

Lüster 6 - 119 valgu Tals

MÄRTS

2009

# ORIENTIIRIJA

nr. 1 / 111



Jaapanis MM-il vaid üks eestlane

## KUIDAS TREENIB EMIL WINGSTEDT



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

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

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



**KOOSTÖÖS  
SAAVUTAME  
ROHKEM!**

## SISUKORD:

- 4 Noorsportlase auhind orienteerujatele
- 5 Suusaorienteerumise MM Jaapanis
- 10 Noored ja juuniorid Rootsis
- 13 Kahe kuuga viied Eesti MVd
- 14 Märketeade – uus või unustatud vana?
- 16 Eestimaa talimängud Põlvas
- 18 Vörsast väljas – Sirje Lind
- 20 Kalender
- 22 Nike Winter Xdream
- 24 Swedbank Xdream - uued seiklused
- 25 Kilomeeter päevas
- 26 Ei saa me Lätita
- 28 Emil Wingstedt oma treeningutest
- 31 Majanduskriis orienteerumispõllul
- 32 Targalt treeniv noortekoondis
- 34 Ristsõna
- 35 Lõuna-Eesti karika juhend
- 36 Jüriöö juhend
- 37 Ilves-3 juhend, Suvejooksu juhend
- 38 Juhatuse otsused
- 39 Eesti MV kutse

**Esikaanel: Suusaorienteerumise MM toimus Jaapanis.**

**Foto: Keishi Kimura/www.orienteeing.com**

**Järgmine Orienteeruja ilmub: nr 2/112 juunis 2009**

**Kaastööd Orienteerujasse nr 2 saata hiljemalt 20. maiks.**

**Väljaandja:** Eesti Orienteerumislit;  
www.orienteeurumine.ee

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

**Toimetus:** ajakiri@orienteeurumine.ee  
Sixten Sild, Maret Vaher, Jürgen Einpaul,  
Mihkel Järveoja, Kaidi Ruusalepp

**Keeletoimetaja:** Aili Miks

**Küljendaja:** Riju Johanson

**Kojukanne:** Eesti Post

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

**Tellimishind 2009. 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.**

## Käes on meenutamise aeg

Tänavu tähistab Eesti Orienteerumislit oma 50. aastapäeva – 8. juunil 1959. aastal loodi Eesti NSV Matkaspordi Föderatsiooni juures orienteerumisspordi komitee, mille esimeheks valiti Aleks Kaskneem, abiesimeheks Endel Jõgioja, kohtunike kolleegiumi esimeheks Anto Raukas.

Seda on tähistatud aastaid kui Eesti Orienteerumisspordi Föderatsiooni (praegu EOL) asutamist. Nimetatud sündmuse vääriliseks tähistamiseks on orienteerujast disaineri käe all valminud juubelilogo, mille tutvustuse leiate käesolevast ajakirjanumbrist. Samas tutvustab ajakiri ka logo autorit.

EOL kutsub kõiki oma liikmesklubisid üles kaunistama oma tänavusi kaarte selle nägusa logoga, andmaks neile juubeliaasta pidulikku hõngu.

Juubeliaasta tähistamine on EOLil plaanis kahe erineva ürituse raames. LSF PT poolt juunikuus korraldatava Suvejooksu esimese võistluspäeva õhtul toimub orienteerujate meeleolukas koosviibimine, kus meenutatakse meie ajalugu sportlik-meelelahutuslikus vormis. Loodan väga, et tänavune Suvejooks kujuneb orienteerujate eri põlvkondade kokkusaamise ja ühtekuuluvustunde suurenemise kohaks. Kindlasti aitab sellele kaasa Suvejooksu toimumiskoht – kaunis, kuid orienteerujate poolt esialgu vähemtuntud Kurtna järvistu ja värskel Pannjärve tervisespordikeskus.

Sügisel EOL üldkogul tähistame oma juubeliaastat liikmesklubide esinduste seltis ametlikumal ja traditsioonilisemal viisil.

Juubeliaasta viib mõtted meie tegutsemise tulemuslikkusele möödunud poolsajandil. 32 aastat nendest viiekümnest olime seotud vaid murdosaga maailma orienteerumisest, sest NLiidu kodanike kontaktid muu maailmaga olid väga piiratud. Kuid selles maailma osas olid Eesti orienteerujad meie ala pioneeride hulgas ja koos teiste baltlastega tooniandjateks NLiidu suurimatel võistlustel.

Taseme adekvaatse võrdlemise võimalus muu maailmaga puudus praktiliselt 1987. aastani, mil esimesed eestlased said NLiidu koondise liikmetena võimaluse võistelda maailmameistrivõistlustel. Juba eestlaste esimesed etteasted MMvõistlustel näitasid, et oleme ka isolatsioonis olles õiges suunas arenenud. Teisel MMil, millest NLiidu koondis osa võttis, said oma esimese medali lätlased ja kolmandal eestlased. Annaalides on need küll siiani Nõukogude Liidu medalid.

Järgnenud 18 aasta jooksul oleme jõudnud EM- ja MM-medaliteni nii orienteerumisjooksus, suusaorienteerumises kui ka rattaorienteerumises. Põhiklassi ja veteranide saavutuste kõrval on eriti suurt rõõmu pakkunud meie noored ja juuniorid, kes on alles hiljuti viinud väikeriigi meeskonnad noorte EMi ja juunioride MMI teatekuldadeni. See annab alust arvata, et parimad päevad on veel ees ja ühegi sportliku eesmärgi ees ei peaks me enam aukartust tundma.

