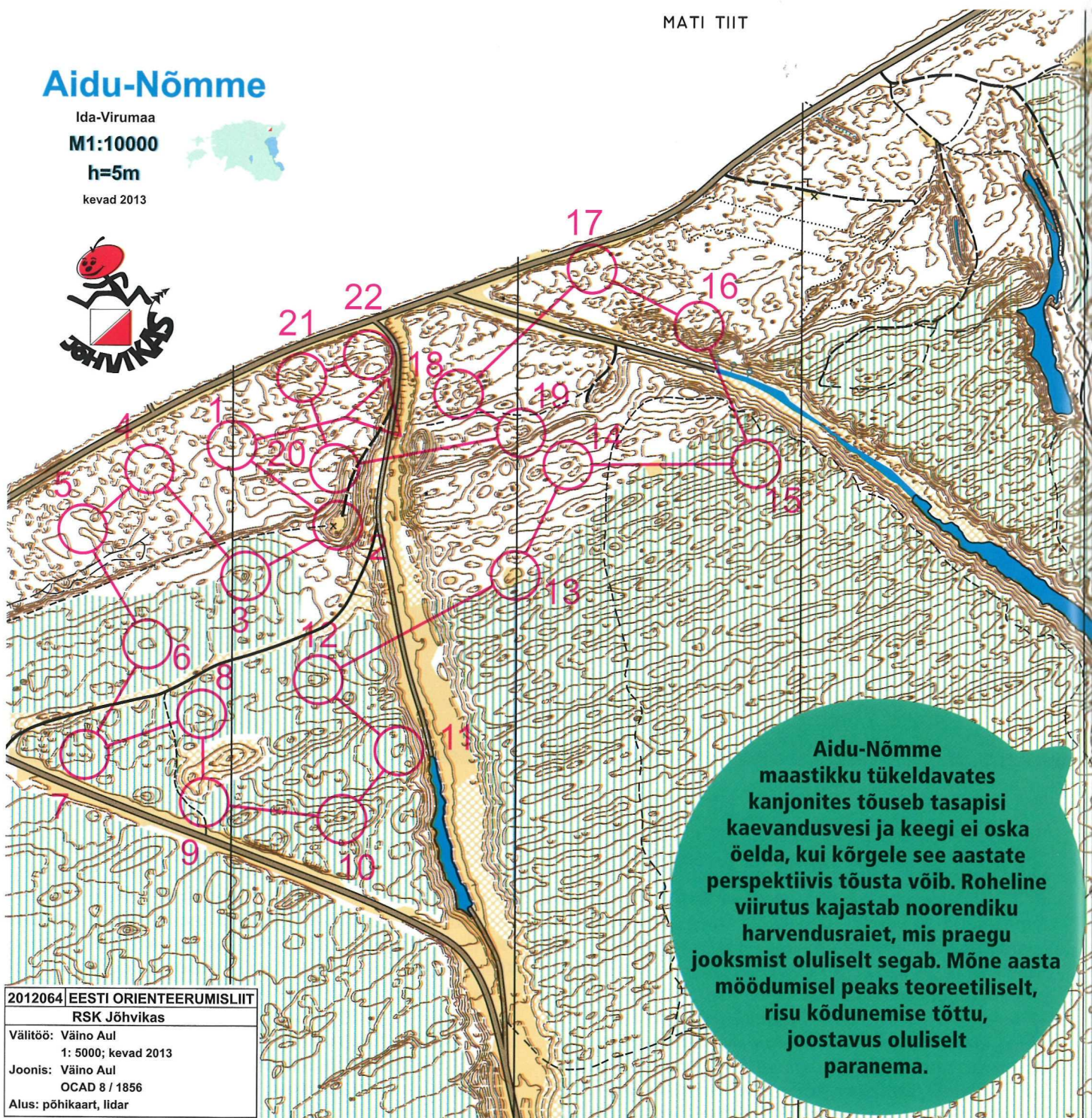
Aidu-Nõmme

Ida-Virumaa

M1:10000

h=5m

kevad 2013



Aidu-Nõmme maastikku tükeldavates kanjonites tõuseb tasapisi kaevandusvesi ja keegi ei oska öelda, kui kõrgele see aastate perspektiivis tõusta võib. Roheline viirutus kajastab noorendiku harvendusraiet, mis praegu jooksmist oluliselt segab. Mõne aasta möödumisel peaks teoreetiliselt, risu kõdunemise tõttu, joostavus oluliselt paranema.

2012064	EESTI ORIENTEERUMISLIIT
RSK Jõhvikas	
Välitöö:	Väino Aul
	1: 5000; kevad 2013
Joonis:	Väino Aul
	OCAD 8 / 1856
Alus:	põhikaart, lildar

Olin samas kohas paar aastat tagasi hilissügisel SKMidega hooaja lõpetamisel mitu tundi ringi mütanud. Tookord läks lõpuks pimedaks ja kahetsesime väga, et meil lampe kaasas ei olnud. Tulime seetõttu vastu tahtmist metsast enam-vähem käsikaudu välja. Kuigi siis polnud meil kasutada orienteerumiskaarti, sain maastikust võimsa elamuse. Pean tunnustama, et tollest hooaja lõpetamisest alates on mul n-õ päris tugevad neelud selle maastiku järele ja nüüd tuli võimalus uuesti proovida.

Noh, oli ikka täielik kaif! Mis sest, et mulle absoluutselt ei meeldi palavus, risune ja halvasti läbitav maastik, aga see kõik oli täiesti teisejärguline. Maastik on seal nii mitte-eestilik, et paaril korral käis peast läbi mõte, et jooksin mõnel väga tehnilisel Skandinaavia maastikul. Hetkekski ei tohtinud end lödvaks lasta, sest vastasel korral juhtunuks see, mis ikka orienteerumises sellistel puhkudel juhtub. Liikusin sujuvalt ja jooksin nii kiiresti, kui maastik lubas. Vaheaegu vaadates tõdesin, et etappide kilomeetriajad jäid väga kesiseks, vist vaid mõnel etapil õnnestus saavutada aeg alla 7 min/km (seda ilma vigadeta jooksu puhul).

Mõnes kohas pärssisid liikumiskiirust järsud nõlvad, millest üles või alla oli võimalik saada vaid seal kasvavatest puudest kinni hoides ja ennast kas ülespoole tõmmates või alla liikudes hoogu pidurdades. Ma ei mäleta, et mul Eestis oleks varem olnud nii keeruline nõlvast üles ja alla saada. Ühes kohas, peaaegu üles jõudnuna

olin kogu kiviklibuga uuesti alla veeremas, aga sain siiski täiesti viimasel hetkel ühest juurikast kinni.

Mets oli kohati nii raskesti läbitav, et tuli teha 2–3 sekundilisi seisakuid, et oma asukohta maastikul täpsustada.

Kaardipilti vaadates võib-olla ei tundugi kõik nii keeruline, aga usku-ge, reaalsuses oli seal orienteerumise mõttes pinget täiesti piisavalt.

Teevalikuid eriliselt ei olnud, valdavas osas tuli minna otse. Mingil hetkel tundsin, et aju on pidevast orienteerumisele keskendumisest väsinud, ja kohe pärast seda tegin karistuseks vea 17nda ja 18nda KPga.

Aidu-Nõmme maastik on nii omapärane ja keeruline, et MK-etapi saaks seal vabalt ära pidada, Eesti MVst rääkimata – maastik kannatab selle igati välja! Kui Eesti MV teha, siis kipub see mõnes vanuseklassis ilmselt nii olema, et distantsi pikkus on umbes lühiraja vääriline, aga aega kulub läbimiseks tavaraja jagu.

Natuke korraldusliku poole pealt ka. Infos oli märgitud horisontaalide vaheks 2,5 m, aga tegelikult oli kaardil 5 m joon. Osalejaid oli vähe ja hakatuseks hilines start umbes 30 minutit, kuna rajameister V. Aul polnud metsast laekunud, sest pani veel punkte maha. Lõpuks saadi võistlejad ikka metsa lähetatud.

Valdav osa KPsid olid üsnagi seal, kus nad olema pidid. Siiski mitte kõik. Meeste raja 20ndat KP-d ei olnud lihtsalt olemas. Kui jõudsin KP asukohta, vaatasin igaks juhuks ka kõrvaloleva paralleelsituatsiooni augu üle, kuid punkti polnud ka seal. No kui pole, siis pole ja asi oli minu jaoks klaar ning liikusin kohe edasi. Poolel teel järgmisesse punkti küsis üks eakas vanahärra, et mis KPsse ma lähen. Pidasin kinni ja näitasin tema kaardil, kus ta asub, sest härra oli oma sõnade kohaselt täiesti eksinud ega teadnud oma asukohta. Soovitasin veel, et ära sa seda punkti hakka otsima, mida maas pole! Papi ütles, et see on tal juba kätte leitud :). See tegi mulle päris kõvasti nalja ja edasi jooksin naeratus näol kuni lõpuni.

Finišis hüppas rajameister kohe minu juurde ja küsis, kas kõik punktid olid õiges kohas? Ütlesin, et peaaegu, aga ühte KPd ei olnud üldse. Rajameister vabandas, et punkte maha pannes sai ta vist päiksepiste ja läks omadega ikka päris segamini. Jutt tundus üsna tõenäoline – ilm oli väga palav, eriti veel enne starti! Pole häda midagi, tegijal juhtub. Seepeale sai rajameister kohalikult o-aktivistilt korralduse KP kähku õigesse kohta üle viia. See KP oli õnneks finiši lähedal, ja et ma olin startinud ees, saigi KP operatiivselt õigesse kohta viidud. Tõenäoliselt ülejäänud startijad ei saanudki aru, et miskit üldse valesti oli olnud. Mina sain aga kirja DQ (ingl *disqualified*, ee *tühistatud* - toim) ja minetasin suurepärase võimaluse tulla Jõhvi valla meistriks.

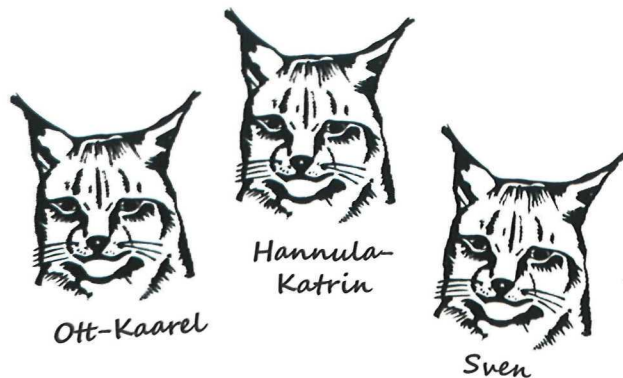
Aga sellel kõigel ei ole absoluutselt mitte mingisugust tähtsust. Tähtis on see, et sain tund aega orienteeruda kvaliteetmaastikul, mida soovitan ka kõigile teistele o-fanaatikutele!

Tund aega kvaliteetsel maastikul – noh, oli ikka täielik kaif! Paaril korral käis peast läbi, et jooksin tehnilisel Skandinaavia maastikul, kus hekteksi ei tohi ennast lödvaks lasta.



Mati Tiit 2011. aasta Eesti MV tavaraja finišis

Ilves-3 ja noored korraldajad: saime hakkama!



HANNULA-KATRIN PANDIS

OK Ilvese korraldatav traditsiooniline kevadine orienteerumise mitmepäevajooks Ilves-3 toimus sellel aastal juba 26. korda. Võistlusmaastik asus Põlvamaal Kanepi lähedal Koorastes ja Karste-Varetepalus. Võistlemisrõõmu pakuti, nagu ikka, pisikestest nõõriraja-lastest veteransportlasteni, algajatest tippsportlasteni – orienteerumispunkti-de leidmisest said rõõmu tunda kõik soovijad!

Esmapilgul võib tunduda, et Ilves-3 oli nagu Ilves-3 ikka, kuid tegelikult olid nii mõnedki muudatused. Siiani on enamik korraldajaid olnud tegevad selle võistlusega juba aasta(kümne)id, ning jutukahin, et noored võiksid ohjad enda kätte võtta, on vaid jutuks jäänud. 2013 pandi sõnad tegudesse ning võistluste peakorraldaja oli Ott-Kaarel Kalm, peasekretär Hannula-Katrin Pandis. Rajameistrite hulgas andis oma panuse Sven Oras. Ärevust ja pinget jätkus võistluste lõpuni ja täieliku kindlustunde andsid noori ümbritsevad vanad tegijad, kellelt sai palju nõuandeid, kriitikat ja kiidusõnu. Kõik toimis.

Seitse julget nutitelefoni kasutajat panid end proovile üha enam populaarsust ja kandepinda koguvat MOBO tehes. Tarmo Klaar pani võistluskeskuse lähedale üles 10st punktist koosneva mobiiliorienteerumise raja.

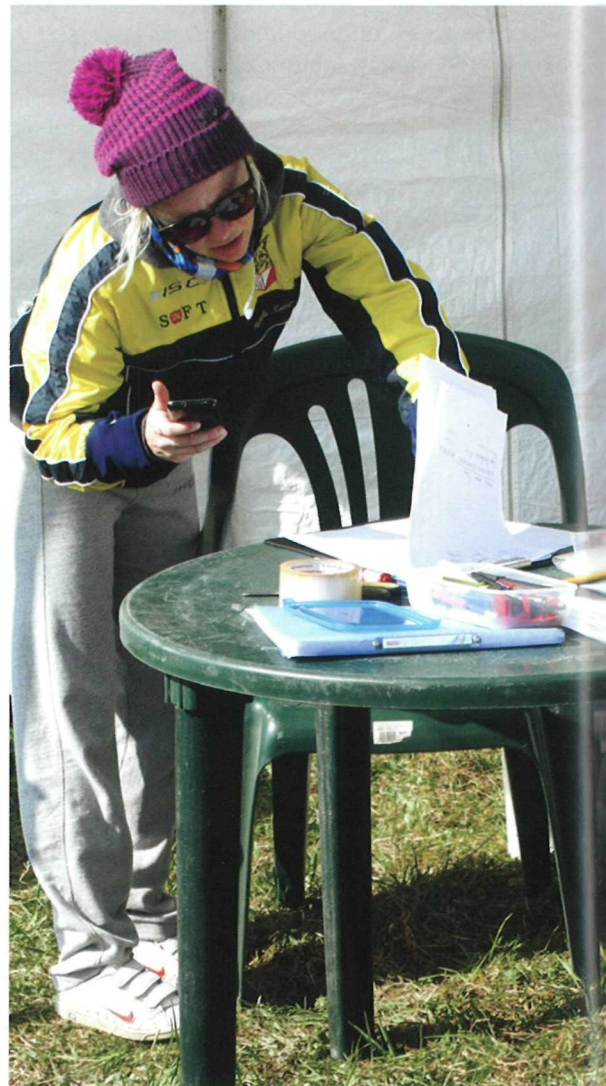
Kui tavaliselt on põhilised välisvõistlejad tulnud Lätist ja Soomest, siis seekord

saabus Ilves-3-le ligi 40-pealine grupp võistlejaid koos saatjatega Venemaalt Peterburist. Tegemist on orienteerumisklubiga, kus paljud liikmed on kurdid ja/või tummad, kuid sellest hoolimata nautivad orienteerumist täiel määral. Enamik võistlejaid Venemaalt olid kuni 14-aastased lapsed, kes kõik Eesti noortele konkurentsi pakkusid. Tagasiside venelastelt on olnud väga positiivne, ja juba anti lubadusi järgmine aasta uuesti tulla.

