

Orienteeruja

nr. 1/78

märts 2003 4

Eesti meeskond MMil kuues

Eesti meistrivõistlused:
Võitlus talvega

Armo Hiie lehitseb
vanu treeningpäevikuid

Võsast väljas:
Perearst Minija Pääslane

Dr O-Trops
kirjutab välja treeningretsepti

Orienteeruja

nr1(78)
märts 2004

PRINTCENTER

TRÜKIB
ORIENTEERUJAT

8



FOTO: HARRY VEIDE

Suusaorienteerumise MM: Eesti mehed tegid teatesõidus (peaaegu et) ajalugu

14

EMV Valgesool

Ära nori talvega tülli!

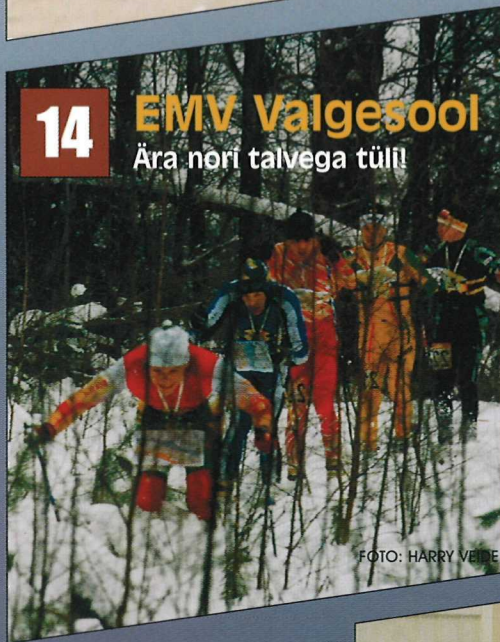


FOTO: HARRY VEIDE

RAJAMEISTRI VÕISTLUS

Orienteeruja kuulutab taas-
kord välja rajameistrivõistluse.
Seekordseks ülesandeks on

planeerida tavarada klassidele
H16 ja H60

lk 25

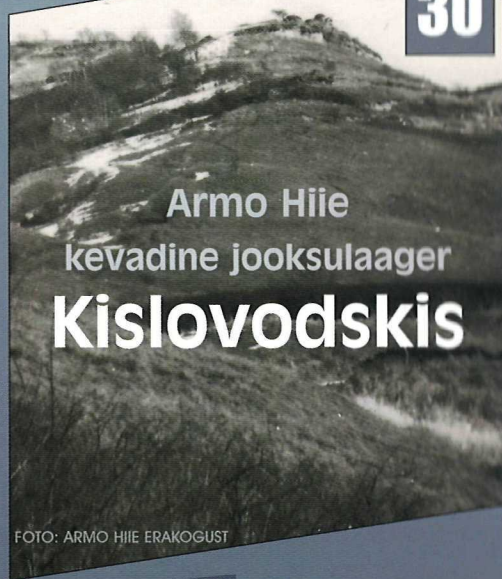
28



Võsast väljas:
Minija Pääslane

FOTO: ERAKOGUST

30



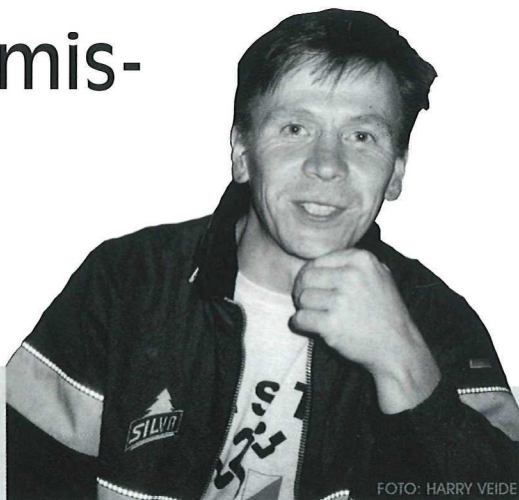
Armo Hiie kevadine jooksulaager Kislovodskis

FOTO: ARMO HIIE ERAKOGUST

SISUKORD +

EOL juhatuse otsused.....	4
Juhatuse liikmete tutvustus.....	4
Dr O-Trops.....	6
Orienteeruja 10... ..	7
Apteek: Külmetushaigused.....	18
Venemaa orienteerumise 40 aastat.....	19
Klubi:	
Kooperaator.....	22
Keskkonnaveerg..	24
Korvpalliturniir....	25
Sõltumatu	
Noorendik.....	26
Võistluskutsed.....	34

Orienteerumistalv, mida polnudki



Leho Haldna
EOL president
21.02.2004

Suusaorienteerumine jäi sel aastal mul oma silmaga nägemata ja proovimata. Põhjusel, et kalender on nii õhuke ja kõik võistlused peetakse mõnel nädalava-hetusel. Vanajumal oli meile sel aastal armuline ja Eesti meistrimedalid said isegi õigel ajal jagatud. Kahjuks olin samal ajal tööga seotult Saksamaal sporditarvete messil ISPO-2004. 14 messihallist koosnevas kompleksis oli orienteerumisvarustusest võimalik leida kaks tuttavat kompassivalmistajat ja see oligi kõik. Keegi ei pakkunud orienteerumistriideid ega jalanõusid. Orienteerumine ei ole maailmas ega Euroopas mingi massisport. Seevastu on tõusutrendil kepikõnd, mille varustust pakuti sadadel ruutmeetritel.

Suusaorienteerumine on tiptasemel tegija jaoks rohkem suusatamine kui orienteerumine. Meie kliimas ja rahaliste võimaluste juures on see olnud ainult aja küsimus, kuni ala lõplikult rahvaspordi tasemele hääbub. Samas seisus on suusaorienteerumine kogu maailmas. MM-võistluste osalejate tase ei tõuse. Selgelt on eristunud suusaorienteerumist spordina võtvad riigid Soome, Venemaa ja vana rasva peal liikuvad Rootsi ning Norra. Muudest riikidest tuleb käputäis võistlejaid, kes tippriikide võistlejatest vaid viimaste ebaõnne korral jagu saavad. Tasemevahe on lihtsalt tohutult suur.

Hilissügisel valitud Eesti Orienteerumislidu uuele juhatusele oli talv tõine. Käivitatud on mitmed projektid, mis muudavad meie traditsioonilisi teenuseid oluliselt paremaks. Tarmo Klaari eestvedamisel on sündimas edetabelireform, mille eesmärgiks on pidevalt uuendatav, korrektne EOLi edetabel. Algatud on konkursid uute treenerite ja esindajate leidmiseks erinevate orienteerumisalade täiskasvanute, juunioride ja noorte koondistele. Töörühmas on valmimas EOLi võistlusreeglite parandatud versioon. Käivitatud on rattaorienteerumise arengukava koostamine ja jätkub päevakute töörühma tegevus. Loodame, et meie talviste ühiste mõttetalgute teevad suvise orienteerumishooaja võistlused paremaks ja rahvarohkemaks.

TELLI ORIENTEERUJA KOJU

Eesti põhjalikema o-väljaande saab oma postkasti tellida lihtsalt: Maksa **Eesti Orienteerumislidu** arvele nr **10220034030010** Ühispangas **160 krooni**, kirjutades selgitusse:
- Orienteeruja 2004
- tellija nimi
- tellija postiaadress koos sihtnumbriga.

Ajakirja saab tellida aasta läbi, juba ilmunud numbrid saadame Teile postiga koju.

ORIENTEERUJA 2004.A ILMUMISKUUD:

nr 1(78)/2004	märts 2004
nr 2(79)/2004	mai 2004
nr 3(80)/2004	juuni 2004
nr 4(81)/2004	august 2004
nr 5(82)/2004	september 2004
nr 6(83)/2004*	november 2004

* — koos tulemuste lisanumbriga

JÄRGMISES NUMBRIS:

- Jüriööjooks
 - Kuidas päevakul toimida?
 - Kuidas leevendada luuvalusid?
 - Vösast Väljas: Virve Orav
 - Kent Olssoni eduloo jätk
- ...ja palju muud

Orienteeruja 1/78 märts 2004

Eesti Orienteerumislidu perioodiline väljaanne, ilmub aastast 1994

Väljaandja: EESTI ORIENTEERUMISLIIT

<eol@orienteerumine.ee> www.orienteerumine.ee

Regati 1, 11911

Tallinn; a/a 221002100295

Hansapank; tel/faks 6398681

Peatoimetaja: Jürgen Einpaul

<jyrge@frenet.ee> Tamme tee 4

Aviku küla Rae vald 75301

Harjumaa; tel 6034515, 56450571, faks 6034516

Esikaas: Tõnis Erm; foto Harry Veide

Kolleegium: Sixten Sild, Maret Vaher, Ruth Vaher, Mihkel Järveoja, Monika Järveoja

Orienteeruja üksikmüük: Mati

Poom — Tallinnas, Põhja-Eestis ja suurematel üleriigilistel võistlustel; Tiina Oras — Tartu neljapäevakutel; üksikuid numbreid saab osta ka EOLi kontorist Piri Regati 1

Orienteeruja üksiknumbri hind 30 kr

EOLi juhatuse otsused

23.01.2004.a

311. Kinnitada 4EST-2004 EOLi volinikuks Leho Haldna ja öise tavaraja, sprindi ja ratta-O EMV volinikuks Kuno Rooba.

312. Kinnitada 2006.a Euroopa MV EOLi poolt rahvuslikuks volinikuks Leho Haldna.

313. Kinnitada EOLi 2004.a

EOLi edetabelijuhend.

314. Kinnitada 2004.a Eesti orienteerumisjooksu koondise koostamise alused 2004.a.

OL täiendada EOLi ja sportlase vahel sõlmitud lepingu teksti. Sõlmida sportlastega vastavad lepingud.

315. Kinnitada 2004.a Eesti ratta-O koondise koostamise alused 2004.a.

316. Kinnitada RO arengukava väljatöötamiseks töörühm koosseisus Arbo Rae (OK MARU), Kuno Rooba (OK Rakvere), Raul Kudre (OK Peko), Kaido Nurja (OK Nõmme).

Töörühma ülesandeks oleks kaardistada RO hetkeseis, selgitada välja arenguperspektiivid ning selle elluviimiseks võimalikud tegevused.

Arengukava väljatöötamisel on aluseks orienteerumise üldine arengukava Teevalik

2003–2007. Töörühma tegevust juhib Arbo Rae.

317. Kutsuda EOLi 2004.a kevadine üldkogu kokku 06. märtsil 2004.a kell 11 Tartus.

318. Sõlmida kõigi EOLi poolt rahalisi väljamakseid saavate üksikisikute ja FIE kirjalikud lepingud, mille sisu ja tasustamise kord kinnitatakse EOLi juhatuse poolt.

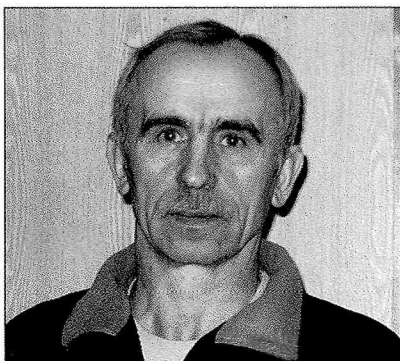
Eesti Orienteerumisliidu uus juhatuse

FOTOD: HARRY VEIDE; ERAKOGUD

Tutvustame käesolevas numbris novembrikuisel EOL Üldkogul kaheks aastaks valitud uut, 9-liikmelist juhatust. Suurem osa uue juhatuse liikmetest on varasemast selle ametiga tuttavad, kuid uus juhatuse on eelnevatest kahe liikme võrra suurem ja klubide poolt valitute seas on ka uustulnukaid. "Orienteeruja" esitas kõigile juhatuse liikmeile mõned küsimused (vt ka eelmise juhatuse arvamusi "Orienteerujas" nr 1/2002):

NIKOLAI JÄRVEOJA — JUHATUSE ASEESIMEES

Sünniaeg: 10.05.1950
Klubi: OK Põlva Kobras
Pere: abielus Mallega, tütar Monika ja poeg Mihkel
Elukoht: Põlva
Töö: Põlva Spordikooli orienteerumise vanemtreener-õpetaja
Muu O-tegevus: OK Põlva Kobras president aastast 1988, 1990–1992, 1999–..
Staaž juhatuses: 1999–..



Tegevus juhatuses: noorte- ja juunioridetöö probleemid
3 põhiprobleemi Eesti orienteerumises: Noortega regulaarselt tegelevate klubide vähesus, vähe aktiivseid klubisid võistluste korraldamises, vähe on sportlasi kes on seadnud endale kõrged eesmärgid ja selle nimel ka harjutavad.

TÕNIS HALDNA — JUHATUSE LIIGE

Sünniaeg: 06.04.1965
Klubi: RAE ROK
Pere: abielus, tütar ja poeg
Elukoht: Tallinn
Töö: AS Hekotek, müügidirektor
Muu O-tegevus: —
Staaž juhatuses: 2001–..



Tegevus juhatuses: kaartidega seondud
3 põhiprobleemi Eesti orienteerumises: (Enamuse) Eesti o-klubide hulgas levinud müüt tasuta teenuste olemasolust; professionaalsel tasemel kaardistajate, rajameistrite, inspektorite ja volinike vähesus; tugeva Eesti klubivõistkonna puudumine ja tänaste tippude huvi puudus selle moodustamiseks



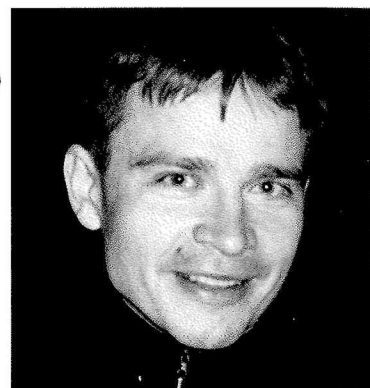
LEHO HALDNA — JUHATUSE ESIMEES

Sünniaeg: 01.06.1961
Klubi: OK Võru
Pere: abielus, 3 tütart, 2 poega
Elukoht: Tartu
Töö: Sangar Valga Vabrik AS, juhataja
Muu O-tegevus: IOF Nõukogu liige, Eesti Olümpiakomitee liige
Staaž juhatuses: president 1993–97, juhatuse esimees (president) 1997–..

Tegevus juhatuses: üldjuhtimine, võistlusjuhendid ja reeglid, ühekordsed ja/või pidevad erinevad projektid
3 põhiprobleemi Eesti orienteerumises: Palgaliste treenerite ja organisatorite vähesus või puudumine, suurima rahvaarvu ja potentsiaaliga piirkondade orienteerujate madal organiseeritus ala arengu hüvanguks, andekad sportlased ei pühendu oma võimete realiseerimisele läbi tipp-orienteerumise

ARBO RAE — JUHATUSE LIIGE

Sünniaeg: 07.03.1970
Klubi: OK M.A.R.U., L-US (Soome)
Pere: abielus, 2 last
Elukoht: Tallinn
Töö: AS Intopex, finantsdirektor
Muu O-tegevus: rattaorienteerumise eestvedaja, seiklusspordi Salomon X-adventure Team liige
Staaž juhatuses: 2003–..



Tegevus juhatuses: RO edendamine, RO koondis, orienteerumise müümine ja toetajate leidmine
3 põhiprobleemi Eesti orienteerumises: Orienteerumise alahinnatus ühiskonnas, orienteerujate kapseldumine oma tegemistesse, süsteemse kasulava nõrkus

319. Moodustada EOLI võistlusreeglite muutmise ettevalmistamiseks töörühm järgmises koosseisus:

Mait Tõnisson, Andres Käär, Tõnu Pani, Peeter Lind ja Leho Haldna (esimees)

01.02.2004.a

320. Kinnitada Eesti koondis XV suusa-O MM-ile Rootsis Åsarnas 11.–15.02.2004.a. H21 — Margus Hallik, Ander

Ojandu, Raul Kudre, Tõnis Erm, Taavi Nurm D21 — Tuuli Mäeots Treener/esindaja Mati Ojandu. EOL tasub koondisesse nimetatutel vähemalt stardimaksu (a' 1700 SEK) ja treeneri kulud.

13.02.2004.a (58. koosolek Kantri hotellis, Tartus)

321. Kinnitada 2005.a öise raja EMV korraldajaks OK Kape —

koht Vehendi ja 2005.a suusaorienteerumise EMV korraldajaks OK Peko — koht Värskä.

322. Kinnitada 2004.a. Balti MV juhend.

323. Kinnitada 2004.a. eelarve projekt üldkogule esitamiseks.

324. Kinnitada 2005.a.riikliku noortesporidraha jagamise aluste projekt üldkogule esita-

miseks.

18.02.2004.a (interneti teel)

325. Kinnitada noorte/juunioride treeneri konkursi kutse

326. Kinnitada KALEV/EOL noorte karikasari 2004 juhend. (vt lk xx)

TARMO KLAAR — JUHATUSE LIIGE

Sünniaeg: 16.05.1974
Klubi: OK Ilves
Pere: elukaaslas- teks 4 arvu- tit
Elukoht: Tallinn
Töö: ML Arvutid, IT juht; FIE (Tak-Soft)

Muu O-tegevus:

OK Ilves juhatus, aktiivne o-sportlane

Staaž juhatuses: 1999–..

Tegevus juhatuses: infotehnoloogia arendamine, e-teenused, võistluste tarkvara, juhendid jne

3 põhiprobleemi Eesti orienteerumises:

Meedia vähene huvi, klubid väikesed ja o-arendamises tagasihoidlikud (püsivad suuresti üksikutel aktivistidel), rahvaspordi laiendamine.



ARTHUR RAICHMANN — JUHATUSE LIIGE

Sünniaeg: 17.04.1972

Klubi: OK Rakvere

Pere: abielus, 2 tütart

Elukoht: Saue

Töö: Europcar autorent, juhataja

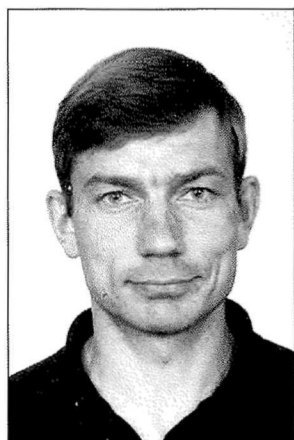
Muu O-tegevus: —

Staaž juhatuses: 2003–..

Tegevus juhatuses: eelarve, sponsorlus, turundus, avalikud suhted (omaalgatuslik initsiatiiv o-klubide ja EOL juhatusete suhete parandamiseks)

3 põhiprobleemi Eesti orienteerumises:

EOL on o-klubide liit, kes kõik peaksid ühise mütsi all ilma suuremate erimeelsusteta tegema koostööd ühise arengu nimel; aktiivsete harrastajate hulk; stabiilselt maailma tippasemel sportlaste puudumine



SIXTEN SILD — JUHATUSE LIIGE

Sünniaeg: 19.06.1964

Klubi: OK Võru, OK Triangeln (Rootsi)

Pere: abielus, 2 poega
Elukoht: Kose alevik, Võru vald

Töö: füüsilisest isikust ettevõtja

Muu O-tegevus: OK Võru juhatuses esimees, "Orienteeruja" toimetuse kolleegiumi liige

Staaž juhatuses: 1998–1999, 2001–..

Tegevus juhatuses: HD21-koondise tegevuse ja ajakirja "Orienteeruja" kureerimine ja edendamine

3 põhiprobleemi Eesti orienteerumises:

Klubilise tegevuse nõrkus, ala vähene atraktiivsus meedia ja pealtvaatajate jaoks, täiskasvanute tippspordi alafinantseeritus



ELLA SHVED

Sünniaeg: 02.08.1970

Klubi: SRD SK

Pere: abielus, 3 last

Elukoht: Tallinn

Töö: Tallinna Mahtra gümnaasium, matemaatikaõpetaja

Muu O-tegevus: SRD SK esinaine

Staaž juhatuses: 2003–..

Tegevus juhatuses: päevakute projekti koordinaator, venekeelne koolitus õpetajatele

3 põhiprobleemi Eesti orienteerumises:

Liiga vähe uusi inimesi tuleb orienteerumisse

VEIKO ULP

Sünniaeg: 25.10.1967

Klubi: Sportnet

Pere: abielus

Elukoht: Tartu

Töö: Crispin OÜ, juhataja

Muu O-tegevus: —

Staaž juhatuses: 2003–..

Tegevus juhatuses: meediasuhtlus

3 põhiprobleemi Eesti orienteerumises: Madal meediahuvi, tippspordi vähene tähtsustamine, puudulikud finantseerimisprogrammid



FOTO: ARNE KIVISTIK

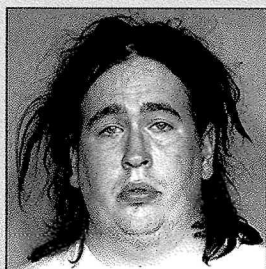


Juba traditsiooniks kujunenult peeti tänavune Orienteeruja aastakoosolek Perakülas Milvi ja Arne Kivistiku juures.

Ka tänavu on meie eesmärgiks pakuda lugejale ülevaadet kõikidest o-elu tahkudest — soovime, et ajakirjast leiaksid huvitavat lugemist kõik o-huvilised, päevakulisest Eesti meistriini. Loodame laiendada ka autorite ringi ja tuua lehte rohkem erinevaid arvamusi. Loodame, et jääte ajakirjaga rahule ja kinnitate seda ka järgmise aasta tellimusega.

Pildil: Orienteeruja kolleegium 2004 Perakülas — (vasakult) Maret Vaher, Jürgen Einpaul, väljaande käimalükkaja ja esimene toimetaja Milvi Kivistik, Mihkel Järveoja, Sixten Sild ja Ruth Vaher. Pildilt on puudu Monika Järveoja.

dr O-Trops



Tere, armas lugeja

Olen dr O-Trops, spordianalüütik iseenda armust. ETV sporditoimetusse mind omal ajal ei võetud, sest vestlusel Helar-poisiga läksime vaidlema, kes on parem, kas Pete Sampras või Ave Kumpas?! Mina üritasin selgitada, et kuigi Pete oli kõva mängumees, tuleb tõdeda, et Ave Kumpas mängib siiani... esimest viiulit Eesti laululaste kasvatamisel. Kui seepeale hakkas Osila särasilmil ette vuristama statistikat Pete Samprase võitudest, siis ma loobusin ning sulgesin vaikselt enda järel ukse, jättes lugupeetud reporteri imepärasesse statistikamaailma omaette hullama.

Sellega pöörasin ma selja avalik-õiguslikule spordi-osilale. Minust sai vabakutseline vaatleja. Ent kus häda suur, seal Adra Lemps kõige lähem. Naabrimees ikkagi.

Lembit — vana pullimees — ütles, et mis Sa jõllitad, mine metsa! Ja nii nad mu sealt Pirita-Kose-Kloostrimetsa ringraja lähiselt metsast kätte saidki — "Orienteerujad", noh. Pakkusid välja 0,04 kohaga kirjasaatja pehme positsiooni. Olles kaubelnud juurde margiraha kompensatsiooni lõime käed. Mul ju väärtuslikud kogemused Kanaküla katlamaja arst-spordimetoodiku ajast...

ETTEVALMISTUS ALGAJALE TRIMMIJALE

Selline on siis minu lugu. Hetkel on märtsikuu, viimased vahukoored vastlakuklid on ära söödud, näpud puhtaks lutsitud ning sellega ka talve selgroog murtud. Tuleb hakata valmistuma trimmiorienteerumis-hooajaks* (keeruline sõna, mitte segi ajada sõnaga "timmima"). Vana spordihuntmetoodikuna on mul jagada mõningaid näpunäiteid algajale trimmijale-orienteerujale minemaks vastu orienteerumishooajale 2004.

Ettevalmistus ehk võistlushooajaks tugeva aluspõhja ladumine koosneb nagu alati kolmest komponendist: a) psüühika, b) taktika ja c) füüsis. Psüühika treenimisel tuleb kontrollida algaja trimmija pingetaluvust, et noor ja roheline o-päevakuline eksides ka mitu päeva suudaks metsas vastu pida. Tähelepanu peaks pöörama nii dieedivõimekuse tõstmisele

kui ka metsaandide tundmaõppimisele. Abi leiab kindlasti "Maalehe" horoskoobist.

Füüsilise valmisoleku treenimisel tuleks koormusi tõsta tasapisi. Muidu võib end nikastada (ka nupust!). Alustama peaks kogunud päevakulise juhendamisel 1–2 tunnist värskes õhus viibimisest. Peale ca 1-kuulist treeningtsükli võib katsetada oma valmisolekut — proovida Tallinnas hakkama saada (seal ei jõua ju keegi niikuinii ühistranspordi piletit osta).

Baasettevalmistuse viimane etapp on taktika. Lisaks treeningule vabas looduses olen paljudede algajatele soovitanud vahelduseks linnalaagrīt. Pealinnas sobib selleks suurepäraselt Kaubamaja ristmiku jalakäijate tunnel, millest väljumisel pole veel keegi suutnud esimese korraga soovitud kohta jõuda. Tartus saab oma ruumi-ja ajataju treenitust tõsta Baltimaade väikseimas bussijaamas, kus kõik on nii pisike, et vaid terasemad leiavad piletimüügikassa.

Nii lihtne see ongi. Trimmihooajaks kõhud trimmi!

DR. O-TROPS,
spordianalüütik ja
trimmiorienteeruja

* *Trimmi- e terviseorienteerumine — orienteerumise harrastamine trimmi jõudmiseks. Levivormiks päevakutest osavõtt.*

ORIENTEERUJA

23. aprill 1994

Nr. 1

Sellest, kuidas asi alguse sai

ORIENTEERUJA-lehe esimene number ilmus 23. aprillil 1994.

Milvi Kivistik

Tegelikult algas kõik mõnevõrra varem. Tegelikult juba siis, kui Kalju Vaikjärv — tookordne EOLi president — tegi 1990. aasta sügistel mulle ettepaneku hakata välja andma info-lehte, mis kajastaks EOLi volikogus toimuvat. Nii mina kui Kalju olime seda meelt, et infopuudus tekitab tühiku, millel on kalduvus tähtsustada kuulujuttudega.

Nii ma siis istusingi tähtsa näoga kohal kõik volikogu koosolekud ja kribisin märkmeid teha. See oli päris naljakas — sain kõigest osa, aga millegi suhtes seisukohta võtma ei pidanud, hääletasid ainult klubide ametlikud esindajad. Kodu (õigemini töö) istusin arvuti taha ja püüdsin materjali neljale leheküljele ära mahutada. Siis otsisin paljundamisvõimalusi. See jutt on praegu lausa imelik rääkida, aga siis oli sobiva paljundusmasina leidmine lausa probleem. See kõik kestis kolm aastat. Selle aja jooksul jõudis ka ajalehe-mõte peast läbi käia. Kuuldavalt ütles selle ühel koosolekul välja Mati Poom. Raudselt selle vastu... olin mina. Olin paljunduse kogu aeg ise kinni maksnud ja püüdnud infolehed mõne-kümne sendiga maha müüa. Trükikojaga niisugune asjaajamine enam kõne alla ei tul-

nud, rahalisi tagatisi mulle aga keegi ei lubanud.

Vahepeal jõudis president vahetuda, ametisse astus Leho Haldna. Siis, 1994. aasta kevadtalvel Tallinnast järjekordselt koosolekult Tartusse tagasi sõites, tuli asi Lehoga jutuks. Tema ütles, et ei kujuta lehetegemist üldse ette. Mina ütlesin, et tegemist kujutan küll, aga trükikojale maksmist ei kujuta. Tema arvas, et esimese kahe numbriga trükikoja-arvete maksmise korraldab ta ära.

SEE OLI JUBA HUVITAV! Tegin kindlaks, et Tartu ainuke trükikoda, mis ka väikese tiraažiga lehti odava hinnaga trükkida võtab, on Greif. Asusin läbirääkimisi pidama, leidsin Greifist ka küljendaja, proovisime protokolli küljendada ja tegime valmis lehe pea. (Pea tunnustama, et ajalehe pea, st lehe nimetuse kujundus, meeldib mulle ka praegu rohkem kui ajakirja oma. Oma laps? Olgu öeldud, et see meeldimine puudutab ainult lehe pead!). Järgmisel volikogu koosolekul näitasime "toodangut", andsime asja arutada, saime heakskiidu ja läkski lahti. Leho pidas sõna ja otsis esimestele numbritele sponsorid. Edasi maksin juba lehemüügi rahadest ja muidugi otsisin ise sponsoreid, eelkõige neid asutusi, kus orienteerujatel mingi sõna öelda, aga sobival juhul ka teisi. Kõr-

valseisjate suhtumine oli mitmekesine. Alates põlglikust "kas igal pisikesel spordialal peab kohe oma leht olema" kuni siira tunnustuseni.

Tagantjärele peab küll ütleva, et esimesel aastal läks suur osa auru tehnilise külje organiseerimisele, mõni number läks Greifi vanades masinates ja asendusküljendajate käes ikka õige imelikuks, piltidest parem ei räägiks.

1996. aasta aprillikuus Jüri-ööjooksult tagasi sõites, hakkas lehe trükkimise vastu huvi tundma Arvo Kivikas ja tegi ettepaneku, et trükitood võiks teha tema trükikojas Tõravere, sponsorhinnaga. Mina olin esialgu pisut tõrjuv, aga kui järgmise numbriga esiküljele fotod jälle kuidagi ei tahtnud Küllil ja Sixtenil naerutust edasi anda, oli otsus selge. Alates 1996. aasta juulikuust trükkis ajalehte Tõravere trükikoda. Paber oli teine, trükikvaliteet oli teine. Kõige suurem vahe oli muidugi fotodes. Selleks ajaks oli juba moodustunud mõniganegane töögrupp — lehte küljendas Jaan Leppik (endise Spordilehe küljendaja), külgi aitas lugeda Tarvo Avaste, mõnikord ka Katrin Õunap. Olgunad tänatud!

1997. aastal hakkasin uut toimetajat otsima. Ja leidsingi. Aga sellest räägib järgmises numbris juba tema ise.

MILLEST UUE AJAKIRJA ESIMENE NUMBER SIIS KIRJUTAS?

Lehe maht oli 8 A3 formaadis lehekülge — tulemused täitsid neist kolm, EOL juhatus otsused, muud teated ja võistluskutsed veel 2 lehekülge. Tuleb aga meelde tuletda, et ajaleht oli tol ajal ainuke infoallikas — enne seda võis juhtuda, et võistlustele jäi minemata, kui ei teatud, kus võistlus toimub. Kuid ka tulemusi on nüüd huvitav uurida — tuttavaid nimesid leiab vägagi ootamatutelt kohtadelt. Võistluste stardimaksud tekitavad tänases tarbijaorienteerujas puhast kadedust — näiteks sai Eesti Üliõpilaste MV-I starti vaid 5 krooni eest. Hillinejatel — võistlushommikul registreerijatel — tuli välja käia aga juba 7 krooni.

Juba Orienteeruja esimeses numbris alustati Austraalia-teemaga — nimelt käis sellel mandril toimunud MK-etapil võistlemas Sixten Sild. Numbriga peatähelepanu on aga koondatud Val di Non'ile Itaalias — nimelt sai seal siiani Eesti parima suusa-õ MM-i tulemuse kirja Maret Vaher, olles tavarajal kolmas. Huvitava faktina võib märkida, et medalikohalt jäi seetõttu välja tänane Norra naiste murdmassusakoondise liider Hilde Pedersen. "Mina olen laskumistel julgem kui mõni teine," kommenteerib Maret oma edu toonud riskantseid laskumisi otse läbi metsa. "Mis vahe, kas värsitan üleval pool minutit põlvi ja siis lähen ja kukun, või lähen ja kukun kohe. Suuski ei tohi ainult murda!"

Orienteeruja on oma kümne aastaga kõvasti muutunud. Kes teab, missugune see veel kümne aasta pärast välja näeb. Igal juhul, loodame, et aastal 2014 saame tähistada lehe juba 20 järjestikulist tegevusaasta täitumist.

Suusaorienteerumise MM Rootsis

Ühisstart tavarajale
on antud



Järjekorras 15. suusaorienteerumise maailmameistrivõistlused peeti veebruari teisel nädalal Kesk-Rootsi väikeses, ent kuulsas külakeses Åsarnas. Orienteerumise suurriigi Rootsi korraldada olid talvised MM-võistlused kolmandat korda, 1980. võisteldi Avestas ja 1990 Skellefteås.

Margus Hallik

Jämtlandi maakonna vaevalt paarituhande elanikuga külake on tuntud kui "Golden Village", sest siit on pärit kolm suusamaailma suurkuju: olümpiavõitjad Thomas Wassberg, Torgny Mogren ja Jan Ottosson. Võistluskeskusena toiminud Åsarna Skicenteri suusamuuseumis võis näha nende meeste poolt võidetud kümneid suurvõistluste medaleid ja trofeesid, aga ka suusavarustust eri ajastutest — alates 5200 aasta vanustest lumelaudadest ja lõpetades "Fischeri" poolt valmistatud maailma pikimate — mitmekümnele inimesele mõeldud tandem-suuskadega.

