

Orienteeruja

NOVEMBER 2011 n. 4/126

Orienteerumine
BELGIAS

Sixteni **PRONKSINE** jooks

Motovarju-
orienteerumine

INTERVJUU
Maret Vaheriga

Motivatsioon ja
eesmärkide
püstitamine



TALV VÕIB TULLA

SALOMON SPIKECROSS 3 CS



Salomon pakub tõsistele jooksjatele üllmat talvist võistlusjalatsit.

Salomon, innovatiivne mäespordi kaubamärk, tutvustab kõige eesrindlikumat saadaolevat talvist võistlusjalatsit, mille väljatöötamisel ja testimisel lõi kaasa rahvusvaheline Salomon Trail Running Team.

Spikecross 3 on täiesti uus lähenemine halva ilma jalanõude valmistamisele. Radikaalsed karbiid-otstega naastud ja väga agressiivne sakiline muster haaravad ka jäisest rajast justkui künistega. Voolujooneline, keevitatud pealiskonstruktsioon on üks kergemaid maastikujalatsitel kasutatavatest. Kuigi karbiid-naastud eristavad Spikecross'i visuaalselt kõigist teistest maastikujalatsitest, on tal varuks veel mitmeid omadusi, mis ta talviselt jäistel radadel särama panevad.

Unikaalne lahendus on ka Climashield™ membraan. Kogu jalga ümbritseva kesta asemel on see membraan ainult jala esiosa ja keele peal. "Kõik meie tiimi jooksjad eeslitavad hingavust ja kiiret kuivamist täielikule veekindlusele," seletab Jeff Dill, Salomon Running tootejuht. "Tegemist on ju tippjooksjatega ja täiesti suletud jalats läheks seest lihtsalt liiga kuumaks, nii et tegelikult püsivad su jalad kuivematena. Lisaks aitab vähesem materjalikasutus ka kaalu madalana hoida. Nii saame jalatsi, mis kaitseb sind külma lume ja niiskuse eest ilma kaalu ja hingavust ohverdamata."

Nii Spikecross kui tema vend Speedcross on saanud ka uue ja veidi madalama sisetalla, mis oli samuti jooksjate soov, et tagada tasakaalustatum jõuülekanne igal sammul. Täiend kergest konstruktsiooni veel Quicklace™ ühe-nööri paelte mugavuse ja töökindlusega, ning saadki puhtaverelise talvise võistlusmasina, mida me tunneme nimega Spikecross 3 CS.

PRINTCENTER

Orienteeruja

SISUKORD

- 4 Lühiuudised
- 6 EST-LAT liiga
- 7 XXIII Suunto Games
- 9 2011 Vaude Bike Xdream
- 10 KoKu Jooks
- 11 Sixteni pronksine jooks
- 14 TAOK rogain
- 16 Intervjuu Maret Vaheriga
- 20 Rajaanalüüs
- 22 Hooaja analüüs
- 24 Orienteerumine Belgias
- 27 Sissejuhatus suusa- o hooaega
- 30 Motovarjuorienteerumine
- 32 Rattaorienteerumise EM
- 34 Ratta- o hooaja kokkuvõte
- 35 Ajalugu: 37 maavõistlusaastat
- 38 Motivatsioon ja eesmärkide püstitamine
- 40 Baltic Junior Cup
- 42 Orienteerumistreening harrastajatele
- 43 Liis Johansonil päevik
- 44 Mis ma sellest suvest kaasa võtsin?
- 46 Kõrvalseisja nõuanded
- 48 Rajameistrivõistlus
- 50 Esimene suundsuusatamise rada
- 51 Juhatuse otsused

Kaanepeilt: Priit Vösupärg, töötlus E-M Truusalu

Järgmine number ilmub 2012. aasta märtsis

Väljaandja:	Eesti Orienteerumislit; www.orienteerumine.ee
Peatoimetaja:	Eva-Maria Truusalu, tel 50 47 763 evamaria.truusalu@gmail.com
Toimetus:	ajakiri@orienteerumine.ee 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 2012. aastaks 10 €

Toimetusel on õigus kirju ja kaastöid nende selguse huvides toimetada ja lühendada. Kaastöid ei retsenseerita ega tagastata.

Toimetus ei vastuta kuulutuste ja reklaamide sisu eest.

Ajakiri Orienteeruja ilmub 4 korda aastas

Kes ja kuidas mõõdaks meie tublidust?

Eesti Orienteerumislitide juhatus on alati olnud arvamusel, et orienteerumise võistlused ja -päevakud peavad olema hästi korraldatud ja atraktiivsed, sest vaid nii on võimalik saavutada piisava arvu uute harrastajate värbamine, mis tagab meie spordiala jätkusuutlikkuse. Värske näide meie pingutustest võistluste korraldustaseme tõstmisel on lõunanaabritega ühine Eesti-Läti liiga projekt, mille raames hakkab näiteks juba kujunema standardiks online jaamade kasutamine toeks spikerile ning vaheaegade ja tulemuste jooksev kajastamine internetis.



Selleks, et anda hinnang kodumaiste võistluste korraldustasemele, on vaja võrdlusmomenti mujal maailmas tehtavaga. Lätimaal on sel aastal käidud korduvalt ja seal kogetust teeksin järelduse, et me ei jää oma üritustega naabritele milleski alla, pigem vastupidi. Muidugi tuleb tunnistada, et võitluses Baltikumi suurima ja atraktiivseima mitmepäevajooksu positsiooni pärast on juba kaua ja pika edumaaga juhtimas Kāpa 3päevajooks. Kuid väikeses riigis on suureks ohuks aktiivsete eestvedajate väsimine, kellele tihti peale ei ole vääriisi asendajaid kusagilt võtta. Sel põhjusel ei julgeks küll ennustada, et Kāpa edulugu on igavene.

Nende ridade kirjutamise ajal olen osaline 44. legendaarsel orienteerumistuulil Höst Öst (www.wwop.se), mida korraldab maailmakuulus orienteerumismisjonär Peo Bengtsson (78!). Kolme nädala jooksul on orienteerumise guru reipal juhtimisel võimalik võistelda 15 riigis ja saada kirja 28 stardikorda. Nõrganärvilistel on võimalik liituda seltskonnaga ka vaid nädalaks või paariks mõnel vabalt valitud reisilõigul. Kokku jookseb tänavusest reisijate nimekirjast läbi enam kui 160 nime. Hetkel on kahe bussiga seltskond teel Egerist Ungaris Smederevska Palankasse Serbias. Neli starti kolmes riigis on selja taga ja hea on olnud nentida, et meil korraldatavad klubivõistlused ja -treeningud kannatavad auga välja võrdluse selliste arenenud o-riikide nagu Taani ja Tšehhi analoogidega. Värske kogemus Ungari 2päevajooksult on aga selline, et seal oli igal sammul tahtmine korraldajatele nõu anda, kuidas asju paremini ja kaasaegsemalt teha. Ei kujutanud ise varem näiteks ettegi, et võiks korraldada 900 võistlejaga 2päevajooksu, kus osaleb arvukalt välismaalasi 7 riigist selliselt, et võistluskeskuses ei ole sõnagi informatsiooni üheski muus keeles peale ungari ning seegi lehvib kahel A4 lehel tuule käes, kleplindiga kahe nõõri vahele tõmmatuna. Stardi edasilükkamine (esimesel päeval poole tunni võrra) on sealkandis pigem reegel kui erand – sellest räägib kangekaelselt püsiv komme väljastada stardiprotokollid mitte stardikellaegadega, vaid minutites stardi null-ajast, mida on siis ju vajadusel mugav kiiresti muuta. „Kõigesõjatest“ rahumeelne ja sõbralik orienteerujate pere seedis kõike seda ja paljut muudki stoilise rahuga, kuid mulle meenus sellega seoses, et tipporienteerumises ei ole ungarlastel juba ammu ühtegi kaalukat tulemust ega arvestatavat tegijat. Need asjad on aga omavahel seotud.

Põhjalikuma ülevaate 15 Euroopa riigis toimuvast saan anda EOLi Üldkogul, 19.–20. novembril Otepääl, kus klubide esindajatel on taas käes aeg analüüsida tehtut ning anda Eesti orienteerumise juhtimisele oma hinnang muuhulgas uue juhatus ja presidendi valimistel.

Ajakiri Orienteeruja – kellele ja milleks?

Hoiate käes tänavuse aasta viimast ajakirja numbrit, mis on ühtlasi ka praeguse peatoimetaja viimaseks numbriks. Järgmisel aastal peab keegi teine ohjad haarama, kuna ise asun veel vastutusrikkamat tööd tegema – pisipere eest hoolt kandma. Pärast aastast töökogemust tahaksin mõningaid mõtteid jagada, mis puudutavad põhiliselt ajakirja tulevikku.

Kõigepealt tahaksin tänada lugejaid, kellele poleks ajakirjal mõtet, ning kõiki kaastöö tegijaid, kes on rõõmuga huvitavaid artikleid kirjutanud.

Orienteerujate ajakiri on ühe väikese seltskonna hobiajakiri. See eksisteerib, kuna meile meeldib lugeda üksteise tegemistest, teada saada, kuidas teised mõtlevad ja treenivad, kuidas läheb koondislastel, mida teevad võsaragistajad väljaspool võsa jne. Kõik on väga ilus, kuni selleni, kui tuleb leida kirjutajaid. Millegipärast peetakse normaalseks, et peatoimetaja töö ongi inimeste kirjutama veenmine ja mangumine. Leian, et peatoimetaja põhitegevus ei peaks olema kirjutajate nuiaga tagaajamine, sest tema on ainus vastutav isik. Ajakiri olgu kõigi orienteerujate ühine töö, sest kui pole kirjutajaid, siis ka lugejaid ja ajakirja tulevikku. Vägisi tekib küsimus, kui väga me ikka tahame oma ajakirja alles hoida?

Loodan, et igäüks leidis selle aasta ajakirjadest endale huvipakkuvaid teemasid, kuivõrd mulle endalegi oli huvitav neid lugejateni tuua. Selleks, et toimetus saaks tulevikus oma tööd veelgi paremini teha, palume täita lühikese tagasisideankeedi, mis on leitav www.orienteerumine.ee/ajakiri.

Kohtumiseni metsaradadel,
Eva-Maria Truusalu



EOLi 2012. aasta seinakalendri fotokonkursile laekus 7 võistlustööd, mille seast valis kunstikriitiline žürii välja võitja. Võidufoto autor on Ruth Gutmann, kes saab auhinnaks 2012. aasta seinakalendri. Täname kõiki osavõitjaid!

Suusaorienteerumine olümpiale!?

Sotši, 2014, olümpiamängude suusastaadion, suusaorienteerumine. Kas see tähendab, et suusa-o on varsti olümpiaala? Võib-olla.

IOF-i asepresident Leho Haldna käis oktoobri lõpus koos Vene orienteerumislüüdi esindajaga Vene Olümpiakomitee presidendi jutul plaaniga korraldada nädal või kaks enne olümpiamängude avatsereemoniat murdmaa- ja laskesuusatamise Olümpiastaadionil suusa-o MK-etapp. Siiski on asjaajamised olümpiamängudega seoses aeglasel - varaseim aeg, kui suusa-o võib olümpiaalaks saada, on 2022. aasta. Sellele vaatamata on võimalus olümpiamelusel kaasa lüüa suusa-o populariseerimisele kasulik.

Eesti Orienteerumisliidu presidendina jätkab Urmas Klaas

Otepääl toimunud Eesti Orienteerumisliidu Üldkogu valis täna alaliidu uued juhid järgneva kaheks aastaks. EOL presidendiks valiti ühehääselt tagasi Urmas Klaas. Juhatuses jätkavad eelmisest koosseisust Raul Hindov, Peep Otstavel Sixten Sild, Jaan Tarmak ja Alar Assor ning uute liikmetena lisandusid Markus Puusepp, Timmo Tammemäe ja Eduard Pukkonen.

Uue juhatuse olulisemad eesmärgid järgmisel aastal on jätkata käivitatud Eesti-Läti liiga arendamist ning tagada ala harrastajaskonna stabiilne juurdekasv. Rahvusvahelisel tasandil on suuremateks väljakutseteks rattaorienteerumise MM-võistluste korraldamine 2013. aastal Rakveres ja MK-etappide korraldamine 2012. aastal Värskas.

Orienteerujad valisid Aasta Tegijaks Hiiumaa Orienteerujate Klubi

Eesti Orienteerumisliit tegi Otepääl kokkuvõtteid lõppevast aastast. Võistlushooaja parimateks saavutusteks olid Eesti meeskondade kolmikvõit rogaini EM-il, kus kulla teenisid Silver ja Rain Eensaar, hõbeda Andreas Kraas ja Erik Aibast ning pronksi Karli Lambot, Rait Pallo ja Tõnu Lillelaid ning orienteerumisjooksu naiskonna – Grete Gutmann, Liis Johanson, Annika Rihma - 6. koht MM-teates.

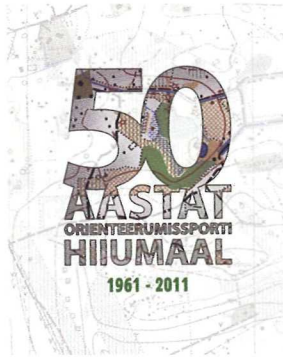
Aasta Tegijaks valiti Hiiumaa Orienteerujate Klubi, millel täitus 50. tegevusaasta.



Parimateks sportlasteks erinevates distsipliinides valiti:

parim mees orienteerumisjooksus - Olle Kärner,
parim naine orienteerumisjooksus - Annika Rihma,
parim rattaorienteeruja - Tõnis Erm,
parim suusaorienteeruja - Daisy Kudre.

Raamat Hiiumaa orienteerumise ajaloost



Septembris Eesti pika raja meistrivõistlustel ja Hiiumaa 50. karikavõistlustel käinud said sealt kaasa ilusa trükise – *50 aastat orienteerumissporti Hiiumaal* (koostaja Hiiumaa Orienteerujate Klubi president 1993. aastast alates Eda Tärk). 60leheküljelises värvitrukis raamatukeses meenutavad 7 hiidlast kuidas 1961. a alustati, kes olid eestvedajad ja kuidas ala edaspidi arenes. Raamatu põhiosa

moodustab aga statistika – karikavõistlused, neljapäevakud (neil algab täpne arvestus kõigi osavõtjate kohta juba arvutiteelsest ajast – rajooni kunagine spordijuht Arvo Rist on startinud 683 korda!), Eesti (ka veteranide ja noorte), spordiühingu Jõud ja koolinoorte meistrivõistluste medalivõitjad, hiidlaste paremad kohad Eesti edetabelis ja suurvõistlustel, hiidlaste edetabelite parimad jne. Kui paljudel maakondadel või vanematel klubidel on nii täielik arvepidamine? Väljaannet rikastavad fotod. Viimase 5 aasta kohta on see juba kolmas raamat saare orienteerumise ajaloost. Eelnevad olid: Tiit Kerves. *Orienteerumiseljapäevakud Hiiumaal 30* (23 lk, 2007) ja Eda Tärk ja Indrek Reitalu. *Hiiumaa Orienteerujate Klubi 20* (46 lk, 2008).

FOTO-O

Eelmises ajakirja numbris ilmunud foto-o ülesandele laekus ülesande koostajatele kaheksa lahendust, millest kaks tabasid naelapead. Võitjateks on **Raid Vellerind** ning Baltic Junior Cup-il osalenud noorte koondislaste seltskond, kuhu kuulusid **Taavi-Kalle Kiisler, Kenny Kivikas, Rando Marrandi, Raido Mitt, Rene Post, Alexandr Shved ja Tauno Tiirats. Auhinnaks on Orienteeruja 2012. aasta tellimus. Önnitleme!**

Pjedestaali madalamatel astmetel oli ühe eksimusega viis osalejat ning ühel korral oli kaks möödalasku. Kolmel korral sai komistuskiviks punkt nr 2, mis oli ka tagasiside järgi kõige keerulisem paika panna. Kahel korral sai saatuslikuks 10. punkt ning ühel korral eksiti punktidega 7 ja 8.

Antud ülesande lahendamisel oli väga suur eelis neil, kes on sarnastel kaartidel sprinti jooksnud. Väga oluline oli teada, missuguseid

objekte sprindikaardile kantakse ja missuguseid mitte. Samas ei tohtinud unustada ka loomingulist lähenemist, sest teatavasti interpreteerib iga kaardijoonistaja maastikku erinevalt ning igaühel on oma spetsiifiline käekiri. Samas nendivad allakirjutanud, et antud kaardil on päris palju vigu, mis on ehk ajahätta jäänud kaardistaja apsud. Kuigi mõned punktid said esialgu planeeritud kohast ümber tõstetud, ei õnnestunud vältida kõiki kaardi vigu, mis lahendamise keerulisemaks võisid teha. Näiteks kaardil 3. punkti taga oleva puude rea puudumine maastikul on „nii elementaarne“, et seda ei märganud fotogaaf, punktipanija ega ülesande kontrollija. Õnneks vastanud lahendajad sellega ei eksinud.

Täname kõiki lahenduste saatjaid ning neid, kellele ülesanne parajat peavalu tekitas! Õigete vastustega kaart on üleval www.orienteerumine.ee/ajakiri.

Lauri Sild ja Kristo Heinmann.



Nike Winter Xdream 8 toimub Kõrvemaal

15. jaanuaril saadab kaheksas Nike Winter Xdream kolmeliikmelised võistkonnad Põhja-Kõrvemaa künklikule maastikule ülesandega koguda kontrollpunktid **15 mäe tipust ja 15 oru põhjast**. Lisaks kontrollpunktidele on rajal ka üks lisäülesanne.

Auhinnafondis on traditsiooniliselt **2000 euro väärtuses spordivarustust**. Eelmine aasta oli esimene kord, kui võistlus võideti suuskadel. Mäe tippudes ja oru põhjades asuvad punktid annavad sel aastal teatava eelise jooksjatele, kuid samas pakub Kõrvemaa Matka- ja Suusakeskuse radadevõrk mitmeid häid variante suuskadel (või õhukese lume korral rattaga) liikumiseks.

Rootsi meistermeeskond tühistati

18. septembril toimunud Rootsi MV-I teateorienteerumises tuli meeste põhiklassis esialgu võitjaks Rehns BK meeskond koosseisus Jesper Lysell, Jonas Vytautas Gvyldis ja Jerker Lysell. Pea kuu aega hiljem, 12. oktoobril, tühistas Rootsi Orienteerumislüüsi (SOFT) 38-aasta vanuse klubi esimese teatekulla, kuna teist vahetust jooksnud leedulane Gvyldis oli osalenud samal aastal ka Leedu MV-I teateorienteerumises. Rootsi reeglid aga mitme riigi MV-I samal distantsil võistlemist ei luba. 7ndana meesteklassis finišisse jõudnud meeskonna liige Andres Holmberg jooksis septembri alguses I'veitsi teatemeistrivõistlustel, kuid meeskonna kolmas liige jättis startimata ja tulemust ta kirja ei saanud. Selle tõttu jäeti tema võistkond diskvalifitseerimata.

Rehns BK on tühistamise vaidlustanud, öeldes, et enne võistlust küsisid nad SOFT-lt luba, kuid ei saanud selget vastust. Samuti leiab Rehns BK esindaja, et tähtis on ka see, et Leedu MV-I ei esindanud Gvyldis oma orienteerumisklubi, võidu tõi ta autopoe nime kandvale meeskonnale. Konkurendid protesti ei esitanud, uurimise algatas võistluste korraldanud klubi.

Rootsi MV-I tühistati samal põhjusel kokku 4 võistkonda – lisaks M21E võitjale ka M20E teise koha saavutanud võistkond, mille liikmeks oli andekas Hispaania orienteeruja Andreu Blanes.



Eesti-Läti orienteerumisliiga esimene hooaeg



CRAFT

Orienteerumiskauba OÜ

MARKUS PUUSEPP, SIXTEN SILD

6

Jaanuaris Lätis Aluksnes suusaorienteerumisega alanud EST-LAT liiga esimene hooaeg kestis kaheksa kuud ning lõppes septembri viimasel nädalavahetusel traditsioonilise suurvõistluse XXIII Suunto Gamesiga. Pikka hooaega mahtus võistlusi kolmelt orienteerumisalalt nii ühel kui teisel pool Eesti-Läti piiri: kaks nii suusaorienteerumises kui rattaorienteerumises ja kaheksa orienteerumisjooksus.

Projekti käivitades uskusid mõlema riigi alaliidud, et piiriülene orienteerumisliiga muutub hetkega menukaks ning meelitab orienteerujaid automaatselt üle piiri, kuid vähemalt esimesel hooajal see veel hästi ei õnnestunud. Meeldivaks erandiks olid suusaorienteerumisvõistlused Aluksnes ja Holstre-Pollis, mis tõid kohale rekordilise arvu osalejaid ning pakkusid uut kvaliteeti

mõlema riigi meistrivõistluste korralduses – üks Norras EMil pealtvaatajana viibinu võrdles EMVi lühi- ja tavaraja läbiviimise taset just nimetatud üritusel nähtuga.

Rattaorienteerumise kitsale kandepinnale esimene liiga hooaeg veel olulist laiendust ei toonud, iseäranis väheseks jäi osavõtt Smiltenes toimunud Läti MVil ning pigem just lätlaste endi poole pealt. Korraldajad olid jällegi teinud ära tubli töö, kuid kõik potentsiaalsed osalejad millegipärast esialgu tuld ei võtnud. Loodetavasti aitavad elavnemist tekitada järgmisel aastal Värskas ja Rāpinas toimuvad MK-etapid ning ületuleva hooaja maailmameistrivõistlused Rakveres.

Orienteerumisjooksu võistluste osavõtjate arv kokku ca 200 ja 1500 vahel. Sel aastal üsna teravalt esile tulnud üldine osalejate arvu vähenemine nädalalõpuvõistlustel andis ka siin tugevasti tunda ja loodetud suurt invasiooni naabrite juurde ei toimunud. Üheks olulisemaks põhjuseks oli kindlasti inimeste majanduslike võimaluste kahanemine ja veidi kaugemal toimuvate võistlustega kaasnevad tavalisest suuremad kulud. Eesti-Läti projekti eelarvest rahastatav ja osalejatele tasuta busitransport ei pakkunud samas aga enamusele

huvi, nii et kindlasti ei saa majanduslikku seisut ainult takistavaks faktoriks pidada. EOLi ja OK Võru juhatuse esimehe Sixten Silla arvates ei ole veel paljudes klubides liigaasja korralduskult vedama saadud – lihtsalt läheb aega enne kui see omaks võetakse. OK Võru liikmed olid ühed aktiivsemad ja suurearvulisemad liigas osalejad ning kes proovis, see ei kahetsenud – joosti valdavalt uut ja huvitavatel maastikel, tavapärasest tugevamas konkurentsis, sõlmiti rohkesti uusi tutvusi lõunanaabritega.

EOLil ja LOFil lasub enne jaanuaris algavat uut hooaega (vt liiga kalendrit) ülesanne selgitada välja täpsemad põhjused, mille tõttu möödunud hooaeg osalejatele loodetud määral atraktiivne polnud ning püüda 2012. aastal vajakajäämisi kompenseerida, seda küll juba suuresti paikapandud kalendri piirides. Plaanis on küsitlus nii üksikutele võistlejatele kui klubide juhtidele mõlemal pool piiri, et selgitada välja soovid ja ootused kõigile meelepärasema liiga arendamiseks.

Eesti Orienteerumisliit ja Läti Orienteerumisföderatsioon kutsuvad kõiki uuel hooajal Eesti-Läti orienteerumisliigas osalema!



”
Projekti koordinaator Markus Puusepp:

Ootused ja lootused liiga osas olid hooaja eel kõrged ning võistluste korraldajaid otsides rõhusime finantsilise poole kõrval peamiselt just enneolematule osalejate arvu kasvule. Vahel sigines selles osas küll kahtlusi, kuid suusaorienteerumisvõistluste edu süstis veel enne lume sulamist lootust, et uus ajastu Eesti ja Läti orienteerumises on alanud. Tagantjärele on nüüd natuke piinlik mõnele korraldajale otsa vaadata, sest väljahõigatu asemel registreerus kordi vähem huvilisi. Liiga projekti koostamisel on selle eestvedajad olnud oluliselt optimistlikumad, kuid eks see ole tagantjärele tarkus. EOLi ja korraldajate vahelise lülina oli minu ülesandeks leida koos korraldajatega

parimad võimalused projekti poolt pakutavate võimaluse kasutamiseks, neid projekti ja EOLi nõuetest teavitada ja juhendada, võistlusi reklaamida jpm paberitööd, kuid mitmel juhul leidsin end tegelemas ka kaartide ja radadega või hommikul vara punkte metsa viimas. Hommikul seitsme ajal punkte metsa viia on lahe, aga seda pole teps mitte samal kellaajal kaartide vormistamise lõpetamine.

Klubidega suhtlemine ei kulgenud mitte alati hästi – kord minu, kord korraldaja süül. Näiteks ei sujunud ühe korraldajate projektist tuleneva lisakohustusena pea ükski kord võistluste-eelse orienteerumisõppe korraldamine, kuigi toimivate näidete põhjal võiks soovitada seda iga võistluse juurde. Ühe inimese tööga on lihtsal rajal võimalik rõõmu ja indu süstida kümnetesse lastesse. Väga suure kasuteguriga tehing, kuid kahjuks jääb klubidel üks inimene alati puudu.

Ootan huviga 2012. a hooaja lähenemist ning huvitavaid väljakutseid nii koordinaatori kui vahel harva ka sportlase rollis.



Markus Puusepp õpetab Põltsamaa kooliõpilastele kompassi ja kaardi kasutamist Tartu Kevadel.

© MÄRIS STABIŅŠ



Liiga neljas osavõistlus- Läti MV sprindis. Pildil Arturs Pauliņš.

Eesti-Läti orienteerumisliiga kalender 2012

Suusaorieenturumine

14.-15.01	Madonas Kauss	Madona, Läti
11.-12.02	EMV sprindis ja tavarajal	Kadaja, Põlvamaa

Rattaorieenturumine*

12.05	EST-LAT liiga MTBO	Vapramäe, Tartumaa
21.-22.07	EST-LAT liiga MTBO	Jõulumäe, Pärnumaa

Orieenturumisjooks**

28.-29.04	Ilves-3	Tündre-Lilli, Viljandimaa
05.-06.05	Aronas Kauss	Madona, Läti
01.-02.06	EOL Open ja EMV lühirada	Valga/Valka ja Rutu mäed
30.06-01.07	Kapa 3-päevajooks	Läti
11.-12.08	XXIV Koprakarikas	Lajavangu, Põlvamaa
25.-26.09	EMV sprint ja Peraküla 2012	Haapsalu/Dirhami

* lisandub võistlus Lätis

** kalender võib täieneda võistlustega Lätis

Lisainfo ja punkt tabel www.orienteurumine.ee/estlat

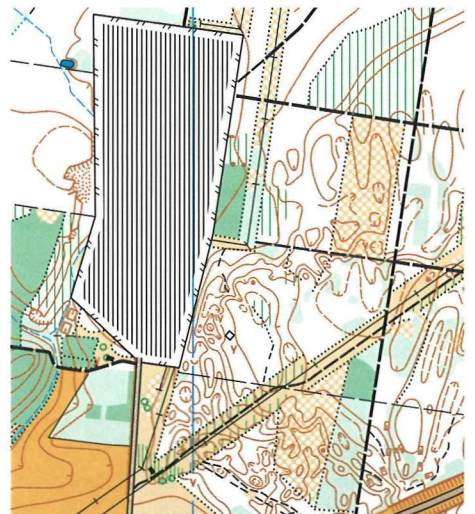
XXIII Suunto Games – peakorraldaja mõtisklus

SIXTEN SILD

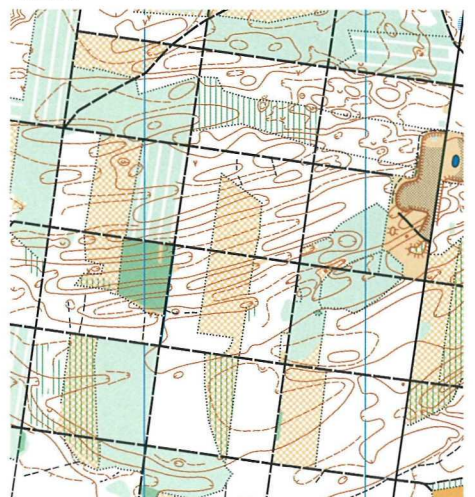
Eesti-Läti liiga võistluste planeerimisel eelmisel talvel istusid meie ja lõunanaabrite korraldavate klubide esindajad Aluksnes koos ja püüdsime muuhulgas prognoosida tänavuste liigavõistluste osavõtjate arvu. Olin tookord esimese hooga seltskonnas kõige suurem optimist ja pakkusin kõigile osavõistlustele suuremat osavõtjaskonda kui teised. Suunto Gamesi kui finaaloõistluse kohta pakkusin näiteks tuhandet osavõtjat. Uskusin liiges tuhinas, et kui „tavalise SG“ osavõtjaskond on olnud vahemikus 600–800 inimest, siis ühine liiga toob kindlasti juurde 200–400 lätlast. Teised diskussioonis osalenud olid oma prognoosides märksa tagasihoidlikumad ja prognoosides tabelisse kirjutasime lõpuks 800. See oleks ka üsna täpselt täitunud, kui tegelikule tulemusel – 750 osalejat – oleks lisandunud Eesti ja Läti noortekoondised, kes paraku samal ajal Rootsisis Baltic Junior Cupil võistlesid. Lisaks noorte paremikule olid puudu ka mõned täiskasvanute tipud, kes võistlesid samal ajal MK-etappidel Tšehhis.

Korraldajaid see väga ei kurvastanud, sest vaatamata esimese päeva WRE-staatusele on Suunto Gamesi näol tegemist eelkõige lahtise võistlusega kõigile vanuse- ja tasemeklassidele, mille staatust on EOLil koos korraldanud klubidega ja peasponsoriks oleva Suunto OYga õnnestunud juba 23 aastat hoida tasemel, mis teeb sellest igal aastal ühe osavõturohkema võistluse Eestis.

OK Võrulle oli tänavune SG juba viies kord seda korraldada. Tänavune erines kõigist eelmistest eelkõige parema läbitavusega ja tehniliselt lihtsama maastiku poolest. See-eest oli tegemist orieenturujatele täiesti uue maastikuga, mis on ju ka omaette väärtus. Maastiku valimisel võistlusteks pidasimegi seda fakti väga oluliseks, samuti seda, et mets on valdavalt väga hea joostavusega. Varasema kaardi puudumise tõttu keegi väga täpselt ette ei kujutanud, milline on uue maastiku tehnilisuse aste, võisime seda ainult aimata, kuid lõplik selgus saabus ikkagi alles siis kui kaardistaja selle kaardistanud ja digitaliseerunud oli. Selgus, et maastik on oodatult hea ja väga hea läbitavusega, suures osas detailidevaene ja tasane, kuid sisaldab mitut üsna põnevat reljeefipesa ja pakub kohati kuni 25meetrisid kõrguste vahesid. Üks tähelepanuväärne iseärasus oli veel: kuna tegemist on tervenisti riigimetsaga, siis katab seda harjumatuult ulatuslik korrapärane sihvõrk ning sealjuures on need sihid suuremalt jaolt taimeistikuvabad ja lausa autoga sõidetavad. Rajabrigaadi tööd see muidugi hõlbustas, kuid muutis keeruliseks paarajameistri ülesande pakkuda paljudes klasisides võimalikult tehnilisi radu. Minu hinnangul tuli Markus Puusepp selle ülesandega väga hästi toime ja ta pigistas maastikust ja kaardist välja maksimumi. Kasulike nõuannetega abistas teda sealjuures IOFi nõustajana tegutsenud Leho Haldna. Võistluse ajal ja hiljem kuulnud arvamused kaardi ja radade teemal olid üsna



Kunagine "Järvere Karu" tööstusala, mille kujutamiseks kasutatud leppemärk "püsivalt keelatud ala" ei olnud kahjuks mõnele võistlejale takistuseks.



Sihivõrgustik

mitmekesised. Kuulda võis nii kiitvaid, leplikke kui ka kriitilisi kommentaare. Kuna Suunto Games on enamasti pakkunud tehniliselt keerulisemaid maastikke, siis olid paljudele tänavused kiired ja suures osas lihtsad rajad veidi ootamatud. Ja kui ootused tegelikkusega kokku ei lange, on tulemuseks kas pettumus või meeldiv üllatus, sõltuvalt sellest, kas tegelikkus osutus ootusest halvemaks või paremaks. Kogenud orienteeruja oskab võistluse eel avaldatavast infost välja lugeda üsna täpse pildi eesootavast – seda aitavad teha maastikukirjeldus, kaardinäidised, radade parameetrid ja sama piirkonna teistelt maastikelt varem saadud kogemused. Nii ka seekord. Kogu avaldatud info rääkis üsna selget keelt, et tegemist tuleb suurte kiirustega – mida muud oodata hea nähtavuse ja läbitavusega ning arenenud sihvõrguga suhteliselt tasaselt maastikult. Tegelikult selliseks kujuneski ja võitsid eelkõige kiirete jooksjatena tuntud orienteerujad. Sealjuures ei tohtinud suurel kiirusel endale ühtegi suuremat viga lubada. Sellisena võisid rajad nii mõnelegi ülipika sprindina tunda ja ennast hingetuks jooksnuid võis finišis rohkesti näha. Isegi meeste eliitklassis esimesel päeval endale ülivõimsa võidu sepistanud Andris Kivlenieks oli teiseks päevaks nii kurnatud, et pärast sama kiiret algust ootamatult väsis ja jäi lühemal rajal mitmele konkurendile selgelt alla.

Orienteerumine on unikaalne spordiala võistlustingimuste ja sportlastele lahendamiseks antavate ülesannete mitmekesisuse

poolest. Need tingimused varieeruvad meele spektri ulatuses ja ei kordu iialgi! Edukaimateks osutuvad need, kes on võimalikult mitmekülgse ettevalmistusega ning oskus kiiresti joosta ja sealjuures vähimatestki vigadest hoiduda peab kahtlemata iga ambitsioonika orienteeruja „arsenali“ kuuluma.

Need, kellele enda hingetuks jooksmine ei meeldi, võisid Sõmerpalus vähemalt nautida kaunist sügisilma, liikumist, mõnusat männimetsa ja meeldivat seltskonda. Nagu seda tema enda sõnul tegi üks Suunto Gamesi algatajad, vanameister Juhani Salmenkylä Soomest.

Tänavuse Suunto Gamesi plusspoolele võib kindlasti kanda finišipaiga. Euroopa suurim ja siitkandi ainuke sisemotohall Adrenalin Arena pakkus oma krundil mugavat ja kompaktselt võistluskeskust, põnevat uudistamist ja võistluste lastehoiu tarbeks ligi hektar suurust karusealust „liivakasti“. Kui veel arvestada suurepäraseid parkimisvõimalusi ja kõigi vajalike kommunikatsioonide olemasolu, siis on meie spordialal tänuväärsemat keskust raske ette kujutada.

Võistluse lõppakordiks olnud autasustamine viis aga järjekordselt mõtted sellele, et Suunto Gamesi kontseptsioon vajab selles osas revideerimist. Orienteeruja igapäevane töövahend ja abimees, kompass, ei ole ilmselt enam see ihaldusväärne auhind, mis kõik võitjad õnnelikult naeratama paneks. Aeg on edasi läinud, orienteerumine arenenud ja inimeste elujärg tõusnud. Aeg on üle vaadata ka see 23 aasta vanune tava.



Keerulisim reljefipesa koos lasketiiru ja kunagise loomaraibete matmispaiga kogumistiigiga



Sõmerpalu krossirada ja 120x60 meetrine Adrenalin Arena motohall.



2011 Vaude Bike Xdream Keila-Joal, ARCTIC SPORT CLUBI pilgu läbi:

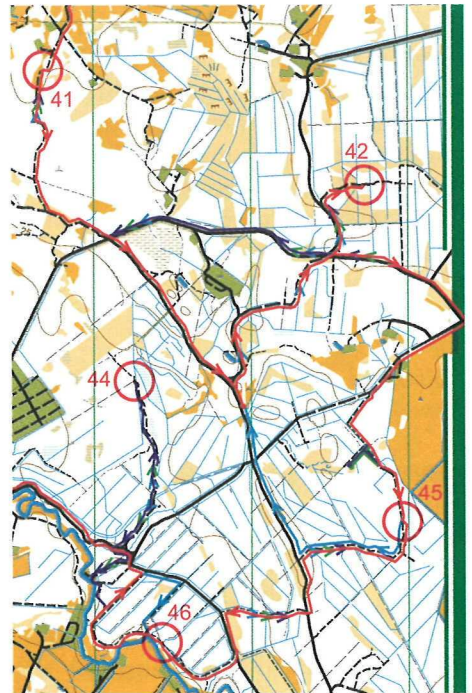
TAANIEL TOOMING

Selge see, et kui sinu võistkonnas on kaks Eesti täielikku tippratturit, siis kaardilugejal on suur vastutus, seda enam, et olin võistkonnas ainuke liige, kes kaarti lugas. Alguses kaarti nähes ja rada planeerima hakates olin üsna nõutu, sest ühtegi head varianti ei tahtnud kuidagi silma hakata. Olime alguses arvestanud, et proovime nii planeerida, et lähme täis panga peale ja võtame ära kõik punktid. Eelmine aasta oli hästi meele, kui esiorsa tiimid seda suutsid ja aega jäi veel parajalt ülegi. Lõpuks mõtlesime välja enam-vähem rahuldava läbimise teekonna ja enne stardipauku jõudis veel Raido hõredale teedevõrgustikuga maastikuosadele osutades öelda: „**Näe, Lasse, siin hakkame vajutama!**“ Ma üritasin jääda rahulikuks ja lohutasin ennast mõttega, et ega nad ilma minuta ikka kuhugi eest ära ju ei sõida!

Juba mõni hetk peale stardikäskluse kõlamist oli Raido kaugele eest ära kihutanud, mina ja Lasse üritasime rahvamassist läbi tungides talle järele jõuda ja suuremale teele jõudes leidsime ennast juba võistlejaterivi eesotsast. Kaks esimest punkti tulid kenasti, kuid kolmandasse minnes ei uskunud ma, et lagedale väljale vihmastest sügisilmadest tekkinud järv võiks endast kujutada teed, ning seetõttu olime juba kaotanud väärtuslikku aega. Sealtmaalt kuni finišini liikusime põhimõtteliselt kogu rada üksi, kohates küll lugematul arvul teisi võistkondi, aga need liikusid kas vastu, teises suunas või olid lihtsalt toredad seiklejad, kes olid tulnud kaunist pühapäeva nautima. Märkimisväärset sportlikku abi me

nendest ei saanud ja kohati oligi hea – sai keskenduda enda tiimi tegevustele ja omas rütmis sõita.

