

ORIENTEERUJA

7. mai 1999

Nr. 3 (39)

40. Jüriööjooks:

7. korda järjest võit OK Ilvesele



7-kordne võitja OK Ilves:
Vasakult: Armo Hiie,
Elo Saue, Mati Tiit,
Kristi Vassil, Eero Kivikas.



Võitjad veteranide arvestuses:
OK Hiiumaa
Vasakult: Toomas Mast, Ene Leht,
Toivo Saue, Kalju Tammeveski, Anu
Saue.



Võitjad noortearvestuses:
OK Kobras
Vasakult: Tarmo Tomson, Kairi
Luigelaht, Ago Albert, Doris Sabre,
Oliver Ojasoo

Fotod: Harry Veide

Selles numbris:

• **Juhatuse otsused** 1. märtsi ja 17. aprilli koosolekutelt, lk 3.

• Tänapäevase võistluse korralduses on hea kommentaator üks olulisemaid tegijaid ja sellise kandepinnaga ürituseks peaks selle leidma asjatundjate hulgast - arvab Leho Haldna Jüriööjooksu kõrvalvaatajana. **Presidendiveerg** lk 2.

• **Lühiuudised Eestist** lk 2:

- Õpetajad ei loe lehte
- Pärnakatel oma Pargituur
- Kopra noored jahivad rändkarikat

• Uue rubriigi: **Kes on kes Eesti orienteerumises** avalugu tutvustab kahte D20 klassi Anu. Lk 3.

• Kas Eestisse on loodud teisigi rattaklubisid, tahab "Getmaha" esimees Timo Sild teada. Lk 4.

• Luurekäigult Rootsi -kevadise *Orienteeri* treening-võistlusreisi analüüsib Mati Poom. Lk. 4.

• Elektroonilisest märkimissüsteemist on põhjaliku ülevaate teinud Tõnis Haldna. Lk 4.

• Jüriööjooksu hoogne kommentaar koos filosoofiliste kõrvalpõigetega Meelis Atoneni sulest lk 5.

• **Orienteeruja intervjuu:** Kuidas sai väikesest setu külapoisist Eesti orienteerumise suurmimi, käis Kolla Järveoja käest uurimas Sixten Sild. Lk 6 - 7.

• **10 mehe teatejooks Tallinnast Tartusse: Vasta õigesti ja võida tasuta aastatellimus!** Mängureglid lk 7.

• **Maailma pargituur:** PWT eesmärk ei ole mitte välja kujundada uut spordiala, vaid tõsta orienteerumisspordi populaarsust kogu maailmas. Ormar Lutsberg intervjuueeris PWTi presidenti Anders Vestergårdi ja orienteerumise *Grand Old Man* i Jörgen Mårtenssoni. Lk 8.

• **Jooksja treeningust 4.osa:** Võistluseks valmistumine; Vigastused ja haigused. Lk 9.

• **Suusaorienteerute hooajal kriips peal.** Lk.9.

Tulemused:

- Jüriööjooks - Peko Kevad - Ilves -3

Presidenti mõtteid



LEHO HALDNA

Jüriöö mõtteid

"Jüriööjooks" on tänu oma erakordsusele saanud Eesti kultuurisündmuseks. Juubel, ikkagi 40. Jüriööjooks, õnnestus nii sportlikult kui korralduslikult. Meeldivalt palju telega sai meie üritus tänu Lembitu Kuusele ja ETVle.

Orienteerujad ise on aga oma nõudmised kõrgele asetanud ja neid, kes valutavad südant selle jooksu oleviku ja tuleviku pärast, on palju. Olin ise seekord Jüriööli kiibitsejana, mistõttu jäi rohkem aega mõtiskleda Jüriöö missioonist ja koguda osalejate arvamusi.

Rõõmustas 90. aastate suurim osalejate arv ja nõ vana kooli meeste täpne ja tasemel korraldus. Kaart oli valmistatud pea kõiki viimase aja tipp tehnoloogia uudiseid kasutades ja sportlikku pinget jätkus viimase vahetuse viimase KPni.

Korraldajatele võiks ette heita vaid kommentaatori ja tema tugimeeskonna sisulist puudumist. Võistlejatele laekus infot näpuotsaga ja nad pidid leppima nõ "jahimehejuttude" kuulamisega. Tänapäevase võistluse korralduses on hea kommentaator üks olulisemaid tegijaid ja sellise kandepinnaga ürituseks peaks selle leidma asjatundjate hulgast. Miinuspoolele jäi ka hiline stardiaeg. Võistlejatele tundus arusaamatu, et juba üks tund enne starti oli sama pime kui stardihetkel. Miks pidi ootama pimedat muutumist veel pimedamaks?

Meeldiv on, et orienteerumise võistlus oli omaette pikema lõiguna sees soliidse vaadatavusega "Hommiku TV" saates. Näen siin nii head kui ka halba meie ala mainele. Kui Jüriööjooks jääb meie ainsaks läbimurdeks TV-ekraanile, on raske ennast tõsiselt spordialana tutvustada. Lahendus saab olla vaid see, et ka meie muud võistlused pääsevad telepilti.

Kokkuvõtteks loodan, et järgmise "Jüriööjooksu" tegijad arvestavad tänavusi õnnestumisi ning vajakajäämisi ja (mitte)osalenud võistlejate arvamusi, jätkates Jüriöö ülestõusu tähistamise traditsioone.

ORIENTUUR 1999 - 2000

Midnattsolgaloppen '99 Tromsøs, Põhja-Norras

Laeva-bussireis 25.06-05.07.1999 Tallinn - Helsinki - Rovaniemi - Pyhänturi - Inari - Karigasniemi - Lakselv-Kåfjord - Nordkapp (Euroopa põhjatipp) - Bardufoss (võistluskeskus) - Kilpisjärvi - Oulu - Helsinki - Tallinn. Neli võistluspäeva ja maastikuharjutus imelistel polaarjoonetagustel maastikel. Polaarjoone taga päevased bussisõidud, võimalik ronida Soome ühele tuntumale tundrule, kesköö(päike) Euroopa põhjatipus ja ööbimine samal saarel. Telgimajutus - teel kämpingutes Pyhänturil, Nordkapis (Skarsvåg) ja Kilpisjärvil ning võistluskeskuses Bardufossi lähedal. Elamuslik alternatiiv veteranide MMile, kui Taani juba nähtud ja polaarjoone taga käimata. Täpsustunud baashind 4450 kr, noortele (kuni 16a) 4250 kr, mittevõistlejatele 4000 kr, millele võib kohapeal lisanduda sissepääsumaks 175 Norra krooni Nordkapi põhjaneemele.

Võistlusreis mahub kompaktselt jaanipäeva ja 4ESTi vahele (algab 7.7 Saaremaal).

Baashind kehtis kuni 29.04.1999. Registreerimisel kuni 5.06 +100 kr ja 6. - 29.06 + 200 kr.

1999. a Veteranide MM Aarhusis, Taanis ja Roots 5-päevajooks O-Ringen Borlänges

Kolm alternatiivi:

A. 17.-25.07 otsereis Veteranide MMile. Laeva-bussireis läbi Stockholm ja Göteborgi. Baashind 3950 kr, mittevõistlejatele 3150 kr. Põrandamajutus koolis. Voodimajutusel hinnalisa sõltuvalt majutuskohast.

Baashind kehtis kuni 25.08.1998. 26.09.98 - 25.02.99 + 250 kr, 26.02 - 25.05.1999 +500.- kr.

B. 17.07 - 1.08 Veteranide MM + O-Ringen (5 päevajooks) Roots. Laeva-bussireis. Baashind 6050 kr, mittevõistlejatele 4450 kr. Põrandamajutus köögiga korteris. Voodimajutusel hinnalisa sõltuvalt majutuskohast.

Baashind kehtis kuni 25.08.1998. 26.09.98 - 25.02.99 + 250 kr, 26.02 - 25.05.1999 +750.- kr.

C. 24.07. - 1.08 Otsereis O-Ringenile (5-päevajooks) Borlänges, Roots. Laeva-bussireis. Baashind (al. 35 osavõtjast) 3600 kr, noortele 3200 kr, mittevõistlejatele 2800 kr. Põrandamajutus köögiga korterites. Voodimajutusel hinnalisa sõltuvalt majutuskohast.

Baashind kehtis kuni 25.03.1999, 26.03 - 30.06 +500 kr, noortele +200 kr.

NB!

Tšehhi 5-päevajooks 15. - 24.08 Novy Boris

Bussi/minibussi või autoreis alati väga atraktiivsele Tšehhi 5-päevajooksule. Hea võimalus ka kogemuste saamiseks enne 2000.a juunioride MM-võistlusi. Nauditavad maastikud ja rajad, hea turismiprogramm, kodusest odavam elu ja õlu. Põrandamajutus, voodimajutusel + 350 kr.

Soodsam registreerimine (vaid meile) kuni 21. maini.

Hinnaprognos 2500 kr, H/D-14 2300 kr.

Tere tulemast Orienteuri võistlusreisidele! Igale osavõtjale Orienteuri T-särk!

Mati Poom, Regati 1-312, tel. (2)6398692 või 250 74 686, tel kodus ja faks (2)6326260

Lühimõtteid Eestist Lühimõtteid Eestist Lühimõtteid Eestist Lühimõtteid Eestist

Õpetajad ei loe lehte

8.-10.aprillil viis EOL Kurgjärvel läbi õpetajate orienteerumise koolituse.

Pealekõrvaldajad olid Erik ja Anne Keerbergid, kaasesinejad Tõnis Haldna ja Sixten Sild. Teemaks kaardijoonistamise ja orienteerumise alused, orienteerumise õpetamine algajatele koolikaartide baasil.

Lisaks teoreetilistele loengutele prooviti värskeid teadmisi ka praktikas, isegi õist orienteerumist. Peakorraldaja eeldas üritust ette võttes ca 20 inimese osavõttu. Tegelikult arvuks kujunes 8! Kuulutus ürituse toimumise kohta ilmus kahel korral kehalise kasvatusõpetajate infolehes ja korra Õpetajate lehes. Tagantjärele uurimine näitas, et õpetajad küll loevad väidetavalt neid väljaandeid regulaarselt, kuid seda informatsiooni paljud potentsiaalsed asjahuvilised sealt ei leidnud. Siit moraalkui vähegi aega ja võimalust, kasutage edaspidi sarnastel puhkudel otsereklaami, helistage inimesed läbi, saatke kiri koju jne. Hea õnne peale lehte sokutatud kallid kuulutus ei tasu(nud) ennast ära.

SIXTEN SILD
peakorraldaja

Neli Pargivõistlust Pärnus

Pärnumaa orienteerumisklubi West korraldab sellel kevadel 4 - etapilise pargivõistluste sarja noortele ja perekondadele, mille motoks on: *Laps on loomult otsija. Lapsed tänavalt loodusesse kontrollpunkte otsima, tugevdama keha ja vaimu!*

Rajameistrid ja korraldajad on Viive Sisask, Märt Künnapas, Andres Mere, Olavi Loo, Leho Okas, Heino Virula, Timo ja Tarmo Roos ning Ragnar Kruusla.

Kuni 10- aastaste laste rada on 1-1,5 km, 10-12-aastastel 1,5- 2,0 km ja 12-14-aastastel 2,5 - 4,0 km. Klassides HD8 ja HD10 on nõõrirada.

Kaks esimest võistlust - 25. aprillil Rääma pargis ja 29. aprillil Rannapargis - on juba peetud, nüüd ootavad ees 6. mai võistlus Raekülas ja 20. mai oma Tammistes.

Start on avatud: kella 17 - 19.

Kõiki raja läbinud lapsi ootab finišis väike auhind - šokolaad "Sporditäh".

Kõikidel etappidel on õnneloo ning Pargivõistluse kokkuvõttes klasside võitjatele eriauhinnad.

ILME PALU
OK West president

OK Kopra noortel oma rändkarikas

Selle aasta algul kinnitas OK Kopra juhatus soomlase Lauri Piirise poolt mitmekülgseimale Kopra noor- orienteerujale välja pandud rändkarika statuudi.

Arvesse lähevad klubi noorte tulemused, kes võistlevad klassides 14, 16 ja 18 järgmistel võistlustel:

* EMV (talvel: lühi - ja tavarada; suvel: õine, lühi- ja tavarada ning pikk rada)

* Põlva MV (talvel: lühi - ja tavarada; suvel: õine ja tavarada).

Punkte loetakse järgmiselt: EMV kohad 10 parema seas: 13, 10, 8, 7, 6, jne; Põlva MV kohad 6 hulgas: 7, 5, 4, 3, jne.

Arvesse läheb 7 paremat tulemust loetletud võistlustelt. Tüdrukud ja poisid on ühises arvestuses.

Esimesed vahekokkuvõtted on juba tehtud ning sealt selgunud, et pärast talvehooaega juhib Noorte rändkarika edetabelit Varvara Guljajeva 36 punktiga, talle järgnevad Mairit Trei 32 ja Tarmo Tomson 28 punktiga.

OK Kobras infolehtedest

Juhatus otsused

01.03.1999. a.

73. Hinnang suusaorienteerimise MK-etapi korraldamisele. Otsustati hinnata MK-etapi korraldus kordaläinuks, kuid juhtida tähelepanu tõsistele puudujääkidele selle kajastamisel meedias.

74. EOL-i Üldkogu läbiviimine ja päevakord 10.03.1999. a. Juhatus kinnitas 10.03.1999. a. toimuva EOLi Üldkogu päevakorra.

75. EOL-i kevadseminari korraldamisest. Juhatus otsustas EOL kevadseminari läbi viia 20.-21.03.99. a. Toimumiskoht: Türi-Alliku "Veskisilla" hotell, 1 km Türi Paide suunas. Seminari eesmärk: Tõsta o-võistluste korraldajate kvalifikatsiooni, et korraldada Eestimaal kõrgetasemelisi o-võistlusi. Seminarist osavõtjad saavad EOLi voliniku tunnistuse.

17.04.1999. a.

76. Kinnitada EOL voliniku litsentsi omanikud (kehtivusaeg 21.03.2001. a.)

77. Kinnitada 1999. a. EOL võistluste zhüriid. Kinnitada uus volinik EMV lühirajale ja teatele.

15.05	EMV õine tavarada	OK West
	VIIU REBANE, Arvo Saal, Paul Poopuu	
05.-06.06	EMV lühirada, teade HD21	Esto, Järva-Karud

07.-10.07	4 EST 4-päeva	Saaremaa OK
	LEHO HALDNA, Uuno Vallner, Priit Pirksaar	
28.-29.08	EMV tavarada, teade noored+vet	OK Orion
	ORMAR LUTSBERG, Madis Oras, Katrin Viilu	
04.09	EMV pikk rada	Hiumaa OK
	ORMAR LUTSBERG, Elo Saue, Sixten Sild	
02.-03.10	SUUNTO GAMES 2-päeva	Esto, Järva-Karud
	MATI POOM, Madis Oras, Urmas Müür	

SGi 1.päev on IOFI ranking event

78. Võtta vastu Järvamaa orienteerumisklubide Assotsiatsioon (JOKA) EOL liikmeks. Arvestada JOKA võistlejate tulemusi 1999. a edetabelis suvehooaja esimestest võistlustest alates. Märkus: Hääletus: 4 poolt, Paul Poopuu ei hääletanud.

