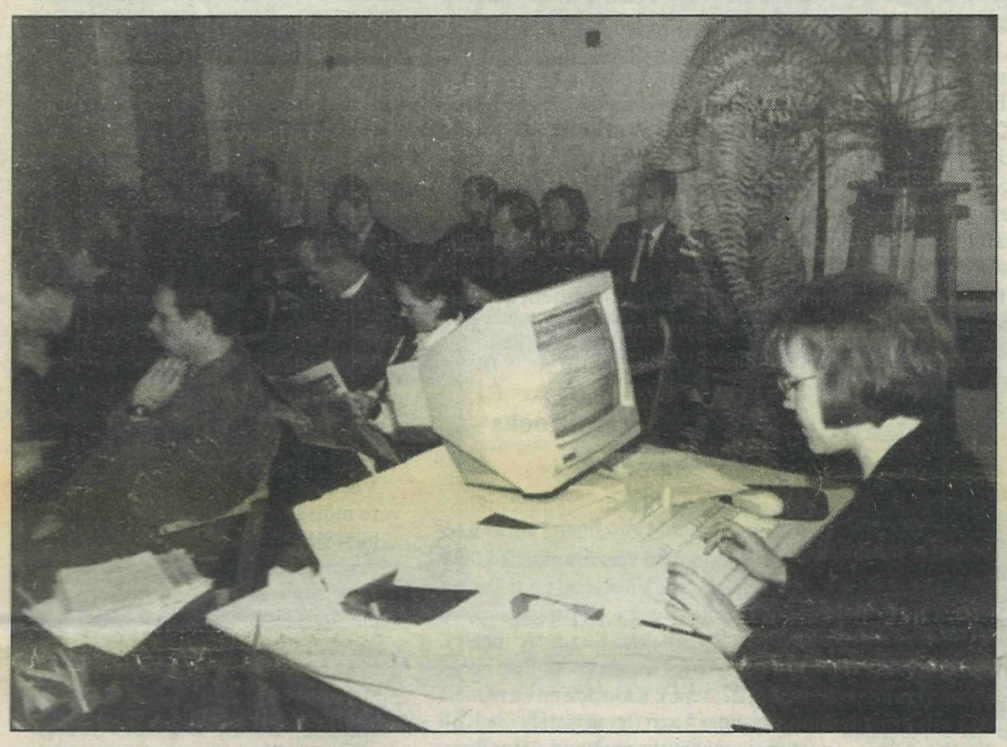
ORIENTEERUJA

Nr. 1(13) 19. veebruar 1996



Töine meeleolu Pühajärvel. Foto: H. Veide

Eesti Orienteerumisliidu kongress
Pühajärvel 2. dets. 1995.

Otsus

Meie orienteerujate möödunud hooaja parimad saavutused:

Sixten Sild	MM tavarada	10. koht
Maret Vaher	MK-etapp suundsuusat. tavarada	5. koht
Ruth Vaher	MK-etapp suundsuusat. lühirada	7. koht
Raul Kudre	MK-etapp suundsuusat. lühirada	14. koht
Külli Kaljus	MM tavarada	25. koht
Monika Järveoja	ISF MV tavarada	1. koht
Ott Rakkaselg	ISF MV tavarada	1. koht
Tõnu Savi	Veteranide MK tavarada	1. koht
Leida Sevruk	Veteranide MK tavarada	1. koht

EOLi kuulub 42 klubi, kuhu on liitunud 1607 orienteerujat. Aasta jooksul viisid 31 klubi oma põhikirja vastavusse Eesti Vabariigis kehtiva seadusandlusega.

1995. a. toimus Eestis esmakordselt mitmeid rahvusvahelisi võistlusi: OK Võru ja OK Kobras viisid edukalt läbi suundsuusatamise MK-etapi Haanjas. OK Kobras eestvõtmisel toimus Rahvusvahelise Koolispordiliidu (ISF) MV Põlvas. OK Järva Karud, OK Orion, SK Esto ja EOLi koostöös toimus I rahvusvaheline individuaalne mitmepäevajooks 4EST Jäneda-Nelijärve piirkonnas. Rakvere OK korraldas Euroopa metsatöötajate meistrivõistlused.

Eesti MV-l suundsuusatamises ja orienteerumisjooksus osales 1569 orienteerujat. Välja jagati 102 medalikomplekti. Eesti MV korraldanud klubid - OK Kobras, Rakvere OK, OK Lehola, OK Järva Karud ja SK Esto - viisid meistrivõistlused läbi heal tasemel.

Ilmus ajalehe Orienteeruja 7 numbrit tiraažiga 600-1000 eksemplari. Trükiti 24 uut orienteerumiskaarti. Hästi käivitus EOLi lit-sentsisüsteem, mille kaudu orienteerujad toetasid isiklikult oma alaliidu majanduslikku sõltumatust ja arengut.

EOL on kaasanud oma tegevusse osaliselt tasustatava ühiskondliku töö kaudu uusi inimesi. Tänu aktiivsetele eestvedajatele toimusid rajameistrite ja kaardistajate seminarid, rajameistrivõistlus ja noortelaager. Kogunes töörühm uute võistlusreeglite väljatöötamiseks. Alustas tööd EOLi infoserver Internetis.

EOLi Kongress, kuulanud ära ettekanded ja sõnavõtud, otsustab:

1. Tunnistada EOLi tegevus 1995. a. heaks.
2. Märkida ära OK Võru, OK Kobras, OK Järva Karud, OK Orion, SK Esto, Rakvere OK töö rahvusvaheliste võistluste edukal läbiviimisel.
3. Tänada EOLi tegevust enam toetanud firmasid AS E.O.MAP ja AS Ilves-Extra.
4. Kinnitada EOLi tegevuse põhieesmärgiks 1996. a. EOLi arenguprogrammi täitmise, pöörates erilist tähelepanu noorte- ja infotegevusele.

EOLi volikogus

Eesti parimateks orienteerujateks 1995. a. kinnitati Sixten Sild ja Maret Vaher. (01.12. 95)

EOLi volikogu otsus nr.1-1996 (10.01.96)

Kinnitada EOL volikogu tööplaan 1996. aastaks.

1. EOL volikogu koguneb korralisele tööle 1996.a. jooksul 7 korda.
2. Volikogu koosolekud toimuvad üldjuhul Tallinnas Regati pst. 1, v.a. detsembrikuu koosolek, mis toimub EOLi kongressile eelneval õhtul kongressi toimumise paigas.
3. Volikogu koosolek algab kell 13.00 (v.a. dets.) ja kestab 3 tundi. Volikogu koosoleku aega on võimalik pikendada koosolekust osavõtjate enamuse soovil 1 tunni kaupa, kuni päevakord on ammendatud.
4. EOLi volikogu juhindub oma töös alljärgnevast:

* põhimõttelised ja Eesti orienteerumiselu oluliselt mõjutavad küsimused võetakse reeglina 2 järjestikuse volikogu päevakorda. Esimesel käsitlusel toimub päevakorrapunkti pikem arutelu ning vaidlus, teistkordsel käsitlusel lihvitakse sõnastust ja võetakse vastu otsus;

* volikogu otsused nummerdatakse ja saadetakse klubidele;

* iga volikogu koosolek algab eelmise koosoleku protokolli ja seal vastu võetud otsuste redaktsioonilise kinnitamisega.

5. EOLi põhikirja kohaselt on volikogule delegeeritud mitmete oluliste küsimuste lahendamine. EOLi volikogu peab otstarbekaks jagada 1996. a. tehtavad toimingud alljärgnevale ajagraafikule:

10. jaanuar 1996

* EOLi volikogu 1996. a. töökorralduse, volikogu koosolekute toimumise graafiku ja tööplaani kinnitamine;
* info 1995. a. eelarve täitmisest;
* 1996. a. eelarve esimene lugemine;
* 4EST ja *Suunto Games*'i juhendite kinnitamine;
* EOLi liikmemaksu tasumise korra kinnitamine.

7. veebruar 1996

* 1995.a. majandustulemuste kinnitamine;
* 1996.a. eelarve kinnitamine;
* orienteerumisjooksu koondise koostamise reeglite kinnitamine 1996. a. võistlushooajaks;
* ajaleht Orienteeruja probleemistik;
* Eesti talviste MVde kokkuvõte ja analüüs.

6. märts 1996

* orienteerumisreeglite kinnitamine;
* suundsuusatamise MM, tulemused ja analüüs;
* orienteerumisjooksu MK-etapi korraldajate valimine ja tegevusplaani arutelu;
* orienteerumisjooksu koondise tegevusprogramm 1996. a.

8. mai 1996

* suundsuusatamise koondise treener-asjaajaja kinnitamine 1996/97 ja 1997/98 talvehooajaks;
* 4EST 1998. a. korraldaja valimine.

4. september 1996

* EOLi 1998. a. võistluste läbiviimise tingimuste kinnitamine;
* orienteerumisjooksu MK-etapid, tulemused ja analüüs;
* 4EST ja *Suunto* Games'i juhend 1997. a.

6. november 1996

* orienteerumisjooksu edetabeli kinnitamine;
* 1996. a. litsentsisüsteemi kokkuvõte ja võimalik jätkamine;
* Eesti 1998. a. MV korraldajate valimine.

6. detsember 1996

* EOLi kongressi puudutavate otsuste tegemine;
* ühine õhtusöök.

EOLi volikogu otsus nr.2-1996 (10.01.96)

Arvata EOList välja Dünamo SK, SK Mõedaku, SK Mõigu ja SK Serviti EOLi põhikirja alusel liikmekohuste mittetäitmise pärast (liikmemaks maksmata).

EOLi volikogu otsus nr.3-1996 (10.01.96)

1) Vastavalt põhikirjale on EOLi liikemaksuks 1996. a. 340 kr. (15 päevapalka).
2) Liikmemaksu tasumise tähtaeg on 31. märts 1996.
3) Viivis on 0,15 % päevas.

EOLi volikogu otsus nr.4-1996

Pikendada litsentside soodushinnaga ostu kuni 22. jaan. 1996 (paberid olgu 22. jaan. õhtuks EOLis).

Täiendada punkti B: Orienteerujad, kellel ei ole EOLi 1995. a. litsentsi, saavad EOLi 1996. a. litsentsi osta 1) oma klubist, 2) EOLi kontorist.

EOLi volikogu otsus nr. 5-1996 (10.01.96)

Kinnitada osaliselt tasustatavatele ühiskondlikele ametikohtadele järgmised isikud:

* Eesti orienteerumisjooksu koondise treener-asjaajaja - Kalle Luuk.
* EOLi edetabeli pidaja - Mart Ostra.
* EOLi noortetöö projektijuht - Paul Poopuu.
* Ajalehe Orienteeruja toimetaja - Milvi Kivistik.

Suusaorienteerumiskoondise treener kinnitati 1995. a. novembris - Mati Ojandu.

1. dets. 1995. a. otsustas volikogu koondise treener-asjaajajad valida kuni järgmise MMini.

EOLi volikogu otsus nr.6-1996 (10.01.96)

Kinnitada 1995.a. eelarve täitmine.

EOLi volikogu otsus nr.7-1996 (10.01.96)

Kinnitada *Suunto Games*'i juhend.
Kinnitada 4EST juhend ja logo.

EOLi volikogu otsus nr.8-1996 (10.01.96)

EOLi kongress toimub 7. dets. 1996 Türil.

EOLi volikogu otsus nr.9-1996 (10.01.96)

1997.a. Eesti MVde korraldajad:

tavarada ja teade OK Võru, Obinitsa,
pikk rada OK Orion, Aegviidu,
1.dets.1995 otsusega:
lühirada ja öine OK Käbi, Jõgeveste,
talvised MVd OK Kobras Savernas.

EOLi volikogu otsus nr.10-1996 (10.01.96)

Soome Orienteerumisveteranide stipendiumi 500 FIM saamiseks esitab EOL Ander Ojandu.

EOLi volikogu otsus nr.11-1996 (07.02.96)

Kinnitada ajalehe Orienteeruja toimetuskolleegium koosseisus Leho Haldna, Milvi Kivistik, Tarvo Avaste, Tõnu Raid ja Kersti Kärner.

EOLi volikogu otsus nr.12-1996 (07.02.96)

Kinnitada Eesti MM-koondis koosseisus Maret Vaher, Ruth Vaher, Mall Alev, Raul Kudre, Kuno Rooba, Ander Ojandu. 4nda mehe kohale kandideerivad Heiti Hallikmaa ja Canter Värton - selgub 14.veebr.

Kinnitati Eesti juunioride MM-koondis koosseisus Kaari Kivikas, Lilian Värton, Mirja Randoja, Ander Ojandu, Canter Värton, Vallo Vaher.

EOLi volikogu otsus nr.13-1996 (07.02.96)

1. Kuulutada EOLi direktori koht konkursi alusel täidetavaks töökohaks.
3. Töötada välja konkursi tingimused ja kinnitada need maikuu volikogu koosolekul.
2. Kinnitada EOLi direktori kuupalgaks 3400 kr. + 500 kr. auto kasutamise kompensatsiooni.

EOLi volikogu otsus nr.14-1996 (07.02.96)

Kinnitada EOLi eelarve 1996. aastaks.

EOLi volikogu otsus nr.15-1996 (07.02.96)

Kinnitada Eesti kondise koostamise alused suvehooajal 1996. (Vt. lk.3)

70 aastat orienteerumist Eestis

Orienteerumise juuri otsimas

Üht osa inimkonnast on alati huvitanud, **kus** on meie juured, **mis** oli enne meid, **kes** olid meie eellased. Nii on ka mind aastakümneid köitnud soov mõista Eesti orienteerumisharrastuse algusaastate olemust, leida tollaseid tegijaid. Tänu Anto Raukase, Ago Aava, Endel Isopi ja Raimond Isoki käest kuuldule olen enda jaoks loonud pildi orienteerumise algusest ja selle tõusudest-mõõnadest Eestis.

Tänavu suvel möödub 70 aastat esimesest teadaolevast orienteerumisvõistlusest Eestis. See toimus 19. juunil 1926. aastal Pirital kaitseliidupäevade raames.

Taustast

20ndate keskpaik oli Eestis majandusliku stabiliseerumise ja ka kultuuri- ja spordielu tõusuperioodiks. Spordi kandepinna ja populaarsuse kasv oli märgatav. Selle üheks ilminguks oli esimese üle-Eestilise kaitseliidupäeva spordivõistluste toimumine Tallinnas 19.-20. juunil 1926. Võisteldi 4 alal: kergejõustikus, jalgpallis, laskmises ja orienteerumises. Lisaks sellele esinesid võimlejad vabaharjutustega. Üldvõitjale linnale/maakonnale oli riigivanema poolt auhinnaks välja pandud nahkmapp hõbeplaadiga. Orienteerumisjooksu võitja sai Tallinna linnavalitsuse poolt rändauhinnaks 25000-margase seest kullatud hõbekarika.

Orienteerumise teekond Eestisse

on nii paljude aastate tagant raskesti aimatav, veel raskem on seda täpselt välja segitada. Endel Isopi andmetel ilmus mõiste *orienteerimisjooks* esmakordselt meie kirjasõnasse Eesti Spordilehe toimetaja ja tõstmise maailmameistri Harald Tammeri Soome sporti tutvustava artikli kaudu 1925. a. lõpul. Sealt võis lugeda, et Soomes kuulus lugupeetavamate kergejõustikualade hulka murdmaajooksu kõrval ka *orienteerimisjooks*, kus võistleja *harilikult kompassi ja kaardi abil peab teatud peidetud sihtkohta jõudma* (Kaitse Kodu, 1925, nr.5).

Siiski oli Eestis alaga varem tegeldud, seda vähemalt skautide seas. Spordiveteran ja skautmaster Heinrich Kask meenutab, kuidas ta koos pinginaaber Aleks Kaskneemega 1923. a. skautide suvelaagris Suurupis korraldatud maastikumängust osa võttis, kus tal tuli topograafilise kaardi ja kompassi abil maastikul asuvates kontrollpunktides käia.

Orienteerumisjooksu võistlusmäärused ilmusid trükist 1926. a. talvel ning ei erinenud põhimõtteliselt millegi olulise poolest praegusaja vastavatest määrustest. On arvata, et nad võeti valmiskujul üle Soomest.