Head juubeliaastat, orienteerumissõbrad!



## Noorsportlase auhinna võitsid orienteerujad

Eesti Olümpiakomitee ja Samsung Eesti koostöös välja antava noorsportlase auhinna seekordsed võitjad on Euroopa meistrivõistlustel orienteerumises kuldmedali võitnud Raido Mitt, Lauri Sild ja Kenny Kivikas (pildil vasakult). Auhinna pälvis ka treener Vallo Vaher.



Samsungi noorteauhind on alates 2007. aastast kord kvartalis välja antav auhind, mis on mõeldud silmapaistvaid sportlikke tulemusi näidanud kuni 19aastasele noorsportlasele või võistkonnale. Samsung noorsportlase auhinna komisjoni kuuluvad EOK saavutus-spordi divisjoni juht Martti Raju, EPLi Spordilehe peatoimetaja Andrus Nilk ja Samsung Eesti esinduse juht Ursel Velve.

## EOL noorte suusa-orienteerumise karikasarja parimad

2009. aasta EOL noorte suusaorienteerumise karikasarja kuulus 6 osavõistlust, arvesse läks viis paremat tulemust.

### Üldarvestuse paremad:

**N18** – 1.Sigrild Ruul, JOKA (135 p.), 2.Kadi-Liis Minn, JOKA (115), 3.Kadri Aia, OK Põlva Kobras (97).

**M18** – 1.Sander Linnus, Värskä OK Peko (114), 2.Marten Vunukainen, OK Põlva Kobras (114), 3.Rene Post, OK Põlva Kobras (98).

**N16** – 1.Evely Kaasiku, JOKA (138), 2.Kaisa Raudkepp, Värskä OK Peko (135), 3.Linda Puusalu, OK Põlva Kobras (96).

**M16** – 1.Kristjan Linnus, Värskä OK Peko (123), 2.Tõnis Laugesaar, Rakvere OK (114), 3.Martin Liidlein, JOKA (113).

**N14** – 1.Doris Kudre, Värskä OK Peko (147), 2.Liina Vesilind, SK SRD (121), 3.Marie Tammemäe, OK Orvand (114).

**M14** – 1.Vadim Shved, SK SRD (122), 2.Rimmo Rõõm, OK Ilves (122), 3.Priit Võsupärg, OK Põlva Kobras (117).

Kokku osales karikasarjas 125 noorienteerujat. Kõigil etappidel võistlesid Vadim Shved, Rimmo Rõõm, Kaarel Vesilind, Andres Rõõm, Marie Tammemäe ja Evely Kaasiku.

Karikasarja koordineeris Raivo Rõõm.



## EOL noortelaager

2009

**16.-19. juunini Põlvas**

Majutus Põlva Ühisgümnaasiumi pörandamajutusena klassiruumides. Oma madratsid ja magamiskotid kaasa.

Laagri maksumus 600 krooni osaleja kohta. Treenerid ja juhendajad tasuta. Hind sisaldab majutust, transporti majutuskohast maastikele, kaarte, kahe päevaku osavõtumakse ja sööki. Registreerimine kuni 8. juunini 2009.a. e-kirjaga [kobras@neti.ee](mailto:kobras@neti.ee).

Registreerimiseks vajalikud andmed: nimi, sugu, sünniaasta, klubi, OJ staaž, telefon, e-posti aadress.

Koos registreerimisega maksta osalustasu 600 krooni osaleja kohta Eesti Orienteerumislidu arveldusarvele 221002100295.

**Laagri peakorraldaja on Nikolai Järveoja, tel. 7994 851, mob. 5034 368.**

## Suusaorienteerumise MM

### TULEMUSED

#### Sprint

MEHED			
1.Andrei Lamov	RUS	10.43	
2.Olli-Markus Taivainen	FIN	10.58	
3.Staffan Tunis	FIN	10.59	
25.Margus Hallik	EST	12.41	

#### NAISED

1.Hannele Tonna	FIN	10.09	
2.Helene Söderlund	SWE	10.26	
3.Tatjana Vlasova	RUS	10.28	

#### Lühirada

MEHED			
1.Olli-Markus Taivainen	FIN	37.12	
2.Staffan Tunis	FIN	37.49	
3.Matti Keskinarkaus	FIN	38.08	
21.Margus Hallik	EST	42.46	

#### NAISED

1.Tatjana Vlasova	RUS	40.26	
2.Helene Söderlund	SWE	41.49	
3.Josefine Engström	SWE	42.05	

#### Tavarada

MEHED			
1.Andrei Lamov	RUS	1:26.31	
2.Eduard Hrennikov	RUS	1:26.40	
3.Olli-Markus Taivainen	FIN	1:27.16	

22.Margus Hallik EST 1:40.04

#### NAISED

1.Anastasia Kravtšenko	RUS	1:07.45	
2.Barbora Chudíková	CZE	1:08.32	
3.Helene Söderlund	SWE	1:08.39	

#### Teade

#### MEHED

1. FIN	1:51.03	
Teemu Köngäs, Matti Keskinarkaus, Staffan Tunis		
2. RUS	1:53.28	
Vladimir Bartšukov, Andrei Grigorjev, Andrei Lamov		
3. SWE	1:56.40	
Daniel Nordebo, Peter Arnesson, Erik Rost		

#### NAISED

1. SWE	1:32.03	
Marie Ohlsson, Josefine Engström, Helene Söderlund		
2. RUS	1:33.03	
Anastasia Kravtšenko, Polina Maltšikova, Tatjana Vlasova		
3. CZE	1:34:21	
Helena Randáková, Simona Karochová, Barbora Chudíková		