Siiski ei saanud me ka ei üle ega ümber vigadest. Väiksemaid apsakaid tuli ette punktidega 43, 34, kõhklusi oli 33ga, ja siis üks suur „reha“ teekonnal 41–42. Suurte teede rist, kõik peaks olema ju vägagi selge, aga võta näpust – kaks ja pool tundi intensiivset pingutust oli proessorile oma jälje jätnud ja lihtsa vasakpöörde asemel sõitsime ristist otse ja mõni aeg hiljem oli korralik teadmatus. Sain aru, et midagi on vägagi viltu, aga ei saa kohe aru ka, mis valesti läks. Peale üsnagi pikka peamurdmist saime siiski ühiselt aru, et ca kilomeetrine lisakaar on tõsiasi, lisaks korralik ajakadu. Väljudes punktist 41, hakkas vastu tulema mass, kes oli ringi läbinud teistpidi. Kõik eeldatavad favoriidid olid suhteliselt koos ja oli näha, et lõpp läheb pingeliseks. Järjest selgemaks sai ka see, et kõik punkte täna meie võtta ei jõua ja tuli hakata otsustama, mida ära jätta. Konsulteerides kella ja võistkonnaga saime uue plaani paika ja jätkasime teostust. Lõpupoole oli palju sõitmist mööda suuri teid, kus proovisin iga hinna eest tuules püsida. Seal ikka näidati puust ja punaseks ette, kuidas vajutada tuleb. Olime jätnud võitluskeskuse lähedal asuvad punktid lõppu ja saime need suhteliselt kenasti kätte, v.a väike kobistamine 53ga. Mina veel jõudsin viimasel hetkel reageerida, aga Raido ja Lasse jõudsid natuke põhjalikuma tutvuse ümberkaudse maastikuga teha. Aga mul ei olnud vaja muretseda, loetud sekundite pärast olid



mehed jälle tuult lahti lükkamas ja särasilmselt järgmise punkti poole teel.

Finišisse jõudes olin mina küll korralikult väsinud, sest viimane tund kulges ikka raskelt. Oli tore kuulda, et tiimikaaslased olid ka lõpus suurtel teedel täisgaasiga vajutades pulsi üles saanud. Peale poolt tundi rattapesu järjekorras seistes oli ikka väga väga suur üllatus kuulda, et selleaastane Bike Xdreami võit kuulub meile! Sõit ju polnud midagi nii erilist, aga seda magusam võit tundus! Suured tänud toredatele tiimikaaslastele, kes igati aitasid ja hooaja lõpp sai väärilise punkti.

Raido Kodanipork:

„Muljed loomulikult positiivsed, mida muud võidu puhul olla saab. Iseasi, kui oleksin ise pidanud kaarti lugema, kuskil ekselnud ja tagumises otsas lõpetanud ...siis vast nii fun ei oleks tundunud. Sõit oli ju äge, tiim töötas suurepäraselt. Minu arust oli see 3. punktis, kus rattad jätsime maha ja panime joostes, igatahes vesi oli üle põlve mul. Kui oleks olnud mingi tavaline maastikuratta maraton oktoobris ja ligi 4 h vaja veel sõita ja jalad läbimärjad, oleks see mind kindlalt hakanud häirima. Aga nüüd ...adrenaliin oli nii laes, et absoluutselt ei pööranud tähelepanu sellele. Ja siis need viimased neli punkti, mis võtsime vist mingi 10–12 minutiga ...ma küll mingi hetk kahtlesin, et ei jõua, paras

närv oli sees. Seda mõnusam tunne oli finišis, et jõudsim kontrollaega. Igatahes, väga vingele üritus. Järgmine aasta kindlalt stardis, kui võimalik.“

Lasse Nõlvik:

„Bike Xdream on nagu rallisõit, kus üks peab hästi kaarti lugema ja teised kaks pedaali vajutama :) Ja mulle oli see veel üks ilus kuldne seiklus hooaja lõpetuseks.“



© LIINA JÕGISU

KoKu JOOKS LEEVIL

10 aastat tagasi ühistreeningutest alguse saanud KoKu jooks, mida praegugi ümbritseb rohkem amatöörliku sügismatka kui päris võistluse õhustik, jõudis sel aastal rappa. Sügisene raba aga tõmbab ligi palju romantikuid ja marjulisi – sel aastal tervelt veidi üle 170ne. Kui tavaliselt tehakse intervjuusid võitjatega, siis meie anname seekord sõna meestele, kes tol ilusal sügisel päeval veetsid metsas kõige kauem aega.

Võistkond „Tammejärve“ – Jaak Jaagus, Arvo Järvet. A-rada, aeg 5:35:26

Põlva orienteerujate väärt traditsioon lõpetada hooaeg oktoobri lõpus KoKu Suure Võidujooksuga vanadel orienteerumiskaartidel on väga hea idee, sest harjutab orienteerujaid loominguiliselt lähenema kaardil kujutatud maastikule. See oskus on vajalik, sest ka uute kaartide kasutamisel võib ette tulla muutusi ja ebatäpsusi, millest ei tohi end lasta häirida. Paindlikkus ja loominguilisus on orienteerumisel vajalikud omadused.

On kahju, et orienteerumishooaeg lõpeb suhteliselt varakult septembris.

Üsna sageli, ka tänava, on oktoobrikuus veel ilus soe ja kuiv ilm, kui võiks metsas jooksma käia.

Oleme mõelnud, et keegi võiks korraldada peale ametliku hooaja lõppu oktoobris veel 1–2 päevakut, mis pole kuupäevaliselt fikseeritud, vaid kuulutatakse

näiteks kolm päeva varem välja, kui on ette näha soodsat ilma. Muidugi peaksid sellised võistlused toimuma nädalavahetusel, sest tööpäevade õhtud on juba pimedad. Oleme veendunud, et tavapärasel päevakutel käijad eesotsas teada-tuntud vanameestega oleksid seal kindlasti platsis.

KoKu jooksul osalesime teist korda. Nii möödunud aastal kui ka seekord olid ilmaolud soodsad ja muljed võistlusest väga head. Kuna meie võistkond asetses väljaspool igasugust konkurentsi, siis saime rada läbida mõnusalt rahulikult ja pingevabalt loodust nautides. Esimese ehk Madala kaardi läbimine kujunes meile suhteliselt kergeks, vaid lõpuosas ei märganud üht rohtukasvanud teed. Ootsipalu kaardil tuli alguses läbida mitu pikka ja suhteliselt kergelt rajalõiku, seejärel aga viis lähestiku asuvat tehnilist KPd tiheda mikroreljeefiga mõhnastikus. 12. KPst läksime esimese hooga paremalt mööda. Teisel katsel saime punkti küll kätte, kuid jäi kahtlus, kas reljeefi on ikka kujutatud kaardil adekvaatselt. Selle lugemise-ga 1:15000 kaardil oli tõsiseid raskusi. Pärast kodus prillide ja luubi abil asja uurides tuleb tunnistada, et reljeef oli kaardil enam-vähem paigas.

Järgnes Meenikunno raba ületus Leevi vanal kaardil. Seal oli valida, kas minna kohe raba peale või ringi mööda teed. Valisime rabavariandi, mis võttis liikumiskiiruse alla. Lõpus oli rappa juba rada sisse joostud ja ei pidanud enam liikumisel jalgu nii kõrgele tõstma. Edasine minek finiši suunas polnud enam probleemne. Siiski oli rajameister eelviimase punktiga maha pannud kavala püüniise. Ega meiegi enam vaevunud kaarti täpsemalt vaatama ja legendi lugema, vaid läksime Vöhandu jõe äärde kõrgest kaldast alla, kus 19. KP pidi asuma. Selgus aga, et see on veski äravoolukanali tammi otsas, milleni jõudmiseks oleks tulnud 4–5 meetrit ujuda kiire vooluga külmas vees. Seda me ei pidanud võimalikuks ja läksime punkti ringiga, mis tähendas 300 m tagasi veskini ja sealt sama palju mööda tammi punktini.

Leevi rahvamajas ootas meid soe saun ja kehakinnitus, mis kaotatud jõuvaru tagasi andis. Sellest päevast jäi ilus mälestus. Rajal läbisime looduskauneid kohti ja mõni KP oli eriti meeldejääv, näiteks KP 4 ilusa männimetsaga küinka otsas või KP 8 vaatetorni otsas Meenikunno raba servas. See võistlus oli justkui hüvastijätt kadunud suvehooajaga. Järgneval öösel keerati kella tagasi, suveaeg sai otsa ja pimedus võttis võimust.

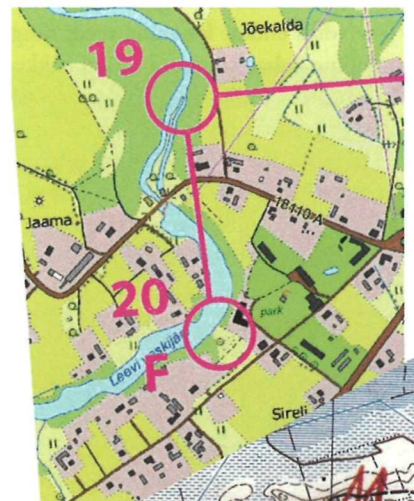
KoKu jooks on toimunud juba kümme korda ja meiesugustel matkajatel jätkub ikka tahtmist tutvuda erinevate maastikega. Kuid Põlvamaa kipub uuduse mõttes ammendumas. Siit ettepanek: Põlva orienteerumisklubi võiks laiendada maastikukasutust naabermaakondades – Valga- ja Võrumaal, mille head orienteerumismaastikud pole Põlvast kuigi kaugel.

Tulemusi:

A-rada (24 km, 20KP)

1. The Ultimate Sild Experience (Lauri Sild, Timo Sild) 2:19:11
2. Kuuratsanikud kuuvalgel ööl (Kristo Heinmann, Jaagup Truusalu) 2:31:36
3. Mitt Racing (Tauno Tiirats, Kenny Kivikas) 2:52:42

kaardi alus: Maa-amet



SIXTENI PRONKSINE JOOKS

MARET VAHER

Tänavu suvel möödus 20 aastat päevast, mil kuulutati välja taasiseseisvunud Eesti Vabariiki. Samaaegselt Moskva ja Tallinna pingeliste sündmustega toimusid meie jaoks olulised sündmused Tšehhimaal Karlovy Vary lähistel, kus peeti 14. orienteerumisjooksu maailmameistrivõistlused. NSVLi koondisse oli pääsenud kolm eestlast: naistest Ede Ümarik ja Marje Viirmann (Idavain) ning meestest Sixten Sild.

Proovin taastada sündmuste käiku:

21. august 1991: orienteerumisjooksu MM meeste tavarada Marianske Laznes: 17,5 km, 25 KPd, 645 m tõusu.

Igast riigist on lubatud rajale neli sportlast, üks igas stardigrupis. NSVLi koondise treenereite poolt on määratud esimesse gruppi Sixten Sild. Ajaga 1:53:48 jõuab ta finišisse ja see on uus liidriaeg! Mehi on stardis 72, stardiintervall kolm minutit, seega kestab start kokku kolm ja pool tundi. Närvesöövad kolm tundi, Sixteni võiduaeg püsib, kuni 3. grupist jõuab finišisse rootslane Kent Olsson ja ta on vaid 11 sekundit kiirem kui Sixten!

Veel tund aega ootamist ja häid vaheaegu näidanud Jörgen Mårtensson teeb uue liidriaja: 1:49:25. Veel on kõigil Eesti mehele kaasajalajatel sõrmed rusikas, sest metsast on saabumata NSVLi koondise viimase stardigrupi mees – Peterburist pärit Vladimir Aleksejev. Vova saabub ja kaotab finišis Sixtenile 17 sekundit, jäädes neljandaks. Rohkem pole vaja kedagi metsast oodata! Sixten on võitnud taasiseseisvunud Eestile esimese MMi medali, pronksmedali! Ilus kingitus taasiseseisvunud Eestile!

1. Jörgen Mårtensson SWE 1.49.25,
2. Kent Olsson SWE 1.53.37,
3. Sixten Sild URS 1.53.48,
4. Vladimir Aleksejev URS 1.54.09,
5. Håkan Eriksson SWE 1.54.32,
6. Christian Aebersold SUI 1.54.45

Alustaks lõput: mis tunne oli seista poodiumil sinimustvalges dressis ja lehitada Eesti lippu?

Sellest on jäänud väga helge mälestus, kõik, kes õnne soovisid, jätsid poliitika kõrvale ja soovisid õnne Eestile esimese MM-medali võitmise puhul.

Mitmes MM see sulle oli?

Kolmas, olin käinud 1987. a Prantsusmaal, kus rajale ei pääsenud, kuna väänasin näidisrajal tugevalt jalga ja 1989. a Rootsis, kus tavarajal olin 14., teates aga jääme minu 3–4minutilise esimese vahetuse vea tõttu napilt neljandaks.

Kas olid 1991. a suvehooajal käinud välisvõistlustel, oli sul mingi aimdus oma vormist võrreldes teistega, oskasid sellist tipptulemust oodata?

Keegi ei osanud seda oodata! Seetõttu ei olnud mul ka erilisi pingeid enne starti, läksin lihtsalt oma sooritust tegema. Jooksin ju esimeses grupis, kuhu reeglina pandi koondiste kõige nõrgemad mehed.

Kas kuulsid Tšehhimaal augustiputši kohta Moskvast ja Eestist?

Üht-teist oli kuulda jah, teadsime, et Moskvast oli eelmisel päeval (20. augustil) olnud võimuvõitlus, mis Eestist saab, ei osanud arvata. Kuna laulva revolutsiooni aastad olid olnud meeleolult helged, siis uskusime, et ega seekordki väga halvasti ei saa minna. Lootsime, et kõik laheneb rahumeelselt, nagu läkski. Rootsised siiski tulid kohe juurde ja kutsusid Rootsi. Nii keerulistel aegadel polevat mõtet meil koju minna.

Oled sündinud 1964. aastal, seega olid MMi pronksi võites 27aastane. Olite Sarmitega noored ja teil oli kaks väiksest last: kolmene Timo ja aastane Lauri. Kas kahe väikse lapse kõrvalt trenni tegemine raske ei olnud?



Laste kõrvalt on muidugi ajaplaneerimine raskem, nendega tuli arvestada, aga kõige sellega saab hakkama, kui tahtmist on. Elamise tollal minu vanemate juures ja lapsed said mitme peale hoitud. Trenniajad varieerusid mul küll väga tugevalt: varahommikust hilisõhtuste tundideni. Trenni tegin kaks korda päevas, mis on muu elu kõrvalt ka maksimaalne. Mõnes laagris tegime ka kolm korda päevas.

1990. aastal olin terve suvi Rootsisis, Triangelni klubi juures.

Kes sind tollal treenis?

Treeneriks oli legendaarne lätlane Valerijs Kiselevs, kes oli Riias armee spordiklubis orienteerumistreener. Paljude hinnangul oli ta kuni 1980ndate aastate keskpaigani NSVLiparim orienteeruja läbi aegade. Äärmiselt suure töövõime ja tahtejõuga mees. Hoopis temast võiks Orienteerujasse pika loo kirjutada! Tema käe all on Riia spordiroodus treeninud paljud teisedki Eesti orienteerujad. 1991. aastal ei juhendanud ta mind küll enam igapäevaselt, kuid temalt olin aastatel 1984–88 omandanud põhilised treeningmeetodid ja saanud inspiratsiooni. Sattusin tema juurde armeeteenistuse ajal, pärast armeed jooksin veel mitu aastat armee spordiklubi (ASK) eest, sain sealt 30–40 rubla kuupalkagi.

Sild teami liikmete kaasabil jõudis mullu Sixteni ka tšehhide videosalvestus MMist, mille löike näidati ka ETV spordisaates.

Samal, 1991. aastal lõpetasid ka ülikooli?

Jah, õppisin pärast sõjaväge, 1986–1991 Tartu ülikoolis individuaalprogrammi järgi (see tähendas ühe õppeaasta programmi täitmist kahe aastaga) keemiat, lõputööd juhendas Tullio Ilomets ning selle kaitsesin 1991. aasta kevadel. Uuris tseoliitide dehüdratiseerivaid omadusi gaaskromatograafia.

Tšhhis tegutseb juba 20 aastat sinu perekonnanime kandev orienteerujate rühmitus. Kuidas on see sinuga seotud?

Pärast MMi moodustasid sealsed teismelised orienteerujad rühmituse **Sild team**, mille kandev idee on joosta otse (Sixteni pronksi toonud jooksu mõne strateegilise etapi eripärase teevaliku auks – toim). Nende deviis kõlas umbes: „Kõvad mehed jooksevad otse!“ Tänapäevaks on toonastel noortel juba endil suured lapsed, aga mingil määral on nende sõpruskond oma näo säilitanud. Praegu Tšehhi koondises jookseb Jan Procházka on sellest pundist sirgunud.



Sarmite Sild:

Olin lastega kodus, täpsemalt oma ema juures Balvis (Kirde-Lätis) ja vaatasin Moskvas toimuvaid sündmusi telerist, olid ju just putšipäevad. Senini on silme ees reas istuvad parteibossid, Janajevi värisevad käed ja meie oma Pugo (Läti parteiboss, kes hiljem tegi enesetapu). Kartust, et Sixten koju ei tule, polnud, riiki sisse ikka lasti, hoopis siit välja saamisega oli probleeme. Sellest, et Sixten poodiumil Eesti riigilippu lehvitas, ei teadnud ma midagi, kui oleksin teadnud, siis oleks küll hirm naha vahele tulnud: sellega oleks ta oma edasistele välisõitutele ju sisuliselt kriipsu peale tõmmanud, kui Moskva sündmused kompartei kasuks oleks lõppenud. Telefonisidet ega ka muud sidet Sixteniga mul MMi ajal polnud, mu emal polnud tol ajal isegi lauatelefoni, mobiilidest rääkimata. Ootasin, kuni ta ise koju tagasi ilmus, ma selline kannatlik tüüp, kui vaja. Ja tuli ... koos medaliga!

Marje Viirmann:

"Autasustamise elamus ja sensatsioon on sõnul seletamatu! Sixten Eesti vormis ja meie lipuga NL vormis Aleksejevi kõrval" – nii on mul kunagisse treeningpäevikusse üles kirjutatud. Need hetked tulevad ka tegelikkuses meelde. Mäletan ka Sixteni juttu, et mis nad minuga ikka teha saavad (NL treenerid-esindajad), võivad teatevõistkonnast välja jätta, aga mul on medal kaelas! Publikus oli palju küsimusi, aga meie olime olnud enne Moskvas ja kohapeal ei saanud ju raadiouudistest õieti aru, mis on toimunud. Mina mõtlesin ainult sellele, et peaksi on kuidagi Moskva kaudu koju pääseda, tütar ju ootas. Igatahes Moskvas jätsime bossidega lõplikult hüvasti, nemad mõistsid vist täpsemini, et Balti sportlastega on hüvastijätt. Ilmad olid palavad, aga elamine ilmselt tavapärase, ei meenu midagi erilist. Bankett oli lossimiljöö ühke, andis tõelise MMi tunde.

Tõnu Raid:

See, mis siis oli reaalsus, tundub praegu liiga pateetiline. Olin Sixtenit Eesti lipuga poodiumil nähes nii tasakaalust väljas, et kaks päeva ei saanud korralikult pildistada – silmad olid niisked ja teravustamine läbi okulaari ei õnnestunud üldse. Sixtenit seostan alati Selle võidu ja selle lipuga.



Ken Mårtensson, Jürgen Mårtensson, Sixten Kivikas vastuvõtmisel

© ERANOGU



Arvo Kivikas:

MMil pealtvaatajana kohapeal

Pöördelised sündmused varjutasid kogu võistluse ja Sixteni esinemisest ei mäleta ma muud, kui autasustamist. Eestlased püüdsid presenteerida oma lippu igal võimalikul juhul ja muidugi oli Sixteni pronksmedal meile kõigile väga ülev hetk. Samas polnud üldse selge, mis saatus meid ootab. Praegu, kus me teame, et kõik läks maksimaalselt hästi, on võib-olla tollast situatsiooni raske ette kujutada. Oli realne võimalus, et me vähemasti lähitulevikus (võimalik, et ka mitte kunagi) Eestisse tagasi ei saa. Rootslased teatasid, et vajadusel võtab Rootsi riik meid poliitiliste pagulastena vastu. Toimuva kohta saime kõige paremat infot Moskva orienteerumissõpradelt, kes minu mäletamise järgi olid kõik Jeltsini suured toe-tajad ning avalikku vastuseisu Baltiriikide iseseisvuspüüdlustele mina ei kohanud. Sõitsime võistlustele läbi Moskva rongiga ja samuti pidime ka tagasi saama. See variant oli uutes oludes välistatud ja Leedu orienteerujate bus-siga saime hulga maad kodu poole. Meeles on ka Poola-Leedu piiri ületamine, kus NSVLi ja Leedu piirivalve teine teisel pool teed üksteist põrnitsesid ja peale väikest ootamist buss nendevahelt lihtsalt tasasel kiirusel läbi sõitis.

Olmetingimused olid selle kõrval täiesti kõrvaline asi ja sellest ei meenu mulle midagi. Tähtis oli, et tulime tagasi vabasse Eestisse ja kõik mu lähedased ning ma ise elus ja terved.

Kilde rogaini korraldusest

LAURI LEPPIK

Rogaini korraldus saab alguse maastiku valikust. Usutavasti on TAOKi rogainide populaarsuse üheks võtmeks olnud huvitavad maastikud, võimalus avastada enda jaoks uus tükk Eestimaad või näha uuest rakursist juba tuttavaid o-maastikke. Isegi kui piirkonnas on varem toimunud o-võistlusi, pakub 8tunnine formaat võimaluse ühendada erinevad o-maastikud uueks tervikuks, pakkudes paikkonnas uue suure pildi. Põhjarannik Vainupea ja Kunda vahel on orienteerujatele seni suhteliselt vähetuntud kant ehkki läänevirulased on Rutjal ja Tigapõllul päevakuid siiski korraldanud. Esmamulje Rutja ja Karepa ümbrusest oli endal mitmetine: põnev Selja jõe org kohati taevaskojalike paljanditega ja Rutja lennuvälja ümbruse kena männimets, teisalt parajalt tuulemurdu ja tihnikut. Tänavu maastikul põhjalikumalt mütates hakkas see maastik mulle aga aina enam meeldima. Sel maastikul oli tunda looduse võimsust – kanjoni mõõtu sälkorud, paljandid ja kaldajärsakud – aga ka pehmust, sõnaga eripalgelisust rea huvitavate nüanssidega.

Korralduse üheks peavaluks kujunes võistluse kooskõlastamine keskkonnaametnikega. Varakevadel Keskkonnaametist (KKA) taotlusele saanud vastus oli kuri kiri, mis mitmel leheküljel tsiteeris erinevaid keskkonnaalaseid õigusakte. Kirja lõpus anti võistluse toimumisele küll nõusolek, kuid loetleti rida tingimusi:

- orienteerumisüritus toimub 1. 10. 2011;
- osavõtjate piirarv kuni 900 inimest;
- lubatav tegevuspiirkond – taotluse esitatud piirkond, millest on välja arvatud ürituse läbiviimiseks keelatud alad: püsielupaigad, kaitsealuste liikide elupaigad jm nõrga koormustaluvusega alad;



© ARVO LAANEMETS

- liikumiseks kasutada võimalikult palju teid ja radu, vältida Selja jõe ületamist väljaspool sildu;
- ürituse korraldaja esitab orienteerumisürituse kaardi kontrollpunktide asukohtadega Keskkonnaameti Viru regiooni looduskaitse bioloogile kooskõlastamiseks enne nende lõplikku kinnitamist;
- tagada ala korrahoold sh ürituse käigus tekkinud prügi koristus;
- järgida keskkonnatuleohutusnõudeid.

Kirjale oli lisatud kaart keelualadega, kuhu kaitsealuste metsiste, kanakullide, kotkaste, tigude ja taimede tõttu punkte panna ei olnud lubatud. KKA kiri pani kukalt kratsima. Suundorienteerumist sellised piirangud poleks eriti takistanud, kuid rogain põhineb valikutel, eelduseks on võimalus valida teekonda ja trajektoore. Kuidas planeerida rogaini rada kui suured piirkonnad on n-ö mängust väljas ja Selja jõe ületabki võistluspiirkonnas vaid üks sild. Ametnikke ei paistnud heidutatavat fakt, et oktoobris ei ole metsiste mänguaeg, ka pesitsusaeg on möödas ja taimede kasvuperiood lõppemas. **Kui seadus otsesõnu ei luba, siis on järelikult keelatud**, oli nende loogika võistluse lubatavuse kohta kaitsealustel aladel. Ehkki osadel nendest vääriselupaikadest laiusid peale 2010. a augustitormi uued

suured raiesmikud, siis määrused ja kaardid paraku tuulekiirusel ei muutu.

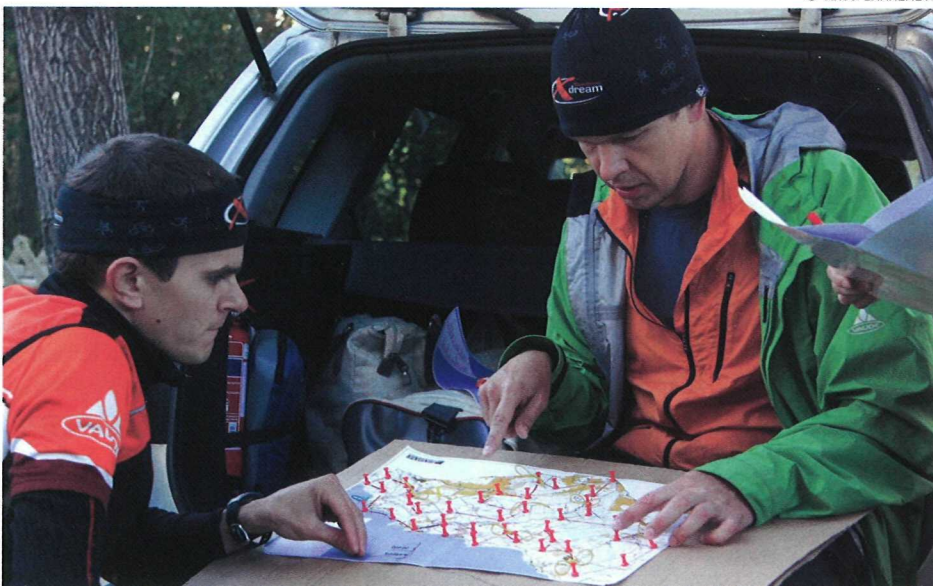
Augustis märkisin soovitatavad punktikohad kaardile ja läksin KKA bioloogi jutule punktikohti kooskõlastama. Esialgse kooskõlastuskirja autor oli (nii tema kui meie õnneks) siirdunud lapsehoolduspuhkusele. Bioloog oli üldiselt usaldav ja vastutulev inimene, kuid veidi kahtlusi äratasid temas Selja sohu planeeritud punktid ehkki kaitseala seal pole.

Bioloog: „Aga mis sellest soost järele jääb kui seal 900 inimest üle käib?“ **Mina:** „Kas te olete seal metsas ise käinud?“ **Bioloog:** „Ei ole. Ma ei tea tegelikult kuidas see orienteerumine teil käib.“ **Mina:** „Seal on kirjade järgi küll soo, kuid tegelikult on see ala kraavidega kuivenud ja seal on kõva pinna. Kõik osavõtjad ei jõua kunagi kõikidesse punktidesse.“ **Bioloog:** „No hea küll, las need punktid siis jäävad sinna, kui te mulle lubate, et 900 inimest sinna ei lähe.“

Loo moraal – tuleb edaspidi kutsuda keskkonnaametnikke rogainima. Tundmatute asjade ja suurte numbrite suhtes on inimestel loomuldasa eelarvamusi, mida kõige paremini aitab murda vahetu kogemus. Kui aga mõni üliõpilane oleks huvitatud kirjutama oma lõputööd mitmesaja osalejaga rogaini keskkonnamõjust, siis võtke ühendust. Aitame eksperimendi läbi viia, üliõpilase ülesandeks jääks rogaini punktiirakondade ökoloogia vaatlus ja kirjeldamine enne ja peale võistlust. Ehk siis kogemuse kõrval vajame ka korrektset analüüsi ja analüüsile tuginevaid argumente.

Huvitavaid kogemusi pakub alati maaomanikega kooskõlastamine. Kõigiga maaomanikega ei jõua kunagi rääkimas käia, kuid kriitilisemad kohad, kus julgem võistlejaid võib aia taha sattuda, oleme püüdnud ikka läbi käia. Huvitav on vaadata inimeste reaktsioone. Nii mõnigi on esialgu kahtlustav, kuid väikese jutuajamise käigus inimesed tavaliselt leebuvad. Seekordse rogaini üheks omapäraseks oli Karepa laagri kõrval asuva endisaegse villa Dombrovka omanikega kooskõlastamine.

© ARVO LAANEMETS

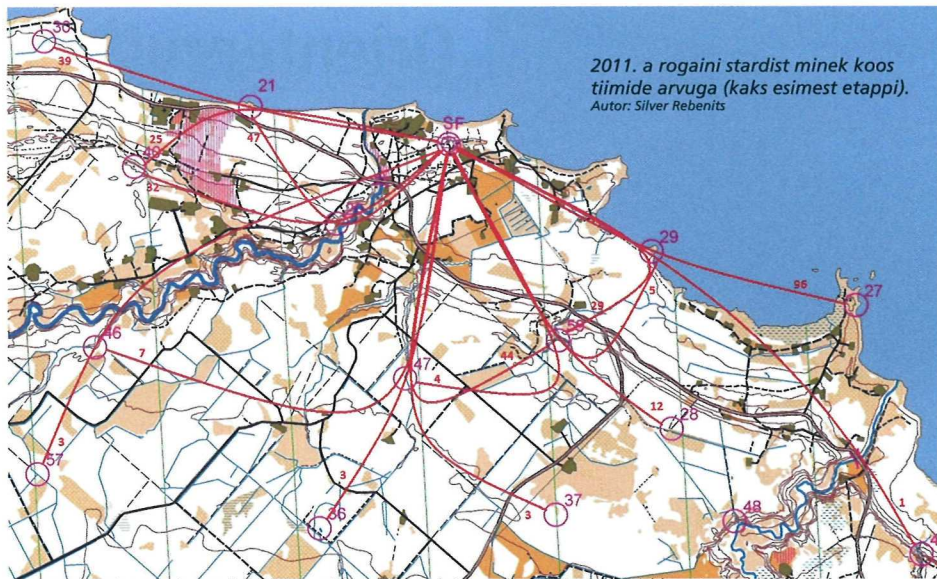


Üks eakatest omanikest elab Ameerikas, teine Rootsis, kuid internet teeb maailma väikseks, e-kirjaga nõusolek nende maale autode parkimiseks tuli mõlemalt ühe päevaga.

Rogaini korraldamine on mõnes mõttes nagu ühe suure pusle kokkupanek.

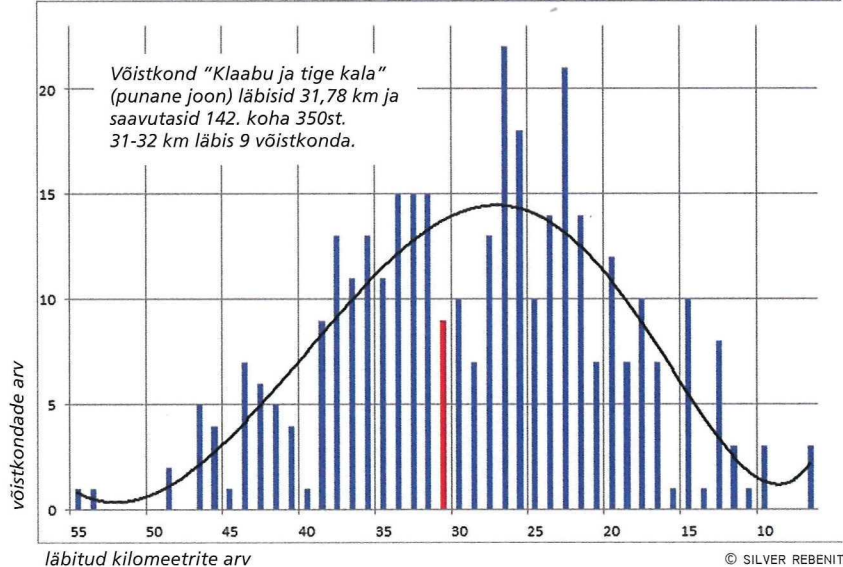
Rogainile **raja planeerimine** ei ole päris ühe päeva töö. Esiteks hulk tunde arvuti ja kaardi taga, seejärel hulk tunde maastikul, et kontrollida, kas paberil tehtud plaan ka tegelikkuses töötab. Reeglina teevad välitööd esialgsesse rajaplaani hulga korrektiive, sest ikka selgub, et mõni esialgselt planeeritud objekt ei kanna rogaini punktikoha mõõtu välja, läbitavus osutub liiga hulluks või ilmneb mõni muu probleem. Siis tuleb leida piirkonnast mõni sobivam objekt või koguni suurema ala punktide paigutus ringi mängida. Tänavuse maastiku kiilutaoline üldkuju, võistluskeskuse paiknemine mere ääres ning keskkonnaameti poolt seatud piirangud ei lubanud pakkuda sellist hulka alternatiivseid rajavariante nagu mullusel Taevaskoja rogainil. Kuna rajavariantide paljususele ja parima variandi leidmise raskusele ei saanud nii palju mängida, tuli mõelda välja midagi muud. Üks element, mis sellisel juhul aitab, on sundida peale valikuid „kas võtta või jätta“ – panna väärtuselt odavamaid punkte meelitavalt lihtsatesse kohtadesse, mille võtmine oleks samas toonud kaasa olulist distantsilisa. Maastiku ida-läänesuunaline väljavenitatus tähendas ka seda, et mõlema serva kallimate punktide ärakorjamiseks pidid need, kes ei pretendeerinud päris üldvõidule, tegema täpseid valikuid, et mida kaardi keskosast võtta jõuab. Küllalt levinud apsuks osutuski see, et algul mingi ahneks, tehti siksakke ja nopiti odavaid punkte, kuid hiljem kallimatesse punktidesse enam ei jõutud.

Rogaini korraldamine on mõnes mõttes nagu ühe suure pusle kokkupanek. Erinevatest tükikestest see pilt aja jooksul kokku saab, kuid mõned killud kipuvad mõnikord ka valedesse kohtadesse. Ja nagu korralikel kooliõpilastelgi kipub üks päev ikka puudu jääma, et kõike üle kontrollida. Päris viperusteta sel korral ei saanud. Üks punktitahtis sattus esialgu valesse kohta, planeeritud GPS jälgimine ei hakanud tehniliste viperuste tõttu tööle, kuid **kõige rohkem vastukaja tekitas koosliikumisreegli rikkumistega seonduv**, mis päädis protesti, juurdlustoimingute ja esialgsete tulemuste korrigeerimisega. Rogain.ee foorumis arenenud pika diskussiooni kokkuvõtteks tuleb tõdeda, et TAOKi rogainilt oodatakse tiitlivõistluste standardit ja sellega peavad korraldajad paratamatult arvestama. Lootused



2011. a rogaini startist minek koos tiimide arvuga (kaks esimest etappi). Autor: Silver Rebenits

www.orienteerumine.eelajakiri on võimalik vaadata veel teisigi põnevaid kaarte ja graafikuid.



on uue põlvkonna puutevabadel SI-kaartidel, mis lubaks vältida ummikuid võistluskeskusele lähemates KPdes ja finišis. SI uus tehnoloogia vajaks enne siiski rogainisituatsioonides katsetamist.

Rogainijärgseid kommentaare blogidest:

Asso Kesaväli:

Pärast joogipunkti läheb tuju paremaks ja jutustades läheb aeg üsna kiiresti. Arutame erinevaid maailmaasju alustades suitsujuustu kastme tegemisest, mida Priit mulle õpetab, kuni selleni välja, et üritame meenutada mitmes rogain see meil kummalgi on ja kuidas me ikka veel ei oska head rada planeerida. Vahepeal jõuame veel järelduseni, et meil on ikka üllatavalt sarnased organismid, sest ükski rogain ei ole kumbki meist olnud teisest märgatavalt tugevam - peaaegu alati väsimise ühel ajal. Finišis ei olegi

ma enam pettunud, sest sai jälle kogemuse võrra rikkamaks ning hea treening oli see kahtlemata. Ükskord teeme me super planeeringu ja peame kõva tempoga lõpuni vastu niikuinii! Nüüd on selleks aastaks suvised võistlused läbi ja ootame talve. (<http://mannikumagi.blogspot.com>)

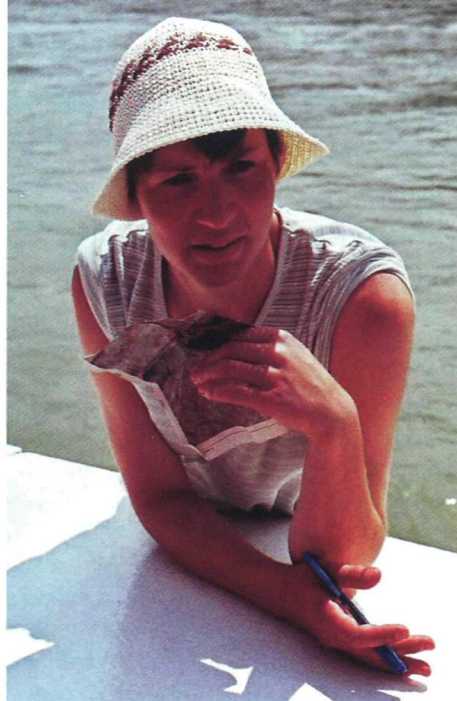
Pille Lepik:

Aga igavesti vahva oli. Ilm ja maastik olid suurepärased. Nägime seeni, kopratammi ja tuttavaid inimesi. Sellist tugevat raputust välja oma igapäevaelust oli väga-väga vaja ja võib öelda, et see mõjus paremini kui 2 päeva SPAs.

Järgmisel korral siis jälle! (<http://pille77.blogspot.com>)

Heiki Pajuste:

Päevaga rahul ja ei väsi kiitmast korraldajaid ja toredaid kaasvõistlejaid! Tegu on ikka tõesti O-Laulupeoga! (<http://hpsport-team.blogspot.com>)



Laevareis Doonaul, sõjaväelaste MMi puhkepäeval Austrias 2002.a © ERAKOGU

Orienteeruja Põlvamaalt: MARET VAHER

Sündinud 12. jaanuaril 1973 Savernas, Põlvamaal.

Käinud koolis Savernas, Põlvas. Lõpetanud Tartu ülikooli bioloogia magistrantuuri.

Paremad tulemused:

- Suusaorienteerumise MMi pronksmedal tavarajal (1994, Itaalia, Val di Non)
- Üliõpilaste MMi kuldmedal tavarajal (1998, Norra, Trondheim)
- Orienteerumisjooksu EMI 6. koht tavarajal (2000, Ukraina, Truskavets)
- Orienteerumisjooksu EMI 13. koht lühirajal (2006, Eesti, Haanja)
- Rattaorienteerumise EMI 5. koht tavarajal (2009, Taani Hilleröd)

Ajakirja Orienteeruja peatoimetaja aastatel 1997–2001,

jätkuvalt toimetuse aktiivne liige.

