

Orienteeruja

MÄRTS 2011

nr. 1/123

56-119

Väljavõte Lauri Silla
PÄEVIKUST

INTERVJUU
Daisy Kudrega

Psühholoogiline treening
spordis

VÕSAST VÄLJAS:
VALJU TALI

ÜLEVAADE
OJ-KOONDISE
tegemistest





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

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

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



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



**KOOSTÖÖS
SAAVUTAME
ROHKEM!**



PRINTCENTER

Orienteeruja

SISUKORD

- 4 Uudiseid meilt ja mujalt
- 9 Nike Winter Xdream
- 10 EST - LAT orienteerumislīga suusa-o võistlused
- 12 Intervjuu Daisy Kudrega
- 14 Ülevaade koondise tegemistest
- 16 Kiikame Lauri Silla päevikusse
- 18 Psühholoogiline treening spordis - keskendumine
- 20 O-hooaeg teeb algust
- 21 Eellugu Tallinna neljapäevakutele
- 22 Võsast väljas: Valju Tali
- 24 Noorendik: SRD noorte treeningud
- 25 Tarmo Klaari lambitest
- 26 Kasuta või kaota
- 28 Siseorienteerumine
- 30 Orienteerumismaastikest
- 32 Ei saa läbi Lätita
- 34 O-varustus kapist välja!
- 36 Teevalikute ülesanne
- 37 Mure orienteerumise ajaloo säilimise pärast
- 38 Juhatuse otsused

Kaanepeilt: Eva-Maria Truusalu

Järgmise numbri kaastööde tähtaeg **25.mai**

Väljaandja: Eesti Orienteerumislüüti;
www.orienteerumine.ee

Peatoimetaja: Eva-Maria Truusalu, tel 50 47 763
evamaria.truusalu@gmail.com
ajakiri@orienteerumine.ee

Toimetus: Sixten Sild, Maret Vaher, Mihkel Järveoja, Markus Puusepp, Kersti Ehala, Jaagup Truusalu, Marek Karm

Keeletoimetaja: Eveli Post

Küljendaja: Eva-Maria Truusalu

Tellimine: eol@orienteerumine.ee

Tellimishind 2011. aastaks 10 €

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

Toimetus ei vastuta kuulutuste ja reklaamide sisu eest.

Ajakiri Orienteeruja ilmub 4 korda aastas

Parem kaks Eesti orienteerujat Riigikogus kui kuus Lätis!

Paljud asjad elus on suhtelised.

Nii on seda ka pealkirjas nimetatud näitajad.

Tulin äsja tagasi Lätis toimunud üle-baltiliselt 3päevaselt orienteerumisseminarilt, kus lektoriks oli Rootsis o-jooksu koondise, orienteerumislüüdi, kodukandi klubi ja ka ühe orienteerumisingümnaasiumi tegevuses aktiivset rolli omav Håkan Carlsson. Ühe noore ja innuka Läti o-klubi, SK Mežaparks poolt käivitatud ja Põhjamaade Ministrite Nõukogu poolt rahastatud projektiseminarile oli planeeritud 33 kohta igale Balti riigile. Tegelikuses tuli kokku 6 eestlast, enam kui 40 lätlast ja enam kui 30 leedulast...



Need arvud võtsid päris tõsiselt mõtlema kas ja miks eestlane ei soovi ennast harida. Leidsin küll paar objektiivset põhjust – seminariga samal pühapäeval toimus EMV märketeatesuusatamises ja seminari töökeeleks oli inglise keel, kuid samas oli hea tahtmise korral võimalik ühendada osalemine seminaril ja EMV-l ning inglise keele vähene oskus ei peletanud millegipärast eemale kümneid lõunanaabreid. Põhjalikud kirjalikud materjalid ja kaaslaste abi võimaldasid kõigil seminaril viibinutel olulisemast aru saada. Seminari käigus toimusid ka kaks paaritunnist praktilist treeningtundi maastikul, mis pakkusid uusi ja põnevaid treeninguideid erineva tasemega orienteerujate treenimiseks.

Palju kasulikku kuulsime ka Rootsi orienteerumiselu korraldusest nii klubide kui ka alaliidu tasandil. Soovitan soojalt tutvuda seminari ettekannetega ja muude materjalidega projekti kodulehel <http://gramata.skmezaparks.lv/>. Pärast seminari on kõnealuse projekti teiseks oluliseks tegevuseks rootslaste väga põhjaliku orienteerumistreeningut käsitleva raamatu „Treening” tõlkimine eesti, läti ja leedu keelde ning tänava kevadel jõuab see materjal vähemalt digitaalsel kujul lugejateni. EOL teeb omalt poolt jõupingutusi, et leida ka raamatu trükkimiseks vajalik finantstoetus. Tahaks väga loota, et Eesti orienteerujate õppimis- ja arenemishuvi ei ole naabritega võrreldes korrelatsioonis seminaril osalenute arvuga. Vastasel juhul on karta, et naabrid hakkavad varsti meie kohta parafraseerima kuulsat lauset „Ma olen loll, aga kolhoosi esimees”...

Kui kuus eestlasest osalejat ülalmainitud seminaril on väga nigel näitaja, siis äsja toimunud Riigikogu valimistel kahe orienteeruja valimine 101-kohalisse parlamenti on minu hinnangul väga hea tulemus. Võime ju lugeda meie meesteks Havannas EOL presidenti Urmas Klaasi ja OK Peko liiget Meelis Mälbergi, kes mõlemad said Reformierakonna ridades kandideerides kindla saadikumandaadi. On väga tore, et jätkub orienteerujate pere esindatuse traditsioon Eesti Vabariigi parlamendis. Varasematest meie omadest meenuvad kohe Kalev Kukk ja Meelis Atonen, kes mõlemad on ka ministrileiba maitsnud.

Orienteerumine ei ole maailmavaade, küll aga eluviis. Sealjuures rahva tervist ja mitmekülgsust võimekust edendav eluviis, mis tuleb kasuks igasuguse maailmavaatega inimesele. Olen kindel, et paljude orienteerujate poolehoid kuulus valimistel ühele või teisele saadikukandidaadile just seetõttu, et nad teavad kandidaati kui tulinhingelist orienteerumise pooldajat ja see on nende jaoks juba kindel märk, et võib usaldada kandidaadi pädevust ka riigimehena.

Palju õnne meie esindajatele parlamendis ja head o-asja edasi ajamist meile kõigile nii klubides, Lätis kui ka Riigikogus!

Uus toimetuse kollektiiv

„Minu meelet on fantastiline, et see ajakiri üldse ilmub, et on hulle, kes sellesse panustavad.“ Nii kirjutas üks lugeja ajakirjale antud tagasisides. Sellest aastast on toimetuse ridades neid hulle endisest veelgi rohkem. Uueks peatoimetajaks on asunud Eva-Maria Truusalu. Ajakirjal hoiavad kätt pulsil veel Sixten Sild, Maret Vaher, Mihkel Järveoja, Markus Puusepp, Kersti Ehala, Jaagup Truusalu ja Marek Karm. Keelt toimetab Eveli Post (*Rene öde – toim.*).

Aasta alguses viis toimetus lugejate seas läbi küsitluse, et teada saada, mida Orienteerujast arvatakse. Nagu tavapäraselt oli ka nüüd arvamusi seinast seinast. Leidus nii kaanest kaaneni lugejaid kui neid, kes soovitasid asjad üldse kokku pakkida. Kõigile, kes jätkuvalt Orienteerujale kaasa elavad - ei tasu pead norgu lasta – tegevus jätkub seni, kuni EOLi üldkogu teeb lõpliku otsuse pistiku seinast välja tõmmata. Tõsi küll, ajakirja ilmumissagedus on võrreldes aastate tagusega vähenenud. See välistab võimaluse olla kõige päevakajalisemate uudistega esirinnas, kuid ei tähenda väljaande püsiväärtuse vähenemist. Kindlasti püüame kirjutada lugejate enda poolt kõige huvitavamateks tituleeritud teemadel: (tiitli)võistlused, detailsed rajaanalüüsid,

persoonilood („Võsast väljas“), orienteerumistreeningute teoreetiline pool ja muu põnev. Viimasel üldkogul kõlas mõte, et ajakiri on hea ja oluline kanal, mille kaudu spordiala populariseerida. Tallinna neljapäevakutel käib arvestatav mass harrastajaid – miskipärast ei näe neid kunagi ühelgi võistlusel. Ajakirja üheks eesmärgiks võikski olla – Orienteeru(ja)mine massidesse!

Kui tunded, et ka sul oleks orienteerujatele midagi öelda, siis anna endast teada. Kõik kaastööd on oodatud!



Eva-Maria Truusalu

© ERAKOGUST

Linnamägede kaardiülesande võitja

Tõnu Raidi koostatud linnamägede kaardiülesande võitjaks osutus **Tarmo Klaar**. Võitja loositi välja kõigi õigesti vastanute vahel. Fortuunaks oli suvalise numbriga generaator (<http://www.random.org/>). Numbrid olid vastavalt sellele, mis järjekorras keegi oma vastuste saatis.

Ülesandest võttis osa 11 inimest. Neist üheksal olid kõik vastused õiged. Toimetus luges õigeks ka Jäneda kuulumist Järvamaa maakonda (nagu on kirjas Jäneda orienteerumiskaardi andmetes), kuigi 2005. aastal kui Tapa linn, Saksi vald ja Lehtse vald liitusid Tapa vallaks, läks Jäneda Lääne-Virumaa alla.

1. Ahisilla, (Kose, Harju; Kose o-kaart 2005016)
2. Jäneda (Tapa, Järvamaa/Lääne-Virumaa; Jäneda o-kaart 2002011)
3. Lihulinn (Kärula, Saaremaa; Karujärve o-kaart 2003015)
4. Neeruti Sadulamägi (Kadrina, Lääne-Viru; Riistamäe o-kaart 2005028)
5. Padise (Vasalemma, Harjumaa; Padise o-kaart 2008)
6. Paide Vallimägi (Paide, Järvamaa; Paide Vallimäe sprindikaart 0059)
7. Rosma linnamägi (Põlva, Põlvamaa; Rosma 2004056)
8. Siimusti linnamägi (Jõgeva, Jõgevamaa; Siimusti o-kaart 9118)

Orienteerujad Tartu Maratonil

Tartu Maraton on läbi aegade olnud hea pikk pingutus ettevalmistushoaja keskel ka neile sportlastele, kes suusatamist põhjalaks ei pea ja esikoha eest ei võitle. See aga ei tähenda, et selliseid inimesi protokollis eesotsast leida ei võiks. Vaadates protokollis pilguga, mis otsib orienteerumisaradadel tuttavaid nimesid, jääb kohe silma 52. positsiooni peal asetsev Lauri Sild. 75. koha saavutas Silver Eensaar. Palju ei jäänud maha ka kiireim suusaorienteeruja Prit Randman 94. kohaga. 117. kohal lõpetas Timo Sild. 151. kohalt leiab endise Eesti koondislase Alar Viitmaa.

Naistest oli kiireim orienteerumismaiguga suusataja Marika Kustavus, kes sai 643. tulemuse. Napid 43 sekundit olid vahel järgmistel o-naistel. Heleri Kivil, kes samuti on rohkem suusataja, edestas Maret Vaherit 12 protokollirea jagu (759. ja 771.).

Esimese 500 sisse mahtusid ka Ats Uiboupin 212., Joonas Oja 215., Heiti Hallikma 225., Sander Linnus 246., Tarvo Klaasimäe 254., Karli Lambot 264., Kristo Heinmann 293., Jaagup Truusalu 294., Alari Kannel 301., Sixten Sild 313., Tanel Kannel 321., Kaarel Kallas 330., Erkki Aadli 378., Kenny Kivikas 382., Alar Abram 439., Tiit Tali 442., Indrek Ümarik 458., Sander Vaher 459., Randy Korb 463., Tõnis Piirisild 476., Rain Eensaar 480., Kristjan Karabelnik 481., Marek Nõmm 490. kohaga.



Kenny Kivikas, Kristo Heinmann, Jaagup Truusalu

© EVA-MARIA TRUUSALU

EOL Rahvusvahelise Rogainiföderatsiooni liige



Dandu rogain 2009. a

© TAOK

24.veebuarist 2011 on Eesti Orienteerumislit Rahvusvahelise Rogainiföderatsiooni (IRF) liige. Rahvusvahelisel tasandil rogaini arengut koordineeriv IRF on 2010. a aprillist jõustunud põhikirja muudatusega kujunemas klassikaliseks rahvusvaheliseks spordiliiduks, mille liikmeteks saavad olla vaid riiklikud alaliidud. 2012. aasta lõpuni kestab üleminekuperiood, mille vältel menetletakse riiklike alaliitude

avaldusi. IRFi põhikirja kohaselt peab alaliit esindama selle riigi rogainijaid, võtma oma põhikirjas vastutuse rogaini arengu eest, koordineerima rogaini riigi tasandil ja panustama rogaini rahvusvahelise arengusse. Esimesed neli IRFi liiget on Tšehhi rogaini ja mägiorienteerumise liit, Uus-Meremaa rogainiliit, Eesti Orienteerumislit ja Austraalia rogainiliit.

Metsast staadionile



27. jaanuaril Tartu Ülikooli Spordihoones toimunud Kergejõustiku BIGBANK kuldliiga sisehooaja esimesel etapil tegi Martin Simpson 3000 m jooksus tubli tulemuse. SK Sportkeskus.ee eest võistlev Simpson oli ajaga 8.43,2 kokkuvõttes neljas ja eestlastest teine. Selle tulemusega hoiab ta Eesti tänavuse sisehooaja edetabelis 9. kohta. Samuti tugeva orienteerujana tuntud Annika Rihma jäi aga veebruari keskel Lasnamäel toimunud talvistel sisemeistrivõistlustel naiste 3000 m jooksus napilt ilma medalist ning oli ajaga 10.04,90 neljas (sisehooaja edetabelis viies).

Nooremana ka juunioride orienteerumiskondisisesse kuulunud Simpson peab ennast praegu

rohkem jooksjaks kui orienteerujaks: „Olen viimaste aastatega metsajooksust üsna kaugelt jäänud ja kogenud, et orienteerumine pigem segab jookstreeningute rütmi, kui aitab sellele kaasa.“ Kui eelmisel suvel võis teda OK Põlva Kobrase sinikollases särgis veel ka metsas jooksmas näha, siis sel hooajal ilmselt enam mitte. Põhjustena, mis lootusandvast orienteerujast staadionijooksja tegid, mainib Simpson ühelt poolt treeningkeskkonna muutust (Põlvast Tallinna kolimine) ja teisalt tema enda isiksuse eripärasid. „Ma olen olnud pigem tuulepea, kes tunde järgi metsas kihutab. Seetõttu kogesin rohkelt ka ebaõnnestumisi. Pealegi ei meeldinud mulle puude vahel turnida ega võsas ragistada ning tihti kippuski mul tihedas metsas jooksutaju hoopis ära kaduma. Kõik see ebaõnnestumine ja ebamugavus hakkas tasapisi ka rusuvalt mõjuma. Nüüd tagantjärele, kui olen mõlema alaga tegelema, olen tõdenud, et need komponendid, mis mulle orienteerumise juures meeldisid, olid tegelikult just jooksu komponendid. Võimete piiride kompamine, vahetu konkurents, jooksutehnika, jooksuvabadus. Ei mingeid piiranguid,“ selgitab Martin oma valikute tagamaid. Kuigi pikajalisi eesmärke keskmaajooksus pole Simpson paika pannud, on ta praegu tegemas suurt arenguhüpet ja võimete piire ta veel ei näe.

Kuigi ka Annika Rihma (orienteerumises samuti OK Põlva Kobras) on sel talvel keskendunud rohkem staadionijooksule, lubab ta ilmade soojenedes taas metsa sirduda ning tähtsamatel võistlustel stardis olla

Orienteerumiskondisisesse pürgimise otsustab ta aga kevadel, kui on selge, kas piisav motivatsioon ja „purakas“ on sees olemas.

Tugevaid keskmaajooksaid on orienteerujate seas mitmeid olnud või kui vorsti teisest otsast vaadata, siis on nii mõnedki head keskmaajooksjad metsa sattunud. Eesti kõigi aegade 3000 m TOP100sse on endale tee murdnud Lembitu Kuuse (8.28,6) ja Johannes Tasa (8.30,6). Orienteerumisradadel on nähtud ka Margus Pirksaart (8.21,01). Kõigist neist kõrgemalt, 46. kohalt leiab aga praeguse rahandusministri Jürgen Ligi (8.20,0). Antud edetabel kajastab ametlikel võistlustel joostud tulemusi ja kindlasti on nii mõnigi teine orienteeruja maja taga stopperiga mõotes samuti väga kiireid aegu näidanud.

Olgu siinkohal ära märgitud, et Eesti rekordiomanikuks on Toomas Turb ajaga 7.48,94. Sel suvel saab see rekord juba 30-aastaseks. Maailmarekord 7.20,67 kuulub aga keenialasele Daniel Komenile ja on joostud 1996. aastal Itaalias Rietis.

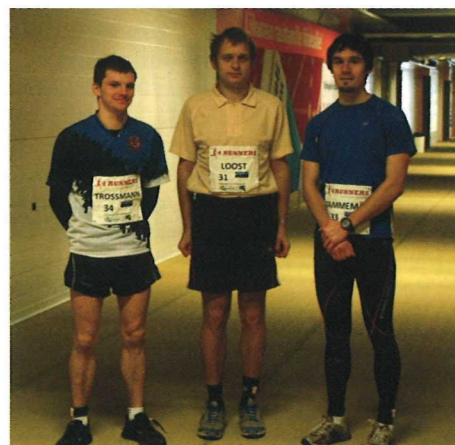
Ultramaraton Soomes

Eesti orienteerujad Timmo Tammemäe ja Kristjan Trossmann osalesid jaanuari viimastel päevadel Soomes toimunud ultramaratonil Endurance 24h. Võistlus toimus sisehallis 390-meetrisel ringil. Kristjan pidas läbi valu lõpuni vastu ja jõudis ööpäevaga läbida 318 ringi ehk 124,3 km ja oli selle tulemusena 84 mehe seas 56. Timmo, kes küll alustas kiiremini, jättis võistluse pärast kuut tundi 65ndal kilomeetril pooleli, kuna kaine mõistus jõudis kohale. „Üle aasta on lihtsalt vaja käia ja teha midagi ebanormaalselt, saamaks aru mõistlikkuse piiridest,“ lisas Timmo.

Kristjani kommentaar oma tervislikule seisundile pärast võistlust oli lühike, lakooniline ja laenatud ühelt muusikakollektiivilt: „Ei ole midagi

reaalsemat kui valu“. Esimese emotsioonina lubas Kristjan, et ei osale sellisel üritusel enam kunagi. Mõni päev hiljem, kui ta juba iseseisvalt suutis potil käia, arvas aga, et kuna nüüd kogemus olemas, siis miks mitte ka mõni teine kord proovida. „Aga siis juba professionaalsemalt. On palju asju, mida paremini teha, planeerida ...“

Ultramaratoni esikoha jättis koju Soome välejalg. Jari Soikkeli läbis võitjana 635 ringi ehk 248 km ja sai seljavõidu Petri Perttilä üle, kes suutis joosta vaid 612 ringi. Nende vahele mahtus veel ka parim naisvõistleja Sumie Inagaki Jaapanist (616 ringi, 240,6 km). Parima eestlasena oli meeste arvestuses Ailar Nirgi viies (213,9 km).



Suusaorienteerujad murdmaasuusatamise EMV-del



Mitmed Eesti suusa-o koondislased on sel talvel osalenud ka murdmaasuusatamise Eesti meistrivõistlustel. Täiskasvanute vabatehnikasprindil meistrivõistlustel Otepääl jõudis orienteerumises OK Pekot ja suusatamises Nõmme Spordiklubi esindav Mattis Jaama veerandfinaali ja saavutas 13. koha. Teine Peko käsilane Even Toomas näitas eelsõidus 34. aega.

Juunioride klassikasprindis võitis Mattis Jaama pronksmedali ja Kenny Kivikas OK Ilvesest, rohkem tuntud küll suvise orienteerujana, oli 27. Samad mehed olid stardis ka 10 km vabatehnikasõidus Otepääl, kus Mattis oli taas 3. kohal ja Kenny 19. Maarja Maranik Otepääl SK-st, kes sel aastal ka suusa-o koondisesse kuulub, oli Holstres peetud 5 km klassika EMV-I N16 klassis 9. Maarja noppis medaleid ka noorte laskesuusatamise Eesti meistrivõistlustelt.

Mammastes toimunud Eesti suusatajate pühala alal, 15 km klassikasõidus, saavutas Mattis meeste konkurentsis 19. koha, kaotades kahekordsele olümpiavõitjale Andrus Veerpalule 5 minutit ja 31 sekundit.

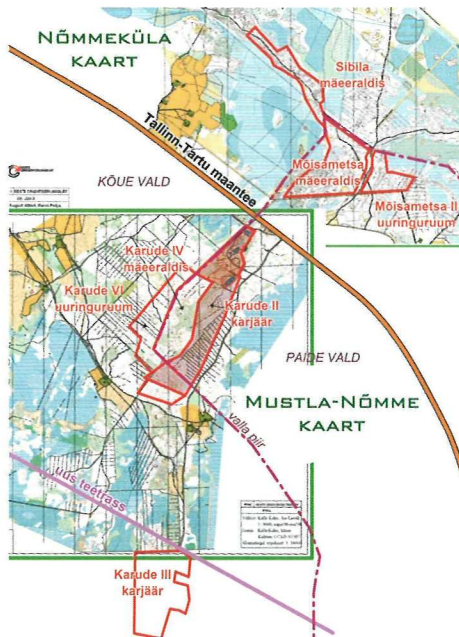
Mattis Jaama kuulus ka Eesti koondisesse Otepääl toimunud juunioride maailmameistrivõistlustel ja sõitis klassikasprindis välja eestlaste parimana 15. koha, jäädes napilt poolfinaali ukse taha. Kaks päeva varem toimunud 10 km vabatehnikasõidus oli Mattis 74.

Mustla-Nõmme orienteerumismaastik on ohus

EDUARD PUKKONEN

Mustla-Nõmme orienteerumismaastike kadumisega seotud oht ilmnis 2010. aasta alguses, kui kohalikud elanikud palusid orienteerujailt toetusallkirju Nõmmeküla metsade kaitseks. Tegemist oli Mõisametsa uuringuruumi geoloogilise uuringuloa taotlusega, eesmärgiks välja selgitada piirkonna liiva- ja kruusavarud.

Uurimine iseenesest ei kujuta ohtu ega hävita loodust, kuid suure tõenäosusega järgneb uuringuloale kaevandamisloa taotlus ja siis on varsti ka kopamees kohal. Seda kohalikud elanikud kartsid ja õigustatult.



Geoloogiliste uuringulade otsimisel Maaameti X-GIS teenusest (<http://geoportaal.maaamet.ee/>) selgus, et Mustla-Nõmme ja Nõmmeküla o-tehnilistel ja huvitavatel maastikel on geoloogilisi uuringuid alustatud ka mitmetes teistes kohtades. Huvi liiva ja kruusa vastu on seotud eelkõige tulevase Tallinn-Tartu maantee ehitusega, mille trassikoridor kulgeb läbi Mustla-Nõmme kaardi lääneosa. Ehitusobjekti lähedus ja mõhnastiku sobiv geoloogiline ehitus ongi põhjused, miks paljud kaevandajad ründavad just seda maastikku.

Tulemuseks on olukord, kus Karude II kruusakarjäärist põhja pool taotletakse kaevandamisloa Karude IV karjäärile – ühele magusamale osale Mustla-Nõmme o-kaardil, lisaks on uuringuid alustatud Karude VI uuringuruumis. Karude III liivakarjäärile, mis jääb o-kaardi kaguserva, on Kõue valla poolt kaevandamisloa antud. Ida pool Tallinn-Tartu maanteed taotletakse kaevandamisloa nii Mõisametsa kui ka Sibila maardlale, uuringu all on Mõisametsa II uuringuala. Seega on kõik o-kaardid „kenasti” potentsiaalsete karjääridega kaetud, igaihel kahjuks erinev kaevandaja.

On üsna selge, et kõigi taotletavate maardlate liiva- ja kruusavarusid vaja ei lähe, mistõttu potentsiaalsete kaevandajate vahel on tugev konkurents. Teisalt on omavalitsused huvitatud kaevandamisest saadavast ressursimaksust. Kas omavalitsused väärtustavad selle juures haruldast loodus- ja puhkemaastikku, sõltub nii kohalike elanike initsiatiivist kui ka vallavolikogu ja -valitsuse koosseisust, nende huvideist ning keskkonnateadlikkusest. Ühe olulisema huvigrupina on Mustla-Nõmme mõhnastiku kaitset huvitatud orienteerujad, keda esindab Eesti Orienteerumislit. Orienteerujad ongi siiani olnud kõige aktiivsemad mõhnastiku kaitsjad, sh teinud avaliku pöördumise keskkonnaministriametile ja omavalitsustele ning avaldanud arvamust ajakirjanduses (Postimehes ja Järva Teatajas). See tegevus on kindlasti mõjutanud kaevandamissoovide täitumist: esimese tulemusena ei kooskõlastanud Paide vallavolikogu Mõisametsa maardla kaevandamisloa taotlust. Peeti vajalikuks läbi viia ka keskkonnamõjude hindamine. Siiani ei ole oluliste keskkonnamõjude puudumisel Keskkonnameti alla 25 ha suurustel liiva- ja kruusakarjääridel keskkonnamõjude hindamist nõudnud, kuid kuna Mõisametsa maardlale lisandus veel Sibila oosil paikneva maardla kaevandamisloa taotlus, sai maardlate kogupindalaks kokku 23+19 ehk 44 ha. Keskkonnamõjude hindamist on nõutud ka Karude IV kruusakarjääri kaevandamisloa saamiseks (16 ha).

Ühegi nimetatud maardla keskkonnamõjude (KMH) hindamise menetlust pole algatatud, st kaevandajate poolt pole veel valitud KMH eksperte ning pole avalikustatud KMH

programme. Lähikuudel saab see kindlasti teoks ning sellisel juhul on vajalik teha ettepanekuid programmi täiendamiseks, eelkõige nõuda ühe või teise karjääri mõjude hindamist Mustla-Nõmme ja Nõmmeküla loodus- ja puhkemaastiku terviklikkuse aspektist, sh nõuda kumulatiivsete ning sotsiaal-majanduslike mõjude hindamist. Kindlasti on oluliseks teemaks liiva- ja kruusavarude vajadus kui selline, sest ehitatav uus Tallinn-Tartu maantee ei vaja lõpmatult ehitus- ja täitematerjali. Ligikaudselt võiks näiteks 40 km pikkuse maantee ehitamiseks vaja minna ca 1,5 mln m³ materjali, kusjuures praegusest Karude II karjäärist saaks ca 550–600 tuhat m³, ülejäänud näiteks Karude III liivakarjäärist (20 ha), mis jääb ehitatava Tallinn-Tartu mnt trassile, orienteerumiskaardist välja. Hetkel olemasolevatest andmetest on ainuüksi Mõisametsa maardlas hinnatud varude suuruseks ca 1,5 mln m³, Sibila ja Karude IV maardlates arvatavasti samapalju lisaks (täpseid andmeid ei tea).

Tekib küsimus, et kas tõesti tuleks Mustla-Nõmme ilusad ja huvitavad metsad ära hakkida erinevate karjääride vahel selleks, et ükskord need lihtsalt maha jätta. Sest liiva- ja kruusavajadus saab selles piirkonnas pärast tee-ehituse lõppu kiiresti otsa.

Kuid neid aspekte peavad analüüsima keskkonnamõjude hindamise eksperdid. Huvitav saab olema nende ekspertiiside võrdlus, kuna KMH tellijad on erinevad ning igaüks neist on loomulikult huvitatud oma maatükil asuvate ressursside ärakasutamisest.

Oluliseks ametkonnaks Mustla-Nõmme liiva- ja kruusamaardlate kasutuselevõtu juures on Keskkonnameti Harju-Järva-Rapla regioon, kelle tegevus on otseselt reguleeritud seadustega. Viimases esineb aga puudujääke, mistõttu on Mustla-Nõmme orienteerumismaastike olemasolu või terviklikkus jätkuvalt ohus.

Tegutseme edasi, järgmiseks etapiks on aktiivne osalemine keskkonnamõjude hindamise protsessis.

Uus liige Rahvusvahelises Orienteerumisföderatsioonis

Rahvusvahelise Orienteerumisföderatsiooni (IOF) Nõukogu andis jaanuarikuul kohtumisel Helsingis esialgse heakskiidu Montenegro Mägimatkaajate Ühenduse taotlusele astuda IOFi liikmeks. Saamaks täieõiguslikuks liikmeks, peab otsuse ratifitseerima IOFi XXVI Korraline Peaassamblee 2012. Aasta Lausanne's Šveitsis.

Viimase paari aasta jooksu on Montenegros läbi viidud juba mitmeid orienteerumisvõistlusi, laagreid ning korraldatud treeninguid. Samuti võõrustab Montenegro 2011. aasta Märtsis IOFi Kagu-Euroopa töögrupi arenguseminari.

Montenegro liitumise järel on IOFis 72 liikmesriiki.



Island NORDis

Jaauarikuus peetud Põhjamaade Orienteerumisföderatsioonide Nõukogul NORDile kutsuti sel aastal esimest korda ka Islandi esindus. OK Hekla liikmed tegid Nõukogu liikmetele ettekanne orienteerumise arengust saareriigis viimastel aastatel ja avaldasid tulevikuplaane. NORDi vanad liikmed, eriti aga ajaloolistel põhjustel tihedalt seotud Norra ja Taani, on huvitatud edaspidisest koostööst saareriigiga ja nii lepiti kokku Nõukogu toetuses SPORTidendi märkesüsteemi soetamiseks ning oskusteabe vahetamiseks.

Koostöö on hakanud vilja kandma ja nii väisavad märtsikuus Islandit Norra koondislane Elise Egseth ning tema treener Per Arne Troset, kes peavad tutvustavaid loenguid ning viivad läbi näidistreeninguid. Taanlased on lubanud omalt poolt abi kooliprojektide käima lükkamiseks ning kaardistamiseks.

Tänavu suvel, 1.-3. juulil peetakse Reykjaviki külje all teine rahvusvaheline võistlus ICE-O, mis on ühtlasi osa ka Põhja-Atlandi Orienteerumismeistrivõistlustest, mille teised 2 osavõistlust peetakse Gröönimaal.



OJ maailma edetabelis eesti mehed 19. ja naised 24. kohal

IOFi poolt WRE (maailma edetabelivõistluste) punktide alusel koostatud edetabelis, milles lähevad arvesse 20 parima sportlase tulemused, on eesti mehed 2011. a jaanuari lõpu seisuga 19. kohal ning naised 5 püüga võrra madalamal. Kui meestel on WRE punkte ette näidata 21 jooksjal, siis naistest 13 atleedil, kellest omakorda vaid vastavalt 7-l ja 4-l oli ette näidata maksimaalselt võimalikud 4 osalusorda.

Nii meeste kui naiste arvestuses juhib edetabelit Rootsi.

10 parima sportlase tulemuste põhjal arvutatavas edetabelis, mis määrab igale riigile antava MK-sarja osavõistluse kohta arvu, on mehed 14. ja naised 22. Kuus parimat riiki saavad igale MK-etapile (v.a MM) lähendada 8 sportlast ning kõik järgnevad 6. Naistest juhib tabelit Rootsi ning meestest Norra.

Minna Kauppi Soome 2010. aasta sportlane

Jaauarikuus toimunud Soome 2010. aasta sportlase valimisel võidutses üllatuslikult esimest korda orienteeruja. Minna Kauppi, 2010. aasta lühiraja ning teate maailmameister võitis ajakirjanike poolt läbi viidud hääletusel iluuisutaja Laura Lepistö ees. 118 ajakirjaniku esikohahääle pälvinud Kauppi oli sarnaselt teistele orienteerujatele üllatunud ning sõnas meediale, et tema võit tõestas, et orienteerujad pole pelgalt marjulised, vaid tõsiseltvõetavad tippsportlased.

