

JUUNI

ORIENTEERUMISSUVA JA ORIENTEERUMISSUVA

2010

nr.2 / 118



ORIENTEERUMISSUVA on täies hoos



Vanasadam



Muuga sadam

TALLINNA SADAM

laevade lemmik



Paldiski lõunasadam



Paljassaare sadam



Saaremaa sadam

SISUKORD:

- 4 Näitus "Eesti oma kaarditeod"
- 4 Balti meistrivõistlused Selgisel
- 5 Uus raamat
- 10 Eesti lühiraja ja teate MV
- 12 Suusaorienteerumise EM ja juunioride MM Rumeenias
- 17 Vanameistri mõlgutusi
- 20 Rajameistrivõistlus 2010
- 22 Swedbank Xdreami hooajast pool läbi
- 25 Orienteerumine Valgevenes
- 28 Jüriöö jooks teist korda Tõrva lähistel
- 30 Noorienteerujad endast ja lemmikalast
- 33 Nõuanded seiklejaile
- 36 Ingel Epp tantsimisest
- 36 Võistluskutsed
- 38 Juhatuse otsused
- 39 Kalender

Esikaanel: 51. Jüriöö jooks Tõrvas on alanud.

Foto: Heiki Saal

Järgmine Orienteeruja ilmub: nr 3/119 juulis 2010

Kaastööd Orienteerujasse nr 3 saata hiljemalt **20. juuliks**.

Väljaandja: Eesti Orienteerumislit;
www.orienteerumine.ee

Peatoimetaja: Arvo Saal, tel 5531 235 arvo@joud.ee
ajakiri@orienteerumine.ee

Toimetus: Sixten Sild, Maret Vaher, Jürgen Einpaul,
Mihkel Järveoja

Keeletoimetaja: Aili Miks

Küljendaja: Riju Johanson

Kojukanne: Eesti Post

Tellimine: Eesti Orienteerumislit
eol@orienteerumine.ee, tel/faks 6398 681

Tellimishind 2010. aastaks 220 krooni. Arveldusarve:
10220034030010 Eesti Ühispank

Toimetusel on õigus kirju ja kaastööd nende selguse huvides toimetada ja lühendada. Kaastööd ei retsenseerita ega tagastata. Toimetus ei vastuta kuulutuste ja reklaamide sisu eest. Ajakiri Orienteeruja ilmub 6 korda aastas.

Kiiresti alanud kevad ja SUUR SUVI

Tänavusuvine orienteerumishooaeg algas äkiliselt. Lumi sulas imekiiresti just avavõistluse – Karjalaskevõistluse eel. Oodatult põhjustas lume sulamine alles viimasel hetkel osalejate arvu vähenemise tavapärasega võrreldes ligi neljandiku võrra.

Nüüd, kui suvehooaeg on täishoo sisse saanud, peab kurvastusega nentima, et tavapärasest kuni paarikümne protsendi võrra väiksema osalejate arvuga pidid lep-pima kõik kevadiste nädalalõpuvõistluste korraldajad. Kui võrdluseks kõrvale tuua päevakute osaluskorrad, on seal tendents vastupidine, näidates aasta-aastalt kasvu. Otsides põhjusi, miks on nende kahe näitaja vahel tänavu sellised käärid, võib üks tõenäolisem põhjus olla majandussurutise ja võistluste ühte piirkonda koondumise koosmõju. "Masu" mõjutab negatiivselt osalejate võimet kanda võistlemisega seotud kulusid ning samal ajal toimusid eranditult kõik kevadised võistlused Eesti kagu- ja idaservas. Väga suur osa meie võistluste "tarbijatest" elab teatavasti Tallinna piirkonnas ja 4-5 nädalalõpuks järjest teise Eestimaa otsa sõita on liig mis liig nii majanduslikult kui ka muudest aspektidest lähtudes. Olukorda saab parandada vaid ülejäänud Eesti osades paiknevate klubide aktiivsuse tõus võistluste korraldajatenä.

Hooaja esimese poole tähtsaimateks võistlusteks olid kahtlemata Jüriöö teatejooks ja kodukamaral toimunud Balti meistrivõistlused. Jüriööjooksu viis eeskujulikult läbi Valgamaa Spordiliit koostöös Eestimaa Spordiliiduga Jõud ja Tõrva linnavalitsusega. Kohal käinud mäletavad kindlasti, kui hea oli jälgida jooksu kulgu tänu "suureks ekraaniks" olnud majaseinale projitseeritud on-line vaheaegadele.

Samad on-linejaamad aitasid tõsta ka Balti MV korralduskvaliteeti. Esmakordselt osalesid täiearvulise võistkonnaga lisaks Balti riikidele ka Valgevene ja Peterburi koondised. OK Ilves pakkus osalejatele tõelist maiuspala – ligi 30 aastat kasutamata tippklassi maastikku Selgisel. Meie koondis rõõmustas kodupublikut kindla võiduga üldarvestuses. Mullune võitja, Läti koondis, ei olnud küll kohal parimas rivistuses, kuid asjatundjate hinnangul ei oleks meie võitu väärunud ka lõunanaabrite parim koosseis.

Auhinnalisi kohti võitsid ka Peterburi ja Valgevene esindajad, muutes konkurentsi tihedamaks ja saavutatud tulemused väärtuslikumateks. Järgmiseks tuleb meie tippudel ennast tõestada juba täiskasvanute ja juunioride maailma- ning noorte Euroopa meistrivõistlustel.

Pea tänavuse kevade üheks olulisemaks sündmuseks orienteerumis-Eesti jaoks enam kui 20aastase vaheaja järel asjaliku orienteerumisraamatu ilmumist. Tarmo Klaari originaalkäsitluse pealkirjaks on küll "Orienteerumisest iseõppijatele", kuid see pakub palju õpetlikku ka juba vilunud harrastajatele ja treeneritelegi. Materjali süstemaatiline ja selge käsitlus koos väga hea illustratiivse osaga aitab "otsa peale" iga vähegi süveneda viitsiva algaja ja täidab kindlasti nii mõnegi lünga "vanade tegijate" teadmistes. Autori enda saatesõnad raamatule leiata käesolevast ajakirjanumbri. Soovitan soojalt igale orienteerumishuvilisele – soeta endale ja kingi või soovita sõbralegi!

Järgmises numbris muljeid Jukola teatejooksult – orienteerumismaailma ühelt lipulaevalt.

Okas päkka!





NÄITUS:

"Eesti oma kaarditeod"

Tartus ERMi näitusemajas (J. Kuperjanovi 9)
Avatud: 29. augustini.

Näituse kuraatorid: Tartu Ülikooli geograafia osakonnast Raivo Aunap, Heino Mardiste, Kiira Möisja, Taavi Pae ja Tõnu Oja, kaardikirjastusest Regio Jüri Jagomägi ja Leida Lepik ning näituse kujundaja Teele Nõps.

Näitusel tutvustatakse Eesti kartograafia arengulugu. Välja on pandud Eesti oma kaarditeod alates esimestest eestikeelsetest kaartidest tänapäevani. Samuti tutvustatakse eri aegadel kasutatud kaardi- valmistamise tehnoloogiaid. Väljapanekut tehes on silmas peetud eelkõige geograafia- ja kartograafiahuvilisi õpilasi, üliõpilasi aga ka tavaelus rohkem või vähem kaarte kasutavaid inimesi. Kuraatorid loodavad näitusega laiendada kaardihuviliste ringi.

Näitus on kui tegevuskeskus, kus külastajatel on võimalus ise lihtsamaid kaarditegemise töövõtteid järele proovida. Ühtlasi saavad huvilised koostada näiteks oma kodukoha kaardi või joonistada oma nägemuse Eestimaast ja maailmast.

Väljapanekut toetab Tartu Ülikooli geograafia osakond, AS Regio ja Maa-amet. Ettevõtmine on pühendatud tänaste Eesti kartograafide suurele õpetajale Lev Vassiljevile, kelle sünnist k.a möödub 90 aastat.



Balti meistrivõistlustel oli parim Eesti võistkond

Fotod: Arvo Saal ja Tarmo Klaar

Tartumaal Selgisel võtsid Balti meistrivõistlustel üksteiselt mõõtu Eesti, Läti, Leedu, Valgevene ja Peterburi koondised.

Avapäeva individuaalsel tavarajal jäid Eestisse esikohad kahes võistlusklassis – meestest võitis Olle Kärner leedulaste Jonas Gvildyse ja Simonas Krepšta ees ning meesjuunioridest (M20) Lauri Sild koondisekaaslaste Raido Miti ja Läti noormehe Raivo Kivlenieksi ees.

Esikolmikusse jõudsid eestlased veel viies võistlusklassis: N20 – 2. Sigrud Ruul, N18 – 2. Kaia Kivikas, 3. Kerstin Uiboupin, M18 – 3. Rene Post, M16 – 3. Tõnis Laugesaar, N14 – 2. Alina Kramarenko, 3. Marianne Haug.

Esimese päeva järel oli Eestil võistkondlikus arvestuses napp edu Leedu

TULEMUSED

M14E	4040 m 8 KP
1.Klāvs Linde	LAT 40.27
2.Aleksandr Zaslonkin	RUS 40.32
3.Valdemārs Nulle	LAT 43.19
4.Janek Piirisild	EST 43.31
11.Veiko Vinkel	EST 49.36
13.Andreas Aadli	EST 50.09
15.Martin Sulg	EST 51.16

M16E	6090 m 12 KP
1.Rūdolfs Zērnis	LAT 48.55
2.Algirdas Bartkevičius	LTU 51.41
3.Tõnis Laugesaar	EST 52.05
12.Oliver Jõgeva	EST 1:02.43
18.Kein Koskinen	EST 1:13.02
22.Anti Sõukand	EST 1:32.08
23.Deniss Shved	EST 1:32.30

M18E	7400 m 14 KP
1.Reinis Grende	LAT 1:01.00
2.Dāvis Dišlers	LAT 1:02.07
3.Rene Post	EST 1:04.06
4.Aleksandr Shved	EST 1:06.46
5.Uku-Laur Tali	EST 1:06.52
12.Jüri Joonas	EST 1:15.57
21.Sergei Rjabošhin	EST 1:28.01
22.Martin Ling	EST-ind 1:36.43

M20E	10120 m 16 KP
1.Lauri Sild	EST 1:08.40
2.Raido Mitt	EST 1:14.50
3.Raivo Kivlenieks	LAT 1:20.28
4.Kenny Kivikas	EST 1:22.54
8.Jonatan Karjus	EST 1:30.01
13.Tauno Tiirats	EST-ind 1:51.17

M21E	12760 m 19 KP
1.Olle Kärner	EST 1:24.05
2.Jonas Vytautas Gvildys	LTU 1:25.00
3.Simonas Krepšta	LTU 1:25.33
4.Peeter Pihl	EST 1:30.17
5.Andreas Kraas	EST 1:31.05
7.Sander Vaher	EST 1:32.36
9.Erki Aadli	EST 1:34.02
10.Marek Nõmm	EST 1:34.14
12.Kristo Heinmann	EST 1:35.00
15.Timo Sild	EST 1:39.38
23.Jürgen Einpaul	EST 1:47.16
24.Kristjan Trossmann	EST 1:47.47

W14E	3570 m 7 KP
1.Zlata Maloševa	RUS 37.09
2.Alina Kramarenko	EST 38.00
3.Marianne Haug	EST 38.23
6.Kristel Sibul	EST 41.52
11.Doris Kudre	EST 46.00

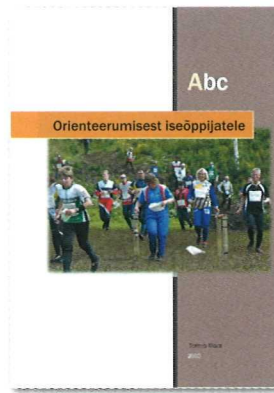
Orienteerumisest iseõppijatele

Miks ma selle kirjutasin? Ega esialgu ei olnudki plaanis välja anda raamatut, vaid ainult täiendada EOLi koduleheküljel olevat infot orienteerumisest.

Viimastel aastate on paljud algajad esitanud mulle orienteerumise kohta väga erinevaid küsimusi. Sellest järeldasin, et neil oleks väga vaja materjali, kust saada vastuseid oma küsimustele ja juhiseid, kuidas saada paremaks orienteerujaks.

Umbes aasta tagasi tekkis mõte, et paneks kokku mõneleheküljelise kirjutise, mis oleks just mõeldud täiskasvanud alustajatele. Eestis ei ole sellele sihtrühmale emakeelset abistavat materjali orienteerumisest. Viimane selline raamat avaldati 24 aastat tagasi (A.Kivistik, T.Raid – "Orienteeruja käsiraamat"). Samas on statistika järgi just kõige rohkem alustajaid vanuses 20-35 aastat. Tervel põlvkonnal on tulnud orienteerumisega tutvuda tuttavate õpetuste toel ja oma kogemuste kaudu.

Sügisel oli näha, et materjali koguneb algselt planeeritust palju rohkem. Tekkis mõte teha trükis või korralikum e-materjal. Tänu



Lauri Lahtmäele ja Printcenterile abile valmis lõpuks värvitrükis 112leheküljeline raamat.

Raamatus tutvustatakse orienteerumiskaardil kasutatavaid leppemärke, kompassi kasutamist ja märkesüsteeme. Peatükid on orienteerumispäevakutest ja -võistlustest. Selgitatakse, kuidas raja läbimist planeerida ning teostada. Samuti on juttu vigadest, analüüsimisest, eetikast ja orienteeruja varustusest.

Raamatus on ainult esmane teave alustavale orienteerujale. Selles raamatus ei ole juttu orienteerumistehnika peensustest, taktikast ega treeningutest. Ka korraldamisest, kaardistamisest ja muust sellisest ei leia vastuseid sellest raamatust.

Loodetavasti täidab ilmunud raamat tekkinud tühimiku ja on abiks paljudele harrastajatele. Kuuldavasti antakse lõunanaabrite initsiatiivil välja raamat edasijõudnud orienteerujatele ja meie spordiala saab lõpuks kaetud abistavate materjalidega.

Suur tänu Milvi Kivistikule, kes aitas materjali toimetada ja andis algajale kujundajale väärtuslikke nõuandeid. Samuti tänan kõiki alustajaid, kes on esitanud küsimusi ja andnud tagasisidet.

Raamatu väljaandmist toetas Eesti Olümpiakomitee.

Tarmo Klaar

TULEMUSED

W16E	5080 m 10 KP
1. Veronika Tomaševskaja	RUS 52.46
2. Laura Žičkutė	LTU 56.55
3. Maria Zasišovskaja	RUS 1:01.35
4. Triinu Rooni	EST 1:03.15
6. Margret Zimmermann	EST 1:04.36
9. Laura Joonas	EST 1:09.14
13. Jaana Olvet	EST 1:11.14
17. Madli-Johanna Maidla	EST 1:12.42

W18E	6060 m 11 KP
1. Madara Freimane	LAT 1:03.01
2. Kaia Kivikas	EST 1:03.17
3. Kerstin Ulboupin	EST 1:03.27
11. Kaisa Raudkepp	EST 1:11.19
16. Evely Kaasiku	EST 1:19.19
20. Marili Zimmermann	EST 1:33.05

W20E	6630 m 12 KP
1. Aušrinė Kutkaitė	LTU 57.07
2. Sigrid Ruul	EST 1:09.28
3. Ljubov Kutsenina	RUS 1:10.44
6. Katrin Vinkel	EST 1:15.08
8. Adele Puusalu	EST 1:24.15
10. Piibe Tammemäe	EST 1:25.44
11. Hannula-Katrin Pandis	EST-ind 1:30.10

W21E	8790 m 15 KP
1. Inga Kazlauskaitė	LTU 1:10.44
2. Rasa Ptašekaitė	LTU 1:16.32
3. Sandra Paužaitė	LTU 1:19.00
6. Kirti Rebane	EST 1:24.56
7. Maret Vaher	EST 1:25.18
8. Merike Vanjuk	EST 1:27.13
13. Annika Rihma	EST 1:34.15
20. Jana Kink	EST 1:48.04
28. Karmen Alnek	EST 1:57.09



Vasakul üleval Zlata Maloševa, all Madara Freimane, paremal Peeter Pihl.

Hekotek

TALLINNA SADAM
TALLINNA TÕMMIK



Vasakult Aušrine Kutkaite ja Inga Kazlauskaitė.

ees ning kõik jäi teatejooksude otsustada. Kuuest teatevõistlusest õnnestus Eesti koondistel võita meeste, meesjuunioride ja neidude arvestuses.

Meeste pingelise võistluse otsustas Eesti kasuks viimasel rajakilomeetril eelmisel päeval tavaraja võitnud Olle Kärner, kes edestas finišis Leedu ankrumeest Simonas Krėpštą 14 sekundiga. Võidukas võistkonnas jooksid veel Peeter Pihl ja Andreas Kraas. Ka kolmas koht kuulus Eesti meeskonnale, jooksid Marek Nõmm, Erkki Aadli ja Sander Vaher.

Meesjuunioridest oli Eesti meeskonna (Raido Mitt, Lauri Sild, Kenny Kivikas) ülekaal teisena lõpetanud Peterburi ees koguni üle 8 minuti. Kuni 16-aastaste neidude klassis töid Eestile kulla Margret Zimmermann, Triinu Rooni ja Madli-Johanna Maidla. Naistest olid Kirti Rebane, Maret Vaher ja Merike Vanjuk leedulannade järel kolmandad ja naisjuunioridest Adele Puusalu, Piibe Tammemäe ja Sigrid Ruul venelannade järel teised.

Võistkondlikus arvestuses sai 1607 punktiga kindla võidu Eesti, teiseks tuli 1466 punktiga Leedu ja kolmandaks 1037 punktiga Peterburi, järgnesid Läti 905 ja Valgevene 484 punktiga. Kahel eelmisel aastal olid paremad lätlased meie orienteerujate ees.

Järgmisel aastal võõrustab Balti meistrivõistlusi Leedu Orienteerumislüü.



Vasakult Klavs Linde ja Rudolfs Zernis.

TULEMUSED

TEADE

M16

1.Sankt Peterburg 1	1:22.13
German Amirov, Nikita Stepanov, Dmitri Poljakov	
2.Latvia 1	1:24.36
Mikus Puriņš, Valters Ļubinskis, Rūdolfs Zērnis	
3.Lithuania 1	1:29.39
Algirdas Bartkevičius, Aurimas Kusas, Karolis Storpīrštis	
4.Estonia 1	1:38.32
Tõnis Laugesaar, Oliver Jõgeva, Janek Piirisild	
11.Estonia 2	1:56.12
Kevin Koskinen, Veiko Vinkel, Andreas Aadli	
13.Estonia 3	1:58.30
Martin Sulg, Deniss Shved, Anti Sõukand	

M20

1.Estonia 1	1:46.37
Raido Mitt, Lauri Sild, Kenny Kivikas	
2.Sankt Peterburg 1	1:54.52
Dmitri Sorokin, Artjom Popov, Petr Zaslonkin	
3.Latvia 1	1:55.38
Raivo Kivlenieks, Jānis Tamužs, Andris Kivlenieks	
4.Estonia 2	1:57.39
Jonatan Karjus, Rene Post, Aleksandr Shved	
9.Estonia 3	2:11.30
Sergei Rjabošhkin, Uku-Laur Tali, Jüri Joonas	

M21

1.Estonia 1	2:07.03
Peeter Pihl, Andreas Kraas, Olle Kärner	
2.Lithuania 1	2:07.17
Vilius Aleliūnas, Simonas Krėpštą, Jonas Vytautas Gvildys	
3.Estonia 2	2:10.50
Marek Nõmm, Erkki Aadli, Sander Vaher	
4.Estonia 3	2:11.06
Kristo Heinmann, Timo Sild, Jürgen Einpaul	
7.Estonia 4	2:19.13
Kristjan Trossmann, Jaagup Truusalu, Tauno Tiirats	

W16

1.Estonia 1	1:29.20
Margret Zimmermann, Triinu Rooni, Madli-Johanna Maidla	
2.Sankt Peterburg 1	1:30.06
Ekaterina Savkina, Maria Zsimovskaja, Veronika Tomaševskaja	
3.Lithuania 1	1:30.33
Milda Radzivonaitė, Laura Žičkutė, Akvilė Preikšaitė	
6.Estonia 2	1:41.12
Laura Joonas, Alina Kramarenko, Marianne Haug	
8.Estonia 3	1:52.49
Jaana Olvet, Doris Kudre, Kristel Sibul	

W20

1.Sankt Peterburg 1	1:53.57
Ljubov Kutsenina, Alena Ušanova, Karina Feršalova	
2.Estonia 1	1:59.56
Adele Puusalu, Piibe Tammemäe, Sigrid Ruul	
3.Latvia 2	2:07.29
Ieva Brice, Ance Rusova, Amanda Ziliške	
5.Estonia 2	2:08.15
Katrin Vinkel, Kerstin Uiboupin, Kaia Kivikas	
9.Estonia 3	2:17.05

W21

1.Lithuania 2	2:03.34
Kristina Rybakovaitė, Sandra Paužaitė, Indrė Valaitė	
2.Lithuania 1	2:11.25
Gabija Ražaitytė, Rasa Ptaškaitė, Inga Kazlauskaitė	
3.Estonia 1	2:13.54
Kirti Rebane, Maret Vaher, Merike Vanjuk	
4.Estonia 2	2:26.09
Annika Rihma, Jana Kink, Karmen Alnek	

KOKKUVÕTE

	Ind.	Teade	Kokku
1. EST	986	621	1607 p
2. LTU	969	497	1466 p
3. SPB	700	337	1037 p
4. LAT	667	238	905 p
5. BLR	337	147	484 p



Olle Kärner kirjeldas emotsionaalselt blogis oma esinemist Selgisel. Järgnev on võetud: <http://olle.server.ee/uudis.php?id=348>.

Baltikad peetud ja Selgise on nähtud

Täitsa tore oli! Praegu tundub, et enamus kohti jäid terveks, kuigi mets tegi endast oleneva, et sportlased korralikult ära lõhkuda. Kaks kuldmedalit tundub ka enam-vähem maksimumina... Et lõpuni rahule jääda, võinuks tavaraja joosta ühtlasemalt ning teate võita ilma väikse õnne abita.

Selgisel on lihtne finišis veetops lauale pörutada ja raiuda: "10 minti käru, raudselt!" Sel maastikul on vigade kokkuarvutamine lõputu teema. Nõ. ideaalne jooks on õnnemäng – võimatu on vältida takistusi, mida pole ette näha. Ideaalne jooks sel maastikul pole kõikide vigade, sh. viie- ja kümnesekundiliste vääratuste, ärahoidmine nagu nt. nädal varem Kantsil, vaid pigem minutist (poolest minutist?) algavate vigadeta jooks. Mets surub peale oma tahtmise ja paarkümmend sekundit võib kaduda väga lihtsalt. Ja sama lihtsalt tuleb mõnest teisest kohast see aeg tagasi. See loomulikult ei tähenda, et täiuslikkusest unistada ei võiks...

Teatejooks: viimane punkt!

Sain metsa kolmandana, umbes minut pärast Leedut. Olin kindel, et Leedu on püütav, kuigi pilk rajale ütles, et meile on tehtud allahindlust. Tee-etapid, punktid pandud ilusatesse kohtadesse. Hakati vist võistlejate kisa kartma. Teisest punktist jooksime Jürgeniga koos välja, tema otse põhjasuunas, mina kallutasin enda arvates ilusama metsa ja sihi suunas. Kui tee peale jõudsin, oli Jürgen kaugel ees, paarkümmend sekundit vähemalt. Lisaks tegin väikse haagi keset etappi viiendasse.

Gvildyse püüdmine muutus ebatõenäolisemaks. Viimaks, enne vaate-KPd, anti meile lõik õiget Selgise metsa ka ja siin tegi leedukas vajaliku vääratuse. 7. punktis olimegi koos.

Edasi langes tempo tunduvalt. Konkurendi selge soov oli lasta minul vedada, et siis oma välkkiirete jalgade lõpus asjad enda kasuks otsustada. Kolm etappi liikusime nii, et see tundus kindimisena. Ma arvasin, et see pole hea, kui meile keegi järele peaks jõudma ja pikema lõigu keskel (11. KP) tõstsin tempot ja tegin variandi, mida ma üksi joostes poleks võtnud. Midagi ei muutunud, Gvildysega kohtusime taas natuke enne punkti. Tagant kolmandas olime samuti koos. Enne eelviimast andsin initsiatiivi tagasi ja nägin, et ta kaldub natuke vasakule, mis sobis mulle suurepäraselt. Võtsin eelviimase esimesena, paar sekundit enne leedukat. Arvasin, et see on õige positsioon võistluse võitmiseks.