79. Muuta EOL 1999. a kalenderplaanis Hiumaa MV tavarajal toimumisaega. Uus toimumisaeg - 14. august 1999. a.

80. Ettepanek EOL üldkogule EOL võistlusreeglites muutuste tegemiseks. Muutused teha reeglite järgmistes punktides: 9.6; 11.8; 11.10; 16.3; 19.6; 19.7

81. Kinnitada Eesti koondise kandidaadid tasuta arstliku kontrolli nimekirja esitamiseks TUKile.

82. Kinnitada 1999. a. Silva toetusprogrammis osalevate sportlaste nimekiri.

1. Sixten Sild	OK Võru
2. Erik Aibast	SK Saue Tammed
3. Tarvo Avaste	OK Võru

4. Armo Hiie	OK Ilves
5. Rene Ottesson	OK Lehola
6. Olle Kärner	OK Orion
7. Külli Kaljus	OK Peko
8. Elo Saue	OK Ilves
9. Maret Vaher	OK Põlva Kobras
10. Ruth Vaher	OK Põlva Kobras
11. Kirti Rebane	SK Saue Tammed
12. Marek Nõmm	SK Jõulu
13. Priit Poopuu	SK ESTO
14. Tarvo Klaasimäe	Rakvere OK
15. Anu Annus	OK Peko
16. Age Poom	OK TON
17. Doris Sabre	OK Põlva Kobras
18. Raul Kudre	OK Peko
19. Ander Ojandu	OK Võru

83. Kinnitada EOL eelarves ettenähtud raha (40 000 krooni) jaotus JWOC'99 sõitjatele.

JWOC 1999. a. võistkonna suurus 4m +4n +1 esindaja (P.Poopuu). Esindaja kulud 10 000 krooni. Võistlejate vahel jaotub 30 000 krooni järgnevalt: 20 000 kr jaotatakse ühtlaselt sõitjate vahel. 10 000 kr jääb tulemuste järgi premeerimiseks, mis igal juhul välja jagatakse.

84. Otsustati pidada mittevajalikuks hetkel Eesti orienteerumisspordis järgusüsteemi kehtestamist.

85. Määrata ESK Esindajatekogu korralisele koosolekule 29.04.1999. a. EOL esindajateks Ormar Lutsberg ja Mati Poom.

Kes on kes Eesti orienteerumises

A n a g u . . .

Anu(d)

Anu Möistlik

Sünniaeg: 27.02.1980

Klubi: Orion

Õppekoht: Tartu Ülikool, ajakirjandus, 1. kursus

Töökoht: Õhtuleht, reporter

Elu põhimõte: Õppida, kõige laiemas mõttes

Eesmärk orienteerumises: Lihtsalt liigutada ja end hästi tunda ja üritada endast samas ka parimat anda. Ja kui leian kellegi, kes tasemelt minuga võrdne on, siis temaga armutult, kuid kaugeltki mitte liiga tõsiselt konkureerida.

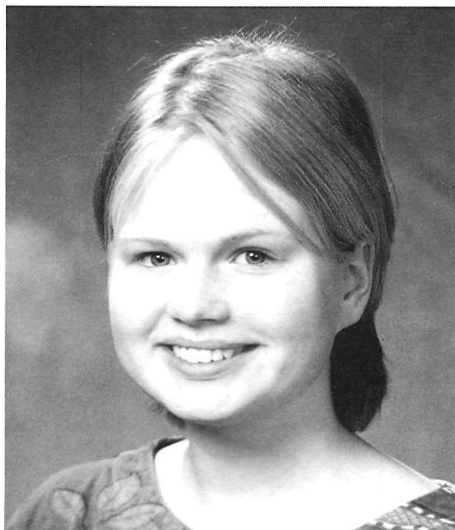


Pildil vasakult:

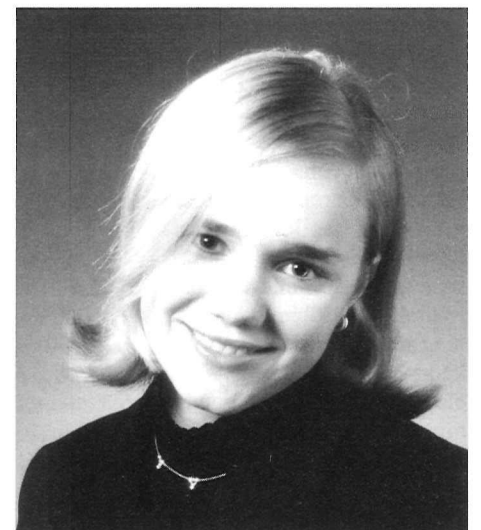
Anu Möistlik, TÜ I kursuse üliõpilane ajakirjanduse erialal, on teise põlve orienteeruja ja esimese Eesti meistri Ülle Rooba-Kerem-Möistliku tütar, neljapäevakuline ja orienteerumise sees üles kasvanud.

Anu Annus, teise põlve orienteeruja, kelle vanemad on kokku võitnud 42 Eesti MVte medalit ja kelle tädi on Tiina-Mai Pärnik-Arund; ning kes on oma medaliarve Eesti täiskasvanute seas juba avanud.

Foto: Tõnu Raid



← Anu Möistlik



Anu Annus →

Rattaklubi "Getmaha"



Getmaha juhatus 1999. a talvel. Vasakult: Marko Purgas, Timo Sild ja Tõnis Prangli.

Foto Getmaha arhiivist

Teile kõigile kirjutab "Getmaha" esimees Timo Sild. Tahaksin teile tutvustada meie klubi. Klubi asutati 1998. a oktoobris ja tegutseb Võru vallas Kosel. Meie klubis on 11 liiget ja meile kõigile meeldib rattasõit. Klubi teeb praegu endale krossirada, kus

hakatakse võistlusi pidama. Klubi ostab ka rattaid neile, kellel seda pole. Klubi korraldab ka muid võistlusi. Talvel korraldasime kahevõistluse, paljud meist käivad ka orienteerumas ja mine sa tea, millega me veel hakkama saame. "Getmaha" klubi ootab väga, et tehtaks

kuskil veel mõni selline rattaklubi. Kui te tahaksite oma rattaklubi teha, helistage numbril (250)683-77 ja võtke ühendust "Getmahaga." Võiksite teha ühe väikese võistluse ja vaadata kas tasub edaspidi tutvust teha.

TIMO SILD

Orienteerumise võistlusreisid

Luurekäigult Rootsi

Vahelduseks juba mitu aastat toimunud võistlusreisidele Hillerödi Spring Cupile Taanis käis sel varakevadel kaks autotäit huvilisi lihavõtteerisil Rootsis.

Võistlusreisikavva mahtus öine tavarada, harjutusrada, lühirada ja kaks tavarada Lääne-Rootsis Trollhättani piirkonnas ning Stockholmis. Ambitsioonikamatest tegijatest olid reisil Olle Kärner ja Andreas Kraas ning juunioride MM-koondise kandidaadid Age Poom ja Kristjan Gans. Neist kolm viimast jõudsid kõik kahel-kolmel korral ka esikolmikusse, kuigi mitte eliitklassides.

Lihavõttevõistlusi toimub Rootsis ka mujal, kuid need, kus meie osalesime, tundusid soosituimad, sest osavõtjate seas oli suurte ja noorte koondislasi Soomest ja Šveitsist, rootslastest rääkimata. Nimekaim võistlus oli ehk Öjertampen Främmestadis, mis toimus 32. korda. Kahel

võistlusel neljast kasutati elektroonilist komposteerimist.

Emit ja/või SportIdent?

Rootslased on Norra ja Soomega võrreldes läinud oma teed ja valinud Norra Emiti süsteemi asemel Kesk-Euroopast pärit SportIdendi. Nagu mulle Itaalia kogemuse järel, tuleb ka seekord öelda, et mitte asjatult. SportIdent on üksjagu mugavam kasutada ning ka võistlusjärgne teenus on tasemel ja kiire tulema. Välja pandi kõikide osavõtjate etapi-ajad ja nii sai end võrrelda ükskõik millise konkurendiga. Samal ajal paneb taoline parallellism meid suhteliselt ebamugavasse olukorda, sest personaalse e-kaardi muretsemine muutub küsitavaks, kui seda igal pool kasutada ei saa. E-kaardi elik briketi üürimisest on aga korraldajad teinud paraja lisatuluallika.

Kevadine Taani või Rootsi?

Püüaks teha väikese võrdluse Hillerödi reisidega, sest nii üks

kui teine on valida kindlasti ka järgmistel hooaegadel. Rootsi plusspoolele tuleb eelkõige kanda palju omanäolisemad, vaheldusrikkamad ja nõudlikumad maastikud ning avaram programm. Spring Cup toimub igal aastal sama keskuse ümber ning ülikiired maastikud on lihtsamad ja kipuvad korduma. Taani eeliseks on aga kahtlemata reisi palju odavam hind, sest majutus on meile olnud prii ja osavõtumaksud tegelikult kolmandik. Rootsis on stardimaksud väga kõrged (120-180 krooni, lisanduda võivad e-kaardi üür, parkimismaksud ja vahel veel tasu muudegi kohustuslike teenuste eest). Kuid kui võimalusi on, tasub kindlasti sõita nii ühte kui ka teise kohta. Kui kodus võib pakutav piirduda kahe lumise jooksuga enamasti tuttavatel maastikel, siis Rootsi programm andis välja hea treeninglaagri mõõdu.

MATI POOM

Elektroonilisest märkimissüsteemist

Järgnev kirjatükk ei ole kirjutatud reklaamimaks konkreetset toodet, vaid esitab lühikokkuvõtte elektroonilise märkimissüsteemi olemusest. Kirjatöö aluseks on Emiti teise põlvkonna märkimissüsteemi tutvustus.

Elektroonilise ajavõtu ja kontrollpunkti (KP) märkimise vallas pakuvad maailma orienteerujatele oma toodangut kaks firmat – sakslaste/rootslaste SportIdent ja norralaste Emit. Mõlemad tootjad reklaamivad oma toodangut kui pidevalt arenevat ja parimat võimalikku, kuid lõplik sõna on öelda ikkagi võistlejatel enesest.

Toimimise põhimõte

Orienteeruja kasutab KP-de märgete kogumiseks elektroonilist kontrollkaarti, mis aktiveeritakse vahetult enne starti spetsiaalsel stardikompostriil. Aktiveerimise käigus tühjendatakse kontrollkaardi mälu seal olevast vanast infost ja käivitatakse kontrollkaardi sees asetsev kell. Jõudes KP-sse asetab võistleja kontrollkaardi kompostrisse, millega fikseeritakse KP tunnusnumber ja KP läbimise aeg. Samaaegselt jääb kompostri mehhaanilisest nõelast torge kontrollkaardi alaosas kinnitatud papile. Finišeerimise järel asetatakse kontrollkaart lugejasse, mille abil kontrollitakse raja läbimise õigsust, ning arvutatakse koheselt välja kõikide KP-de vaheajad. KP-st elektroonilise märke puudumisel kontrollitakse kaardi alaosas kinnitatud pappi.

Süsteemi koostisosad

Kontrollkaart – patareiga varustatud elektroonika on niiskusest ja muust kõrvalmõjust johtuvalt kapseldatud avamist välistavasse plastmassi korpusesse. Kaardi prognoositav kasutusaeg on 8–10 aastat ja kaardile antakse valmistajapoolne garantii 1 aasta või kuni 500 kasutust. Kaardi kella eksimatus on 1 sekund 6 tunni kohta. Patareid eluea pikendamiseks läheb kontrollkaart ca 4 minutit pärast finišiseadmes "tühjendamist" automaatselt üle energiat säästvale režiimile. Emiti viimases mudelis on kontrollkaardi kasutamise lihtsustamiseks kaardi alumine pool oranz (ka metsas asetsev uut tüüpi komposter on oranz) ja ülemine roheline. Kontrollkaardi mõõdud on 7 x 4 cm, ning kaal ca 20 gr. Kaart kinnitatakse spetsiaalse kummipaela abil ümber sõrme.

Stardikomposter omab lisaks eelpool kirjeldatule ka kontrollkaardi seisukorra kontrollimise funktsiooni, mis annab märku, kui aktiveeritava kontrollkaardi patareid on tühjenemas, või kui kaardil olevat vana informatsiooni ei õnnestu kustutada. Kontrollkaardi kell käivitub kaardi stardikompostriist väljavõtmise hetkel.

Komposter on analoogselt kontrollkaardile plastmassi kapseldatud elektrooniline seade koos 8–10 aastat kestva patareiga, mida on täiendatud patareid tühjenemist näitava programmiga. See välistab kompostri patareid tühjenemise

võistluse keskel. Kasutatada on võimalik kuni 140 erinevat KP tunnusnumbrit, koos kontrollnõela erinevate asenditega. Komposter oma suuruselt ja kaalult ei erine oluliselt praegusel hetkel kasutatavatest nõelkompostriist.

Lugeja paikneb finišis, ning teda on võimalik ühendada personaalarvuti kaudu printeriga. Väiksemate võistluste ja treeningute tarvis on lugejal oma autonoomne patareitoide, mida saab kasutada ka statsionaarse elektritoiteta. Edasi on tegu korraldajate osavuse ja kohalike tavade, milliseid protokolle mis hetkel avaldatakse.

Mida teevad lähinaabrid?

Soome Haridusministeerium eraldas 1998. a elektroonilise märkimissüsteemi ostmiseks ja juurutamiseks 1,8 miljonit marka (ca 4,7 milj krooni) ja Soome Orienteerumislit koos kohalike klubidega otsustasid Emiti süsteemi hankimise kasuks. Sellest hoolimata võeti Juhani Salmenkyla eestvedamisel üles SportIdenti propageerimise idee, kuid võitlus on raske ja ebavõrdne. Soomlaste sügisese ideega: müüa igale orienteerujale oma isiklik kontrollkaart, oli tänavuseks kevadeks liitunud ca 12 000 orienteerujat.

Soome igal tasemel orienteerumisega tegelema sõitjatel soovitan kindlasti enne väljasõitu uurida, kas külastataval orienteerumisüritusel kasutatakse elektroonilist märkimissüsteemi. Paljud klubid soovi-

vad enne suuremaid võistlusi testida soetatud komplekti töökindlust just erinevate päevakute raames. Enamus võistluste korraldajad soovivad juba võistlusteks registreerimise käigus teada, kas võistleja omab isiklikku kontrollkaarti või soovib seda korraldajalt rentida. Soome Orienteerumislit on andnud võistluste korraldajatele soovitusena rentida kontrollkaarti hinnaga 20 mk/võistlus (ca 53 kr). Jukka Westerlund Westerwesa OY-st vastas minu arupärimisele, et kontrollkaardi müügihind sõltumata kaardi ostjast on 175 marka (ca 465 kr) ja kaarte saab osta kõikidelt suurematelt orienteerumisvõistlustelt. Edasised kalkulatsioonid võib igaüks ise teha, kuid selge on see, et aastal 2000 on enamusel Soomes korraldajatel orienteerumisvõistlustel kasutusel Emiti märkimissüsteem. Eesti Orienteerumislit (EOL) tegevdirektori Ormar Lutsbergi sõnul on meie orienteerujatel välisvõistlusele siirdudes igal juhul mõtet küsida kontrollkaardi rentimist ka EOLst. Hind sõltub rentitavate kaartide arvust, kuid on kindlasti soodsam välisvõistlusel pakutavast.