OK Põlva Kobrase juhatusse liige

Olgugi, et ta on 25 aasta jooksul võitnud Eesti meistrivõistlustelt 117 medalit, on seisnud maailmameistrivõistluste poodiumil ja olnud Orienteeruja ajakirja pikaajaline peatoimetaja, pole temaga ometi ilmunud siinsamas ajakirjas ühtegi pikemat intervjuud. Tagasihoidlikkus? Kidakeelsus? Pressiviha? Nüüd on aga võimalus kõndida üles Tartu Vaksali linnaosa vana maja keerdtrapist ja kohtuda tuntud tundmatuga. Täna õhtul – Maret Vaher.

Selliseid jutuajamisi peab ikkagi alustama algusest. Kuigi võiks arvata, et kõik teavad perekond Vaherite orienteerumisalast minevikku, siis tegelikult nii ei ole. Kuidas sina jõudsid orienteerumise juurde, sest sinu puhul ei olnud tegu ju Eestis nii tavalise mudeliga, et ema-isa orienteerujad, küll siis lapsed ka...

Olen pärit Põlvamaalt Savernast ning läbi ja lõhki maalaps. Niikaua kui end mäletan, on loodus mind alati ümbritsenud. Meil oli maja taga suur park, enelavõsa, mõnus „pokumaa“ – soine ala Leevi jõe ääres, lepavõsad, kuusemets ja heinamaa – kõik kokku suur ja mitmekesine mängumaastik. Igapäevane tundide kaupa väljas müttamine, nii ükski kui koos Ruthiga, oli reegel, mitte nädalavahetuse lõbu. Arvatavasti sain sellise elustiili kaasa emapiimaga – ema kuulus ülikooli ajal Firni alpinismiklubisse, käis mägitatkadel, samuti Erna Abeli trennis, kelle treeninguid Kassitoomel on ta alati vaistusega meenutanud. Lapsepõlvest – võimalik, et enne kooliiga – on meeles õhtused jalutamised: pärast õhtusööki võttis ema meid kaasa ja tegime ca 1,5-kilomeetrise ringi kodu

taga metsateedel. Pime mets oli natuke õudne, aga ema rääkis alati, et metsas on turvaline olla, mets kaitseb, hoopis linnatänaval peab pätti kartma. Nii et mets ja loodusmaastikud olid ja on minu jaoks loomulik keskkond.

Esimest korda kupatati mind kaardiga metsa 4. klassis, 1983. aasta sügisel. Olin siis 10aastane. Tegemist oli Saverna 8klassilise kooli valikoriienteerumisvõistlusega Piigastes. Meie kooli oli paar aastat varem tulnud pioneerijuhiks Saima Värton ja tema eestvõtmisel hakati koolis orienteerumisega tegelema. Sport oli üldse Savernas au sees: kooli direktoriks oli Sulev Unt, kes lisaks kehalise kasvatususe tundidele juhendas ka värvapalli, suusatamise, kergejõustiku, male jt trenne. Kõigi spordialade trennidest ja võistlustest, millega Savernas

rohkem või vähem tegeleti, võtsin ma loomlikult ka osa.

Aga selle legendaarse ühisdardiga Piigaste võistluse juurde tagasi tulles, kus mul kaardist, kompassist ja ilmakaartest vaid teoreetiline segane ettekujutus oli, siis see oli ikka päris ehmav kogemus. Pärast stardipauku tormas ca 50 last esimesse punkti, mis asus umbes 300 meetri kaugusel tee kõrval. Pärast KPs toimunud rüselust värvipliatsi pärast, millega kaardile märke tehti, oli mu ainus eesmärk leida üles Ruthi selg ning koos pinginaabri Annega tal elu eest joostes sabas püsida. Ruth käis siis juba 6. klassis ja oli tolleks ajaks kõva tegija, paari aasta jooksul juba 3–4 korda kaardiga metsas käinud. Paraku nurjus meie jälitamiskatse järgmises punktis, kui Ruth künka taha



Umbes 1980.-1981.a talvel, vasakult: Maret, Kuuno, Ruth Savernas kodu taga soo peal suusatamas © ERAKOGU

kadus. Seejärel eksisime kuhugi sohu ära, kust välja saime tänu Anne nutikusele ja teiste laste häälele. Olin täiesti veendunud, et orienteerumine on väga keeruline ja segane tegevus ning kuigi olin ühelt poolt õnnelik, et metsast eluga välja saime, olin teisalt väga tusane, et minust füüsiliselt hoopis kehvemad lapsed rohkem punkte olid üles leidnud.

Aga siiski, siiski – see oli alles algus!

Jah, pärast võistlust, kui meile buss järele tuli, küsis Saima, kas keegi soovib tulla talle appi punkte maha võtma. Ruth oli iseenesest mõista kohe üks vabatahtlik ja ega minul kui nooremal õel ei jäänud ka muud üle kui käsi tõsta. Mäletan, et olin väga skeptiline, kui Saima näitas kaardi pealt, millist teed mööda me liigume ja kuidas varsti peaks tulema teerist ja siis lage... ja kui väga üllatunud ma olin, kui kõik tegelikkuses nii oligi. See oli imeline tunne, kui sain aru, et võin niiviisi kaardi abil liikuda täiesti võõras metsas nagu oma kodumetsas.

Aga sul on ju lisaks Sanderile veel kaks venda, kas nemad on ka metsa jõudnud?

Kuuno (minust 5 aastat noorem) on vaid paar korda kooli ajal kaardiga metsas käinud, aga keskmisel vennal Hannelsel (minust 9 aastat noorem) on lausa EOLi koodki. Paar aastat tagasi oli ta tubli päevakuline ning osales Xdreami B-rajal. Loodetavasti leiavad mõlemad paari aasta pärast pere ja töö kõrvalt jälle aega tervisespordi ja orienteerumise jaoks.

Ega orienteerumine vist 1980ndate keskel üleliia populaarne spordiala ei olnud ja valikuid nii spordi kui muus vallas oli ilmselt teisigi?

Võimalik, et minus nähtigi noorena rohkem potsentsiaali suusataja või käsipallurina. Igatahes olevat mind kutsutud isegi TSIKI (Tallinna Spordiinternaatkooli Otepää filiaal) õppima ja treenima, kui olin Pionerskaja Pravda suusavõistlustel tüdrukute kõige noorema vanuseklassi kolm aastat järjest ära võitnud. Ent spordikooli haridustase oli minu vanemate silmis väga madal ja seetõttu ei tulnud see teema meil kodu kaalumisele. Ega ma ise ka ei tahtnud Otepäele minna, orienteerumine oli paari aastaga mulle juba väga hinge pugunud. Seda hoolimata sellest, et sageli tuli teisipäevakutel siis veel joosta uduse must-valge fotokaardiga. Värvikaarte hakkas küll järjest rohkem tekkima, aga sellist kaartide rohkust nagu praegu, meil Savernas küll ei olnud.



1994, Val di non, Itaalia. Suusaoorieerumise MMI tavaraja 3.koht

© ERAKOGU

Aga neljandast klassist Eesti koondisse oli ikkagi pikk tee minna?

Tegelikult ei olnud. Üllatuslikult murdsin rahvusvahelisele tasemele juba järgmisel aastavahetusel (1985. a lõpus) Moskva suusaoorieerumisvõistlustel Novogodnije startõ. Olin siis Eestis veel N10 klassi võistleja, aga Moskvast võitsin vist N13 klassi. Juba paar kuud hiljem, 1986. aasta Eesti MVi suusaoorieerumises, kui ma Põlva esindusnaiskonnas esimese vahetuse võitsin ja oma esimese ja kohe kuldse EMVi medali põhiklassis sain, oligi n-õ uks Eesti koondisse avatud. Ega ma kohe ja alati põhiklassis ei võistlenud. Kuid maavõistlustel (Eesti-Läti, Eesti-Leningrad, Jõud-Varpa-Nemunus, Kalev-Daugava-Žalgiris), oli koondis üsna suur, nii et noored võistlesid tihti täiskasvanute klassis, et rohkem punkte tuua. See oli kindlasti arendav: talvel võistlesin sageli täiskasvanute klassis, suvel koos omavanustega.

Suureks edasiminekukuks sai see, kui hakkasime käima koos Nõukogude Liidu koondisega harjutamas. Neil olid suviti Otepääl treeninlaagrid ja ränu Vene ja Eesti treenerite omavahelistele headele sidemetele võeti meid, Eesti koondislasi, ka kampa. Mu läbimurdeks NSVLi koondisse said 1989. aasta algul Moskva lähistel peetud suusaoorieerumisvõistlused, mis olid ka koondise katevõistlused. Võitsin seal üllatuslikult esimese päeva naiste tavarajal ja teisel päeval olin 2. NSVLi koondisega Norra MK etapile siiski ei saanud, hiljem kuulsin, et põhjuseks toodi viisasaamise keerukused. Ise arvan, välismaale tahtjaid oli teisigi ja napilt 16aastane kandidaat lükati treenerite surve lihtsalt kõrvale. Aga juba järgmisel, 1990. aastal, olin

kindlalt NSVLi koondises sees ja sain Rootsis suusaoorieerumise MMil 7. ja 8. koha individuaaldistantsidel.

Oled öelnud, et olid peamiselt tunde järgi isetreenerija. Aga metoodiline taust? Teaduse viimaste avastuste rakendamine treeningute hüvanguks? Kust ja kas üldse sattusid sellised teadmised Saverna koolitüdrukute ranitsasse ja kes on olnud sinu juhendajad?

Alguses oli treeneriks Saima Värton, kelle entusiasmi autotäit lapsi päevakutele vedada ma siamaani tagantjärele imetlen. Kui võistlustel temast kiirem hakkasin olema, siis tundus, et peaksin tugevama treeneri endale leidma. Mõned treeningplaanid on koostanud Kolla, kes aga suuremat rolli mängis managerina ja ajas kokku kõik need laagritesse, varustusele ja võistlustele kulunud summad, mis keeruliste 90te alguses sugugi lihtne ei olnud. Hiljem on mind juhendanud ka Tõnu Raid, kelle psühholoogiliste nõuannete toel ma enamiku oma tipp tulemustest olen saavutanud. NSVLi koondise juures juhendas mind Lev Krohin.

Trenni tegin sageli üksi. Eks ma teadsin põhitõdesid, et tuleb vaheldumisi teha pikki otsi ja lühikesi kiireid otsi. Aga tunnistan ausalt, ega ma neid lühikesi kiireid löike eriti ei viitsinud teha ja eks seda on näha ka, et mulle sobivad pikad distantsid rohkem. Ruthiga koos trennis käies läks meil varem või hiljem omavaheliseks jõukatsumiseks ja rahulikust aeroobsest jooksust ei jäänud midagi alles, pigem oli tegemist ca pooleteistunnise või pikema anaeroobse tsooni piiril toimuva

tempokrossiga, millele eelnes 10 minutit soojendusjooksu.

Tundub, et sa tahad oma tulemustega tõestada, et tänapäevased moodsad meetodid, mida paljud sinu nooremad konkurendid kindlasti piinliku täpsusega praktiseerivad, ei tööta. Nagu mainisid, oma esimese täiskasvanute EMVi medali said 13aastasena 1986. aastal (kui intervjuueerija näiteks alles sündis) ja ilmselt mitte viimased medalid said sel aastal (4 medalit, sealhulgas 2 kulda individuaalaladelt). 25 aastat on isegi Eesti konkurentsis väga pikk aeg nii-öelda tipus püsimiseks.

Tänapäevased moodsad treeningmeetodid kindlasti töötavad. Kuid miks noored mulle ikka veel aeg-ajalt alla jäävad, seda ma küll ei tea. Võimalik, et põhjus on minu paremas energia kontsentreerimise võimes. Sellest ja teistest nn sünnipärastest eeldustest – rutiinialumismõimetest, võiduihast (= motivatsioonist), vähesel määral ka füsioloogilistest eeldustest (erinevus inimeste vahel suhteliselt väike), mis loovad andeka sportlase, rääkis väga huvitavalt Tiit Tali ühel EOLi koolitusel.

Arutlesime kord Sixteniga sama fenomeni tema ja mul tuleb vist nõustuda tema veendumusega: meie põlvkonna erinevus tänapäeva noortest peitub suuresti lapsepõlve liikumisharjumustes ja maatöös.

Mis aga võiduihase puutub, siis see on mul võrdlemisi tagasihoidlik. Muidugi valdab mind rahuolu kordaläinud võistluse järel – kellel seda ei oleks?, aga ma ei taha alati ja iga hinna eest esimene olla. Aastatepikkuse kogemuse najal tundub mulle, et alati ei peagi esimene olema. Ent kaotama ei lähe ma ka kunagi.

Ülikooli kehakultuuri õppima minna ei plaaninud?

Ei, see oli minu jaoks täiesti välistatud. Praegu ma mõtlen küll, et näiteks avatud ülikooli raames oleks päris huvitav ennast sellel ja paljudel muudel aladel harida.

Ülikoolis õppisin bioloogiat. Juba 1980ndate lõpus popid erialad nagu majandus ja juura tundusid mulle igavad ning bioloogia kasuks rääkis selle ala laiahaardelisus. Juba Savernas oli meil väga hea bioloogia, geograafia ja keemia õpetaja Miia Jäärats. Põhikoolist edasi Põlvasse läksin keskkooli looduskallakuga klassi. Sealt edasi ülikooli bioloogiasse tundus loogiline samm, kuigi kaalusin ka eesti keele varianti.

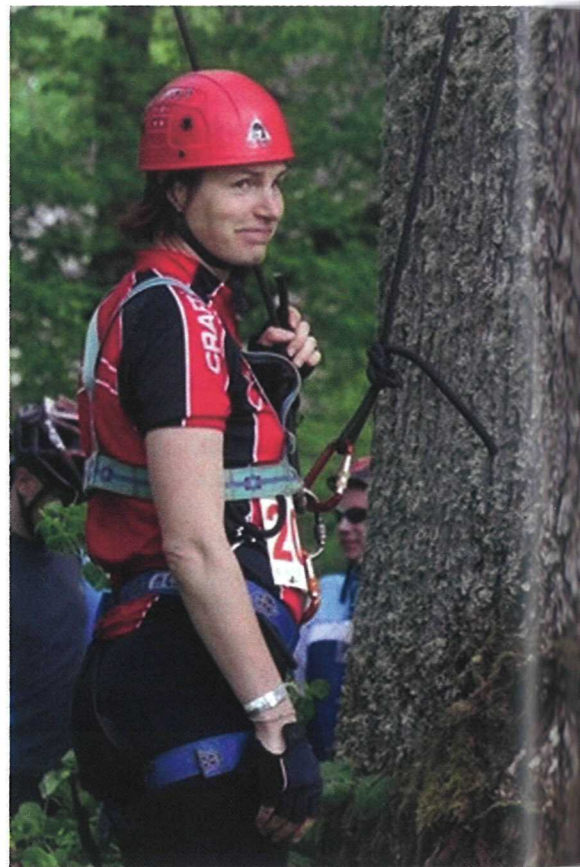
Kellena nüüd töötad?

Töötan firmas InBio, mis tegeleb erinevate teadus- ja meditsiinilaborites kasutatavate reaktiivide ja seadmete maaletoomisega. Minu käe all on ühe selle valdkonna tuntud tegija – Invitrogeni – tooted, mida kokku on nimekirjas üle 14 000. Enamasti teadlased teavad, mida neil täpselt vaja on, siis pole mul muud, kui tellimus kirja panna, ent sageli tuleb ka mul mingi valdkonnaga end süvitsi kurssi viia, küsida tootespetsialistidelt Glasgow'ist nõu ja erinevaid variante välja pakkuda. Siiaamaani on töö olnud väga põnev ja vaheldusrikas.

Kui juba ülikooliõpingutele jutt läks, siis kuidas sina suutsid oma õpingud ja treeningud ühildada? Tänapäeva noortele on see nii mõnelgi juhul osutunud ületamatuks probleemiks ja tahes-tahtmata on siis võitjaks jäänud üks ja kaotajaks teine pool.

Arvan, et vanasti oli asi palju hullem. Kui oli sess ja kindlaks määratud eksamiajad, siis nende muul ajal tegemisest polnud juttugi. Mäletan, et esimese kursuse esimese sessi ajal 1992. aasta jaanuari lõpus toimus täpselt sessi ajal Prantsusmaal MM. Kui läksin dekanati enne aastalõppu rääkima, et äkki saaksin eksamid varem ette ära teha, sain kõigepealt söimata ja siis eitava vastuse. Lisaks ähvardati veel eksmatrikuleerimisega, kui eksam õigel ajal sooritamata jääb. Ma ei mäletagi, kuidas see lugu lõppes, aga MMil ma käisin ja eksamid sain ka läbi suure vaeva sooritatud. Minusugusele läbinisti viielisele olid „rahuldavad“ parajaks šokiks. Jah, ülikooli kahel esimesel – eriti esimesel aastal oli väga raske, aga mida aasta edasi, seda kergemaks läks – nii õppejõududepoolne suhtumine kui ka enda arusaam ülikooliõpingutest ja võistluste-laagrite sobitamine õppeplaani täitmisega. Igapäevaseks trennitemgemiseks leiab alati aega, sellega polnud probleemi. Samas ega mul pidudeks küll eriti aega ei jäänud ja seepärast olin rõõmsast tudengielust üsna eemal. Millest on tagantjärele kahju.

Tegelikult tekitasid laagrites ja võistlustel käimised tohutult stressi ja pingeid juba põhikoolis. Viieandas või kuuendas klassis pahandasid õpetajad minuga: „Kas sa arvad, et kui oled sportlane, siis ei peagi koolis käima?“ Samas polnud õppimisega mul kordagi probleeme ja hinneteks olid valdavalt „viied“. Aga selline suhtumine, et sportlased ongi rumalavõitu, oli vist ka ühiskonnas valdav. Suhtumise muutust kogesin alles ülikooli ajal, kui TÜ rektoriks oli Peeter Tulviste ja ta kutsus esimest korda



XT Mountain Loghoume 48-tunni seiklus 2011. Enne kõieharjutust Kavadi järve ääres.

© ERAKOGU

üliõpilassportlased enda juurde pidulikule vastuvõtule. Tühja neist tikuvõileibadest, kuid üritus tervikuna on mul siiani helgena meeles.

Aga see tiitel „sportlane“, millega mind aeg-ajalt siiaamaani (täiesti alusetult!) kostitatakse, kõlab mu kõrvus nähtavasti lapsepõlvtraumade tõttu solvalt. Hallo, mul on ka näiteks magistrakraad biokeemias, olge lahked...!

Tõesti, aga tahaksin korra ikkagi veel puudutada teemat „sportlane Maret“. Orienteeruja ajakirja lugejad on tundunud huvi, et multitalent nagu sa oled ja saavutanud häid tulemusi nii jooksu-, suusa- kui rattaorienteerumises, kuidas sa ise nendesse eri distsipliinidesse ja nende kombineerimisse suhtud?

Suhtun hästi igasse spordialasse, mis kätkeb endas liikumist kaartide abil: olgu siis tegemist seiklusspordiga, rogainiga, ratsa-, ratta-, kanuu-, auto- või paraplaaniorienteerumisega. Mida rohkem inimesi selle toreda spordialaga kokku puutub, seda parem on maailm.

Mis multitalentidesse puutub (ennast ma nende hulka siiski ei pea), siis üldiselt tahetakse ju igal alal, et inimene oleks truu ühele jumalale. Juba 1980ndate lõpus, kui me NSVLi koondise juures harjutasime, rõhuti väga spetsialiseerumisele. Näiteks tolleaegsed NSVLi koondislased Marje (Viirmann – toim) ja Riju (Johanson – toim), olid väga tugevad nii talvel kui suvel, kuid pidevalt oli mingi sekeldus ja



MK etapp Eestis, Käärikul 1999 (?)

© ERAKOGU

vaat et pahandus, et kumba ala nad siis teevad, mõlemasse NSVLi koondisesse ei saa kuuluda.

Mina ei tundnud, et talvine suusatamine minu suvist vormi kuidagi kahjustanud oleks, pigem vastupidi. Pikemad mahutreeningud suuskadel on jalgadele vähemkoormavad. Väidetavalt rikkuvat suusasamm ära jooksusammu. Aga on siis see ideaalne jooksusamm orienteerumises nii tähtis, kui mootorit taga pole? Nii ma tiirlesin talvel suusaorienteerujate seltskonnas, suvel aga suveorienteerujatega.

Rattaorienteerumine, millega hakati maailmas ja Eestis tõsisemalt tegelema alles sel sajandil, meeldib mulle väga. See porilompide vahel kihutamine on mul nähtavasti ka lapsepõlvest lihasmälus kaasas.

Aga millist ala sa enda jaoks kõige rohkem väärtustad?

Eks ikka orienteerumisjooksu. Hoolimata sellest, et ma tean, et iga ala tipp on kõrge, terav ja kitsas ning sinna on väga-väga raske jõuda, on orienteerumisjooksu tavaraja meistrid minu isikliku sisemise imetlusklaa kõrgeimal tasemel.

Ka suusa- ja rattaorienteerumise maailmatase on väga tugev, ent need jäävad mingis mõttes ikkagi kõrvalaladeks „kuningliku“ jooksu kõrval. Samas kui ma mõtlen enda tippulemuste peale ja proovin neid reastada selle järgi, kuidas ma end rajal tundsin ja eriti raja viimasel kilomeetril endast kõike välja

pannes, siis tuleb meelde üsna sarnane meeleolu, enesetunne, külma-kuumavärinad ja veremaitse, oli siis tegemist o-jooksu EMi 6. kohaga tavarajal Ukrainas või üliõpilaste MMi tavaraja võiduga Norras, rattaorienteerumise EMi 5. kohaga Taanis või suusaorienteerumise MM-pronksmedaliga Itaalias.

Kas sa ei arva, et orienteerumisspordi jagunemine erinevateks aladeks kuni näiteks hobuorienteerumiseni välja, nõrgestab ala peamist suunda ja orienteerumise kui sellise tuntust?

Ma ei arva seda. Olen kindel, et see tuleb pigem kasuks. Kui muidu orienteerumiskauged inimesed puutuvad kas või natukenegi metsajooksuga kokku, näiteks seiklusspordiüritustel või rogainidel, siis oskavad nad paremini hinnata meie koondislaste häid kohti maailmaareenil.

On sul veel mingeid sportlikke eesmäärke? Näiteks tulla seiklusspordi maailmameistriks? Vallutada Himaalaja kõrgemad tipud?

Ei, selliseid konkreetseid eesmäärke mul küll ei ole. Mägedes võiks kunagi ära käia küll. Matkamine nii jalgsi kui rattal meeldib mulle väga.

Seiklusspordi tippseleks on ikka väga tõsised tegijad, sageli mõne teise vastupidavusala (MTB, pikamaajooks, orienteerumine) maailma tipud. Neile vastu saada on väga raske. Nii et see pole eesmärk. Hindan hoopis väga kõrgelt neid orienteerujaid, kes tunnevad ka pärast põhiklassi (või ka tippporti) rõõmu metsas liikumisest ja võistlemisest. Kes ei kihuta stardihetkel kohale ja ei söida pärast võistlusplatsilt riideid vahetamata minema, vaid oskavad nautida päeva toredate inimeste seas, orienteerumist kui elustiili.

Siit sulle üks hüpoteetiline olukord. Mõtle, kui tuleks üks noor ja lootustandev tüdruk või poiss ja ütleks sulle, et Maret, ma imetlen sinu sportlasteed ja sinu saavutusi, ole hea ja aita mind ka. Kas sa treeneritööst ei ole mõelnud?

Oma treenerioskuste suhtes olen ma väga skeptiline. Esiteks arvan, et treeneril võiks siiski olla kehakultuuri- (treeneri-) haridus, sest heast tahtest jääb väheseks nii vastutusrikkal töö ja tunde järgi juhendades võib väga

suuri vigu teha. Teiseks ei piirdu treeneri amet ainult treeningplaani koostamise ja füüsilise poole erivalmistuse suunamisega, vaid vaat et suuremgi roll on psühholoogilisel toel. Eriti kui tegemist on noore inimesega, kes isegi ei tea täpselt, mida ta elus tegema peaks.

Pole tõtt-õelda sellise võimaluse peale varem mõelnud, aga teoreetiliselt arutledes oleks see vist päris tore.

Lisaks sportlikele tulemustele, oled suure panuse andnud ajakirja Orienteeruja ilmumisele, osaled oma koduklubi ürituste korraldamisel, mida veel...?

Käin korra nädalas segakooris laulmas! Olen eluaeg tahtnud kooris laulda, kuigi laulmine kipus tunnistusele „4“ tulema. Koorilaul on väga tore harrastus, hea juhuse tõttu juhendab meid Eesti üks parimaid noori dirigente. Ta vist paneks kõik elevandid ka laulma. Kutsun kõiki, eriti aga mehi, meie koori, kohtume igal neljapäeval kell 18, Riia tn 12 majas.

Korra nädalas käin hispaania keele tunnis. Päris käte ja jalgadega ei pea vist end selles keeles enam selgeks tegema, aga sujuvast keeleoskusest on asi üsna kaugel.

Lisaks olen järjest rohkem olnud kaasatud Kaitseliidu Tartu maleva naiskodukaitse tegevustesse. Paar korda aastas õpetan tüdükutele kaarditundmist, viin läbi topograafiaõpet. See tähendab loengut ja praktilisi harjutusi klassiruumis ning orienteerumisraja läbimist maastikul.

Lugemist ootavate raamatute hunnik on aina muljetavaldavam; alati võiks rohkem suhelda sugulaste ja sõpradega, käia rohkem teatris ja kinos. Nagu tüüpilisele orienteerujale iseloomulik, võin minagi aega (meeldivalt) surnuks lüüa lihtsalt erinevaid kaarte lapates ja uurides.

Lõpetuseks küsin, kas Orienteeruja ajakirja on vaja?

Jah, on küll. Loomulikult saame ilmagi läbi, aga see elu oleks palju vaesem ja värvitum.

Oma peatoimetaja-küljendaja kogemuse põhjal tean, et valu ja vaev, mida ajakirja tegemisel nähakse, ei paista enamasti must-valgete ridade vahelt välja. Lisaks ei tekita värske ajakirja number lugejais eriti suuri emotsioone, sest kõik ju mäletavad võistlusi ja inimesi, kellest seal juttu. Mida rohkem aega möödub, seda suurema väärtuse omandavad vanad numbrid. Nii et minu arvates on Orienteeruja ajakiri nagu hea vein: kord tehtult kasvab ta väärtus ajas.

Intervjueris Mikkel Järveoja

RAJAANALÜÜS

17. septembril sai Rootsi lühiraja MV-l viienda koha noor andekas Ungari orienteeruja Zsolt Lenkei. Palusime tal oma võistlust kommenteerida. Kuna Zsolt on häbelik poiss, võttis ta toanaabri appi. Toanaaber Jonn Are Myhren jäi kõrgeimast poodiumi astmest ühe sekundiga ilma.

Enne starti:

Jonn: Ma teadsin, et olen heas vormis. Kuigi ma ei valmistunud selle võistluse jaoks eraldi, siis olin kindel, et maastik sobib mulle hästi. Samuti oli mul tõeline orienteerumisnälg.

Zsolt: Pärast kvalifikatsiooni tundsin ennast enesekindlalt, kuna olin täitnud peaesmärgi – saada finaali. Mul ei olnud midagi kaotada ja ma läksin rajale orienteerumist ja finaalis jooksmist nautima.

1. KP

Jonn: Alguses läks aega, et elada kaarti sisse. Esimene etapp oli keeruline ja sellepärast otsustasin joosta elektriliini suunas, vältida kaljusid ja niiviisi tagada kindel ründepunkt.

Zsolt: Rajameister andis raske ülesande, tuli koheselt kaardile keskenduda. Kuigi ma püüdsin lugeda kõiki detaile ja joosta objektilt objektile, siis esimene kindel pidepunkt oli lage soo keset etappi. Seal edasi oli selge – läbi orvandi, üle lageda künka, hüpe kaljult alla ja pärast võsastunud sooriba ületamist nägin väikse künka taga kontrollpunkti. Kuigi see ei olnud kõige optimaalsem ja kiirem teevalik, siis tundsin rahulolu esimese keerulise ülesande lahendamisest.

2. KP

Jonn: Läbi rohelise metsa joostes oli kõik kontrolli all, kuid punktile lähenedes nägin juhuslikult teist kontrollpunkti. Jooksin sinna, panin end paika ja jooksin tagasi – 45sekundiline viga. Edasi jooksin pingevabalt, sest uskusin, et lasin veaga käest oma medalivõimaluse.

Zsolt: Üritasin hoida õiget suunda läbi rohelise metsa joostes, kuid nõlvale jõudes ei teadnud ma, kas joosta paremale või vasakule. Lõpuks sain ennast kaljude kuju järgi paika. Kaotasin umbes 20 sekundit.

3. KP

Jonn: Jooksin mööda rohelise metsa kontuuri, otsides head kohta, kust sisse pöörata. Otsustasin minna joonest veidi vasakult. Mäest üles suutsin hästi pingutada. See teevalik oli 15 sekundit aeglasem.

Zsolt: Pärast aeglast algust ja väikseid vigu esimestes punktides muutusin natuke rahuks. Ei võtnud aega, et leida parim teevalik, vaid jooksin lihtsalt otse. Ületasin rohelise soo ja jõudsin rajani kompassi abil, siis ronisin tõusust üles platoole. Platool tahtsin lisatõusu vältida, nii et jooksin ümber kivise ala. Mäest alla joostes kaotasin keskendumise ja suuna ning kaldusin veidi vasakule, sellest ka siksakiline teekond. Pärast kaljult allahüppamist võtsin hoo maha ja korrigeerisin suunda. Kui nõlv muutus järsemaks otsisin väikest orvandit, kus mu punkt kivi taga ka oli.

4.–6. KP

Jonn: Jooks läks autopiloodile. See tähendab, et kõik treeningud oma meetodi väljatöötamiseks on täie ette läinud - peaaegu ilma mõtlematagi! Oma meetod tähendab: 1. Enne punktist väljumist teen teevaliku 2. Voldin kaardi kindlat moodi ja kontrollin suunda esimese objektini, milleni plaanin joosta 3. Jaotan etappi mitmeks lühietapiks, kus jooksan kindlate objektideni. See, millised

kompassi sagedasti.

Zsolt: Lihtne osa suurte vormidega. Orienteerumine põhines enamuses kompassil. Püüdsin ette kujutada KP ümbrust, nii et kui ma punktiobjekt juba nägin, oli KP leidmine lihtne. Vaatamata eelmisel etapil kaotatud ajale tundsin end järjest enesekindlamalt. Olin saavutanud hea rütmi ning varasema startija kättesaamine tekitas päris hea enesetunde.

7. KP

Jonn: Nägin kahte teevarianti, tegin otsuse ja läbisin etappi edukalt.

Zsolt: Jooksin vasakult ümber uhteoru, et vältida tõusu, ning üle lagendiku mööda nina ja taimestiku piiri. Kontuuri nurk oli ideaalne ründepunkt.

8. KP

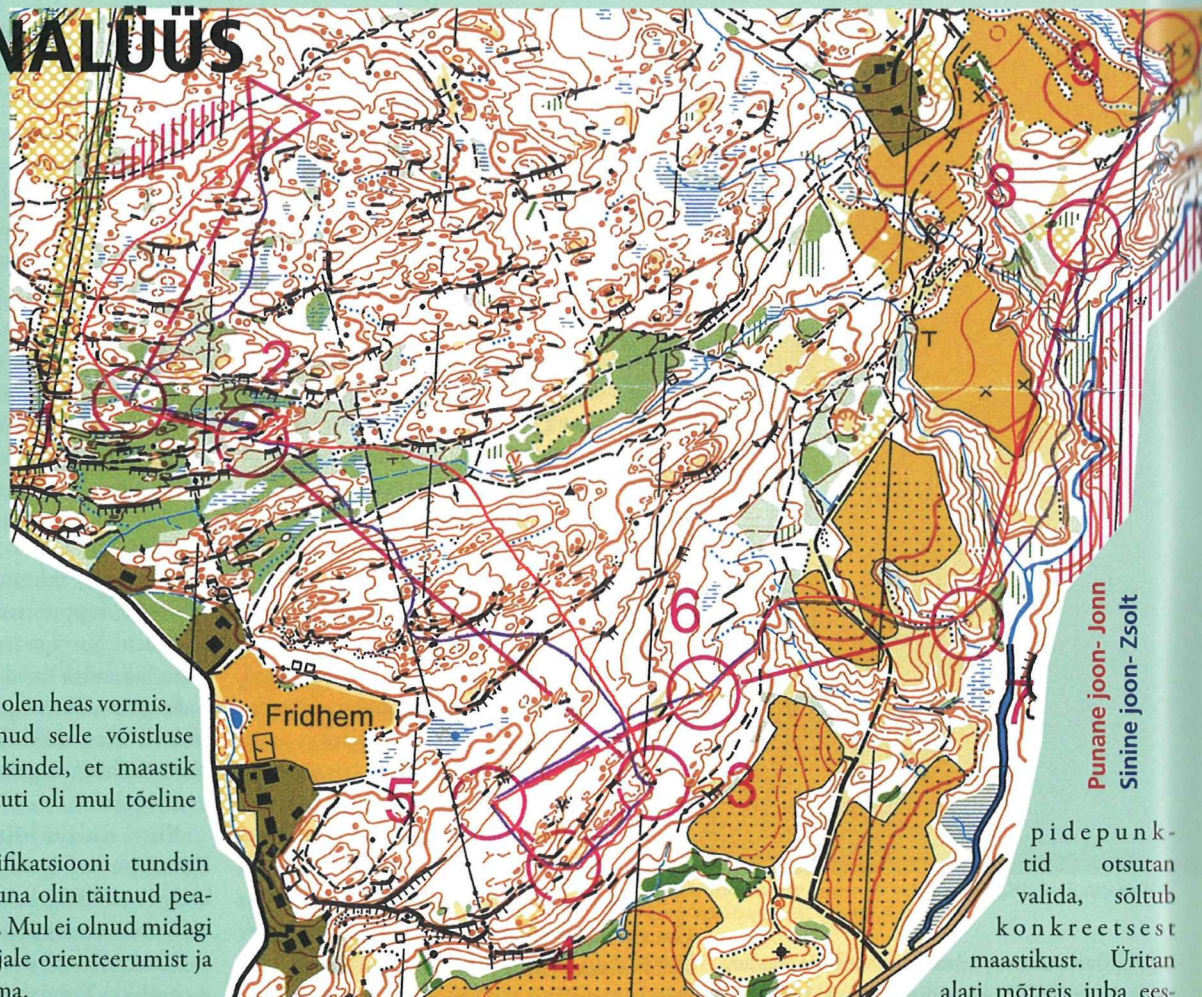
Jonn: Mõtlesin joosta enam-vähem otse mööda lagendikke, ei muretsenud tõusumeetrite pärast.

Zsolt: Kaarti vaadates tundus hea mõte olevat joosta mööda jõeorgu, et vältida suuri tõuse. Reaalsuses oli see aga väga mudane ja tiheda alustaimestikuga. Väga palju energiat kulus mahalangenud puudest möödajooksmiseks.

10. KP

pidepunktid otsutan valida, sõltub konkreetselt maastikust. Üritan alati mõtteis juba eespool olla ja vaatan kaarti ja

Punane joon- Jonn
Sinine joon- Zsolt



Jonn: Otsustasin lahendada etapi lihtsalt ja jooksin mööda oja läbi rohelise. Kiirus oli hea.

Zsolt: Võistluskeskusest läbi joostes kuulsin, et ma polnud liidritest väga palju maas. Jäin rahulikuks ja keskendusin orienteerumisele, kuid sellegipoolest tundsin rohelises ebakindlust ja kahtlesin endas punktile lähenedes. Sain end kaljude järgi punktist tagapool paika ja pidin tagasi jooksma.

11. KP

Jonn: Otsustav etapp. Lihtsustasin etappi joostes mööda mäe külge kuni käanakuni.

Zsolt: Mõtlesin joosta otse, kuid muutsin oma meelt pärast esimest paari sammu. Otsustasin, et ei taha detailses osas aega kaotada ja plaanisin joosta mööda teed ringi. Tee peale jõudmine valmistis mulle raskusi, kuna kaldusin liialt itta – kaljudel ronimine ei olnud parim viis nõlvast alla tulemiseks. Veeaugu juurest pöörasin rajalt metsa ja ületasin kiviaia. Ma ei märganud punkti tähist koheselt, kuigi seisin tipu peal. Kokkuvõttes arvan, et tegin parima valiku, kuid viivitasin alguses liiga kaua ja ei suutnud plaani perfektselt täide viia.

12.–16. KP

Jonn: Tundsin, et mul on palju veel palju energiat sees, nii et võisin rahulik olla ja jätkata oma meetodiga jooksmist etapp etapi haaval. Lihtsustasin reljeefi ja jälgisin mägesid, mida kaugelt näha oli.

12. KP

Zsolt: Kõige magusam osa rajast – kõige tehnilisem. Mu taktika oli lihtsustada ja jälgida suuri vorme, mägesid ja kaljusid. Ületasin teeraja ja kraavi, paremale jäid kaljud ja vasakule piklik kungas. Selle suund aitas minulgi suunda hoida. Jooksin läbi lameda orvandi pika sooribani. Kaks väikest kungast kaljudega olid attackpoint'iks ninale jõudmiseks, mis omakorda mind otse punkti viis.

13. KP

Zsolt: Keeruline lühietapp, kus pidin korduvalt aeglustama ja suunda kontrollima. Sellistel etappidil võib palju aega kaotada.

14. KP

Zsolt: Alguse jooksin suunaga, kaardi täpne lugemine ei olnud vajalik. Mäest üles

jõudes liikusin kahe suurema mäe vahele, milledest teise tagant leidsin punkti.

15. KP

Zsolt: Jooksin orvandi pidi alla suunaga lageda soo poole, seejärel ronisin suunda kontrollides mäest üles. Enne punkti võtsin hoo maha.

16. KP

Zsolt: Viimane keeruline KP sellel rajal. Üritasin kõrgust hoides joosta üle ninade ja kaljude. Lamedal osal nägin lagedat kungast paremal. Sama suunaga jooksin teise lageda künkani, mille otsast kaljust alla hüpates maandusin otse punktis.

17. KP

Jonn: Jooksin väga kiiresti ja tegin punktirõngas väikse viiesekundise vea. Mul polnud aimugi, et võitlen kulla eest.

Zsolt: Kuna sellel etapil ei olnud enam vaja täpselt orienteeruda, keskendusin füüsiliselt endast maksimumi andmisele. Raja peale jooksin lühimat teed pidi, sealt otse lagendiku poole ja ületasin uhteoru suunda säilitades. Uhteoru servalt nägin kungast, mille teisel küljel oli punkt.