Ilves-3 viimaste aastate arvudes

Viimase kolme aasta jooksul on olnud esindatud 10 erinevat riiki (sulgudes osavõtjate arv aastatel 2013, 2012, 2011): Eesti (373, 352, 412), Jaapan (0, 0, 1), Leedu (6, 7, 0), Läti (25, 66, 24), Rootsi (1, 0, 1), Soome (50, 8, 20), Suurbritannia (0, 0, 1), Tšehhi (0, 1, 0), Valgevene (2, 0, 0) ja Venemaa (27, 2, 6). Mitmeid kordi on olnud Ilves-3 samal ajal kui Rootsi

**Ott-Kaarel:
Tegelikult on klubi vanameistrid seda üritust korraldanud juba aastakümneid, ning oli tagumine aeg, et järelkasv oma panuse annaks.**



Peasekretär Hannula-Katrin teab täpselt mitu võistlejat on end kirja pannud

foto: Rando Käsper

Tiomila, see on kindlasti üks põhjus, miks Põhjamaadest on vähe osavõtjaid. Samuti osalevad seal paljud meie o-tipud, mistõttu on põhiklassides osavõtjate arv pigem väike.

Välja tuues naiste ja meeste esinaduse, võidavad mehed kindlalt. Iga aasta on mehi umbes 100 võistleja võrra rohkem kui naisi (2013: 287, 197; 2012: 262, 174; 2011: 278, 187).

Võistlejaid noorteklassides (2013, 2012, 2011): 182, 181, 172; põhi-klassides: 68, 67, 70; veteranid: 234, 188, 199. Noored ja 21-klassid on esindatud üsna stabiilselt, erinevus tekib vaid veteranide osalemisarvus. Sooline erinevus: noorteklassides on poisse iga aasta pisut rohkem, põhi-klassid on üsna võrdsed, kuid veteranides tuleb sisse suur erinevus.

Ka suurima osavõtuga klassid on meeste ja poiste klassid: 2013 – M40 (26 osavõtjat), 2012 – M14 (28) ja 2011 – M35 (22).

On hea meel tõdeda, et üldine osavõtjate arv oli tänavu 484, mis on suurem kui kahel eelmisel aastal (2012: 436 ja 2011: 465). Kuid ka siin saab veel paremaks minna!

OK Ilvese nimel tänan kõiki osavõtjaid ja võistluste sponsoreid ISC, Tak-Soft, A.Le Coq, Pokumaa, Maalri kolmas käsi, Freesport, T-style, Hasartmängu nõukogu.

Rajameistri Sven Orase kommentaar

Reageerides Koorastes toimunud Eesti MV järelkajale, otsustasime teha Ilves-3 võimalikult „valges“ metsas, võimaldades võistlejatel teha rajavalikuid stiilis, kas läbida etapp paremalt või vasakult ringi joostes, mitte stiilis, kas minna üle puu või puu alt. Kuna tavaraja stardi juures ei võimaldanud maastik teha radu kaks päeva, kolisime ühe päeva naabermaastikule Karstesse. Viimase päeva rajad olid seni täiesti puutumata maastikuosal Pokumaa ümbruses.

See oli minu jaoks teine kord olla Ilves-3 pearajameister, ja nagu ikka oma kätetööd vaadates, tuleb ka seekord mõelda, mida tuleks järgmine kord paremini teha. Tänu nutikatele lse Teen! lahendustele on praegustel rajameistritel väga kerge vaadata, kuidas võistlejad on otsustanud neile antud teevalikuid lahendada. Jutt käib *RouteGadeti* kasutamisest teekondade märkimiseks ja SI-etapiaegadest kiireima variandi leidmiseks. Rajameistril on väga kasulik võimalus näha kõikide rajajoonistanute teekondi kaardil ja panna võistlejad kodus uuesti rada läbi jooksmata. See võimaldab uurida erinevaid lahendusi etappidele ja näha,



Rajameister Sven Oras (vasakul) proovis vältida olukorda, kus punktini jõuab vaid üle puu või selle alt ronides

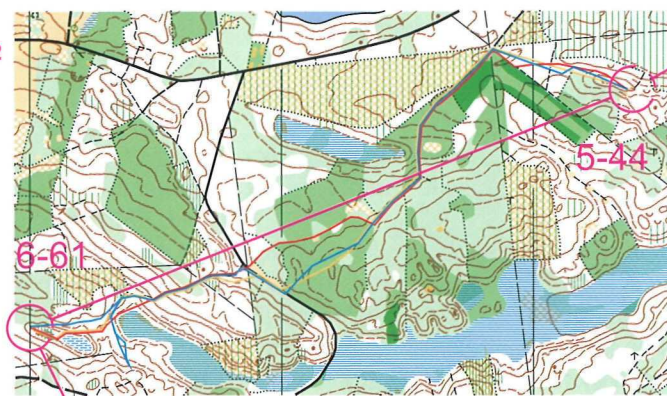
foto: Rando Käsper

Viivi-Anne Soots 8.32

Liina Palu 9.33

Eleri Hirv 11.14

KOORASTE
1: 15000 h= 5m



kuidas saaks rada võistlejatele jõukohasemaks teha ja sellega kogu järgmine üritus osavõtjatele meeldivamaks muuta.

Juuresoleval pildil on etapp, mis oli start nr 1 lühematel radadel ja start nr 2 pikematel radadel, koos kolme N21E võistleja läbimisteecondadega. Etappi planeerides arvasin, et vähemalt kolmandik võistlejatest otsustab minna põhja poolt ringi, kas siis mööda raiesmiku äärt kruusateeni või kohe mööda sihti kruusateeni. Üllatuseks otsustasid selle rajavaliku kasuks (*RouteGadeti*

andmetel) ainult paar võistlejat. Enamik võistlejatest ei peljanud minna läbi rastri kulgevat kaduvat rada pidi. Paljudel ei õnnestunud läbida kogu tihe ala mööda teerada, hargnemisel valiti parempoolse haru asemel vasakpoolne. Kõige kiiremad ajad tulid siiski neil, kes suutsid kaduvat rada kogu ulatuses järgida. Võistlejad, kes otsustasid minna ringi ja vältida tihedamat metsa, ei saanud küll etapi kiireimat aega, kuid samas ei kaotanud keegi neist ka oluliselt oma konkurentidele.

Peakorraldaja Ott-Kaarel Kalmu kommentaar

Oli 2012. aasta maikuu lõpp. Olin just ajateenistusest välja saanud ja üritasin kohaneda tsiviileluga, sealhulgas tegeleda edasi orienteerumisega. Mingil hetkel hakkasid klubis levima jutud, et mina olevat tuleval aastal Ilves-3 peakorraldaja. Mulle tuli see muidugi suure üllatusena, ning natukese uurimise järel selgus, et sõber ja klubikaaslane Sven Oras oli sellise jutu klubi juhtkonnas valla päästnud. Järgnenud tõsine jutuajamine päädis sellega, et minust sai ametlikult Ilves-3 peakorraldaja. Sven tõi läbirääkimistel osavalt mängu A. Le Coq Premiumi kuuspaki, mis pidi mu vaeva kompenseerima (minu kurvastuseks pole Sven seda kompensatsiooni veel üle andnud). Tegelikult on klubi vanameistrid seda üritust korraldanud juba aastakümneid ning oli tagumine aeg, et järelkasv oma panuse annaks. Sealjuures olin meelitatud, et just mind valiti noortest esimesena sellele ametikohale. Selle juurde käis muidugi sisemine ärevus, et kas olen valmis sellise vastutuse võtmiseks.

Enese julgustamiseks mõtlesin, et minu ümber on hulk inimesi, kes on võistluse korraldamisega aastaid tegele-
lenud, ning neilt saab alati abi. Lisaks on tark mees Jeremy Clarkson öelnud: *How hard can it be?* (Kui raske see ikka olla saab?) Võtsin selle motoks ja siht oli silme ees.

Korraldamises polnudki midagi väga keerulist. Palju asju sai ise välja mõeldud ja tehtud ning sellele, mis jäi kahe silma vahele, viitasid koosolekutel vanad korraldajad. Nädal enne võistlust, kui mul koolis pingeliseks läks,



foto: Rando Käsper

Peakorraldaja Ott-Kaarel Kalmu (vasakul) motoks olid J. Clarksoni sõnad: Kui raske see ikka olla saab?

kergendasid klubiliikmed minu korralduskoormat. Suur tänu neile!

Omajagu pinget lisavad korraldamisele ettenägematud sündmused. Näiteks võistluskeskusesse viiv tee oli veel seitse päeva enne võistluse algust hiljapeale jäänud kevadise suurveega kahest kohast minema uhitud. Oli ka teisi intsidente, mis seadsid algse planeeringu veel viimasel hetkel kahtluse alla. Õnneks kõik laabus ning võistlus sai peetud nii nagu planeeritud.

Kindlasti annab sellise ürituse korraldamine suurepärase kogemuse. Veel aasta eest polnud mul õrnat aimugi, mida kujutab võistluse peakorraldajaks olemine. Nüüd on mul sellest

selge ettekujutus, samuti see, mida teha järgmine kord paremini või sootuks teistmoodi.

On suur rõõm, et lisaks vanadele tegijatele on OK Ilvese korraldatavate võistluste õnnestumise endale südameasjaks võtnud ka noored. Me oleme ju alati oma klubi võistlustel kohal olnud ning erinevate tööde juures abistanud, kuid sel aastal olid rekordiliselt paljudel noortel oma osa võistluse toimumisel, kel kõrgemal „ametikohal“, kel vabatahtlikuna teiste töökoormuse vähendamisel. Ka järgmiste võistluste eestvedamise on suures osas noored enda kohustuseks võtnud.



foto: OK Põlva Kobras

Arvo Kivikas (OK Ilves, H60)

Väga tähtis on fakt, et noored tegutsevad. Võistluste käigus tekkinud probleemid said lahendatud nii, et loodetavasti võistlejad nende olemasolust arugi ei saanud. Iga ürituse korraldamisel tuleb ette suuremaid või väiksemaid üllatusi ja nende ilmnemisel osati kenasti vanematelt tegijatelt tuge otsida. Lõppkokkuvõttes minu arvates kõik toimis ja emotsioon noorte tegutsemisest on ülimalt positiivne. Suurim rõõm oli näha, et meie põlvkonna rabelemised ei vaju lihtsalt unustuse hõlma, vaid meie töö on jätkajaid, kes traditsioone elus hoiavad!

Fotomõistatus

25 aastat Eesti lipu all



See foto on tehtud üsna täpselt 25 aastat tagasi.

Küsime, mis üritusega on tegu ja kes on pildil Eesti lipu all?

Punktiarvestus: iga õige nime eest saab vastaja 2 punkti. Kui nimetatud isik on pildil, kuid nägu ja nimi valessti, siis saab 1 punkti. Palume kirjutada nimed nii, et vastusest oleks võimalik aru saada, millist isikut on mõeldud (näiteks: lippu hoiab XZ, tema taga esimeses rivis vasakult paremale: AB, CD, EF jne). Ürituse äraarvamise eest 2 punkti. **Kolm lisapunkti** tulemusele annab see, kui saadate koos nimedega väikse meenutuse pildiloleva ürituse teemal.

Ootame vastuseid hiljemalt **31. augustiks**. Parimaid äraarvajaid ootavad auhinnad! Vastused saata: ajakiri@orienteerumine.ee

Koondislase nädal Evely Kaasiku

ESMASPÄEV

Äratuskell heliseb argipäevale kohaselt 6:59. Voodi küljest lahti suudan end rebida veidi enne poolt kaheksat. Aeglaselt venides teen kerge söögi ja avan rüperaali, et kohe ka tööasjade kallale asuda. Seejärel trenni: kerge 40 minutit jooksu. Öhtul on mul loeng: turundus ja müük, kuid enne peab jõudma ka mikroökonomika materjali lugeda, sest neljapäeval on eksam. Jõuan 2/15 kogu vajalikust materjalist läbi vaadata, siis linna. Pärast loengut keskendun täielikult USA raamatümüügi teksti õppimisele. Harjutades ja teiste harjutamist kuulates läheb aeg kiiresti, koju jõuan alles üheteistkümnene ringis. Kiire töömeilide lugemine ja mikro kordamine ning kahe paiku saan magama.

TEISIPÄEV

Äratuskell 6:59. Poole tunni pärast võtan kogu oma jõu kokku ja tõusen. 9:30 istun kohvikus „Madisson“ Teenusmajanduse Koja juhatuse liikmetega hommikusöögilauas. See on iganädalane traditsioon. Siis lippan kokkusaamisele ja edasi Nokia Kontserdimajja eelviimast korda usinalt tööülesandeid täitma. Öhtul kool. Koju jõudes hakkam kohe psühholoogia kursusetöö kaitsmiseks esitlust ette valmistama. Und saan nautima kella kahest. Miks peab päevas nii vähe tunde olema!?

KOLMAPÄEV

Äratuskell 6:59. Sooja teki alt välja saada on tunduvalt raskem kui eile. Terve posu meile ootab minu vastust. Seejärel trenni: 12 min sörki metsani; kiirendused mäkke (iga 7 min järel Sütiste tee lähistel asuval Nõmme nõlvale + 1 minut mäe peal), kokku seitse korda; 9 min venitusi; neli korda 60–100 m kiirendust laugel nõlval allamäge; 12 min sörki koju. Kokku 1,5 h – supermõnus! Mõtted said igasugustest kohustustest eemale. 16:40 olen EBSis ja valmis kaitsma oma kursusetööd. Esitluse eest kahjuks rohkem kui 20 punkti ei saa anda, ütleb õppejõud ja hindab kursusetöö 100 punkti vääriliseks. Vau! JESS!! Nägin sellega ikka kõvasti vaeva, nii et rohkem rahul ei saagi olla!

NELJAPÄEV

Äratuskell 6:00. Voodist välja venitamist täna endale lubada ei saa, sest täna on mikroökonomika eksam ja plaan teha kerge trenn tuleb ohverdada. Mikro on kõige karmim aine ja selleks õpitakse mitu päeva. Minu eesmärk on ühe päevaga kõik selgeks saada. Muidugi suudan eksamil unustada mõned kõige lihtsamad valemid ja



foto: Andy Karjus



Võidukas finiš 30-kraadises kuumalaines

foto: Andy Karjus

definiitsioonid ning paarile küsimusele vastan ikka väga loominguiliselt. Nüüdseks on mikro kiirõppimise tulemus teada – B. Ideaalne! :)

REEDE

Äratuskell 6:45. Suur unimüts, nagu ma olen, magan sisse. 7:15 teen silmad lahti ja ehmun – pean jõudma 8:01 rongile! Jooksen toas edasi-tagasi, viskan asjad spordikotti, siis kotist välja, lõpuks kahman kõige suurema spordikoti, jätan „pahna“ põhja ja viskan vajalikud asjad sinna peale ning jooksen kodust välja. 7:52 olen platvormil, uhh ... saan veel rongigi oodata. Türilt jätkub sõit Viljandi ja Tartu kaudu Kuurale, Balti MV-le.