Orienteerumisjooksu eesmärgiks õieti ongi arendada kiireltotsustavaid, ruttu orienteerivaid, väledaid jooksjaid, kes ka tundmatul maastikul ja selguseta olukorras tõsiduse korral nende peale pandud ülesandega hakkama saavad ja sinna välja jõuavad, kuhu on määratud./.../ On soovitav, et maastik, millel võistlus toime pannakse, võimalikult mitmekesine oleks. /.../ Stardi koha ja jooksutee ning kontrollpunktide lõplikule kindlaksmääramisele peab eel käima võistluse korraldajate pool põhjalik luure. Kuid see luure olgu toime pandud nii, et võistlejad tema toimepanemisest ja koha valikust midagi teada ei saaks. Kontrollpunktid peavad asuma kohtadel, kus nad mitte liiga silma ei paista, kuid teisest küljest ei tohi nad ka liig peidetud olla. (Kaitse Kodu, 1926, nr.8)

Esimene üle-Eestiline võistlus Pirital 19. juunil 1926

Ühegi varasema võistluse toimumise fakti ei ole teada. Postimees avaldas küll teate, et 8. juunil 1926 toimub Tallinna tänava staadionilt orienteerumisjooksu-**harjutus**, aga võistluse toimumise kohta andmed puuduvad.

Kaitseliidupäeva orienteerumisjooksu reklaamiti juba mitu päeva varem. Võistluste ajal oli ligipääs maastikule kõigile vaba. Laupäeva, 19. juuni õhtul kell 18.30 oli Piritale Spordiselts Kalevi suvila aeda (praegune Purjespordikeskus) kogunenud 24st registreerunust 15. Et ala oli uudne ja üldsusele peaaegu tundmatu, lubati maastikule raja ja kaardiga tutvuma ka ajakirjanikud. Ajakirjanike isiklike elamustega metsas on seletatav ka tõsiasi, et peaaegu kõik tolleaegsed ajalehed kirjutasid orienteerumisvõistlusest pikaltlaialt.

Päevaleht, 1926, 22.juuni:

Et jooksu lähemalt jälgida, varustas endid ka grupp Tallinna ajakirjanikke kaardi ja kompassiga, orienteerudes iseseisvalt metsas ja käies läbi kõik kontrollpunktid. Seda tehti muidugi kõndides, eksivaid jooksjaid tähele pannes, päevapildistades ja omavahel juttu vestes. Paljugi huvitavat tuli ilmsiks: mõni mees oli pistnud eksikombel kohe viimasesse kontrollpunkti ja üllatusest toibudes tuli tal tuldud teed mööda tagasi minnes eelmisi punkte otsima hakata jne. Kogu mets kihas välejalgsetest meestest ja metsasihtidel võis alaliselt vilksatavaid kogusid näha, kindlaks tehes, kas nad õigesti või valesti liiguvad. Kui ajakirjanikud oma ringkäiguga finishi jõudsid, selgus üllatavalt, et nad mõnest jooksjast kiiremini olid maa katnud, kes huupi või vähese tähelepanuga oli jooksnud.

Vaba Maa avaldas 22. juunil ka võistluste kaardi koos kontrollpunktidega. Kaardi mastaap oli pool versta tollis (1:21000), seal oli kujutatud Viimsi poole jõge jääv Pirita mets jõe ja mere vahel. Samas lehenumbris kirjutatakse: *Jooksu lõpusihiks oli Kalevi suvila aed, kus kahe kivi vahele kriips tõmmatud. Sealt mindi ka koos jooksu algpunkti. See oli põhja pool jõge /.../ koht kus jõe sängi muutmisel on tekkinud kõrge mäe all väike roheline lagendik.*

Päris tänapäevaselt kommenteeris võistlust Päevalehe reporter (22. juuni): *Jooksu marshruut, mis läbi tihnikute läks, oli jooksjatel täiesti teadmata, ja neil tuli kompassi ja kaardiga varustatult kontrollpunktid üles otsida. Jooksjad lasti välja iga 5 minuti järel ükshaaval ja kaart kompassiga anti neile kätte ainult stardi silmapilgul. On mõistetav, et see jooks peale jooksuvälеduse veel kaardi- ja kompassitundmist, mõtteväledust ja leidlikkust nõudis ja tugevaks prooviks sel alal võistlejatele oli.*

Paljud eksisid ja ajakirjanikud said seda ka näha. Nii selgus, et *5. punkti metsa mööda jooksta oli võrdlemisi raske, sest siin oli mets osalt väga tihe. Seepärast tarvitati ka siin jooksuks sihte ja kraavikallast, mis ka peale muu eksimise võimaluse kõrvaldas.* (Vaba Maa, 1926, 22. juuni). Erinevalt tänapäevastest võistlusjärgsetest muljetevahetamistest olid jooksjad tolle võistluse järel ajalehe sõnul väga kidakeelsed: *Kuidas keegi metsas eksis,seda ei taheta muidugi meeleldi kõnelda. Kuid on kindel, et ükski mees eksimata teekonda, mis umbes 4,5 km, läbi ei jooksnud.*

Ülemõõtmisel osutus raja pikkuseks 4,9 km, millest tervelt 0,9 km oli maanteejooks finišisse. Rajal oli 5 kontrollpunkti.

Kokkuvõtteks võib öelda, et esimesel orienteerumisjooksul tulid võistlema põhiliselt kergejõustiklased-murdmaajooksjad.

Sellel kaugel o-jooksul on tänapäevane järg. Kui olin leidnud Vaba Maa 1926. a. 22. juuni numbrist esimese võistluse kaardi koos rajaga, pakkusin Tõnu Raidile idee korraldada samal rajal üks kaasaegne o-jooks. Ja samade KPdega rajal, aga 1:10000 värvikaardiga võisteldi veel kord täpselt 61 aastat hiljem reedel, 19. juunil 1987. Tähised olid riputatud 1 m kõrgusele, KPdes kasutati värvipliiatseid. Jooksis 63 asjahuvilist, enamuses MK ja I järguga orienteerujad. Start ja KPd olid samades kohtades, kuid finiš paiknes Pirital Kloostrimetsa lähedal parkimisplatsil, mistõttu oli finišiotsa pikkus mitte 900 m, vaid poole vähem. Tõnu Raidi arvates tuleks aegade võrdlemiseks tänapäevastele tulemustele lisada 2-3 minutit. Võitis Valentin Mikson Tallinnast ajaga 21.23. Seega kulus tal ühe kilomeetri läbimiseks 4.15. Julius Tiisfeldti km-aeg 61 aastat tagasi oli 5.59. Kokku olid J. Tiisfeldtist kiiremad 16, teise koha mehest Eduart Linnust aga enamik kaasaegseid osavõtjaid.

Ka tänavu juunikuus planeerib Tõnu Raid korraldada retrorajavõistluse Pirital. Jälgige reklaami!

See esimene Pirita o-jooks 1926. a. suvel ei jäänud tol aastal viimaseks. Ajalehtedes ilmusid veel kolme orienteerumisvõistluse tulemused, nendest kaks Tallinnas (Pirita-Kosel ja Liiva kõrtsi juures) ja üks Tartus.

Tartu orienteerumisjooks Kaagveres 20.09.26

Korraldas Tartu kaitsemalev. Erinevalt eespool kirjeldatud võistlusest oli sellel o-jooksul võistlusmaastik kõigile ette teadmata. Võistlejad viidi Tartust mootorpaadiga välja. Võistlusplats asus Emajõe lõunakaldal Kaagvere metsas. Võistlust kirjeldas värvikalt Postimees (1926, 22. sept.). Kasutada on ka näitleja Aleksander Laari (tema isatalu õuelt oli start) ja jooksust osavõtnud Artur Reisneri ja Artur Kingu meenutused.

Tegemist oli võistkondliku punktiarvestusega, võistlustele mindi kambavaimust, enamik osavõtjaist olid kergejõustiklased. Lahti riietuti heinakuhja ääres. Siis rutati lähedal olevasse Aru talusse, kus lubati kümmekond minutit kaardiga tutvuda. Seejärel korjati kaardid ära ning anti 3 min intervalliga start. Finiš oli Kaagvere mõisas lossi ees.

Postimees luges üles kõik 17 osavõtjat. Nende hulgas olid Eesti olümpialased Elmar Reiman, Elmar Korko ja Aleksander Mitt, ülemaailmsete üliõpilasmängude medalistid Julius Tiisfeldt ja Artur Reisner. Kolm esimest: E. Gern 37.54; A. Silbergleich 38.37; H. Peets 39.04.

Võistluste võitjast E. Gernist avaldas Kaitse Kodu foto. Tema oli A. Reisneri ja A. Kingu arvates Eesti spordiveteranide liikumise üks omaaegseid juhte Evald Gern-Roorand.

Postimees kirjutas: *Maastik oli orienteerumiseks raske. Puudusid küll sood ja rabad, kuid mets tegi palju raskusi. Kohati oli see peaaegu läbipääsmatu, kui õigel teel ei olnud.*

Artu Kink meenutab: *Teine kontrollpunkt oli peidus, teeraja ääres suure kuuse all paikneva punktitähise varjasid laiad kuuseoksad. Seevastu kolmas kontrollpunkt paiknes metsaservas talu lähedal.* Jooksu ajal A. Kink kompassi peaaegu ei kasutanud, sest jooksis kogu aeg mööda teeradu ja sihte.

Omaaegne nimekas teivashüppaja ja tõkkejooksja, Rooma universiaadi pronksmedalivõitja Artur Reisner meenutas veel 1987. a. kevadel, kuidas nad Kaagvere orienteerumisrajal võistkonnakaaslasega Akadeemilisest Spordiklubist, tolleaegse Eesti parima sprinteri Edgar Labentiga kokku sattusid ning kaua üheskoos ekslesid.

Seevastu kolmas Akadeemilise Spordiklubi jooksja Albert Silbergleich oli pärast võistlust naernud, et *mehed jooksid mööda metsa nagu peata kanad, tema aga sörkis rahulikult kaardi järgi punktist punkti ja finišisse välja.* Albert Silbergleich (Silvere) oligi 20ndate aastate üheks silmapaistvamaks orienteerumisjooksjaks, tulles korduvalt võitjaks või auhinnasaajate hulka. Tema poeg Ants-Peep Silvere on lapsepõlvest meenutanud, et pojad pidid juba varases nooruses isa poolt öeldud kohanimed kaardilt üles leidma ja sinna kohaleõidutee kätte näitama.

Võistlejatele oli jooksu lõpuks Kaagvere mõisas saun köetud. Linna tagasi sõideti jälle laevaga.

Postimees lõpetab oma loo sedaviisi: *Võistlejate meeleolu oli hea. Igaüks avaldas oma väärteekonna. Ühemeelselt tunnistati see võistlusala üheks kõige huvitavamaks spordialaks. Linna tagasi jõuti juba päris pimedas.*

Ka selle võistluse kaart koos KPdega on säilinud. Tegemist on kahevärvitrükis (sinakasmust, helepruun kõrgusjoonestik) topograafilise kaardiga 14-39. Kaardile on trükitud: *S. topograafia osakonna trükk. Mõet 1:25000* koos joonmõõdustikuga meetrites ja verstades. Kõrgusjoonte vahed on süldades. KPde ja stardi-finiši rõngad on kaardile kantud punase tušiga, rõnga läbimõõt 3 mm. Rõngad on omavahel ühendatud punase pliiatsijoonega.

Samas Kaagvere platsil peeti ka järgmine orienteerumise suurvõistlus Eestis - teised kaitseliidupäevad 1927. aastal.

Võib-olla leidub veel kusagil neid, kes teavad midagi ennesõjaegsetest orienteerumiskaartidest? Andke endast märku Orienteeruja-lehe toimetusele.

VELLO VIIRSALU

Lillehammerisse!

EOLi päevadel Pühajärvel olid koondislased kõigi togida. Isegi president väljendas oma pettumust. Oli raske aasta, täis ebaõnnestumisi. Kõnekäänd ütleb, et võitjate üle kohut ei mõisteta. Paistab, et kaotajate üle ka mitte. Materdatakse kohtuta.

Eesti jalgpallurid said EM valikmängudel 0 (null) punkti 10st planeeritust (mitte maksimaalsest), kuid jalgpalliliit leidis saavutatus veel headki. Või meenutagem aastatetagust allajäämist Itaalia (pooleldi teisele) koondisele. Nädal või rohkemgi võis lehtedest lugeda oode eesti jalgpallile. Et kui tugev on meie jalgpall ja kui head mehed. Lõppkokkuvõttes võis jääda mulje, et tegelikult oli itaallaste väravavaht see, kes korvitäite kaupa palle väravast välja pidi tooma.

Suvist sõudmise MMi kajastades toonitas ajakirjandus, et Jüri Jaanson tuli teiseks (mitte ei jäänud teiseks). Maailmameister'90, vahepealne ebasoosik, oli taas tõusnud.

Avalik sõna on jõud, edu saavutamiseks tihtipeale parem kui mistahes muu vahend. Miks materdame siis neid, kel on läinud kaugelt paremini kui jalgpalluritel?

Meie talvisel raudvaral - Maretil, Ruthil ja Raulil on olnud paremaid ja halvemaid päevi. Kindlasti on nad teinud parima endast sõltuva. Nad on osa Eesti orienteerumisest, parim osa. Me teame neid ja loodame neile. Ja kui tuleb veel mõni andekas töömees (nii mõnigi paistab juba silmapiiril), elame ka talle kaasa. Küünlakuu lõpus seisab neil trollidemaal ees kohtumine selle maailma suusaorienteerumise vägevatega. Nendega, kes on samuti luust ja lihast, kuid tiitlite ja aurahadega. Kunagi tõusid nad eelmiste vägevate asemele. Kunagi tuleb ka nende kord loovutada koht järgmistele. Ja nagu kergejõustikurekordeid püstitavad atleedid, kes ei ole kammitsetud kehtivast tippmargist, võidavad ka veebruaris Lillehammeris need, kes ei ole pimestatud praeguste valitsejate vägevusest ja lähevad starti teadmisega võidu võimalikkusest.

Me oleme kõik võidu-usku, oleme Hellase lapsed. Mõni meist hõõgub tükk aega tuha all, et siis kord lahvatada. Teine lõõmab vägevalt päevast päeva. Ent nad mõlemad on võitjad. Kahel äärmuslikul viisil. Nende teede vahele jäävad ülejäänud võimalused, tõusude ja langustega. Tibusid loetakse ju (elu)sügisel. Laskem siis asjaosalistel taas anda omal moel endast parim.

Ärgu mõjutagu teid, meie koondislased, praeguste suurte väline sära. Pikka liugu teile Norras!

RAEKÜLA SAM

Kallis Sam,

mul on hea meel, et Sa võtsid vaevaks lehele kaastööd teha. Sul on lennukas sulg, kasuta teda sagedamini Orienteeruja-lehe heaks.

Mul on Sulle ka üks küsimus: miks Sa oma nime häbened? Ma tean, et eestlasel tulevad laidusõnad hõlpsamini kui kiidusõnad. Kiidusõnu häbenetakse sageli.

Nüüd ütled Sa, et varjunime all kirjutamine on üldtuntud asi. On küll. Ma arvan, et Sa teed vahet varjunime all kirjutamise ja anonüümkirja vahel? Reeglina lehed anonüümkirju ei avalda. Esimese hooga mõtlesin nii käituda ka mina. Aga kuidagi tahtsin ma Sinuga ometi kontakteeruda ja loodan nüüd, et Sa mind üles otsid, suuliselt või kirjalikult. Me võiksime koostööd jätkata. Muidugi, kui Sa edaspidi enam oma head suhtumist kaasinimestesse ei häbene. Teistele heidad Sa just hea sõna puudumist (häbenemist) ette.

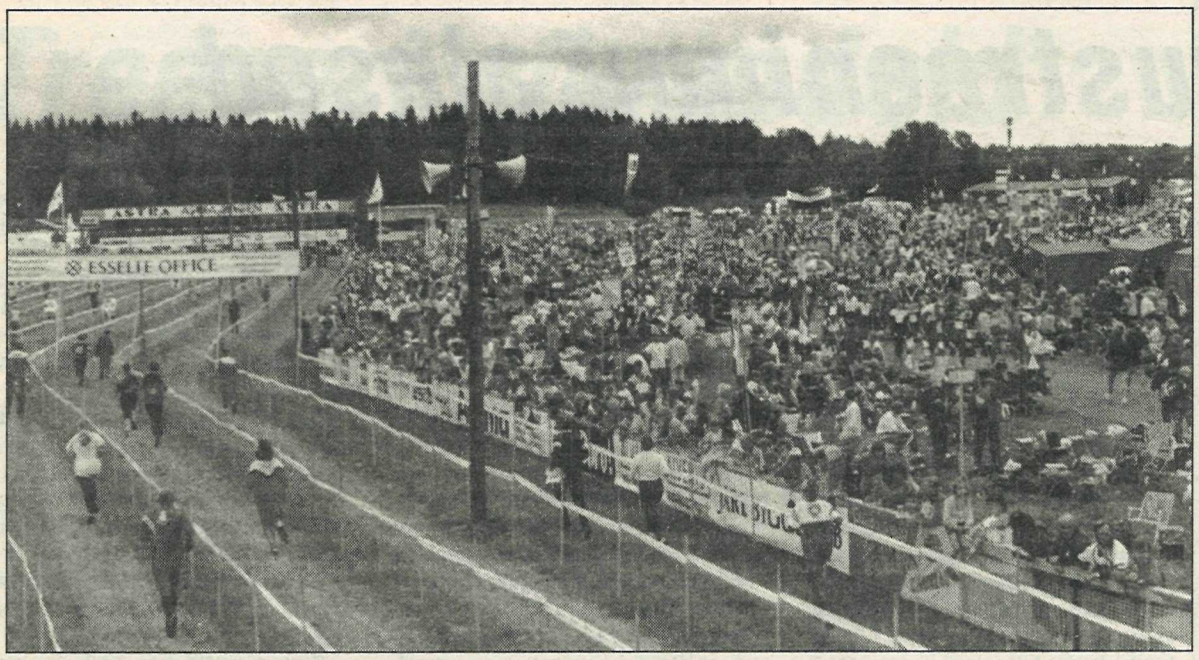
MILVI KIVISTIK
Orienteeruja-lehe toimetaja

Kelle sõna kasutame?