TULEMUSED:

1	Erik Rost	Malungs OK Skogsmårdarna	37:47
2	Jonn Are Myhren	IFK Lidingös Skid o OK	37:48
3	Emil Wingstedt	Leksands OK	38:08
4	Anders Holmberg	Järla Orientering	38:12
5	Zsolt Lenkei	IFK Moras OK	38:15

Finiš:

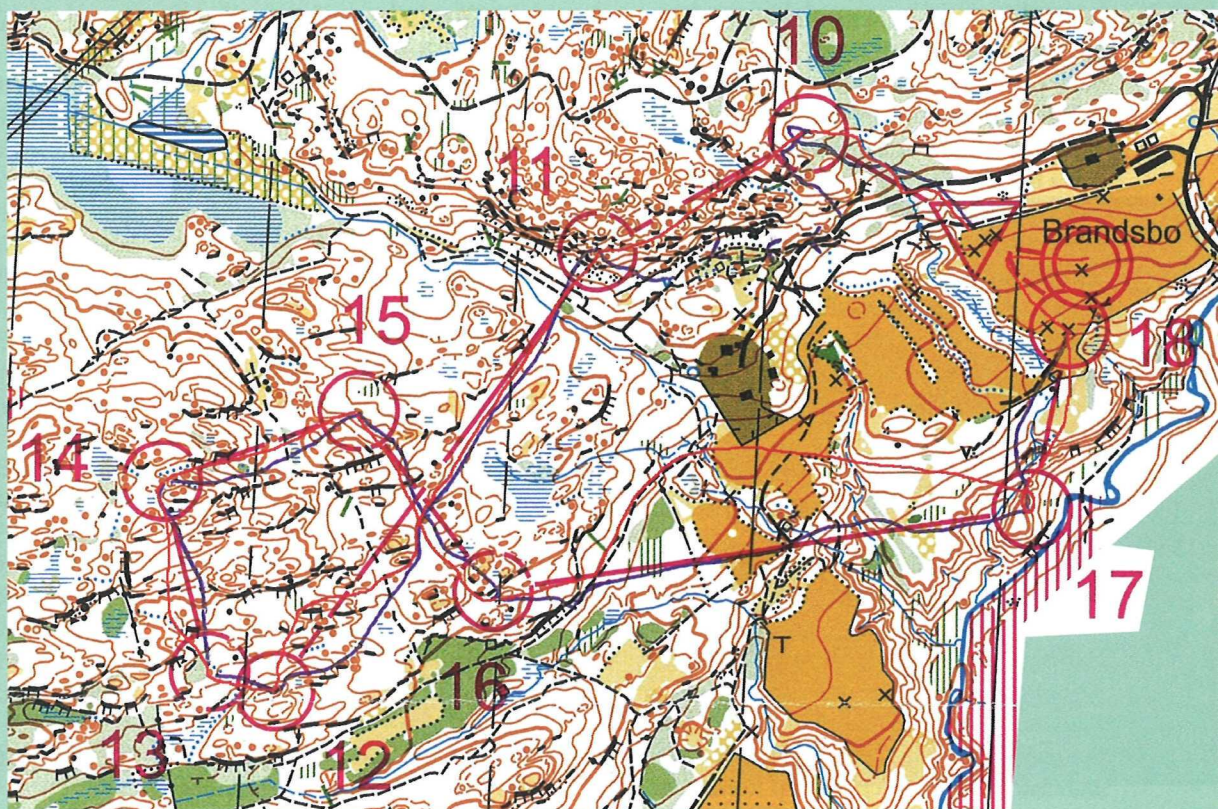
Jonn: Jooksin nii kiiresti, kui suutsin, kuid mitte piisavalt kiiresti, et võita. Oleks pidanud trennis rohkem lühikesi löike jooksma. Kuigi kaotas kulla vaid sekundiga, olin pärast väga rõõmus.

Zsolt: Teekond finišisse oli väga mudane, üks mu karjääri raskemaid finišisirgeid.

Kokkuvõte:

Jonn: Ma ei valmistunud selleks võistluseks nii palju kui tavaliselt, seetõttu tundsin end suhteliselt vabalt. Puhas rõõm orienteerumisest ja hea füüsiline vorm tegid oma meetodi rakendamise kergeks. Oli huvitav kogemus. Kindlasti pean põhioskusi edasi treenima, kuid tundub, et enne tähtsat võistlust on olulisem saavutada õige meeleseisund, kui teatud maastikutüübil harjutada.

Zsolt: Olen oma tulemuse üle väga üllatunud. See oli mu esimene Rootsi MV meesklassis, nii et mul ei olnud mingeid ootusi. Olen oma sooritusega väga rahul ja tehtud vead annavad mulle motivatsiooni edasisteks treeninguteks. Kuigi ma ei võitnud medalit, sain ma enesekindlust, et mul on potentsiaali olemaks ühel päeval parim.



HOOAJA ANALÜÜS

TARVO AVASTE

Paljud meist teavad vanarahvatarkust, et ainult lollid õpivad oma vigadest – targad õpivad teiste vigadest. Paraku on kõik inimesed ekslikud ja kasulik oleks ka enda vigadest midagi õppida. Ehk siis võiksime selle ütluse ümber sõnastada nii, et eriti targad oskavad õppida nii enda kui teiste vigadest.

Asudes püstitama sportlikke eesmärgi järgmiseks aastaks ja koostama treeningplaani nende eesmärkideni jõudmiseks, on orienteerujal tark vaadata tagasi möödunud hooajale ja püüda tehtud vigadest midagi õppida. Selleks, et see õppimine oleks lihtsam, tuleks esmalt oma tegemisi ja tegemiste tagajärgi kuidagi hinnata. Tuleks teha selgeks, mis läks hästi ja mis läks halvasti. Kui õnnestumised ja ebaõnnestumised on teineteisest eraldatud, siis tuleks püüda jõuda põhjusteni, miks see võistlus õnnestus ja miks teine täiesti aia taha läks. Sageli kipuvad sportlased tegelema ainult ebaõnnestumiste põhjustega, pidades õnnestumisi enda olemise loomulikuks pärisosaks. Õnnestumiste tagamaid ei vaevuta lähemalt uurima. Kuid just õnnestunud võistluste ja nendele eelnenud tegevuste põhjalikul analüüsimisel võib leida õige **eduvõtme tulevikuks**.

Esmapilgul näib, et hooaja analüüsimisel ei ole midagi keerulist. Kuid asja juurde asudes kerkib terve rida küsimusi, et kuidas ja mida analüüsida. Kuidas võistluste tulemusi hinnata? Kas jagada need ainult õnnestumisteks ja ebaõnnestumisteks? Või tuleks hinnata 3-, 5- või 7-punktsüsteemis? Kas treeningpäevikus on piisavalt infot treeningute, enesetunde ja tervisliku seisundi kohta? Ja mida selle infoga pihta hakata? Kas päevikus enesetunde antud hinnangud on ikka adekvaatsed? Kas märkus, et „üldse ei jõudnud joosta“ tähendab, et jooksuvorm oligi arusaamatul põhjusel vilets või olid tõusud liiga rasked ja ilm liiga palav? Kas jooksuvorm oli vilets seetõttu, et olin liiga palju või liiga vähe treeninud? Või hoopis sellepärast, et olin valesti treeninud, teinud valel ajal valesid harjutusi?

TRENINGPÄEVIK

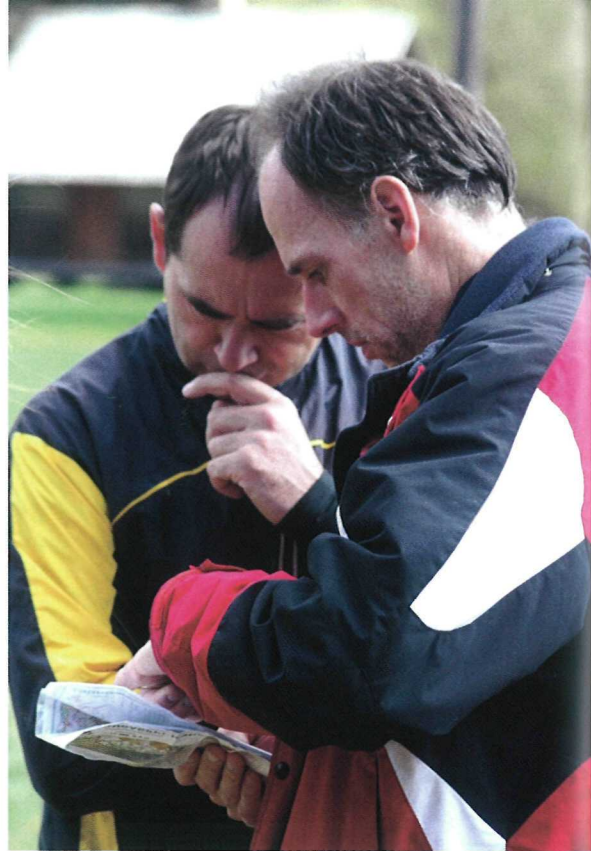
Tulemuslikuks analüüsiks, mille järeldustele toetudes saaksime teha vajalikke muudatusi uue ettevalmistusperioodi treeningute planeerimisel, on tarvis piisaval hulgal kvaliteetset alusinformatsiooni. Kui treeningpäeviku täitmine on olnud lüklilik, kui treeningu iseloomustamiseks on üles märgitud liiga vähe andmeid või kui enda tegevusele ja tulemustele

antud hinnangud on pealiskaudsed ja emotsionaalsed, siis on keeruline kõige selle põhjal tõsiseltvõetavaid järeldusi teha. Parim järeldus, mis teha annab, on muuta järgmiseks hooajaks treeningpäeviku struktuuri ja pidamise korda.

Imselt oskab igaüks päevikusse üles märkida treeningu või võistluse kuupäeva, kestuse ja läbitud distantsi pikkuse (jõutreeningu ja pallimängu puhul viimast muidugi märkida ei saa). Samuti ei ole pulsikella kasutajal keeruline märkida päevikusse keskmist ja maksimaalset pulssi. Kuid kuidas arvestada näiteks muutuva tempoga treeningul tehtud töö intensiivsust? Mitmesse intensiivsustsooni selline treening jagada ja kuidas neid tsoone määratleda? Kindlasti tuleb mõelda ka selle peale, kas ja kui detailselt eristada päevikus jooksutreeninguid erineval pinnasel? Kas piisab kui märkida eraldi jooksud asfaldil, kruusakattega teel, metsateedel ja jooksud teedeta maastikul? Või on see jaotus liiga detailne ja me ei oska selle infoga hilisemas analüüsis midagi tarka peale hakata? Siit jõuamegi treeningpäeviku pidamise kõige olulisema küsimuseni – kuidas leida sobiv detailsus treeningu eri aspektide iseloomustamiseks, et meil oleks hilisemas analüüsis piisavalt andmeid ja samas ei oleks infot tarbetult palju? Sellele küsimusele ei ole ühest ja lõplikku vastust. Iga sportlane peab aasta-aastalt treeningpäevikut muutes ja täiendades leidma endale kõige sobivama struktuuri.

ANALÜÜSI MEETOD

Teiseks tulemusliku analüüsi eelduseks on analüüsi meetodi valik. Tuleb endale selgeks teha, milliseid treeningute ja võistlemisega seotud aspekte analüüsida ja kuidas seda teha. Kas ja kuidas analüüsida võistlustel tehtud vigu? Kuidas vigu klassifitseerida, hinnata ja mõõta? Kas ja kuidas analüüsida erinevate treeningtsükli mõju? Kuidas seda mõju hinnata või mõõta? Kas ja kuidas analüüsida haigestumiste või vigastuste põhjuseid? Millisel ajalisel distantsilt on mõistlik üksikuid võistlusi analüüsida? Kas võistluspäeva õhtul tehtud järeldused erinevad oluliselt kahe nädala või kahe kuu pärast tehtutest? Kas ma olen analüüsides piisavalt objektiivne



© ANDY KARJUS

või vajan ka kellegi kõrvalseisja hinnanguid? Kui kõikidele nendele küsimustele on selged vastused olemas, siis on meil ühtlasi olemas ka analüüsi meetodika. Et vähekögenud sportlasel on enamasti raske kohe õiget viisi tehtu analüüsiks leida, siis püüamegi vaadelda neid küsimusi veidi lähemalt.

ORIENTEERUMISVEAD

Võistlustel tehtud orienteerumisvigade analüüsiks tuleks paari päeva jooksul pärast iga olulisemat võistlust tehtud vead eraldi tabelisse üles märkida. Iga tehtud vea kohta oleks hea üles märkida vea liik (näiteks KP-võtmine, halb teevalik, üldsuuna viga, järje kaotamine kaardil, KPst väljajooks jm), vea põhjus (liiga suur kiirus, ebapiisav keskendumine, liigne riskimine, kaasvõistleja nägemine, legend lugemata jm), vea tegemiseks kulunud aeg (sekundites) ja lühike kommentaar. Täiendavalt võib märkida ka etapi iseloomustuse (teevalik, täppisasimuu, detaililugemine, suund nõlval), jooksukiiruse (näiteks % maksimaalsest), nähtavuse ja läbitavuse. Siingi kehtib sama soovitus, mis treeningpäeviku puhul – **igaüks peab ise leidma vigade analüüsiks sobiva detailsusastme**. Vigade tabeli põhjal on hooaja lõpul võimalik analüüsida, mis liiki vigu esines teistest enam ja millised olid sagedasemad eksimuste põhjused. Kui nõrgad kohad teada, tuleb planeerida sobivad tehnikatreeninguid vajalike oskuste arendamiseks.

TESTJOOKSUD

Kuidas mõõta ja analüüsida treeningute mõju jooksvõimele? Parim viis on joosta samal trassil ja võimalikult sarnastes tingimustes testjookse. Orienteerujale sobiks kõige paremini spetsiaalselt kavandatud ring, mis sisaldaks jooksu erinevatel pinnasetüüpidel. Kui sellist testi oluliste treeninguetappide järel või tähtsamate võistluste eel kontrolltreeninguna joosta, saab hetkeseisundist adekvaatse pildi. Lisaks testjooksul kogetud enesetundele näitab testringi läbimise aeg selgelt, milline on jooksvorm võrdluses varasemate kordadega. Kui vorm on hea, lisab see enne olulist võistlust enesekindlust, et treeningud on õnnestunud ja oled õigel teel. Kui testi tulemus on kesine, on aeg mõelda, mis valesti läks ja mida tulevikus teisiti teha. Aastate jooksul paljude võimaldavad treeninguid analüüsides selgeks saada, millised treeningvahendid ja -meetodid on vormi ajastamiseks kõige tõhusamad.

Seisundi hindamiseks sobib hästi ka osalemine erinevatel rahvajooksvõistlustel. Siin on aga puuduseks asjaolu, et tulemust saab võrrelda ainult eelmiste aastate jooksidega. See annab pigem võimaluse pikaajalise arengu analüüsimiseks, ehkki teatud järeldusi võib teha ka hetkeseisundi kohta. Täiendavat teavet hetkeseisundi kohta on võimalik saada ka näiteks laktaadi taseme või hapnikuomastamise võime mõõtmisega, kuid testjooksu läbimise aeg on kindlasti usaldusväärsem ja täpsem näitaja.

KESKENDUMINE

Olulisel kohal hooajajärgses analüüsis on ka tähtsamate võistluste emotsionaalse seisundi hindamine. Kui orienteerumisvõistluste analüüs toob ühe olulise eksimuste põhjusena välja ebapiisava keskendumise, siis tuleb püüda endale selgeks teha, miks ma ühel või teisel ebaõnnestunud võistlustel mõtetes muude probleemidega tegelesin või mõnda lollakat laulukest ümisesin, selmet sajabrotsendiliselt kaardis ja maastikus kinni olla ning rajameistri antud ülesandeid lahendada. On hea, kui hajeviloleku põhjus on lihtsasti leitav. Kui selleks oli näiteks mingi spordivälise elu probleem või sündmus, siis tuleb mõelda, kuidas edaspidi oma töö- ja kooliasjad või pereelu enne olulisi võistlusi niimoodi korraldada, et muud segavad tegurid ei saaks võistluseks keskendumist mõjutada. Kui aga keskendumisraskused kordusid võistlusest võistlusesse ilma selge põhjuseta või kui vähemtähtsatel võistlustel oli kõik korras, aga enamik hooaja tähtsamaid starte liigse närveerimise või ülekeskendumise tõttu nurjusid, siis on lahenduse leidmine keerulisem. Sellisel juhul tuleb kaaluda näiteks ka võimalust pöörduda abi saamiseks spordipsühholoogi poole. Kui füüsilist võimekust ja

orienteerumisoskust arendada on suhteliselt lihtne, siis enda emotsioonide kontrolli alla saamine on hoopis keerulisem ülesanne. Siin peituvad sageli tipporienteeruja arengus kõige suuremad reservid. On teada küllaldaselt näiteid, kus füüsiliselt ja tehniliselt võimekad orienteerujad pole ennast tippvõistluse konkurentsis nõrga närvikava tõttu täielikult realiseerida suutnudki.

ÕNNESTUMISED

Hooaja analüüsimisel tuleb kindlasti eraldi tähelepanu pöörata ka õnnestumistele, seda just eeskätt füüsilise ja vaimse seisundi saavutamise seisukohast. Tuleb analüüsida, millised olid õnnestunud tippvõistluse sooritusele eelnenud 4–6 nädala treeningud ning millised ülestähendused enesetunde kohta on sellel perioodil päevikusse tehtud. Tulevikus ei tarvitse täpselt sama treeninguskeemi järgmine sama hea seisundini viia, kuid kasulikke tähelepanekuid saab siit kindlasti teha. Eduka võistluse analüüsimisel tuleb samuti püüda meenutada, kuidas ma võistluseks keskendusin, millised oli võistlusele eelnevate päevade tegevused ja mõtted, milline oli võistluspäevahommiku rutiin. Ka siit on võimalik tuleviku tarvis sobiv käitumismudel leida.

HAIGUSED JA VIGASTUSED

Tippsporilase või tippu pürgiva sportlase jaoks on oluline analüüsida ka haigestumiste ja vigastuste põhjuseid. Me kõik teame sportlasi, kelle jaoks haigestumine või vigastus on ammendavaks seletuseks ja põhjuseks, miks üks või teine võistlus ebaõnnestus, vaevumata seejuures uurima, mis on selle põhjuse põhjus. Oleme kuulnud ja näinud ka selliseid, kes on isegi uhked vigastuse kiuste joostud enam-vähem tulemuse üle ja kes siis pärast võistlust demostreeritiivselt mõõda võistlusplatsi ringi lonkavad. Oma hädade teatralise eksponeerimise asemel oleks hoopis targem analüüsida, miks ma enne olulist võistlust haigeks jäin või miks jala välja väänasin. Vahel võib olla haigestumises oma osa ka ebaõnnel ja halbade asjaolude

kokkusattumisel, kuid enamasti on põhjus siiski liiga suures treeningkoormuses ja ebapiisavas puhkuses, mille tõttu organism vastupanuvõime nõrgenes. Ka jala väänamist või lihase venitamist ei saa panna õnnetu juhuse süüks, vaid põhjust tuleb otsida valesti tehtud või tegemata jäänud treeningutest. Kui sümptomid on liiga nõrgad või lihased väsimuse tõttu oma elastsuse kaotanud, siis on vigastus väga kerge tulema.

ANALÜÜSI OBJEKTIIVSUS

Viimane, ent mitte vähemtähtis küsimus analüüsi meetodi juures on tulemuste objektiivsus ja kvaliteet. Selleks, et olla kindel, kas ma enda tegemisi ikka adekvaatselt hindasin, tuleks olulisemaid võistlusi üle vaadata mitu korda. Esmased hinnangud ja märkmed võiks teha nädala või paari jooksul pärast võistlust. Teist korda võiks võistluse ette võtta paari kuu pärast, kui emotsioonid on jahtunud. Siis tuleks püüda hinnata, kas esmased järeldused on ikka õiged või paistavad pikemalt ajaliliselt distantsilt vaadates mõned asjad teisiti. Kevadised võistlused võiks vajadusel oktoobris ka kolmandat korda üle vaadata.

Kindlasti on kasulik tehtu analüüsimisel kasutada ka teiste abi, et tagada hinnangute ja järelduste objektiivsus. Kõiki puudusi ja probleeme on sageli raske ise märgata ja vahel on veel raskem neid endale tunnistada. Kuidas mina, kes ma alati kõike nii õigesti ja targasti teen, olles seejuures lõpmata korralik ja põhjalik, saan nii lihtsates asjades nii rumalalt eksida ja nii olulisi asju maha magada ja tegemata jätta? Treeneri või heast konkurendist sõbra poolt esitatud ebamugavad küsimused aitavad teinekord ebaõnnestumiste tegelikke põhjuseid selgema pilguga näha ning võimaldavad kergemini leida nõrkade külgede parandamiseks sobivaid retsepte.



© ANDY KARJUS

ORIENTEERUMINE BELGIAS

TARMO KUUB

Brüsselit kui Euroopa Liidu pealinna teavad loomulikult kõik – siin asuvad nii Euroopa Liidu institutsioonid kui NATO peakorter. Natuke vähemolulist fakti, et Brüssel on Belgia pealinn, teatakse ilmselt ka. Aga seda, et Brüssel on Flandria pealinn ja et Euroopa Komisjoni peamajast 5 km kaugusel laiub 45ruutkilomeetrise alal täielikult o-kaardistatud *Soignes*'i mets, teatakse juba märksa vähem.

Belgia on ikka olnud kuulus oma šokolaadi ning õlle poolest. Siin toodetakse üle 1000 õllesordi, erinevaid õlletootjaid on kokku umbes 180. Belgia on paljude koomiksikangelaste sünnimaa, tuntumatest tasuks mainida sel aastal kinolinale jõudnud Tintini ja smurfe.

Kuid viimasel ajal on Belgia kuulsust kogunud hoopis iselaadi rekordiga – alates 13. juunist 2010 pole Belgial ametlikku valitsust. Oktoobri lõpus sai täis juba 500 päeva ilma valitsuseta. Ammugi sai ületatud endine maailmarekord – 289 päeva, mis kuulus aastast 2009 Iraagile.

Selle iselaadi rekordi põhjusi tuleb otsida Belgia kuningriigi sisemistest vastuoludest. Belgia on nimelt kolmest piirkonnast koosnev liitriik. Põhjas asub **Flandria**, kus räägitakse flaami keelt, mis on sisuliselt hollandi keele dialekt. Riigi lõunapoolne osa **Valloonia** on prantsuskeelne. Pealinnas **Brüsselis** on ametlik staatus mõlemal keelel. Riigi idaosas elab ka väike saksakeelne kogukond (umbes 70 000 inimest). Igal piirkonnal on oma valitsus ja parlament, kes otsustab oma piirkonda puudutavaid asju. Kuna tegemist ei ole rahvusriigiga, vaid on tekitatud kunstlikult kahe suurema keelekogukonna liitmisel, siis on kokkulepped riiklikul tasandil rasked tulema. Kõige krooniks on Belgial kuningas, kes püüab erinevaid poliitilisi jõude lepitada.

Olukord Belgia orienteerumismaastikul peegeldab eelkirjeldatud regionaalset ja keelepõhist lõhestatust. Alates 1970. aastast on Belgias spordialaliidud eraldi igas keelekoosmuunis. Nii käib ka orienteerumises põhiline tegevus kahes alaliidus valloonide **FRSO** (*Fédération Régionale des Sports d'Orienteering*) ning flaamide **VVO** (*Vlaams Verbond voor Oriënteringssporten*). Riigi tasandil koordineerib asju siiski riiklik alaliit, kuhu kuuluvad esindajad mõlemast regionaalsest alaliidust.

Belgia Orienteerumislit tegeleb põhiliselt koondiste ning riiklike ja rahvusvaheliste

võistlustega. Riiklike võistlusi on 12, millest 6 on Belgia meistrivõistlused (tavarada, lühi-rada, sprint, öine, teade ning *Interclubs* ehk klubidevahelised MVID). Lisaks on riiklikeks võistlusteks viis *Nationale*'t (4 x tavarada, 1 x lühi-rada) ning klubide teatejooks. Belgia Orienteerumislit valib ka Belgia 3päeva jooksu korraldajaklubi(d).

Koondis

Maailma tasemel pole belglased kunagi suuri tegusid teinud. Läbi ajaloo parimaks Belgia orienteerujaks võiks pidada praegu tippspordiga lõpparvet tegevat **Fabien Pasquasy**'d (maailma edetabelis hetkel 106., parim koht 52.), kes on MM-i finaalides jooksnud üheksal korral. MMide parim tulemus kuulub küll **Pieter Hendrickx**'ile sprindi 20. kohaga. Naistest on kahel viimasel MMil finaali jõudnud **Miek Fabre** (maailma edetabelis hetkel 77., parim koht 68.).

Selleks et pääseda koondise katsevõistlustele, tuleb kõigepealt läbida testjooks, mis toimub 2 km ringil metsaradadel. Meestel tuleb läbida 12 km ning naistel 10 km 45 minutiga (tõusumeetreid rajal vastavalt 180 ja 120). Jooksu keskmine tempo peab siis olema vastavalt meestel 3:45 min/km ja naistel 4:30 min/km. See testjooks on tekitanud palju vaidlusi: ühed on selle poolt väitega, et edukas orienteeruja peab suutma ka kiiresti joosta, teised on jälle vastu, arvates, et niimoodi võivad koondisest välja jääda natuke aeglasemad, kuid tehniliselt tugevad orienteerujad. Oponendid juhivad lisaks tähelepanu sellele, et maastikul jooksmine erineb siiski oluliselt teejooksust ja vajaliku teejooksukiiruse puudumine ei tohiks olla ainukeseks kriteeriumiks katsevõistlustele pääsemisel.

Kliima

Belgias on parasvöötme mereline kliima, mida mõjutavad Põhjameri ja Atlandi ookean. Suved on jahedad ja talved pehmed. Vihma sajab ühtlaselt aasta ringi, aga tavaliselt korraga mitte liiga palju. Võiks öelda, et ühel tavapärasel Belgia päeval sajab nii vihma kui paistab ka päikest. Talvel on lumi ja miinuskraadid Belgias üldiselt harv nähtus. Viimased talved on siingi olnud erakordselt külmad – lumi on jäänud maha kauemaks, mis on tekitanud liikluses tohutuid kaoseid, sest lumeks ei olda lihtsalt valmis. Ardennides võib lumi maha jääda päris pikalt ja seal on olemas isegi



Elanikke: 10,51 miljonit (maailma 75. riik, Eesti 152.)

Pindala: 30 528 km² (maailma 140. riik, Eesti 132.)

Pealinn: Brüssel (1,02 miljonit elaniku)

Riigikord: konstitutsiooniline monarhia

Kuningas: Albert II

Riigikeeled: hollandi (flaami), prantsuse, saksa

Iseseisvus: 4. oktoober 1830

Naaberriigid: Prantsusmaa, Saksamaa, Holland, Luksemburg

Kõrgeim punkt: 694 m (ei ole mäetipp, vaid asub platool)

Metsasus: 22,2% (kokku 6780 km²)

Suuremad linnad: Antwerpen (459805), Gent (231493), Charleroi (200132), Liège (182597), Brügge (116709), Namur (106284)

Sport: Spordialadest on populaarseimad jalgpall, rattasõit, tennis, ujumine, jooksmine ja motokross. Spa's asub kuulus ringrada, kus igal aastal toimub Vormel-1 etapp. 1920. aastal toimusid Antwerpenis suveolümpiamängud. 2000. aastal korraldas Belgia koos Hollandiga jalgpalli EMI

Orienteerumises toimunud suurvõistlused:

1997 - JWOC (Leopoldsburg)

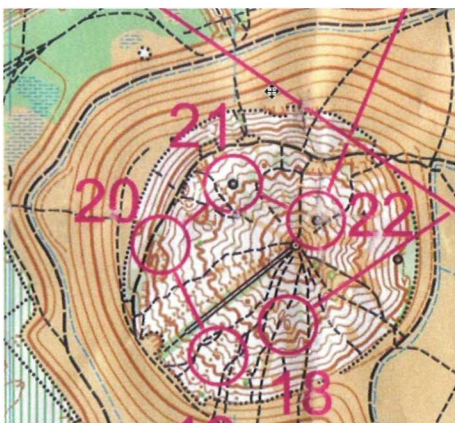
2002 - World Cupi 2 etappi (Arlon)

2008 - Junior European Cup (Arlon)

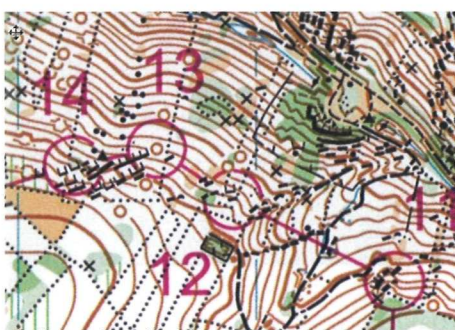
väikesed suusakeskused, kus saab lume korral sõita nii mäe- kui murdmaasuuskadega.

Maastik ja kaardid

Belgia maastik on vaheldusrikas: riigi põhjaosa on tasane, Põhjamere rannikut on 67 kilomeetrit, keskosa on mägine ja kagusse jääb metsane Ardennide mäestik. Sellest tulenevalt on flaamide maastikud valdavalt üsna vähese reljeefi, hea joostavuse ja tiheda teedevõrguga. Kuid on ka põnevaid mikroreljeefiga liivaluhteid ning ida pool kohati suurematki reljeefi. Kuna metsa on Flandrias oluliselt vähem, siis püütakse iga väiksema metsatukka kaardistada.



Flandria kaardinäidis



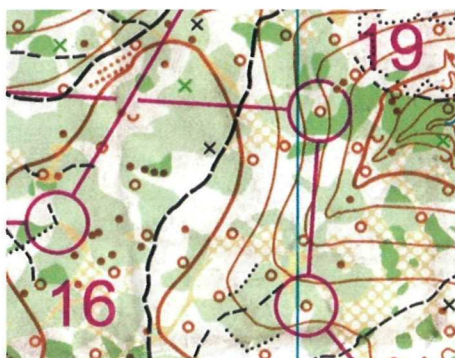
Valloonia kaardinäidis



Flandria kaardinäidis



Flandria kaardinäidis



Valloonia kaardinäidis

Kaardimeistritele meeldib kõik väiksemadki detailid välja joonistada. Kõrgusjoonte vahena kasutatakse kas 1 m, 2 m või 2,5 m joont, kuid on ka näiteks üks vahva kaart vanade aherainemägedega, mille suhteline kõrguste vahe küündib 120 meetrini. Sellel kaardil kasutatakse mägede juures 5 m joont, ülejäänud kaart on joonistatud aga 2m joonega.

Valloone on seevastu õnnistatud Ardennide metsase mäestikuga, millest on kaardistatud alles tühine osa. Kaartidel on siin valdavalt kasutatud 5 m joont. Kuna suurte pinnavormide peale jagub vähe objekte, on kaardile joonistatud palju pisidetaile, nagu kannud, väikesed platood ja vanad söepõletuskohad. Samuti on osadel kaartidel väga detailselt püütud metsa läbitavust kajastada, et seeläbi saada juurde võimalikke punktikohti.

Kuna Belgias on palju inimesi, kuid vähe metsa, on **metsas ringiliikumine rangelt reglementeeritud**. Puudub nn igameheõigus. Ametlikult võib lihtsurelik metsas liikuda vaid mööda teid ja radu, teelt metsa vahele astumine on juba keelatud. Mingit silmatorikavat kontrolli küll pole, aga kui keegi peaks näiteks, orienteerumiskaart näpu vahel, metsa vahel vael ajal mõnele ametimehele silma jääma, siis ilmselt on klubil raske edaspidi selles metsas saada ürituse korraldamiseks luba.

Klubid

Flandrias on 5 ja Valloonias 14 orienteerumisklubi. Enamik võistlustel käijatest on mõne klubi liikmed. Aastamaks on näiteks minu klubis 30 €, noortele 20 €. Igal aastal tuleb esitada arstitõend. Arstitõend on vajalik seoses alaliidu kindlustuslepinguga. Klubi liikmena saan siis järgmised õigused: õnnetusjuhtumikindlustus võistluste ajaks, tasuta Vallooni alaliidu ning klubi ajakirja tellimus, tasuta osalemine klubi treeningutel ja klubi korraldatavatel võistlustel. Võistluste osalustasud peab ise maksma (v.a teatevõistlustel). Tasu suuruse määrab riiklik alaliit. Praegu on selleks 5 € võistluse kohta, olenemata selle tähtsusest. Sama hind on nii riigi meistrivõistlustel kui ka pühapäevastel regionaalsetel võistlustel. Alla 18aastased peavad maksma 3 €. Klubisse mittekuuluvad inimesed peavad lisaks maksma 50%. Alguses arvasin, et see tähendab Belgia klubisse kuulumist, kuid tuleb välja, et lisatasu ei pea maksma, kui kuulud mis tahes riigi orienteerumisklubisse.

Võistlused

Päevakud ehk Regionale'd. Belgias ei toimu orienteerumispäevakuid selles mõttes, nagu need on tuntud Eestis ja meie lähiehitistes. Kõige sarnasemad meie päevakutele on regionaalsed võistlused, mis toimuvad

harilikult pühapäeva hommikul. Kõik suuremad ühepäevased võistlused toimuvad samuti pühapäevahommikul. Hooaeg kestab aasta ringi, kalender on kõige hõredam suvekuudel.

Regionaalsed võistlused on sageli seeria-võistlused, kummalgi alaliidul oma suve- ja talveseeriad. Viimastel aastatel on flaamid asunud korraldama ka kolmapäevaõhtust kevadseeriat. Sarnasus meie päevakutega seisneb eelkõige selles, et ei ole vaja eelregistreeruda ning start on suhteliselt vabas vormis. On olemas küll stardikorraldaja, kes samal rajal jooksjaid üksteise sabas rajale ei lase, püütakse hoida 1–2 minutit stardivahet. Kaardi saab mõnikord kätte juba võistluskeskusest, mõnikord stardihetkel. Aeg-ajalt tuleb rada ka ise kaardile joonistada. Osalejaid on harilikult 100–300.

Flaamide juures toimub oluliselt rohkem regionaalseid võistlusi. Eelmise aasta näitel toimus seal 33 nädalavahetuse päevakut, 9 öise seeriavõistluse etappi, 8 kevadseeria etappi ning 10 sõjaväelaste võistlust, mis toimuvad nädala sees hommikul ajal, nii et töötav tsiviilist sinna eriti ei satu. Kuid sõjaväelaste võistlused on siiski kõigile avatud, tuleb vaid eelregistreeruda. Lisaks toimuvad veel flaami meistrivõistlused viiel alal. Kokku on flaamil umbes 60 regionaalset võistlust aastas, vallooniidel toimub regionaalseid võistlusi poole vähem.

Huvitav on see, et flaamid ja vallooniid vastastikku teise piirkonna võistlustel ei käi. Riiklikel võistlustel loomulikult käiakse, aga kui mõnel nädalavahetusel toimub võistlus ainult flaamide poolel, siis tavaliselt valloone seal ei kohta. Käivad vaid meiesugused „kompleksivabad“ välismaalased.

Mitmepäevajooksud. Kõige suurem võistlus on Belgia 3päeva jooks, mida korraldab iga aasta eri klubi või mitu klubi koos. Fikseeritud toimumisaega ei ole, see jääb vahemikku maist juulini olenevalt sellest, millal mõni sobiv riigipüha satub kas reedele või esmaspäevale. Üks võistluspäev on eliitklassides reeglina maailma edetabeli võistluseks (WRE). Osalejate arv on olnud väga kõikumine: on olnud alla 500, kuid teinekord ka üle 1000.

Pärast jõule, aasta viimastel päevadel toimub Flandrias 5päeva jooks Sylvester. Iga võistluspäeva korraldab eri klubi. Üks päev viiest on hollandi klubi korraldada ja see toimub Belgia piiri lähedal Hollandis. Osalejaid ca 300–400.

Augusti keskel toimub Flandria 3päeva jooks. Seda korraldavad flaami klubid kordamööda.

Meistrivõistlused ja Nationale'd. Levinud vanuseklassid – noored iga kahe aasta tagant ning veteranid iga 5 aasta tagant – on Belgias ainult tavaraja võistlustel. Muudel distantsidel kasutatakse modifitseeritud

klasse: õpilased (10 ja 12), noored (14 ja 16), juuniorid (18 ja 20), avatud (21 ja 35) ning veteranid A (40 ja 45), B (50 ja 55), C (60 ja 65) ja D (70+). Pika raja meistrivõistlusi Belgias ei peeta.

Interland on igal aastal toimuv regiooni alaliitude vaheline mõõduvõtt (umbes nagu meie Balti MVID). Osalevad Vallooni, Flaami, Hollandi, Inglismaa, Saksamaa Põhja-Reini-Vestfaali liidumaa ja Prantsusmaa Nord-Pas-de-Calais' regiooni koondised. 2012. aastal korraldab seda võistlust Belgia.

Teatejooksud. Teatejooksu MVID toimuvad kõikides klassides samal päeval. Osalevad kolmeliikmelised võistkonnad, millesse tohib kaasata maksimaalselt ühe välismaalasest klubiliikme. **Interclubs** ehk klubidevahelised meistrivõistlused on individuaalne tavaraja võistlus, kus igas klassis antakse punkte nii mitmele paremale, kui mitme klubi jooksjad on vastavas klassis tulemuse saanud. Enim punkte kogunud klubi tuleb Belgia klubidevaheliseks meistriks.

Klubide teatejooks (relais des clubs) kujutab endast 6 vahetusega teatejooksu, kus võistkonna koosseis peab vastama järgmistele kriteeriumidele: vähemalt kaks naist, üks noor (≤ 16), kaks veterani (> 40), kellest üks üle 50. Etappide pikkused kilomeetrites: 5-7-3-5-3-7

Huvitavaid detaile võistlustelt

- Legendihoidja on siin kasulik abimees, sest sageli pole kaardile trükitud ei legendi ega kontrollpunkti tunnusnumbreid. Lisalegende jagatakse aga alati iga tasemega võistlustel.
- Tähtsamatel võistlustel üldiselt kaarte pärast finišeerimist ära ei korjata, loodetakse võistlejate aususele.
- Märkesüsteemina kasutatakse EMITit.
- Kasutatav tarkvara HELGA on ühe Belgia orienteeruja poolt loodud. Seda on jagatud ka brasiillastele, kelle orienteerumist belglased on usinalt toetama asunud.
- Veebirakendustest kasutatakse SplitBrowserit, RouteGadget on veel tundmatu.
- Eelinfo võistluste kohta on väga napp, näiteks radade pikkused saab üldjuhul teada alles võistluskeskuses.
- Kui on vähegi mägisem maastik, antakse lisaks rajapikkustele teada ka tõusumeetrid.
- Võistluskeskus on üldjuhul mõnes küla baaris või spordirajatiste klubimajades. Belglastele on väga oluline, et pärast jooksu oleks võimalik soojas ruumis üks kange Belgia õlu ära juua.