Miljoniannetus Soome noortetööle

Jõulude eel tehti Soome orienteerumist toetavale Orienteerumise Sihtasutusele (Suunnistusäätiö) anonüümseks jääda sooviva isiku poolt erakordne kink, 1,9 miljoni eurone annetust noortetöö arendamiseks.

Annetaja soovil kasutatakse summat laste- ja noortetöö edendamiseks ja arendamiseks igal aastal vähemalt 60 000 euro ulatuses ning osa rahast on spetsiaalselt ette nähtud ka Kagu-Soome ja Lõuna-Karjala orienteerumisklubide noortetööle.

Orienteerumine regionaalsetel olümpiamängudel

SIXTEN SILD



Naiste lühiraja medalikolmik:
1. Olga Novikova (Kasahstan)
2. Jevgenija Kuzmina (Kasahstan)
3. Liu Xiaoting (Hiina)

30. jaanuarist 6. veebruarini Kasahstanis toimunud 7. Aasia talimängudel oli suusaorienteerumine esimese orienteerumisalana olümpiasüsteemi kuuluvate regionaalsete mängude kavas. Neli aastat tagasi Kasahstani orienteerumisaktivistide poolt riigi spordijuhtidele välja käidud idee sai tegelikkuseks. Kokku oli mängude kavas 11 spordiala, lisaks orienteerumisele murdmaa-, mäe- ja laskesuusatamine, kiiruisutamine, short track, freestyle, jäähoki, jääpall, iluuisutamine ja suusahüpped.

Mängud toimusid kahes erinevas keskuses – riigi praeguses pealinnas Astanas ja endises pealinnas Almatõs. Avatseremoonia paigaks oli Astanasse ehitatud uhiuus katusega jalgpallistaadion, lõputseremoonia seevastu toimus ühes Almatõ spordipalees. Suur osa osalejatest lennutati nendele tseremooniatele lennukitega 1000 km taha riigi põhjaservast lõunaserva või vastupidi ja mängude üheks suursponsoriks oli loomulikult riigi suurim lennukompanii Air Astana.

Allakirjutanul oli võimalus Rahvusvahelise Orienteerumisföderatsiooni tehnilise delegaadina (IOFis kasutatakse tegelikult tiitlit SEA – senior event adviser) osaleda mängude suusaorienteerumisvõistluste korraldamises. Selleks tuli käia kahel korral kohapeal enne mängu ning loomulikult viibida kohal võistluste ajal.

Mängudele registreerusid Aasia 26 riigi olümpiakomiteed, neist medalini jõudsid 8 riigi esindajad. Medalite lõplik jaotus kujunes järgmiseks:

Kasahstan	32+21+17=70	Mongoolia	0+1+4=5
Jaapan	13+24+17=54	iraan	0+1+2=3
Lõuna-Korea	13+12+13=38	Kirgiisia	0+0+1=1
Hiina	11+10+14=35	Põhja-Korea	0+0+1=1

Ülekaalukate liidrite olemasolu osalevate riikide seas ei ole midagi üllatavat kui tuletada meelde Aasia geograafilist asendit – talialade harrastamiseks ei ole väga paljudes Aasia riikides peaaegu mingeid looduslikke tingimusi. Liidrite seas loetakse aga medaleid väga hoolikalt, see on riiklikult tähtis! Kodusteks mängudeks valmistus Kasahstan väga põhjalikult ning tulemuseks oli esmakordne üldvõit medalite arvult. Senised 6 esikohta on omavahel jaganud Jaapan ja Hiina, kasahhid on pidanud leppima kohtadega 2, 3 ja veelgi tagapool.

Orienteerumises osales kuus riiki (Kasahstan, Lõuna-Korea, Hiina, Mongoolia, Iraan, Kirgiisia) – sama palju kui biatlonis ja vaid ühe võrra

vähem kui murdmaasuusatamises, sealjuures oli orienteerumise teatesõidus võistkondi rohkem kui teistel nimetatud suusaaladel! Mängude reeglid nägid ette igal distantsil maksimaalselt kaks osalejat igast riigist. Sellest tulenevalt olid võistlused väga väheste startijatega, kuid see-eest oli väljastatud, et üks riik võib võita kõik medalid. See tagas näiteks orienteerumises sellise õnneliku lõpp-lahenduse, et medalid said kuuest osalenud riigist viis. Ainsana jäid napilt medalita kirgiisid, kuid nemadki olid meeste teatesõidus sellele väga lähedal – konkurentide suured vead andsid vaevalt paar nädalat suusatamist õppinud

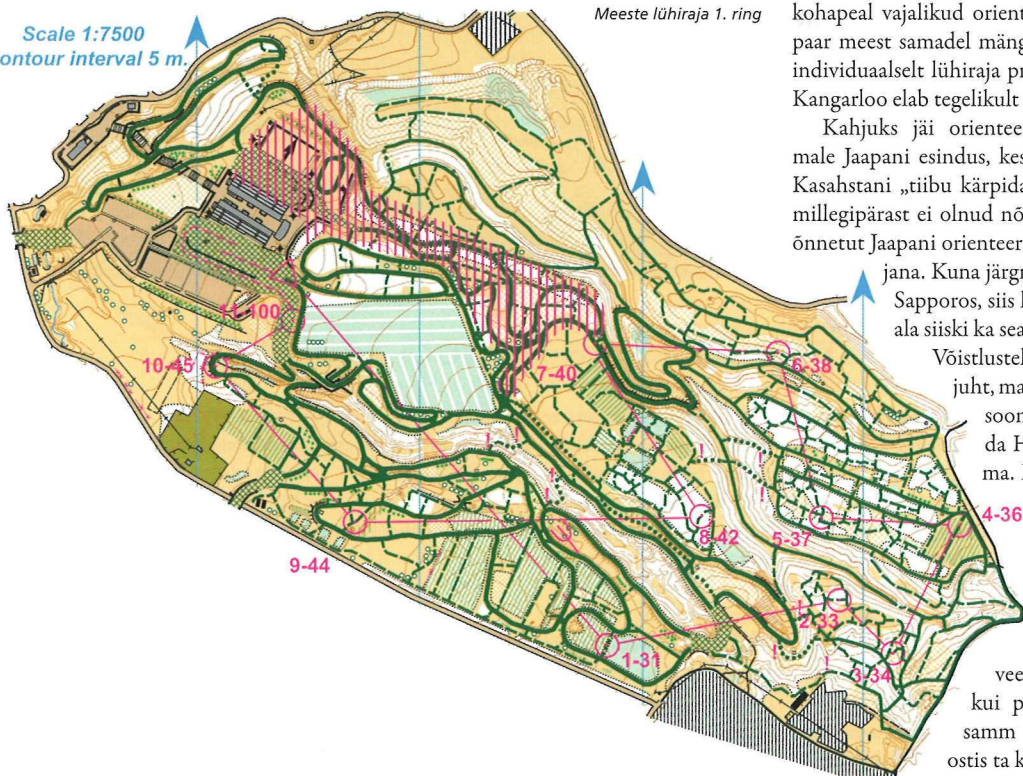
kirgiisidele suure võimaluse ja pronksist jäi neid dramaatilises lõpplahenduses lahutama vähem kui üks minut.

Võib julgelt väita, et osalenud orienteerumisdelegatsioonidele võistlus väga meeldis ja juba kohapeal hakati arutama iga-aastaste Aasia meistrivõistluste korraldamise teemat. Kui kirjeldada lühidalt osalenute tausta, siis võib öelda, et „päris-orienteerujad” olid ainult kasahhid. Kirgiisid olid endised matkajad, kes kaardidega kokku puutunud, kuid suusatamisega ei olnud tegelenud. Ülejäänud koondised koosnesid suusatajatest ja laskesuusatajatest, kes umbes nädalase kaarditreeninguga kohapeal vajalikud orienteerumisoskused omandasid. Iraani koondises olid paar meest samadel mängudel võistlemas ka murdmaasuusatamises. Iraanile individuaalselt lühiraja pronksi ja meeskonnaga teatehõbeda toonud Beejan Kangarloo elab tegelikult Kanadas ja on tubli suusataja.

Kahjuks jäi orienteerumises arusaamatutel põhjustel võistlustest eemale Jaapani esindus, kes oma taseme poolest oleks võinud kindlasti veidi Kasahstani „tiibu kärpida”. Probleemi tekitas Jaapani Olümpiakomitee, kes millegipärast ei olnud nõus orienteerujaid oma delegatsiooni lülitama. Paar õnnetut Jaapani orienteerujat olid siiski kohal ja üks neist osales kontrollõitjana. Kuna järgmised Aasia talimängud toimuvad nelja aasta pärast Sapporos, siis lubasid nad kohe tugeva lobitööga alustada, et meie ala siiski ka seal programmis oleks.

Võistlustel viibis kohal ka IOF suusaorienteerumise komisjoni juht, maailmanimega suurettevõtte de Laval esindaja Hiinas, soomlane Markku Vauhkonen. Tema teeneks võib pidada Hiina ja Mongoolia „ärarääkimist” mängudel osalema. Markku jäi väga rahule mängudega kui suurepärase näitena sellest, et suusaorienteerumist on võimalik edukalt läbi viia murdmaa- ja laskesuusatamisega samadel staadionidel ning nende radade võrku kasutades ilma et need alad üksteist segaks. Vaja on vaid head kooskõlastamist. Venemaalastest rajameistrid tegid oma töö suurepäraselt ja Markku veendumuse kohaselt lähevad need mängud ajalukku kui peatse olümpiaala – suusaorienteerumise esimene samm olümpiasüsteemi kuuluvatel võistlustel. Selles usustis ta kokku suures koguses suusa-õ sümboolikaga mängude ametlikke suveniire, mis kunagi vägagi hinda minevat...

Scale 1:7500
contour interval 5 m.



Seiklussari Ace Xdream ulatub merepõhjast mäetippudeni

TÖNIS ERM

Kodumaine maailma suurim seiklusspordisari alustab uut hooaega uue peasponsori ACE Logistics toel ja uue jõulise nimega – Ace Xdream. Hooaja kavandamisel oleme planeerinud, et kõik võistlused oleksid selgelt omanäolised ja meelde jäävad.

24. aprilli Tallinna osavõistluse rada algab ja lõpeb Vabaduse väljakul. Olulised märksõnad on vanalinn ja kolm kuulsat vaatamisväärsust. Suure osa võistlusmaastikust moodustab linn ja selles osas on orienteerumine pigem lihtne (võib esineda keerulisi teevalikuid). Lisaks saab möllata ka linnalähedastes metsades, kus targemad ja kavalamad saavad oma nutikuse maksma panna. Kuna tegu on sprindiga, siis rajad on planeeritud umbes 1/3 võrra lühemad kui tavavõistlusel.

5. juuni Rõuge võistluskeskusest ei jää kaugemale Eesti kõrgeim mägi, Eesti sügavaim järv, Eesti kuulsaim ürgorg ja Eesti külastatuim kanjon. Märksõnad on ka Vesioinas ja Ööbikuorg. Rõuge rajad kulgevad Haanja kõrgustiku mägisel maastikul ning kilomeetritelt on distantsid lühikesed, aga pikad tõsumeetritelt. Oodata on rohkelt aeglaseid tõuse ja sama palju kiireid laskumisi. A-rajad kavand hõlmab viit seiklusspordi ala ja on mõnusalt vaheldusrikas.

30. juuli Orissaare võistluse lahutamatuks osadeks on meri ja „c”-sõna. Maastikutüpidest võib mainida kadastikke, puisniite ja ka „midagi raskemat”. Öise võistluse rajad on umbes 60% pikemad kui tavaliselt: A-rada 8 tundi, B-rada 5 tundi. Laupäeva õhtupoolik ja pühapäeva hommikupoolik on head kellaajad praamisõiduks, kus järjekordi ei ole.

3. septembri Valgehobusemäe rada võimaldab kogeda Kõrvemaad selle tuntud headuses. Maastik on paiguti lihtne, paiguti raske. Esmakordselt

Eestis toimub seiklusspordivõistlus eraldistandardist, ümberpööratud sarja parimjärjestuse alusel. See tähendab, et võistkond, kes on pärast kolmandat osavõistlust liidripositsioonil, stardib Kõrvemaa metsadesse viimasena. Kui kõik tiimid on metsast tagasi jõudnud järgneb õhtul hooaja lõpupidu ning sarja parimate autasustamine, kust A-rajad üldvõitja viib koju rohkem kui 2000 euro väärtuses raha ja auhindu.

Uuel hooajal on ees ootamas kaks peamist uuendust. Esiteks lisandub sarja kolmas, lühike ja easy, Iizi rada. See rada ei ole mõeldud treenitud sportlastele, vaid pigem seiklusspordi proovimiseks või sõprade ja perega koos looduses liikumiseks. Seega Iizi rada ei nõua kõrget füüsilist vormi, lihtvõistluse orienteerumisoskuseid ega varasemat canuusoõidukogemust.

Teise ja suurima uuendusena toimuvad 2011. aastal seiklusspordi Baltimaade meistrivõistlused. Nende organiseerimiseks kutsusime kaasa Läti ja Leedu suurimad seiklusspordi sprindivõistluste korraldajad – xRace ja Vilnius Challenge – panime seljad kokku ning esimene Balti MV toimub sarja formaadis, kus igas riigis toimub üks võistlus: 4. juuni Vilniuses, 30. juuli Orissaarel ja 17. septembril Siguldas. Balti MV juhendi leiab www.xdream.ee lehel.



Nike Winter Xdreami võistlejad heitlesid üle põlve lumest

STEN-ERIC UIBO
© FOTOD: KAIKO PUNISTE - FOTOLUKS

Nike Winter Xdream toimus seitsmendat korda Kääriku ümbruse mägisel maastikul 16. jaanuaril. Startis 109 võistkonda. Esimest korda võistluse ajaloos võitis võidu suuskadel liikunud võistkond Suusaorienteerujad (Joonas Oja, Priit Randman) alistades ülipõnevas finišiheitluses joostes ja räätsadel liikunud tiimi Odratolgused (Kristo Heinmann, Lauri Sild) vaid kahe sekundiga. Paraku oli viimati mainitud võistkonnal purunenud käepael ja trahv langetas nad lõpuks 18. kohale.

Lõpuheitlus on lühidalt jäädvustatud ka filmiklipil Nike Winter Xdream 2011 aadressil: www.youtube.com/skxdream

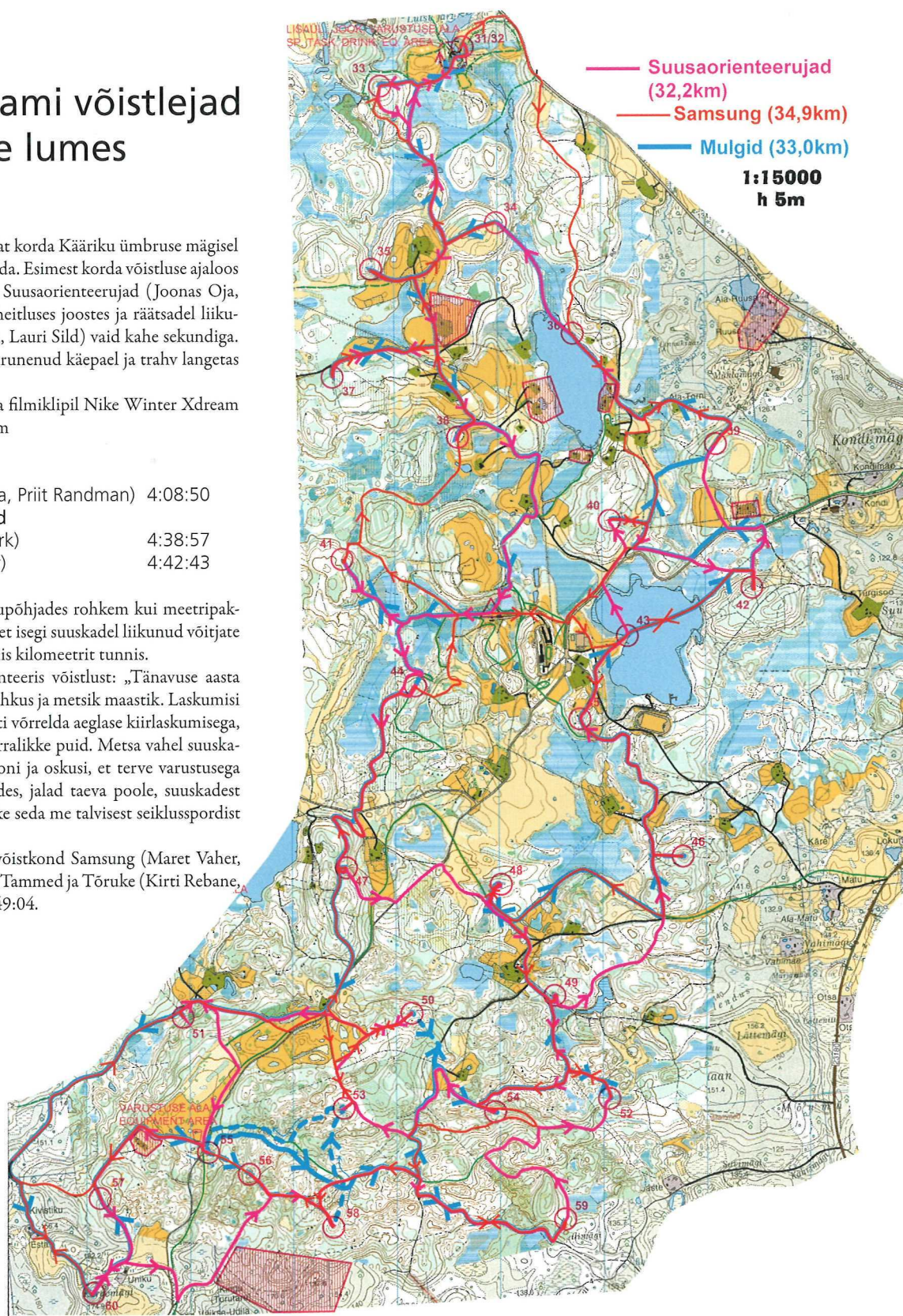
TULEMUSED:

1. Suusaorienteerujad (Joonas Oja, Priit Randman) 4:08:50
2. Männikumägi/SK Metsasõbrad (Kuno Rooba, Avo Siilak, Erkki Etverk) 4:38:57
3. Mulgid (Alar Viitmaa, Rein Eiger) 4:42:43

Keskmiselt poole meetri paksune ja orupõhjades rohkem kui meetripaksune lumi muutis võistluse niivõrd raskeks, et isegi suuskadel liikunud võitjate kiirus oli nagu aeglane kõnd – keskmiselt viis kilomeetrit tunnis.

Joonas Oja võitjavõistkonnast kommenteeris võistlust: „Tänavuse aasta Winter Xdreami tegi eriti põnevaks lumerohkus ja metsik maastik. Laskumisi suuskadel Kääriku metsade vahel võis kohati võrrelda aeglase kiirlaskumisega, kus ölad ei riivanud kummist vaui, vaid korralikke puid. Metsa vahel suuskadega liikumine nõudis erilist koordinatsiooni ja oskusi, et terve varustusega finišisse jõuda. Kohati tuli takistusi ületades, jalad taeva poole, suuskadest loobuda ja muul viisil hakkama saada. Kõike seda me talvisest seiklusspordist ootasimegi.”

Segavõistkondade seas saavutas võidu võistkond Samsung (Maret Vaher, Ilmar Kink) ajaga 5:03:37 ja naiskondadest Tammed ja Tõruke (Kirti Rebane, Viivi-Anne Soots, Merike Vanjuk) ajaga 5:49:04.



Eesti-Läti orienteerumisliiga alustas suusaorienteerumisega

MARKUS PUUSEPP

Tänavu käivitunud Eesti-Läti orienteerumisliiga esimesed osavõistlused peeti suusaorienteerumises. Jaanuari lõpus peetud liiga esimesest etapist, Läti talvistest meistrivõistlustest Alüksnes, võttis osa üle 350 suusaorienteeruja, mis on viimaste aastate, kui mitte aastakümnete, suurim osalejate arv siinse regiooni suusa-õ võistlustel. Alüksnes võisteldi kahe päeva jooksul mõisapargis, järvejääl ning Lossisaarel peetud sprindis ning Mežinieki laskesuusakeskuse ümbruse tehnilistel radadel tavarajal.

Liiga teine osavõistlus viidi läbi kolm nädalat hiljem 12. ja 13. veebruaril Viljandimaal Holstre-Pollis OK Ilvese poolt koos Eesti meistrivõistlustega lühi- ja tavarajal.

Eesti-Läti orienteerumisliiga võistlusklasside liidrid selgitati kahe osavõistluse mõlema võistluspäeva tulemustest arvatud edetabelipunktide summana ning arvesse läksid kõik 4 võistluspäeva.

N12 Kristel Kõivo, OK Peko
N14 Kristel Sibul, OK Kobras/Põlva SK
N16 Silvia Luup, OK Võru
N18 Evely Kaasiku, JOKA
N20 Kerstin Uiboupin, OK Võru
N21 Daisy Kudre, OK Peko
N35 Liga Blanka, Käpa OK
N45 Saima Värton, OK Kobras
N55 Marje Tobreluts, OK Kobras

M12 Andres Rõõm, OK Ilves
M14 Kevin Hallop, OK Peko
M16 Rimmo Rõõm, OK Ilves
M18 Tõnis Laugesaar, Rakvere OK
M20 Edgars Bričonoks, Käpa OK
M21 Tarvo Klaasimäe, OK Ilves
M35 Kuno Rooba, Rakvere OK
M45 Tõnu Tänav, Rae ROK
M55 Kulno Voolaid, Rakvere OK
M65 Rudolf Mürk, OK Võru

Eesti-Läti orienteerumisliiga jätkab esimese osavõistlusega orienteerumisjooksus, 16.-17. aprillil Jõgevamaal Sõorus OK Kape poolt korraldatava Tartu Kevadega. Rattaorienteerumises võetakse esmakordselt mõõtu 11. ja 12. juunil Valgamaal Karulas toimuval TA OK poolt korraldatavatel Eesti meistrivõistlustel/Bikestil.

Lisainfo: www.orienteerumine.ee/estlat

Orienteerumisülesanne: „Kuhu ma välja jõudsin?”



MARET VAHER

12.–13. veebruaril krõbedas talvepakkases peetud Eesti meistrivõistluste 2011. aasta suusaorienteerumise rajad Holstre-Pollil pälvisid hulgaliselt osalejate kiidusõnu. Kuna samas peeti ka Eesti-Läti orienteerumisliiga arvestust ning lisaks tõstsid konkurentsi Leedu suusaorienteerujad, kujunes osavõtt viimaste aastate suurimaks. Samal ajal suusaradadele trenni läinud kohalikud suusatajad tunnistasid rahvamassi vaadates: „Orienteerumine on maru populaarne!”

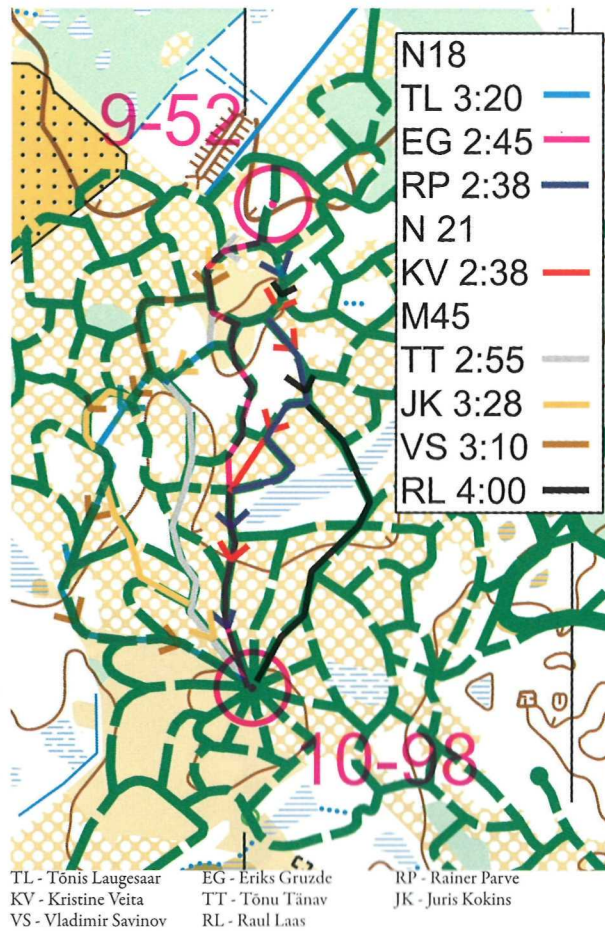
Uurisid Orienteeruja lugejate jaoks rajameister Tõnis Ermilt täpsemalt järele, kuidas rajad valmisid. Kõigepealt tahtsin teada, kuidas sellise „ämblikuvõrgu punumine” käib? Kas joonistatakse enne suusarajad paberile, mille järgi lumesaanimees peab neid maastikule vedama või toimub see vastupidi?

Tõnis: „Kogenud rajameistritel on kindlasti omad meetodid, kuidas „ämblikuvõrgu punumine” käib; minul oli see alles kolmas kord suusaorienteerumise võistlusel rajameister olla. Esimesed radade mustandid valmisid novembris.

Töösammud olid järgmised: (1) võrgu planeerimine arvutis, (2) radade planeerimine ja võrgu täpsustamine vastavalt radadele, (3) planeeritud võrgu importimine Palmtek.ee-st laenatud GPS seadmesse ja planeeritud kaardi maailma koordinaatvõrgustikul paika seadmine, (4) ATVga lumesaanil es

sõitmine, samal ajal GPS seadme jälgides, kus ma asun radadevõrgus, mida samal ajal ise alles sisse ajan, (5) GPS-i salvestatud teekonna põhjal kaardi korrigeerimine kohtades, kus esialgselt plaani polnud võimalik teostada. Kuna radadevõrku sisse ajades selgus, et GPS oli mõnedes maastikuosades küllalt ebapäpne ning „sõi” patareisid meeletu kiirusega – siis tegelikkuses umbes pool tihedast võrgustikust sai siiski rajatud traditsioonilisel meetodil – kaardi järgi orienteerudes. Lagendikel paiknenud labürintidega oli töös kokku viis inimest ja neli masinat.”

Kuna Tõnis teadis eelinfo põhjal, et Holstre-Pollis mets ei ole väga suusa-õ sõbralik, siis tulid võrgustikud lagedatele teha: „Olin Holstre-Pollis ainult korra varem käinud, aga teadsin, et mets on seal džungel. Seda kinnitas ka Kalle Kalm, kes joonistas o-jooksu kaardi. Seega kobe alguses oli plaan kasutada metsas ainult neid radu ja shte, kust suhteliselt lihtsa vaevaga läbi saab, rajada läbi ainult kõige olulisemad ülesõidud ning tihedam võrk teha lagedamatesse maastikuosadesse. Juba planeerimise alguses teadsin,



et pool-lagedale võrgu tegemine tähendab suurt löikamispidu. Kaalusin varianti teha hõre võrk, et võimalikud löiked oleks pikad ja võistlejatel puuduks nende tegemiseks motivatsioon. Otsustasin siiski, et tihed võrk on parem kahel põhjusel: (1) kuna võistlejatel on palju radu kasutada, paljud neist liiguvad õiges suunas ja sobivate radade olemasolul viibib võistleja siiski suurema osa ajast radadel; (2) tihedas võrgus on löike alguse ja eriti lõpu asukoha määramine kaardilt palju keerulisem. Seega tekib orienteerumissülesanne: „Kuhu ma välja jõudsin?” Nende kahe argumendi põhjal otsustasin lõpuks tiheda võrgu kasuks.

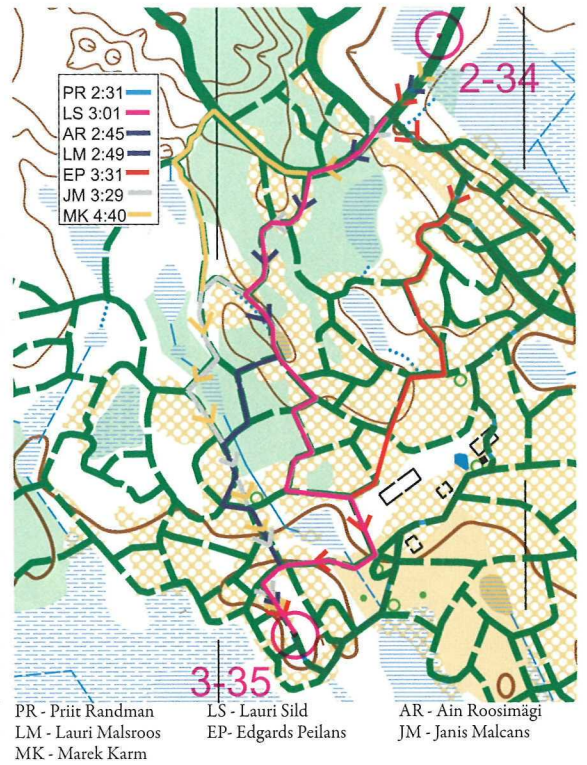
Veel jaanuari alguse seisuga oli löikamine lagedatel võimatu, suusataja uppis 30 cm sügavusele lumme ja kepid vajusid omakorda 70 cm sügavusele. Aga ei kordunud eelmise talv, kus kaks kuud polnud sula ja lõpuks võistluspäeval olid otselöikamistingimused suhteliselt Eesti keskmised.”

Nii tihedat suusaradade võrku Tõnise teada Eestis suusa-o-võistlustel varem olnud ei ole. Tema hinnangul paistavad sellel skaalal teiste seast silma Venemaa suusa-o-võistlused. Esikohale radadevõrgu tiheduse poolest asetab Tõnis 2006. aasta Euroopa MV Ivanovos.

Uusi suusa-o rajameistritöö pakkumisi ei ole Tõnisele veel laekunud, enda sõnul ta neid lähiaastatel ilmselt kohe vastu ei võtaks, vaid pigem koguks puhkeajaga uut indu. Praegu on tal käsil uus ja veelgi keerulisem rajameistritöö: Ace Xdreami I osavõistlus Tallinnas. Tõnis tunnustab, et nuputamist on olnud kõvasti: kuidas vanalinna eripära ja võimalusi maksimaalselt ära kasutada ning sealjuures arvestada ning ennustada, milliste põnevate kohtade kasutamist õnnestub ametnikega kooskõlastada.

Lõpetuseks uurin Tõnise isiklikke sportlikke plaane, milleks on rattaorienteerumise MM 20.–27. augustini Kirde-Itaalias Veneto maakonnas. Pikemaks eesmärgiks on Rakveres toimuv rattaorienteerumise MM 2013. aastal.

Kuigi Tõnise sõnul on tal sellel talvel olnud tervise tõttu mitmeid tagasilööke, loodame, et 2010. aasta MMi hõbemedaliomanik ajastab oma tippvormi ka sel aastal tähtsaimateks tiitlivõistlusteks.



© TARVO KLAAR



© TARVO KLAAR



© TARVO KLAAR

EMV-järgseid kommentaare blogidest:

Daisy Kudre

(D21 1. koht lühirajal, 2. koht tavarajal): Ma leian, et see tavarada ja üldse need eestikad olid väga huvitavad ja nii lahe on sõita Eestis ka sellisel maastikul ja võrgus. Korralikud teevalikuetapid (millega ma nii võitsin kui hävisin) ja väga vinged tihed võrgustik. Eriti meeldis mulle see SKI-O kujutus (siia tasuks panna väljalõige kaardist), see oli kusjuures ka esimene asi, mille järgi ma tavarajal kaardi õiget pidi ette panin.

Tõnis Laugesaar

Ütleme nii, et võistleda sai täie raha eest! Kiitused rajameistrile!



Andreas Kraas

Minu kummardused rajameistrile. Isegi minu sugune diletant sai aru, kui palju vaimuenergiat ja bensiinikanistreid selliste radade peale kulub. Aitäh, Tõnis! Olid vaheldusrikkad ja põnevad rajad.

Even Toomas

Seis rajameistriga pärast teist võistluspäeva: 1:1. Ei tea kuidas teistel, kuid mina võitlesin välja viigi. Kiitus rajameistrile (Tõnisele), elu üks huvitavamaid ski-o võistlusi.