Rootsi Orienteerumislit pole ühtset seisukohta erinevate märkimissüsteemide suhtes võtnud ja laseb firmadel oma paremust konkreetsete võistluste käigus tõestada. Seda kasutasid oskuslikult ära 1999. a O-Ringeni korraldajad, kes hankisid SportIdenti süsteemi käesoleva aasta võistluseks kõikidele klassidele kasutada!



(Elektrooniline) komposter oma suuruselt ja kaalult erine oluliselt praegusel hetkel kasutatavatest nõelkompostriist. Foto: Arne Kivistik

Norra orienteerujad olid oma maa patriooidid ja otsustasid juba 1997. a Emiti kasuks.

Läti orienteerumises on kasutusel ainult Emiti treeningkomplekt (20 kontrollkaarti)

Leedu omab sama komplekti, mis Eesti Orienteerumislit.

Mida teeme meie?

EOL hankis 1998. a alguses Emiti komplekti, mis koosneb 50 kompostriist, 100 kontrollkaardist (täna töökorras 98 kaarti), 2 stardikompostriist ja lugejast. Kogu komplekti maksumus oli üle 140 000 krooni, millest ca 30 000 krooni tuli Eesti riigi poolse toetusena ja ca 110 000 krooni tasus EOL omavahendite arvelt. 1998. a kõik Eesti põhiklasside meistrid individuaalradadel, ning 1998. ja 1999. aastal Eestis toimunud Maailma Karika osavõistluste

võitjad selgitati EOLi elektronkompostreid kasutades. Komplekti kasutamise reglemendis on selged prioriteedid tiitlivõistluste teenindamiseks, kuid igal klubil on võimalus komplekti rentida klubi võistluste korraldamiseks.

Informatsiooni SportIdenti ja Emiti kohta leidub ka interneti aadressidel:

<http://www.sportident.se/> ja <http://hotell.nextel.no/emit/>.

Elektroonilise ajavõtusüsteemi rentimiseks oma klubi võistluse tarbeks tuleks ühendust võtta EOLi kontoriga Tallinnas, Regati pst.1 (täpsem aadress ajalehe viimasel lk-toim).

TÕNIS HALDNA
Emiti esmakasutaja
1999. a talvisel EMV-1

Mõtteid

JÜRIÖÖJOOKSUST

17. aprilli õhtul sõbra sünnipäevalt tava-pärasest tunduvalt varem, nii umbes kella poole üheksa paiku, lahkudes ja mahajääjatele seletades, et lähen orienteerujate Jüriööjooksule, puhkes seltskonnas lustakas naer. Kui olin ühele täpsustajale vastanud, et seekordne Jüriööjooks toimub Keila-Joal, kostitati mind kummaliste märkustega: *No kelle sünnipäevale sa sinna Keila-Joa riigisünnipäevale lähed?* ja *Õelnud kohe, et sul teine pidu ootab!* Minu selgitusi, et ma tõepoolest öisesse metsa orienteeruma lähen, ei võtnud keegi tõsiselt. Mahajääjatele jäigi vist mulje, nagu oleks mu "sportlik hädavale" väga viletsaks ja kahtlaseks suitsukatteks osutunud.

MIKS

Miks kogunevad sajad inimesed igal aastal ühel aprilliõöl kuhugi metsa, et tähistada omaaegset Jüriöö ülestõusu? Selleks oleks teisigi erinevaid ning väliselt hoopis väärrikamaid võimalusi. Võiks ju näiteks korraldada piketi Toompea akende all või hoopis kodudes raketti lasta ning hiljem naabrimehega vaielda, kumb ikka õigem eestlane on ehk kumb rohkem raha taevasse lasi. Võiks ju ka lihtsalt eestlaste kombel pika laua taha istuda, pitsi tõsta, pekki peale haugata ja nii edasi.

Aga sõita kodust seltskonnaga vajadusel Eestimaa teise otsa sadade kilomeetrite taha ning sumbata seal kaardi abil pilkases metsas pea tund või enamgi, kusjuures varitseb oht, et sajab lund või vihma... Sellise teguviisi mõistmiseks peab

ilmselt Jüriöisel orienteerumisel ise osalema, õigemini peab saama orienteerujaks.

ORIENTEERUJA

Mäletan kõnekäändu "Kes pole osalenud Jüriööjooksul, see pole õige orienteeruja". Pisut maksimalistlik, aga tõetera on sees.

Kes siis ikkagi on see saladuslik orienteeruja, milline osa inimkonnast sobib selle märksõna alla?

Aastaid tagasi iseloomustas mu tollane tüdruksõber (võite arvata, miks kirjutan minevikuvormis) orienteerujate tsunfi nii: *Kujuta ette, need hullud sõidavad Eestimaa teise otsa, tõmbavad kõige säravamad riided (oh seda neooniajastut!) selga, hüppavad kõige mudasemasse auku ja jooksevad pea laiali metsa all mingeid punktikesi kogudes. Ja võistluse lõppedes jätkub neil juttu kauemaks.*

Nii lihtsustatud iseloomustus kõlab tegijale ilmselt väga rumalalt, mõnele kindlasti solvavaltki, ent oma tõde on siingi. Miks nähakse meie spordiala väljastpoolt nõnda vildakalt? Kas oleme teinud kõik, et orienteerumist mõistetakse, et meid mõistetakse? Selle üle tasub mõelda. Ja tegutsedagi.

Mis ikkagi toob erinevaid inimesi aastate jooksul metsaradadele? Sportlik hasart, võidurõõm, mõnu loodusest, seltskond... Või on lihtsalt rumal see, kes püüab leida ühest seletust. Vahest on igaühel mingi oma, isiklik põhjus iseenda, looduse, aga ka kaaslastega võitlemiseks. Küsigem seda olümpiavõitja Jüri Tarmakult, poliitik Kalev Kukelt, aga ka paljudelt teistelt eilsetelt ja tänastelt tegi-

jatelt. Ehk saame nende vastuste abil tutvustada orienteerumist neilegi, kes meie alast kaugel.

ESIMENE JÜRIÖÖKOGEMUS

Minu esimene kogemus Jüriööjooksust pärineb 1983. aastast, mil võistlus korraldati kodulinna Viljandi külje all Vana-Võidus. Viljandis oli just mõni kuu varem käivitunud orienteerumistreening, ning meie grupi esimeseks katsumuseks saigi Jüriööjooks. Katsevõistluste järel ma võistkonda küll ei mahtunud, aga esimese varuna olin loomulikult kohal, endal hing valutamas ja samas lootes imele, et äkki.

Võimas! Tõepoolest lihtsalt "võimas" oli tunne, mis valdas mind tookord kohapeal, valdas võistluse järel ning valdab tänagi.

Ja tollane jooks ise. Kas ei võitnud Tiit Tali tookord mitte esmakordselt esimest vahetust? Meie oma võistkonna algus oli samuti ehmav. Tänapäeval EOLi tegevjuht, tollane koolipoiss Ormar Lutsberg tõi meid avavahetusse viiendana ja ehkki hilisem võistlus tulemuste poolelt nii helge ei olnud, oli sellest enam kui küll, et olla ikka ja jälle kutseks minna Jüriööle.

POLIITIKAST

Mõnda minevikupoliitikut jäljendades ja minevikku ilustades võiks rääkida ka Jüriööjooksust kui osakesest alateadlikust poliitikast, vastupanust, teadvustamisest, et meie, eestlased, võime. Et Jüriööjooks oli kui nõukogude korra vastane demonstratsioon. Aga jätkem jama.

Jüriööjooks lihtsalt oli, on ja jääb.

Jüriööjooksu peakorraldaja on juba aastakümneid olnud maaspordiühing "Jõud". Tänapäeval ei suuda ma nõukogulikele gigant-spordiühingutele klubide kõrval õiget kohta leida, seda kohta

võistkonna võit olnuks suuremat sorti üllatus.

Võistlus kujunes huvitavaks, kuid juba poolel distantsil sai selgeks, et "Kalevipoja" järele lähevad vaid favoriidid. Küllap oli seaduspärane, ehkki pisut igav, et veel võitsid kogemused

pisukese ekslemise järel leian KP. Enne teist KP-d silda ületades heidetakse mind põrmu: kohtunik teatab, et silda ületab numbrita jooksja ja, oh ebaõnne, sillal olen sel hetkel vaid mina. Kurat, ma ju panin, jõuan veel mõelda, kui meenub, et võistlussärk koos



Autasustamisele on kutsutud 40. Jüriöö parimad veteranide (Hiiumaa OK) ja noorte (OK Kobras) võistkonnad. Foto: Harry Veide

vist polegi õieti. Ent kevadel, Jüriööjooksu aegu leian ma vähemalt "Jõud"-ile ajutise alibi. Ometi olen kindel, et tegelikult on Jüriööjook orienteerujate, mitte "Jõud"-i asi.

SEL AASTAL

Taas oli Jüriöötüli jõudnud Harjumaale, sedakorda siis Keila-Joa maile. Võistluspaik oli justkui selle võistluse jaoks loodud. Ilus, kevadiselt orienteerumiseks loodud mets, suurepärane teatevahetuse ala ning ka puhkeruumid koos pesemisvõimalusega käe-jala juures. Mis sa hing eduka rahvaliku võistluse jaoks oskad veel välja mõelda!

Avatseremoonia koos ilutulestikuga oli nii kena, et sundis vägisi kalendrist kinnitust saama, et tegu mitte aastavahetuse orienteerumisega ei tule. Kuna korraldajate seas oli ka omavalitsus, liikus mõte Harjumaal valdada "liiga heale" eelarvele, aga võib-olla sõpradele püroomaanide hulgas. Ehk oli tegu lihtsalt spordivaimustusega.

Igatahes olid võistluse jaoks loodud suurepärased tingimused. Muidugi, kui seda vihma jälle kohal ei oleks olnud.

VÕISTLUS

Ehkki Eestis on häid orienteerumisklubisid palju, ei olnud favoriitides kahtlust. Vaid Ilves ja Saue Tammed vastasid Jüriööjooksu poolt esitatud keerulistele nõuetele: ühtlane võistkond ilma nõrkade lüürideta, võrdselt tugevad nii mehed kui naised ja -last but not least- ülitugev ankrumees. Iga teise

nooruse ees. Favoriitide järel läks lihtsurelikest võit teenitult Põlvamaale. Teeni-tult, sest mõelge ise, kui kauge maa Peko esindajatel Keila-Joale sõita tuli. Ehkki tõsi ta on, neile lõpus napilt hävinud võrokeste kodutee oli sama pikk ning küllap kurvem ja pikemgi veel. Ent siinkohal veelkord Jüriööjooksu tõe: üks (ega ka kaks, kolm või neli) ei ole sellel lahinguväljal sõdurid, vaja on viit!

Kindlasti leidub neid, kes seekordse raja liiga lihtsaks hindasid. Ent ärgem unustagem, et Jüriööjooks pole mitte tippvõistlus, vaid ikkagi rahvajooks.

ISE

Jooksin tavapäraselt Lehola klubiga. Tavapäratu oli see, et mitte teises, vaid esinduskoosseisus. Mis teha, Viljandi-maa orienteerumise paremad päevad on mõned aastad minevikus ja loodetavasti ka tulevikus, tõsi, õige pisut (Alar Viitmaa) ka piiri taga.

Ebameeldiv olukord tekib, kui Rene Otesson meile esimese vahetuse lihtsalt ära võidab. Üle mu selja hakkavad jooksma nähtamatud sipelgad, ning pahandan endaga, miks ei võinud ma edasi sõbra sünnipäeval istuda ning mõnusalt veini libistada. Õnneks muutub teises vahetuses olukord normaalsemaks ning ankrumeheena saan metsa künnendana. Juba esimese punkti eel jõuan jooksutaju kaotada, kui satun 100 meetrit KP-st eemal sarnasele situatsioonile ning üritan erinevat kaarti ja maastikku omavahel sobitada. Õnneks ei klapi kuidagi ja

numbriga jäi tõepoolest selga panemata. Kuni vaatepunktini läbin punkte teadmises, et kõik võib olla mõttetu. Lootusele vaatepunktis number saada või vähemalt oma muret kaaslastele teadvustada, tõmmatakse peale rasvane kriips.

Minu meeletulekule karjumisele Lehola omad ei vasta, teistele huvilistele jääb ilmselt pehmelt öeldes imelik mulje. Igatahes on väljelaamisest kasu. Raja lõpuosas ei tule numbri puudumine enam meeldegi ja vigu tuleb hoopis vähem. Tõsi, lõpu eel otsustan millegipärast asjatult jõge forsseerida, aga see väike tarbetu värskendus ei too õnneks kaasa kohakaotust. Finiš ja 13. koht on reaalsus. Tulevaks aastaks jääb vaid lootus, et kolmeteistkümnenda numbri õnnetusel sel aastal kantud said.

KOKKUVÕTTEKS

Kindlasti oli tänavune Jüriööjooks õnnestumine.

Oleks vaid tegijaid ning kriitiserijaid ehk veel paremini tegijaid.

Kohtumiseni
2000. aasta Jüriöö!

MEELIS ATONEN



Jüriöö jooks ja tõrvikutega rongkäik kuuluvad kokku.

Foto: Harry Veide

ORIENTEERUJA intervjuu sujuvni ALUSJETIISO

Nikolai "Kolla"

Järveoja

Nikolai Järveoja ehk Kolla nimi on kindlasti tuttav igale eestlasele, kes vähegi orienteerumisega kokku on puutunud.

Kuulub ta ju oma 41 medaliga Eesti meistriõistlustelt kindlalt meie parimate hulka läbi aegade ning teada-tuntud on tema universaalsus - mees on olnud tipus paralleelselt nii suvel kui talvel. Tema kümme järjestikust võitu suundsuusatamise tavaraja Eesti meistriõistlustel on unikaalne saavutus, mis räägib totaalset ülekaalust oma alal terve kümneni vältel. Talviste tulemustele on aga lisada kullad kõigis suvistes distsipliinides ja kuna samal ajal oli Eesti orienteerumises üks NLiidu tugevamaid vabariike, siis pole midagi imestada, et Kolla kuulus aastaid NLiidu koondise raudvara hulka. Pärast suurest spordist loobumist 1984. aastal jäi Kolla oma lemmikala juurde ja on nüüdseks teinud omale nime ka treenerina ja võistluste korraldajana. Kas OK Kobrase nimi ei ole ka mitte tuletatud Kolla nime esitähedest? Igatahes on side nende nimede vahel väga tugev ja alates eelmisest sügisest on Kolla taas klubi president ning lubas ametivannet andes kõik-kõik klubitööd ise ära teha (oma kõrvaga kuulsin! autor).