© TARMO KUUB

Siinjuures tuleb lisada, et Belgias on suur õlu reeglina 0,33 l ja väike õlu 0,25 l ning autorooli võib Belgias istuda kuni 0,5 promilliga, nii et mõne õlle joomine enne kojusõitu on siin igati seaduslik.

- Eelregistreerimistega võistlustel (v.a MVID) on võimalik avaldada soovi stardiaja osas (kas varane, keskmine või hiline stardiaeg). Üldiselt arvestatakse inimeste soovidega. Seda on lihtsam siin teha tänu sellele, et stardiintervallid pole kuigi täpselt fikseeritud. Määratud on minimaalne vahe kahe võistleja ning sama klubi võistlejate vahel, kuid maksimaalset vahet pole määratud. Tihti võib näha ühe klassi võistlejaid startimas küll 2-, 3-, 5- või kas või 15minutiliste vahedega ühel ja samal võistlusel.

Edetabel

Belgias on õigupoolest kaks erinevat edetabelit. Ühte peetakse ainult eliitklassi kohta, kus punktisüsteemina on kasutusel *IOF World Ranking* modifitseeritud valem. Aastas on keskmiselt 32 edetabeli võistlust.

Teist edetabelit kutsutakse *Belgian National Regularity*. Siin peetakse arvestust vanuseklasside järgi. Võistleja aeg ja konkurentide tugevus selles edetabelis rolli ei mängi, sest punkte jagatakse vaid kohtade järgi. Arvesse lähevad ainult 8 võistlust: 5 *nationale*'t ja Belgia MVID lühirajal, tavarajal ning *Interclubs*. Umbes nagu maailma karikalgilgi, saab viimase etapi eest punkte 1,5-kordselt. Lisaks toimub veel klubidevaheline võistlus selle peale, kellel on aasta peale rohkem osaluskordi riiklikel võistlustel.

Ajakiri

Kummalgi regioonil on oma ajakiri, mis on kõikidele klubiliikmetele tasuta. Kuni eelmise aastani said kõik selle paber kandjal koju kätte (must-valge väljaprint), kuid alates eelmisest aastast saadetakse see paber kandjal ainult eraldi soovivaalduse esitanutele. Ülejäänutele on see kättesaadav elektrooniliselt pdf-formaadis. Suurematel klubidel ilmub regulaarselt oma ajakiri.

Muud o-alad

Rattaorienteerumist korraldatakse ainult Flandrias. Riigi meistrivõistlused toimuvad ainult tavarajal, toimumisajaks oktoober-november. Tavaliselt toimub enne meistrivõistlusi alates oktoobri algusest umbes 2–3 võistlust-päevakut, kus osalejaid umbes 60–80. MVID oli osalejaid eelmisel aastal 116. Maastikud ja kaardid on üldiselt lihtsad.

Suusaorienteerumisega Belgias ei tegeleta. Kuigi viimased aastad on olnud siin üllatavalt lumerohked, pole siin veel murdmaasuusatamistki korralikult avastatud.

Rogain pole veel Belgiasse jõudnud. Küll aga on väga populaarne matkamise vorm, mis tuntud *Raid* nime all. Võisteldakse tavaliselt kahestes võistkondades kahel järjestikusel päeval. Kummalgi päeval on oma suundorienteerumise rada. Kasutatakse suuremastaapset kaarti (kas orienteerumise või kohaliku Maameti oma). Kohustuslik on kaasas kanda teatud hulka varustust, nagu näiteks telk, lamp, vesi, söök, vile, vihmariided, kuivad riided jne.

Aeg-ajalt toimub ka **laskeorienteerumise- ning peilimisjooksu** võistlusi.

Olle Kärner:

Olen elanud Belgias pisut üle kahe kuu ja jõudnud käia kümmeaastase o-üritusel. Siiani on olnud väga põnev, sest Belgias olin varem orienteerunud üsna vähe. Maastikud pole küll hirmus keerulised, kuid uuduse moment kaalub mõningase lihtsuse kuhjaga üles. Esimese hooga on raske ette kujutada, miks ei võiks Belgiast sirguda orienteerujat, kes võiks ka maailmas läbi lüüa. Joosta saab sisuliselt aastaringi, on mägiseid ja aeglaseid, on väga kiireid maastikke. Tõsi, heaks reljeeflugejaks siin ilmselt ei saaks, selleks tuleks sõita treenima Prantsusmaale või Šveitsi või käia aeg-ajalt treenimas Skandinaavias, kus tõenäoliselt ka kõik vähegi ambitsioonikamad on endale klubi leidnud. Aga nt teevalikute ning suunajooksu harjutamiseks on Belgias suurepärased võimalused. Muide, Ardennides on väga sarnaseid maastikke järgmise aasta Šveitsi MMi tavaraja maastikule. Suurim takistus

tippu pürgiva orienteeruja ees on igamehetoõiguse puudumine: ei saa lihtsalt võtta kaarti ja minna. Kuid kuuldavasti on ka siin tehtud erandeid ja vähemalt Belgia esiorienteerujal on ametlik luba oma piirkonnas metsas joosta.

Mõned minu emotsioonid esimestel võistlustel:

- uskumatud pisidetailid, mis on pandud kaardile ja mida alul ei oska märgata
- punkti üritatakse võimalikult puu taha "öökulli auku" panna, et ikka raskem oleks
- väga lähestikku asuvad KPd
- võistluskeskused: "oi, täna on 14 km ja 570 m tõusu", ootasin keskmist rada
- kõik joovad pärast võistlust koos õlut



Olle ja Jan-Erik Kärner Belgia tavaraja meistrivõistluste autasustamisel koos naiste võitja Miek Fabrega. Seekord Ollele veel Belgia meistritiitlit ei antud (pildil autasustatakse maailma edetabelijooksu võitjaid). Järgmisel aastal on Ollel täidetud ka meistritiitli võitmise eeltingimus – kuulumine kohalike elanike registrisse aasta alguse seisuga.

Et tali taevasse ei jääks! ❄️

RAUL KUDRE



Suusaorienteerumise 2011./12. aasta hooaja peaesmärgiks on noortel ja täiskasvanutel EM ja juunioridel MM Ukrainas veebruari teises pooles. Täiskasvanute kalender on tihe, sest lisaks tiitlivõistlusele on kolm voo maailmakarika võistlusi. MK sari viib võistlejad Ameerika Ühendriikidesse, Kasahstani, mis on ka samas 2013. aasta eel-MM ja sari lõpetatakse Rootsis.

Praeguse plaani järgi on Eesti sportlased esindatud igal osavõistlusel, kuid kõik selgub siiski rahalisi võimalusi arvestades detsembrikis. Suurema koondisega osalõeme Ukrainas noorte ja täiskasvanute EMil ja juunioride MMil. Eesmärgiks on välja panna juunioride ja täiskasvanute meeste teatavõistkonnad ja koondise suuruseks on eeldatavalt kaheksa noort-juuniori ning viis täiskasvanut. Koondise koostamise alused tiitlivõistlusteks kinnitab EOLi juhatus novembris, kui on selgunud lõplik Eesti ja naabrite kalenderplaan.

Ettevalmistus pikaks talveks peab olema põhjalik ja mitmed sportlased on tõsiselt selleks ka valmistunud. Üheks motiveerivaks ja kvaliteetseks laagriks kujunes ühislaager Otepääl Soome suusaorienteerumise koondisega. Novembris sõidame kaheks nädalaks 13 sportlasega Põhja-Soome Saariselkale lumelaagrisse, kus on ka esimesed maailma edetabeli (WRE) võistlused. Lisaks sellele on mitmed koondise kandidaadid käinud Soomes tunnelis suusatamas.

Meie eeliseks Ukrainas võiksid olla alljärgnevad aspektid:

Võistlused toimuvad Põhjamaade ja Euroopa tüüpilistest maastikest natukene erineval maastikul. See vähendab maastiku tundmise aspekti ja võrdsustab kõikide riikide eeltingimusi.

Maastik sarnaneb natukene Piusa maastikuga, kus toimub selle aasta Põlva MV.

Võistlused toimuvad endises Venemaa mõju all olevas elukeskonnas, mis on ehk meile natuke tuttavam.

Kõige tähtsam, sportlik vorm ja hea sooritus on siiski sportlaste enda teha.

Käesoleva hooaja eesmärgiks võiks olla noortel, juunioridel üks kord koht kuule parima seas ja täiskasvanutel kümne parima seas. Pikemas perspektiivis ette vaadates on selle hooaja eesmärkideks veel:

Täiskasvanutel teenida palju WRE punkte, et startida 2013. aastal Kasahstanis MMil kuumas rühmas.

Praegune neidude juunioride koondise põhituumik saab võistelda oma vanusega ka 2013. aastal. Käesoleval hooajal tuleb hankida palju kogemusi erinevatelt maastikelt, tõsta enda taset, et 2013. aastal Lätis realiseerida enda võimed.

Noortekoondisesse ootan täiendust kindlate eesmärkidega noorte näol.

Soovin kõigile tugevat treeningindu!



Daisy Kudre

Algava suusahooaja hakul käis Orienteeruja toimetus uurimas, kuidas on sujunud ettevalmistus Eesti tublimatel suusaorienteerujatel ja milliste mõtetega minnakse vastu võistlushooajale.

1. Mis on sinu eesmärgid algavaks suusaorienteerumise hooajaks?
2. Kuidas on sujunud ettevalmistusperiood?
3. Kui suurt rolli mängib suusa-otulemuste juures varustus? Kes määrab suusad?
4. Mida pead oma nõrgimaks ja tugevaimaks küljeks?
5. Mida õppisid eelmisest hooajast?

Daisy Kudre

1. Juunioride MMil koht 6 seas.
2. Suvi kulges üsna hästi, sügise algus ka, aga praegu, oktoobris, on toimunud üsna suur tagasilööök külmetushaiguse näol, mis on seganud (vähemalt) kolm nädalat normaalselt treenimast. Praegu on loomulikult kõik lootused olemas ning tähtsam periood on veel ees, nii et tuleb targalt treenida.
3. Varustus peab olema korras, miski ei tohi sõitu segada. Kuna võistluste ajal on suur risk suuski-keppe murda, peab varustus võistluste ajal käepärast olema. Suuskade määrimisega tegeleb isa ja vahel mõni lahke poiss. Suuskade hea libisemine on muidugi oluline ning juba teadmine, et libisemine on hea, annab juurde kindlustunnet.
4. Nõrk külj suusakiirus, tugev külj... kaardilugemise ühitamine sõiduga. Meeldib sõita tiheda teedevõrguga maastikul.
5. Eelmisel aastal kinnitasin endale, et kõige tähtsam on kogu aeg terve olla, kuid ilmselgelt ei võtnud sellest piisavalt hästi õppust. Kõikides ülejäänud valdkondades tegutsen paremini. Õppisin end teatud olukordades usaldama.



Evely Kaasiku

Evely Kaasiku

1. JWOCil hakkamasaamine. See tähendab, et pean saavutama hea kontakti kaardiga liikumiskiirust kaotamata. Eesmärk on eelkõige lõpuks õppida suusatama ja orienteeruma ning tegema mõlemat paralleelselt ehk suusaorienteeruma. Kahjuks siiani pole kumbki pool minus piisavalt tugev olnud endaga rahul olemiseks.
2. Ettevalmistusperiood on olnud ühes o-jooksuga ja sellealaste eesmärkidega täitmisega. Suvel toimus suusaorienteerujate laager Otepääl, mis oli heaks erialaseks ettevalmistuseks. Tööd on veel vaja palju teha: treeningmahte suurendada, mõtted suunata 100% suusa-ole ja harjutada suusa-ot kaardi lugemist.
3. Korralike suuskadega ning suusakeppidega hoiab palju energiat kokku ning kokkuvõttes on tulemus tunduvalt parem kui kehva varustusega. Ka sama määrdega erinevatel suuskadel võib olla märgatav vahe. Minu suuski määrab enamasti isa, kuid kahjuks ta pole kaasapaktiv. Välismaistel võistlustel on määrdemehiks mõni tiimi liige, kes on nõus vastustust enda peale võtma.
4. Suusaorienteerujana on mu nõrkadeks küljeks kahjuks nii suusatamine kui orienteerumine, kuigi olen mõlemas kõvasti arenenud. Orienteerumisjooksus olen juba päris enesekindel ja lootan, et see mõjub positiivselt ka minu tasemele suusa-ot hooajal. Tugev külj on kindlasti viimase aastaga tekkinud tahtejõud ja sihikindlus.
5. Varasemaga võrreldes pööran enam tähelepanu kaarditreeningutele ja planeerin treeningaega oskuslikumalt. Eelmise aasta viisin enamik treeningutest läbi hilistel õhtutundidel väga kurnatuna pikast päevast. Selline treeningmeetod ei taganud loomulikult mingit tulemust ja enamik treeningutest ei kandnud vilja.



Asso Kesaväli

Asso Kesaväli

1. Suurimad eesmärgid on seotud tiitlivõistlustega ehk siis veebruaris Ukrainas toimuvate juunioride MMiga. Soov on parandada eelnevate aastate kohti. Samuti on soov Eesti meistrivõistlustel saavutada hea resultaat kõigil distantsidel.
2. Nagu igal sügisel, tuleb ka sel aastal nentida, et suvel oleks olnud võimalik paremini treenida. Samas ei jäänud sisse pause ega pikki haigusi ja seetõttu ei saa väga kurta. Kindlasti on põhi laotud piisavalt tugev, et lumel saavutada hea võistlusvorm ning eesmärgid täita.
3. Ilmselt peitub esimese küsimuse vastus selles, mis tasemel ning missuguste eesmärkidega võisteldakse. Loomulikult on varustus oluline. Ma arvan, et suusaorienteerumise maailma tippregijatel on suusad sama libedad ja head kui murdmaasuusatamise tippudel. Suuskade määrimisega tegelen üldjuhul ise.
4. Tugevaimaks küljeks suusaorienteerumises pean ehk seda, et olen nii suusatamises kui ka orienteerumises ühtlase tasemega. Samas on see ka nõrgimaks küljeks, sest mõlemad komponendid vajavad edasiarenemist/arendamist.
5. Oluline ei ole olla heas vormis hooaja alguses, kui võistlused ei ole taseme poolest tähtsad, vaid koguda hoogu pikkamisi ning saavutada tipp hooaja teiseks pooleks. Hea vormi ajastamise osas on õppimist veel küllaga.

Priit Randman

1. Minu suurim eesmärk on mõistagi 20. – 26. veebruaril toimuvad Euroopa meistrivõistlused Ukrainas, kus üritaks sõita 20 parema sekka.
2. Ettevalmistusperioodi hindaks ma kümnepallisüsteemis 6ga, sest vahepeal olin kimpus jalavigastusega, mille tõttu ei saanud treenida. Ja kuna orienteerumine on vägagi



Priit Randman



Piret Pärnik



Tarvo Klaasimäe

sponsorivaene spordiala, siis paratamatult tuli minna suvel tööle, et talvel millegi eest varustust osta ja võistlustel käia oleks. Mõistagi, et see avaldas mõju treeningmahtudele. Treeningnäitajaid hinnates usun, et füüsiliselt 20 parema hulka sõitmine ei ole midagi võimatut, kui veel erialast jõudu arendada, kuid oluliselt tuleb arendada vaimset poolt. Selle all pean silmas nii kaardilugemist kui ka enese ettevalmistust suurvõistluseks.

3. Varustus mängib väga suurt rolli ja eelkõige just suuskade libedus. Sa võid olla elu parimas vormis, kuid kui suusk ei libise, siis ei ole võimalik ka tulemust teha. Ma usun, et tuleks tõsiselt kaaluda määrdemeistri kaasamist suurvõistlustele.

4. Oma nõrgimaks küljeks pean kaardilugemiskiirust ja tugevaimaks paaristõuet.

5. Eelmisel hooajal algas kõik hästi, kuid hooaja lõpus sai veidi üle pingutatud. Organism ei pidanud vastu ja hooaja tähtsaima võistluse eelsel nädalal jäin angiini. Sellel hooajal olen targem ja kui keha saadab signaale, et tuleb pidurit vajutada, siis seda ka teen.

Piret Pärnik

1. Minu eesmärgid algavaks hooajaks on nii suusaorienteerumises kui ka murdmaasuusatamises. Suusaorienteerumises on tahtmine esineda juunioride MMil paremini kui eelneval aastal.

2. Ettevalmistusperiood hakkas natuke hiljem kui muidu, kuid lootust on. Olen teinud palju kiiruslikke suusatrenne ning samuti püüdnud arendada oma orienteerumise tehnilist poolt, kuid on märgatavad kogemuste puudused võrreldes koondisekaaslastega.

3. Varustus peab olema korralik ja vastupidav, sest suusa-o radadel on suusakepid ja suusad kerged murduma. Sel suvel sain targemaks ka selles, et planšeti õige pikkus, kõrgus ja kaugus mängivad väga olulist rolli. Võistluste jaoks on

suuskade määrimine enamjaolt isa õlul, aga treeninguteks saan ka ise suuskade ettevalmistamisega hakkama.

4. Minu nõrgim külg on kindlasti kaardi lugemise kiirus, sest erialast trenni on tehtud vähe. Tugevaim külg on aga suusakiirus ja suuskade valitsemise oskus.

5. Eelmisest hooajast sain aru, et suusa-o vajab väga palju tähelepanu ja kiiret mõtlemist ning seega olen üritanud kaardiga rohkem sina peale saada.



Tarvo Klaasimäe

1. Algava hooaja eesmärgiks võiks pidada oma seniste kohtade parandamist tiitlivõistlustel.

2. Ettevalmistusperiood on sujunud oluliselt paremini kui eelnevatel aastatel. Suuri pause pole sisse tulnud. Vaeva tuleb veel näha aja leidmisega treeninguteks.

3. Suuski määrin ikka ise ja need peavad olema tiptasemel.

4. Minu nõrgim külg on kindlasti füüsiline vorm, tugevamaks pooleks võiks pidada orienteerumisoskust.

5. Kuna eelmise hooaja keskel olin haige, siis sellel korral loodan seda vältida.

Kristjan Linnus

1. Eesmärgiks on pääseda Junior World Ski Orienteering Championships'ile ja seal hea sõit teha.

2. Ettevalmistust on seganud terviseprobleemid, kuid sellest hoolimata loodan, et eesmärgi täitmine on võimalik. Vaeva tuleb näha nii kaardi kui ka füüsilise poolega. On hea, kui kaardilugemisoskus ja füüsiline võimekus on tasakaalus.

3. Suusa-o tulemuste juures mängib suurt rolli varustus. Hea, kui suusad on kerged ja piisava



Kristjan Linnus

elastsusega. Kepid peaksid olema kerged ja jäigad, kuid mitte haprad. Rada kulgeb ju looduses, mitte kõvapõhjalisel tasasel suusarajal. Varustuse purunemine ei ole suusaorienteerumises haruldane juhtum. Planšett peab olema mugav, sõidu ajal mitte ära vajuma. Riietus peab kaitsma külma eest ka peale lumme sukeldumist, mida ikka juhtub, kuna lume alla ei näe. Arvestatav kuluartikkel on määrded. Tavaliselt määrin suusad ise. Seni on olnud määrdelikut lihtne teha: määrin sellega, mida on.

4. Tundub, et olen üles leidnud nõrgad küljed, tugevamaid pean veel otsima. Tuleb tõsiselt tegeleda kaardiga. Vältida segavaid faktoreid nii treeningprotsessis kui ka võistlusolukorras. Selleks tuleb vältida haigestumisi ja vigastusi, hoiduda ebamugavustest, mida võivad põhjustada külm, varustuse lagunemine, valearvestused aja planeerimisel jne.

5. Tähtis on, et sõidule keskendumine kestaks finišini.

© FOTOD ERAKOGUDEST



MOTOVARJUORIENTEERUMINE

30



Motovarjuga lendamine on viimase kümme aasta jooksul ka Eestis populaarsust kogunud. Motovari ehk mootorvari (ingl paramotor) on lennuriist, mille peamiseks osadeks on tiibvari ja piloodi seljale kinnitatav mootorikomplekt. Kel huvi, leiab selle harrastuse kohta täpsemat informatsiooni internetist. Eestikeelne Vikipeediagi annab sellest lennuriistast piisava ülevaate.

Motovarjuritele on ka siinmail juba aastaid korraldatud võistlusi. Rahvusvahelise alaliidu võistlusformaad näeb ette kolmeosalise võistluse – **maalähedane täpsuslendamine, kütusekulu ökonomeerimine lennul ja navigatsioon**. Punktiarvestuses on kõigil kolmel alajaotusel võrdne osakaal – 1/3. Siinkohal tahaks mõne sõnaga peatuda navigatsiooni formaadil. Võistlusreglement näeb ette erinevaid navigeerimisülesandeid. Lihtsaimas variandis, mida ka Eestis korduvalt kasutatud, tuleb etteantud kontrollaja jooksul lennates läbida võimalikult palju maastikul paiknevaid kontrollpunkte. Ülesanne on oma olemuselt vägagi sarnane valikorienteerumisega. Kontrollpunktid on kantud kaardile ja lisatud legend punkti täpse asukohaga Maa-ameti kaardilt kopeeritud aerofoto näol. Tavaliselt on kasutatud Maa-ameti, Google Earthi või Delfi kaarti mõõtkavas 1:100000. Foto mõõtkava on tavaliselt ligikaudu mõõdus 1:5000. Punkti läbimise registreerimiseks kasutatakse GPSi logi. Standard näeb ette punkti arvessemineku juhul, kui on lennates läbitud punkti ümbritsev mõtteline silinder läbimõõduga 200 meetrit. Lennukõrgus pole oluline. Tavaliselt jääb see vahemikku 50-500 meetrit maapinnast olenevalt maastiku eripärast – ettevaatlik piloot arvestab metsa kohal lennates

ka võimalike hädamaandumiskohtadega lähimatel lagedatel. Kontrollajaks on tavaliselt 1,5 tundi, mille jooksul täpsemad ja kiiremad lendurid läbivad üle 50 km. Sarnaselt orienteerumisega ei ole GPSi kasutamine lennul ega selle ettevalmistamisel lubatud. GPSid kas plommitakse või kasutatakse kaardita logeereid. Navigeerimisülesandeid saab kombineerida erinevate lisaülesannetega: kohustuslik ajaplaneerimine teatud punktide läbimisel; kütuse ökonomia; peidetud punktide leidmine aerofotode ja kaardile kantud kohustusliku marsruudi järgi; täpsusmaandumine ülesande lõpul jms. Viimatinimetatud variante pole siiani kodustel võistlustel eriti kasutatud, küll aga tehakse seda EMil ja MMil.

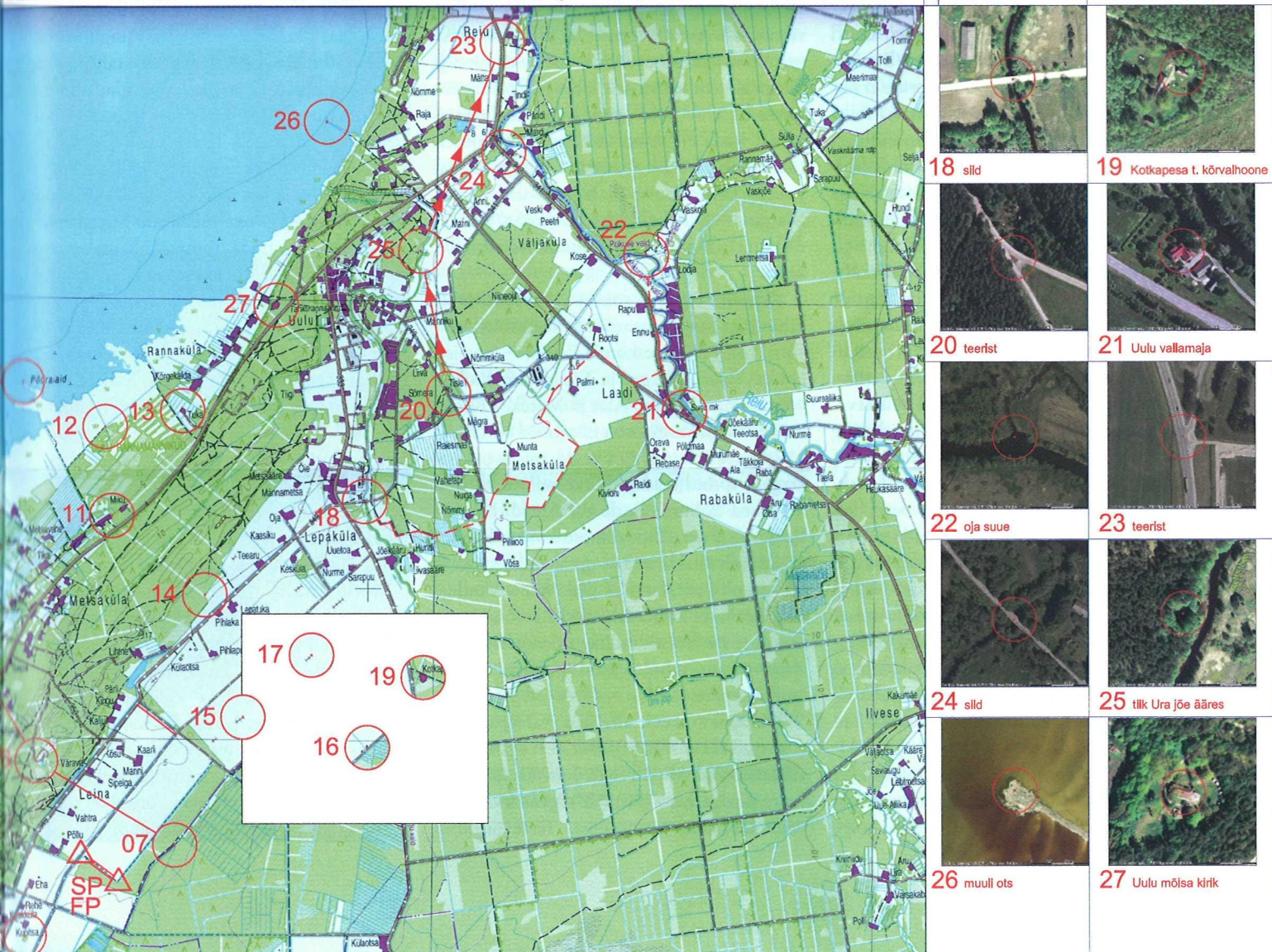
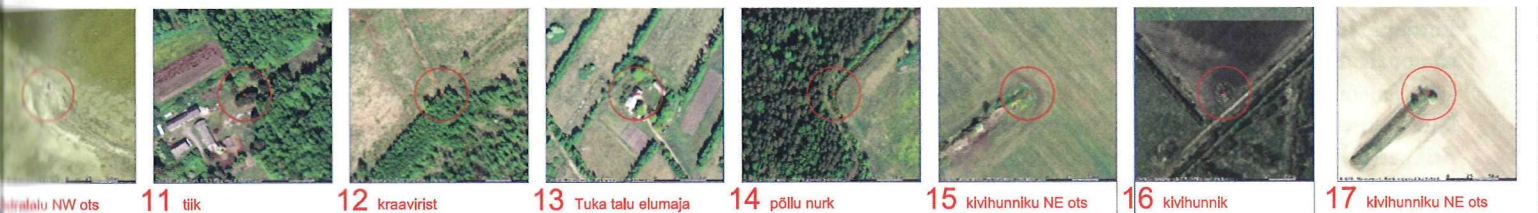
Eestis toimus sel suvel teist korda ka puhas navigatsioonivõistlus – **kestvuslend ehk enduro**. Võistluse korraldas Saaremaa Tiibvarjukulubi ning 100 kontrollpunkti olid paigutatud üle Saaremaa. Võistluse põhiideeks on mitme päeva jooksul läbida võimalikult palju KPsid. Kontrollaeg on seejuures suurusjärgus 12–24 tundi ja see on jagatud paarile päevale. Et teha ilmastiku prognoosimine ja sellest juhindumine võistlejatele põnevamaks, on lubatud ka maapealne abi – ehk siis autotransport ühest kohast teise vms. Keelatud pole ka GPS kaardirakenduse kasutamine. Seetõttu võiks enduro varianti võrrelda näiteks multispordi erinevate formaatidega. Siiani on ka kestvuslennul kasutatud sarnase väärtusega kontrollpunkte. Mõte liigub selles suunas, et juba järgmisel aastal võiks rajaplaneerimise võimalusi rikastada erineva väärtusega punktidega – sarnaselt rogainile. Kui klassikalises motovarju võistluses on navigatsiooni osa alaliidu standarditega paljuski reguleeritud, siis enduro on suhteliselt uus asi ja reeglid paljuski kohalike korraldajate endi teha. Kestvuslennu formaadist võiks tulevikus saada kohalike motovarjuritena väike „oma Nokia“, mida siis edasi arendada ja eksportida ka raja taha.

Näidisena on toodud viimati toimunud navigatsioonivõistluse

kaart. Seekord ei olnud tegemist tavalise navigatsiooniga, vaid ala harrastajate kokkutuleku jaoks korraldatud testvõistlusega. Testimise eesmärgiks oli katsetada kaardi täpsemat mõõtkava 1:50000 tavapärase 1:100000 asemel ja proovida suurendada kontrollpunkti läbimise täpsust 25 meetri raadiuses tavapärase 100 meetri asemel. Alusena kasutati skanneeritud Eesti põhikaarti, mille ainsaks puuduseks on alusandmete vanus. Navigeerimist see, tõsi küll, ei seganud. Katsetused olid lootustandvad – nii navigeerimise kui logerite täpsus vastas ootustele ning ei ületanud etteantud viga.

INDREK SAAREPERA
motovarju piloot ja harrastusorienteeruja
FOTOD: LAURI SEMEVSKY







Tõnis Erm

© OLGA VINOGRADOVA



Margus Hallik

© OLGA VINOGRADOVA



Lauri Malsroos

© IGOR BAKUSTIN

Rattaorienteerumise Euroopa meistrivõistlused

MAREK KARM

Käesoleva aasta rattaorienteerumise Euroopa meistrivõistlused ning juunioride ja noorte Euroopa karikavõistlused toimusid Venemaal Peterburist mõnikümne kilomeetri loodes. Võistluskeskus ja majutus paiknesid Roshchino linnakese ääres, mille lähiumbruses toimusid ka enamik distantse. Vaid sprint toimus kaugemal Viiburi linnas. Eestlastest olid esindatud **Tõnis Erm, Lauri Malsroos, Margus Hallik, Alar Viitmaa, Marek Karm, Arbo Rae** ja juunioride arvestuses **Taaniel Tooming**. Märkimist väärib ka see, et Palmteki firma andis kõigile koondislastele GPS-logerid, et saaks tulevikus oma läbitud teekondi paremini analüüsida. Maastikuga kohanemiseks sõideti kohale päev varem, millest üldjuhul piisas, sest maastiku üldilme oli päris sarnane sellega, mida Eestiski võib leida.

Sprint toimus Viiburi linnas. Enne startide algust toimus pidulik võistluste avamine, millele eelnes rongkäik ratastel läbi linna. Sprindi võistlusmaastikuks oli eliitklassidel vanalinn (raja esimene osa) koos selle kõrval paiknevate parkidega, millel paiknesid bastionid, ning ka veidi inetum garaažidevaheline piirkond (raja teine osa). Juunioridel piirdus rada vaid bastionide pargiga. Rada soosis neid, kes suutsid kiiresti ja veatult orienteeruda või kes suutsid tehtud vead heastada ülikire sõiduga. Kahjuks ei suutnud korraldajad maastikku liikluseks sulgeda, nagu oli eelpool lubatud, kuid õnneks piirdus liiklus vaid ohtlike olukordadega. Teisalt oli aga maastik vahelduv ja rada oli nõudlik, kohati eriti just teevalikute tegemise poolest. Eestlaste tulemusteks jäid Tõnise 4. koht, Lauri 7. koht, Marguse 11. koht, Alari 25. koht, Mareki 45. koht, Arbo 55. koht. Taaniel saavutas juunioride seas 5. koha. Sprint oli aga distantse, mis tekitas kõige

rohkem orienteerumisele tüüpilisi „oleks“-temalisi diskussioone. Jutu käigus selgus, et parimal juhul oleks kaks poodiumikohta olnud reaalne ning ka teistel mõnel juhul oluliselt parem tulemus. Kolme parema eestlase kohad tekitasid tiimis hea sisekliima järgmisteks distantsideks ning enesekindlus suurenes.

Lühirada toimus Roshchino linna külje all maastikul nimega Puhtola gora. Ilm oli vihmane ja startide alguses oli sadu kohati tugev. Võistlejaid see ei ehmatanud ja nii mindigi lühirajale, mille maastik läbis peale tüüpilise metsa ka ühte nõukogudeaegset aedlinna-rajooni. Rada ei olnud üldjoontes tehniliselt lühirajalikult raske. Eestlaste tulemusteks jäid Lauri 9. koht, Tõnise 15. koht, Alari 23. koht, Marguse 41. koht, Arbo 57. koht, Mareki 61. koht. Taaniel saavutas juunioride seas 10. koha.

Järgmine päev toimus **teatevõistlus** lühirajaga samal maastikul. Teatevõistlusest võttis osa kaks meeskonda Eestist: – esivõistkonnas Lauri, Margus ja Tõnis ning duubelvõistkonnas Taaniel, Alar ja Marek. Võistlus möödus väga kiiresti, sest distantid olid teatevõistluse kohta väga lühikesed, mis meenutas kergelt sprinditeadet. Kuid sellevõrra olid heitlused kohtade peale tulisemad. Näiteks Beat Schaffner läbis viimase kontrollpunkti praktiliselt täiskiirusel ning vähendas vahet 3. kohaga oluliselt, kuid jäi siiski ühe sekundiga alla. Eestlaste kohtadeks jäid 21 võistkonna seas 6. ja 14. Võistkondlike tulemustega jäeti enam-vähem rahule, kuid potentsiaali oli kindlasti paremaks.

Neljapäev oli eestlaste jaoks vaba päev, sest ei võetud osa ei segasprinditeatest ega ka individuaalsprinditeatest. Seda võistlust käidi aga suure huviga vaatamas, sest tegemist oli väga vaatamängulise formaadiga. Teatevõistluses

oli neli vahetust, kus mees ja naine startisid vaheldumisi. Maastik oli territooriumilt väike, kuid väga huvitav – hotellikompleks koos selle lähiumbrusega. Kaartide mõõtkava oli kahes esimeses vahetuses 1:5000 ja kahes viimases vahetuses rattaorienteerumises ulmeline 1:2500. Igatahes pidavat tegu olema potentsiaalse võistlusformaadiga tiitlivõistlusele.

Puhkepäevale järgnenud **tavarada** toimus taas kehaveses ilmastikutingimustes. Lisaks vihmale sadas kohati ka rahet ja ei puudunud ka tuul ja äike. Maastiku nimeks oli Komarovo, mille läänesse jäävad Priboi suusabaasi suusarajad. Teed ja rajad olid kohati kegelt üleujutuslike tunnustega ehk veelompe oli väga palju ja osa neist võisid olla küllaltki sügavad, mis tegi osa võistlejaid liigagi ettevaatlikuks. Tavarada toimus ühemeheteate formaadis, kus läbiti kaks ringi, millel olid erinevad hajutusvariandid. Maastik oli osaliselt üsna künklik ja radade võrgustik oli kohati väga tihe ning see oli peamiselt ebakorrapärane. Võistlus toimus ühisstartist. Rasked olud ja väsitav rada nõudsid palju katkestajaid, sh Marguse, kes pidi koos teiste võistlusnädala jooksul katkestanud või tühistatud võistlejatega õhtusel banketil ühislaulu laulma. Teiste eestlaste tulemusteks jäid Tõnise 16. koht, Alari 26. koht, Lauri 27. koht ja Mareki 51. koht. Taaniel saavutas juunioride seas 6. koha.

Võistlusnädal kokkuvõetuna näitab, et Eesti maastikega sarnastel maastikel võis meil olla maastikega kohanemisel veidi kergem, kuid oodatust veidi lihtsamad rajad andsid võimalusi ka lõuna- ja keskeurooplastele. Poodiumikohta küll koju ei toodud, kuid sellele oldi sprindis ja teatevõistlusel väga lähedal. Igal mehel oli nii õnnestunud kui ebaõnnestunud sõite. Viimase päeva õhtul oli tiimil meeoleolu hea ning räägiti tulevikuplaanidest.



Alar Viitmaa © IGOR BAKUSTIN



Arbo Rae © IGOR BAKUSTIN



Märek Karm © IGOR BAKUSTIN

SPRINT

Tõnis: Raja algus oli mägine ja ei saanud kätte head orienteerumisküsimusi. Teel 3. punkti lugesin esimese pöörde õigesti, kuid siis eksis silm ühe tänavate kvartaliga ning orienteerusin täpselt 4. punkti. Sain alles punktist väljasõidul aru. Peast lendasid läbi mõtted nagu „ei ole võimalik“, „tuksis“ ja „kõik on läbi“ – kuid võitlusvaim oli sel päeval nii tugev, et peale jäi, et: „Ma suudan ikkagi võita!“. Võtsin suuna tagasi 3. punkti poole ja läbisin punktid järjekorras 1-2-4-3-4-5-... Siis kihutasin läbi Viiburi vanalinna viimase vindi peal koos minut hiljem startinud šveitslasega, kes haakis end mulle konksu. Kaardivahetuses oli tal kaks võimalust – jätta kaart vahetamata ja sõita kogu raja teine pool pimesi mulle järgi või vahetada kaart ja orienteeruda oma peaga – ta valis aeglasema, kuid ausama tee. Mina aga vajutasin pedaale nagu vähegi suutsin, kukkusin korra rängalt.

Olin raja lõpus nii väsinud, et tundus, et ei suuda enam rattast kõnnitee äärekividel ja kiirel laskumisel juhtida.

Ületasin lõpujoone, aga ...aga võita ma siiski ei suutnud, kaotus kullale 11 sek, hõbedale 2 sek ja pronksile 1 sek.

Lauri: Sprinti ootasin kõige rohkem ja kõige suuremad võimalused olid just seal. Olin heas löögihooos, kuid potentsiaalse medali andsin ära oma lollusega. Ei teinud enne starti selgeks, millist planšetti rattale panna ja kuidas korralikult kaarti vahetada. Andsin seal koos veaga ära hinnanguliselt 45 sek–1 min. Medalist jäi lahutama ca 40 sek. Muud vead olid tingitud kiirest ja keerulisest rajast.

Margus: EMI sprindi 11. koht on mu kolme viimase hooaja tiitlivõistluste individuaalsõitudest selgelt kõige parem tulemus ning näitab, et vaatamata tagasilöökidele ei tasu kunagi alla anda.