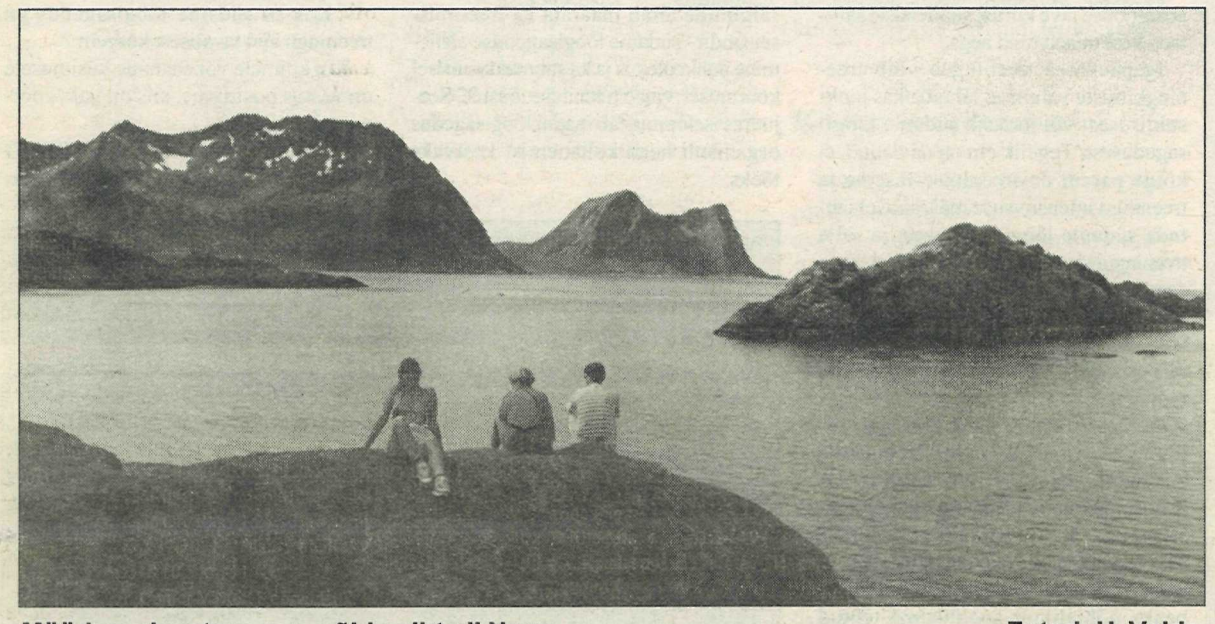
Mõni kuu tagasi puhkes arvutiposti vahendusel vaidlus sõna *orienteerumine* päritolu üle. Diskussioon oli äge. Ekstreemsemaid seisukohti on avaldatud isegi *Orienteering World*'is.

Dexter Palmer (Austraalia) on veendunud sõna prantsuskeelses päritolus. Tema arvates on see seotud keskaegse traditsiooniga pidada metsas alasti võidujookse. Ta arvab, et niisuguseid võistlusi peeti juba Kristuse-eelsel ajal. Kristlased kasutasid neid jookse enesepiitsutamiseks oma pattude eest. Et kannatus oleks suurem, viidi jooksjad murakarabasse. Kui patustanule esmakordselt tegevust tutvustati, küsis ta, mida selga panna, ning sai vastuseks *"Oh, rien attirer!"*. Osalejaid endid tunti *rien attireurs'* nime all. Sellest arvabki DP sõna *orienteerumine* tulnud olevat.

Ajakirjast *Orienteering World*
(Esmatrükk ajakirjas *The Irish Orienteer*)



O-Ringen oli EOLi esimene suur, seni suurim võistlusreis.



Möödunudaastase suursõidu siht oli Norra.

Fotod: H. Veide

ORIENTUUR'96

EOLi võistlusreisid

Eeloleval hooajal on EOLi korraldusel plaanis teha vähemalt 4 võistlusreisi - Taani, Hispaaniasse, Soome ja Šveitsi. Kui on soovijaid, siis ka MK-etappidele Leedu- ja Lätimaale.

Orientuuri reisid on eelkõige võistlusreisid, kuid kaugematel ja rohkem eksootilistel sõitudel on ka ekskursioonidel suur osakaal. Oleme püüdnud leida kompromissi reisi hinna ja sõidu mugavuse vahel. Eesmärgiks on odavate hindade hoidmine. Selle nimel planeeritakse sõidu ajal mitmeid öid bussis ja võistluste ajal elamist telklaagris või põrandamajutust. Valitud on vaid võistlused, kus on garanteeritud hea tasemega maastikud ja rajad, tugev konkurents ja ilus korraldus.

Hetkel on plaanid järgmised:

1. **13.-19. märts Spring Cup Taanis Hillerödis**. Lehe ilmumise ajaks on registreerimine kahjuks lõppenud, kuid reisi toimumisel võib kaasa tulla huvireisile või otseregistreerimisradadele. Hind 1750 kr.

2. **31. märts - 18. apr. veteranide MK Hispaanias Murcias**. Ka selle võistluse eelregistreerimine on lõppemas (20. veebr.), kuid on veel mõned vabad kohad. Hind huvireisijaile 4500 kr.

3. **14.-20. juuli FIN5 Kouvolas**, 150 km Helsingist. 5 tavarada, keskel puhkepäev. Sportlik võistlusreis suve südames, mis ühe võistluspäeva soodsa hinna ja võistluse pikkuse poolest peaks olema huvipakkuv kõigile, kes tahavad uusi maastikke ja konkurente. Hind 1500 kr. või vähem, kuna korraldajad lubavad tasuta telklaagrit. Registreerimine **15. maini**.

4. **31. juuli - 12. aug. Šveitsi mitmepäevajooks Brunnenis** (Kesk-Šveits). Harjutusrada, 5 tavarada, 1 lühirada, vahepeal puhkepäev. Väga atraktiivsed eripalgelised maastikud 1200-1800 m üle merepinna. Nõlvu, alpiaasu, kivikülve, minireljeefi, mis panevad igaühe navigeerimisvõime tõsisele proovile. Ilmselt selle suve üks rahvusvahelisi tippsündmusi. Hind 4750 kr. (18-20 aastastele 4450; kuni 16-aastastele 4000, huvireisijaile 3400 või 4250, kallim hind sisaldab eritranspordipileti võistluspäevadel võistluskeskusse). Registreerimine vaid **15. märtsini**, kuna osavõtjate koguarv on ülalmainitud eritranspordi piiratud võimaluste tõttu limiteeritud.

EOLi litsentsi omanikele on osavõtumaks 100 kr. odavam kui teistele!

Lisateavet saab EOLi kontorist Pirital (Regati 1-380, tel. 22-237021).

Tere tulemast ORIENTUURI võistlusreisidele!

MATI POOM

Kuidas võrrelda ennast Carsteniga?

Temast liigub mitmesuguseid jutte. Selleks on andnud alust 5. koht MK-võistlustel 1994, pronksmedal MM-võistlustel Saksamaal 1995. Ta oli parim Põhja-Euroopa mees krossijooksu EM-võistlustel detsembris 1994.

Mõned küsimused Carstenile.

Kuidas läheb talvetreening?

Väga hästi. Elan Kopenhaagenis teiste Taani orienteerujatega lähestikku. Seetõttu treenin tihti koos Allan Mogenseni ja Torben Skovlystiga.

Missugused on Sinu treeninguplaanid?

Treenin 2 tunni ringis iga päev, enamasti pikk ots mööda teid. Kuid ühe metsajooksu ja ühe 5-kilomeetrilise otsa püüan teha iga nädal.

Aga jõutreening?

Jaah, seal on nii palju eriharjutusi... Lihtsam on teha üks jooksuots...

Mida on Sul vaja parandada oma taseme tõstmiseks?

Kontsentratsiooni, teevalikut pikkadel etappidel ja jooksujõudu ülesmäge. Jooksin *Euromeeting*'ul Saksamaal Jimmy Birkliniga (Rootsi) ühte ja sama teateetappi ning märkasin, et ta on minust järskudel tõusunõlvadel kiirem.

Kuidas kavatsed oma nõrkusi kõrvaldada?

Treenin rohkem. Seda olen ma sunnitud niikuinii tegema. Vedasin Allan Mogenseniga kihla, kumb meist sel hooajal rohkem treenib. Ja mängus on väga palju...

Taanis liigub jutte ülipikkadest treeningutest. Kas need peavad paika?

Jah. Kuid mina ei olnud seal osaline. 1994. a. tegi Flemming Jörgensen ühe trenniotsa rekordiks 5 ja pool tundi. Sügisel tekkis grupp, kes vaikselt tahtis rekordit lüüa. Kuid Flemming sai sellest teada ja jooksis mõnedsajad meetrid neist tagapool. Viimase üritajana jäi jooksma Torben Skovlyst, kes lõpetas pärast 6,5 tundi. Flemming jooksis seepeale veel veerand tundi lisaks ja on endiselt Taani rekordimees ühe jooksuotsa kestuses.

Tundub, et teil seal Taani koondises on tulemustenäljane meeleolu ja kõrge motiveeritus?

Jah, treeninguisu ja atmosfäär on suurepärased. Meie koondisel on juba mitmendat aastat soomlasest treener Olli-Pekka Kärkkäinen. Ta on täiesti pööraste ideedega ja üks suur inspiratsiooniallikas.

Kas teed laagreid ka kõrgmägedes?

Ei. Olen korra treeninud üleval Püreneedes, kuid ma ei märganud mingit efekti. Seetõttu treenin nagu ennegi - mõned kiired metsajooksud pikkade otste sekka.

Mida Sa Kopenhaagenis õpid?

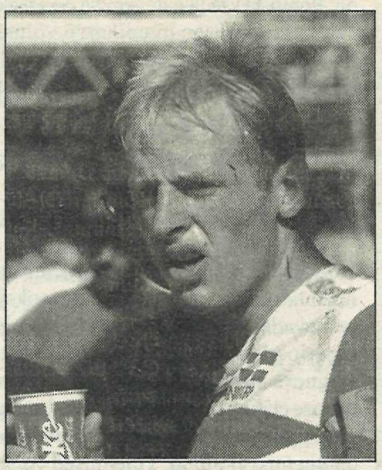
Ehitusinseneriks energiamajanduse alal. Mul on jäänud veel 2 aastat.

Milline on Sinu majanduslik seis?

Ma saan tasuta tossud *Reebokilt* ja igakuist õppetoetust Taani riigilt 2500 kr. Mind toetab ka minu klubi Trollhättani SOK (Rootsi). Nii et tulen toime.

Millest see tuleb, et jooksed Trollhättani eest?

Ma tahtsin teha oma õppepraktikat Rootsis. Nemad korraldasid selle ja seejärel tunnen end seal hiigla hästi.



Carsten Jörgensen

Foto: T. Raid

Miks Sa orienteeruma hakkasid?

Need olid mu vanemate sõbrad, kes mind kaasa meelitasid. Olin siis umbes 10-aastane.

Millised on Su huvid peale spordi?

Magus ja video. Magusat läheb kotitäis päevas. Mõnikord suurem, mõnikord väiksem kott.

On Sul mõni meelistoit?

Ahjus küpsetatud makaronid lihaga. Meenutab *lasagne't*, kuid on hulga lihtsam teha. Lemmikjook on *Kondivand* (spordijook), see annab jooksule erilise mineku.

On Sul mingeid varjatud andeid?

Ei ühtki... Ei, üks siiski meenub - olen nimelt eriti hea magaja.

Niisugune on siis Carsten Jörgensen. Paistab täiesti tavalisena, kui mitte mõelda 10000 m aja peale - 28.52! Tekib tunne, et treening ei ole Carstenile higi-ja-vaeva-töö, vaid midagi mõnusat, mida tahaks teha alati, kui on vaba aega.

Ajakirja *Skogsport* ainetel
TÕNU RAID

Eesti koondise koostamise alused suvehooajal 1996

I. Kuni 22. veebruarini registreerivad klubid oma liikmeskonda kuuluvad sportlased, kes kandideerivad osavõtuks MK-etappidel, üksikute võistluste kaupa koos allpool näidatud kulutuste tasumise garaneerimisega.

Kulud MK-etappidest osavõtuks:

Etapp	Stardi maks	Toit	Majutus	Kokku	Maksm. tähtaeg
1. Nida LTU	30 USD	75 USD	32 USD	137 USD	25.03
2.,3. Cesis LAT	30 USD	30 USD	30 USD	90 USD	31.03
Sõidukulud 1500 km - 400 EEK					
4. Mölndal SWE	200 SEK	240 SEK	525 SEK	965 SEK	10.06
5.,6. Oslo NOR	250 NOK	400 NOK	600 NOK	1250 NOK	31.05
Sõidukulud 2500 km - 2000 EEK					
7.,8. Langnau SUI	45 SFR	120 SFR	40 SFR	205 SFR	10 % 21.05
9. Leuk SUI	25 SFR	56 SFR	14 SFR	95 SFR	
10. V. de Lans FRA	100 FFR	180 FFR	120 FFR	400 FFR	30 % 29.02
Sõidukulud 6000 km - 6000 EEK (alla 25-a 460 EEk odavam)					

Kõikide MK-etappide kulu kokku 19000 EEK inimese kohta.

II. Eesti orienteerumiskoondise koostamise tingimused:

MK 1. etapp Leedumaal 7.-8.05 kvalifikatsioon ja tavarada.

MK 2. ja 3. etapp Lätimaal 11.-12.05 tavarada ja teade.

Võistkond: 6M+6N (sellest 1+1 koht on reserveeritud juunioridele)

a) 1995. a. tulemuste põhjal kutsuda koondisse Sixten Sild, Alar Viitmaa, Rene Ottesson, Külli Kaljus, Ruth Vaher, Maret Vaher.

b) Ülejäänud koondiseliikmed valida katsevõistlusel Peko Kevad, arvestades ühte paremat koefitsienti klassides HD21A.

MK 4. etapp Rootsis 30.07 lühirada

MK 5. ja 6. etapp Norras 3.-4.08 tavarada ja teade

MK 7. ja 8. etapp Šveitsis 17.-19.08 teade ja lühirada

MK 9. etapp Šveitsis 21.08 tavarada

MK 10. etapp Prantsusmaal 24.08 tavarada

Võistkond: 3M+1N

a) Kutsuda koondisse Sixten Sild ja Külli Kaljus.

b) 1M selgitada MK-etappidel kogutud punktide alusel.

c) 1M selgitada 4EST kolme esimese võistluspäeva 2 parema koefitsiendi summa järgi.

Balti MV Leedumaal 14.-15.09 tavarada ja teade.

Võistkond: 7M+7N+3Mjuun+3Njuun

a) Koondisesse kutsutakse kõik MK-etappidel punkte saanud võistlejad

b) 1+1 juunioride MM tulemuste põhjal.

c) Ülejäänud Eesti MV tavarajal ja lühirajal saavutatud kohtade alusel, kusjuures arvestatakse ühte paremat kohta ja tavaraja tulemust eelistatakse lühiraja omale.

Vastupidavustreeningu alused

Treeningu energeetiline baas

Vastupidavuse arendamisel mängivad tähtsat rolli organismi erinevad energiatootmissüsteemid. Lihastöö energeetilisel kindlustamisel kasutatakse neis süsteemides erinevaid energeetilisi substraate e. toitaineid, millest tingituna on erinev nende energeetiline võimsus ja mahtuvus. Sõltuvalt töö intensiivsusest ja kestvusest kasutatakse energiatootmiseks erinevaid energiaallikaid.

Organismi esimese energiavaru moodustavad **kreatiinfosfaadi** varud, millel on väga kõrge energiatootmise võimsus, kuid need varud on organismis väga väikesed.