Võistlusareeniks oli kohalik suusastaadion, mis võõrustanud korduvalt nii Rootsi meistrivõistlusi kui ka Skandinaavia Karika etappe murdmaasuusatamises. Ideaalne paik suusaspordiks — stabiilne sisemaine kliima ning rasked rajad suurtel mäenõlvadel.

Üks mägi kandis koguni nime Calgarybakken — siin olid kohalikud mehed treninud spetsiaalselt 1988. aasta olümpiamängude üliiraskete radade jaoks ja seda väga edukalt — meeste teatekulla võitnud Rootsi nelikusse kuulusid 3 åsarnalast, vaid Gunde Svan oli väljastpoolt seda ringi. Midagi erilist peab nendes suusaradades olema, uisustili erinevad tempovariandid töötati välja just siin ning neid nimetatakse nende leiutajate poolt Wassbergi ja Mogreni tehnikaks. Muide, nii tunamullusel OM-il Salt Lake Citys kui ka mullusel MM-il Val di Fiemmes oli Åsarna Suusaklubi esindatud 3 liikmega.

Suusaorienteerumise kaalukaimal võistlusel oli sel korral osalejaid 24 riigist, suundsuu-
satamise MM-ide ligi 30 aastase ajaloo jooksul on enam osavõtvaid maid (28) olnud vaid 1998. aastal Austrias, mil olümpiaalaks saamisele oldi kõige lähemal. Seda numbrit kasvatada on raske, sest lisaks paljudele spordialadele omasele euroopakesk-
susele lisanduvad siia veel ka muud tegurid. Neid riike maailmas väga palju rohkem ei olegi, kus püsivat lumekatet ka madalamal kui kõrgmäestikus leidub, kuhu murdmaasuusatamine levinud on ning orienteerumistki tuntakse. Erinevatel põhjustel ei osalenud seekord korralikud keskmikud Slovakkia, Prantsusmaa ja Poola, kuid suhteliselt lumevaestest riikidest olid esindatud Taani, Ungari, Suurbritannia ja isegi Iirimaa. Ülemeremaadest olid kohal vanad käijad Jaapan, USA ja Austraalia. Esmakordselt osales Uus-Meremaa 3 mehega, kohale ei jõudnud ainus eelregistreerunud Lõuna-Aafrika sportlane. Mehi osales ligi 80, naisi üle 50.

Radu oli 19 ruutkilomeetri suurusel alale sisse aetud 166km. Sarnaselt o-jooksu MM-iga Tampere 2001 oli kasutusel ka GPS-jälgimissüsteem.

Eesti oli seekord väljas 8-liikmelise delegatsiooniga, kuhu kuulusid 6 sportlase kõrval ka treener-esindaja Mati Ojandu ning pressiesindajana fotograaf Harry Veide.

Meesvõistlejaid oli esialgu planeeritud välja viia 4, kuid lõpuks asus Rootsi poole tee 5 sportlast. Hooaja eelnevate startide ja katsevõistluste tulemused olid nii ristirästi läinud, et suhteliselt võrdsete meeste ja näidatud tagajärgede korral oleks kellegi

maha jätmise olnud ebaõiglane. 6-aastase vaheaja järel startis MM-il taas ka üks eestlanna.

Esimese alana oli kavas **PIKK RADA**. Võistluspäev algas teatega, et külma on -25 kraadi ning starti lükati edasi algul tunni ning hiljem veel tunni võrra. Enam rohkem polnud starti edasi nihutada sel päeval võimalik, sest muidu oleks kuum grupp jäänud pimedada peale, võistluste lükkamine järgmisele päevale oleks aga programmi võistlejatele väga karmiks muutnud — see tähendanuks 4 starti nelja päeva jooksul. Õnneks ilmataat halastas ja temperatuur langes alla ohtliku -20 kraadi piiri, kuid külm ja kuiv lumi pärssisid libisemist oluliselt. Seetõttu muutus võistlus osalejate jaoks veelgi rängemaks, sest rada oli tehtud ideaalolusid arvestades lubatud piiridest maksimumi võttes niigi pikk ja nõudlik. Näiteks meestel tuli läbida üle 30 kilomeetri pikkune distants, kus tõusude summa ulatus 975 meetrini, mis on tavapärasest kaugelt enam — ning seejuures oli kitsaste radade osakaal koguni 81%! Tõeline katsumus kõigile. Nii meeste kui ka naiste võitjaaeg olid ühed pikimaid kõigi toimunud MM-ide jooksul, vaid 27 aastat tagasi



Publiku toetus oli põhjamaadele kohaselt tugev

TIME	TEMP Finish	TEMP Start	AIR: humidity	HARRY-VEIDE
06:00	-21°	-24°		
07:00	-22°	-24°		
08:00	-21°	-25°		
09:00	-21°	-25°		

Külm ilm seadis pika raja võitluse toimimise kahtluse alla

Bulgaarias pidid võitjad tiitli nimel kauem vaeva nägema. Rasketes oludes kärisesid ka vahed suureks. Meestest figureerisid 15 hulgas ainult Skandinaavia ja Venemaa sportlased, naiste arvestuses suutis üks tsehhitar siiski end 10 sisse sõita. Meesteklassis ei olnud taaskord vastast viimaste aastate suusaorienteerumise valitsejale venelasele Eduard Khrennikovile. Naistest seevastu võitis eelmise hooaja lapse sünni tõtu vahele jätnud Stine Hjermestad Kirkevik Norrale 10 aastase vaheaja järel taas MM-kulla.

Peale puhkepäeva jätkusid võistlused **ÜHISSTARDIST TAVARAJAGA**. Põnevalt ülesehitatud 4-ringilisel võistlusel käisid sportlased 10-minutiliste intervallidega 6 korda pealtvaatajate eest läbi. Ja kaasaelajaid oli palju, sest võistlus toimus ju ikkagi Skandinaavias. Hääleka kodupubliku rõõmuks suutis Tomas Löfgren võita meesteklassis Rootsile esimese ja viimase kulla nendelt võistlustelt. Naiste arvestuses läks teine järjestikune kuld Stine H. Kirkevikule Norrast.

TEATEVÕISTLUS oli kavas eelviimasel päeval. Meeskondi asus stardijoonel 20 ja naiskondi 15. Naiste teatevõistkonnas kulla võitnud Liisa Anttilale oli see 5. MM-tiitel, millest ühe on ta võitnud ka orienteerumissuuskas. Meeste teatevõistlusest oli seekord põhjust omaette lugu kirjutada (vt lk 10).

Viimasel võistluspäeval kavas olnud **SPRINDIDISTANTS** oli esialgu planeeritud läbi viia Östersundi vabaõhumuuseumis Jämtlis 600 x 900 meetri suurusel maa-alal, kuhu oodati ka tuhandeid pealtvaatajaid. Kahjuks polnud peale suurt külma päevi valitsenud soojalaine (+5C ja vihm) tõttu

Östersundis enam lund ning nii tuli ka sprindi maailmameistrid välja selgitada Äsarnas.

Oma 3. kulla sellelt MM-ilt võitis Eduard Khrennikov, vaid tavarajal oli ta pidanud leppima 7. kohaga, sest ühisstardi rüüsinas esimesel laskumisel aset leidnud suures kukkumises oli tal murdunud suusakepp ning hiljem veel ka suusk. Naiste seas võitis venelanna Tatjana Vlassova, kes oli maailmameistriks tulnud ka 2000. ja 2002. aastal.

Eestlastest ei suutnud õnnestunud teatesõidu kõrval keegi end individuaaldistantsidel ületada ning midagi märkimisväärset korda saata. Kõigil teistel peale Taavi, kellel õnnestusid ehk sõidud enda kohta kõige paremini, on olnud helgemaid aegu. Koondise liidrina kõigil distantsidel osalenud Margus sõitis pikal rajal välja eestlaste parima — 21. koha. Ka tavaraja 23. kohaga oli ta eestlastest edukaim, kuid see võistlus oli väga suur pettumus eelkõige mehele endale. Kuulunud ühisstardist võistlusel üle poole distantsist esikümnesse ja hoides pikka aega 7. positsiooni, jättis ta raja viimasel kolmandikul vahele punkti, mis järgmisest KP-st tagasisõiduga läks kokku maksuma 6 lisaminutit. See oli valus õppetund, mis jääb spordimeest kummitama kauaks.

Sprindidistantsil jagasid meie parima tiitlit Margus ja selle distantsi valitsev Eesti meister Ander, kes sõitsid välja sekundi pealt sama aja jäädes jagama 22. kohta. Nii Tuulil kui ka noorematel meestel Taavil ja Tõnisel on edasiste kõrgemate plaanide korral vaja kõvasti arendada füüsilist poolt, sest kaotus pikematel distantsidel on selgelt liiga suur ning ei anna erilist kaasarääkimisvõimalust. Koondise raudvara Raul tuli MM-ile eelkõige teadet sõitma, kuid näitas osaletud tavadistantsidel kandu ka meie noortele.

Üks huvitav võistlus oli veel, kus osalesid ainult eestlased. Rauli eestvedamisel toimus ennustusvõistlus, kus ära tuli arvata iga distantsi esikolmik ja eestlaste parim koht. Siin osutusid edukaimateks pressiga lähedasesuhetes olevad Margus ja Harry.

RAUL KUDRE

11.12.1970.
OK Peko
6. MM-võistlused
1992: 13.lühirada; 25.tavarada; 7.teade
1994: 9.lühirada; 25.tavarada
1996: 19.lühirada; 20.tavarada; 9.teade
1998: 11.lühirada; 12.tavarada; 7.teade
2000: 24.tavarada; 32.lühirada; 8.teade
2004: 25. tavarada 1:23:24,6 +16:41,7
27. sprint 16:24 +02:32
6. teade 1. vahetus 41.40. 10. koht

ANDER OJANDU

11.01.1976.
OK Võru
5. MM-võistlused
1996: 17.lühirada; 29.tavarada; 9.teade
1998: 21.lühirada; 29.tavarada; 7.teade
2000: 18.lühirada; 20.tavarada; 8.teade
2002: 16.medium; 20.sprint; 33.tavarada
2004: 42. tavarada 1:36:45,6 + 30:02,7
22. sprint 15:27 + 01:35
6. teade 3. vahetus 39.31. 7. koht

MARGUS HALLIK

25.07.1978
OK LUS
3. MM-võistlused
2000: 30. lühirada; 33. tavarada; 8. teade
2002: 23. tavarada; 23. medium; 28. sprint
2004: 21. pikk rada 2:08:29 +15:49
22. sprint 15:27 +01:35
23. tavarada 1:18:01,0 +11:18,1
6. teade 2. vahetus 37.52. 5. koht

TAAVI NURM

21.09.1979
OK Kobras
MM-debüütant
2004: 30. tavarada 1:27:23,5 +20:40,6
37. pikk rada 2:33:18 +40:38

TÕNIS ERM

18.01.1982
TA OK
MM-debüütant
2004: 34. sprint 17:11 +03:19
35. tavarada 2:31:07 +38:27
6. teade 4. vahetus 41.33. 6. koht

TUULI MÄEOTS

01.07.1982
OK Võru
MM-debüütant
2004: 28. pikk rada 2:03:58 +38:03
31. tavarada 1:29:41,9 +32:44,9
34. sprint 19:37 +06:07

SUUSAORIENTEERUMISE MM 2004 TULEMUSI:

PIKK RADA, ASARNA, 11. VEEBR 2004

1 Khrennikov, Eduard Russia 1:52:40
21 Hallik, Margus Estonia 2:08:29
35 Erm, Tõnis Estonia 2:31:07

1 Hjermstad Kirkevik, St Norway 1:25:55
28 Mäeots, Tuuli Estonia 2:03:58

MIDDLE (ÜHISSTART), ASARNA, 13. VEEBRUAR 2004

1 Löfgren, Tomas Sweden 1:06:42,9
23 Hallik, Margus Estonia 1:18:01,0
25 Kudre, Raul Estonia 1:23:24,6

30 Nurm, Taavi Estonia 1:27:23,5
42 Ojandu, Ander Estonia 1:36:45,6

1 Hjermstad Kirkevik, St Norway 56:57,0
31 Mäeots, Tuuli Estonia 1:29:41,9

TEADE, ASARNA, 14. VEEBRUAR 2004

1 Russia 1 (1) 2:21:08
Glukharev Vasily 35:22-1 35:22-1
Gruzdev Andrei 36:31-4 1:11:53-2
Griksan Ruslan 34:58-1 1:46:51-1
Khrennikov Eduard 34:17-1 2:21:08-1
6 Estonia 1 (19) 2:40:36
Kudre Raul 41:40-8 41:40-8
Hallik Margus 37:52-5 1:19:32-5
Ojandu Anders 39:31-6 1:59:03-6
Erm Tõnis 41:33-6 2:40:36-6

1 Finland 1 (33) 1:26:23
Valkonen Hannele 29:16-1 29:16-1
Jokinen Erja 28:54-1 58:10-1
Anttila Liisa 28:13-2 1:26:23-1

SPRINT, ASARNA, 11. VEEBRUAR 2004

1 Khrennikov, Eduard Russia 13:52
22 Ojandu, Ander Estonia 15:27
22 Hallik, Margus Estonia 15:27
27 Kudre, Raul Estonia 16:24
34 Erm, Tõnis Estonia 17:11
1 Vlassova, Tatjana Russia 13:30
34 Mäeots, Tuuli Estonia 19:37

Eesti meeskonnale teatesõidust 6. koht

Margus Hallik

Teatesõidud on alati hoidnud nii pealtvaatajate kui võistlejate meeli elevel. Põnevust pakub asjaolu, et hea tulemuse tegemiseks peavad kõik vahetused õnnestuma, tahesaktmata aga kipub mõni võistkonnaliige rohkem alt minema, samas kui jälle teine võib ennast ületada. Lõpptulemuse määrab ikkagi kõigi võistlejate tulemuste summa. Pinget lisab tõik, et ühisstardiga võistlusel võib 4 vahetuse jooksul kõike juhtuda ning taktikalisi võimalusi on palju.

Teatesõit oli kavas juba esimestel suusa-omaailmameistrivõistlustel 1975.a Soomes Hyvinkääl. Eesti on iseseisva riigina osalenud MM-võistlustel alates 1992. aastast. 4-liikmeline teatemeeskond on suudetud välja panna viiel korral, senini parimaks tulemuseks oli jäänud 7. koht nii 1992.a Prantsusmaalt (Rõõm, Kudre, Hallikmaa, Lutsberg) kui ka 1998.a Austriast (Värton, Ojandu, Vaher, Kudre). Aastatel 2000 Venemaal oldi 8. ja 1996 Norras 9. kohal. Võistlejate vähesusel on teade sõitmata jäänud 1994 Itaalias ja 2002 Bulgaarias.

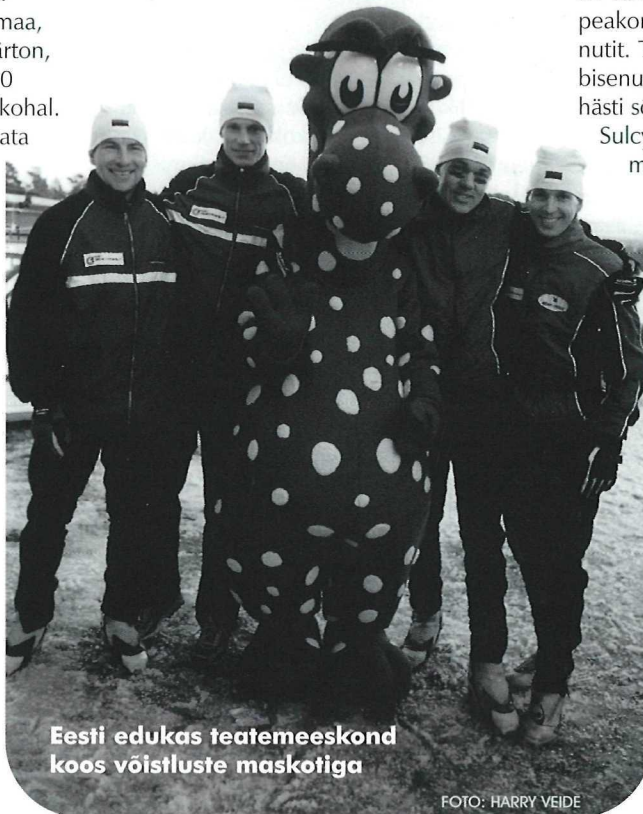
MK-konkurents, kus teates heitlevad 3-liikmelised meeskonnad, on Eesti jõudnud riikidest neljal korral 6 parima hulka — kuuendana lõpetati 1995 Lillehammeris ja Haanjas ning 1997 Söktövkaris, kõrgeim — 5.koht sõideti välja 2000 Vuokattis (Hallik, Kivikas, Ojandu).

Kahel korral on eestlastel õnnestunud edukalt esineda suurvõistluste konkurents. 1998 võideti Juunioride MM-pronks Venemaal Tuulas (Hallik, Nurm, Värton) ning 2001 samuti Venemaal Vologdas Euroopa Meistrivõistlustel jõuti 5. kohaga täiskasvanute konkurents esmakordselt pjedestaalile (Kudre, Ojandu, Hallik).

Spekulatsioonideks annavad ainet aastad peale 1998.-ndat, mil edukad juuniorid olid jõudnud põhiklassi, kus olid ees tol hetkel maailma paremiku kuulunud Raul ja Ander. Kahjuks aga tegi enne meesteklassi jõudmist spordiga lõpparve üks Eesti kõigi aegade andekamaid suusaorienteerujaid Canter Värton. Selleks hetkeks oli juba H18 klassis tippu tõusnud noormehel seljataga 2 täiskasvanute MM-kogemust, võidetud oli Soome superklubi Hyvinkään Rasti koosisus Lumitoukola (talvine Jukola), ületamist ootab ka suusa-0 Juunioride MM-i individuaalne 4.koht. Aga oleksid spordis ei maksa...

Aastaks 2004 oli aga silmapiirile kerkinud

uue generatsiooni mees Tõnis Erm, kes suusaorienteerumisega suhteliselt hilja alustanuna oli oma sisu juba näidanud, võites 2002.a veel juuniorina põhiklassis võisteldes Eesti meistrivõistlustelt Anderi ja Rauli ees hõbemedali ning esimesel aastal täiskasvanute seas sõitis hooajal 2003 kindlalt ka MK-punktidele (parim 23. koht). See omakorda pani suurde sporti tagasituleku üle mõtlema eriti MM-teadet silmas pidades vahepeal juba rahvusvahelisel areenil võistlemisest loobunud Raul Kudre. Igal juhul sõideti Rootsi koos vanameister Rauliga, kellele oli see juba 6. MM. Varumehe näol oli võistkonnas veel ka sel hooajal kõva arenguhüppe teinud Taavi Nurm, kes vahetult enne MM-i toimunud Eesti meistrivõistlustel üllatas kõiki tavaraja hõbemedaliga.



Eesti edukas teatemeeskond koos võistluste maskotiga

FOTO: HARRY VEIDE

TEATEVÕISTLUSELE mindi vastu kindla sooviga jõuda 6 parema hulka, sest nii ühtlast koondist polnud varem välja panna olnudki ning see andis kindlustunnet. Peamurdmist oli ainult meeskonnasise sõidujärjestuse paika panemisel. Tavapärasest avavahetusest loobus MM-il ainsa eestlase-na kõik distantsid kaasa sõitnud Margus, kes peale pikka ja tavarada kurtis väsimust. Nii jäi esimene vastutusrikas vahetus kanda kogenud Raulil. Taktikalistel kaalutlustel otsustati rünnata teisel etapil, mida sõitis Margus. Tavapärase ankrurulli asemel tuli Anderil seekord sõita teist töövahetust ehk

3. etappi. Kindla närvikavaga debütant Tõnisele usaldati otsustav viimane vahetus ning usuti, et kindla orienteerujana suudata vajaduse korral mees-mehe vastu konkurentsist sõid selgeks teha enne finisirsirgele jõudmist.

1. VAHETUS algas meile hästi — viimastest reast numbril 19 all startinud Raul oli 1. raadiopunktis 3. kohal. Poolal rajal pressipunktis oli aga meie mees langenud 8.-ks, vahetult eelmise punktiga oli tulnud rohkem kui 2-minutiline viga. Selles kõige raskemas osas — nn "labürindis" — oli ka näiteks soomlaste 1. vahetuse mees maha mänginud põhjanaabrite kullasansid, ka tugev tsehh oli Raulist 2 kohta tagapool. Vahetuse tõi Raul võistkonna 10.-ndana, raja lõpuosas oli sisse lipsanud veel üks peaaegu kaheminutiline eksimus. Liidritega oli vahe küll suur, kuid õnneks oli üks meie peakonkurent Tsehhi eespool vaid 2 minutit. Teine suurkonkurent Sveits oli aga libisenud juba 3,5 minuti kaugusele. Väga hästi sõitis avavahetust Leedu, Nerijus Sulcis andis teate üle neljandana, vaid minutilise kaotusega liidritele.

2. VAHETUSES tuiskas rajale Margus, eesmärgiga kahandada võimalikult palju vahet konkurentidega esikuuiku kohtadele. Pressipunktis oli ta tõusnud juba kuuendaks, olles möödunud Valgevenest, Itaaliast, Leedust ja üllatuslikult ka ühest suurfavoriidist Rootsist, kuid vahe Tsehhi ja Sveitsiga oli suurenenud. Raja lõpuosas saime mööda tsehhist, kes oli eelviimast punkti 4 minutit otsinud. Margus tõi Eesti vahetusse viiendana Soome järel ja Rootsi ees, olles tõstnud võistkonda 5 koha võrra. Kuid veel paremini oli teises vahetuses sõitnud sveitslaste liider Mosimann, kes saatis oma võistkonna 3. vahetuse teele kolmandana. Eestlastega võrreldes oli nende edu suurenenud rohkem kui 2 minuti võrra ning oli teise vahetuse järel kokku peaaegu 6

minutit.

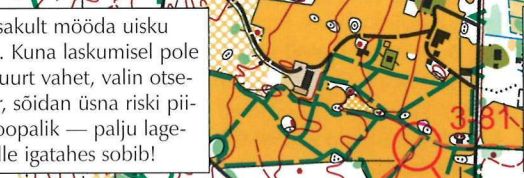
3. VAHETUSES oli Anderi eesmärgiks pareerida tsehhide ja leedulaste rünnakud. Ees- ja tagapool olijatega tundusid vahed selged olevat ning karta oli, et Rootsi, kellele oli sõitmata veel 2 koondise liidrit, läheb mööda tahes tahmata. Ander alustaski väga hästi liikudes Margusestki etapi esimesel poolal veidi kiiremini, kuid nagu Raulgi tegi raja kõige raskema osa viimase punktiga vahetult enne pressi minuti maksma läinud etapivalikuvea. Pressipunktis oli Ander veel

4.KP Valin parempoolse variandi, elektriliini all on aega kahelda — ehk oleks vasakpoolne halss olnud kiirem, kuid olulist vahet ei saa siin kindlasti olla. Lõpus võsa vahel laskudes saan okstega vastu nägu ning punkt tuleb natuke varem kui ootasin, jään pidurdamisel veidi hiljaks ja sõidan mõne meetri punktist mööda.

5.KP Enne uisurajale jõudmist on S-kurv puude vahel, kiirus on seal selgelt liiga suur — laskun kükki ja pidurdan kätega liigse hoo maha. Kukkumine tähendaks paarikümnesekundilist ajakulu ja võib-olla isegi varustuse lõhkumist, teates aga pole liigselt riskida mõtet. Etapi lõpuosas sisenen nn "Bermuuda kolmnurka", kus paljudel võistlejatel nii ühisstardist tavarajal kui ka teatapäeval järg minutiteks käest ära kadus. Loen raudselt igat teeristi! Näen punkti minnes rootslast seal väljumas. Kontrollin kohe igaks juhuks kaarti, ega ma ei ole ometi mõnda KP-d vahele jätnud. Kas on võimalik, et olen Rootsi järgi saanud, vahe oli ju peaaegu 6 minutit? Minul on kõik okey, hoolimata mõnedest kaotatud sekunditest on võistlus tõesti hästi sujunud.

6.KP Algul tuleb kõik ristid väga täpselt välja lugeda ja lõpus ainult paremale hoida. Nii lihtsalt aga ei lähe, leian üles järsus kurvis tekkinud lisajälje, millest Tuuli juba eile rääkis ning mida mitmed enne mindki on avastanud. Kui majad paistma hakkavad on selge, et tuleb tagasi raja peale lõigata. Õnneks ei ole see suur ajakaotus. Minu taga laskub suure hooga punkti legendaarne rootslane Bertil Nordqvist.

3.KP Vaagin kahte varianti — kas vasakult mööda uisku ringi või otse läbi mööda kitsaid radu. Kuna laskumisel pole laiade ja kitsaste radade kiirustel nii suurt vahet, valin otsemineku. Rajad on jäised ja kiirus suur, sõidan üsna riski piiiril. Raja algus on olnud väga keskeuroopalik — palju lagedat ja suured-tõusud laskumised, mulle igatahes sobib!



7.KP Lasen võorustajate esindaja mööda, valime mõlemad parempoolse variandi, kus tuleb vähem tõusu võtta, aga kohe lähevad meie teed ka lahku. Punktipiirkonda jõudes on rootslane juba seal, aga uurib paigal seistes hoolega kaarti. Mina lähen võtan punkti ära, Nordqvist mulle igatahes ei järgne, ju on hajutus.

8.KP Punktist väljudes teen vea — selle asemel, et kohe ringi pöörata, sõidan edasi ja teen lisakaare. Mõned ristid kontrollin veel igaks juhuks kaks korda üle, kaotan siin küll mõned sekundid, kuid ei taha mingil juhul selle keerulise pesa viimase punktiga viga teha. Paarikümmend meetrit tagapool ukerdab leedulane tõusu võtta, ka see mees on enam kui 5 minutiga kinni püütud.

2.KP Teen 2 lõiget, millest üks läheb läbi väikese puuderivi, jäljed on ka juba ees, väga hea. Kuulen itaallast selja taga, selge — olen veel ühe koha ettepoole tõusnud. Etapp on füüsiliselt raske, aga lõpp tehniliselt eriti lihtne. Kontrollin veelkord kaarti, kas tõesti on punkt laial uisurajal. No on, kuidagi usumatult labane tundub.

1.KP Kogu etapp on üks lame, aga tuntav tõus, seetõttu on oluline kasutada laia uisurada, kus kiirus on tunduvalt suurem kui paaristõugega kitsal rajal liikudes. Valik on üsna ühene — mööda laia uisku nii kaugele kui võimalik ja alles punkti eel keeran kitsastele radadele, siin lõikan nurgad ka veel maha.

VAHETUS Saan Raulilt teate 10.-ndana, vahe liidritega on veidi suurem kui eeldasime, aga adun et kõik võitlused on veel ees. Juba kaartide juurde sõites astun valgevenelasest mööda, itaallane on ka kohe ees. K-punkti minnes vaatan raja üldplaani ära — mitu risti on sees, tähelepanu!

SO MM TEADE, 2. VAHETUS
MARGUS HALLIKU LIIKUMISTEE JA KOMMENTAARID

FINIS Ander läheb rajale 5.-ndana, olen enda teadmata mööda saanud veel ka tsehhidest. Yes! Minuti pärast tuleb vahetusse suurfavoriit Rootsi.

16.KP Veel viimane laskumine ja 90-kraadine kurv vasakule ja ongi viimane punkt.

15.KP Võtab natuke mõtlema, aga kohe leian variandi. Punktile peale mineku etapi lõpuosas otsustan nii — kui hoog on laskumisel väike, keeran kohe paremale, vastasel juhul kasutan laskumisel saadud hoo ära ning pidurdama ei hakka ning lähenen punktile tagantkaudu. Hoog on parasjagu nii suur, et suudan keerata ära esimesest ristist, mis osutub ka kiiremaks.

14.KP Algul otsustan minna kõige otsemat teed pidi, kohe aga teen plaani ümber ja lähen lasketiiru äärt pidi kindla peale.

13.KP Punktist väljudes tundub üks rist natuke segane, aga muidu pole probleemi — punkt on seal, kus olema peab.

12.KP Täppistöö — loen kiirelt, aga mitte kiirustades. Päril raske on juba, vahepealse puhta sõiduosa pingutasin maksimaalselt. Lasen tempo natuke alla, ei taha musta auku kukkuda.

11.KP Vastusõidul näen rootslast ja tema sabas itaallast, nendega on selge vahe sees. 11.KP pakub suurimaid teevalikuvariante. Mina otsustan vasakult staadioni kaudu suure ümbersõidu kasuks, kus saab umbes kilomeetri mälu järgi sõita — punktipiirkonda välja. Staadionile laskun täishooga, istun stardisirge äärmisesse klassikajäljele. Rahvas ergutab, kohtunikud ajavad inimesi eest ära. Staadionilt edasi laskudes tuleb läbida paar jäist kurvi, tagasirgel võtan laial suusarajal ka järsud nukid tempovariandiga, tunne on niivõrd kaif. Tõnis testib seal suuski ja ergutab mind nii kuidas jaksab.

10.KP Algus sama, mis esimesse minnes, kasutan seda ära. Järsu nuki peal näen vastusõidul tsehhi, mul on veel ca 500 meetrit punkti minna ja sama palju ka tagasi tulla — teda vist enam küll ei püüa, kuigi peaaegu pool rada on veel ees. Punkt on lihtne, pingutan täiega edasi, lõpus on ka lõige.

9.KP Pressi minek on suhteliselt lihtne, annan paaristõugega tuld. Kisa on vaatepunktis kõva, olen juba 4 võistkonda kinni püüdnud ning paiknen 6. positsioonil. Kuulen veel, et tsehhidega on vahe 3 minutit.

1:10 000, H 5m

ALGUS LK 10

6. positsioonil, selleks ajaks oli oma teed juba läinud rootslane ning vähem kui poole minuti kaugusel lähenes hirmsa hooga tsehhide parim mees Vodrazka. Raja teise poole sõitis eestlane stabiilselt, kuid võimsa sõdu teinud tsehh, kelle tugevusest annab aimu eelmise MM-i tavaraja 6. koht, pääses mööda.

4. VAHETUSES läks Tõnis võimsate tõuge-tega rajale teadmisega, et vahe Tsehiga on 1.09. ning esikuukusse jõudmiseks on vaja nad igal juhul kinni püüda. Ka Tsehhi oli viimasesse vahetusse välja pannud noorima, meie ankrumehega ühealase sportlase lootuses, et vanemad tegijad suudavad esimestes vahetustes saavutada turvalise edumaa. Eelmisel päeval ühisstardist tavarajal mittevõistelnud Tõnisel polnud mingit ettekujutust raja võtmepiirkonnast, kus tuli läbida 4 keerulist kontrollpunkti ning seal Eesti võistkonna noorim mees eksiski, 2 punktiga järjest, kaotades kokku 3 minutit. Meie õnneks oli seda piirkonda täpselt samamoodi kamminud ka Tsehhi ankrumees, nii et pressipunktis oli vahe meie kahjuks suurenenud vaid 17 sekundit, kuid kaotust oli kokku ikkagi 1.26 ning sõita veel vähem kui 15 minutit. Kõik eestlased olid kogunenud vaatepunkti meie ankrumeeste ergutama ja viimaseid nõuandeid jagama. Nüüd olivaja kõik mängu panna ja seda Tõnis tegi – raja teisel poolel sõitis ta ka ühe võistluse pikal teevalikueta pil välja ja teha 8. ränd etappi (mis tema vahelise võistluse reemusel koguni 2 ja 3.1. Esitaval peale pikema pooleteknikomeetise etappi teemee agul oma aasale võistlusel võit kaotada polnud midagi taskudes esikunni all kitsa raja jaanikunnepeetises ja nõlvast istu rästrooga alla kalale tuisur. Teisel neist – minnakat pehvasse tunkti, moodus eestlase võitluse teada etappil koguni 50 sekundit ja õnustiga sa puhas rõõm vahe peamise MM-i teate koha omanike tsehhidega oli sõitnud 44 sekundit.

FINIS See oli meeskonna võit, kelle mehed võitsid teates üsna ühtlaselt tõnis seigel ja teinud kuld ja hõbe medalid. Te koha võitluse kogu päeva 17. (Margus) 20. (Andes) 24. (Tõnis) ja 27. aeg (Raul). Ohtu, et autasustamis tseremooni alutsuit lavale medalivõitjate kõrval ka pettunud rootslase ning õnnelikud sveitslased ning eestlased võistluse eestlased.