# Suusaorienteerumise MM Jaapanis



**18. suusaorienteerumise maailmameistrivõistlused peeti sedakorda kaugel Jaapanis. Võistluskeskuseks oli Hokkaido saare mägine suusakuurort Rusutsu, kus maailma parima taliorienteeruja tiitlitele heideldi märtsikuu alguses. Eesti oli sel korral esindatud vaid ühe liikmega, kelleks oli kolmeaastase pausi järel taas rahvusvahelisse suusa-o konkurentsi naasnud allakirjutanu.**

**Margus HALLIK**

## Sissejuhatuses asiaatidest kui tublidest korraldajatest

Tegelikult pole see suusaorienteerujatele esimene kord jagada MMi medaleid Aasia pinnal, sest 2000. aastal toimusid maailmameistrivõistlused Siberis, juba pigem Mongoolia lähedusse jäävas suurlinnas Krasnojarskis. Faktiliselt on Jaapan siiski esimene Aasia riik, kes võrستانud suusa-o MMi väljaspool Vana-Maailma piire, sest Venemaad loetakse ikkagi ka Euroopasse kuuluvaks.

Talvise MMi korraldusõiguse andmine Tõusva päikese maale oli üks osa Rahvusvahelise Orienteerumislidu ala geograafia laiendamise poliitikast. Tegelikult on globaliseeruv maailmas asiaadid viimastel aastatel üldse üsna uhkelt suurvõistlusi korraldanud – olgu siinkohal näiteks toodud kasvõi aasta 2007, mil Jaapanis toimus nii põhja suusaalade kui ka kergetõustiku MM (vastavalt siis Sapporos ning Osakas). Samuti võib tuua näiteid tänavusest talvest, kui laskesuusatajad pidasid oma MMi Lõuna-Koreas Pyeongchangis ning üliõpilased taliuniversiaadi Hiinas Harbinis. Eelmise suve olümpiamängud toimusid Pekingis ning ka Nagano taliolümpia 1998. aastal polnud teab mis ammu. Suvised o-jooksu maailmameistrivõistlused toimusid Jaapanis Aichis 2005. aastal.

Lõppenud talve suusaorienteerumise MMi korraldamisega said jaapanlased päris hästi hakkama. Mainides, et väga suur roll korralduses oli Soome Orienteerumislidul, kes aitas Jaapani Orienteerumise Assotsiatsiooni paljudes tööloikudes ning oli ka MMil reaalselt kohal päris suure koosseisuga, abistamaks kohalikke eri valdkondades.

## MM-i veidi eksootilisest elust-olust

Võistluspaik oli umbes 500 meetri kõrgusel mägedes asuv Rusutsu suusakuurort riigi põhjaosas Hokkaido saarel, ligi kahe tunnise bussisõidu kaugusel 1972. aasta taliolümpialinnast Sapporost. Muide, lund Jaapanis leidub omajagu, sest riik

ulatub ju ligi 4000 km pikkuse saarteketina läbi mitmete kliimavöötmete. Tõsi, talverõõme saab maitsta siiski vaid parasvöötmesse ulataval suhteliselt hõredalt asustatud põhjapoolseimal, Jaapani suuruselt teisel saarel Hokkaidol ning ka suurima saare Honshu mägistes piirkondades. Mägesid on Jaapanis palju – kokku ligi 70% pindalast ning kõrgeimaks tipuks on kuulus 3776meetrine pinnoraamne Mount Fuji, mis jääb pealinnast Tokiost umbes 80 km kaugusele läände.

Meie elupaika Rusutsus ümbritsesid keskmise suurusega (700-1000 meetri kõrgused) mäed, mis kõik olid kaetud ka slaalominõlvadega. Veidi kaugemal põhjapool paistis võimas 1899 meetri kõrgune vulkaan Mount Yotei. Vulkaane on Jaapanis kokku 67, sest saareriik asub seismiliselt väga aktiivses paigas – kolme mandrilava ristumiskohas ning ka maavärinad pole siin tundmatu nähtus.

Rusutsut loetakse Hokkaido saare suurimaks aastaringseks kuurordiks. Lisaks talvetele suusamõnudele on siin võimalik nautida suvel näiteks 72 rajaga golfikeskust või 60 atraktsiooniga suurt lõbustusparki. Meie võistlused toimusidki suures osas nendel mägistel ja liigestatud golfväljakutel ning ka selles pirakas, talviti suletud lõbustuspargis sai ameerika mägede ja teiste ehitiste vahel nii suusa- kui ka kaarditreningu teha. Korraldajad olid teinud sinna võistluseelsete päevade treeninguteks tõelise labürintvõrgu.

Majutus oli üle 3000 voodikohaga üli suure ja mitmete eri tiibadega Rusutsu hotellikompleksis, mis oma sisetänavate ja muu uhkusega meenutas Las Vegase suurhotelle. Olgu siin näiteks toodud õhtuti etenduvad muusika ja valguse rütmis tant-sivate purskkaevude show või suured karuselid hotelli fuajeedes.