Kuidas sai väikesest setu külapoisist O-Eesti suurnimi? Sellesse püüamegi siinkohal selgust tuua.

Millistes oludes oled üles kasvanud ja kust said külge spordipisiku?

Kasvasin üles 6-lapselises peres, isa töötas kolhoosis ja ema oli kodune. Pidasime kodus mitut lehma ja loomade talitamine, sõnnikuvedu, heinategu, kündmine jne olid meie peres igapäevatoök. Sealt olengi ilmselt saanud oma jõu ja sitkuse. Meie kodu asus kolme kilomeetri kaugusel Värskast ja need kolm kilomeetrit tuli mul igapäevaselt edasi-tagasi käia kogu koolipõlve vältel. Kuna koolis valitses sportlik vaim, siis sai ka koduteel ikka ja jälle aega mõõdetud, rekordeid püstitatud, erinevaid marsruute proovitud. Algul jalgsi ja joostes, hiljem ka jalgrattaga. Koolis harrastasime väga paljusid alasid ja eestvedajaks oli meil kehalise õpetaja Endel Kapten. Mäletan, et eriti hoos olime kahel viimasel keskkooliaastal, mil tekkis mõnus spordihuviliste poiste punt. Talvel oli põhialaks suusatamine, peale mürdmaasuusatamise tegelesime ka suusahüpetega (selleks ehitati Värskasse suushüppetrampoliin!). Suvel muidugi jooksime ja mängisime palli. Pallimängudest oli favoriidiks võrkpall, mis on siiani jäänud minu hobiks. Mängin Põlva veteraanide klubis "Volly" ja oleme praeguseks keskeltläbi 40-aastastest koosneva meeskonnaga korduvalt tulnud maakonna meistriteks!

Ka oma esimese orienteerumistardi tegin Värskas. Nimelt

toimus seal 1968. aasta kevadel ülevabariiklik koolide kehakultuurikollektiivide esimeeste kokkutulek, mille raames viidi läbi orienteerumisvõistlus.

Kas jäi aega ka millelegi muule peale spordi ja talutöö?

Olin veel aktiivne loodusevaatleja. Uurisn taimi, loomi ja linde. Sellega seoses toimus näiteks minu esimene Tallinnakülustus, mis kolkaküla poisile oli suur ja erutav elamus. Mäletan kuidas otsisin aadressi järgi oma sihtkohta kohutavas autode, busside, trammide ja inimeste virrvaris. Sain selle orienteerumisülesandega võhivõõral "maastikul" edukalt hakkama. Enne õppimaminekut Tartusse oligi see minu ainuke pealinnaskäik, Tartus olin käinud vast paar-kolm korda.

Õppisid EPAs agronoomiat ja tegelesid samal ajal tõsiselt spordiga. Kuidas tulid otsotsaga kokku?

Kui tuln EPAsse, siis õppis seal eelviimasel kursusel omakandimehest suusataja Väino Kivioja. Tema õhutusel hakkasin sealgi kohe suusatamisega tegelema. Tolleaegne spordisüsteem toetas mitmeti tudengite sportimist. Jagati toidutalonge ja tasuta oli võimalik elada-treenida EPA spordibaasis Margusel. Hiljem lisandus toetus ka spordiühingu "Jõud" ja Eesti koondise liinis. Selline toetus tegi sportimise võimalikuks ja hoidis ka sporti noorte seas au sees.

Millal said suusatajast orienteerujaks?

Esimesed kaks kõrgkooliaastat olin tõesti eelkõige suusataja ja treeneriks oli mul EPA kaua-aegne suusatreener Tõnu Luik. Parimateks saavutusteks Eesti suusatamise meistriõistlustel jäid 13. koht 15 kilomeetris, 9. koht 50 kilomeetris ja 5. koht Otepää maratonil. Sealjuures osales näiteks nimetatud 15-kilomeetri võistlusel 75 meest!

Juba teisel kursusel sattusin mitmel korral orienteeruma ja jälle Väino Kivioja eestvedamisel. Tartus korraldati näiteks orienteerumismisjookse linna sees ja tihti olid need teatevõistlused. Arne Kivistik oli ürituste üks eestvedajaid. Jooksin esimestel aastatel ainult esimesi vahetusi kuna kaardilugemine oli minu nõrk külg, kuid jooksus ei vandanud ma naljalt kellelegi alla. Hajutust ju tollal ei kasutatud. Nõnda sain väga hea koolituse, sest sain näha, millisel kiirusel

ja kuidas parimad orienteerujad rajal tegutsesid. Tasapisi kasvasid ka mu enda oskused ja see spordiala võitis minu südame. Alates EPA kolmandast kursusest lugesin ennast juba orienteerujaks ja orienteerumine tuli minu ellu eelkõige kui suvine ala. Talvel muutus orienteerumine mulle põhialaks suundsuusatamises toomisega Eesti meistriõistluste programmi aastal 1973.

Varem tegeleti meil ju peamiselt

märkeorienteerumisega, mille tarvis sain tehniliselt küpseks alles 70-ndate aastate lõpus. 1978. aastal võitsin oma esimese Eesti meistritiitli märkes, varem olid saanud trahviminutid nullinud kogu mu edu suusarajal, mida oli tavaliselt 5-10 minutit. Mäletan, et sain kunagi Venemaal võisteldes umbes 3 tundi trahvi... See oli aeg, kui ei olnud veel kehtestatud maksimumtrahvi iga torke kohta.

Aastatel 1974-1983 olid suundsuusatamises Eestis võitmatu. Kas sind valdas ka mõnikord enne starti hirm, et keegi võib su hegemoonia murda ja kuidas mõjutas üleolek su enda arengut?

Neil aastatel oli tõesti nii, et Eestis ei olnud mul selles distsipliinis võrdväärset konkurenti. Olin teadlik sellest, et teised mind lausa kartsid. Neile jäi ju omavahel jagada vaid hõbe ja pronks. Pean tunnistama, et ei mäleta erilist kartust enne starti neil suundsuusatamise meistriõistlustel. Olin oma füüsilises üleolekus kindel. Kord juhtus isegi nii, et tegin teise punktiga nii suure vea, et viis minu järel startinud meest said mu kätte. Viimane neist edestas mind seega selles punktis 10 minutiga. Võitsin sellele vaatamata...

Esimesed Eesti meistriõistlused suundsuusatamises toimusid aga ilma minu osavõtuta. See oli 1973 aasta kevadtalvel Paunküla veehoidla juures. Väljas oli 15 kraadi sooja ja olin kindel, et väljakuulutatud võistlus jääb ära.

Sünniaeg: 10. mai 1950

Sünnikoht: Värskas

Elukäik: Värskas Keskkool 1957-1968

Eesti Põllumajanduse Akadeemia agronoomia erialal 1969-1974

Tallinna Maaparandusprojekt (mullainsener) 1974-1975

NL armeeteenistus 1975-1976

Põlva MEK (spordimetoodik) 1976-1986

Põlva kolhoosi/Põlva POÜ spordikooli direktor 1986-1998

Põlva spordikooli orienteerumistreener 1998-

Perekond: abikaasa: Malle, tütar Monika (20), poeg Mihkel (13)

Elukoht: Põlva

Saavutused: 24-kordne Eesti meister suvel ja talvel, 2-kordne NLiidu meister teateorienteerumises



Kolla ühel oma esimestest o-võistlustest EPA-päevil 1971. a kevadel.

olnud ju isegi Rahvusvahelise Orienteerumislidu liikmed.

Olid aastaid NLiidu koondises. Milline oli sinna pääsemise kord ja mida sinna kuulumine andis, kui MMidel ei käidud?

Koondisse arvati edetabeli ja konkreetsete katsevõistluste tulemuste alusel. Mõned kohad olid siiski ka treenerite nimetada. Märkimisväärset väljundit suurvõistluste näol koondiselikmetele ei olnud. Suviti toimusid küll Sotsialismimaade Karikavõistlused, kuid maailma tippasemega võrreldes ei olnud konkurent seal kuigi kõva. See oli eelkõige NLiidu spordijuhtidele poliitiliselt tähtis üritus, kus oli vaja näidata NLiidu süsteemi tugevust ja üleolekut. Pean tunnistama, et sellega seoses meenub mulle üks häbiväärne episood nõukogude orienteerumise ajaloost. Nimelt toimusid eelpoolmainitud sotsialismimaade karikavõistlused ükskord Ukrainas, Tšerkassõs ja selleks valmistumise käigus viidi meid koondisega võistlusele päeval võistlusmaastikule kaardiga treenima. Punkte küll maha ei olnud pandud ja infot raja kohta ei avalikustatud, kuid kaart anti kätte ja kästi tutvuda võistlusmaastikuga. Hiljem võitsimegi võistkondlikult suure üle-



NSVL Karikavõistlused suusaorienteerumises 1975. a Kavgolovos. Vasakult: Kolla Järveoja (II), Mati Ojandu (I), Aleksander Harin (III).



Nii lennukas pidi olema suusasamm NL ametiühingute MVte võitmiseks 1976. a talvel Novosibirskis.

ORIENTEERUJA intervjuu

kaaluga ja teates saavutasime lausa kaksikvõidu. Aga koondise juhtide ebaeetiline käitumine jättis neist väga halva mulje.

Minu koondises olemise aja lõpul käisime siiski ka korra Rootsis O-Ringenil. See oli 1983. aastal Anderstorpi. Ürituse suurus oli muljetavaldav. Maastik ja mets ei olnud Eestist eriti erinevad, kuid kivine ja kaljune pinnas olid nii harjumatu, et kõik viis võistluspäeva kulused sellega harjumisele. Mäletan, et alustasin 70. kohaga esimesel päeval ja viimasel päeval olin 40. Järgmisel oleksin ilmselt juba veelgi eespool olnud. Paraku rohkem võimalusi maailma paremikuga kohtuda meile ei antud.

Talvel ei olnudki NLiidu koondisel praktiliselt mingeid võimalusi kuskil võistelda.

Kas NLiidu koondises pidite harjutama ühise plaani järgi või olid võimalikud ka individuaalsed kõrvalekalded?

Üldiselt taheti muidugi näha, et me kõik koos ja palju treeniksime, kuid siiski oli võimalik teha ka üht-teist omamoodi. Koondise juhendamise oli tihti mitteasjatundlik ja nii tuli rohkem oma peaga mõelda ja teinekord treenerite ees rasket rügamist teeselda kui näiteks võistlusperioodi haripunktis sunniti raskeid jõutreeninguid tegema.

Kes on olnud sinu treeneriteks ja kui tähtis oli sulle treeningplaan?

Minu kui orienteeruja treeneriteks on olnud Tõnu Raid, Olavi Kämer ja viimastel

NLiidu koondise aastatel Nikolai Vassiljev. Miks ja millal ma treenereid vahetasin, ei tule praegu enam isegi meelde, aga tegu ei olnud mingite konfliktidega. Lihtsalt aeg-ajalt on vaja tuua treeningutesse muudatusi ja uut kvaliteeti. Treeningplaan oli mulle vajalik ja tähtis - see seadis igapäevaselt konkreetseid ülesandeid ja distsiplineeris sel kombel. Treeningplaani täitmine oli omamoodi stiimuliks.

Kui palju harjutasid oma tippaastatel?

Suurim aastakilometraaz oli 6000 km, sellest 3500 km jooksu. Aastatel 1970-1984 kõikus see näitaja 3000 - 6000 km vahel. Igapäevases plaanis tuli loomulikult enamasti 2 treeningut päevas. Esimene, kergem treening, oli hommikupoolikul ja pikkusega umbes 10 km ning sellele järgnes põhitreening õhtupoolikul. Väiksema mahuga NLiidu koondisse naljalt ei pääsenud.

Kuidas keskendusid enne võistlust?

Vajasin omaette olemist ja rahu vähemalt tund aega enne starti, enne seda olin vähemalt väliselt vist üsna normaalne. Sisendasin endale rahu ja püüdsin rohkem oma peaga mõelda ja teinekord treenerite ees rasket rügamist teeselda kui näiteks võistlusperioodi haripunktis sunniti raskeid jõutreeninguid tegema.

Kas sul õnnestus teha oma unelmate jooks?

Ma ei ütleks päris nii, aga kui otsida parimat jooksu, siis pean

selleks NLiidu teatemeistrivõistlustel 1982. aastal tehtut. Võitsime toona tiitli teistkordselt, ja rajal klappis kõik suurepäraselt - nii jooks kui ka kaardilugemine.

Sinu lemmikmaastik?

Keskmete kõrguste vahega, suhteliselt kehva läbitavusega, rohkete soodega - ühesõnaga head jõuvastupidavust nõudev maastik. Selline on näiteks Pihkva oblastis Aloli ümbrus, kus palju joostud on. Vihm võistluste ajal oli vesi minu veskile.

Meeldis sulle treenida üksi või koos teistega?

Kuna enamasti sai harjutatud üksi, siis harjungi sellega ja see ongi kõige meelepärased. Muude tööde ja tegemiste vahel harjutades ei saagi endale lubada kellestki teisest sõltuvuses olemist.

Kuidas elasid üle kaotusi?

Emotsionaalse inimesena olin tihti peale ebaõnnestunud võistlust väga löödud, kirusin omaette finišis ja õhtulgi, tuli ette ka pisaraid. Kuid see ei kestnud vist kunagi üle 24 tunni. Siis vaatasin jälle tulevikku ja keskendusin segamatult uuteks startideks.

Kas pead ennast nn tippvõistluste meheks?

Ei, arvan, et seda tüüpi oli näiteks Johannes Tasa, kes suutis end alati just kõige tähtsamateks võistlusteks maks-

maalselt mobiliseerida. Pigem olin see, kes julges suurvõistlustel riskida ja kui see õnnestus, siis oli ka tulemus tipus.

Loobusid suurest spordist 1984. aastal äkki ja otsustavalt. Miks tegid selle otsuse ja kas midagi, mis tegemata, hinge kripeldama jäi?



Üks elu tippetki - eesti teatemeeskond tuli esimestel ametlikel NL meistrivõistlustel karjals 1981. a võitjaks. Vasakult: Kolla, Johannes Tasa, Arvo Kivikas

Loobumine ei olnud mulle psühholoogiliselt raske. Lihtsalt tundsin, et ei taha enam seda igapäevast pingutamist ja väsimusega võitlemist, olin juba 34 aastane ja tagantjärele leian ka, et talitasin õieti just tipus

ORIENTEERUJA intervjuu

olles kõrvale astudes. Kui vaim on väsinud, siis vägisi sundimisega kuigi kaugele ei jõua.

Kui rääkida sellest, mis niioelda kripeldama jäi, siis loomulikult tundsin tol ajal

teisiti. Millised oluksid minu ja mu eakaaslaste tulemused maailma paremikuga võrreldes, jäigi teadmatuks...

Mida soovitaksid kogunud jooksja ja treenerina praegu alustavatele noortele?