KÜSIMUSED TEATEMEESKONNA LIIKMETELE:

1. Kommenteeri lühidalt oma sõitu teatevõistlusel!
2. Miks varasematel aastatel pole Eesti MM-il teates nii kõrgele jõudnud?
3. Mis oli edu alus, et võistkond seekord 6 hulka jõudis?
4. Kas 6. koht on maksimum?
5. Millist kohta prognoosisid enne võistlust?
6. Kas oled 2005.a Levi MM-il väljasõidetud kohta kaitsmas?

RAUL

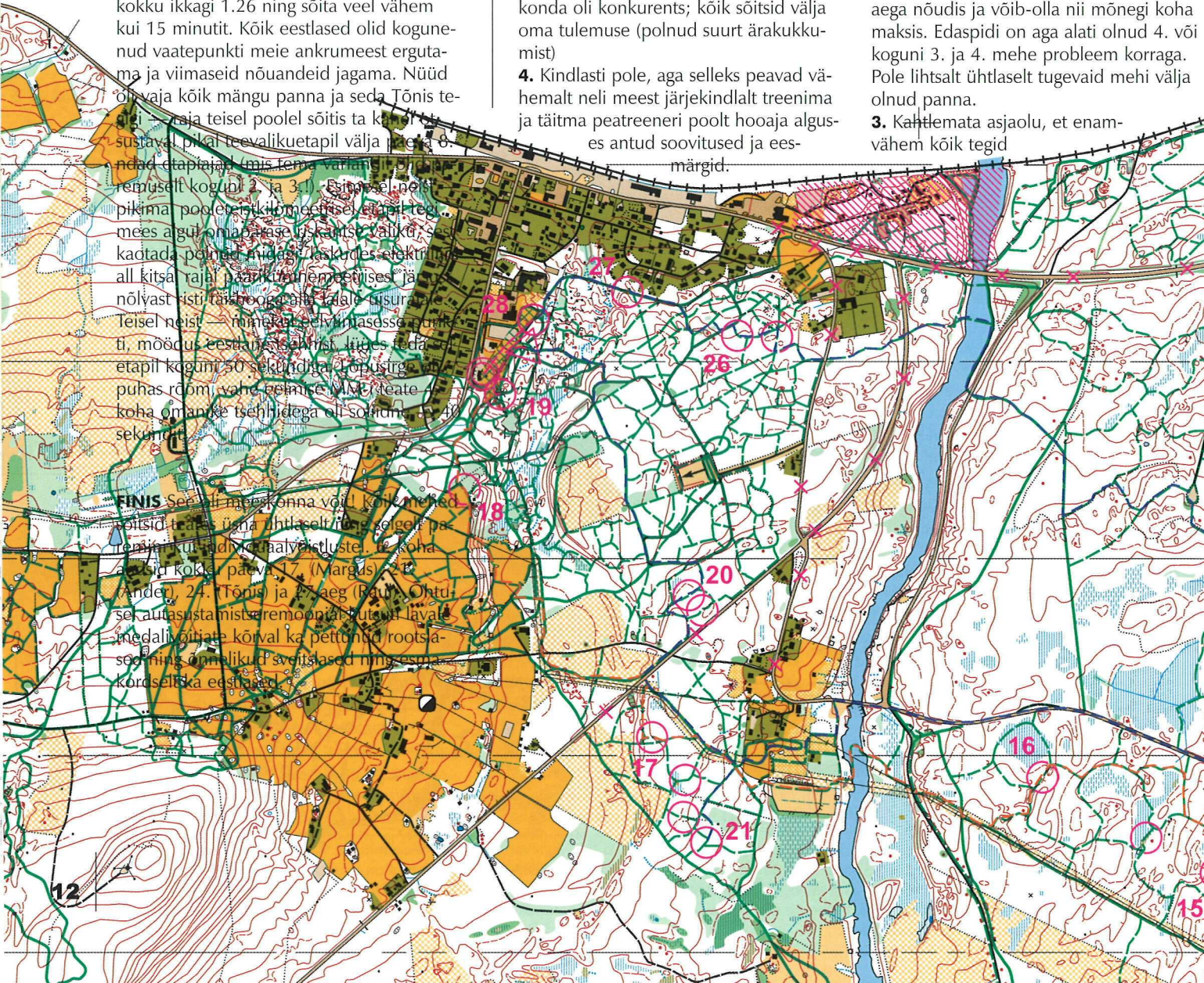
1. Teatevõistlus, milleks ma olin kõige rohkem valmistunud (ja ka valmis), minu jaoks ebaõnnestus. Analüüsisid, miks siis, tooks välja paar põhjust: Vähene võistlemine SO-s sel hooajal, sellest tulenevalt halb kaardivorm (teates kaks 2 min viga, mis on lausa andestamatu); viimaste aastatega tekkinud väike aukartus teiste võistlejate ees, kes tunduvad tugevamad (aga kas ikka on?); vilets sõiduvorm.
2. Pole olnud ühtlast koondist.
3. Üks väheseid aastaid, kui teatevõistkonda oli konkurents; kõik sõitsid välja oma tulemuse (polnud suurt äraukukumist)
4. Kindlasti pole, aga selleks peavad vähemalt neli meest järjekindlalt treenima ja täitma peatreeneri poolt hooaja alguses antud soovitusid ja eesmärgid.

5. Lootsin Sveitsi ja Tsehhi eksimustele ning 5 kohta.

6. Kahtlane, kuid ära iial ütle iial...?! Tõsisemalt, kõik oleneb eelnevast vormist ja treenimise võimalikkusest.

MARGUS

1. Peale eelmise päeva ebaõnnestumist, kus ühisstardist võistlusel mängisin maha võimalused 10 sisse sõita, oli suur soov end rehabiliteerida ja aidata võistkonnal 6 hulka jõuda. Sõitsin ehk liigagi kindla peale, sest eelmisel päeval olin kiirustades jätnud vahele punkti ning lisaks võtnud veel ka ühe vale punkti. Seekord kontrollisin kõiki riste ja punktinumbreid ning arvan, et teaterajal ei olnud selline ettevaatus ehk lõpptulemust arvestades liiast. Kokkuvõttes oli see minu parim sõit MM-il. Üldjoontes võib rahule jääda, kuigi oleks saanud ka kiiremini. Hindeks 4
2. Vanemate härrade jutust on kuulda olnud, et 1992. aastal saatis tugevat koosseisu ebaõnn, kus avavahetuse mees pidi äratulnud suusasideme saapapaeltega suusa külge tagasi siduma ja nii edasi sõitma, mis kokkuvõttes kindlasti palju aega nõudis ja võib-olla nii mõnegi koha maksis. Edaspidi on aga alati olnud 4. või koguni 3. ja 4. mehe probleem korraga. Pole lihtsalt ühtlaselt tugevaid mehi välja olnud panna.
3. Kahtlemata asjaolu, et enam-vähem kõik tegid



vähemalt oma sõidu ära. Natukene lan-
ges ehk ansamblist välja Raul, kuid mitte
palju. Väga harva, kui kõigil korraga
võistlus ideaalselt õnnestub. Näiteks sõitis
Tõnis jälle enda kohta väga hästi. Samas
mõjus juba kogenud Rauli kaasamine
võistkonnale vaimselt julgustavalt. Tehni-
liselt suhteliselt raskel rajal ebaõnnestusid
suuremal või väiksemal määral praktiliselt
kõigil võistkondadel kas 1 või 2 meest.

4. Kindlasti ei ole 6. koht lagi. Arvan, et
õnnega pooleks neljas koht võiks olla
hetkel maksimum, medali võitmine eel-
dab kõigilt juba hoopis teistmoodi lähe-
nemist, suhtumist ja võimalusi.

5. Uskusin raudselt kohta kuue hulgas,
salamisi lootsin, et suudame ka sveitslas-
tele ära teha ning 5. kohale tõusta.

6. Kavatsen spordiga pikalt jätkata ning
usun, et meil on Soomes, kus oleme pal-
ju võistelnud, kõik võimalused kohta
kaitsta ja miks mitte ka kõrgemat püüda.

ANDER

1. Kuna eelmine päev oli täielikult eba-
õnnestunud, oli eesmärgiks teha rahulik
ja veatu sõit. Liigne ettevaatlikus
tingis mõned etapivalikuvead
tahtsin teha mõne
etapi

liiga lihtsaks, arvestamata, et suuremad
ringid võtavad rohkem aega kui
otsesõidud.

2. Kogu võiskond pole ühtlaselt sõitnud.

3. Keegi ei kukunud ära, kõik tegid hea
sõidu.

4. Ilmselt jah. Kõrgemale oleks võinud
tõusta ainult juhul, kui kõik oleks teinud
ideaalse sõidu.

5. Lootsin viiendat.

6. Tahaks olla. Muu elu (töö, perekond)
võtab oma aja, millest tingitult ei saa
treenida nii palju kui oleks vaja.

TÕNIS

1. Selgelt minu parim sõit sellel MM-il,
jään rahule. Kuna ma ei olnud eelmisel
päeval ühisstardis võistelnud, ei olnud
ma suusastaadionist põhja pool asuvaks
maastiku kõige keerulisemaks osaks päris
valmis ning valisin seal vale orienteeru-
mismeetodi. See jäi ka ainsaks vääratu-
seks, muidu oli orienteerumistehnika
praktiliselt ideaalne. Kui tsehhi selg 2 km
enne lõppu eespool puude vahel välku-
ma hakkas, siis hästi ei uskunud, et ma ta

kätte saan. Kuid surusin oma orienteeru-
mise ja suusatamise viimase piirini, luge-
sin viimased etapid ette, ja möödusin
tsehhi koondisest 400 m enne viimast
KP-d.

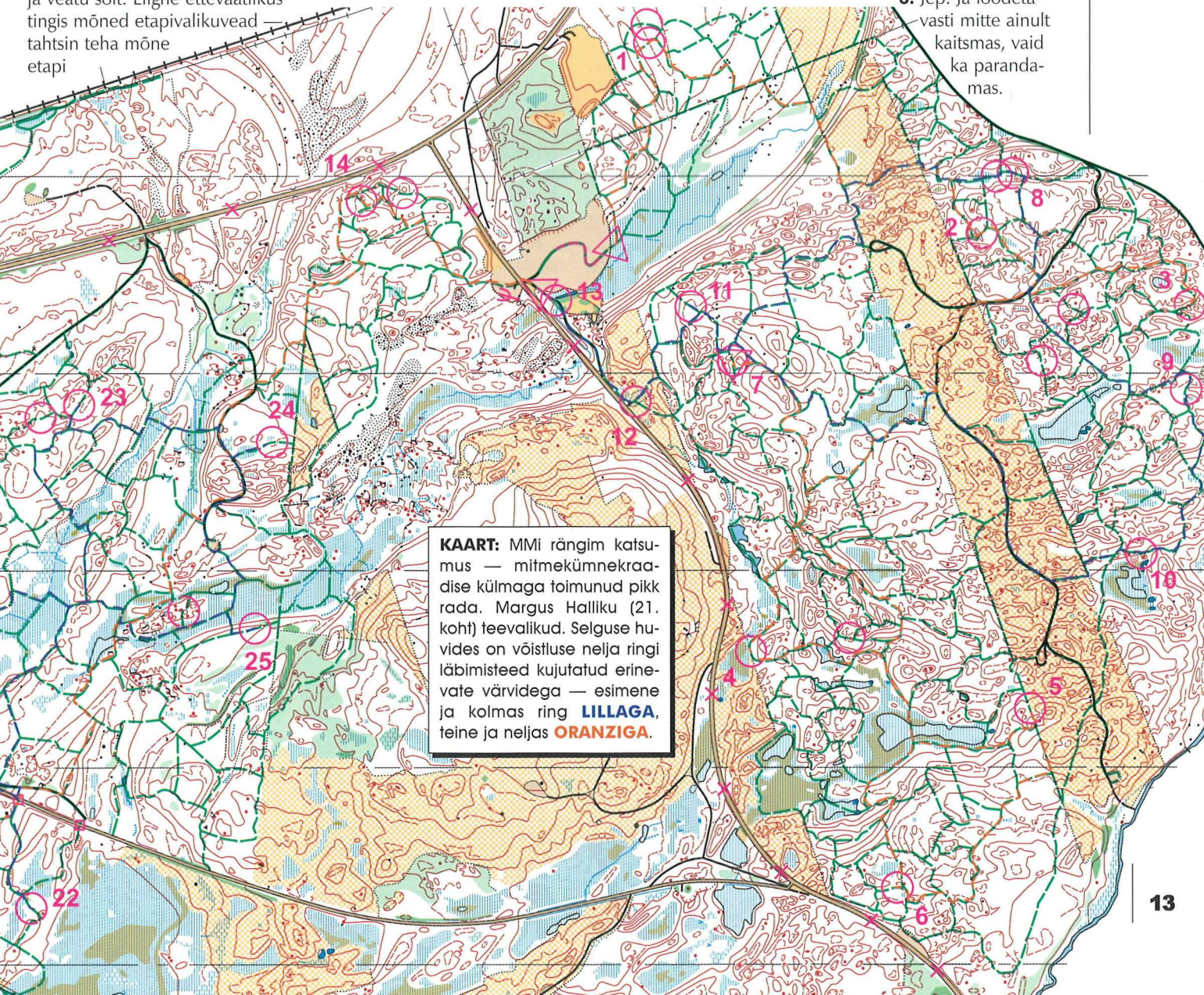
2. Mina viitaksin kandepinna nõrkusele,
kust lihtsalt kiiremini kui nelja-aastase va-
hega hea tasemega suusaorienteerujat ei
kasva. Seda näitab ka võistkonna koos-
seis, mis oli võrdlemisi ühtlaselt jaotunud
ära vanuste 22 kuni 33 vahele. Ja kande-
pind oli meil Taavi näol ka olemas.

3. Rõhuasetus. Mina pidasin enda jaoks
teadet kindlasti kõge vastutusrikkamaks ja
ilmselt ka kõige olulisemaks stardiks sellel
MM-il. Enne teatepäeva tekkis mul tun-
ne, et ma ei olnud oma rõhuasetuses su-
gugi mitte üksi ja ka teised pöörasid tea-
tele (võrreldes individuaaldistsididega)
suurt tähelepanu.

4. Ei. Maksimum on nr 1. Reaalselt võttes
siiski ehk neljas koht, eeldades et keegi
suurtest (Soome, Rootsi, Norra, Vene-
maa) eksib.

5. 7. Hindasin tsehhe väga tugevateks ja
püüdsin anda realistlikku hinnangut.

6. Jep. Ja loodeta-
vasti mitte ainult
kaitsmas, vaid
ka paranda-
mas.



KAART: MMi rängim katsu-
mus — mitmekümnekraa-
dise külmaga toimunud pikk
rada. Margus Halliku (21.
koht) teevalikud. Selguse hu-
vides on võistluse nelja ringi
läbimisteed kujutatud erine-
vate värvidega — esimene
ja kolmas ring **LILLAGA**,
teine ja neljas **ORANZIGA**.



Võistlus talvel ja talvega

Just pärast seda, kui lumi oli maha tulnud, ja veidi enne seda, kui ta uuesti ära läks, said suvistest jooksudest tuttavalt Valgesoo maastikul Põlvamaal teoks 2004. aasta Eesti meistrivõistlused suusaorienteerumises. Rohkem kui 150 võistlejat, kes olid nõus ohvriks tooma oma siledad suusapõhjad, täitsid kolmel järjestikusel päeval metsa ning jagasid kiiresti ära EMV medalid, sest keegi ei teadnud, kauaks Eestisse veel lund üldse jagub.

Mihkel Järveoja

Tihti on enne suusavõistlust nii, et kui on külma, siis ei tule sademeid, ja kui ilm soojaks kipub ning korraldajad paluvad, et vihma ei sajak, avanevad taevaluugid päris kindlasti (nt Tartu maratoni juhtum). Tänavuaastane jaanuarikuu, mil Kagu-Eesti keskmine õhutemperatuur oli $-7,5$ kraadi, tekitas juba lootuse ilusatest valgetest suusavõistlustest. Aga võta näpust, jaanuaris tuli Eestis kõigest keskmiselt 22 mm sademeid, mis on veidi üle poole tavalisest sademete hulgast. Taas kord oli ilm korraldajatele konkreetselt *tünga** teinud. Ometi tegid võistluste peakorraldaja Katrin Viilu ja OK Põlva Kobras liikmed olukorras, kus lund nagu ikka oli ka, otsuse, et võistlus toimub. "Kas tuleb lund juurde või laseme osalejatel suuski lõhkuda," olid korraldajad radikaalsed. Sellise otsusega sai ilmale *tüng* vastu tehtud. Asi aga

sellega ei lõppenud...

EMV korraldamine ei tähenda aga mitte ainult ilma üle mõtisklemist ja selle kirumist. Tegelikult on lumi ju ainuke asjaolu, mis ei sõltu korraldajatest ning peaks teoreetiliselt igal suusavõistlusel olemas olema, sest:

1. Võistlused toimuvad talvel, mis on kõige sobivam aeg lumega kokkupuutumiseks.
 2. Tegu on suusaspondialaga, mis samuti eeldab lumemasolu.
 3. Eesti ei paiska atmosfääri nii oluliselt heitgaase, et peaks saama karistatud ülemaailmse kliimasoojenemise tõttu.
- Lumi lumeks, aga suusa- võistlusel mängivad olulist rolli ka rajad ja maastik. Ahja jõe äärsed nõlvad muutsid seekordse võistluse füüsiliselt nõudlikuks ning üllatavalt tihe teedevõrk nõudis ka kiiret ja täpset kaardilugemisoskust. Peakorraldaja Katrin Viilu pidas samuti hea võistluse vundamendiks kvaliteetset ja hästi ette valmis-

tatud rada. Talvise võistluse korraldamisel ongi kõige keerulisem ja füüsiliselt väsitavam töö rajameistritel. Nende tööle andsid nii mõnedki osalejad sel korral kõrge hinnangu. Raja ning maastiku kohta arvatigi veel, et see oli mõnusalt omapärane, vaheldusrikas ja uus. Tõsi, võistlus toimus ju metsas, kus murdmaasuusaradasid ega kohalike harrastajate klassikajälgi sees ei olnud.

Siiski oli mõnes korralduslikus aspektis ka nurinaid kuulda. Põhiprobleemiks kujunes esimese päeva start. Paljud võistlejad ei läbinud, kas siis sihilikult või tähistust kogemata märkamata, K-punkti ja võitsid sellise seaduserikkumisega nii mõnedki sekundid. Viilu tunnistas, et esimese päeva stardikoht oli planeeritud valesse kohta. Samuti oli stardiülemal kohustus loik K-punkti tähistada nii, et kuhugi ära pöörata poleks võimalik, aga lähtuti vist ausa mängu põhimõtetest ning millegipärast jäi tee tähistamata. Ka kurdeti, et SI-nullimise jaam oli nurga taga ja märkamatu, mistõttu võistlejad unustasid oma SI-pulka puhastada. Kuigi korraldajatel on seaduslik õigus nullimata SI-ga võistlejad tähistada, seda siiski ei tehtud. Katrin Viilu eitas ka nullimisjama peitmise süüdistust: "Kõik, kes lähenesid stardile õigest suunast ja õigel ajal, nägid jamma kindlasti. Ka ei oleks jaamu olnud võimalik kuhugi mujal panna, sest siis poleks rahvas

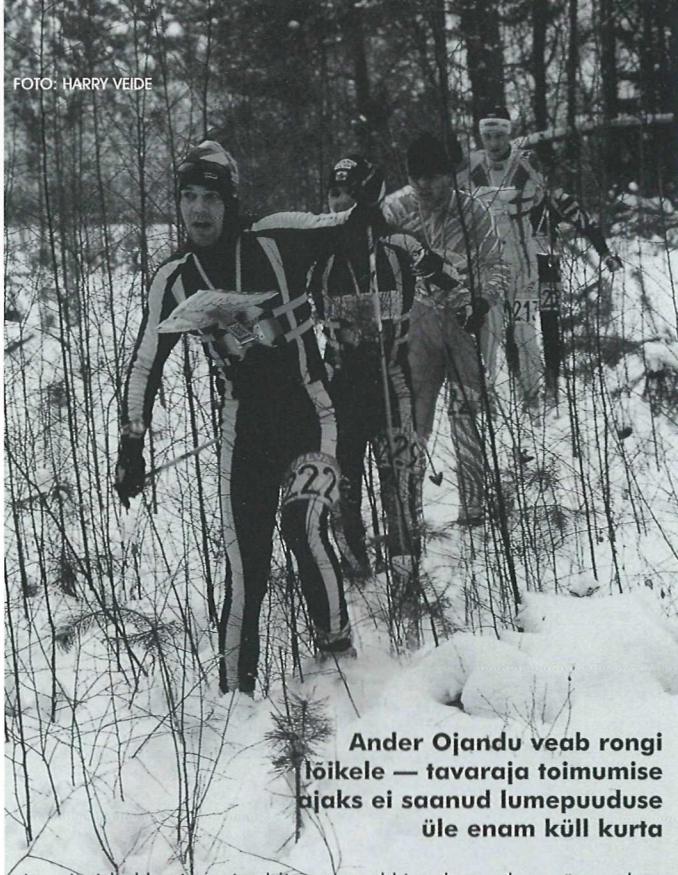
sinna ümber mahtunud." Oma-moodi puudujäägi leidis võistluste korralduses ka Peeter Pihl, kes arvas, et aeglasemad võistlejad tuleks "ära kaotada" või siis äärmisel juhul panna hiljem startima.

Kuigi korraldajad olid võistluste toimumisotsuse ja esimese kahe päeva eduka korraldustööga ilma vastu 2:1 *tüngade* arvuga juhtima läinud, sai juba varem mainitud, et asi sellega ei lõppenud. Ilm esitas omapoolse suurepärase väljakutse ning tõi veel lõpu eel võitlusesse pinget. Ööl vastu pühapäeva (mis oli juba veebruarikuu sademete keskmisesse arvestusse ei kuulu) sadas vähemalt Valgesool maha rohkem lund kui jaanuaris kokku ning korraldajad pidid stardi tunni võrra edasi lükkama. Peakorraldajal ja võistluste volinikul oli siiski kahtlus, kas ka seda lisatundi appi võttes suudetakse korralikke, sõidukõlblikke radu ette valmistada. Stardi eel selgus, et mõned suusajäljed jäidki lume alla (miks nii juhtus, sellest loe rajameistrite jutust) ning seetõttu oli eespool startinud meeste sõit veidi raskendatud, sest olid ju nemad need, kes teistele radasid sisse lükkasid. On aga rajad lume all või pole lund üldse, omavahelisest võistlusest väljuvad võitjatena ikkagi hetke tugevamad.

Naiste põhiklassis tegi kodumaakonna metsade toetusel puhta töö Maret Vaher, kes sooritas *hat trick*'i ja võitis kõik kavas olnud distantsid: sprindi, lühiraja ning tavaraja. Lühirajal edestas Maret Vaher ka leedulannat Ramune Arlauskienet, kes harjutab tõsiselt suusa- MM-iks. Siiski ei uskunud Maret, et ühe nädalavahetuse emotsioonide põhjal saaks teha tähtsaid otsuseid, mistõttu ta MM-ile ei sõitnud. "Selleks on vaja suvel eritretni teha, korralik varustus muretseda, lumelaagrites käia jne," tõdes Maret. Lihtsalt maailmameistrivõistlustelt osavõtt teda enam ei rahulda.

Kaks hõbedast ja ühe pronksikarva medali sai naisteklassis OK Peko esindaja Ingrid Kala. Kahel distantsil pidi Ingridi paremust tunnistama Tuuli Mäeots, kuigi lühirajal suutis just tema Ingridi eest teise koha napata. Need kolm naist dikteeri-

FOTO: HARRY VEIDE



Ander Ojandu veab rongi löikele — tavaraja toimumise ajaks ei saanud lumepuuduse üle enam küll kurta

Juunioride klassis tegi tubli tagasituleku suuskadele eelmisel talvel samal ajal Austraalias rannas peesitanud Sander Vaher, kes võitis kaks distantsi ja sai hõbeda tavarajal. Naisjuunioride klassis jagasid omavahel maid Anniki Inno ja Kadri Uiboupin.

Kuigi Eesti talv ei ole viimastel aastatel näidanud end just parimast küljest, vaatavad suusaorienteerujad tulevikku siiski lootusrikkalt. Margus Hallik arvab, et kuigi meie lumeolusid ei saa võrrelda Skandinaavia maadega, ei ole me ometigi kõige hullemas seisus. Ander Ojandule aga Eesti talv meeldib, kuigi veidi rohkem lund ootaks temagi. EMV korraldajad ei ole

tekinud segaduse tõttu talve suhtes aga eriti hästi meelestatud, kuigi suudeti skooriga 3:2 seekord veel Eesti talvest jagu saada. Pärast suurt suusasõitu Valgesoo metsades läks lumi ära ning Tartu maraton enam talvest jagu ei saanud...

** — Sõna tüng tuleks tekstis kasutada metafoorina, mis on mõeldud iseloomustama võitlust talve ja korraldajate vahel. Kui lugejatele slängisõna ei meeldi, võib selle asendada mõistetega vingerpuss, värav või skoor.*

VAATA KA JÄRGMISTEL LK-DEL TAVARAJA KAARTI NING LOE RAJAMEISTRITÖÖ TELGITAGUSTEST

EESTI MV TULEMUSI:

Sprint, Valgesoo, 30. jaanuar 2004

H21 — 3,8 km 12 KP

1. Ander Ojandu	Võru	00:19:32
2. Raul Kudre	Peko	00:20:08
3. Margus Hallik	LUS	00:20:56

D21 — 3,1 km 9 KP

1. Maret Vaher	Kobras	00:21:00
2. Ingrid Kala	Peko	00:23:34
3. Tuuli Mäeots	Võru	00:26:07

Lühirada, Valgesoo, 31. jaanuar 2004

H21 — 7,2 km 14 KP

1. Ander Ojandu	Võru	00:33:23
2. Margus Hallik	LUS	00:33:33
3. Raul Kudre	Peko	00:33:59

D21 — 5,3 km 11 KP

1. Maret Vaher	Kobras	00:33:25
2. Tuuli Mäeots	Võru	00:35:33
3. Ingrid Kala	Peko	00:36:11

Tavarada, Valgesoo, 01. veebruar 2004

H21 — 16,2 km 28 KP

1. Margus Hallik	LUS	01:29:10
2. Taavi Nurm	Kobras	01:31:09
3. Heiti Hallikma	Võru	01:32:01

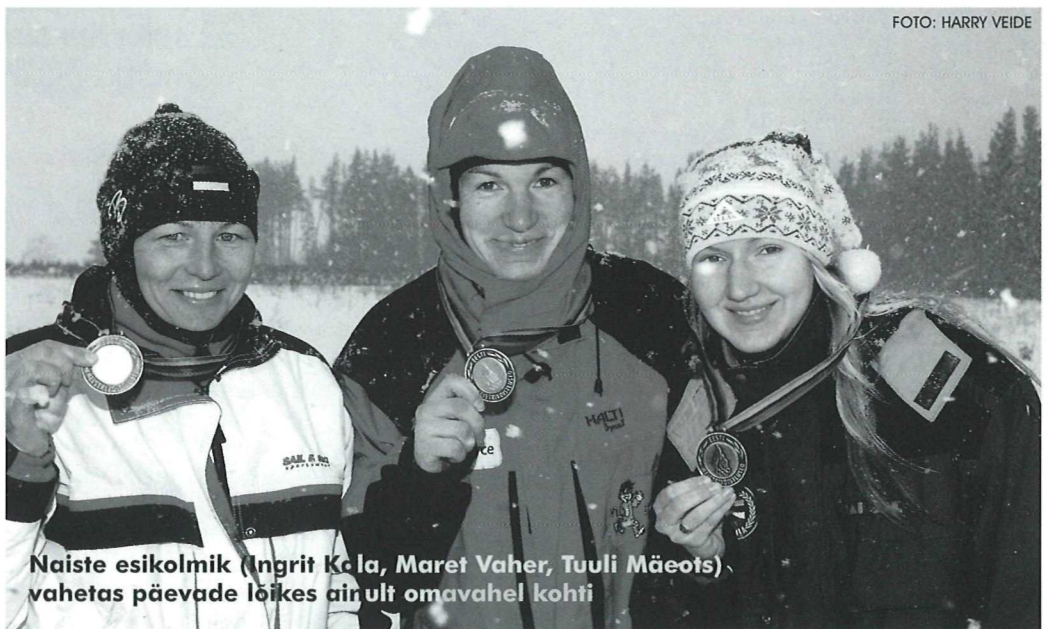
D21 — 10,6 km 18 KP

1. Maret Vaher	Kobras	01:13:55
2. Ingrid Kala	Peko	01:16:41
3. Tuuli Mäeots	Võru	01:18:06

PLAKATITEGA AUSTAJAD

Lühiraja võitlusel olid mõned osalejad märganud raja ääres noori, kes kandsid plakateid "Heia-heia!" ja "Hoogu juurdel". Selgus, et tegemist oli kohalike külanooridega, kes olid omaalgatuslikult plakatid valmistanud ning orienteerujatele kaasa elama tulnud. Ons võimalik, et tegemist on salapärase ja esimeste tõeliste suusaorienteerumise fännidega? Rohkem neid erutajaid nähtud pole. Rõõmustagem, et suusaorienteerumine on kogunud austajaid ja populaarsust ka Valgesoo külades!

FOTO: HARRY VEIDE



Naiste esikolmik (Ingrid Kala, Maret Vaher, Tuuli Mäeots) vahetas päevade löikes ainult omavahel kohti

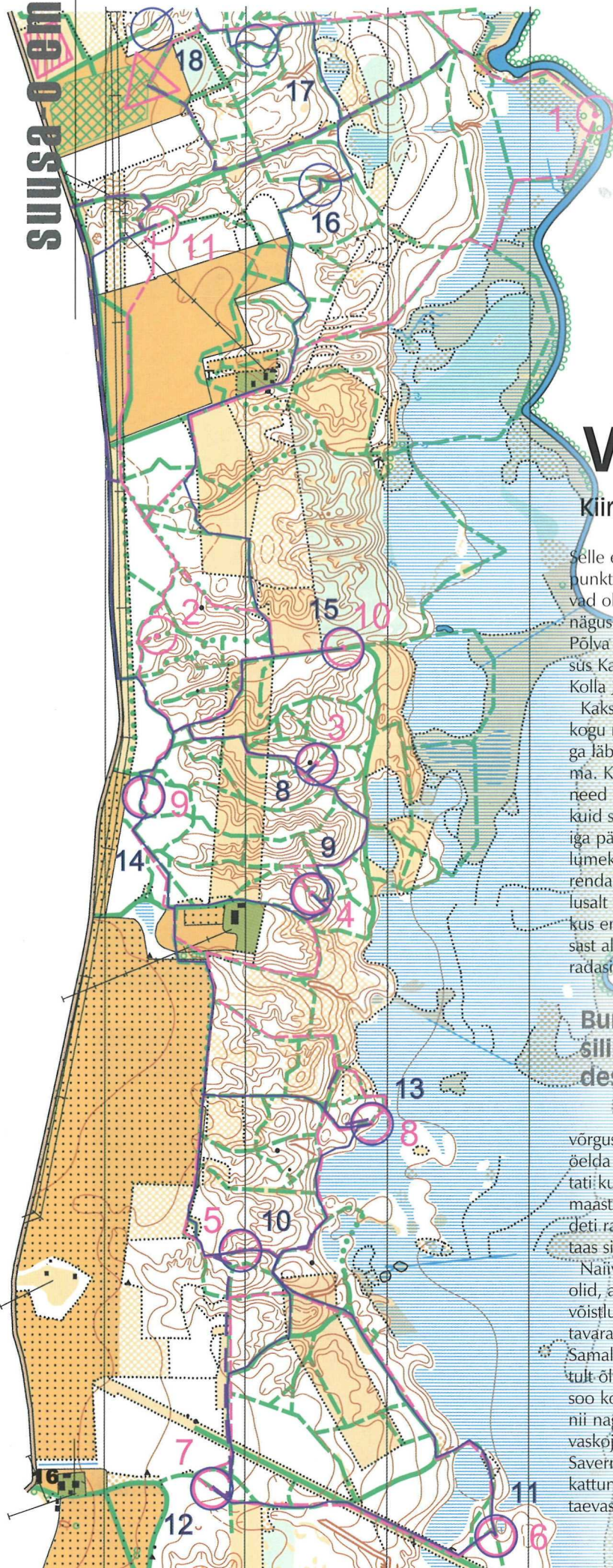
vad aastal 2004 Eesti naiste suusaorienteerumist.