LÜHIRADA

Tõnis: Maastik oli alla sadanud veest mudane ja teedel ilutsesid väikesed tiigid. Ma ei alustanud säravalt, mõned pisivead lipsasid sisse, kuid tõusin poolel rajal neljandaks ja hoidsin seda kohta kuni raja viimase kolmandikuni. Siis ma nagu väsisin võitlemast maastiku ja rajaga: väikseid vigu lipsas sisse üks-kaks ning siis kolmandaks suur 1,5minutiline kaotus, kui ei märganud ühte raja hargnemist. Raja lõpus tegin veel ühe 45sekundilise lolluse.

Lauri: Lühirajal tegin ilmselt ühe oma elu parima sõidu, tasuks 9. koht.

Vihmane ilm, lagunev kaart, huvitav rada ning libedad juurikad tegid sõidu põnevaks.

Esikuuiku koha kaotasion ühe 30sekundilise veaga, mis oli tingitud vettinud ja lagunenud kaardist. Esmakordne Tõnise skalp suurvõistlustel oli magus.

Margus: Mõnede üksikute eranditega pole lühirajad mul aga suurvõistlustel kunagi väga õnnestunud – erilisi šansse siin ei näinud ning apaatne sõit andis jälle vaid 41. koha.

TEADE

Tõnis: Sain metsa kuueliikmelise meeste pundi lõpus. Raja esimesel kolmandikul pääsesin hajutuse abiga eest ja tõusin 3. kohale. Siis aga tegin arusaamatu vea ja grupp läks mööda. Lõpuks kaotus pronksile 56 sek.

Lauri: Teadet ootasin samuti huviga, sest lühike ja kiire rada sobis mulle ideaalselt. Kahjuks ei olnud sellel päeval ei füüsiline ega vaimne vorm parimate killast. Kohe raja alguses ühel kukkumisel tuli alt tagaratas, sest ekstsentrisk (kinniti) ei olnud ilmselt korralikult kinni. Kaotasin rütm ja tegin otsa kohe vea. Ei olnud üldse rahul, suuremast hävingust päästsid ilmselt kogemused esimese vahetuse sõitudest. Napilt edestasin tulevikumeest Toomingut.

Margus: Olin nii füüsiliselt kui vaimselt hästi valmis sprindiliikluse teatesõiduks – nägin siin meil väga selgeid medalivõimalusi ning olin selleks valmistunud alates MMist. Tegin hea sõidu ja kaotasin teise vahetuses liidritele juurde vaid 46 sekundit, millest suur osa oli tingitud austerlase põhjustatud kukkumisest ja selle tagajärgedest.

TAVARADA

Tõnis: Sõitsin raja alguse iseseisvalt ja püsisin oma hajutusvariandi meeste eesotsas. Siis aga tahtis loos, et jätkan sõitu kahekesi koos Jiri Hradil'iga. Olime mõlemad võistlusnädalast väsinud ja meie duo ei suutnud arendada piisavat kiirust, et edukalt konkureerida teisi hajutusvariante mööda liikunud gruppide vastu.

Lauri: Tavarajalt lootsin pääsu esikahekümne hulka ning olla eestlasest paremuselt teine. Ühistart muidu meeldib aga seekord oli minek raske ja sõitsin ennast kiire algusega kinni, mille tõttu panin nende võistluste suurima puraka (oma 3 min). Motivatsiooni ja seljavaludega võideldes pingutasin siiski lõpuni tehes veel mõned väiksemad vead ja mõned halvad teevalikud.

Margus: Ühisstardist tavarada algas minu jaoks suurepäraselt – ca veerandi raja läbimise järel komposteerisime Lauriga liidergrupis teise-kolmandana. Seejärel aga läks võistlus täiesti käest ära – grupis sai tehtud suuri vigu ning tagatipuks kadus mu ratta külge kinnitatud elektrooniline SFRi komposteerimisvahend ära, mistõttu katkestasin.

Kokkuvõte ratta-o koondise hooajast

MARGUS HALLIK

Tänavune hooaeg oli rattaorienteerujatele kahe tiitlivõistlusega – kavas oli nii MM kui EM. Lisaks olid eestlased võistlustules ka MK-etappidel ning ala juunioride ja veteranide MMil. Tulemuste poolelt on olnud ka säravamaid aastaid, kuid tiitlivõistluste esikuukusse jõuti ka lõppenud suvel päris mitmel korral.

Kui kevadkuudel märtsis-aprillis-mais otsis igaüks omal käel laagerdamis- ja võistlusvõimalusi, siis esimene suurem ja tähtsam ühine etteaste oli ala **Eesti meistrivõistlustel** Valgamaal Laanemetsas TA OKi korraldusel. Kuna põhiklassides jagati ka väärtuslikke maailma edetabeli punkte, siis olid kohale tulnud ka mitmete välisriikide esindajad, kelle seas päris mitmeid maailmameistreidki. Kui lühirajal suutis Margus üle aastate võita taas EMVi kuldmedali Tõnise ees, siis tavarajal kujunes järjestus vastupidiseks. Mõlemal päeval kuulus pronks Alarile, nädal varem kindlalt Tallinna ratta-o MVi võitnud Lauri oli kahjuks haigestunud. Need olid ka tähtsad MMi katsevõistlused.

Nädal hiljem võisteldi juba **maailmakarika etappidel** ja sedakorda Rootsis, kes uue tulijana võrustus esmakordselt ratta-o suurvõistlusi. Dalarna maakonnas Leksandis ja Rättrvikis sõideti kokku kolm etappi, ühtlasi peeti maha ka ala II veteranide MM.

Avapäeva lausvihmas peetud lühirajal osutus 19. kohaga meie meestest parimaks Alar, Tõnis oli 32., Margus 35., Taaniel 38., Marek 49. ja Arbo 57. Naistest näitas väga head minekut tänavu ratta-o tiitlivõistlustel mitterestartitud Maret Vaher, kes pidi aga raja lõpuosas kahjuks käiguvahetaja purunemise tõttu katkestama kõrgelt 7. kohalt.

Ühisstardist tavarajal näitas Tõnis õnne kaasabil aga ühte eestlaste läbi aegade parimat sooritust MK-sarjas võites III koha – tõustes teisest kümnest esikolmiku konkurentsi alles raja eelviimase etapiga, kui enamik umbes kümneliikmelisest liiderrühmast koos ära eksis. Taaniel oli siin 24., Alar 29., Margus 31., Arbo 48. ja Marek 54. Maretile naistest 29. koht

Viimasel päeval kavas olnud segateates sai meie esindusvõistkond (Maret, Margus, Tõnis) korralike sõitudega 28 võistkonna seas kokku 9. ja riikidest 8. koha. Eesti II võistkond (Taaniel, Marek ja naistest Marje Venelaine) lõpetas 24. positsioonil.

Samas kohas peetud tänavusel ratta-o **veteranide MMil** oli eestlastest võistlustules

Margus Venelaine, kelle parimaks tulemuseks jäi kõige konkurentsitihedamas võistlusklassis M40 (üle 50 osavõtja) sprindi 20. koht. Lühirajal ja tavarajal põhiklassi MK-sarjas võistelnud Alar (eelmise aasta ratta-o veteranide MMi M40 klassi hõbemedalist) otsustas teatepäeval proovida ka siin veteranide konkurentsi ning lõpetas sprindi M40s 6. kohaga.

Aasta tähtsaima jõuproovi – MMi Itaalia väga mägistel maastikel – kohta said lugejad pikema ülevaate eelmises ajakirja numbris ning tänavuse teise tiitlivõistluse, EMi, kohta saab lugeda ajakirja eelnevalt kahelt leheküljelt.

Resümee teistest jõuproovidest

Tänavustest Eesti-sisestest võistlustest võiks lisaks Eesti ja piirkondlikele (Tallinna, Ida-Viru ja Saaremaa) ratta-o MVi, märkida ära ka uue o-klubi **Metsaratturid** poolt Mart Paise eestvedamisel korraldatud 4osalise ratta-o sarivõistluse, kus kevadel oli etappidena kavas sprint ja ühisstardist tavarada ning sügisel sundvalik ja maraton. Kahjuks osalejaid väga palju polnud, kuid need kes tahtsid, said end proovile panna. Kindlasti oli aga tegu vajalike kontrollstartidega koondislastele. Ühel sügisel etapil, päev enne 400 osalejaga rattarogaini Bike Xdream olid stardis ka maailma parimad rattaorienteerujad Soomest.

Välisvõistlustest osalesid koondislased EST-LAT liiga raames Läti meistrivõistlustel, kus Alar võitis lühiraja ja oli tavarajal teine. Leedu MVi tavaraja võitis Tõnis, tänavu lausa 12-l Leedu Karikavõistluse etapil osalenud Margus tuli ametlikult Leedu meistriks teate-sõidus oma klubi Sakas ankrumehena ning oli nende sprindi MViil teine.

Soome klubi liikmetena osalesid Tõnis ja Margus tavapärastel ka põhjanaabrite väga tugeva tasemega jõuproovidel. Juunikuistel Soome MM-koondise katsevõistlustel oli Tõnis karmis konkurentsis kõigil kolmel distantsil neljas, Margus võitis aga EMi eel septembris 13aastase üritamise järel oma esimese Soome MVi medali – lühiraja pronksi.



Eesti ratta-o teatemeeskond - MM-i 5. ja EM-i 6. koht © HARRY VEIDE



Taaniel Juunioride MM-i autastamisel © ERAKOGU

Lisaks võistles Margus veel ka Valgevenes, kus võitis kevadel riigi ratta-o esivõistlused nii tavarajal kui ka sprindis ning võistlusreisid viisid sügisel teda ka Poola jõuproovidele.

Kokkuvõte MK-sarjast ja Maailma Edetabel

Kuna eestlased tänavu maailma karikasarjale ei panustanud ning koondislastest mitte keegi kõigil etappidel ei osalenud, siis MK-sarja kokkuvõttes väga kõrgetele kohtadele ei jõutud. Lisaks mõjutas üldarvestuse tulemusi ka mitmed tühistamised ja katkestamised. Parimaks jäi lõppedetabelis Tõnise 18. koht, suurimad punktid teenis ta Rootsis MK tavaraja kolmanda ning Venemaa EMi sprindi 4. kohaga. Teistest MK-punkte teeninud eestlastest oli Lauri 35., Alar 39., Margus 49., Taaniel 69.

Maailma edetabeli punkte teeniti lisaks suurvõistlustele (MM, EM, MK) ka kodustelt Eesti meistrivõistlustelt, kuhu olid osalema tulnud kuue riigi esindajad, sealhulgas mitmeid maailmameistreid Soomest ja Venemaalt. Eestlastest suutis WRE võidu koju jätta vaid Tõnis, kes võitis meestest tavaraja ning asub hooaja lõpus meie ratta-orienteerujatest ka kõige kõrgemal positsioonil (18.) maailma edetabelis. Lauri lõpetas aasta 28. kohaga, Alar oli 41., Margus 42., Marek 79. ja Arbo 95. ning Maret naistest 74.

Hooaeg 2012 – MK-etapid Eestis

Järgmisel hooajal, mil MK-finaaletapid peetakse septembris Eestis, on plaanis meie koondislastele teha kaasa kogu ratta-o maailma karikasari. Ülejäänud etapid sõidetakse mais Tšehhis, juunis Poolas ning MMi raames augustis Ungaris.

2012. aasta ratta-o juunioride ning veteraanide MM peetakse koos täiskasvanute maailmeistrivõistlustega Ungaris Veszpremis (18.–26. august). Noorte (MN17) ja juunioride (MN20) ratta-o Euroopa karikavõistlused toimuvad koos Tšehhi MK-ga Praha lähistel (4.–8. mai).

Eestis esimest korda aset leidvate ratta-o MK-etappide programm on järgnev: reedel, 21. septembril sprint Rāpinas, nädalavahetusel 22.–23.09. tavarada ja segateade Vārskas. Uus ja vaatamänguline segateade on muide

ratta-o MK-sarjas kavas juba kolmandat hooaega – iga riik saab seejuures välja panna kuni neli 3liikmelist võistkonda (2 meest + 1 naine) ning ühepikkuste etappide järjekorra valik on vaba, mis annab mitmeid taktikalisi võimalusi.

Kuna 2013. aastal võõrustab Eesti ka ala täiskasvanute ja juunioride MMe (võistluskeskus Rakveres, MM-maastikud veel ka Tapa, Mõedaku, Jāneda-Nelijärve-Valgehobusemäe ja Kõrvemaa või Pannjärve), siis kutsun ühe ratta-o koondise eestvedajana ka naisi ning potentsiaalseid juunioride (sündinud 1993 või hiljem) kõrgeid sihte seadma.

Eesti meestekoondis lisamotivatsiooni ei vaja – hetkel on meil A-koondises Tõnise, Marguse ja Lauri näol olemas kolm meest, kes kõik korduvalt ka tiitlivõistlustel individuaalselt esikümnesse ja teates TOP-6 hulka

jõudnud. Eesmärgiks on lähiaastatel kindlasti medalivõidud suurvõistlustelt nii individuaalsel kui meeskondlikul tasandil. Lisaks on juunioride seast Taanieli näol peale kasvamas ka üks uus tõsine tegija, kellel on järgmisel aastal suureks eesmärgiks võita Eestile esimene ratta-o juunioride MMi medal.

2012. aasta Eesti ratta-o meistrivõistlused on esmakordselt OK Kobrase korraldada ning aset leiavad nad nädal enne Eesti MK-etappe 15.–16. septembril Põlva ümbruses. Põhiklassides on ühtlasi tegu ka maailma edetabeli võistlustega ning kuna EMVi ja MK-etappide vahelisel ajal pakutakse 2013. aasta MMi valguses Eestis ka laagerdamis- ja kaarditreeningute võimalust, on sinna võistlenu oodata ka tugevaid välisriikide sportlasi.

NAABRITEVAHELISED JÕUKATSUMISED — 37 maavõistlusaastat (Pilk ajalukku)



Eesti koondis rivistatud II maavõistluseks Leningradiga. Võistlus toimus Otepää kõrgustikul Arulas ja kaardina kasutati reljeefijooneteta! põllumajanduslike kõlvikute plaani 1 : 25 000. Eesti võitis peaaegu kõik, mis võita andis: meesterajal kolmikvõit, naistel esimene ja kolmas koht ning kõik võistkonnavõidud. Kohtumiste seis viigistus 1 : 1

MATI POOM
toimetanud Kersti Ehala

Orienteerumisspordis jõuti esimese Eesti meistrivõistlusteni 1959. aastal. Vaimustus oli suur ja suhtumine entusiastlik. Matkajate mõõduvõtmistest väljakasvanud orienteerujail oli vaja tõsisemaid jõuproove. Rahvusvahelisele areenile pääses tol ajal läbi NSVLi koondise. Üleliidulisele areenile

pääsemiseks tuli ala arendada ja propageerida ka teistes liiduvabariikides.

Nii said alguse tagantjärele vaadates uni-kaalsed jõuproovid, millest kõige pika-aaajalisemaks kujunes Eesti-Leningradi maavõistlus. 55 kohtumist 37 aasta jooksul, see on omamoodi maailmarekord. Nii pikaajalist kahepoolset regulaarset kohtumist maailma orienteerumisajalugu ei tunne.

Eesti-Leningrad (Peterburi) 17:20

Eesti koondise esimeseks maavõistluseks saigi kohtumine Leningradiga 3. juulil 1960. a Orehhovos, mis oli tollases Nõukogude Liidus üldse esimene omataoline. Võistlusest osavõtjate värvikaid meenutusi leiab Vello Viirsalu raamatust „Eesti orienteerumise sünd ja hülge-aastad 1959 – 1970“. Olgu siinkohal öeldud vaid, et võistkonnas oli 6 meest ja 6 naist ning rajameistrid olid teinud igale osavõtjale omaette võistlusraja, mis muidugi raskendas võitja väljaselgitamist. Võistluste lõppedes nimetas kohtunikekogu parimateks eestlase Ago Vilo ja leningradlanna Tamara Trišina. Arvesse läinud võistlejate aegade summa põhjal anti võistkondlik esikoht Leningradile (Viirsalu, lk 92).

Eesti-Läti 7:8

Kõigepealt saidki hoo sisse suvised maavõistlused lähinaabritega idas (Leningrad) ja lõunas (Läti). Esimene kohtumine lätlastega toimus 1963. aasta oktoobris Cesises. Koondises oli 10 naist ja 10 meest ja ajalehes Edasi kirjutati pärast: „Orienteerumisele lisas omajao elevust teade, et samal maastikul peab 20 jahimeest metsseajahti! Soovida jättis vaid rajameistri tegevus – enamik kontrollpunkte oli sõna otseses mõttes metsasügavusse, tihedasse kuusepadrikusse peidetud (mitmed seejuures

kuni 100 m viltu). Arvatavasti olid lõuna-naabrid oma rajameistri „käekirjaga“ varem tuttavad, sest esikohad kõigis arvestustes läksid Lätile.“ (Viirsalu, lk 171). Maavõistlused Lätiga said koondisele väga olulisteks, sest tegemist oli võrdsete naabrite jõuprooviga. Läti maastikud olid jõulised ja lopsakad ning rajad alati väga nõudlikud. Läti kaardistajad ja rajameistrid olid ka piisavalt edevad, et pakkuda tippasemel kaarte ja radu. Läti orienteerujad olid ja on kindlasti senini lõbusad sellid ja toredad tüdrukud, hea naljasoonega ning suhtlemisaldid. Meie andsime neile Volli Kuke ja „laenasime“ vahepeal Sixtenit, vastu saime Sarmite ja Silla-vennad.

Balti maavõistlus

Esimese kolmikkohtumiseni orienteerumiskjooksus – Balti maavõistluseni – jõuti 1961. aastal. See korraldati Balti matkajate kokkutuleku raames Porkunis ja toimus samadel alustel veel järgmised kuus aastat. Seejärel huvi ja hoog rauges, ilmselt tänu võimsalt toimunud Eesti-Läti maavõistlustele, mida kuuel aastal on peetud koguni topeltkoosseisudega. Kolmik-maavõistluse esimesel viiel kohtumisel võitjat ei selgitatud, vaid mees- ja naiskondade paremusjärjestus. 1967. aastal Kuramaal Tukumsi lähedal said esimese üldvõidu eestlased, mis ootamatult jäi ka meie ainsaks. Siis tuli 8aastane paus ja kui 1976. aastal maavõistlused taaselustati ei saanud Eesti koondis 13 aasta jooksul ühtegi üldvõitu! Kuus korda oleme olnud teised ja seitse korda punane latern.

Algusaastatel oli koondisesse pääsemine paljudele eesmärgiks, selle nimel harjutati ja võisteldi. Läbi aegade on koondise suurus olnud kõiguv: 6 – 7, kuid ka 12+12 meest-naist, tavapäraseks kujunes 10+10. 60ndatel koondise moodustamiseks katsevõistlusi ei peetud. Koondise määrasid tugevamad võistlejad, sest orienteerujaid oli vähe ja stabiilselt protokollil eesotsa jõudnud veelgi vähem. Tolleaegne koondislane Heino Mardiste on öelnud: „Tol ajal ei tulnud selle pealegi, et katsevõistlusi korraldada. Vaatasime protokolle ja kohe oli kõik selge. Alguses koostas võistkonna Aleks Kaskneem, see oli tema valik, temal oli teatav ülevaade olemas. Mina olin ka Aleks Kaskneeme nõuandjaks, mingil määral, eriti tarilaste osas, Kaskneem oli harjunud minuga lävima. Kui võistkonna tuumik oli koos, siis tekkis küsimus võib-olla mõnes viimases kohas. Hiljem tuli Arne Kivistik, Rein Tõnuri oli kindel võistkonda pääseja, veel hiljem hakkas Tõnu Raid sõna ütleva.“ (V.Viirsalu „Orienteerujad Eesti rahvuskoondises 1960–2000“, lk 27).

1962. aasta III Eesti-Leningradi maavõistluseks aga kuulutati kevadel välja kaks katsevõistlust ja koondislastele kehtestati kontrollnormatiivid. Näiteks naised pidid

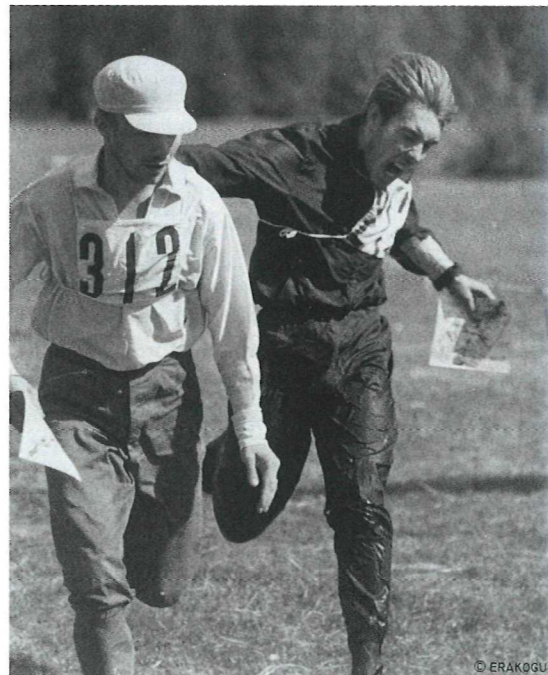
jooksma 100 m vähemalt 15,5 ja 800 m 3 minutiga, kaugushüppe norm oli 3,80 ning võimlemispingil tuli teha kätetekõverdusi 5 korda. (vrd mehed: 100 m – 13,5; 3000 m – 10,45; maastikul 2 tunniga 25 km ja rippes kätetekõverdamine 10 korda). (Viirsalu, lk 133)

Alates 1965. aastast kujunes ruutiiniks, et enne hooaja algust ilmusid koondise koostamise alused ja hakati arvestama katsevõistluse tulemusi. Valiku tegi reeglina EOFi treenerite nõukogu. Matemaatika osa (koefitsientide võrdlemine) koondise koostamisel oli enamasti 30 – 50%, mõned kohad jäeti edetabeli võitjatele ja Eesti meistritele ning ca 30% jäi määrata treenerite nõukogu otsusega. Alati leidis neid, kes jäid (jäeti) koondisest välja.

Traditsiooniliselt algas maavõistlus koondiste ühise rivistusega ja seejärel vahetati suveniire. Kui esimese Eesti-Leningradi maavõistluse osavõtjate meenutustest võib lugeda, et koondise kasutada olid uhiuued rukkilillesinised esindusdressedid, rinnal suurte tähtedega omakeelne EESTI, siis hiljem kahjuks selliseid ühtekuuluvustunnet ja võitlusvaimu tõstvat atribuutikat tänu tollaegsele hallivõitu olustikule ja orienteerumise kui marginaalse spordiala võimalustele enamasti kasutada ei olnud. Koondis oli alati pisut kompaktsem siis, kui võisteldi väljaspool Eestit: maavõistlustel sõideti siis üheskoos rongi või bussiga, elati ühises majutuspaigas, enamasti turismibaaside ja pioneerilaagrite kütmata suvemajades või koolide ühikates. Kodustele maavõistlustele saabuti omal käel, tihti ei olnud ka ühist õhtusööki ja majutust kahe võistluspäeva vahel. Siiski oli traditsiooniks, et võistluse lõppedes toimus vähe pidulikum autasustamine ja üldvõtja väljakuulutamine. Vahepeale jäi sportlik osa – alati kompromissitu ja kindlasti püüdsid kõik teha head sooritust. Vastasvõistkonna liikmetega muidugi suheldi, eriti lätlastega, kuid ma ei mäleta ühtegi ühiselt veedetud aega kahe maavõistluse päeva vahel.

Eesti-Soomes 0:3

1966. aastal peeti Soomes esimesed orienteerumiskjooksu maailmameistrivõistlused. Orienteerumine oli tunnustatud ülemaailmseks spordialaks. Maailmaklassi kuulunud põhjanaabritega õnnestus eestlastel end esmakordselt võrrelda 1967. aastal oma kodus Mustla-Nõmmel. Kogu asjaajamine ja võistluste ettevalmistus väärib kindlasti omaette lugu ja oli sellal ikkagi üpris uskumatu juhtum, mille märksõnadeks on EKP Keskkomitee



1968. aasta Eesti-Läti maavõistlusel võitis A-koondise arvestuses Eesti ja B-koondise arvestuses Läti. Pildil Eesti A-koondisele kulla toonud teatemeeskonnas stardib viimasele vahetusele Uku Annus, teatepulga annab Tiit Taimistu.

poolt kinnitatav sportlike ürituste kalender-piaan, välismaalaste Tallinnast väljasõidu keeld, NSVLi Relvajõudude Kindralstaabi luba, väljasõidukomisjoni otsus jms. Kokku oli võimalik põhjanaabritega maavõistlust pidada vaid kolm korda: teisel korral võisteldi 1968. aastal Soomes Karkkilas ja seejärel 1969. aastal kodusel Viitna maastikul. 1970. aastal maavõistlust Moskva nõudmisel enam plaani ei kinnitatud.

Esimesel kohtumisel oli eestlaste kaotus veenev. Koondises oli 8 meest ja 5 naist (arvesse läks 6 ja 4). Protokollist näeme, et kui naistest oli Tiitu Vene kolmas (kaotus ca 10 minutit) ja Ülle Kerem kuues (kaotus 20 min), siis meestest suutis Eesti parimana Jaan Miljan (7. koht, kaotus 16 minutit) alistada vaid kaks soomlast, ühte neist 4 sekundiga. Kuigi võisteldi maailma eliidiga loodeti siiski, et kodune maastik aitab. Ilmar Kask on võistlusjärgses analüüsis öelnud järgmist: „Rabas jooksid nad (soomlased) kiiremini, see aga ei näi olevat sugugi peamine. Teiseks jätsid nad tegemata suure vea. Miks?“ (Viirsalu, lk 268). Veel arvati kaotuse põhjuseks, et kaart oli ebarahilikult hea. **Kui soomlased on harjunud võistluskaarti usaldama, siis eestlased mitte.** Öppida oli sellest kohtumisest palju.

Kui esimesel kahel maavõistlusel käis mäng ühte värvasse, siis Viitnal hakati juba vastu –esikohta küll ei saadud, kuid kolme hulgas oli nii meestest kui naistest üks ja esikuukus kolm eestlast. Viitna maavõistlus kaotati kokkuvõttes vaid 15 sekundiga ja seda tänu noortele – Arvo Kivikas ja Eesti noortekoondis võitsid maavõistluse, mõlemad enam kui

poole tunnise eduga. Arvo ongi seda maavõistluse võitu oma sportlastele eriti meeldejäävaks pidanud.

KOKKUVÕTTEKS

Eesti koondisel oli 37 aasta jooksul 129 maavõistlust, kus võitude ja kaotuste vahekord jäi 49:57. Nõukogude Liidu lagunemine, taasiseseisvumisperiood ja uued keerulised majandusolud tegid enamikele maavõistlustele lõpu. Nüüd on koondisele avanenud uued eesmärgid ja väljakutsed. Maailm on avatud ja „sinilindu“ püüavad nii o-jooksjad kui o-ratturid ja o-suusatajad, nii täiskasvanud, juuniorid kui noored. Ja ega edugi ole tulemata jäänud! Oma mõju tänastele tegemisele ja tulemustele, kas või järjepidevuse mõttes, on ka neil maailma mastaabis unikaalsetel maavõistlustel tervikuna kindlasti olnud, kuigi vaevast et praeguses elurütmis ja infoväljas õnnestuks meil seda laiemale orienteerumislilmale tutvustada. Miski aga ei takista meil endil selle üle uhke olemast.

Tähelepanu – KP on seal kuhu lastakse, mitte seal kust lastakse

Orienteerumine on ammendamatu juhendumise ala ja ka maavõistlustel juhtus. Kuid see, mis toimus 1968. a. juunis Luuga lähedal IX Eesti-Leningradi kohtumisel on harukordne ja kordumatu. Võib öelda, et igal osavõtjal oli seal oma seiklus või enamasti isegi mitu järjest.

Nimelt said võistlejad rajameistri viimase informatsiooni ajal teada, et antud maastikuosal toimub samaaegselt võistlusega aktiivne sõjaväeõppus. Tol ajal oli tavaks, et rajameister andis vahetult enne startide algust oma viimase informatsiooni: milline on raja seisukord, millised on kaardi vead KP piirkonnas, milline on veeseis, läbitavuse jne. Nüüd kuulsime, et maastikul paiknevad ka sõjaväeüksused, kellele meie võistlemine on teada ja ohtu nagu poleks ja lisaks veel, et üks KP asub lasketiirus, kuid mitte seal, kust lastakse, vaid seal kuhu lastakse. Pidasime seda heaks naljaks, aga võistluse käigus selgus, et rajameister ei bluffinud – naisteraja üks KP paiknes tõesti lasketiiru kuulivalli all ja tiirus lasti. Mida sellest nüüd järeldada, aga pihta ei saanud keegi. Ka Olavi Kärner mitte, kes raja keskel kuulis järsku „iseloomalikku“ susinat ja armeeteenistuse läbiteinuna sai momentselt aru, millega tegegest. „Järgmisel hetkel olin kõhuli kuuse all, pea käte vahel!“, kirjeldas Olavi peale võistlust. Lendu oli lastud suuremat sorti „rahatuvi“, mille kõmakas kaikus üle kogu maastiku.

Rajameister oli sellel maavõistlusel välja pandud eriauhinna meeteraja pikima etapi kiiremale läbijale. Pikim etapp oli esimene ja

planeeritud põiki läbi kogu maastikuala, kus meestele jäi õige pea teele ette sõjaväelaste väli-laager, mis muidugi sundis valitud teelt kõrvale kalduma. Kes oli sattunud supikööki, kes välikäimlasse. Kuna maastik oli tasasepoolne, ebamääraste liivaste poollagedatega männik, kus teerajad olid roomikmasinate poolt segi pööratud, siis kadus ringijooksudega lõpuks järg lootusetult käest.

Õige pea aga käivitused õppused ja armee tegevus sekkus võistlusesse täie rauaga, kus mitmed võistlejad kaotasid kohtumisel mõirgava soomukiga täielikult järje. Maastikul ringisõitvad ohvitserid nõudsid naistelt võistluskaarti näha ja peale uudistamist olid

kommenteerinud: „Meie kaardid on paremad.“ Õnneks olid sõjaväelased siiski rahumeelsed ja kõik võistlejad jõudsid lõpuks finišisse. 13,5 km pikkusel rajal jäid meie meeste ajad vahemikku 2:03 – 3:08. Naistest kulus Maire Raidil 7,5 km läbimiseks 1:30, viimane naine aga seikles õppuste keskel 3 tundi ja 10 minutit.

Sellel maavõistlusel avanes esmakordselt tulevane lõunanaabrite täht, Valeri Kiselevs, kellest varsi kujunes Nõukogude Liidu koondise liider, põhjalik kaardistaja ning hinnatud rajameister. Sel korral jäi ta veel kümnendaks, kuid näppas pika etapi eriauhinna.

Maavõistluste statistika				
	Toimumisaastad	Toimumiskorrad	Võidud	Kaotused
Eesti-Leningrad		55	21	34
o-jooksus	1960 – 1997	37	17	20
suusa-o	1972 – 1991	18	4	14
Eesti-Läti		34	16	18
o-jooksus	1963 – 1978	15	7	8
o-jooksus B-koondis	1968 – 1973	6	0	6
suusa-o	1976 – 1989	13	9	4
Eesti-Moskva		17	12	2
o-jooksus	1966 – 1978	12	9	0
suusa-o	1970 – 1978	5	3	2
Eesti-Soome		3	0	3
o-jooksus	1967 – 1969	3	0	3
Balti maavõistlus (Balti matš)		20		
o-jooksus	1961 – 1989	20	1 üldvõit -1967.a	
Kokku		129	49	57



1965. aasta oli Eesti koondisele väga edukas. Võideti mõlemad maavõistlused nii ida- kui lõunanaabriga ja üleliidulistelt esivõistlustelt toodi koju võistkondlik esikoht ning meeste individuaal- ja teatekuld. Pildil teatevahetus Permisi üleliidulistel esivõistlustel. Rein Tõnuri annab teatepulga meeskonna ankrumehele Tõnu Raidile.

Motivatsioon ja eesmärkide püstitamine

ANNI RAUDSEPP
Sportpsühholoogia MSc

Sõna **motivatsioon** tuleb ladinakeelsest sõnast **movere** mis tähendab liikuma. Seega, motivatsioon on liikumapanev jõud, mis annab energia ja algatab käitumise. Motivatsioon määrab käitumise intensiivsuse, suuna ja püsivuse.

Motivatsiooni seletamiseks ja selle mõjutamiseks on välja pakutud sadu teooriaid. Rohkem kui ühegi teise mõiste seletamiseks psühholoogias. Minu isiklikuks lemmikuks on Deci ja Ryani (1985, 1991) enesemääramise teooria. Selle teooria järgi on inimesel kolm peamist psühholoogilist vajadust, mis motivatsiooni mõjutavad. Nendeks on **kompetentsuse, iseseisvuse ja seotuse vajadus**.

Kompetentsuse vajadus on vajadus teha midagi hästi, olla mingil alal tegija, saavutada ja täita eesmärgid. Iseseisvuse vajadus tähendab, et inimesed tahavad ise valida ja ise otsustada millega ja kui palju nad tegelevad. Ning seotuse vajadus on vajadus olla koos enda jaoks oluliste inimestega, saada nende tunnustust, kuuluda gruppi. Selle teooria järgi peaks seega motivatsioon tõusma, kui inimene saab ise valida mida, millal ja kui palju ta teha tahab, kui tal see hästi välja tuleb ja kui see tegevus seob teda oluliste inimestega.

Motivatsiooni jagatakse sisemiseks ja välikseks. **Väline motivatsioon** peegeldab spordiga tegelemist väliste tegurite mõjul: sport kui vahend millegi saavutamiseks (tunnustus, sõbrad, preemiad, võit, kiitus, hea välimus jne) või sport kui vahend millestki hoidumiseks (haigused, karistused, halvad hinded, tõrjumine jne). **Sisemine motivatsioon** peegeldab sportlase soovi spordiga tegeleda selle pärast, et sport on tema jaoks isenesest nauditav tegevus, pakub lõbu, annab hea enesetunde; iseendaga võistlemine ja enda suhtes paremaks saamine, võit on sellega kaasnev boonus.

Motivatsiooni puudumine, mida ka amotivatsiooniks kutsutakse, on märk sellest, et ei tajuta tegevuse ja tagajärgede vahelist seost, kogetakse ebakompetentsuse tunnet ja kontrolli puudumist.

Saavutuseesmärgiteooria. Sportliku saavutusmotivatsiooni keskmeks on soov demonstreerida füüsilist võimekust aga inimesed saavad võimekusest kahte moodi aru:

- **Ülesande-suunitlus** – võimekust hinnatakse võrreldes inimese enda

varasema soorituse või teadmistega, meisterlikkuse suurenemine.

- **Ego-suunitlus** – meisterlikkuse suurenemine üksi ei tähenda veel kompetentsust. Võimekust hinnatakse võrreldes teistega. Võimekuse demonstreerimiseks vajab ego-suunitlusega sportlane sarnase pingutusega teistest paremat tulemust või vähema pingutusega teistega võrdset tulemust. Ego-orientatsiooniga sportlane usub, et kaasasündinud võimekus seab piirid sellele, mida jõupingutusega võib saavutada.

Optimaalse motivatsiooni hoidmise võti on ülesandeorientatsiooni arendamine ja hoidmine ego-orientatsiooni kõrval. Motivatsioon tõuseb tajudes, et edu tuleneb enda võimekusest. Kui edu põhjuseks peetakse isiklikke ja enda kontrolli all olevaid tegureid, tõuseb motivatsioon edasi pingutada. Kui edu põhjusena tajutakse aga soodsaid võistlustingimusi (vastane nõrk, õnn, juhused), siis motivatsioon ei tõuse, kuna määravad tegurid ei ole enda kontrolli all. Et hoida kontrollitunnet oma soorituse üle, tuleb oma ebaõnnestumisi ja õnnestumisi interpreteerida enda pingutusest lähtuvalt. Näiteks: „Mis ma üldse pingutan, mul pole nagunii eeldusi” asemel „Kui ma pingutan, saan sellega hakkama!” Või võidu korral „Vedas täna” asemel tuleks mõelda „See on pikaajalise harjutamise tulemus, ma olen selle tulemuse ära teeninud.”

Ka psühholoogiline keskkond, milles keheline tegevus toimub, mõjutab sportlase motivatsiooni. Siin on suur roll treeneritel, vanematel, omavahelistel suhetel treeninggrupis jne. **Meisterlikkusele orienteeritud kliima** (ülesande-suunitlusega) iseloomustab treeningkeskkonda, kus hinnatakse töötamist, õppimist, koostööd ja jõupingutust. Sellele vastandub **sooritusele orienteeritud kliima** (ego-suunitlusega), milles kasutatakse normatiivset võrdlust, keskendutakse inimestevahelisele võistlusele ja vigade puhul rakendatakse karistust.

Eesmärgid on käitumise kognitiivsed regulaatorid. Luuakse sisemine standard, millega sooritust võrreldakse ja millest lähtuvalt sooritusele hinnang antakse. Eesmärk on sihtpunkt – teatud ülesandes teatud tasemele jõudmine kindla ajalimiidi sees. Eesmärkide püstitamise abil määratakse käitumise suund, kvaliteet ja kvantiteet.



© ANDY KARJUS



© ANDY KARJUS



Milleks eesmärke seada?

- Annavad selge ülevaate, millele keskenduda. Suunavad tähelepanu olulistele sooritatavate oskuste elementidele, sellele millele muidu ei keskenduks.
- Motiveerivad. Mobiliseerivad pingutust. Nt kui on raske treenida, ei viitsi, vigastus.
- Annavad käitumisele suuna, pikendada vastupidavust.
- Aitavad parema tulemuseni. Suurendavad kontrolli tunnet. Tõstavad enesehinnangut.
- Soodustavad uute õppimisstrateegiatega väljaarendamist. Kui vaja midagi saavutada, siis hakatakse ka uusi õppimisstrateegiaid ostima.

Eesmärke on võimalik mitmel erineval viisil jagada:

Objektiivsed eesmärgid keskenduvad teatud ülesande taseme saavutamisele, tavaliselt kindla aja jooksul. Nt kehakaalu alandamine 6 kg kolme kuu jooksul.

Subjektiiivsed eesmärgid on üldised väärted oma kavatsuste kohta („ma tahan seda hästi teha“), pole mõõdetavad. Sportlikku tulemust parandavad objektiivsed eesmärgid.

Tagajärgeesmärgid e tulemuseesmärgid – tähistavad võistlustulemusi. Millist tulemust tahetakse saavutada? Minge võistluse võitmine, medali võitmine, vastasest suurema punktisumma saavutamine. Sõltuvad vastasest.

Esinemiseesmärgid e soorituseesmärgid – sportlase sooritus võrreldes iseendaga, või enda poolt seatud standardiga. Eesmärgi saavutamine on sportlase enda kontrolli all. Nt kõrgushüppe tulemuse parandamine 2 meetrilt 2.20le.