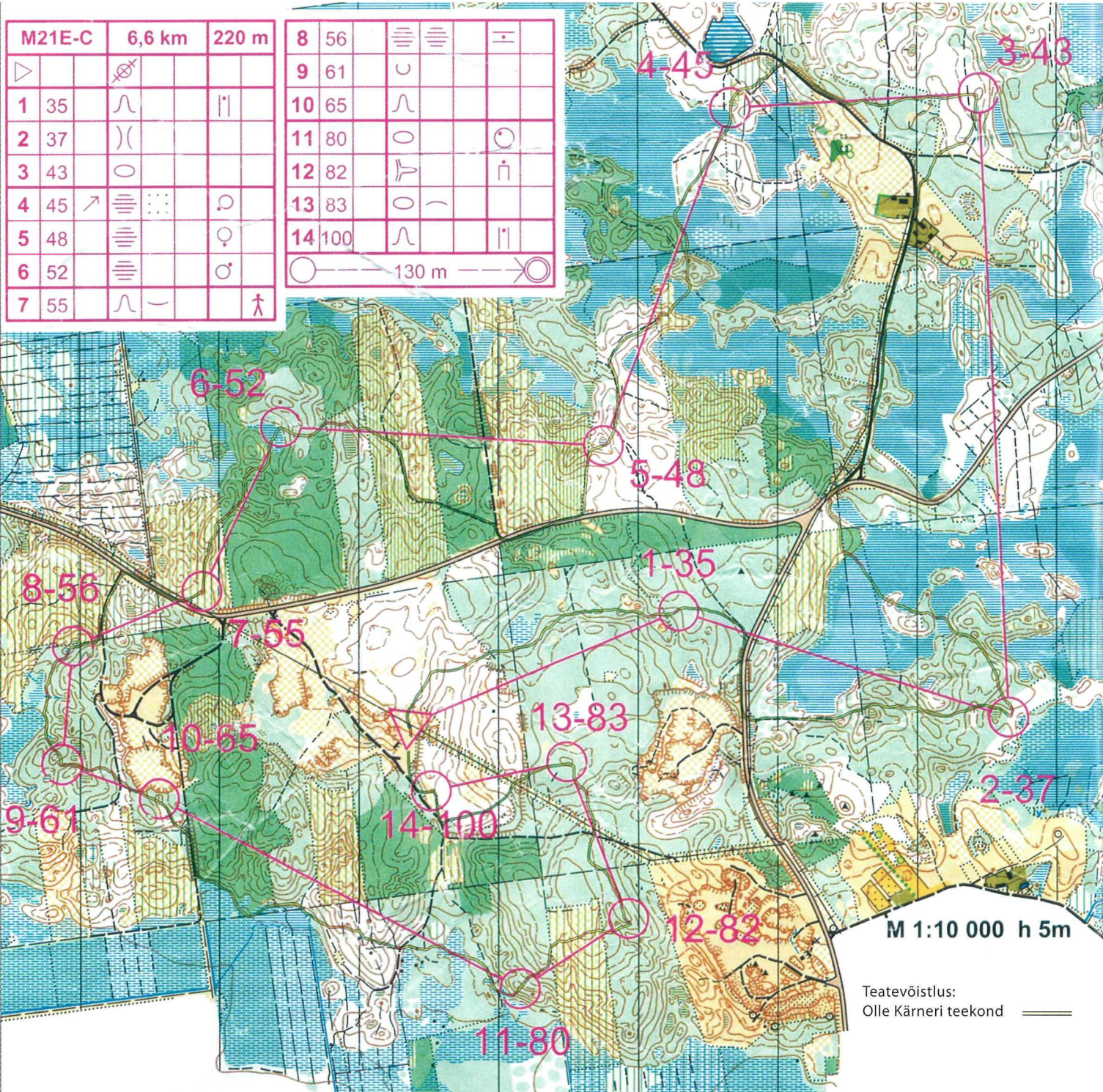
Nüüd ainult sajaga mäest alla ja olen esimesena kodus! Viimane KP on eilsega sama. Torman umbsuunas ja nii kiiresti, kui suudan. Aga jooksen tuulemurdu ja tunnen, et leedukas on mul hetkega sabas. Üle liini, mets on parem, lenda nüüd! Tuld, tuld, tuld! Kaldun pisut vasakule ja takerdun tihedamasse kohta. Leedukas on kümme-konnd meetrit paremal leidnud kiirtee ja lendab nagu nool. Tõmban talle sappa ja saan endal ka uuesti täishoo üles. Maksimum on sees ja nüüd on leedukal edu. Kas tõesti suudan niimoodi ära kaotada!? Finišitähistuse kollane lint paistab risti ees, finiš on paremal, järelkult on punkt vasakul. Kuidas me nii palju paremale saime kalduda? Ei suuda midagi rohkem mõelda, peas vasardab ainult: "järele talle!"

Jõuame tähistuse äärde, pööre vasakule, tuld! Tõstan pilgu ja näen, et ees on punkt teeraja peal. Meil pidi ju metsas orvandis olema – stoppppppp! Vale punkt, vale tähistus! Ümberpöörd ja tagasi. Nüüd on minul edu ja olen kindel, et enam ta mind ei võida. Huh, see läks küll õnneks! Meie viimane KP paistab, võtan ära, keeran finiši poole ja näen, et hea töö teinud Peeter ja Andreas on rahul. Võit tuli!

Kahetised tunded on. Võita on väga tore, aga ma oleks selle võidu peaaegu maha mänginud. Võitsin ju lõpuks sellega, et rahvavõistluse tähistus ajas Gvildysel pea segamini. Ja kuigi mul endal oli kaart vii-



Lauri Sild



Olle Käner



Jonas Vytautas Gildys



Simonas Krepšta

maseni ilusti loetud, ununes see info pingelises situatsioonis hetkeks täiesti ära. Kollane lint, tuld!

Ei tohi unustada, et tegu on orienteerumise võistlusega ja orienteeru-tuleb viimase punkti. Ankrumahetuse jooksja peaks loomulikult

viimase punkti enne startimist ära vaatama, aga kuna korraldaja oli sinnasuunas liikumist lintidega piiranud, siis seda piirangut austades jätsin stardi eel viimase juures käimata.



Reinis Grende



Rene Post



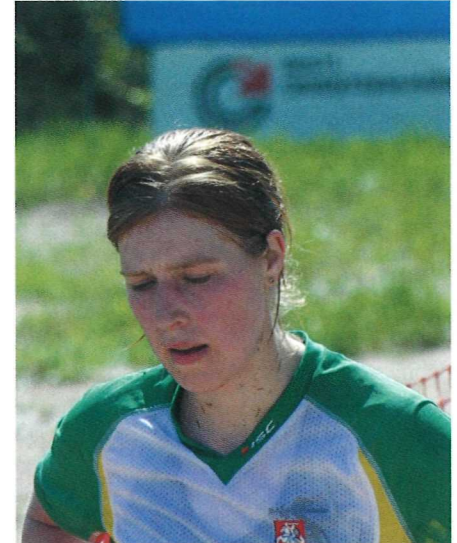
Sigrid Ruul



Jaana Olvet



Rasa Ptaškeite



Sandra Paužaite



Hannula Katrin Pandis ja Aurimas Kusas



Võistkondade esindajad autasustamisel

Eesti lühiraja ja teate MV vihmas ja päikesepaistes

Sixten Sild

Foto: Meelis Zimmermann

Eesti lühiraja ja põhiklasside teatejooksu meistrivõistluste peakorraldajana toimunud kokkuvõtet tehes kisub allakirjutanu kulm kipra. Vahelduvalt vihmas ja päikesepaistes kulgenud võistlust meenutan kahetiste tunnetega. Domineerima kipuvad minoorseid toonid, sest mitmed asjad läksid seekord nii, nagu poleks tahtnud osalejad ega korraldajad.

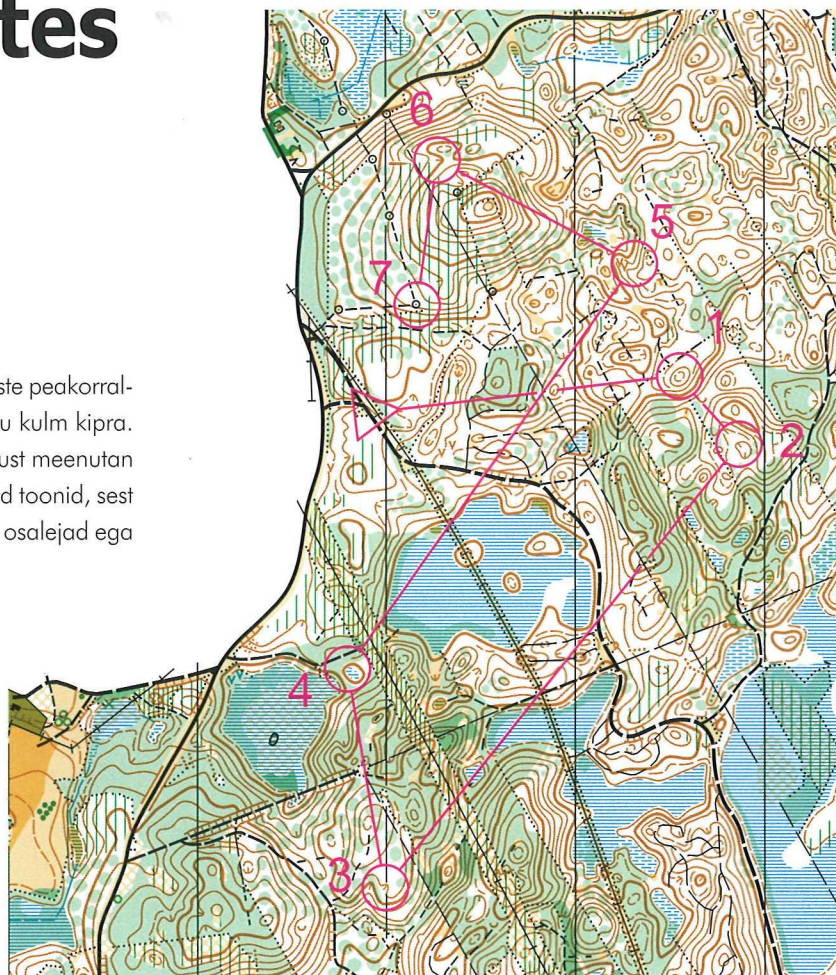
Maastik ja kaart olid suurepärased ja valitud distsipliinidele sobivad. Paremüsjärjestused selgusid lõpuks kõigis võistlusklassides, kuid mitte kõigil ei olnud põhjust rahuloluks rajaplaneeringuga ja mõnede korralduslike aspektidega.

Vigadest teatavasti õpitakse, kuid ainult siis, kui neid endale teadvustatakse ja analüüsitakse. Püüangi nüüd mõne õpetliku iva esile tuua, et targemad saaksid õppida teiste vigadest.

EMV lühirajad pidanuks definitsiooni järgi olema maksimaalselt tehnilised. Tegelikuses kõikus tehnilisus eri radadel tugevasti ja oli lahja kahjaks just põhiklasside ning näiteks klasside M45 ja M50 klasside rajal. Põhjuseks kahe rajameistri koostöö liiga hiline algus. Tagajärjena jäid üheks rajameistriks olnud allakirjutanul radade lõplikuks viimistlemiseks vaid loetud tunnid. Selles seisus puudus võimalus etappide süvaanalüüsiks ja variantide maastikul testimiseks. Loodetud liikumisteede variandid osutusid praktikas "mitte-töötavateks" ja parimateks osutusid pigem füüsiliselt kui tehniliselt tugevamad võistlejad.

Meesteklassis oli lõpuprotokoll meeldivalt tihe ja uue nimena kirjutati lühiraja Eesti meistrina ajalukku Markus Puusepa nimi. Väikeste vahedega järgnesid meie esinumber Olle Kärner ja Sander Vaher. Kõik kolm on Eesti koondise kogenud liikmed nagu ka naiste esikolmik Merike Vanjuk, Kirti Rebane, Maret Vaher. Naiste ajavahed olid aga palju suuremad ja mõõdetavad pigem minutites kui sekundites.

Mitmetes veteranide klassides varjutas kahjaks võistlust korraldajate teine "näpukas" – ühest stardist lasti osa võistlejaid minuti võrra ettenähtust varem rajale. Selle apsu täielikuks elimineerimiseks tulemustest kulus mitu päeva ja seetõttu jäid neis klassides medalid kohapeal välja jagamata. Peakorraldajana palun võistlejatelt siinkohal veelkord vabandust ja luban, et anname teenitud aurahad



M45; M50

üle Eesti tavaraja MV-I, kus suurem osa samast osalejaskonnast on kindlasti kohal.

Justkui eelpoolmainitud pahandustest veel vähe oleks, ehmatas korraldajaid teatejooksu päeval veel ka vääramatu jõud. Poole võistluse pealt jäi helivõimendus vakka, printer hakkas intensiivselt suitsema ja sülearvutite toiteplokid järjest läbi põlema. Diagnoos – generaatorist tulev ülepinge. Majanduslik kahju – 20 000 krooni. Järeldus tulevikuks – generaatori ja tarbija vahele on vaja pingestabilisaatorit.

Õnneks oli teatevõistlus ise põnev. Jälgitavusele andsid palju juurde Tarmo Klaari valmistatud on-line KPd ja meeste põneva võistluse lõppakord oli palsamiks korraldajaklubi hingele. Juba kolmel aastal esikohakonkurents on olnud, kuid seni võiduta OK Võru noor meeskond koosseisus Timo Sild, Lauri Sild ja Markus Puusepp jõudis lõpuks eesmärgini, alistades viimaste aastate suverääni – Kaitsejõudude Spordiklubi (Olle Kärner, Marek Nõmm, Sander Vaher). Pronksi noppisid Saue Tammed (Jürgen Einpaul, Erkki Aadli, Peeter Pihl). Naiste teate võitis OK Kape, võistkonnas jooksid nooruke Marili Zimmermann ning väga kogenud Jana Kink ja Merike Vanjuk. Hõbeda

sai OK Kobras (Maret Vaher, Helena Heinväli, Annika Rihma) ning pronksi, nagu meeste klassiski, Saue Tammed (Marje Venelaine, Anneli Orav, Kirti Rebane).

Sama maastikku ja kaarti saab taas nautida Ilvesteatel ning korraldusvigadest on hea võimalus õppust võtta kõigil tulevastel korraldajatel. ▣

Eesti MV lühirada

M14 1920 m 5 KP
1.Topi Syrjaläinen Orvand 12.12
2.Janek Piirisild Võru 17.40
3.Martin Sulg JOKA 17.59

M16 2500 m 7 KP
1.Tõnis Laugesaar Rakv 17.35
2.Kevin Koskinen Võru 21.41
3.Kristjan-Martin Kirjanen TAOK 21.47

M18 2900 m 10 KP
1.Rene Post Kobras/Põlva SK 19.23
2.Martin Ling Lehola 19.32
3.Aleksandr Shved SRD 19.41

M20 4290 m 11 KP
1.Lauri Sild Võru 24.05
2.Kenny Kivikas Ilves 26.12
3.Raido Mitt Kobras/PSK 28.31

M21 5190 m 15 KP
1.Markus Puusepp Võru 29.28
2.Olle Kärner EKJ SK 29.51
3.Sander Vaher EKJ SK 30.02

M35 3940 m 11 KP
1.Dmitri Shved SRD 30.12
2.Margus Klementsov Mercury 31.25
3.Randy Korb Peko 31.43

M40 3500 m 9 KP
1.Inno Ling Lehola 23.03
2.Meelis Zimmermann Kape 24.59
3.Ville Vinkel West 25.08

M45 3080 m 7 KP
1.Toomas Mast HOK 22.41
2.Tõnu Tänav Rae 25.30
3.Tõnis Haldna 26.01

M50 3080 m 7 KP
1.Eduard Pukkonen KEKRSK 22.02
2.Maido Kaljur KEKRSK 22.13
3.Mati Preitof KEKRSK 25.25

M55 3040 m 9 KP
1.Udo Lütis Ilves 29.30
2.Heini Tammik Kape 31.44
3.Riho Männi Lehola 31.52

M60 3040 m 9 KP
1.Koit Paasma Lehola 28.18
2.Rein Unt TON 28.38
3.Avo Veermäe Ilves 28.41

M65 2510 m 7 KP
1.Mihkel Mälder KEKRSK 24.43
2.Georg Sooberg Võru 29.45
3.Elmo Pärna Lehola 31.16

M70 2510 m 7 KP
1.Mihhail Taivere Kape 30.25
2.Jaan Orav TON 31.44
3.Heino Mardiste Kape 32.22

M75 1970 m 6 KP
1.Feliks Kipper Orion 30.45
2.Arne Kivistik Kape 32.56
3.Karl Valgepea West 41.41

N14 1810 m 4 KP
1.Marianne Haug Võru 18.23
2.Alina Kramarenko SRD 22.12
3.Liina Vesiliid SRD 23.26

Eesti MV teade

M21
1.Võru I 2:18.01
Timo Sild, Lauri Sild, Markus Puusepp
2.EKJ SK 2:18.59
Olle Kärner, Marek Nõmm, Sander Vaher
3.Saue Tammed 1 2:21.02
Jürgen Einpaul, Erkki Aadli, Peeter Pihl

N21
1.Kape I 2:16.53
Marili Zimmermann, Jana Kink, Merike Vanjuk
2.OK Põlva Kobras I 2:17.52
Maret Vaher, Helena Heinväli, Annika Rihma
3.Saue Tammed 2:26.19
Marje Venelaine, Anneli Orav, Kirti Rebane



Marili Zimmermann, Merike Vanjuk ja Jana Kink.

N16 2200 m 7 KP
1.Madli-Johanna Maidla Kobras/PSK 23.25
2.Kerda Timmus SRD 24.06
3.Laura Joonas Võru 24.36

N18 2780 m 8 KP
1.Kaisa Raudkepp Peko 27.16
2.Evely Kaasiku JOKA 27.52
3.Marili Zimmermann Kape 28.31

N20 3060 m 10 KP
1.Piibe Tammemäe Orvand 26.01
2.Katrin Vinkel West 30.17
3.Hannula-Katrin Pandis Ilves 31.10

N21 3840 m 11 KP
1.Merike Vanjuk Kape 27.57
2.Kirti Rebane Tammed 30.00
3.Maret Vaher Kobras 31.40

N35 3060 m 10 KP
1.Marje Venelaine Tammed 28.13
2.Kristi Vassil Ilves 31.23
3.Heli Haug Võru 37.40

N40 2730 m 9 KP
1.Jana Kink Kape 26.25
2.Triin Vask Ilves 26.27
3.Minija Pääslane Ilves 30.42

N45 2730 m 9 KP
1.Pilvi-Heli Vettik Rae 28.49
2.Marje Viirmann KEKRSK 31.03
3.Inger Jalakas KEKRSK 36.58

N50 2250 m 9 KP
1.Siiri Poopuu JOKA 23.29
2.Marika Kirsspuu TAOK 24.06
3.Marje Tobreluts Kobras 24.39

N55 2250 m 9 KP
1.Anne Arold OKH 23.12
2.Hille Tasa Tammed 24.54
3.Ene Sulg Orvand 27.03

N60 1970 m 6 KP
1.Anne Jundas Jõhvikas 26.09
2.Anu Saue HOK 33.03
3.Liis Lille KEKRSK 33.07

N65 1970 m 6 KP
1.Ilme Palu West 31.30
2.Ilona Vanaveski Ilves 47.06
3.Maimu Tornberg Koop 54.24

N70 1540 m 5 KP
1. Ilse Uus TON 20.29
2. Maire Raid Tammed 23.24
3. Maie Abram Ilves 43.17

orienteerumiskauba osaühing

Muik Tallinna neljapäevakul ja hooaja suurematele võistlustele.

NAASTARID,

SÄÄRISED,

KAITSEPRILLID,

ABIVAHENDID

NII TIPPTEGIJALE

KUI HARRASTAJALE

jalas

OLWAY

SPORT

HEA VARUSTUS TAGAB RAHULOLU

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



Fotod: www.sportfoto.ro
Sander Linnus

Suusaorienteerumise EM ja juunioride MM RUMEENIAS

Tänavuse talvehooaja tähtsaimad jõuproovid olid sedakorda usaldatud uue korraldajariigi – Rumeenia kätte. Suusaorienteerujaid võõrustas veebruari algul Dracula kodukandis Transilvaanias asuv linn Miercurea Ciuc. Võistlused ise toimusid Karpaatide mäestikus merepinnast 950-1300 meetri kõrgusel.

■ Margus Hallik

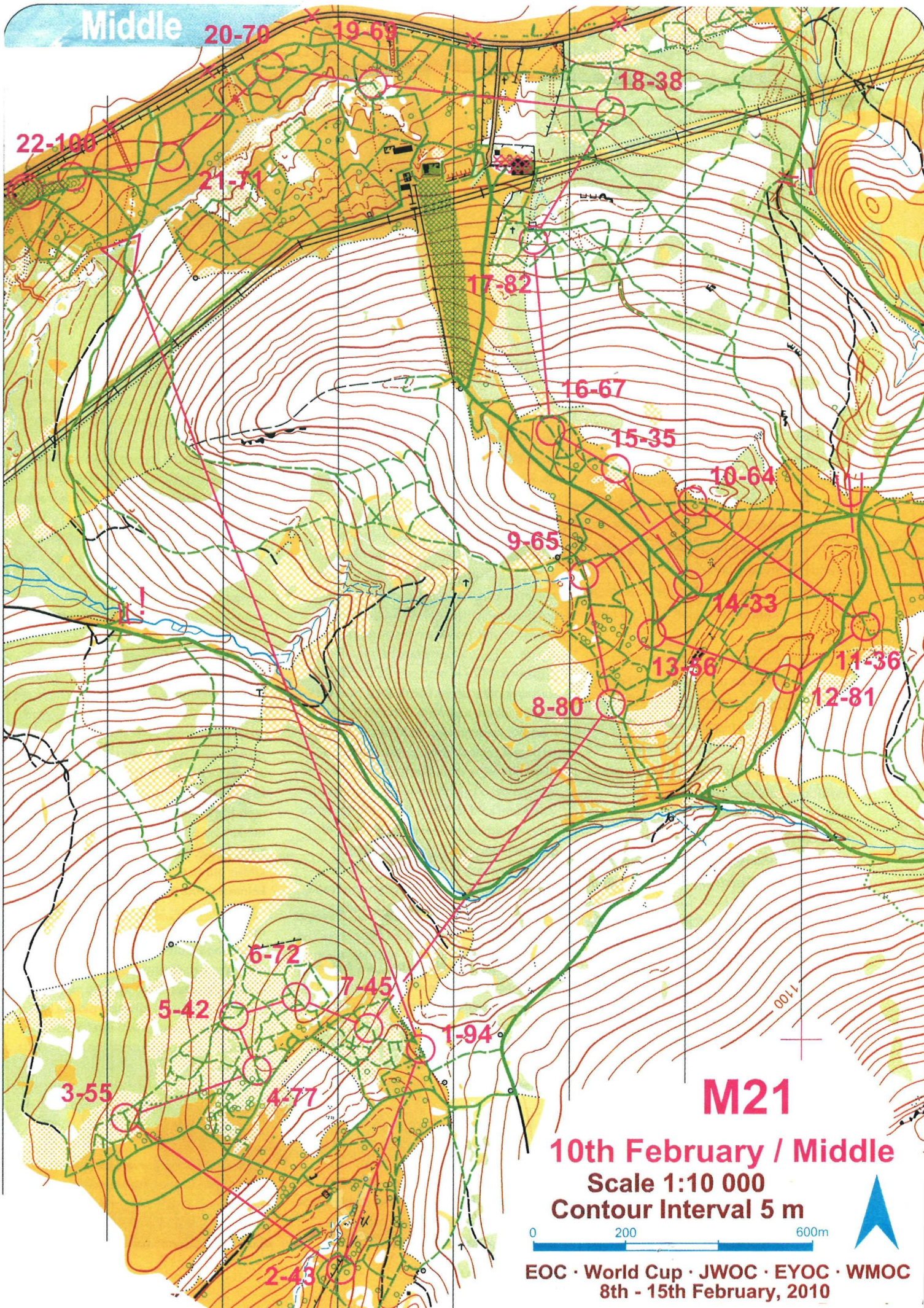
Rumeenlaste endi sõnul oli tegu viimase 20 aasta suurima talispordiüritusega nende maal. Korraldajad olid uhkelt ette võtnud – võistluste koondnimetus oli "Ski Orienteering World Winter Week" ning selles suhtes üsna tabav, sest ühesaegselt toimusid nii täiskasvanute Euroopa meistrivõistlused, juunioride MM, noorte EM kui ka veteranide MM suusaorienteerumises. Täiskasvanutel oli samas tegu veel ka MK-sarja etapidega,

mis tõi kokku võistlejaid lisaks ka väljaspoolt Euroopat (näiteks Kasahstan, Jaapan).

Miercurea Ciuc on üks Rumeenia talispordi kantse ning näiteks Vancouveri taliolümpial oli kohalikust linnast kodumaad esindamas mitmeid sportlasi. Rumeenlased, muide, olümpial täiesti autsaiderid ei olnudki ning näiteks sellest hooajast on neil mitu kaalukat tulemust noorte suusaalade tiitlivõistlustelt. Nimelt võitis kohalik noormees U-23 MM-il

murdmaasuusatamises kulla ning laskesuusatamise juunioride MM-ilt viis ühe võidu koju noor rumeenlanna.

Suusaorienteerumist on sealmail ikka harastatud ning ka ala tiitlivõistlustel on neil pea alati koondis väljas olnud, ehkki eriti kõrgetest tulemustest rääkida ei saa. Tänavuste suusa-olümpialiste korraldusest võib tõdeda, et tahtmine oli suur. Kokkuvõttes oli aga inimressurssi vist vähe, mistõttu mõned sektorid ka natukene logisesid. Ent võistlused toimusid ja parimad selgusid. Ega keegi väga ka protesteerinud. On ju väga positiivne, kui rahvusvahelisse orienteerumiselu uusi korraldajariike juurde tekib ning see oli ka Rahvusvahelise Orienteerumislidu IOF-i üks eesmärke võistluste korraldamisõigust Rumeenia Orienteerumislidule andes. Muide, rumeenlased organiseerisid TV-otseülekanded nii kohaliku televisiooni



Middle

M21

10th February / Middle
Scale 1:10 000
Contour Interval 5 m



EOC · World Cup · JWOC · EYOC · WMOC
8th - 15th February, 2010

kui ka ühte Ida-Euroopa SAT-TV kanalisse. O-jooksus on Rumeenia võõrustanud 1996. aastal juunioride MM-i, kuid suusa-õ võistlusi nad varem pole korraldanud.