Veebruari alguses Norras Lillehammeris toimunud suusaorienteerumise tiitlivõistlusi võib eestlaste jaoks pidada viimaste aastate lootustandvamaiks. Parima tulemuse (ühisstartist lühirajal 8. koht) sõitis välja noor sportlane **DAISY KUDRE**, kellega nüüd lähemalt tutvust teeme.



© FOTOD ERAKOGUST

Värskas üles kasvanud Daisy on pärit suurest perest – lisaks ema Ingridile ja isa Raulile on tal veel kaks õde (13aastane Doris ja aastane Käti) ning vend (5aastane Timo). Peres teevad sporti kõik peale pisima, kuna tema on selleks veel liiga noor. Orienteerumisega alustas Daisy väga varakult: esimesed võistlused olid juba 4-5-aastasena nööriajal. Praegu õpib 17aastane Daisy Väraska gümnaasiumi 11. klassis.

Millega tegeled lisaks orienteerumisele?

Veel paar aastat tagasi oli mul väga palju kohustusi ja huvialasid, nii et mu koolipäev kestis hommikust õhtuni, lisaks paigutasin vabadesse hetkedesse treeningud. Olen lõpetanud muusikakoolis klaveri eriala, peale selle õppinud kaks aastat kitarril (kokku üheksa aastat muusikakoolis), olnud õpilasfirma president, tegutsenud Seto omakultuuriringis, lisaks mängisin kaks aastat Põlva jalgpallklubis Lootos ja saavutasin tüdrukud B klassis Eesti meistritiitli. Nooremata tegelesin ka tantsimisega, olen käinud mitmel laulupeol, mitu aastat olin Väraska gümnaasiumi õpilasesinduse liige. Ühel hetkel avastasin, et seda kõike on minu jaoks liiga palju, tasapisi hakkasin kohustustest lahti ütlema ja tänaseks ongi jäänud vaid kool ja treeningud. Kuid ma pole kindlasti mitte vanu oskusi unarusse jätnud ning praegugi meeldib mulle kodus klaverit või kitarril mängida. Vabal ajal loen

meeleldi raamatuid, Internetis kulutan määramatult palju aega ja vahel ikka leian aega ka sõpradega lõbutsemiseks.

Kui vanalt alustasid tõsisemalt treenimist?

Ma olen juba viis või kuus aastat järjest treeningpäevikut pidanud ja siiani pole veel ühtegi kuud vahelt täitmata jäänud. Viis aastat tagasi olin ma 12aastane ja võin väita, et selle vanuse kohta tegin ma ise üsna palju trenni. Ei oskagi öelda, millal täpselt ma tõsisemalt treenima hakkasin, kuna iga aastaga on treeningmaht ühtlaselt tõusnud ja iga aasta mõtlen, et nüüd treeningi tõsiselt. Siiski



kõige suurem hüpe on tulnud sel hooajal, 2010. aasta suvel ja sügisel, kuna tõusnud ei ole mitte ainult mahud, vaid ka kvaliteet ning treeningud on muutunud palju mitmekülgsemaks.

Kas pead end rohkem suusaorienteerujaks kui jooksjaks?

Ma ei ole kunagi mingit kindlat otsust teinud, kuid viimaste aastate jooksul on nii kujunenud, et pühendun rohkem suusaorienteerumisele. Mulle meeldib ääretult suvel ja sügisel just talveperioodiks ettevalmistavaid treeninguid teha, ning ma tunnen, et olen pigem parem suusataja kui jooksja. See ei tähenda aga, et ma suveorienteerumisega üldse ei tegeleks. Sel aastal liitusin ma Soome orienteerumisklubiga *Helsingin Suunnistajat* ning olen eesmärgiks võtnud suvel tehnilist poolt arendada (eriti Skandinaavia maastikel). Just talvehooaja põhjal, milleks ma hoolega ka enda kaarditehnilist poolt arendasin, olen ma aru saanud, milline tähtsus on kaarditreeningutele pühendumisel.

Kuidas ja kui kõvasti sa trenni teed?

Tihti treenin ma ilma kindla plaanita vaid nädala treeningtunde ja enesetunnet jälgides. Tähtsamal ettevalmistus- või võistlusperioodil teen aga isaga täpsema plaani ette. Isa Raul Kudre ongi olnud mu treener, kes juhendab ja nõu annab. Ettevalmistusperioodi kõige mahukamad kuud olid august ja oktoober, kus treeninguid kogunes

üle 50 tunni, talvel jäid tunnid natuke alla selle. Nagu juba eelnevalt mainitud, siis sel aastal muutusid mu treeningud palju mitmekesisemaks. Kui varem olid enamik trennidest tavalised jooksud, siis nüüd neid plaanidesse eriti palju ei mahugi. Kuna Värskas ei ole võimalust rullsuuskadega sõita, mis on suusataja ettevalmistuses väga oluline, siis seadsin endale eesmärgi teha sügisel vähemalt üks rullitrenn nädalas. Võimaluse korral osalesin ka laagrites, kus olid head tingimused just rullsuuskadega sõitmiseks (OK Peko laager toimus kohas, kus oli rada olemas; Tartu Suusaklubi laager; OK Kobras laager). Vahel tegin pikemaid jooksuotsi/matkasid, imitatsioonitreeninguid, hüppeid, jõutrenne, pallimänge, orienteerumist jne. Õnneks on mul sel aastal kooli kõrvalt piisavalt aega olnud trenni teha. Pikemas laagris käies pean muidugi hiljem natuke rohkem pingutama, kuid see pole midagi sellist, millega hakkama ei saaks.

8. koht andis mulle veel rohkem jõudu ja motivatsiooni edasiseks treenimiseks ja teadmist, et ühel päeval seisan ka mina seal poodiumil.

Millal sa puhkad?

Puhkan pigem kevadel. Viimasel paaril aastal on nii juhtunud, et plaanitud puhkuse asemel on treeningud üldse kevadeks keelatud. Minu arvamus on selline, et tugeva sügisese ja talvise treeningpõhjaga on võimalik ka suvel o-võistlustel heas vormis olla, kuid vastupidi mitte, ehk et kui ma suvel võistleks ja spetsiaalseid suusatreeninguid ei teeks, ja sügisel puhkaks, siis talvel ma arvatavasti suusatajatega konkureerida ei jõuaks.



Eelmise aasta kevadel oli sul tervisega probleeme, kuidas praegu lood on?

Jah, eelmise aasta kevadel pärast esimesi orienteerumisvõistlusi, kus ma joosta absoluutselt ei jõudnud, mõõdeti mu hemoglobiinitasemeks 83g/l. Hematoloog andis mulle range käsu kuus kuud järjest rauatablette süüa. Kuu aega pärast arsti külastamist, ehk juuni keskel, võisin jälle trennima hakata. Praegu süüa tablette veel edasi, kuna tahan näitajaid normis hoida. Hetkel on probleemiks pigem aga põlved ja puusad, mis jooksmisel valu teevad. Selle probleemiga pöördun ka arsti poole, loodan, et ei ole midagi hullu, et seda saab ravida ja et see ei mõjutaks oluliselt mu järgmise hooaja algust.

Tagasitulles MMi juurde, millise eesmärgiga sõitsid Norrasse?

Ma olin varem kaks korda juunioride klassis sprinti sõitnud, kuna varasematel aastatel ei olnud N17 vanuseklassis seda distantsi (lisandus eelmisest aastast). Neil kahel aastal olid mu kohad 30+ ja võitjad tundusid püüdmatus kauguses olevat. Eelmise aasta tulemusi vaadates, kui parimaks kohaks jäi 10. koht N17 klassis, ei julgenud endale sel aastal väga kõrgeid eesmärgi püstitada, kuigi teadsin, et olen kõvasti arenenud ja maastik on mulle sobiv. Niisiis seadsin (miinimum)eesmärgiks koha 20ne seas.

Kuidas sa oma sooritustega ise rahule jäid?

Pärast tavaraja finišit, kui kuulsin, et sain 15. koha, ei suutnud ma seda üldse uskuda. Olin teinud ülipalju viga (kokku umbes 7 minutit), kaotus võitjale oli meeletult suur. Mu arvamus N20 klassi taseme kohta (või mu enda võimete kohta võrreldes teistega) muutus koheselt ning olgugi et ma olin enda miinimumeesmärgi täitnud, ei olnud ma sellega rahul. Püstitasin uue: saada parem koht. Sprindis parandasin enda kohta ja olin 12., kuid rahulolematu finišis oli veel suurem, kuna koht

kümne sees oli käeulatuses, aga ikka suutsin selle umbes 10+40 sek viga ära rikkuda. Lühirajal sain lõpuks selle tulemuse, milleks ma võimeline olin ja mida ma pärast kaht esimest distantsi tahtsin. Teates oli mul eesmärk teha selline sõit, mis paneb ilusa punkti kogu mu MMile. Võin öelda, et sain sellega täielikult hakkama, kuna tegelikult oli see minu jaoks kõige parem sooritus. Närvipinget startis oli suur, kuid sain täielikult enda sõidu teha. Kokku 10–20 sekundit viga, kaotus võitjale oli ka kõige väiksem. Olen väga rahul sellega, et suutsin iga päev enda sõitu ja tulemust parandada ja kokkuvõttes võidelda välja sellele kohale, milleks ma võimeline olin.

Milliseid kogemusi said MMil võistlemisest?

Häid ja õpetlikke. Sain ennast teistega võrrelda ja näha enda tugevaid külgi ja puudujääke. Sel aastal võistlesime maastikul, kus oli väga tähtis teha tehniliselt puhas sooritus. Võrk oli tihe ning kiire, samas oli tavarada ka füüsiliselt väga raske. Veendusin selles, et kaardilugemiskiirus on mul üsna hea, aga põhiline kaotus koguneb suusakiiruses (just laiadel uisuradadel). See, et kõigil individuaaldistantsidel oli esikolmik sama, näitab seda, et nemad on kõige tugevamad ja teistest eest ära. Samas ei ole nad enam nii püüdmatus kauguses kui veel aasta tagasi, nii et 8. koht andis mulle veel rohkem jõudu ja motivatsiooni edasiseks treenimiseks ja teadmist, et ühel päeval seisan ka mina seal poodiumil.



Suusa-O koondis Lillehammeris

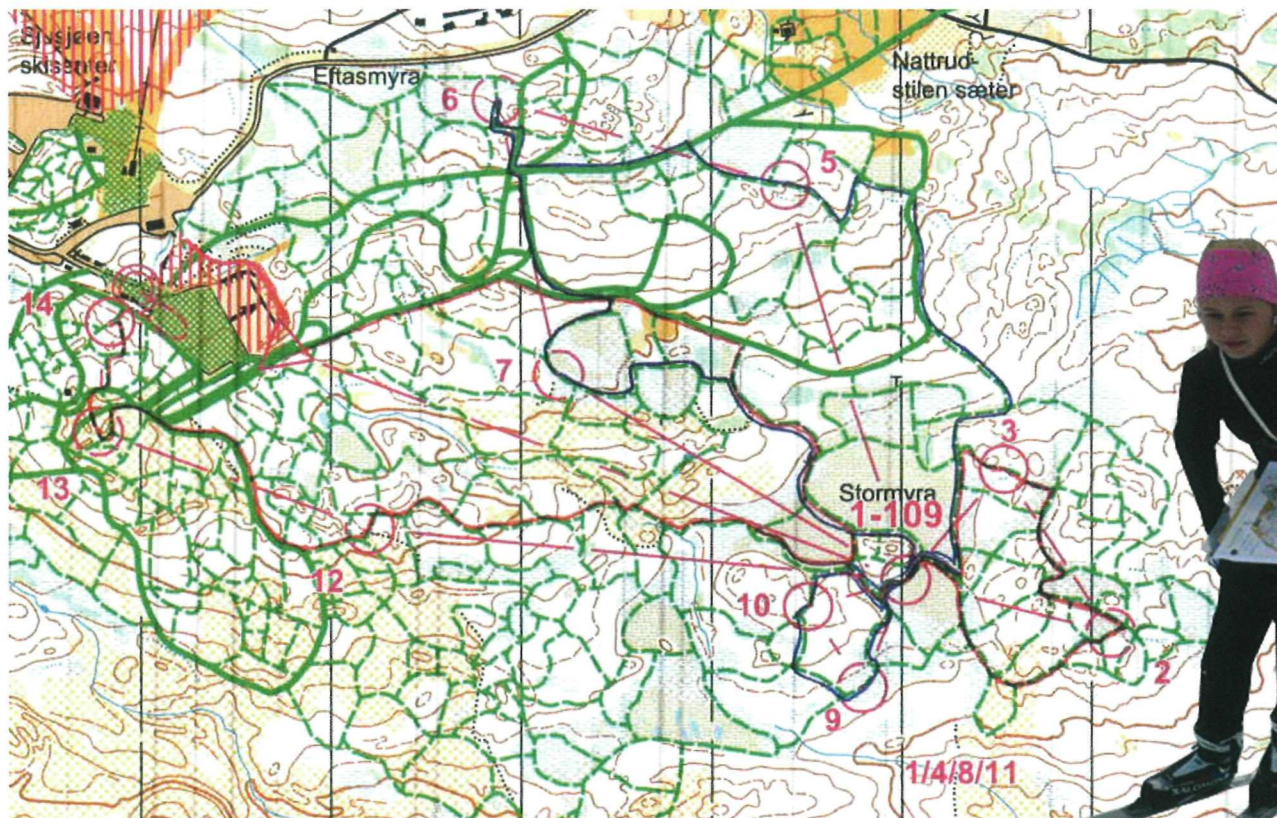
Kas sa näed oma tulevikku tiptasemel sportlasena?

Loomulikult unistab iga sportlane sellest, et ta tulevikus tiptegija oleks, aga eks see ole ajapikku treenides näha, kes minust saab.

On sul mõni iidol?

Loomulikult võtan ma eeskujuna oma vanematelt, kes terve oma elu spordiga on tegelenud ja häid kohti saavutanud. Nad oskavad enda kogemustele toetudes mulle alati nõu anda. Kui vaadata kaugemale, siis pole mul kindlat iidolit, kuid kindlasti on üheks motiveerivaks inimeseks minust vaid üks aasta vanem Tove Alexandersson. Ta on inimene, kellele ma kõige rohkem põialt hoian, kellele võitudele ma kaasa elan ja keda ma ise kõige rohkem võita tahan.

Küsimusi küsis Eva-Maria Truusalu



Kirjelda lühiraja võistluspäeva.

Kui aus olla, siis lühirada minu jaoks enne MMile minekut justkui ei eksisteerinud, sest ma ei mõelnud sellele kordagi. Olin elus vaid kaks korda ühisstartist suusaorienteerumist teinud ning needki olid väga ammu. Ma kartsin natuke seda starti. Alles öhtul enne lühirada jõudis mulle kohale, et nüüd ongi see kõige jubedam distants käes, ja kuna ma olin pärast sprinti seadnud endale eesmärgi saada kümne sisse, siis tuli sellele vaid julgelt vastu minna. Enne starti olin ma väga närvis, palju rohkem, kui eelmistel distantsidel. Vahetult enne starti valitses mu peas täielik tühjus, ma ei suutnud enam millelegi mõelda.

Stardist ei saanud ma väga hästi minema, jäin võistlejaterivi keskele. Üsna pikalt pidi sõitma mööda laia uisurada, et siis kitsale rajale pöörata. Kui ma kitsal rajal minu ees olevatest võistlejatest paaristougetega mööda surusin,

siis leidsin ma end mõttelt, et mulle meeldib see ühisstart ja tänane võistlus! Ja rohkem mõtteid, mis võistluse ja kaardilugemisega seotud ei olnud, pähe ei tulnudki. Lihtsalt punktinumbrite kontrollimine, teeristide lugemine, kaasvõistlejate jälgimine, paaristougete surumine. Viimases punktis olles kuulsin, et lõpetas kuues ja seitsmes koht ning teadsin, et mina olen kaheksas. Mu selja taga oli veel 3–4 tüdrukut, kuid mul oli nende ees piisav edu, et kaheksandana lõpetada. Finišis valdas mind täielik rahulolu, kuna olin saavutanud täpselt selle, mida ma tahtsin. Võitlesin välja selle tulemuse, mille parandamise nimel ma terve järgmine suvi ja sügis saan treenida.

Ettevalmistukoondised hooajaks 2011

TALLINNA SADAM
laevade Lemmik

Hekotek

A-koondis:

1. Olle Kärner (EKJ SK)
2. Peeter Pihl (SK Saue Tammed)
3. Lauri Sild (OK Võru)
4. Kristo Heinmann (OK Ilves)
5. Timo Sild (OK Võru)
6. Merike Vanjuk (OK Kape)
7. Kirti Rebane (SK Saue Tammed)
8. Liis Johanson (OK Põlva Kobras)
9. Grete Gutmann (Rae ROK)

B-koondis:

1. Andreas Kraas (EKJ SK)
2. Markus Puusepp (OK Võru)
3. Jaagup Truusalu (OK Võru)
4. Timmo Tammemäe (OK Orvand)
5. Piibe Tammemäe (OK Orvand)
6. Adele Puusalu (OK Põlva Kobras)

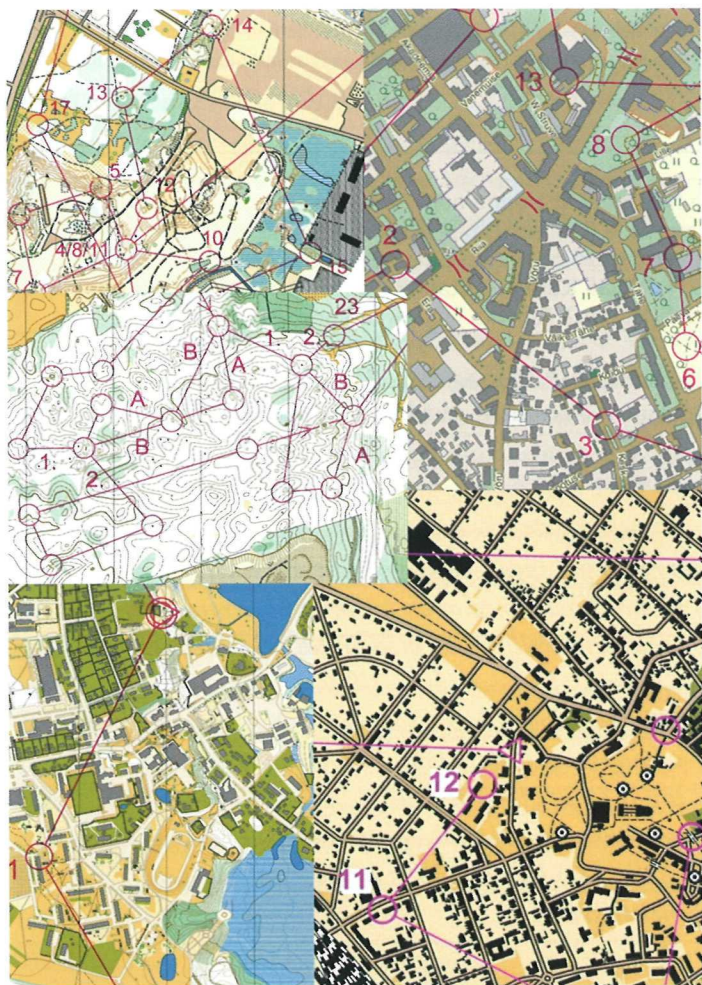
Tiitlivõistlused

Sel aastal Euroopa meistrivõistlusi orienteerumises ei toimu ja täiskasvanute orienteerumiskoondis osaleb lisaks maailmameistrivõistlustele veel MK etappidel ja Balti meistrivõistlustel. Balti MVsed peetakse sel aastal Leedus Kura maasäärel (21.–22. mai) ja koondislased (10 meest, 10 naist) nimetatakse eelmise aasta edetabeli (5+5) ja treenerite nõukogu poolt (5+5).

Maailmameistrivõistlused toimuvad tänavu Prantsusmaa Alpidel lähedal Savoies (13.–20. august) ja sinna saadetava koondise suuruseks on 4 meest ja 4 naist. Reeglite kohaselt saab igal distantsil (sprint, lühirada, tavarada) startida 3+3 koondislasi. Koondise koostamise skeem on päris keerukas ja lisaks Balti MVle, Eesti MV lühirajale ja Soome MK sprindietapile, arvestatakse ka suvises Prantsusmaa treeninglaagris toimuvaid kontrollivõistlusi, mis toimuvad MMiga võimalikult sarnastel maastikel. Koondis kinnitatakse nimeliselt 8. juuliks.

Ülevaade koondise tegemistest

MIHKEL JÄRVEOJA



Talvised treeningud

Sügisese üldkogu ajal toimunud koondise koosolekul käidi välja talviste ühistreeningute idee, mis väikese susisemise järel ka heleda leegina põlema süttis. Kuna metsa vahel orienteerumine erakordsete lumeolude tõttu ka hästitreenitud prinkidele kehadele üle jõu käib, valiti areeniks linnamaastik, täpsemalt Tartu.

Novembri lõpust veebruari lõpuni on pea igal neljapäeva õhtul toimunud kokku 10 orienteerumiselementidega ühisstardist kaarditreeningut, millest on lisaks koondislastele osa võtnud ka „muidumehed“ – kokku 39 inimest.

Tartu linnaosadest on erinevat liiki kaartidega läbijooitud Raadi, Kesklinn, Tähtvere, Annelinn, Tammelinn, Ülejõe ja Karlova. Kolmel korral toimus üritus ka Tartust väljas Vooremäel, Mosinal ja pühäl jõuluajal võtsid vapramad külmast hoolimata mõõtu Põlva linnas. Et ergutada jooksjaid ka talvel kiiremaid liigutusi tegema, pandi alati ka stopper käima ja jagati iga kord punkte vastavalt Vormel-1 punktisüsteemile.

Treeningutesarja, mis provotseerivalt sai nimeks „Veri ninast välja“, valitsetjaks on olnud noor koondislane Kristo Heinmann, kes oli kiireim kuuel korral. Talle järgnevad Kenny Kivikas ja Marek Karm. Naistest on enim punkte kogunud Eleri Hirv, Merike Vanjuk ja Kaia Kivikas.

Siinkohal on hea tänada ka kõigi treeningute vabatahtlikke rajameistreid. Aitäh!

Koondise esinumbrid

Viimaste aastate naistekoondise esinumbrina ja eelmise aasta MMi lühiraja 23. ja tavaraja 24. naise **Merike Vanjuki** talvine ettevalmistus on kulgenud plaanipäraselt, kuigi jooksutreeningute tingimused olid lumerohke ja tuisuse talve tõttu keerulised ning veidi kimbutas ka jalahäda. Märtsi keskel sõidab Merike kaheks nädalaks Hispaaniasse treeninglaagrisse, kus siis üle mitme kuu saab taas joosta lumeval pinnasel ja teha kvaliteetseid kaarditreeninguid. Hooaja avastardi teeb ta aga aprilli alguses, kui kogu Eesti orienteerujate pere ühtse karjana metsa lastakse (Karjalaskevõistlus 2. aprillil).

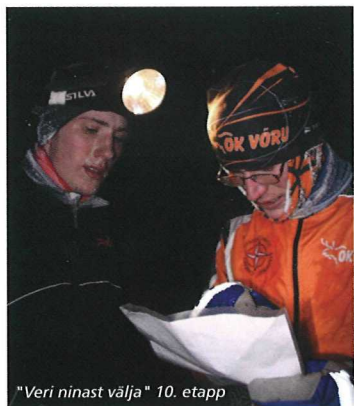
Ka **Olle Kärner** (EKJ SK) tunnistab, et tänavune talv on jooksutreeninguteks olnud karm, aga midagi olulist seetõttu tegemata pole jäänud. Külma ilma ja tõttu jäi tal aga sõitmata algselt plaanitud Tartu suusamaraton, lisaks oleks tal kohe pärast seda tulnud suunduda soojale maale treeninglaagrisse. Kuna viimastel aastatel on Olle enda sõnul suutnud talve lõpu ja kevadega oma talvise ettevalmistuse ära rikkuda, siis see aasta ta tervisega riskida ei tahtnud.

Veebruari lõpus suundus Olle oma soome klubi Deltaga treeninglaagrisse Portugali, kus eelkõige pöörati tähelepanu orienteerumistreeningutele. 15-päevases laagris püüti enamus päevadel läbi viia kaks o-treeningut, harjutades võimalikult erinevaid tehnilisi võtteid (suunajooks, reljeeflugeimine, sprint jmt). Ajakirja ilmumise ajaks on juba läbi ka 4-päevane võistlus, kus peale Olle osales veel teisigi Eesti koondislasi (Timo Sild, Peeter Pihl). Hooaja avavõistluse teeb Olle Kärner aprillis, kuid veel pole selge kas Eestis või Soomes.

Vigastused

Oktoobri alguses käis hüppeliigese operatsioonil **Sander Vaher** (EKJ SK). Seal eemaldati tema jalast luu tükk, mis segas kõõluse liikumist. Taastumine on kulgenud aeglasemalt kui planeeritud ning hetkel on võimalikud igasugused füüsilised tegevused, mis ei nõua tugevat pakerööd. Visas taastumises näeb Sander veidi ka enda süüid, sest paranemist kiirendavate eriharjutuste tegemiseks on tal püsivust liiga vähe. Muretseda ei tasu fännidel, kes Sandrit ettevalmistuskoondise nimekirjast ei leia – sinna jäi tal kandideerimata puhtalt oma hajameelsusest. Kui jalg lubab, siis püüab ta suvel siiski pääseda tiitlivõistluste koondisesse.

Ka **Andreas Kraas** (EKJ SK) käis eelmise aasta novembri lõpus Maarjamõisa haiglas jalalõikusel, kus dr Leho Rips eemaldas parema jala kannast 1,5x0,7 cm suuruse luufragmendi ja viiendiku kannakõõlusest. Vigastus oli seganud treeninguid juba valmistumisel 2010. aasta hooajaks ning läks eriti



„Veri ninast välja“ 10. etapp

© EVA-MARIA TRUUSALU



„Veri ninast välja“ 10. etapp

© EVA-MARIA TRUUSALU



Treening Tooremäel enne jõule - kostüümis jooksja ajast võeti 3 minutit maha

© EVA-MARIA TRUUSALU

ebamugavaks suvel enne Trondheimi MMi. Siis hakkasid haigele jalale sarnased sümptomid esinema ka tervel jalal, mis tingis ka otsuse operatsiooni kasuks. Lõikusest paranemine on läinud kenasti – kaks kuud hiljem tegi Andreas esimesed jooksusammud jooksulindil ning kolm kuud hiljem juba välitingimustes. Jaanuari keskpaigast alates on saanud ta ka suusatada. Siiski läheb täieliku paranemiseni veel aega ja jalg nõuab pidevalt spetsiaalset tähelepanu.

Viimasel paaril aastal südamega kimpus olnud **Markus Puusepp** ootab ajakirja trükkimiseku hetkel viimaste analüüside tulemusi. Pärast kaht aastat Eesti spordiarstide ja kardioloogide uste kulutamist, kes ta kõik järjepanu

enam-vähem terveks on kuulutanud, pääses Markus tema Soome klubi MS Parma toel Helsingisse kogenud kardioloogi ja spordiarsti vastuvõtule, et lõpuks selgus majja tuua. Onneks polnud Soome kardioloog nii kannatamatu, et pärast veatut ultraheli ning veloergomeetril 550W saavutamist noormeest kohe terveks kuulutada, vaid määras talle kolmepäevase Holter-uuringu, mille käigus koormustestil nägemata jäänud rütmihäireid kinni püüti. Nende kolme päeva jooksul tuletas Markus meelde kunagist üliõpilase hektilist elu täis raskeid treeninguid, vähesed unetunde ning kanget kohvi.



Ajakirjal Orienteerujal on hea meel avaldada nädalane peatükk üliõpilase ja tippsportlase Lauri Silla (OK Võru) päevikust. Tartu ülikooli kehakultuuri ja sporti tudeeriv Lauri pani kirja oma tegevused Tartu suusamaratonile eelnenud nädalal. Kuidas ühitada õppetöö ja treening? Söök ja jook? Lõbujaanu ja distsipliin? Tehnika ja kaunid kunstid?

Püüame järgmistes numbrites avaldada teistegi koondislaste päevikuväljalõikeid, aga siis on juba uued dilemmaad, uued probleemid.

Esmaspäev, 14. veebruar

Kallis päevik, ärkasin täna viimasel minutil. Hommikusoögiks müsli piimaga (söön liiga kiiresti). Ruttan Tamme gümnasiumisse kehalise kasvatus tundidesse vaatluspraktikat läbi viima. Kooli võimlas on kütmisprobleemid: väljas -26°C, sees ei tundu soojem olevat. Järgneb eriala (talispord) loeng, kus saab pisut muljetatud möödunud nädalavahetuse suusao-rienteerumise EMVst. Loengu ajal söön ära 150 g röstitud soolapähkleid. Järgmine loeng „Toit, toitumine ja sportlik saavutusvõime” (pole kokandustund!). Siiski kröbistan salaja 100 g kuivatatud jõhvikaid. Sõbrapäevaõnnitlusi on ka üksjagu. Peaks järgnema „Kehalise töövõime hindamise” loeng, aga õppejõu haigestumise tõttu jääb see ära. Kodus otsustan kostitada end kiiresti valmistavate vanaema pannkookidega. Jouan pool tundi pikutada, kui tuleb juba minna kergejõustikutrenni vaatluspraktikale. Edasi arutame Tiit Taliga minu treeningute minevikku, olevikku ja tulevikku. Enne kui jõuan koju minna, tuleb üllatuslik kõne, kus kutsutakse külla sööma. Söön jälle pannkooke. Köht saab rohkem kui täis ja päevane sotsialiseerumismoot samuti. Unun patjade süleluses. Toitumise meistiklass...

Treeningu aeg 0:00 h, distants 0,0 km.

Teisipäev, 15. veebruar

Magan täna kauem. Öhutamperatuur õues -27°C. Suundun EMÜ spordihoonesse, kus pakutakse sisetingimustes jõuharjutusi või hulludele väljas suusatamist. Olen hull ja lähen välja. Kuna sellise külmaga harjutusi tegema ei hakata ning kaasüliõpilaste read on hõredad, sõidan lihtsalt Dendropargis tunnikese klassikat. Järgneb „Liigutusõpetuse” loeng. Klade ja kirjutusvahend jäid koju, aga õnneks polnud suurt midagi üles tähendada. Koju jõudes söön kaks võileiba ja pikutan tunnikese. Järgmiseks õppeülesandeks vaatluspraktika Tartu Pere Leib treeningust. Pärast kahetunnist vahtimist lähen liigutusse ka. Plaanis ca 90 minutit jooksu aeroobses tsoonis, läbin 20 km. Öhtusöök ootab juba laual – keedetud kartulid kapsa ja hakklihaga. Päev lõppeb filmiga.

Treeningu aeg 1:04; 1:30 h, distants 17,8; 20,0 km.

Kolmapäev, 16. veebruar

Lastakse kaua magada, sest praktika asemel võib minna õhtusele „Tartu suusatalve” osavõitusele. Kasutan magamisvõimaluse ära – ei saa Tartu maratonile väsinuna vastu minna. Ühtlasi alustan 2+2 „teiperi” katsetamist: koormused langetan miinimumi lähedale ning toitumise aspektist tarbin 2 päeva ohtralt valku ja rasvu, 2 päeva süsivesikuid. Nii sööngi hommikul 5 muna juustuga. Jätkub kaks eimidagiütlevat loengut spordiajaloost ning spordiorganisatsiooni juhtimisest. Lõunaks kutub kodujuust hapukoorega, keefir, soolapähklid ja pirn. Kiirelt suusad pidama ja lubatud suusapäevakule minnek. Meelitan kaasa ka korterikaaslase Sander Linnuse. Ürituse formaat on küll vabatehnika sprint 2x1 km, aga viimase tugeva pingutusena enne maratoni „tulistan” 3x1 km klassikalises tehnikas. Tunne on päris hea ning viimasel ringil pole aeg oluliselt kehvem kui esimesel. Pulleritsu alistan. Öhtuks koore-soja kastmes kanafilee seente ja paprikaga. Kulub ka piimaga kakao ja õun. Taaskord saab üks film vaadatud, Oscarite jagamine pole enam kaugel.