Öhtul on Kuural kerge trenn: 30 min *model*-kaardil plus kiirendused 4 x 100 m. Kaardi suhtes tunnen end hästi, aga jalg võiks kergem olla. Öhtul on kohutav nälg, söök maitseb paremini kui kunagi varem. Koondise öhtusel kokkusaamisel

korratatakse võistlusinformatsioon ja muu oluline üle. Loomulikult ei jäeta mainimata, kui oluline on **kõikide õigete** punktide õiges järjekorras võtmine. Lähen nii vara magama kui võimalik, sest tunnen ja tean, et viimane aeg on korralikult välja magada.

LAUPÄEV – Balti MV tavarada

Ilm on vastikult kuum ja lämbe. Juba 10:30 alustan kergelt liigutamist. Uskumatu, stardiprotokollis on mulle naeratanud loosiõnn – stardin viimasena. Rada: 6780 m ja 15 KP. Lähen metsa teadmiselega, et tuleb raske kannatamine, ja tean ka, et kõigil on see nii.

Start. Haaran kaardi. Oh üllatust, ma ei saa millestki aru – ei suunast, ei reljefist! Jään K-punktis seisma. Pooltel teel esimesse KPse tunnen, et kindlus hakkab tulema. Esimese, teise ja kolmanda KP saan ilusti kätte. 4. ja 5.

KPse minnes väsitän end soos ukerdades, selle asemel, et kõva maa peal joosta. Teel 6. KPse kaldun liiga paremale, aga ei midagi hullu. 7. KP on lihtne ja 8.-9. KP tulevad ise kätte. Joogijanu on juba meeletu. Teen natuke vale valiku joogipunkti kaudu 9. KPse jõudmiseks. Jooksen raiesmiku äärt pidi ja korraga, siis kui ühest oksast kinni haaran, lendab SI-pulk teadmata suunas. See on midagi täiesti ootamatut, jään hämmeldunult seisma ja isegi muigama ajab. Otsin mustikavarte vahelt oksa eest ja tagant, aga SI-pulka ei leia. Sekundid jooksevad, minutid jooksevad ... Olen teinud hea jooksu, tempo on kogu aeg piiri peal olnud, pea on ka selge, viga on vaid mõnikümmend sekundit kogunenud. Pärast kümnet otsimisminutit jooksen lähimasse joogipunkti abi järele. Aga saan vaid kustutada oma kustumatut janu ja longin tühja tundega finišisse.

Pärast lähen Valloga sündmuspaika kadunud SI-pulka otsima. Olen Vallole selle oksa juures just jutustamas, et mis ja kuidas kõik toimus, kui Vallo näitab käega pulga suunas. See oli lennanud vasakule ja täpselt sennapoole ma tõesti enne ei vaadanud. **Pole SI-pulgal veel paela? Minge ostke! Kohe!**

Kuni päike paistab, mõnuleme tüdrukutega järve ääres. Hiljem elame kaasa tugevatele sportlastele, kes sprinti jaksavad joosta. Õhtusöök on *pasta party* ehk Balti o-koondiste võistlus pasta nimel. Täpseid kohti ei jagata, aga kõrvaltvaatajana (ja kergelt osavõtjana) näib, et Läti koondis võitis. Mittestartitud saavad hiljem kartulit. Söögiorgiale järgneb autasustamine ja seejärel tantsuõhtu. Miski ei muuda seda, et olen nädala sees magamata olnud. Seetõttu ei tantsi ja Eurovisiooni vaatan kuni Eesti esinemiseni, kõik järgneva ohverdan une kasuks.

PÜHAPÄEV – Balti MV teade

Ilm on hullem kui eile, lisaks kuumusele on õhus veel ka niiskust. Panen vaikselt võistlusasjad kokku ja enne üheksat



Pjedestaali kõrgeimal astmel seisavad Triinu Rooni, Laura Joonas ja Evelyn Kaasiku - N20 klassi kullanaiskond

Foto: Andy Karjus



Daetwyler
Industries

oleme juba võistluskeskuses. Eesti koondise naisjuunioride esimene tiim on: mina, Laura Joonas ja Triinu Rooni. Distsants: 4,2–4,5 km. Jõuan võistlusinfo veelkord üle vaadata ja korraliku soojenduse teha.

Stardipauk. Kappan metsa nagu klappidega hobune. Tean, et ilmselt on ümberringi veel teisigi inimehobuseid, aga ei pööra sellele absoluutselt tähelepanu. Esimene KP tundub olevat kaugemal kui teistel. Kuni vaatepunktini sujub kõik kui omas mullis, korra näen konkurente. Vaatepunktis hõigatakse, et keegi on 20 sekundit ees. Liider vist. Võtan teadmiseks, aga ei muuda midagi. Pikemal soo etapil märkan, et keegi kaldub vasakule, jätkan oma suunda ja saan KP superhästi kätte. Järgmisesse KPse minnes tuleb seesama kalduja vastu. Siit algab lõpuspurt ja järgmisel pikal etapil annan ainult tuld. Etapi lõpus on surmav tõus, kuid ei mingit allaandmist enne finišijoont. KP võtmisel teen vea ja jõuan kõrvalaugu juurde. Viimasesse KPse ronimine-jooksmine – raiesmikul, nõlvast üles, kuumava päikese all – on täiesti tappev. Annan vahetuse Laurale üle. Edu konkurentide ees on poolteist minutit. Minu eesmärk on täidetud.

Pärast finišeerimist käib pea kergelt ringi ja jalad on nõrgad, aga kui uskumatult hea tunne see on! Eriti õnnelik olen selle üle, et Laura ja Triinu tegid sedasama. Me pingutasime ennast ribadeks! Vallo ütles, et leedukad on nagunii tugevamad, aga vot!, ära tegime. Kõigile ja ka Vallole! See on kuld, mis on päriselt kogu hingega kätte võideldud. Kaitsesime ka oma eelmise aasta tiitlit, seega igatpidi magus võit. Võistluste kaardid on üleval minu blogis evelykaasiku.blogspot.com.

Üliteme nädala lõpus valdab mind suur rahulolu: patareid (uueks nädalaks) on täis ja energiat jääb veel varukski. Treeningu- ja unetundide arvud saavad taastatud.

Orienteerumine SLOVEENIAS

IVAN NAGY

Küsis Maret Vaher, tõlkis Jürgen Einpaul

foto: Ivan Nagy erakogu



Kui populaarne on orienteerumine Sloveenias? Milline spordiala on kõige populaarsem?

Kahjuks pole orienteerumine Sloveenias eriti populaarne, kuid harrastajate arv on viimastel aastatel kasvanud. Inimesed tänavalt ajavad orienteerumise sageli segi skautide või mägitaskajate tegevustega.



Traditsiooniliselt suurima harrastajate arvuga individuaalspordiala Sloveenias on mäesuusatamine. Möödunud hooaja selgelt maailma parim naine sel alal oli sloveenitar Tina Maze, kelle edu suurendas vähenema kippuvat huvi mäesuusatamise vastu taas.

Võistkonnaaladest on populaarseimad korv- ja jalgpall. Sel aastal peetakse Sloveenias Euroopa MV korvpallis, mis on tänavu suurim spordivõistlus meie riigis. Väikese kõrvalepõikena: praegune Sloveenia korvpalliliidu president on Roman Volčič – orienteeruja, kes oli üks võtmeisikutest orienteerumise algusaastatel 80ndate lõpus ja 90ndate alguses. Ta oli mitu aastat Sloveenia o-liidu president ja mitmepäevase o-võistluse Lipica Open algataja.

Sloveeniale edukad spordialad on veel sõudmine, kärestikuslaalom, kaljuronimine ja käsipall.

Kas Sloveenia orienteerumislüüdi saab rahalist tuge riigistruktuuridelt? Kui jah, siis millistel alustel?

Orienteerumislüüdi käiguhoidmiseks annab riik väikest toetust. Ülejäänud on projektiraha, mida o-liit peab ette taotlema. Kuid jutt on siiski vaid väikestest summadest, Sloveenia o-liidu sissetulek ei ületa minu teada kuigi sageli 10 000 eurot.

Mitu orienteerumisklubi Sloveenias on? Kui aktiivsed need klubid on?

Sloveenia o-liidul on 14 liikmesklubi, millest 10 on aktiivsed. Kolm neist on suuremad, ülejäänud üsna pisikesed, koosnedes sageli vaid mõnest liikmest. Kokku on Sloveenias hetkel 331 registreeritud orienteerujat, kuid ainult 200 neist osalevad üleriiklikel võistlustel. See ei kõla just vägevalt, kuid on suur edasiminekuks, võrreldes mõne aasta taguse ajaga, kus rahvusliku liiga võistlustest võttis osa 70 orienteerujat.

Kuidas on teil organiseeritud laste o-õpe?

Pidevalt tegeleb lastega kaks klubi. Mõlemal juhul on eestvedajateks kehalise kasvatusõpetajad. See on

suurepärane, arvestades, et see on osa nende tööst.

Kas teil korraldatakse väikseid võistlusi tööpäeva lõpus nagu meil on päevakud?

Täpselt päevakute moodi võistlusi meil ei ole. Sel aastal korraldati üsna mitu avatud treeningut Ljubljana ümbruses, kuhu kõiki huvilisi kutsuti o-liidu kodulehe kaudu. Hilissügise ja talve nädalavahetustel toimuvad nn Talveliiga võistlused. Tegemist on vähest korraldustööd nõudvate treeningradadega, mille seavad tavaliselt üles 1–2 inimest.

Kui populaarsed on Sloveenias suusa- ja rattaorienteerumine?

Ratta- ja suusaorienteerumine pole kuigi populaarsed, kuid nad on siiski olemas. Igal aastal korraldatakse mõned võistlused kätputäie inimeste jaoks.

Kui palju o-võistlusi korraldatakse Sloveenias igal aastal? Millistel neist on kõige rohkem osalejaid?

2013. aastal on Sloveenia orienteerumiskalendris kaheksa rahvusliku liiga o-jooksu võistlust, lisaks maa meistri- ja võistlused kõigil aladel. Samuti on mõned kohalikud võistlused.

Arvatavasti on Sloveenia rahvusvahelises o-elus tuntud eelkõige mitmepäevajooksude OOCup ja Lipica Open kaudu. Viimane neist on ka sloveenlaste seas väga populaarne, kuid OOCup mitte eriti. Võimalik, et vähesel hulgal põhjuseks on võistluse toimumise aeg – kesksuvi, mil enamik sloveenlasi sõidab mere äärde. See on lausa naljakas ja absurdne: 2012. aastal osales OOCupil umbes 1600 orienteerujat 32 riigist, kuid ainult 41 neist olid Sloveenias. Neist 41st omakorda kuus olid korraldajad, kellel lubati võistleda, ja kolm olid austerlased, kes jooksid Sloveenia o-klubide eest. Nii et ainult 32 sloveenlast tuli sellele võistlusele puhtalt võistlemise pärast.

Lipica Openiga, mida peetakse märtsis, on teised lood: 2013. aastal osales ligikaudu 1000 võistlejat, kellest 200 olid Sloveenias. Muuseas, alates

2014. aastast muutub Lipica Open 5-päeva-jooksuks.

Nii OOCup kui Lipica Open on välismaalastele huvitavad nii hea maastiku, kaartide, korralduse kui ka selle poolest, et asume heas kohas, keset Euroopat.

Kas teil peetakse ka regionaal-seid võistlusi nagu meil Balti meistrivõistlusi?

Alpi-Aadria karikas (Alpe Adria Cup) on mitteametlik võistlus erinevate regioonide vahel. Sloveenia ja Horvaatia on esindatud riigi koondestega ning Ungari, Itaalia, Austria ja Saksamaa võistkonnad on koostatud lähiregioonide võistlejatest. Selline erinevus on tingitud Sloveenia ja Horvaatia orienteerujate vähesusest.

Mitu uut o-kaarti teete igal aastal?

See on üsna raske küsimus, sest vanu kaarte sageli lihtsalt laiendatakse või parandatakse, mille käigus need saavad uue numbri. Samuti tehakse üsna palju koolikaarte, mis on suurepärased o-õppeks, kuid vaevalt arvestatavad tõeliste o-kaartide hulka.

Rääkides ISOM ja ISSOM standardi kaartidest, siis neid on praegu kokku umbes 240. Võistlusteks või pisut tõsisemateks treeninguteks sobivaid kaarte on minu hinnangul Sloveenias realselt siiski 50–80. Viimase viie aastaga on OOCup ja LipicaOpen tootnud ca 50 km² kaarte, mis on valdav osa kõigist uutest sellel ajal kaardistatud maastikest. Kõik need on keerulisel karstialal, mille kaardistamine on sageli erakordselt aeglane, seda ka kohutava kvaliteediga aluskaartide tõttu. Alles hiljuti alustati Sloveenias LIDAR aluskaardistamist ja loodetavasti annab see uue tõuke o-kaartide joonistamisele.

Kes on Sloveenia parim mees- ja naisorienteeruja? Milline on teie parim rahvusvaheline tulemus?

Andraž Hribar on viimaste aastate selgelt parim Sloveenia meesorienteeruja. Naistest on viimase paari aasta esinumber Mojca Flerin. Parim rahvusvaheline tulemus on arvatavasti Peter Tušari 3. koht 2013. aasta koolinoorte



Viimaste aastate parim Sloveenia meesorienteeruja Andraž Hribar

foto: Ivan Nagy erakogu

MMil Portugalis. Põhiklassis on tugevamaid tulemusi teinud Andraž Hribar, kes on mitu korda olnud MMi A-finaali lävel. Kahjuks ei ole ükski sloveen siiski veel MMi A-finaali pääsenud (ja vaadates IOFi hiljutisi otsuseid, ka iialgi ei pääse).

Kas teil on mingi plaan maastike kasutuse jaoks o-võistlustel? Keelualad jne?

Ei. Ainus reegel on, et aasta enne liiga- või meistrivõistlusi ei ole lubatud vastavale maastikule minna.

Kas Sloveenias kehtib igamehe-õigus ja inimesel on vabadus liikuda metsades ja looduses ka eravaldustes?

Seaduse järgi võib igaüks isegi erametsas jalgsi vabalt liikuda (umbes 80% Sloveenia metsadest on eramanduses). Siiski peab organiseeritud kasumliku ja turismialase ürituse korraldamise jaoks taotlema loa.

Kas teil on oma ajakiri ja/või o-uudiste veebilehekül?

Enam ei ole. Kuid uudiseid avaldatakse o-liidu veebilehel (sloveenia keeles). Samuti peavad mõned klubid

ja orienteerujad kodulehti ja blogisid. *OrienteeringOnline.net* oli omal ajal üsna populaarne o-uudiste portaal, võib olla isegi mõned Eesti lugejad mäletavad seda. Praegu on sellel aadressil *online*-registreerimise süsteem.