Kui küsite elu-olu kohta Rumeenias, võib vastata, et see on nii ja naa. Kuna riik kuulub nüüd juba mõnda aega Euroopa Liitu, siis suuremate linnade keskused on kaasaegsed ja üles vuntsitud, ent äärelinna agulites tundub elu kulgevat kui 19. sajandis. Meie hotell asuski üsna linnaäärsel alal ning nii sai lõdvestusjooksu tehtud kohati üle labajala lirtsuvatel mudastel tänavatel, kus osa inimesi sõitis hobukaarikutega, teised uute autodega. Kontrastsed olid ka elamistingimused – mõni elas barakis, teisel laiutas suures aias kena maja, satelliitantenniga katusel. Kunagise suurriigi hõngu oli linna keskustes tunda suurejoonelisest arhitektuurist. Ja kuigi kommunismitont oli pikki aastaid ka seal riigis suutnud teha palju paha, on suur osa hooneid sellele eelnenud ajast ning välise uuendusküüri saanuna mõjuvad ikka väga suursuguselt. Hinnatase tundus poes meie omast veidi madalam olevat, kuid ka mitte väga oluliselt.

Ehkki elu paistab sealgi paremusele suunduvat, on samas ka arenguruumi. Kõnekad olid järgnevad vahejuhtumid. Sprindipäeva eel oli võistluste toimumine isegi kahtluse all, sest korraldajatel oli ainult üks rajamasin, mis vihmase ja lõrtsise rajuiluga kuidagi töötada ei tahtnud. Ühel õhtupoolikul läks aga meie kahtärnihotellis elekter mitmeks tunniks lihtsalt ära, aknast vaadates selgus, et ülejäänud linnaosas ka. Samas oli ka oma jagu põnev – võistkonna koosolek toimus otsmikulambi valgus.

Lõpetuseks väike võrdlus ilmaoludest: Rumeenia mägedes olid ilmad kohati juba lõunamaiselt soojad, ent bussiaknast välja vaadates võisime täheldada (läbisime ju ikkagi suure osa Ida-Euroopast mööda maismaad), et tänavune enneolematu talv laiub üle kogu Euroopa – kõrged hanged olid ka Slovakkia ja Ungari tasandikel, kus tavaliselt lund talviti eriti palju ei näe.

Võistlustest kirjutavad järgnevalt aga meie parimad, kelleks D-17 klassi tüdrukutest oli Daisy, M-20 klassi poistest Mattis ning M-21 klassi meestest Tarvo.



Eesti neitude võistkond

Daisy Kudre (OK Peko) D-17 klass, noorte EM-il Rumeenias parim koht 10.

1. Kuidas oled rahul oma suvise ja talvise ettevalmistusega EM-iks? Kommenteeri (näiteks kas oli haigusi-vigastusi või mitte, kuidas lume-laager oli ja sujus, kas Eestis said kõik plaanitu ellu viia, kas oli piisavalt võistlusi enne EM-i).

Valmistumine Rumeenia EM-iks algas pärast suvist EM-i Serbias. Kui enne seda olin vaid orienteerumisjooksule pühendunud, siis juulist alustasin ka suusatrennide tegemist: sõitsin rullsuuskadega, tegin imitatsioonijooksu, samas osalesin ka orienteerumisvõistlustel. Novembri lõpus ja detsembri alguses toimunud lumelaagris kogunes palju suusakilomeetreid ning sain ka esimestest suusaorienteerumise võistlustest osa võtta. Eestis ei olnud aga vorm üldse nii hea kui olin lootnud. Jaanuari alguses käisin ka ninaoperatsioonil, mille järgselt puhkasin nädala.

Hea oli see, et enne Rumeeniasse minekut sai teha palju kaarditrenne ja orienteerumisvõistlustel käidud. Põlva MV jäi küll opi tõttu vahele, kuid EMV, kahel nädalavahetusel Lätis toimunud võistlused ja iseseisvalt tehtud treeningud olid kindlasti heaks ettevalmistuseks. Enne EM-i sain aga teada, et jätkuvalt on probleeme väga madala hemoglobiinitasemega.

2. Kuidas EM üldises plaanis läks? Kas sinu saavutatud kohad vastasid enam-vähem ootustele või läks veidi kehvemini/paremini? Millised on sinu lemmikdistsantsid ja millised mitte ning kas EM-il olid tulemused ka neile vastavad? Kuidas muidu üldse suurvõistluste atmosfäär ja koondise läbisaamine ning ka elu Rumeenias tundus?

EM-il oli esimeseks distantsiks lühirada, kus saavutasin kümnenda koha. Tehniliselt oli rada väga lihtne, vaid kiiretel laskumistel võis kaardilugemisega eksida. Minu jaoks oli raske, et distantsi esimene pool oli ülesmäge ja tõusumeetreid pidi võtma palju. Just esimese viie kontrollpunktiga koguneski

põhiline kaotus. Ülejäänud rada, kus pidi suurema kiirusega tihedamas radadevõrgus orienteeruma, läks paremini. Hea oli see, et sõitsin täiesti veatult.

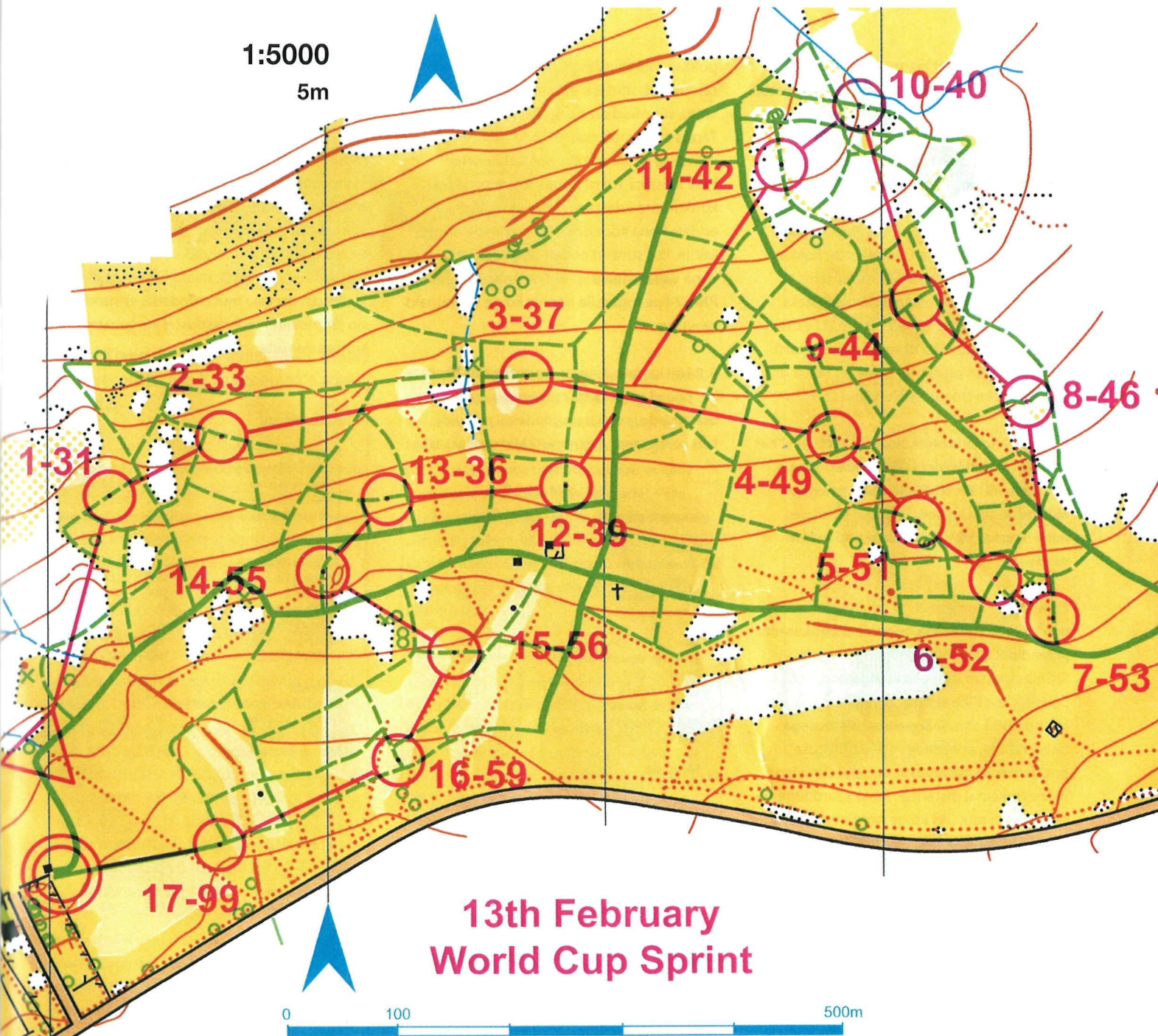
Tavaraja koht oli samuti kümnes, kuid sellega olen palju vähem rahul. Rada oli jällegi üsna lihtne, kuna erinevad teevalikud peaaegu puudusid (siiski ühel pikal etapil tõi õige teevalik umbes kolmeminutilise võidu), ainsad raskused olid taas kord suured tõusud. Kahjuks suutsin kergel maastikul ka vigu teha. Puhas sõit oleks andnud koha kuue sees hoolimata mu sõidukiirusest, kuna ka liidrid olid teinud vigu.

Sel aastal toimus ka sprint noorteklassis, varem tuli seda sõita juunioride arvestuses. Lisandus võimalus saavutada koht kuue seas. Võib aga öelda, et sprint oli kõige suurem ebaõnnestumine, sest rajad olid täis tuisanud ja seetõttu ei näinud laia uisurada, mille järgi end paika panna. Esimesse punkti minekul kaheminutilise viga oli tulemuse juba määranud ning ilmselt mingis punktis halvasti märkimine põhjustas tulemuse tühistamise. Nagu minul, nii oli ka teistel eestlastel meie klassis puhta sõidu korral reaalne võimalus kolme parema hulka pääseda.

Teates koosnes Eesti võistkond kolmest noorteklassis sõitvast tüdrukust, võistlema pidime aga juunioride klassis. Riikidest saavutasime seitsmenda koha, mis on üsna korralik tulemus. Enda sõiduga olen rahul.

Kokkuvõttes võib tulemusi pidada keskmiseks, sest peale sprindi ebaõnnestumisi ei olnud, samas ei suutnud ma realiseerida kohta esikuukus. Võistlused olid muidu väga lahedad. Korraldus jättis küll soovida, aga ilm oli enamjaolt ilus, rahvast palju ja elamistingimused head.

3. Sinu järgmise/järgnevate aastate plaanid. Mida tahaksid saavutada juunioride / täiskasvanute klassis? Mida annaks teha järgmisel aastal paremini, et saada paremaid tulemusi? Kas pühendud rohkem suusaorienteerumisele või



üritad ka teistel o-aladel (o-jooks, ratta-o) tegija olla ning koondisesse pääseda?

Järgmisel aastal võistlen juba juunioride klassis, kus on konkurents palju suurem ja

tugevam. Samas on oodata minule rohkem sobivat maastikku. Paremate tulemuste jaoks on minul eelkõige vaja parandada suusavormi ja kiirust, ent ka orienteerumisega pidevalt tegeleda.

Mattis Jaama (OK Peko) M-20 klass, juunioride MM-il Rumeenias parim koht 19.

1. Kuidas oled rahul oma ettevalmistusega: 1) kogu suusahooajal, 2) eraldi just suusa-o juunioride MM-i jaoks? Kui suur oli sul vahetõde suusa- ja orienteerumistreeningute vahel. Mida üldse treenisid orienteerumise jaoks ja mitu suusa-o starti enne Rumeenia Juunioride MM-i tegid?

Suusaorienteerumisega hakkasin tegelema alles 2008. aasta lõpus (Ebavere EMV lühirajal 28.12.08 oli mu esimene kokkupuude orienteerumisega suuskadel). Selleks hooajaks valmistudes olen varasemalt rohkem rõhku pööranud ka orienteerumispoole arendamisele (käies päevakutel, võistlustel ja võttes



Mattis lühiraja startis

osa Peko lühikesest laagrist). Siiski tuleb tunnistada, et ettevalmistus oli mul suunatud eelkõige suusatamise arendamiseks. Käesoleval hooajal olen treeninud varasemast rohkem, olen mahtusid tõstnud umbes 530-550 tunnini aastas. Mais-juunis ma liigutasin end tasakesi ja tõsine töö hakkas alles juuli algusest. Laagrites (Haanjas, Otepääl, Jämi suusatunnelis ja Levil) veetsin kokku hooaja eel 70 päeva. Analüüsidest tehtut pean tõdema, et suusa-o tiitlivõistlusteks valmistusid liialt vähe. Ma ei teinud Eestis enne juunioride MM-i ühtegi suusa-o starti. Vaid korra sain plansheti peale, et Põlva MV radadel väike treening läbi viia.

2. Kuidas juunioride MM üldises plaanis läks? Kas sinu saavutatud kohad vastasid enam-vähem ootustele või läks veidi kehvemini/paremini? Millised on sinu lemmikdistsid ja millised mitte ning kas MM-il olid tulemused ka neile vastavad?

Enne starte Rumeenias ei julgenud ma eesmärke väga püstitada, tundmata konkurente ja teadmata oma kaardilugemise taset. Sisimas lootsin ikka olla kusagil eespool. Sõitsin välja lühirajal 20., tavarajal 22. ja sprindis 19.koha. Jään sellise tulemusega täitsa rahule, arvestades ettevalmistuse puudulikkust. Ise arvasin, et edukaim olen mõnel pikemal distantsil, kuna kaardilugemise kiirus on mul üks kõige nõrgemaid külgi. Rumeenia rajad sobisid minule tegelikult väga hästi – ei olnud eriti tehnilised ja suur rõhk oli sõidul. Kõige enam meeldisid mulle lühirada ja sprint, tavarada käis veidi üle jõu. Poolteist tundi pingutust neelas kogu energia, mis minus oli. Igal distantsil sõitsin sellise taktikaga, et kõige tähtsam on korralikult kaarti lugeda. Arvan, et see oli täitsa mõistlik valik, sest minul kui väga väikese kogemusega orienteerujal on vead kerged tulema. Kui kaart loetud, sõitsin nii kuis jaksasin, aegajalt ikkagi veidi kontrollides. Pisiapsakaid tuli sisse, kuid suurematest suutsin hoiduda. Väga võõras oli Rumeenia mägisel maastikul tõusu võtta – pole piisavalt oskusi, kogemust ja jõudu nendega toime tulla. Muidu mulle Rumeenia olud meeldisid, oli laiu ja kitsaid radu, kõike parasjagu. Kohati olid rajad natuke liialt pehmed ja kepud vajusid läbi, kuid tingimused olid ju kõigile võrdsed.

3. Mis olid sinu parimad tulemused sel hooajal murdmaasuusatamises? Millist tulemust ise kõige kõrgemalt hindad?

Käesolev hooaeg on minu senise suusatajakarjääri edukaim. Kui enne seda talve

polnud mul murdmaasuusatamises Eesti tasemel võistlustelt ette näidata ühtegi võitu, siis nüüd on neid juba mitu. Jaanuaris Tartus toimunud noorte EMV vabatehnika spindil ja Holstre-Pollis peetud noorte EMV klassika 10km distantsil suutsin kõiki konkurente edestada. Sellega tagasin ka endale koha koondises Põhjamaade noorte MV-le, kus suutsin endale välja võidelda koha vabatehnika sprindi A-finaalis. 6. kohta PNMV-I peangi selle hooaja kõige suuremaks saavutuseks.

4. Räägi ka oma järgmiste aastate plaanidest! Kas püüad pühenduda rohkem murdmaasuusatamisele ja seal tippu jõuda või proovida taas ka suusaorienteerumist? Mida annaks teha

TULEMUSED

JUUNIORIDE MM

Sprint

Women 2.4km / 60m / 13 KP

1. Maria Nordstroem	SWE	13.19
2. Marie Asprusten	NOR	13.30
3. Anastasia Svir	RUS	13.45

Men 2.7km / 70m / 16 KP

1. Stepan Malinovski	RUS	13.02
2. Mihhail Utkin	RUS	13.20
2. Yury Yazykov	BLR	13.20
19. Mattis Jaama	EST	15.07
34. Asso Kesaväli	EST	17.12
38. Sander Linnus	EST	17.36

Lühirada

Women 8.3km / 255m / 14 KP

1. Barbro Kvale	NOR	37.11
2. Marie Asprusten	NOR	38.45
3. Ekaterina Situkhina	RUS	39.48

Men 10.5km / 335m / 14 KP

1. Mihhail Utkin	RUS	40.02
2. Rasmus Korvald Skaare	NOR	41.02
3. Ruud Braten Vetle	NOR	41.03
20. Mattis Jaama	EST	45.50
22. Linnus Sander	EST	46.21
42. Asso Kesaväli	EST	54.23

Tavarada

Women

1. Barbro Kvale	NOR	71.11
2. Maria Nordström	SWE	72.34
3. Marie Asprusten	NOR	72.36

Men

1. Mihhail Utkin	RUS	81.36
2. Anton Sjoekvist	SWE	82.02
3. David Bejmer	SWE	82.39
22. Mattis Jaama	EST	92.47

Teade

Women

1. SWE	1:15.02
Magdalena Olsson, Tove Alexandersson, Maria Nordstroem	
2. RUS	1:19.03
Anastasia Svir, Tamara Ezhkova, Ekaterina Situkhina	
3. NOR	1:19.58
Maren Haverstad, Marie Asprusten, Barbro Kvale	
7. EST	1:34.37
Piret Pärnik, Daisy Kudre, Evely Kaasiku	

Men

1. SWE	1:30.32
Anton Sjoekvist, Erik Blomgren, Daniel Svensson	
2. NOR	1:31.07
Eskil Kinneberg, Rasmus Korvald Skaare, Vetle Ruud Braten	
3. FIN	1:33.56
Antti Vainio, Peter Sundelin, Taneli Pantsar	

järgmisel aastal paremini, et suusa-o Juunioride MM-il kõrgemaid tulemusi saavutada?

Järgmisele hooajale lähen vastu eelkõige murdmaale keskendudes, sest 2011. aasta jaanuari lõpus toimub Eestis juunioride MM. Püüan oma ettevalmistusse lülitada võimalikult palju orienteerumist arendavaid treeninguid, et võimalusel ka suusa-o võistlustest osa võtta. Kaardilugemise kiirust ja täpsust on vaja mul arendada, et suudaksin järgnevatel tiitlivõistlustel kõrgemate kohtadele sõita.

TULEMUSED

EUROOPA MV

Sprint

Women 2.6km / 65m / 15 KP

1. Tatjana Vlasova	RUS	12.58
2. Josefine Engstroem	SWE	13.03
3. Helene Soederlund	SWE	13.09

Men 2.9km / 85m / 17 KP

1. Eduard Khrennikov	RUS	12.57
2. Andrey Lamov	RUS	13.00
3. Erik Rost	SWE	13.03
3. Andrey Grigoryev	RUS	13.03
37. Tarvo Klaasimäe	EST	15.07
40. Margus Hallik	EST	15.16
41. Priit Randman	EST	15.22

Lühirada

Women 9.6km / 275m / 16 KP

1. Tatjana Vlasova	RUS	39.28
2. Liisa Anttila	FIN	39.37
3. Marte Reenaas	NOR	40.03

Men 12.2km / 375m / 22 KP

1. Peter Arnesson	SWE	43.51
1. Eduard Hrennikov	RUS	43.51
3. Andrei Grigorjev	RUS	44.05
34. Tarvo Klaasimäe	EST	51.26
37. Margus Hallik	EST	52.00
48. Tiit Toomas	EST	55.05
50. Priit Randman	EST	55.17
51. Joonas Oja	EST	55.45

Tavarada

Women

1. Marte Reenaas	NOR	89.12
2. Liisa Anttila	FIN	89.19
3. Tatjana Vlasova	RUS	89.28

Men

1. Staffan Tunis	FIN	112.37
2. Eduard Hrennikov	RUS	114.33
3. Teemu Kongas	FIN	114.34
35. Tarvo Klaasimäe	EST	131.11
39. Margus Hallik	EST	134.32
40. Joonas Oja	EST	137.11
46. Even Toomas	EST	147.19

Teade

Women

1. SWE	1:47.29
Aasa Zetterberg-Eriksson, Josefine Engstroem, Helene Soederlund	
2. RUS	1:47.53
Anastasia Kravtshenko, Tatjana Vlasova, Natalia Tomilova	
3. FIN	1:52.05
Laura Kempas, Marttiina Joensuu, Liisa Anttila	

Men

1. SWE	1:40.32
Johan Granath, Erik Rost, Peter Arnesson	
2. NOR	1:41.16
Eivind Tonna, Hans Jorgen Kvale, Lars Moholdt	
3. FIN	1:41.:58
Teemu Kongas, Olli-Markus Taivainen, Staffan Tunis	
8. EST	1:59.07
Margus Hallik, Tarvo Klaasimäe, Even Toomas	



Tarvo teaterajal

Tarvo Klaasimäe (OK Ilves) M-21 klass, täiskasvanute EM-il Rumeenias parim koht 31.

1. Kuidas oled rahul oma suvise ja talvise ettevalmistusega EM-iks? Kommenteeri (näiteks kas oli haigusi-vigastusi või mitte, kuidas lumelaager oli ja sujus, kas Eestis said kõik plaanitu ellu viia, kas oli piisavalt võistlusi enne EM-i, kuidas suudad ühendada sportimist ja tööd).

Ettevalmistus selleks hooajaks algas kahenädalase lumelaagriga, kus treeningu mahud olid minu jaoks tohutud. Tunda andis küünarnukk, mistõttu jäid ära mõned trennid. Detsember kulus taastumisele. Jaanuar kulges korralikult sportides: nädala sees 1x jõusaali ja 1 kiirendustrenn ning nädalavahetusel võistlus. Tõnise ja Margusega koos treenimine aitas kõvasti kaasa. Enne eestikaid olin paar päeva tõbine, aga haigus kadus võistlusteks. Seega haigused-vigastused ei seganud ja sain harjutada piisavalt, kuna töökoormus oli talvel mõistlik.

2. Mida oled teinud sel hooajal teisiti, et tänava meie esinumbriks tõusid? Kas arvad, et oled teinud ise suure arenguhüppe või on teised kehvemaks jäänud?

Olen kindlasti teinud kõva arengu sel hooajal. Ka kõik nooremad kolleegid on tugevamaks saanud, seega pidin rohkem pingutama, et neist jagu saada. Kahenädalane lumelaager, ässadega koos treenimine ja üldse korralik talv motiveerisid kõvasti.

3. Kuidas EM üldises plaanis läks? Kas sinu saavutatud kohad vastasid enam-vähem ootustele või läks veidi kehvemini/paremini? Millised on sinu lemmikdistsandid ja millised mitte ning kas EM-il olid tulemused ka neile vastavad?

EM Rumeenias – OK. Tahtsin kõik korrad 40 parema hulka sõita, aga lootsin ka korra 30 sisse pääseda. Kohtadega 31., 31. ja 36. olen rahul. Lemmikdistsandid on lühirada, aga ega mul teiste vastu ka midagi ei ole. Kokkuvõttes võib rahule jääda.

4. Sinu järgmise / järgnevat aastate plaanid. Kui kavatsed tõsiselt jätkata tegelemist suusaorienteerumisega? Kas võtab sporti pigem kui harrastust töö kõrval või tahaksid mingil hetkel panustada rohkem sporditegemisse, et näha, kui kõrgele su võimed lubavad jõuda? Mida annaks teha järgmisel aastal paremini, et saada paremaid tulemusi? Kas pühendud rohkem suusaorienteerumisele või üritad ka teistel o-aladel (o-jooks, ratta-o) tegija olla ning koondisesse pääseda?

Järgmisel talvel plaanin jätkata samas vaimus, juhul kui aega on. Üldiselt on sport minu jaoks hobi. Teen seda siis, kui viitsin ja kui on aega. Suvel kavatsen kindlasti osa võtta mõningatest o-jooksu võistlustest ja Xdreamist ning kui aega jääb, siis proovida ka rattaorienteerumist.

TULEMUSED

EUROOPA NOORTE MV

Sprint Women 2,3km / 55m / 12 KP			
1.	Linda Lindkvist	SWE	13.14
2.	Frida Sandberg	SWE	14.11
3.	Tatjana Oborina	RUS	14.39
3.	Johanka Simkova	CZE	14.39
13.	Piret Pärnik	EST	16.40
19.	Evely Kaasiku	EST	19.42

Men 2.5km / 65m / 13 KP			
1.	Lauri Nenonen	FIN	13.16
2.	Ulrik Nordberg	SWE	13.30
3.	Nauris Raize	LAT	13.52

Lühirada Women 8.8km / 300m / 13 KP			
1.	Linda Lindkvist	SWE	27.46
2.	Frida Sandberg	SWE	27.48
3.	Evgenia Demeneva	RUS	29.38
15.	Piret Pärnik	EST	34.48
18.	Evely Kaasiku	EST	36.29

Men 6.6km / 180m / 12 KP			
1.	Aleksei Popov	RUS	35.04
2.	Ulrik Nordberg	SWE	37.34
3.	Lauri Nenonen	FIN	38.02

Tavarada Women 7.9 km 13 KP			
1.	Linda Lindkvist	SWE	53.47
2.	Lisa Lindgren	SWE	55.04
3.	Tatjana Oborina	RUS	56.13
10.	Daisy Kudre	EST	60.37
11.	Piret Pärnik	EST	62.22
14.	Evely Kaasiku	EST	66.24

Men 9.9 km 15 KP			
1.	Ulrik Nordberg	SWE	61.50
2.	Aleksei Popov	RUS	62.05
3.	Lauri Nenonen	FIN	62.32

TALLINNA SADAM
TALLINN HARBOR

VANAMEISTRI MÕLGUTUSI:

viimasel hetkel tehtud *come back*

Suusaorienteerumise EM Rumeenias - võistlus ja ettevalmistus

Margus Hallik

Minu selleaastane suusa-o tiitlivõistlusest osavõtt oli varasemast veidi erinev seetõttu, et tänavune suusaalane ettevalmistus talvise võistlusehooaja jaoks oli tõsiselt lühike, kuid katsevõistlustel ma osalesin, need läksid hästi ning EM-koondisesse mind valiti.