Treeningu aeg 0:50 h, distants 14,8 km.

Neljapäev, 17. veebruar

Ärkan 8 ajal, ning eineks praetud peekon ja praemunad. Enne kooli käin Aura basseinis ujumas. Kulgen rahulikult 1 km, rohkem pole vaja. Pirn, pähklid. Spordipsühholoogia seminar on lühike ning pääsen üsna pea tagasi koju. Koolinädal on sellega lõppenud ning enne päris koju (Võrru) sõitmist pakin asjad ja valmistan ette lõunasöögi – veisehakkliha juurviljadega, kõrvale mustsõstramorss. Pimedaks olen kodus ning suundun kuuvalgel tunnisele jooksuotsale. Naasen värske tundega ning peegli ees avastan, et ajamata vunts on härma läinud ja tekkinud jäähabe. Pärast pesemist ootab juba õhtusöök: praetud sealiha, mõned salatilehed ka. Kuigi liha on maitsev, läheb ta pagana raskelt alla, pole ju kaks päeva süsivesikuid näinud. On tunda puudust, ei jaksa järgmist päeva ära oodata.

Treeningu aeg 0:26; 0:49 h, distants 1 km; 10,7 km.

Reede, 18. veebruar

Sellest saab olema üks tõeline „jalad seinal“ päev! Õhinal läheb alla müsti, mida juba unes nägin. Tubane päev saab alguse isa Kasahstanist kingituseks saadud GPS navigaatori KAZNAVI tarkvara uuendamisega. On ikka pusimist! Aeg läheb ruttu, ning lõunaks süüa lasanjet. Õues on fantastiline ilm, tahaks liikuda looduses, aga saan ihast jagu ning siirdun tagasi tehnoloogiamaailma. Saavutan mingisuguse progressi, aga ikkagi ei saa aparaati töövalmis. Täna sekkub loobun ning vaatan parema meelega filmi, lausa kaks. Kasutan aega ka kogunenud o-kaartide arhiveerimiseks. Õhtusöögiks seekord spagetid mingi kastmega, rohelisteks punane paprika. Magustoiduks suur kogus leivasuppi. Päev saab otsa.

Treeningu aeg 0:00 h, distants 0,0 km.

Laupäev, 19. veebruar

Hommikul röstsai meega, leian ka mingisuguse kirsimagustoidu külmkapist. Päev venib, aga mõne aja pärast saavad vanad suusad sõiduvalmis määritud ja lähen Timoga (Timo Sild, Lauri vanem vend – toim) Haanja maratoni raja uuele lõigule end lahti sõitma. Sõidan pool tundi rahulikult ühes suunas ja siis tagasi, mõlemal suunal umbes 5minutine löik maratonitempos. Oodatult on tunne pärast puhkepäeva pistu loid. Kodus saab veel lebotatud ja süsivesikuvarusid täiendatud. Pakin asjad maratoni tarbeks valmis, määritud võistlussuuskadele kannan peale kleebised numbriga 117. Kas see kajastab minu eelmise aasta kohta? Ei, olin 53. Viimase kinoõhtu kõrvale süüa pilafist silmad pahupidi, ka mineraalvesi käib asja juurde.

Treeningu aeg 1:03 h, distants 16,4 km.

Pühapäev, 20. veebruar

Rahvapeoks valmistun röstleiva ja meega, halvaaga ning kuivatatud kirssidega. Otepäälle jõuame pooleteisunnise varuga enne starti kohale. Tund aega enne starti lähen Timoga suuski testimisele, trehvame ka Eensaare vendi. Pidamine hea, libisemine tundus ok. Asetame suusad stardikoridori peaaegu eliitgrupi kandadele ning ise läheme tagasi bussi. Natuke rõivastumist-pakkimist ning oleme lahinguvalmis. WC järjekorrad on pikad, kuid häda number 2 pressib peale. Pisut jaha on, aga tuleb ära teha: kuuskede vahel ajan oma asjad ära ja paberina kasutan lund. Stardiks on värske tunne küll. 15 minutit enne starti tarbin ühe geeli, siis sörgin pisut ja võimlen. Mõned minutid enne starti olen valmis, rahvapidu võib alata! Kuigi stardin üsna eest, kohtab liiga palju trügimist ja tõusudel passimist. Laskumistel saab selgeks, et libisemine on kehv ja liiga palju konkurente läheb mööda. Ootan tõuse. Hobusemäe juures saan enda kõrvalt startinud Timo kätte. Harimäge võtan mõnuga ja möödun ka naiste liidrist. Ande TPs süüa ühe geeli, kuid see on pisut külma saanud. Jätkan omapäi ning võtan skalpe. Pikalt sõidan täiesti üksi ja mõtlen, et kus need lubatud 6000 inimest on? Naudin sõitu täiel rinnal, tunne on fantastiline, ilm samuti. Raja kõrval patrullib eriala õppejõud Atlar Kivil. Viskan talle ühe kivikõvaks külmunud geeli ja käsin tal selle ülessoojendatuna Hellenurme TPsse tuua, kui võimalik. Kahjuks ei jõudnud ta sinna ja see plaan läks vett vedama. Rühin veel ettepoole ja alles 2,5 km enne lõppu lendab üks suusataja minust mööda. Lõppkoht 52. ja ajaks 3:04:17. Olen rahul, üüiratut väsimust ei tunne ning eesmärk sai täidetud – alistada parim naine. Finišis saadud šokolaadimedal ja Actimel ei püsi kaua käes, omal kohal oli ka pool topi sooja meeõlut. Alles 3,5 tunni passimise järel saab kodu poole asuda. Juba ootabki pastaroog ja voodi.

Treeningu aeg 3:04 h, distants 63,0 km.

Nädala treeningu aeg 8:46 h, distants 143,7 km.

Kallis päevik, olin nii aus kui võisin, aga ka minu hinges, sügaval peidus, on rääkimata saladusi, avamata peatükke...

Sinu Lauri.

Psühholoogiline treening spordis

ANNI RAUDSEPP

Sportpsühholoogia MSC

Spordipsühholoogia tegeleb inimeste käitumise teadusliku uurimisega spordi keskkonnas ja sellest saadud teadmiste praktilise rakendamisega niihästi tippportlaste kui spordiharrastajate peal. Psühholoogilise treeningu eesmärk on õppida järjekindlalt looma ideaalset vaimset kliimat, mis vabastaks füüsiliste oskuste rakendamise potentsiaali ja lubaks sportlastel esitada oma parim võimalik sooritus.

Põhilised vaeleusaamad spordipsühholoogiast.

- Arvatakse, et spordipsühholoogid töötavad ainult sportlastega, kellel esineb psüühikaprobleeme. Tegelikuses võib enamik sportlastest saada spordipsühholoogilt teadmisi, kuidas omandada ja arendada erinevaid psühholoogilisi oskusi. Tervele sportlasele saab spordipsühholoog õpetada nt süstemaatilist eesmärkide püstitamist, kujutlustehnikate rakendamist, ärevuse reguleerimise võtteid nii võistluste eel kui võistluste ajal, keskendumisotskuste treenimise võimalusi ja paljusid teisi edukat soorituse eelduseks olevaid eneseregulatsioonivõtteid.
- Arvatakse, et psühholoogilisi oskusi tuleb treenida ainult tippportlastel. Tegelikuses on psühholoogilised oskused tippsoorituseni jõudmise üheks eelduseks.
- Arvatakse, et spordipsühholoogiaga koostöö tegemine pakub psühholoogilistele probleemidele kiireid lahendusi. Tegelikuses nõuab psühholoogiliste oskuste õppimine ja treenimine aega ja harjutamist, samamoodi nagu füüsiliste oskuste ja võimete treeniminegi.
- Arvatakse, et psühholoogiliste oskuste treeningust ei ole kasu. Tegelikuses: kui psühholoogiliste oskuste õppijal on realistlikud ootused ja eesmärgid ning ta treenib neid oskusi järjekindlalt, võib ta oma sportlikku sooritust oluliselt parandada.

Psüühiline ettevalmistus ei pea toimuma kehalise, tehnilise, taktikalise ettevalmistuse arvelt. Pigem nendega paralleelselt, ühe loomuliku osana treeningust. Psühholoogilised oskused ei kompenseeri puuduvaid kehalisi võimeid ega oskusi, vaid on kehalise potentsiaali realiseerimise eelduseks.

Kes on spordipsühholoog?

Spordipsühholooge on kolme sorti: kliiniline psühholoog, kes töötab sportlastega, spordipsühholoogia teaduslik uurija ja psühholoogiliste oskuste treener. Samas võivad need kolm olla ühe spordipsühholoogi erinevad tegevusvaldkonnad. Rakenduslik spordipsühholoogia keskendub

teaduslike psühholoogiliste teooriate ja tehnikate identifitseerimisele ja mõistmisele, selleks et rakendada neid sportlaste ja spordi harrastajate soorituse ja isikliku arengu parandamiseks. Kõige enam tegelevad spordipsühholoogid psühholoogiliste oskuste õpetamise ja treenimisega, mis võimaldaksid sportlastel sooritusvõimet parandada.

Psühholoogilise treeningu programm.

Kuigi realsuses jõuavad spordipsühholoogi juurde liigagi tihti probleemiga sportlased, siis ideaalis peaks psühholoogiliste oskuste treenimine käima käsikäes füüsilise treeninguga alates esimest päevast. Ka spordipsühholoogias kasutatakse treeninguplaani, mis suures joones näeb välja järgmiselt.

Treeninguplaani eesmärgi väljaselgitamine sportlase individuaalset taset ja spordiala nõudmisi silmas pidades. Näiteks orienteerujate puhul võiks üheks oluliseks eesmärgiks olla oskus hoida tähelepanu kaardi lugemisel ka raske füüsilise pingutuse ajal.

Hetkeolukorra hindamine, kasutades teste, intervjuusi, vaatlust, videosalvestusi, sportlase enesehinnangut ja statistikat. Meie orienteeruja näites tehakse hidamise käigus kindlaks millised on need olukorrad, kus orienteeruja tähelepanu hajub võistluste ajal. Kas tähelepanule mõjub kõrge pulsisagedus, vastasvõistleja nägemine rajal, ilmatingimused jne.

Psühholoogiliste oskuste treening kasutades spetsiaalseid tehnikaid. Näiteks selleks, et treenida tähelepanu hoidmist olulisel, antud juhul kaardi lugemisel, saab kasutada kujutlustehnikaid, sisekõnet, simulatsioonitreeningut ning eesmärkide püstitamist. Kui eesmärgiks on aga näiteks võistluste eel sportlase ärevuse taseme optimeerimine, võib sportlane kasutada lõdvestumist, kujutlustehnikaid ja/või sisekõnet.

Tabel psühholoogiliste oskuste ja nende treenimiseks kasutatavate tehnikatega.

Oskused/omadused	Tehnikad
Eneseteadlikkus	Eesmärkide püstitamine
Stressi juhtimine	Lõdvestumistehnikad
Erutuse juhtimine	Kujutlustehnikad
Tähelepanu kontroll	Sisekõne
Mõtete kontroll	Simulatsioon
Motivatsioon	Mudeldamine
Enesehinnang	Nõustamine
Enesekindlus	Psühhoteraapia
Vigastusega toimetulek	
Suhtlemisoskused	
Juhtimisoskused	
Grupi sidusus	

Õpitud oskuste rakendamist alustatakse alati treeningul. Töötatakse välja rutiinid, mis aitavad sportlasel nt võistlusteks keskenduda või pärast võistlust/treeningut kogemustest õppida. Neid

rutiinid harjutatakse ja katsetatakse alguses treeningutel. Samuti kasutatakse visualiseerimise ehk kujutlustehnikaid, et aidata õpitud psühholoogilisi oskusi praktikas rakendada. Treeningute käigus selgitatakse välja mis töötab ja mis on veel problemaatiline. Alles siis, kui teatud psühholoogilised oskused tulevad välja treeningutel, kasutatakse neid ka võistlusteks valmistumisel ja võistluste ajal.

Psühholoogilise treeningu tsükkel, nagu füüsilise treeningu tsükkelgi, peaks lõppema hindamisega. Kas püstitatud eesmärgid täideti? Kas sooritus paranes? Mis tuli kasuks, mida oleks saanud paremini, mis jäi puudu? Siit edasi seatakse järgmised eesmärgid järgmiseks treeningtsüklikuks. Psühholoogiline treening kestab paralleelselt füüsilise treeninguga kogu sportlaskarjääri.

Psühholoogilistest oskustest ning sellest kuidas neid orienteerumisspordis õppida ja rakendada kirjutati lähemalt nii kõrvalloos kui ka järgmistes Orienteeruja numbrites.

Peeter Pihl

Kommentaari: võistluseelne keskendumine

Võistluseelne rutiinid kuuluvad peaaegu iga sportlase arsenalis. Mäletan, et mingil hetkel, kui keskendumisest rääkima hakati, siis seostus see minu jaoks tõsise näo tegemisega. Eks see on siiani natuke segane tegevus. Minu kogemuse põhjal algab keskendumine võistlusteks, kui istud maha ja hakkad treeninguid planeerima. Käesoleva aasta näitel siis Mmiks keskendumine algas oktoobris 2010 ja veel parem, 2013 aasta Mmiks keskendumine algas novembris 2010. See teeb siis ligi 3 aastat keskendumist. Ma omade kogemuse põhjal väidan, et vahetu võistluseelse tegevusega ei saa rikkuda või parandada aasta/aastate pikkust tööd. Seda nii vaimselt kui füüsiliselt. Kui oled ikka aasta otsa mõelnud, kuidas kellegile kuskil ära paned, siis viimased paar tundi või ööpäev seda enam ei muuda. Seljaajust tahad ikka talle ära panna. Rikutud võistlus on garanteeritud! Täielik keskendumine nõuab orienteerumises ka kindlasti täielikult eesoleva ülesande mõistmist, mis tähendab just pikaajalist valmistumist. Seega nõuab enda programmeerimise õnnestunud soorituseks palju aega. Kõik inimesed on erinevad ja seetõttu õnnestub see kindlasti mõnel kiiremini, teistel aeglasemalt.

Võistluseelne keskendumine ja spordipsühholoogia üldse on minu jaoks natuke sellise pseudo-teaduse maiguga. Olen proovinud paljusid erinevaid lähenemisi ja seost võistlussooritusega täheldada pole suutnud. Selliste väljütlemiste peale paljud nüüd mõtlevad, et vahi lolli aga nagu klassik ütleb: "koerad hauguvad, karavan liigub edasi". Seda ütlust võiks ka rõigendada nii, et kõik teadlikud keskendumiskatsed oleks natuke nagu koerte haukumise moodi. Kui selleks loodud pole, siis see ka välja ei tule. Õnnestunud orienteerumissoorituses on nii palju alateadlikku tegevust, et kui see pool rikkis on, siis ainult tõsise näo tegemisest enne starti kasu ei ole.

Võistlusteks valmistumine

ANNI RAUDSEPP

Spordipsühholoogia MSc

Uurijad (Krane ja Williams, 2006) on leidnud, et tippsooritusega on seotud järgmised psühholoogilised aspektid:

- kõrge enesekindluse tunne ja edu ootus,
- energiline, kuid lõdvestunud seisund,
- kontrolli tunne,
- absoluutne keskendumine,
- terav fookus käesoleval ülesandel,
- positiivne hoiak ja mõtted sooritusest,
- tugev otsustavus ja kohustumus.

Halvem sooritus on aga seotud eneses kahtlemise, keskendumise puudumise, segajatele tähelepanu pööramise, tulemusele keskendumise ning üli- või alerutusega.

Spordipsühholoogia aitab meil tippsoorituseks soodsat vaimset seisundit luua läbi eesmärkide püstitamise, võistlemise ja taaskeskendumise plaani loomise, erutuse ja äravuse juhtimise strateegiate, tähelepanu kontrollimise oskuste, kujutluse kasutamise, rutiinide loomise ning mõtete kontrollimise strateegiate õpetamise. Käesolevas artiklis annan kitsa ülevaate faktoritest mis mõjutavad optimaalset võistluseelset seisundit.

Keskendumine

Keskendumine tähendab tähelepanu mingile objektile/tegevusele suunamist ja sellel hoidmist ning mitteoluliste tegurite ignoreerimist. Keskendumine on võime tahtlikult suunata oma vaimset pingutust, „luubi alla võtta“ ülesande seisukohalt olulist informatsiooni ja ignoreerida võimalikke segajaid. Keskendumise treenimise eesmärgiks on, et see, millele mõeldakse ja see, mida tehakse, oleksid sama.

Keskendumist segavad mõtted minevikust, mõtted tulevikust („ma pean esikolmikusse pääsema“), väsimus, välised segajad (nt kaasvõistleja või looma nägemine rajal) ja vale erutuse tase.

Erutus ja ärevus

Erutus on indiviidi füsioloogilise ja psühholoogilise aktiivsuse kompleks, mis iseloomustab motiivatsiooni intensiivsust antud ajahetkel. Erutus pole automaatselt seotud meeldivate või ebameeldivate sündmustega. Erutada võivad positiivsed või negatiivsed sündmused.

Ärevus on negatiivne emotsionaalne seisund, mida iseloomustab närvilisus, muretsemine ja ootusärevus ning mis on seotud kehalise aktivatsiooni või erutusega (higised pihud, südame kloppimine, kiirenenud hingamine jne).

Ärevuse ja stressi suurenemist mõjutavad a) sündmuse olulisus – mida olulisem sündmus, seda kõrgem stress, b) enesehinnang – mida madalam, seda kõrgem stress; c) püsiärevus – mida kõrgem, seda kõrgem stress.

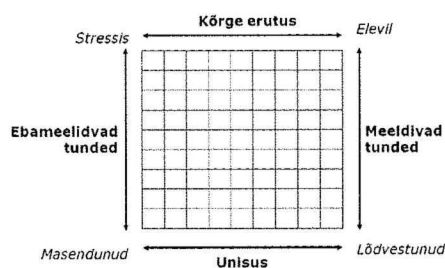
Erutus ja keskendumine mõjutavad teineteist: kui erutus on äärmiselt kõrge, on tähelepanuväli väga kitsas ning raske mitmetele stiimulitele keskenduda. Kitsenenud tähelepanuvälja tõttu ei ole orienteeruja enam võimeline kõigele vajalikule keskenduma, nt kaardi lugemise ajal ei panda jalgeesis tähele ja komistatakse kännul. Kui sportlase ärevus on liiga kõrge, keskendub ta ka tihti peale valedele stiimulitele, nt pidevalt üle ole vaadates ja konkurenti oodates. Kui erutus on liiga madal, on tähelepanuväli liiga lai, ning sportlane võib keskenduda ka mitteolulistele stiimulitele, nt imetleda metsaande või mõelda sellele, millised kodutööd pärast võistlust tegemist vajavad.

Ärevusega toimetulek

Sportlane võib interpreteerida oma ärevuse sümptomeid kui positiivseid ja sooritust soodustavaid või kui negatiivseid ja sooritust halvendavaid. Sooritusele tuleb kasuks erutuse konstruktiivne interpreteerimine: teatud erutuse tõus on absoluutselt vajalik heaks soorituseks, märk valmisolekust. Et erutuse taset optimaalsena hoida on kasulik keskenduda sellele, mida saab kontrollida. Pole kasu raja/maastiku raskuse üle muretsemisest ega konkurentide vormi üle pea murdmisest – need asjad ei allu meie kontrollile. Saame kontrollida enda käitumist ja mõtteid: soojendus tehtud?, varustus kaasa?, tähelepanu hingamisele jne.

Võistluseelse ideaalse seisundi saavutamine

Igal sportlasel on unikaalne positiivsete ja negatiivsete psühhobioloogiliste seisundite kompleks, mis soodustab või pärsib sooritust (Hanin, 2000). Rolli ei mängi mitte ainult ärevus, vaid ka muud emotsioonid (enesekindlus, frustratsioon, nauding jne). Praktilised soovitusel: optimaalse erutusega seotud emotsioonide kindlaks tegemine – milline on see optimaalne erutusega seotud emotsioonide kombinatsioon, mida minul oleks vaja parima tulemuse saavutamiseks? Kui see emotsioonide kombinatsioon teada, siis saab õppida ennast sellisesse seisundisse viima (nt võistluseelsete rutiinide käigus).



Lihtsaks töövahendiks on enesetunde-hinnangu tabel.

Juhend: Palun märgi iga stardi eel ristiga, kuidas sa hindad enda emotsionaalset seisundit kahe näitaja (tunded ja erutuse tase) osas. Tundeid (meeldivus/ebameeldivus) hindu vasakult paremale, erutuse taset aga suunaga alt üles.

Seda ruudustikku regulaarselt täites näeb sportlane peagi muurit – kus olen teinud risti enne hästiläinud võistlusi ja milline on olnud minu emotsionaalne seisund enne kehva sooritust. Selle meetodi plusspunktiks on, et see ei nõua palju aega – teha tuleb ainult üks ristike. Kui optimaalne erutuse tase on teada, siis on sportlase ülesandeks enne igat võistlust vastav tase saavutada. Kontroll on kiire – ristike ja näed, kas oled hetkel liiga elevil või hoopis liiga lõdvestunud.

Üheks suurepäraseks võistluseelse ärevusega toimetuleku ja keskendumise vahendiks on võistluseelsete rutiinide väljatöötamine.

Võistluseelsed rutiinid.

Soorituseelse rutiini all mõeldakse ülesandega seotud mõtete ja tegevuste süstemaatilist järjestust, mida sportlane enne võistlust teeb. Võistluseelsed rutiinid algavad juba paar päeva enne võistlust (stardiprotokoll ja maastikutüübiga tutvumine, viimased treeningud). Võistluspäev ise on enamasti kindlate tegevuste jada: mida ja mitu tundi enne võistlust süüa, millega sisustada sõit võistluskohta, riidesse panemine, vajaliku varustuse kontrollimine, millal alustada soojendust, mida soojenduse ajal teha kuni selleni, et õigel ajal stardijoonel seista. Teadlased on leidnud, et kui selline individuaalne võistluseelne rutiin välja töötada, ning sellest kinni hoida, aitab see saavutada optimaalset võistluseelse keskendumise taset.

See optimaalne valmisolekutase on esimene samm tippkogemuseks või teisisõnu *flow*'i kogemiseks. Flow on sisemist rahuldust pakkuv kogemus, mil sportlane tajub tasakaalu situatsiooni nõudmiste ja oma võimete vahel neid nõudmisi täita. See on siis, kui kõik sujub ideaalselt, kui tähelepanu on ainult sellele, mis sa hetkel teed, kõik muu kaotab tähtsuse, aeg justkui peatuks, tunnend et oled seal, kus olema pead.

Kirti Rebane

Kommentaari: võistluseelne keskendumine

Põhiline võistluseelne rituaal on mul hüppeliigeste teipimine – siis tean, et võin kiiresti joosta. On ka mõned orienteerumise põhitõed, mida endale enne starti üle kordan – „tean, kus olen ja kuhu lähen“, kompass, teevalik, „enne kui kontroll hakkab kaduma pean hoogu pidurdama“ jne. Lisaks visualiseerin paari KP võrra ideaalset sooritust.

Kodus ettevalmistuses üritan läbi mõelda põhimõtteliselt samad asjad, mis vahetult enne võistlust. Proovin ära teha kõik tööasjad, et võistlustel ei peaks sellega tegelema, samas ei tohi see ette töötamine liiga palju vaimset energiat kulutada. Mõtlen läbi erinevaid situatsioone võistlustel. Kui olen kindel oma füüsilises ja tehnilises ettevalmistuses, sujub ka psühholoogiline osa iseenesest. Põhiline ongi saavutada sisemine rahu, enesekindlus ja tugev energia.

Orienteerumishooaeg teeb algust

TEKST: MIHKEL JÄRVEOJA

Juhul kui lumi ikka sel aastal sulab ära, tõmmatakse kohalik orienteerumishooaeg käima aprilli alguses Võrumaa põhjaosas Sulbil. OK Võru on traditsioonilise karjalaskmisnädalavahetuse venitanud sel aastal eriti pikaks. Reedel, 1. aprillil viiakse siseorienteerumine uuele tasemele, kui mõõtu võetakse Sõmerpalu motohallis. Laupäeval ja pühapäeval ollakse aga munad vastamisi juba Karjalaskevõistlusel, öisel Sõmerpalu sprindil ja Lihavõtte lühirajal, kus talvised pinged uuel maastikul ja kaardil mõnuga katki koksitakse.

Nädal hiljem sisustab orienteerujate nädalavahetuse teine vähemusrühvuste rühmitus OK Peko ja tühistab igasugused talvised kiiruspiirangud. Värska ümbruse lõhnavad nõmme- ja palumetsad koos võib-olla veel veidi märgade soode ja rabadega on juba aastaid olnud tugev vastupanuavalduks varakevadisele rōskusele ja loidumusele. Pikk nädalavahetus algab taas juba reedel öiste Põlva MVga, kus iga osaleja võib ennast hiljem premeerida kohaliku sanatooriumi uue hitt-toote leebe bioenergeetilise liblikmassaaziga. Laupäeval ja pühapäeval joostakse 21. sajandile kohaselt XXI Peko Kevad Korela/Kitsemägede juba teada-tuntud suurepärasel maastikel.

Seejärel on aeg lõunanaabrid meie õuele kutsuda ja avada Eesti-Läti orienteerumisliiga suvine hooaeg. OK Kape firmavõistluse Tartu Kevade tarbeks on Madis Oras joonistanud Sõõrusse täiesti uue kaardi. Seda maastikku Vooremaa ja Peipsi järve vahel ümbritsevad juba orienteerujatele tuttavad Kaiu, Välgi ja Selgise metsad. Jah, Kaiu ja Selgise, valge ja must koer, yin ja yang, Eesti ja Läti. Tuleb kindlasti põnev võistlus.

Laudast loomi välja lastes ütles perenaine: „Sitt ja kusi karjamaale, piim ja või tooge koju!” Ehtigu need võrukad oma üritusi kui tahes ilusate nimedega ja olgu rahvakalender kui tahes suur autoriteet, siis tegelikult enne jüripäeva on kari heinamaal nälgas. Alles siis, kui pajukoor on lahti ning rukkioras nii kõrge, et vares end selle sisse ära saab peita, tuleb karjana välja tulla. Seda nippi teadsid sportlased ka aastal 1343, ajal, kui LED-lampidest mõtlesid ainult kõige suuremad visionäärid. 52. Jüriöö jooks, keskajal tuntud ka kui Harju mäss, on tagasi Põhja-Eestis Keilas.

Aprillikuu lõpus saab jälle joosta eelmise aasta Balti MV ja EMV tavaraja maastikul. Olle Kärner kirjutas eelmisel aastal pärast baltikaid nii: „Selgisel on lihtne finišis veetops lauale põrutada ja raiuda: „10 minti käru, raudselt!” Sel maastikul on vigade kokkuarvutamine lõputu teema.” OK Ilvese kaardijoonistajate trio on selleaastaseks Ilves-3ks kaardistust laiendanud ja juhendi järgi on 50% kaardist esmakasutusel. Kevadisel Eesti suurimal mitmepäevajooksul on seekord laste nõõriradade asemel õpperajad, mille lapsed saavad läbida koos korraldajate poolt määratud juhendajatega.

Maikuu järgmisel nädalavahetusel saavad kõik romantikud tunnelda Kõllest lapitekimaastikel, mille kohta kunstiajaloolane Juhan Maiste on kirjutanud, et „siinse looduse kutse on kui palve, mille lugemiseks vajame vaikust ja võimalust olla iseendaga ... kommunikatsiooni asemel kontemplatsioon ...”. Kui viimastel aastatel on Lõuna-Eesti Karikavõistlused olnud koht, kus OK Põlva Kobrase noored rajameistrid saavad oma fantaasiad välja elada, siis sel aastal lõpetavad Kolla ja Kalle selle pulli ära. Mälumaastikud ja sisevaatlus on selle suve uus teema metsas liikudes.

Ja kui juba Põlvamaale tulla, siis tasub sinna ka jääda ja kõigest üks vald Kõllestest lõuna poole liikuda. Eriti hiidlastel, saarlastel, kihnulastel ja ruhnlastel, juhul kui jäätee juba suletud on. Eesti MV lühirada ja MN21 teade toimuvad sel aastal taas täiesti uuel maastikul, kohe E263 maantee kõrval Otepää kõrgustiku servaalal Piigandis. 7,3 km2 neitsilikku maastiku, millest te autoga korduvalt mööda olete sõitnud ja pole vaevunud pead vasakule või paremale pöörama. Samas liiguvad jutud, et selle neu neitsilikkus on nagu patta pandud ilu. Selle lause koodi murdjale Orienteeruja ajakirja kruus.

Balti hõimudega madistatakse sel aasta UNESCO maailmapärandi nimekirja kuuluval kitsal maerial Läänemere ja Kura lahe vahel, kunagise Ida-Preisimaa aladel. Juodkrante kuurortlinn Kura maasäärel on kindlasti üks parimate seast, mida leedu sõpradel meile pakkuda on. Ehk vajub siis unustustehõlma ka kunagine peedimürgituskandaal Balti MVI, millele ajalooõpikutes on viidatud kui suurimale tülile Baltimaades pärast Kilusõda.

Ja kui siis maikuu viimastel päevadel kõu kõmiseb, jumalad mõmisedevad ja vana Kalev ise trummi lööb, saabub suvi ja 38. Suvejooks Voose-Vetepere maastikul. Juhendi järgi võivad osaleda ainult need, kes armastavad sportida värskes õhus ilusa looduse rüpes. Kui tavaliselt on Eesti võistlustel pärast finišeerumist pakutud vett ja jäätist, siis sel aastal on Suvejooksul lootust saada suppi, sest tervelt 60% valimiselistest orienteerujatest on selle poolt hääletanud. Osades valimisringkondades toetakse aga supi kõrvale ka kotlettide pakkumist.

2.-3. aprill Karjalaskevõistlus ja Lihavõtte lühirada
OK Võru www.okvõru.ee

8.-10. aprill Põlva MV öine ja XXI Peko Kevad
OK Peko www.peko.ee

16.-17. aprill Tartu Kevad (EST-LAT Liiga)
OK Kape, EOL www.kape.ee

23. aprill Jüriööjooks
Keila, Harjumaa
Harju KEK RSK

29. aprill- 1. mai Ilves-3
OK Ilves www.okilves.ee

8. mai Lõuna-Eesti KV
OK Põlva Kobras
kobras.polvamaa.ee

14.-15. mai Eesti MV lühirada ja MN21 teade.
OK Põlva Kobras
kobras.polvamaa.ee

21.-22. mai Balti MV Juodkrante, Leedu
Korraldaja: leedukad

28.-29. mai
XXXVIII Kalevi Suvejooks
SK LSF Pronoking Team
www.suvejooks.ee

Eellugu Tallinna neljapäevakutele aastast 1971

Olin just äsja Nõukogude armeest (edaspidi NA) pääsenud, kui Tallinna orienteerumissektioonis valiti mind neljapäevakuid tegema. Karaulis lonkides oli mul tegelikult olnud aega süsteem välja mõelda ja sellega ma siis lagedale tulingi. Ühe hea asja sain NA karaulis veel kätte – postil ringi lonkides tegin endale sammude lugemise automaatseks – see oskus teenib mind siiani kaartide joonistamisel. Võin isegi väikest juttu rääkida ja samal ajal sammulugeja tiksub kõrvade vahel. Tunduvalt täpsem riist, kui kaasasged vahendid!

Ühe asjaga sain veel hakkama. Läksin tolase orienteerumiskorüfee Anto Raukasega (akadeemik, kes oli o-spordi föderatsiooni, mis loodi aastatel 1962–1964, esimene esimees) vaidlema. Raukase arvamus oli, et orienteerumise propageerimiseks tuleb korraldada rohkem orienteerumismatku. Tollal hakkasid Ants Antsoni olümpiaviõidust hoo sisse saanud rahvamatkad natuke maha käima ja neile hakati igasuguseid muid nimesid panema. Punapeale kohaselt kukkusin õiendama, et mis kuradi orienteerumismatk see on, kui start ja finiš on Hiiu basseini juures ja KP Harku mõisas! Kui tegu on orienteerumisega, siis olgu kaart või skeem ka! Lubasin, et teen ise ühe korraliku o-matka.