Meeste põhiklassis oli olukord enne starte päris intrigeeriv ja põnev. Potentsiaalseid medalitaotlejaid oli mitu ning kuna Eestis enne EMV-d ühtegi suuremat suusa-o võistlust toimunud polnud, olid mehed üksteise tugevusest ja vormist miteteadlikud. Suurfavoriidiks võis pidada Margus Hallikut, kes hooaja avavõistlustel oli näidanud väga häid tulemusi ning tunnistas ka ise, et nii suurepäraselt hooaja algust tal polegi varem olnud. Nagu Margus ka hiljem tunnistas, läks ta EMV-l välja kolme kulla peale. Kolme kulda tal küll võita ei õnnestunud, kuigi igalt distantsilt medal siiski tuli. Palju lähemale jõudis kolmele võidule aga Ander Ojandu, kes tuli esimeseks nii sprindis kui ka lühirajal. Kuigi Anderi hooajaelne ettevalmistus polnud nii hea kui varem, ütles ta napolisõnaliselt, et võidud üllatusena siiski ei tulnud, kuna eesmärk oli just nimelt nii kõrgele seatud. Küll rõõmustas ta võitude üle väga, sest vastased olid tugevad. Tagasilööki koges Ander tavarajal, kus tema laeks jäi alles 6. koht.

Mitmel distantsil lahutasid mehi napid sekundid, tõsiasi, mis räägib üldise taseme tõusust. Näiteks lühirajal mahtus esikolmik 36 sekundi sisse. Ander Ojandu vormistas võidu enda kasuks alles eelviimasest punktist viimasesse minnes, kui lõikas läbi metsa. Margus Hallik aga lõiget ei märganud ning kaotas seetõttu mitmeid sekundeid, mis lõpuks osutusidki saatuslikeks. Kohe esimeste meeste kannul tuli kolmandaks kogunud suusaorienteeruja Raul Kudre.

Tavaraja rasketes tingimustes pani enda treenituse maksma Margus Hallik, kes edestas päris veenava vahega Taavi Nurme. Taavi teine koht oli väga meeldiv üllatus, sest pikka aega vigastuste küüsis vaevelnud noor mees ei ole jonnini jätnud ning ehk hakkab nüüd ka tema maitsma raske töö vilju. Põnevas võitluses kolmanda koha eest väljus parimana Heiti Hallikma.

Lühirajal koosneski võidukolmik Eesti praegustest suusa-oliidritest, kes järjestusid poodiumil: 1. Ander Ojandu; 2. Raul Kudre; 3. Margus Hallik.



Toodud kaartidel on kujutatud suusaorienteerumise EMV naiste ja meeste tavarajad — meeste rada on **HELELILLA** ja naiste oma **SININE**. Liikumisteedest on kaartidel naiseklasi võitja Maret Vaheri (**SININE**) ja meestest hõbedamehe Taavi Nurmi (**HELELILLA**) ning kolmanda koha saanud Heiti Hallikma (**TUMELILLA**) omad — Heiti liikumisteed on joonistatud kohtadesse, kus see Taavi omast erines.

Raskete ilmaolude ja ühisstardi tõttu valis enamus võistlejaid sarnased liikumisteed. Mõningad erinevused erinevate gruppide liikumises siiski olid. Meeste esimesel etapil osutus põhjapoolne variant (Taavi) siiski kiiremaks, etapil 10–11 oli aga mööda teed suusatanud Heiti edukam. 12. punktis oli jällegi parem Heiti teevalik, 17. KP-sse minekul tehtud ring maksis aga talle Taaviga võrreldes terve minuti. 21–22 läks Heiti samamoodi Maretiga ning see aitas tal vahet taas poole minuti jagu vähendada. Meeste vahe püsis edasi 30 sekundi ringis, vähenedes eelviimaseks punktiks Heiti kavala löike tõttu isegi 18 sekundini, kuid ebaõnnestunud teevalik viimasel etapil pani lõpptulemuse juba enne finisirsiget paika.

Valgesoo võsaralli

Kiired buranid, karmid mehed ja ilusad naised

Selle eest, et Valgesoo EMV ajal punktid õiges kohas ja rajad läbitavad oleksid ning oksad võistlejate nägusid ei ohustaks, hoolitses OK Põlva Kobrase rajabrigaad koosseisus Kalle Ojasoo, Tõnu Nurm, Kolla Järveoja ja Ilo Suurmets.

Kaks nädalat enne võistlust sõideti kogu rajavõrgustik korra buranidega läbi ning jäadi lumesadu ootama. Kui nüüd veidi ette rutata, siis need ootused olid päris iroonilised, kuid sellest hiljem. Lund tuligi, kuid iga päev vaid paar sentimeetrit, mis lumekihi paksust oluliselt ei suurendanud. Lumepuudus oli eriti valusalt tunda just tiheda metsa all, kus enamik lumest keeldus puu otsast alla tulema. Päev enne võistlust radasid veelkord läbi sõites avastati

Buraanil töötas vaid üks silinder, mis sellistes oludes pole kaugeltki piisav

võrgustikus ka mitmeid vigu. Nii-öelda "vigade paranduseks" kustutati kuuseokstest tehtud luudadega maastikul valed jäljed. Seejärel sõideti rajamasinatega uued ja õiged taas sisse.

Naivsed nagu rajabrigaadi mehed olid, arutlesid nad pärast lühiraja võistlust, et nii ilusa ilmaga ei olegi tavaraja päeval eriti midagi teha. Samal ajal, kui mehed kodus murelt olut rüüpasid, kogunesid Valgesoo kohale tumedad pilved. Läkski nii nagu tavaliselt — 1995. a Taevaskõjas, 1997. a Kanepis ja 2001. a Savernäs. Öö jooksul olid rajad kattunud paksu lumega, mis jätkas taevast alla sadamist ka veel hom-

mikul, kui kell 7.00 rajabrigaad kogunes ja masinatele asus. Kiirelt võeti vastus otsus, et start lükatakse tunni võrra edasi. Kõige tähtsamal hetkel hakkasid alt vedama ka Kopra tuunitud buranid — Ilo buraanil oli vist elektroonikarike ning töötas vaid üks silinder, mis aga selliste kiiruste ja võimsuste juures pole kaugeltki piisav. Kallegi pidi pärast pooletunnist kihutamist boksi pöörduma ning mõned varuosad välja vahetama (eelmisel päeval oli Kallel metsas bensiin otsa saanud). Kolla buraan töötas laitmatult, kuid tema tegi väikese juhtimisvea, mistõttu buraan jäi 10-meetrise nõlva peal väga ebastabiilsesse olekusse ning taas kaotati väärtuslikud 30 minutit. Mees ei saa ka ise täpselt aru, millest taoline lapsik juhtimisviga tuli. Kogemusi peaks ju olema, aga ehk oli valitud sõidukiirus liiga suur? Edaspidi läbiti ohtlikumad rajaosad (järsud nõlvad, sood, kraavid) paarisrakendina.

Pöördudes tagasi stardiplatsile, nägi rajabrigaad, et hommikul sinise sõidetud rajad olid taas saanud värsket lumega. Buraanid seati jälle stardijoonele ning tehti uus tiir juba korra läbitud maastikul. Seal kohtuti aga meesteklasi võistlejatega ning oldi sunnitud tagasi pöörduma. Nii jäidki mõned rajad ikkagi halvemini läbitavateks kui teised. "Ainult selliste meestega on võimalik taolisi olukordi lahendada," tegi Kolla rajabrigaadi tööst kokkuvõtte.

Maret Vaher tegi ajalugu

Valgesoo medalivõitudega tegi Maret Vaher Eesti orienteerumises omamoodi ajalugu — ta suutis 11 korda järjest võita suusaorienteerumise lühiraja meistritiitli. Eelmine rekordiomanik — N. Järveoja — tuli aastatel 1974–1983 SO tavaraja meistriks kümme korda järjest.

Võitsid sel aastal lühiraja, sprindi ja tavaraja. Ühesõnaga — kõik, mis võita andis. Millest selline stabiilsus ja tugevus?

Eks me kõik natuke looda, et teiste tugevus ja stabiilsus tuleb lihtsalt andekusest... Tegelikult on iga tulemuse taga töö (ja muidugi kogu hingest võistlustel rabelemine ka). Keegi on öelnud, et selleks, et edu tuleks üleöö, kulub 15 aastat. Mina olen suusaorienteerumist harrastanud ligi 20 aastat. Teisalt on muidugi kahju, et potentsiaalne Eesti naiste suusa-o paremik sõitmas ei olnud (või siis selle alaga ei tegele...). Vaadates aga Eesti talvele iseloomulikku vihmasedu akna taga, ei olegi see vist nii mõistmatu.

Kas võidud olid ootuspärased või tulid üllatusena/läbi raskuste?

Olid ootuspärased, kuigi tundsin üsnagi ebameeldivat liidrikoormat ka, eriti enne viimast päeva.

Käisin septembri lõpus kannakõõluse operatsioonil ja alles alates novembrist sain jälle trenni tegema hakata. Kuna kõõlus annab end ikka pisut tunda, siis proovin jalgu koormata hästi mitmekülgset — ujudes, joostes, suusatades, uisutades ja aeroobikatrennis.

Mida arvad Eesti talvest?

Sellega on meil kurvad lood. Õieti ju polegi teist. Juba lumetu talvega kaasnev pimedus ei meeldi mulle mitte üks raas. Tõtt öelda ongi selle talve lumi, mis ju ka alles jaanuaris maha tuli, täitnud vaid päeva valgendavat rolli.

Kunstlumering on liiga ebastabiilne alus, et sellele rahvusliku uhkuse tulevik (ja olevik) üles ehitada. Aga lootus sureb viimasena — kunagi meil ju olid kenad lumised talved, küll need kunagi tagasi tulevad!

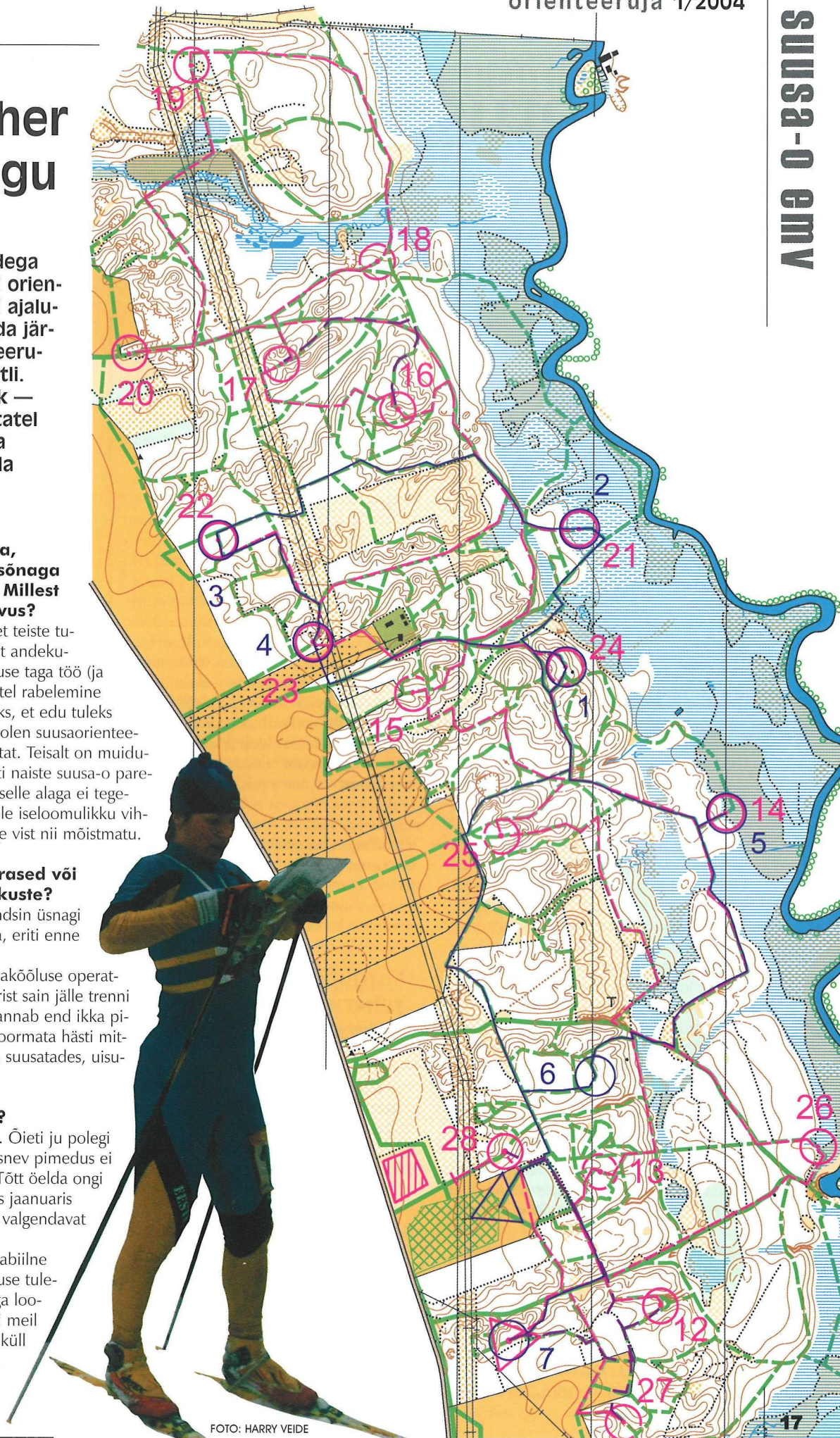


FOTO: HARRY VEIDE

Külmetushaigused

Meie kliimas ja spordialal on külmetushaigused üsna tavalised. Öeldakse, et külmetushaigus on külma ja niiske aja ning kurnatud organismi tööbi. Selle haiguse ravi seisneb enamasti haigusnähtude leevendamises.

Ruth Vaher

VEEL ENNE KUI ALLA ANDA

Enamasti on tavalise külmetushaiguse taga viirusnakkus, mis saadakse piisnakkuse teel. Kõige enam levivad Eestis viirusnakkused, mis algavad kõigepealt valutava kurguga, millele õige pea lisandub "vesine" nina ning aevastamine.

Organismi kaitsebarjääradeks viiruse eest on limaskestad, nii ninas kui neelus. Limaskestadel hävitatakse külmetushaiguste tekitajaid. Seepärast on mõttekas kohe, kui tunned külmetushaigust ligi tulevat, ärritada limaskesti ja sellega parandada limaskestade verevarustust. Ärritatud limaskestad hakkavad intensiivsemalt lima tootma ja seega paremini haigustekitajaid hävitama.

Neelu limaskestade stimuleerimiseks sobivad igasugused soojad joogid, sh taime- teed. Soe jook laiendab neelu veresoone, vedelik peseb organismist (ja neelust) haigustekitajad ja ka kahjulikud jääained välja. Ravimtaimeteedes sisalduvad desinfitseerivad ained aitavad samuti haigustekitajaid hävitada. Väga hea on salvei tee. Eestis kasvavatest ravimtaimedest sisaldab salvei kõige rohkem desinfitseerivaid eeterlikke õlisid. Sobivad ka teistest ravimtaimedest (pune, aed-liivatee, kummel jne) teed.

Limaskestade ergutamiseks on samuti head erinevad kurgupastillid, mis sisaldavad eeterlikke õlisid, desinfitseerivaid (ning mõnikord ka valuvaigistavaid) aineid. Apteegist kurgupastille valides on mõttekas võtta sellised, mis on suhkruvabad. Suhkur on mikroobidele, sealhulgas ka haigustekitajatele toitaine, aga nende vastu me pastillidega ju võitlemegi. Tavalisemad apteekides müüvad kurgupastillid on Neo-angin suhkruvaba, Septolette suhkruvaba, Coldrex Laryplus, kuid alati tasub apteekri käest enne ostu täpsemalt uurida, milline ravim teile sobivaim on.

Neelu limaskestade desinfitseerimiseks sobivad ka erinevad kurku pihustatavad aerosoolid (Hexoral, Jox, taruvaigu-saialille aerosool, astelpaju-saialille aerosool). Parima toime saavutamiseks tuleks neid kasutada hammaste pesu järel ning pärast pihustamist mõnda aega mitte süüa ega juua.

Väga heaks ravivõtteks esimeste haigusnähtude korral on kuuma veega jalavann.

Jalaveresoontel on otsene seos neelu veresoontega. Külmetades jalgu ahenevad korraga nii jalataldade kui ka neelu veresoone. Neelu veresoonte ahenemine toob kaasa limaskestade kaitsevõime vähenemise. Seega soojendades jalgu, mõjutame neelu limaskesti aktiivsemalt haigustekitajatega võitlema.

Viirushaiguste vastu võitlemisel on head ka erinevad tinktuurid (alkohoolne tõmmis droogidest). Alkohol lõhustab haigust tekitava viiruse kaitsekesta ning viirus hävitatakse meie organismi poolt. Tinktuurides sisalduvad eeterlikud õlid desinfitseerivad neelu ja ärritavad limaskesti (Carmolis).

Väga tähtis on, et haiguse ennetamise staadiumis ja ka haiguse ajal oleksid nina limaskestad piisavalt niisked. Selleks loputada nina 0,9% soolalahusega või pihustada ninna merevee aerosooli (Humer). Soolad aitavad limaskestal niiskust hoida. Ka magmistuba peab olema piisavalt jahe ning niiske.

Tablettidest võiks soovitada aspiriini ja C-vitamiini komplekselt sisaldavaid vees lahustuvaid tablette. Vees lahustuvaid sellepärast, et toime oleks kiirem ja mõju mao limaskestale vähem ärritav.

Sobivad ka immuunsüsteemi mobiliseeri-

Kurgupastillid peaksid olema suhkruvabad, kuna suhkur on mikroobidele toitaineks

vad ained, põhiliselt punast päevakübarat sisaldavad preparaadid.

Mineraalainetest on limaskestade kaitsefunktsiooni tõstev võime tsingil (Bio-C-tsink).

HAIGUS TULI SIISKI

Ka haiguse süvenemisel jäävad esmasteks ravimeetoditeks haigusega võitlemisel eelpoolnimetatud võtmed ning ravimid. Haigusnähtude leevendamiseks sobivad erinevad kuumad nn gripijoogid ja samasuguse koostisega tabletid. Nende jookide ja tablettide koostisesse kuulub paratsetamool, mis toimib nii valuvaigisti kui ka palaviku-alandajana. Teised komponendid on sellis-

tes ravimpreparaatides erinevatel tootjatel erinevad. Selliste preparaatide manustamisel peab silmas pidama, et ööpäevane suurim lubatud paratsetamooliannus on 50 mg keha kg kohta — st täiskasvanud inimesel 3–4 grammi. Selle annuse ületamisel on oht pöördumatule maksakahjustusele. Tuntumad gripijoogid apteekides on Coldrex HotRem, Coldrex Maxgrip, Fervex, Teraflu (erineva koostise ja paratsetamooli sisaldusega) ja tabletid Coldrex ning Tylenol.

HAIGUS ON KESTNUD PIKEMAT AEGA KÖHA

Köha põhjuseks on tavaliselt bronhide limaskestade ärritus. Parim vahend köha ning röga vastu on sooda-eeterliku õli aurud. Kes ei viitsi sellise asjaga jännata, võib kasutada rögalahustitina atseüülsteiini. See ravaine on apteekides saadaval nii lahustuva tablettidena kui ka graanulitena joogi valmistamiseks (ACC, Nac-ratio-pharm). Atsetüülsteiini ei sobi kokku paratsetamooliga, sest nende koosmanustamisel reageerivad raviained omavahel keemiliselt, mille tulemusena on mõlema aine raviefekt null. Atsetüülsteiini kasutataksegi paratsetamoolimürgituste korral vastumürgi ehk antidoodina.

Kõharohuks rögalahustitajana sobivad broomheksiini sisaldavad preparaadid. Nende puhul peab aga jälgima, et tablette võttes joodaks vähealt klaasitäis vedelikku. Vedelik soodustab raviaine lahustumist ehk selle aktiivseks muutumist. Samas on vett ja/või teed juua üldse väga kasulik, sest need veeldavad samuti röga.

Üks tuntumaid rögalahustitajaid ambroksool. Ambroksooli sisaldavad preparaadid sobivad eriti hästi siis, kui hingamisteedes on olnud mikroobne haigustekitaja ning arst on määranud antibiootikumravi. Ambroksool aitab antibiootikumil kontsentreeruda just hingamisteedes.

NOHU

Nohu kehtib on üldiselt võimatu lühendada, kuid selle vaevusi saab leevendada.

Võimalik on alandada veresoonte turset ninas (tursest tekib nina "kinniminek" ja tunne, et "pea on paks"), ja samuti on võimalik vähendada nohu "jooksmist". Turse alandamiseks sobivad erinevad ninatilgad ja -spreid e pihud. Samuti on müügil turset alandavaid tablette. Ninaveresoonte turset

Esimestest üleliidulistest esivõistlustest möödus 40 aastat

alandav komponent on ka paljudes gripijookides. Ninatilgad kuivatavad limaskesti ning seetõttu ei tohi neid pikka aega tarvitada.

Tilkuva/jooksva nina puhul aitavad suurepäraselt erinevad antiallergilised tabletid. Antiallergiline komponent sisaldub samuti paljudes gripijookides. Antiallergilist raviainet sisaldavate preparaatide manustamisel peab silmas pidama, et enamus neist teeb uniseks.

ARST KIRJUTAS RETSEPTI

Kui on tegemist mikroobse külmetushaigusega, kirjutatakse tavaliselt välja antibiootikumide.

Kui eelpool kirjeldatud ravimid olid haiguste leevendamiseks ja nende kasutamisel kehtib põhimõte "nii vähe kui võimalik", siis antibiootikumide korral tuleb kindlasti kogu arsti poolt määratud kuur läbida. Tavaliselt tähendab see, et antibiootikumi manustamist jätkatakse 2–3 päeva pärast näilist tervenemist.

Antibiootikumide päevane annus tuleb jagada ööpäevas võrdseteks osadeks. Kui arsti ettekirjutus on 3 korda päevas 1 tablett korraga, siis tähendab see, et ravimit tuleb võtta iga 8 tunni tagant. Soovitus on võtta enamikke antibiootikumide 1 tund enne või kaks tundi pärast sööki st enamavähem tühja kõhuga, sest nii on ravimi imendumine kõige parem.

Ainult väga tugevaid antibiootikume võetakse vahetult peale sööki, et leevendada ravimist tingitud mao ja soolestiku ärritusnähte.

Arst võib nohu leevenduseks määrata ka apteegis valmistatavat nohusalvi või erinevaid antiallergilist komponenti sisaldavaid nohutablette. Nohusalvil on kompleksne toime nii jooksvale ninale kui ka veresoonte tursele.

Ärrituskõha leevendamiseks võib arst kirjutada retsepti erinevatele kõha pärssivatele preparaatidele.

Nii käsimüügi- kui ka retseptiravimite ostmisel on hea küsida täpsemaid nõuandeid (kuidas ja kui kaua ravimit tarvitada, kas ravimil on kõrval- või koostoimeid jne) apteekrilt. Samuti tuleb kindlasti läbi lugeda patsiendi infoleht, mis antakse iga ostateva rohu kaasa.

Edukat võitlemist külmetushaigustega!



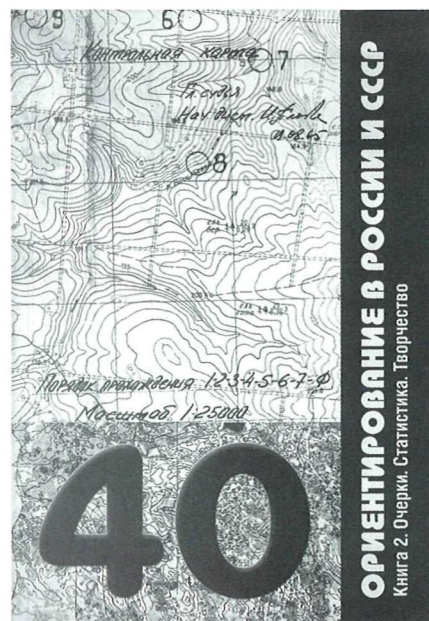
Artikli kirjutamisel on kasutatud proviisor-nõustaja Aino Itra materjale ning Eestis registreeritud ravimite nimekirja Pharmaca Estica 2003.

Kadunud Nõukogude Liidu alustati orienteerumisspordi ajaarvamist Karpaatides peetud esimestest üleliidulistest esivõistlustest 1963. aastal. Vanemad meie hulgas mäletavad, et kuue võitja seas oli viis eestlast: individuaalselt Madis Aruja, paarid Arne Kivistik ja Rein Tõnuri ning Maire Miljan (Raid) ja Maire Jaanre (Lahtmets). Eesti võistkond oli Leedu järel ja Läti ees teine. Tervelt 28 aastat oli Eesti orienteerujatele suurimaks väljakutseks taoliste võistluste võitmine ja/või NSV Liidu koondisesse pääsemine. Selle perioodi lõpetas faktiliselt Sixten Sild, kes suurriigi koondise liikmena 1991. aasta augustis Tšehhoslovakkias sini-must-valge lipuga käes võttis vastu MM-võistluste pronksmedali.

1963. aastast on möödunud 40 aastat ja Venemaa tähistas 2003. aasta lõpus oma orienteerumise 40. aastapäeva. Sel puhul nägi Moskvas ilmavalgust kaheköiteline ülevaateraamat "Orienteerumine Venemaal ja NSV Liidus (40-ks aastapäevaks)". Koostajad Juri Konstantinov, Boris Ogorodnikov, Viktor Jelizarov ja Andrei Lossev lubavad eessõnas, et ilmunud raamatud ei jää selles reas viimaseiks.

Esimese raamatu 124 leheküljel kajastatakse tähtsamaid sündmusi kronoloogilises järjekorras, igale aastale ajavahemikus 1963 kuni 2003 on pühendatud lehekülj või paar. Omaaegsetest "Sovetski Spordi" artiklitest on taasavaldatud mõni pöördelisem. Kõigi üleliidulise ulatusega võistluste ja EM- ning MM-võistluste võitjad on ilusti kirjas. Olulisemate NLiidu siseste võistluste kohta on ära trükitud kaardi-fragmentid — kokku on fragmente 48, nendest 27 on värvilised. Eestimaistest on raamatus näide neljast värvikaardist: 1969 Otepää (Mähajärv); 1973 Võru (Rõuge); 1978 Võru (Tammeveski-Kapeera) ja 1984 Tartu (Päidlapalu). Leidub ka fotosid, eestlasi puudutavatest üks on 1961. aasta Tartu detsembrikonverentsi osavõtjatest (ilmus meil ka "Orienteerujas") ning kahel pildil on Eesti orienteerujad oma esindusdressiga gruppipildil (lk 14 — 1963.a üleliiduliste avadefilee ja lk 15 — 1967.a NLiidu koondislased Maire Raid, Enn Virkus ja Uku Annus Eesti dressis — ekslikult on pildi all küll aastana kirjas 1965).

Teises raamatus (kokku 236 lk) on ära toodud põgus statistika kahes osas:



1963–1991 Nõukogude Liidu ja 1992–2003 Venemaa kohta. Nõukogude Liidu aegadel on enim medaleid võitnud Mihhail Zorin (18 medalit) ja Nadezda Levitseva (26 medalit). Eesti meestest on Nikolai Järveoja paremusreas soliidset kümnendal kohal (8 medalit), Arvo Kivikas on 11., Jaan Miljan 16. ning Leho Haldna 18. Naistest kuulub Riiu Johansonile 17. koht, Marje Idavain on 23. ja Maire Raid 27., kõigil on viis medalit. Eraldi suviste võistluste reas on Jaan Miljan parima eestlasena kaheksas ning Maire Raid 12. Viimase tosina aasta parimateks orienteerujateks Venemaal on Eduard Hrennikov 15 medalit ja Irina Onistsenko 11 medaliga. Üleliidulise kategooria orienteerumiskohtunike nimekirjas on eestlasi üheksa (aastatel 1967–1991 anti selliseid nimetusi 169-le inimesele). Ära on toodud ka olulisemate orienteerumistrükiste loetelu ning avaldatud orienteerujate originaalloomingut — luuletusi ja jutustusi oma meelisalast. huvitavaid leide on üksikute orienteerujate ja orienteerumisuhtide elulugudes (kindralleitnant Ivan Lissov, teadusdoktorid Boris Ogorodnikov ja Stanislav Jelahhovski, koloriitne rändur Genrih Sur, meie lähimad naabrid piiterlane Nikita Blagovo ning pihkvalane Valentin Nikitin jt).

Nõos 10. veebruaril 2004
**RAAMATUID LUGESID VELLO
 VIIRSALU JA RAIN LAHTMETS**

Orienteerujakalender

märtsioktoobrini

2004

Jaanuar

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

Veebruar

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

Märts

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

Aprill

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

Mai

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

Juuni

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

EOLI 2004. aasta kalenderplaan

APRILL

09.04 Päivamaa lahtised MV

10.04 .. 11.04 11. Metsisiga 2004

10.04 .. 11.04 Karjalaskevisitus

17.04 45. Jüriöötooks

Üine

2 x ÜJ

2 x ÜJ

Üine teade

EST

EST

EST

EST

OK Põlva Kobras

Saaremaa OK

OK Võru

OK Põlva Kobras

kobras.polvamaa.ee

aste.edu.ee/~SOK/meiljap/hiiml

www.okvoru.ee

kobras.polvamaa.ee

17.04

START ALATES 20.00 INTSIKURMUS, TÄHISTUS PÕLVA LINNA RISTMIKELT

ÕINE TEADE — KAART 1:10 000 h=5m

PEAKORRALDAJA NIKOLAI JÄRVEOJA

17.04 .. 18.04 14. Peko Kevad

2 x ÜJ

Värska

EST

my.tele2.ee/peko

17.04

START ALATES 12.00 SUURE-RÄÄPTSOVAL

TAVARADA — KAART 1:10 000 h=2,5m

18.04

START ALATES 11.00 SUURE-RÄÄPTSOVAL

LÜHENDATUD TAVARADA — KAART 1:10 000 h=2,5m

PEAKORRALDAJA RAUL KUDRE 52 56695

24.04 .. 25.04 10-mila

Punkifjaht

28.04 Nõmme koolide 4. Jüriöö o-jooks

30.04 .. 02.05 ILVES-3

Üine teade

Üine teade

Üine teade

3 x ÜJ

SWE

EST

EST

EST

Raikküla

Hüü

Ahijärve

OK Orvanda

OK Orvanda

OK Nõmme, Tallinna Rahumäe PK

OK Ilves

www.okilves.ee

MAI

08.05 .. 09.05 Vinimaa O-jooks

15.05 .. 16.05 Tartu Kevad 2004 + üllatusvisitus

15.05 II Lahemaa Karikas

16.05 II Klubi Karikas

22.05 .. 23.05 BALTI MV

26.05 Alu sprint (16, 18, 21 klasside katsevisitus)

29.05 EMV ühiraada

30.05 EMV HD21 teade

2 x ÜJ lüh tavad

3 x ÜJ

Üine teade

Üine teade

Üine teade

Üine teade

EST

EST

EST

EST

EST

Neeruti

Vehendi, Rõngu

Hara

Sambiapõllu

Haanja-Plaani

www.raak.ee

www.kape.ee

OK Kooperator

OK Kooperator

OK Võru

www.okvoru.ee

OK Orvanda

OK Põlva Kobras

OK Põlva Kobras

OK Põlva Kobras

www.raak.ee

www.kape.ee

kobras.polvamaa.ee

kobras.polvamaa.ee

kobras.polvamaa.ee

JUUNI

05.06 37. Rosma jooks

06.06 26. Lõuna-Eesti KV

10.06 .. 13.06 EOLI noortelaager

12.06 .. 13.06 Kõrvemaa Rogain

jooks

Üine teade

laager

rogain

EST

EST

EST

EST

Rosma

Küla

Põlva

Shitsalu

kobras.polvamaa.ee

kobras.polvamaa.ee

kobras.polvamaa.ee

www.orient.ee

www.orient.ee



FOTO: OK KOOPERAATORI KOGUD

OK Kooperaator

Orienteerumisklubi "Kooperaator" — kes ja mis on selle nime taga? Seda käis kohapeal uurimas "Orienteeruja" erikorrespondent.

Sixten Sild

Tuli välja, et ekslik on klubi seostada nn ärikooperatiivide kuldajastuga eelmise aastaja 80-ndate ja 90-ndate vahetusel. Tege mist ei ole sugugi kunagiste "suhkruvati müüjate" kooperatiiviga. Klubi tuumikul on seljataga hoopis üks pikemaiajalugusid Eesti orienteerumisklubide seas. Nimelt said juba 1961. aastal alguse ETKVL Tööstuskontori (hilisema nimetusega Tootmiskoondis Kooperaator) töötajate osalemised vabariiklikel matkajate kokkutulekutel. Just need kokkutulekud olid kohaks, kus Eesti orienteerumine pärast esimese vabariigi aegu taas elustati.