Teise suure ja võimsa energiavaru moodustavad lihastesse ja mujale organismi akumuleeritud **süsivesikud.** Lihasrakul on võimalus neid lõhustada nii aeroobselt (hapniku osavõtul) kui ka anaeroobselt (ilma hapnikuta). Seetõttu on süsivesikud vastupidavuse seisukohalt kõige olulisem energiaallikas. Kuid samas tuleb silmas pidada järgmist: aeroobsel teel süsivesikute kasutamist piiravaks teguriks on glükogeenivarude lõppemine lihaskoes ja maksas, anaeroobsel teel on piiravaks teguriks süsivesikute lõhustumisega kaasnev piimhappe e. laktaadi kuhjumine lihastesse, mis viib organismi happelisuse tõusule. Mõlemal juhul on lõpptulemuseks töövõime langus. Esimesel juhul väljendub see organismi üldise väsimusena, teisel raskustundena lihastes (jalgades).

Organismi suurima energiavaru moodustavad **rasvad**, mille arvel energiatootmine saab toimuda ainuüksi aeroobsetes tingimustes, st. piisava hulga hapniku osavõtul. Rasvade kasutamist piiravaks teguriks on nende madal energeetiline võimsus. Seetõttu on lihastöö energeetiline kindlustamine rasvade abil võimalik ainult suhteliselt madala intensiivsusega, mitmeid tunde kestvate võistluste või treeningute ajal.

Vastupidavusalade seisukohalt etendavad peamist osa aeroobsed energiatootmise allikad, mis on üldse domineeriv süsteem organismi talitluse energeetilisel kindlustamisel. Vastupidavuse paranemise peamiseks eelduseks on eelkõige aeroobse energiatootmissüsteemi arendamine, anaeroobset energiasüsteemi tuleb käsitleda kui avariivõimalust. Maksimaalsel pingutusel kestvusega üle 10 minuti, saadakse üle 80% energiat aeroobsete protsesside abil.

Treeningu intensiivsuse tasemed

Tasakaalustatud vastupidavustreeningute läbiviimisel tuleks arvestada treeningkoormuse intensiivsuse kolme erinevat taset.

1. **Aeroobse läve tase**. See on jooksukiirus, mille juures organismi energiatootmises minnakse rasvade kasutamiselt üle süsivesikute kasutamisele ning vere laktaaditase ületab mõningal määral puhkeoleku taseme. Sellise intensiivsusega treenides arendatakse põhiliselt rasvade ainevahetust. Kestustreeningut aeroobse läve tasemel nimetatakse baasvastupidavuse treeninguks.

2. **Anaeroobse läve tase**. See on suurim individuaalne jooksukiirus, mille puhul puudub veel anaeroobse ainevahetusega kaasnev negatiivne mõju. Seda kiirust ületades hakkab verre järsult kuhjuma anaeroobse ainevahetuse laguprodukti laktaati, mis viib lihasväsimuse tekkele. Põhjus: laktaati produtseeritakse rohkem kui organism seda eemaldada jõuab. Sellise intensiivsusega treeninguid nimetatakse tavaliselt tempokrossiks või tempojooksuks.

3. **Maksimaalne hapnikutarbimise tase.** See on jooksukiirus mis vastab maksimaalse hapnikutarbimise tasemele (VO_2 max) ehk **kriitilisele kiirusele** ja peegeldab organismi aeroobset võimsust. Sellise jooksukiiruse juures toodetakse küllaltki palju energiat ka anaeroobselt, kuid aeroobne energiatootmine on siiski põhiline. Peamiseks treeninguvahendiks on ekstensiivne intervalljooks (intensiivsuselt anaeroobse läve ja kriitilise kiiruse vahel, vt. tabel 2). Sellest intensiivsuse tasemest kõrgematel kiirustel arendatakse põhiliselt organismi anaeroobset ainevahetust tagavate mehhanismide võimekust ja selliste treeningkoormuste kasutamine saab olla efektiivne ainult eelnevalt väljaarendatud aeroobse vastupidavuse baasil.

Kui aeroobne ja anaeroobne lävi peegeldavad aeroobsete mehhanismide efektiivsust, siis maksimaalne hapnikutarbimine aeroobsete mehhanismide võimsust. Sõltuvalt võistlusdistantsi pikkusest etendavad erinevad energiatootmise mehhanismid erinevat rolli: 10000 m ja maraton - efektiivus, 1500 ja 5000m - võimsus. Samas ei määra võistlusaegse energiatarbimise iseärasused üheselt ja lõplikult erineva suunitlusega treeninguvahendite kasutamist aastaringses treeningus.

Selleks, et luua eeldused intensiivsemate, anaeroobsete treeningvahendite kasutamisele, tuleb kõikide distantside jooksjail esmalt viia võimalikult kõrgele aeroobsete energiatootmise mehhanismide tase. Praktika on näidanud, et aeroobse vastupidavuse (baasvastupidavuse) arendamisel on kõige efektiivsem järgmine põhimõtteline järjestus:

aeroobne lävi > anaeroobne lävi > kriitiline kiirus.

Kuidas doseerida treeningut

Selleks, et vältida vigu vastupidavustreeningute läbiviimisel ja ühe või teise organismi energeetilise süsteemi arendamisel, peab iga sportlane teadma, missugune on tema aeroobne ja anaeroobne lävi ning kriitiline kiirus. Kestustreeningute puhul on oluline, et treening täidaks seda eesmärki, mis tema ette seati, st. arendaks õiget energeetilist süsteemi. Näiteks ettevalmistava perioodi algul peaks treeningute intensiivsus jääma põhiliselt aeroobse töö tsooni. Liiga intensiivne treening (anaeroobse läve või maksimaalse hapniku tarbimise tasemel) sel perioodil võib anda küll kiire ja lühiajalise efekti vastupidavuse paranemises, kuid nende süsteemide arendamise võimalused ammenduvad suhteliselt kiiresti ja hiljem enam intensiivsete treeningkoormuste kasutamisel vastupidavuse paranemist ei kaasne. Vastupidi, tulemused halvenevad ja koos sellega võivad kaasneda ületreenituse nähud.

Samas, kui suuremahulisi aeroobse läve tasemel jooksutreeninguid kasutada pika aja vältel, tekib oht, et organism kohaneb sellega ning edasist aeroobse vastupidavuse taseme tõusu ei järgne. Võib öelda, et sellisel kujul ammendas treening aeroobse läve tasemel oma treeniva potentsiaali.

Seetõttu on oluline intensiivsuse varieerimine treeningus ning kasvava treeniva potentsiaaliga treeninguvahendite otstarbekohane treeningutesse sisselülitamine, mis peaks tagama vastupidavuse taseme pideva tõusu. Kõik see eeldab õigete, jooksja treenitusele vastavate treeningkiiruste kasutamist..

Üheks näiteks, kuidas õigete treeningkiiruste kasutamine on taganud aeroobse töövõime kahe olulise külje (anaeroobse läve kiiruse ja kriitilise kiiruse) pideva paranemise erinevate aastate lõikes, on Eesti kestusjooksjate tippu jõudnud Henno Haava näide. Treener Taivo Mägi on treeningute planeerimisel ja läbiviimisel suutnud hästi jääda õigete treeningkiiruste juurde. Anaeroobse läve tasemel ning sellest kõrgemal intensiivsusel läbiviidud treeningute maht on moodustanud aastate üldamahust erinevatel aastatel 12-14,5 %. Samas on treeningu maht kasvanud vaadeldaval perioodil 2527 kilomeetrist kuni 5651 kilomeetrini aastas. Järgnevalt on toodud E. Haava anaeroobse läve kiiruse ja kriitilise kiiruse arengu dünaamika aastate lõikes (Tabel 1.).

Siit on näha, et E. Haava anaeroobse läve kiirus on tõusnud peaaegu kolme minutini kilomeetri kohta. Seda kinnitab ka tema poolmaratoni tulemus 1.03,54, kus keskmine kilomeetri-aeg on 3.01,7. Paljud teaduslikud uuringud on näidanud, anaeroobse läve kiirust suudetakse säilitada keskmiselt tund aega.

Igapäevases treeningus võib treeningkiiruste valimisel lähtuda kas jooksukiirusest või jooksja südame löögisagedusest. Tegelik elu on näidanud, et kõige parem on treenituse taseme ja treeningu intensiivsuse määramisel lähtuda südame löögisagedusest ja selle treeningujärgse taastumise kiirusest, kuna see iseloomustab eelkõige treeningu toimet. Ainult jooksukiiruse jälgimisel võib lasta end eksitada maastiku reljeefist, raja seisundist, ilmastikutingimustest jm mõjudest.

Aeroobse ja anaeroobse läve ning kriitilise kiiruse muutumine ettevalmistuse erinevatel etappidel näitab kestusjooksja aeroobse töövõime muutumist. Kui juba pikema perioodi vältel aeroobse töövõime näitajate paranemist ei esine ja sama väljendub ka võistlustulemustes, peaks põhjalikult analüüsima tehtud treeningut ja otsima põhjusi, miks see nii on. Põhjuste kindlakstegemise esmaseks eeltingimuseks on treeningtöö võimalikult täpne arveldus koos enesekontrolli andmetega (hommikune ja õhtune pulss, enesetunne jne.).

Enne baasvastupidavus, siis spetsiaalne vastupidavus

Küllaltki sageli oleme ajakirjandusest lugenud, et üks või teine kestusjooksja on kevadel heas vormis, st. ettevalmistuperioodi treening on sujunud hästi. Järgneva spetsiaalvastupidavuse arendamise etapiga peaksid tulemused veelgi paranema. Kuid kahjuks loodetud paranemist ei olnud. Tulemused võisid isegi halveneda. Üheks tõenäoliseks põhjuseks võis olla see, et ettevalmistava perioodi treeningutel kasutatud jooksukiirused olid ettenähtud kiirustest suuremad. Kuigi enda arvates oli rõhk treeningutel asetatud peamiselt aeroobse võimekuse erinevate komponentide arendamisele, tehti teadmatult palju anaeroobset treeningut. Sellega ammendasid need jooksjad oma anaeroobsete mehhanismide arendamise võimalused juba baasvastupidavuse perioodi treeningutega ja võistlustulemuste paranemist järgmisel etapil ei ilmnenud.

Seetõttu peaksid treenerid oma õpilaste treeningute planeerimisel ja läbiviimisel lähtuma kindlatest, igale jooksjale iseloomulikest südame löögisagedustest. See peab vastama ühele või teisele eespool toodud intensiivsuse tasemele, olenevalt sellest, missugust energiatootmissüsteemi tahetakse arendada .

Järgnevalt toome kaks tabelit ajakirjast *Peak Running Performance*. Need peaksid lihtsustama õigete treeningkiiruste valimist.

Esimesel juhul on aluseks võetud 5 ja 10 km tulemus ja maksimaalse hapnikutarbimise tasemele vastav jooksukiirus - kriitiline kiirus. Teisel juhul on lähtutud treeningu intensiivsuse määramisel individuaalsest maksimaalsest südame löögisagedusest (Tabel 2. ja tabel 3.).

Maksimaalse südame löögisageduse (SLS) saame lihtsalt leida, kui jookseme puhanuna, peale kerget soojendust, tugevalt tõusva kiirusega kuni suutlikuseni 1000 - 1500 m. Südame löögisagedust tuleb lugeda vahetult peale jooksu või kasutada selleks sporttestrit. Saadud SLS väärtus vastab teie maksimaalsele südame löögisagedusele.

Lisaks eespool toodud kriteeriumidele, tuleb treeningute planeerimisel arvestada jooksja hetkeseisundit, et ära hoida võimalikku ületreeningu tekkimise ohtu. Põhiliseks enesekontrolli kriteeriumiks on hommikune ja õhtune SLS. Õhtune puhkeoleku SLS ei tohiks ületada hommikust 10 löögi võrra minutis, vastasel korral oli päevane koormus liiga suur. Jälgimine aitab määrata ka treenitusseisundit - südame löögisageduse alanemine puhkeolekus ja ka submaksimaalsel koormusel viitab treenituse tõusule. Seejuures iseloomustab madal löögisagedus organismi head kohanemist kestvaks tööks.

Lõpuks toome maratonijooksja Grete Waitzi soovitused ületreeningu hindamiseks:

- Kas tunne, et sinu jalad on rasked, kestab pärast tugevat treeningut tunduvalt kauem kui pärast võistlust?
- Kas sa tunned, et on raskem trepist üles minna?
- Kas sul on tunduvalt raskem hommikul üles tõusta ?
- Kas sul on tekkinud isutus ?
- Kas sa oled muutunud enam vastuvõtlikuks külmetamisele, peavalule, infektsioonidele ?
- Kas su südame löögisagedus on puhkeolekus 5 - 10 lööki tavalisest kõrgem ?
- Kas sinu tavaliselt mugav tempo kutsub esile hingeldamise ?
- Kas su südame löögisagedus on treeningu ajal tavalisest kõrgem ?

Kui kolmele või enamale küsimusele on vastus positiivne, siis on vaja koormust alandada.

HARRY LEMBERG
Tartu Ülikooli Spordikeskus

Tabel 1.

	1990	1991	1992	1993	1994
Kriitiline kiirus	3.14	3.00	2.56	2.53	2.49
Anaer. läve kiirus	3.47	3.26	3.13	3.09	3.05

Tabel 2.
Treeningkiirused peamiste energiasüsteemide arendamiseks

5 km aeg	10 km aeg	Kriitil kiirus 1 km	Aer. lävi 1 km	Anaer. lävi 1 km	Kriitil. kiirus 400 m	Anaer. süsteem 400 m
12.55	26.52	2.29	3.18-4.31	2.45-2.55	1.00-1.03	0.46-0.54
13.20	27.44	2.33	3.25-4.39	2.50-3.00	1.01-1.05	0.48-0.56
13.45	28.36	2.38	3.31-4.48	2.55-3.06	1.03-1.07	0.50-0.58
14.10	29.28	2.43	3.37-4.57	3.01-3.12	1.05-1.09	0.51-1.00
14.35	30.20	2.47	3.43-5.05	3.06-3.17	1.07-1.11	0.52-1.02
15.00	31.12	2.52	3.49-5.13	3.10-3.22	1.09-1.13	0.53-1.03
15.25	32.05	2.57	3.56-5.21	3.17-3.28	1.11-1.15	0.55-1.05
16.15	33.48	3.07	4.09-5.39	3.27-3.40	1.13-1.17	0.56-1.06
16.40	34.40	3.11	4.14-5.47	3.32-3.45	1.15-1.19	0.58-1.08
17.05	35.33	3.15	4.21-5.56	3.37-3.49	1.17-1.21	0.59-1.10
17.30	36.24	3.20	4.27-6.04	3.44-3.56	1.20-1.24	1.02-1.14
18.08	37.43	3.27	4.36-6.17	3.50-4.04	1.23-1.27	1.04-1.16
18.33	38.36	3.31	4.42-6.25	3.56-4.09	1.25-1.29	1.06-1.17
18.58	39.27	3.36	4.49-6.33	4.01-4.14	1.27-1.31	1.07-1.19
19.23	40.20	3.41	4.55-6.42	4.06-4.21	1.29-1.34	1.08-1.21
19.48	41.11	3.46	5.01-6.50	4.11-4.26	1.31-1.36	1.10-1.23
20.00	41.36	3.48	5.04-6.55	4.13-4.28	1.31-1.37	1.10-1.24

Tabel 3.
Südame löögisageduse tsoonid erinevate energiatootmise süsteemide arendamiseks

SLS max	Aeroobne lävi	Anaeroobne lävi	Kriitiline kiirus	Anaer. süsteem
212	138- 170	184-195	201-212	212
210	137-168	183-193	199-210	210
208	135-167	180-192	197-208	208
206	134-165	179-190	196-206	206
204	133-163	177-188	194-204	204
202	132-162	175-186	192-202	202
200	130-160	174-184	190-200	200
198	129-159	172-183	188-198	198
196	127-157	170-181	186-196	196
194	126-156	168-179	184-194	194
192	125-154	167-177	182-192	192
190	124-152	165-175	180-190	190
188	122-151	163-173	178-188	188
186	121-149	162-172	176-186	186
184	120-147	159-170	174-184	184
182	119-146	158-168	172-182	182
180	118-144	156-166	171-180	180
178	116-143	154-164	169-178	178
176	115-141	153-162	167-176	176
174	114-140	151-160	165-174	174
172	113-138	149-159	163-172	172
170	111-136	147-157	161-170	170
168	109-134	146-155	159-168	168
166	108-133	144-153	157-166	166
164	107-131	142-151	155-164	164
162	105-130	140-150	153-162	162
160	104-128	139-148	152-160	160
158	103-127	137-146	150-158	158

Treeneri nõuandeid

Tänapäeval räägitakse aeroobsest ja anaeroobsest lävest ning maksimaalsest kiirusest. Varem räägiti põhi(baas-)vastupidavusest, kiiruslikust vastupidavusest ja kiirusest. Mõlemal juhul on sisu seesama.