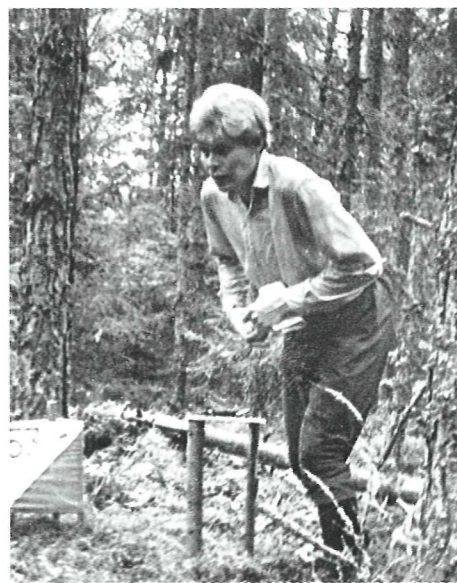
Siiani ei tea, mis nipiga mul õnnestus see skeem ja jutt Õhtulehes avaldada, sest tol ajal oli kaart kohutav riigisaladus. Edaspidi lehes skeemide

avaldamisega nii head õnne ei olnud, aga Tallinna o-päevakud said kohe alguses hea hoo sisse.

Esimese päevaku tegime Motoklubi juures samal maastikul, kus matkki oli korraldatud. Kui seni oli Tallinna o-päevakutel 40–50 osalejat, siis nüüd tuli hoobilt 300 inimest. Olime sõber Volliga stardis päris hädas. Edaspidi õnnestus süsteemi kiirelt täiustada. Täna toimuvad sellised päevakud natuke täiendatud kujul (IT) kõikjal Eestis. Algpõhimõtted on aga samad: palju klasse, kompleksarvestus, edukuse ja usinuse arvestus, kusjuures usin käija peab saama samasuguse medali/auhinna kui võitja.

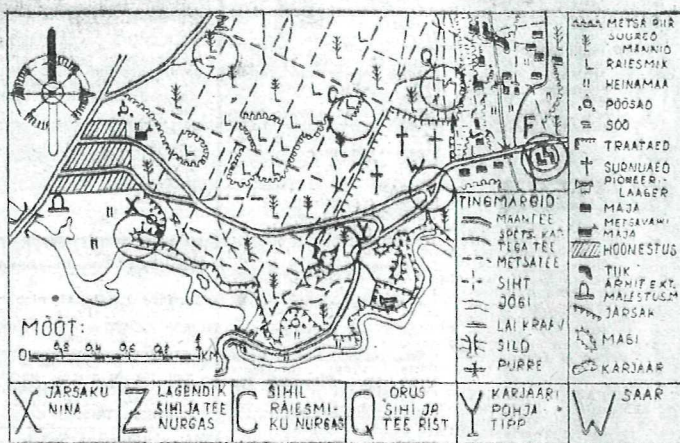
Tartul oli algul natuke raske seedida (Kivistik), et ka Tallinn midagi välja mõtles. Lõpuks leppisime ära ja käisime koos BAMile kaarte ja o-võistlusi tegemas. Need Eesti o-päevakud on tõesti selline asi, mille üle võin nurru lüüa! Mõned on mind nimetanud isegi o-päevakute isaks. Mina neid o-päevakuid välja ei mõelnud, aga ehk õnnestus mul anda neile vajalik hingamine?

Mis puutub Valgamaale tulekusse, siis ka siin on orienteerumine mängus. Kui mujal sain orienteerumise käima, siis Valgamaal ei saanud. Kuid kus viga näed laita, seal tule ja aita! Aga uskumatult raskelt ja huvitavalt on Valgamaa ja Karula orienteerumiselu edendamine seni läinud. Nii, nagu tahaks, polegi veel saanud. Seega arenguruumi on.



Toivo Kotov (1949) orienteerumistreener, JUKU-Peedu OK juhatuse esimees, endine Tallinna, Valga ja Karula o-päevakute peakorraldaja

KUIDAS KASUTADA ORIENTEERUMISMATKA SKEEMI



Seekordse matka eesmärk on tutvustada orienteerumissporti. Matka tingimused on järgmised. Kindlat startikohta pole. Igatüki võib alustada sealt, kust tal rohkem meeldib (soovitada võiks Lukati silda, Pirita kloostrit). Embleemi saamiseks tuleb väikorienteerumise põhimõttel maastikule paigutatud 6-st kontrollpunktist (KP) läbida 4, noortel 2. Finiš on Motoklubi, kusjuures finiš KP-na arvesse ei lähe. Kõik kontrollpunktid ja finiš on väljas kella 11–15. Matkatal võib nii üksinda kui grupis. Soovitav oleks, et 3–4 inimese kohta tu-

leks vähemalt üks skeem. Skeemi paremas servas on antud kõigi kasutatud tingimärkide tähendus. Kauguste mõõtmiseks kasutame joonmõõtu. Vasakul ülerval nurgas oleva kompassinõela must pool on suunatud põhja. KP on skeemil tähistatud ringkestena. KP täpne asukoht on ringi tsentris. Maastikul aitavad neid leida legendid, millega antakse KP asukoha täpne iseloomustus. Meie skeemil asuvad legendid lährites kaardil alumises servas. Looduses märgivad KP kolmetahulised punavalged tähised. Jõudnud KP, peame te-

gema oma kaardile märke KP läbimise kohta. Tähtselt kõrval ripuvad silmade kõrgusel värvipiilitsaid. Piilitsaga tõmbame läbi vastava lahtri skeemi alumises servas. Kui oleme punktis Z, teeme märke Z tähelga lähritesse jne. Iga tallinlane peaks motoraja umbrust niipalju tundma, et embleemi välja teenida. Ka pole 4 KP läbimiseks vaja ette võtta pikka matka – kõige lühem variant on umbes 5 km. Kohtumiseni pühapäeval Pirital! Rajameister TOIVO KOTOV

Valgamaa orienteerumiskalender

- 28.03** Juku-Peedu orienteerumismatk/kõnd „Karula kevad 2011”
Lüllemäe/ Juku-Peedu OK
- 04.05** Valgamaa orienteerumispäevak
Tambre/ Lutsu talu
- 09.05** Juku-Peedu kevadpäevak – paarisorienteerumine
Lüllemäe/ Juku-Peedu OK
- 18.05** Valgamaa orienteerumispäevak
Tsooru Jaanimägil/ Lutsu talu
- 21.05** Juku-Peedu orienteerumismatk/kõnd „Karula suvi 2011”
Lüllemäe/ Juku-Peedu OK
- 31.08** Valgamaa orienteerumispäevak – sprint
Valga Pedeli park/ Lutsu talu
- 07.09** Valgamaa orienteerumispäevak
Tõrva
- 23.09** Juku-Peedu orienteerumismatk/kõnd „Karula sügis 2011”
Lüllemäe/ Juku-Peedu OK
- 26.09** Juku-Peedu sügispäevak – valikorienteerumine
Lüllemäe/ Juku-Peedu OK
- 22.12** Juku-Peedu orienteerumismatk/kõnd „Karula talv 2011”

VALJU TALI – Harju KEK rahvaspordiklubi isa

Orienteerumine on üks väga kihvt eluviis! Metsas käimine on mulle andnud väga palju tervist ja elujõudu juurde. Tunnen rõõmu, et ka teised tegelevad orienteerumisega. Tänu orienteerumisele on mul olnud võimalus ja tahe käia reisimas.

Esimest korda sattusin orienteeruma 10. mail 1979. aastal, olin siis 43aastane. See oli Pirita neljapäevak ja orienteeruma kutsus mind töökaaslane Liis Lille, kes ütles, et tule vaata – nii huvitav! Sain korraldiku orienteerumispisiku kohe selle esimese korraga. Nüüd käivad mu mõlemad pojad Taivo ja Veiko ning nende lapsed Uku-Laur, Tiina-Maria, Aleksander ja Mikk aktiivselt orienteerumas. Igaüks tegeleb siiski oma valitud tasemel. Tütar Külli ja lapselaps Kevin kahjuks orienteerumas ei käi, aga võin siiski öelda, et kolmas põlvkond tegeleb orienteerumisega järjepidevalt.

Olen sündinud 4. märtsil 1936 Tallinnas. Koolis käisin Tallinnas ja vahepeal ka Tallinna Reaalkoolis, keskkariduse sain Keila Töölisnoorte keskkoolist. Olen töötanud raamatupidajana, Keila Ehitusvalitsuses ökonomistina ja KEKi Ametiühingu Komitee esimehena. Nüüd olen pensionär ja mul on palju vaba aega. Iga päev tegelen Harju KEKi spordiklubiga seotud toimetustega: teen märkmeid, ajan asju, organiseerin võistlustega seonduvat jm. Televisiorist vaatan igasuguseid spordivõistlusi suusatamisest iluuisutamiseni välja. Osa ajast kulub raamatute lugemisele ja ristsõnade lahendamisele. Minu paljud sõbrad ongi orienteerujad, sest olen spordiklubi juhtimisega seotud peaaegu 20 aastat. Ka endised töökaaslased on minu orienteerumisharrastusse positiivselt ja toetavalt suhtunud ning paljud neist on metsa meelitatud, täpset arvu ei oska küll öelda.

Orienteerumises ma tippu pole jõudnud, pean ennast harrastajaks. Esimesel orienteerumisevõistlusel osalesin 1981. aastal – Harjumaa meistrivõistlustel valikorienteerumises Kodasool. Minu esimene välisvõistlus oli O-Ringen 1992. aastal. Eesti meistrivõistlustel osalesin esimest korda alles 1994. aastal tavarajal Vissi-Raanitsas. Mäletan, et keegi ütles, et EMV-l ei pea ilmingimata olema kõrge tasemega, vaid võib asja rahulikult võtta. Läksin siis.



Praegu osalen võistlustel võimete kohaselt. Oleks vaid rohkem jõudu, siis osaleksin rohkem. Viimasel ajal olen ikka osa võtnud Suvejooksudest, ka Ilves 3-1 käin. Suhe orienteerumisega on tihe. Koos spordiklubi liikmetega korraldame nii Tallinna neljapäevakuid, Harju KEKi meistrivõistlusi kui ka Harjumaa meistrivõistlusi. Eelmisel aastal sai korraldatud Keila sprint 2010 ja ka spordiklubi teiste spordialade võistlusi. Käesoleval aastal olen Jüriöö jooksu korraldajate seas. Üldiselt olengi nüüd rohkem organisator kui ise osaleja.

Minu suurim orienteerumiselamus.

Kahtlemata on selleks 1992. aasta O-Ringen Södertäljes. Suu oli ammuli suurtest laagritest! Kaardid olid väga hea kvaliteediga ning maastikud minu jaoks erilised. Näiteks väike soo võis paikneda



ka künka otsas, mitte ainult maastiku madalamates osades. Meeldis, kuidas eestlasi vastu võeti ja aidati. Mäletan seda, et elamine oli prii ja saime mingeid talonge kasutada, et varustust odavamalt osta.

Mida pead oma elu suurimaks sportlikuks saavutuseks?

Et üldse käin metsas ja tunnen sellest kõigest rõõmu.

Kas ja milliseid harrastusi või hobisid Sul veel on lisaks orienteerumisele?

Olen suur asjade koguja, mis on ilmselt tingitud sellest, et olen roti aastal sündinud. Olen kogunud marke, märke, vimplaid, pastapliiatseid ja münte. Ka nalju on võimalik koguda. Näiteks olen teinud ajalehe väljalõigetest Baskini anekdootide kogumiku. Kodus on mul veel hulk grammofooniplaate ja raamatuid. Raamatutest meeldivad juba lapsepõlvest enim ajaloo teemalised raamatud. Raamatuid on ilmselt palju ka seetõttu, et Vene ajal sai neid pea valimatult ostetud. Nüüd on raamatute valik väga suur, kuid ostmisvõimalused napid.

Vabal ajal meeldib mulle suuri puslesid kokku panna. Oman puslesid just nendest geograafilistest asukohtadest, kus ise olen käinud. Väga kaua aega olen tegeleud ka bridžiga. Harju KEKis on bridžiturniire üsna pikka aega korraldatud. Praegu käin kord nädalas bridži mängimas. Vahel olen küll pärast kaotust mõelnud, et aeg on mängimine lõpetada, kuid kui mängimise päev käes on, siis ei saa ära öelda ja lähen mängima. Bridžis olen pigem asjaarmastaja mitte elukutseline.

Veel meeldib mulle ristsõnu lahendada. See pisik hakkas külge juba koolipõlves 10aastasena. Praegu katsun iga päev lahendada umbes kümme ristsõna. Mõni on küll selline, et ainult kirjuta, kuid on ka rasked ristsõnu, mille jaoks pean kasutama teatmeteoseid. Kui sealt vastuseid ei leia, palun appi lapselapsed, kellel on Interneti kasutamise võimalus.

Kersti Mardiste (klubikaaslane)

Valju on väga peret hoidev inimene. Meie oleme talle nagu oma lapsed, olenemata meie vanusest. Valju sööb ja joodab meid ning loeb unejuttu ka. Seda on kõik näinud, et meie klubi rahvas on väga kokkuhoidev ja võistlustele sõit ning majutus on detailideni organiseeritud. Valju on sõnapidaja mees. Ainult ühes asjas pole ta oma sõna pidanud ja jumal tänatud! Igal aastal lubab ta, et järgmisel aastal paneb presidendi ameti maha, kuid õnneks pole seda juhtunud! Me ei elaks ju seda üle!

Ats Sõnajalg (klubikaaslane)

Tihtiilugu jääb mulje, et Valju tahaks justkui meist rohkem, et me võistlustel käiksime. Ta võitleb südikalt klubi inimeste eest, on heasüdamlik, julge, mõistlik ning suudab alati luua sõbraliku õhkkonna. President Valju helistab alati kõigile klubiliikmetele võistlustele väljasõidu kellaajad üle, et midagi viltu ei saaks minna, ja oskab väga õiges kohas nalja teha. Ta on üks töökamaid inimesi meie klubis, kelle asjaajamine on korras. Mitte kunagi ei unusta Valju kellegi sünnipäeva ja sellepärast ei julge ka keegi Valju oma unustada. Need, kes pole KEKi klubis olnud või meiega koos reisil käinud, ei tea, millest nad ilma jäävad. Valju on meie rahvaspordiklubi isa.

Inger Jalakas (klubikaaslane)

Valjul valitseb alati kõiges kord ja distsipliin, sellepärast jäävadki eriti meelde väikesed korrarikumised. Kord vigastas president jala (oli vist kodarluu). Muidugi ei olnud see rõõmustav sündmus, sest pidime nädala pärast sõitma Lõuna-Eestisse võistlustele. President ei saanud nüüd ju kaasa tulla, aga söögid oli ta meile juba valmis varunud. Nii saimegi kaasa toidukoti koos nimekirjaga, kus oli täpselt kirjas, mis sorti leiva või saia peale mingi sink või vorst tuleb panna ja missuguse garneeringuga. Meie aga tegime hommikul hoopis Rootsi laua ning olime väga täis ja õnnelikud, et ei täitnud ettekirjutatud juhiseid.

Meenub veel, et kunagi ammu, kui Otepääl Harju KEKi korteris ööbisime, siis oli tavaks õhtuti kartulisalatit teha. Suurele seltskonnale seda valmistada oli tükk tegemist. Tookord olime väikeste autodega ja meie auto seltskonnal tekkis Põlvast Otepäele sõites mitmeid meie arvates häid mõtteid, mille tulemusena külastasime Taevaskoda, käisime Kambja kiriku juures, mis siis oli just taastatud, ning Otepäele jõudsime just lauda istumise ajaks. Kui president meile oma pilgu heitis, tahtsime põrandast läbi vajuda, aga asi lahenes õnneks ainult õhtuse nõudepesu ja köögi koristamisega.

Liis Lille (klubikaaslane ja endine töökaaslane)

Nii mõnusa huumorisoonega mees, keda jätkub tõesti kõikjale! Tunnen Valjut juba 35 aastat ja olen koos temaga palju ühiseid töö ja vabaaja ettevõtmisi näinud. Harju KEKi Rahvaspordiklubi eesotsas on ta olnud selle loomisest alates. Valju on põhjalik organiseerija väga tugeva sooviga ise midagi ära teha. Ta on järjekindel ja enese suhtes meeletult nõudlik. Vahel on temast kahju, sest ta valutab südant ka seal, kus ta seda tegema ei peaks. Meie klubi orienteerujate jaoks kannab ta kõik kandikule ette: millal võistlus on, kuidas võistlustele sõidame, kus ööbime, mida sööme või mida tema plaanib meile süüa teha. Minu arust on meie klubi just seetõttu tema nägu – sõbralik ja väga kokkuhoidev. Valjuga ei ole kunagi igav, ta ei ole tüütu, lihtsalt väga hooliv. Sel aastal on ta enda peale võtnud võistlusreisi organiseerimise veteranide MMile Ungaris. Tema oskust reise korraldada on nüüd juba kogeda saanud ka teiste klubide orienteerujad, kes meiega kaasa sõidavad: kirjad, sõidugraafikud, päevakavad, vaatamisväärsuste kirjeldused, kes kellega ühes toas magama peab jne on juba organiseeritud. Jätkuks tal ainult tervist, sest see kipub vahetevahel streikima.

Milline on Sinu arvates praegu Eesti orienteerumiselu olulisim probleem?

Rohkem inimesi võiks haarata – iga orienteeruja võiks tuua inimese juurde. Rohkem tegijaid – nii osalejaid kui ka organiseerijaid. Ka huvitavad võistlused on olulised. Viimasel ajal on võistlused läinud rutiini. Sädet ja atraktiivsust võiks võistlustel rohkem olla. Auhinnad võiksid olla originaalsemad ja seotud orienteerumisega.

Kas tellid ajakirja Orienteeruja?

Aga loomulikult tellin ajakirja. Oman kõiki Orienteerujaid nii ajakirja kui ka ajalehe formaadis alates selle esimesest numbrist, mis ilmus 23.04.1994. Ajakiri on huvitav. Mina loen ajakirja korralikult algusest lõpuni läbi, artikleid ei vali ja üle rea ei loe. Loodan, et ajakirja võib ka järgnevatel aastatel soetada ja lugeda, sest see on saanud juba nii omaseks. Sooviksin „Võsast välja“ rubriigis kohtuda nendega, kes orienteerumise algusaastate juures olid, kelle teadmised ja mõtted võivad aja jooksul kaotsi minna. Eraldi tooks välja Marje Viirmanni – kindlasti saaks midagi huvitavat tema kohta teada. Arvan, et ka mitteorienteerujatel sobib seda ajakirja lugeda. Nii saaks o-huvi levitada. Kahju, et ajakiri ei jõua suurtesse massidesse, see võiks ju olla ka teiste spordialade võistlustel müügis, auhinnaks või jagamiseks.

Pildil vasakult paremale:

Tagumine rida : **Tiina-Maria, Uku-Laur, Mikk**

Tagant teine rida: **Kevin, Valju, Aleksander**

Eest teine rida: **Küllli**

Alumine rida: **Taivo, Veiko**





Daniel Eurich, Ksenija Shved, Niina Karnit, Vadim Shved, Sofia Paes, Alina Kramarenko, Peniss Shved, Vitja Burlakov ja väike tüdruk eespool on Erika Kilk.

© FOTOD: EVA-MARIA TRUUSALU

SRD noorte treeningud

EVA-MARIA TRUUSALU

Vendade Sergei, Romani ja Dmitri järgi nime saanud SRD spordiklubi liikmeid ühendab palav armastus nii orienteerumise kui ka laste vastu. Klubi asutamisaastast (1997) alates on SRD Tallinna neljapäevakutel lasteradu korraldanud. Selline initsiatiiv sai alguse vajadusest luua oma lastele võimalus metsas orienteerumiseks. Ka neile, kes veel kaardist päris hästi aru ei saanud, valmistab mõõda nõõri jooksmine ja punktide korjamine palju rõõmu. Nii alustatigi enda ja teiste võsaraigistajate järelkasvu treenimist, kuni ühel hetkel oli lapsi, kes soovisid orienteerumise tegeleda niivõrd palju, et tekkis tõsisem soov ja vajadus hakata treeninguid järjepidavamalt organiseerima.

Soovist muidugi üksnes ei piisanud. Vaja oli ka finantsvahendeid, kuid ennekõike inimesi, kes oleks piisavalt fanaatik, et sellist üritust sümboolse tasu eest läbi viia. 2002. aastal ristusid klubiliste teed kehalise kasvatuse õpetaja Vladislav Pahhomenkoviga. Selleks hetkeks oli Vladil oma rühm lapsi, kellega ta tegeles ja keda ta aeg-ajalt metsa orienteerumispäevakutele viis. Nii otsustatigi jõud ühendada ning veel samal aastal loodi regulaarselt kooskäiv treeningrühm. Üritusele pani öla alla ka linn, kelle toel moodustati peagi ka teine rühm nendele lastele, kes olid juba varem kaardi ja kompassiga kokku puutunud.

Veel tänaseni on klubis kaks treeningrühma: algajad (noorem rühm) ja edasijõudnud (vanem rühm). Iga aasta septembris võetakse nooremasse rühma vastu uusi lapsi. Sellel aastal alustas 30 uut tegijat, kellest praeguseks on alles jäänud 20 innustunud huvilist. Noorte pealekasvu takistavad vahel pahaaimamatult lapsevanemad, kes saavad oma

võsukesed otse kooli lõpuaktuselt kolmeks kuuks maale vanaema juurde. Sellest hoolimata teevad noored talvel usinalt trenni, et võistlustel joosta väledamalt kui tuul. Talviti toimuvad treeningud Vladislavi käe all kaks korda nädalas spordisaalis.

Edasijõudnute rühma kuuluvad need noored, kes on orienteerumisega tegeleenud üle kahe aasta. Lapsi on kokku 15 ja neid treenivad Ella Shved, Niina Karnit ning aeg-ajalt ka Anita Karnit. Treeneriamet ei ole nende põhitöö, kõik nad töötavad päeval mujal ja õhtud veedavad lastega metsas. Kuna laste vanus ja treenituse tase on seinast sein, siis läheb vaja parasjagu kavalust, et kõigile võimete kohased ülesanded leida. Teisalt teeb see treeningud huvitavaks: kõik lapsed on koos ja nooremad näevad, mida vanemad teevad. Ettevalmistushooajal kogunetakse kolm korda nädalas iga ilmaga õues (veebruaris, kui oli väga külm, tuli siiski mõned treeningud ära jätta) – joostakse, suusatatakse või mängitakse jalgpalli. Mängutreeningutel on tihti kohal ka klubi täiskasvanud liikmed. Kõige suuremat põnevust pakuvad lastele kaarditreeningud, mida tehakse reedeti jõusaalitreeningule lisaks. Treener Niina Karniti sõnul ei ole see hitt üksnes noorte seas, ka vanemad klubiliikmed tulevad ja panevad säravi silmi kaardipulesid kokku. Lisaks käiakse veel kord nädalas basseinis ujumas ja korraldatakse klubisiseseid teatevõistlusi.

Hetkel on kõik lapsed, kes treeningutest osa võtavad, SRD klubi liikmed. See ei tähenda aga, et teised ei oleks oodatud treeningutest osa võtma. SRD on oma klubi loomisel võtnud sihiks toetada tervislikku elustiili, edendada orienteerumist ja

võimaluste piires aidata kõiki, kes soovivad kõige parima spordialaga tegeleda ja koos võistlustel käia. Lisainformatsioon leiab:

<http://www.srd.ee/srdsks>



Treener Niina ja Kerda Timmusk Pirita süüsaradadel



Kirke Timmusk

Õed Kerda (15) ja Kirke (12) Timmusk said orienteerumispisiku Kostivere lasteaia orienteerumispäevalt. SRD treeningrühmas käivad nad teist aastat, kuid metsas jooksmist alustasid juba varem ning just nimelt SRD korraldatud nööriajal. Orienteerumise juures meeldib neile jooksmine ja see, et metsas on hea rahulik ning keegi ei vaata. Sportlikest eesmärkidest tüdrukud veel kõva häälega rääkida ei tihka, kuid kinnitasid ühest suust, et loomulikud tahavad nad hästi võistleda ja osaleda nii paljudel võistlustel kui võimalik.

Alina Kramarenko (13) sõnul on orienteerumine põnev, sest igal võistlusel ootab ees uus koht, uus

maastik ja uus olukord. Nagu paljud teised tema trennikaaslased, ootab ka Alina suve ja O-Ringenil võistlemist. Eesti meistrivõistlustel hoidku konkurendid alt, sest Alinal on kavas medalite eest heidelda.

Vennad Vadim (14) ja Deniss (16) Shved on sünnist saati orienteerumise juures olnud. Mõlemad treenivad usinalt tänaseni, kuna metsas jooksmine lihtsalt meeldib. Kuigi trenni võiks teha ka toreda seltskonna ja lõbu pärast, on poistel siiski omajagu võidujanu. Deniss peab tulemust tähtsaks ja tahab alati olla esimene. Vadim loeb enda tugevaks küljeks kaardilugemisoskust ja tahab algal

hooajal oma tähtsaimal võistlusel, O-Ringenil, poodiumile tõusta.



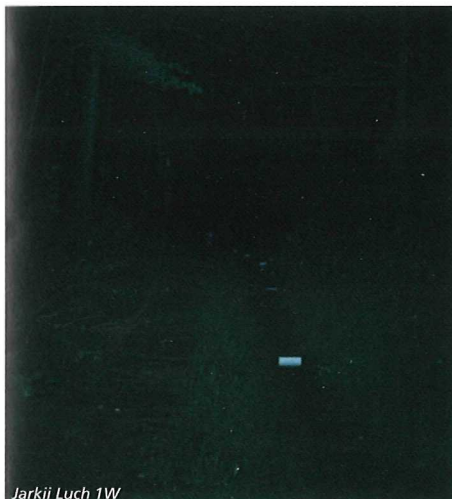
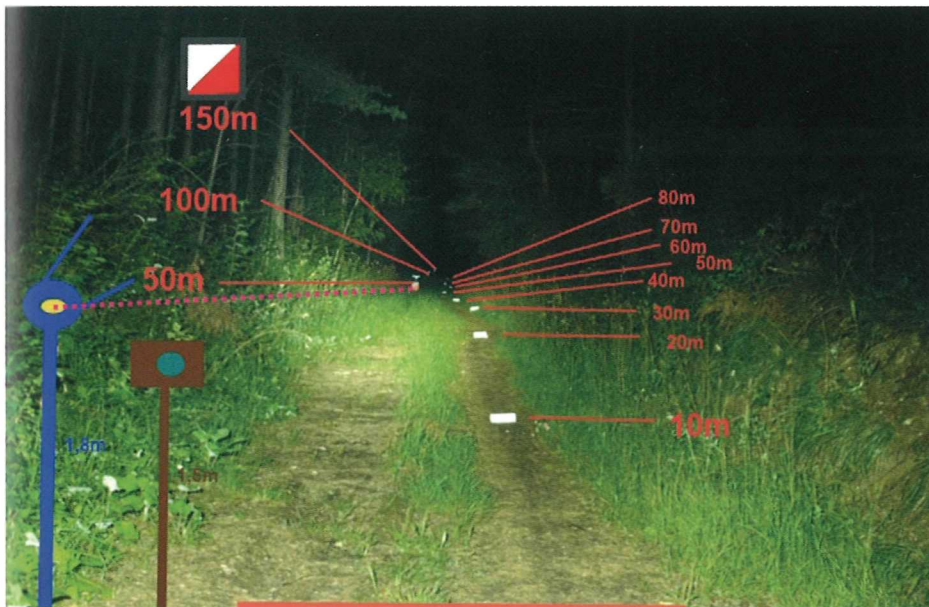
Deniss ja Vadim Shved

Milline pealamp on parim?

2010 suvel viis Tarmo Klaar läbi väikese testi võrdlemaks erinevaid orienteerumises kasutatavaid pealampe. Testis osales 7 erinevat lampi alates pisikesest seasilmast kuni maailmatasemel prožektoriteni. See kõik on tal üles pildistatud ja igaühel ise analüüsimiseks saadaval aadressil: <http://www.tak-soft.com/testid/pealamp>



Retki Halogen 2,4 W



Jarkii Luch 1W



Silva 10 W

BLOGIJÄLGIIJA

Rahvusvahelises o-maailmas on käimas arutelu, kuidas muuta orienteerumine publikusõbralikumaks. Jälgides Eesti orienteerujate o-blogisid, on mõned neist mingil määral käsitlenud publikuteemat, kuid sellest ei jää muljet, et kõik nad sellega, et nende tegevust pealt vaadatakse, just rahul on.

Peeter Pihl'i jooksukiirus võib tulevikus kannatada, kui kõik o-publik on selline, nagu Hispaanias: „Siin see orienteerumine on natuke teistsugune, selline perega jalutuskäik metsas. Kaasas tikutops, tamiil ja vile. Nagu Eesti orienteerumise kuldsetel aastatel noh. Mind vähemalt vaadati rajal kui veidrikku, kui ma täiel kiirusel joosta üritasin.“

Ka Tõnis Laugesaar't mõjutab see, kui inimesed teda orienteerumas näevad. Suurel võistlusel välismaal mõjutasid ta teevalikuid sellised mõtted: „Nalja teed, rahva eest ma küll sinna punkti ei sõida, oleksin ju ainuke kes sealt poolt punkti läheneb ja seda tähelepanu pole mulle vaja - keerasin otsa ringi ja minek.“

Kristo Heinmann aga naudib publiku tähelepanu pakkudes neile vastutasuks teravaid elamusi: „Mõnus oli üle aegade turnida. Omaette rahulolu pakkus see, et kuidas linnakodanikud o-hulle jälgisid. Võib kõhedaks küll võtta, kui mitu tegelast tormavad sinu suunas.“



Silva Alpha

KASUTA VÕI KAOTA!

Et vanemaks saades end hästi tunda, kohane mõttega – kui kasutan, siis ei kaota. Iga päev me mitte ainult ei saa vanemaks, vaid ka meie füüsilised võimed vähenevad. Ja see ei juhtu ainult minu või sinuga isiklikult, kogu maailma rahvastik paraku vananeb sama mustriga järgi.

Kuni 25. eluaastani on elu lust ja lillepidu, justkui mõnus seilamine: kehaline võimekus, jõud ja vastupidavus suurenevad omal loomulikul moel ka ilma treeninguta. Treenides muidugi on võimalik seda veelgi arendada. Alates 35.–40. eluaastast peame paraku tõdema, et on tekkinud selline nähtus nagu tervis ja meie kehaline võimekus, lihaste jõud, elastsus ja keha paindumus muutuvad. Kui vaadata tippmaratonijooksjate tulemusi, siis näeme, et alates vanusest 35–40 hakkab soorituseks kuluv aeg suurenema. Ja see on paraku nii ka teistel spordialadel, kui erandid nagu George Foreman välja arvata (tuli 45aastaselt poksi raskekaalu maailmameistriks).

Miks kehaline võimekus vanemaks saades väheneb? Süüdistada saab nii vananemisprotsessi ennast kui ka liikumise ja kehalise aktiivsuse vähenemist vanemas eas. On ju nii, kohe tuleb meelde **SDT sündroom** – sussid-diivan-televisooripult. Vastus peitubki nende mõlema kombinatsioonis. Ühelt poolt langevad sooritusvõime ja sportlikud tulemused, teiselt poolt meie elustiil nagu pärsiks sobivat regulaarset füüsilist tegevust. Tihti lisandub siia veel kolmas mõjutegur – toitumine. Me lihtsalt ei märka, et kulutame vähem energiat ja seega ei peaks toiduga nii palju lisa hankima, kui harjunud oleme. Siin tulebki appi võtta filosoofia: kui kasutan, siis ei kaota ehk teisiti öeldes: mida kasutan, see ei lähe kaduma.

Oma geneetilisest programmist ei pääse me keegi, aga enamik meist saab teha väga palju selle heaks, et vältida vigastusi ja haigusi, vähendada mitmeid vanusega kaasnevaid psühholoogilisi aspekte ning tunda end terve ja töövõimelise veteransportlasena.