Kui paljud Sloveenia orienteerujad teavad Eestit ja Eesti orienteerumist?

Arvan, et mõned inimesed teavad Eestist midagi, kuid enamik pigem väga vähe, vähemalt väga vähe Eesti orienteerumisest. Isegi mina tean väga vähe. Siin on mu esimesed pähetulnud mõtted Eesti orienteerumisest (lõbus-tage end nendega!): põhjapoolseim kolmest Balti riigist; Nõukogude Liit; keel on pisut sarnane soome keelele; majanduslikult seotud Soomega (seda räägitakse meile siin lõunas); Ottepa (kaardid? suusatamine?); tasane maa ja palju metsa; pealtnäha ilusad düünimaastikud, aga sageli väga roheline; Tallin; olete riik, millel läheb kriisist hoolimata üsna hästi (erinevalt Sloveeniast); kunagi toimunud maailmakarika etapid (?); legendaarsed Sixten Sild, Olle Karner, Timo Sild, Maret Vaher, Timo Suppi (poiss, keda kohtasin Taanis ammu aega tagasi – kui ta loeb seda, tervitan!). See vist on ka kõik, vabandust! Palun ärge lööge mind risti, kui arvasin midagi valesti, püüdsin olla aus!



SLOVEENIA

Pealinn: Ljubljana, 272 200 elanikku,
üks väikseimad pealinnu Euroopa Liidus
Pindala: 20 273 km²
Rahvaarv: 2,05 mln (2011)
Rahvastiku tihedus: 101 in/km² (Eestis 28,6)
Kõrgeim tipp: Triglavi mägi (2863 m.ü.m.)
Riigikord: parlamentaarne vabariik
Usk: katoliiklus (enimlevinud)
President: Borut Pahor
Peaminister: Janez Janša
Iseseisvus: 25. juuni 1991
Rahaühik: euro (EUR)
Ajavöönd: Kesk-Euroopa aeg
Tippdomeen: .si
Elutähtis sõnavara:

Tere! – Živjo!
Mis su nimi on? – Kako ti je ime?
Minu nimi on... – Ime mi je...
Mina olen orienteeruja – Jaz sem orientacist
Ma armastan sind! – Rad te imam!
(või – sügavamate tunnete puhul: Ljubim te!)
Ma ei saa aru – Ne razujem
Palun aidake, olen eksinud! – Izgubljen sem,
mi laško pomagate?
Palju õnne! – Srečno!
Aitäh! – Hvala!
Pole tänu väärt, palun! – Malenkost. Izvolite!

KAART:
Velika Planina
OOCup 2010, W21E
punane joon: Kirti Rebane
Kaarti on vähendatud
H: 5m



JÜRI PÄRNIK

Võistlusklass: H45
Klubi: Värska OK Peko
Elukoht: Tartu
Töökoht: kõrgharidus (EMÜ end EPA maakorraldus), Lignotoc OÜ juhatuse liige, Geomark AS nõukogu liige, tegeleb erinevate projektide juhtimistega, investeringute haldamisega
Perekond: abikaasa Tea Pärnik, 3 last



1. Kickbike maaletoomine fotod: erakogust
 2. Even Toomasega juhtmevabalt võistlust korraldamas



Milline on Sinu tavaline tööpäev?

Tööpäevad kujunevad vastavalt töös olevate projektide hulgale. On tööpäevi, mis algavad varahommikul ja lõppevad hilja, ning on ka päevi, mis on üldse tööst vabad.

Tegevusvaldkonnad on ikkagi geodeesia, kartograafia, trükindus, disain. Lisandunud on kinnisvaraga seonduv: kinnisvara haldus ja erinevad tehingud maadega.

Milline on Sinu suhe orienteerumisega?

Orienteerumisega olen sina peal kogu aeg. Erinevatel perioodidel on arutluse all erinevad teemad: võistlemine, võistluste korraldamine ning muud küsimused nii klubi (OK Peko) kui koondise (talve o-koondis) tasemel.

Jah, vaadates praegust võistlusklassi H45, tulevad vägisi meelde esimesed võistlemised klassides M10, M13. Siis kinnitati tulemused iseteeninduse vormis kirjaklambriga tamiilile.

Esimesed orienteerumiskogemused sain Ida-Virumaal Pannjärvel või seal läheduses, kui isa Tiit mulle kaugelt kontrollpunkti näitas ja ma pidin punktis oleva värvipliitsiga legendikaardile triibu tõmbama. Eeskujud olid kindlasti isa õed Tiina-Mai Arund ja Leena

Annus. Nad olid siis väga kõvad sportlased. Noorena on nendega õnnestunud mõnel korral ka ühistreeningul osaleda. Treeninguks oli tõusutreening Aa rannas (Tiit Pärniku kodukoht). See lõppes minule ilmselge ülepingutusega.

Peaaegu tunnistama, et juhuse tahtel olen olnud orienteerumise kui spordiala tipus 2–3 aastat ning seda kõike (nõukogude) armeeteenistuse ajal ja järgneval perioodil aastatel 1984–1987. Treeneriteks ja nõuandjateks on olnud Valeri Kisseljov, Johannes Tasa ja Tauno Piirikivi.

Minu õnneks on mul olnud treeningpartneriteks sellised nimekad ja palju kaugemale jõudnud sportlased, nagu Sixten Sild, Aigars Leiboms, Andris Kivlinieks.

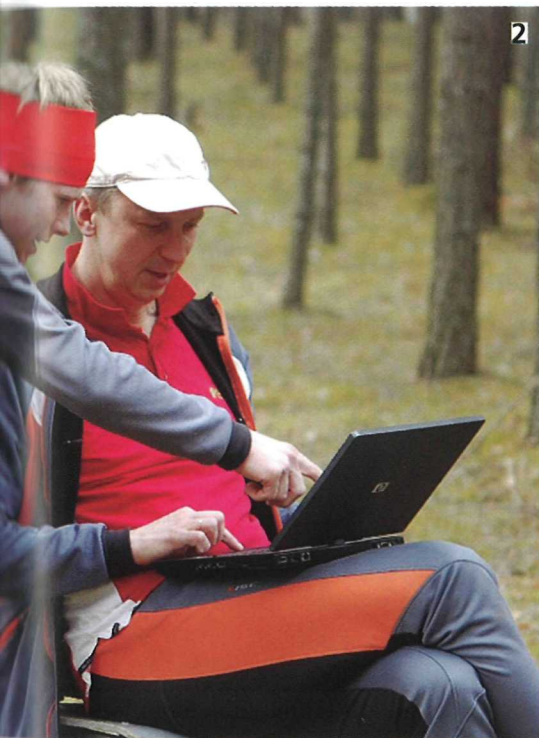
Täna sel päeval olen ise nii harrastaja kui ka korraldaja ning kui vaja, siis ka tugiisik.

Millised on Sinu o-eesmärgid 2013. aastaks?

Orienteerumisega seonduv eesmärk on osaleda Tšehhi 5-päeva jooksul (see on hingele kosutav nende võrnatute maastike pärast) ning korraldada orienteerumisklubiga Peko nii mõnigi hea orienteerumisvõistlus.

Kui populaarne on orienteerumisharrastus sinu pere ja sõprade seas?

Oma isikliku eeskujuga olen nakanud mingil määral kõik pereliikmed ja metsas hätta ei tohiks keegi neist jääda. Minu sõpruskond on suhteliselt lai, kuid sinna kuuluvad kindlalt ka orienteerujad. Erinevatel üritustel on alati ka orienteerumissugemetega üritus oma koha leidnud. Üheks suuremaks orienteerumishuvi tekitajaks on seiklusspordi üritused. Nendest osavõtjaid oleme suunanud pidevalt päevakutele orienteerumist õppima. OK Pekoga oleme korraldanud ka suuremaid nn orienteerumist tutvustavaid võistlusi, näiteks Tallinna vanalinnas ja Toila pargis.



2



3



5

3. Veteranide 1. suusa-o tuuril jäi kõrgemaiks kohaks.....~1780 meetrit mägedes (jaanuar, 2009)

Mille üle oled õnnelik?

Olen õnnelik, et oleme üles kasvanud uue põlvkonna noori, kes hindavad nii orienteerumist kui ka tervisliku ellusuhtumist üldse. Ja kindlasti ka see, et noored peaksid meist kiiremini jooksma ja suusatama.

Kas Sinu suveplaanidesse kuulub ka mingi kindel orienteerumisüritus, millest alati osa võtad?

Kui Eestis, siis on see olnud seotud Peko Kevade korraldamisega. Võistluste korraldamisi on teisigi. Väljaspool Eestit on olnud kindel koht Jukola Viestil ja iga kahe aasta tagant Tšehhi 5-päeva jooksul. Eelmisel aastal jõudsimme koguni kahe võistkonnaga Jukola teatejooksule.

Kas ja milliseid harrastusi on Sul veel lisaks orienteerumisele?

Osalen erinevatel seiklusspordi üritustel, Tartu neliküritusel osalen Areal teami koosseisus, ning siis veel golf ja hoki. Kui peaks aega jääma, siis ka ratsutan. Lähiajal ongi plaanis laiendada ratsaorienteerumise kandepinda Lõuna-Eestisse.

Oled olnud põhiline eestvõtja OK Pekoga klubi ehitamisel. Kuidas selline suurprojekt üldse teoks sai?

Värskas suusamaja vajab hädasti laiendust ja uuendust ning ma vestlesin kord sel teemal Andres Minniga. Kuigi tema firma Mountain Loghome'i toodang läheb üsna 100-protsendiliselt välismaale, oli ta nõus meid aitama ja löimegi käed. Koostöö tulemusena ja Euroopa Liidu projekti toel kerkis Värskas suusaradade algusesse OK Peko klubi maja. See on praegu ainuke Mountain Loghome Eesti orienteerumisklubile ehitatud puitmaja. Oleme Värskas orienteerumisklubis kõik väga tänulikud Andres Minnile, et ta meile appi tuli ja nüüd see ilus maja valmis on.

Kas loed ja tellid ajakirja Orienteeruja?

Olen ise tellija ja loen samuti. Orienteeruja-ajakiri on samaväärne ja võrreldav teiste spordialade ajakirjadega nagu näiteks Jooksja või Golf.

Millise rubriigi või kelle artikli loed esimesena läbi?

Presidendi lehekülje.

Milline on Sinu arvates praegu Eesti orienteerumiselu olulisim probleem?

Kindlasti ei pea lähenema probleemi tõstatamisega. Minu nägemuses liigub orienteerumine oma nišis, oma voolusängis. Need inimesed, kes on võtnud vaevaks oma mõtled ja oma vaba aja pühendada orienteerumisele, on teinud seda ausalt ja pühendunult. Eesti Orienteerumislit on läbi aegade olnud eeskujuks paljudele teistele spordialaliitudele, ja selliselt tuleb ka jätkata. Kui orienteerumises oleks probleeme, siis ei oleks harrastajate arv niisugune nagu ta on. Leian ka ise, et tegeledes orienteerumisega ja korraldades võistlusi, saab igaüks sellest kõigest innustust, mis aitab ka argielus pühendunult oma tegemistega hakka-ma saada.

Küsis Maret Vaher

4. Purikas nr.55 jääd murdmas
5. Üks mänguring golfil võrdub untsuläinud jalutuskärguga loodusesse

Mida pead oma elu sportlikuks tippsaavutuseks?

Saavutus enda jaoks oli kindlasti see enesetunne, kui tänu orienteerumistreeningutele jõudsin tasemeni, kus võisin joosta nii kaua kui vaja ja ka nii kiiresti kui vaja, seda muidugi ka metsas. Kõige parimate soorituste järel (ilma vigadeta puhas orienteerumine) oli huvitav asjaolu see, et ma ei suutnud hiljem kaardil oma liikumisteed tuvatada. Järelikult – kui kõik sujub plaanipäraselt, ei jään mällu mitte midagi. Parimaks ja ühtlasi raskeimaks tulemuseks pean ehk Läti meistrivõistlusi 1986. aastal, kus maratonirajal jõudsin esikuuikuisse kõigi nende meistrite vahel, keda Lätis oli sel ajal palju. Olen lisaks Eesti koondisele kuulunud ka Läti koondisesse.

Seiklusvõistlus MATKaSPORT EXTAR 48 tundi

Kaks ööpäeva positiivseid elamusi Ida-Virumaal

HEIGO PÕLD

Neljandat korda toimunud Eesti pikim seiklusvõistlus EXTAR 48 h sai teoks 16.–18. mail Ida-Virumaal. Kauge kant suutis 24 osalenud võistkonnale pakkuda väga erinevaid maastikutüüpe ja oma tõelist eripära, võrreldes teiste Eesti maakondadega. Osalema oli tulnud viiest riigist – Tšehhist, Venemaalt, Soomest, Lätist ja Eestist.

Liikuda oli vaja jalgsi ja ratas-
tel nii kaunite soode ja rabade
vahel kui ka ainulaadseil tööstus-
maastikel. Kanuudega sõideti mööda
Rannapungerja jõe ja piki Peipsi järve.
Raftidega laskuti Pühajõest, rulluisutati
Kohtla-Järve ja Jõhvi vahelistel tänavatel
ning kergliiklusteedel. Käimata ei
jäänud ka Ida-Virumaa sümboli, tuha-
mägede otsas ning Kohtla-Nõmme
kaevanduses. Lisaülesannetena roniti,
lasti märki, ujuti ja isegi saunatati.

Võistlus algas vaikusminutiga tuli-
hingelise seiklussportlase ja paljude
hea sõbra Andres Minni mälestamiseks.
Tegemist oli mehega, kellega rohkem
või vähem olid kõik stardijoonel seisjad
kokku puutunud. Andres Minn oli esi-
mese EXTARi toetaja ja nime sponsor

ning EXTARi idee – Eesti mitmepäevase
seiklusvõistluse – tugev toetaja.

Maret Vaher (AT Nobe): *Ma ei tea, kas sellest kurvast sünnimusest või lihtsalt pika võistluse omapärasest oli selle aasta võistlus eriliselt helge kumaga. Kaasvõistlejad olid kuidagi erakordselt sõbralikud ja hoolivad: kui parandasi me kruusatee servas rattakummi, küsisid kõik mööduvad tiimid, kas kõik ikka korras ja ega me abi ei vaja.*

Erinevalt eelmise aasta erakordselt külmast ja vihmases esimesest 12 tunnist, oli seekord ilm kogu võistluse vältel osalejate ja korraldajate suur sõber.

Kei Kvarnstormi (korraldaja) blogist: *Mõnus, sume ja soe öö on möödunud kadudeta. Kõik tiimid hüppasid koidu ajal kanuudesse. Ainsad, kelle meeleolu*

Kõieharjutus
"Lendav rebane"
üle Konnajärve
(Peep Eomais
võistkonnast
Väle Tigu)

foto: Paul Lumi

oli kerges miinuses, oli lätlaste Ebike võistkond, kes sai kirja esimese trahvi, jäädes vahetusalasse hiljaks kõigest 2 minutit. Kõvasti-kõvasti tööd ja nii napp hiline mine. Mõru.

Mõned on kurtnud, et on liiga palav ja juua kulub liiga palju.