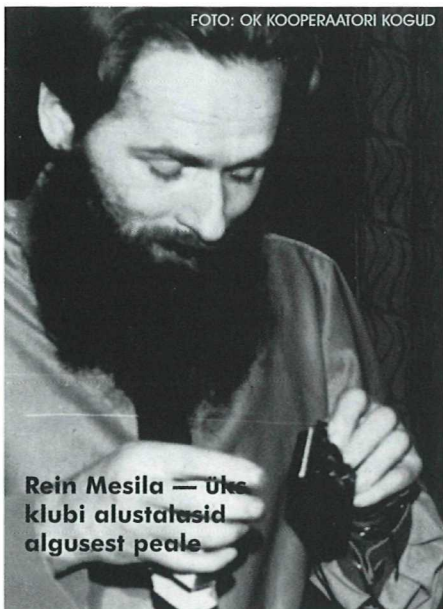


FOTO: OK KOOPERAATORI KOGUD

Rein Mesila — Üks klubi alustajaid algusest peale

Maimu Kusov (Tornberg), Uno Simm, Eino Kiibus, Rein Mesila jt olid esimeste seas, kes selles seltskonnas enesele orienteerumise avastasid ning on siiani alale truuks jäänud. Pikkade aastate jooksul sai sõpruskonnale armsaks ka nimi "Kooperaator", mis neid pikki aastaid ühendanud oli ning 1996. aastal, kui Tootmiskoondis Kooperaator oma tegevuse lõpetas, kasutati ära võimalus vabanenud nimi "päriseks" oma klubile võtta. Klubi eestvedajaks on juba 1976. aastast olnud Maimu Tornberg, kellele assisteerib eelkõige **Jaanus Reha**. Koos on nad nüüdseks vedanud klubi nii suure ettevõtmiseni kui seda on rahvusliku neljapäevajooksu **4EST** korraldamine tänavu juulis.

Veidi sellest kuidas sinna maale jõutud. Selleks, et klubil üldse tekiks võimalus võtta omale korraldada mõni suurem võistlus, vajab ta piisavat kaardibaasi. Selle tekitamine on võtnud hulga aastaid, kuid nüüdseks on Kooperaator oma kaartide tagavaraga ilmselt Eesti tugevamate klubide seas. Kaartide joonistamise põhiraskus on lasunud Jaanus Rehal ja **Margus Klementsovil**. Koostöös partneritega teistest klubidest (**Kaido Nurja, vennad Shvedid**) on tänaseks kasutuses kümme kond kaarti. Sellised kohad nagu Pudiisoo, Hara, Leesi, Soodla, Tõrrepõhja jt on tuntud igale orienteerujale, kes vähegi ülevabariiklikel võistlustel osaleb. 4EST-iks on valminud uued kaardid, mille juures olid abiks ka meie tuntud kaardijoonistajad **Are Leesik, Madis Oras ja Kalle Kalm**. Lisaks juba Eesti õistel tippkonkurentsi tunnistanud Pudiisoo maastikule lubab Jaanus

Reha 4EST-il ka päris uut ja huvitavat kaarti. "Orienteerujal" on plaanis valgustada lugejaid tänavuse 4EST-i ettevalmistustest ka oma järgmistes numbrites. Ei ole sugugi igapäevane, et üks Põhja-Eesti väikeklubi endale sellise väljakutse julgeb esitada!

Lisaks "heale käele" kaardijoonistamises on Jaanus Reha ja Margus Klementsov tuntud ka kui asjatundlikud rajameistrid. Üliharva tuleb ette seda, et mitmed orienteerujad kiidavad rajameistrit päevaku raja eest Interneti vestluslistis. Selline asi juhtus aga mullu, kui osalejate meelet ülimõnusat radadega sai maha Margu Klementsov Apuparra neljapäevakul!

Tegelikult ei olegi ehk õige nimetada "Kooperaatorit" väikeklubiks. Oma umbes 30 aktiivse liikmega, mis koos sõprade-kaasajatega suureneb 45-ni on pigem tegu keskmise suurusega klubiga. Täpsemalt selgub see sel aastal "Orienteeruja" poolt läbi viidavas klubide küsitluses.

Tulenevalt Kooperaatori ajaloolisest tekkeloost on klubi liikmeskonnas enamuses veteranid, kes on samas ka pika klubi-staaziga. Noorliikmed on enamasti tulnud klubiliikmete laste seast ja nii mõnigi neist pürib praegu 12–13-aastasena oma vanuseklassi kõrgemaite kohtade poole. Nii teeb seda näiteks ka Jaanuse poeg **Jarmo Reha**, kelle juhendajaks loomulikult isa.

Praegusteks tippudeks sportlikus mõttes tuleb pidada klassis H40 jooksvaid Jaanus Reha, **Ando ja Vello Posti, Peep Koppelit**. Ühes veteranide klassis võisteldes on mehed üksteisele innustavateks konkurentideks. Klubi veteranidel on ka head sidemed soome eakaaslastega ning koostöös on jõutud näiteks Ilvesteate võiduni veteranide seas kui aastal 2000 olid Jaanus Reha kambameesteks kaks soome

Korvpalliturniir

veterani sõprusklubist Delta.

Vaatamata sellele, et Kooperaatori ridades hetkel vabariigi paremikki kuuluvaid põhiklassi tegijaid ei ole, ei saa öelda, et klubis nende tekkeks tingimusi poleks. Klubist on aegade jooksul tuule tiibadesse saanud sellised tuntud orienteerujad nagu **Rene Ottesson, Armo Hiie, Alari Kannel, Rene Gescheimer, Tiiu Vene, Hille Vene-Tasa** jt. Praegu lasuvad lootused eelkõige **Liina Palul**, kes alles hiljaaegu orienteerumise juurde tulnuna jõudis mullu juba võita B-finaali Eesti meistrivõistluste tavarajal. A-finaali ei lubanud teda lihtsalt võistluste reglement, mis nõudis varasemast ajast kõrget edetabelikohta.

Kooperaatori klubi tuumikut on hoidnud tugevasti koos ka üks ainulaadsemaid traditsioone Eesti orienteerumises — nimelt on klubi alates 1988. aastast peaaegu igal aastal korraldanud võistlusreisi välismaale — sihtpunktideks enamasti kas veteranide MM või mõni mitmepäevajooks. Esimene reis viis seltskonna Bohemia 5-päevajooksule Tsehimaal ja edasi on meeldima hakanud reisirid viinud neid Sveitsi, Rootsi, Sotimaale, Norrasse, Venemaale, Hispaaniasse, USA-sse, Taani, Soome, Leedusse, Ungarisse ja Itaaliasse. Milline neist O-riikidest parima mulje on jätnud? "Norra ja Sveits," vastab Maimu kõhklemata ja nii kogenud reisijat tasub ilmselt usaldada!

Kooperaatoril on olemas ka oma nn "klubivõistlus", milleks on saanud **Klubide Karikas teateorienteerumises**. Esiolgu valdavalt Põhja-Eesti klubisid haaranud võistlusel on potentsiaali kasvada tõsiseks üle-eestilise haardega klubidevaheliseks mõõduvõtmiseks — ehk koguni millekski rootslaste "25-manna"-taoliseks, mis sealmaal toob kokku ligi nelisada 25-liikmelist klubivõistkonda ja kus osalevad klubiliikmed sõltumata soost ja vanusest. Eestimised mastaabid on muidugi teised, kuid 3-liikmelisi võistkondi suudaks siiski iga klubi päris mitu välja panna. Erinevate pikkustega vahetused ning punktiarvestussüsteem, mis soodustab "ühtlast ja pikka pinki", annavad häid võimalusi klubidele, kus palju tublisid noori ja veterane. Tänavune Klubi-de Karikas teates toimub 16. mail Sambla-põllul, võitnud klubi saab rahalise autasu. Olgu see siinkohal üleskutseks kõigile Eesti klubidele tulla ja pakkuda oma aktiivsetele liikmetele toredat võimalust ühiselt klubile loorbereid teenida!

Kui lõpetuseks küsisin klubi ühelt "tulihingelt" Jaanus Rehalt, mis on ühist orienteerumisel ja kiviraiumisel (Jaanuse elukutse ja igapäevatöö), siis selgus, et neil pealtnäha nii erinevatel tegevustel on palju ühist — kiviraiuja suhtleb töödeldava kivi ja etteantud joonisega väga sarnaselt orienteerujaga, kes on silmitsi kaardi, raja ja maastikuga...

Petrov toob palli üle keskjoone, alustab järjekordset rünnakut. Vas-tased on maa-ala kait-ses, sööt vasakule ääre-le, pall põrgatatakse keskele, kiire sööt pare-male äärele ja terav korvi alla...

Kuidas seda lugu nüüd alustadagi, et mis on ühist korvpallil ja orienteerumisel? Eri-nevusi on vist lihtsam leida. Aga olgu sellega kuidas on, värske EOL juhatus otsustas tulla alla surelike sekka, et asjas ise selgust saada. Teadagi pole kõrgelt vaadates miski nii nagu ta paistab (see kehtib mui-de ka vastupidi).

Korraldajad haarasid aga tänuväärsest võimalusest kohe kinni ja kutsusid kõiki juhatus võistkonda "loputama".

SAABUMINE. TURNIIRI EELÖHTU

Koguneme Türi juhatus koosolekuks. Teemasid on palju, lõppu ei paista tulevat. Koosolek päädib vaba fantaasiaga, milliseid põnevaid orienteerumisüritusi on võimalik korraldada. Ormar on minu auväärt toanaaber, muideks, kas te teadsite et ta on kunagi Tartu Maratonil 7-ndaks tulnud?!

Hommik on külm. Mängusaal samuti, aga meeoleu on hea. "Vaata neid vingeid tosse, see mees paneb vist pealtki!" Aeg näitas, et tossud ja mees polnud ikkagi

samast liigast. Ormar ja Sixten paistavad soojendusel silma. Teised paistavad ka aga nemad heas mõttes.

MÄNGUD Kõlab kohtuniku vile ja mäng on alanud. Ilves on meie esimene vaenlane. Annan siin kõigile head nõu — ei maksa ülbitseda, eriti enne mängu, kui tulemust veel teada pole!

Teine mäng algab samuti hästi ja lõpeb poliitiliselt korrektselt.

Mängupauside ajal käime kõrvallaalis kombinatsioone harjutamas. Viimases mängus tuleb üks selline kogemata väljagi, vähemalt jäi meile endile selline mulje.

Kolmas mäng. Kas meile tundub, et meid vaadates venivad inimeste näod naerule või on nad lihtsalt heas tujus?

Põhiturniir sai meie jaoks kuidagi kiiresti läbi, play-off mängude uks jäi seekord suletuks, siirdume teise saali mingitele koha-mängudele. Nüüd kohtuvad siis need "mansad" kes põhiturniiril kõige rohkem peksa said. Keegi peab ka nende seas viimaseks tulema...

DUSHI ALL Tarmo: "Minu jaoks jäi une-aeg ikka liiga lühikeseks." (üldine haigutamine) Ormar: "Kõvad kutid olete, jaksasite ikka lõpuni panna, mina väsisin lõpus ikka ära." Sixten: "Vähemalt me olime poliitiliselt korrektsed." (kõik noogutavad). Leho: "Õnneks on meie seas kõik orienteerujad, mitte ühtki korvpallurit."

Hunt Kriimsilm: "Nu Pagadite!"

ARTUR RAICHMANN



FOTO: TARMO KLAAR

Juhatus võistkonnale lõpesid mängud poliitiliselt korrektselt

Kuidas kaitsta keskkonda

Mida teha, kui märkad keskkonna rikkumist?

Orienteerujad on rohkelt metsas viibiv rahvas. Seoses sellega oleme sõna otses mõttes tasustamata looduse valvurid. Liikudes palju meie maastikel ja metsades saame kas ise kohal viibides või Keskkonnateenistust teavitades ära hoida keskkonna rikkumisi. Mida tuleks aga teha, kui märkad ohtu loodusele? Sellele vastuse andmiseks on Helle Vilu ja Revo Linno koostanud keskkonnasõbra taskuraamatu.

H.Vilu, R.Linno

Keskkonna rikkumiseks võib olla näiteks elujõuliste puude raie, pinnase reostus naftaproduktidega, ehitamine ehituskeeluvööndisse või ilma ehitusloata, kaitsealal keelatud tegevus, piirkonda sobimatu tegevus jms.

Esimeses järjekorras proovi koguda arvatava rikkumise kohta võimalikult palju algandmeid (võimalusel pane need enda jaoks kirja):

- millised on rikkumise asukoha andmed (maakond, vald, asula, kaugus lähimast asustatud punktist, kaugus lähematest äratuntavatest objektidest) — soovitatavalt märgituna skeemile või kaardile,
- rikkumise avastamise kuupäev ja kellaeg,
- milles seisneb arvatav rikkumine ja rikkumise ulatus (näiteks rikutud ala ligikaudne pindala, mahavõetud puude arv vms),
- mis on võimalik rikkumise põhjus ja kes on põhjustaja,
- kui rikkumise märkajaid on rohkem, siis nende isikute ni-

med ja kontaktandmed, kellega koos rikkumist märgati,

- võimaluse korral tehke rikkumise paigast fotod,
- vajadusel tulge peale juhtunuga esmast tutvumist tagasi koos pliiaatsi-paberi, fotoaparaadi ja paari inimesega (tunnistajad), inimesi võiks olla vähemalt kaks ja fikseerige juhtunu üheskoos paberil, märkides üles kohalviibinute nimed, aadressid ja allkirjad.

Teata märgatud rikkumisest kohe telefoni, e-posti või tavalise kirja teel (kirjaliku teate vormistamise kohta vt punkt 6 allpool) kohalikku keskkonnainspektiooni osakonda. Keskkonnainspektiooni ametnikud on kohustatud kontrollima võimalikke rikkumisi.

Soovitatavalt võib juhtunust lisaks teada anda ka kohalikele keskkonnateenistusele, linnavõi vallavalitsuse keskkonnaosakonda või keskkonnaspetsialistile, lubamatu ehituse korral ka ehitusjärelvalve spetsialistile.

SUHTLEMINE KESKKONNA-INSPEKTSIOONIGA Palu kesk-

onnainspektioonist kohale tulla keskkonnainspektoril protokollil vormistamiseks, märgi üles, millal lubas inspektor tulla ja kontrolli hiljem, kas ta on kohal käinud ning protokollil kirjutanud. Päri kindlasti ka järgmist sammude kohta, mida millalgi ette võetakse.

Keskkonnaorganisatsioonid. Lisaks keskkonnainspektioonile võta ühendust kohalike keskkonnaorganisatsioonidega ja teata neile juhtunust. Keskkonnaorganisatsioonidesse on koondunud enamasti head asjatundjad, kes saavad jagada nõu edasitoimimiseks, võimalusel aidata otsida rikkumise kohta ekspertarvamusi või abistada rikkumise lahendamise järele valvamisel. Palu mõnel keskkonnaorganisatsiooni esindajal võimalusel tulla kohapeale juhtunuga tutvuma.

Teavita tähelepanuväärse või olulise rikkumise korral meediat: kohalikke ajalehti või üldriiklikke ajalehti (Postimees, Maaleht vms), raadiokanaleid (nt KUKU raadio Rohelise Värava toimetust), televisioonikanaleid (nt Eesti Televisiooni Tasaaku saate toimetust) või muid meediakanaleid (nt Rohelise Värava internetiportaali toimetust).

Kirjaliku teate vormistamine ametkondadele. Lisaks telefonitsi teatamisele tuleb rikkumisest keskkonnainspektiooni kindlasti kirjalikult teatada. Kirjaliku teate isiklikult kohale viimisel tee kirjast enne üleandmist koopia ja palu kirja vastu võtval ametnikul kirja koopiale kirjutada selle kirja registreeri-

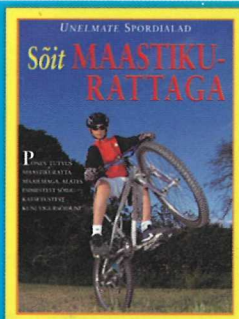
mise kuupäev ja number (siis on võimalik hiljem tõestada teate üleandmist kindlal ajahetkel). Juhul kui kasutad tavalist posti, siis saada teade mitte tavalise, vaid tähtitud kirjaga (siis väljastab postiasutus tõendi kirja saatmise kohta).

Teate sisus peaksid kajastuma vähemalt eelpoolnimetatud algandmed rikkumise kohta — mida detailsemalt suudad juhtunut kirjeldada, seda parem.

Võimalusel lisa teatele plaanid, kohapeal tehtud fotod, kohale kutsutud ekspertide kirjalikud hinnangud rikkumise kohta (kui on), samuti isikute nimed, kontaktandmed ja allkirjad, kellega koos rikkumist märgati ja muud lisad, mida vajalikuks peate.

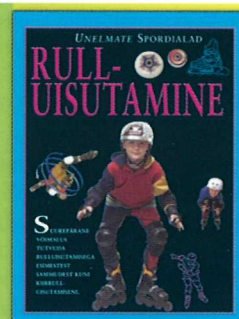
Peale esmaste teadete edasiandmist jätkka eseseisvalt juhtunu uurimist:

- kas mõni ametkond on välja andnud lubasid keskkonda ohustava tegevuse suhtes, kas load on seaduslikud, kas keskkonda ohustav tegevus on toimunud loa piirides,
- kas rikkuv tegevus on seotud mõne planeeringuga, kas planeering on kehtestatud ja koostatud seaduslikult,
- ole kursis edasise asja kulgemisega probleemiga tegelevate ametkondade ja organisatsioonidega suheldes,
- ehituse või planeeringu puhul püüa võimalusel leida alternatiivne rahuldav variant ja põhjenda seda ametkondades, püüa leida toetus oma variandile,



*Kihuta ja kuula, kuidas tuul kõrvus vilistab!
Enne aga loe neid kahte täiesti
tarvilikku raamatut :)*

www.egmont.ee



- kontrolli asjaajamist järelevalveorganites ja kohalikus omavalitsuses kuni rahuldava tulemuse saavutamiseni või ametkondliku lõpliku otsuse tegemiseni.

Juhul kui rikkumise vastu võitlemisest pole ametkondadest abi või on tegemist tegevusega, mida õigusaktid ei keela, siis teata juhtunust teistele kohalikele elanikele ja uuri nende arvamust. Kui elanikud leiavad, et rikkumine (puude raie, ehituse rajamine, planeeringu jätkamine) tuleks peatada või lõpetada, on sul võimalik kasutada järgmisi meetodeid:

Pane kokku avalik kiri kohaliku omavalitsusele (linna/valla-valitsus, volikogu) või riiklikele organitele (keskkonnaminister, vabariigi valitsus, president, maavanem jt) ja kogu sellele toetuseks kohalike elanike allkirju.

Juhul kui häiriv ja sinu arvates sobimatu tegevus on lubatud kohaliku omavalitsuse õigusaktiga, on sul võimalus organiseerida allkirjade kogumine ja alustada kodanikualgatuse korras õigusakti muutmise menetlus. Vastavalt kohaliku omavalitsuse korralduse seadusele §32 ja 33 koosta kohaliku omavalitsuse õigusakti eelnõu, millele organi-seeri allkirjade kogumine — seaduse kohaselt on eelnõu

toetamiseks vajalik eelnõule lisada allkirjad vähemalt 1%-lt kohaliku omavalitsuse territooriumil elavatest hääleõiguslikest inimestelt (vt. ka Nõmme Tee Seltsi interneti koduleheküljel rubriiki "Kodanikualgatus": <http://www.nommeteeselts.ee>). Kodanikualgatuse protseduur võtab aega, kuid väiksema arvu allkirjadega taotlused omavalitsusele ja järelevalveorganitele tasub esitada kindlasti juba varem.

Pöördu kohaliku keskkonnaorganisatsiooni poole palvega aidata sind rikkumisega tegelemisel.

Juhul kui keskkonda ohustav tegevus viitab suurematele puudujääkidele õigusaktides, planeeringutes, poliitikates, arengukavades ja nõuab pikemaajalist pühendumist, ning samas olemasolevad keskkonnaorganisatsioonid nende küsimustega ei tegele, siis asuta koos toetajatega mittetulundusühing probleemi lahendamiseks.



Keskkonnaõiguslikes juriidilistes küsimustes aitavad sind tasuta Eestimaa Looduse Fondi keskkonnaõigusabi projekti meeskonna juristid.



Vaid meie kõigi leppimatu suhtumine võimaldab ka tulevikus rikkumata loodust nautida

FOTO: HARRY VEIDE

"Orienteeruja" kuulutab välja Rajameistrivõistluse 2004

Seekord tuleb planeerida rada (või rajad), mis vastavad järgmistele tingimustele:

VÕISTLUS: nädalalõpu rahvavõistlus, tavarada

KAART: Karaski, 1:10 000, h= 5m (vt tagakaane sisekülge)

PLANEERITAVAD RAJAD: H16 ja H60

PLANEERITAV VÕITJA AEG: 45 min (km läbimise kiirused: H16 — 7,0 min/km, H60 — 10,3 min/km)

VÕISTUSKESKUS (ja finisikoht) on etteantud (vt kaarti), stardipaik on vabalt valitav, kuid võib olla võistluskeskusest kuni 1,2 km kaugusel (möödetuna mööda liikumisteed).

VORMISTAMINE: IOFi standardmärgidega.

Soovijatele jagatakse võistlustöö puhtandi vormistamiseks **KAARTE** Jüriööjooksul. Pärast Jüriööjooksu on võimalik kaarte saada, esitades järelepärimise aadressil maretvaher@hot.ee või telefonitsi 52 32977 (Maret Vaher). Digitaalselt vormistamiseks on võimalik saada rasterkujul kaardifaili (OCADi faili sellest kaardist kahjuks olemas pole).

OSAVÕTJAD: rajameistrivõistlusest osavõtul ei ole vanuselisi ega muid piiranguid.

TÖÖDE ESITAMISE LÕPPTÄHTAEG (postitempli märges) on 2. mai 2004.

TÖID HINDAB kõrgetasemeline zürii ning võitja kuulutatakse välja juunikuul Orienteerujas. Hinnatakse ja auhinnatakse kummagi klassi rada eraldi. Raja maksimumhindeks on 50 punkti, sellest moodustavad etapid 30, start-finis 5,

legendid 5, vormistus 5 ja rajaplaneering 5 punkti. Raja planeerimisel tuleb arvestada kõiki maastiku poolt pakutavaid võimalusi.

Võistlustööle lisada oma varjunimi ning tööga panna kaasa teine, kinnine ümbrik, milles on kirjas sama varjunimi ning selle all võistleva inimese pärisnimi, aadress, telefon ja e-mail (viimase olemasolul).

Võistlustööd saata aadressil:

Maret Vaher
Vabriku 3–41
50409 Tartu

või anda võistlustel (Ilves-3) ülaltoodud isiku kätte. Digitaalselt vormistatud tööd saata aadressile maretvaher@hot.ee

Võistlustulemused ja huvitavamad tööd avaldatakse juunikuulises Orienteerujas (3/2004).

H12

Selles klassis on olukorda lugeja silme ette manada üpris keeruline. Talvega võib seis tohutult muutunud olla ja noorematest klassidest võib tulla keegi, kes ennast vanemas klassis maksma paneb. Küll aga võiks öelda, et SRD tõusev täht **ALEKSANDER SHVED** pidi kuulujuttude põhjal liikuma metsas nii kiiresti, et SI-jacamas teda ennast ei näegi, vaid kuuled ainult piikse. Loodetavasti on Eesti pinnale siginenud ka teisi välejalgseid ja terava mõistusega lapsi, kes suudaks positiivselt üllatada!

H14

Selles klassis on ennustada tõsist konkurentsipuudust. Hetkel võib suure tõenäosusega ennustada **LAURI SILLA** tohutut üleolekut. Kuid Noorendiku toimetuse hoiab siiski põialt neile, kes tahaksid suurvallitseja Lauri troonilt kukutada, võimu üle võtta ning metsades olukord enda kontrolli alla saada. Küll ei tea meie ja arva-

tavasti mitte keegi, kes oleks piisavalt kiire, tasakaalukas ja julge, et selle teo täide viiks. Kas on see **KAIDO LEPIK**, noor täht **KENNY KIVIKAS** või hoopis keegi muu...

H16

Siin klassis on pinge juba varases eas üsna üles krutitud ja nendelt noormeestelt võib kunagi oodata tipptasemel jookse. Kui nüüd ainult tervis alt ei veaks. Noorendiku toimetuse pakuks selleks aastaks esikohapretendentidena välja kaks nime. Esimene neist on 2003. aasta O-Ringeni võitja **TIMO SILD** ja teine on Raplamaa metsade hirm **UKU ROONI**. Kuid peame rõõmuga nentima, et on ka teisi võistlejaid, kes pole vähem ohtlikud. Pinget kruvivad veel üles noor põder Võrumaalt ehk **TÖNIS UIBOUPIN** ja järjekordne Raplamaa välejalg **LAURI TAMMEMÄE**, kes eelmisel kevadel suutis Rosma metsajooksul alistada kogu juunioride koon-dise!

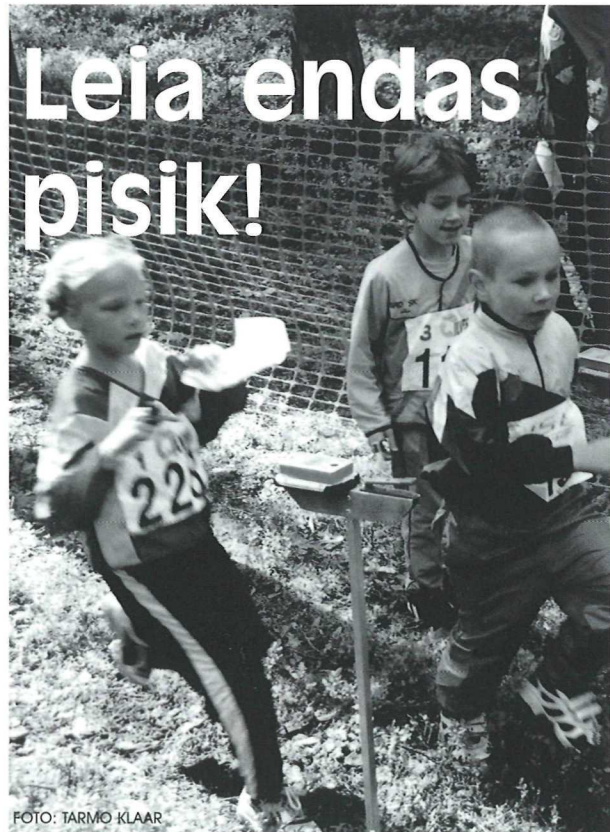


FOTO: TARMO KLAAR

AS KALEV/EOL NOORTE KARIKASARI ORIENTEERUMISES 2004.A JUHEND

1. EESMÄRK

- 1.1 Tõsta orienteerumise populaarsust noorte hulgas.
- 1.2 Pöörata enam tähelepanu noorte orienteerumisele.
- 1.3 Korraldada kogu hooaega läbiv võistlussari noortele.
- 1.4 Tuua orienteerumise juurde uusi noortejuhendajaid ja otsida noori talente, kes kandideeriksid tulevikus Eesti noorte- ja juunioride koondistes.

2. VÕISTLUSTE ORGANISATSIOON JA JUHTIMINE

- 2.1 Karikasarja läbiviimist ja punktiarvestust korraldab EOL kontor.
- 2.2 Korraldaja on kohustatud peale võistlust edastama ametlikud tulemused EOL-i.

3. LÄBIVIIMISE KORD

- 3.1 Võistlejate osavõtuga seotud kulud kannab lähetav klubi või organisatsioon.
- 3.2 Võistlused viiakse läbi vastavalt osavõistluse juhendile ja kehtivatele EOL võistlusreeglitele.

4. OSAVÕTJAD

- 4.1 Karikasarjast osavõtjateks on kõik Eesti noorienteerujad, kes osalevad vähemalt ühel selle osavõistlusel.

4.2 Vanuseklassid karikasarjas, kus arvestatakse ja summeeritakse osavõistluste punkte:

- H,D 20 — s 1984–85
- H,D 18 — s 1986–87
- H,D 16 — s 1988–89
- H,D 14 — s 1990–91
- H,D 12 — s 1992 ja nooremad, kes võistlevad klassides HD 12

6. PROGRAMM

6.1 Karikasarja arvestusse kuuluvad järgmised võistlused:

AEG	VÕISTLUS	KOHT	KORRALDAJA
01.mai 2004	Ilves-3 2.päev	Ähijärve	Ilves
08.mai 2004	Virumaa o-jooks	Neeruti	Rakvere
06.juuni 2004	XXVI Lõuna-Eesti KV	Küka	Põlva Kobras
26.juuni 2004	Suvejooks 1.päev	Reiu	Orion
16.juuli 2004	X 4EST 2.päev	Pudisoo-Leesi	Kooperaator, SRD
06.august 2004	XVI Koprakarikas 1.päev	Hatiku	Põlva Kobras
25.september 2004	XVI Suunto Games 1.päev	Haanja-Vällamäe	Võru

Kui osavõistlusel on ühes vanuseklassis mitu tasemeklassi, siis karikasarja arvestusse lähevad tulemused ainult tugevaimast tasemeklassist.

5. REGISTREERIMINE

- 5.1 Registreerimine igale osavõistlusele toimub selle juhendis määratud viisil ja tähtaegadeks.

7. TULEMUSTE ARVESTAMINE

- 7.1 Punkte arvestatakse alljärgnevalt : I koht — 30p, II koht — 27p, III koht — 25p, 4. koht — 24p, 5. koht — 23p, jne. Alates 27. kohast saavad kõik määrustepäraselt lõpetanud võistle-

jad 1 punkti.

- 7.2 Arvesse lähevad igal sportlasel 5 parema osavõistluse tulemused. Kui tulemused mõnel osavõistlusel tühistatakse, siis need tulemused annavad kõikidele osalejatele 0 punkti.

- 7.3 Punktide võrdsuse korral saab määravaks kõrgeimate kohtade arv, nende võrdsuse korral koht viimasel etapil.

- 7.4 Ametlik jooksev punktitaabel avaldatakse internetis hiljemalt 1 nädal peale osavõistluse toimumist, juurdepääs EOL-i interneti koduleheküljelt aadressil <http://www.orienteerumine.ee>

8. AUTASUSTAMINE

- 8.1 Igal osavõistlusel toimub autasustamine vastavalt sellele juhendile.

- 8.2 Karikasarja kokkuvõttes autasustatakse igas vanuseklassis 1.–3. koha saavu-

tanuid karikatega. Autasustamine toimub viimasel etapil (Suunto Games).

- 8.3 EOL sümbolikaga meene saavad kõigil seitsmel osavõistlusel osalenud võistlejad. Mee-ned antakse üle viimasel etapil (Suunto Games).

- 8.4 EOL-il ja sponsoritel on õigus välja panna lisaauhindu.

Noored üle Eesti timmivad vormi

Esimeste kevadvõistlusteni pole enam palju aega jäänud. Rääkides hooajaks ettevalmistumisest, ei saa keskenduda ainult täiskasvanutele või juunioritele. Üle Eesti harjutab ja seab suveks eesmärke palju noori. Mõni tõsisemalt, mõni rohkem enda lõbuks. Aga talvisel ajal ja varem kevadel voodis lebamisest ning sõõrikute söömisest pole juttugi.

Eestis on mitmeid noorte treeningrühmi, kus aktiivselt orienteerumist harrastatakse. Noorte omavaheline tihe konkurents sunnib orienteerumise järelekasvu juba enne hooaja algust ketsipaelu ümber jala sõlmima ning vormi timmimist alustama, et suvel kas siis H10 või D14 klassis enneolematult tugevalt ning stabiilselt särada. Kes ei tahaks seista teisest noorest poodiumi peal astme võrra kõrgemal ning oodata allajäänute poolt tunnustuseks ulatatud õnnitluskätt. Selliseid mõtteid mõlgutavad aga mitmed ning soovide täitumise eelduseks on siiski tubli treening.

Põhja-Eestis on aktiivseimaks noortehühmituseks **ORIONI** treeninggrupp, mis tegelikult koosneb viie klubi noortest orienteerujatest. Selline klubidevaheline koondumine on tarvilik seetõttu, et orienteerumist harrastavaid noori pole nii palju, et iga klubi suudaks oma treeningrühma ülal pidada. Kuigi Orioni noortehühhendaja Ingrid Rohu sõnul on sel talvel treenitud veidi tagasihoidlikumalt kui eelnevatel, käib rühm siiski 3 korda nädalas koos. Vana tõde on, et lapsed vajavad parimaks arenguks mitmekülgset treeningut. Nii kohtuvad ka Tallinna noored kord nädalas teooriatunnis, kord kergejõustikuhallis ja ühe korra välitreeningul (talvel peamiselt suusatamas). Kevade saabudes kavatakse korraldada laager, harjutamiseks o-technikat. Juhendaja loodab, et kevade ja soojade ilmade saabudes saab treeninglust uue hoo sisse ning see hoog enne järgmist talve ei rauged. Usutavasti ei rauged noorte orionlaste hoog ka tihnikutest.