Füsioloogid ja terviseuurijad on teinud kindlaks, et eelkõige tuleb vanemas eas jälgida kolme komponenti: vastupidavust, lihaste jõudu ja painduvust ning treeningute regulaarsust.

Väga suurel määral sõltuvad sportlikud tulemused ja saavutusvõime just aeroobse võimekuse säilimisest ehk vastupidavusest. Eaga inimese

aeroobne võimekus langeb. Üks näitaja, mis seda mõõdab on VO₂max: maksimaalne hapnikutarbimine. Kirjandusest võib lugeda, et 65. eluaastaks on VO₂max langenud lausa 70% võrreldes sellega, mis ta olid 20aastaselt. See languse määr pidi olema üldjoontes sama nii istuva eluviisi kui ka treenitud inimese puhul. Millest see peamiselt johtub? Eelkõige mängib rolli südame löögisagedus ja löögimaht. Mõlemad vähenevad ega suurenedes. Kui maksimaalne südame löögisagedus on leitav valemiga 220 – vanus, siis on ilmne, et see vanuse kasvades kahaneb üks löök minutis aasta kohta. Ka südamelihase ise on vanemas eas väiksema töövõimega. Töötavaid lihaseid teenindava vere hulka kehas on seetõttu järelikult väiksem: vähem verd ringleb kere maksimaalse füüsilise pingutus ajal ning lihaste töövõimet pärssiv hapnikuvaegus on kiire tekkima. Nii ongi aeroobse töövõime säilitamine ja parandamine tervisliku treenimise alus.

Üldine reegel on, et südame ja vereringesüsteemi treenivat aeroobset vastupidavust säilitab treenimine pulsiga 70–85% maksimaalsest (maksimum on 220 – vanus). Sellise intensiivsusega töö korral rakenduvad eelkõige aeglased, väsimusele vastupidavad lihaskiud, energiat ammutatakse peamiselt rasvade oksüdatsioonist õhuhapniku juuresolekul (aeroobsel teel). Pulssi aitab kontrollida pulsikell või vestlustest: kui saad

Orienteeruja uuris neljalt veteransportlaselt, kuidas nemad end vormis hoiavad

Küsimine: Palju sul jääb argitöö kõrvalt aega sporti teha ja kuidas end vormis hoiad? Mitu korda peaks nädalas end liigutama, et praegusel tasemel võistelda ja heameelt tunda? Mis on sinu tähtsamad võistlused algaval hooajal? Mida tähendab olla vormis (sinu jaoks)?



Panen selga kena JOKA dressi ja asun kirega rajameistri ülesannet sooritama.

Siiri Poopuu 2010. aasta edetabelivõitja klassis N50 (2010 EMV: lühirada 1.; sprint 1.; tavarada 5.; pikk rada 3.koh)

Olen seda meelt, et kui töö on tubane ja istuv, siis peaks ennast iga päev värskes õhus liigutama. Selleks, et võistelda oleks kergem, peaks aeg-ajalt liigutamise intensiivsust tõstma. Pulssi tõstan kohalikel suusatamise seeriavõistluse etappidel ja erinevate suusakeskuste radade tõusudel.

Mul on piisavalt aega ja võimalusi end õhtuti ja nädalavahetustel liigutada: kergliiklustee ja valgustatud 3-kilomeetrisel terviserada on umbes poole kilomeetri kaugusel. Sellel talvel olen veebruaris keskpaigaks suusatanud keskmiselt 4 korda nädalas, kokku üle 350 km.

Minu lemmikala on suusaorienteerumine, kus iga võistlus on tähtis, sest neid korraldatakse nii vähe. Sellel aastal käivitus Eesti-Läti orienteerumisklassi, millelt ootan põnevat vaheldust ja mitmekesisust. Aluksnes saigi juba võistlust nautimas käidud ja edaspidi tahaksin osa võtta ka o-jooksu etappidest. Vastutusrikas on alati olnud Jüriööjooks JOKA senioride võistkonnas.

Jooksu- või kulgemisvorm on sõltuvalt paljudest teguritest ja häirivate asjaolude ilmnenemine võib määrata nii minu kui ka tulemuse. Näiteks, kui prillikandja „nägemisvormi“ rikub niiske ilm, siis käibki kobamisi kulgemine, aga mine-mata kah ei jäta! Minu hea vormi võti: panen selga kena JOKA dressi, stardis mõnusate võistluskaaslastega lobisedes ei lase pingel tekkida ja seejärel asun kirega rajameistri ülesannet sooritama.



Pingutus orienteerumisarjal peab olema emotsionaalselt meeldiv!

Koit Paasma 2010. aasta edetabelivõitja klassis M60

võistles 1971-1977 Eesti orienteerumiskoondises (2010 Eesti MV: lühirada 1.; tavarada 3.koh)

Minu töö iseloom on suhteliselt liikuv ja seotud ka väljasolekuga. Sellepärast on mul jooksuasjad tavaliselt autos kaasas ja üritan mõne korra nädalas leida aega ja kohta, et jooksukord „möödamines“ ära teha. Kui ei õnnestu, saab käia õhtul kodust. Elan maal ja ei saa öelda, et kodus füüsilisest koormusest puudus oleks.

Talvel käin suusatamas ja paar korda nädalas palli mängimas. Aprillist-oktoobrini üritan nädalas end kaks-kolm korda väljas liigutada, võistlused peale selle. Igal nädalavahetusel muidugi võistlemas ei käi. Päevakutel üldiselt ei osale. Arvan, et 60 aastasele mehele sellest piisab. Viletsa ilma ja kehva enesetundega iga hinna eest välja ei lähe.

Võtan osa enamikest Lõuna-Eestis toimuvatest traditsioonilistest klubide poolt korraldatavatest võistlustest, samuti Eesti MV lühi- ja tavarajast. Minu kodust ei ole kaugel käia võistlemas Põhja-Lätis, seepärast koguneb aastas kümme-kond starti ka naabrite juures.

Vormisolek tähendab minu jaoks seda, kui füüsilis-vaimne pingutus orienteerumisarjal on emotsionaalselt meeldiv. Resultaat finišiprotokollis võib seda ainult kinnitada.

kaaslaste või iseendaga jooksmise ajal vestelda ilma liigse hingelduseta, siis treenid aeroobses tsoonis. Ja tähelepanu veteranid – töövõime ja treenitus tõusevad aeglasemalt kui noorematel! Kui treenida regulaarselt, siis enne 3–6 kuud ei ole loota, et VO₂max paraneb, erandid muidugi välja arvatud.

Kümned uuringud on näidanud, et vanemaalsed on võimelised oma aeroobset võimekust suurendama sama edukalt kui noored. Näiteks testiti kaheksat mittesportlastest naist vanuses 67 aastat ja vanemad. Naised hakkasid treenima 4 korda nädalas, 30 minutit korraga, kokku 9 nädalat. Treeningute intensiivsus oli 70% VO₂max, mis võrdub umbes 80% südame löögisagedusest selles eas. Aeroobse vastupidavuse tõstmisele keskendunud treeningprogramm andis tulemuse: VO₂max suurenes 10,6% ja kehamass langes 2,1%. Ning mis veel tähtsam: väsimustunde tekkimiseni kuluv aeg maksimaalsel sooritusintensiivsusel peaaegu kahekordistus. (Canadian Journal of Applied Physiology, 72 (2), 452-457, 1992)

Aeroobne võimekus ei ole ainuke aspekt füüsilise võimekuse juures, mis eaga väheneb. Meie paindumus väheneb ja seda tegelikult tasapisi juba teismeeast alates. Kui me ei teeks regulaarselt venitavaid liigutusi ja harjutusi, päädiks see järkjärgulise lihaste kangestumisega. Vanemas eas suureneb ka keha rasvasisaldus. Kuigi inimese optimaalne

kehakaal sõltub paljudest faktoritest nagu pikkus, lihaste ja luude mass, vanus ning sugu, on kaalust olulisem rasvkoe osa selles. Hormonaalsetest muutustest tulenevalt väheneb vanusega organismis lihaskoe hulk ja asendub rasvkoega. Tihti jääb kehakaal samaks, muutuvad vaid ümbermõõdud: rasvkude on kergem, seda mahub meile rohkem ümber ja me kaalume ikka täpselt sama palju kui varem.

Lihaste jõud ja tugevus vähenevad, mida vähem me oma muskleid kasutame. Nii ongi jõusaal ja jõusaalisarnased harjutused veteransportlastele lausa kohustuslikud. Füsioloogid on ka kindlaks teinud, et veteransportlaste lihased taluvad jõutreeninguid väga hästi, vahe nooremate sportlastega on selles, et tulemused ilmnevad hiljem. Näiteks on tehtud selline uuring, kus 10 kehaliselt aktiivset naist vanuses 81 aastat pandi treenima reie nelikpealihast. Naised treenisid 3 korda nädalas tehes iga kord 3x10 seeriat jalatõsteid põlvest nii, et jalg oleks maaga paralleelne. Kokku kestsid treeningud 8 nädalat.

Reeglina teeb algaja jõutreenija kiireid edusamme juba paari esimese nädala jooksul. Lihastõu kasvu mõõdetakse juba enne kui lihasrakkudes tekib suurenemine ja kõvastumine peamiselt sel põhjusel, et harjutused parandavad koordinatsiooni ja närvisüsteemi õpib, kuidas õigeid liigutusi

sooritada. Veteransportlastel selles katses aga ei näidanud esimese paari nädala jooksul mingeid positiivseid muutusi lihasjõus. Seevastu pärast 4 nädalast perioodi hakkasid tulemused paranema ja katse lõpuks saavutati 61 protsendiline lihasjõu kasv. (Training in the Elderly, Canadian Journal of Applied Physiology, vol.18(4), p441, 1993)

Seega ei ole põhjust muretsemiseks – jõud ja vastupidavus suurenevad ka vanemas eas, kui treenida regulaarselt ja püsivalt. Seda on aga hädast vaja, kui tahame lisada aastaid elule ja elu aastatele.

Aeroobne vastupidavus on tähtis südame ja vereringesüsteemi korrashoidmiseks. Jõuharjutused on tähtsal kohal lihasnõrkuse ärahoidmisel. Kõik, mis liigub, see kasvab, kõik, mis püsib kasutult, see degradeerub!

Head harjutamist!

Kasutatud kirjandus:

<http://www.pponline.co.uk/encyc/veterans.htm>

<http://www.ut.ee/tervis/aastateema/artiklid.html>

Vaata ka: <http://www.trimme.ee/>



Vormis olla tähendab jaksata jooksult üle kraavi ja mahalangenud puu hüpata.

Anu Saue 2010. aasta edetabelivõitja klassis N60 (2010 EMV: lühirada 2.; tavarada 1.; pikk rada 3.koht)

Arvan, et minul on liigutamist tunduvalt vähem, kui võiks. Tegelikult võiks lausa iga päev midagi teha, aga pole enam õiget seltskonda ja üksinda ei viitsi, noortel ka omad ajad ja huvid. Aega leiab alati, kui väga tahta. Oleks eesmärk tahta.

Kevadest sügiseni käin enam-vähem igal hommikul ujumas: jooksen mereni (vastavalt viitsimisele 1 või 2 km), venitan, ujun ja sörgin lühemat teed mööda tagasi. Aeg-ajalt, kui tüdimus istumisest peale tuleb, käin lõunavaheajal ilusa ilmaga rullisuitamas. Noortele trenni andes näitan venitus- ja jõuharjutusi ette ning teen ka ise kaasa. Seega tuleb seda liigutamist kokku pool tundi iga päev ja kaks korda nädalas veidi pikemalt - tund.

Võistluste tähtsust ei ole enda jaoks juba ammu kirja pannud. Eks Eesti MV on ikka tähtis, kus minu vanuseklassi tuleb sel aastal jälle nooremat verd. Hiiumaa neljapäevakutest ja ka teistest sportlikest üritustest proovin ikka osa võtta. Neljapäevakute juures on hea see, et saab ise raja valida, mille läbimiseks kulub aega üle poole tunni ning tänu kaardi vaatamisele ei lähe jooks siis ka liiga intensiivseks.

Vormis olla tähendab jaksata metsarajal jooksult (sõrgilt) hüpata üle kraavi ning mahalangenud puu. Arvan, et 3-4 km peaks ikka jaksama läbi joosta ning 9-10 km läbi sõrkida.

Maido Kaljur 2010. aasta edetabelivõitja klassis M50 (2010 EMV: lühirada 2.; sprint 1.; tavarada 4.koht)

Juba kümme aastat olen ettevõtja, kes tegeleb reisijateveoga ja kui ilmad on soodsad, siis olen endale võtnud selliseid tellimusi, mis sisaldavad 2-5 tundi ooteaega. Selle aja jooksul saab päris korraliku treeningu ära teha. Talvehoajal „liigutan“ end väga vähe: üks kord nädalas kuni 1 h. Põhitreeningud seisnevad päevakutest osavõtmises: osutan TON-i tellimisel päevakulistele transporditeenust ja osalen koos perega. Nii on hea ühendatud kasulikuga: oma pere osavõtuga toetan korraldajaid ja väärtustan nende ettevõtmist ning mis saab olla veel parem treening, kui tegelemine oma lemmiktegevusega.

Kunagi olin sama meelt nende treenerite ja orienteerujate, kes väitsid, et orienteerumisest kui tegevusest on vaja aeg-ajalt puhata ja tegeleda lihtsalt füüsilise treeninguga. Nüüd leian, et minu vanuses on just orienteerumistegevus väga oluline. Kui saan kätte orienteerumiskaardi on kõik igapäevased tegemised ja probleemid kui „välja lülitatud“, mis tekitab peale sooritust sellise heaolutunde, mida muul moel ei ole võimalik kogeda. Minu vormis püsimine on otseselt seotud selle heaolutundega.

Et oma vanuseklassis normaalset konkurentsi pakkuda, mõtlesin enda jaoks välja järgmised kriteeriumid: kaks korda nädalas 1 tund intensiivset liigutamist (minu puhul pulsiga 140-150) ja üle ühe nädala üks võistlus. Kui ma seda järgin, olen väga heas vormis. Olen vist üks erand ka selles suhtes, et tunnen heameelt selle üle, kui mind võidetakse ja naudin oma konkurentide võidurõõmu. See on omapärane tunne, mida põhjendada ei oska.

Olen kindel, et minu vanuses on kõige kasulik „liigutada“ end ainult siis, kui see meeldib. Vormis püsimine on sõltuvuses heast tundeend sees. Kestvalt heas vormis püsimine sõltub looduslikust valikust – kellele rohkem, kellele vähem antud on, ise seda muuta ei saa! Muuta saame oma tahtmisi ja eesmärgi, aga „tiksume“ ju tegelikult vana rasva peal. Kindlasti on vaja teha füüsilist tööd ja jälgida toitumist! Oluline komponent on ka tunda end õnneliku inimesena. Mind hoiab see väga heas vormis.



Vormis oleks sõltub heast tundeend sees.

Algava hooaja kõige tähtsam võistlus on veteranide MM. Aastaplaan on järgmine:

- seiklusklubi X-Team 5-tunnine rogain (väike koormus)
- SEB Tartu jooksumaraton Otepäält Elvasse (keskmine koormus)
- mõned teravad Eesti o-jooksu võistlused (kõrge koormus)
- veteranide MM orienteerumises, tavaraja finaali (maksimum koormus)
- Eesti MV rogin, 24h (mugav, kujukene)
- SEB Tallinna jooksumaraton (keskmine koormus)
- OK West pikk rada (minu kord oleks Tiit Talit võita!)

Siseorienteerumine – kas spordiala või vaheldus?

TIMMO TAMMEMÄE



Sise-o 4. etapp Kristiine keskuses

© KRISTINA VESILIND



Sise-o 4. etapp Kristiine keskuses

© KRISTINA VESILIND



Sise-o 4. etapp Kristiine keskuses

© TARMO KLAAR

Siseorienteerumine on spordiala, mis rikastab meie talvist orienteerumishooaega juba viiendat aastat. Kui esimesel sise-o-võistlusel 28. jaanuaril 2007 oli osavõtjaid 48, siis viimastel aastatel ei ole olnud ühtegi võistlust, kus stardinimekirjas poleks tubli kolmekohaline arv võistlejaid või muidu fänne. Ala populaarsus on kasvanud kindlasti tänu inimeste teadlikuse kasvule ja ka korraldusliku taseme tõusule. Rääkimata uutest maastikest: huvitavad koolimajad, Kristiine kaubanduskeskus ja Sõmerpalu Adrenalin Arena, käesoleval aastal, Tallinki laev ning TTÜ kompleks järgnevatel aastatel.

Siseorienteerumisest üldiselt

Sise-o toimub enamasti suundorienteerumisenä, kus iga raja võitja ligikaudne aeg jääb vahemikku 5–10 minutit. Sise-o kaart on suuredõotkavaline, tavaliselt vahemikus 1:500 kuni 1:1200. Kui spordihallides on tegu ühetasandilise maastikuga, siis muudes hoonetes tulevad mängu ka korrused, mis on joonistatud üksteise kõrvale/alla. Samuti ei ole sise-o kaart orienteeritud põhja suunas, vaid vastavalt „maastiku“ geometriale.

Sise-o jaoks on välja töötatud ka spetsiaalsed tingimärgid ja põhimõtteliselt võiks siinkohal tuua paralleelse orienteerumise sprindiga. Mustad jämedad jooned tähistavad keelatud ala ja hall värv kinist ala. Võistlejatel on keelatud takistusi ületada, läbida või alt läbi joosta. Takistuseks loetakse kõik-sugu objekte võistlusalas – näiteks jooksutõkkeid, toole, matte, aedu ja kilelindist tehtud piirdeid. Üle või läbi nende objektide on keelatud ka punkti märkida.

Tegemaks aga mõtlemismängu huvitavamaks, on mõnikord võetud koridorides või treppidel kasutusele noole tingmärk, mis tähistab lubatud liikumissuunda. See tähendab, et vastupidi liikuda on keelatud. Üldjuhul võivad aga erinevates võist-luskohtades tingimärkide kujud ja värvid erineda, ning iga osavõistluse lisainfos on ära toodud ka konkreetsel osavõistlusel kasutatavad tingimärgid.

Hea rada ja võistluskorraldus

Hea rada sõltub paljuski rajameistri oskusest ära kasutada pakutud võistlusmaastikku ning teha vaheldusrikkad rajad. Etapivalikud, mõttemomendid, kiired ja tehnilised osad – kõike

seada on võimalik tehismaastikul ideaalsemalt luua kui looduse poolt kujundatud välitingimustes. Korralduslikust poolest vajab erilist täpsust takistuste ja tähiste paigaldamine, mis peavad olema suurel kiirusel joostes arusaadavad nii võistlusalas kui ka kaardil. Lisaks aitavad võistleja positiivse emotsiooni saamiseks kaasa ka hea kohtuniketöö ja IT poole korrektne toimimine. Loodetavasti läbi ajaloo üksikute võistlustel tekkinud probleemid on vaid õpetuseks tulevastele korraldajatele ning tervikuna kasuks antud ala populariseerimisele.

Traditsiooniline sise-o-võistlus koosneb kolmest jooksust, kus esimene ja teine jooks on eraldistardist intervalliga. Kolmanda jooksu A-finaali pääsevad kahe esimese jooksu summas kuus parimat meest ja kuus parimat naist ning järgmised kuus ja kuus pääsevad B-finaali. Finaaljooks, mis on publikule hästi jälgitav, toimub ühisstardist hajutusega rajal.

Pealkirjas püstitatud küsimusele vastuse leidmine jääb siiski iga huvilise enda otsustada. Järgmine sise-o-võistlus toimub Sõmerpalu Adrenalin Arenal 01. aprillil. Tule kohale!



Sise-o 1. etapp Tallinna Spordihallis

© JUTA TARMAK



Sise-o 3. etapp Tallinna Reaalkoolis

© KRISTEL AJAJ

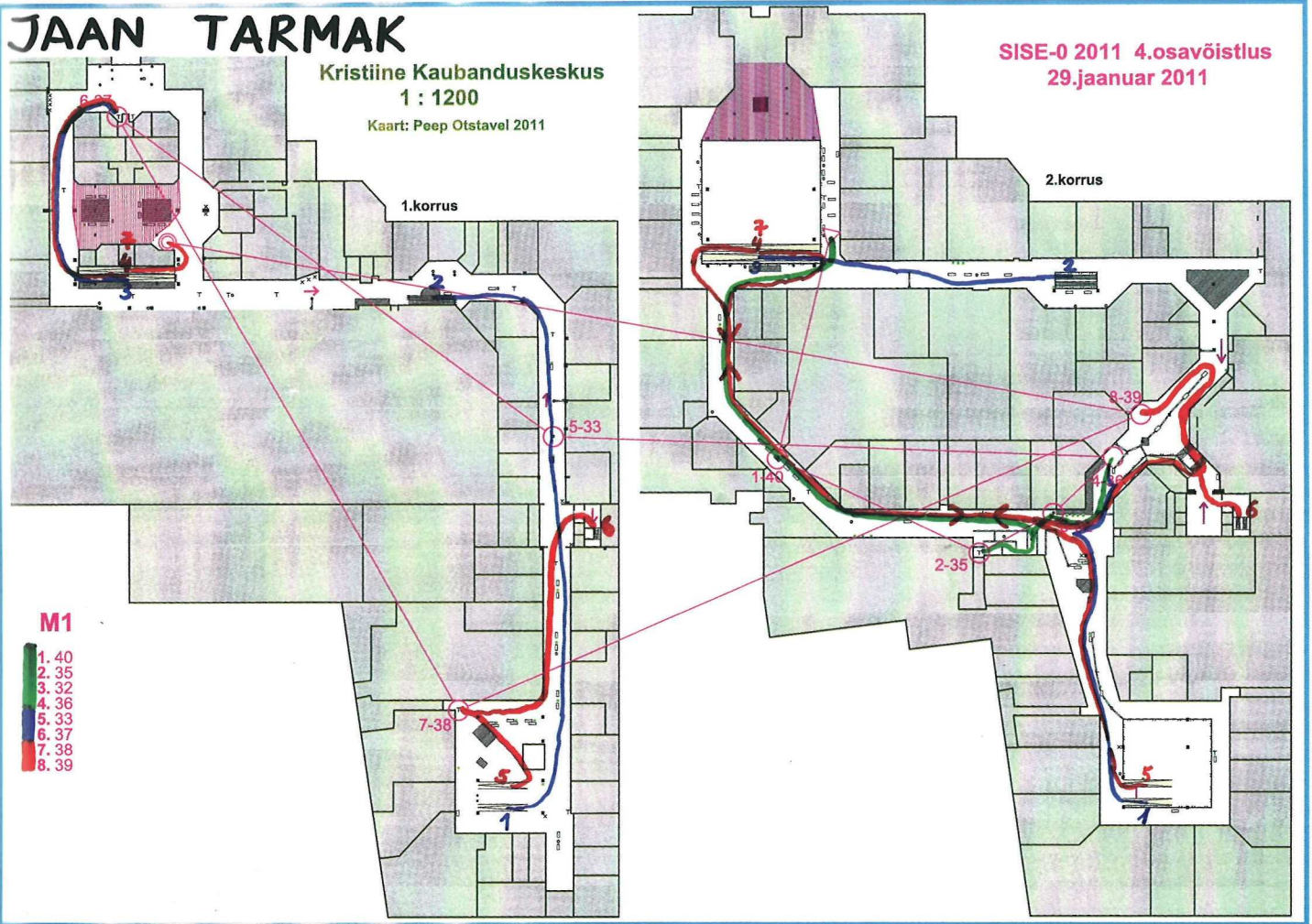
JAAN TARMAK

Kristiine Kaubanduskeskus

1 : 1200

Kaart: Peep Otstavel 2011

SISE-0 2011 4.osavõistlus
29.jaanuar 2011



1. Milliseid (orienteerumis-)oskusi läheb sise-o võistlusel vaja?
2. Millisel "maastikul" on kõige huvitavam võistelda?
3. Mis teeb siseorienteerumise põnevaks?

Margus Andresson:

1. Kiiruse pealt kaardi lugemine, ruumiline ettekujutus mitmetasandilistel juhtudel.
2. Mitu tasandit on kõige huvitavam (nt TTÜ). Kindlasti on oluline ka rajavalikute olemasolu, mitte ühe ja ainsa keerulise teevaliku leidmine.
3. Väga kergelt võib aega kaotada ning kaotatud aega tagasi teha on väga raske.

Mati Poom:

1. Kiire kujutlusvõime, kiire kaardi lugemine.
2. Raske on rajameistri poolt labürintidega ülepingutatud rada. Huvitav on korrustega koolimaja.
3. Ootamatute situatsioonide lahendamine.

Urvi Sarv:

1. Rahulikkus, hea labürinti lahendamise oskus, oskus aru saada mitmetasandilisest planeeringust.
2. Huvitavad on koolimajad (nt Pae Gümnaasium).
3. Iga orienteerumine on põnev.

Uku-Laur Tali:

1. Kiire kaardilugemine, oskus teha teevalikuid, jooksukiirus.
2. Koolid on huvitavad, kui rada on tehniline. Sisehalli eelis on aga pealtvaatajad.
3. Põnevus tuleb väikestest mõõtetest ja segadusest, mida see tekitab. Kiire tempo pealt on keeruline aru saada tehnilistest nüanssidest ja mõelda tuleb pidevalt. Ei olegi aega, et igav hakkaks.

Anu Pallon:

1. Kaine mõistus ja tark pea. Ja siis väledad jalad, kui on.
2. Sõltub rajameistrilt. Meeldivad tehnilised rajad.
3. Orienteerumine on elustiil.

Maris Roosipuu:

1. Leppemärkide tundmine, hea teekonna planeerimise oskus labürintides.
2. Kohad, kus on mitu korrust või tasandit.
3. Ei oska öelda.

Kristi Alnek:

1. Kiirus ja mõistus.
2. Koolid ja muud kohad, kus on trepid.
3. Sise-o on huvitav ja põnev, kõik käib väga kiiresti, rahvast on palju.

Tiina Kangilaski:

1. Kiirus, kiire taibukus, kiire reageerimisvõime.
2. Spordihallid võivad olla väga keerulised, kui n-ö maastikukujundus on raske. Ka koolid on huvitavad.
3. Ebatavalisus.

Kaarel Vesilind:

1. Kaarti peab oskama lugeda. Jooksma peab ka kiiresti.
2. Sisehallid.
3. Takistused ja trepid erinevates kohtades.

Orienteerumismaastikud

ehk miks me jookseme just seal, kus jookseme

TEKST: EDUARD PUKKONEN

Eestimaal on pindalalt väike, samas maastikuliselt piirkonniti üsnagi erinev. Suurpinnavormidest eristatakse Põhja-Eesti paekallast, Kesk-Eesti tasandiku, Pandivere ja Otepää kõrgustikku, Lääne-Eesti madalikku jt, mis määravad piirkonna üldiseloomu. Orienteerumise juures tähtsustame pigem väiksemaid pinnavorme nagu moreenkünkaid, oose, mõhnu, jõgede orgusid jm. Vähem pakuvad huvi voored, otsamoreenid või jääjärvede tasandikud – maastikud, kus pisiobjekte ja reljeefidetaile napib.

Soovimata maha kirjutada peatükke geograafiaõpikust, tahaksin siiski anda väikese illustratiivse ülevaate huvitavamate orienteerumismaastike tekkest. Orienteerujale pole üldjuhul oluline, kas künkad-orud on tekkinud liustikuvete, meretuulte või jõgede erosiooni tulemusel, peasi et maastik oleks mitmekesine, seda nii reljeefilt, läbitavuselt kui ka objektide rohkuselt.

Enamik tänapäeva pinnavormidest moodustusid viimase jäätumise ajal ja pärast mandriliustiku sulamise algust ca 15 000 aastat tagasi. Liustiku tegevusel moodustusid erinevad kuhje- ja kulutusvormid, mille reljeefi mitmekesisus jää ebaühtlase sulamine, liustikujõgede kulutus ja setete transport. Hilisemates merestaadiumides kujunesid mitmesugused rannamoodustised – rannavallid ja astangud, tuuletekkelised rannikulüited jm.

Jäätumiseelsetest pinnavormidest on orienteerumiskaardile kantud eelkõige klindiastrandid. Suuri mattunud orgu (Vääna, Harku) või aluspõhjalisi kõrgendikke (Pandivere, Sakala) me suuremõtkavalistelt kaartidelt välja ei loe.

Üldjuhul esineb ühel orienteerumismaastikul mitmesuguse tekkega pinnavorme. Näiteks Nõmme-Harku piirkonnas jagab klindivöönd maastiku kaheks – klindialuseks meretasandikuks ja klindipealseks paeplatooks. Kui Astangu kaardil tuleb Põhja-Eesti klint ilusti välja, moodustades kuni 10 meetriseid kaljuseinu, siis Mustamäe nõlva lääneosas on järsk paeastang kaetud liustikujõgede deltasetetega, moodustades Nõmme-Männiku liiviku. Trummi tänavast idas, s.o Nõmme kaardi idapoolses osas, paeastang setete sees tõenäoliselt puudub, mistõttu pole kõrge nõlva all allikaid

ega allikasoid. Viimased on aga üsna tüüpilised Nõmme Spordikeskuse piirkonnas.

Nõmme-Mustamäe nõlv on olnud pikalt Antsülusjärve rannaks (ca 8200 aastat tagasi), seepärast on nõlva ülemisse ossa meretuulte poolt kuhjatud mitmeid **lüiteid**. Ühe sellise peal asub Tallinna kõrgeim punkt (64,5 m). Mere taandumisel on nõlvaalusele madalikule tekkinud rohkelt madalaid leetseljakuid ja rannavalle. Sarnaseid lainelisi pinnavorme leiame palju Saaremaalt ja Hiiumaalt, Peraküla-Nõva kaartidelt, samuti paljudes kohtades Põhja-Eesti rannikumadalikul. Rannamoodustised võisid tekkida juba Balti jääpaisjärve staadiumis ca 11 000 aastat tagasi, kui rannajoon asus tunduvalt lõuna pool. Siis moodustusid näiteks Ruunaraipe lüited Soomaal ja Vanaõue lüited Navesti kandis. Tõenäoliselt pole seal veel orienteerumiskaarte joonistatud.

Hästi joostavad reljeefrikkad luitemaastikud, millel kasvavad nõmme- ja palumännikud, on orienteerumiseks ühed meeldivamad paigad. Kahjuks on Eestis selliseid piirkondi vähe ja tavaliselt on tegemist väljavenitatud kitsaste aladega (Uulu-Võiste Pärnumaal, Leemeti mäed Hiiumaal). Sagedamini kohtame üksikuid järsunõlvalisi rannikulüiteid, millest mere poole jääb

liivane rannamännik, mandri poole aga soine ala (nt Tahkuna, Nõva).

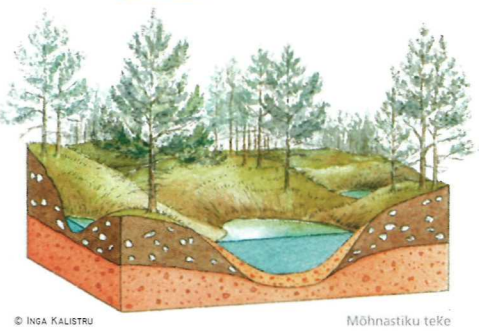
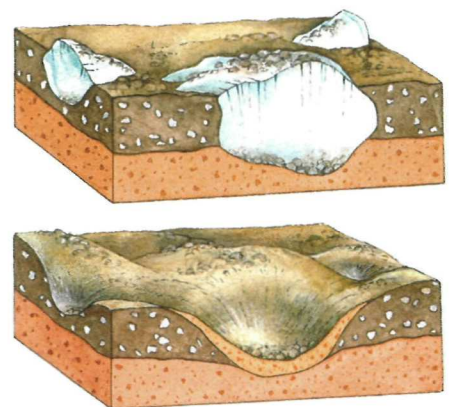
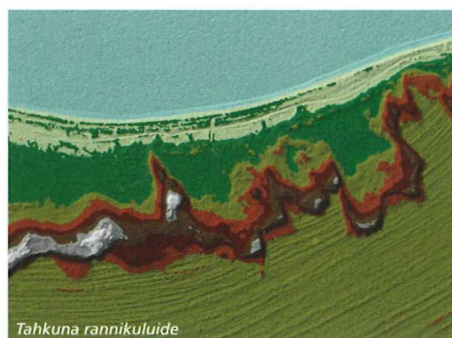
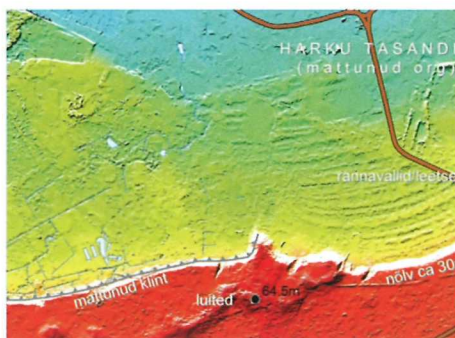
Mandriliustiku sulamisel kattus suurem osa Eestimaast moreeniga – sorteerimata liustikusetega. Haanja ja Otepää kõrgustikele on moreeni kuhjunud kuni 200 m paksuselt, mistõttu on seal ka suurima suhtelise kõrgusega pinnavormid. Künklikud moreenimaastikud on üldjuhul tihedama taimestikuga, st kehvema läbitavusega, kuna savisisaldusega pinnas hoiab paremini niiskust ning on toitaineterikkam. Taolisi maastikutüüpe leiab Haanja-Plaani ja Lüllemäe kandist.