Kõik inimesed on terved, ilusad, rõõmsad, õnnelikud. Üks neljandik võistlusest on läbi. Paul arvas, et noh, nüüd hakkab soojenduse osa läbi saama ja mootorid töötavad ühtlaselt.

Esimene päev möödubki päikesepaistes. Peipsiäärne Karjamaa vahetusala meenutab kaadreid filmist „Mehed ei nuta“: päike, veeprotseduurid ja saun loovad pildi tõelisest sanatooriumist (koos seikluse sugemetega loomulikult). Kõik leevendavad oma pisivalusid ning väsimust positiivse oleku ja särava silmis.

Värskust annab juurde ka korraldajate jagatud ning Kadarbiku toodetud MATKaSPORT EXTAR 48 h smuuti.

Peipsi liivrandadelt liigutakse ratastel kauneid rabadevahelisi teid mööda Ongassaare maastikule.

Et ratastel liikumine liiga lihtne poleks, on enamik ilusaid liivateid üle külvatud nn parooda ehk suure kivikillustikuga. Paljude arvates oli sellistel teedel liikumine võistluse suurim lisaülesanne.

Ongassaares saavad kõik osalejad lapsepõlve meenutada ja puslet kokku panna, selleks et leida järgnevad viis kontrollpunkti.

Õhtuks on korraldajatel välja mõõdetud ja planeeritud romantiline päikeseloojang Selisoo rabas. Kahjuks ei lase läänekaarde tõusnud pilved sellest täit ilu nautida, kuid üle taeva õhetav ehapuna on raba laudteelt siiski kenasti näha.

Kei blogist (<http://walkerstalkers.wordpress.com>):

Meie kolmene tiim sai Heigo käest lisaülesande kaardid ja läksime Selisoo laugaste vahele.

Ja siis hakkasidki nad tulema. Pika sirge peal juba kaugelt näha ja kuulda, eriti just kuulda!

Ebike lätlased, saanud kätte kaardid ja instruksioonid, ei jõua ära imestada, õigupoolest ära rõõmustada, või

Tõnu Hendrikson:
Aitäh! Eks sellist sõltuvust on raske ravida ja see süveneb üha. Õnneks piisab 48tunnisest raviseansist tükiks ajaks, et pisut rahuneda.



foto: Paul Lumi

Võistkond Kass Arthur (Kristjan Maade, Kadri Limberg, Arthur Raichmann) Toilas Pühajõeel raftimas



foto: Paul Lumi

Pärast sõitu tuli raft tagasi Toila lauluväljakule tassida

... veel mitu korda küsivad uskumatult üle... „Tõesti!? Päriselt!? Ei pea kusagil ujuma!? Ei pea kusagil ronima!? Lihtsalt sõidame mööda laudteed ja võtame lihtsalt punkti?! Ausalt!?! Jumal tänatud, me oleme selle üle nii õnnelikud!“

Teiseks ööks liigutakse keskusesse tagasi, seal ootavad oma armsad vahetusriided, toit ja eriti tugeva külgetõmbega madratsiga saali põrand.

Kõigist mugavustest hoolimata käiakse ööpimeduses Jõhvi linna vahel rulluisutamas ja tuhamägesid vallutamas ning varavalges liigutakse edasi Kohtla-Nõmme vahetusala poole.

Pool viis algab action taeva ja maa vahel – iga tiimiliige saab erineva ronimis- või turnimisülesande; maa peal jalgsi ja rattaga – mõned punktid on vanas maapealses kaevanduses; maa

*all – kaks punkti on peidetud vanas-
se maa-alusesse kaevandusse. Külm,
pime, niiske... Miski ei loe!*

Viimane hommik pakub tõeliselt huvitavat vaatepilti: mere ääres kõrgub jahe ja niiske udusammas, kuid paar kilomeetrit kaldast eemal kõrvetab päike.

Krabuli küla elanikud olid lau-
päeva hommikuks oma äratus-
kellad seitsmeks mängima
pannud ning varakult osa-
lejaid vastu võtmas. Valmis
on söögilaud hea ja pare-
maga ning lisäülesandeks
kohale toodud peened pal-
gid, mis osalejatele tundusid
Kalevipoja lauakoormana.

*Viimane pingutus. Vahetus-
alades käivad tiimisiseseid diskus-
sioonid teemal, kas me ikka võtsime
vahetusala punkti ära või mitte? Mitte
ei suuda meenutada!*

*Üha rohkem kuuleb küsimust –
kuhu nüüd minema peab? Seda küsivad
kõik, nii võistlejad kui abikorraldajad.
Õnneks leidub mõningaid, kes suuda-
vad küsimusele adekvaatselt vastata.*

Pärast Krabuli küla täpsuslaskmist
jätkatakse ratastel teekonda Toilasse
Oru pargi poole, kus mõnusaks vahe-
palaks on jõest allasõit kummipaadiga
ja lisaks väike jalgsiots kanal Toila rannal.
Edasi on vaja liikuda Kurtna järvestikku.
Siin tundub kõigile lõpp juba nii lähed-
dal, et võib isegi öelda, algab lõpuspurt
– kaheksa tundi enne võistluse lõppu...

Vahetusalaks on Pannjärve Seiklus-
park, kus vahetalana saab nn len-
dava rebase köiesõidul liuelda üle
Konnajärve lausa 400 või 200 meetrit.
Eelviimane ala on jalgsi orienteerumi-
ne, sedapuhku 1:20 000 Pannjärve
põhikaardil. Kuna päike on männi-
metsa aluse tuliseks kütnud, otsivad
tiimid jahutust ja kosutust igast võima-
lusest ning aega kulub nii Pannjärve
spordibaasi kohviku külastamiseks
kui ka kehakarastuseks järvedes ja
kraavides.

Viimane etapp on vormistamise
küsimus, ning tiimid, kes on juba oma
kogutud punktisummaga rahul, lase-
vad üheskoos *tirri* finiši poole. See,
kuidas võitjad Vaude MATKaSPORT
tiimist ühises grupis teistega ratastel
finiši poole liigub, meenutab Tour
de France'i viimast etappi. Puuduvad
ainult šampanja ja pokaalid.

Finišis ootab kõiki võistkondi vahu-
joogipudel ja korraldajate kallistused.
Kõik tundsid lõpetades midagi väga

erilist, ainulaadset ja positiivset, midagi
sellist, mida kogevadki ainult need, kes
sarnase katsumuse ise on läbi teinud.

2013. aasta võitjad on Silver
Eensaar, Rain Eensaar ja Erik Aibast
võistkonnast Vaude MATKaSPORT.

Seiklussport on väga
hea väljund orientee-
rurajatele, kes taha-
vad oma osku-
si rakendada
uues võtmes.

**Kohalik elanik:
Miks nad selliste
lampidega rulluisutavad?
Nad vist tahavad
kaevurite moodi
välja näha!**



Kohtla kaevanduse tööstushoone 10. korruselt laskub Anu Poopuu (Meritähed)

foto: Paul Lumi



Kuhu edasi? Plaani peab Suprema Adventure Team (Taavi Kainel, Kait Vahter, Rene Käsik)

foto: Paul Lumi



Võitjad finišis: Rain Eensaar, Erik Aibast, Silver Eensaar

foto: Paul Lumi



Ainus ja parim naiskond kogus 72 punkti ja sai üldjärjestuses 13. koha (Marika Kustavus, Kadi Inno, Anniki Inno)

foto: Paul Lumi

TULEMUSED:

1. VAUDE MATKaSPORT (Silver Eensaar, Rain Eensaar, Erik Aibast) 106 pt, 47:18:12
2. EBIKE.LV (Romans Evarts, Andris Ansabergs, Janis Blanks) 100 pt, 2 trahvi (kokku 98 pt), 47:43:05
3. Annemi ja pojat (Annemari Viljanmaa, Heiti Hallikma, Tiit Pekk) 97 pt, 46:46:37 (sega 1. koht)
4. AT Nobe (Eduard Taivere, Maret Vaher, Tõnu Hendrikson) 95 pt, 47:26:13 (sega 2. koht)
5. Lupus Extreme (FIN) (Janne Hietala, Jussi Kallioniemi, Johanna Leino) 91 pt, 47:25:03 (sega 3. koht)
6. Suprema Adventure Team (Taavi Kainel, Kait Vahter, Rene Käsik) 91 pt, 47:26:36

Vea tulek ette ei hüüa

Päevakuline Taavi Pae

Võistlusklass:
varajane veteran,
päevakutel 2. rada
(lõunaestlased mõistavad)

Klubi: puudub

Elukoht: Tartu, Karlova

Töökoht: Tartu ülikooli
geograafia osakonna teadur

Pere: elukaaslane Age
ja 3 last

Provotseerivalt tahtsin Taavi käest esimese küsimusena küsida, miks orienteerumine ja mitte jalgpall, kuid pidin küsimuses sõna *jalg* asendama *võrk* palliga, sest tuli välja, et 2007. aastast aktiivselt orienteerumispäevakutel käiv mees on noorus hoopis tugev võrkpallur olnud. Tõsi, noorusest minevikus rääkimine pole ehk veel kohane.

Et siis miks orienteerumine ja mitte võrkpall?

Minu suurimad spordialased saavutused on siiski seotud just võrkpalliga, mida sai mängitud aktiivselt lapsest peale kuni ülikooli lõpuaastateni. Suurimaks saavutuseks laias laastus jääb ilmselt kuulumine Eesti noortekoondisse, kellega õnnestus veel ära käia Nõukogude Liidu meistrivõistlustelgi.

Umbes 6 aastat tagasi orienteerumise juurde pöördumise peamine põhjus oli elukaaslane Age (*Poom – toim*) ja tema perekond, kes on läbi ja lõhki seotud orienteerumisega. Võrkpalli näol oli suur hulk elust veedetud spordisaalides, aga orienteerumine pakub just õues olemise võimalusi. Talvel asendab orienteerumist suusatamine. Ilmselt mängis teatavat rolli ka elukutse valik, sest TÜ geograafia osakonnas



Tartu neljapäevakul koos laste Liisa ja Mariga. Prangli maastikku võib Taavi suvekodu tõttu peaaegu koduväljakuks pidada

oli ja on palju orienteerumise seotud inimesi. Ka hetke tuliseim konkurent metsas on kolleeg Jaak Jaagus.

Rääkides orienteerumise võludest, toovad harrastajad ikka välja, et „värsk õhk“ ja „pehme sammal“, aga samas jõuavad lõpuks ka konkurentide nimedeni. Mis sinu jaoks orienteerumispäevak on – väljakutse, enesetõestusplats, poksi-ring konkurentidega või lihtsalt mugav ajaveetmisviis?

Minu jaoks on suurim motivaator kindlasti oma tervis. Lihtsalt tekib teatav rutiin käia iga teisipäev ja neljapäev metsas jooksmas. See on eelkõige kasulik rutiin, mida ma ilmselt Tartu linnas järgida ei suudaks. Suurematele võistlustele pole ma jõudnud – ilmselt on selle taga asjaolu, et nädalavahetuseti on enamasti muudki teha ja lapsed on ka veel väiksed, et nendega koos laagerdada. Siiski on mul laual ka üks orienteerumise võistluse medal – Kaagveres toimunud Elva lahtiste meistrivõistluste 2. koht aastast 2011. Osalesid küll ainult võitja ja mina. Rääkides veel orienteerumisalastest saavutustest, siis juba 2005. aastal tegime koos Mait Metspaluga Nõval oma parima rogaintulemuse – olime 10ndad. Pea ideaalses kehalises vormis geoloogid Mõtlep ja Puksing pingutasid, näost lillad, aga jäid ometi meie selja taha. Püüan veel praegugi aastas vähemalt ühel rogainil käia.

(EOLi andmebaas näitab Taavi osalemist 2010. aasta Põlva maakonna öistel meistrivõistlustel Taevaskojas koos selliste oleviku- ja minevikuässadega nagu Lauri Sild, Sander Vaher ja Markus Puusepp. Sama aasta kevadel on ta startinud ka Karjalaskevõistlusel. – Toim)



Metsast väljas puutub Taavi Pae kokku hoopis teistsuguste kaartidega. See, originaalis 1934. aastal väljaantud August Tammekannu Eesti kaart taastati ja taastrükiti eelmisel aastal

foto: Leida Lepik

Esimesed paar-kolm aastat jooksin kompassita. See oli hea kool maastikega harjumiseks.

Kas kuus aastat kogemust on sind orienteerumisrajal või elus kuidagi paremaks muutnud?

Eks ma õpin midagi kogu aeg juurde, kuigi arvan, et tunnen kaarti üsna hästi, suuremad puudujäägid on kehalise vormi osas. Esimesed paar-kolm aastat jooksin ka põhimõtteliselt ilma kompassita, ja see oli kindlasti hea kool maastikega harjumiseks (kui päike on väljas, pole minu arust eriti kompassi vaja). Aga üks vigu tuleb ikka ette ja enamasti vea tulek ju ette ei hüüa!

Oled erialalt geograaf, tegeled nii inim- kui ka loodusgeograafiliste teemadega. Kas jõuad orienteerumisrajal tähele panna ka maastike eripärasid ja mõtiskleda kui geograaf erinevate paikadega seotud kohapärimuse ja loodusloo üle?

Kindlasti on päevakutel käimine avardanud mu silmaringi. Eks mingil määral ikka vaatan ringi ja mõtlen ka nende maastike üle, kus olen jooksmas käinud. Samuti saab loengutes tuua häid näiteid eri maastikutüüpide kohta Eestis. Sageli kasutan päevakuupaika jõudmiseks ning tagasitulekuks erinevaid teid, et kanti rohkem tundma õppida. Kuna mulle meeldivad vanad kaardid ja ma puutun nendega kokku ka tööalaselt, siis on lemmikürituseks Koku jook.

Ühest lemmikorienteerumismaastikku mul pole. Jooksud Lõuna-Eesti mõhnastikel meeldivad ehk enim, kuigi risu võib vahel närvi mustaks ajada. Nii traagiline kui see pole, siis kodukohalähedased Tartu lauskmaad eriti ei meeldi. Poliitiliselt korrektseks jäädes pean aga mainima, et eks neilgi on oma võlu. Olenemata maastikest, on päevakud Eestis hästi korraldatud, ja kõik, mis vahest on ebameeldiv, pole tavaliselt korraldajate võimuses, nt sääsed ja vihm.

Küsis Mihkel Järveoja

Võistlus, vigastus, verejooks – mida teha?

Natuke taustainfot ja praktilisi nõuandeid

MARET VAHER

Orienteerumine on maailma parim spordiala ja raskeid õnnetusi juhtub meil üliharva. Ometi neid ikkagi juhtub, ning siis kerkib üles küsimus võistluse korraldajate ja ka kaasvõistlejate valmisolekust lahendada taolisi ootamatuid ja akuutseid olukordi.