Rattaorienteerumisele keskendumise tõttu sai tipptasemel suusaorienteerumisega lõpetatud 2005. aasta märtsis Soomes, Levil

korraldatud MM-võistluste järel. Tegelikult sai juba ka siis alustatud viimasel kolmel hooajal (2003-2005 Itaalias elades) tõsist suusatreeningute alast ettevalmistust ratta-o hooaja lõppedes alles oktoobri keskpaigast – novembri alguses.

Puhtavereliseks suusaorienteerujaks lugesin end vaid hooajadel 1999-2002, mil 1998. aastal suusa-o juunioride MM-il võidetud pronksmedali järel pühendusin neljal järgneval hooajal vaid sellele alale. Aga alates 2002. aasta suvest, mil ellu kutsuti esimesed rattaorienteerumise maailmameistrivõistlu-

sed, olen vahelduva eduga kahte jumalat teeninud.

Vahepealsetel aastatel (2006-2008) Kanadas resideerudes sai küll Põhja-Ameerika talvistel suusa-õ jõuproovidel usinasti kaasa löödud, kuid süstemaatilisi suviseid – sügisesi murdmaatreeninguid mu treeningkavva enam ei kuulunud. Siin-seal sai üliheades oludes vahelduse mõttes vahel rullidega ikka sõidetud ja keppidega imitatsioonjooksu tehtud.

Tõsi, eelmisel aastal sai Euroopasse tagasi kolimise järel kavva võetud väike come back suusaorienteerumise rahvusvahelisele tasandile (olgu öeldud, et Kanadas elades 3 aasta vältel ei teinud ma talvel suuskadel peaaegu ühtki lõigu- ega intervalltreeningut) ning 2009. aasta MM-iks Jaapanis end ikka korralikku vormi aetud.

Ettevalmistus katsevõistlusteks – lühike, ent tõhus

Sügisel olin aga viimase aasta võistlustest tõeliselt väsinud. Veidi vähem kui 365 päevasesse perioodi 2008. aasta augusti keskpaigast 2009. aasta augusti keskpaigani kuulus mu kavva tervelt 6 olulist suurvõistlust: 3 MM-i (2 ratta-õ ja 1 suusa-õ), 2 ratta-õ EM-i ja 1 suusa-õ Põhjamaade MV – kõik vähemalt nädalased pingelise programmiga võistlused + ettevalmistus nendeks. Rattaorienteerumishooaja lõppedes võtsin ma treeninguid oluliselt kergemalt, pühendusin rohkem magistriõpingutele Tallinna Ülikoolis ning otsustasin lumelaagrisse mitte sõita.

Siiski hoidsin end uue hooaja algusest novembris ikka vormis – lisaks jooksmisele käisin vahel rulle sõitmas, sekka sai ka kergeid jõu- ja hüppetreeninguid tehtud ning orienteerumiskusel ei lasknud rooste minna Tarmaku päevakuid täistempoga joostes. Kuid kindlasti ei olnud kõik see ülitõsine treening. Võrdluseks, eelmisel aastal alustasin Jaapani MM-iks talvist ettevalmistust 20. oktoobril ning sügistalvisel perioodil sai detsembri alguseks tehtud juba 2 laagrit (kokku 4 nädalat / 80 tundi).

Nüüd oli aga detsembri teiseks pooleks ka Eestimaale usumatult paks lumi maha sadanud ning kooli lõppedes, vahetult enne jõule, olin indu täis hakata taas kõvasti treenima ning võtsin plaani ka talvisele EM-ile

pääsemise. Algas oli vaevaline – praktiliselt kohe, juba jaanuari esimesel nädalavahetusel, algasid võistlused. Võistluskogemuse saamiseks ning kaardilugemise sujuvuseks tahtsin neist osa võtta, samas oli aga vaja ka põhja sõita. Kuuajalisel perioodil püüdsin eirata ühte sporditeooria kuldreeglit – **mahtu ja intensiivsust ühel ajal taga ei aeta**. Kokku sain sel ajal 50 treeningtundi, mida ei ole küll teab mis palju, kuid sinna sekka jäid jaanuaris ka 4 võistlusnädalavahetust 8 stardikorraga kodust kaugel (2 Lätis ja 2 Lõuna-Eestis), kuhu ma Tallinnast iga jumala kord spetsiaalselt kohale sõitsin. Kuna ma ei olnud sel perioodil kusagil päevagi spetsiaalselt laagris, treenisin muu elu kõrvalt rahumeeli vaid korra päevas. Lühemateks ja kergemateks päevadeks kujunesidki põhiliselt võistlus- ja sõidupäevad, ülejäänud ajal püüdsin teha ikka keskmiselt kahe ja poole tunni pikkuseid trenne.

Olen alati pidanud treeningute kvaliteeti tähtsamaks väga suurtest mahtudest, eelistanud teha pigem väga raskeid trenne ja siis rohkem puhata, selle asemel et treenida pidevalt väikese või keskmise raskusega, ent palju. Vahel oli pärast 3päevaseid ränki treeninguid (esmaspäev-kolmapäev) võistluse nädalavahetuse järel suur tegu, et kahe päevaga (neljapäev-reede) järgmise nädala jõuproovideks vähegi ära taastuda. Hästi arendavaks hindan intensiivset treeningut suuskadel, selle kõrval erialase spetsiaaljõu treeninguid – näiteks 10 km ilma keppideta madalalendis ainult jalgadega uisusammus sõitu, siis 10 km ainult kahepoolses jõulises tempovariandis sõitu, spetsiaalselt ainult paaristõuke trenne, kusjuures kõike seda ikka tõusuderikkal rajal. Nendele elementidele sai nüüdki palju rõhku pandud.

Kõigele lisaks tuli hakata osalema ka Tõnis Ermi ellu kutsutud "Vana kaardiväe" intervalltreenides (eesmärgiga saada vastu suusa-õ Eesti MV-I meie jõudsalt arenenud nooremale generatsioonile). Koos Tarvo Klaasimäe ja Tõnisega täistempoga tegime näiteks 6 x 6 min. lõike Harku metsas ja Nõmme tõusudel pingutades. Lumelaagris käinud ja palju varem talvist ettevalmistust alustanud meestele oli algul isegi päris raske vastu saada.

Nädal enne Eesti suusa-õ meistrivõistlust võtsin hoo maha ning esimene puhkenädal kuupikkuse raske perioodi järel andis organismile uue hingamise. Vooremäelt lahkusin sprindikulla ja tavaraja hõbemedaliga ning

üsna rahulolevana. Tarvo oli küll võitnud veenvalt tavaraja, kuid uskomatu küll – kahe päeva kokkuvõttes olin mina osutunud katsevõistluste arvestuses parimaks!

Tarvole tuleb igal juhul au anda – Eesti talvine meistritiitel oli tal juba kauane unistus. Selleks aastaks oli ta panustanud palju tõsisemalt ja tuli igati teenitud töövõit! Muide, arvestades hooaja 6 esimest starti, kus ma suhteliselt korralike orienteerumissooritustega olin pea alati meie meestest 3 hulgas, kuid mitte kordagi parim, olin valmis Eesti meistrivõistlustel tuleb jääma medalita. Nii täpselt juhtuski näiteks Tõnisega. Viimastel aastatel on ta küll pühendunud rahvusvahelisel tasandil ainult rattaorienteerumisele, kuid käinud siiski ka meie suusa-õ koondisega lumelaagris ning valmistunud vägagi tõsiselt talvisteks EMV startideks. Eelmisel talvel võitiski Tõnis Eesti suusa-õ meistrivõistlustel kaks kulda (Ebaerveres lühirajal ning Aravetel sprindis). Tänavu tuli tal leppida vaid sprindi 5. ja tavaraja 4. kohaga.

See näitab, et konkurents Eesti suusaorienteerumises on meesteklassis viimaste aastatega oluliselt suurenenud. Astus ju tänavugi paar tugevat juuniori põhiklassi. Talvisesse EM-koondisesse oli konkurents tänavu enneolematult suur. Rumeeniasse Euroopa meistrivõistlustele sõitis meilt esmakordselt maksimaalne lubatud arvuga õmeheline võistkond. Kõik soovivad koondisesse ei pääsenudki. Näiteks tuli koju jääda eelmisel aastal juunioride MM-il teates 5. koha saanud võistkonda kuulunud Ain Roosimägil ja talvel pikalt haigustega maadelnud staažikal koondislasel Taavi Nurmel. Tõnis Erm loobus aga ise oma koondisekohast. Ka meie suusa-õ koondise peatreener Raul Kudre on ka 39aastaseltki heal päeval üllatusvõimeline (oli hooaja ava-



võistlustel Daugavpilsis meie meestest sprindis 4., kusjuures tol korral osalesid praktiliselt kõik eelmainitud mehed). Nii võib tõdeda, et meil on hetkel 10 meest, keda võib pidada Eestis tõsisteks suusaorienteerujateks.

Adusin hooaja avavõistlustel Daugavpilsis meie noorte tugevust. Tulemustest seda nii otseselt näha polnud, sest nad oskasid mõne punktiga ka suuremaid vigu teha, küll aga nende paljudest väga headest vaheaegadest ajavõrdluses. Noorte lõõmiseks pidin kasutama oma pika karjääri jooksul kogenenud parimaid kogemusi ning kavalamaid nippe.

Rääkides hooaja tähtsaimast jõuproovist – EM-ist Rumeenias, tuleb tõdeda, et konkurents maailma suusaorienteerumises on karm ning tegijaks tõusmine koduses konkurentsis ei tähenda seal midagi.

Hooaja peaetteaste – EM võistlused Rumeenias

Minu viimane EM 2003. aastal Itaalias oli andnud sellised tulemused: sprindis 18., lühirajal 24. ning tavarajal tühistamine 19. kohalt.

Tänavu saavutatud tulemused 30.-40. koha vahel ei pane mind rõõmust hüppama, kuid kindlasti ei ole tegu ka läbikukkumise või altnimekuga. Tuleb endale aru anda, milline on olnud minu viimaste aastate ning eriti tänavune suusaalane ettevalmistus. Tegin küll Rumeenias pea kõigil distantsidel üsna hea orienteerumissoorituse, kuid füüsiliselt väga rasketel radadel kaotas tippudele oma praeguse vormiga suurelt.

Enne võistlusi lootsin küll olla eestlastest parim, kuid igal distantsil jäin ikkagi veidi alla Tarvole, kes on sel aastal teinud olulise arenguhüppe. Seda, et ma kõiki noorema generatsiooni mehi suurvõistluste konkurentsis löön, uskusin küll. Kogemused ja vormi ajastamise oskus maksavad ka midagi. Teadsin ka seda, et tiitlivõistluste õhkkond ning veidi tõsisemad rajad neil jala kergelt värisema panevad. Uskusin, et suudan lisaks EM-i raames jagatud MK-sarja punktidele jõuda.

Sel aastal oli mul peaeesmärgiks EM-il teha parim sõit raskel tavarajal, mille tarbeks tegin just spetsiaalselt pikki trenne, et igati valmis olla. Lisaks uskusin, et kestan hästi oma selle

põhivastupidavuse ja elukestva treeninguga. Ajaliselt 2:14.32 kestusega tavarada talusin füüsiliselt hästi ära, o-tehniliselt tegin väga hea sõidu, ent meelehärmi tõid kaotused mitmete konkurentidele, kellele ma tavaliselt ilmaski alla ei jää ning muudel EM-distantsidel suure edumaaga võitsin. Kurb oli ühisstartiga sõidus pikkadel, kohati lausa mitmekilomeetristel, laskumistel vaadata, kuidas võrdsed ja võidetavad konkurendid puhtalt libisemise arvelt kaugele eest ära vajusid. Aga parata pole midagi – tuleb tunnistada oma viga, et uut varustust pole soetanud.

Kokkuvõtlik tagasivaade EM-ile

Väikese pausi järel taas suusa-o rahvusvahelises karussellis kaasa löönult tahaksin justkui tõdeda, et võistlejate keskmine tase tundub vahepealsel ajal veidi tõusnud olevat. Aga võib-olla see ka paistab ainult eestlaste tagasihoidlikemaid kohti vaadates nii. Igal juhul minu esimesel suusa-o EM-il – 2001. aastal Venemaal Vologdas saavutas Ander Ojandu tavarajal 8. ja Raul sprindis 12. koha. Minu parimaks jäi seal 23. koht tavarajalt, mida U-23 vanuseklassis hinnati lausa pronksmedaliga ning meeste teates saavutasime kolmekesi koos eestlaste suusa-o tiitlivõistluste kõrgeima – 5. koha.

Veidi arvudest ja uutest tulijatest. Tänavusel EM-il Rumeenias oli startimas kokku 72 meest (näiteks 2001. a. EM-il oli osalejaid isegi rohkem). Muide, Euroopa meistrivõistlustel on konkurents tihedam kui MM-võistlustel, sest EM-ile pääseb osalema igast riigist 6, maailma meistrivõistlustele aga vaid 4 meest.

Suusaorienteerumisse on viimastel aastatel tulnud jõuliselt Kasahstan, kes on alati osalemas suure ja tugeva koondisega. Näiteks naistest võitis Olga Novikova nende prima-na MK-sarja kokkuvõttes kolmanda koha, tuues Kasahstanile seejuures aegade esimese MK etapivõidu ning ka suurvõistluste medali (EM-sprindi pronksi). Meestest sai Mihhail Sorokin 12. koha, (EM-võistlustel jäi tema parimaks 9. koht).

Meie meeste praegune tase ongi just selline nagu see on. Näiteks leedulasi, kelle parimatele me selle hooaja esimestel võistlustel nii Lätis kui ka Eestis kaotasime, suutsime EMkonkurentsis enamikul distantsidel lüüa. Rääkimata lätlastest, keda nende suur-masu

mõjude tõttu polnud tiitlivõistlustel enam nähagi. Tõsi, teates pidime leedulastele siiski alla vanduma ning lõpetasime maade arvestuses 9. Kohaga, kaotades lisaks suure neliku riikidele (Venemaa, Soome, Rootsi, Norra) veel ka Tšehhile, Šveitsile ja Kasahstanile.

Meile, tasase maa inimestele oli Rumeenias ehk veidi ebasobiv märgine maastik, kus Kesk-Euroopalikul võistlusel pääses maksvusele puhas sõidujõud rohkem kui orienteerumisoskus. Fakt on see, et tugev olla tahtes, peab suutma sõita igasugustes oludes ükskõik millisel maastikutüübil. Järgmisel aastal ongi koondistal võimalus end proovile panna juba hoopis teistsugusel maastikul. 2011. aasta suusa-o EM (mis hakkabki olema igal aastal) tuleb veebruaris Norras Lillehammeri lähistel ning MM märtsis Rootsis Härjedalenis.

Lõpetuseks. Kahju, et meil praegu Eestis pole enam selliseid mehi ja naisi, kes rahvusvahelisel tasemel suusaorienteerumises läbi suudaksid lüüa. Viimane, kes veel vanemast generatsioonist treenis eesmärgiga suusa-o rahvusvahelisel areenil kõrgeid tulemusi saavutada, oli Tõnis Erm, kelle parimaks jäi 2006. aasta MK-sarjas kaks 19. kohta ning 2007. aasta Venemaa MM-i sprindi 17. tagajärg. Loodame, et meie noortest koondistaltest kerkib kunagi taas mõni tugevam tegija, ehkki see tee on pikk ja raske käia.

Tulevikuplaanidest seoses suusaorienteerumisega

Seda, kas ma veel ise kunagi mõnel suusa-o tiitlivõistlusel kaasa löön, näitab aeg. Rattaorienteerumise tiitlivõistlustel kõrgete kohtade jahtimine on mul viimastel aastatel olnud selgelt prioriteet. Tunnen ka, et eluaastate lisandudes on kahte hooaega aastas palju raskem teha kui nooremana.

Aga *never say never* – suusaorienteerumine on mulle olnud alati südamelähedane ja kui mõni suusa-o tiitlivõistlus usaldatakse mõne põneva riigi või koha korraldada (näiteks USA või kasvõi Kasahstan), siis see motiveeriks taas tõsiselt murdmaad trennima. Muide, ka Rumeenia, kus tänavused Euroopa meistrivõistlused toimusid, oli minu jaoks just selline uus ja huvitav suusa-o riik, kus ma varem polnud võistelnud. Selliseid maastikke tahtsin ma kindlasti proovida!

Rajameistrivõistlus 2010

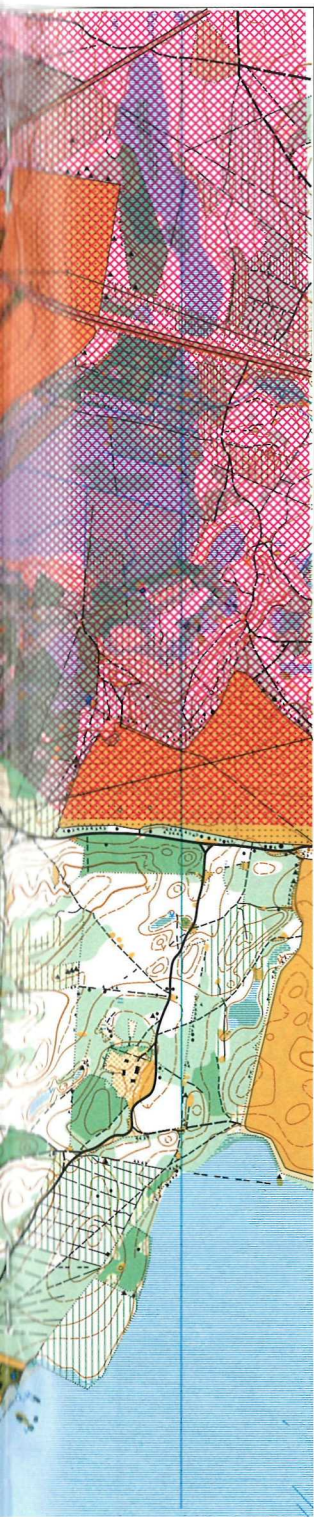


KU
aart



25.09.2010

1



Seekord tuleb planeerida tavarada M21E klassile.

Rada peab vastama järgmistele tingimustele:

VÕISTLUS: Suunto Games

KAART: Hatiku, 1:15 000, h=5 m

PLANEERITAV RADA: H21E

PLANEERITAV RAJAPIKKUS: ca 14 km

VÕISTLUSKESKUS, sh stardi- ja finišikoht on etteantud (vt kaarti)

VORMISTAMINE: IOF'i standardmärkidega. Võimaluse korral kasutage programmi OCAD.

Hatiku kaardi faili on võimalik saada, esitades järelpärimise aadressil: rajamv2010@gmail.com või telefonitsi 5385 2455 (Rene Post).

OSAVÕTJAD: rajameistrivõistlusest osavõtul ei ole vanuselisi ega muid piiranguid.

TÖÖDE ESITAMISE TÄHTAEG: (postitempli märke) **10. august 2010.**

TÖID HINDAB kõrgetasemeline žürii ning võitja kuulutatakse välja septembrikuu Orienteerujas.

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

Raja planeerimisel tuleb arvestada kõiki maastiku poolt pakutavaid võimalusi.

Raja sisse peab planeerima 2 joogipunkti (nii et võistleja saaks ca iga poole tunni tagant juua ja kuhu oleks korraldajal veetünnidega suhteliselt hea ligipääs) ja 2 on-line KP-d, mis annaksid pealtvaatajatele hea ülevaate võistluse dünaamikast ja mis mobiilside ühenduse vajaduse tõttu ei tohi olla füüsiliselt maastiku madalates osades (sügava oru põhjas vms.). Joogi- ja on-line KP võivad olla ka üks ja sama KP.

Juhul kui võistlustöö saadetakse paber kandjal, 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-mail (viimase olemasolul).

Digitaalselt vormistatud võistlustööd saata aadressil:

rajamv2010@gmail.com (Rene Post, OK Põlva Kobras).

Paberil vormistatud võistlustööd saata postiaadressil: OK Põlva Kobras. Käisi 11, 63308 Põlva (märksõna: RajaMV) või anda võistlustel Rene Posti kätte.

Võistlustulemused ja huvitavamad tööd avaldatakse Orienteerujas.

Rajameistrivõistluse võidurada kasutatakse Suunto Games rajana.

Swedbank Xdreami hooajast sai pool läbi

Tõnis Erm

Fotod: Fotoluks




Saku võistluse A-rajaja esikolmik

Sarja seitsmenda hooaja avavõistlus toimus 25. aprillil Saku, kus eliitrajale startis 98 ja seiklusrajale 175 kolmeliikmelist võistkonda ning avatud rajale 33 osalejat. Kokku läks metsa 852 seiklussportlast. See number ületas napilt eelmise osalejate arvu rekordi.

Esimese osavõistluse 47 kontrollpunktiga eliitrada koosnes suhteliselt pikast rullisutamisest (23km), sõidutehnilisest maastikurattarajast (15km), tormisel järvel toimunud ka-

Saku kaardid: A-rada I. koht, Salomon Team



Swedbank
Xdream

I osavõistlus, 25.04.10
Esmaabi: 51 969 389

Saku
A-RADA

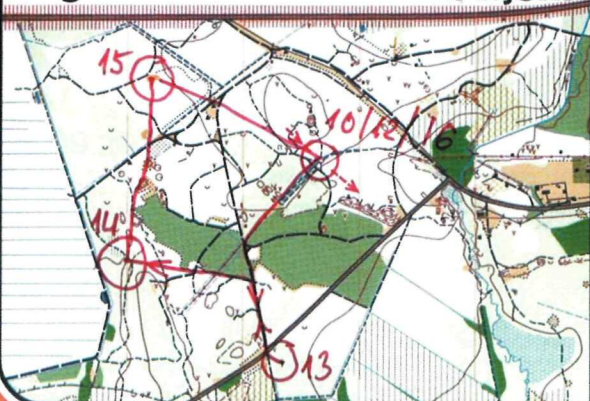
Kaardid trükkis:
PRINTCENTER

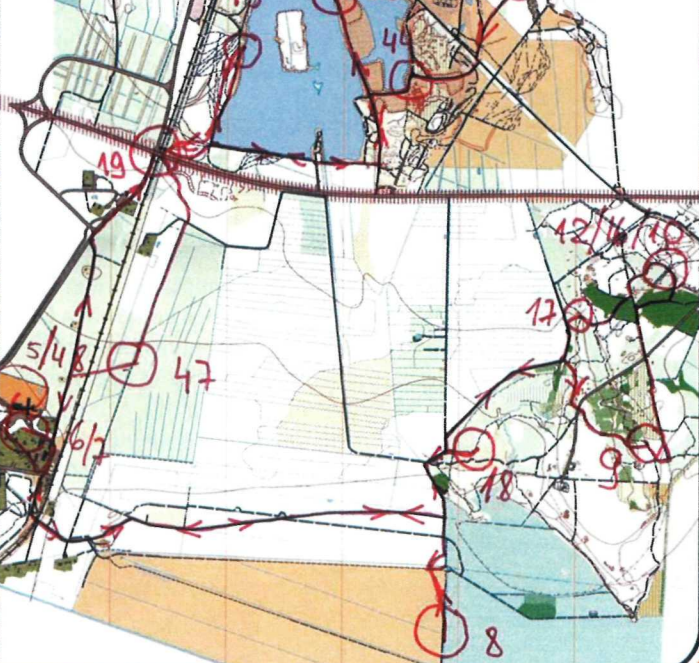
Ratas
22/40/42
1:20000
1cm = 200m
h 2,5m

Lisaülesanne KP11(47)