Vähe sellest, et lõunaestlastele pakuvad füüsiliselt rasket orienteerumist moreenkünkad, lisaks on seekandis rohkelt tehniliselt veel huvitavamaid alasid – **mõhnastikke**, mis on moodustunud mandriliustiku servaaladel irdjää pankade vahel, kus väikestesse järvekestesse kuhjus jäistelt nõlvadelt liiva ja savi, ning mis pärast ümbritseva jää sulamist jäid katva mütsina varem kujunenud moreenküngaste peale (nt Kääriku, Otepää) või moodustusid tasasemal alale (Kaiu). Mõhnastikud võisid olla ka vooluveetekkelised, sel juhul moodustusid peamiselt liivast ja kruusast koosnevad pinnavormid (Viitna, Pikassaare). Liiv-kruus on nõutud maavara ehitustegevuses ning seoses uue Tallinn-Tartu maantee rajamisega Harju- ja Järvamaal on nii mõnigi mõhnastik arendajate poolt tugeva surve all (nt Mustla-Nõmme).

Eesti mõhnastikud on üsna väikesed, nende pindala on enamasti alla 10 km². Suuremad mõhnastikud on Põhja-Eestis Männikvälja (18 km², Mõedaku ja Põlula kaartid), Ida-Virumaal Kurtna

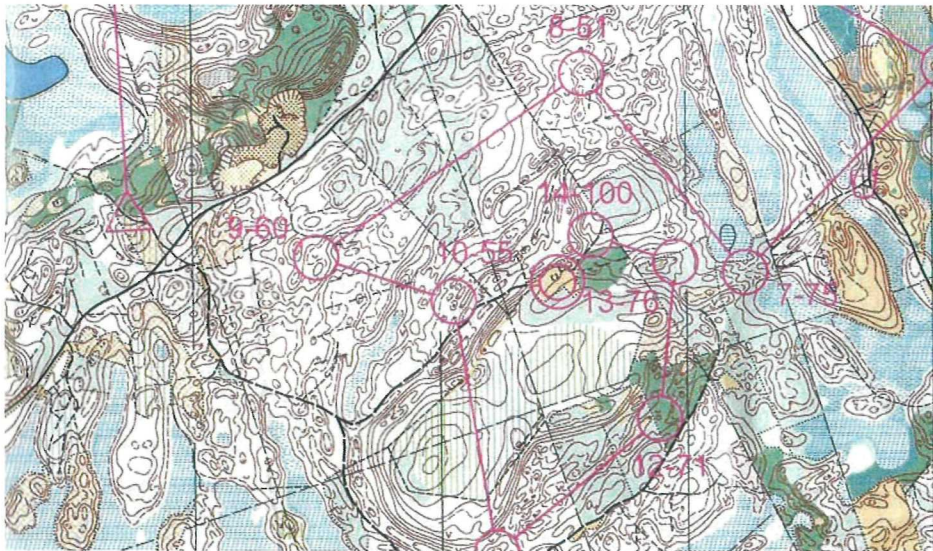


© Maa-amet
Võiste luitemaastik

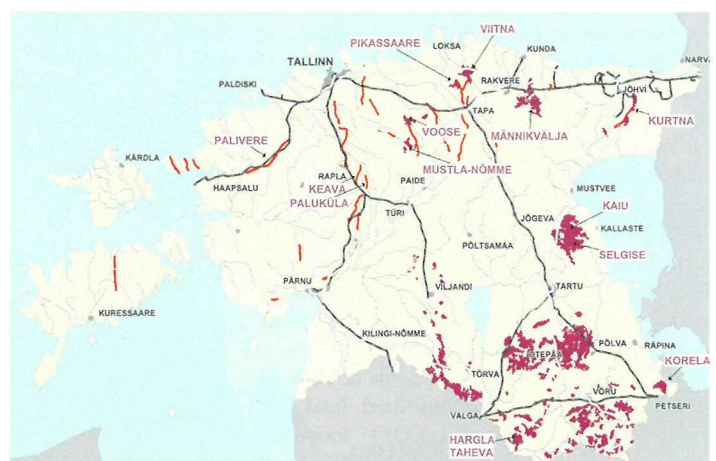
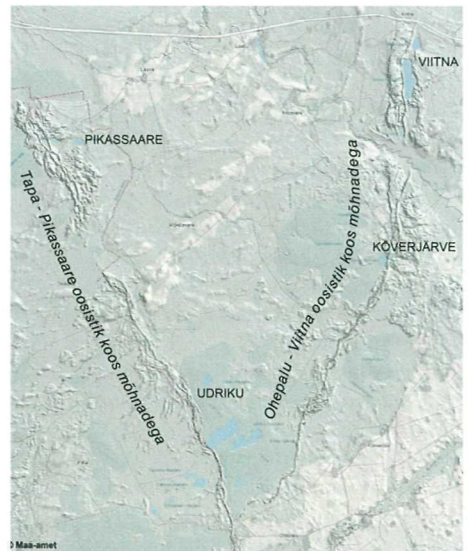


© INGA KALISTRU

Mõhnastiku teke



Näide möhnastiku reljefist Hargla orienteerumiskaardil



Möhnastike ja ooside levik Eestis (Eesti kvaternaarseite kaardi 1:400 000 järgi, Eesti Geoloogiakeskus)

(15 km²) ja Peipsi nõo läänepiiril Selgise möhnastik (23 km²). Lõuna-Eestis on üleminekud künkliku moreenmaastiku ja möhnastiku vahel kohati ebaselged. Liivadest ja kruusadest koosnevad glaciofluviaalsed ehk liustikujõelised möhnastikud on toitainetevaese pinnasega, mistõttu seal kasvavad sageli palumännikud, jooksmiseks väga meeldivad kohad. Savikamatel või moreeniga kaetud möhnastikel on taimestik tihedam ja läbitavus kehvem (Selgise, Mägestiku, Kääriku). Möhnastikud on nii füüsiliselt kui ka tehniliselt orienteerumise jaoks kõige huvitavamad pinnavormid ning seetõttu suures osas kaardistatud.

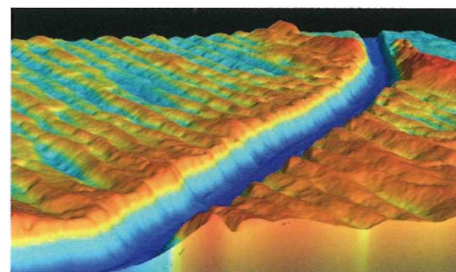
Möhnastikke läbivad sageli **oosid** ehk vallseljakud – pikad kitsad järsunõlvilised pinnavormid, mis on samuti moodustunud liustikualuste jõgede poolt transporditud settest (põhiliselt liivast ja kruusast). Oosid võivad olla kuni 40 m kõrgused (Neeruti), paikneda piki liustiku liikumissuunda (Viitna, Nelijärve, Keava, Paluküla) või sellega risti (Palivere). Oosid moodustavad kümnete kilomeetrite pikkuseid oosistikke, eriti kauneid näiteid leiab Lääne-Virumaal.

Kui liustiku ees laius maismaa, siis seal voolanud arvukad ojad ja jõekesed kord ühinesid, kord liitusid ning kujundasid liivast ja kruusast koosnevaid madalaid koonusjaid tasandikke, nn liustikudeltasid. Neid pinnavorme kutsutakse **sanduriteks** ja nad levivad laialdaselt Tallinna

ja Kunda vahelisel alal (Nõmme-Männiku, Kuusalu, Soodla). Sanduritel kasvavates palumetsades on meeldiv matkata ja joosta, kuid orienteerumistehniliselt on nad lihtsad. Sanduritele lisavad mitmekesisust hilisema tekkega rannavallid ja -luited ning jõeorud. Sandurid on samuti tähtsad ehitusliiva ja -kruusa varamud.

Orienteerumiskaartidele lisavad rohkesti nn punktikohti liustiku poolt mahajäetud rändkivid (Viti, Leesi) ning sügavad rohketes lisaorgudega jõeorud (Palmse, Taevaskoja).

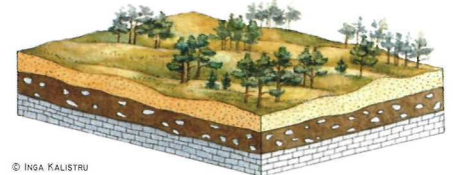
Omaette orienteerumismaastikeks on vanad rekultiveeritud karjäärid, n-ö tehismaastikud. Tallinna lähedal on hulgaliselt võistlusi läbi viidud Jõelähtme kaardil, mis asub endise fosforiidikarjääri alal, tulevikus on ehk võimalik orienteeruda rekultiveeritud ja metsastunud põlevkivikarjääris Kohtla-Nõmmel.



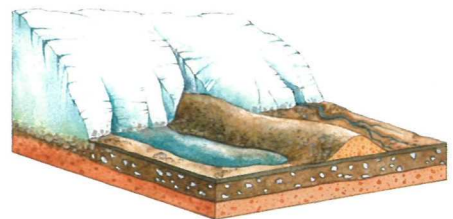
Kohtla-Nõmme vana põlevkivikarjäär



Sandurite tasandiku kujunemine



© INGA KALISTRU



© INGA KALISTRU
Oosi teke



Orienteerumisest lõunapiiri taga

MARKUS PUUSEPP

Kui varasemates ajakirjanumbrites on tehtud põikeid kaugemate ja eksootilisemate riikide orienteerumisellu, siis just praegu, seoses käivitunud Eesti-Läti orienteerumislীগaga, on aeg vaadata, mis toimub meist vaid kiviviske kaugusel – lõunapiiri taga.

Kui palju me siis Läti kohta tegelikult teame? Standardvastus sisaldaks kindlasti vihjet kuuetele varbale, saarte puudumisele tragöödiaks ning müstilisele sõnale **saldējums**, aga siis kiputakse juba küll kokutama ja silmi pööritama; mõnele akadeemikule meenuvad veel ehk ka Riia palsam ja alus, kuid nende järel on küll pilt must ja pilk maas. Ahjaa, majanduskriis ju ka, aga meiegi ei pääsenud, ja järelikult ei tea me ikkagi suurt midagi.

Tutvustuse alustuseks sobiks ehk mainida, et teadlaste sõnul on lätlaste seas soome-ugri geenid laialdasemalt levinud kui eestlaste hulgas ning et filmidest tuttava Krokodill Dundee prototüübiks oli Kuramaalt Dundagast kangurudemaale pagenud elukunstnik Arvīds Blūmentāls, kes paljaste kätega kurje krokodille (Läti ajakirjanduse andmetel tervelt 10 000 tükki 13 aasta jooksul!) ja kauneid naisi püüdis. Jättes meelde eelnevad faktid ning läti keelse lause: „**mēs kakājam ātrāk nekā jūs**”, võime rahuliku südamega suunduda lõunanaabrite orienteerumisele poole.

Orienteerumisspordi algus Eestis ja Lätis jäi umbes samasse aega viiekskümnendatel, kuid Läti Orienteerumisföderatsiooni (LOF) loomiseni jõuti neli aastat hiljem, 1963. aastal. 2010. aastal kuulus LOFi 48 klubi, millest 10–15 on aktiivsemad ehk üldises tarbimismaanias ka korraldamisele pühendunud klubid. Sealne majanduskriis on tabanud ka orienteerumise rahastamist ning riigi tugi, mis on seotud varasemate aastate tulemustega, on kokku kuivanud.

Viimastel aastatel internetis läbi viidu rahvaküsitluste järgi on orienteerumine Lätis kõige populaarsem spordiala, kuid see fakt vihjab pigem orienteerujate nobedatele näppudele ja meie igikestvale soovile ennast meedias „päris” spordialade kõrval nähtavale tuua. Jäähoki ja korvpall, mis lõunanaabrite üldisusele tegelikult pinget pakuvad, ei jõua orienteerujatele teisalt aga harrastajate arvuga lähedalegi, mille tõestuseks on suvisel ajal pea iga päev toimuvad päevakud ja võistlused.

Päevakute idee on lätlased, samamoodi nagu kõik teised rahvad, üle võtnud Eestist, kuid arendanud kontseptsiooni edasi, ja nii toimuvad päevakud Riia-lähedastel maastikel Magnētsi nime all aasta ringi. Suviti toimuvad Magnētsid (nagu lätlased Riia päevakuid nimetavad) kolm korda nädalas teisipäevast neljapäevani ning iga kord võib metsas näha vähemalt 300 inimest. Talvel, lumega, on tavapärase osalejate arv 100 ringis. Magnētsi osavõturedokord pärineb aastast 1987, kui hooaja jooksul registreeriti osalejatena 5536 erinevat inimest. Viimased kuus aastat aktiivselt Lätis päevakutel ja võistlustel käinud Riina ja Urmas Laev kiidavad väga just talviseid päevakuid, Ziemas Magnētsid, mis toimuvad nädalavahetustel: „Kuna Riia



Fakte Läti Vabariigist

Pindala: 64,589 km²,
pindalalt maailma 124. riik

Naaberriigid: Eesti (ühist piiri 343 km),
Venemaa (276 km), Valgevene (141 km),
Leedu (588 km)

Elanikke: 2,217,969 (seisuga juuli
2010), elanike arvult maailma 143. riik

Suuremad linnad: Riia/Rīga,
Daugavpils, Liepāja, Jelgava. NB! Pärast
2009. aasta haldusreformi on Lätis ametlikult
järel vaid 9 linna, väiksemad linnad on
nüüd suurvaldade keskuste staatuses.

Poliitiline kuuluvus: Euroopa Liit
(alates 01.05.2004)

Rahaühik: Läti latts (LVL), umbes 1,4
EUR

Keeled: läti keel (üks kahest säilinud
balti keelest leedu keele kõrval), liivi, vene
keel (mitteametlik)

President: Valdis Zatlers

Metsasus: 42%

Kõrgeim mägi: Gaizinkalns, 312m

Pikim jõgi: Gauja/Koiva, 452km

Saari: 0

Rahvuslind: linavästrik

LOF liikmesklubid: 48

ümbruses ei olnud aastaid talvel lund, siis leidsime alates 2006. aastast hea lumevaba treenimisvõimaluse Ziemas Magnētsite näol. Samal ajal oli Eestis ikkagi mingil määral lund ja miks joosta lihtsalt Nõmme metsa all, kui Lätis saad teha kaardiga trenni. Kuna Ziemas Magnētsil on suur osavõtjate arv, siis tekib ka võistlusmoment.”

Üle kümne aasta on Läti suurimad võistlused koondunud Latvijās Kausī (Läti Karikas) sarja, mida koordineerib Läti Orienteerumislīit. Sel hooajal on karikasarjas 16 osavõistlust ning klubide vahel käib rebimine saamaks oma võistlust juba kvaliteedimärgiks muutunud karikasarja kavva. Läti Orienteerumislīit on viimastel aastatel karikasarja üha enam turustama hakanud ning leidnud ka kogu sarja toetavad sponsorid. Samuti panustavad kogu südamega korraldusse, nii Läti Karikal kui mujal, klubid. Laevade sõnul püüavad korraldajad anda alati maksimumi ning jätta osalejatele kogu võistluspäevast hea tunde. Näidetena toovad nad välja Rigas Kausī võistluse, kus finišis osalejatele tasuta suppi jagati või siis pisema maakondliku võistluse, kus täiskasvanutele vaadist

kohalikku õlut valati. Erinevalt Eesti võistlustest kohtab lõuna pool piiri aga näiteks dušše harva ning ka parkimistasu korjamine on alles viimastel aastatel hoogustunud; see-est on auhinnalaud neil rikkalikum ega koosne vaid spordipoodidest ostetud medalitest-karikatest.

Kahtlemata on Läti populaarseimaks ja Baltikumi suurimaks võistluseks Kāpa 3päevajooks umbes pooleteise tuhande osalejaga, mis toimub igal aastal erinevas Lätis piirkonnas, tänavu 1.–3. juulini Põhja-Lätis – Smiltēnes, olles ka Eesti-Läti orienteerumislīga üheks etapiks. Kāpa 3 iseloomustab kompaktne korraldus – hiiglaslik telklaager kõikide kommunikatsioonidega, kus on mõnus võistluspäeva õhtutel grillida ja seltielu nautida ja teise võistluspäeva õhtul ka elavat muusikat mõne kohaliku bändi esituses kuulata. Suuruselt ja populaarsuselt järgnevad Läti meistrivõistlused, mis toovad kohale ligi 500 osavõtjat. Ka Läti meistrivõistlustele tasub tänavu minna, sest 4. ja 5. juunil toimuvad sprindi ja tavaraja-meistrivõistlused Cēsises kuuluvad sarnaselt Kāpa 3päevajooksule Eesti-Läti liiga arvestusse.

Lõunapiiri taga on kaardid on alati trükitud, ka päevakutel. Erinevalt Eesti kaardidest on lätlaste kaardid aga täis rohelisi riste, millega märgitakse igas suuruses kände/tormiheiteid, mis näiteks kaks aastat tagasi Riia külje all toimunud EMV ajaks eestlastele harjumatuks tõttu kaardipildilt eemaldati. Riia-lähedastel luitemaastikel peetavatel Magnētsi päevakutel on viimastel aastatel kaardide detailiderikkuse tõttu halvale loetavusele viidates kasutusele võetud juba mõõtkava 1:7500 ning tehisauke märgitakse kahes eri suuruses V-ga. Antud probleem tekkis hiljuti kasutusele võetud laserskaneeritud alusmaterjalide tõttu, millel ülmalt täpselt kajastatud pinnavorme on kaardistajail lausa „kahju“ üldistada.

Peale orienteerumisjooksu on Lätis populaarne ka suusaorienteerumine nagu on näidanud käesoleva talve osalejate arvud, kuid Eestis tugevalt kanda kinnitanud rattaorienteerumine on neil vaeslapse rollis ning riigi meistrivõistlused jäid 2010. aastal sootuks ära. Samas on lätlased meist kaugel ees teerajaorienteerumise arendamisel ning korraldavad sel alal regulaarselt võistlusi. Käesoleva aasta suvel on lootust ka Eestis antud ala arengule hoog sisse saada kui Eesti-Läti orienteerumislīga projekti raames tulevad Läti eksperdid juunis ja augustis meile ala tutvustama.

Sportlike saavutuste osas on Läti orienteerujatest kõige kõrgemale jõudnud 1989. aasta tavaraja MM-pronksi võitnud Alida Ābola. See oli tollase NSVLi esimene MM-medal orienteerumises, kusjuures esimest korda osales NSVLi koondis MM-võistlustel 1987. aastal. Ivas Žagars tuli 1991. aastal individuaalselt juunioride maailmameistriks. Praegu on mitmeid aastaid Läti koondise liidriks olnud Mārtiņš Sirmāis, kes jõudis oma esimese rahvusvahelise tiitlivõistluse medalini Eesti pinnal – 2006. aastal toimunud Euroopa meistrivõistluste lühirajal Haanjas, kui teda edestas napilt vaid lühirajakuningas Thierry Gueorgiou isiklikult. Mārtiņš jõudis samal distantsil taas hõbedani kaks aastat hiljem, Ventspilsis toimunud EMil. Neil võistlustel saavutatud edu lubas tal mõnda aega nautida ka professionaalse sportlase elu. Naiste parimateks on Aija Skrastiņa ning Inga Dambe, kellest esimene on alati sõjaväelaste maailmameistrivõistlustel hiilanud ning võitnud näiteks 2009. aastal Eestis toimunud MMilt kaks kuld.

Vaatamata Lätimaa lähedusele, headele orienteerumismaastikele, odavamatele hindadele ja suurepärasele köögile juhtub eestlasi lõunapiiritagustele võistlustele vähem kui lätlasi meile. Loodetavasti leiame ka meie nüüd rohkem põhjusi lõuna poole sõitmiseks, sest nagu Lennart Meri kunagi lätlaste kurtmise peale, et Eestis on kõik parem – kaubad odavamad, linnad ilusamad ja elu kergem – vastas: „Jaa, ja mitte ainult – ka naabrid on meil paremad!“

Tänud Kristine Kokinale ning Riia ja Urmas Laevale kaasaaitamise eest!

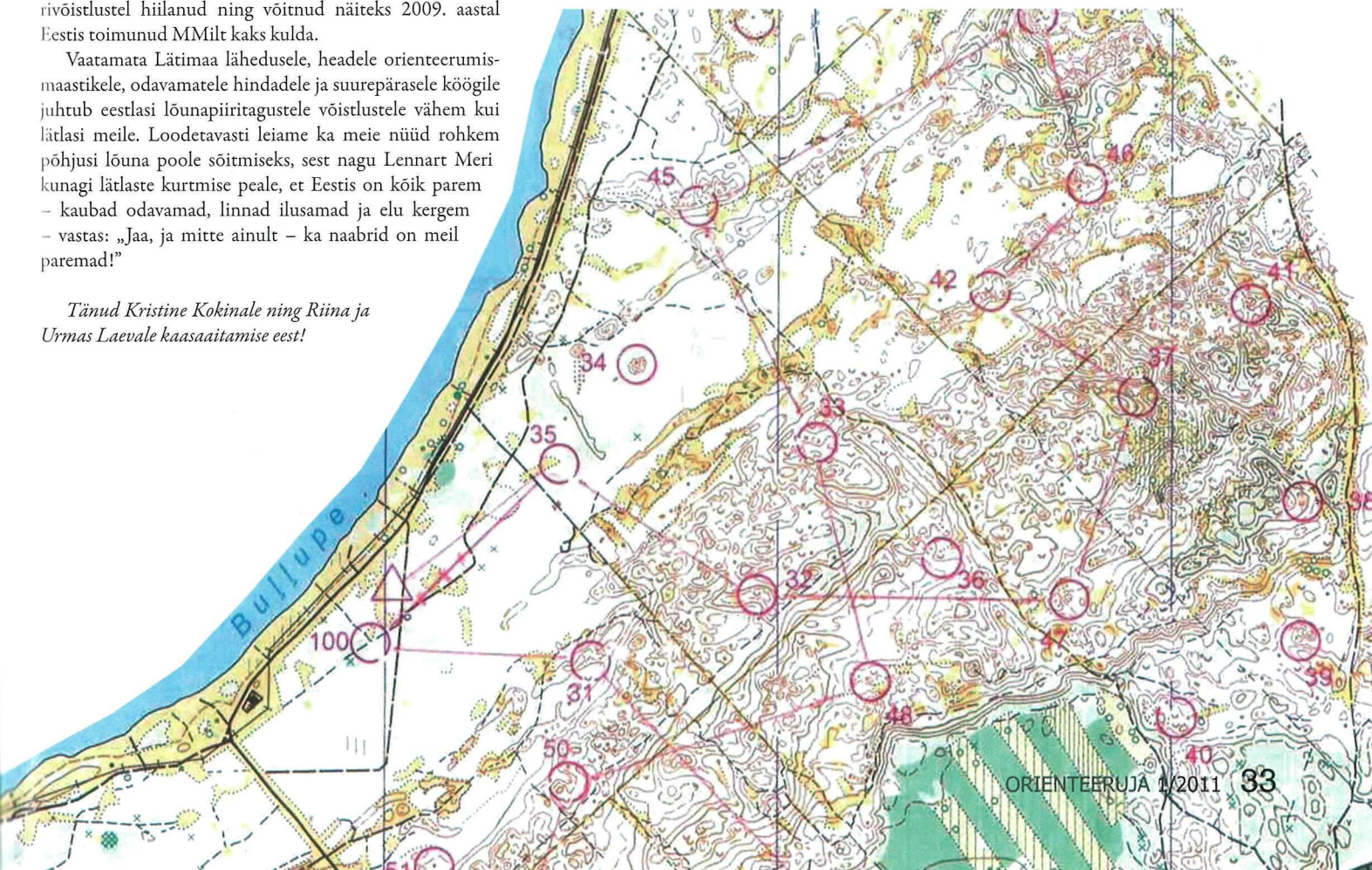


Läti SO MV Alūksnes



Raja joonistamine Riia päevakul

© HTTP://LAEVAD.BLOGSPOT.COM



Õues on tunda kevadet- aeg oma o-varustus talveunest äratada

HANNULA-KATRIN PANDIS JA KAIA KIVIKAS

Lumi hakkab tasapisi sulama, päevad muutuvad pikemaks, õues on tunda kevadet. Kevad toob kaasa ka uue päevaku- ja võistlushooaja. Sellega seoses tuleb talveunest üles äratada oma o-varustus, see üle kontrollida ja vajadusel ka muudatusi teha. Et kõik hõlpsalt läheks, teeme ülevaate, mida metsajooksul vaja võib minna.

Praegusel ajal on kõikidel päevakutel ja võistlustel komposteerimisvahendina kasutusel elektrooniline **SI-pulk**. Kellel SI-pulk olemas, tasub see kindlasti üles otsida. Seejuures peab jälgima, et pärast hooaja lõpupesust SI-pulga kumm ikka tagasi sai pandud. Kindlasti tekitab küsimusi SI-pulka ka kätt ühendav pael. Kas see on vajalik või vähemalt kasulik? Tundub, et enamasti täidab nõör siiski oma ülesannet hästi ja võimalus suures o-tuhinas SI-pulk ära kaotada on väiksem. Kuid leidub ka erandeid: tähtsal teatevõistlusel on tulnud võsases metsas pael sõlmest lahti ja seetõttu ka pulk kaduma läinud. Selle vältimiseks peaks enne hooaja algust nõõri ja selle sõlme vastupidavuse üle kontrollima. Küsisime Piibe Tammemäe käest, kas tema kasutab SI-pulga paela, ning vastus oli jaatav. Nii Tiit Tali kui ka Olle Kärner ütlesid aga, et nemad paela ei kasuta, kuna ei ole vaja olnud. Järelikult peab ise tundma, kas pael on vajalik või mitte. Eelkõige on SI-pael kasulik väikestele lastele ning neile, kellel pahatihti midagi kaduma kipub.



Nagu tavaliselt, nii on ka metsas väga olulised õiged jalanõud. Orienteerudes on kõige mugavamad spetsiaalsed **metsanaelikud**, kuid nende puudumisel saab hakkama ka tugevama mustri-tallaga tavaliste tossudega. O-naelikutel on siiski palju eeliseid: naelad annavad parema haakuvuse maapinnaga, ei ole väga libe isegi märjas metsas joostes, naelikud ei ima vett kergesti sisse ehk naelikud ei muutu märjaks saades nii raskeks kui tossud. Varasemal ajal sai metsas joostud tennise või ketsidega, mis kippusid tihti suurema pori sees joostes isegi koos sokiga jalast ära tulema. Siis hakati Lätist-Leedust auto pagasnikus igasuguseid jalgpallimänguks mõeldud nupukaid (ilma naelteta jalanõud) tooma, millega metsas joosta. Tänapäeval on asi tunduvalt parem. Naelikute

valik on lai, endale sobivad jalanõud leiavad nii harrastajad kui ka tipud. Naelikute funktsioon on muidugi sama, erinevus on hinnas, jalanõu raskuses ja vastupidavuses. Olle Kärneri käest kuulsime, et tema kasutab vastavalt maastikule nii Integratori, Icebugi kui ka Nike krossijooksu jalanõusid. Tiit Tali käest valik on Integratori-suss, mis peab vastu koos parandamistega keskmiselt kolm aastat. Sama valiku on teinud Piibe Tammemäe, kes vahetab jalanõusid aasta kuni pooleteise aasta tagant. Võistlusorienteerujal peabki naelikupaar vastu kaks-kolm hooaega, seda olenevalt kasutamise tihedusest, pinnasest (Põhjamaades kaljudel joostes kulub ka naelik rohkem) ning hooldamisest. Nagu

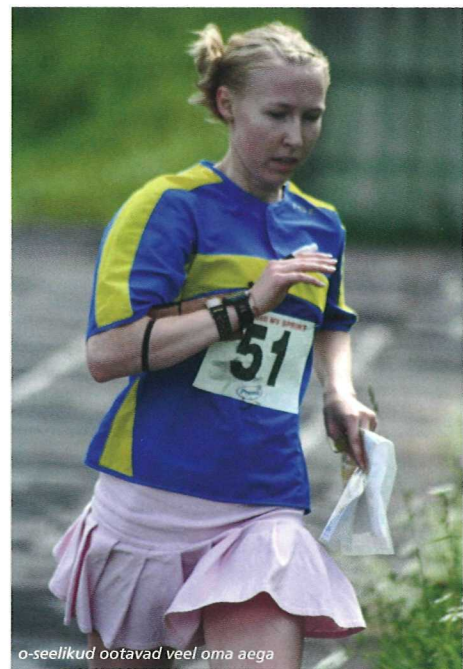


© METSAMOORI PILDIGALERII

iga jalanõu, vajab ka o-suss hella hoolitsust. Pärast igaat jooksu ei ole mõtet jalanõusid pesta, aga soos märjaks saanud jalatsit pikemaks ajaks seisma jätta ei ole süssisõbralik. O-jalanõude värvigamma on lai, igaüks leiab endale sobiva, kas SI-pulga või ori-riiete värvi järgi. Ka metsas peab maitsekas välja nägema! Metsajooksu ajal kipub tihthele tavaline paelasõlm lahti tulema. Aga ka sellele probleemile on lahendus leitud: algselt tuntud kui Kopra sõlm, praegu kui orienteeruja sõlm. Kel huvi, pöörduge eelmainitud sõlmespetsialistide poole, nad aitavad rõõmuga! Alati on võimalus ka (tava)sõlmed kinni teipida, aga miks raisata raha teipidele, kui saab ka ilma.

Kui öeldakse, et armid kaunistavad meest, siis kindel on see, et naist nad ei kaunista. Selle jaoks, et jalad püsiksid enam-vähem armideta, on metsas mõistlik kasutada kas **o-sääriseid** või **põlvikuid**. Kui aastaid tagasi neid liikel ei olnud, on need säärekaitsed oma head nime väärt. Põlvikud on uuema aja väljalase, seega on need hetkel väga in, kuid sellegipoolest pole nad vanakooli sääriseid pensionile saatnud. O-põlvikud on mugavamad, püsivad üleval nagu sokid/põlvikud, ikka kenasti ümber jala. Säärised olla tegijamad risuses metsas – kaitsevad paremini jalgu. Nii nagu sokid, võivad ka säärised halva kinnitamise tagajärjel alla vajuda – jalgade kaitse sõltub lõpuks ikkagi materjali pakusest. Sääriseid kasutades peab meeles pidama, et sokifunktsiooni nad ei täida, sokid peavad lisaks kaasas olema. Vanemad o-fännid eelistavad pigem sääriseid ja nooremad põlvikuid. Harjumuse asi. Tipporienteerujad kasutavad enamasti põlvikuid, järelikult on need maailmas hetkel hinnatud.