Kuidas sellisteks olukordadeks valmistuda? Mida oleks kõige õigem teha, millises järjekorras ja kuidas? Kuidas teha vahet, kas kannatanu vajab ülikiiret abi või on abi saabumiseni aega oodata? Orienteeruja küsimustele vastavad **Arno Ruusalepp** (TÜK südamekirurg, OK Ilves) ja **Toomas Ellersee** (TÜK veresoontekirurg, OK Ilves).

fotod: Eva-Maria Truusalu

Mäletan lapsepõlvest lohutavat lauset, et peahaavast tuleb kõvasti verd, aga see ei ole eluohtlik. Siit küsimus: milline verejooks on ohtlik? Millise koha vigastused on ohtlikud?

Orienteerumisvõistlustel või lihtsalt looduses liikudes on vigastuste oht väike ning tavalistelt lõppevad traumad pindmiste kriimustuste või liigeste väänamisega. Peahaavad veritsevad jah hästi, lisaks määrivad kogu keha verega ja efekt on võimas, aga suuremat häda neist üldjuhul ei ole. Ohtlikud on kaelapiirkonna haavad, sest kaela ees-külgmised osad ja lõualuu-alune piirkond sisaldavad suuri elutähtsaid veresooni. Mõningal juhul on ohtlikud ka näopiirkonna haavad.

Peahaavast ei ole sellepärast suuremat häda karta, et kolba pealt ei jookse suuri veresooni. Kuna pea- ja näopiirkonnas on naha all rohkem väikeste veresoonte võrgustikke kui muudes kehaosades, tuleb seal ka kriimustusest palju verd ja see valgub üle näo ja kaela ning katab suurt pinda (emotsionaalne efekt). Tegelikult pole vere kaotus suur ja haav jääb üsna kiiresti kinni ning paraneb hästi.

Silmavigastuse puhul võib silma kestade vigastus olla erineva ulatusega ja kahjustuse raskus sõltubki ulatusest.

Jättes pea kõrvale, on inimese kõige nõrgemad ja haavatavamad kohad hoopis need, kus võimaliku vigastuse tõttu (metsas on selle põhjuseks enamasti väljastpoolt tulev nürri torge) võib



Käepäraste vahenditega verejooksu sulgemine: 1. võta särk seljast; 2. rulli särk kokku, et moodustuks nõ kõis; 3. kokkurrullitud särk aseta ümber vigastatud jäseme (pildil on näitlik olukord, kus verejooks on jalast); 4. tee särgile üks sõlm; 5. aseta sõlmele vaksapikkune pulk; 6. tee pulgale veel 2-3 sõlme ja pööra pulka seni, kuni veresooned kinni pitsituvad ja verejooks haavast lakkab

tekkida tugev arteriaalne verejooks. Need kohad kehal on reiearter kubeme piirkonnas, õlavarrearter küünar- lohus ja unearter kaelal. Seal on suured (üle 5 mm) arterid naha pinnale kõige lähemal ning ka nüri puuoks võib vigastada nahka ja selle all olevat arterit. Mujal on arterid reeglina sügavamal lihaste ja muu pehme koe vahel peidus.

Nimetatud kohtadest on küünar- lohu vigastus ainukene, kuhu saab edukalt (ka ise) žgutti asetada. Kael ja kubeme piirkond on surmava vigastuse jaoks „ideaalsed“.

Milline näeb välja arteriaalne verejooks?

Arterid on veresooned, mille kaudu kopsus hapnikuga rikastatud hele veri liigub südamelöökide surve all mööda keha laiali. Arteriaalne verejooks on see, kui hele veri pulseerides haavast väljub. Selline olukord ei kesta väga kaua, sest veri saab otsa (70 kg inimesel on veremaht umbes 5 liitrit), vere- rõhk langeb (ka alla kriitilise piiri) ja verejooks jääb vähemaks. Samas võib torkevigastusest tingitud arteriaalne veri joosta algselt mitte haavast välja, vaid arteri ümbrusesse kudede vahele. Sellisel juhul ei ole ka esmapilgul võimalik arteri vigastust verejooksu abil kindlaks teha. Sellisel juhul tekib algselt vigastatud piirkonnas ulatuslik turse. Klassikalised verejooksu tunnused ilmnevad hiljem.

Milline on esmaabi arteriaalse verejooksu puhul?

Arteriaalse verejooksu puhul on tähtis sulgeda verejooks, paigaldada žgutt või kompressioon ja seejärel, vajadusel, sõltuvalt seisundi raskusest, vabastada hingamisteed, teha kunstliku hingamist ja südamemassaaži. Abi tuleb kutsuda kohe, ükski on kõike seda raske teha.

Teooria: reaalselt kaob hingamine esmaselt mingi takistuse tõttu. Seepärast on vaja hoida kannatanu hingamisteed vabad (loe: et keel ei vajuks kurku). Selleks on vaja panna inimene külili või hoida tal lõug üleval, et pehmed koed kõri piirkonnas kokku ei vajuks. Kui see ei taga spontaanse hingamise säilimist, siis rakendatakse kunstlikku hingamist suult-suule. Südame seiskumine on juba hilisem probleem.

Kui kaelal või kubemes ei ole arteri pulss tunda, siis on vaja teha kunstlikku hingamist koos südamemassaažiga. Esmaabi ABC ongi järgmine: a) hingamisteed vabaks, b) hingamine ja c) südame töö. Vastavalt kannatanu seisundi raskusele toimubki olukorra tõsinemine selles järjekorras: meelemärkusetu inimese hingamisteed vajuvad kinni, hingamine seiskub ja süda jääb seisma. Vastavalt tekkinud olukorrale on vaja ka tegutseda.

Tõeline arteriaalne verejooks on iseenesest kiire surmaja. Spordivõistlustel lisandub siia füüsilisest pingutusest tulenev organismi üldine kurnatus, eakamatel inimestel ka teadmata kaasuv

haigus, mis võib veelgi kiirendada organismi reservide lõppemist.

Kuidas teha vahet, kas kannatanu vajab ülikiiret abi või ei ole eluliselt oluline, kas abi saabub tunni või paari pärast?

Kiiret abi vajavad inimesed, kes lamavad teadvuseta, ei hinga ise ja kaelal pole pulssi tunda. Siin rakenduvad kõigile teadaolevad esmaabivõtted – ABC: hingamisteede avamine, abistav hingamine, südame kaudne massaaž. Abi kutsumine.

Kiiret abi vajavad ka selge arteriaalse verejooksuga patsiendid. Vere võimalik väljavool haavast sideme või žguti abil tuleks peatada ka enne ABC rakendamist.

Kui suur verekaotus viib meelemärkuse?

Tähtis polegi siin hulk, vaid see, kas organism suudab oma reserve koondades verd pähe pumbata. Kui kaela peal on pulss tunda, siis saab pea verd.

Kui kiiresti inimene verest tüh- jaks jookseb?

Siin ei ole ühest vastust, kuna mõju- reid on liiga palju. Suure arteri vigastuse puhul abistamiseks palju aega ei ole. Selge on see, et algul tuleb haavast verd hooga ja rohkem, aga kui vere- rõhk langeb, käivitub hüübimissüsteem ja veresooned tõmbuvad spasmi ning

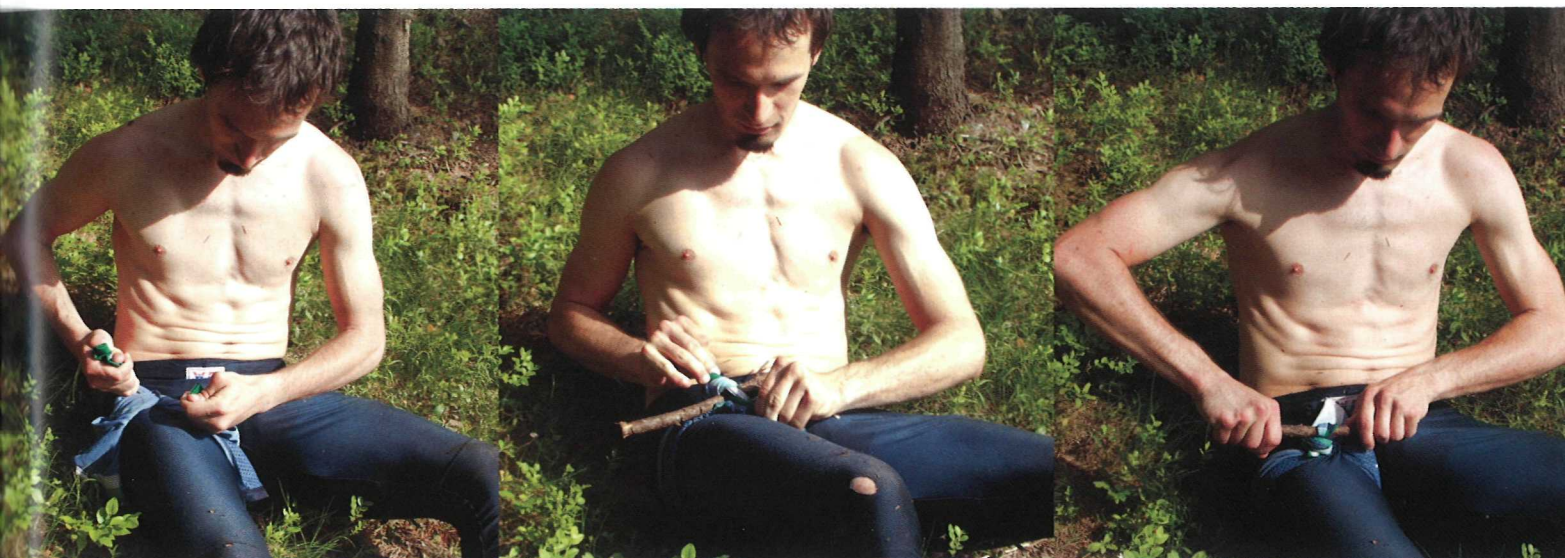




foto: Eva-Maria Truusalu

Arter tuleb kinni suruda vigastuse kohast südame poole. Reiearteri vigastuse puhul on hea teha kompressiooni põlvega, siis jäävad käed tegutsemiseks vabaks

verekaotus kuigivõrd väheneb. Kui suure arteri vigastuse puhul 5 minutiga verejooksu kontrolli alla ei saa, siis võib olla juba lootusetult hilja.

Kuidas hinnata kaotatud verekogust?

Metsas on seda eriti raske hinnata. Üldiselt on nii, et hirmul on suured silmad ja ka väike vereloik võib tunda suure verekaotusena. Prooviks võite visata 3 liitrit vett maha ja vaadata kui palju seda realselt on. Juhinduma peaks ikkagi vigastatu seisundist. Kui vigastatud käel (randmel) on pulss tuntav, siis ei ole olukord veel väga hull. Kui käel ei ole pulssi, aga kaelal on, siis on kiire, ja kui kuski pulssi ei ole, siis on väga kiire.

Kuidas peatada verejooks?

Üldine reegel on see, et tuleb arter kinni suruda vigastuse kohast südame poole. Arusaadavalt on seda kubemes ja kaelal raske teha. Siis jääb üle teha otsene kompressioon vigastuse kohale kätega, või kubemes veel parem põlvega, nii jäävad käed tegutsemiseks vabaks. Suruda tuleb parasjagu nii kõvasti, et nähtav verejooks peatuks.

Kuidas valmistada käepärastest vahenditest žgutti?

Võta seljast särk, otsi põidlajämedune (ca 2 cm läbimõõduga) vaksapikkune (ca 20 cm, vahemaa väljasirutatud põidla ja keskmise sõrme vahel) puupulk. Kokkurullitud särk pane ümber jäseme, tee üks sõlm, aseta puupulk sõlmele ja tee veel kaks-kolm sõlme. Pööra puupulka, kuni verejooks peatub.

Jällegi: kubemesse võib olla seda raske efektiivselt paigaldada, eriti kui vigastus on kubemevoldi läheduses. Siis võib sargi alla vigastuse kohale paigutada paraja suurusega kivi või puuklotsi, et surve saaks konkreetsemalt vigastuse kohale.

Teoorias võiks seda ka ise teha. Vähemalt sõjamehi õpetatakse endale ise žguti paigaldama, neil on selleks ka spetsiaalsed žgutid, mida on võimalik ühe käega paigaldada. Meist keegi ei hakka, žgutt taskus, metsas ringi jooksmas.

Oskamatult asetatud žgutt võib kahju tekitada ainult juhul, kui tema kompressioon ei ole piisav: ei suruta kinni verd juurde toovat arterit, vaid ainult verd ära transportiv veen. Sellisel juhul võib lahtise haava kaudu verekaotus suurenedada.

Mida siis teha, kui leiad raskelt vigastatu või vigastad võistluste ajal ennast?

Kindlasti peaks vigastatu häälekalt märku andma abi vajamisest, samuti peaks esimene abistaja kutsuma juurde abiväge. Enamasti on metsas ringijooksjad verejooksu sulgemise alal vähekogenud ning enda ümberlülitamine võistluselt vigastatu abistamisele ei ole kiire. Kriitilises situatsioonis ei pruugi esimesed otsused ja võtted olla kõige efektiivsemad. Mitme inimese peale, üksteist abistades, hakkab varem kuuldud teooria ja õpetus paremini meenuma. Püüa rakendada neid lihtsaid võtteid, mis siin lühidalt kirja sai pandud.

Kui võistlejatel ei ole võimalik vigastatut meedikute juurde transportida, siis keegi abistajatest peab võtma ühenduse võistluste med-brigaadiga või kiirabiga. Kindlasti ei tohi vigastatut üks ilma valveta jätta. Ta peaks lamama kuival pinnal, võimaluse korral soojalt kaetud. Kui spetsialisti saabumiseni võib kuluda kümneid minuteid, siis võib vigastatule anda lonkshaaval juua vett või jõujooki.

Koolitustel hoiatatakse võõra inimese verega kokkupuutumise eest, sest veri võib olla nakatunud erinevate haigustekitajatega. Kuidas ja kas abistaja peaks end võimaliku nakatumise eest kaitsma?

Abi andes ei tohi verd karta ja vigastatu haava puhtuse pärast ei pea väga muretsema, sest see haav on niikuinii nii must kui üldse olla saab.

Eraldi teema on see, kas abistaja ise võib nakatuda. Siinkohal on valik meil kõigil enda sees, kas päästa verest tühjaks jooksev kaasvõistleja või muretseda enda nakatumise pärast. Verejooksu peatamata on kannatanu surm pea sajabrotsendilise tõenäosusega. Abistaja nakkumine saastunud vere kaudu on ebatõenäoline, kui tal endal ei ole lahtist veritsevat haava.

Lõpetuseks: mitte ükski meistritiitel ja võistlustulemus pole olulisem kui hädas kaasvõistleja abistamine. Tegutse kohe!