Kohale jõudes olin ma väga positiivselt üllatunud suurepärase majutustingimuste üle, sest olime ju kallis Jaapanis broneerinud algselt C-kategooria majutuse. Euroopas tähendab see suurvõistlustel tihti suurt ühiselamutuba, vahel isegi WC ja

duširuumiga koridoris. Siin aga oleks ma Euroopa standardite järgi andnud hotellitoale vähemalt 3 või 4 tähti. Suured laiad voodid, rõdu, lame-ekraan telekas – ving! Luksuslikumad numbritoad olid üldse kahekordsed! See hotellikeskus oli ka võistluste sponsor. Leedulased näiteks olid broneerinud endale 6kohalise Kanada-stiilis palkmaja. Ent kuna need väikesed majakesed olid kõik hõivatud, anti neile sama raha eest kogu MMiks kasutada suur 20kohaline mitmekordne puitvilla.

Suusad sai panna hotelli tagaküljele avanevate uste tagant algavatel lumetänavatel alla kasvõi kohe esimesel meetril. Väga kenad olid need tänavad aga õhtul valgusehetes!

Hotell muide oli nii suur, et ühte teise eraldiseisvasse ossa "Rusutsu Tower'isse" viis lausa monorelss-raudtee. Sinna sai ka läbi õue minnes, võttes ette umbes poolekilomeetrise jalutuskäigu, kuid vahel oli tore seal aatriumis söömas käies proovida ka rongisõitu. Vahetult võistlusmaastiku ääres asunud 24kordsesse "Tower-hotelli" kõrgematele korrustele minek oli aga keelatud, sest sealt oleks võistlusmaastik avanenud kui peo peal.

Ka söömine oli korraldatult suurepäraselt ja väga mugavalt – võistlejatele jagatud spetsiaalsete kupongidega sai valida pea kõigi hotelli rohkem kui kümne restorani seast endale sobiva. Enamik võistlejaid eelistas enne võistluspäevi rohkem läänelike sugemetega "rootsi laua" stiilis buffeet-söögi kohta. Kuid ära sai proovitud ka jaapani restoran ning minule pingevabama teatesõidu eel samuti Tšingis-Khaani stiilis barbeque-grillmaja, kus külastajad said ise elaval tulel oma toore liha kantsakaid ja juurvilju grillida.

Üks omapärane atraktsioon oli hotellil veel pakuda – nimelt "onsenia" ehk kuumavee allikad, mis olid juhitud spetsiaalsesse basseinidesse, kus siis sai koos jaapanlastega rituaalselt kümmelda. Basseine oli muide mitmeid, kõik erineva temperatuuriga, alates külmast (+12° C) kuni päris

kuumani (+44° C) välja. Üldkasutatavad pesemisruumid jätsid sinna esmakordselt sisse astudes üpris naljaka mulje – kõik külastajad istusid oma väikestel madalatel pinkidel end samal ajal pestes või dušši võttes.

## MMvõistlustest laiemalt

Ülemaailmne finantskriis ja kauge võistluspaik oli teinud omajagu korrekture kohalesaabunud võistkondade arvus ja suurus, kuid siiski oli esindatud 19 riigi delegatsioonid ligi 130 inimesega. Võistlustulle asus 110 sportlast, 65 meest ja 43 naist. Suurimad tiimid olid tavapäraselt tugevate Skandinaavia maade ja Venemaa kõrval veel korraldajatel jaapanlastel (6+4), aga üllatuslikult ka rikkal USA-l (5+4) ja Kasahstanil (5+5).

Eestit, nagu juba öeldud, esindasin vaid mina. Ühe inimese tiime oli sel korral veel vaid kaks – 13aastase vaheaja järel taas MMkonkurentsis kaasa löönud Kanada naisvõistleja ning järgmise aasta suusa-o EMI korraldajamaa Rumeenia noormehe näol.

Muide, ma ei olnud tegelikult üldse esimene eestlane, kes osalenud Jaapanis suusaorienteerumise võistlustel. Aastal 1998, mil suundsusatamine oli Nagano taliolümpial kavas näidisalana, tehti sinna IOFi kulu ja kirjadega tšarterreis paarikümnele maailma tugevaimale mees- ja naisuusaorienteerujale, kelle sekka olid valitud ka 3 eestlast: Mall Alev, Maret Vaher ja Raul Kudre. Tol korral võisteldi Sugadairas lühirajal ning kvalifikatsioon ja finaalsõidust koosnenud *downhill*-sprindis. Raulilt saadud tollastest kaartidest oli mul väike abi ka praegusteks võistlusteks valmistumisel ja maastikest mingisugusegi üldpildi loomisel. Mitmed 11 talve tagasi seal võistelnud sportlastest olid võistlustules veel tänavugi.

## Katsevõistlustest

Eesti üheliikmelisse võistkonda pääsemise nimel peeti mitme kuu vältel katsevõistlusi ja seda nii Eestis, lumelaagris Soomes kui ka Põhjamaade meistrivõistlustel Rootsisis. Kuna mul õnnestus kümnest jõuproovist kuuel olla eestlaste konkurentsis parim, oligi see ainus koht minu. Siinkohal tänan põneva ja vahva, ent ka kalli võistlusreisi toetuse eest Eesti Orienteerumislitu ja minu Soome koduklubi Länsi-Uudenmaan Suunnistajat.

Olen tänulik ka Tõnis Ermile, kes laenas mulle MMiks oma parimaid, Jaak Mae käest ostetud võistlusuuski. Muide, MMil ma võrdväärsete suuskade ja muu testimisressursi ning vaba aja puudumise tõttu eriti palju aega ning energiat suuskade ja määrete testimisele ei kulutanud. Sõitsin kõik stardid suusatreeningist ema poolt Eesti murdmaakoondise siseringi info põhjal kokku segatud lollikindla ja pea iga ilmaga toimiva pulbrite seguga.