Arvan, et noored peaksid osalema rohkem teatemeistrivõistlustel. Seal on võimalik saada hinnalisi kogemusi endast tugevamatelt, kogeda kiirust, millelt tuleb kaarti lugeda ja loomulikult kasvatab see meeskonnavaimu.

Kes tahab maastikulugemise tõeliselt sina-peale saada, sellele soovitan soojalt kaardijoonistamist. Sain ise tänu sellele kunagi korraliku maastiku ettekujutusvõime kaardipidi järgi.

Kollaga ajas juttu SIXTEN SILD

(Kõik Intervjuus kasutatud fotod pärinevad N. Järveoja erakogust. - toim.)

Arvo Kivikas:

Kolla on omaette nähtus. Kollat saab võrrelda ainult Kollaga.

Tema olemasolu teeb kõigi Eesti orienteerujate elu sisukamaks.

TALLINNAST TARTU oma! jalal



HEA ORIENTEERUJA LUGEJA!

Vasta õigesti ja võida tasuta aastatellimus!

Kõrvaleoleval fotol on Tallinna Raekoja platsile ülesrivistunud 11 meest, kes olid tegevad 1974. a 10 mehe teatejooksul Tallinnast Tartusse.

Pildilolijad jäävad seekord lugejate äratunda!

Vastused saata kirja või e-maili teel toimetuse aadressile või anda võistlustel T. Avaste või M. Vaheri kätte. Ootame aktiivset osavõttu!

Kõigi õigestivastanute vahel loosib *Orienteeruja* toimetus välja **KOLM Orienteeruja AASTATELLIMUST** vastavalt võitjate soovile kas 1999. või 2000. aastaks.

PWT - Park World Tour – maailma pargituur

Pargiorienteerumise algusest ja eesmärkidest kirjutas pikalt "Orienteeruja" lehes nr 7(19) (26.november 1996) Sixten Sild.

Algust PWT etapile sarnase pargiorienteerumise tehti 1995. aastal Rootsis, Laxås. Selle avaürituse jätkuna kujunes välja PWT (*Park World Tour*), mis toimus juba järgmisel, 1996. aastal. Eestlastest osalesid seal Külli Kaljus ja Sixten Sild. Külli oli tollel aastal üliedukas- nii Praha etapil kui ka kokkuvõttes kuulus talle 2. koht.

Kogu käivitatud PWT sarjal oli menu ja tänu Ericssoni suurele toetusele on käesoleval aastal käimas juba neljas PWT hooaeg, mis koosneb kaheksast etapist.

PWT eesmärk ei ole mitte välja kujundada uut spordiala, vaid orienteerumisspordi populaarsuse tõstmine kogu maailmas. Osavõistlusi ehk etappe korraldatakse suuremates linnades ja võistlus tuuakse nii vaatajaskonnale ja ka (spordi)-ajakirjandusele koju kätte. Osalejate hulk on endiselt

piiratud (maksimaalselt 26 meest ja samapalju naisi pääseb ühel PWT etapil starti), mis näitab, et tegemist on komertsüritusega, kus ei võistelda tiitlitele, vaid üritatakse võita alale tähelepanu ja sportlasedki on huvitatud eelkõige auhinna- rahast. Maailma tipporienteerujaid kutsutakse võistleva nimeliselt, nõrgematele O-riikidele jagatakse stardikohti arviliselt, et võistlemas oleks võimalikult rahvusvaheline seltskond. Osalejate elamis- ja amuud kulud PWT etapil makstakse kinni korraldajate poolt, vaid kohalesõidu peavad võistlejad tasuma ise. Igal etapil jagatakse rahalisi auhindu, näiteks võitjat ootab tšekk 7500 Rootsi krooniga. Koondarvestuse võitja auhinna on aga 60 000 Rootsi krooni. Tundub ahvatlev, kui aga arvestada, et igal etapil võistlejad omavahel suuresti elukutselised orienteerujad, siis polegi selle rahakajani nii lihtne jõuda.

Ka Eestis on korraldatud erinevaid pargivõistlusi. Mõõdunud suvel õnnestus Silva - AS Skvaieri toetusel ühildada

neli erinevat pargivõistlust SILVA Eesti Pargituuriks. Paraku selgus, et meie (rahalisel) võimalused on siiski liiga tagasihoidlikud korraldajate seriaalide korraldamiseks. See pärast otsustas niigi rahapuuduses vaevlev EOLsellel aastal pargituuri kui sellist Eestis mitte korraldada. Sellest hoolimata toimub aga üksikuid pargivõistlusi Eestiski - traditsiooniline on pargivõistlus 4EST ajal ja Saaremaa OK (4EST korraldaja 1999) viibseekordki pargivõistluse suure võistluse kõrval läbi.

EOL otsustas esitada käesoleva aasta alguses taotluse PWT ühe etapi korraldamiseks Eestis (esialgne võistluspaik Tartu) 2001. aastal. Ametlik vastus PWT organisatoritelt on veel senini saamata.

Mida arvavad PWTst organisatorid ja võistlejad? Minu küsimustele andsid kommentaare PWT president Anders Vestergård ja orienteerumise *Grand Old Man* Jörgen Mårtensson:



PWT osavõistlusi korraldatakse suuremates linnades ja võistlus tuuakse nii vaatajaskonnale ja ka (spordi)-ajakirjandusele koju kätte. Eskilstuna Zoo's 1997. a kevadel
Foto: MaretVaher

1. Kuidas on PWT täitnud oma ülesande viimastel aastatel tutvustamaks O-sporti laias maailmas?

A.V.: Läbi PWT etappide oleme tõesti võitnud suurema vaatajaskonna - seda muidugi ka tänu meedia suuremale huvile: sellel aastal tehakse teleülekanneid mitmelt etapilt. Näiteks 11. juunil Soomes Turus peetaval etapil on TV-l kavas 90- minutiline ja 12. augustil Norras Oslo etapil 60- minutiline otseülekanne. Ka Hiinas on TV spordiprogrammis plaanitud orienteerumist tutvustavad saated sellel aastal, mis hõlmavad ka viimaseid PWT etappe. (Hangzhou 15. okt ja Shanghai 17. okt).

J.M.: Arvan, et see on olnud edukas. Publikut on palju rohkem kui tavaliselt ja orienteerumisele on tähelepanu pööratud üha uued riigid maailmas.

2. Kas ja kuidas aitab PWT orienteerumisel pürgida olümpiamängudele?

A.V.: See on PWT selge ja peamine eesmärk ja me arvame, et oleme jõudnud sellele teeljuba küllalt kaugel, kuigi samas on veel väga palju teha, et see eesmärk täituks.

J.M.: Jaa, ma arvan, et see aitab orienteerumise kõiki võistlusvorme viia olümpialade perre.

3. Kuidas võiks see juhtuda, et orienteerumine jõuab olümpiamängude kavva?

A.V.: Kui meie, PWT organisatorid, teeme praegu kõvasti tööd Hiinas orienteerumise populariseerimisel, siis loodan, et 2008. a olümpiamängudel Pekingis. Me jätkame endiselt tihedat koostööd huvigruppidega ja mitte ainult Hiinas, kus küll meie viimane tähtsam ja edukas kohtumine oli mullu oktoobris ROK-i esindajate ja IOF-i asepresidendi Hugh Cameroni, PWT saadikute ja rootslastest olümpiavõitjate Anders Gärderudi ja Tomas Gustafsoni osalemisel.

J.M.: Arvan, et 2008. a Pekingis, Hiinas!

4. Kas on plaanis korraldada mõni PWT etapp ka

kusagil mujal kui Euroopas ja Aasias?

A.V.: Loomulikult, oleme vaadanud ka teiste kontinentide poole. Oleme saanud taotlusi Ameerikast, Austraaliast ja isegi Aafrikast - ja viimased etapid 2001. aastal toimuvadki ühes nendest piirkondadest.

5. Ka EOL on andnud sisse taotluse PWT etapi korraldamiseks Tartus 2001. a. Kuidas kommenteerite hetkel PWT presidendina selle võimalikkust?

A.V.: Tartu on väga huvitav koht PWT etapi läbiviimiseks lähimatel aastatel. Võimalik, et see taotlus rahuldatakse ja Tartus toimubki üks nõ Kirde-Euroopa etappidest 2001. a. Kuigi selleks aastaks on sellest regioonist palju kandidaate lisaks Tartule: Hamina, Novgorod, Riia ja Vilnius. Juhul kui PWT komitee ei rahulda EOL taotlust 2001. aastaks, pakutakse Eestile ilmselt varianti 2002. aasta ühe PWT etapi korraldamiseks.

Vahetult enne käesoleva aasta esimest etappi 26. märtsil Taanis Farumis tundsin huvi Jörgen Mårtenssoni isiklike eesmärkide vastu PWT '99 sarjas ning palusin tal ka ennustada selleaastasi favoriite.

J.M.: Olen ehk juba liiga vana ja kaotanud oma endise kiiruse kuid võistlen siiski PWT sarjas kui väga heal tasemel võistlustel valmistumaks MM-iks Šotimaal, k.a. augustis. Favoriidid pargiorienteerumises on minu arvates taanlane Carsten Jörgensen ja norralanna Hanne Staff.

Seda viimast ennustust oli minul väga huvitav kuulda kuid vanameister ei eksinud: meestest võitiski esimese etapi Jörgensen, kes mõõdunud aastal pühendus enam jooksule kui orienteerumisele (EM kuld krossijooksus!!!), naiste arvestuses Staff aga esimesel etapil ei osalenud, jättes võiduvõimalused teistele. Minu arvates meeste hulgas favoriidi tiitlit omav tšehh Rudolf Ropek oli Farumis alles 7. EOLi poolt oli lubatud Eestit esindama 1999. a PWTl Külli Kaljus ja Erik

Aibast, kellest esimene loobus siiski sõidust Taani ja Aibast saavutas tagasihoidliku 23. koha. Mårtensson ise aga näitas noorematele, et ka pargivõistlusel loevad peale noorusliku kiiruse ka pikaajalised kogemused.

TULEMUSED PWT '99 1. etapilt 26. märtsil Farumis, Taanis (6 paremat)

Mehed	
Carsten Jörgensen	DEN 14.00,3
Jörgen Mårtensson	SWE 14.07,7
Allan Mogensen	DEN 14.17,5
Svajunas Ambrasas	LIT 14.19,2
Jimmy Birkin	SWE 14.19,3
Odin Tellesbø	NOR 14.23,3
23. Erik Aibast	EST 16.12,9

Naised	
Heather Monro	GBR 16.41,5
Gunilla Svård	SWE 17.00,3
Johanna Asklöf	FIN 17.06,5
S. Meister-Fesseler	SUI 17.11,2
Lucie Böhm	AUT 17.16,4
Katarina Borg	SWE 17.16,8

PWT 1999. a. kalender	
26. märts	FARUM Taani
23. aprill	STOCKHOLM Rootsi
11. juuni	TURU Soome
15. juuni	GLASGOW Šotimaa
12. aug.	OSLO Norra
11. okt.	TOKIO Jaapan
15. okt.	HANGZHOU Hiina
17. okt.	SHANGHAI Hiina

PWT interneti koduleheküljel on järgmine: <http://www.pwt.org/home/home.html>

ORMAR LUTSBERG

(24. aprillil peeti PWT '99 2. etappi Stockholmis.

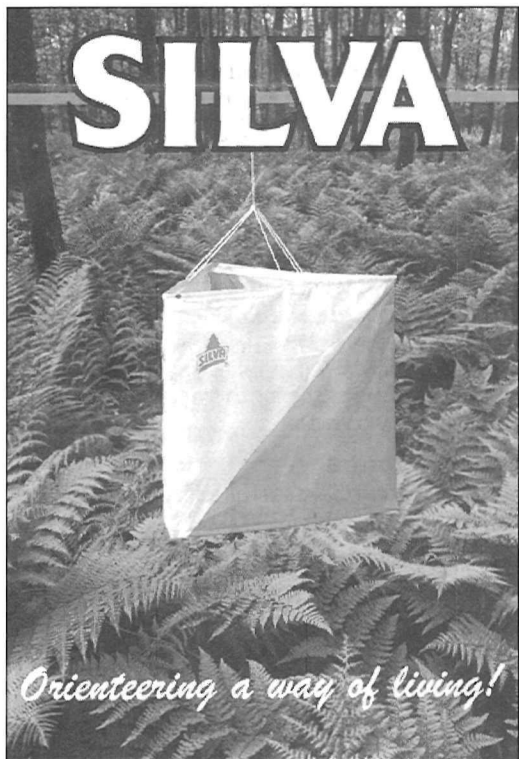
Tulemused:	
Naised:	
1. Maria Sandström	18.36,4
2. Hanne Staff	18.36,5
3. Johanna Asklöf	18.40,0

22. Külli Kaljus 20.59,0

Mehed:	
1. Rudolf Ropek	15.14,0
2. Kjetil Bjørlo	15.37,6
3. Odin Tellesbø	15.41,2

23. Erik Aibast 18.52,8

(Orienteeruja toimetis)



Heast varustusest hea enesekindlus!

KOMPASSID, NOGID, NAASTARID, TAITSID, SÄÄRISED, VÕISTLUSRIIDED, SPORDI- JA SELJAKOTID, HALOGEENVARUSTUS, TELGID, MAGAMISKOTID

NB! Silva 1999. a superuudis - SPECTRA kompassid!

Tule ja tutvu suurematel võistlustel ja Tallinna neljapäevakutel!

SILVA varustus odavaima maailmahinnaga

Jae- ja hulgemüük:

Silva OÜ Skvaier, c/o Mati Poom, Regati 1-312, tel. 6398692, 8-250 74686, tel/faks kodus 6326260

Võistluseks valmistumine • Vigastused ja haigused

Jooksja treeningust 4.osa (1.osa *Orienteerujas nr 8 (35)*)

Võistluseks valmistumine

Võistluseelsetel päevadel ei ole mõistlik teha tugevaid treeninguid, sest organism ei taastu õige ajaks täielikult ära. Mida pikem on võistlusdistsants, seda rohkem peab olema enne võistlust kergemaid treeningupäevi. Kiiruse ja teravuse säilitamiseks võib võistluse eelnel nädalal teha mõned kergemat sorti intervalltreeningud – lõigud lühikesed, kiirus suur, korduste arvuga ei tohi üle pingutada.

Viimased kaks päeva enne võistlust on parim aeg puhkamiseks. Selleks, et eelnevate treeningute väsimus täielikult välja puhata, peab sportlane saama piisavalt palju

tuleb taastada organismi vedelikutasakaal, janu tuleb täielikult kustutada.

Võistluseelsetel päeval on soovitatav teha kerge jooksuots. See peaks olema ainult 20-25 minutit pikk, lihaste "äratamiseks" võib teha mõned kiirendused. Võimaluse korral on soovitatav teha see kerge treening hommikupoolikul. Juhul, kui võistlus toimub järgmise päeva õhtul, võib "äratuseks" joosta ka peale lõunat.