Täiendavalt toome T. Vuorimaa (1987) koostatud tabeli harjutusaegade määramiseks 10 km testjooksu alusel.

Tabel 1

10 km aeg	VO_2-max kiirus	Anaer. kiirus	Aer. kiirus
	minutit/km kohta		
33.00	3.05	3.32	4.23
34.00	3.11	3.38	4.32
35.00	3.16	3.44	4.39
36.00	3.21	3.51	4.46
37.00	3.27	3.57	4.54
38.00	3.32	4.03	5.01
39.00	3.37	4.09	5.09
40.00	3.43	4.15	5.16
41.00	3.49	4.21	5.24
42.00	3.54	4.27	5.31
43.00	3.59	4.33	5.38
44.00	4.04	4.39	5.46
45.00	4.10	4.45	5.54

Kui Sinu 10 km aeg on suurem kui 45 min, siis tuleks lihtsalt joosta ja tõsta üldist taset. Nii madala tasemega jooksjal ei ole mingit vajadust anaeroobse läve või kriitilise kiirusega (VO_2max) treeningu järele. Selle osa annab talle orienteerumisvõistlus. Tema treening peaks olema suunatud baasvastupidavuse arendamisele.

Tabeli kasutamisest. See 10 km aeg tähendab parimat aega, millega Sa oled seda distantsi jooksnud. Kui Sa ei ole 10 km jooksnud, küll aga on Sul teada näiteks 6 km aeg 24.30, siis võid julgelt uskuda, et suudad 10 km läbida ajaga 41.00-41.30. Aeroobse läve tempo oleks Sul sel juhul 5.25-5.30 km kohta, anaeroobse läve tempo 4.41-4.25, maksimmalne kiirus 3.49-3.52.

Nagu eespool juba öeldud, on laboratoorsed testid sageli raskesti kättesaadavad. Seepärast soovitan kasutada **anaeroobse** läve määramiseks järgmist tabelit:

Tabel 2

	Cooperi test	3000 m	5000 m
I grupp	2800 m	12.50	21.22
II grupp	3100 m	11.36	19.23
III grupp	3400 m	10.36	17.43
IV grupp	3670 m	9.48	16.20
V grupp	3960 m	9.06	15.15

(Cooperi test = 12 minuti jooks)

Praktikast on teada, et anaeroobse läveni on inimene jõudnud siis, kui ta enam joostes rääkida ei suuda.

Jooksjad jagatakse anaeroobse läve kiiruse põhjal 5 gruppi (Zorin,1990)

Tabel 3

	Jooksukiirus	Anaer. treeningut
I grupp	3,6 - 3,9 m/sek	< 15 %
II grupp	4,0 - 4,3 m/sek	15 - 20 %
III grupp	4,4 - 4,7 m/sek	20 - 25 %
IV grupp	4,8 - 5,1 m/sek	25 - 30 %
V grupp	5,2 - 5,5 m/sek	30 - 35 %

Kuidas ikkagi treeningut planeerida?

Põhi- ehk baasvastupidavuse harjutused kuuluvad suveorienteeruja sügistalvisesse programmi 8-10 nädala vältel. See tähendab suhteliselt aeglast ja võimalikult pikka jooksu. Parimaks tunnuseks, et jooksed aeroobses tempos, on see, et Sa saad jooksu ajal rääkida. Mõnikord kasutataksegi väljendeid *vestlustempo* või *jututest*.

Noortele ja väheharjutanud jooksjatele soovitatakse üle 90 % treeningust teha aeroobse treeninguna (st arendada põhivastupidavust). Meie näites seega 5.25-5.30 min/km. Mida selline treening kasvavale organismile annab, loeme tabelist 4, lõigust põhivastupidavus I.

Orienteerumine on õnnelik spordiala, siin võisteldakse üsna tihti ja **tempovastupidavuse** harjutamine ehk jooks anaeroobse läve tsoonis toimubki põhiliselt võistlustel. Oma tempoharjutused võib teha ka näiteks jalg- või korvpalli mängides. Esimestel treeninguaastatel õigustab see ennast kindlasti. Mida kõrgem tase on saavutatud, seda olulisem on põhiasjad õiges järjekorras teha.

Noortele on üsna sobiv harjutada 5-6 korda nädalas. Sel juhul oleks nädalas üks pikem jooks/suusatamine ja üks tempovastupidavuse treening (tabel5, tempoharjutused I).

Tempoharjutused II tulevad kavasse märtsi keskel ,nii et nädalasse jääb 2 koormuspäeva (üks TH1, teine TH2 harjutus). Noortel soovitan ainult ühte TH harjutust nädalas, kuni kiirused tõusevad poistel III grupi, tüdrukutel II grupi tasemele (vt. tabel 3).

Tempo- ja kiirusharjutusteks noortele soovitan orienteerumisvõistlusi, jalgpalli ja rohket osavõttu suusa- ja krossivõistlustest (1-2 korda kuus). Täiskasvanud peaksid konsulteerima treeneriga oma tasemele vastava kiirustreeningu variandi leidmiseks.

Kiiruse arendamisest

Treeningu planeerimisel on väga oluline teada, kui kiiresti organism taastub pärast üht või teist harjutust. Selle juures tuleb silmas pidada, et taastumine on väga individuaalne. Sportlane peab ennast ise jälgima ning treeneriga nõu pidama. Meeles tuleb pidada ka seda, et erineva eesmärgiga treening nõuab erinevat taastumisperioodi. Taastumisele järgneb nn. ülekompensatsiooniperiood (tehtud treeningu mõjul on organism taastunud pisut kõrgemale tasemele kui oli enne treeningut). Vt tabel 6.

Kui eesmärgiks on kiiruse arendamine, tuleb järgmine treening teha just ülekompensatsiooniperioodil.

NB! Tähtsaim reegel kogu treeningu planeerimise juures on järjepidevus. Enne kui asud tempoharjutuste juurde, peab põhivastupidavuse etapp olema tehtud. Kiirust arenda siis, kui oled tempotreeninguga sellele aluse loonud.

Kui treeningus tekivad pausid, siis ära tõtta kaotatut tagasi tegema või, mis veel hullem, midagi vahele jätma. Vii organism uuesti vajalikku vormi ja jätka sealt, kus pooleli jäi.

TÕNU RAID

Tabel 4

Taastavad ja põhivastupidavust arendavad harjutused
Aeroobne töö pulsil alla 150 (Kärkkäinen, 1989)

	Harjutus	Pulss	Kestus	Harjutus-paik	Lisa-mõju
Põhi-vastu-pida-vus I	pikad matkad	110-130	3-6 tundi	vahelduv maastik	jalgade jõud
	taastavad jooksud	alla 140	30-60 min	kerge maastik	
	suusa-matkad	110-140	3-7 tundi	vahelduv maastik	jõu-vastupidavus
	rahulik sörk	120-140	1-3 tundi	teed ja rajad	jooksu-tehnika
Põhi-vastu-pida-vus II	rahulik jooks	130-150	1-2,5 tundi	maastik, teed, rajad	
	taastav jooks	130-150	20-40 min	kerge maastik	
	suusata-mine	120-155	1-3 tundi	vahelduv maastik	kerelihaste vastupidavus
	jalgratta-sõit	120-140	1-2,5 tundi	heal teel	jalalihaste vastupidavus
	palli-mängud	110-160	1-2,5 tundi	saalid, väljakud	koordinatsioon, jõuvastupidavus

Tabel 5

Tempoharjutused
Pulss alla 175 (Kärkkäinen, 1989)

	Harjutus	Pulss	Kestus min	Harjutus-paik	Lisa-mõju
Tempo-harju-tused I	o-treening	45-165	30-120	maastik	o-tehnika
	jooks		150-165	30-120	teed, rajad
	suusatamine	140-170	30-120	vahelduv	kerelihased
	kõnd soos mägedes, raiesmikel	155-165	30-90	reibas saabastes	jalgade jõu-vastupidavus
Tempo-harju-tused II	o-jooks	165-185	40-80	treening-võistlus	jooksu tehnika
	jooks	175-185	20-90	testjooks	tahe
	jooks	170-185	30-70	vahelduv tempo	piimhappe eemaldamine
	ringtreening	150-175	60-90	saalis	

Tabel 6

Tempo- ja kiirusharjutused
Pulss maksimaalne (Kärkkäinen, 1989)

Harjutus	Pulss	Kestus min	Harjutuspaik ja -viis
pikad kordusjooksud	180-195	6-10	2-4 korda tõusul, teel taastumine 3-5 min
lühikesed kordusjooksud	180-195	2-6	4-8 korda tõusul, teel taastumine 2-4 min
o-jooks	185-195	15-30	maastikul
tempokross	180-190	10-40	võistlus teel, rajal
suusatamine	180-195	15-50	võistlus

Tabel 7

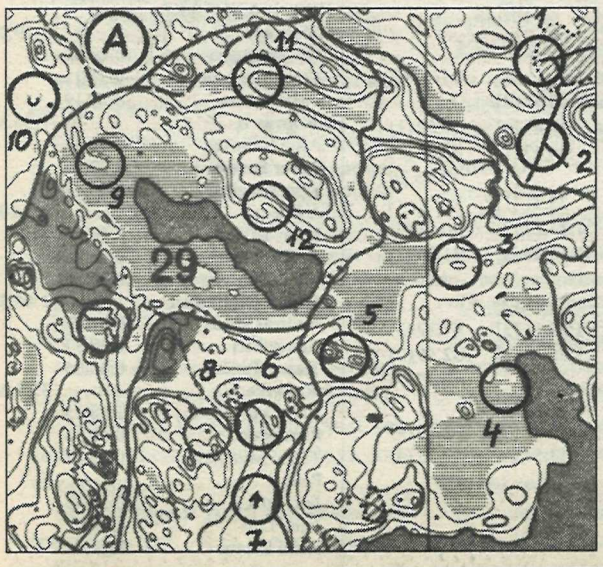
Taastumisaeg

Töö intensiivsus	Normaalne taastumisaeg	Aeg ülekompens. tekkeks
madal	6-36 tundi	kuni paar päeva
keskmine	12-48 tundi	1-3(4) päeva
tugev	24-72 tundi	2-4(6) päeva
väga tugev, max	48-120 tundi	3-6(10) päeva

Kodutöö

Auhinnaülesanded selles ja järgmistes lehenumbrites.

Koosta kontrollpunktidele legendid, kus on
a) KP number,
b) KP objekt,
c) tähise asend objekti suhtes (kui vaja).
Kaardile A tee 2 varianti: esiteks sõnaline, teiseks legendisümbolitena. Kaardile B tee ainult sümbolitega.



EESTI MEISTRIVÕISTLUSED SUUNDSUUSATAMISES

LÜHIRADA

Mammaste 27. jaanuar 1996
Korraldaja: OK Kobras
Rajameister: Kolla Järveoja

H 21/20 6,0(8,0 km) 12 KP
1.Raul Kudre Peko 0:27.11; - Nerijus Sulcys Leedu 0:28.34; 2.Kuno Rooba Rakv 0:29.45; - Romas Kazimieraitis Leedu 0:31.45; 3.Heiti Hallikmaa Võru 0:32.52; - Laimis Drazdauskas Leedu 0:32.53; 4.1.Canter Värton Kobras 0:33.47; 5.Ormar Lutsberg Lehola 0:33.55; 6.Sixten Sild Võru 0:33.59; 7.Tõnu Tänav Rae 0:35.00; 8.Alar Viitmaa Lehola 0:35.10; 9.Martti Parve Peko 0:35.42; 10.Renee Mõttus Lehola 0:36.29; 11.Randy Korb Peko 0:36.42; 12.Heigo Põld Kobras 0:37.15; 13.Veiko Pak Rae 0:37.22; 14.2.Vallo Vaher J-Karud 0:37.33; 15.Indrek Ümarik Ilves 0:38.09; 16.Eero Kivikas Ilves 0:40.07; 17.Kaido Nurja Lehola 0:40.19; - Tarvo Kiudma 0:40.24; 18.3.Erki Kriks Rakv 0:40.36; 19.4.Janek Leer Võru 0:42.08; 20.Janno Luts Peko 0:42.16; 21.Aare Huik Võru 0:42.58; 22.Priit Rooden Rakv 0:43.08; 23.Jüri Pärnik Peko 0:44.40; 24.Vello Uiboupin Võru 0:45.05; 25.Margus Venelaine Rakv 0:45.25; 26.Heiki Einpaul Rae 0:45.42; 27.5.Tõnis Kruusmaa Rakv 0:46.22; 28.6.Lauri Beilmann TTÜ SK 0:46.43; 29.7.Alo Ansmann Võru 0:47.17; 30.Andres Aro Orion 0:48.08; 31.8.Koit Tõnisson Rakv 0:49.19; 32.9.Dag Ainsoo LUS 0:49.20; 33.10.Risto Kiilberg LUS 0:51.23; 34.Are Leesik Rakv 0:51.29; 35.11.Raivo Oks Rakv 0:51.51; 36.Jüri Rokko SK RT 0:57.34; 37.12.Priit Pirksaar Esto 0:58.53; - Olle Kärner Kobras katk.; - Raivo Rõõm Rakv katk.;- Toomas Aan Esto tühist.;- Remo Anton Otepää tühist.; Raivo Erik Kobras ei st.; Meelis Atonen Lehola ei st.

D 21/20 4,4 (6,1) km 10 KP
1.Maret Vaher Kobras 0:24.29; - Vilma Rudzenskaite Leedu 0:27.12; - Jolanta Vosyliute Leedu 0:28.08; 2. Külli Kaljus Peko 0:30.51; 3.1.Lilian Värton Kobras 0:33.08; 4.2.Maria Mazina Koop. 0:33.36; 5.3.Kaari Kivikas Ilves 0:33.59; 6.Ingrit Kala Peko 0:35.39; 7.Triin Vask Ilves 0:36.32; 8.Epp Käpa Peko 0:37.27; 9.Minija Pääslane Ilves 0:41.52; 10.4.Mirja Randoja Kobras 0:42.00; 11.Kristi Vassil Ilves 0:42.11; 12.5.Lilian Jõesaar Võru 0:43.38; 13.Marje Venelaine Rakv 0:44.14; 14. 6.Heleri Valk Rakv 0:44.53; 15.Elo Saue Ilves 0:45.12; 16.Inga Karu Ilves 0:47.40; 17.Aino Vaher Rakv 0:56.22; 18.7.Ave Poom TON 1:08.38; Annika Albert Kobras ei st.; Ruth Vaher Kobras ei st.; Margit Limak Rakv ei st.

H 18 4,4 (6,1) km 10 KP
1.Taavi Nurm Kobras 0:28.48; 2.Timo Suppi TTÜ SK 0:34.32; 3.Taavi Tatsi LUS 0:36.33; 4. Silver Eensaar Kobras 0:37.50; 5.Keit Kivisild Rakv 0:39.31; 6.Andreas Kraas Tammed 0:41.13; 7.Ardo Kaljuvee Kobras 0:47.07.

D 18 3,5(4,8) 7 KP
1.Monika Järveoja Kobras 0:34.00; 2.Sigrit Savimägi Kobras 0:38.06; 3.Doris Sabre Kobras 0:38.29; 4.Egne Kriks Rakv 0:40.43; 5.Milja Mäeots Võru 0:43.41; 6.Maret Müür Rakv 0:45.26; 7.Age Poom TON 0:47.30; 8.Karin Lepp Kobras 0:51.13; Annika Jahu Kobras ei st.

H 16 3,5 (4,8) km 7 KP
1.Tarmo Tomson Kobras 0:26.07; 2.Kalev Külaase Võru 0:27.10; 3.Oliver Ojasoo Kobras 0:27.54; 4.Arti Albert Kobras 0:29.04; 5.Siim Vanahans Kobras 0:29.42; 6.Vaido Siska Võru 0:30.46; 7.Jaanus Kond Võru 0:31.04; 8.Tiimar Tartes Kobras 0:31.55; 9.Priit Poopuu Esto 0:32.01; 10.Tarmo Siimsaare Võru 0:32.03; 11.Heiki Linnus Peko 0:32.38; 12.Sven Teder Võru 0:34.55; 13.Ats Uiboupin Võru 0:36.52; 14.Ago Albert Kobras 0:39.17; 15.Tauno Murakas Rakv 0:45.53; 16.Mart Olesk Peko 0:45.58; 17.Risto Raie Rakv 0:50.24; 18.Kaio Org Rakv 1:21.05; Tiit Poopuu Esto ei st.; Rauno Kaer Esto ei st.