Veidi kadedaks tegi muidugi, et suurtel koondistel olid kohal lausa terved määrdebrigaadid ning

oma määrdemehed olid kaasas isegi tšehhidel ja šveitslastel. Aga eks me ole juba harjunud oma suuski alati ise määrima.

## Eel-laagrist

Paljud koondised tulid muide Jaapanisse nädalajagu varem, et kohaneda 7tunnise ajavahega, mis idapoolse lennates on eriti karm, ning testida ka suuski ja erinevaid määreid. Jaapanlased korraldasid võistluste eelselt ka paaripäevase eel-laagri Rusutsust 30 km kaugusel Otakis, kus olid lähimad murdmaasuusarajad.

Kolm päeva enne esimest starti peeti seal ka Hokkaido saare lahtised suusa-o meistrivõistlused sprindidistantsil.

Minula jäi kohalesaatumise hetkest esimese stardini veidi vähem kui 3 ööpäeva. Sellest ei piisanud siiski täielikult ajavahega kohanemiseks, ehkki midagi väga hullu ka ei olnud. Olen päris mitmeid kordi pidanud ajavahestressi üle elama ja tean, kui karm uue rütmiga kohanemine on. Nüüdki tulid esimesed stardid ja ka viimane võistluseelne kiirustreening üsna raskelt. Aga see oli ette teada ning paratamatu, sest varasem kohaletulek oleks suurt reisieelarvet veelgi paisutanud.

## Võistlusmaastikest ja lumeoludest

Lumeolude üle ei saanud kurta tänavusel MMil mitte kuidagi – lund oli maastikul üle kahe meetri ning see pidi tähendama keskmist talve. Näiteks 2006. aastal oli olnud lumekatte paksus samal ajal ka üle kolme meetri.

Kui lumeoludest veel rääkida, siis huvitava faktina jagati võistluste eel välja ohutusnõuded nagu Paris-Dakari kõrberallil. Seal oli kirjas järgnev: lõikamine omal riisikol (võistkonna esindajatel tuli kõik oma sportlased sellega enne esimest võistluspäeva kurssi viia ning selle kohta ka allkiri anda), sest tuul oli kandnud lagedatele nõlvakutele kokku ühest küljest väga järsu seinaga lumedüüne (mille kõrgus ulatus kohati kuni 10 meetrini) ning mis olid kaardile märgitud ületamatu järsaku märgiga. Muide, väiksemaid – nii 2-3meetriseid ei hakatud üldse märkimagi.

Samuti ei soovitatud lõigata väga julgelt üle lumevaibaga kaetud ojade, kus lumi võis vajuda alt ära kuni kahe meetri jagu, sest päikese käes jäänud kooriku all ei pruukinud olla enam nii kohev ja tugevat lumepõhja. Olgu siinkohal öeldud, et õnneks mingeid tõsisid insidende siiski ei juhtunud ja korraldajad olid püüdnud teha rajad ikkagi võimalikult ohutud. Pigem taheti sellega öelda, et optimaalsetest liikumistrajektoridest eemale kaldudes, näiteks ette tulnud suure vea korral, ei tasu igalpoolt siiski uisapäisa mäest alla lõikama minna. Oja kukkumist eluohtlikuks ei peetud, küll aga pidi seal sügavast lumeaugust välja ronimine olema üsna vaevarikas ja kindlasti ka ajakulukas.

Võistlused toimusid seekord õnneks majutuskohta

vahetus läheduses ning ka suusastaadion asus vaid mõnemüüri jalgutuskäigu kaugusel. Nagu talvistel suurvõistlustel tavaks, korraldatakse kõik jõuproovid ühtse finišipaigaga võistluskeskuses, mille ümber aetakse suusaradade võrk ning kus siis eri päevadel kasutatakse erinevaid maastiku-osi. Vahel viiakse ka maastiku paremaks ära kasutamiseks stardipaik kusagile mujale. Tänavu mindi seda teed sprindidistantsil, kui võistlejad viidi bussidega mööda mägitähte gondeltõstukite vahejaama. Kogu võistlus kulges suures osas allamäge, lisades nii omakorda veel suuremat kiirusfaktorit sprindile juurde.

Kogu võistlusmaastikku võib iseloomustada laiemas mõttes sõnaga mägine, ent leidis ka taseasemaid kohti. Üldiselt kulgesid teised võistlused peale sprindi sarnase stenaariumi järgi. Alustati võistluskeskust ümbritsevalt veidi taseasemalt platoolt, kust suunduti üsna ruttu suurest ja järsust nõlvast alla alumisele platoole, kus siis rada põhiliselt kulges ning enne lõppu tõusti mööda suurt nõlva taas üles ja tavapäraselt võistluskeskusest veidi kõrgemale, et vahetult enne finišit pureda siis veel suurelt kiiruselt laskumisel mingit keerulisemat radadevõrku.

Erandiks oli ühisstardist tavarada, kus algul tõusti paari kilomeetri jooksul katkematut tõusu pidi veel kõrgemale märke ning siis laskuti samapalju või veel pikemat trajektoori pidi alumisele platoole, kasutades seejuures metsavahel väänlevaid lumesaaniradu. Väga oluline oli neist ka õige valida, sest kiirustades vale teevaliku teinuna võisid leida end vahepeal taas märke ronimas, samas kui konkurendid ainult laskusid täishooga juba järgmise punkti poole.

Kindlasti olid need ühed suuremad ja nõudlikumad laskumised, mida ma oma suusaorienteeruja karjääri jooksul olen kogunud. Kuid tuleb au anda korraldajatele, sest kitsad laskumisrajad olid väga hästi projekteeritud – kurvid veidi laiemaks aetud ning vahel kasutati isegi viraažseinu. Igaljuhul tundsin end üsna kindlalt.