Selleks, et öösel saaks korralikult magada, ei tohi võistluseelsetel õhtul liiga palju süüa. Võistluspäeva hommikul tuleb süüa mõõdukalt, eelistades kergesti seeditavaid toite. Juua tuleb piisavalt.

lühem on võistlusdistsants, seda pikem ja põhjalikum peab olema soojendus. Lihtsaim soojenduse mudel on järgmine: alustuseks kerge 10 minutiline sörk, seejärel korralik venitamine, edasi mõned kiirendused ja 5-10 minutit enne starti lõdvestus. Soojenduse ajal on viimane aeg alustada võistluseks keskendumist.

Pärast võistlust tuleb lõdvestuseks vähemalt 10 minutit sörkida ja seejärel alustada ettevaatlikult venitusharjutusi.

Vigastused ja haigused

Tugeva treeningu tagajärjel võib väheneda organismi vastupanuvõime haigustele, tekkida võivad vigastused. Treeningprotsess koosneb koormuse ja taastumise vaheldumisest. Kui koormuse faas on liiga pikk ja liiga raske ning taastumine ebapiisav, siis võib sportlane kergelt haigestuda või saada tõsise ülekoormustrauuma. Järgnevas vaatleme, kuidas haigusi ja vigastusi ennetada ja vältida.

Vigastuste tüübid

Vigastused võib tinglikult jagada kahte tüüpi. Ühed on nn äkkvigastused, mis tekivad koormuse järsu suurenemise tagajärjel mingile kehaosale. Kõige sagedamini esineb niisu-

guseid vigastusi spordialadel, kus sportlane peab sageli ja järsult muutma liikumise suunda, näiteks tennis, sulgpallis ja jalgpallis. Kõige tavalisemad seda tüüpi vigastused on sidemete venitused, harvem esineb luumurde.

Teine tüüp vigastusi on ülekoormustrauumad, mis tekivad ebapiisava puhkuse tagajärjel. Kui lisada iga treeninguga koormust ja mitte anda organismile vahepeal võimalust täielikuks taastumiseks, siis ei pea nõrgemad liikurme-hhanismi osad vastu ja tekivad vigastused. Tavaliselt satuvad ülekoormuse alla liigesed ja sidemed. Raskematel juhtudel võib esineda ka luumurde. Ülekoormustrauumad võivad muutuda eriti tõsiseks siis, kui sportlane ignoreerib valusignaale ja jätkab treeninguid.

On üsna tavaline, et kahte tüüpi vigastused esinevad koos. Üledooseritud treening ja ebapiisav puhkus vähendavad lihaste ja sidemete elastsust ning suurendavad venituste ohtu. Vigastustest hoidumiseks peab sportlane väga tähelepanelikult jälgima organismi hädasignaale ja oskama nende põhjal teha õigeid otsuseid treeningkoormuse muutmiseks.

Põhilised jooksjate vigastused

Järgnevas vaatleme põhilisi vigastusi ainult üldjoontes, vältides konkreetseid ettekirjutusi vigastuste raviks. Alati on oluline meeles pidada, et iga vähegi tõsisema vigastuste puhul tasub nõu pidada arstiga.

Jooksja põlv

Valu põlvekedra all ja ümber, põhjuseks nõrk või ebahühtlaselt arenenud reie nelipealihase.

Peale treeningut tuleb panna põlvele külm kompress ja hoida jalga üleval. Parim ravi on puhkus. Vältimiseks tuleb teha nelipealihast tugevdavaid harjutusi.

Achilleuse kõõluse vigastused.

Kannakõõluse ülekoormus on üks sagedamini esinev jooksjate vigastus. Tõsisematel juhtumitel võib tekkida põletik. Võimalikeks põhjusteks on liiga suur kilometraaz, jooksmine mägedes, jooksmine kõval pinnasel, ülekoormatud ja lühenedud säärelihased, ebasobivad jalatsid. Treeningu järel jahutada jääga, võib ettevaatlikult venitada. Tuleb vähendada treeningkoormust, vajadusel teha treeningutesse paus. Kindlasti tuleb vältida intensiivseid treeninguid ning jooksu tõusudel ja langustel.

Valu sääre piirkonnas

Väga sageli esinev vigastus on valu sääreluu esikülje alaosas, mida nimetatakse ka luuümbrise põletikuks. Põhjuseks on enamasti treeningkoormuse järsk tõus (kas mahu kui intensiivsuse osas), jooksupinnase muutus, halb jooksutehnika (labajala ebaõige asend maandumisel ja tõukel) või nõrgad lihased. Tugeva valu korral tuleb treening katkestada, pärast jooksu jahutada jääga. Luuümbrise põletiku ärahoidmiseks tuleb teha spetsiaalseid jõu ja venitusharjutusi (konsulteerida arstiga), korrigeerida jooksutehnikat, joosta pehmemal pinnasel, leida sobivad jooksujalatsid.

Hüppeliigese vigastus

Hüppeliigese sidemete venituse tekib tavaliselt jooksmisel ebatasasel pinnasel. Tugeva valu korral tuleb treening

katkestada. Esmaabiks jahutada jääga ja hoida jalga üleval.

Seljavalu

Äge seljavalu nimme ja ristluu piirkonnas võib alata ühest volesti astunud sammust. Tegelikult põhjuseks võivad olla külmetus, ebaõige jooksutehnika, ülakeha vale asend, jalgade erinev pikkus, jooksmine maantee ühes servas. Seljavalu nõuab kiiresti sooja, ägeda valu korral tuleb kindlasti pöörduda arsti poole.

Vigastuste põhjused

Kõige tavalisem vigastuste põhjus on treeningu iseloomu ja koormuse järsk muutus. Muudatusi tuleb teha läbimõeldult, lülitades uusi harjutusi treeningprogrammi ühekaupa ja suurendades uute harjutuste osatähtsust järk-järguliselt. Põhilised faktorid, mille järsk muutmine jooksja treeningus võib põhjustada vigastusi:

- jooksu kiirus,
- kilometraaz,
- jooksmine tõusudel ja langustel,
- pinnas,
- jooksujalatsid.

Muud võimalikud vigastuste tekkepõhjused võivad olla ebapiisav uni, ühekülgne või vähene toit, vanad väljaravimata vigastused, nõrgad või ebahühtlaselt arenenud lihased, erinev jalgade pikkus, ebapiisav taastumine, ilm, ebasobivad jalatsid, treeninguväline stress, tegelemine teiste spordialadega.

Tõlkinud
TARVO AVASTE



...Selleks, et eelnevate treeningute väsimus täielikult välja puhata, peab sportlane saama piisavalt palju magada.

Süüa tuleb süsivesikute rikast toitu, et täita glükogeeni tagavarad. Samuti

Soojendust tuleks alustada 30-40 minutit enne starti. Mida

magada. Süüa tuleb süsivesikute rikast toitu, et täita glükogeeni tagavarad. Samuti

Foto: Harry Veide

Suusaorienteerute hooajal kriips peal

Aprillikuu viimasel laupäeval olid kõik Eesti suusaorienteerujad kutsutud Põlvamaale Kõverjärve äärde nn hooaja lõpupidu pidama. Üks säärane kokkusaamine oli küll juba Haanjas pärast Munamäe suusamänge olnud, kuid ega küll küllale liiga tee, eriti mis pidudesse puutub.

Kokku tulid peaaegu kõik praegused tegijad, nii noored kui vanad, puudus vaid Ruotsi Mall, kes samal ajal madistas Tiomilal.

Õhtu juhtatas sisse sportlik üritus nimega "Kahe ringiline teatejooks segapaaridele". Võistkonda kuulus üks mees ja üks naine ning kummalgi paarilisel tuli läbida kaks korda 3 km pikkune rada. Avavahetusele startisid mehed ühisstardist ja esimesena tulid teatevahetusse Mattias ja Vallo, kes olid järgmistest ette rebinud juba üle minuti. Nelja võistkonna liikmed aga kaotasid väärtuslikke sekundeid, sest kohalik väikene "rattamaffia" oli ühele

hajutuspunktile peale sattunud ja mis juba nende maal, see nende oma. Õnneks tabati ruttu ära, et mida ei ole, see on punkt ja tormati veelgi suurema hooga kaotatud aega tagasi tegema.

Teises vahetuses tuli rohkem välja radade erinevus. Juba poolel maal olid tagantotsast startinud Ingrid ja Ede juhtojad enda kätte võtnud ja ka pikalt teistel eest jooksnud.

Samamoodi tuldi ka lõpuni. Kolmandas vahetuses suutsid Tarmo ja Kalev neile ette joostud edu hoida ja viimasele vahetusele said Ingrid ja Ede jällegi enam-vähem üheaegselt.

Edu järgnevate ees oli umbes 2 minutit. Kuna naised pidid viimasel vahetusel jooksmata vaid distantsi poole peal sisse vässe pressipunkti järve teisel kaldal, tundus et võidu otsustavad omavahel Ingrid ja Ede, kuid võta näpust. Kuna neil kahel oli teise ringi algus just veidi pikem ja tagantpoolt tulijad olid oma sammu tundvalt kiirendanud kujunes finish kõigile tõeliseks üllatuseks.

Üheaegselt komposteerides ja paadi (finishi) poole tormates said täpselt sama aja hoopis Anni ja Ingrid. Ede jäi neist vaid paar sammu maha ja ega Tuuli ja Signegi kaugel olnud. Niisiis läks võitjau Anni-Kuuno ja Ingrid-Tarmo võistkondadele ning auväärt kolmanda koha said Ede-Kalev team. Võidu viisid Mattias ja Ingrid. Väga napilt kaotasid Kuno ja Anni.

Teatevõistlusele järgnes saunatuur, (hull)julgemad isendid proovisid ka järvevee soojust. Siis istuti pidulaua taha, kus lasti söögil-joogil hea mait-

sta, samas vaadati pilte möödunud hooajast ja tehti plaane juba järgmiseks talveks. Meie noored lootused olid hommikupoolikul just lõpukirjandiga maha saanud ja kõik võisid ennast vabalt tunda.

Umbes kesköö paiku hakkas rahvas tasapisi lahkuma, kuid kaugemalt tulnud tegijad pidasid pidu hommikuni välja. Hommikul nägi Vallo järves kobrast ujumas, mis tekitas palju elevust, kahjuks jäi aga teistel setu kobras nägemata, kuna Eero ja Vallo koprajaht mööda järve ei andnud tulemusi.

Hooaeg ära lõpetatud, leiti, et kohe tuleb alustada ettevalmistust uueks ja laiaili mindi selliste mõtetega, et järgmine aasta tuleb kindlasti edukam, sest noor koosseis on siis juba kogenum ja tugevam.

MARGUS HALLIK
KALEV KÜLAASE



Kokku tulid peaaegu kõik praegused tegijad, nii noored kui vanad...

Foto: Ülle Raudsepa erakogust

PEKO KEVAD IX (järg)

Table with 3 columns: Rank, Name, Time. Includes Aleksandr Šved SRD, Kenny Kivikas Ilves, Anton Šved SRD Zaitsev.

H10

Table with 3 columns: Rank, Name, Time. Includes Lauri Sild Võru, Karl Keerberg SOK, Silveser Oras Ilves.

H12

Table with 3 columns: Rank, Name, Time. Includes Tõnis Uiboupin Võru, Timo Sild Võru, Rauno Jõgeva Peko.

H16

Table with 3 columns: Rank, Name, Time. Includes Mart Olesk Peko, Ato Uiboupin Võru, Ago Albert Kobras.

H18

Table with 3 columns: Rank, Name, Time. Includes Tarvo Klaasimäe Rak.

Table with 3 columns: Rank, Name, Time. Includes Kristjan Gans TA, Kalev Külaase Võru, Tarmo Needo Kobras.

H20

Table with 3 columns: Rank, Name, Time. Includes Aiti Albert Kobras, Toomas Marrandi JOKE, Tiit Tähnas JOKE.

H21A

Table with 3 columns: Rank, Name, Time. Includes Tarvo Avaste Võru, Olle Kärner Orion, Andreas Kraas Tammed.

Table with 3 columns: Rank, Name, Time. Includes Veiko Ulp Ilves, Silveser Eensaar Kobras.

H21B

Table with 3 columns: Rank, Name, Time. Includes Martin Veermäe Ilves, Tõnis Kruusmaa Rak, Aivar Sarap Ilves.

H35

Table with 3 columns: Rank, Name, Time. Includes Tiit Tali Ilves, Jaanus Reha Koo, Tõnu Tänav Rae.

H40

Table with 3 columns: Rank, Name, Time. Includes Jarmo Jumppanen Pih, Riho Kokk Rak, Guido Trees TA.

H45

Table with 3 columns: Rank, Name, Time. Includes Nikolai Järveoja Kobras, Tõnu Taal Jär, Arvo Kivikas Ilves.

H50

Table with 3 columns: Rank, Name, Time. Includes Ülo Vainura Tammed, Rein Prank Kape, Tõnu Nurm Kobras.

Table with 3 columns: Rank, Name, Time. Includes Agu Koppa, Jüri Tarmak TON.

H55

Table with 3 columns: Rank, Name, Time. Includes Kalju Tilk Orion, Mihhail Taivere Kape, Mati Tõnus Orion.

Võistlustklassid, kus läks arvesse ainult teise päeva tulemus:

D16

Table with 3 columns: Rank, Name, Time. Includes Anita Karnit SRD, Mairit Trei Kobrasras, Mailika Hindrikson Võru.

D45

Table with 3 columns: Rank, Name, Time. Includes Liivi Parik Otepää, Niina Karnit SRD, Kersti Ploom.

H14

Table with 3 columns: Rank, Name, Time. Includes Taavi Tuik Peko, Lauri Malsroos Tammed, Veiko Linnus Peko.

H60

Table with 3 columns: Rank, Name, Time. Includes Heino Heinloo Tammed, Henno Adrat TON, Kalju Johanson Kobras.

Ilves-3

Laguja 30.04 - 2.05.1999

D8

Table with 3 columns: Rank, Name, Time. Includes 30.04.1999 Laguja 2,8km 5KP, 01.05.1999 Laguja 2,7km 5KP.

D10

Table with 3 columns: Rank, Name, Time. Includes 30.04.1999 Laguja 2,8km 5KP, 01.05.1999 Laguja 2,7km 5KP.

D12A

Table with 3 columns: Rank, Name, Time. Includes 30.04.1999 Laguja 2,9km 4KP, 01.05.1999 Laguja 2,5km 4KP.

Table with 3 columns: Rank, Name, Time. Includes Kati Rooni Orvand, Ilze Allena Meridians, Jandra Körran Võru.

D12B

Table with 3 columns: Rank, Name, Time. Includes 30.04.1999 Laguja 1,5km 5KP, 01.05.1999 Laguja 1,6km 5KP.

D14A

Table with 3 columns: Rank, Name, Time. Includes 30.04.1999 Laguja 3,5km 9KP, 01.05.1999 Laguja 4,2km 9KP.

D14B

Table with 3 columns: Rank, Name, Time. Includes 30.04.1999 Laguja 2,9km 4KP, 01.05.1999 Laguja 2,5km 4KP.

Table with 3 columns: Rank, Name, Time. Includes Mailiis Meitsar Saverna, Jurga SheshkevichiuKaunas, Elena Gvilidze Kaunas.