Tegevuseesmärgid – keskenduvad tehnikaelementide, taktikaliste oskuste ning kehaliste ja kognitiivsete võimete koostisosadele. Tehnilise detaili või liigutusvilumuse sooritamine.

Tehnilised eesmärgid – nt asimuudi kasutamine, reljeefi lugemise oskuse parandamine.

Taktikalised eesmärgid – nt alustan võistlust ettevaatlikult.

Psühholoogilised eesmärgid – nt keskendumisvõime tõstmine, eesmärkide seadmise tehnika omandamine ja süstemaatiline rakendamine järgmise hooaja jooksul.

Füsioloogilised eesmärgid – painduvuse suurendamine, taastumise parandamine.

Pikaajalised eesmärgid – kus ma näen ennast järgmisel hooajal, 10 aasta pärast?

Lühiajalised eesmärgid – millele keskendun tänases trennis?

Võistkondlikud eesmärgid – Eesti koon-disele 2012. aasta Balti matšil esikoht!

Individuaalsed eesmärgid – nt teatevõistluse avaetapi võitmine.

Üle 500 teadusliku uurimuse tulemuste põhjal võib väita, et spetsiifilised, keerulised ülesanded viivad kõrgema sooritusasemeni kui ebamäärased eesmärgid „anda endast parim“. Süstemaatiline eesmärkide püstitamine parandab sooritust 8,4% – 16%.

Eesmärgid iseenesest ei tee midagi sportlase soorituse parandamiseks. Eesmärkide püstitamine on paradoksaalne – lihtne tehnika on keerulisem, kui paistab. Eesmärkide püstitamine töötab, kui sportlane keskendub õigel ajal õigetele eesmärkidele.

Esinemiseesmärgid on efektiivsemad kui tulemuseesmärgid, sest suurendavad tähelepanu fookuseerimist käesolevale hetkele (mitte tagajärjele), automatiseerivad võtmeoskusi, tõstavad kontrolli tunde läbi enesetõhusust.

Eesmärgid peavad kindlasti olema spetsiifilised. Kõik eesmärgid peavad olema niiviisi püstitatud, et nad vastaksid kõigile alljärgnevatele küsimustele:

Kes:	Kes on eesmärgiga seotud?
Mis:	Mida ma tahan saavutada?
Kus:	Identifitseeri asukoht.
Millal:	Sea ajaline raamistik.
Kuidas:	Identifitseeri nõudmised ja takistused.
Miks:	Täpsusta eesmärgi saavutamise põhjuseid, otstarvet, saadavat kasu.

Ebamääraste eesmärkide korral on kergem madalamal sooritusasemel rahule jääda. Mittespetsiifiliste eesmärkide puhul hinnatakse oma sooritust subjektiivselt paremaks kui spetsiifiliste keerukate eesmärkide korral.

Lihtsustatud eesmärkide püstitamise programm:

1. Püstita spetsiifilised eesmärgid. Ajakulu, kasutegur, punktisumma jne. Nt 70% servidest; joosta 4000 m 15 minutiga; teha viga vähem kui 3 minutit. Kui on raske määratleda (nt tehnilise oskuse puhul), siis kvantifitseerida protsendiks.
2. Püstita lühiajalised ja pikaajalised eesmärgid. Pikaajalise eesmärgi saavutamise tõenäosus on suurem, kui ta on jagatud lühiajalisteks.
3. Otsi/paku selget, regulaarset tagasisidet. Eesmärkide püstitamine on efektiivne vaid siis, kui on soorituse tagasiside. Treeneri tagasiside, statistika, kehalised näitajad, kommentaarid hoiakutele jne.
4. Sea väljakutsuvad, kuid realistlikud eesmärgid. Mitte liiga kõrgeid ega liiga madalaid eesmärke, mitte üle tajutud võimekuse. Enesekindlamale kõrgemad, ebakindlamale madalamad.
5. Ole paindlik. Mõnikord on otstarbekas eesmärke muuta: olukord muutub ja eesmärk osutub liiga kergeks või liiga raskeks.

Eesmärkide seadmine peaks olema sportlase ja treeneri koostöö. Pane eesmärgid kirja ning järjesta prioriteedid. Dokumenteeeri, otsusta tähtsuse järjekord ja ajakava.

Kui lugejal on soovi, siis võib minuga ühendust võtta ja ma jagan välja spetsiifilise töölehe, mis eesmärkide seadmist struktuurselt toetab ning hõlbustab.



© ANDY KARJUS

Baltic Junior Cup 2011

DAISY KUDRE

Sel aastal toimus Baltic Junior Cup 23.–25. septembril Lõuna-Rootsi maakonnas Halland. Ööbisime kaunis linnas Falkenbergis. Eesti koondisse kuulus 5 poissi ja 5 tüdrukut alates MN16 klassist kuni juunioriteni. Ootamatu koondise liikme haigestumise tõttu jäi N16 klassi aga 4 tüdrukut, nii et koondise suurus oli 29 võistlejat. Treeneritena olid kaasas Vallo ja Piibe.

Reis algas 22. septembri keskpäeval, kui lõunaestlased põhja poole sõitma hakkasid. Koondis sai kokku sadamas, kust üheskoos laevale suundusime. Seal pidasime esimese koosoleku ja sõime sünnipäevalapse kringlit. Karaoket keegi kaua laulda ei saanud, kuna tähtis oli eelseisvale võistlusele keskenduda.

Stockholmist algas pikk bussisõit Lõuna-Rootsi suunas. Koos kahe peatusega kestis sõit kokku ligi seitse tundi ning võistluspaika jõudsimine arvatust hiljem. Et koondislased terve sõidu vältel ei magaks ja end mõtlemislainele lülitaksid, korraldasid treenerid viktoriini, kus kontrolliti nii orienteerumisteadmisi, nupukust kui ka eesoleva võistluse juhendi tundmist.

Kohale jõudes suundusime kohe treeningule, mis toimus linnaäärsel maastikul ja erines oluliselt võistlusmaastikust.

Võistlustest võttis osa **kuus koondist**: Eesti, Läti, Leedu, Lõuna-Soome,

Kaisa Raudkepp:

Baltic Junior Cupile ma alguses ei seadnudki suuri lootusi, sest ei olnud sügisel oma õiget trennirütmi kätte saanud ning olin ka selle nädala alguses haige. Võistlusel olles aga proovisin sellele mitte mõelda ja joosta nii hästi kui võimalik. Õnneks olen ka see aasta palju Soomes ja Rootsis võistelnud ja ka võistlusele eelneval nädalal otsustasin Soome M Vilosaleda. Ma arvan, et see aitas väga hästi kaasa heale sooritusele. Kaardi kätte saades meenutas see kohe EYOC tavarada ja see andis hea enesetunde. Nii võis ka seda rada iseloomustada kui üldiselt väga lihtsat. Paar natuke raskemat punkti oli ja ka etapivalikuid sai ikka teha. Õnneks viimased olid mul õiged ja juba nendega võitsin vähemalt paar minutit. Kahjuks tuli ka kaks umbes minutit viga. Need olid tingitud sellest, et hakkasin liiga palju jooksmisele rõhku panema. Jooksutempo aga ei olnud eriti hea ja selle tõttu kaotasin 2. koha. Üldiselt olen oma sooritusega rahul ja üldse selle võistlusega.

Lõuna-Rootsi ja Rootsi maakond Småland. Puudus varasematel aastatel osalenud Poola, niisiis oli igas klassis 5 osalejat vähem kui varasematel aastatel. Kokku oli igas vanuseklassis kuni 30 võistlejat.

Laupäeval oli kavas eraldistardist tavarada. Võistluskeskusesse olid korraldajatel üles pandud telgid iga koondise jaoks, kus sai stardiks valmistuda. Enne starti lausuvad treenerid veel viimased õpetussõnad ja siis oli aeg võistluseks.

Maastik sarnanes paljuski Eesti metsadega, läbitavus oli kohati üsna halb, sood märjad. Suurim erinevus seisnes selles, et olulised olid õiged teevalikud, kuna oli palju võimalusi teed mööda ringi jooksmiseks. Rootsil kohaselt leidus ka palju kive, väga tähtis oli jooksukiirus. Järgmisel aastal toimub samas piirkonnas ka O-Ringen.

Tulemuste kohta võib öelda seda, et domineerisid selgelt rootslased. Smålandi ja Lõuna-Rootsi võistlejad võitsid 18 võimalikust medalist kokku 13. Medalite arvult järgmised olime meie tänu Raido ja Kaisa headele jooksudele. Ülejäänutel koondistel õnnestus võita vaid üks poodiumikoht. Kui eelmise aasta BJC-I saavutas Eesti koondiste kokkuvõttes lätlaste järel teise koha, siis tänava ususime pärast tavarada viimasel positsioonil, rootslased pikalt juhtimas. Arvesse läks nimelt igas vanuseklassis iga koondise kolme parima võistleja ajad, mille kokkuliitmisel saadi kokkuvõtteks tulemus.

Küll oli aga põhjust rõõmustamiseks M20 klassi võidu ja N18 klassi kolmanda koha üle. Peale selle oli eestlastel veel mitu head tulemust: Evely 4. koht, Marianne 6. koht ning veel mitmed esikümne kohad.

Tavaraja õhtul toimus autasustamine, kus võitjatele medalid kaela riputati. Pärast seda oli treeneritel aeg lahkuda ning alata võis BJC järgmine traditsiooniline üritus. Igal koondisel oli ülesandeks varem välja mõelda üks seltskonnamäng või võistlus, mida

publikul huvitav jälgida oleks ja mis osalejatele löbu pakuks. Saime oma ülesandega hästi hakkama ja oma mänguga „Kurk“ pälvisime rahva heakskiidu.

Järgmisel päeval toimus **teatevõistlus**, mille ülesehitus erines tavalisest teatest. Ühte võistkonda kuulus 6 inimest – igast vanuseklassist üks. Esimeses vahetuses startisid koos N18 ja M18 klassi võistlejad, kes andsid vahetuse üle vastavalt M16 ja N16 klassi noorele. Kui mõlemad 16 klassi võistlejad olid lõpetanud, võis metsa minna N20 klassi tüdruk ning võistluse lõpetas M20 klass. Iga koondis sai välja panna 5 võistkonda ehk kõigil oli võimalus joosta (Eesti viienda võistkonna tulemus ei läinud aga arvesse, kuna puudus üks võistleja).

Koondiste paremusjärjestuse väljaselgitamiseks läks arvesse kolme parima võistkonna tulemus. Eestlastel oli võimalus enda üldkohta tõsta ning seetõttu üritas iga tiim enda paremust näidata.

Teatevõistluse päev algas väga vara: esimese vahetuse võistlejad pidid üles ärkama juba hommikul kell pool kuus, et siis sööma minna. Start anti kell 9. Eestlaste võistlus kulges pingeliselt, kuna võideldi esikolmiku koha nimel. Oma vahetuses parima aja jooksnud Raidol jäi aga natuke puudu, et kolmandana lõpetada, niisiis jäi tulemuseks napilt Leedu järel neljas koht. Kaksikvõidu saavutasid Smålandi võistkonnad, kusjuures teine tiim võitis esimest. Kokkuvõttes läks Eestil teates paremini kui tavarajal ning sellega suudeti üldarvestuses Lõuna-Soomet 16 sekundiga edestada ja viiendaks tõusta. Võistluse võitis ülekaalukalt Lõuna-Rootsi koondis, teisel kohal oli Läti ning kolmandal Småland.

Koondise üldine õhkkond oli kogu reisi vältel hea – kõik said omavahel hästi läbi ja võistluse ajal elati omadele kaasa. Igaüks saab enda jooksude kohta omad järeldused teha, kuid loodetavasti jäid kõik reisiga rahule.



Raido Mitt:

Baltic Junior Cupi tavaraja võistlus algas minu jaoks hetkel, mil kommentaator andis mõista, et olen võistluse üks favoriitidest. Pärast öeldut sain aru, et seda väidet ma ümber ei lükka! Mõtlesin paralleelselt kossi paelte sidumisega välja taktika, mis mu metsast võimalikult kiiresti välja tooks. Paarikilomeetrine soojendusjooks Kennyga ning suhteliselt täpne starti jõudmine päästsid mind sel päeval võimalikust ülekeskendumisest. Minu taktika selleks stardiks oli ühene: kaart, kaart, kaart – orienteeru Raido, naudi orienteerumist ja maastikku! Kuigi andsin kohe raja alguses ära mõistmatu minuti, sain suhteliselt kiiresti kätte hea rütmi, millega vahepeal koperdades lõpuni jooksin. Valisin võimalikult palju kindlaid teejooksu variante, mis mu puhunud jalgadele väga meeltemööda olid. Metsas hoidsin tempo mõõdukana ja keskendusin orienteerumisele. Tegin viga, palju tegin, enda kohta jooksin sel päeval väga hea tavaraja ja olen selle üle väga õnnelik!

Baltic Junior Cup tavaraja, M20 (11,5km, 22KP).
Punane joon: Raido Mitt



Vallo Vaher:

Noorte- ja juunioride orienteerumisjooksukoondiste treener-esindaja

2011. aasta suvise hooaja viimaseks koondisevõistluseks oli traditsiooniline Baltic Junior Cup. Sellel aastal toimus võistlus 24.–25.09 Rootsisis, Falkenbergis. Tegemist ei ole harjumuspärase Rootsi maastikuga. Maastik oli tehniliselt lihtsam ja igavam, kui oleme Rootsisis harjunud.

Meie võistkonna tulemused olid läbi aegade kehvimad – võistkondlikus arvestuses (see võistlus ongi eelkõige võistkonnavõistlus) olime sellel korral viimased. Individuaalselt tuli kaks poodiumikohta – Raido Mitt 1. koht ja Kaisa Raudkepp 3. koht. Teatevõistluses oli parim koht neljas ja selle saavutas meie esimene võistkond. Sellelgi võistlusel oli näha, et Eesti võistkonnas valitseb tõsine kriis M16 ja M18 klassides. Võistkonnaarvestuses saigi määravaks nende klasside nõrk esitus.

Nüüd, kui on oktoobri keskpaik, on aeg hooaja analüüsiks ning uute sihtide seadmiseks. Hooaja peamiseks eesmärgiks sai seatud vähemalt üks medal tiitlivõistlustelt. See eesmärk jäi täitmata ning seetõttu võib nimetada hooaega ebaõnnestunuks.

2011 algas tegelikult päris lootusrikkalt – Balti MVil olid meie noored väga tublid. Saavutati mitmeid poodiumikohti ning tekkis

juba tunne, et tulebki edukas hooaeg ja ka medal saadakse tiitlivõistluselt kätte.

Järgmisteks koondisevõistlusteks olidki juba tiitlivõistlused. Esmalt noorte EM Tšehhis ja seejärel juunioride MM Poolas.

Noorte EMil üllatasid tüdrukud (Kaisa ja Evelyn) jooksud esikümnesse ning kõigi N16 klassi tüdrukute jooksud esimese kolmekümne hulka). Seevastu poistel pole siin midagi vastu panna – oli täielik läbikukkumine.

Juunioride hulgas olid jällegi edukamad poisid (teatejooksus oldi kuni lõpuni välja medalikonkurentsis ja individuaalselt teisekümne kohad on väga head) ja tüdrukud jäid suhteliselt varju.

Kiiret ja õiget hinnangut hooajale on väga raske anda. Koondise treener-esindajana tundub mulle, et noorteklassides (MN16–18) on põhiline allajäämise põhjus vähene treenitus ning juunioridel pigem probleemiks enesekindluse puudumine. Need on kindlasti kohad, millega tuleks edaspidi tegeleda.

Noorte poiste treenitus siinkohal tekitab kõige suuremat probleemi. Vesteldes poistega on selgunud, et nende treenitus jääb selgelt alla eakaaslastele arenenud o-riikidest ning isegi Läti ja Leedu eakaaslastele. Põhjusi siin on ilmselt mitmeid: korralike treenerite ja treeninggruppide puudumine, tahte puudumine, teadmiste ja oskuste puudumine jne. Kindlasti on poiste tase maailmas ikkagi

tüdrukute omast kõrgem ja siis hakkab eriti silma meie poiste mahajäämus. Väheses treenitusega saavad hakkama vaid eriti andekad ja selliseid meil vist pole või pole me neid lihtsalt leidnud.

Selle aastaga lõpetasid juunioride aastad meie viimaste aastate medalistid: Raido, Kenny, Tauno, Sigrid. Millal võime jälle noorte EMi või juunioride MMi medalitest rääkida, on hetkel üks suur küsimärk. Vaadates selle aasta tulemusi, siis lähiaastate lootused on seotud eelkõige tüdrukutega – Evelyn, Kaisa, Marianne... Samas tean ka teisi tüdrukuid ning ka poisse, kes on endale võtnud kõrged eesmärgid ja ka tegutsevad eesmärkide nimel. Eks näis!

Hetkel (oktoobri keskpaigas) tegutsen järgmise aasta tegemiste ja eesmärkide väljanäpustamisega. Kindlasti tuleks hakata rohkem rõhku panema sportlaste treeningute kontrollimisele: treeningplaanid, treeningkokkuvõtted, analüüsid (treeningute, o-technika). Järgmise aasta ettevalmistuskoondislane peab hakkama kõiki neid tegevusi mulle esitama. Selle eesmärgiks on omada suuremat kontrolli treeningute ning treeningutesse suhtumise üle. Treeningkokkuvõtete esitamine paneb ka noort rohkem asjade üle mõtlema ja asju analüüsima ning paneb kindlasti rohkem treenima (tekib ka treeningutealane konkurents koondisekaaslastega, mis noorte hulgas on

väga heaks motivaatoriks). Üritan ikka anda noorele nii palju tagasisidet, kui vähegi suudan ja oskan. Sellel aastal jäi meil soiku testjooksude süsteem, aga järgneval hooajal tuleb see kindlasti taastada – noorele on vaja tekitada võrdlusmomenti eelkõige iseendaga (varasemate testjooksudeg võrdlemine) ning ka koondisekaaslastega. **Jooksuvõime on oluline võime tänapäeva orienteerumises!**

Järgmisel aastal on meil suurepärase võimalus kasutada treeningkogunemisteks Audentese spordigümnaasiumi Otepää filiaali võimalusi. Selle eelduseks on aga orienteerujate soov õppida spordigümnaasiumis. Juba

praegu peaksid kevadised 9. klassi lõpetajad (samuti 10. ja 11. klassi lõpetajad – sinna saab minna ka peale nende klasside lõpetamist) mõtlema edasiõppimise peale ning kellel ikkagi soov sporti teha ja samal ajal ka õppida, siis spordigümnaasium on selleks suurepärase võimalus. Lisaks toimub vähemalt kolm laagrit väljaspool Otepääd.

Olulisemad sündmused järgmise aasta kalendrist:

26.–27.05 – Balti MV Lätis
02.–03.06 – EMV lühirada, teade

28.06.–01.07 – noorte EM Bugeat, Prantsusmaa
07.–14.07 – juunioride MM Kosice, Šveits
18.08 – EMV tavarada
13.–14.10 – BJC Lätis

Vaatame ka tulevikku:

2013 – noorte EM Iisrealis
2013 – juunioride MM Tšehhis
2014 – juunioride MM Bulgaarias

Motivatsiooni treenimiseks peaks olema?!

Orienteerumistreening harrastajatele

HANNULA-KATRIN PANDIS

Käesolevast sügisest toimub Tartus ametlik orienteerumistrenn. Seda mitte ainult väikestele koolilõpetajatele või koondislastele, vaid ka harrastajatele ja täiesti algaja tasemel tavainimestele. Treeningutest võtavad vahelduva eduga osa ka koondislased ja noored võsajooksikud – ehk see on trenn kõigile! Eestvedaja rollis on Eesti täiskasvanute koondise peatreener Elo Saue. Uurisingi, mis, miks ja kuidas toimub.

„Orienteerumistreening harrastajatele“ idee tuli tegelikult Tartu Ülikooli Akadeemilise Spordiklubi (TYSK) poolt. Seda juba eelmisel aastal, kuid siis ma polnud valmis seda tegema (*eelmine aasta toimusid Elo käe all jooks-jõud-venitus ehk ilma o-elementideta trennid- toim.*). TYSKi mõte on eelkõige selles, et suur hulk neljapäevakulisi ei peaks talvel orienteerumist muude spordialadega asendama, vaid neil oleks võimalus oma orienteerumisteoreetilisi ja -praktilisi oskusi parandada või isegi midagi juurde õppida. Ning loomulikult saaksid ka orienteerumiseks vajalikke kehalisi võimeid arendada. Täpselt samad mõtted on minul noorte-, juunioride- ja põhiklassi koondislaste kaasamisel trenni.

Orienteerumisega on üsna raske Tartus tegeleda, sest metsa ja maastikku on vähevõitu. Seega tuleb rakendada fantaasiat o-elementide harjutamiseks. Oleme kasutanud koridor-o-d, peegelkaarti, joonorienteerumist, tulip-o-d, jälitus-o-d jm. Seejuures on kõik treeningud toimunud Tartus. TYSKi orienteerumistrenni puhul on mõnus, et tugisüsteemid ja olme on head: riietusruumid, dušid, kergejõustikuhall erinevate abivahenditega ja kaitsena halva ilma eest, jõusaal ja -vahendid, sportlased, kellelt šnitti võtta ning treenerid, kellelt küsida abi ja nõu nende eriala puudutavates küsimustes.

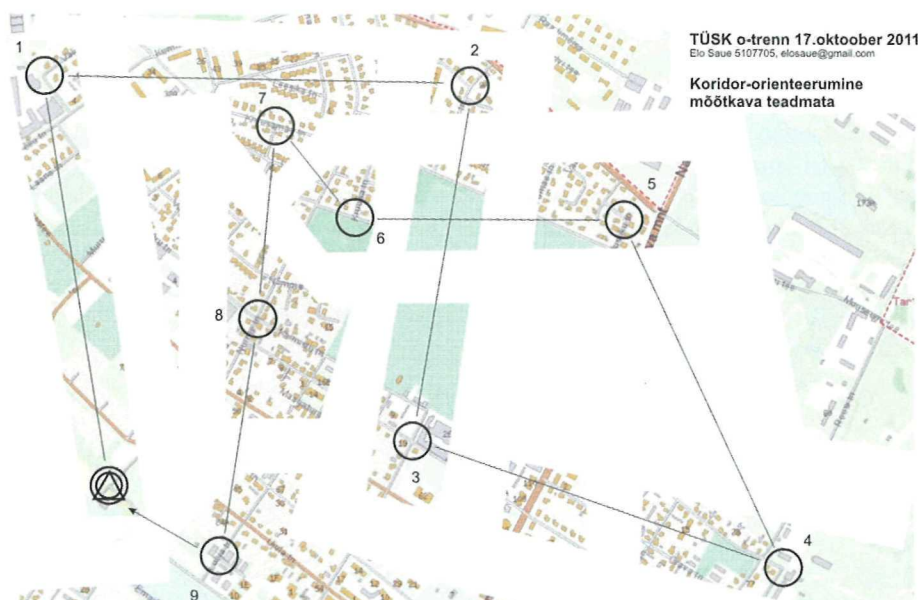
Trennis tehtu panen kirja <http://o-trenn.tartus.blogspot.com>. Põhiliselt joostakse, tehakse erinevaid harjutusi ning venitatakse pingesse läinud lihaseid. Nii lihtne see ongi! Jooksmine on enamasti orienteerumiselembiga ning harjutused orienteerujale vajalike oskuste ja omaduste arendamiseks. Kui ilma poolest vähegi sobib, toimub osa treeningust õues. Seni on läinud õnneks ja kõik me trennid on paduvihmast pääsenud, mistõttu ei ole ma ka ilmast tulenevat osalejate arvu kõikumist täheldanud.

Senise pooleteise kuuga on keskmiselt korraga trennis 8 kuni 10 spordifänni. Kõige rohkem on vist 14 olnud ning siis oli kõigi jälgimine ja tagasiside andmine väga raske. Täiesti orienteerumisevõõraid trennis ei ole, kõigil on vähemalt mõningane neljapäevakutel osalemise kogemus. Seniste

ülesannetega on kõik ka väga hästi hakkama saanud ning loodetavasti igal korral ka midagi uut õppinud. Usun, et tuleval hooajal on nende osavus raja läbimisel märksa suurem ning nad tulevad ka võistlustele. Koondislaste poole pealt arvan, et treeningutel osalemine on lisaks enda arendamisele ja uute kogemuste hankimisele ka hea võimalus teistega suhtlemiseks.

Treeningute eesmärk on tunda end kindlalt erinevate kaartidega liikumisel, olla terve ja kehaliselt heas vormis. Missioon – orienteeruda oskajad saavad kõigega hakkama ja tulevad kõikjal välja!

Minu jaoks on parim tagasiside see, kui inimesed tulevad järgmistel kordadel jälle trenni, mitte ei loobu pärast esimest või paari korda. Nii et praegu arvan, et läheb päris hästi!



Treening 17. oktoobril. Soojendusjooks Lodjakoja juurde + orienteerumine Raadi linnaosas osaliselt kaardiga (kestus 40-60 min. Kes varem lõpetasid, said liivarannas joosta ja 30+60 sek paaris ühel jalal kükke teha.) + hallis kõht-selj-käteköverdused ja venitamine.



Käes on hooaegadevaheline puhkeperiood. Koondislased ravivad vigastusi, lesivad diivanil ja käivad McDonaldsis söömas. Sel perioodil ju võib. Liis Johanson (OK Põlva Kobras) on sattunud aga Londonisse ning puhkab Thamesi jõe kallastel. Juba novembri lõpus reisib ta aga edasi Alpidesse, et kõrgmäestikus töötada, elada ja matkata. Selline on tema treeningnädal.

Esmaspäev 24.11.2011

5:45 heliseb äratuskell – löön kinni ja pöönan järgnevad 15 minutit edasi. Selle tõttu hakkab hiljem kiire – tõmban riided selga ja torman metroole. Jõuan tööle täpselt kell 7. Trepist käimine on raske ning õnnetuseks tuleb neid seekord topelt üles-alla nühkida, sest unustan pidevalt midagi maha. Kell 13 lõpetan töö, pistan pugu toitu täis ja puhkan arvuti taga, et kell 16 jooksuringile minna. Olen natuke tõbine ja otsustan kileka kasuks, mida 5 min hiljem kahetsen – ilm on selleks liiga soe. Kurs edelasse ning 10 minutiga olen Battersea pargis. Jalg on mõnusalt kerge ning teen lehtedes sahistades 65' tempojooksu, jätmata vahele ühtegi küngast või ületatavat aiakest. On raske, aga mõnus. Kiire pesu ning tagasi tööle järgnevas 6 tunniks.

Teispäev

Äratus 6:50, töö 7:00. 6 tundi hiljem algab minu nädalavahetus. Otsustan minna pikale otsale Hyde Parki. Ilm soosib seda igati – päikseline nagu kõik viimased 3 nädalat. Kui pool ajast on joostud hakkab sadama. On külm ja otsustan lõpetada. Peagi on päike taas väljas ning keeran otsa ümber. Siis aga hakkab kallama nagu oavarrest. Püüan ära kannatada ning saan lõpuks 90' jooksu kirja. Soenduseks teen toas veel 10' jõudu. Ülejäänud päeva veedan poodeldes, kuni sõidan sõbrale külla.

Kolmapäev

Nädalavahetused on mõnusad. Keskpäeva paiku jõuan tagasi koju ja võtan päeva rahulikult: teen 35' jõuharjutusi, sealhulgas füsioterapeuti antud harjutusi haigele põlvele (õigemini: nõrkadele lihastele, mille tõttu põlv kragiseb). Siis lõpeb ka vihm ning suundun kergele sörgile (50'), mis lõpeb õige tempokalt.

Neljapäev

Ärkan vara. Tööl on igav ja uni kipub peale. Trenni minekuga venitan, sest enne vajavad šokolaadikiup-sised söömist. Kell on juba 18, kuid üldse pole viitsimist jooksuringiks. Samad pargid ja tänavad pole enam kutsuvad. Tuleb mõte linnatulesid vaatama minna. Seda pole veel jooksult teinud. Suund otse Thamesi jõe äärde ja mööda kallast London Towerini. „Silma” (London Eye) alla kuni Tower Bridge'ni, sellest üle ning mööda teist kallast tagasi. Poolal maal tuleb väsimus ning valu lihastesse. Lisan auru, et kiiremini koju jõuda. Jalg muutub kergeks ning lendan lõpuni mõnusas rütmis. Aeg 1:25 h.

Reede

Töö lõpeb enne tööpäeva lõppu. Planeerin kergelt sõrki, kuid peale teist jooksusammu on enesetunne nii hea, et lasen jalgadel minna. On T-särgi ilm. Hyde Parkis panen juba korraliku tempo peale ja lasen nii 30'. Seejärel 10' jõuharjutusi jalgadele+mõned hüpped ning rahulik jooks koju.

Laupäev

Töö ei väsitä, aga keha on väsinud. Teen 20' jõuharjutusi ja tiksun rahulikult jõe ääres 36 minutit. Ei taha end halloweeni peoks liiga ära ka väsitada...

Pühapäev

..on puhkepäev. Lühikese une pealt trenni ei lähe.

Nädal kokku: 6:16 h jooksu; 1:15 h jõuharjutusi

Mis ma sellest suvest kaasa võtsin?



Airi Alnek
OK Võru
N45

© RUTH GUTMANN



Rein Rooni
OK Orvand
M50

© E-M TRUUSALU



Talv oli lumerohke ja üle pika aja ei kahetsenud ma osalemist suusa-o-s. Selle aasta Eesti MV oli omaette klassist ja pakkus tõelist naudingut. Oli võimalik nii suusatada kui orienteeruda. Aga minu talvine eriline lemmik on juba mitu aastat olnud sise-o. Kahju ainult, et selleks iga kord teise Eesti otsa pean sõitma. Kõik võistlused olid sel aastal omamoodi põnevad, isegi kui kaardiga kohe üldse kontakti ei saanud. Pähklikis osutus Piigandis toimunud lühirada. Väga meeleolukas on alati olnud ka Klubide karika teatevõistlus, kus kolmes erineva pikkusega vahetuses võivad joosta erinevast soost ja vanusest sportlased.

Kuna olen lapsest saati orienteerunud, siis võistlustel saadud koht ei ole mulle enam oluline. Eesmärgiks on võimalikult hästi hakkama saada rajameistri poolt seatud ülesandega ja sportlik pingutus, mis annabki hea enesetunde.

Kevad ei tahtnud sel aastal kuidagi tulla. Hing ja ihu ootasid ammu metsa, aga loodusjõud ei tahtnud kuidagi lubada. Tegelikult on väga kahju, et lume tõttu edasi lükatud võistlused kõik robinal üksteisele hiljem selga jooksid. Kari sai välja lastud hoopis Tartu Kevadel põlvini lumes. Suvel seevastu oli vahepeal tunne, et tahaks hirmsasti võistelda, aga võistlusi pole. Mingil hetkel oli tunne, et Eestis on ilus mets otsa lõppenud. Enamik kaarte oli „rohelistes“ ja orienteerumist segavaks teguriks said tuulemurd, sõnajalad, nõgesed ning kinnikasvanud raiesmikud. Sellistest tulevad esimestena meelde Vinni, Põlula ja Lilli. Natuke pettumust valmistasid mulle sel aastal Eesti MV-i sprint ja Suunto Games. Sprindis puudusid valikuvariandid ja Suunto maastik oli lihtsalt liiga lihtne: mõningate orienteerumiselementidega krossijooks. Tõsiselt kade olen aga Tallinna inimeste peale, kes saavad osaleda väga põnevatel ja erilistel Tarmaku päevakutel. Kahjuks Lõuna-Eestis selliseid üritusi ei korraldata.



O-ala meeldivaimad hetked on seotud välisvõistlustega. Eriti põnevad maastikud olid Bohemial, samuti alati häätasemeline KAPA-3 ja loomulikult Eesti teatevõistkondade esinemine MMil. Hea meel on ka selle üle, et klubi sai vist päris edukalt EMVi sprindi korraldamise-ga hakkama. O-väliselt on tore, et lastel hästi läheb.

Enda tulemuste kohta ütlen OK, Harju keskmine ... tore, et viimane aasta poisikestega kembeldes ikka üks eestikate medal ära tuli. Eesmärk järgmiseks hooajaks – no lihtsalt joosta mõnusatel maastikel vastavalt võimetele. Need sportlikud eesmärgid jäägu noorematele, vanuritele on o-naudingu kõrval hää sportlik tulemus lihtsalt väike boonus. Aga järgmisel aastal juba uus vanuseklass ehk siis ei jää need tulemused ka tulemata.

Ei meenu miskit negatiivset, aga üks ettepanek siiski on: juba ammu väljaöeldud soov, et EMVi pikal rajal taastataks eraldistart (ilmselt oleks see mõistlik ka MN16 klassis).



Eduard Pukkonen
Harju KEK RSK
M50

© E-M TRUUSALU



2011. aasta märksõna on stabiilsus. Ühtlaselt hea treenitus ja füüsiline vorm ilma ühegi vigastuse ja haiguseta. Ei olnud suuri altminekuid, puudusid ka ülevad õnnehetked. Justkui hall ja igav aasta, kuid nii see siiski polnud. Etsi blogi lugejatele ja kommenteerijatele, keda on olnud rõõmustavalt palju, pole ehk palju uut lisada. Rajameistrina tuli suur kergendus Jüriöö jooksu avavahetuse järel, kui kõigil esitsa meestel SI-märked õiget olid. See on



POSITIIVNE EMOTSIION



SPORTLIK PINGUTUS



NEGATIIVNE EMOTSIION

tunne, mida mõistavad vist ainult rajameistrid. Esmakordselt tegin tavaorienteerumise kaardi ja seda kohe suurvõistluse jaoks ning klubi sai Jüriöö korraldamisega hästi hakkama. Rõõmustab, et Keila kodumetsast sai rohkete orienteerumisürituste koht, sh kõige osavõturohken. TONi päevak, kus kõik kaardid lõppesid paarkümmend minutit enne stardi sulgemist.

Tõsiselt hea meel on Eesti-Läti liiga karuselli üle. M50 klassi Läti kõvemad tegijad on nüüd nime- ja nägupidi tuttavad ning pikalt juttu aetud. Väga positiivselt meenutan esmakordset osavõttu KAPA-3st, samuti Vilnis Velkerise Malienas Kauss võistlust Aluksnes. Nii mõnigi, kes on Google'i otsingusse pannud sõnaühendi hobuste võiduajamine, on sattunud just selle võistluse kirjelduse peale. Ja see võiduajamine oli äge.

Individuaalselt jäid säravad hetked saavutamata, ka rogainis seda õiget bingot ei tulnud. Aastad suruvad peale

ja 40aastastega on järjest raskem konkureerida. Samas imestan ja imetlen Marje (Marje Viirmann, rogainikaaslane) füüsilist vastupidavust ning pikaajalise valu talumise võimet. (nais)Veteransportlasi, kes sellise sihikindluse ja pühendumusega olulisteks võistlusteks valmistuvad, on vähe. Ja sellepärast pole me veel valmis rogaini mõnuga võtma. Kuniks jagub tervist ja aega trenni teha, läheme ennast lõhkuma. Järgmise aasta suurvõistlus on rogaini MM Tšehhis. Seal medalile tulek oleks suur õnnestumine, sest konkurents saab olema kõigi aegade tugevaim, meie aga oleme jälle aastakese vanemad.

Ükskord tahaks ka oma vanuseklassi edetabelit võita. Sisemuses ikkagi tiksus soov (või pigem positiivne enesepettus?) saada veel paremaks. Annan ka selgelt aru, et füüsilise võimekuse parandamiseks tuleb treeningutele tunduvalt rohkema aega kulutada ja tõsta intensiivsust, mis minu vanuses võib lõppkokkuvõttes põhjustada vigastusi-haigusi ning suunaks spordile ebaproportsionaalselt palju tähelepanu ja energiat. Õnneks on treenimine palju raskem kui voodis lebedes tugevatest treeningutest mõtlemine. Nii et vajalik tasakaal elamise eri valdkondade vahel püsib ka tulevikus. Loodetavasti!

Iga untsuläinud o-jooksuga kaasneb natuke ka negatiivseid emotsioone, ehkki see kõik käib mängu juurde. Suurima etteheite tegin endale peale sprindi EMVi Raplas, kui „kalendriga võit“ asendus ühe ei-tea-kuidas tehtud vea tõttu hõbedaga. Tol korral ei oleks tegelikult ka napp võit rahuldust pakkunud. Ainukese tõsiseltvõetava negatiivse elamuse aga sain hooaja lõpus ühelt võistluselt, kuid sellest ei tahaks kirjutada. Kes teab, see teab, teema on end praeguseks ammendanud.



Anu Pallon
OK JOKA
N55

Teeb rõõmu, et vigastused ja rakkott ei ole mind maha murdnud ja ikkagi käin metsas. Kui palju kordi olen risus ja võpsikus nii kinni olnud, et ei saa edasi ega tagasi, öösel olen lambi rikked tõttu jäänud kottpimedasse, aga kui üle finišijoonde saan, olen ikka rõõmus. Isegi siis, kui ma longates ja kontrollaja sees suudan metsast välja tulla, ei saa mind keegi keelata sellest spordist rõõmu tunda. JOKA liikmena rõõmustan alati, kui meie omadel hästi läheb ja elamusi on sel aastal olnud piisavalt. Kui maastikest ja kaartidest rääkida, siis ärge nüüd naerge, aga mulle meeldib Pariis, sest seal ei hakka kunagi igav, ja Neeruti mäed – Rakvere päevak seal oli super, ja uus kaart Lillis. Rogainidel olen käinud koos oma lastega ja me oleme metsas imelisi hetki veetnud. Kõik maailma isiklikud mured muutuvad olematuks, kui sa oled kaardiga metsas uusi seiklusi avastamas.

Enda tulemustega olen igati rahul, nii imelik, kui see ka tundub. Siseorienteerumise üldkarikas N45 klassis pole üldse paha! ROs Tallinna MVi kuld ja EMVi N50 klassi kaks hõbedat (eks siin on põhjus väheses osavõtus, millest on ausalt kahju). Saan endaga väga hästi läbi ja tean, et mitte mingi imetreeninguga ei suuda ma samale tasemele jõuda nende omavanuste naistega, kes kogu elu on jooksnud ja mina ainult viimased kuus aastat. Nii et minu jaoks on tähtis osavõtt ja kui vahest hästi läheb, olen enda üle väga uhke. Ja just täna sai otsustatud, et üle mitme aasta tahaks jälle osaleda veteranide MMil, mis järgmisel aastal toimub Saksamaal.

Hooaja viimased võistlused olid minu meelest küll liiga jooksukad. Kes joosta jõuab, see võidab. Ettepanek, mida olen ka teiste käest kuulnud, on ka minul, et EMV pikk

rada oleks eraldistardist. Mitmest viimasest Orienteerujast on läbi käinud teema, et tavalistel nädalavahetusevõistlustel käib vähe rahvast. Võib-olla on võistlusi lihtsalt liiga palju ja stardimaksudki on üsna krõbedad. Tuleb teha valikuid, kõikidest ei suuda osa võtta.