Kukkumisi tuli küll võistlejail ette, kuid midagi väga hullu kellegagi ei juhtunud, kui ehk välja arvata mõned katkised ja kriimulised näod. Lumevaip oli ümberringi pehme, lumi kandis lõigetel üsna hästi ning mets oli ka suhteliselt hõre. Hea nähtavus andis juurde kindlust ja vähenes ka puudega kokkupõrke oht.

Võistlusi võib iseloomustada ka sõnaga – kesk-euroopalik, sest radadevõrk polnud skandinaavialikult eriti tihe ning mäed olid suured. Otsustavaks sai pigem tugev sõiduvõim kui hea orienteerumisoskus. Tõsi, õigeid teevalikuid tuli ikka teha, ent ka siin kehtis sama, et rajad olid väga sarnased Kesk-Euroopas peetavatele suusa-o võistlustele. Naiste klassis kasutasidki tšehhitariid ja bulgaarlannad ära niinimetatud koduväljaku eelist ning saavutasid oma kõigi aegade paremaid tulemusi.

Võistluste kava nägi igal päeval välja ühesugune: hommikul toimus meeste võistlus algusega kell

9.30 või 10.00 ning keskpäeval või pärastlõunal naiste oma. Korraldajad kartsid enne võistlusi väga nn. Jaapani ilma, mis võib osutada äraarvamatuks. Seetõttu taheti teha ka lühiraja stardiprotokoll 1minutiliste intervallidega, mis aga rootslaste protesti tõttu sai ikkagi tavapärase 2minutiline.

## Sprint

Esimese võistluspäeva hommik tervitas võistlejaid särava kevadpäikesega, ehkki ilm oli mägedes veel karge. Nagu juba öeldud, viidi võistlejad sprindidistantsi starti üles mäkke bussidega, kust tuli eelstarti veel omakorda veidi suuskadel tõusta. Meeste raja parameetrid olid järgnevad: 4,45 km ja 8 KP ning oli antud veel ka tõusude ja laskumiste üldsumma optimaalseimal valikul – vastavalt siis 75 ja 120 meetrit, millest selgelt nähtus, et tegu oli downhill-sprindiga.

Lõpliku läbimurde suusa-o maailma tippu tegi aastatel 2004-2006 juunioride MMil kokku 8 medalit, neist 5 kuldset võitnud venelane Andrei Lamov, kes viimase startijana võttis esikoha kindla edumaaga. Mees polnud siamaani isegi ühtegi MKetappi võitnud, ehkki suutis eelmisel hooajal maailmakarika kokkuvõttes tulla stabiilsete sõitudega 3. kohale. Suurüllatuse valmistas teise kohaga tänavune neljakordne juunioride maailmameister Olli-Markus Taivainen Soomest, kes on vaid 19aastane. Maailma edetabeli liidrina võistlustele tulnud soomerootslane Staffan Tunis pidi leppima kolmanda kohaga.

Naiste klassis võitis samuti oma karjääri esimese individuaalse suurvõistluse kulla IOFi suusa-o sportlaskomisjoni esimehe norra Eivind Tonnaga abielus olev soomlanna Hannele Tonna (neiupõlve nimega Valkonen), kes sellega kindlustas Soomele sprindis koos meeste tulemustega täiskomplekti medaleid.

Hõbemedali võitis oma esimesel MMstardil Rootsi uue põlvkonna täht nooruke Helene Söderlund, kes oli jaanuaris võitnud kõigi ässade ees Austrias, Itaalias ja Šveitsis peetud 6etapilise "Ski-O Tour'i". Kolmandale kohale platseerus eelmisel, kodusel MMil Moskvast kõik 4 kuldmedalit võitnud venelanna Tatjana Vlasova.

Kuna ma polnud möödunud kolmel talvel võistelnud ühelgi MKetapil ega ka mitte viimastel EM- ja MMvõistlustel, läksin esimesele võistlusstardile vastu teadmatusega oma täpsest seisundist võrreldes tippkonkurentsi. Selle hooaja mõned väiksemad stardid rahvusvahelises konkurentsis andsid kõigi MMile tulnud mehe seas kokku alles 41. koha.

Sprint tõi mulle 25. koha, mis jäi nõrgemaks resultaadiks sellelt MMil. Väljavõte võistlusjärgsest pressiteatest: "Osaledes nelja aastase pausi järel taas suusaorienteerumise rahvusvahelistel suurvõistlustel, otsustasin oma tasemest täpselt aimu omamata teha kindla peale kontrollitud o-soorituse. Tagantjärele võib öelda, et suurtes piirides see õnnestus. Lähtudes rajale numbriga



23, finišeerisin teise ajaga, ent mööda tuli pea kogu 20liikmeline kuum grupp ning veel mõned üksikud tugevad teiste riikide esindajad.

Otsest viga mul ei olnud, kuid esimese KPga tegin umbes 15 sekundit kehvena teevaliku ning raja keskosas oleksin ühel etapil pidanud lõigetel kasutama rohkem suve-o võtteid ning mitte jälgima liigselt radadevõrku. Kuna kaotust suhteliselt lihtsal rajal kogunes siiski üsna palju, arvan, et tagapool startinutel oli üsna suur eelis eespool startinute poolt tehtud lõikejälgedes sõites.