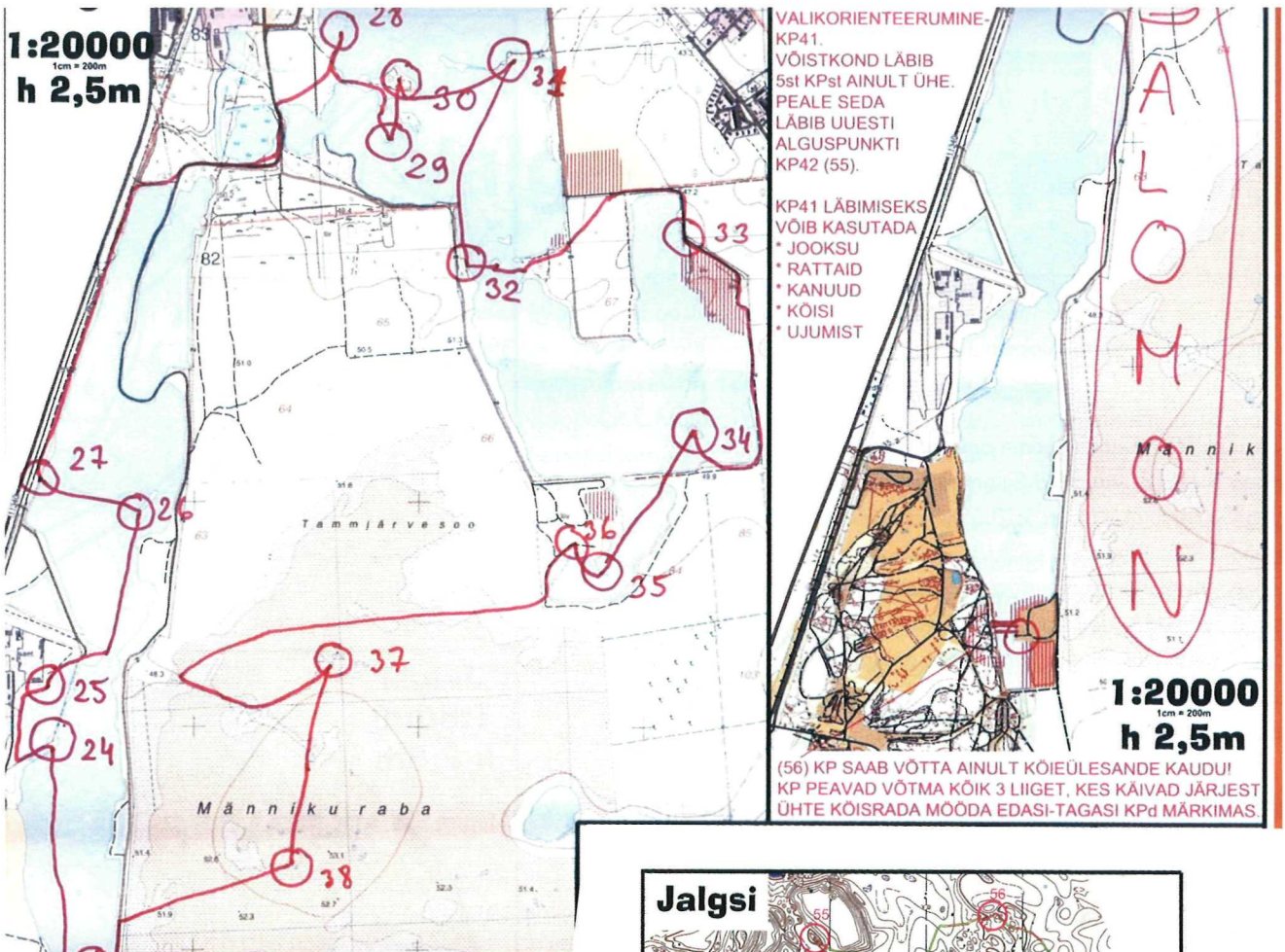
Jalgsi

1:10000
1cm = 100m
h 2,5m





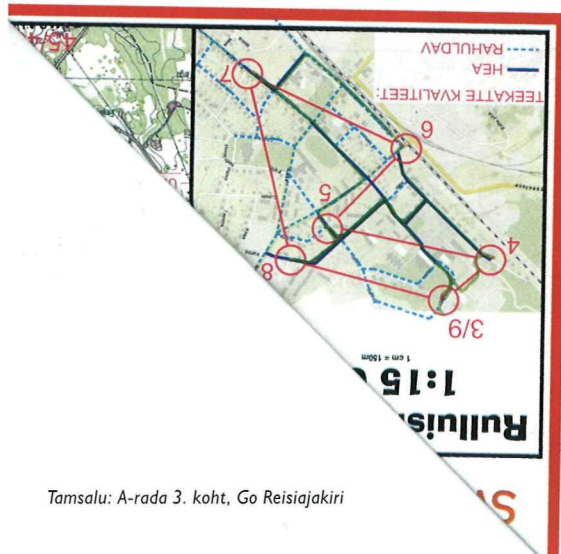
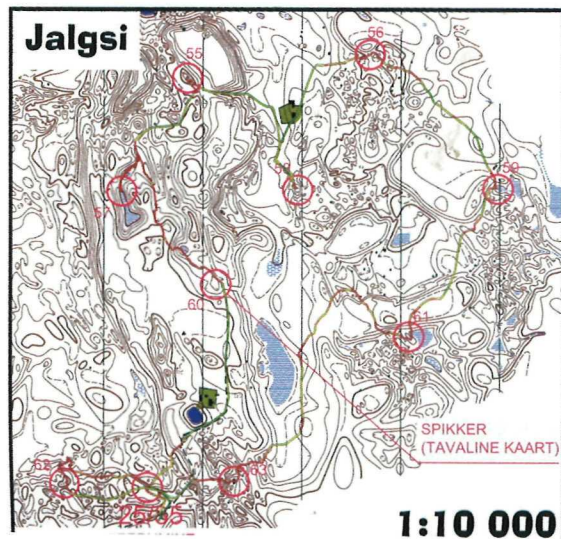
VALMIS PUZZLE VÕIB JÄTTA KOHTUNIKU KÄTTE VÕI VÕTTA RAJALE KAASA



nuusõidust (10km) ja füüsiliselt raskest jooksuetapist (6km). Lisaülesannetest tuli sooritada kaardipusle kokkupanek, palgi saagimine, liivakottide kandmine ja ahviraudtee mööda köit. Füüsiliselt ja vaimselt nõudlikul rajal saavutas esikoha Salomon Team (Rait Pallo, Tõnu Lillelaid, Karli Lambot) ajaga 5:58:24, teiseks platseerus Team Vaude Matkasport (Silver Eensaar, Rain Eensaar, Indrek Teppo) 6:17:39 ning kolmandaks Go Reisiajakiri (Andre Nõmm, Marek Nõmm, Tiit Pekk) 6:23:30.

Teine osavõistlus toimus 13. juunil Tamsalus, kus oma kodukandi metsadesse oli mitmekülgse raja planeerinud B-raja mitmekordne võitja Tarvo Klaasimäe. Eliitrada koosnes Tamsalu alevis toimunud rulluisu-orienteerumisest (3km), suures osas asfaltteedel kulgenud kiirest rattaetapist (36km), Porkuni järve ujuvate saarte vahel sikk-sakitanud kanuuetapist (7km) ja omanäolistest jalgsetappidest (8km). Lisaülesannetest olid kavas: õllekastitorni otsa ronimine, puuliikide määramine ja kõiega pimedas laskumine.

Reljeefiorienteerumiselt Pariisis pääses esimesena ISC Adventure Team (Ilmar Udam, Randy Korb, Urmo Alling) ja ehkki viis võistkonda hingasid liidritele kuklasse, ei loo-



Tekst
/ASAKULE. Metsasiht
*AREMALE. Kruusatee
*AREMALE. Metsasiht
/ASAKULE. Metsasiht
/ASAKULE. Metsasiht
*AREMALE. Kruusatee
/ASAKULE. Kruusatee
/ASAKULE. Asfalttee
*AREMALE. Kruusatee
*AREMALE. Metsatee
VASAKULE. Metsatee
DTSE. Kruusatee
*AREMALE. Kruusatee
DTSE. Asfalttee
DTSE. Kruusatee
VASAKULE. Heinamaa KP 37 (85). Heinamaal Rattaralli lõpp. LU algus

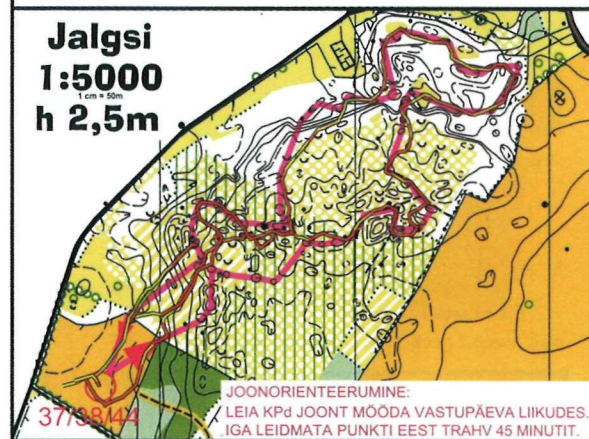
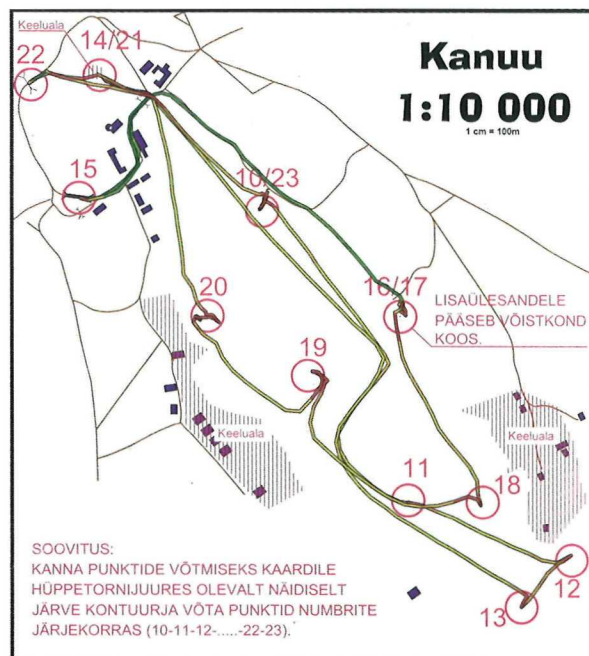
Tamsalu: A-rada 3. koht, Go Reisiajakiri



vutanud ISC Adventure enam oma kohta ning võitis võidu ajaga 5:14.18, järgnesid Salomon Team ajaga 5:18.50 ning Go Reisiajakiri ajaga 5:18.55 (Andre Nõmme asendas seekord Riivo Roose).

Segavõistkondade arvestuses on mõlemal osavõistlusel olnud parimad Kadarbiku Kanged (Viivi-Anne Soots, Jürgen Einpaul, Heiti Hallikma, Rene Ottesson) ja naiskondade arvestuses on kaks võitu võtnud ISC Team (Maret Vaher, Eleri Hirv, Pilvi-Heli Vettik, Jana Kink).

Sarja kolmas öine osavõistlus stardib 31. juuli õhtul kell 22.00 Lüllemäe staadionilt. Ees ootab pikk öö...



Tamsalu: A-rada 3. koht, Go Reisiajakiri

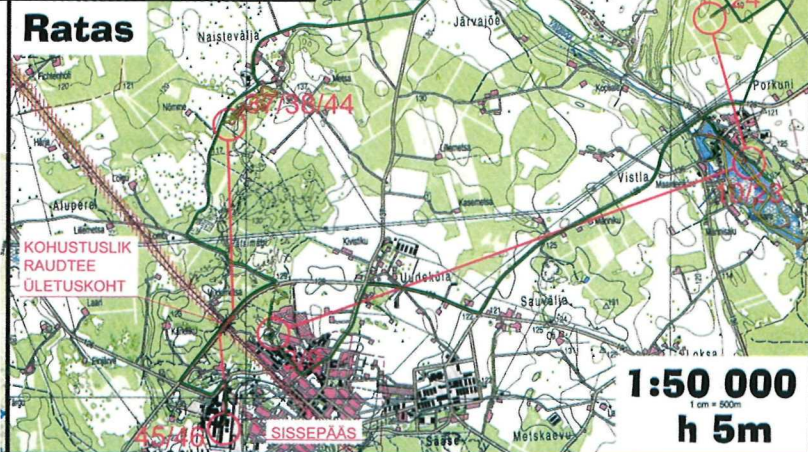
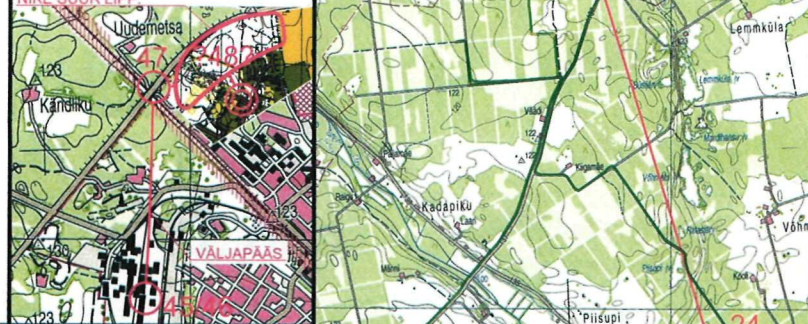
Ratas

1:25 000

1 cm = 250m

h 5m

KP48 (?) - TÄHELEPANUÜLESANNE VÕISTKOND VÕTAB KOOS KP. KUS ERALDI JALGSIETAPIL ASUS NIKE SUUR LIPP.



Xdream I etapp Sakus. Foto Jarek Jõepera



Fakte Valgevene Vabariigist

Pindala: 207 600 km²

Naaberiigid: Läti (ühist piiri 141 km), Leedu (502 km), Poola (605 km), Venemaa (959 km), Ukraina (891 km)

Elanikke: 9,5 miljonit

Rahvastiku tihedus: 45,6 in/km²

Suuremad linnad: Minsk (pealinn), Brest, Homiel (Gomel), Hrodna (Grodno), Mahilou (Magiljov), Viciebsk (Vitsebsk)

Poliitiline kuuluvus: SRÜ

Rahaühik: rubla (BYR)

Ametlikud keeled: valgevene, vene

President: Aleksandr Lukashenka

Lipp ja vapp: Iseseisva Valgevene keskajast pärineva valge-puna-valge trikoloori ja mõõgaga ratsanikku kujutav vapp "Pahonia" olid riigi ametlikeks sümboliteks aastatel 1991-1995, kuni president Lukashenka (lääneriikide hinnangul mittelegitiimsel referendumil need tagasi nõukogudeaegsete sümbolite vastu vahetas.

Orienteerumine Valgevene Vabariigis

Orienteerumise aktiivne areng algas Valgevenes 1960ndatel aastatel ja praegu viljeletakse seda spordiala kogu riigis. Suurimad orienteerumiskeskused on Minsk, Mogiljov ja Novopolotsk. Muidugi ei suuda orienteerumine populaarsuselt võistelda jalgpalli ja jäähokiga, kuid sellist eesmärki ei ole keegi ka püstitanud.

Kõige massilisemateks orienteerumisvõistlusteks Valgevenes on igakevadine "Roheline staadion" ja Valgevene riikliku ülikooli teaduskondade esivõistlused, mis toovad starti kuni tuhat osavõtjat. Mitmepäevastest orienteerumisvõistlustest võtab Valgevenes osa keskmiselt umbes 300 võistlejat. Viimastel aastatel on paljudel Valgevene võistlustel hakanud aktiivselt osalema vene orienteerujad.

Valgevenes on 30 orienteerumisklubi, millest kolmandiku moodustavad Minski orienteerujad. Kõige arvukama liikmeskonnaga klubi on Eridan, mis tekkis üsna hiljuti mitme klubi liitumise tulemusel ja ühendas praktiliselt kõik orienteerujad, kes elavad kaksiklinnade Polotski ja Novopolotski piirkonnas. Lisaks nendele tugevdas klubi oma ridu veel ka mitme pealinlasest orienteerujaga. Pöördudes tagasi Vene teema juurde – viimastel aastatel on Valgevene klubidesse ilmunud vene "leegionärid", kelleks on valdavalt Vene Föderatsiooni piiriäärsete oblastite sportlased, kes soovivad võistelda tugevas konkurentsis, mida pakuvad Valgevene spordi- ja kultuuriministeriumi kalendrisse kantud võistlused.

Laste ja noorte kaasamine orienteerumisse toimub regionaalsete turismikeskuste, koolisektsioonide (laste ja noorte loomingu keskuste süsteem) kaudu – seal tutvuvad lapsed orienteerumisega ja omandavad esimesed oskused, kuid toimivad ka laste ja noorte spordikoolid (sh. olümpiareservi LNSK-d) – siin treenitakse kõrge sportliku tasemega noorsportlasi.

Valgevenes finantseeritakse olümpiamängude programmi kuuluvaid spordialasid ja mõningaid sportmänge osaliselt riigieelarvest ja osaliselt sponsorite vahenditest.

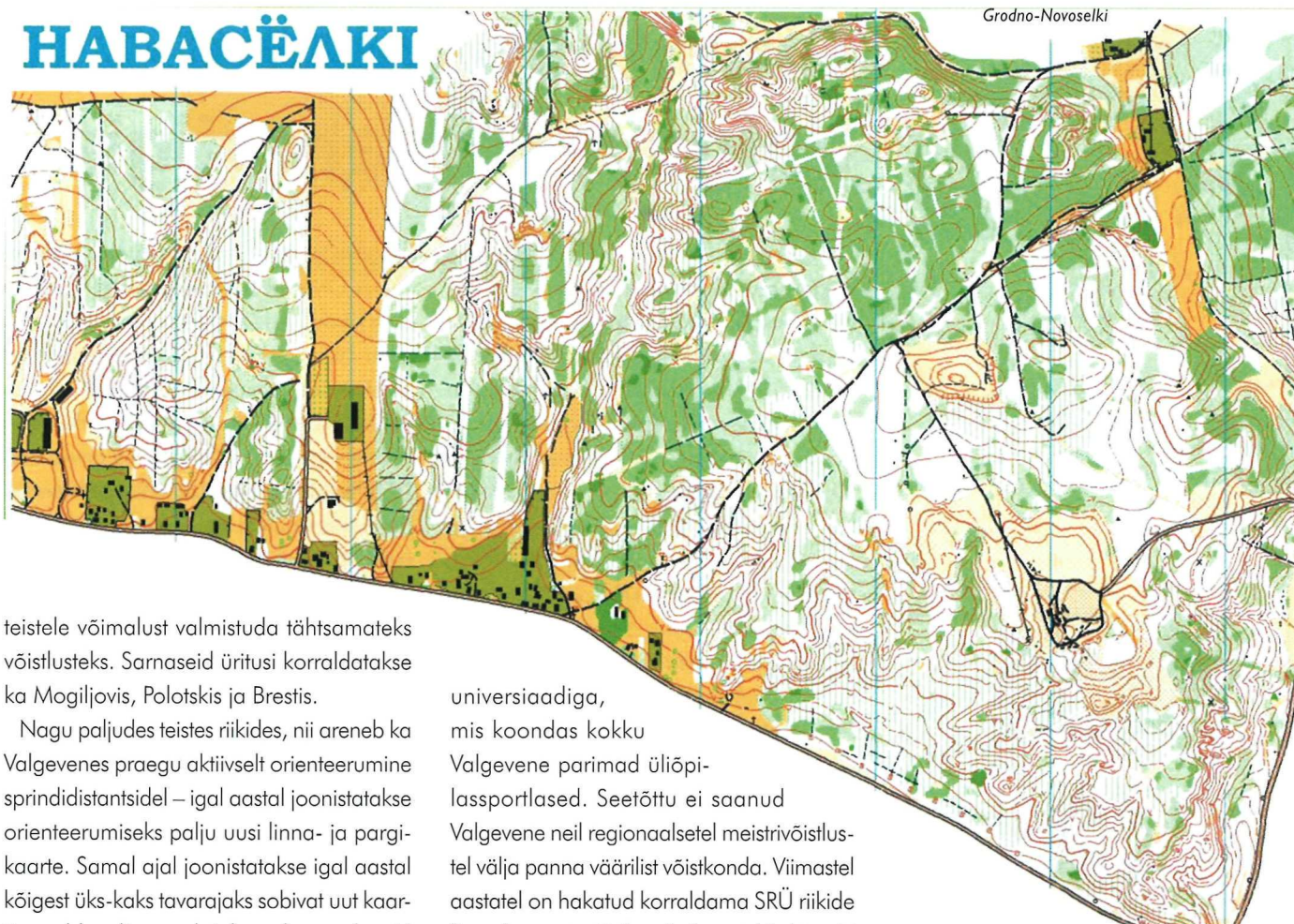
Valgevene spordi- ja turismiministeriumi toetus Orienteerumislidule on minimaalne ning piirdub medalite ja diplomite eraldamisega vabariigi meistri- ja karikavõistlustele.

Valgevene Orienteerumislidu 2010. aasta kalendris on 101 orienteerumisvõistlust (mitmepäevajooksud on siin loetud üheks startiks). Korraldatakse harukondlikke esivõistlusi (jõuministeriumid ja ametkonnad, Metsamajandusministerium, Haridusministerium). Peale selle viiakse läbi arvukalt väiksemaid võistlusi nii pealinnas, kui ka regioonides. Orienteerumine on vältimatu osa viimastel aastatel populaarseteks muutunud turistide kokkutulekul. Viimastel aastatel on hakatud aktiivselt arendama linnaorienteerumist (aardejahi-tüüpi üritused linnas) ja seiklusspordivõistlused – need tegevussuunad arenevad, muide, iseseisvalt, isegi eraldi Valgevene Orienteerumislidust.

Kõige populaarsemad mitmepäevajooksud riigis on Bresti Lumikelluke (aprilli alguses), Grodno linna lahtised karikavõistlused (aprilli keskel), Minski mai mitmepäevajooks (mai alguses), Valgevene võistkondlikud meistri-võistlused (mais), Bobruisk Open (juuli alguses), Polotski linna lahtised meistrivõistlused (augustis), P.M.Masherovi memoriaalvõistlus (Vitebskis, septembri alguses), Belaja Rusj (Minskis, septembri keskel), laste- ja noortevõistkondade Valgevene karikavõistlused (Minskis, septembri lõpus). Eliitvõistlustest on kõige massilisemad Valgevene klubide karikavõistlused ja Valgevene meistrivõistlused, mis viiakse läbi kolmes etapis: 1) tavaradalühirada-teade; 2) sprint; 3) pikk rada.

Nagu Eestis päevakutel, nii on ka Valgevenes võimalik orienteeruda argipäeviti. Igal aastal korraldatakse märtsi lõpust mai alguseni Minskis ja selle ümbruses massilise osavõtuga orienteerumisvõistlusi "Roheline staadion". Nendest võtab osa ligi poolteist tuhat inimest – nii orienteerujad kui ka turistid. "Rohelise staadioni" voorud toimuvad igal kolmapäeva õhtuti ning pühapäeva hommikupoolikuti ja kujutavad endast algajate jaoks head võimalust omandada spordijärku ning

HABACĚAKI



teistele võimalust valmistuda tähtsamateks võistlusteks. Sarnaseid üritusi korraldatakse ka Mogiljovis, Polotskis ja Brestis.

Nagu paljudes teistes riikides, nii areneb ka Valgevenes praegu aktiivselt orienteerumine sprindidistantsidel – igal aastal joonistatakse orienteerumiseks palju uusi linna- ja pargikaarte. Samal ajal joonistatakse igal aastal kõigest üks-kaks tavarajaks sobivat uut kaarti – valdavalt uuendatakse olemasolevaid kaarte.

Orienteerumisvõistluste läbiviimiseks metsamassiivides paljudel juhtudel luba ei nõuta. Kuid Valgevene meistri- ja karikavõistluste ning mitmepäevajooksude läbiviimiseks kooskõlastatakse see siiski vastava rajooni administratsiooniga. Metsas treeningute läbiviimiseks mingisuguseid lube vaja ei ole. On olemas piirangud kaartide kasutamisele, kui seal toimuvad Valgevene meistri- või karikavõistlused. Meistrivõistluste maastikud suletakse treeningutele ja muudele võistlustele aasta algul.

Peale orienteerumisjooksu on Valgevenes populaarne ka suusaorienteerumine: regulaarselt toimuvad meistri- ja karikavõistlused, kus omistatakse meistersportlase nimetusi. Mis puudutab rattaorienteerumist, siis see, nagu öine orienteeruminegi, jääb populaarsuses ja massilisuses esialgu kaugemale maha. Teerajaorienteerumine ei ole riigis veel harastamist leidnud.

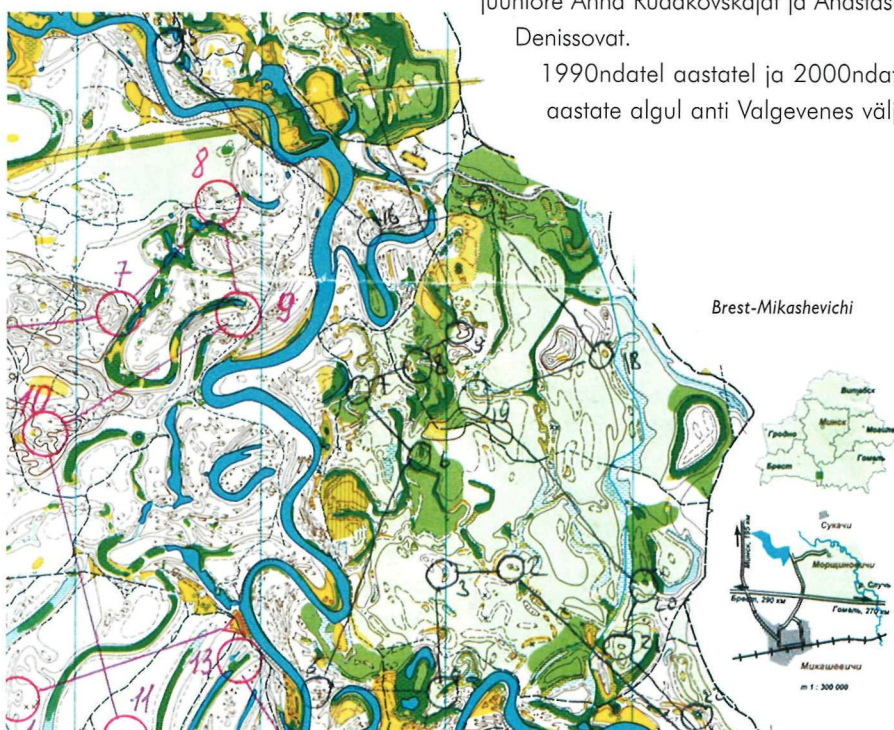
Alates 2010. aastast osaleb Valgevene, nagu ka Peterburi koondis, võrdõiguslikuna Balti riikide meistrivõistlustel. Kahjuks langetas Balti MV aeg tänavu kokku vabariikliku

universiaadiga, mis koondas kokku Valgevene parimad üliõpilassportlased. Seetõttu ei saanud Valgevene neil regionaalsetel meistrivõistlustel välja panna väärilist võistkonda. Viimastel aastatel on hakatud korraldama SRÜ riikide linnade noortevõistkondade matshkohtumisi orienteerumises, kus osaleb ka Valgevene koondis.