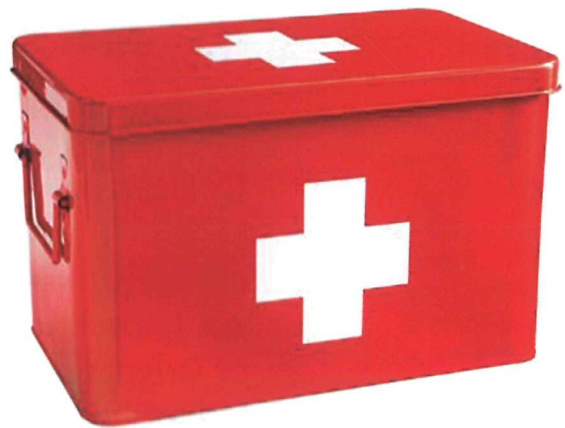
Orienteerumisvõistluse esmaabikomplekt – *mis selles peaks sisalduma?*

SIXTEN SILD

Iga suurema spordivõistluse korraldaja peab tagama meditsiinilise esmaabi võistlustel osalejatele. Lisaks asjatundliku personali valmisolekule kohapeal, tähendab see ka vajalike abivahendite komplekti olemasolu. Korraldajatele võib komplekteerimisel olla abiks alltoodud soovituslik nimekiri, milles on arvestatud, et suuremad võistlused Eestis toimuvad ca 500 osavõtjaga. Vastavalt abivahendite kulule ja nende kasutustähtaegade möödumisele tuleb komplekti regulaarselt täiendada.

Nimekirja aitas kokku panna Eesti Punase Risti Võrumaa Selts.

1. Haavalapid 10x10, 1 pakk, 10x20, 1 pakk, 30x60, 10 tk. Alternatiivina võib soetada steriilseid esmaabisidemeid ja haavatampoone, kuid need on kallimad ja ei ole esmaabis hädavajalikud
2. Rullside (laiused 10 ja 12 cm) – 1 karp (10 tk) kumbagi
3. Plaastrid- eri suurusega, igat suurust vähemalt 15 tk, sh ka villiplaastrid
4. Kinnitusplaaster või paberteip (laius 1-2,5 cm) 1 rull
5. Rõhkside – suuri 5 tk, väikeseid 5 tk
6. Desinfitseeriva ainega immutatud tampoonid haava puhastamiseks – 30 tk
7. Antiseptiline haavalapp haava puhastamiseks – 1 pakk
8. Haava loputamiseks puhast vett ning Prontosan'i lahust 350 ml – 2 tk või NaCl 0,9% lahus 250 ml – 4 tk
9. Haavaliim – 1 tk
10. Naha antiseptikum Asept – 2 tk
11. Nuuskiiritus – 1 tk
12. Kolmnurkrätik (riidest, laius 10 cm) – 3 tk
13. Käärid – 1 tk
14. Puugieemaldaja – 1 tk
15. Pintsetid – 1 tk
16. Kummikindad – 1 pakk (NB! Sobivas suuruses!)
17. Kaitsemask kunstliku hingamise tegemiseks – 1 tk
18. Termotekk – 1 tk
19. Külmaaerosool – 2 tk (NB! Vältida pihustamist vigastatud nahale ja limaskestadele!)
20. Ühekordse kasutusega külmakott – 5 tk
21. Antihistamiinikumid: Tavegyl tabletid – 1 orig., Klaritin tabletid – 1 orig.



22. Söetabletid – 5 lehte, No-Špa tabletid – 1 orig., Cerucal tabletid 10 mg – 1 orig.
23. Valuvaigistid: Ibumetini tabletid 200 mg – 1 orig., Pamol tabletid 500 mg – 1 orig. (NB! Valuvaigistite puhul tuleb eelnevalt veenduda, kas abivajaja on selliseid varem tarvitanud. Sisemiste valude puhul on nende andmine esmaabis keelatud!)
24. Rahustavad südameatilgad – 1 tk
25. Validol tabletid – 1 leht
26. Glükoositabletid – 2 tk
27. Silmatilgad – 2 tk (NB! Jälgida avamise aega!)
28. Magnesium Diasporaal 300 graanulid või Magnesium Diasporaal 100 imemistabletid
29. Troxevasin geel – 1 tuub
30. Laetud akuga mobiiltelefon



Kuidas mitte liiga närvi minna?

KERSTI EHALA
foto: Andy Karjus

Kuidas saavutada optimaalne erutuse tase ja vältida liigset ärevust? Sellest ja psühholoogilisest treeningust spordis laiemalt on 2011. aasta Orienteerujas läbi nelja numbriga kirjutanud Anni Raudsepp (spordipsühholoogia MSc)¹. Väga häid seletavaid õpetussõnu leiab ka eelmisel aastal EOLi välja antud raamatust *Treening*. Kasulikke nõuandeid orienteerujatele ja nende treeneritele². Käesolevas kirjutises kasutan neid materjale allikana. Ärevustundega toime tulek ei ole ainult tippsportlasele vajalik oskus. Kuidas süüvida endasse ja mida tähele panna, sellest järgnevalt juttu tulebki.

Istun arvuti taha. Altkorraselt kostab telekast tulev film. Panen kõrvaklapid pähe. Ivo Linna egovaba hääli elimineerib välisärritajad. Keskendun. Olen veidi närvis.

Tõesti, igasuguse sooritusega – akadeemilise, kunstilise, sportliku vm laadi võimete proovilepanemisega – kaasneb erutus ja ärevuse kogemine. Spordipsühholoogid ütlevad, et

erutus on neutraalne seisund, mis iseloomustab motivatsiooni intensiivsust. **Ärevust aga peetakse negatiivseks**, sooritust pärssivaks emotsionaalseks seisundiks. Segavaks teguriks saab ärevus siis, kui ületab tähelepanu läve. Mida tähtsam on tehniliselt hea ja samas ka edukas sooritus, seda suuremaks muutub tajutud ärevus.

Tea oma vaimseid võimeid

Kõik tunnevad ärevust. Trikk on selles, kuidas me sellesse suhtume. On kindlaks tehtud, et ärevust aitavad reguleerida motivatsioon, eneseusk ja keskendumine.

Motivatsiooni on väga palju uuritud, ja selle kohta, kuidas on motivatsioon seotud sooritusvõimega, on

palju erinevaid teooriaid. On kindel, et saavutusele orienteeritud võistleja tegutseb teisiti kui võistleja, kes on võitmisest vähem huvitatud ja huvitub rohkem mõttekaaslastega lävimisest ning suhtub võistlusspordi kui põnevasse väljakutsesse, millega ennast vabal ajal proovile panna. Mõlemal juhul võivad motiivid olla kas sisemised (sport on enesearendamine, nauding, hea enesetunne, uute oskuste õppimine) või välimised (võit, kiitus, tunnustus, sõbrad, hea välimus, haiguste vältimine). Spordipsühholoogide uurimistulemused on näidanud järgmisi seoseid.

Sisemine motivatsioon = vähem ärevust (sportlane tajub võisteldes vähem survet, sest otsib spordis elamusi ja on keskendunud tegevusele).

Välimine motivatsioon = rohkem ärevust (sportlane muretsseb rohkem tagajärje pärast ja tajub seetõttu suuremat pinget).

On tähtis teada, et sisemine ja välimine motivatsioon ei välista teineteist. Üks võib üle minna teiseks. **Sellepärast esimese sammu võiksid olla enda vastu aus ja panna kirja, mis sind motiveerib?**

Öeldakse, et kujutluspildid määravad meie elu. Uurijad väidavad, et aju kujutluspiltidest genereerime sõnad, mida väljendame keeleliselt. Üks kujutluspilt, millest meie tulemused sõltuvad, on minapilt. Minapilt on viis, kuidas me ennast näeme. See on kujutus, milline ma olen enda meelest, mida ma arvan, et teised minust arvavad ja milline ma tahaksin tegelikult olla. Minapildil on tohutu jõud.

On tehtud kindlaks, et need inimesed, kellel on positiivne minapilt, on enesekindlamad ja teevad nii tööelus kui võistlustel sooritusi, mis on lähedased nende kehalistele võimetele ja tehnilistele oskustele sel hetkel. Nad ei kõrbe läbi (kõrbevad harvemini), neil on suurem võime hetke optimeerida. Nad muretsnevad vähem. Endas mitte nii kindlad inimesed teevad märksa sagedamini viletsamaid sooritusi, kui nende võimed ja oskused lubaksid, sest nende erutus ja ärevus on soorituse eel kõrgemad. Minapildil on väga suur roll eesmärkide saavutamisel. Iga

eesmärk, mille sa endale võtad, peab olema kooskõlas sinu minapildiga. Kui sa näed ennast ebakindlana, nõrgemana (alaväärsena), siis sinu minapilt kindlustab selle, et sinu ebakindlus säilib. Negatiivne kujutluspilt võidab iga kell tahtejõu pingutuse. Minapilt on eneseusu aluseks.

Sellepärast teise sammu pane kirja, milliseid eesmärke sa saavutada tahad.

Oma eesmärkidega kooskõlas olev (uus) kujutluspilt endast tuleb sul kõigepealt luua. Eneseusk tuleb seestpoolt.

Sportimise juures on väga tähtis keskenduda tähelepanu olulisele. Tähelepanu hajumine ja valedetele ärritajatele keskendumine on kõigile tuttav. Enamik vigu ja eksimusi võistluste ajal tulevad keskendumisraskustest. Optimaalne tulemus jääb kinni selle taha, et inimese tähelepanu maht on piiratud. Orienteerujal tuleb tähelepanu jagada nii kaardi, maastiku kui ka liikumise vahel ning seda veel pidevalt ühelt teisele suunata. Kui võistlus on sulle midagi sellist, mida sa pead tore-daks (jõukohaseks) ning ootad, siis on kergem keskendunud olekut saavutada. Kui tunne on vastupidine, sa pelgad võistlust (sest seal võib vigu tulla), siis eesootava teadmatuse tõttu võib tähelepanu suunduda hoopis valedetele asjaoludele.

Nutikas on keskenduda sellele, mida saab ise kontrollida. Kontrollida saab aga ainult oma käitumist ja oma mõtteid. Raja ja maastiku raskust ning konkurentide vormi me kontrollida ei saa, need ei allu meie kontrollile. **Sellepärast kolmanda sammu jälgi oma käitumist ja mõtteid enne sooritust ning analüüsi neid pärast sooritust.** Millele mõtlesid ja mis tunde see sinus tekitas?

Treeni oma vaimseid võimeid

Raamatust *Treening. Kasulikke nõuandeid orienteerujatele ja nende treeneritele* leiab (lk 40) orienteeruja mõtlemisprofili küsimustiku. Püüa see ankeet täita. Vastama pead kiirelt ja

spontaanselt (küsimusi on üsna palju – 54). Vastuste punktitable on raamatu lõpus. See peaks andma infot sinu psühholoogilisest võistlusvõimest.

Tugevaks saadakse selles, mida treenitakse. Viis, kuidas käitumist ja mõtteid muuta on: teadvusta-aktsepteeri-muuda.

Enesekindlus

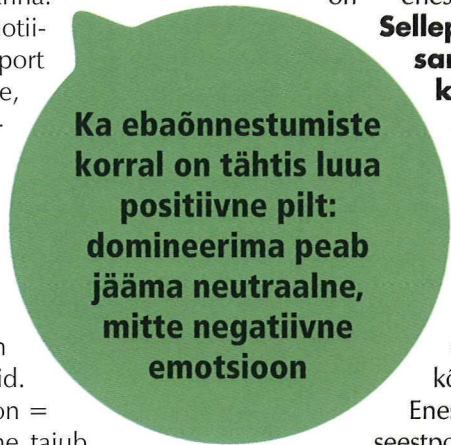
Tähtis on luua positiivne pilt sellest, mida sa tahad, et juhtuks. Eesmärk on näha iseenast olukorras, kus sa teostad ja sooritad ülesande, mida tahad sooritada. Korda seda kujutluspilti ikka ja jälle, õpi see selgeks. Praktiliselt tähendab see, et õpid tegema tööd, mida sa veel teinud ei ole. Kui sul seda vaja läheb, siis leiab aju selle kujutluspildi kiiresti üles ja toimib automaatselt. Nii tekib usk oma võimetele. Veel on oluline järgida põhimõtet: võimenda head ja ära korda seda, mis läks halvasti. Kui pärast võistlust tundide kaupa oma vigades tuhlata, võib olla tulemuseks, et vead õpitakse veel palju kordi selgemaks. Loomulikult tuleb vigu analüüsida, kuid rõhuta ka alati, mis sai tehtud õigesti. Visualiseeri seda, mis läks hästi.

Tähelepanu

Orienteeruja jaoks üks olulisemaid asju, mida treenida, on tähelepanu hoidmine. Kõigepealt tuleks teha kindlaks, millised on need olukorrad, kus sinu tähelepanu võistluse ajal hajub (teadvustamine) ja millised asjaolud tähelepanu hajumisele mõjuvad: kõrge pulsisagedus, vastasvõistleja nägemine, ilmastikutingimused jne (aktsepteerimine). Tähelepanu hoidmise ja õppimise tehnikaid on mitmeid. Orienteerumise puhul saaks kasutada kujutlust (visualiseerimist), sisekõnet, simulatsioonitreeningut, eesmärkide püstitamist ja lõdvestumist. Nende tehnikate kohta saad lähemalt lugeda mõlemast mainitud allikast.

Rituaalid ja rutiinid

Tegevusele keskendumist aitavad rituaalid ja rutiinid. Keskendumise tuum on olla käesolevas hetkes. Mõjutada saad ainult praegust hetke, mitte minevikku või tulevikku. Võistluspäev on tavaliselt kindlate tegevuste jada. Vaimne valmisolek ja positiivne hoiak on eduka soorituse esimene samm. Võistluseelsed rituaalid



aitavad paljudel tunda end turvaliselt. Rutiine ja rituaale harjuta ja katseta. Tööta enda jaoks välja enesejuhendamise väited ja harjuta neid treeningutel (nüüd siit, jälgi suunda). Kui need tulevad välja treeningutel, siis hakka neid ka võistluste ajal kasutama. Keskendumist segavad ka mõtted minevikust (see on raske maastik, seal ma tegin palju vigu)

ja mõtted tulevikust (nt pean koondisesse pääsemiseks võitma). Õpi mõtteid kõrvale panemiseks „parkima“. Segavaid mõtteid saab näiteks paberile kirjutada ja paber tegelikult või kujutluses ära panna.

Psühholoogiline treening, nii nagu ka kehaline treening, peaks lõppema

hindamisega. Kas minu sooritus paranes? Mida ma oleksin saanud paremini tehas, mis jäi puudu? Siit edasi saab seada järgmised eesmärgid. Kõige tähtsam – edu ei ole juhus. Psühholoogilisi oskusi tuleb treenida paralleelselt kehalise treeninguga kogu sportlaskarjääri jooksul.

- 1 A. Raudsepp, Psühholoogiline treening spordis. – Orienteeruja 2011, nr 1, lk 18-19.
A. Raudsepp, Keskendumine. – Orienteeruja 2011, nr 2, lk 18-19.
A. Raudsepp, Ärevus ja erutus. – Orienteeruja 2011, nr 3, lk 40-41.
A. Raudsepp, Motivatsioon ja eesmärkide püstitamine. – Orienteeruja 2011, 4, lk 38-39.
- 2 Treening. Kasulikke nõuandeid orienteerujatele ja nende treeneritele. Tallinn: Eesti Orienteerumislüü, 2011



Millist ratast soovitada rattaorienteerumiseks?