Rahule ei jäänud ma sel päeval füüsilise poolega, sest tundsin end veidi nõrgalt ning ei suutnud pingutada maksimaalselt. Võib-olla olin veel veidi väsinud eelnenud väga tiheda programmiga päevast, kus *Model Eventil* osalemise järgselt võtsid *tiimliidri* kohustused koos kahe kogunemisega kokku aega ligi 2,5 tundi, lisaks veel avamisel osalemine. Ei midagi hullu, kuid suuski sain tege ma alles üsna hilja õhtul ning oleks soovinud ka veidi rohkem magada. Rajal selline toores särts puudus."

## Ühisstardist tavarada

Järgmisel päeval ootas võistlejaid ees MMvõistluse rängim katsumus. Kavas oli pikim distants suurimatel nõlvadel ning lähtuti veel ka ühisstardist, mis tähendas, et konkurentsis püsimiseks tuli kohe stardist hakata kannatama tippude poolt pealesurutud tempot. Meestele pakuti seekord 25,7 km pikkust 21 kontrollpunktiga ja 785 tõusmeetriga tavarada, mis oli jaotatud veel kolmeks hajutusringiks.

Meeste seas pidasid tulise heitluse esikohale maha kaks kanget venelast – eelmise päeva parim Lamov ning viimase kümnendi vääramatu valitseja 13kordne maailmameister Eduard Hrennikov. Viimane jõhker finišieelne tõus tegi seekord asjad klaariks noorema mehe kasuks. Kolmanda kohaga üllatas taas kõiki veel juunioride klassi kuuluv noor soomlane Taivainen, kes oli enda nõnda heast vormist isegi üllatunud, sest oli ta ju tulnud MMile

peaasjalikult sprinti sõitma. Tema suurvõistluse eelsed treeningudki olid üles ehitatud vaid lühimat distantsi silmas pidades.

Naiste klassis osutus pikal rajal parimaks oma esimesel MMil võistelnud Anastasia Kravtšenko, kes aasta tähtsaimale võistlusele polnud tulnud kaugeltki mitte Venemaa esinumbrina. Tüdruk mainis võistlusjärgses intervjuus, et oli rajal niivõrd oma sõidule keskendunud, et võidust sai aimu alles siis, kui lõpusirgel talle Venemaa lipp ulatati. Oma elu parima sõiduga võitis Tšehhimaale kõigi aegade esimese individuaalse suusaorienteerumise MMi medali hõbeda näol palju aastaid ühena vähestest väljastpoolt suure neliku riike maailma eliiti kuulunud Barbora Chudíková. Pronksise au-tasuga pidi seekord leppima maailma edetabeli liider nääpsuke Helene Söderlund.

Esimese võistluspäeva järel oli juba väike ettekujutus oma seisundist ning sõitsin enesekindlaman. Seekord andis tavarada 22. koha, ehkki potentsiaali oleks olnud ka enamaks.

Minu võistlusjärgne kommentaar oli selline: "Sel päeval tundsin end füüsiliselt hoopis paremini. Ehk siin oli abi ka korralikust magamisest.

Eilne võistlus ei olnud küll ajaliselts väga pikk – võideti 1.26ga, kuid 3ringilisel rajal tuli võtta kokku 6 väga suurt tõusu, millest iga ringi esimehe oli umbes kahe kilomeetri pikkune sõidutõus, teine aga enne finišit brutaalne püstloodis "kirvega näkku" sein, kust isegi kõige kõvemad võistlejad astesammul üles läksid.