Loomulikult ei kavatse suvistel auhindade jagamisel pealtvaatajateks jääda Lõuna-Eesti noored sportlased. **OK PÕLVA KOBRA**S võtab järelekasvu küsimust väga tõsiselt. Noori kopraid treenivad kaks Põlva linnalt palka saavat treenerit. Alla 16-aastastel noortel toimuvad treeningud neljal päeval nädalas. Nagu laste puhul ikka, ei rõhuta ka Põlvas treeningute intensiivsusele, vaid mitmekesisusele. Talvisel perioodil toimuvad kaks korda nädalas tunniajalised saalitreeningud, millele järgneb 45-minutiline ujula külastus. Saalis tehakse kõigepealt väike soojendusjooks, siis mängitakse pallimänge — saalihokit või jalgpalli. Ujulas peavad kõik

vähemalt 20 minutit ujuma, ülejäänud aja võib tegeleda meelepärase tegevusega (vettehüpped, veepall, suplus).

Välitreeningud (2 x nädalas) viiakse läbi Põlva-lähedastes metsades, vajadusel minnakse ka kaugemale. Talvel peamiselt suusatakse, kuid ilmast hoolimata on populaarne jalgpallimäng.

Kobras korraldab oma võsukestele igal koolivaheajal laagri. Sügisel toimus laager Savernas, kus nooremad tegelesid ka oharjutustega. Talvine laager peeti Sihval, kus muuhulgas õpetati suusatehnikat. Kindlasti toimub laager ka kevadisel koolivaheajal, kus õpetatakse ning tuletatakse meelde orienteerumistehnikat. Uuele hooajale minnakse vastu lootusrikkalt ning kindlasti on väikesed koprad täiesti konkurentsivõimelised.

OK VÕRU, teine Lõuna-Eesti hiid, ei lase samuti oma noorienteerujatel hukka minna. Treener ootab lapsi viiel korral nädalas, kuid vähemalt kolm korda nädalas peaks igaüks kohale ilmuma. Et noored oleksid mitmekülgsemad, tegeletakse erinevat liiki üldkehalise ettevalmistusega: suusatakse, joostakse, mängitakse palli, võimeldakse. „Teeme kõike, mida meie tingimustes on võimalik,“ lisab treener Sarmite Sild. Loomulikult on Võrumaal omal kohal ka nn „tuim“ mahutreening, millela suvel hästi hakkama ei saa. Samuti ei tohi unustada kaardiharjutusi. Sellel talvel on võrukad harrastanud märksuusatamist, mis tegelikult on väga kasulik just orienteerumistehnika täiustamisvõimaluste tõttu, kuid mis on kahjuks Eestis üsna unustuse hõlma vajunud. Just märksuusatamine pälvist laste seas suure poolehoiu ja jäi neile meelde ka OK Võru ja OK Ilvese ühises talvelaagris Käärakul.

Vahel saadakse kokku ka klassiruumis, et teha tubaseid harjutusi. Kevade poole kasvabki orienteerumistehnika lihvimisele kulutatud aeg ning rohkem tähelepanu pööratakse just kaarditreeningutele.

Kes noortest võrukatest korralikult trennis käib, on treeneri arvates võimeline sel hooajal ka oma vanuseklassi parimate sekka tõusma. Suure tõenäosusega olukord täpselt nii ongi...

Loomulikult ei lõppe aktiivset noortetööd tegevate klubide nimekiri kirjeldatutega. Harjutavad nii Kesk-Eesti, Lääne-Eesti kui ka saared. Aktiivse trennipoi või -tüdruku võib leida aga ükskõik kust, kas või sügavaimast metsakülast, vaja on kõigest ühte pisikut — orienteerumispisikut. Tavaliselt on kõige tublimad just sellesse viirusesse nakatunud. Kas sinul on juba oma pisik?

Ikka on nii, et kevadel, kui esimesed üleriigilised võistlused pihta hakkavad, on noorte sportlaste leeris tunda ülevoolavat kahinat ja elevust. Kas perekond Sild on ikka veel sama tugev kui eelmisel aastal? Kas Tallinna klubide noored on üldse trennis käinud? Kas lõunaeeslased pole ehk treeningkoormustega üle pingutanud? Et noortel oleks enam-vähem teada, kellega nad sel aastal konkureerima peavad, koostas Noorendiku Sõltumatu Ekspertgrupp väikese horoskoobi sel aastal noorteklassides arvatavasti tooni andvatest isikutest. Ennustust palume mitte võtta kui teaduslikku tõde. Kui sina ennast siit ei leia, oleme süüdi meie...

D12

Kindlasti on tugev kandidaat kõrgeimale pjedestaalikohtale 2003. aasta EOLI edetabeli ja noorte karikasarja võitja **KERSTIN UIBOUPIN**. Arvestades 2003. aasta tulemusi, võiks teda tembeldata lausa kindlaks favoriidiks, kuna Kerstini eelmise aasta põhilised vastased liiguvad sel aastal edasi D14 klassi. See aga ei tähenda, et aasta tuleb ilmingimata liiga üksluine. Kindlasti on peale kasvunud uusi noori tegijaid ja miks ka mitte neid, kelle esilekerkimist me oodatagi ei oska ja kes on mingi salanipiga talvel ülitugevaks saanud.

D14

Tihedat rebimist on oodata eelkõige kahe tegelase vahel. Esimene neist on OK Orvandi esindaja **PIIBE TAMMEMÄE**, kes jooksis eelmisel aastal suhteliselt stabiilselt, aga mitte just kõige kõrgemate kohtade eest. Teine tegelane on aga OK Kobrase **ADELE PUUSALU**, kes samuti jooksis muutumatult hästi. Aasta lõpus oli aga näha Adele silmis veel erilist sädet ja ta noppis viimaselt kahelt noorte karikasarja etapilt maksimumpunktid. Loodetavasti on see hoog talvega aina tugevamaks läinud ning kevadel liigub ta metsas nagu põrguline! Igaks juhuks tuleks oma tähelepanu suunata ka nooremast klassist tulevatele tõusvatele tähtedele, kellest ohtlikumad on arvatavasti **AGNES VASK** ja **JANE LAUTER**.

D16

Esimesena tuleks kohe ära mainida **LY TREI**, kes on arvatavasti suurfavoriit kõikidel võistlustel. Samuti ei tohiks noorel tüdrukul olla motivatsiooniprobleeme, sest OK Kobras on noorte mitmekülgsuskarika võitjale välja pannud üüratu rahalise auhinna. Hooaja lõpu poole näitas head vormi **ELERI HIRV**, usutavasti on tal tiigri pilk ka sel aastal silmis ja ta ei loobu võitlusest. **EVA-MARIA EHALA** esines stabiilselt terve eelmise hooaja ning on seetõttu ka tänava „üks suurtest“. Noortest tulevad siia klassi eelmisel aastal ülivõimsalt lüühraja võitnud **NELE TABA** ja tavarajal mitte vähem võimsalt jooksnud **HELJEN SKLAVE**. Juba praegu on tunda, kuidas vanemad olijad ennast hirmust kõssi tõmbavad.

Minija Pääslane

VÕISTLUSKLASS: Eelolevast hooajast alates D35

KLUBI: OK Ilves

SÜNDINUD: 1969.a, Lombi küla, Tartu vald

ABIKAASA Priit Pääslane, lapsed Egle 12 a ja Matis 10 a (keda kõiki ka metsas kohtab)

HARIDUS: Tartu Ülikool arstikutse (arstiabi ja spordimeditsiin) 1993.a, üldarsti internatuur 1997.a, perearsti eriala 2000.a.

TÖÖKOHT: perearst Tabiveres, Jõgevamaal

**Tulge sisse! —
Minija Pääslane
töömeeleolus**

FOTO: ERAKOGU

TAVALINE TÖÖPÄEV

Perearstina on mul teenindada umbes 2000 patsienti (veidi rohkem kui Eestis keskmiselt) ja 2 piirkondlikku kooli. Nagu enamusel teada, on meditsiini-asutused Eestis iseseisvad (äri)ettevõtted, millelt ostab teenust Haigekassa, erandjuhtudel ka riik, teised ettevõtted või patsient ise. Mina tegutsen lihtsaimas võimalikus vormis — FIE-na.

“Äri” on natuke kummaline: teenuse hind ehk meie sissetulek on seadusaktidega rangelt fikseeritud, kulusid on aga niipalju, kui teatud nõutud taseme tagamiseks vaja. Praktilises töötavad veel üks arst ja kaks õde. Inimesi võtame vastu kahes arstipunktis, mis mõlemad asuvad Tabivere vallas.

Inimeste sagedaseimad tervisemured on kõrgvererõhu, südame ja liigeste probleemid ning ägedad hingamisteede haigused. Iga hetk võib siiski ette tulla ka haruldasi ja huvitavaid juhtumeid, nii et töö on üsna vaheldusrikas. Perearst peaks probleemi korral vastu võtma esmase otsuse ja nõustama patsienti ükskõik mis meditsiini-valdkonna küsimuses. Maal elav

inimesed kasutavad seda võimalust usinalt — kui juba kord arstile tulnud, siis tuletakse meelde terve keha hädad ja aastatega kogunenud mured.

Tööpäev algab tavaliselt kell 9 patsientide vastuvõtuga, mis talvisel ajal kestab kuni kolmeneljani pärastlõunal. Hiljem tegelen paberitega (palju on töövõimetuse ja puude taotluste täitmisi), organisatoorsete asjadega, otsin infot nende probleemide kohta, mille lahendamine lühikese vastuvõtu käigus poolikuks jäi, teinekord on vaja teha ka mõni koduviisid.

Poolele teele koju jäävad Lähte valgustatud suusarajad. Siis pean maha väikse sisemise

Noorpõlves tegin ma elu ainsa jooksu, kus ei kulutanud ühtki lisasekundit

võitluse — kodus peaks ka midagi ära tegema, lapsed ei ole päev otsa ema näinud, mees tahab kindlasti õhtusööki, magama ka nagu tahaks... Aga kui ma kõigile neile mõtetele siiski järele ei anna, käin suusarajadel end tuulutamas — keskmiselt juhtub seda 2–3 korda nädalas. Riided ja suusad sõidav

ad autos selleks juhaks kogu aeg kaasa.

SEOS ORIENTEERUMISEGA

Tegelen orienteerumisega alates 11. eluaastast. Ema kurtis kord treenerile — tudengipõlve tuttavale — et olen nõrk ja pidevalt haige. Viimane soovitas mul orienteerumistrenni tulla ja sellest oligi abi. Esimesel võistlusel (märkesuusaorienteerumine Juodkrante mägedel) võis näha üsna koomilist pilti — pikad alumiiniumikepid ja isa laiad rihmadega kinnitatavad puusused niigi vaevast, aga tormata püüdvat liikumist segamas. Sain kõigi punktide eest maksimumtrahvid, treenerilt sain aga kiita, et punktiobjektid olid õigesti valitud.

Koolis ja ülikoolis mõtlesin ka tulemus-tele — olin Leedu noortekoondises, mõnel korral võistlesin ka ülikooli ja Eesti koondise eest. Kahjuks ei sobinud mulle eestlaste iseseisev treenimisstiil — kui keegi tagant ei utsitanud, ei viitsinud ma raskemat trenni teha.

Mõni aasta tagasi tegelesin ka meie klubi lastega. Nüüd on

hea meel, et nad on asjalikeks ja iseseisvaiks sirgunud — endised noored on nüüd ise laste treeneriteks.

Enam ma spordis suuri eesmärke ei sea, aga põhiklassis tahan veel mõned jooksud teha, sest eelmisel aastal jäi täppi-le pannemata — Eesti meistrivõistlustel rebestasin hüppeliigese sidemeid ja katkestasin. Vaevast ja ma ka tulevikus võtsin päris välja tulen — olen oma suhtumistes üsna püsiv, lisaks on orienteerumine ka ühine perepuhkus.

HOBID LISAKS ORIENTEERUMISELE.

Orienteerumine ja töö ongi minu tõelised hobid. Veel kindlasti looduse nautimine.

KUIDAS SUHTUVAD ORIENTEERUMISE TÖÖKAASLASED?

Näen päris paljusid tuttavaid arste metsas — perearstidest Tiitu Kaasikut, Madis Tiiki, Tarvo Kiudmat. Aga minu perearstipunktis orienteerumise suurt midagi ei teata, kehitakse õlgu. Pean töökaaslased ka metsa kutsuma.

SUURIMAD ELAMUSED

SEOSE ORIENTEERUMISEGA

Need on helged koolipõlve mälestused — sõitmisel rongiga kuskile NLi X-punkti, ööbimised telklaagrites, pudru vaarimine lõkgetule ja läbimärjad riided, mida järgmisel päeval enne starti tuli selga ajada. Osalesime mitmepäevajooksudel Läti Grand Prix, Daugavpilsis Kimikis, Matrossovi Karikal ja loomulikult Ilvesteatel. Just päris alguses õnnestus mul mitmepäevajookse võita (vaatamata sellele, et 10-minutilised vead olid sees) — see oli uhke ja treenimiseks ergutav tunne. Ja sealjuures osales ühes vanuseklassis 50–100 last!

Ka minu parim võistlussooritus pärineb noorpõlvest. See on minu ainus jooks, kus ma ei kulutanud mitte ühtegi lisasekundit. Ambitsioonid olid mängus. Mingil Daugavpilsis-lähedasel lagedate liivikutega luitemaastikul lendasin ma täpselt etapijoone järgi, nähes juba pikalt ette, et just selle künka tagant

tuleb võtta punkt. Liikusin nii ratsionaalselt, et jalad teadsid, kummal poolt puud mööduda ja kui kõrgelt kannust üle hüpata. Viitstardi üle 10-minutilise kaotuse vormistasin selle jook-suga ümber korraliku varuga võiduks. Pärast sain rongis olla ainult pikali, sest iiveldas ja jalad ei tahtnud üldse kõndida. Võistlus ise ei olnud eriti tähtis, aga see jook andis tulevikuks tunnetuse, mida on vaja, et enda võimete maksimumilähedast tulemust teha.

SUURIMAD ELAMUSED/SAAVUTUSED SEoses TÖÖELUGA

Töö alustamine — firma loomine, töötajate ja koostööpartnerite leidmine, varustuse ja ruumide seadmine, raamatupidamine, kogu bürokraatlik värk — aruandlus ja hulgaliste muutuvate nõudmiste jälgimine. Nende ametkondade nimekiri, kes arsti tegevust jälgib ja mingeid pabereid tahab, on päris pikk: Haigekassa, Maksuamet, Pensioniamet, Tervisekaitseamet, Statistikaamet, Andmekaitse-

amet, Tervishoiuamet, Töökaitseinspeksioon, Päästeamet, Sotsiaalministeerium, maavalitsus, vallavalitsus.

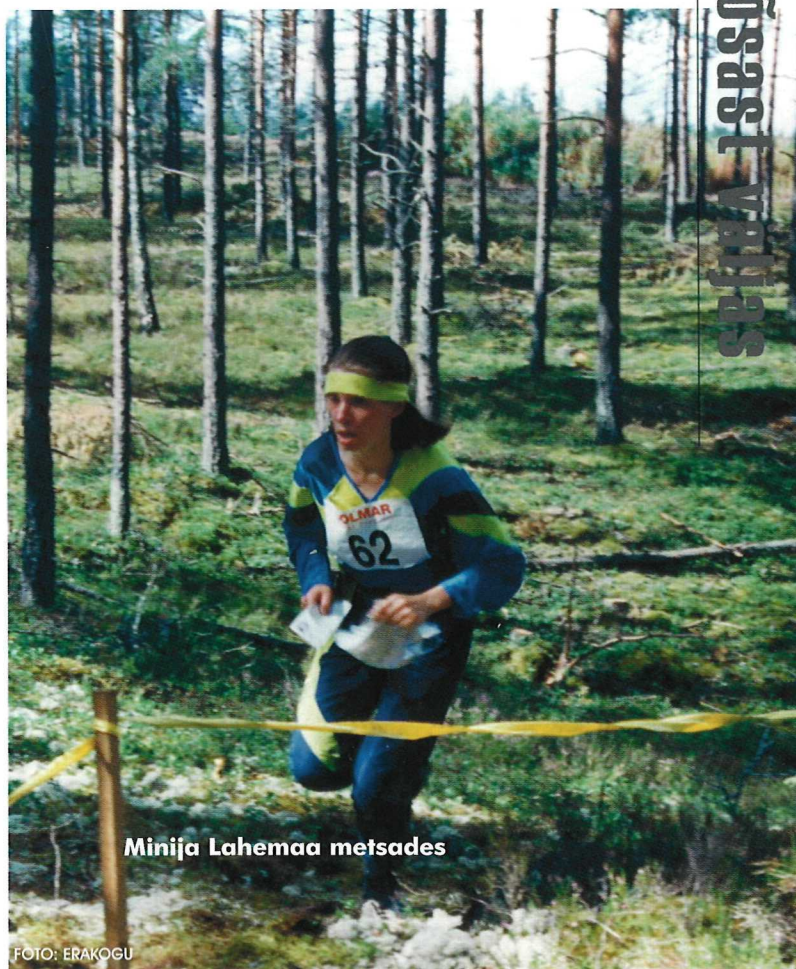
Sellest siiski väärtuslikum on inimeste usalduse võitmine ja oma patsientuuri kujundamine.

KAS SINU IGAPÄEVATÖÖS JA ORIENTEERUMISES ON ÜHI-SEID JOONI?

Põhimõtte on ühine — mõelda, kuidas paremini, kiiremini ning väiksema jõukuluga lahendada mõistatust. Mõlemad tegevused nõuavad tähelepanu ja keskendumist. Õnneks ei mahu nad korraga pähe ja nende vaheldus ei lase ajal "üle kuumeneda".

KUI SINU FIRMASSE/TÖÖKOH- HTA TELLIDA ORIENTEERUJA, KAS SEE LEIAKS LUGEJAJD?

Ei oska ette arvata, aga vähemalt väline külg ja fakt, et see on ühe spordiala ajakiri, peaks avaldama muljet.



Minija Lahemaa metsades

FOTO: ERAKOGU

orienteerumiskauba osaühing



**NAASTARID,
SÄÄRISED,
KOMPASSID,
ABIVAHENDID
NII TIPPTEGIJALE
KUI HARRASTAJALE**

SUUNTO

jalas

OLWAY

SPORT

Muik Tallinna meljapäevakulil ja hooaja suurematel võistlustel.

HEA VARUSTUS TAGAB RAHULOLU

Orienteerumiskauba OÜ Nurmenuku tee 9 Randvere 74001 Viimsi tel. 609 8904 050 46 904

SAATEKS: Ajakiri "Orienteeruja" avaldab sel aastal treeningurubriigis kommenteeritud väljavõtteid meie edukate orienteerujate vanadest treeningpäevikutest. Plaanis on keskenduda peamiselt juunioridele ja esimestele aastatele meesteklassis. Kahtlemata on iga sportlane unikaalne individ ja seepärast ei soovi ta ajakiri kellelgi hakata midagi teistelt n-ö üks-ühele kopeerima. Meie eesmärk on julgustada ambitsioonikaid noori iseseisvalt mõtlema, enda ja teiste tegevust analüüsima ning leidma seoseid treeningute sisu ja mahu ning hilisemate tulemuste vahel. Peale selle teame ju kõik väga hästi, kui tark on õppida teiste vigadest, kuid liiga tihti kipub see saama tagantjärele-tarkuseks.

Seega soovime lugejale head analüüsivõimet ja kriitilist meelt!

Selles numbris kommenteerib oma vanu treeningpäevikuid Armo Hiie — paljukordne Eesti meister ja kauaegne koondislane, kelle mälestusväärne teatejooksu ankruetapp 1998. aasta MK-etapil Eesti meeskonna teisena finisisse tõi.

Vanad treeningpäevikud

Ajakirja palvel lahata oma noorepõlve treenguid ja tegemisi vanadele treeningpäevikutele tuginedes otsustasin koduses arhiivis veidi ringi vaadata ja vanadele treeningpäevikutele taas tere öelda.

Armo Hiie

Loodan, et siinkohal kirjapandust leiavad oma iva nii mineviku meenutajad-nostalgitsejad kui praegused noored, kes toona veel õige noored olid või üldse sündimata. Siinkohal on eesmärgiks tippupürgivatele noortele aimu anda töömahtudest ja läbiproovitud, kuid ka kaasajal maksvatest treeningvõtetest, mis orienteerujat arendavad.

Kirjutan oma mälestusi viieteist aasta tagustest sündmustest, kui noore mehena olin tõusmas Eesti orienteerumiseliti ja ees oli esimene hooaeg meeste põhiklassis. Vabandan ette nende ees, kes ootavad siit tõsiteaduslikku juttu. Järgnev põhineb vanadel treeningpäevikutel ja minu hilisematel mõtisklustel.

aastat.

Mul oli orienteerumises saavutatud NL Meistrikandidaadi järk. Suutsin võrdlemisi hästi esineda jooksuvõistlustel: 1988. aastal sain staadionil 1500 m jooksus kirja 4.10,8 ja orienteerujate jõuproovil 5000 m 15.30,8. Tegin kaasa ka maanteejooksudel: 10 km 33.07 ja 20 km 1:08.22, sügisel võitsin ümber Ülemiste järve jooksu. Orienteerumistehnika oli tagantjärele hinnates üsna krobeline, st tegin palju vigu, puudusid kogemused.

Eelnenud 1988. aastal olin vabanenud Nõukogude Armeest, kus veedetud kahest aastast ma esimesed 6 kuud üldse harjutada ei saanud, järgnenud 18 kuud sain seda teha aga vahelduva eduga, üldjoontes siiski võrdlemisi hästi (kuulusin Minski Armeesportklubi ridadesse).

1989-ndal harjutasin peamiselt koos Rene Ottessoni ja teiste tolle aja tegijatega põhiliselt Nõmmel. Käisime jooksmas Kivimäe ja Silikaadi saunadest, Pirita TOP ellingutest. Siinkohal pean mainima minu peamist suunajat tollasel perioodil, kelleks olid treener Tõnu Raid.

Ka minu elukoht Nõmmel võimaldas häid jooksuringe kodust — hea oli joosta Tähetorni parki, Harku metsa ja kaugemalegi. Ja joosta mulle meeldis.

Arengus olin selleks ajaks jõudnud niikaugemale, et minu aastane treeningkilomeetraaz küündis selleks ajaks 4000–4500 kilomeetrit (mai '88 – aprill '89 oli see 4180 km) ja mahuperioodidel 500 kilomeetrit kuus. Kui sõjaväe ajal olid treeningutes "augud", siis 1989. aasta oli mulle esimene suuremate treeningmahtudega harjutamise aasta. Pean ütleva, et mahtude ja koormuste tõstmise juures suuremaid tagasilööke ei olnud. Toonaseid tegemisi analüüsides olen jõudnud järeldada, miks see nii oli:

- Armeesportklubis trennides tuli kõik treeningud läbi teha koos vanemate kolleegidega ja juuniorid mingit hinnaalandust ei saanud. Omavanuste võistlusklass oli orienteerumises ka vaid EMV-I, Relvajõudude MV-I, Maavägede MV-I, koondiste ja spordiühingute maavõistlustel.
- Isikupärane oskus kuulata „keha keelt“ ja õigel ajal ning õigesti taastuda.
- Kindlasti oli selles roll ka treeneril, kellel olid teadmised, mis minul tollal puudusid.
- Kuulasin vanemaid seltsimehi ja kui mitte kohe, siis õppisin vähemalt oma vigade vitsadest.

Aastal 1989 oli Eestis „suur ärkamisaeg“ kus riiklik iseseisvus veel käes polnud ja piirid läände veel üsna lukus olid. Spordiorganisatsioonidest kuulusin „Kalevisse“, vahepeal kaotatud „Jõudi“ asemel — täpselt ETKVL Tallinna Spordiklubisse. Selleks ajaks olin 21-aastane ja orienteerumisega tegelenud esimestest kokkupuutest (päevakust) alates peaaegu viis ja teadlikumast harjutama hakkamisest ligi 3

Sõjaliste Kislovodski maasillkest — tõusude puudumise üle ei saa kurta



NÄDAL 9/52 1989

ESMASPÄEV: I: puhkus

II: kerge jooks (4.40–5.00 min/km) 11 km

TEISIPÄEV:

H: virgutusvõimlemine, jooks 4 km

I: 2 x 6,85 km (30.30 ja 31.00) mägedes, kokku 18 km

II: taastav 8 km

Õ: saun

KOLMAPÄEV: I: rahulik kuni keskmine tempo, 14 km

II: taastav 11 km

NELJAPÄEV: H: virgutusvõimlemine, sörkjooks 4 km

I: 2 x 6,85 km (30.30 ja 30.30) möödukas tempos pulsiga 140–150 lööki/min

II: taastav all pargis, 8 km

REEDE:

I: hästi rahulik tempo ülesmägejooks, 12 km

II: taastav, väga kerges tempos, 8 km

LAUPÄEV:

H: virgutus, jooks 3 km

I: tõus 800 m pealt 1300 m peale, 23 km

PÜHAPÄEV:

H: virgutus; jooks 3 km

I: pikk ots, 3 x 6,85 km ring (31.00–33.00), 27 km

NÄDAL KOKKU: 15,8 TUNDI JA 175 KM

Mahtude suurenedes tulid päevakorda treeninglaagrid.

ESIMENE KISLOVODSKI LAAGER (14. VEEBRUAR – 11. MÄRTS 1989)

Kuigi 1988. tuli ka treeningpause, millest pikim oli suvel juunis-juulis, olin sügisel ja talvel siiski sedavõrd usinasti harjutanud, et julgusin ette võtta pika treeninglaagri Kislovodskis, Põhja Kaukaasias. Vene Föderatsiooni territooriumil, mitte kaugel Tsetseeniast asuv Vene kuurortlinn on teada-tuntud koht oma ravivõimaluste ning kuulsa tervistava mineraalvee ja puhta õhu poolest. Linn asub u 600–700 meetrit üle merepinna. Oma vähemalt 40 sanatooriumiga on see tuntud paik hingamisteede, aga ka südame-veresoonkonna haiguste ravijatele ja taastujatele. Muide ka Borja Jeltsini üks lemmikanatooriume asub just Kislovodskis.

Mitte vähem kui puhas õhk on selle linna tuntuks teinud ka väga tervistav mineraalvesi, mida saab endale ammutada suisa eriliselt selleks otstarbeks ehitatud joogisaalidest, kus erineva keemilise koostisega mineraalvett kraanist lasta võib.

Tolle aja jooksjate tee kevadistesse mahulaagritesse viis ikka Kislovodskisse. Harjutajad seal nii kergejõustiklased kui orienteerujad. Võtsime Ottessoniga kahekesi ette teekonna Kaukasuse eelmägesid vallutama.

See oli puhtalt mahulaager, mulle ka kõigi aegade pikim treeninglaager — 25 päeva. Kindlasti on sellise pikkusega laagrite mõttekuse üle võimalik vaielda, aga kokkuvõttes on ikkagi väga individuaalne, kellele miski sobib. Mulle isiklikult ei sobi eriti keskkonnavahetused lühemateks perioodideks (nagu näiteks 1 nädal), sest saavutan oma hea rutiinse tööritmi alles kuskil 3–4 päeval.

Kislovodskis plaanisin joosta, o-tehnikat lihvimine oli planeeritud hilisemasse laagrisse Leedus. Kuna varasem kogemus säärase laagrite näol puudus, ei saanud eriti konkreetseid plaane teha. Teada oli vaid

see, et tegemist on eelmäestikuga ja et seal on head jooksuvõimalused. Sobilike orienteerumismaastike puudumisest olime samuti teadlikud. Tundus normaalne, et treenime vähemalt kaks korda päevas. Tuli enam-vähem välja nii, et teisipäev, neljapäev, laupäev ja pühapäev olid raskemad (ka mahult), esmaspäev rohkem puhke- ja kolmapäev ning reede kergemad päevad. Näiteks on siin välja toodud laagri teine, küll mitte kõige raskem nädal.

Kindlasti polnud elamis- ja olmetingimused tol ajal kiita. Et odavamalt läbi saada, tuli kohapeal otsida korter või tuba. Esimesel kahel Kislovodski-aastal saigi seda teed mindud, kuigi hea ja privaatne oluks elada hotellis. Toit oli vilets ja seda tuli ise kauplustest otsida ja turult osta. Üüritud tuba korteris koos pesemise ja toiduvalmistamise võimalusega olid tingimused, millega tuli läbi ajada. Elamise asukoht linnas oli muidugi ka oluline, sest põhilised treeningrajad olid 800–1100 m kõrgusel üle merepinna ehk kesklinnast ligemale 100 m kõrgemal.

Valdavalt päikseline paik võis siiski üllatada ka mõne pilvise ja sajuse ilmaga, kuid enamjaolt olid ilmad sealmail ilusad ja päikselsed. Veebruari lõpul-märtsis tõusid päevased õhutemperatuurid +5...+10, kohati kuni +15 kraadini, ööd olid siiski

jahedad. '89 ei puudunud aga ka vihm ja lõrtsisadu, kuigi valdavalt oli ilm ilus ja laagrist tagasi tulime isegi natuke päevitunult.

Kohalesõit Tallinnast toimus Aerofloti lennukiga Mineralnõje Vodosse ja sealt edasi elektrirongiga Kislovodskisse. Saabumise järel kulus küllalt palju energiat elukoha leidmisele ja lõpuks maandusime Profinterni uulitsal majas 24, mille perenaine töötas kohalikus sanatooriumis ja oli seetõttu normaalsel järjel. "Järjel" eriti selles mõttes, et teatud osas linnast polnud päeval sooja vett. Saime toa. Saabumiskärgsel päeval puhkasime ja aklimatiseerusime — tagantjärele õige otsus. Mägedes tuleb hoolega jälgida oma organismi reageerimist muutustele ja kehva enesetunde või loiduse korral on mõttekam raske treening asendada kergega või hoopis ära jätta.

KODUKORD LAAGRIS Päev algas meil reeglina hommikuse virgutusega 3–4 km sörkjooksu näol all pargis tasasel maal koos mõningase võimlemisega. Edasi tuli kümb-lus ja hommikusöök. Sõime, mida oli. Põhitreening oli reeglina esimene. Pikemale otsale tuli minna varem, muidu oleks teine trenn jäänud pimedale. Peale trenni pesime ja läksime linna sööma. Samas vaatasime ka linnas ringi ja käisime poes või turul. Pärastlõunal naastes tegime uinaku. Õhtune treening oli taastav, ja reeglina jooksin päevastest tööst ja järgmisest päevast sõltuvalt 8–14 km. Need sai joostud pulsiga isegi kuni 20 lööki alla aeroobse läve piiri, kuigi juba pikemat, üle 5 km ilma tõusuta ringi on Kislovodskis raske leida.

Jalgradadel, mis linnast "üla"-parki ja sealt edasi kõrgemale kulgesid, võis päevasel ajal ohtralt inimesi jalutamas kohata, kes enamuses kohalike sanatooriumide ravivõimalusi nautivad puhkajad. Kuna põhikivim on seal ikkagi liivakivi, olid ka mägedes looklevad rajad enamasti liivapõhjalised ja seepärast mõnusasti joostavad. Iga päev nägime CCCP-ga märgistatud jooksjaid — me polnud ükski, töö käis. Muuhulgas kohtasime ka kohapeal Liidu koondise laagris olevaid Aigars Leibomsit ja Sixten Silda, kellega koos ka joosta saime.

Meie lemmikuks sai üks 6,85 km pikkune



Armo Hiie Kislovodski lähistel

FOTO: ARMO HIIE ERAKOGU

2B ring, mida jooksime treeningutel sageli. Pika, ligi 2 km pikkuse tõusuga algav ring viib üle 1000 m kõrgusele merepinnast, selle tõusu summa on üle 200 meetri. Üks tasasem koht pargis kandis nime Rooside allee, kus tegime tihtilugu oma vajalikud võimlemis- ja venitusharjutused ja kus sai ka kiireid lõike joosta. Pargist viis köisraudtee üles spordikompleksi "Olimpiiski" (vene k "olümpia") juurde, kust edasi oli võimalik tõusta veel Maloje Sedlo'le (väike sadul) ja kõrgeimale tipule — 1406 m kõrgusele Bolshoje Sedlo'le (suur sadul). Suur ja väike sadul on metsata, lagedad ja lamedad kõrgendikud, mis nii lähedal, et ühe ülipika trenni sees jõudis nende otsas ära käia.