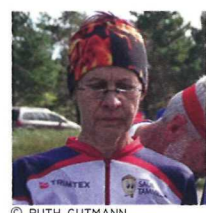


Udo Lüüs
OK Ilves
M55

Lõppenud hooajal oli palju toremaid võistlusi, aga kõige rohkem on meelde jäänud veteranide MM Ungaris. Karsitekkeline lohumaastik ja kaart olid nagu loodud veteransportlastele – põõgimetsas praktiliselt puudus alusmets ja risu ning kaart oli loetav jooksu pealt. Ilm oli küll veidi palav, aga see ei seganud.

Jäin oma sooritusega MMil väga rahule. Tasuks parim koht läbi aegade – 33. A-finaalis. Järgmisel hooajal ootan palju huvitavaid võistlusi ja soovin, et osavõtjaid oleks rohkem, eriti vanemates klassides. Endale mingeid eesmärke ei püstita, peasi, et oleks terve ja saaks orienteeruda.

Negatiivsed elamused puuduvad. Muidugi võiks vesi soodes kevadel ja sügisel soojem olla ja metsas vähem tuulemurdu ning nõgeseid. Ka vihm võiks jooksu ajal mitte sadada (prillid!), aga see kõik on niisama nurin.



Virve Orav
OK Saue Tammed
N60

Mina olen enda jaoks avastanud rogaini ja seiklusspordi võlu, tiimikaaslasel on tütar. Üle keskmise orienteerumisoskuse kuulub seal marjaks ära ja tagab üsna rahulduspakkuva tulemuse ning arenguruumi on ka veel küllaga. Meelsasti osalen tööpäeva lõpus toimuvatel päevakutel. Aastate jooksul on kujunenud lemmikuteks Suvejooks ja 100 KP jooks. Suvel satun vahel ka teistele Tallinna ümbruses nädalavahetustel toimuvatele võistlustele.

Järgmisel hooajal teen kindlasti panuse rogainidele ja seiklusspordi võistlustele ning vähendan tavaliste orienteerumisvõistluste osatähtsust. Osalemise orienteerumisvõistlustel otsustan lähtuvalt sellest, kas maastik pakub mulle huvi või mitte.

Septembrikuu Orienteerujas nr 3/125 vastavad küsimustele vennad Eensaared. Nendelt küsiti: „Kas tavaline orienteerumisjooks on muutunud igavaks...“ On küll, vähemalt minu jaoks. Selleks, et joosta võistlustel 3–4 km kulub minul aega alla tunni, aga raiskan ära terve päeva. Selle päevaga annab tunduvalt põnevamat korda saata. Jutt sai mitte väga orienteerumissõbralik, aga selline on minu arvamus ja asimuut mille järgi liigun.



Anne Jundas
RSK Jõhvikas
N65

Mõnus aasta oli. Jõhvikas viib igal suvel läbi kümme o-neljapäevakut ja sellel aastal rõõmustas mind kui klubi presidenti, et rajameistreid oli koguni kaheksa. Muidu on nii, et kolm-neli meest peavad kogu selle kupatuse oma õlgadele võtma. Igati läks korda ka Jõhvika maraton, kus osalejate hulgas oli orienteerujaid erinevatest Eestimaa nurkadest ja kiidusõnu jätkus nii korraldajatele kui rajameistrile. Olen õnnelik, et meie klubis on hakkajad inimesed, kes tahavad ja suudavad muuta orienteerumisspordi elamise viisiks. Vallalehtede toimetajana (Vaivara Kaja, Illuka Sõnumilaegas) olen õnnelik, et neid, kes ajalehele kaastööd tahavad teha, on sellel aastal piisavalt olnud ja seetõttu on ajalehti endalgi huvitav lugeda.

Isiklikus plaanis sain Eesti meistrivõistlustelt kaks kuld ja kaks hõbedat, mis on minu jaoks aastate parim saavutus. Olen väga rahul ka veteranide MMil Ungaris tavarajal saavutatud 11. kohaga, sest minu vanuseklassis oli peaaegu 200 võistlejat ja eespool olid ikka iga maa paremad. Ungari reis oli üldse super mõnus tänu väga toredale reisiseltskonnale, kellega oleme juba aastaid koos tuuritanud. Olen alati imetlenud inimesi, kes suudavad kõrge vanaduseni säilitada vaimuerksuse, füüsilise vastupidavuse ja tahtejõu. Soovin, et orienteerumisradadele jaguks nii noori kui ka vanu, ühesõnaga igas vanuses inimesi ja need, kes vahepeal pere tõttu kõrvale on sunnitud jääma, tuleksid koos laste ja lastelastega tagasi.

Sellel aastal olen paaril korral olnud kimpus kaardi ja maastiku kokkupanemisel, aga kui mõtlen, kui suure ja mahuka töö teevad kaardi joonistaja ja rajameister, siis olen tänulik, et nad seda ikkagi teevad ja ei lase väikestel apsakatel oma tuju rikkuda.



Enno Lelumees
HOK
M70

© E-M TRUUSALU



Minu jaoks on parimaks võistluseks 3päevane Koprakarikas, mis on alati väga hea korraldusega. Tänud Kollale ja tema klubile! Soovin neile indu ja et nende jaoks ei raueks oma võistluste korraldamisel!



Ma ei käi eriti sageli võistlustel (ca 20 stardikorda aastas, neist umbes kolmandik päevakutel)

ja eelistan mitmepäevaseid võistlusi. Meeldib, kui saab mõneks päevaks aja maha võtta ja kasutada neid orienteerumiseks ja sõpradega

koos puhkamiseks. Eesmärgid olid ehk kümned aastad tagasi. Siis oli eesmärgiks mingi võistlus jälle ära võita. Praegu tulen orienteeruma, et saada kaardiga metsas liikumisest rahuldust. Muidugi püüan enne jooksma minekut endale sisendada, et läbiksin raja ilma suuremate eksimusteta, aga tihti läheb nii nagu ikka (see tähendab tuleb sisse suurem viga). Kui mõnikord enam-vähem õnnestub ja seejuures saab ka sõpradele ära teha, on pärast päris mõnus tunne. Et maastikul liikumisega probleeme ei oleks, käin keskmiselt kolm korda nädalas jooksmas. Selle aasta sportlikuks kordaminekuks loen seda, et stardikordade arv ei vähenenud võrreldes eelmise aastaga.



On kahju, et aastaid tagasi lõpetati EST-4 korraldamine. Loodan, et siiski keegi võtab uuesti asja käsile ja elustab selle nii kena võistluse. Ei

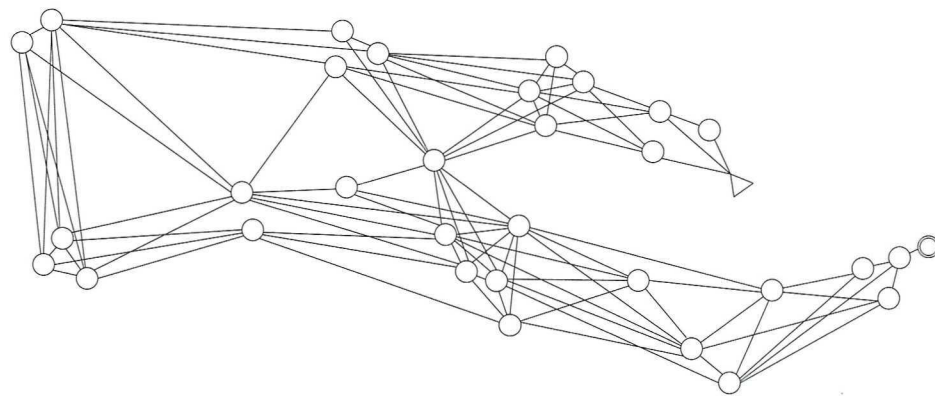
meeldi, kui tehakse väga lühikesed rajad. Sõita Lõuna-Eestisse selleks, et olla metsas 25–30 minutit on natukene nadi. Oleksin rõõmus, kui rajameistrid valmistaksid ette rajad, mis tagavad vähemalt 45–60 minutit orienteerumise ja sprintide vastane. Nendel võistlustel on kindlasti oma koht. Kuid liiga sageli kipuvad ka 2–3-päevaste võistluste rajad olema lühikesed ja mitte ainult ühel päeval. Veel üks mõte: oleks tore, kui auhinde jagamine toimuks pärast võistlust jooksvalt klasside kaupa, nii nagu tulemused selguvad. Minu klassis selguvad tulemused tavaliselt juba enne 12. Olengi enamasti varem ära sõitnud, sest ei pea võimalikuks pärast jooksu 2–3 tundi oodata ühist auhinnatseremooniat.



Avo Veermäe jälgib mängu Piigandil.

Kõrvalseisja nõuanded

Metsas, sügisel, enne Orienteeruja ilmumist.



Palusime kogenud rajameistril, kelle käe all valmisid selle aasta lühiraja ja teate EMVde kaart ning rajad, anda mõningaid näpunäiteid lühiradade koostamiseks.

Parafraseerides tuntud klassiku Kalle Kalmu vastust küsimusele – kuidas saada heaks kaardistajaks? – tuleks öelda, et heaks rajameistriks saamiseks tuleb 10 aasta jooksul iga aasta töötada rajameistrina või abirajameistrina vähemalt 10 võistlusel.

Rajameistrivõistlus on piisavalt hea võimalus siseneda rajategemise müstilisse maailma ja miks mitte ka enda proovile panemiseks. Kuna Orienteeruja lugejad on ise aktiivsed võistlevad, siis ei ole tarvidust rõhutada, et võistlemisest saadud kogemused on väga olulised.

Rajameistrivõistlusel osalemine on tunduvalt lihtsam, kui olla võistlustel tegelik rajameister. Võistlusele esitatud töid hindavad auväärased kohtunikud, kelle karmid

hinnangud aitavad liikuda kuulsusrikka tuleviku suunas.

Ettevalmistus tõsiseks tegevuseks

Alustuseks, esimese asjana tuleb korralikult ja tähelepanelikult läbi lugeda rajameistrivõistluse juhend ning teha endale selgeks rajale esitatavad nõuded, vormistamise nõuded jms. Võib ka kohe hakata radu planeerima ja alles siis juhendit vaadata, kuid seda eriti ei soovita.

Teiseks tuleb vaadata kaarti ja üritada aru saada, millise maastikuga on tegemist. Manada vaimusilmas ette, et liigute metsas joostes ja näete kaardil kujutatut. Samas võib ka kaarti mitte vaadata, sest nagunii peate varsti kaardi kätte võtma, et unelmate rada planeerida.

Kolmandaks ja õnnetuseks üsna mahukaks kujuneb igasuguse vajaliku info hankimine. Kõige elementaarsem on vaadata eelmiste rajameistrivõistluste kajastusi ajakirjas Orienteeruja. Kaardid radadega, radade osadele pandud hindid, kohtunike kommentaarid hinnetele ja töödele annavad hindamatut infot, mida on kasulik arvestada. Näiteks – miks on X rajale antud stardi eest antud maksimumpunktid ja Y rajale mitte? Kel veel innukust jätkub võib sirvida ajakirjas avaldatud tipporienteerujate kommentaare oma sooritustele (piisab Eesti võistlustest) koos kaartide ja etappide teevalikutega. Eriti kasulik on tegeleda erinevate teevalikutega, vigadega ja kommentaaridega a`la „mõttetutu etapp“ jt sarnaste väljenditega. Pealegi on

noored komeedid neid kohti mitu korda lugenud ja neil on tekkinud kompleks samu vigu teha, aga seda rajameistrivõistlusel kahjuks ei saa näha.

Kes veel väsinud ei ole, peab külastama EOLi kodukat ja otsima üles mitmeid dokumente ja materjale. Näiteks olulised on võistlusreeglid – muidu ehk ei teagi kui pikk võib olla antud klassi lühiraja võitjaeg või mida tuleb silmas pidada raja planeerimisel või millised on stardile esitatavad tingimused. Neid nüansse on terve juhend täis ja oluline on tähele panna, et ikka orienteerumisjooksu reegleid vaatate, mitte aga ratta, või veelgi hullem, suusaorienteerumise reegleid endale selgeks teete.

Nutikamad otsivad üles eelmiste aastate lühiradade (EMV, Lihavõttesprint jt.) vastavate klasside protokollid, kus on olemas info võistlejate aegade, distantssi pikkuse ja KPde arvu kohta. Kui käia veel ära võistlust korraldava klubi kodukal, siis saate ka kaardinäidise koos rajaga ja mõnede võistlejate teevalikud. Leho Haldnal on tehtud analüüs paljude aastate võitjate aegade kohta, selle leiab EOLi kodukalt materjalide alt. Kodukal on veel palju huvitavat, aga igaks juhaks ei suuna Teid sinna, kuna võite virtuaalsele orienteerumisarajale jääda ja siis on rajameistrivõistlus saanud korvamatu kaotuse osaliseks. Mida need EOLi IT- mehed jamavad?

Võistlustöö vormistamisel eeldatakse ilmselt selle elektroonilist vormistust, seetõttu teistest võimalustest ei räägi. Kes varem ei ole näiteks OCADga toimetanud, see peab programmiga tutvust tegema. Enamikel klubidel on OCAD viimaste versioonide litsentsid olemas ja kindlasti on ka proffe, kes on nõus kasutamisel näpunäiteid andma. Eriti sünge efekti saavutab kutt, kes esitab võistlustöö OCAD11-s.

Neljandaks läheb nüüd kiireks ja tuleb kohe teha ajakava. Mingil juhul ei tohi tekkida olukorda, kus kiirustamisest võib tulla sisse fataalseid vigu nagu sookesest saab legendis kungas jms. Mõistlik on planeerida töö valmimise tähtaeg nädal varasemaks kui tegelik tähtaeg. Pealegi võib ootamatult tulla jooksuaeg, õppetöö või eksam, tööle asumine, talveväsimus vms. Inimene pidi olema erilisel leidlik põhjendamaks, miks hea kavatus jäi teostamata.

Tõsine tegevus

Kui olete siiani jõudnud, siis saabub pühalik moment. Nüüd võib võtta kaardi kätte või seda arvutist piiluda. Eespool oli ka võimalus kaardi vaatamiseks, kuid nüüd olete end varustanud suure hulga teadmistega ja püstitanud endale suure eesmärgi – teha nii hea rada, et ise ka kahvatuks. Kui pilk on udune, siis

probleeme ei ole ja rada saab üks-kaks-kolm valmis. Punkt.

Edasine kuulub rajateooria valdkonda ja ei ole mõistagi lõplik tõde. Eestis on kaks suurt orienteerumise teooria ja praktika korüfeed – **Arne Kivistik**, kes on orienteerumise teooriast kaitsnud tänapäeva mõistes doktorikraadi, ja **Tõnu Raid**, nende 1986. aastal välja antud „Orienteeruja käsiraamat“ on aja kulgemisest hoolimata tänapäevalgi kasutatav ja näiteks on raamatus ühe osana esitatud rajateooria põhimõtted.

Eestis on üsnagi tavapärastel rajameistririkis antud maastiku kaardistaja, seda eriti tähtsamate võistluste korral. Kaardistajast rajameistril on suur eelis rajameistri ees, kes teeb rada võõrale maastikule, kuna ta tunneb maastikku ja kaarti nagu oma viit sõrme.

Rajameistrivõistluse kaart on kõigile osalejatele võõras ja seetõttu tuleb kaart esmalt üle vaadata. Kus asuvad ja millised on teed, sihid, veekogud, suured sood, suured lagedad, kas on läbimatuid kohti ja tihnikuid, elumaju, põlde jms infot. Osa sellisest infost on vajalik teevalikute, osa KPde planeerimisel. Üldjuhul tuleb neid vältida, sihid ja teed ei tohi olla otsesuunas jooksmiseks kasutatavad.

Järgmisena võib otsida välja orienteerumiseks paremaid maastikuosi, näiteks mikroreljeefiga piirkonnad, pisisoode piirkonnad jne, kuhu oleks võimalik paigutada tehnilisi KPsid või planeerida erinevaid orienteerumistehnilisi võtteid nõudvaid etappe. Vahel planeeritakse mitu tehnilist etappi, märkides joonega nende suunad. Selliselt on võimalik leida kaardilt häid etappe ja seejärel kombineerida need etapid raja sisse. Selle ülevaatusega on meil olemas esmane ülevaade maastikust, teada kohad, mida tuleb vältida ja leitud mõned eriti head etapid.

Stardi ja finiši asukoht

Finiši asukoht peaks olema antud juhendis. Viimane KP on reeglina finišist nähtav. Väga keerulises olukorras on kasutatud ka võimalust, et finiši ajavõtmine on viidud eemale ja võistlejad tulevalt ajavõtmiskohast tähistust mööda võistluskeskusesse, kus loetakse SI-pulk maha. Selline olukord võib tekkida kui sobiliku võistluskeskuse ja maastiku vahel on suurem takistus tee, jõe vms näol.

Stardikoha planeerimisel tuleb silmas pidada mitut olulist asjaolu. Starti ei maksa väga kaugele välja viia. Stardi kolmnurk ehk siis kaardil olev kolmnurk peab asuma selgelt määratletavas kohas, ajastardis olevad võistlejad ei tohi kolmnurka ja võistlejate teevalikut esimesse punkti minikul näha. Praktikas on esimene KP asunud nii lähedal kui ka kaugel. Viimasel juhul on võistlejatele antud võimalus kaardi ja maastikuga harjumiseks. Soovitav ei

ole esimesse KPse minikul näiteks suunata võistleja ainsa teevariandina kohe tihnikusse. Kõrge rohurinde või märja aluspinna korral ei tohi tekkida otse punkti viivaid jooksulohasid.

Raja kuju

Reeglina pöörab rada igas KP-s ja seda erinevates suundades ja erinevate nurkade all. Üle 90° nurka ei soovitata planeerida peamiselt vastujooksu vältimiseks. Vältida tuleks pikki teed või sihte mööda jooksu, taluõuede läbimist, väljapõlde, niitmata heinamaid, tümasoid jne. Võimalusel tuleb vältida rajal ristide planeerimist. Kui rist on vajalik, siis peaksid etapid lõikuma võimalikult täisnurga all ja KPd ei tohi olla teise punkti teevalikuga läbitavad. Etapile (teevalikule) ei tohi otsejoones ette jääda läbimatuid või raskesti läbitavaid maastikuosi, vajadusel tuleb rada abistava KPga nendest kohtadest kõrvalt mööda juhtida.

Rada peab nõudma head jooksukiirust erinevatel maastikuosadel, tempovahetust, erinevate orienteerumistehnikate kasutamist. Lühiraja võlu seisneb selles, et ta sunnib suuremale kiirusele ja kiiremale lugemisele ja seeläbi tekib rohkem kui tavaliselt võimalusi vigadeks.

Etappide pikkused

Lühirada on, nagu nimetuski ütleb, suhteliselt lühikese võitjaajaga rada. Lühirajal pikki teevaliku etappe ei ole hea planeerida nagu ka ainult lühietappe kavandada. Tavarajal ja pikal rajal on pikad teevalikuga etapid vägagi iseloomulikud. Seetõttu on hea, et meil on rajameistreid, kes armastavad ka kolme kilomeetri pikkuseid etappe. Muidu oleksid rajad suhteliselt üksluised kui kõik planeeriksid lühikesi etappe. Etapid peavad olema erineva pikkusega ja ka lühirajal on vajalik mitme pikema etapi planeerimine. Arne Kivistik on sedastanud, et Eestis tekib otsustava teevaliku tekkimise võimalus etapil, mille pikkus on vähemalt 800 meetrit. Liiga lühikesed etapid läbitakse enamasti otse, enamasti asimuutjooksuga ja olenevalt taimestikust võivad tekkida suured otsesuunas minevad lohad.

KP kohad

Eelistatud on kõikvõimalikud reljeefi selged objektid: orvandid, lohud, sadulad, tipud, ninad ja väikesood, väikelagedad, kivid ja muud. Suured objektid, vahel ka ainuobjektid – näiteks ainus kungas tasasel maal, kontrollpunktide asukohaks hästi ei kõlba. KP objekt peab olema selgelt eristatav ja kaardipilt ei tohi olla eksitav. Heal rajal asuvad KPd erinevatel objektidel, nad ei ole kaugele nähtavad, nad ei

ole suurtele orientiiridele liiga lähedal – näiteks suure tee, lageda, raiesmiku ääres. Näiteks on soovitatav panna KP mitte tuleku suunas olevale harjanõlvale, vaid teisele poole harja langevale nõlvale. KP piirkonnas võiks olla teisi sama legendiga objekte. Kui piirkond tundub olema segane või on kaardijoonis arusaamatu, siis nendesse kohtadesse punkte ei panda. Tänapäeval on võimalik rajategemisel pärast maastikul käimist kohendada arvutis kaardijoonist. Kui kaardistaja ei ole rajameister, siis on aktsepteeritav mõne objekti täpsustamine – näiteks on tuvastatud puuduolev kivi ja asukoha mõõtmised on tehtud, või on tekkinud uus raiesmik. Kaart on siiski joonistatud teatud süsteemis ja näiteks kõrgusjoonte muutmise võib piirkonnas tekitada maastiku ja kaardipildi mittevastavuse. Õnneks rajameistrivõistlustel ei ole võimalik arvestada mõningaid tegeliku raja tegemiseks antavaid soovitusi – näiteks võistlustel ei tohi rajameister peita punkti, punkt peaks olema igast küljest ühtlaselt nähtav; punkti ei panda pisiobjektile, mis tegelikult ei vasta kaardistamise normatiividele – näiteks väike tehisaug sügavusega 0,5 m jt. Seega kõik, mis on kaardil kujutatud, tuleb võtta sobilikult objektina.

Vormistamine

Eespool oli viidatud varasematele rajameistrivõistlustele ja nende analüüsidele ning radade näidistele ajakirjas Orienteeruja. Sealhulgas on ka tsiteeritud kohtumõistjate ütlusi vormistuse puudujääkide kohta. Kui võimalik, siis kasutage radade planeerimisel ja vormistamisel OCADi.

Vinget rada!

Soovitusi lühiraja planeerimiseks

MARKUS PUUSEPP

Lühirada on oma olemuselt orienteerumisejooksu kõige tehnilisem distants, mille eesmärgiks on testida orienteerujate tehnilist osavust kõikides selle elementides. Esmapilgul võib Kubja maastik paista sellise ülesande jaoks kohatult lihtsana, kuid hea rajameister suudab igast maastikust midagi „välja pigistada“ ja jooksjatele elamuse pakkuda.

Käin välja, kuidas mina ise Karjalaskevõistluse tõenäolise rajameistrina planeerimisprotsessi läbi viiks.

Esmalt lasen silmadega kaardist üle ja uurin, mis sellel maastikul nii mulle kui jooksjatele pakkuda on. Kiire tõdemus ütleb, et maastik

Rada peab vastama järgmistele tingimustele:

VÕISTLUS:

Karjalaskevõistluse 2. päev, 08.04.2012

KAART: Kubja, 1:10 000, h=2,5m

PLANEERITAVAD RAJAD: M21 ja N21

PLANEERITAVAD PIKKUSED:

vastavalt reeglitele võitjaajaga 30-35min

VÕISTLUSKESKUS:

Kubja spordibaas. Stardi- ja finišikoht on etteantud (vt kaart). Viimane kontrollpunkt peab finišist asuma kas lõuna või lääne pool.

VORMISTAMINE:

vastavalt IOF-nõuetele. Võimaluse korral kasutada programmi OCAD.

Kubja kaardi faili on võimalik saada, esitades järelpärimise e-posti aadressil markuspuusepp@hotmail.com.

OSAVÕTJAD:

rajameistrivõistlusest osavõtul ei ole vanuselisi ega muid piiranguid.

TÖÖDE ESITAMISE TÄHTAEG:

01.03.2012

(postitempli mäрге või e-posti saatmise kuupäev)

TÖID HINDAB:

kõrgetasemeline žürii ning võitja kuulatakse välja märtsikuu Orienteerujas.

Raja maksimumhindeks on 50 punkti, sellest moodustavad etapid 30, on-line KP 5, legendid 5, vormistus 5 ja rajaplaneering 5 punkti.

on ülikiire ning tehniliselt kesine. Nüüd on minu eesmärgiks leida kohad ja võimalused, millega kiire jooksu rutiini lõhkuda – põhjas tehismaastik, idas ja läänes natuke nõlva, lõunas Haanja kõrgustiku esimesed küngad. Kui parimad palad üles leitud, tekib alati tahtmine kõiki neid kasutada, kuid lõpuks võib rada niimoodi hoopis kaotajaks jääda, muutudes liiga pikaks ja/või olles paljude tühjade transpordietappidega. Eelnevat arvesse võttes joonistan nüüd sirglõikudest koosneva rajaskeemi, mis ühendab mulle huvipakkuvaid alasid, näitab võtmeetappide asukohti, suunamuutusi jm. Häid lahendusi võib olla palju, aga mina jään tavaliselt esimesele valikule kindlaks ja töötan selle kallal, kuni saan soovitud raja või olen sunnitud otsast alustama. Skeemist lähtuvalt

Radade planeerimisel tuleb arvestada kõiki maastiku poolt pakutavaid võimalusi. Kubja maastik on üldiselt väga hästi joostav männi parkmets, kus tippjooksjate ajad jäävad alla 5min/km.

Mõlemale rajale peab planeerima ühe on-line kontrollpunkti, mis võimaldab võistlust nii keskusest kui internetist jälgijatel saada hea ülevaate võistluse dünaamikast ning mis mobiilside ühenduse vajadustest lähtudes ei tohi olla füüsiliselt maastiku madalates osades (sügava oru põhjas vms.).

Juhul kui võistlustöö saadetakse paberkanalil, palume lisada võistlustööle oma varjunimi ning tööga kaasa panna teine, kinnine ümbrik, milles on kirjas sama varjunimi ning selle all võistleva inimese pärisnimi, aadress, telefon ja e-posti aadress.

Digitaalselt vormistatud võistlustööd saata aadressil:

markuspuusepp@hotmail.com

Paberil vormistatud võistlustööd saata postiaadressil: OK Võru, Jüri 31, 65610 (märksõna: RajaMV) või anda võistlustel Markus Puusepa kätte.

Võistlustulemused ja huvitavamad tööd avaldatakse Orienteerujas. **Rajameistrivõistluse võiduradu kasutatakse Karjalaskevõistluse radadena.**

Korraldaja jätab endale õiguse Rajameistrivõistluste radu vastavalt tegelikele oludele kohandada..

hakkam sellel otsima sobilikke punktikohti ja etappe – hakkab arenema rada. Lähtuvalt planeerimisel alati mitmekülgsusest – tempovahetused, suunamuutused, erineva pikkuse ja eesmärgiga etapid, teevalikud jpm.

Nüüd, kui kaardil on juba rada, peidan OCADis (planeerin radu alati arvuti taga) raja taustalt kaardi – nii näen ainult rada ja võin leida vigu. Praaгин välja näiteks teravnurgad või ühel joonel olevad järjestikused etapid ning vahel isegi mõõdan üksikute etappide pikkusi, et need liiga sarnased ei ole. Kogemus ütleb, et esteetilisem kuju annab üldjuhul ka parema raja. Olles need korrektuurid teinud, on aeg rajad kõrvale panna ja mõnda aega puhata, et teine kord uue pilguga vaadata. Õeldakse ju, et hommik on õhtust targem.

Kubja

1:10000

h 2,5 m

ORIENTEERUMISKAART

VÕRUMAA

Rajameistrivõistlus 2012

0018C	EESTI ORIENTEERUMISLIIT
OK VÕRU	
Välitöö: Urmas Kannumäe	
1:5000 kevad 198... 2000	
Parandused: kevad 2008	
Joonis: Sarmite Sild OCAD 7/8830	
Alusmaterjal: topograafiline kaart 1: 5000	

 OK VÕRU

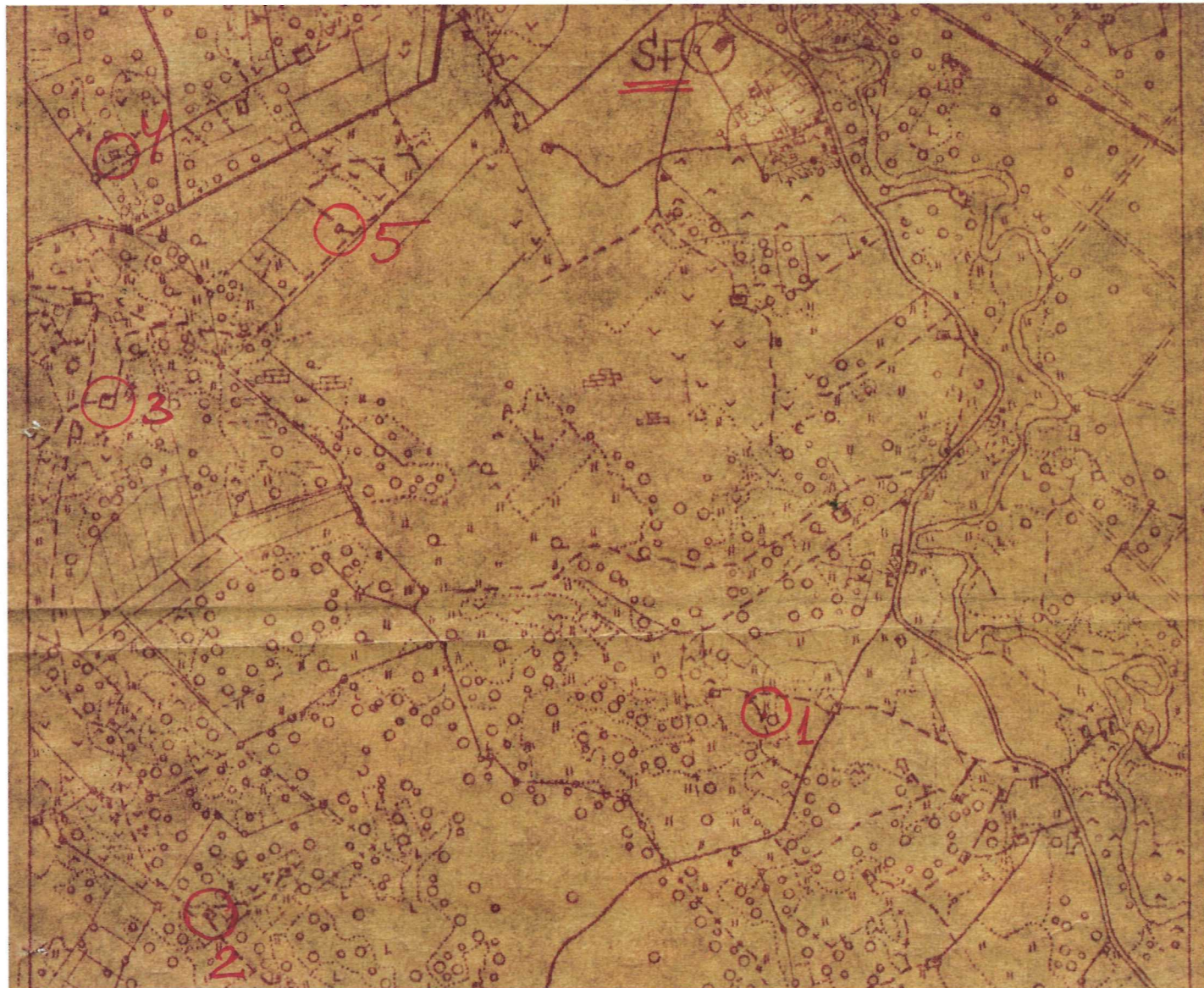


Esimene suundsuusatamise rada

Korrastades spordimuuseumile üleandmiseks meie 1960ndate esimese poole parima orienteeruja Madis Aruja (1936-1995) mahukat arhiivi jäi silma huvitav tekst ühe 1966. a. kaardi tagaküljel. Kõik orienteerumissuusatamise võistlused olid ju seni toimunud märkeorienteerumises, sest keeruka

suusaradade võrgu sissesõitmiseks ei olnud veel rajamasinaid. Esimesed suundsuusatamise Euroopa meistrivõistlused peeti 1972. a, Eesti meistrivõistlused 1973. a. ja MM 1975. a. Nii et Harju mehed olid ajast ees.

Heino Mardiste



1966. aasta Harju rajooni meistrivõistlused orienteerumissuusatamises peeti ootamatult märkeorienteerumise asemel suundorienteerumises.

Kaart ja kommentaar Madis Aruja:

Võistlusraja pidid ette valmistama Kehra keskkooli poisid esotsas Mati Mahlaga. Laiskus sai aga võidu ja võistluspäeva hommikuks polnud veel keegi sõrmegi liigutanud. Tuisuseõe päevale vaatamata kogunes Kehrasse 30. jaanuari hommikul kenake hulk rahvast Harjust ja Tallinnast.

Kuulnud poistel, et rada pole, pidid võistlejad juba rongi peale tagasi minema. Kuid viie minuti pärast tekkis idee..., mis sa teoks ja rada oligi valmis!

Suviste tähelepanekute põhjal sai koostatud 5-punktiline suundmarsruut suusatamiseks, kusjuures tuli vastata järgmistele küsimustele (KP-sid polnud jõutud ju välja viia!):

- 1 KP: Kas looduses on taoline kõlvikuriba?
- 2 KP: Mis materjalist on maja katus?
- 3 KP: Mitu hoonet on selles talus?
- 4 KP: Kas maja on olemas?
- 5 KP: Registreerida hoone juures! (Elav KP)

Kontrollaeg oli kolm tundi ning vastamata küsimus lisas sõiduajale 30 minutit. Kasuks tuli asjaolu, et tugeva tuisu tõttu polnud kolm minutit varem startinud võistleja suusajälgi enam näha! Enamiku võistlejate arvamus oli positiivne ning leiti, et seda võiks teha edaspidigi.

JUHATUSE otsused

2011.11.11

Otsus nr : 825 Kinnitada EOL üldkogu päevakord ja kokukord, 19-20.novembril 2011, Otepääl

Otsus nr : 824 Kinnitada EOL volinikud ja üürri koosseisud suusaorienteerumise 2012.aasta Eesti MV-le

Otsus nr : 823 Kinnitada suusaorienteerumise 2012.aasta eelarve esitamiseks EOL sügisesele üldkogule kinnitamiseks

Otsus nr : 822 Teha EOL üldkogule ettepanek kinnitada EOL 2012.aasta liikmemaksuks 125 €.

2011.11.03

Otsus nr : 821 Kinnitada EOL üldkogul, 19-20.novembril 2011 Otepääl, autasustatavad

2011.10.20

Otsus nr : 820 Avalik stipendiumikonkurs Eesti Orienteerumisliit kuulutab välja avaliku stipendiumikonkursi orienteerumisejooksu Eesti MN21 koondise treener-esindaja stipendiumile enesetäiendamiseks ja kogemuste hankimiseks koondise tegevuse koordineerimise ja juhtimise kaudu 2012-2013.aastal.

2011.10.17

Otsus nr : 819 Kutsuda kokku EOLi sügisene üldkogu 19.-20.novembril 2011 Valgamaal, Otepääl ja kinnitada üldkogu esialgne päevakord ja ajakava

2011.10.12

Otsus nr : 818 Kinnitada suusaorienteerumise ettevalmistuskoodid 2012.aastaks

2011.09.30

Otsus nr : 817 Ajakirja "Orienteeruja" väljaandmine ja hind 2012.aastal. Kinnitada ajakirja "Orienteeruja" 2012.aastal väljaantavate numbrite arvuks neli ja aastatellimuse maksumuseks 10 €. Välismaale tellimisel on aastatellimuse maksumuseks 18 €. Üksiknumbri müügihind 3€.

Otsus nr : 816 EOL võistluste ja noortelaagri 2014.aasta korralduskonkursi ja 2013.aasta lisakonkursi väljakuulutamine.

1. Kuulutada välja 2014.aasta EOL võistluste ja noortelaagri korraldamise konkurs ja kinnitada konkursi tingimused (vt.lisa)

2. Kuulutada välja lisakonkurs järgmistele 2013.aasta EOL võistluste ja noortelaagri korraldamiseks:

- Eesti MV orienteerumisejooksu sprindis, öisel tavarajal ja pikal rajal;
- Eesti MV suusaorienteerumises lühirajal (või sprindis), tavarajal ja märketeatesuusatamises;
- Eesti MV rattaorienteerumises lühi- ja tavarajal;
- EOL võistlused orienteerumisejooksus

54.Jüriööjooks ja rattaorienteerumises BikEst;

- EOL noortelaager.

3. Taotluste esitamise tähtaeg on 15.12. 2011.

Otsus nr : 815 Kinnitada 2012.aasta IOF WRE korraldustootlused

1. Kinnitada IOF 2012.aasta World Ranking

Event võistlused, mille korraldustootlus esitatakse IOF-le:

SkiO WRE 2012, Eesti suusaorienteerumise MV, tavarada, korraldaja OK Põlva Kobras; MTBO WRE 2012, Eesti rattaorienteerumise MV, tavarada, korraldaja OK Põlva Kobras; FootO WRE 2012 -

1) Suunto Games, 1.päev, tavarada, korraldaja Rakvere OK;

2) Tallinn O-week middle, lühirada, korraldaja SK100;

3) Tallinn O-week sprint, sprint, korraldaja SK100.

2. WRE võistluste korraldustasu IOF-ile tasub EOL SkiO ja MTBO WRE võistlustel täies ulatuses, FootO võistlustel 1/3 ulatuses iga WRE võistluse kohta.

Otsus nr : 814 Kinnitada EOL võistluste korraldajad ja toimumiskohad

1. Kinnitada 2012.aasta Eesti MV rattaorienteerumise lühi- ja tavarajal korraldajaks OK Põlva kobras, toimumiskoht Põlvamaa, Mammaste-Intsikurmu-Hatiku

2. Kinnitada 2013.aasta Eesti MV orienteerumisejooksu lühirajal ja noorte/veteranide teatejooksu korraldajaks OK Kooperaator, toimumiskoht Harjumaa, Kulli-Pikapõllu

3. Kinnitada 2013.aasta EOL võistluse Suunro Games korraldajaks OK Kooperaator, toimumiskoht Harjumaa, Kulli-Pikapõllu

Otsus nr : 813 Kinnitada Eesti võistkond Baltic Junior Cupile

51

TALLINNA  SADAM
Heade sõnumite sadam

Eesti Orienteerumisliidu sponsorid ja partnerid:



PRINTCENTER



EESTI KULTUURKAPITAL



Baltic Scandinavian Lines



S TAK F T

CRAFT

OÜ Skvaier

Orienteerumiskauba OÜ



KADARBIKU



Vanasadam SG-119

Vanasadama Jahisadam

Saaremaa sadam



Heade sõnumite sadam

AS Tallinna Sadam on Läänemere suurim kauba- ja reisisadamate kompleks, mis etendab olulist rolli Eesti transpordisüsteemis ja majanduses tervikuna.

www.ts.ee

TALLINNA  SADAM



Muuga sadam



Paljassaare sadam



Paldiski lõunasadam