D 16 3,1 (4,4) km 6 KP
1.Anni Raudsepp Võru 0:29.10; 2.Kairi Luigelaht Kobras 0:34.49; 3.Signe Parm Peko 0:35.20; 4.Maarit Liiskmann Kobras 0:36.54; 5.Ede Pähn Võru 0:37.24; 6.Sirli Parm Peko 0:39.24; 7.Anu Kütimaa Peko 0:41.26; 8.Helen Rohtla Rakv 0:41.53; 9.Tuuli Mäeots Võru 0:43.44; 1o.Ivika Aigro Kobras 0:45.17; 11.Janely Leer Võru 0:46.31; 12.Kadri Kütimaa Peko 0:48.19; 13.Kristi Labe Peko 0:52.26; Anneli Sarapuu Võru katk.; Kadri Olesk Peko ei st.

H 35 4,4 (6,1) km 10 KP
1.Urmas Kannumäe Võru 0:29.47; 2.Vallo Varjo Koop 0:30.21; 3.Tiit Tali Ilves 0:33.45; 4.Jaanus Reha Koop 0:34.33; 5.Tiit Tiivoja Võru 0:36.45; 6.Paul Poopuu Esto 0:37.59.

D 35 3,5(4,8) km 7 KP
1.Saima Värton Kobras 0:30.35; 2.Siiri Poopuu Esto 0:37.54; 3.Margit Vaher J-Karud 0:39.24; 4.Meeli Hüüs Rakv 1:02.13; Tiina Oras Ilves ei st.

H 4o 4,4(6,1)km 10 KP
1.Ago Mõttus Lehola 0:35.30; 2.Tõnu Sikkal Kobras 0:40.09; 3.Relvo Värton Kobras 0:42.33; 4.Karl Teearu Otepää 0:44.29; Kulno Voolaid Rakv ei st.; Raivo Reisenbuk Rakv ei st.

H 45 3,5 (4,8)km 7 KP
1.Urmas Müür Lehola 0:26.55; 2.Vello Vaher J-Karud 0:32.09; 3.Enn Kuusik Rakv 0:33.19; 4.Rein Kriks Rakv 0:35.13; Uno Reinmaa Rakv ei st.

D 45 3,1(4,4) km 6 KP
1.Viiu Rebane Orion 0:34.24; 2.Liivi Parik Otepää 0:35.51.

H 5o 3,5(4,8)km 7 KP
1.Jaan Ollino J-Karud 0:32.13; 2.Tõnu Gescheimer Kobras 0:34.00; 3.Mati Poom TON 0:35.02; 4.Mati Tõnu Orion 0:41.45; 5.Hillar Valk Rakv 0:43.29; 6.Mati Hüüronen J-Karud 0:46.03.

H 55 3,1 (4,4)km 6 KP
1.Mihhail Taivere Kape 0:33.55; 2.Jüri Zimmermann Ilves 0:36.22; 3.Kalju Tilk Orion 0:37.24; 4.Jaan Kallavus Kobras 0:43.49; 5.Arvo Orupõld Rakv 1:00.41; Osvald Mõttus Lehola tühist.

D 55 3,1(4,4)km 6KP
1.Urve Soe Rakv 0:47.04; 2.Karin Laine Võru 0:51.39.

TAVARADA

Haanja 3. veebr. 1996

H16 7,7 km 8 KP
1. Tarmo Siimsaare Võru 53.43; 2. Siim Vanahans Kobras 55.34; 3. Jaanus Kond Võru 57.00; 4. Oliver Ojasoo Kobras 58.10; 5. Erki Tuik Peko 1:00.27; 6. Priit Poopuu Esto 1:00.39; 7. Tarmo Tomson Kobras 1:03.21; 8. Kalev K□laase Võru 1:05.02; 9. Rauno Kaer ESTO 6.17; 10. Ilo Toom Peko 1:14.37; 11. Janar Luts Peko 1:18.19; 12. Mart Olesk Peko 1:19.21; 13. Heiki Linnus Peko 1:21.09; 14. Tauno Murakas Rakv 1:21.51; 15. Kaio Org Rakv 1:28.10; 16. Urmas Toomas Järva K 1:37.20; 17. Risto Raie Rakv 2:02.18

H18 10,5 km 11 KP
1. Canter Värton Kobras 1:02.22; 2. Taavi Tatsi LUS 1:15.43; 3. Taavi Nurm Kobras 1:17.45; 4. Silver Eensaar Kobras 1:20.41; 5. Andreas Kraas Tammed 1:23.35; 6. Ardo Kaljuvee Kobras 1:27.54; 7. Timo Suppi TTÜ SK 1:31.53

H20 13,8 km 11 KP
1. Ander Ojandu Võru 1:12.58; 2. Vallo Vaher JärvaK 1:24.14; 3. Erki Kriks Rakv 1:28.07; 4. Alo Ansmann Võru 1:29.00; 5. Janek Leer Võru 1:33.19; 6. Koit Tõnisson Rakv 1:41.22; 7. Lauri Beilmann TTÜ SK 1:44.33; 8. Dag Ainsoo LUS 1:48.26; 9. Raivo Oks Rakv 1:48.41; 10. Tõnis Kruusmaa Rakv 1:54.57; 11. Risto Kiilberg LUS 1:57.36; 12. Andres Vesilind Kape 2:10.28; - Priit Pirksaar Esto katk.

H21 15.9 km 17 KP
1. Raul Kudre Peko 1:14.41; 2. Kuno Rooba Rakv 1:22.05; 3. Heiti Hallikma Võru 1:26.06; 4. Ormar Lutsberg Lehola 1:30.33; 5. Alar Viitmaa Lehola 1:32.43; 6. Arturs Grinbergs Läti 1:33.10; 7. Ants Grende Läti 1:33.44; 8. Heigo Põld Kobras 1:34.45; 9. Indrek Ümarik Ilves 1:36.06; 10. Tänu Tänav Rae 1:36.16; 11. Jüri Pärnik Peko 1:38.16; 12. Armo Hiie Ilves 1:38.42; 13. Veiko Pak Rae 1:41.39; 14. Arnis Ivbulis Läti 1:42.23; 15. Aare Huik Võru 1:44.46; 16. Kaido Nurja Lehola 1:44.51; 17. Jaan Olvet Rakv 1:45.22; 18. Toomas Aan Esto 1:45.36; 19. Randy Korb Peko 1:46.51; 20. Priit Rooden Rakv 1:49.29; 21. Girts Vegeris Läti 1:49.47; 22. Remo Anton Otepää 1:52.16; 23. Heiki Einpaul Rae 1:57.27; 24. Are Leesik Rakv 2:04.57; 25. Margus Venelaine Rakv 2:13.33; - Elmar Vaher Rakvere katk.

H35 10.5 km 11 KP
1. Martti Parve Peko 59.18; 2. Tiit Tali Ilves 1:05.27; 3. Kalle Ojasoo Kobras 1:12.01; 4. Jaanus Reha Koop1:16.23; 5. Paul Poopuu Esto 1:18.35; 6. Vallo Varjo Koop 1:20.44; 7. Ando Post Koop 1:42.41

H40 9.3 km 11 KP
1. Ago Mõttus Lehola 1:04.28; 2. Tõnu Nurm Kobras 1:05.41; 3. Kulno Voolaid Rakvere 1:10.40; 4. Ilmars Limbens Läti 1:12.40; 5. Relvo Värton Kobras 1:21.01; 6. Tõnu Sikkal Kobras 1:23.09; 7. Karl Teearu Otepää 2:00.52

H45 8.1 km 8 KP
1. Nikolai J„rveoja Kobras 53.47; 2. Urmas M□□r Lehola 56.27; 3. Rein Kriks Rakvere 1:01.45; 4. Vello Vaher J„rvaK 1:07.39; 5. Kalju Toomas J„rvaK 1:15.24; 6. Enn Kuusik Rakvere 1:17.11; 7. Valdo Jaanik Orion 1:18.33

H50 7.7 km 8 KP
1.Jaan Ollino JärvaK 52.40; 2.Hillar Valk Rakvere 56.06; 3.Rudolf Mürk Võru 1:02.17; 4.Tõnu Gescheimer Kobras 1:06.44; 5.Mati Poom ON 1:08.53; 6.Mati Tõnus Orion 1:39.09

H55 5.7 km 6 KP
1.Arne Kivistik Kape 47.59; 2.Jaan Kallavus Kobras 54.14; 3.Jüri Zimmermann Ilves 1:00.17; 4.Arvo Orupõld Rakvere 1:01.39; 5.Rein Indlo 1:04.20; 6.Osvald Mõttus Lehola 1:26.35; - Kalju Tilk Orion tühist.

D16 KP
1.Kairi Luigelaht Kobras 37.46; 2.Sirli Parm Peko 38.46; 3.Kristi Labe Peko 43.09; 4.Kadri Kütimaa Peko 43.17; 5.Kadri Olesk Peko 44.04; 6.Signe Parm Peko 45.06; - Maarit Liiskmann Kobras tühist.

D18 KP
1.Monika Järveoja Kobras 59.35; 2.Sigrid Savimägi Kobras 11.41; 3.Mirja Mäeots Võru 15.34; 4.Doris Sabre Kobras 20.33; 5.Egne Kriks Rakv 22.12; 6.Annika Jahu Kobras 26.20; 7.Karin Lepp Kobras 27.43; 8.Maret Müü Rakv 55.44

D20 KP
1.Lilian Värton Kobras 54.14; 2.Kaari Kivikas Ilves 58.14; 3.Mirja Randoja Kobras 59.45; 4.Maria Mazina Koop 05.37; 5.Ave Poom TON 38.45; - Lilian Jõesaar Võru katk.

D21 1 KP
1.Maret Vaher Kobras 00.32; 2.Külli Kaljus Peko 12.43; 3.Ingrit Kala Peko 16.53; 4.Epp Käpa Peko 17.22; 5.Triin Vask Ilves 25.55; 6.Elo Saue Ilves 26.10; 7.Aino Vaher Rakv 55.55

D35 KP
1.Saima Värton Kobras 58.11; 2.Tiina Oras Ilves 08.05; 3.Siiri Poopuu Esto 13.52; 4.Katrin Viilu Kobras 28.09; 5.Meeli Hüüs Rakv 33.59

D45 KP
1.Liivi Parik Otepää 35.15; 2.Mare Ojaste LUS 36.36

D55 KP
1.Karin Laine Võru 53.44; 2.Urve Soe Rakv 01.46

TEATESUUNDSUUSATAMINE

Haanja
04.veebr. 1996

D18

1. Võru I		2:16.57
Ede Pähn	43.43 [2]	
Milja Mäeots	1:24.19 [2]	40.36 (1)
A. Raudsepp	2:16.57 [1]	52.38 (2)
2. Peko		2:24.14
Sirli Parm	44.17 [3]	
K. Kütimaa	1:38.59 [3]	54.42 (5)
Signe Parm	2:24.14 [2]	45.15 (1)
3. Kobras II		2:40.39
Annika Jahu	48.48 [4]	
Karin Lepp	1:39.19 [5]	50.31 (4)
Ivika Aigro	2:40.39 [3]	1:01.20 (3)
4. Kobras I		2:42.21
Doris Sabre	53.39 [5]	
K. Luigelaht	1:39.07 [4]	45.28 (3)
S. Savimägi	2:42.21 [4]	1:03.14 (4)
5. Võru II		3:29.59
Tuuli Mäeots	41.31 [1]	
Janely Leer	1:24.17 [1]	42.46 (2)
A. Saarepuu	3:29.59 [5]	2:05.42 (5)

D21

1. Kobras		2:41.46
Saima Värton	1:00.00 [2]	
M. Järveoja	1:59.35 [1]	59.35 (1)
Maret Vaher	2:41.46 [1]	42.11 (1)
2. Peko		2:58.52
Külli Kaljus	52.49 [1]	
Epp Käpa	2:05.34 [3]	1:12.45 (3)
Ingrit Kala	2:58.52 [2]	53.18 (2)
3. Ilves		3:11.05
Triin Vask	1:02.49 [3]	
Elo Saue	2:04.57 [2]	1:02.08 (2)
Kristi Vassil	3:11.05 [3]	1:06.08 (3)
Rakvere		
Aino Vaher	1:50.47 [4]	
Meeli Hüüs	3:53.17 [4]	2:02.30 (4)
Urve Soe	ei st.	

H18

1. Kobras I		2:36.33
Oliver Ojasoo	52.39 [1]	
Siim Vanahans	1:45.35 [1]	52.56 (1)
Taavi Nurm	2:36.33 [1]	50.58 (1)
2. Võru I		2:44.31
Jaanus Kond	53.52 [2]	
T.o Siimsaare	1:48.35 [2]	54.43 (2)
Kalev Külaase	2:44.31 [2]	55.56 (3)
3. Kobras II		2:56.02
Silver Eensaar	57.33 [3]	
Ardo Kaljuvee	2:03.00 [3]	1:05.27 (5)
T. Tomson	2:56.02 [3]	53.02 (2)
4. Peko		3:15.11
Janar Luts	1:04.31 [4]	
Erki Tuik	2:05.53 [4]	1:01.22 (4)
Heiki Linnus	3:15.11 [4]	1:09.18 (5)
5. Võru II		3:55.25
Ats Uiboupin	1:15.24 [5]	
Sven Zacek	2:47.33 [6]	32.09 (6)
Vaido Siska	3:55.25 [5]	07.52 (4)
6. ESTO		4:08.42
Rauno Kaer	1:46.27 [7]	
Priit Poopuu	2:44.57 [5]	58.30 (3)
T. Marrandi	4:08.42 [6]	1:23.45 (6)
Rakvere		
T. Murakas	1:20.22 [6]	
Risto Raie	2:55.48 [7]	1:35.26 (7)
Kaio Org	ei st.	

H21

1. Peko		2:37.25
Jüri Pärnik	58.31 [1]	
Martti Parve	1:55.15 [3]	56.44 (4)
Raul Kudre	2:37.25 [1]	42.10 (1)
2. Rakvere I		2:40.43
Priit Rooden	58.47 [2]	
Raivo Rõõm	1:54.26 [1]	55.39 (2)
Kuno Rooba	2:40.43 [2]	46.17 (2)
3. Lehola		2:47.11
Kaido Nurja	1:02.16 [6]	
Alar Viitmaa	2:00.53 [5]	58.37 (5)
O. Lutsberg	2:47.11 [3]	46.18 (3)
4. Ilves		2:47.50
Tiit Tali	58.55 [3]	
Armo Hiie	1:55.19 [4]	56.24 (3)
I. Ümarik	2:47.50 [4]	52.31 (5)
5. Võru I		2:55.01
Aare Huik	1:00.31 [5]	
Alo Hansmann	2:07.16 [7]	1:06.45 (8)
Heiti Hallikma	2:55.01 [5]	47.45 (4)
6. RSK RAE		2:59.27
Veiko Pak	58.57 [4]	
Tänu Tänav	1:54.35 [2]	55.38 (1)
Heiki Einpaul	2:59.27 [6]	1:04.52 (7)
7. Rakvere II		3:08.53
Erki Kriks	1:02.59 [7]	
Jaan Olvet	2:05.58 [6]	1:02.59 (7)
Kulno Voolaid	3:08.53 [7]	1:02.55 (6)
8. Võru II		3:22.25
Janek Leer	1:05.53 [10]	
Toomas Huik	2:14.38 [8]	1:08.45 (10)
Tiit Tiivoja	3:22.25 [8]	1:07.47 (8)
9. ESTO		3:27.42
Priit Pirksaar	1:16.59 [13]	
Toomas Aan	2:18.50 [10]	1:01.51 (6)
Paul Poopuu	3:27.42 [9]	1:08.52 (10)
10. Rakvere III		3:28.47
Elmar Vaher	1:08.15 [12]	
M. Venelaine	2:16.38 [9]	1:08.23 (9)
K. Tõnisson	3:28.47 [10]	1:12.09 (11)
11. Rakvere IV		3:37.48
Raivo Oks	1:17.00 [14]	
T. Kruusmaa	2:30.01 [11]	1:13.01 (11)
Are Leesik	3:37.48 [11]	1:07.47 (8)
Kobras		
Heigo Põld	1:04.14 [8]	
J. Kallavus	3:11.15 [12]	2:07.01 (12)
Raivo Erik	ei st.	
LUS		
Taavi Tatsi	1:05.50 [9]	
Risto Kiilberg	tühist.	
Dag Ainsoo		
TTÜ SK		
L. Beilmann	1:07.27 [11]	
A.s Kraas	tühist.	
Timo Suppi		