Esimese üheksa päevaga jooksin 224 km. Taastumiseks oleks hea olnud saun, aga korralikku sauna leida polnud selles linnas siiski kuigi lihtne. Nii leppisime sellega, mis meil oli — vanniga. Kuigi ka saunata me päris ei jäänud.

Nii see elu päevast päeva läks. Paar korda käisime kinos — aga kui palju neid partisaanipõnevikke ja India melodraamasid ikka vaadata. Tol ajal polnud mul siiski raske selle vene eluga ära harjuda, keelega sain ka rahuldavalt hakkama.

Laagri teine pool oli mahtude poolest karm, treeningute intensiivsus jäi enam-vähem samale tasemele kui laagri alguses.

Eel- ja üle-eelviimase päevaga jooksin kokku 87 km ja laagrist naastes võisin tõdeda, et suutsin 2 nädalaga joosta 425 km, number mis harilikult oli alistunud kuuga. Olin saavutanud juba uue taseme.

LAAGRI KOKKUVÕTE

Pooltel päevadel sai harjutatud 3 korda päevas. Kokku harjutasin 61,5 tundi ja jooksin 678 km. Kogu laagri jooksul tegin 5 üle 27 km jooksuotsa (pikim trenn 2:36 ja 34 km), mis mägedes on juba märkimisväärne pikkus. Orienteerumise pikka hoo-

aega arvestades sai suures osas just selle laagriga laotud korralik põhi kogu hooajale.

Positiivne:

- Treeningute kogumaht;
- Läbitud kilomeetrite arv;
- Mäkkejooksu mõõdukas osakaal;
- Hommikuvõimlemine (see, milleks kodus oli end raske sundida, laagris õnnestus).

Negatiivseid külgli hindan tagantjärele mitmeid:

- Aeroobses tsoonis joostud treeningtundide arv oli suhtes kogu mahtu ikkagi liiga suur;
- Liiga palju sarnaseid treeninguid, puudus vaheldus;
- Peaaegu täielikult puudusid kiirustreeningud.

Tervis pidas kõige selle juures üldjoontes vastu. Väike jalavalu tekkis poole laagri peal ja oli tingitud ühest asfaltteed mööda pikast allamägejooksust, kuid ka see häda taandus peagi. Aitas kerge puhkus jalale ja võib-olla ka soe vann.

Sellisest eelmäestikust alla tulnult tundub, et Eestis ei ole üldse mägesid, eriti Tallinna ümbruses.

Laagrile järgnenud periood möödus siis nii, et 10 päeva peale laagrit jooksin tugeva tunnise tempokrossi (16,1 km = 59.15-ga) ja lõigutreeningut hakkasin tegema 12. päeval peale laagrit (põhiliselt fartlek).

MIDA SAAVUTASIN 1989. aastal orienteerumises ja jooksus ning milline tähtsus oli kevadistel mahulaagritel?

Jooksuvõime paranemist võis märgata, maikuu jooksin staadionil 3000 m isikliku margi — 8.48,0 ja sügisel ka minu lemmikdistantsil 5000 meetris — 14.54,3. Need tagajärjed jäi silma juba ka kergetreeneritele. Hooaja peale tuli kokku 9 jooksuvõistluse starti, pikim neist oli võistlus tunnijooksus.

Orienteerumises saavutasin esimese medali täiskasvanute klassis, milleks oli pika

raja hõbemedal. Tolleaegse järgusüsteemi järgi sai minust Meistersportlane — nimetus, mis kindlasti oli tolleks ajaks veel välja teenimata. Erinevatel võistlustel suutsin küll kohati näidata head närvi ja keskendumisvõimet, kuid tehniliselt olin liiga ebastabiilne. Tolleaegses orienteerumisejooksu edetabelis õnnestus siiski saavutada hinnatav 12. koht.

Tolle aasta võistlustest on jäänud meelde eliitklassi jooksma pääsemine Pihkva mitmepäevajooksul Irboskas, kus esimesel päeval oli "jooksukas", saavutasin 14. koha kaotades Igor Truhanile 2.08. I Baltic Cupil Neerutis jooksin Open klassis ja olin "mitte-koondislastest" teine, tänu millele pääsesin 19. Balti matsile jooksma Eesti eest ja saavutasin Taevaskojas toimunud võistlusel 22. koha. Samal suvel toimus reis 41. Jukolan Viestile Soome, mis oli esimeseks Põhjamaade orienteerumisevõistluse kogemuseks ja kus jooksin Tallinna "Kalevi" võistkonnas. Kesksuvine Eesti-Leningradi mats, mis samuti Eestis toimus, oli mulle järgmiseks koondisevõistluseks ja tulemuseks olid tavaraja 16. ja lühiraja 19. koht. Need maastikud Koorastes tundusid siis küllaltki halvasti läbitavad ja mulle eriti ei istunud. Suvel sai veel käidud kogemusi omandamas Lahti kahepäevajooksul Soomes ja Bohemia karikal Tsehhoslovakkias. Sügisel "Kalevi"–"Zalgiris"–"Daugava" spordiühingute maavõistlusel Leedus Siauliais sain 17. koha. Hooaeg kulmineerus aga eduga eelpool mainitud EMV pika raja võistlusel.

Kevadiste laagrite tähtsust ei saa alahinnata, kuigi tagantjärele tark olles teeksin praegu nii mõndagi teisiti. Jõudu tuli kindlasti palju juurde. Kokkuvõtvõit võin öelda, et 21-aastasena oli minu organism valmis selliseid mahtusid taluma. Kislovodskis olen harjutanud kokku 5 aastal. Sellise perioodi peale koguneb sarnastes tingimustes treenimise pealt juba küllaltki arvestatav võrdlusmaterjal.



ARVAMUS (SIXTEN SILD):

Meesteklassi lävepakule jõudnuna oli Armo jooksuvõime orienteerujate seas harvaesinevalt kõrgel tasemel. Oli üsna selge, et tegemist on andeka noorega, kes juba mitu aastat regulaarselt harjutanud ning sealjuures asjatundlikku juhendamist saanud. Nagu Armo isegi kirjutab, oli käsitletav aasta siiski esimene tõsine "mehemoodi" treenimise aasta. Varakevadine laager Kislovodskis oli suurepärase aluse edukaks hooajaks — Eestis on sel aastaajal jooksuvõimalused märksa kesisemad ning tervistavat kuumadiklimat ja selliseid mäejooksuvõimalusi ei ole meil ju ollagi.

Treeningmahtudest rääkides on kasvavate koormustega noore sportlase puhul suur oht, et koormusi tõstetakse liiga äkiliselt ja tagajärjeks võib olla organismi väljakurnamine. Antud juhul oli Armo organism õnneks

sellisteks koormusteks valmis — st varasematel aastatel oli samuti süstemaatiliselt ja korralike koormustega harjutatud.

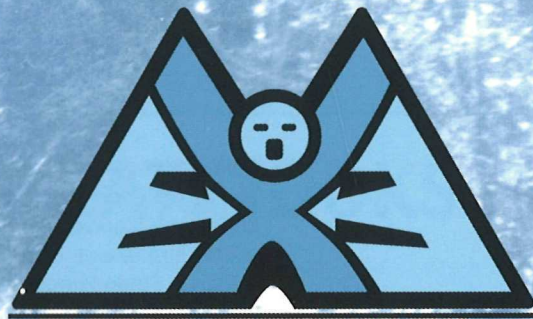
Kohe torkab silma ka treeningute monotoonus, millesse ka autor ise tagantjärele kriitiliselt suhtub, kuid sellel on nii omad plussid kui ka miinused. Ühest küljest oluaks hea tuua treeningutesse lühemaid ja intensiivsemaid lõike ning hoopis muuladset tegevust (hüpped, jõutreening, pallimäng), kuid teisalt — samasuguste koormuste, kuid suurema intensiivsusega treeningute korral oluaks noore organismi "lääbipõletamise" tõenäosus oluliselt kasvanud.

Samal hooajal saavutatud uued tippmargid jooksudistantsidel kõnelevad sellest, et vähemalt üldjoontes oli värske meesteklassi jooksja treening õiges suunas kulgenud. Juba 21-aastaselt alla 15 minuti 5000 meetrit jooksnud sportlase puhul oli selge, et tal on olemas kõik füüsilised eel-

dused jõudmaks NLiidu tippu ja seal juba maailmaareenile.

Iseasjaks jäid orienteerumistehnilised oskused ja psühholoogiline valmisolek. NLiidu tingimustes harjutades oli väga tavaline probleem heade treeningkaartide puudumine laagrites — nii oli see ka Kislovodskis. Orienteeruja kevadine mahutreening eeldab ideaaljuhul siiski integreerimist kaardiharjutustega.

Siin näen ka põhjust, miks Armo tulemused jooksuvõistlustel on nigelas korrelatsiooniga kohtadega olulistel orienteerumisevõistlustel. Hooaja parima tulemuseni — teise kohani EMV pikal rajal jõudis ta alles sügisel. Selle üks põhjusi võib olla just see, et alles sügisel jõudis kaardiga jooksmise maht niikaugele, et töö kaardiga stabiilselt sujuma hakkas ning osutus võimalikuks oma füüsilise valmisoleku tulemuseks vormida.



ESTONIAN EXTREME EVENT

Seiklusspordisari Estonian Extreme Event 2004

Programm:

I etapp 25 aprill, Ardu

Korraldaja: OK JOKA, peakorraldaja Urmo Liblik, urmo.liblik@mail.ee, tel. 55665394

II etapp 13 juuni, Misso

Korraldaja: OK Võru, peakorraldaja Tarmo Siimsaare; tarmo.siimsaare@mail.ee, tel. 56575509

III etapp 12 september, Kolgaküla

Korraldaja: TA OK, peakorraldaja Tõnis Erm; tonis.erm@mail.ee, tel. 56669977

Start ja finiš

Start antakse hommikul kell 10.00. Finiš suletakse vastavalt võistluse žürii kehtestatud kontrollajale.

Ajavõtt ja kaart

Kasutatakse elektroonilist Sport Ident märkesüsteemi. Kaartidena on kasutusel põhikaart mõõtkavas 1:50 000 ning orienteerumiskaardid mõõtkavas 1:15 000 ja 1:10 000.

Osavõtutasu

I ETAPP

Eliitrada: kuni 11.04.2004	1140 eek
12.04. - 24.04.2004	1380 eek
Võistluspäeva hommikul:	2100 eek
Rahvarada: kuni 11.04.2004	840 eek
12.04. - 24.04.2004	990 eek
Võistluspäeva hommikul:	1500 eek

Kogu sari:

Eliitrada: kuni 11.04.2004	3000 eek
12.04. - 24.04.2004	3450 eek
Rahvarada: kuni 11.04.2004	2220 eek
12.04. - 24.04.2004	2520 eek

Registreerimine

Interneti teel xdream.xdream@mail.ee.

Osavõtumaks tasuta SK ESTO arvele EÜP a/a 10220035806010.

Registreerimisel lisada:

- võistkonna nimi
- võistlejate ees- ja perekonnanimed ja vanused
- võistlusklass (mees-, sega-, naisvõistkond)
- võistlusrada (eliit- või rahvarada)
- võistkonna esindaja e-post ja kontakttelefon

Lisainfo: www.xdream.ee

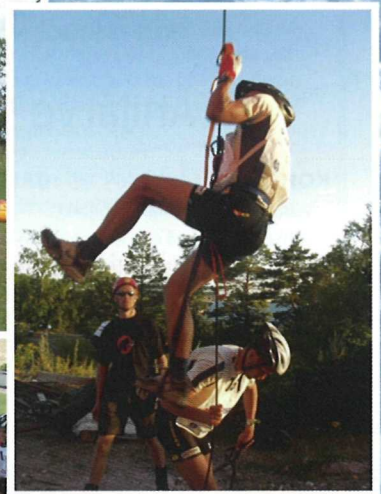
Tule ja pane end proovile!

Võistlusdistantsid

- Eliitrada 6-8h
 - Rahvarada 2-4h
- Põhialad: jalgsi-, kanuu ja rattaorienteerumine
Igal etapil 2-3 lisatülesannet!

Võistlusklassid

1. Mehed
 2. Naised
 3. Segavõistkonnad
- Võistlused on võistkondlikud.
Võistkonnad on kolmeliikmelised.
Osavõtjate vanuse alampiir on 18 aastat eliitajal ning 16 aastat rahvarajal.



Peasponsor

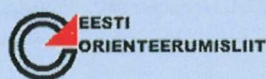
Sponsorid



Nelson

Tallinna Vesi

Kanuu.ee





ORIENTEERUMISPÄEVAD

19.–24.07.2004

KERAVA — SIPOO — PORNAINEN

Sinu lähedal — kõik lähedal!

Programm

E 19.07	1. osavõistlus	sprindidistants	1,5 – 4,5 km	Pornainen
T 20.07	2. osavõistlus	keskdistants	2 – 7 km	Pornainen
K 21.07	vaba päev	sprint		Kerava
N 22.07	3. osavõistlus	normaalidistants	2 – 10 km	Sipoo
R 23.07	4. osavõistlus	keskdistants	2 – 8 km	Sipoo
L 24.07	5. osavõistlus	normaalidistants	2 – 11 km	Sipoo

Puutumatut loodust pealinnaregiooni külje all

Pealinnaregiooni lähedusest hoolimata pakume suurepäraseid ja vahelduvaid orienteerumismaastikke, kaasaarvatud Natura kaitse alla kuuluvad puutumatu loodusega maastikud. Kaardid on koostatud K-Mapi hinnatud spetsialistide poolt.

Kerava-Sipoo-Pornainen orienteerumispäevadele on tõesti lihtne kohale tulla. Helsingi sadamast, jaamadest ja lennuväljalt on Fin5-keskusesse Sipoosse vaid 30 km. Ka vahemaad võistluskeskustesse on lühikesed. Fin5-keskusest Pornaisesse on 20 km ja Sipoo Hindsbyssse 7 km.

Tagaajamisvõistlus kõigis võistlusklassides

2004. aasta uuendusena pakutakse finaali päeval põnevust kõikides võistlusklassides. Igas klassis määratakse stardijärjekord kindlaks nelja esimese osavõistluse põhjal.

Fin5 pakub igaühele midagi: lisaks pinevatele võistlustele saab iga päev vastavalt oma valikule osaleda tervisespordisarjades. Laste distantsid pakuvad õnnestumiselamusi kõigile. Põngerjatemaal saab osa võtta lõbusast ja põnevast Hunduseiklustest.

Fin5 2004 kontor

Itäinen Suursuonkuja 6

04130 SIPOO

SOOME

E-mail: fin5.2004@sipoo.fi

<http://www.sipoo.fi/fin5>

Korraldamise eest vastutavad:

Keravan Urheilijat, IF Sibbo-Vargarna ja Suomen Suunnistusliitto

ILVES-3 2004

Individuaalne orienteerumise mitmepäevajooks

Ähijärve — 30.04...02.05.2004

KOHT

Võrumaa Antsla vald Ähijärve. Tähistus võistluskeskustesse algab Antsla linna lõunapiirilt Kaikale suunduvalt teelt ja Valga-Võru maanteelt Saru ristist ning Antsla-Tsooru maanteelt Litsmetsa ristist.

MAASTIK

Maastik on lainetava reljeefiga peaaegu 100% metsaga kaetud. Erineva vanusega männi- ja segamets. Läbitavus väga erinev, alates avatud männimetsast ja lõpetades tihnikutega. Joostavust halvendavad alustaimestik ja mahalangenud puud. Soid on erineva veetaseme ja joostavusega. Maksimaalne kõrguste vahe kaardil 50m ja ühel nõlval 35m.

PROGRAMM

Reede, 30. aprill 2004

stardi algus kell 16.00

lühendatud tavarada, eraldistart

Laupäev, 01. mai 2004

stardi algus kell 11.00

tavarada, eraldistart

D21E, H21E WRE võistlus

Pühapäev, 02.mai 2004

stardi algus kell 11.00

tavarada, viitstart (v.a NR ja TR rajad)

VÕISTLUSKLASSID

D8NR, H8NR, D10NR, H10NR, D12A, H12A, D12BTR, H12BTR, D14A, H14A, D14B, H14B, D16A, H16A, D16B, H16B, D18, H18, D20, H20, D21A, H21A, D21AL, H21AL, D21B, H21B, H21C, D21E, H21E, D35, H35, D40, H40, D45, H45, D50, H50, D55, H55, D60, H60, H65 (NR-nööri rada, TR-tugirada)

D21E ja H21E klassides on 2. päeva võistlus IOF edetabeli võistlus.

D12A, H12A, D14A, H14A, D16A, H16A, D18, H18, D20, H20 klassides on 2. päeva võistlus EOL noorte karikasarja võistlus.

D21E, H21E klassides peetakse arvestust iga päeva kohta eraldi. Ülejäänud võistlusklassides koondarvestus kolme päeva summas.

Registreerimata võistlejail on võimalik kõigil päevadel startida avatud rajale. Avatud rajad on pikkusega 3km, 5km ja 7km.

Kuni10-aastaseid lapsi oodatakse igal päeval osalema minirajal (eelregistreerimiseta). Raja pikkus on 0,5–1 km. Joostakse pilt-skeemiga nõõri rajal. Komposteeritakse skeemi ääres olevasse lahtrisse, kus on KP number ja sõnaline legend.

MÄRKESÜSTEEM

Kasutatakse SI-süsteemi, välja arvatud minirajal.

STARDIMAKS

HD8, 10, 12, 14 25 krooni päevas

HD16, 18, 20, 60; H65 50 krooni päevas

HD21, 35, 40, 45, 50, 55 75 krooni päevas

Avatud rada O3, O5, O7 50 krooni päevas

SI-kaardi renditasu on 20 krooni päevas

REGISTREERIMINE

IVK kaudu (<http://www.sportnet.ee/ivk>).

Registreerimise viimane päev on 19. aprill 2004.a.

Posti teel on võimalik registreerida aadressil OK Ilves, Pk 161, 50002 Tartu. Viimane postitempli kuupäev 14.aprill 2004.

Koos registreerimisega tasuda osavõtumaks Orienteerumisklubi Ilves pangaarvele 1120086880, Hansapank (kood 767).

Avatud rajale registreerimine ning stardimaksu tasumine toimub kohapeal avatud raja stardis.

Võistlusest osavõtt toimub omal riisikol.

PARKIMINE

Tasu parkimise eest 15 krooni/päev.

LISAINFO

Aadressil www.okilves.ee/ilves3 — majutus- ja toitlustusvõimalused, radade parameetrid, kaardiinfo ja muu vajalik teave.

KONTAKT

Võistluse juht Lembit Vassil, tel 52 95 221, e-mail lembit@ilves.ee

KORRALDAJA

Orienteerumisklubi ILVES

45. JÜRIÖÖ TEATEJOOKS

AEG JA KOHT: laupäev 17. aprill 2004 Põlva-Intsikurmu
Soovijatel võimalus osaleda päeval Peko Kevade 1. päeva võistlusel Värskas (50 km Põlvast), mille võistlusinfo asub <http://my.tele2.ee/peko/>

AJAKAVA:

- 16.00–18.30 võistlusmaterjalide jagamine Põlva Kultuuri- ja Huvikeskuses (Kesk 15)
- 19.00 rongkäigu algus Kesk 15 ja avamine Intsikurmus
- 20.00 ühisstart esimesele vahetusele Intsikurmus
- 23.30 võitja võistkonna finis
- 00.30 autasustamine

OSAVÕTJAD: Võistlustest võivad osa võtta kõik orienteerumis- ja spordiklubid, muud spordiühendused, töö- ja õppekollektiivid piiramatu arvu võistkondadega.

Orienteerumisklubide (EOL liikmete) võistkonnad võivad koosneda ainult ühe klubi liikmetest. Võistkonna suuruseks on 5 võistlejat, neist kaks naist (jooksujärjestus H-D-H-D-H). Võistkonda kuuluvate sportlaste vanuse alampiir on 13. aastat.

Eraldi arvestust peetakse noorte võistkondade vahel - vanuste summa kuni 90 aastat (kaasa arvatud) ja üksikliige mitte vanem kui 20 aastat (s.1984.a. ja hiljem). Veteranide võistkondade vahel — vanuste summa vähemalt 200 aastat ja üksikliige mitte noorem kui 40 aastat (s.1964.a. ja varem).

RADADE PIKKUSED: (kokku ~30 km)

- I vahetus (valges) mehed — 7 km lihtne — 43 min
- II vahetus (häämaras) naised — 4 km lihtne — 30 min
- III vahetus (pimedas) mehed — 6 km tehnilisem — 40 min
- IV vahetus (pimedas) naised — 5 km tehnilisem — 40 min

IV vahetus (pimedas) mehed — 8 km tehnilisem — 50 min
Punktitähised metsas on helkivad.

KAART: 1:10 000 h=5,0 m, maks tõus 35 m. Autor Kalle Remm 2002.a, täiendused Avo Veermäe 2003.a.

MAASTIK: keskmise läbitavuse ja liigestatusega Ora jõe ümbruse mets. Jõekaldad soised. Jõge soovivatatakse ületada ainult sildade kaudu (kaardil punasega näidatud).

MÄRKESÜSTEEM: Elektrooniline SPORTident märkesüsteem. Võistkonnal peab olema vähe-malt kolm SI pulka. Sama numbriga pulka ei saa kasutada üksteisele järgnevas vahetuses ega erinevates võistkondades.

VÕISTLEMISE KORD: teatejooks, kus iga võistleja võib läbida vaid ühe etapi. Võitja on määrustepäraselt esimesena lõpetanud võistkond.

Start suletakse 1 tund peale võitja võistkonna lõpetamist. Viis minutit peale stardi sulgemist antakse ühisstart kõigile veel startimata võistkondadele. Finis suletakse 2,5 tundi peale ühisstarti.

AUTASUSTAMINE: Võitnud võistkonda autasustatakse rändauhinnaga "Kalevipoeg kivi viskamas". Juhul kui võidab välisriigi võistkond, jääb rändauhind järgmise "Jüriööjooksuni" hoiule Eesti Maaspordiliitu "Jõud". Autasustatakse ka kolme üldarvestuses parema võistkonna ning parima noorte ja veteranide võistkonna liikmeid. Eriauhind parimale mitte orienteerumisklubi võistkonnale ja viimasena lõpetanud võistkonnale. Eriauhindadega autasustatakse iga etapi esimest lõpetajat.

REGISTREERIMINE: Eelregistreerimine hiljemalt 10. aprillini 2004 Interneti võistluskeskuses <http://www.sportnet.ee/ivk/> või aadressil: Võru t.3, Põlva 63308, OK Põlva Kobras, e-mail: kobras@estpak.ee. Teatada SI number,



kui erineb EOL andmebaasis olevast või rentimise vajadus. SI laenus 20 krooni. Eelregistreerimine loetakse teostatuks registreerimise ja osavõtumaksu laekumisega.

OSAVÕTUMAKS: Täiskasvanute võistkond 350 krooni, noorte võistkond 200 krooni. Alates ühe ja sama orienteerumisklubi 6. võistkonnast kõigil selle klubi võistkondadel osavõtt tasuta. Osavõtumaks tasuda 10. aprilliks 2004.a. OK Põlva Kobras arveldusarvele nr. 112 007 4588.

KOHALESÕIT: Tähistused Põlva linna ristmikelt.

MUUD: Võimalus tellida öömaja — hotell Pesa, Spordihoone hostel, turismitalud. Info www.visitestonia.com/polva/, e-mail: polva@visitestonia.com ja põrandamajutustel 799 4575. Öhtusöök (60.– krooni) etteta-sumisel Põlva Kultuurikeskuses Janovain OÜ kohvikus kella 16–19.00. Võistluskeskuses Intsikurmus puhvetid, parkla, tualetid. Parkimine tasuta. Pesemine Põlva Ühisgümnaasiumis, võistluskeskusest 500 m. Lisainfo ilmub jooksvalt klubi koduleheküljel: <http://kobras.polvamaa.ee/>

KORRALDAJAD: OK Põlva Kobras, Eesti Maaspordi Liit "JÕUD", Eesti Spordileht

PEAKORRALDAJA: Nikolai Järveoja
PEASEKRETÄR: Vilve Liiskmann
RAJAMEISTER: Avo Veermäe OK Ilves
RAJAINSPEKTOR: Kalle Ojasoo

XIV PEKO KEVAD

AEG JA KOHT: 17.–18. aprill 2004 Suure-Rääptsova. Soovijatel võimalus osaleda esimese võistluspäeva õhtul 45. Jüriöö teatejooksul Põlvas (40 km Värskast). Täpsem info võistlustest <http://kobras.polvamaa.ee/>

VÕISTLUSALA: Tavarada + lühendatud tavarada

MAASTIK JA KAART: Seis 2003.a sügis – 2004.a kevad 1:10 000 h 2,5 m. Kaardi autorid A.Leesik, K.Kalm. Esmakaardistatud maastikku u 4 km². Mets valdavalt hea kuni keskmise läbitavusega ja väga hea nähtavusega. Reljeef keskmiselt kuni tugevalt liigestatud. Piisa jõe nõlv. Kõrguste vahe nõlv 25 m. Maastik suhteliselt kuiv.

KOHALESÕIT: Värskast 10 km Saatse suunas. Tähistus algab Värskast.

VÕISTLUSKLASSID: HD8NR, 10NR, 12, 14, 16, 18, 20, 21A, 21B, 21C(hästi lihtne) 35, 40, 45, 50, H55, 60, 65

PEAKORRALDAJA: Raul Kudre

PROGRAMM:

Laupäev 17.04.2004 Tavarada, start 12.00.
Pühapäev 18.04.2004 Lühendatud tavarada, start 11.00.

MÄRKESÜSTEEM: Võistlusel kasutusel SI-süsteem. Registreerimisel teatada oma SI-number. SI-kaarti on võimalik rentida korraldajatel 25 krooni päev.

STARDIMAKSUD:

- HD8–14 20.–/päev
- HD16–20,60,65 35.–/päev
- HD21–55 60.–/päev

REGISTREERIMINE: 08. aprillini 2004 IVK-s või e-mail: raul48@hotmail.ee Stardimaks kanda üle Värskas OK PEKO arvele 1120074669 Hansapangas. Hilinejatele kahekordne stardi-

maks.

MAJUTUS: Ettetellimisel

- Värskas sanatoorium (hotell) tel 079 64666 kuni 300.–/öö
 - Hirmemäe puhkekeskus tel 079 76105 kuni 300.–/öö
 - Värskas külalistemaja tel 079 64635 kuni 300.–/öö
 - Puhkemaja (kuni 8 kohta) tel 079 64756 — 600.–/maja
 - Võimalik peale Jüriööjooksu ööbida Värskas Gümnaasiumis etteregistreerimisel. Põrandamajutus 35.–/öö tel 079 64756
- PARKIMINE:** 10.–/päev

AUHINNAD: Vastavalt osavõtjate arvule kahe päeva summas. Kõikidele nõõrirajal jooksjatele väike auhind.

LISAINFO: Raul Kudre 79 64756, 5256695



ORIENTEERUMISPÄEVAD

19.–24.07.2004

KERAVA — SIPOO — PORNAINEN

Sinu lähedal — kõik lähedal!

Programm

E 19.07	1. osavõistlus	sprindidistants	1,5 – 4,5 km	Pornainen
T 20.07	2. osavõistlus	keskdistants	2 – 7 km	Pornainen
K 21.07	vaba päev	sprint		Kerava
N 22.07	3. osavõistlus	normaalidistants	2 – 10 km	Sipoo
R 23.07	4. osavõistlus	keskdistants	2 – 8 km	Sipoo
L 24.07	5. osavõistlus	normaalidistants	2 – 11 km	Sipoo

Puutumatut loodust pealinnaregiooni külje all

Pealinnaregiooni lähedusest hoolimata pakume suurepäraseid ja vahelduvaid orienteerumismaastikke, kaasaarvatud Natura kaitse alla kuuluvad puutumatu loodusega maastikud. Kaardid on koostatud K-Mapi hinnatud spetsialistide poolt.

Kerava-Sipoo-Pornainen orienteerumispäevadele on tõesti lihtne kohale tulla. Helsingi sadamast, jaamadest ja lennuväljalt on Fin5-keskusesse Sipoosse vaid 30 km. Ka vahemaad võistluskeskustesse on lühikesed. Fin5-keskusest Pornainesse on 20 km ja Sipoo Hindsbyse 7 km.

Tagaajamisvõistlus kõigis võistlusklassides

2004. aasta uuendusena pakutakse finaaliapäeval põnevust kõikides võistlusklassides. Igas klassis määratakse stardijärjekord kindlaks nelja esimese osavõistluse põhjal.

Fin5 pakub igaühele midagi: lisaks pinevatele võistlustele saab iga päev vastavalt oma valikule osaleda tervisespordisarjades. Laste distantsid pakuvad õnnestumiselamusi kõigile. Põngerjatemaal saab osa võtta lõbusast ja põnevast Hunduseiklustest.

Fin5 2004 kontor

Itäinen Suursuonkuja 6
04130 SIPOO
SOOME
E-mail: fin5.2004@sipoo.fi
http://www.sipoo.fi/fin5

Korraldamise eest vastutavad:

Keravan Urheilijat, IF Sibbo-Vargarna ja Suomen Suunnistusliitto

ILVES-3 2004

Individuaalne orienteerumise mitmepäevajooks

Ähijärve — 30.04...02.05.2004

KOHT

Võrumaa Antsla vald Ähijärve. Tähistus võistluskeskustesse algab Antsla linna lõunapiirilt Kaikale suunduvalt teelt ja Valga-Võru maanteelt Saru ristist ning Antsla-Tsooru maanteelt Litsmetsa ristist.

MAASTIK

Maastik on lainetava reljeefiga peaaegu 100% metsaga kaetud. Erineva vanusega männi- ja segamets. Läbitavus väga erinev, alates avatud männimetsast ja lõpetades tihnikutega. Joostavust halvendavad alustaimestik ja mahalangenud puud. Soid on erineva veetaseme ja joostavusega. Maksimaalne kõrguste vahe kaardil 50m ja ühel nõlval 35m.

PROGRAMM

Reede, 30. aprill 2004

stardi algus kell 16.00
lühendatud tavarada, eraldistart

Laupäev, 01. mai 2004

stardi algus kell 11.00
tavarada, eraldistart
D21E, H21E WRE võistlus

Pühapäev, 02. mai 2004

stardi algus kell 11.00
tavarada, viitstart (v.a NR ja TR rajad)

VÕISTLUSKLASSID

D8NR, H8NR, D10NR, H10NR, D12A, H12A, D12BTR, H12BTR, D14A, H14A, D14B, H14B, D16A, H16A, D16B, H16B, D18, H18, D20, H20, D21A, H21A, D21AL, H21AL, D21B, H21B, H21C, D21E, H21E, D35, H35, D40, H40, D45, H45, D50, H50, D55, H55, D60, H60, H65 (NR-nöörirada, TR-tugirada)

D21E ja H21E klassides on 2. päeva võistlus IOF edetabeli võistlus.

D12A, H12A, D14A, H14A, D16A, H16A, D18, H18, D20, H20 klassides on 2. päeva võistlus EOL noorte karikasarja võistlus.

D21E, H21E klassides peetakse arvestust iga päeva kohta eraldi. Ülejäänud võistlusklassides koondarvestus kolme päeva summas.

Registreerimata võistlejal on võimalik kõigil päevadel startida avatud rajale. Avatud rajad on pikkusega 3km, 5km ja 7km.

Kuni10-aastaseid lapsi oodatakse igal päeval osalema minirajal (eelregistreerimiseta). Raja pikkus on 0,5–1 km. Joostakse pilt-skeemiga nõõrirajal. Komposteeritakse skeemi ääres olevasse lahtrisse, kus on KP number ja sõnaline legend.

MÄRKESÜSTEEM

Kasutatakse SI-süsteemi, välja arvatud minirajal.

STARDIMAKS

HD8, 10, 12, 14 25 krooni päevas
HD16, 18, 20, 60; H65 50 krooni päevas
HD21, 35, 40, 45, 50, 55 75 krooni päevas
Avatud rada O3, O5, O7 50 krooni päevas
SI-kaardi renditasu on 20 krooni päevas

REGISTREERIMINE

IVK kaudu (<http://www.sportnet.ee/ivk>).
Registreerimise viimane päev on 19. aprill 2004.a.
Posti teel on võimalik registreerida aadressil OK Ilves, Pk 161, 50002 Tartu. Viimane postitempli kuupäev 14.aprill 2004.
Koos registreerimisega tasuda osavõtumaks Orienteerumisklubi Ilves pangaarvele 1120086880, Hansapank (kood 767).
Avatud rajale registreerimine ning stardimaksu tasumine toimub kohapeal avatud raja stardis.