Valgevene rahvuskoondise liider on Dmitri Mihhalkin (maailma edetabeli 41.).

Juunioridest on perspektiivikaimad Juri Tambasov (maaima edetabeli 95.) orienteerumisjooksus ja Juri Jazõkov suusaorienteerumises. Neidudest võib esile tõsta juunior Anna Rudakovskajat ja Anastasia Denissovat.

1990ndatel aastatel ja 2000ndate aastate algul anti Valgevenes välja



orienteerumisajakirja "Bliskavitsa", mis kaotas oma aktuaalsuse interneti jõudmisega igale poole – nüüd on igasugust informatsiooni

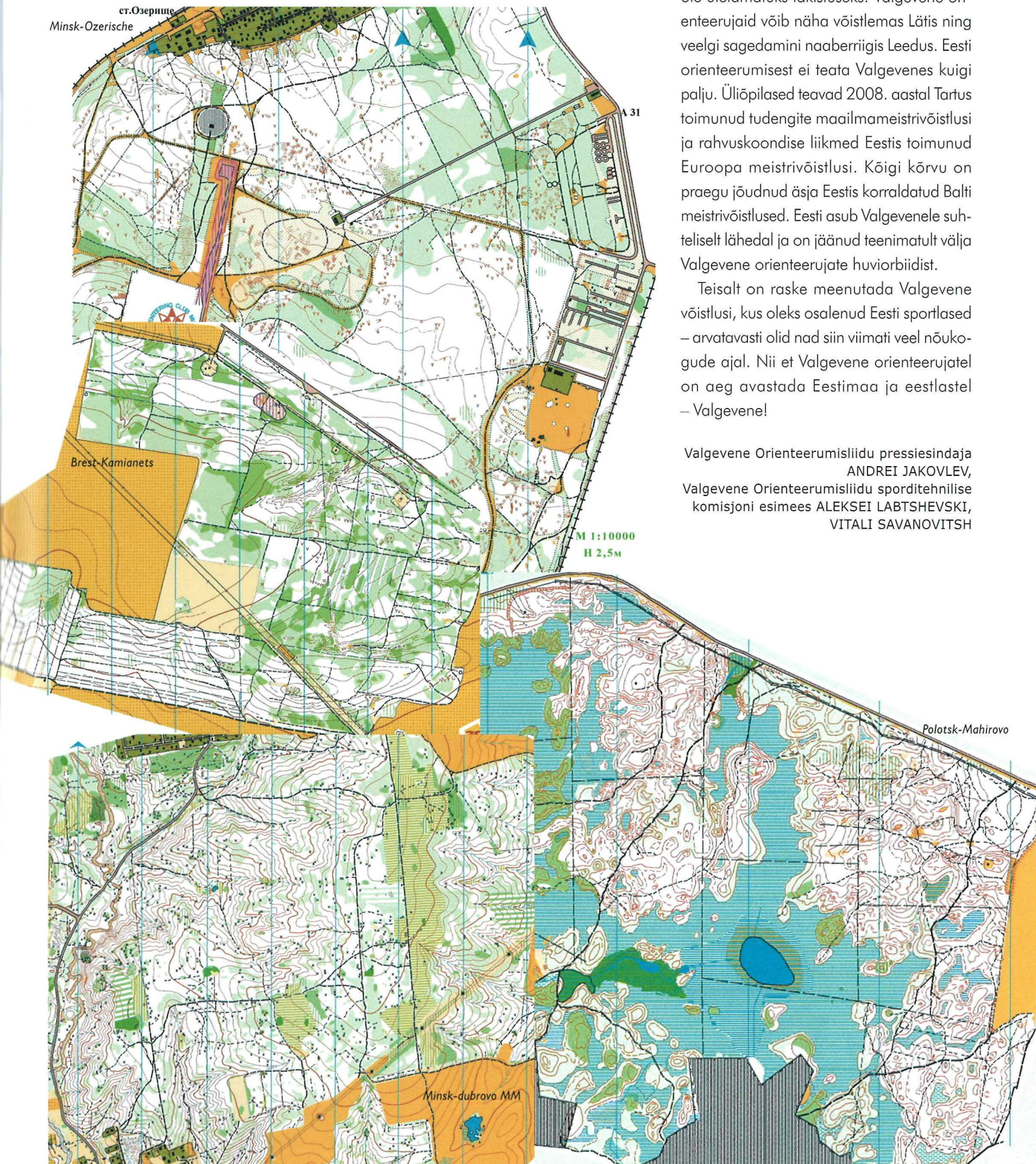
tunduvalt lihtsam ammutada suurematest orienteerumisportaalidest. Kõige populaarsemad orienteerumisleheküljed Valgevenes

on www.belarus-orient.org, www.obelarus.net ja www.orientering.bs.by.

Kahjuks vähendab viisabarijäär oluliselt välisvõistlustel osalejate ringi, kuid see ei ole ületamatuks takistuseks: Valgevene orienteerujaid võib näha võistlemas Lätis ning veelgi sagedamini naaberrigis Leedus. Eesti orienteerumisest ei teata Valgevenes kuigi palju. Üliõpilased teavad 2008. aastal Tartus toimunud tudengite maailmameistrivõistlusi ja rahvuskoondise liikmed Eestis toimunud Euroopa meistrivõistlusi. Kõigi kõrvu on praegu jõudnud äsja Eestis korraldatud Balti meistrivõistlused. Eesti asub Valgevenele suhteliselt lähedal ja on jäänud teenimatult välja Valgevene orienteerujate huviobjektidest.

Teisalt on raske meenutada Valgevene võistlusi, kus oleks osalenud Eesti sportlased – arvatavasti olid nad siin viimati veel nõukogude ajal. Nii et Valgevene orienteerujatel on aeg avastada Eestimaa ja eestlastel – Valgevene!

Valgevene Orienteerumislüüdi pressiesindaja
ANDREI JAKOVLEV,
Valgevene Orienteerumislüüdi sporditehnilise komisjoni esimees ALEKSEI LABTSHEVSKI,
VITALI SAVANOVITSH





Jüriöö jooks teist korda Tõrva lähistel

17. aprilli õhtul algas Tõrvas Eesti orienteerujate selle aasta üks tähtsamaid teatevõistlusi – 51. Jüriöö jooks. Tõrva kandis on jüriöö jooks toimunud vaid korra – 1965. aastal oli võistluskeskus Helme lossivaremetes. Sinna mindi Tõrva keskkooli juurest tõrvikutega rongkäigus.

Tookord osales 99 võistkonda 495 sportlasega. Esmakordselt kasutati hajutamist: esimesel etapil lubati kontrollpunkte läbida vabas järjekorras. Helmest on pärit kõige ülekaalukam avaetapi võit – Enno Lelumees edestas teisena teatevahetuspaika jõudnut 9 minutit ja 57 sekundiga.

Muidu üsna tavapärasesse ettevalmistustesse sekkus loodus. Kaks nädalat enne jüriöö jooksu hakkas ootamatult kiiresti Õhne jões vesi tõusma. Võrreldes tavapärase veetasemega (25. märtsil – 169,6 cm) oli 4. aprilli keskpäevaks see näitaja tõusnud 400,3 peale. Vee alla kadusid sillad, lõiguke maanteest ja gümnaasiumi staadionil sõideti kanuuga.

Ka lund oli metsas veel päris palju. Korraldajate peast käis läbi variant teha võistlus hoopis sügisel hooaja lõpetuseks. Aga kohalikud, kes olid suurvett ennegi näinud, soovitasid mõne päeva otsustamisega oodata. Neil oligi õigus, võistluse ajal võis raja läbida peaaegu kuiva jalaga.

Igati aitasid seekordsele Jüriöö jooksule kaasa Mulgimaa suurima linna Tõrva juhid. Ja sellist indu, millega Tõrva Spordiseltsi

Arvo Saal,
peakorraldaja
Fotod: Heiki Saal



rahvas aitas ehitusi püstitada, pole ka alati näha!

Võistlusmaastikul looklev Õhne jõgi tingis raja kulgemise üle sildade ja seepärast ei olnud seekord rajal vaatepunkti. Selle eest oli aga kaks vaheajapunkti, kust võistlejate ajad kuvati võistluskeskuses suurele seinale. Ehk oli nii isegi parem võistlusi jälgida.

Kahjuks oli osalejaid vähevõitu – vaid 57 võistkonda. Täpselt kell 21.30 kõlas stardi-pauk ja esimese vahetuse jooksjad tormasid pimedasse metsa. Avaetapi võitis kolmandat korda Kristo Heinmann. Edu järgnevate ees oli 4 sekundit.

Voldemar Tasa planeeritud rajal tuli kasutada palju teevariante, kuna mets oli tiheda võitu. Ent teedest kõrvalejäävatel rajaosadel

tuli jälgida hoolega kompassi, muidu olid vead väga kerged tulema.

Juba esimeses vahetuses algasid ootamatused. Mõni jooksja ei oodanud ära, millal SI-jaam piiksu teeb, mõni ajas segamini lähestikku asunud KP-d 37 ja 57. Ja mõni lihtsalt ei kontrollinud numbrit.

Taas viis Kalevipoja kuju kaasa Saue Tammede esindusvõistkond. Teisena lõpetas OK Võru esindus. JOKAle kujunes sellest üritusest suur rõõmupidu, kuna saavutati ajaloo kõrgeim, kolmas koht.

Parimad veteranid (Harju KEK RSK V) olid kiiremad kui paremad noored (Peko noored), kohad vastavalt 10. ja 14. Üldse lõpetas põhirajal 34. võistkonda. Tagasihoidlik oli ka seiklejate osavõtt.

Järgmisel kevadel toimub Jüriöö jooks Keilas.



NOORED



HARRASTAJAD



SEIKLEJAD



VETERANID

TULEMUSED

Jüriöö jooksu parimad

- | | |
|--|---------|
| 1.Saue Tammed I | 3:06.22 |
| Jürgen Einpaul, Kirti Rebane, Erkki Aadli, Viivi-Anne Soots, Peeter Pihl | |
| 2.Võru I | 3:20.28 |
| Jaagup Truusalu, Karmen Alnek, Markus Puusepp, Vieda Lusa, Lauri Sild | |
| 3.JOKA I | 3:20.37 |
| Jaan Tarmak, Evely Kaasiku, Tiit Tähnas, Sigrid Ruul, Kristjan Trossmann | |

Parimad veteranid

- | | |
|---|---------|
| 10.Harju KEK RSK V | 4:01.11 |
| Eduard Pukkonen, Marje Viirmann, Maido Kaljur, Gea Rennel, Mati Preitof | |

Parimad noored

- | | |
|--|---------|
| 14.Peko noored | 4:09.51 |
| Reigo Teervalt, Doris Kudre, Rainer Parve, Piret Pärnik, Kristjan Linnus | |

Harrastajad

- | | |
|--|---------|
| 1.Mercury-LUS | 2:33.18 |
| Margus Hallik, Anneli Ambel, Tarmo Pöör | |
| 2.SRD noored | 2:43.13 |
| Deniss Shved, Alina Kramarenko, Vadim Shved | |
| 3.Kape | 3:24.10 |
| Heini Tammik, Ehtel Taevere, Silver Rebenits | |

Seiklejad

- | | |
|--|---------|
| 1.Gäng | 2:04.48 |
| Aleksander Pritsik, Jaak Väansi, Jaak Rohtsalu | |
| 2. EVLI Adventure Team | 2:05.01 |
| Taavi Kainel, Toomas Marrandi, Reigo Luurmees | |
| 3. Outline | 2:55.19 |
| Kristjan Pärnamägi, Alo Süvari, Heiki Urbala | |



Mida rääkisid Eesti tugevamad noororienteerujad kevadel endast ja lemmikalast



ALEKSANDR ŠVED

Vanus, sünnipäev: 18a; 24.03.1992
 Klubi: SRD SK
 Kool: Tallinna Tõnismäe Reaalkool
 Sportlik eesmärk aastal 2010: koht kuue sees Euroopa noorte meistrivõistlustel
 Orienteerumise parim külg: kiire mõtlemine
 Lemmikvõistlus: O-Ringen
 Lemmikmaastik: ei ole sellist
 Minu tugevus: kiire mõtlemine, matemaatika
 Kolm sõna, iseloomustamaks mind: rahulik, enesekindel, arukas



RAIDO MITT

Vanus, sünnipäev: 19a, 11.03.1991
 Klubi: OK Põlva Kobras
 Kool: Põlva Ühisgümnaasium
 Sportlik eesmärk aastal 2010: juunioride MM Taanis
 Orienteerumise parim külg: suunajooks
 Lemmikvõistlus: tiitlivõistlus
 Lemmikmaastik: minu lemmikmaastik on seotud männimetsaga
 Minu tugevus: ma ei anna alla
 Kolm sõna, iseloomustamaks mind: eesmärk, töö, tulemus!



KAIA KIVIKAS

Vanus, sünnipäev: 17a, 22.09.1992
 Klubi: orienteerumisklubi Ilves
 Kool: Tartu Tamme Gümnaasium
 Sportlikud eesmärgid aastal 2010: individuaalselt vähemalt 2 EMV võitu, edetabelivõit, Euroopa meistrivõistlustel mõlemal distantsil 20 seas, Balti meistrivõistlustel esikolmikus.
 Orienteerumise parim külg: võistlustel pinge säilib lõpuni, kõik võivad viga teha ja kohad ei ole esimestel kilomeetritel veel välja jagatud, peab kombineerima jooksukiirust ja orienteerumistehnikat omavahel ning muidugi ka loodus ja sõbrad!
 Lemmikvõistlus: Eestis Jüriööjooks, rahvusvaheliselt EYOC
 Lemmikmaastik: kindel reljeef, mitte ujuv, hea läbitavusega (männimets)
 Minu tugevus: ei anna alla, võitlen lõpuni
 Kolm sõna, iseloomustamaks mind: sõbralik, positiivne, itsitaja



KERSTIN UIBOUPIN

Vanus, sünnipäev: 18a, 08.01.1992
 Klubi: OK Võru
 Kool: Vastseliina Gümnaasium
 Sportlik eesmärk aastal 2010: teha Kaiale ära! / Euroopa noorte MV-I tavarajal esi 15-sse jooks.
 Orienteerumise parim külg: loodus, sõbrad, reisimine – SUPER!
 Lemmikvõistlus: O-Ringen!
 Lemmikmaastik: loogilise reljeefiga metsad ning



mida vähem peab kompassi kasutama, seda parem!
 Minu tugevus: vihmased ilmad ei kohuta
 Kolm sõna, iseloomustamaks mind: itsitaja! rõõmsameelne ja energiline.

TRIINU ROONI

Vanus, sünnipäev: 15a, sünnipäev 8.03.1995
 Klubi: OK Orvand
 Kool: Rapla Vesiroosi Gümnaasium
 Sportlik eesmärk aastal 2010: saada paremaks ja joosta nii hästi, kui suudan
 Orienteerumise parim külg: kunagi ei hakka igav
 Lemmikvõistlus: lemmikut pole, aga suuremad välismaa võistlused on vinged
 Lemmikmaastik: Soome kaljumaastikud
 Minu tugevus: ei anna alla
 Kolm sõna, iseloomustamaks mind: aktiivne, kohusetundlik, lõbus



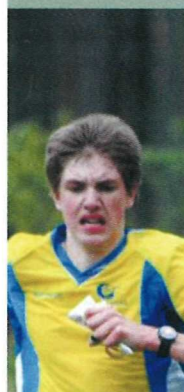
ADELE PUUSALU

Vanus, sünnipäev: 19a, 2.8.1990
 Klubi: OK Põlva Kobras
 Kool: Tartu Ülikool
 Sportlik eesmärk aastal 2010: osalemine JWOC- I Taanis ning tulla sealt tagasi naeratus näol
 Orienteerumise parim külg: mitmekülgsus
 Lemmikvõistlus: Ilves-3
 Lemmikmaastik: puudub, rohkem meeldivad võsased metsad
 Minu tugevus: põikpäisus
 Kolm sõna, iseloomustamaks mind: positiivsus, sõbralikkus, sihikindlus



SERJOŽA RJABOŠKIN

Vanus, sünnipäev: 19a, 27.02.1990
 Klubi: SRD SK
 Kool: TTÜ
 Sportlik eesmärk aastal 2010: tulla 6 hulka EYOC sprindis
 Orienteerumise parim külg: mikroreljeefi lugemine
 Lemmikvõistlus: TON päevak
 Lemmikmaastik: Pirita ringrada
 Minu tugevus: ei tea
 Kolm sõna, iseloomustamaks mind: hull, sõbralik, abivalmis



RENE POST

Vanus, sünnipäev: 18a, 3.02.1992
 Klubi: OK Põlva Kobras (Eesti) / Hiisirasti (Soome)
 Kool: Põlva Ühisgümnaasium
 Sportlik eesmärk aastal 2010: olla soovitud võistlusel tugevam kui teised
 Orienteerumise parim külg: ökonoomne liikumine kivise aluspõhjaga maastikel
 Lemmikvõistlus: Soome meistrivõistlused
 Lemmikmaastik: igal maastikul on oma võlu, mida

tuleb osata nautida.

Minu tugevus: motivatsioon

Kolm sõna, iseloomustamaks mind: trenn, tootumine, puhkus

KATRIN VINKEL

Vanus, sünnipäev: 18a, 11.11.1991

Klubi: OK West

Kool: Kilingi-Nõmme Gümnaasium

Sportlik eesmärk aastal 2010: pääseda võistlema JWOC-le ja seal saada võimalikult kõrge koht (esikolmekümnes oleks hea tulemus)

Orienteerumise parim külg: saad ise metsas otsustada, mida teha ja alati on erinev maastik ja rada,

mitte nagu kergejõustikus, kus joostakse ühte ja sama 400 m pikkust ringi.

Lemmikvõistlus: kõik võistlused on toredad, otsest lemmikut ei ole, aga õised ei meeldi.

Lemmikmaastik: ilusa alustaimestikuga männikud, kus nähtavus on hea ja reljeef tihe.

Minu tugevus: on tahtmist edasi jõuda ja füüsiliselt olen heas vormis.

Kolm sõna, iseloomustamaks mind: olen sportlik, rõõmsameelne ja abivalmis.

LAURI SILD

Vanus, sünnipäev: 19a, 28. mai 1990

Klubi: OK Võru

Kool: TÜ

Sportlik eesmärk aastal 2010: individuaalmedal JWOC-ilt.

Orienteerumise parim külg: iga start pakub uut katsumust

Lemmikvõistlus: klubimats (Turun Metsänkävijät - OK Võru - Meridiäns)

Lemmikmaastik: Eestis: Haanja, Juudakunnu; välismaal: Lindvallen (Rootsi, O-Ringen 2008 5. etapp),

Passo Rolle (Itaalia, JWOC 2009 tavarada), Sotsjön (Rootsi, Svealandi MV 2009)

Minu tugevus: kohanemisvõime

Kolm sõna, iseloomustamaks mind: ekstravert & introvert, realist

SIGRID RUUL

Vanus, sünnipäev: 18a, 7. detsember 1991

Klubi: JOKA

Kool: Türi Majandusgümnaasium

Sportlik eesmärk aastal 2010: JWOCile pääs ja seal A-finaali

Orienteerumise parim külg: mitmekülgsus, iga metsaskäik on omamoodi.

Lemmikvõistlus: O-ringen, Venla

Lemmikmaastik: kindlat lemmikut pole

Minu tugevus: seal, kus vaja, annan endast parima.

Kolm sõna, iseloomustamaks mind: otsekohene, aus, tagasihoidlik



TÕNIS LAUGESAAR

Vanus, sünnipäev: 15a, 3. juuli 1994

Klubi: Rakvere OK

Kool: Kadriina Keskkool

Sportlik eesmärk aastal 2010: eesmärgiks on head tulemused tiitlivõistlustel

Orienteerumise parim külg: reaktsioonikiirus

Lemmikvõistlus: EMV sprint

Lemmikmaastik: Prangli, Juudakund

Minu tugevus: vastupidavus

Kolm sõna, iseloomustamaks mind: töökas, sõbralik, tahtejõuline

KRISTJAN-MARTIN KIRJANEN

Vanus, sünnipäev: 15a, 1.09.1994

Klubi: TAOK

Kool: MHG

Sportlik eesmärk aastal 2010: võtta orienteerumist mõnuga ja keskenduda rohkem sügishooajaks.

Orienteerumise parim külg: kaardilugemine

Lemmikvõistlus: need, kus ma viga ei tee.

Lemmikmaastik: Kääriku

Minu tugevus: mitmekülgsus

Kolm sõna, iseloomustamaks mind: lõbus, jutukas ja sportlik.

MARGRET ZIMMERMANN

Vanus, sünnipäev: 15a, 12.4.1995

Klubi: OK Kape

Kool: Tartu Kommertsgümnaasium

Sportlik eesmärk aastal 2010: saada Euroopa noorte MV-le ja seal korralikud jooksud teha.

Orienteerumise parim külg: vaheldusrikkus - erinevad kohad, maastikud, tore seltskond, ei pea võistlema

kogu aeg rahva ees, vaid üksi metsas olles.

Lemmikvõistlus: kindlat lemmikut ei ole, alati on mulle meeldinud osaleda Ilvesteatel, Koprakarikal ja põnevad on ka õised jooksud ning sprindid.

Lemmikmaastik: rohkem meeldivad hea joostavusega, kiired maastikud.

Minu tugevus: analüüsivõime, otsustusvõime rajal, piisav jooksukiirus eelkõige lühematel distantsidel.

Kolm sõna, iseloomustamaks mind: mitmekülgne, tegelen ka tennisega, varem olen tegelenud 8 aastat

võimlemisega; sõbralik; energiline, hea loogilise mõtlemisega - osalen sageli matemaatikavõistlustel.

KAISA RAUDKEPP

Vanus, sünnipäev: 17a, 12. jaanuar 1993

Klubi: OK Peko

Kool: Tartu Descartes'i lütseum

Sportlik eesmärk aastal 2010: EYOC saada parem koht kui eelmisel aastal.

Orienteerumise parim külg: jooksmine

Lemmikvõistlus: EYOC, Peko kevad

Lemmikmaastik: Värska männimetsad

Minu tugevus: vastupidavus pikal rajal.

Kolm sõna, iseloomustamaks mind: enesekindel, järjepidev, ustav



**LAURA JOONAS**

Vanus, sünnipäev: 16a, 24.02.1994
 Klubi: OK Võru
 Kool: Võru Kesklinna Gümnaasium
 Sportlik eesmärk aastal 2010: esineda hästi EMV ja EYOC
 Orienteerumise parim külg: saab tegeleda aastaringelt
 Lemmikvõistlus: Jukola
 Lemmikmaastik: Tabina
 Minu tugevus: keskendumine
 Kolm sõna, iseloomustamaks mind: kohusetundlik, aus, sõbralik

**KENNY KIVIKAS**

Vanus, sünnipäev: 19a, 24.03.1991
 Klubi: OK ILVES, SK KANGASALA (Soomes)
 Kool: Tartu Tamme Gümnaasium
 Sportlik eesmärk aastal 2010: VÕIT
 Orienteerumise parim külg: mitmekülgsus
 Lemmikvõistlus: suurvõistlused, päevakud
 Lemmikmaastik: Tuigo
 Minu tugevus: minu tugevaim külg
 Kolm sõna, iseloomustamaks mind: enesekindlus, töökus, edasipüüdlikkus.

**TAUNO TIIRATS**

Vanus, sünnipäev: 19a, 15.aprill 1991
 Klubi: OK Ilves / Kangasala SK
 Kool: Tartu Mart Reiniku Gümnaasium
 Sportlik eesmärk aastal 2010: jjuunioride MM
 Orienteerumise parim külg: sel puuduvad halvad küljed.
 Lemmikvõistlus: Jukola
 Lemmikmaastik: Vitipalu
 Minu tugevus: 80 peaks rinnalt üles suruma.
 Kolm sõna, iseloomustamaks mind: ma olen Tauno.

**HANNULA-KATRIN PANDIS**

Vanus, sünnipäev: 19a, 7.11.1990
 Klubi: OK Ilves; Navi
 Kool: Gustav Adolfi Gümnaasium
 Sportlik eesmärk aastal 2010: juunioride MM
 Taanis
 Orienteerumise parim külg: vaheldusrikkus
 Lemmikvõistlus: Jukola
 Lemmikmaastik: männikud
 Minu tugevus: kui vaja, võitlen lõpuni.
 Kolm sõna, iseloomustamaks mind: kohusetundlik, rõõmsameelne, seiklushimuline.

PIIBE TAMMEMÄE

Vanus, sünnipäev: 20a, 17.01.1990
 Klubi: OK Orvand, Navi
 Kool: Tartu Ülikool
 Sportlik eesmärk aastal 2010: esineda edukalt juunioride ja üliõpilaste MM-il ning kindlasti anda endast parim ka teistel olulistel võistlustel.
 Orienteerumise parim külg: rajavalikud; pingelised lõpuheitlused; emotsioon, mis mind lõpus hea jooksu korral valdab.
 Lemmikvõistlus: hea korraldusega ja huvitava maastikul toimuvad võistlused (nt. Jukola, suurvõistlused, ka erinevad Eestimaal toimuvad võistlused).
 Lemmikmaastik: vahelduva reljeefiga ja mägised maastikud, mis pakuvad pinget orienteerumistehniliselt ja füüsiliselt.
 Minu tugevus: mitmekülgsus.
 Kolm sõna, iseloomustamaks mind: sõbralik, sihikindel, uutele asjadele avatud.