H35

1. Lehola		2:39.40
Koit Paasma	55.22 [2]	
Ago Mõttus	1:49.29 [2]	54.07 (2)
Urmas Müür	2:39.40 [1]	50.11 (1)
2. Kooperaator		2:54.25
J. Reha___	55.27 [3]	
Vallo Varju	1:45.44 [1]	50.17 (1)
Vello Post	2:54.25 [2]	1:08.41 (2)
Kobras		
Kalle Ojasoo	53.24 [1]	
Relvo Värton	tühist.	
Tänu Sikkal		
Rakvere		
Arvo Orupõld	1:46.15 [4]	
Uno Reinmaa	ei st.	
Raivo Reisenbuk		

H45

1. Kobras		1:44.47
Tõnu Gescheimer	40.55 [3]	
Nikolai Järveoja	1:12.47 [1]	31.52 (1)
Tõnu Nurm	1:44.47 [1]	32.00 (1)
2. Järva Karud		1:55.26
Jaan Ollino	33.31 [1]	
Kalju Toomas	1:14.22 [2]	40.51 (2)
Vello Vaher	1:55.26 [2]	41.04 (3)
3. Rakvere		1:56.26
Rein Kriks	36.52 [2]	
Enn Kuusik	1:24.11 [3]	47.19 (3)
Hillar Valk	1:56.26 [3]	32.15 (2)
4. Orion		2:13.54
Kalju Tilk	43.38 [4]	
Valdu Jaanik	1:31.31 [4]	47.53 (4)
Mati Tõnus	2:13.54 [4]	42.23 (4)

MAMMASTE CUP

TEADE
Mammaste 28.jaanuar 1996
Rajameister: Kalle Ojasoo
Rajainspektor: Kolla Järveoja

H 21 I-II 6,0 km 11 KP, III 6,3 km 12 KP

1.Leedu	**1:28.33**
Laimis Drazdauskas	0:29.37
Romas Kazimiraitis	0:29.23
Nerijus Sulcys	0:29.33
2.Peko	**1:31.19**
Jüri Pärnik	0:31.39
Randy Korb	0:31.57
Raul Kudre	0:27.43
3.Võru I	**1:33.36**
Ander Ojandu	0:30.24
Sixten Sild	0:31.37
Heiti Hallikmaa	0:31.35
4.Kobras	**1:42.36**
Raivo Erik	0:35.21
Canter Värton	0:32.22
Heigo Põld	0:34.53
5.Ilves	**1:42.41**
Tiit Tali	0:31.46
Indrek Ümarik	0:35.27
Eero Kivikas	0:35.28
6.Rakvere I	**1:43.50**
Priit Rooden	0:35.18
Erki Kriks	0:37.06
Kuno Rooba	0:31.26
7.Võru II	**1:53.48**
Aare Huik	0:36.11
Alo Ansmann	0:38.18
Vello Uiboupin	0:39.19
8.Esto/J-Karud	**1:59.45**
Vallo Vaher	0:35.10
Toomas Aan	0:37.54
Paul Poopuu	0:46.41
9.Rakvere III	**2:03.09**
Raivo Oks	0:39.51
Are Leesik	0:39.55
Keit Kivisild	0:43.23
10.Rakvere I	**2:06.52**
Tõnis Kruusmaa	0:42.16
Margus Venelaine	0:41.33
Koit Tõnisson	0:43.03
- LUS	**0:37.52**
Taavi Tatsi	0:37.52
Risto Kiilberg	katk.
Dag Ainsoo	ei st.
- Rae	**0:35.40**
Tõnu Tänav	0:35.40

H 40 I-II 6,0 km 11 KP, III 6,3 km 12 KP

1.Rakvere	**2:23.37**
Rein Kriks	0:47.02
Enn Kuusik	0:51.03
Hillar Valk	0:45.32
2.Kobras	**2:45.08**
Tõnu Sikkal	0:48.47
Jaan Kallavus	0:51.11
Tõnu Gescheimer	1:05.10
- Rakvere	
Arvo Orupõld	katk.

D 21 4,3 km 8 KP

1.Kobras	**1:30..07**
Lilian Värton	0:32.30
Saima Värton	0:31.54
Maret Vaher	0:25.43
2.Peko	**1:56.26**
Külli Kaljus	0:30.29
Signe Parm	0:53.11
Ingrit Kala	0:32.46
3.Rakvere	**2:36.01**
Marje Venelaine	0:44.14
Meeli Hüüs	1:05.53
Aino Vaher	0:45.54
- Leedu	
Vilma Rudzuskaite	0:26.05
Jolanta Vosyliute	0:28.25

D 18 4,3 km 8 KP

1.Kobras I	**1:56.40**
Sigrit Savimägi	0:42.46
Kairi Luigelaht	0:40.18
Monika Järveoja	0:33.36
2.Kobras II	**2:29.29**
Maarit Liiskmann	0:48.39
Doris Sabre	0:49,31
Karin Lepp	0:51.19
3.Rakvere	**2:36.25**
Helen Rohtla	0:52.13
Maret Müür	0:53.58
Egne Kriks	0:50.14
4.Peko	**2:48.21**
Sirli Parm	0:43.16
Anu Kütimaa	1:06.41
Kadri Kütimaa	0:58.24

H 18 4,3 km 8 KP

1.Kobras I	**1:29.28**
Oliver Ojasoo	0:29.44
Tarmo Tomson	0:31.25
Taavi Nurm	0:28.19
2.Kobras II	**1:56.53**
Ardo Kaljuvee	0:52.30
Silver Eensaar	0:33.36
Siim Vanahans	0:30.47
3.Võru	**2:04.01**
Kalev Külaase	0:36.59
Ats Uiboupin	0:50.39
Lilian Jõesaar	0:36.23
4.Kobras /Tammed	**2:06.38**
Andreas Kraas	0:37.27
Ago Albert	0:48.37
Tiimar Tartes	0:40.34
5.Rakvere	**3:03.34**
Kaio Org	1:08.15
Risto Raie	0:58.02
Tauno Murakas	0:57.17
- Peko	
Erki Tuik	0:35.43
Janar Luts	katk.
Heiki Linnus	katk.

II rahvusvaheline orienteerumise mitmepäevajooks 4EST-96 Otepääl, 11.–14. juulil 1996

OSAVÕTUKLASSID

H8NR, H9TR, H10TR, H11, H12, H13, H14, H16A, H16B, H18A, H18B, H20, H21E, H21AP, H21AL, H21B, H35AP, H35AL, H40AP, H40AL, H45AP, H45AL, H50, H55, H60, H65

D8NR, D9TR, D10TR, D11, D12, D13, D14, D16A, D16B, D18A, D18B, D20, D21E, D21AP, D21AL, D21B, D35AP, D35AL, D40, D45, D50, D55, D60

P – tavarada, L – lühendatud rada, A – tehniline rada, B – lihtne rada, NR – nöörirada (nöör läbib KP-d), TR – tugirada (nöör KP-sid ei läbi)

Rajad algajatele (kõikidest vanuseklassidest): HN, DN

Avatud rajad (ilma eelregistreerimiseta): 3 km, 5 km, 7 km.

KAARDID

Kevad 1996, autor Kalle Remm. Mõõtkava: 1:10000 klassides H/D8-12 ja H/D45+, 1:15000 kõikides ülejäänud klassides. Kõrgusjoonte vahe: 5 m.

MAASTIK

Otepää kõrgustik. Keskmine kõrgus 150 m üle merepinna, suurim tõus 80 m. Võistlusmaastiku pindalast ca 50% metsa, 15% veekogusid, 30% soopinnast. Nähtavus ja läbitavus on maastiku eri osades väga erinev. Umbes 50% maastikust ei ole viimasel 10 aastal orienteerumisvõistlusi toimunud.

STARDIKORD

Esimesed kolm osavõistlust toimuvad eraldistardist (intervall 2 min.), stardiprotokollid ilmuvad nädal enne võistlust ajalehes "Orienteeruja" ning on kättesaadavad ka EOL infoserverist aadressil http://www.aai. ee/~ta/fe96/start.html. Klasside H/D11+ ja H/DN võistlejad, kes kolme päeva aegade summas kaotavad oma klassi võitjale mitte üle 1 tunni, stardivad viimasel päeval viitstardist, ülejäänud nende klasside võistlejad stardivad eraldistardist 1 min. intervalliga pärast viitstardi lõppu. Klassides H/D8–10 starditakse kõikidel päevadel eraldistardist. Avatud radadele stardib iga osavõtja talle sobival ajal 2 tunni jooksul.

VÕISTLUSKESKUS

Pühajärve puhkekodu: Otepäält 2 km, Tartust 44 km. Võistluskeskuse juures on telkimisvõimalus (50 kr / telk) ja põrandamajutus (50 kr / in.). Telklaagri juures on valvega parkla (25 kr). Telkimise, põrandamajutuse ja parkimise eest on võimalik tasuda registreerimisel, ülaltoodud hinnad on kogu võistluse aja eest. Parkimise eest finišipaikades tasutakse kohapeal (5 kr / päev).

Ööbimisvõimaluste kohta Pühajärve hotellis või ümbruskonna motellides ja puhkemajades võib saada infot Otepää turismiinfopunktist tel. (276) 55 364, (276) 61 246.

1. ja 2. võistluspäeva finiš on Otepää suusastaadionil, 3. ja 4. võistluspäeva finiš on Sihva lähedal. Võistluskeskusest finišipaikadesse ja tagasi on võimalik sõita eribussiga (pilet 3 kr).

REGISTREERIMINE

Kuni 15. juunini 1996 võistluse 4EST-96 registreerimislehel Uve Nummertile aadressil: Mõisavahe 42–128, Tartu, EE2400 või faksiga: (27) 430 623.

Registreerimisega samaaegselt tasuda osavõtumaks: ülekandega OK Kape a/a nr. 1020019628 Hoiupangas (kood 650) või sularahas OK Kape esindajale.

Registreerimislehti on võimalik saada suurematel orienteerumisvõistlustel ning Tartu ja Tallinna orienteerumispäevakutel.

Täiendavat infot võistluse 4EST-96 kohta võite saada Mati Poomilt (telefon tööl (22) 237 021) või Uve Nummertilt (e-mail: uvemath.ut.ee). Käesolev juhend, registreerimisleht ning värskeim info võistluse kohta on kättesaadavad ka EOL infoserverist: http://www.aai.ee/~ta/fe96/e_info.html .

TREENINGMAASTIK

Treeningmaastik (ca 2 km võistluskeskusest) on avatud 10. juulil kella 15-st. Kaarte saab osta võistluskeskusest, hind 20 krooni (on võimalik tasuda registreerimisel).

AUTASUSTAMINE

Autasustatakse esimese kolme päeva võitjaid kõikides võistlusklassides ning paremaid nelja päeva summas (üks auhinnaline koht iga 6 osavõtja kohta antud klassis).

VÕISTLUSE KORRALDAJAD

EOL, OK Kape ja Otepää Spordiklubi

Peakorraldaja: Arvo Saal (Otepää SK), tel. tööl (276) 55 364, mobiiltel. (25) 255 064

Peakohtunik: Arne Kivistik (OK Kape), tel. kodus (27) 472 234

Pearajameister: Kalle Kalm (OK Ilves)

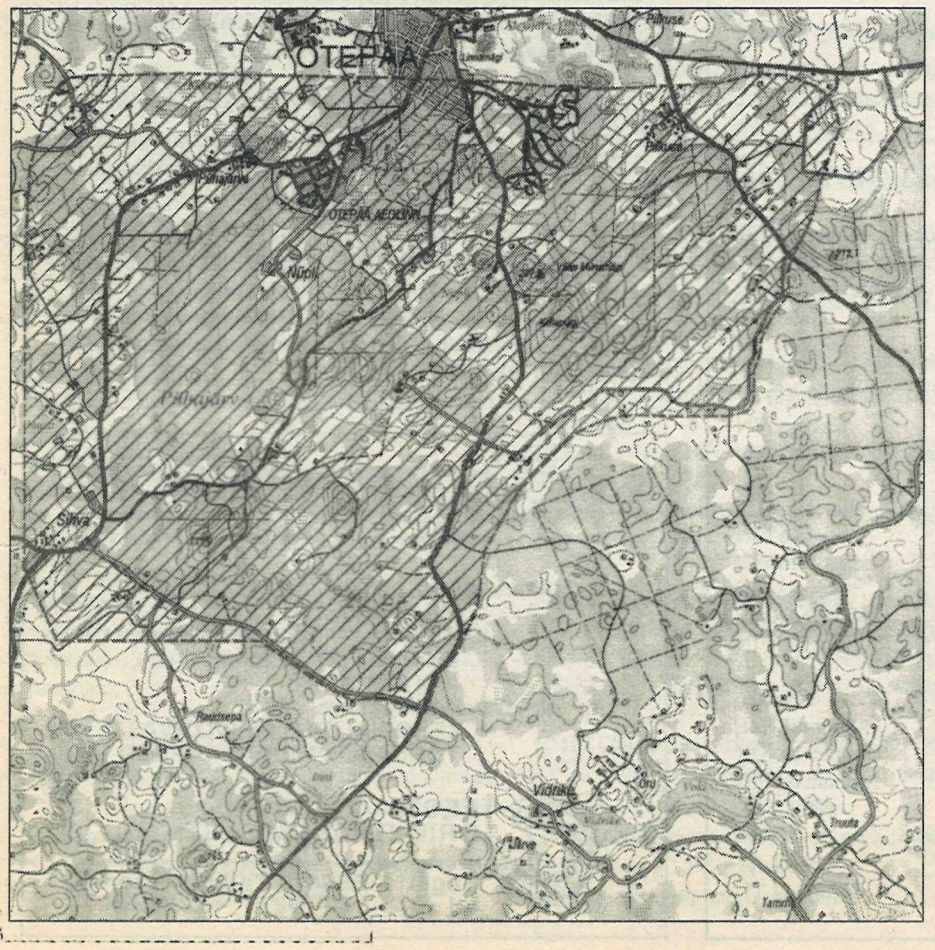
Osavõtumaksud

(sulgudes näidatud summa kehtib EOL 1996.a. litsentsi omanikele):

	H/D8–12	H/D13–18	H/D20, D55+, H60+	H21–55, D21–50, H/DN
kuni 31.03.1996:	100 kr (30 kr)	200 kr (70 kr)	250 kr (90 kr)	300 kr (110 kr)
1.04.–31.05.1996:	140 kr (40 kr)	280 kr (80 kr)	350 kr (100 kr)	420 kr (125 kr)
1.06.–15.06.1996:	200 kr (60 kr)	400 kr (120 kr)	500 kr (150 kr)	600 kr (180 kr)

Osavõtumaks avatud rajal on 30 krooni päevas (tasutakse kohapeal sularahas).

Loobumisel kuni 15. juunini 1996 tagastatakse 50% osavõtumaksust. Võistleja nime muutmine sama klassi piires (tasu 10 kr) on võimalik kuni 11. juulil kella 14-ni, eesõigus selleks on sama klubi liikmetel.



Treeninguks ja võistlemiseks keelatud ala on viirutatud.

AJAKAVA

Neljapäev	11. juuli	15.00	1. osavõistluse start
Reede	12. juuli	10.00	2. osavõistluse start
Laupäev	13. juuli	10.00	3. osavõistluse start
		19.30	1 km orienteerumine tipporienteerujate osavõtul
		20.00	1.–3. osavõistluse võitjate autasustamine
Pühapäev	14. juuli	10.00	4. osavõistluse viitstart
		12.00	autasustamise algus

RADADE PIKKUSED

Klass	Rada (km)	Klass	Rada	Klass	Rada	Klass	Rada
H21E	7–10	H20	6–9	D21E	4–7	D20	4–6
H21AP	7–9	H18A	6–8	D21AP	4–6	D18A	4–6
H21AL	5–7	H18B	5–6	D21AL	3–5	D18B	3–5
H21B	6–8	H16A	5–6	D21B	3–5	D16A	3–5
H35AP	7–9	H16B	4–5	D35AP	4–6	D16B	3–4
H35AL	5–7	H14	3–4	D35AL	3–5	D14	3–4
H40AP	6–8	H13	3–4	D40	4–5	D13	3–4
H40AL	5–6	H12	2–3	D45	4–5	D12	2–3
H45AP	5–7	H11	2–3	D50	4–5	D11	2–3
H45AL	4–5	H10TR	2–3	D55	3–4	D10TR	2–3
H50	4–6	H9TR	2–3	D60	3–4	D9TR	2–3
H55	4–5	H8NR	2–3			D8NR	2–3
H60	3–5	HN	4–6			DN	3–4
H65	3–4						

Orienteerumisvõistlus "Otepää kevad '96" Madsal ja Käärikul, 4.–5. mail 1996

AJAKAVA

Laupäeval, 4. mail kell 14: lühendatud rada Madsal

Pühapäeval, 5. mail kell 10: tavarada Käärikul

OSAVÕTUKLASSID

HD10, HD12, HD14, HD16, HD18, HD21A, H21B, HD35, HD45, H55

MAASTIK JA KAARDID

Maastik kohati tugevasti liigestatud, metsad risused, nõlvad kuni 45 m. Kaardid 1:10 000, h 5m.