Võistlusest osavõtt toimub omal riisikol.

PARKIMINE

Tasu parkimise eest 15 krooni/päev.

LISAINFO

Aadressil www.okilves.ee/ilves3 — majutus- ja toitlustusvõimalused, radade parameetrid, kaardiinfo ja muu vajalik teave.

KONTAKT

Võistluse juht Lembit Vassil,
tel 52 95 221, e-mail lembit@ilves.ee

KORRALDAJA

Orienteerumisklubi ILVES

45.JÜRIÖÖ TEATEJOOKS

AEG JA KOHT: laupäev 17.aprill 2004 Põlva-Intsikurmu
Soovijatel võimalus osaleda päeval Peko Kevade 1.päeva võistlusel Värskas (50 km Põlvast), mille võistlusinfo asub <http://my.tele2.ee/peko/>

AJAKAVA:
16.00–18.30 võistlusmaterjalide jagamine Põlva Kultuuri- ja Huvikeskuses (Kesk 15)
19.00 rongkäigu algus Kesk 15 ja avamine Intsikurmus
20.00 ühisstart esimesele vahetusele Intsikurmus
23.30 võitja võistkonna finis
00.30 autastamine

OSAVÕTJAD: Võistlustest võivad osa võtta kõik orienteerumis- ja spordiklubid, muud spordiühendused, töö- ja õppekollektiivid püramatu arvu võistkondadega. Orienteerumisklubide (EOL liikmete) võistkonnad võivad koosneda ainult ühe klubi liikmetest. Võistkonna suuruseks on 5 võistlejat, neist kaks naist (jooksujärjestus H-D-H-D-H). Võistkonda kuuluvate sportlaste vanuse alampiir on 13. aastat. Eraldi arvestust peetakse noorte võistkondade vahel - vanuste summa kuni 90 aastat (kaasa arvatud) ja üksikliige mitte vanem kui 20 aastat (s.1984.a. ja hiljem). Veteranide võistkondade vahel — vanuste summa vähemalt 200 aastat ja üksikliige mitte noorem kui 40 aastat (s.1964.a. ja varem).

RADADE PIKKUSED: (kokku ~30 km)
I vahetus (valges) mehed — 7 km lihtne — 43 min
II vahetus (häämaras) naised — 4 km lihtne — 30 min
III vahetus (pimedas) mehed — 6 km tehnilisem — 40 min
IV vahetus (pimedas) naised — 5 km tehnilisem — 40 min

IV vahetus (pimedas) mehed — 8 km tehnilisem — 50 min
Punktitähised metsas on helkivad.

KAART: 1:10 000 h=5,0 m, maks tõus 35 m. Autor Kalle Remm 2002.a, täiendused Avo Veermäe 2003.a.

MAASTIK: keskmise läbitavuse ja liigestatusega Ora jõe ümbruse mets. Jõekaldad soised. Jõge soovitatakse ületada ainult sildade kaudu (kaardil punasega näidatud).

MÄRKESÜSTEEM: Elektrooniline SPORTident märkesüsteem.Võistkonnal peab olema vähemalt kolm SI pulka. Sama numbriga pulka ei saa kasutada üksteisele järgnevas vahetuses ega erinevates võistkondades.

VÕISTLEMISE KORD: teatejooks, kus iga võistleja võib läbida vaid ühe etapi. Võitja on määrustepäraselt esimesena lõpetanud võistkond.
Start suletakse 1 tund peale võitja võistkonna lõpetamist. Viis minutit peale stardi sulgemist antakse ühisstart kõigile veel startimata võistkondadele. Finis suletakse 2,5 tundi peale ühisstarti.

AUTASUSTAMINE: Võitnud võistkonda autastatakse rändauhinna "Kalevipoeg kivi viskamas". Juhul kui võidab välisriigi võistkond, jääb rändauhind järgmise "Jüriööjooksuni" hoiule Eesti Maaspordiliitu "Jõud". Autastatakse ka kolme üldarvestuses parema võistkonna ning parima noorte ja veteranide võistkonna liikmeid. Eriauhind parimale mitte orienteerumisklubi võistkonnale ja viimasena lõpetanud võistkonnale. Eriauhindadega autastatakse iga etapi esimest lõpetajat.

REGISTREERIMINE: Eelregistreerimine hiljemalt 10. aprillini 2004 Interneti võistluskeskuses <http://www.sportnet.ee/ivk/> või aadressil: Võru t.3, Põlva 63308, OK Põlva Kobras, e-mail: kobras@estpak.ee. Teatada SI number,



kui erineb EOL andmebaasis olevast või rentimise vajadus. SI laenus 20 krooni. Eelregistreerimine loetakse teostatuks registreerimise ja osavõtumaksu laekumisega.

OSAVÕTUMAKS: Täiskasvanute võistkond 350 krooni, noorte võistkond 200 krooni. Alates ühe ja sama orienteerumisklubi 6. võistkonnast kõigil selle klubi võistkondadel osavõtt tasuta. Osavõtumaks tasuda 10.aprilliks 2004.a. OK Põlva Kobras arveldusarvele nr. 112 007 4588.

KOHALESÕIT: Tähistused Põlva linna ristmikelt.

MUUD: Võimalus tellida öömaja — hotell Pesa, Spordihooned hostel, turismitalud. Info www.visitestonia.com/polva/, e-mail: polva@visitestonia.com ja põrandamajutus tel 799 4575. Öhtusöök (60.– krooni) ettetellimisel Põlva Kultuurikeskuses Janovain OÜ kohvikus kella 16–19.00. Võistluskeskuses Intsikurmus puhvetid, parkla, tualetid. Parkimine tasuta. Pesemine Põlva Ühisgümnaasiumis, võistluskeskuses 500 m. Lisainfo ilmut jooksvalt klubi koduleheküljel: <http://kobras.polvamaa.ee/>

KORRALDAJAD: OK Põlva Kobras, Eesti Maaspordi Liit "JÕUD", Eesti Spordileht

PEAKORRALDAJA: Nikolai Järveoja
PEASEKRETÄR: Vilve Liiskmann
RAJAMEISTER: Avo Veermäe OK Ilves
RAJAINSPEKTOR: Kalle Ojasoo

XIV PEKO KEVAD

AEG JA KOHT: 17.–18. aprill 2004 Suure-Rääptsova. Soovijatel võimalus osaleda esimese võistluspäeva öhtul 45. Jüriöö teatejooksul Põlvas (40 km Värskast). Täpsem info võistlustest <http://kobras.polvamaa.ee/>

VÕISTLUSALA: Tavarada + lühendatud tavarada

MAASTIK JA KAART: Seis 2003.a sügis – 2004.a kevad 1:10 000 h 2,5 m. Kaardi autorid A.Leesik, K.Kalm. Esmakaardistatud maastikku u 4 km2. Mets valdavalt hea kuni keskmise läbitavusega ja väga hea nähtavusega. Reljeef keskmiselt kuni tugevalt liigestatud. Piisa jõe nõlv. Kõrguste vahe nõlv 25 m. Maastik suhteliselt kuiv.

KOHALESÕIT: Värskast 10 km Saatse suunas.Tähistus algab Värskast.

VÕISTLUSKLASSID: HD8NR, 10NR, 12, 14, 16, 18, 20, 21A, 21B, 21C(hästi lihtne) 35, 40, 45, 50, H55, 60, 65

PEAKORRALDAJA: Raul Kudre

PROGRAMM:

Laupäev 17.04.2004 Tavarada, start 12.00.

Pühapäev 18.04.2004 Lühendatud tavarada, start 11.00.

MÄRKESÜSTEEM: Võistlusel kasutusel SI-süsteem. Registreerimisel teatada oma SI-number. SI-kaarti on võimalik rentida korraldajatel 25 krooni päev.

STARDIMAKSUD:

HD8–14 20.–/päev

HD16–20,60,65 35.–/päev

HD21–55 60.–/päev

REGISTREERIMINE: 08. aprillini 2004 IVK-s või e-mail: raul48@hot.ee Stardimaks kanda üle Värskast OK PEKO arvele 1120074669 Hansapangas. Hilinejatele kahekordne stardi-

maks.

MAJUTUS: Ettetellimisel

- Värskast sanatoorium (hotell) tel 079 64666 kuni 300.–/öö

- Hirvemäe puhkeskeskus tel 079 76105 kuni 300.–/öö

- Värskast külalistemaja tel 079 64635 kuni 300.–/öö

- Puhkemaja (kuni 8 kohta) tel 079 64756 — 600.–/maja

- Võimalik peale Jüriööjooksu ööbida Värskast Gümnaasiumis etteregistreerimisel.

Põrandamajutus 35.–/öö tel 079 64756

PARKIMINE: 10.–/päev

AUHINNAD: Vastavalt osavõtjate arvule kahe päeva summas. Kõikidele nõõrirajal jooksjatele väike auhind.

LISAINFO: Raul Kudre 79 64756, 5256695

BALTI MEISTRIVÕISTLUSED 2004

BALTI VETERANIDE LAHTISED MEISTRIVÕISTLUSED 2004 & BALTI MIITING

KOHT: Haanja-Plaani, Võrumaa

AEG: 22.–23. mai 2004.a

KORRALDAJAD: OK Võru, EOL

VÕISTLUSKESKUS: Kääraku spordibaas

KOHALESÕIT: Tähistus võistluskeskuse algab Võru-Haanja-Ruusmäe teel 1 km enne Plaani asulat.

PROGRAMM:

22. mai kl 11.00 Individuaalne tavarada (kõikides klassides)
Maailma edetabelivõistlus (WRE) klassides HD21E

23. mai kl 10.00 Teade (rahvuskoondistele) Lühendatud tavarada (ülejäanud klassid)

VÕISTLUSKLASSID:

Balti MV (rahvuskoondised):

Individuaalvõistlus: HD16E, HD18E, HD20E, HD21E (WRE)

Teade HD18E, HD21E

Balti veteranide lahtised meistrivõistlused: HD35, HD 40, HD45, HD50, HD55, HD60, HD65, HD70

Balti Miiting: HD10, HD12, HD14, HD16, HD18, HD20, HD21

REGISTREERIMINE:

Rahvuskoondised: kuni 14. maini

2004.a Eesti Orienteerumislüüti e-postiga: eol@orienteerumine.ee

Ülejäanud klassid:

kuni 17. maini 2004.a Internetaadressil

<http://www.sportnet.ee/ivk/> või e-postiga aadressil sixten@hot.ee.

STARDIMAKSUD:

Rahvuskoondised: 384.– EUR koondise kohta

Ülejäanud klassid:

HD10–14 25.– EEK/päev

HD16–20 40.– EEK/päev

HD21–55 70.– EEK/päev

HD60–65 50.– EEK/päev

SI-pulga rent 20.– EEK/päev

Stardimaks tasuta võistlustele registreerimisel Orienteerumisklubi Võru arveldusarvele nr. 10402006021008 Eesti Ühis pangas.

KAARDID: Kääraku ja Haanja. Välitööd 2002–2003, parandused — kevad 2004. Mõõtkava 1:15 000 ja 1:10 000, h 5m. Autorid: Juozas Smalinskas, Urmas Kannumäe.

MAASTIK: Tüüpiline Haanja kõrgustiku, suhtelised kõrguste vahed kuni 50 m. Suured kuplid vahelduvad väiksemate reljeefivormide ja soodevaga. Segamets, läbitavus keskmisest raskeni. Lagedaid 25% maastikust. Maastik oli kasutusel suusa-orienteerumise MK-etapil ja veteranide MM-il ning Eesti MV-l veebruaris-märtsis 2003.a.

KONTROLLSÜSTEEM: SportIdent elektrooniline süsteem. SI-kaardi number või SI-

kaardi rentimise soov teatada registreerimisel.

AUHINNAD:

Rahvuskoondised: Medalid ja diplomid iga võistlusklassi ja võistlusalal kolmele paremale. Karikas võitnud koondisele.

Balti veteranide lahtised meistrivõistlused: Iga klassi kolm paremat kahe päeva summas saavad medalid ja diplomid. Iga klassi võitjale lisaks esemeline auhind.

Balti Miiting: Esemelised auhinnad iga võistlusklassi kolmele paremale kahe päeva summas.

MAJUTUS: Kääraku spordibaas (võistluskeskus): Tel 53 401 362

Kurgjärve spordibaas: Tel 78 60717 Haanjamehe turismitalu tel 78 22341, www.kubija.ee/haanja/

Hotell "Kubija" tel 78 22341, www.kubija.ee

Lisainfo: Võru turismiinfo, tel.78 21881

TOITLUSTAMINE: Võistluskeskuses avatud puhvet

PESEMINE: Võistluskeskuses väliduss ja tasuline saun

INFO, stardi protokollid ja tulemused: www.okvoru.ee

PEAKORRALDAJA: Sixten Sild sixten@hot.ee, tel +372 50 68377.

Põlva maakonna lahtised meistrivõistlused öises orienteerumises



AEG JA KOHT: Reede 09. aprill 2004.a, start 1 tund peale päikeseloojangut, orienteeruvalt kell 21.00, Peri alevik. Tähistus Põlva-Võru maantee 4. km-l. Järgmisel päeval võimalik osaleda Karjalaskevõistlusel Obinitsas, juhend asub <http://www.server.ee/okvoru/html/index.html>

VÕISTLUSKLASSID JA ORIENTEERUVAD

RAJAPIKKUSED:

D14 — 3 km, H14 — 3 km

D16 — 4 km, H16 — 5 km

D18 — 5 km, H18 — 7 km

D21 — 7 km, H21 — 9 km

D40 — 5 km, H35 — 7 km

H45 — 5 km, H55 — 4 km

STARDIMAKSUD:

Täiskasvanud

Põlva Maakonnast 25.– Väljastpoolt 50.–

Noored

Põlva Maakonnast 15.– Väljastpoolt 30.–

KAART JA MAASTIK: Autor Kalle Remm 2002.a, täiendused Avo Veermäe 2003.a. Mõõtkava 1:10 000, h=5,0 m, maks. tõus 40 m. JWOC 2003 teate-maastik. Peri oja ümbruse hea läbitavusega männimets. Ojaäärsed osad soised. Oja ületamine purrete kaudu.

AUTASUSTAMINE: Kõigi vanuseklasside 3 paremat autasustatakse medali ja diplomiga, võitjaid lisaks kingitusega.

MÄRKESÜSTEEM: SportIdent

REGISTREERIMINE: kuni 04. aprillini IVK <http://www.sportnet.ee/ivk/> kaudu või aadressil Võru 3, 63308 Põlva, faks 799 4851, e-mail: kobras@estpak.ee. Registreerimisega koos tasuta osavõtu-

maks OK Põlva Kobras a/a 1120074588

Registreerimisel teatada SI-kaardi number, kui see erineb EOL andmebaasis olevast või kaardi rentimissoov. Renditasu 20.–kr. päev.

MUUD: Kontrollpunktid metsas on tähistatud helkuritega. Käesolev juhend ja värskem info OK Põlva Kobras koduleheküljel <http://kobras.polvamaa.ee/>

Võimalus tellida öömaja tel 799 4575 (T.Nurm) või www.visitestonia.com/polva/

KORRALDAJA: OK Põlva Kobras, Põlva Maakonna Spordiliit

PEAKORRALDAJA: Katrin Viilu mob tel 51 77942, 79 94 288 (õhtul), 79 93 332 (päeval)

14. EESTI MEISTRIVÕISTLUSED LÜHIRAJAL

29. MAI 2004.A

41. EESTI MEISTRIVÕISTLUSED TEATEJOOKSUS HD21 KLASSIDES

30. MAI 2004.A

Hatiku, Põlva maakond

PROGRAMM:

29.mai — Lühirada

- 11.00 HD21 eeljooksude algus
- 12.00 Ülejäänud klasside stardi algus
- 15.30 HD21 B-finaal
- 16.00 HD21 A-finaal

30.mai — Teade

- 10.30 HD21 teatejooksu start

OSAVÕTJAD:

Eesti meistrivõistlustest võivad osa võtta:

- Eesti Vabariigi kodanikud;
- Eestis elavad Euroopa Liidu kodanikud, kelle püsiv elukoht on kantud Eesti rahvastikuregistrisse ja kes on EOLi liikmesklubi liikmed;
- Eestis alalise elamisloa alusel elavad välismaalased, kelle püsiv elukoht on kantud Eesti rahvastikuregistrisse ja kes on EOLi liikmesklubi liikmed;

Kõigil Eesti MV osalejatel peab olema kehtiv EOL-i 2004.a litsents. Litsents peab olema ostetud võistluseks eelregistreerimise lõpptähtajaks.

Eesti meistrivõistlustel orienteerumisjooksus ei ole võimalik osaleda väljaspool võistlusarvestust.

Teatevõistlused toimuvad EOL-i klubide 3-liikmeliste nais- ja meeskondade vahel.

Võistleja klubiline kuuluvus määratakse võistluse eelregistreerimise lõppkuupäeval kehtiva EOL-i litsentsi põhjal.

KLASSID:

Lühirada: H14–H75, D14–D70

Teade: HD21

AUTASUSTAMINE:

Võistlusklasside H14, D14, H16, D16, H18, D18, H20, D20, H21, D21 võitjatele (orienteerumisjooksu lühirajal klassides H21 ja D21 – A-finaalide võitjatele) omistatakse Eesti 2004.a. meistri nimetus. Nende võistlusklasside kolme paremat autasustatakse vähemalt EOK medali ja diplomiga.

Ülejäänud võistlusklasside võitjatele omistatakse Eesti 2004.a. meistri nimetus. Nende võistlusklasside kolme paremat autasustatakse vähemalt EOLi medali ja diplomiga.

MAASTIK JA KAART:

Tugevasti liigestatud. Suurim kõrguste vahe

nõlval 40 m. Metsasus 70%. Mõõdukalt teid, radu ja sihte. Valdavalt okasmets, mis on vahelduva läbitavusega. Kaart lühirajal 1:10 000 h=2,5m ja teatejooksus 1:15 000 h=2,5 m Välitööd 2003 sügis ja 2004 aasta kevad. Autor Kalle Kalm.

KOHALESÕIT:

Mõlemal päeval võistluskeskus Hatiku karjääris. Tähistus algab Põlva-Ihamaru tee 3. kilomeetril ja Tartu-Põlva maantee 40 km-l, pärast Koorveret.

PLANEERITAVAD RAJAPIKKUSED JA OSAVÕTUMAKSUD:

Võistlusklassid, osavõtumaksud ja lühiraja pikkused

H14 – 30.– 2,5	D14 – 30.– 2,0
H16 – 30.– 3,0	D16 – 30.– 2,5
H18 – 30.– 4,0	D18 – 30.– 3,0
H20 – 60.– 4,0	D20 – 60.– 3,0
H21 – 120.– 5,0	D21 – 120.– 4,0
H35 – 90.– 4,0	D35 – 90.– 3,0
H40 – 90.– 4,0	D40 – 90.– 3,0
H45 – 90.– 3,5	D45 – 90.– 2,5
H50 – 90.– 3,5	D50 – 90.– 2,5
H55 – 90.– 3,5	D55 – 60.– 2,5
H60 – 60.– 3,0	D60 – 60.– 2,0
H65 – 60.– 2,5	D65 – 60.– 2,0
H70 – 60.– 2,5	D70 – 60.– 2,0
H75 – 60.– 2,5	

Teatejooks: H21 stardimaks 300.–/võistkond; 1. ja 3. vahetus 8,5 km; 2. vahetus 5,5 km D21 stardimaks 300.–/võistkond; 1. ja 3. vahetus 6,0 km; 2. vahetus 4,0 km

KONTROLLSÜSTEEM:

Kõigis võistlusklassides elektrooniline SportIdent süsteem. Elektroonilise kontrollkaardi omanikel teatada kaardi number koos eelregistreerimisega. Teistel võimalik laenutada kaarte korraldajalt hinnaga 20.-kr/päev.

EELREGISTREERIMINE:

Võistlustest osavõtuks saab registreeruda Interneti Võistluskeskuse <http://www.sportnet.ee/ivk/> kaudu ja e-posti aadressil kobras@estpak.ee Koos registreerimisega tasuda osavõtumaks orienteerumisklubi Põlva Kobras arveldusarvele nr 1120074588 hiljemalt 21.maiks.

Võistluse korraldaja võib jätta stardiprotokoll

algusesse vabu kohti, mis eelregistreerimise tähtaja möödumisel kahekordse stardimaksu eest jooksvalt täidetakse.

Võistluskuute avaldatakse ajakirjas "Orienteeruja" ning Internetis OK Põlva Kobras kodulehel <http://kobras.polvamaa.ee>

ORIENTEERUMISJOOKSU EMV

ERITINGIMUSED:

Lühirada

Klassides H21 ja D21 korraldatakse eeljooksud. Eeljooksudesse jaotatakse 30 paremat H21 ja 20 paremat D21 võistlejat EOL-i 2003.a edetabelist. Jaotatavate võistlejate arv ning edetabelikohtade summa eeljooksudes peab olema võimalikult võrdne.

Klasside H21 ja D21 eelvõistlus toimub lõppvõistlusega samal päeval algusega kell 11.00. Klassis H21 toimub 3 eeljooksu, klassis D21 toimub 2 eeljooksu. Igast eeljooksust pääseb A-finaali 10 paremat.

Kõik A-finaali mittepääsenud, kuid võistluseks registreerunud võistlejad saavad osaleda B-finaalis.

STARDIINTERVALL on 3 minutit v.a klassid H14, H16 ja HD21 eeljooksud ja A-finaal, kus on stardiintervall 2 minutit.

HD21 B-finaalid toimuvad ühisstardist.

Teade

H21 ja D21 klasside rajal on teise vahetuse etapi pikkus 2/3 ülejäänud etappide pikkusest.

MUUD: Parkimistasu 10.–/auto ja 25.–/buss päeva kohta. Duss ja toitlustamine võistluskeskuses.

MAJUTUSVÕIMALUSI: Põlva turismiinfokeskusest tel 799 4089

www.visitestonia.com

JUHENDI TÕLGENDAMINE, PROBLEEMIDE LAHENDAMINE

Kõik selle juhendi tõlgendamist puudutavad ning juhendis määratlemata küsimused, samuti võistluse käigus tekkinud probleemid lahendab võistluse zhürii, juhindudes käesolevast juhendist ja kehtivatest võistlusreeglitest.

KORRALDAJA: OK PÕLVA KOBRAS

Peakorraldaja: Nikolai Järveoja, tel. 050 34 368

Rajameister: Kalle Kalm (OK Ilves)

EOL volinik: Arthur Raichmann (OK Rakvere)

Rein.Rooni@energia.ee, tel.71 50 509

STARDIMAKS: HD12 tasuta, täiskasvanud 50 kr, õpilased ja üliõpilased 25 kr. Tasuda OK Orvand a/a 10802000868003 Ühis pangas või sularahas.

INFO: Rein Rooni; hajutussüsteemi kirjeldus <http://www.zone.ee/orvand/>

PUNKTIJAHT

AEG JA KOHT: 25.04.2004.a Raikkülas (Paka mägi, tähistus Rapla-Järvakandi mnt. 10.km)

VÕISTLUSALA: lühirada (ühisstart, hajutus)

MAASTIK JA KAART: Formaat A5, M

1:7500, h=2,5 m. Osa kaardist nr 9822, pisut korrigeeritud sel kevadel (<http://www.orien->

[teerumine.ee/kaart/kaart.php?Kood=9822](http://www.orien-)). Mets vahelduva läbitavusega, valdavalt kuiv; max kõrguste vahe 10 m.

VÕISTLUSKLASSID JA RAJAD:

H12, D12 2,3 km; start kl 12.00
H21, H40 4,4 km; start kl 12.10
D16, D50, H55 3,0 km; start kl 12.20
H16, D21, D40 3,6 km; start kl 12.30

REGISTREERIMINE: hiljemalt 19.04.2004.a.

Tallinna Lahtised MV sprindis

05. mai 2004 Tallinna Botaanikaäed

AEG JA KOHT: 05.mai stardi algus kell 18.00. Tähistus starti Botaanikaäia parklast.

MAASTIK JA KAART: Botaanikaäia territoorium koos ümbritsevate aladega. Kaardi suurus A4, seis kevad 2004.

VOISTLUSKLASSID: HD 14, 18, 20, 21, 35, 45, 55.

OSAVÖTUMAKSUD:

HD14, 18, 20 — 25 krooni
HD21, 35, 45, 55 — 50 krooni

AUTASUSTAMINE: Kõigi vanuseklasside kolme paremat autasustatakse medali ja diplomiga.

RAJAD: Võitja aeg kõigi klassides 12–15 minutit.

MÄRKESÜSTEEM: SportIdent (SI). Registreerimisel teatada SI-kaardi number, kui see erineb EOL andmebaasist olevast või kaardi rentimissoov. Renditasu 20 krooni.

REGISTREERIMINE: Kuni 02.maini:
- IVK kaudu

- e-maili teel tarmak@online.ee
- telefonil 55 678 687
- SK Tallinna Kompassi päevakutel Registreerimisega koos tasuda osavõtumaks SK Tallinna Kompass a/a 221018573094 Hansapank.
LISAINFO: Telefonil 55 678 687 (Jüri Tarmak) või Internetis www.hot.ee/tallinnasprint
KORRALDAJA: SK Tallinna Kompass, peakorraldaja Jüri Tarmak 55 678 687

				Suusatajast valla- vanem	Eesti o- veteran (in+n)	Metsa liik	Tee suu lahti ja ülle...	Ford Kala	Jagab põl- lumeestele toetusi	Raadio mõtlevale inimesele	
				Töövahend metsas							
	G. W. Bush saadab sinna inimese				Solliides eas mees	Nina Siirdamis Asutus		Tänav (inglise k)		...-Team Imbi ja ...	
			Kuhu läheb o-ja ka hal- va ilmaga								
EOL-i kunagine president	Ilus meheniimi	Lääge	Aine, mille molekulid on kaugel				Mesilase kodu				
		Ohtlik kiir	Sõjalis- sportlik võistlus							Põlva ori- enteeruja	
					O-jale tut- tav firma	Aasta				End. Eesti president Kaubakeskus	
		Terroristil põues				EOL-i presidendi auto					
		Eitus									
	Kestab o- jal aasta läbi						3 x täht		Koer teeb vahel Asesõna		
								Teatud magamis- ase	Põlva meedia- väljaanne		
	Vanakooli rock-bänd	O-ja paneks poisile nimeks								O-maastik	
			...mees ...päev ...elu							Sidesõna	
				Suve...		...teatud ...vestlus			Tik-...	...Õhtuleht Punktkoht	
				Natsi-Sak- sa erirüksus					Tervitus (soome k)	...valgus	
		Piirits Firmamärk Ford ..			Suusaori- enteeruja (in+nimi)	Vaene linnaosa	Jood				
2004. aasta o- võistlus								Järjest tähed		Orienteeru- ja tööriist Kunagine maanteede hirm	

RISTÕNA: MIHKEL JÄRVEOJA

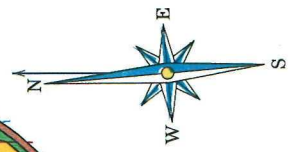
Reklaami ja tulemuste avaldamise hinnad:
1. Eesti o-võistluste tulemuste avaldamine (EOL-i liikmetele):
 1.1 kuni 100 võistlejat 50 kr 1.4 kuni 500 võistlejat 300 kr
 1.2 kuni 200 võistlejat 100 kr 1.5 üle 500 võistleja 400 kr
 1.3 kuni 300 võistlejat 200 kr
 * kahepäevased võistlused +50%, 3-päevased +75%, 4-päevased +100%
2. Eesti o-võistluskuutsete avaldamine (must-valge):
 2.1 suurus kuni A7 50 kr 2.3 suurus kuni A5 200 kr
 2.2 suurus kuni A6 100 kr 2.4 suurus kuni A4 500 kr
 * korduskutse avaldamine -30%

3. Reklaami avaldamine (sisemised leheküljed):
 3.1 suurus kuni A7 must-valge 100 kr värviline 200 kr
 3.2 suurus kuni A6 must-valge 200 kr värviline 400 kr
 3.3 suurus kuni A5 must-valge 400 kr värviline 800 kr
 3.4 suurus kuni A4 must-valge 800 kr värviline 1600 kr
tagakülg:
 3.5 suurus A4 - värviline 2000 kr

Võistlusmaastike sulgemise teadete avaldamine on tasuta.
 * kordusreklaami avaldamine -30%, mitmekorde reklaami avaldamise hinnad ja kõik muud soodustused kokkuleppel EOL-iga <eol@spin.ee> tel 6398681

RAJAMEISTRIVOISTLUS

JUHENDI LEIAD LK 25



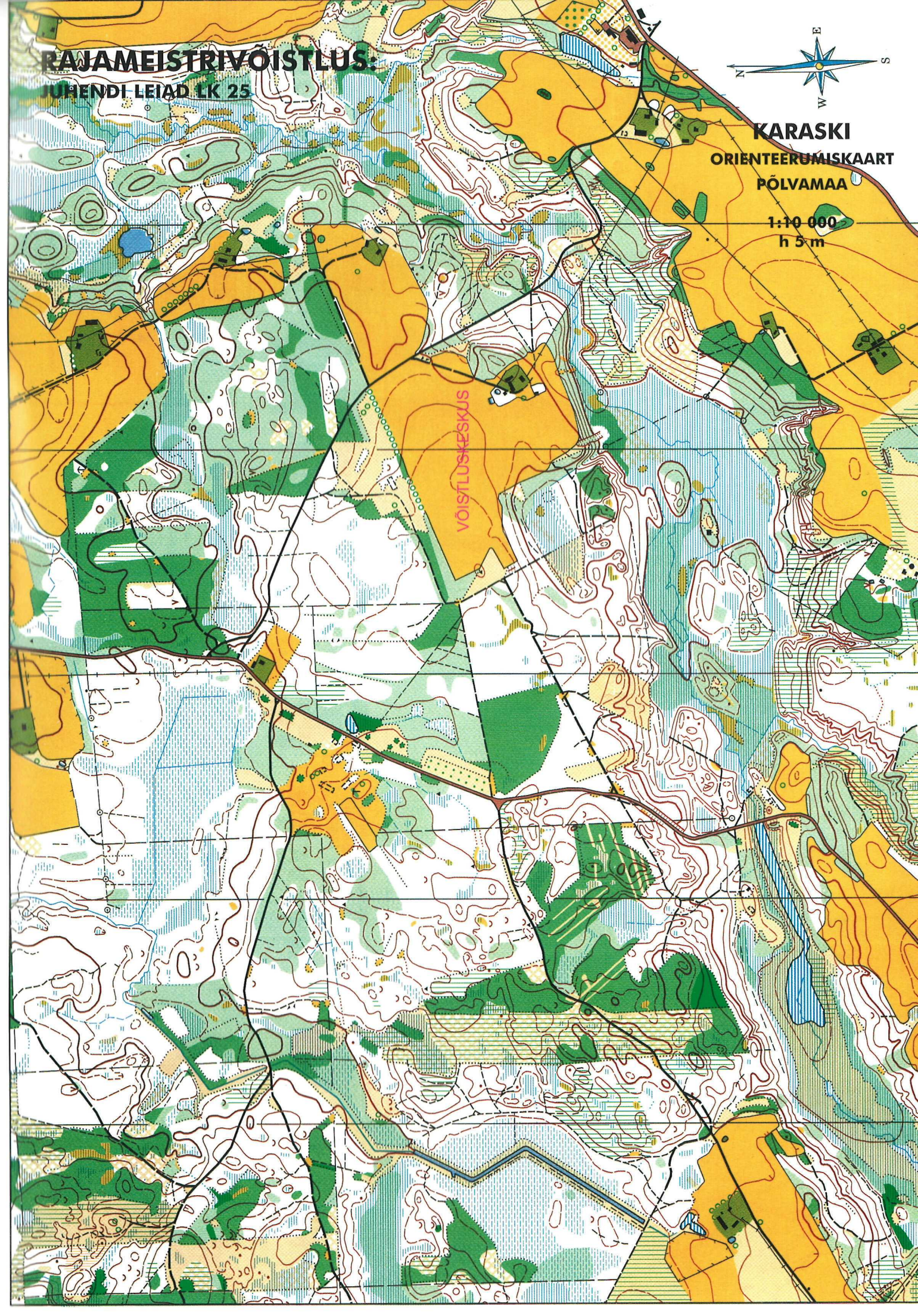
KARASKI

ORIENTEERUMISKAART

PÕLVAMAA

1:10 000
h 5 m

VOISTLUSKESKUS





**JUUNIORIDE MM 2004
VUOKATTIS: TAVARADA**
(16,8 km; 16KP; võitja aeg
1.06:12 — Jonne Lehto).
Urmas Aasa (37.) liikumis-
tee