D16A

Table with 3 columns: Rank, Name, Time. Includes 30.04.1999 Laguja 3,5km 9KP, 01.05.1999 Laguja 4,5km 10KP.

D16B

Table with 3 columns: Rank, Name, Time. Includes 30.04.1999 Laguja 3,0km 5KP, 01.05.1999 Laguja 2,9km 5KP.

D18

Table with 3 columns: Rank, Name, Time. Includes 30.04.1999 Laguja 4,2km 10KP, 01.05.1999 Laguja 5,6km 11KP.

Table with 4 columns: Rank, Name, Club, Time 1, Time 2, Time 3. Includes entries for Artis Kepulis, Olavi Ottas, Eriks Vanags, etc.

Table with 4 columns: Rank, Name, Club, Time 1, Time 2, Time 3. Includes entries for Raivo Erik, Priit Poopuu, Vallo Vaher, etc.

Table with 4 columns: Rank, Name, Club, Time 1, Time 2, Time 3. Includes entries for August Albert, Vallo Varjo, Toomas Teekel, etc.

H16A

Table with 4 columns: Rank, Name, Club, Time 1, Time 2, Time 3. Includes entries for 1. 30.04.1999 Laguja 4,6km 12KP, 2. 01.05.1999 Laguja 6,2km 12KP, etc.

Table with 4 columns: Rank, Name, Club, Time 1, Time 2, Time 3. Includes entries for 4. Raivo Erik, 5. Priit Poopuu, 6. Vallo Vaher, etc.

H40

Table with 4 columns: Rank, Name, Club, Time 1, Time 2, Time 3. Includes entries for 1. 30.04.1999 Laguja 5,3km 13KP, 2. 01.05.1999 Laguja 7,4km 14KP, etc.

H16B

Table with 4 columns: Rank, Name, Club, Time 1, Time 2, Time 3. Includes entries for 1. 30.04.1999 Laguja 3,6km 7KP, 2. 01.05.1999 Laguja 4,1km 7KP, etc.

H21B

Table with 4 columns: Rank, Name, Club, Time 1, Time 2, Time 3. Includes entries for 1. 30.04.1999 Laguja 4,4km 9KP, 2. 01.05.1999 Laguja 6,1km 10KP, etc.

H45

Table with 4 columns: Rank, Name, Club, Time 1, Time 2, Time 3. Includes entries for 1. 30.04.1999 Laguja 4,6km 12KP, 2. 01.05.1999 Laguja 6,2km 12KP, etc.

H18

Table with 4 columns: Rank, Name, Club, Time 1, Time 2, Time 3. Includes entries for 1. 30.04.1999 Laguja 5,3km 13KP, 2. 01.05.1999 Laguja 7,4km 14KP, etc.

H35

Table with 4 columns: Rank, Name, Club, Time 1, Time 2, Time 3. Includes entries for 1. 30.04.1999 Laguja 5,9km 14KP, 2. 01.05.1999 Laguja 8,6km 15KP, etc.

H50

Table with 4 columns: Rank, Name, Club, Time 1, Time 2, Time 3. Includes entries for 1. 30.04.1999 Laguja 4,0km 11KP, 2. 01.05.1999 Laguja 5,2km 11KP, etc.

H55

Table with 4 columns: Rank, Name, Club, Time 1, Time 2, Time 3. Includes entries for 1. 30.04.1999 Laguja 4,0km 11KP, 2. 01.05.1999 Laguja 5,2km 11KP, etc.

H60

Table with 4 columns: Rank, Name, Club, Time 1, Time 2, Time 3. Includes entries for 1. 30.04.1999 Laguja 3,5km 9KP, 2. 01.05.1999 Laguja 4,5km 10KP, etc.

H21A

Table with 4 columns: Rank, Name, Club, Time 1, Time 2, Time 3. Includes entries for 1. 30.04.1999 Laguja 6,9km 17KP, 2. 01.05.1999 Laguja 9,8km 17KP, etc.

H65

Table with 4 columns: Rank, Name, Club, Time 1, Time 2, Time 3. Includes entries for 1. 30.04.1999 Laguja 3,5km 9KP, 2. 01.05.1999 Laguja 4,5km 10KP, etc.

* Klasse D12A, D14B, D16B, H12A, H14B 3. võistlustäht tähistati.

Päevakud Päevakud Päevakud Päevakud

Valgamaa

III	18.05	Jõgeveste
IV	01.06	Piiri
V	15.06	Ala-Looga
VI	06.07	Lüllemäe
VII	17.08	Tantsumäe

Muudatutest teatatakse ajalehes "Valgamaalane"

Korraldaja: OK Käbi

Põlvamaa

OK Põlva Kobras ja Põlva linna karikavõistlused orienteerumises 1999.a:

11.05	Kiidjärve veski	9411
18.05	Aarna	9726
25.05	Poka	9819
01.06	Küka	9818
08.06	Palojärve	9505
15.06	Kanepi	9624
24.08	Karaski	9852
07.09	Palojärve	9726
14.09	Mammaste	9608
28.09	Taevaskoja	9827

Start avatud 20.aprillist 15.juunini kell 17-19, 24.augustist 28.septembrini kell 16 - 18.

Hiiumaa

Hiiumaa Orienteerujate Klubi Neljapäevakud 1999.a:

13.05	Palade
20.05	Paluküla
27.05	Paluküla
10.06	Malvaste
17.06	Nõmba
01.07	Rannakarjamaa
15.07	Palade
29.07	Rannakarjamaa
05.08	Prähla
12.08	Ristkraavi
19.08	Kassari
26.08	Nõmba
02.09	Nõmba
09.09	Malvaste
16.09	Malvaste
23.09	Antoni mägi
30.09	Antoni mägi

Saaremaa

Saaremaa OK O-päevakud

13.05	Üru
20.05	Lagenõmme
27.05	Dejevo
03.06	Lihulinn
10.06	Karujärve
26.08	Odalätsi
03.09	
10.09	
17.09	
24.09	Paiküla

Täpsustav info Saaremaa neljapäevakute kohta ilmub kohalikus lehes teisipäeviti.

Raplamaa

12.05	Raikküla
08.06	Keava mäed
03.08	Märjamaa
07.09	Rapla Ühisgümnaasium

Start avatud 17.30 - 19.00
Stardimaks 10 kr, noortel 3 kr.

Pärnumaa

13.05	Kliilingi - Nõmme
20.05	Tammiste
27.05	Metsaküla
03.06	Leemeti
10.06	Jõulumäe
17.06	Valgerand
08.07	Potsepa
15.07	Rannapark
22.07	Kolga - Veski
29.07	Metsaküla
05.08	Tammiste
12.08	Leemeti
26.08	Potsepa
02.09	Niidupargi põhikool
09.09	Kilingi - Nõmme
16.09	Sindi - Lodja

Start avatud kell 17-19. Neljapäevakute transpordi kohta ilmub info Pärnu Postimehes.

Ida - Virumaa

RSK Jõhvikas neljapäevakud:

20.05	Kohtla-Järve park
03.06	Kurtna N
10.06	Voka
17.06	Konso
29.07	Kurtna N (reljeef)
05.08	Toila
19.08	Kohtla-Nõmme
09.09	Kurtna S
16.09	Kose
23.09	Sinivoore
30.09	Jõhvi park

Hooaja jooksul võib leida kogu info ka Jõhvikas koduleheküljelt (kaasaarvatud võimalikud muutused):
<http://www.tpu.ee/~ekukk>

Järvamaa

11.05	Tolli
18.05	Kurgja
25.05	Kõrgessaare
15.06	Raikküla
17.08	Aegviidu - Nelijärve
24.08	Vetla
31.08	Voose

Start avatud 17.30 - 19.00

Tartumaa

13.05	Uniküla	99..
20.05	Küka	9818
27.05	Vapramäe	9815
03.06	Vooremägi	9823
10.06	Küka	9818
17.06	Uniküla	99..
12.08	Prangli	9834
19.08	Vooremägi	9823
26.08	Küka	9818
02.09	Uniküla	99..
09.09	Vapramäe	9815
16.09	Aardla	99..
23.09	Ihaste	99..

Start avatud kell 17-19, alates 26.08 17 - 18.30. Täpne info neljapäevakute toi-

mumise kohta ilmub info Postimehe rubriigis "KES, KUS".

Tallinn

13.05	Harku I
20.05	Kuusalu
27.05	Vääna-Jõesuu
03.06	Paldiski I
10.06	Jäneda
17.06	Kodasoo
24.06	Nelijärve
01.07	Merimetsa
08.07	Männiku
15.07	Samblapõllu
22.07	Pirita
29.07	Jäneda-Nelijärve
05.08	Mägede küla
12.08	Hara
19.08	Voose
26.08	Paldiski II
02.09	Harku II
09.09	Valingu-Rahula

Start on avatud aprillist septembrini kell 17.00 - 19.30, septembrist 17.00 - 19.00.

Finiš suletakse kell 20.30, septembris 20.00.

Stardimaks on 25 kr, soodus-kaardiga (noored ja pensionärid) 10 kr.

Kohalesõidu infot saab eelmiste neljapäevakute teadetetahvilt, infotelefonilt 6 720 395, ning Internetist aadressil: <http://www.poniard.ee/ton>

Võrumaa

12.05	Madala
19.05	Järvede org
26.05	Trummipalo
25.08	Haanja
01.09	Obinitsa
08.09	Kütiorg
15.09	Loosi
22.09	Trummipalo
29.09	Kubja

Kolmapäevakute start on avatud:

Kuni 8. septembrini: kell 17-18;
alates 15. septembrist:
kell 16 - 16.30.

Eribuss "Nooruse"-esiselt platsilt väljub vastavalt 16.30 ja 15.30

Võistlusklassid HD10, 12, 14, 16, 18, 21, 35, 45

Osavõtumaks täiskasvanuil 10 kr ja õpilastel 5 kr.

Kontakttelefonid: (252) 86 756, (250) 68 377 ja (250) 33 447

Eesti MV lühirajal ja teateorienteerumises

**Mustla-Nõmme
05.-06. juuni 1999**

Lühirada

Võistlusklassid: HD14, HD16, HD18, HD20, HD21, HD35, HD40, HD45, HD50, HD55, HD60, H65.

Start: HD21 eeljooksu algus kell 11.00;

A-finaali algus kell 16.00.

B-finaali ühisstart kell 15.30;

Ülejäänud klasside stardi algus kell 12.00.

Osavõtumaksud:

H21	75 kr
D21	60 kr
HD 20,35,40,45,50,H55	50 kr
D55,H60	40 kr
HD 14,16,18, D60, H65	25 kr

Teateorienteerumine

Võistlusklassid: HD 21

Start: 10.30

Osavõtumaks: H21 - 210 kr; D21 - 150 kr

Maastik ja kaardid: Hea ja keskmise läbitavusega, nõrgalt ja keskmiselt liigestatud, hea sihi - ja teedevõrguga mets. Kaardid seisuga kevad 1999, mõõtkava 1:10000, kõrguste vahe 2,5m.

Võistluskeskus:

Tähistus võistluskeskusesse Tallinn- Tartu maanteelt. Mõlema võistluse finiš võistluskeskuses (v.a. H,D21 klasside eeljooksud). Võistluskeskusest lühiraja stardipaikadesse kuni 3 km.

Parkimistasu 10 krooni.

Toitlustamine: võistluskeskuses ja Ardu.

Majutamine: telklaager, põrandamajutus, kämping - ettelimisel koos registreerimisega.

Registreerimine, info ja osavõtumaks:

Klubi poolt kinnitatud registreerimislehel kuni 24. maini 1999 aadressil: Milvi Aun, Wiedemanni 13, Türi 72213; Tel. (238)57116, faks: (238)57118, e-mail: milvi@kko.tyri.ee
Registreerimisega samaaegselt tasuda osavõtumaks OK Järva Karud
arveldusarvele 10702003963005, Eesti Ühispank (401).

Täiendav info: Kalev Aun, tel. (238)57115;

Paul Poopuu, tel. (238)71369.

Võistluste volinik: R. Lahtmets

Võistluste korraldajad: SK Esto ja OK Järva Karud

21. Lõuna-Eesti Karikavõistlused veteranide rändkarikatele

Küka, 22. mai 1999

Start: 11:00

Tähistus algab Põlva-Võru mnt. Liivalt ja Karilatsilt.

Vanuseklassid: HD12, 14, 16, 18;
väljaspool karikaarvestust: HD 21A,B; H 40

Stardimaks: noortel 20 kr
teistel: 40 kr

Registreerimine: kuni 17. maini

aadressil: Põlva, Metsa 7.

Tel/Faks: 279-94851

e-mail: kobras@estpak.ee

XII VIRUMAA ORIENTEERUMISJOOKS

Mõedaku, 30. mai 1999

Võistlusklassid: HD014, 16, 18, 21A, 21B, 35, 40, 45 ja H 50
Start: 30.mail kell 12.00

Võistluskeskus: Mõedaku suusabaas, tähistused Tallinn – Narva maanteelt ja Rakvere – Rannapungerja maanteelt

Stardimaksud: HD 14: 10 kr; HD 16–18: 15 kr; täiskasvanud 35 kr

Eelregistreerimine: kuni 23. maini kirjalikult aadressil: Kuno Rooba, Roheline 20 – 1, Tapa 45107, Lääne – Virumaa; või Rakvere OK koduleheküljel.

Stardimaks tasuta tähtajaks Rakvere OK arvele 1120223575
Hansapangas, kood 767
Võistluspäeval registreerimine piiratud, stardimaks kahekordne, registreerimine lõpeb kell 11.00

Kaart: 1:10000, välitööd K. Rooba, A. Leesik, K. Voolaid ja E. Kriks, joonis J. Olvet; valminud 1999.a. kevadel
Rajameistrid Kuno Rooba ja Erki Kriks

Auhinnad: võitjatele auhinnad

NB! Iga võistleja vastutab ise oma tervisliku seisundi eest.

Võistluse korraldaja: Rakvere OK

SaueTammed lahtised 1999

Neeruti, 29.mai 1999

Tavarada

Start: Algus 12.00

Maastik ja kaart: Liigestatud, paljude reljeefivormidega, keskmine läbitavus.
NB! Kasutatakse Neeruti reljeefikaarti 1:10 000 (9120)

Rajad ja võistlusklassid: Võisteldakse ca 3 km, 5 km ja 7 km lihtsatel radadel ja 5 km ja 7 km tehnilistel radadel. Osavõtja valib raja ise.

Stardimaksud:
3 km ja 5 km lihtne rada – 25 krooni
7 km lihtne, 5 km ja 7 km tehniline rada – 35 krooni

Registreerimine: 17. maini 1999 aadressil: Saue 76505, Kuuseheki 32-1, Ülo Vainura. Tel: 6596 489, fax 6709 645.

Registreerida saab ka Tallinna neljapäevakul 13.mail.

Stardimaks: tasuta Hansapanka a/a 1120279927

Auhinnad: sõltuvalt osavõtjate arvust rajal.

Kohalesõit: Tähistus algab **Tapa-Kadrina** teelt, ca 1 km Kadrina viaduktist Tapa suunas.