Vanasti joosti metsas igasuguse püksiga, mis jalas vähegi mugav tundus. Enamasti olid nendeks puuvillased dressipüksid, mis aga kippusid märjaks saades ja lõdva kummi puhul alla vajuma. Joosti isegi laiaades teksapükses, mis vähemalt jalga kaitseksid. Need, kellel õnnestus saada nailonkangast, said lihtsa vaevaga õmmelda palju paremad metsapüksid. Üldiselt joosti riietega, millest väga kahju ei olnud. O-pükste valikus on praegusel ajal kaks varianti: traditsioonilised **o-püksid** ja **liibukad**. Liibukad on uuema aja leiutus, need tulid laiemalt kasutusele mõned aastad tagasi, võites vaieldamatult naisorienteerujate südamed. Meessoos hulgas on liibuvad püksid pigem erandlikud, nemad on jäänud traditsiooniliste o-pükse kummardajateks. Samas on paljude o-koondiste rõivasteks just liibuvad säärted püksid, mida kannavad nii naised kui ka mehed. Traditsioonilised püksid on õhulisemad, kergemad, laiemad ja kuivavad kiiremini. Ka tuuletakistus on suurem. Liibukad on ümber sääre, ei kuiva jalas nii kiiresti, tuuletakistus on väike, toovad esile kõik lihased. Võimalus, et liibukas oksa taha kinni jääb, on märksa väiksem kui laiemate o-pükstega. Üldiselt siiski maitse asi, mida kanda, kuna mõlemad on head.



© METSAMOORI PILDIGALERII

Kui o-püksid on enamasti mittemidagiütlevalt tumedat tooni, siis **o-särkide** värvivalik on tunduvalt laiem. Jooksupluusid võivad olla nii pika kui ka lühikese varrukaga, avarama või liibuva kehaosaga, pilkupüüdivate piltidega ning omanikule viitavate tikanditega. Pilt metsas on meeldivalt kirju. Kuna pikk varrukas takistab mõnevõrra käe liikuvust, siis soosiva ilma korral kasutab valdav enamuse lühikese varrukaga jooksusärke. Samas on pikal varrukal oma elis: aitab ära hoida ka kriime ja marrastusi ning hilisemaid arme kätel. Viimane on



© IMBI KAASIKU ERAKODU

eriti oluline õrnema soo jaoks. Samuti saab pikka varrukast alati üles keerata, kuid lühikest pikaks ei venita. Kui mõned aastad tagasi oli in kanda pigem liibuvat jooksusärki, siis nüüd on moodi tulemas natukene laiemad pluusid. Kusjuures nabapluusid pole o-maailmas kunagi ilma teinud. Vanasti kandis meesterahvad metsas hoopis nailontriiksärke, veelgi paremad olid oma aja poolsünteetilised koolivormi särgid. Need olid aga läbi vettides rasked. Kui metsa minnes valida, kas kanda tavalist T-särki või o-pluusi, siis kindel soovitus on võtta o-pluus: see hingab paremini, kuivab kiiremini ning on vastupidavam. Ja on tegijam tunne.

Parema tulemuse (ja metsast väljasaamise) nimel on rajale hea kaasa võtta **kompass**. Tänapäeval on saada plaadi- ja näpukompass. Lisaks on veel suusa/ratta-o-kompass. Kui kompasside peamine funktsioon on sama, siis erinevus on nõela liikumiskiiruses ja stabiilsuses. Plaadikompassid erinevad üksteisest mõõtmete poolest, nii laiuses kui pikkuses. Pöidlakompass on parema- ja vasakukäeliste eraldi mudelid. Igaüks leiab endale sobiva, mugavaima variandi. Kompasside hulgast on Olle Kärner valinud pöidlakompassi, kasutades nii Silva kui Moskva pakutut. Reeglina võtab ta iga aasta kasutusele uue kompassi, mõnel aastal lausa kaks. Tiit Tali pole kompasside suhtes valiv: ta kasutab seda, mis parasjagu olemas on.

Nipsasjakesi, mida rajale kaasa võtta, on ka orienteerumises. Suurematel võistlustel on oluline kasutada **legendihoidjat**, kuhu saab panna stardis saadava lisalegendi, et o-jooksu ajal oleks mugavam vaadata punkti kirjeldust. Päevakutel lisalegende küll ei pakuta, aga alati on võimalus lõigata kaardi serval asuv legend välja ja see käe peale panna (ka suurepärase „teibiga käe külge“ töötab!), et võistluste jaoks harjutada. Käele saab lisaks panna **(pulsikella)**. Sel juhul on ka o-rajal võimalus näha, kaua aega kulunud on, kas finišit hakatakse juba sulgema, kas sõpradega kokkulepitud lõpetamise aeg on lähenemas. Pulsikella kasutades saab pulsivöö olemasolul ka pulssi jälgida ning pärast analüüsida. **Pea- ehk higipaelad** on laialt kasutusel nii noorte kui ka vanade hulgas. Kui vanemad orienteerujad mäletavad kindlasti, kuidas higitakistajateks olid kokkukeeratud taskurätid või

ise froteekäterättidest meisterdatud paelad, siis tänapäeval on higipaelu müügil igal pool kõikides värvides, laiustes, paksustes. Kasutamise ideed varieeruvad samuti: kes kasutab higi peatamiseks, kes niisama kaunistuseks. Kõik ühes riidetükike/rätik **buff** on viimaste aastatega o-maailma väga tugevasti end sisse söönud. Mis seal ealata, see on mugav ja ilus, saab katta pead mütsi või peapaelana. Värvid on kirjud kui puulehed sügisel. Varasemal ajal kasutati vihma kaitseks plastnokaga sitsimütsi või veel parem oli omatehtud läbipaistev vihmahirm peapaelaga. Kui on tänapäeval vaja metsas prille kasutada, siis selle kaitseks on



© METSAMOORI FILDIGALERII

vihmahirm, mis aitab vihma korral prilliklaase veepiiskade eest hoida. **Kaitseprillid** ei ole väga laialt levinud, kuid kasutajatele on need kindlasti asendamatud, kuna takistavad okste ja muu risu silma sattumist. See on kasulik küll kõigile, kuid elkoige vajavad kaitset kontaktläätsede kandjad. Lugusid, kus millegi silma sattumisel lääts silmast ära tuleb, on paljudel rääkida. Vihmase ilma korral võivad olla prillid aga hoopis ebameeldivad, sest uduse prilliklaasi tagant ei näe midagi peale udu. Niisama aksessuaarina on kaitseprille ka tore kanda, eriti kui klaasid on värvilised ja pisutki päikesekaitsega!

Täname Imbi ja Are Kaasikut mälestuste jagamise eest.

OÜ SKVAIER aprillikuu VÄLIMÜÜGID:

- 2.- 3.04 Karjalaske- ja Lihavõttevõistlus
- 5.04 Põlva teisipäevak
- 7.04 Tartu teisipäevak
- 9.- 10.04 XXI Peko Kevad
- 16.- 17.04 Tartu Kevad 2011
- 23.04 Jüriööjooks
- 29.04-1.05 Ilves-3

Jätkuvalt soodsaimad maailmahinnad!
Kui leiad mujalt midagi odavamalt, anna teada!



OLEME KOHAL kõigil

Tallinna teisipäevakutel ja neljapäevakutel

TIPPTASEMEL VARUSTUS SOODSAIMA HINNAGA!

Kuidas lahendaksid sina etapi?



Vaata, kuidas joosti tegelikkuses: <http://www.orienteerumine.ee/ajakiri>

Paar palwid

Eesti ärksamatele poegadele ja tütardele

(Jakob Hurt, 1888)

HEINO MARDISTE

Orienteeruja veergudel talletub olulisem osa meie praegusest tegevusest ja saavutustest. Aastakümnete taguste väljaannetega võrreldes erineb ajakiri nagu õõ ja päev. Ja mitte ainult välisilmes, selles, et must-valge (õigemini märdunudhalli) trüki asemel on värvitrükk, vaid ikka peamises – kaartide avaldamises. Kui Spordilehes ja teistes väljaannetes võis orienteerumisjuttu veeretada, siis kogu nõukogude perioodi jooksul ilmus lugijate ette justkui kogemata vaid paar ähmast must-valget kaarti-skeemi. Kaart oli ju salajane. /Kaartide kasutamise rangetest, mõne koha pealt aga absurdsetest eeskirjadest võib lugeda allakirjutanu artiklist Kõveraks väänatud Eesti: Pool sajandit meie maakaartide moonutamist ja salastamist ajakirjas Akadeemia, 2010, nr 7, lk 1182–1206/.

Spordi kajastamine tolleaegsetes ajalehtedes oli hoopis laiahaardelisem, sest enamiku lugusid kirjutasid alaga seotud inimesed, mitte kutselised ajakirjanikud nagu nüüd, kui nende (toimetuse) huvid piirduvad mõne alaga. Näiteks, 1985. a jooksul ilmus praeguse Postimehe palju väiksema mahuga eelkäija Edasi veergudel orienteerumisest artikleid kokku 11 lk praeguse ajalehe mahus ning Spordilehes 12 lk. Lugude all oli enamasti Vello Viirsalu, Arne Kivistiku, Lembitu Kuuse või Mati Poomi nimi. Veel 1996. a täitsid orienteerumist puudutavad artiklid kokku Postimehes 7 lehekülge ning vahepeal lõpetanud ja nimetatud aasta 1. aprillist uuesti ilmuma hakanud Spordilehes 16 lk, mõlemas peamine autor orienteerumisega tegelnud ajakirjanik Mati Kalve. Läks veel mõni aasta ja orienteerumine kadus leheveergudelt, seega avalikkuse silmist.

Kuid tegelik orienteerumiselu on palju rikkam kui seda suudab Orienteeruja näidata. Klubide igapäevatöö jääb enamasti tegijate teada ja hea, kui sellest kirjutab mingil määral kohalik ajaleht. Kahju, et meie tegevus jääb laiale üldsusele enamasti tundmatuks. Hea kui Eesti meistrid kusagil nimetamist väärivad. Meie interneti kodulehekülgi vaevalt tavainimene loeb. Nali naljaks, hakka või skandaale lavastama, et pildile pääseda.

Meie varasema arengu ja saavutused on järjekindla töö tulemusena kirja pannud orienteerumisajaloo **Grand Old Man Vello Viirsalu**. Tasub sirvida kasvõi tema Eesti orienteerumise sünd ja hiilgeaastad 1959-1970 (Eesti Entsüklopeediakirjastus, 2006, 456 lk) või vaadata OK Kape kodulehekülge (www.kape.ee/pages/orienteerumine/orienteerumisraamatud.php).

Aastad lähivad, vanemad tegijad tõmbuvad tagasi, nende asemel tulevad uued. Nii nagu muude eluvaldkondade nii ka spordi areng ja saavutused vajavad kirjapanekut ja talletamist. Säilitamist vajavad eelkõige kaardid, mis lisaks oma sportlikule eesmärgile on veel osa Eesti kartograafiapärastist,

mille hoidmine ja tutvustamine on saanud minu pensionipõlve hobiks. Hea, et EOLi koduleheküljel on kõik kaardid kättesaadaval, aga need väärivad veel hoidmist paberkujul, sest topelt ei kärise. Paarikümne aasta eest lõppes vahepeal korralikult töötanud hea süsteem – igast kaardist koguti näidiseksemplarid EOLi, et need aasta lõpul anda spordimuuseumile ja suurematele raamatukogudele. Ühelt poolt tingis seda trükiste sundeksplari esitamise nõue, teiselt poolt aga arusaamine säilitamise vajadusest. Muidugi oli seda kerge (odav) teha, sest enamasti trükiti need kaardivabrikus suure tiraaziga, mida sageli ei jõutudki ära kasutada. Kõige suurem paberkaartide kogu on Tartu ülikooli raamatukogus, sellele ja spordimuuseumi omale pani aluse Arne Kivistik. Seal on peaaegu täielik komplekt kuni 1996. aastani (kaasa arvatud). Uuematest kaartidest on vaid 10%. Teised kogud on hoopis vaesemad.

Ka praegu kehtib sundeksplari seadus 12. veebruarist 1997 (vt Riigi Teataja I 1997, 16, 259), mille „eesmärk on trükiste, ...kui rahvuskultuuri olulise osa täieliku kogu loomine nende bibliograafiliseks registreerimiseks... kättesaadavaks tegemiseks. Sellega tagatakse nende riiklik hoiustamine ja kaitse“. Sundeksplar tuleb loovutada trükistest, mille arv on üle 50, loovutab trükkija, kokku 8 eksplari – rahvusraamatukogule, Tartu ülikooli raamatukogule ja kirjandusmuuseumile (kõigile 2) ning Tallinna ülikooli akadeemilisele ja Tallinna tehnikaülikooli raamatukogule. Samas orienteerumiskaart ei vasta TTÜ spetsiifikale. Lisaks tuleb aga spordimuuseum.

Isevoolu teed minnes olukorda ei lahenda. Vähetulus on olnud allakirjutanu osa üksikutelt klubidelt või rajameistrilt kaarte nuruda. Seda peab tegema organiseeritult. On mitu võimalust – EOLi, klubide või kaardistajate kaudu. Siin on veel erisused – raamatukogudele on oluline kaart puhtal kujul (võib olla muidugi ka radadega, võistlusel kasutamata jäänud kaardid), spordimuuseumi peaks aga koguma radadega kaarte. Suurvõistluste puhul on Orienteerujas eliidi rajad peal, aga ka sama korra kõigi radadega kaart on (tulevikus) oluline teabeallikas. Kas praegu üldse keegi analüüsib radade vastavust erinevatele vanuseklassidele? Eksinud lapsi metsas paika pannes on vahel tekkinud mulje, et nende rada ei ole eakohane – KP on joonorientiirist kaugel mikroreljeefirikkas metsas, samas minusuguste poole sajandi pikkuse kogemusega (vähemalt 10 000 võetud KPd) vanurite rajal saab joosta mööda joonorientiire ja tulemuse määra suuresti raja pikkus. Meil jääb aastatega küll samm tõntsima, aga vaim vast mitte (vähemalt ise tahaks seda uskuda!). Siit palve rajameistritele – tehke iga suurvõistluse järel üks koondkaart spordimuuseumile. Meil kõigil on aegade jooksul jäänud kaarte ja mitte ainult kortsus või räbala laskunud eksemplare. Kasvõi üks kaart mingi raamatukogu täienduseks on tänuväärt annet.

/Kõrvalmärkuseks: möödunud sügisel rahvusraamatukogus Eesti kaartide näitust koostades ilmes, et seal ei olnud isegi paljusid Nõukogudeaegseid avalikkusele lubatud eestikeelseid seinakaarte, sest need trükiti Riias ja kaartide kui üldse kahtlaste asjadega suurt ei tegeldud. Juhuslikult oli mul mõned ülearused kogule anda/. Kui minu rehkendus on õige, siis EOLi andmebaasi järgi on meil ilmunud 1511 kaarti. Samas, praeguse kerge paljundusvõimaluse juures on paljud mingi kaardi laiendused. Kõigi kogumine oleks ideaal, mille poole püüelda, aga olulisem on iga uue plati esmakaart.

Kõigis eelnimetatud kogudes, välja arvatud spordimuuseum, olevate või puuduvate kaartide kohta saab vaadata elektronkataloogist. Mine raamatukogu koduleheküljele: www.utlib.ee (Tartu ülikooli raamatukogu) või www.nlib.ee (rahvusraamatukogu) ja ava E-kataloog ESTER. Seal on mitu valikuvõimalust. Kõige kiirem on autori järgi (kataloogi on kantud kõik kaardile trükitud nimed. Näiteks, Kalm K annab TÜ kataloogis 54, rahvusraamatukogu omas 13 kaarti. Võib ka pealkirja (kohanime) järgi otsida, aga mõne puhul tuleb lisaks kümneid kohalike priitahtlike priitsimeeste seltside põhjuskirju jt väljaandeid. Märksõna 'orienteerumiskaardid' annab tähestikulises järjekorras kogudes olevad kaardid, aga ka trükised, mille pealkirjas on sõna 'orienteerumiskaart'. Samas saab aga otsingut aastatega piirata. Kui ei ole kahju kaardist loobuda, siis võib julgesti minna kogusse ja see anda valvelauda, lisades annetaja nime. Muidugi võin mina vahendada, sest ma tunnen kõigi kogude kaardihoidjaid, kellele olen seni kaarte viinud.

Peale kaartide tuleks neile loovutada ka trükiseid, eriti suurvõistluste või juubelite puhul väljaantud raamatukesi. Päris paarileheküljelisi kogud avalikku kataloogi ei pane, aga suuremad on küll leitavad. Näiteks, ei ole paljusid päevakute brošüüre.

Veel ajaloo säilitamisest. Vaatasin läbi kõik klubide koduleheküljed. Neid on eriilmelisi, olnedes tegijate oskustest ja võimalustest. Igahel on midagi õppida. Enamikus on esile toodud klubi liikmete saavutused, korraldatud võistluste loetelu ja protokollid (viimased vahel EOLi omadega dubleerivalt). Mõnel on küll viimane info mitme aasta tagant. On ilusaid fotolehekülgi. Vähestel on aga seotud tekstina klubi ajalugu. Minu arvates on üldse parimad (tähestiku järjekorras) Ilvese, Kape, SRD, TA OK, Võru ja Westi koduleheküljed.

Kui me ise ei väärtusta ega teistele ei tutvusta enda tegemisi, siis kes teine seda ikka teeb. Loodan, et Jakob Hurda 123 aasta tagused sõnad ajalehest Olewik, mis on selle loo pealkirjaks, leiavad vastukaja ja tegusid.

2011.02.12

Otsus nr : 789 Kuulutada välja 2013.aasta EOL võistluste ja noortelaagri korraldamise konkurss ja kinnitada konkursi tingimused

Otsus nr : 788 Kinnitada 2011.aasta Eesti orienteerumisjooksu MN21 koondiste alused

Otsus nr : 787 Kinnitada Printcenter Eesti noorte orienteerujate karikasarja 2011 juhend

Otsus nr : 786 Kutsuda kokku EOL kevadine üldkogu ja kinnitada esialgne päevakord

Kutsuda kokku EOL-i kevadine üldkogu 27.märtsil 2011 Paides, algusega kell 10.00 ja kinnitada esialgne päevakord (vt lisa)

Otsus nr : 785 Kinnitada riigieelarvest 2012.aasta noortesporti toetuse alused esitamiseks EOL üldkogule

Otsus nr : 784 Kinnitada riigieelarvest 2011.aastaks eraldatud noortesporti toetuse jaotus

Otsus nr : 783 Kinnitada 52.Jüriööjooksu juhend

Otsus nr : 782 Kinnitada 2011.aasta EOL võistluste volinikud ja žüriide koosseisud

2011.01.19

Otsus nr : 781 Kinnitada arvates 01.jaanuar 2011 SI-kaartide ja EMIT kellade rentimise hinnakiri ja kord (vt.lisa)

2011.01.10

Otsus nr : 780 Kinnitada 2012.aasta EOL noortelaagri toimumispaigaks Pärnumaa, Jõulumäe ja korraldajaks OK West.

Reklaami avaldamise hinnad

1. Eesti orienteerumisvõistluste kutsete avaldamine (must-valge)

- suurus A7 5 EUR
- suurus A6 10 EUR
- suurus A5 20 EUR
- suurus A4 40 EUR

- 1.1. Korduskutse avaldamine -30%
- 1.2. EOL kalenderplaani võistlustele on võistluskutsete avaldamisel soodustus -25%

2. Reklaami avaldamine (värviline)

2.1. Sisemised leheküljed

- suurus A7 , 30 EUR
- suurus A6 , 60 EUR
- suurus A5 , 110 EUR
- suurus A4 , 210 EUR

2.2. Tagakülj

- suurus A4 , 300 EUR

2.3. Kordusreklaami avaldamine -30%

2.4. Eesti Orienteerumislidu liikmetele on oma reklaami avaldamisel soodustus -50%

3. Võistlusmaastike sulgemise teadete avaldamine on tasuta.

XXIV Ilves-3 SELGISE

29. aprill - 1. mai 2011.a.



Ootame teid kevadisele mitmepäevajooksule Ilves-3 huvitava orienteerumismaastikule Tartumaal Selgisel. Teretulnud on kõik orienteerumissõbrad, nii tippsportlased kui ka asjaarmastajad – osalejatele pakutakse radu erineva pikkuse ja raskusega.

Programm

Reede	29.aprill	16.00 Lühendatud tavarada 16.00 MN21 lühirada
Laupäev	30.aprill	11.00 Tavarada
Pühapäev	1.mai	11.00 Tavarada

Võistluse kõik 3 päeva on EOL edetabeli võistlused.

Maastik, kaart

Tüüpiline moreenmaastik, kus keskmised ja väiksemad künkad ning lohud on läbi põimunud erineva suuruse ja kujuga soodega. Maastik on väga vahelduva taimeistikuga. Maksimaalne kõrguste vahe 35 m. Peamiselt segamets, kus joostavus on väga varieeruv. Vähenenud teede ja radade võrgustik, rajad on kinnikasvanud ning nendel on mahakukunud puid. Metsaga on kaetud ligikaudu 90 % maastikust.

Eelnev kaart 2010004 Selgise. Kaardi autorid Kalle Kalm, Avo Veermäe, Madis Oras 2010 - aprill 2011, ca 50% kaardist on esmakatsusel.

Laste õpperada Kuna võistlusmaastik on väga raske ja tehniline, siis puuduvad seekord klassid MN8NR ja MN10NR. Lastele vanuses 8-11 aastat on planeeritud õpperada, kuhu kutsutakse orienteeruma lapsi koos korraldajate poolt määratud juhendajate saatel.

Õpperajale suunduvate gruppide suurused ja väljumisajad selguvad peale eelregistreerimist sõltuvalt osavõtjate arvust, avaldatakse stardi protokollis. Metsas ollakse orienteeruvalt kuni tund aega. Kui tahetakse minna rajale kellegi teise saatel, siis see tuleb lahendada avatud raja raames. Juhul, kui saatja (juhendaja) osaleb oma võistlusklassis, siis võib ta lapsega rajale

minna alles pärast oma võistluse lõpetamist. Paremusjärjestust ei selgitata. Osavõtuks on vajalik eelregistreerimine.

Klassid ja esialgsed rajapikkused (km)

	1 päev	2 päev	3 päev		1 päev	2 päev	3 päev
M21E	6	13	10	N21E	4,5	8	6,5
M21A	6	10	8	N21A	4,5	6	5,5
M21B	4,5	6,5	5,5	N21B	3,5	4,5	4
M12A	2	3	2,5	N12A	2	2,5	2
M12B	1,5	2,5	2	N12B	1,5	2,5	2
M14A	3,5	4,5	4	N14A	3	3,5	3,2
M14B	2	3	2,5	N14B	1,5	2,5	2
M16A	4,5	6,5	5,5	N16	3,8	5	4,2
M16B	3,5	4,5	4				
M18	5	8	7	N18	4	5,5	4,5
M20	6	10	8	N20	4,5	6	5,5
M35	6	10	8	N35	4,5	6	5,5
M40	5	8	7	N40	4	5,5	4,5
M45	4,5	6,5	5,5	N45	3,8	5	4,2
M50	4,5	6,5	5,5	N50	3,5	4,5	4
M55	4	5,5	4,5	N55	3,5	4,5	4
M60	4	5,5	4,5	N60	3	4	3,5
M65	3,5	4,5	4	N65	3	4	3,5
M70	3,5	4,5	4	N70	2,5	3,5	3
M75	2,5	3,5	3				
M8	1,5	1,5	1,5	N8	1,5	1,5	1,5
M10	1,5	1,5	1,5	N10	1,5	1,5	1,5

Kui võistlusklassi on registreerunud 1-3 võistlejat (v.a. N70 ja M75), siis viiakse võistlejad üks aste tugevama klassi. Ühendatud võistlusklassis toimub võistlus olenemata võistlejate arvust.

Avatud rajad: Registreerimata võistlejail on võimalik kõigil päevadel startida avatud rajale Võistlus toimub sarnaselt orienteerumispäevakuga - võistleja märgib raja ise pidekaardilt. Stardimaks 5 EUR, tasutakse sekretariaadis. Kasutusel SPORTident märkevis. Tulemused pannakse võistluskeskuses välja järgmisel päeval. 3. päeva tulemusi võimalik vaadata ainult OK Ilves kodulehelt.

Minirada: kuni 10 aastastele lastele avatud iga päev võistluskeskuses. Start: 1. päev 16.00- 18.00; 2. päev 11.00-14.00; 3. päev 11.00-14.00. Joostakse mööda tähistatud rada must-valge skeemiga. Raja pikkus on 0,5-1 km. Osalema oodatakse kuni 10-aastasteid lapsi, abi rajal on lubatud. Tulemused ilmuvad järgmiseks päevaks, 3. päeva tulemused avaldatakse ainult OK Ilves kodulehel.

Märkesüsteem:

SPORTident märkesüsteem on kasutusel kõigis klassides. Võimalik on kasutada kõiki SI kaarte (k.a. 8 ja 9 seeria). SI-kaardi rent 1,5 EUR/päevas. Renditud SI-kaardi kaotamisel kompensatsioonitasu on 30 EUR.

Auhinnad: iga klassi parematele sõltuvalt osalejate arvust.

MN 12, 14, 8-11aastaste laste õpperada	2 EUR / päev
MN 16, 18, 20	4 EUR / päev
MN 60, 65, 70, M75, Avatud rada	5 EUR / päev
MN 21, 35, 40, 45, 50, 55	7 EUR / päev

Registreerimine:

On-line registreerimine <https://www.osport.ee> kaudu kuni 25. aprillini 2011. Registreerimistasu maksta Orienteerumisklubi Ilves arvelsdusarvele 1120086880 Swedbank.

Võistluskeskus:

asub Selgisel Vara vallas Tartumaal. Tähistus Tartu-Aovere-Kallaste maanteelt ja Tartu-Jõhvi maanteelt Pataste bussipeatus juurest.

Pesemine, toitlustamine, lasteaed ja parkimine

Võistluskeskuses on dušš, lasteaed ja puhvet.

Parkimine 1EUR/auto ühe päeva kohta.

Majutusvõimaluste info:

Põrandamajutuse ja toitlustuse soovist Pala Põhikoolis teatada hiljemalt 25.aprillil Monika Nõmm, tel. 52 15 690, monika@pala.ee; www.visitestonia.com

Korraldajad:

OK Ilves

Kodulehekülj: <http://www.okilves.ee/ilves3>

e-post: ilves3@okilves.ee

Peakorraldaja Lembit Vassil tel. 52 95 221

Peasekretär Meelike Pandis

Rajameister Kalle Kalm



JÜRIÖÖJOOKS – 52. orienteerujate öine teatejooks

AEG JA KOHT:

Laupäeval, 23. aprillil 2011 Keilas.

Mandaat, riietumine, pesemine – KeilaTervisekeskus

Võistluskeskus: Keila lauluväljak

AJAKAVA:

20.00 ringkäigu algus

21.30 ühisstart I vahetusele

RAJAD JA KLASSID:

Võisteldakse kahel erineval rajal.

I Põhirada: viieetapiline teatejooks,

võistkonna suuruseks on 5 võistlejat, neist kaks

naised. Kohustuslik jooksujärjestus M-N-M-N-M.

Arvestust peetakse järgmistes klassides:

Absoluutklass: kõik põhirajale registreerunud võistkonnad

Noored: Võistkonda kuuluvate sportlaste vanuse ülempiir on 18 aastat (s. 1993.a. ja hiljem)

Veteranid: Võistkonda kuuluvate sportlaste vanuste summa peab olema vähemalt 220 aastat ja üksiklilge mitte noorem kui 40 aastat

(s.1971.a. ja varem). Vanuste summa arvestatakse sünniaasta alusel.

II Harrastajate rada: kolmeetapiline teatejooks, võistkonna suuruseks on 3 võistlejat, neist üks naine. Kohustuslik jooksujärjestus M-N-M. Harrastajate rada on sama põhiraja I-III vahetuste rajaga.

Proloog-O (rahva)orienteerumise eesmärgil teha ringkäigu alguskohta jõudmine huvitavamaks ning kaasata linnaelanikke Jüriööjooksu üritusse. Raja läbinutele loosiahinnad.

KAART:

Kaart 1:10 000, h 2,5 m, seisuga suvi 2010, täiendused kevad 2011. Uus kaardistus. Kaardistaja Eduard Pukkonen. Eelmine kaart 2002035.

AUTASUSTAMINE:

Rändauhinna "Kalevipoeg kivi viskamas" saab aastaks enda valdusse absoluutklassi võitja võistkond. Iga võitja võistkonna liiget autasustatakse rändauhinna väikese koopiaga. Absoluutklassis autasustatakse esimest kolme võistkonda. Eraldi autasustatakse noorte ja veteranide parimat võistkonda, samuti harrastajate parimat võistkonda. Eriahindadega autasustatakse põhiraja iga etapi esimest lõpetajat.

REGISTREERIMINE:

Registreerimine hiljemalt 15. aprillil 2011 Osport.ee online teenuse kaudu (<https://osport.ee/>) või elektronposti aadressil info@kekrsk.ee.

OSAVÖTUMAKS:

Absoluutklass (s.h. veteranid) 35 EUR/võistkond, noored 20 EUR/võistkond. Harrastajad 21 EUR-i/võistkond. Osavõtumaks tasuda 15. aprilliks 2011. MTÜ Harju KEKRSK arveldusarvele a/a 1120078678 Swedbank.

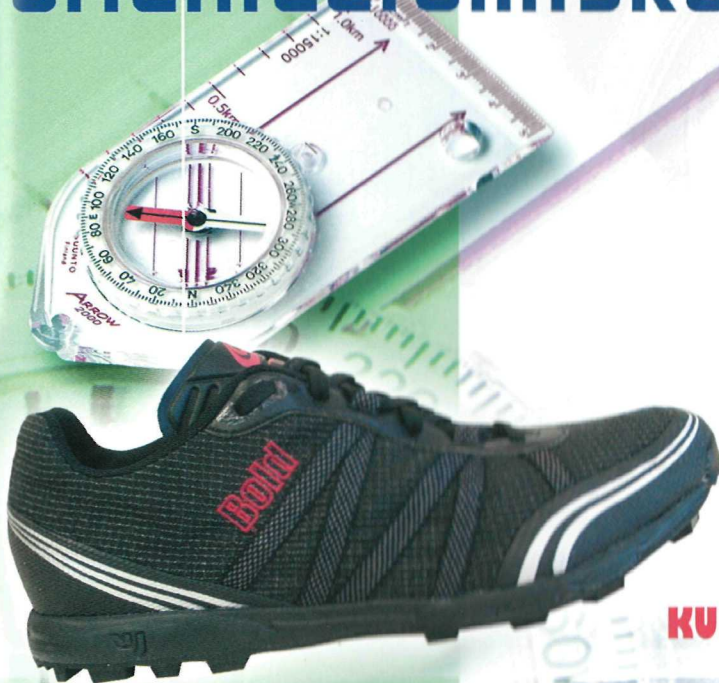
MUUD:

Lisainfo ilmub jooksvalt spordiklubi koduleheküljel: <http://www.kekrsk.ee>

KORRALDAJAD:

Eestimaa Spordiliit Jõud, Eesti Orienteerumisliit, Keila Linnavalitsus, Harjumaa Spordiliit, MTÜ Harju KEK rahvaspordiklubi. Peakorraldaja: Andrus Sipsaka, 56 497320, andrus@viinavabrik.ee
Rajameister: Eduard Pukkonen
EOL volinik: Jaanus Reha

orienteerumiskauba osaühing



NAASTARID,

SÄÄRISED,

KAITSEPRILLID,

ABIVAHENDID

NII TIPPTEGIJALE

KUI HARRASTAJALE

Muuk Tallinna neljapäevakulil ja hooaja suurematel võistlustel.

jalas

OLWAY

SPORT

HEA VARUSTUS TAGAB RAHULOLU

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



UUDIS
Proovi
seiklus-
sporti iizi
rajal

WWW.XDREAM.EE

24. aprill Tallinn, Vabaduse väljak

5. juuni Rõuge

30. juuli Orissaare

3. sept Valgehobusemäe

SEIKLUSSARI

ACE XDREAM

3-LIHKMELISED VOISTKONNAD
JOOSTES, RATASTEL, KANUUGA

Peasponsor:

ace Logistics

Suursponsorid:



Sponsorid:

SALOMON

PRINTCENTER