Seekord räägime katkestamisest

Kiirküsitlus:

1. Kas oled kunagi seiklusvõistlusel mõelnud katkestamise peale?

2. Kas ja milline tingimus sunniks Sind tegema kaaslastele ettepanekut võistlus katkestada?

3. Kas oled selle mõtte tegudeni viinud? /Katkestamine on võistkonna ühine otsus, kuid kes teeb teie võistkonnas selle otsuse?

4. Kas oled (mõne) võistluse katkestamist kahetsenud?

5. Mida oled järgmistel võistlustel teisiti teinud, et katkestamisest hoiduda?

6. Kas ja mida oled katkestamisest õppinud?

7. Millised on Sinu nipid võistlusmoraali hoidmiseks, et võistlus lõpuni läbida?

Leivo Sepp:

Mul on olnud kogu 9 aasta jooksul 3 katkestamist.

Omalt algatusel on ainult üks seiklusspordi võistlus katkestatud.

See oli Nõva Xdream. Tookord startisime korraldajate nõusolekul Alariga kahekesi, kuna Kajaga oli ootamatult midagi juhtunud.

Peale seda, kui pool rada oli läbi ja me olime võistluskeskuses,

ütlesin Alarile, et „ma lihtsalt lõpetaks seekord nüüd poole pealt ära“. Mingit objektiivset põhjust polnud. Võib-olla motivatsioonipuudus, sest võistlesime niikuinii nõ. joone all.

Teine katkestamine. Soomaa 36h. Minu kallitest tiimiliikmetest: Alar oli väga kurnunud ja väsinud. Oline teda juba tükk aega kummis vedanud ning Kajal kippusid tulema külmakrambid. See oli teine öö, kui ladistas vihma.

Siis ma vaatasin oma tiimiliikmeid ning ma ei hakanud poole sõnagagi neid motiveerima edasi minema, kuna inimlikult vaadates oleks jätkamise korral võib-olla pidanud Kaja varsti hõbedasse kilesse keerama ning Alarist oleks vähe abi olnud.

Kolmas katkestamine: Bergson Poolas. Tanel oli ära nikastanud oma põidlaluu ning ilmselt ka väsimusest suutis meid Sniezhka pealt Tshehhi poolele alla kupatada. Kuna Minn ütles, et tal pole prille kaasas ja Pilvil oli ka iseendaga palju tegemist, võtsin kaardi ja kompassi enda kätte ning keerasime suuna 180 kraadi.

See märke tagasimineku tuisus, tormis ja ülipaksus lumes oli väga ränk ning murdis nii mõnegi motivatsiooni. Sisuliselt oleks edasivõistlejaid olnud kaks – Pilvi ja mina. Tanel poleks saanud enam ratas sõita ja Minn oli totaalselt veendunud, et tema ei jätkata. Ja kui olime hotellis maganud, toimus selline iseeneslik mornide nägudega asjade kokkupanek.

Motivatsioonist oleks siinkohal vähe abi olnud – Tanel oli mädgust väljas ning Minni ümbermotiveerimine on suhteliselt mõttetu tegevus.

Elo Saue:

1. Olen. Vast 3-4x. Peapõhjus oli uni, või õigemini – oskamatus oma suurest unest normaalselt jagu saada ning siis tekib totaalne „padi on paha ja tekk torgib“ olemine. Kõige hullem oli mu kõige esimene pikem seiklus, 36h Soomaal 2006. a., ja sealne teine öö.

2. Olgu olukord kui hull tahes, ise teeksin sellekohase ettepaneku ainult suure vigastuse korral. Küll olen aga korduvalt lootnud, et tiimikaaslased katkestamissettepaneku teeksid. Ise ei taha esimene olla!

3. Ei ole tegudeni viinud. Arvan, et katkestamine on tiimi ühine otsus ning miskipärast arvan, et kui just pole lõpetamist takistavat vigastust, siis muud asjad saab „ära rääkida“.

4. Olen pidanud katkestama ühe võistluse kaaslase vigastuse tõttu (Bimbache 2009), algul oli tunne väga kehv, kuid pärast juhtus nii palju häid asju, et kuidagi ei kahetse katkestamist.

6. Iga asi on millekski hea!

7. Ma ei ole võistlusmoraali kadumisega üheski tiimis kokku puutunud. Tõenäoliselt on aidanud: rääkimine (ja veelkord rääkimine ja rääkimine; kui vaja, siis isegi mina räägin!), und peletavaid preparaate või 15min uinak, valuvaigisti.

Kaido Hallik:

1. Olen mõelnud ja ka katkestanud mõnel korral. Põhjuseks näiteks võistkonnakaaslase ärakukkumine, enda ärakukkumine, motivatsiooni kadumine.

2. Paar korda olen seda teinud. Esimesel korral ühe võistkonnakaaslase totaalne ärakukkumine ja hirm, et edasine võib tema tervisele kahjulikuks osutuda. Teisel korral olin ma ise täiesti läbi ja kuna koht rajal polnud ootuspärane, siis langes ka motivatsioon neid raskusi ületada.

3. Esimesel korral tegin otsuse koos teise võistkonnakaaslasega. Tegelikult vist paar korda otsustasime ümber, aga lõpuks siiski katkestasime.

Teisel korral, kui mina ära olin kukkunud, ma otseselt peale ei käinud katkestamisjutuga, aga kuna keegi teine polnud otseselt valmis kaardilugemist enda peale võtma, siis soostuti katkestama. Üks liikmetest tahtis teistest rohkem edasi minna, aga kuna ta kindlalt juhtimist üle ei võtnud, siis jäi alternatiiviks vaid katkestamine.

4. Ei ole. Minu jaoks on need ka tagasi vaadates õiged otsused. Võistkonnakaaslastel võivad muidugi neist otsustest eri arvamused olla.

5. Enne võistlust korralikult puhata. Mitte teha ebavajalikult äkilisi liigutusi rajal. Toituda rajal korralikult. Üritada ka võistkonnakaaslaste eest hoolitseda – pakkuda neile süüa-juua või näiteks tuletada selle vajalikkust meelde.

6. Ma pole rauast. Kui rajal äkilisi liigutusi teha, siis see võib valusalt kätte maksta. Võistkonnakaaslastega võiks koos trenni teha, et kõik oleksid võistluseks valmis.

7. Ühel korral laulsime, aitas hetkeks. Kui kõrge koht on mädgus, siis üritada võistkonnakaaslastega sellest rääkida ja üritada motiveerida kõiki hea tulemuse nimel pingutama.

Tiit Pekk:

1. Ikka on ette tulnud esimesel pilgul lootusetuid olukordi.

Tehniline rike, külmumine ja füüsiline jõuetus on esimesed põhjused, mis pähe tulevad.

2. Külmumine on seda suhteliselt hiljuti põhjustanud ja see on ka eredaimalt meeles. Kunagi andsin alla, kui vaim ja füüsik olid kurnatud, eriti vaim. Täna kogemusi arvestades ma nii lihtsalt enam alla ei annaks.

3. Olen katkestanud mõnel korral. Viimane juhtus 2009. a. 36h-l, kui ma lihtsalt külmusin ära juunikuisel Saaremaa öös, sest väljas olevat isegi miinuspügal olnud. Otsuse tegime minu initsiatiivil (kava keegi seda külmast jauramist ikka kannatab!) kuigi boksikeeramise hetkel kõik tiimiliikmed sellega nõus ei olnud. Enne seda olen 24h rogainil katkestanud, kui tiimiliige külmus pärast pikka võitlust ja seal sündis üksmeelne otsus paugupealt – ei mingit diskussiooni, olukord oli liigagi selge.

4. Muidugi, see külma pärast katkestamine Saaremaa 36h-l oli puhtalt enda lollus ja ettevalmistamatus. Nii ilus rogainirada ja Saaremaa loodus jäi läbimata! Ja see oli puhas enda ettevalmistamatus, sest kui seni olen ka 1 öö väldanud üritustele sooja pesu lisaks seljakotti pannud, siis nüüd, 2 ööd sisaldanud üritusel mul seda ei olnud ... Aeg ikka peeglist vaadata! Ja termokilet ei osanud ka veel õieti kasutada – pärast targad õpetasid...

5. Ettevalmistamine eelkõige. Ma ei hakka siin varustuse tehnilist kontrolli mainima, see on iseenesestmõistetav, et ratas

kaib nädal enne võistlust hooldes. Aga mida selga saab ja mida kaasa võetakse, siin olen küll hoolikam. Uurin ilmaennustusi ka eri allikatest. Samuti olen investeerinud või investeerimas kvaliteetsematesse vahenditesse (jalatsid, sokid, kindad). Lisaks tuleb üle vaadata tiimi varustus tervikuna varude seisukohast, sest kui oma varud külmetavale kaaslasele ära annad, siis jääd ise nälga või külma.

6. vt. eelmist

7. Reeglina olen tiimis see mõlalõug, kes vahest liigagi palju räägib. Rasketel puhkudel on aga sellest isegi abi olnud. Paned hetke raske olukorra laiemasse konteksti, meenutad mõnda möödunud seika enda või teiste seiklustest, kus ka rasketes oludes oldi ja sellest siiski võitjana välja tuldi, räägid mõne naljaloo jne. Eesmärk: et üksik episood ei võimenduks laiemas, palju olulisemas kontekstis. Sageli on see aidanud.

Margus Marrandi:

1. Seda on juhtunud mitu korda, aga õnneks oleme suutnud enamikel juhtudel ikkagi lõpetada. Pigem on see mõte "saaks see juba ükskord läbi" kujul. Nt. 2007. a. septembris Poola MV teisel ööl oli meil äiksevihmas väga raske, aga saime hakkama (see oli ka minu esimene mitmepäevane võistlus); Bergson Winter Challenge 2008. a. paar korda, aga ei midagi erilist; Misso 36h (2008) pühapäeva öösel, kui näpud jääs olid. Õnneks oli seal lõppu lühike maa.

2. Selline tervisehädä, mis on kas eluohtlik või võiks hakata edaspidist elu takistama. Samuti kui katkine varustus ei võimalda edasi võistelda.

3. Pole õnneks vajadust olnud. Vähemalt ei meenu, et ise oleksin ettepaneku teinud./ Eks ikka kõik võistkonna liikmed koos.

4. Ei.

5. Ega olegi.

6. Võtan teadmiseks, et enne starti peavad kõik võistkonna liikmed olema terved.

7. Olen püüdnud säilitada kainet meelt, kui just ise parasjagu päkapikke või sipsikuid ei näe. Une vastu aitavad droogid või magamine, villide ja valu vastu väike valge tablett. Villide puhul muidugi ka niit ja nõel. Punkti leidmiseks on vaja jääda rahulikuks, sest tõmbamine pole kunagi lahendust toonud. Kõige keerulisem ongi emotsionaalseks kippuvas olukorras. Seda tuleb ju väsimusega kõigil ette. Mina selle vastu mingit nippi ei tea.

Kaja Sepp:

1. Ma olen katkestanud kolmel pikal võistlusel ja igal korral läks nii, et enne pikalt ei mõelnud, vaid katkestamisotsus tuli äkki ja sai siis kohe teoks tehtud kah. Pikki katkestamismõtteid pole heietanud, küll aga olen võistluste käigus mõelnud seda, et no aitab, see on küll viimane kord ja mina rohkem enam ei tule. Aga võistlus saab läbi, vaevad ununevad...

2. Minul on pigem see viga, et vaim on tugevam kui keha, nii et isiklike hädade korral kannatan liiga palju, ega tee õigel ajal katkestamissettepanekut.

Ühel Icebugil (25h) murdsin põidlaluu – poollumisest mäest suuskadel alla tulles takerdus suusanina mähtasse ja tegin uhke õhulennu. Päris puruks luu ei olnud, et tegemist on mõraga, see selgus alles hiljem. Kukkumise järel ajasin ennast lihtsalt üles ja tegime suusaetapi lõpuni (tõukasin ühe käega, lootuses, et vasaku käe valu vähehaaval üle läheb).

Siis tegime ära veel järgmise tõukekelgu-lisaülesande ringi ja läksime ka rattale. Püüdsin sõita ühe käega, aga teed olid veega kaetud jääst nii libedad, et kukkusin ühel laskumisel. Ja muidugi selle haige käe peale. Siis oli küll silmade eest must ja kui kaaslased mulle pildi ette sakutasid, siis ütlesin, et ma ei suuda rattaga sõita – ja otsustasime katkestada. Läksime tagasi tõukekelgu-vahetusalaselle, korraldajad kutsusid sinna kiirabi, sain esimese turvalahase ja kiirabiautoga võistluskeskusse sõita. Et ma olin seda mõra nii hoolimatult kohelnud, käisin kokkuvõttes kipsiga kauem (kolm nädalat) kui oleks olnud siis, kui oleksin kohe suusakukkumise järel katkestanud ja kiirabisse/traumapunkti läinud.

3. Väga üksmeelselt sündinud katkestamisotsusega lõppes minu elu esimene 36tunni võistlus. See oli kurikuulus Kõrvemaa võistlus, kus jalgsietapp teadaoleva 50 km asemel osutus 75kilomeetriseks. Kuna meie tiimis olid (selgest kogenematusest) kõigil naistel jalas õhukese tallaga vabaajatoss, mille sees veel õhuke siidist sokk (olime lihtsameelselt arvanud, et õhukese sokiga on jalal tossus rohkem ruumi ja nii ei teki ville), siis olid meie jalad juba pärast 50 km täitsa läbi – kandadel ja taldade all verilaha. Meid vedas edasi ainult lootus kohe kanuule (st istuma) saada ja meiega koos liikunud matkasaabastes meestetiimi ergutuskõne. Aga kui arvasime, et järgmine punkt peab nüüd kindlasti kanuu olema ja punktinumbrit otsides kaardi laiaili voltisime... Oh kurat, jalgsietapi lõppu ei olnud nähagi! Vaim murdus sekundiga.

Vaatasime üksteisele otsa ja kakerdasime sõnatult jaama, sest raudtee oli õnneks lähedal. Rongist helistasime korraldajale, et meie astusime rajalt maha ja tuleme homme auto ja vahetusalaselle viidud rataste järele.

Muide – meestetiim, kes meiega koos oli, suutis end meie katkestamise järel veel mõned kilomeetrid edasi sundida. Siis otsustasid nemadki katkestada – ilmselt sellepärast, et kõrval polnud enam kedagi, keda lohutada ja motiveerida.

Kolmas katkestamine oli kah 36tunni võistlusel, kus teisel ööl hakkas vihma sadama – aga ma polnud millegipärast riideid kaasa võtnud. Vappekülm, isegi oksendasin... Kuna viimane etapp oluks pikk kanuusõit (kus öösel/koidu ajal on eriti külm), siis me kanuusse ei läinud, vaid siirdusime viimasest vahetusalast otse finišisse.

4. Seda kanuuetapi eel katkestamist olen kahetsenud küll. Tagantjärele mõtlen, et ega see kanuu ikka nii õudne poleks olnud, kui sel hetkel tundus ja oleksin hakkama saanud küll. Icebugi puhul olen kahetsenud katkestama sundinud juhtumit (no pidin ma just selle mätta otsa sõitma!) ja seda, et mõttetult edasi pingutasin ja õnnetuse järel kohe ei katkestanud.

Esimese pika võistluse katkestamist pole absoluutselt kahetsenud, pigem on sellele tagantjärele humoorikas mõelda. Ja nende inimeste suhtes, kellega seal koos olime (nii oma tiimikaaslased

kui see vahva tollase Falcki meestetiim), on ilmselt elu lõpuni mingi eriline soe tunne.

5., 6. Koondnimetusena oleks see arusaamine õige varustuse olulisusest. Pärast seda esimest kohutavat 36tunnika kogemust olin jalanõude osas nii umbusklik, et kaks aastat võistlesin ainult matkasaabastes – ka lühikesed võistlused. See oli muidugi teine äärmus, mis kah oli vale (saabas on lihtsalt väga raske, eriti kui vesi sisse läheb). Ja õisest külmetamiskogemusest õppinuna võtan nüüd riideid alati kaasa pigem üks rohkem kui üks vähem.

Aga lcebugi võistluse suhtes on mul siiani mingi sisemine tõrge, nii et sinna ma ei ole tahtnud enam uuesti minna. Ilmselt oli see kogemus minu jaoks ikka liiga karm.

7. Kui pikka aega punkti ei leia, siis kipub küll tulema tunne, et ah p***e, lähme ära koju. Aga õnneks ei ole see tunne meil tiimisi kunagi kolmel korraga tulnud, nii et alati leidub keegi, kes ütleb, et proovime korra veel.

Kui keegi väga ära väsib, siis tuleb teda turgutada moraalselt ja füüsiliselt. Ühel korral, oh õudust, pigistasime kaaslasel, kes midagi õuntega seotut kunagi ei söö, sisse õunamaitse energiageeli. Midagi hullu ei juhtunud ja liikvele ta läks, aga tegelikult tuleb kaaslaste kohta selliseid asju teada ja meeles pidada. Muidu võib mõne ägeda allergiku heade aitamiskavatsustega hoopis maha tappa.

Suurte villide ja tugeva valu puhul arvan tegelikult, et õigem oleks katkestada. Seiklussport peaks olema rõõm, mitte eneselõhkumine. Suudaks ma ainult ka ise sellest mõttest kinni pidada!

Viivi-Anne Soots:

1. Jah, kahel korral. Esimene kord oli umbes 2000ndate alguse aastail mai alguses Kõrvemaal korraldatud võistlusel, kui +4kraadise ilmaga õnnestus meil naistega kanuuga esmalt Soodla jõe mõnusid nautida ja seejärel otsustas Ruth (Vaher) keset Soodla veehoidlat veel kord ujuma minna. Peale seda, kui olime Ruthi kanuu sabas kaldale tõmmanud, keeldusin mina edasi sõitmast, kuna keha tegi vägagi kontrollimatuid liigutusi külmast ning tundsin, et suudan vaid joosta, et uuesti sooja saada (tegelikult ei saanud sooja, vaid kuivad riided vahetusalas päästsid külmast).

Teine kord oli 36h võistlus Kirikumäel 2008. aastal. Kuna saime umbes 15 tunni peal raja kõrvalt infot ees-ootava kohta, tekkis mul mingi ettekujutus ja ajaline plaan selle kohta, kui palju veel on jäänud. Ja kui see plaan teisel ööl enam kaugeltki paika ei pidanud, siis tekkis küll minu peas totaalne blokk, lõin ehtsa Jäärana jalad maha ning keeldusin edasi minemast. Õnneks võistkonnakaaslastel vedas ja ma lubasin vaid ühe punktivahe veel edasi minna. Tegelikult aga sai sellele punktile veel järke ka järgmine jne... kuni võiduka lõpuni.

2. Suutmatus külma toime tulla, kui on teada, et kusagilt kuivemaid riideid ei saa ja soojemaks ei lähe.

Vigastus, mis ei lase edasi minna.

3. Arvan, et sellised otsused peaks tiim koos läbi arutama ja reaalsusele näkku vaatama. Kui on mingigi mõistlik võimalus jätkata, peaks seda proovima. See ei kehti vigastuste puhul.

4. Kahetsen siiani, et olin psühholoogiliselt nii nõrk ja

Kirikumäel katkestada tahtsin. Kuid siit tuli väga hea kogemus ja teadmine, et ajalisi plaane ei tohi pikkadel võistlustel endale kunagi teha. See on ette läbi-kukkumine. Sa pead arvestama, et võistlus lõppeb mitte x-tunnil, vaid finishis.

5. Olen enne pikemaid võistlusi alati ennast psühholoogiliselt ette valmistanud, kõik raskused ja neist ülesaamised läbi mõelnud. Suur osa on ka positiivsetel võistkonnakaaslastel, kes raskel hetkel aitavad ning ka kogemustel. Olen märganud, et mida rohkem on pikemaid võistlusi, seda kergem on nendega toime tulla.

Lisaks eelnevale olen ajapikku soetanud endale kindla ja hea varustuse, alates riietest-jalanõudest kuni jalgrattani ning alati on igaks juhuks taskus ka valuvaigisti.

6., 7. Minu kogemused on näidanud, et juhtugu rajal mis tahes, tujul ei pea laskma langeda. Kõik on veel võimalik. Seiklussport on suur seiklus, kus võib veel viimasel tunnil toimuda suuri muutusi ja üllatusi. Aitab teadmine, et kõigil tuleb mingi raske aeg ja uni. Raskused käivad tsüklite kaupa ja alavahetusega läheb enamasti kergemaks. Une vastu pole tõhusat rohtu veel leidnud.

Raskel hetkel alati aitab võistkonnakaaslase mõistev suhtumine ja moraalne tugi.

Tiit Tähnas:

1. Katkestamine on alati väga raske otsus. Reeglina ei mõtle katkestamisele enne, kui miski sunnib selle raske otsuse siiski tegema. Kasutame võistlustel tihti nippi, mida kasutas ISC Shotimaa MMil, s.t. lepime enne kokku, et keegi katkestamist ei maini ja mis ka ei juhtuks, jääme sõpradeks.

2. Kui on näha, et mingi olukord (näiteks vigastus) on nii hull, et targem on mitte jätkata, et olukord ei kujuneks veel palju hullemaks.

3. Olen viinud küll. Üldjuhul teeb lõpliku otsuse see, kelle tervislik vms. seisund ei võimalda jätkata. Kuid siiski arutame kõik omavahel läbi ja otsus sünnib selle tulemusena.

4. Olen ikka. Kuna seiklusspordi rajal on lisaks paljudele elamustele ka palju rutiini ja kannatamist, siis rohke stressi tingimustes tunduvad mõned otsused rajal arukad, pärast aga enam mitte.

5. Paremini ette valmistunud, et ennetada võimalike probleemide tekkimist, mis võivad viia katkestamiseni.

6. Eks ikka seda, mida teinekord teistmoodi teha, mida muuta. Õpitakse ju ikka ennekõike ebaõnnestumistest, mitte õnnestumistest.

7. Kui punkti ei leia, siis on ju väga huvitav, tegevust kuipalju. Moraali ülevälhoidmiseks otsimegi punkti. Omavahel rääkimine aitab hästi. Suurepäraselt töötavad Chuck Norrise naljad.

Rubriiki toimetab Maret Vaher





Tants on terviseks

Nädal enne Tamsalusse iksdriimile minekut kohtusin tantsutrenni fuajees Dokiga, kes tegi mu treeningplaani maha kui seiklusspordile sobimatu. Kuna tantsutrenn meeldib mulle hullult juba aastaid, hakkasin alateadlikult endale jooksmisest-orienteerumisest viilimise vabandusi otsima. Lõpuks need ei kõlanudki enam vabandustena, vaid suht hea plaanina.

Spordi eesmärk on ju teatavasti veresoon-telt lubja lahti põrutamine ja lampjalgsuse

vastu võitlemine. Eks leidub meie seas neidki, kes passi vaatamata ikka veel olümpiale sihivad, kuid neil pole gripist hoidumisega mingit tegemist.

Kuna inglid Tamsalus metsast jälle elusalt välja jõudsid, soovitan soojalt mõnikord metsa mineku asemel väike salsa teha. Jooksurütmis see just ei ole, kuid kanuutõmbeid saab vabalt salsarütmis teha, sest see on piisavalt sujuv, et mitte tüürimeest rapsimisega märjaks puitsida. Lisaks on salsa teadagi üliseksikas ja kõigile eakohane.

Tša-tša-tšaa arendab raudselt täpsust ja tähelepanelikkust, mida on vaja igal alal. Eks hästiajastatud puusanõksud ja konkreetselt sirged põlved on nii mõnigi kord kontrollpunkti ümber toimivas olelusvõitluses edu toonud. Selja saab kõige paremini sirgu rumbaga ja see lisab juurde ka üle kraavi ronimiseks vajalikku poomilkõndimise tasakaalu. Tuletab kindlasti meelde väljakantud pauside efektiivsust ühtlase tormamise ees. Samba rullidega üle saali kulgemine on mulle alati meenutanud puude vahelt limbotamist. Ühesõnaga, kui oskad hästi tagurpidi viinivalsis sambat rullida, ei ole puutüvede vahel laveerimine mingi probleem.

Kunagi pole mu käed nii valusad olnud kui pärast pasadooblit, järelikult miskit tol-

ku seal nõdrate kerele ikka peitub. Ja mine tea, millisel heinamaal kord pullidega tõtt juhtume vahtima, Karula võib täiesti variant olla, aga siis olen mina nende taltsutamiseks valmis! Reggeton õpetab, kuidas latiinodest tülinorijatele kehakeeles esitada steitmenti, et ma olen neist kõvem mees. Kodumaised bemmivennad ei pruugi muidugi sellest aru saada, kuid proovida võib. Merenge on jälle hea sprinterlike kiirenduste arendamiseks ning emotsionaalseks energialaksuks.

Dzaivi kikke ja flikke tuleb ikka osata, sest oma isiklikku territooriumi on vaja kontrolli all hoida. Sääksi just kikkidega ei tapa, kuid mõnes lisaülesandes võib kiire jalalöökk kasuks tulla. Batchata oleks justkui inglite pealt maha kopitud, kuna õptab väärikalt puusi õõtsutades liikuma. Kumbia põhisammuga on aga väga stiilne tossudelt liigset pori maha tõmmata. Ja standardtantsud kõik veel puha testimata, oh mis kasulikke seal võib veel kooruda ...

Jätkan tantsusammul ja soovitan teilegi trennirutiinimurdmist.

Twist and shout!

Ingel Epp

PÕLVA LINNA SPRINT, Eesti 2010 sprindikarika etapp

24. juuli Põlvamaa, Põlva

AEG JA KOHT

Laupäev, 24. juuli 2010, startide algus kell 18.00 Põlva Keskkooli staadion.