Korraldajad: SK Saue Tammed.
Peakorraldaja Tõnis Raudla.
Rajameister Tõnu Raid

Info: Tõnu Raid e-mail: toni@pva.pv.ee

XXI ILVESTEADE

01.-04. juuli 1999.a.
Kirikuküla-Palu

PROGRAMM:

Neljapäev	01.07.1999	ühisstart kell 16
Reede, laupäev, pühapäev	02.-04.07.1999	ühisstart kell 11

VÕISTKONNAD: osalevad 3-liikmelised nais- ja meeskonnad.

Võistkonnal võib olla üks varuvõistleja. Samadel radadel on eraldi arvestus: klassid D21, D18 ja D40; klassid H21, H18 ja H40.

Klassid D40 ja H40: kolme võistleja vanuste summa peab olema vähemalt 120 aastat, kusjuures kõik võistlejad peavad olema sündinud 1964. aastal või varem. Klassid D18 ja H18 - võistlejad peavad olema sündinud 1981.a või hiljem.

STARDIMAKS: 540 EEK võistkond (4 päeva).

MAJUTUSVÕIMALUSED: telklaager. Põrandamajutus, hotell, hotell - ettetellimisel.

REGISTREERIMINE: kirja teel (PK 161, 50002 Tartu) ja e-mailiga (pillet@cut.ee) kuni **1. juunini**; interneti kaudu koduleheküljelt: <http://www.microlink.ee/users/tarmo/ilves/> kuni **10. juunini 1999.a.** Stardimaks kanda OK Ilves arvele 1120086880, Hansapank, kood 767.

TÄHISTUS Otepää-Palupera teelt. Võistluskeskus 1.-2. päeval Kirikuküla kaardil, 3.-4. päeval Palu kaardil.

LÄBIVIJAD: OK Ilves, peakorraldaja - Priit Pääslane.

NOORTE ILVES

Ühisstardiga individuaalne võistlus vanuseklassidele HD 10, 12 ja 14.

Programm:

neljapäev	01.07.1999	ühisstart kell 15.45
reede, laupäev, pühapäev	2.-04.07.1999	ühisstart kell 10.45

Stardimaks 60 EEK (4 päeva).

Kaardid, maastik; majutus; transport; registreerimine - vastavalt Ilvesteate juhendile.

MINIJOOKS

Võistlus on nõõrirajal kuni 10-aastastele lastele, joostakse skeemiga.

Registreerimine Ilvesteate kolmandal päeval.

Raja pikkus 0,6-0,8 km.

Ühisstart 04.07.1999 kell 10.00.

Stardimaks 5 EEK.

Täiendav informatsioon koduleheküljel <http://www.microlink.ee/users/tarmo/ilves/>

Nüüd on viimane aeg teha suveplaan!

Suvised lastelaagrid Lõuna - Eesti võrratu looduse rüpes

Orienteerumislager
Savernas

Relvo Sport Motellis

27. juunist – 06. juulini

ja

18. – 27. augustini 1999

- ☛ Mõlema laagri tuusiku hind on 1290 krooni.
- ☛ Laagrites on treeneriks Saima Värton (läbirääkimine käib ka teiste treeneritega).
- ☛ Suvelaagrite ajaks valmib uus o-kaart Relvo Sport Motelli ümbrusesse.
- ☛ Kõik laagritesolijad saavad harjutada vastavalt oma tasemele, toimub ka orienteerumise algõpetus.
- ☛ Täpne päevaplaan pannakse paika kohapeal vastavalt laste orienteerumiskustele.
- ☛ Laagrites on võimalik lisaks orienteerumisele tegeleda ka teiste sportmängudega (lauatennis, tennis, jalgpall, korvpall, võrkpall, sulgpall, jm).

Orienteerumislager

Pikajärvel

08. – 17. augustini 1999

- ☛ Tuusiku hind on 1180 krooni.
- ☛ Ka selles laagris on peatreeneriks Saima Värton.
- ☛ Ka Pikajärvel valmib juulikuus uus kaart.
- ☛ Laagris saavad kõik harjutada vastavalt oma tasemele, toimub ka orienteerumise algõpetus.
- ☛ Täpne päevaplaan pannakse paika kohapeal vastavalt laste orienteerumiskustele.
- ☛ Laagris pakutakse vahelduseks võimalust mängida jalgpalli, võrkpalli, sulgpalli, sõita paadiga, jm.
- ☛ Toitlustamine: 3 korda päevas + õhtuode.

☛ **Lisainfot saab kõigi laagrite kohta: tel. 27974413 või 25096148**

Tallinna 1999.a.

orienteerumisspordi-meistrivõistlused

7., 22. ja 23. mail 1999

Õise suundorienteerumise MV

Start: 7. mail algusega 23.00 Vaana-Jõesuus.
Korraldaja OK Kooperaator

Suundorienteerumise MV

Start: 22. mail algusega 13.00 Appuparrai
Korraldaja OK Orion

Teateorienteerumise MV

Start: 23. mail algusega 11.00, Harai
Korraldaja OK Kooperaator

Võistlused toimuvad järgmistes võistlusklassides:

-**õise suundorienteerumise:** DH16/18, 21, 35, 45, H55;

-**suundorienteerumises:** DH14, 18, 21E; 21B, 35, H40, DH45, H50, DH55, H60;

-**teateorienteerumises:** DH21, DH16/18, D40, D40, H45, H55

Teateorienteerumine toimub klubide kolmelikmeliste nais- ja meeskondade vahel.

Stardimaks täiskasvanute võistlusklassides on 30 kr, teates 75 kr ja noorte võistlusklassides 15 kr, teates 40 kr.

Registreerimine:

Õisele suundorienteerumisele registreerimine on lõppenud teatevõistlusele: 22. mail Tallinna suundorienteerumise meistrivõistlustel ja kirjalikult kuni 17. maini aadressil: Maimu Tomberg, telefon ja faks töbi 212221
Stardimaks tasuta ülekandega OK Kooperaatori kontole 10002017276006 Eesti Ühispanega (401) või sularahas registreerijale

Suundorienteerumisevõistlusele toimub registreerimine Tallinna orienteerumise neljapäevakuteil 6. ja 13. mail või kirjalikult kuni 17. maini aadressil: Viilu Rebane, Oismäe tee 29-7B, 13514 Tallinn, faks 6442987 e-mail: orion@rk.ee
Stardimaks tasuta ülekandega OK Orion kontole 1120061229 Hansapank kood 767 või sularahas registreerijale.

Eesti MV õises orienteerumisjooksus

Võiste, 15. mai 1999

Stardi algus: 23.30.

Võistlusklassid: HD16;
HD18; HD20; HD21; HD35;
HD40; HD45; H50; H55.

Registreerimine:
On lõppenud.

Osavõtumaksud:
HD16; HD18: 25 kr
HD20; HD35; HD40; HD45;
H50; H55: 50 kr
D21: 60 kr
H21: 75 kr

Majutusvõimalused:
Tahku Tare hotell; Jüülmäe

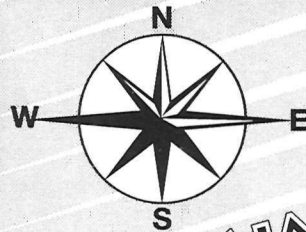
Tervisekeskus. Põrandama-
jutus Tahkuranna lasteaed-
algkoolis - 20 kr.
Info: Ilme Palu.

Korraldajad: OK West,
Pärnu Raba t. 1 (kirjad Kilgi
8-9, 80035 Pärnu. I.Palu).
Telefonid: Ilme Palu - 2 44
31 134 (t.), 2 44 35 027 (k.),
251 39 401.

Faks: 244 40 473.
Rajameister: Lembi
Nõmm - SK Jõulu.

OK West arve:
10 90 200 087 7004 Eesti
Ühispangas (kood 401).

ORIENTEERUMISKAUBA AS



**OLWAY JA JALASE JOOKSUKINGAD
KOMPASSID JA JOOKSURIIDED, SÄÄRE-
KAITSED JA KAITSEPRILLID.
ORIENTEERUMISVARUSTUS
VASTAVALT TEIE SOOVILE.**

jolas®

OLWAY

SUUNTO

Orienteerumiskauba AS
EE 0035 Tallinn
Õismäe tee 98-62
Tel.: 6 579 671
GSM: 25 046 904

Info aadressil:

EOLi kalenderplaan 1999.a

Mai

R 07.05	Tallinna MV	õine tavarada	Kooperaator, Väana-Jõesuu
L 08.05	Otepää Kevad	tavarada	Kape, Otepää SK, Kääriku
P 09.05	Otepää Kevad	lüh.tavarada	Kape, Otepää SK, Kääriku
P 09.05	Tallinna O-pühapäev	lühirada+ratta-O	OK Orion, Nõmme-Mustamäe
L 15.05	Eesti MV	õine	OK West, Võiste
L 22.05	Lõuna-Eesti KV	tavarada	Kobras, Küka
L 22.05	Tallinna MV	tavarada	TAOK, Harjumaa
P 23.05	Tallinna MV	teade	Kooperaator, Hara
R 28.05	L - Virumaa MV	teade	Rakvere OK, Mõedaku
L 29.05	Saue Tammed lahtised	tavarada	Saue Tammed, Neeruti
P 30.05	Virumaa XII O-jooks	tavarada	Rakvere OK, Mõedaku
L 29.05	Balti MV	tavarada	Leedu
P 30.05	Balti MV	teade	Leedu

Juuni

03.-06.06	Põhjamaade MV		Malvik, Norra
L 05.06	Eesti MV	lühirada	ESTO, Järva Karud, Mustla-Nõmme
P 06.06	Eesti MV	teade HD21,	ESTO, Järva Karud, Mustla-Nõmme
L 12.06	JUKOLA	teade	FIN
P 13.06	JUKOLA	teade	FIN
L 19.06	Kalevi 26.Suvejooks	tavarada	TAOK+OK Orion, Järvamaa
P 20.06	Kalevi 26.Suvejooks	tavarada	TAOK+OK Orion, Järvamaa
L 26.06	Kõrvemaa '99	pikk+jalgratta-O	OK Orion, Aegviidu

Juuli

N 01.07	Ilvesteade	teade	OK Ilves, Päidla
R 02.07	Ilvesteade	teade	OK Ilves, Päidla
L 03.07	Ilvesteade	teade	OK Ilves, Päidla
P 04.07	Ilvesteade	teade	OK Ilves, Päidla
05.-11.07	Juunioride MM		Varna, BUL
K-L 07.-10.07	4EST		Saaremaa OK, Karujärve
R-P 16.-18.07	Eesti 10.maaspordimängud		MSL Jõud, Haapsalu
12.-17.07	FIN5		FIN
19.-23.07	WMOC (veteranide MM)		DEN
26.-30.07	O-RINGEN		Dalarna maakond, SWE

August

01.-08.08	MM-võistlused		Inverness, GBR
R-P 06.-08.08	11.Kobras Karikas		OK Kobras, Karaski
L 14.08	Hiumaa MV	tavarada	Hiumaa OK, Köpu
L 21.08	Kalevi MV	tavarada	OK West, Rannametsa
L 21.08	L - Virumaa MV	tavarada	Rakvere OK, Mõedaku
L 28.08	Eesti MV	tavarada	OK Orion, Jussi
P 29.08	Eesti MV	teade noored/vet.	OK Orion, Jussi

September

L 04.09	Eesti MV	pikk rada	HOK, Hiumaa
P 05.09	38.Hiumaa KV	tavarada	HOK, Hiumaa
L 11.09	Sügiseteade	segateade	OK MARU, Vitipalu (Nr. 9847)
L 18.09	TAOK maraton	pikk rada	TAOK, Keila-Joa
L 18.09	Põlvamaa MV	tavarada	OK Peko, Värska
P 19.09	Põlvamaa MV	teade	OK Peko, Värska
L 25.09	Viljandi mk MV	tavarada	OK Lehola, Viljandi

Oktoober

L 02.10	Suunto Games (IOF edetab.)	tavarada	ESTO, Järva Karud, Mustla-Nõmme
P 03.10	Suunto Games	lüh.tavarada	ESTO, Järva Karud, Mustla-Nõmme
L 09.10	Jõhvika maraton	pikk rada	RSK Jõhvikas, Kurtna Järvistu

TÄHELEPANU!

Muudatused kalenderplaanis!

Reedel, 28. mail toimuvad:

L - Virumaa MV teateorienteerumises
Korraldaja: Rakvere OK
Koht: Mõedaku, Ühisstardi algus: 18.30
Võistkonnas: Naine x Mees x Mees
Kõik võistkonnad on teretunud!

Laupäeval, 29. mail:

SK Saue Tammed lahtised
Korraldaja: Saue Tammed
Koht: Neeruti

Pühapäeval, 30. mail:

Virumaa XII O-jooks
Korraldaja: Rakvere OK
Koht: Mõedaku, startide algus 12.00

TÄHELEPANU!

Orienteeruja-leht ilmub 1999. a
järgmistel kuupäevadel:
(nr, kaastööde esitamise viimane tähtaeg, ilmumis-kuupäev)

1. (1.02)	12.02
2. (1.04)	16.04
3. (23.04)	7.05
4. (21.05)	4.06
5. (18.06)	2.07
6. (13.08)	27.08
7. (10.09)	24.09
8. (8.10)	22.10
9. (29.11)	10.12

Palun väga täpselt jälgida sulgudes olevat
kuupäeva - kaastööde saatmise viimast
tähtaega!

Ainult õigeaegselt saabunud materjali korral on toimetusel võimalik lehe ilmumisgraafikust täpselt kinni pidada.

Orienteeruja toimetus

Teadmiseks!

Orienteeruja tellimusi võetakse vastu aastaringiselt.

Lähema info saamiseks ja ajalehe tellimiseks pöörduda Maret Vaheri või Tarvo Avaste poole.

EOLi NOORTELAAGER

08.-11. juunil 1999

Mulgimaal

Nooremate (kuni 14-a) laste laager toimub Saarepeedil ja vanemate laste laager Loodil.

Korraldaja: OK "Lehola"

Osavõtumaks: 250.- krooni.

Osavõtumaks kanda üle OK "Lehola" arveldusarvele märgusõnaga "EOLi laager".

Info ja registreerimine:

ÜLLE KADAK, tel. 243 - 66577 (tööl),

243-66366 (kodus),

faks 243-66230 ; e-mail: yllek@matti.ee

Registreerimine lõpeb:

Saue Tammed lahtised	17.mail
Lõuna-Eesti KV	17.mail
Tallinna MV (suund ja teade)	17.mail (22.mail, vt võistluskutsel)
Virumaa XII O-jooks	23.mail
EMV lühirada	24.mail
4EST	31.mail (15.juunil)
Ilvesteade	1. juunil

ORIENTEERUJA

Toimetaja:

MARET VAHER
Käreda tee 16, Audru, 88301, Pärnumaa
tel kodus (244) 64111, tööl (244) 42571
e-mail: maret@uninet.ee

Toimetuse kolleegium:
MATI POOM, TONU RAID,
SIXTEN SILD



EESTI
ORIENTEERUMISLIIT

Regati 1 11911 Tallinn Estonia
tel/faks +372 6398681