STARDIKORD

4. mail eraldistart, 5. mail viitstart.

VÕISTLUSKESKUS

4. mail Madsal, 5. mail Käärikul. Ööbimisvõimalus Kääriku spordibaasis: tubade reserveerimine tel. (276) 57 235, hinnad alates 40 kroonist. Võimalik ka põrandamajutus (20 krooni).

REGISTREERIMINE

Kuni 25. aprillini 1996 kirjalikult Uve Nummertile: Mõisavahe 42–128, Tartu, EE2400, fax (27) 430623. Koos registreerimisega tasuda osavõtumaks OK Kape a/a nr. 1020019628 Hoiupangas (kood 650) või sularahas OK Kape esindajale.

Registreerida saab ka Jüriööjooksul 20.04. ning võistlustel "Peko Kevad" 13.–14.04. ja "Ilves-3" 26.–28.04.

OSAVÕTUMAKS

HD10–12	5 krooni päev
HD14–18, H55	10 krooni päev
HD21–45	20 krooni päev

AUHINNAD

Esimese päeva võitjale igas võistlusklassis ning paremate kahe päeva aegade summas (1 auhind iga 6 osavõtja kohta antud klassis).

VÕISTLUSE KORRALDAJAD

OK Kape ja Otepää Spordiklubi

NB! Otepää kevade I päeval klassides HD21A selgitatakse Eesti üliõpilaste meister 1996.

RAJAD SUHTELISELT LIHTSAD JA SOBIVAD IGALE TASEMELE

20. APRILL 1996 PÕLVAS MAMMASTES

Postimees EESTI SUURIM PÄEVALEHT

37. JÜRIÖÖ TEATEJOOKS

ORIENTEERUMISES KALEVIPOJA KARIKATELE

OK KOBRAS PÕLVA

EESTI MAASPORDI LIIT "LIIT"

ÜHISSTART ESIMESELE VAHETUSELE KELL 21

Bostik

5-LIIKMELISED VÕISTKONNAD H+D+H+D+H
PÕHIKLASS, NOORED, VETERANID

Koit

orienteerumine – see on viis elada!

KAGURAADIO 100,7 MHz

MARKES-FIN

REGISTREERIMINE 10.APRILLINI 1996.A.

INFO AADRESSIL: OK KOBRAS EE2600 PÕLVA TEL. (279) 97559 FAX (279) 95555

SIMSON

1996. a. EESTI VÕISTLUSKALENDER

MÄRTS

15.-17.03 Spring Cup öine lühi, tava, teade — Hilleröd DEN

APRILL

06.-07.04 Karjalaskevõistlus ja Lihavõttesprint — Võru-Kubija
HD21A,B,35,H40,HD45,H50,HD18,16,14,12,10,8

06.-07.04 Metssiga'96 - 2 tava — Saaremaa
HD21A,B,C,HD12-60

12.04 Põlvamaa lahtised MV - öine tava — Ihamaru
HD21,35,H45,HD18,16,14

13.-14.04 Peko kevad - tava, lühend. — Saatse
HD21A,B,35,40,45,50,55,60,18,16,14,12,10

16.04 SK Esto - öine tava — Oisu

20.-21.04 Jüriööjooks - öine teade — Mammaste
H-D-H-D-H

26.-28.04 Ilves-3 lühend, tava, viitst.tava — Vooremäe
HD21A,B,35,40,45,50,55,60,H65, — Uniküla
HD18,16A,B,14A,B,12TR,10NR

MAI

04.-05.05 Otepää kevad - 2 tava — Kääriku, Madsa
HD21A,B,35,40,45,50,55,60,H65,HD20,18,16,14,12,10NR

04.05 Stud. Est. tava
(Otepää Kevade I päeva HD21A)

06.-07.05 MK I kvalif, tava — Nida LTU

10.-11.05 MK II ja III tava, teade — Cesis LAT

11.05 Tallinna MV- - tava — Jäneda
HD21E,B,35,H40,HD45,50,H55,HD18,14

18.05 Eesti MV lühi — Loodi
HD21,35,40,45,50,55,20,18,16,14

18.-19.05 Eesti MV öine — Loodi
HD21,35,40,45,50,55,20,18,16,14

25.05 Tartu MV - tava — Vissi
HD21A,B,C

25.05 Virumaa O-jooks - tava — Tamsalu
HD21A,B,35,40,45,H50,HD18,16,14

26.05 Orioni I etapp - tava — Pääsküla
HD21A,B,35,40,45,50,55,60,H65,
HD20,18,16,14,12,10TR

JUUNI

01.-02.06 EMSL Jõud MV - tava, teade — Tuksi

08.06 Lõuna-Eesti KV - tava — Krootuse
HD21E,A,40,18,16,14,12

08.06 Järva Karud auhinnavõistl.- tava — Kurgja
HD21,D35,H40,HD18

10.-11.06 AS EPRO auhinnavõistl. - 2 tava — Voose, Kautla

27.-30.06 Ilvesteade — Loodi, Sinialliku
HD21,40,18

30.06 Orioni seeriav. II tava — Mustamäe

JUULI

06.-07.07 Suvejooks - 2 tava — Viitna, Kõverjärve
HD21A,B,35,40,45,50,55,60,H65,
HD20,18,16,14,12,10NR

08.-14.07 Juunioride MM — Vilcea ROM

11.-14.07 4EST - 4 tava HD8-65 — Pühajärve

20.07 Orioni seeriav. III tava — Nelijärve

21.07 Orioni seeriav. IV tava — Jäneda

30.07 MK IV lühi — Göteborg SWE

AUGUST

02.-04.08 Kobras Cup - lühi, 2 tava — Kanepi
HD21E,A,B,35A,B,H40A,B,D40,H45A,B,D45,
HD50, 55,60,H65,HD20,18,16,14,12,10NR

03.-04.08 MK V ja VI tava, teade — Oslo NOR

17.-21.08 MK VII, VIII ja IX teade, lühi, tava — Langnau SUI

18.08 Orioni seeriav. V tava — Viitna

24.08 MK X tava — Villard de Lans FRA

24.08 Raplamaa MV - tava — Keava
HD21,D35,H40,HD16

31.08 Eesti MV tava — Prangli
HD21,35,40,45,50,55,60,65,H70,HD20,18,16,14

SEPTEMBER

01.09 Eesti MV teade — Veskimõisa
HD21,35-40, H45-50,D45-,H55-,HD18-20,14-16

07.09 Eesti MV pikk — Kõpu
HD21,35,40,45,H50,HD20,18,16

07.-08.09 Hiiumaa KV tava, lühi — Kõpu
HD16-45,H55

14.-15.09 Balti MV - tava, teade HD21,18 — Lät

15.09 Järvamaa MV - tava — Jäneda
HD21,D35,H40,HD16

21.09 TA OK - pikk — Kemba
HD21,40,H50,HD16

22.09 Paariteade 2-etapiline — Viljandi

22.09 Hiiumaa MV - tava — Kõpu
HD21,35,16

28.09 OK LUS auhinnavõistl.- lühend.tava — Lohusalu
HD21,40,50,60,18,16,14

28.09 Põlvamaa lahtine MV - tava — Saatse
HD21,35,H45,HD18,16,14,12

29.09 Põlvamaa lahtine MV - teade — Saatse
HD21,16-18,12-14

OKTOOBER

05.-06.10 Suunto Games tava, lühend.tava — Vetla
HD8-65

19.10 Siimusti Sprint — Siimusti
HD21,35,H45,HD18,14,H10

ILVES-3

Kolmepäevane individuaalne orienteerumise mitmepäevajooks

26.-28. aprill 1996

Võistluskeskus - Vooremäe Suusastaadion.

VÕISTLUSKLASSID

D 10 (nöörirada), 12 (tugirada), 14A, 14B, 16A, 16B, 18, 21A, 21B, 35, 40, 45, 50, 55, 60;

H 10 (nöörirada), 12 (tugirada), 14A, 14B, 16A, 16B, 18, 21A, 21B, 35, 40, 45, 50, 55, 60, 65.

PROGRAMM

reede	26.04.1996	start kell 16	lühendatud rada
laupäev	27.04.1996	start kell 12	tavarada
pühapäev	28.04.1996	start kell 10	tavarada viitstardiga

STARDIMAKS

HD 10, 12, 14	10 EEK päev
HD 16, 18, 60, H65	20 EEK päev
HD 21, 35, 40, 45, 50, 55	30 EEK päev

Parkimine tasuline - 5 EEK päev.

KAARDID

1995.a. Mõõtkava 1:15000 ja 1:10000, kõrgusjoonte vahe - 5m.

MAASTIK

I päev - Vooremäe. Liigestatud reljeefiga metsamaastik kõrguste vahega 60 m. Palju hea joostavusega suusaradu. Metsa läbitavus valdavalt hea, vähesel määral noorendikke. Soid vähe.

II-III päev - Uniküla. Tugevasti liigestatud reljeefiga metsamaastik. Maksimaalne kõr-guste vahe 50 m. Metsa läbitavus keskmine, esineb üksikuid hea joostavusega parkmetsa alasid. Teedevõrk tihe.

AUTASUSTAMINE

sõltuvalt võistlusklassis osalevate võistlejate arvust auhinnad 1-3 paremale igas võistlusklassis kolme päeva summas.

MAJUTUSVÕIMALUSED

põrandamajutus, voodimajutus, hotell.

RAJAD (km)

	I päev	II p.	III p.		I p.	II p.	III p.
D10 NR	2,0	3,0	2,5	H10 NR	2,0	3,0	2,5
D12 TR	2,5	3,0	2,8	H12 TR	3,0	3,5	3,0
D14A	3,0	4,0	3,5	H14A	4,5	6,0	5,0
D14B	2,5	3,0	2,8	H14B	4,0	5,0	4,5
D16A	3,5	4,5	4,0	H16A	5,5	5,0	6,0
D16B	3,0	4,0	3,5	H16B	4,5	6,0	5,5
D18	4,5	5,5	5,0	H18	6,0	9,0	8,5
D21A	5,0	6,5	5,5	H21A	8,0	11,0	9,5
D21B	4,0	5,0	4,5	H21B	6,5	8,0	7,0
D35	4,5	5,5	5,0	H35	6,5	9,0	8,5
D40	4,0	5,5	4,5	H40	6,0	8,5	8,0
D45	4,0	5,0	4,0	H45	6,0	8,0	7,5
D50	3,5	4,5	4,0	H50	5,5	7,0	6,5
D55	3,0	4,0	3,5	H55	5,5	6,5	6,0
D60	3,0	4,0	3,5	H60	4,0	5,5	5,0
				H65	4,0	5,0	4,5

REGISTREERIMINE

kuni 15. aprillini 1996.a. koos pangaülekandega või sularahamaksega.

Aadress: OK Ilves pk 161 EE2400 Tartu

Fax 27-475308

Pangaarve: Hoiupanga Tartu Regioon, kood 650 arve nr. 1020040411

1996. A. RAHVUSVAHELISI VÕISTLUSI

15.-17.03 Spring Cup - öine lühi, tava, teade — Hilleröd DEN
27.-28.04 Isotonic - tava, teade — Kemiö FIN
04.-05.05 Tiomila - teade — Stockholm SWE
07.-08.05 MK I etapi lahtine — Juodkrante
17.-20.05 Vilnius-96 - 4-päevajooks — Vilnius LTU

08.-09.06 Suunto Games - 2 tava — Helsinki FIN
15.-16.06 Jukolan viesti - teade — Kuopio FIN
28.-30.06 Norra o-festival - lühi, tava, teade — Trondheim

03.-07.07 Takas-96 - 5-päevajooks — Plateliai LTU
07.-13.07 Kainuu o-nädal - 4 tava — Sotkamo FIN
08.-13.07 Austria 5-päevajooks — Wiener Neustadt
15.-20-07 FIN-5 - 5-päevajooks — Kuovola FIN
22.-26.07 O-Ringen - 5-päevajooks — Karlstad SWE
27.-28.07 Lahti 2-päevajooks — Lahti FIN

04.-10.08 Sveitsi 6-päevajooks — Brunnen
06.-10-08 Jicini 5-päevajooks — Sobotka SZE
09.-11.08 Drammeni 3-päevajooks — Drammen NOR
10.08 Noorte Jukola - teade — Munamäki FIN
16.-18.08 Flaami 3-päevajooks — Genk BEL

21.-22.09 Cesu Rudens - tava, teade — Cesis LAT
12.-13-10 Leedu KV - 2 tava — Neringa LTU

Orienteerumishooaja avavõistlused Eestis

VII KARJALASKEVÕISTLUS ja V LIHAVÕTTESPRINT

6.-7. apr. 1996

Start: 6. apr. 12.00
7. apr. 10.00

Maastik: Karjalaskevõistlus - **Võru-Kubija**. Keskmiselt ja vähe liigendatud, tasasest männipargist tiheda segametsani järskudel nõlvadel, palju teid ja radu.

Lihavõttesprint - **Kirumpää**. Detailiderikas mõhnastik vaheldub soode ja sookestega. Kõrguste vahe ühel nõlval kuni 15 m. Palju teid ja radu. Läbitavus heast keskmiseni.

Kohalesõit: 6. apr. algab tähistus Võrus raudteeülesõidust. 7. apr. tähistus algab Võru-Põlva mnt. ja Võru ringtee ristmikult.

Osavõtuklassid ja rajad:

H21A	11 ja 5 km	H18	9 ja 5 km
D21A	7 ja 4 km	D18	6 ja 4 km
H21B	8 ja 4 km	H16	6 ja 4 km
D21B	5 ja 3 km	D16	5 ja 3 km
H35	8 ja 5 km	H14	4 ja 2 km
D35	6 ja 4 km	D14	3 ja 2 km
H40	6 ja 4 km	H12	3 ja 2 km
H45	6 ja 4 km	D12	3 ja 2 km
D45	5 ja 3 km		
H50	5 ja 3 km		

H10,D10,H8,D8 nöörirada 3 ja 2 km

Auhinnad: mõlemal päeval on esemelised auhinnad, mille arv sõltub startinute arvust selles klassis. Lisaks rahalised auhinnad mõlema päeva summas klasside H21A ja D21A võitjatele.

Eelregistreerimine: kirjalikult koos osavõtumaksu tasumisega kuni 25. märtsini 1996 aadressil OK Võru Jüri 31 EE2710 Võru.

Osavõtumaks:

HD21 -50	25 kr. päev
HD16-18	15 kr. päev
HD12-14	10 kr. päev
HD 8-10	5 kr. päev

Tasuda OK Võru aadressil või arvele nr. 700117 EÜP Võru Piirkonnakontoris (kood 424)

Hilinejad: pärast 25. märtsi on stardimaks 50 % võrra kõrgem, registreerimine lõpetatakse 1 tund enne stardi algust. Täiendavalt registreerunud võistlejad paigutatakse stardiprotokolli reservkohtadele, viimaste puudumisel ette miinusajaga.

Info ja majutuse tellimine:
tel. 8/278/21546 või 8/25/233447 S. Sild.

Võistluspaik võib muutuda. See teatatakse klubidele märtiskuus ja avaldatakse ka 4. aprilli Postimehes.

Korraldab OK Võru

VI PEKO KEVAD

13.-14. aprill 1996

Start: 13.apr. 13.00
14. apr. 11.00

Kohalesõit: tähistus algab Värskast

Osavõtukassid: HD10-60, HD21A,B

Auhinnad sõltuvad osavõtjate arvust võistlusklassis

Osavõtumaks:

HD10-18	20 kr.
HD21-60	40 kr.

Ülekandega tasumine: Rahvapank (kood 455) a/a 1700181

Eelregistreerimine: kirjalikult koos osavõtumaksu tasumisega kuni 5. apr. 1996 aadressil OK Peko EE2615 Värska Põlvamaa, tel. (279)64756, fax 279 64 949

Hilinejad pääsevad starti 50 % võrra suurendatud stardimaksu tasumisel ja vähemalt 1 tund enne stardi algust registreerimisel

Majutus: põrandamajutus Värska Keskkoolis 10 kr. öö. Info majutuse kohta tel. (279) 64756 Raul Kudre või Ingrit Kala.

Korraldab OK Peko

ORIENTEERUJA

Toimetaja:
MILVI KIVISTIK
Aardla 9a-7 Tartu EE2400
tel.kodus (27) 472234
tööl (27)465363
Toimetuse kolleegium:
LEHO HALDNA, TARVO AVASTE, TÕNU RAID, KERSTI KÄRNER

EESTI ORIENTEERUMISLIIT
Regati 1 EE0019 Tallinn Estonia
tel +372 2 237 021 fax 238 387