ARBO RAE

Rattaorienteerumiseks sobib eelkõige maastikuratas, millega saab sõita halbadel ja väga halbadel teedel ja radadel. Hübrid- ja maanteerattaga võidab küll sillulisel sõites, kuid esimeses pehmes kohas võib nendega lootusetult kinni jääda või ratta sootuks lõhkuda. Kindlasti peaks rattal olema esiamort – see leevendab ebatasasest maastikust tulevat raputamist ja parandab juhitavust. Vahepeal levima hakanud topeltamortidega rattad sobivad siiski pigem väga mägisel ja tehnilisel maastikul sõitmiseks, nad on ka raskemad ja kallimad kui vaid esiamordiga rattad.

Viimastel aastatel on maastikurattaste rattad ehk jooksud läinud suuremaks – seni pikka aega standardse 26" jooksu asemel kasutatakse nüüd ka 29" või siis veel harvaesinevat 27,5". Suurematel jooksudel on mitmeid eeliseid. Suuremad jooksud veerevad ebatasasel maastikul ja üle takistuste paremini, suurem kontaktpind pinnasega teeb ratta paremini juhitavaks ja isegi järsust nõlvast tõustes hakkab suurem tagajooks hiljem tühja kaapima kui

väiksem. Suuremate jooksude puhul on ka kergem saavutatud sõidukiirust hoida. Miinuseks on kahtlemata suuremate jooksude suurem kaal ja halvem kiirendus paigalt startides.

Rattaorienteeruja vajadustest lähtuvalt kaaluvad 29" jooksude eelised siiski üles nende halvema kiirenduse ning rattaorienteerumiseks uue ratta valimisel soovitaks eelkõige vaadata 29" jooksude ja esiamordiga maastikurattaid.

Järgnevalt kirjeldame kahte 29" jooksudega rattamudelit.

Esimese puhul on tegemist tippklassi rattaga **Scott Scale 900 RC**. Sellisel tasemel ratastega sõidavad ka maailma eliiti kuuluvad rattaorienteerujad. Ratta komponentide valikul on lähtutud võimalikult kergest kaalust, kuid ka vastupidavusest võistlusesituatsioonis. Rattal on superkerge 29" jooksudega sobiv süsinikkiust (*carbon*) raam, Sram XX sarja vahetajad (tagakäikar 245 €, esikäikar 109 €, käigu vahetajad 230 €), Rock Shox SID 29 lenksult lukustatav 15 mm võlliga õhkamort (1100 €), Sram XX vändad 39A+26A (399 €), Sram XX tagakassett

11-36T (250 €), Shimano XTR ketaspidurid (ees 180 mm ja taga 160 mm kettaga) (600 €), DT Swiss RS29 *tubeless ready* jooksud (1500 €), millel Schwalbe Rocket Ron EVO 29x2.10 *tubeless ready* kummid ja Ritchey Stream V2 WCS titaanrelssidega sadul (109 €). Ratta kogukaal on alla 10 kg ning jaehind on krõbe – 5790 €.

Rattale on lisavarustusena paigaldatud pudelihoidja (15 €), joogipudel (5 €), Miry Bike Pro 12" plaadiga kaardialus (67 €). Kuna sellisel rattal sõites on iga gramm arvel, siis pump ja rehviparanduskomplekt võetakse reeglina kaasa vaid pikematele distantsidele.

Teine ratas, **Classic 29 Alu X7**, on hea valik orienteerujale, kes lisaks jooksuorienteerumisele soovib osaleda ka rattaorienteerumisevõistlustel ja -päevakutel ning teha kaasa ka mõnel seiklusspordivõistlusel.

Sobivalt tugeva, 29" jooksudele sobiva alumiiniumraami peal on Sram X7/X5 sarja vahetajad, Suntour õliamort, Avid Elixir 1 ketaspidurid ja Sram rummudele ehitatud jooksud.



foto: Arbo Rae

Scott Scale 900 RC



foto: Arbo Rae

Classic 29 Alu X7

Ratas kaalub umbes 13 kg ja maksab jaehinnas 799 €.

Rattale on lisatud pudelihoidja (15 €) koos joogipudeliga (5 €), sadulakott (25 €) koos varukummi (5 €) ja tööriistadega (20 €), pärast kummi vahetamist kummi kiireks

täispumpamiseks mõeldud CO² balloon (25 €) ning rattaorienteerumiseks mõeldapääsmatu kvaliteetne Miry Bike Pro 12" plaadiga kaardihoidja.

Kindlasti on rattasõidu ohutuks ja mugavaks nautimiseks võimalik soetada veel teisigi lisasid, mille valimisel

on kindlasti abiks hästivarustatud ratta-
poed. Ratturi varustuse hulka kuuluvad
veel kiiver, prillid, rattariietus, ratta-
kingad ja -pedaalid ning kerge kaaluga
joogikott joogipudeli asemel.

EMV tavarada ja MN21 teade

Päidlapalu

17. august 2013 13:00 tavarada
18. august 2013 11:00 MN21 teade

Klassid ja stardimaksud:

NM 14, 16, 18	3 €
MN 20, 65, 70, N60, M75, M80	5 €
MN 21, 35, 40, 45, 50, 55, M60	10 €
NM 21 teade	30 € võistkond

Registreerimine:

Hiljemalt 12. august 2013 Osport.ee kaudu koos osavõtumaksu tasumisega ILVES ORIENTEERUMISKLUBI kontole 1120086880 (Swedbank)

Lisainfo:

<http://www.okilves.ee/voist/emv/tavarada2013>



Ilvese Meeralli

Päidlapalu

18. august 2013

Võistlema oodatakse kõiki, kes ei osale EMV põhiklasside teates.

Klassid ja stardimaksud:

MN 14, 18	3 EUR
MN 21, 40, 50	7 EUR

Registreerimine:

Registreerimine hiljemalt 12. august 2013 Osport.ee kaudu koos osavõtumaksu tasumisega.

Autasustamine:

Võistlusklasside võitjatele auhinnaks meepurk.

Lisainfo:

<http://www.okilves.ee/voist/meeralli>



25. KOPRAKARIKAS

Saarjärvel, Veriora vallas

Orienteerumisklubi Põlva Kobras ootab kõiki orienteerumisjooksu sõpru klubi juubelivõistlusele!

Reede, 26. juuli	LÜHIRADA	15.00 startide algus
Laupäev, 27. juuli	TAVARADA	11.00 startide algus
Pühapäev, 28. juuli	LÜHENDATUD TAVARADA	10.00 startide algus

VOISTLUSKLASSID ja STARDIMAKSUD

M,N 8-14 aastased 3 €/päev
M,N 16-20 aastased 4 €/päev
M,N 65-80 aastased 5 €/päev
M,N 21-60 aastased 8 €/päev
Avatud rajad (ilma eelregistreerimiseta) 4 €/päev

Registreerimine
kuni 21. juulini



TOETAJAD



Koprarika koguarvestuses autasustatakse võistlusklasside üldvõitjaid karikatega ja parimaid auhindadega.



LõunaLeht



Peakorraldaja Nikolai Järveoja • tel +372 503 4368
okkobras@gmail.com, täpsem info: <http://kobras.polvamaa.ee/>

JUHATUSE otsused

Mai 2013

Otsus nr : 936 Kuulutada välja projekti Liigu Kaardiga konkurs "Orienteerumispäevakute kaartide uuendamise toetuskonkurss 2013" ja kinnitada konkursi tingimused

Otsus nr : 935 Kinnitada EOL kunstilise- ja rekaamväljaannete kunstilise kujunamise stipendiumikonkursi võitjaks Eva-Maria Trusalu

Otsus nr : 934 Kinnitada EOL võistluste ja noortelaagrite 2014. ja 2015.aasta korraldajad

Otsus nr : 933 Kinnitada Eesti koondised Balti MV-le

Otsus nr : 932 Kinnitada ratta-orienteerumise koondis EM-ile ja juunioride EK-le Poolas

Otsus nr : 931 Kinnitada Eesti RO juunioride koondise koostamise alused 2013.aastaks

Otsus nr : 930 Kinnitada EOL võistluste žüriid

Otsus nr : 929 EOLi avalik stipendiumikonkurss

Eesti Orienteerumislit kuulutab välja avaliku stipendiumikonkursi Eesti Orienteerumislidu 2013.

aasta info- ja reklaamväljaannete kunstilise kujunduse loomiseks.

Stipendiumi taotlemiseks tuleb Eesti Orienteerumislidu juhatusele esitada vabas vormis kirjalik taotlus, millele peavad olema lisatud:

1. CV; 2. Lühikirjeldus kunstilise kujundusloomingu põhiideest

Taotluse esitamise tähtaeg on 15. mai 2013.

Otsus nr : 928 EOL edetabeli-võistlused 2013 nimekirja täiendamine

Lisada EOL edetabelivõistlused 2013 nimekirja järgmised võistlused:

06.05.2013, Knockoutsprint (esimene jooks), Kuristiku, SK Tallinna Kompas;

29.07.2013, Üks-ühele võistlus (esimene jooks), Männiku, SK Tallinna Kompas;

25.09.2013, Öine sprint, Lasnamäe, SK Tallinna Kompas

Aprill 2013

Otsus nr : 927 Kinnitada Eesti orienteerumise koondis Maailma karikavõistluste etappidele Nordic Tour

Kinnitada Eesti orienteerumise koondisse MK etappidele Nordic Tours 1.-8.06.2013 Norras, Rootsis ja Soomes Peeter Pihl ja Sergei Rjabõshkin

Otsus nr : 926 Kinnitada Eesti ratta-orienteerumise MN21 koondiste koostamise alused 2013. aastaks (vt lisa)

Otsus nr : 925 Kinnitada EOL orienteerumise 2013.aasta edetabeli juhend ja edetabelivõistluste nimekirja (vt lisa)

Otsus nr : 924 Kinnitada XXV Suunto Gamesi juhend (vt.lisa)

Märts 2013

Otsus nr : 923 Kutsuda kokku EOL kevadine üldkogu
Kutsuda kokku EOL-i kevadine üldkogu 23. märtsil 2013, kell 11.00, Tartus, Eesti Maaülikooli Metsamajas, Kreutzwaldi 5, ruumis OC4 ja kinnitada üldkogu päevakord ning kodukord.

Rattaorienteerumise Eesti MV lühirajal (WRE) ja tavarajal (WRE)

Balti MV (H/D21 klassis)

13.–14. juuli 2013

Värskas vallas, Põlva maakond

Laupäeval startide algus 14.00

Pühapäeval startide algus 11.00

Võistlusklassid:

M16, M18, M20, M21, M40, M50, M60

N16, N18, N20, N21, N40, N50

Avatud rada

Möötkava:

Lühirada: 1:10 000/15 000

Tavarada: 1:20 000

Kõrgusjoonte vahe: 2,5m

Registreerimine ja stardimaksud:

www.osport.ee kaudu ja meili teel einar@verska.ee

Registreerimise tähtaeg 8. juuli 2013

Osavõtutasud:

MN16, 18 – 4 €/päev

MN20, AVATUD – 8 €/päev

MN21, 40, 50 ja M60 – 12 €/päev

SI kaardi rentimine korraldajalt – 1,5 €/päev

Lisainfo:

www.peko.ee

Korraldajad:

Eesti Orienteerumislit, Värskas Orienteerumisklubi Peko

Peakorraldaja – Raul Kudre (raul48@hotmail.ee; +372 52 56695)



EESTI ORIENTEERUMISLIIT TOETAJAD:



Daetwyler Industries



TALLINNA SADAM
Heade sõnumite sadam



PRINTCENTER



palmtek.ee



KADARBIKU



EESTI KULTUURKAPITAL

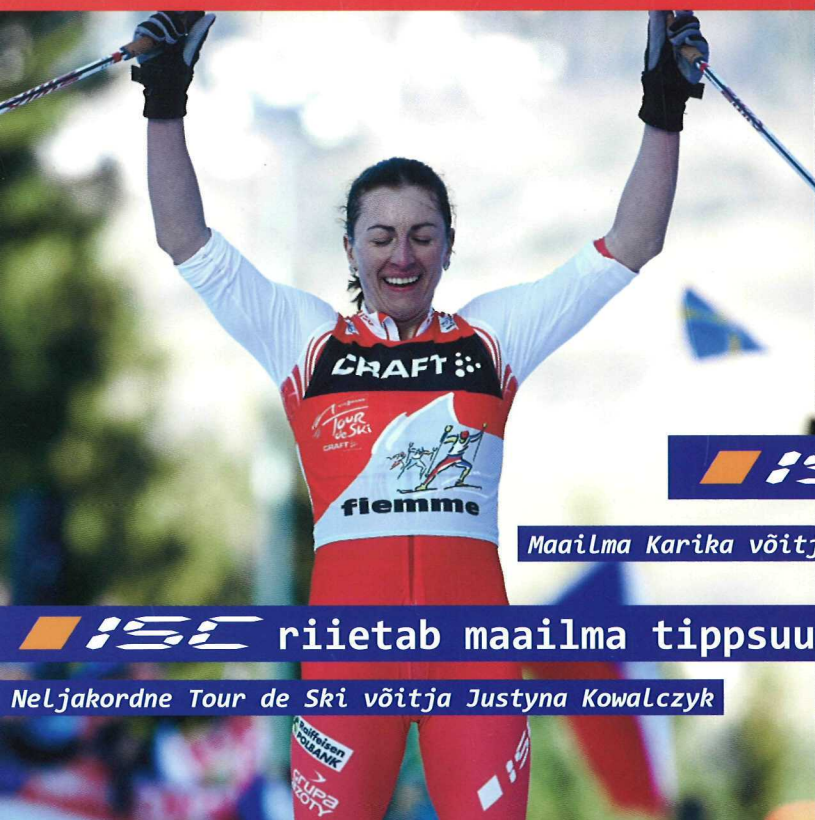


HASARTMÄNGUMAKSU
NÕUKOGU

Orienteerumiskauba OÜ



Sama kvaliteediga tooteid saate osta AS ILVES-EXTRA esinduskauplustest, mis asuvad Tallinnas Ülemiste Keskuses, Tartus Lõunakeskuses ning tehasepoes aadressil Kastani 42.



ISC riietab Läti tippSPORTlasi

Maailma Karika võitjad bobisõidus Oskars Melbārdis ja Daumants Dreškins



ISC riietab maailma tippsuusatajat

Neljakordne Tour de Ski võitja Justyna Kowalczyk



ISC riietab maailmameistrit

Suusaorienteerumise MM-ilt neli kuldmedalit Peter Arnesson



ISC riietab Eesti suusakoondist

Maailmameistrivõistlustel seitsmes koht Aivar Rehemaa



ISC riietab Eesti orienteerumiskoondist

Medalivõitjad: Daisy Kudre juunioride MM-ilt hõbemedal ja Doris Kudre noorte EM-ilt kuldmedal

Klubide ja asutuste tellimusi võtavad vastu Moonika Seppo Tel. 58600048 E-mail moonika.seppo@ilves.ee
Elo Saue Tel. 5107705 E-mail elo@ilves.ee, Teet Ristioja Tel. 53432991 E-mail teet@ilves.ee
Joonas Soosaar Tel. 55586375 E-mail joonas@ilves.ee, Taivo Kinsiveer Tel. 5233328 E-mail taivo@ilves.ee