VÕISTLUSKLASSID JA STARDIMAKSUD

M14, N14, M18, N18, N50, M60 - 40 EEK

M21, N21, M35, N35, M50 - 80 EEK

Avatud valikrada - 50 EEK

REGISTREERIMINE

Eelregistreerimine Internetis <https://www.osport.ee/> või e-postiga kobras@neti.ee kuni teisipäeva, 19. juulini. Registreerimisega samaaegselt tasuda stardimaks ülekandega OK Põlva Kobras arveldusarvele nr. 1120074588. Teatada SI number, kui erineb EOL andmebaasis olevast.

VÕISTLUSKAART JA RAJAD

Kasutusel on sprindiorienteerumiskaart, mis vastab ISSOM2007 nõuetele. Kaardi mõõtkava 1:5000, h= 2,5 m, suurus A4. Joonistatud

Avo Veermäe poolt 2009 aastal. Varajasem kaart 9730. Legendid kaardil ja lisalegendid stardis.

Esialsged rajapikkused:

Rada 1 - M21 - 3,2 km

Rada 2 - M35, M18, N21 - 2,7 km

Rada 3 - N35, N18, M50 - 2,2 km

Rada 4 - M14, N14, N50, M60 - 2,0 km

Kõigis klassides võitja aeg 12-15 minutit.

MÄRKESÜSTEEM

Kõikides võistlusklassides SPORTident märkesüsteem. SI laenus 25.- EEK

AUTASUSTAMINE

Vanuseklasside paremaid meenega.

MUUD

Käesolev juhend ja värskem info võistluse kohta on kättesaadav OK Põlva Kobras kodulehel <http://kobras.polvamaa.ee>. Eesti sprindikari-

ka juhend ja muu info <http://osprint.ee/2010/esk/index.php>.

Võistlus on Eesti edetabelivõistlus.

VÕISTLUSKORRALDUSEST

Vanuseklassidesse registreerunud võistlejad startivad eraldistardist EOL edetabeli järgi 1minutilise intervalliga. Võistluskeskus asub Põlva Keskkoolis. Start 800 meetrit keskusest. Eelstart 2 minutit. Finiš staadionil. Täpsem info võistlusinfos.

KORRALDAJAD:

Peakorraldaja: Nikolai Järveoja tel. 503 4368

Rajameister: Mihkel Järveoja

IT: Priit Nurmoja



XXII KOPRAKARIKAS

23. - 25. juuli Põlvamaa, Jänukjärv, Kõlleste vald

Aeg ja koht

23.-25. juuli 2010.a. Jänukjärv, Kõlleste vald, Põlva maakond

Programm

Reede, 23. juuli lühirada start kell 15.00

Laupäev, 24. juuli tavarada start kell 11.00

EOL noorte karikasarja 8.etapp klassides MN 12A, 14A, 16A, 18A

Põlva linna sprint start kell 18.00, erijuhend

Pühapäev, 25. juuli tavarada start kell 10.00

Osavõtuklassid ja orienteeruvad radade pikkused

	1.päev	2.päev	3.päev		1. päev	2.päev	3.päev
N8NR	2,0/1,5	3,0/2,0	3,0/2,0	M8NR	2,0/1,5	3,0/2,0	3,0/2,0
N9NR	2,0/1,5	3,0/2,0	3,0/2,0	M9NR	2,0/1,5	3,0/2,0	3,0/2,0
N10NR	2,0/1,5	3,0/2,0	3,0/2,0	M10NR	2,0/1,5	3,0/2,0	3,0/2,0
N12TR	2,0	2,5	2,5	M12TR	2,0	2,5	2,5
N12A	2,0	3,0	3,0	M12A	2,5	3,5	3,5
N14A	2,5	4,0	4,0	M14A	3,0	5,0	5,0
N14B	2,0	3,0	3,0	M14B	2,5	4,0	4,0
N16A	3,0	5,0	5,0	M16A	4,0	6,0	6,0
N16B	2,5	4,0	4,0	M16B	3,0	5,0	5,0
N18A	3,5	6,0	6,0	M18A	4,5	8,0	8,0
N18B	3,0	5,0	5,0	M18B	4,0	6,0	6,0
N20	4,0	7,0	7,0	M20	5,0	9,0	9,0
N21E	4,5	8,0	8,0	M21E	6,0	12,0	10,0
N21A	4,0	7,0	6,0	M21A	5,0	9,0	9,0
N21B	3,0	5,0	5,0	M21B	4,0	7,0	7,0
N21C	3,0	4,0	4,0	M21C	3,5	6,0	6,0
N35	3,0	6,0	6,0	M35	5,0	9,0	9,0
N40	3,0	6,0	6,0	M40	5,0	9,0	9,0
N45	3,0	5,0	5,0	M45	4,0	8,0	8,0
N50	3,0	5,0	5,0	M50	3,5	7,0	7,0
N55	2,5	4,0	4,0	M55	3,0	6,0	6,0
N60	2,5	4,0	4,0	M60	2,5	5,0	5,0
N65	2,0	3,0	3,0	M65	2,5	4,0	4,0
N70	2,0	3,0	3,0	M70	2,5	4,0	4,0
N75	2,0	3,0	3,0	M75	2,0	3,0	3,0
				M80	2,0	3,0	3,0

E-eliitrada, A-tehniline pikem rada, B-tehniline lühem rada, C –algajate rada, vähekoogenud võistlejate rada, TR-tugirada, NR-nöörirada. Avatud rada- ilma eelregistreerimiseta valikrada.

Stardimaksud

M,N - 8NR, 9NR, 10NR, 12TR, 12A	30 krooni päev
M,N – 14A; 14B, 16A; 16B, 18A; 18B, 20	40 krooni päev
M,N – 60, 65, 70,75, M80	70 krooni päev
M,N – 21E; 21A; 21B; 21C; 35, 40, 45, 50, 55	100 krooni päev
Avatud valikrada (ilma registreerimiseta)	70 krooni päev

Võistluskeskus ja tähistus

Tähistuse algus Põlva-Saverna maanteel Piigastest. Vaata skeemi.

Kaart ja võistlusmaastik

Keskmiselt liigestatud. Palju pisisoid. Suurim kõrguste vahe nõlval 30 m. Metsasus 90%. Mõõdukalt teid, radu ja sihte. Keskmise läbitavusega segamets. Kaartide mõõtavad 1:15000, 1:10 000 ja 1:7500. Kõrgusjoonte vahe 2,5 m. Välitööde seis 2009-2010 kevad. Autorid Avo Veermäe ja Toivo Saue.

Eelmised kaardid Piigaste 2006021, Poka-Piigaste-Krootuse 9251, Palojärve 9505.

Märkesüsteem

Kõikide klassides elektrooniline SPORTident märkesüsteem.

Registreerimine

Kuni 19. juuli IVK kaudu <https://www.osport.ee/>, e-postiga:

kobras@neti.ee . Samaaegselt registreerimisega tasuta osavõtumaks OK Põlva Kobras arveldusarvele nr.112 007 4588 Hansapank ja teatada SI number kui erineb EOL andmebaasis olevast või rentimise vajadus.

Majutusvõimalused

Võistluskeskuses telkides. Põlva linnas ja ümbruskonnas asuvate majutuskohadega saab tutvuda <http://www.polvamaa.ee>, Põlva Turismiinfokeskus, e-post: polva@visitestonia.com, tel. +372 799 5001

Autasustamine

Võistlusklasside üldvõitjaid autasustatakse karikatega ja parimaid auhindadega kolme päeva summas, sõltuvalt osavõtjate arvust. Klassides MN 21E päeva autasustatakse iga päeva võitjaid.

Muud

Täiendavat infot võistluse kohta avaldatakse klubi koduleheküljel <http://kobras.polvamaa.ee>. SI kaardi laenutus 25 krooni. Parkimistasu päevas 15 krooni, telgikoht 50 krooni. Võistluskeskuses puhas joogivesi, dushsh, WC, puhvet, söökla, lasteaed.

Toetajad

Eesti Kultuurkapitali Põlvamaa Ekspertgrupp, Bostik AS, Värska Vesi AS, Premia Tallinna Külmoone AS, Lõuna Pagarid AS, Kõlleste vald, Krootuse Agro AS.

Korraldaja

OK PÕLVA KOBRAS

Peakorraldaja: Pear Post, tel.+372 53 447623

Pearajameister: Alar Assor



Reklaami avaldamise hinnad

1. Eesti o-võistluskutsete avaldamine (must-valge):

- 1.1. suurus kuni A7 60 kr.
- 1.2. suurus kuni A6 125 kr.
- 1.3. suurus kuni A5 250 kr.
- 1.4. suurus kuni A4 500 kr.

(korduskutse avaldamine -30%).

Värvilised võistluskutsed reklaami hinnaga.

2. Reklaami avaldamine (sisemised leheküljed):

- 2.1. suurus kuni A7 värviline 400 kr.

2.2. suurus kuni A6 värviline 800 kr.

2.3. suurus kuni A5 värviline 1600 kr.

2.4. suurus kuni A4 värviline 3200 kr.

3. Reklaami avaldamine (tagakülg)

A4 värviline 4000 kr. (kordusreklaami avaldamine -30%).

Eesti Orienteerumisliidu liikmetele on reklaami avaldamisel soodustus -50%. Võistlusmaastike sulgemise teadete avaldamine on tasuta.

JUHATUSE otsused

2010.06.21

Otsus nr. 746 Kinnitada rattaorienteerumise koondis maailmameistrivõistlustele

2010.06.15

Otsus nr. 745 Kinnitada Eesti orienteerumiskooksu koondis maailmameistrivõistlustele

2010.05.26

Otsus nr. 744 Kinnitada Eesti orienteerumiskooksu koondis noorte EM-i

2010.05.25

Otsus nr. 743 Mitte rahuldada kaebust tühistada Printcenter Eesti karikasarja osavõistluse tulemused Ilves-3 esimesel päeval.

2010.05.24

Otsus nr. 742 Kinnitada Eesti orienteerumiskooksu juunioride MM koondise suurus ja koosseis

2010.05.17

Otsus nr. 741 Kinnitada Eesti orienteerumiskooksu koondis Euroopa

meistrivõistlustele

2010.05.16

Otsus nr. 740 Kinnitada Eesti orienteerumiskooksu koondis Nordic Orienteering Tourile 17.-26. juuni 2010 Soomes, Rootsis ja Norras järgnevalt: Annika Rihma, OK Põlva Kobras, Timmo Tammemäe, OK Orvand

Otsus nr. 739 Kinnitada Eesti orienteerumiskooksu koondis Balti meistrivõistlustele

2010.04.28

Otsus nr. 738 Kinnitada RO koondiste koostamise juhend 2010. aastaks

2010.04.13

Otsus nr. 737 Kinnitada Urvaste valla AV öises sprindis EOL edetabelikõlblikuks klassid N21, M35, M50.

Otsus nr. 736 Teha muudatused EOL juhatuses 15.01.2010 otsuses nr 723 "2010. aasta Eesti noorte- ja juunioride orienteerumiskooksu koondiste koostamise alused"

2010.03.23

Otsus nr. 735 Kinnitada EOL 2010. aasta edetabelivõistluste nimekiri Edetabeli võistlused leiad aadressil <http://www.orienteerumine.ee/kalender/index.php?view=nimekiri&algusest=0&ainultdetabel=jah>

Otsus nr. 734 Arvata Saku OK välja EOL liikmeskonnast. Alus: Saku OK juhatuses esimehe avaldus

Juunioride MM-i võistkond:

W20

- 1. Sigrīd Ruul *JOKA*
- 2. Katrin Vinkel *OK West*
- 3. Piibe Tammemäe *OK Orvand*
- 4. Adele Puusalu *OK Põlva Kobras*
- M20

- 1. Lauri Sild *OK Võru*
 - 2. Kenny Kivikas *OK Ilves*
 - 3. Raido Mitt *OK Põlva Kobras*
 - 4. Jonatan Karjus *OK Võru*
 - 5. Tauno Tiirats *OK Ilves*
- Treener-esindajad: Vallo Vaher, Alar Assor

Noorte EM võistkond:

- M 16
 - 1. Tõnis Laugesaar *Rakvere OK*
 - 2. Kristjan-Martin Kirjanen *TAOK*
 - 3. Oliver Jõgeva *OK Põlva Kobras*
 - N16
 - 1. Margret Zimmermann *OK Kape*
 - 2. Madli-Johanna Maidla *OK Põlva Kobras*
 - 3. Triinu Rooni *OK Orvand*
 - M18
 - 1. Aleksander Shved *SRD SK*
 - 2. Rene Post *OK Põlva Kobras*
 - 3. Uku-Laur Tali *KEKRSK*
 - N18
 - 1. Kaia Kivikas *OK Ilves*
 - 2. Kaisa Raudkepp *OK Peko*
 - 3. Kerstin Uiboupin *OK Võru*
- Treener-esindajad: Elo Saue, Kaarel Kallas

Rattaorienteerumise MM-i võistkond:

- Naised
- 1. Maret Vaher *OK Põlva Kobras*

Mehed

- 1. Tõnis Erm *TA OK*
- 2. Margus Hallik *OK LUS*
- 3. Lauri Malsroos *SK Saue Tammed*
- Meesjuuniorid
- 1. Taaniel Tooming *OK Põlva Kobras*
- 2. Marek Karm *Harju KEKRSK*
- Treener-esindaja Margus Hallik

Orienteerumiskooksu MM-i võistkond

- Naised
- 1. Liis Johanson *OK Põlva Kobras*
- 2. Kirti Rebane *SK Saue Tammed*
- 3. Annika Rihma *OK Põlva Kobras*
- 4. Merike Vanjuk *OK Kape*
- Mehed
- 1. Andreas Kraas *EKJ SK*
- 2. Olle Kärner *EKJ SK*
- 3. Peeter Pihl *SK Saue Tammed*
- 4. Sander Vaher *EKJ SK*
- Füsioterapeut Aili Lopman
- Treener-esindaja Elo Saue

NORDEN-projekt

Põhjamaade ministrite nõukogu kiitis heaks rahaeralduse projektile "Strengthening of the Baltic Orienteering NGOs by transfer of Nordic experience and know-how" (tõlk. – "Baltimaade orienteerumisorganisatsioonide (MTÜde) tugevdamine Põhjamaade kogemuste ja oskusteabe abil").

Projekti algatajaks on Läti orienteerumisklubi Sports club "Mežaparks".

Projekti põhisisuks on Rootsi orienteerumisliidu poolt välja antud treenerite käsiraamatu "Full koll – från gul till orange" ja "Full koll – från röd till svart" tõlkimine eesti, läti ja leedu keelde. Lõpptulemusena avaldatakse igas riigis üks terviklik orienteerumistreenerite käsiraamat, mis jaotatakse klubidele. Samuti korraldatakse projekti raames Baltimaade orienteerumisklubide treeneritele seminar Lätis.

Projekt kestab 9 kuud: juulist 2010 kuni märtsini 2011, mille jooksul tõlgitakse käsiraamatute tekstid ning valmistatakse trükkimiseks ette raamatu pildi- ja kaar-

dimaterjal ning tehakse kujundus. Käsiraamat antakse välja igal maal oma keeles ja rahvuslike orienteerumisliitude kaasabil jaotatakse see kohalikele orienteerumisklubidele igapäevaseks kasutamiseks.

Projekti kokkuvõtteks korraldatakse 2011. aasta märtsis Balti orienteerumisklubide treeneritele ja klubijuhtidele seminar. Seminaril jagavad Rootsi orienteerumisklubi esindajad oma teadmisi tööst erineva vanuse ja orienteerumiskogemusega inimestega. Lektoritel on ulatuslik kogemustepagas sarnaste seminaride korraldamisest, kuna Rootsi orienteerumisklubides on elukestev õpe hästi arenenud.

Kõnealust projekti finantseeritakse Põhjamaade Ministrite Nõukogu mitteilundusühingutetoetusprogrammi poolt. Projekt viiakse ellu koostöös Läti spordiühingu Mežaparks'i ning Balti- ja Põhjamaade orienteerumisliitude vahel.

Spordiühing "Mežaparks" on mitteriiklik organisatsioon, mis asutati 9. juulil 2008 põhieesmärgiga populariseerida tervislikku ja aktiivset eluviisi.

Projekti kontaktisik Eestis on Sixten Sild.

1	Tallinna neljapäevak Pärnumaa neljapäevak Tartu neljapäevak EYOC	Mustla-Nõmme Kootsi Elva Soria	15	Pärnumaa neljapäevak Tallinna neljapäevak MTBO WOC ja JWOC	Tõstamaa Tõrrepõhja Portugal
2	EYOC	Soria	16	MTBO WOC ja JWOC	Portugal
3	EYOC	Soria	17	Peraküla 2010 MTBO WOC ja JWOC	Rooslepa-Peraküla Portugal
4	JWOC EYOC	Aalborg Soria	18	Kõrvemaa Rogain Peraküla 2010	Kõrvemaa Rooslepa-Peraküla
5	JWOC	Aalborg	19	Üliõpilaste MM	Borlange
6	Põlvamaa tetsipäevaku 14.etapp JWOC	Taevaskoja küla Aalborg	20	Põlvamaa teispäevaku 16.etapp Üliõpilaste MM	Leevi Borlange
7	Valgamaa kolmapäevak JWOC	Tõrva Aalborg	21	Rapla päevak Üliõpilaste MM	Märjamaa Borlange
8	Tallinna neljapäevak Pärnumaa neljapäevak JWOC	Keila-Joa Metsaküla Aalborg	22	Ida-Virumaa neljapäevak Tartu neljapäevak Pärnumaa neljapäevak	Kõnnu Illipalu Piirumi
9	XXXII Ilvesteade JWOC	Lüllemäe Aalborg		Tallinna neljapäevak Üliõpilaste MM	Läsna Borlange
10	JWOC XXXII Ilvesteade	Aalborg Lüllemäe	23	XXII Koprakarikas	Janukjärve
11	MTBO WOC ja JWOC XXXII Ilvesteade	Portugal Lüllemäe	24	Põlva sprint XXII Koprakarikas	Põlva linn Janukjärve
12	MTBO WOC ja JWOC	Portugal	25	XXII Koprakarikas	Janukjärve
13	Põlvamaa teispäevaku 15.etapp MTBO WOC ja JWOC	Mooste Portugal	27	Põlvamaa teispäevaku 17.etapp	Küka
14	MTBO WOC ja JWOC	Portugal	28	Üks-ühele võistlus	Vääna-Tugamanni
			29	Pärnumaa neljapäevak Tallinna neljapäevak	Võiste Vääna
			31	WMOC	Pays de Neuchatel

AUGUST

1	WMOC	Pays de Neuchatel	15	Järva/Rapla/Tallinna MV tavarada	Mustla-Nõmme
2	WMOC	Pays de Neuchatel		Hiumaa 49. Karikavõistlused	Tahkuna-Lõimastu
3	Põlvamaa teispäevaku 18.etapp WMOC	Piigaste Pays de Neuchatel	17	Põlvamaa teispäevaku 20.etapp	Vinso
4	Lääne-Virumaa kolmapäevak WMOC	Rakvere Pays de Neuchatel	18	Valgamaa kolmapäevakud Läänemaa kolmapäevak Võru kolmapäevak	Kantsi Peraküla Kantsi
5	Tartu neljapäevak Tallinna neljapäevak Pärnumaa neljapäevak WMOC	Kaiu Kehra Kolga-Veski Pays de Neuchatel	19	Tallinna neljapäevak Ida-Virumaa neljapäevak Pärnumaa neljapäevak Tartu neljapäevak	Järveotsa Ongassaare Piirumi Vooremäe
6	WMOC	Pays de Neuchatel	20	EMV õine tavarada EMV sprint	Uljaste Tallinna Botaanikaaed
8	WOC	Trondheim	24	Põlvamaa teispäevaku 21.etapp Järvamaa teispäevak	Veskimõisa Mägedede küla
9	WOC	Trondheim	25	Valgamaa kolmapäevakud Lääne-Virumaa kolmapäevak Võru kolmapäevak	Valga-Jaanikese Pikasaare Kährisoo
10	Järvamaa teispäevak Põlvamaa teispäevaku 19.etapp WOC	Türi Valgesoo Trondheim		Läänemaa kolmapäevak Võru kolmapäevak	Kaasiku-Marimetsa
11	Lääne-Virumaa kolmapäevak WOC	Arbavere-Lossijärve Trondheim	26	Pärnumaa neljapäevak Tartu neljapäevak Tallinna neljapäevak	Jõulumäe Välgi Sõitme
12	Pärnumaa neljapäevak Tallinna neljapäevak Tartu neljapäevak WOC	Valgerand Raudoja Udernapalu Trondheim	28	EMV Tavarada	Selgise
13	Rapla sprint WOC	Kaerepere Trondheim	29	EMV Noorte/Veteranide teade	Selgise
14	Hiumaa 49. karikavõistlused WOC	Tahkuna-Lõimastu Trondheim	30	Kompassi päevak	Kodasoo
			31	Põlvamaa teispäevaku 22.etapp	Porgandi veski

51.JÜRIÖÖ JOOKS

Tõrva-Keisripalu

Orienteerumiskaart

VALGAMAA

1:10 000

h 5m

2010006 Eesti Orienteerumislit

Tõrva Linnavalitsus

Välitöö: Madis Oras 1:5000
september 2009

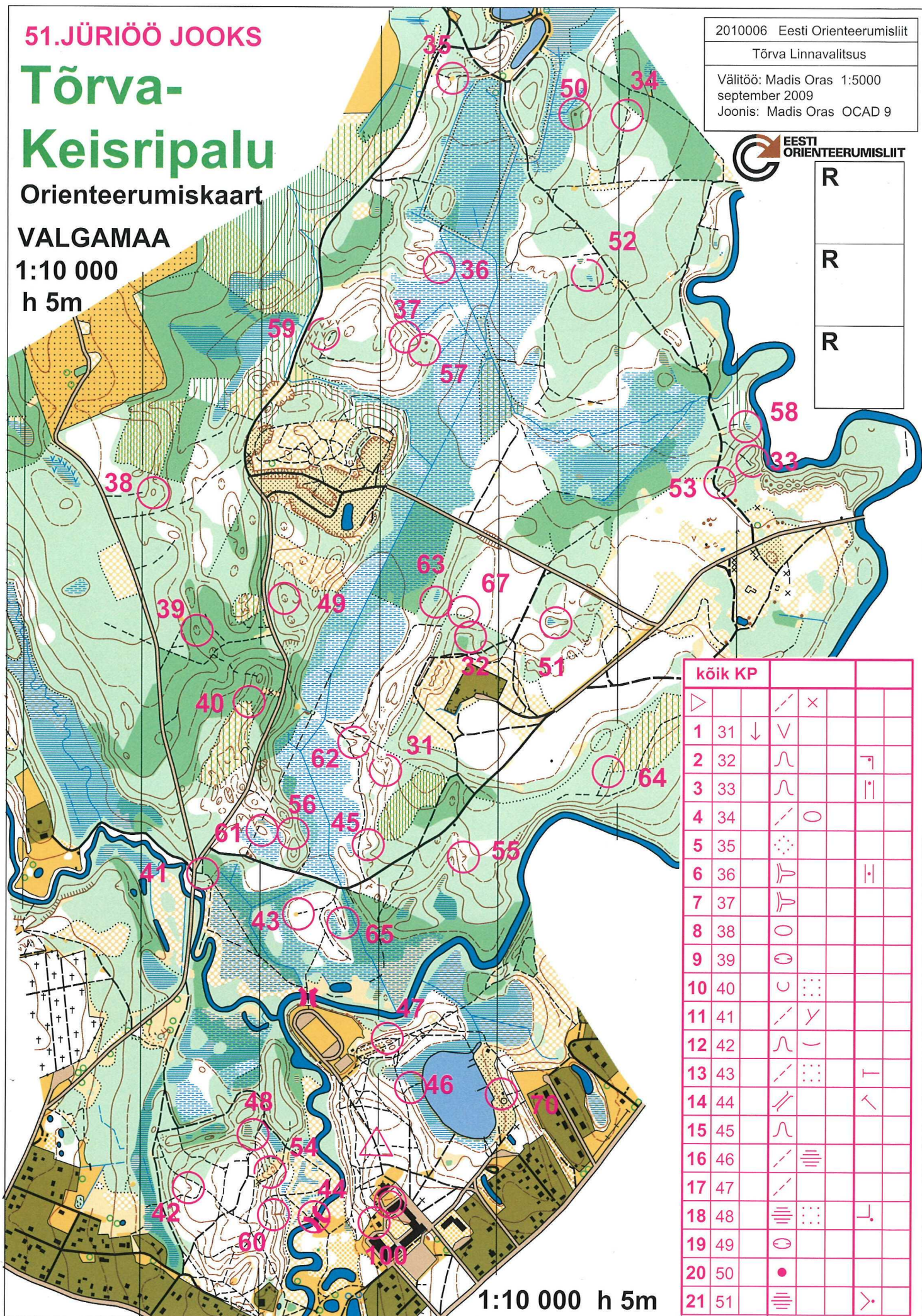
Joonis: Madis Oras OCAD 9



R

R

R



kõik KP					
▷		↘	×		
1	31	↓	∨		
2	32		∩		└
3	33		∩		
4	34	↘	○		
5	35		⊙		
6	36		∩		
7	37		∩		
8	38		○		
9	39		⊙		
10	40	∪	⋯		
11	41	↘	∪		
12	42		∩	∪	
13	43	↘	⋯		└
14	44	↘			↖
15	45		∩		
16	46	↘	≡		
17	47	↘			
18	48	≡	⋯		└
19	49	⊙			
20	50	●			
21	51	≡			▷

1:10 000 h 5m