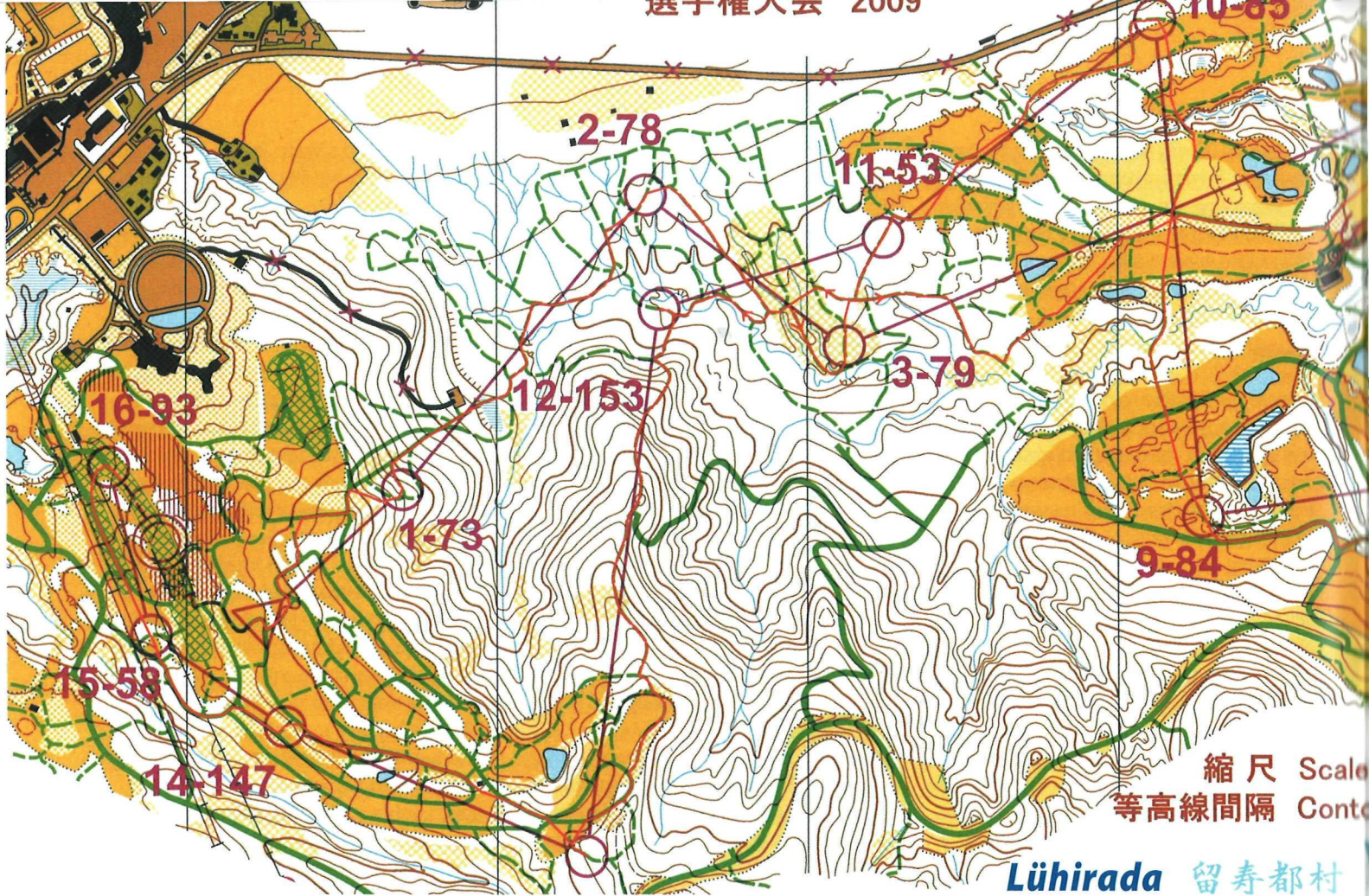
Mulle ei alanud võistlus kõige paremini: kohe algul jäin kahe esimese punktiga tehtud väikeste vigade tõttu liidergrupist veidi maha ning nägemisulatusse neid enam ei saanudki. Lühema hajutuse tõttu sain küll esimese ringi lõpu ja teise ringi sõita koos teise kümne meestega ning probleemi tempo hoidmisega polnud. Vedasin isegi tükk aega ühest rootslasest ja kahest tšehhist koosnevat gruppi.

Jootmisel oli abi vanast sõbrast, Itaalia koon-dise treenerist. Kahju ainult, et viimasel ringil olin sunnitud kukkumise tõttu mõned kohad ära andma ning et algusest peale ei saanud koos esimese otsa meestega kaasa minna. Üksi ma nii kiirelt kaarti lugeda ei suutnud, ehkki tundsin, et kiiremini suusatama oleksin tol päeval küll olnud võimeline."

## Puhkepäeval oli võimalik tutvuda jaapani kultuuriga

Pärast kahte võistluspäeva nägi võistlusprogramm ette puhkepäeva, mil korraldajad pakkusid võistlejatele võimalust minna bussiekskursioonile Sapporosse. Olgu öeldud, et tugevamad riigid otsustasid sellest turist loobuda ning mitte oma energiat liialt raisata. Niisamuti eelistasin ka mina pigem kergem treeningut ja vahelduseks vabama programmiga päeva kohapeal.

Ilmateade oli Jaapanis muide väga täpne – juba 4-5 päeva varem ennustati, et puhkepäeval keerab ilm rajuks koos tugeva lõrtsi- ning vihmasajuga.



縮尺 Scale  
等高線間隔 Contour Interval

## Lühirada 留寿都村

Ja nii täpselt ka läks. Kuna ma klassikavarustust kaugele maale kaasa ei võtnud, siis otsustasin uisulihastele teistmoodi puhkust anda ning käisin hoopis jooksmas, avastades kohalikku külaelu. Kuid ka joosta oli selle rajuilмага päris karm.

Jaapanlased pakkusid puhkepäeval võistlejatele välja origami (paberivoltimise) ja ikebana (lilleseadmise) kursusi, osaleda sai ka teetseremoonial ning vaadata nukunäitust. Samuti sai lasta õppinud kalligraafil oma nimi hieroglüüfides mälestuspognale maalida.

### Lühirada

Kolmandal võistluspäeval oli kavas *Middle distance* ehk lühirada. Ilm aga oli jätkuvalt tormine – tuul ulus läbilõikavalt, kõigjal tuiskas ning nähtavas oli vast ainult oma 100 meetrit. Stardialas hoidsid korraldajad kaarti põues ning surusid siis selle jõuga õigel hetkel võistlejale planšeti vahele. Esimest korda kasutati siin uut reeglit, mille alusel saab nüüd lühirajal kaardi kätte 30 sekundit enne starti (varem 1 min.).

Meeste 12,0 km pikkusel rajal oli 16 kontrollpunkti ning tõusu tuli võtta 295 meetrit, millest suur osa ehk 125 m võeti katkematult järjest ronides kilomeeter enne finišit etapil 12-13. (Sellel, vaid üht jõhkraat tõusu sisaldanud 1,1 km pikkusel etapil osutuks kiireimaks Staffan Tunis ajaga 6.40.)

Väga hea päev oli meie põhjanaabritel, kes võtsid meeste klassis kolmikvõidu. Muide, viimati said soomlased kolmikvõidu 1975. aastal Hyvinkääl, mil kavas oli üldse kõige esimene suusa-o MM.

Kuid võitjaks ei osutunud seekord mitte 2000ndate aastate algul maailma suusaorienteerumises võimsalt domineerinud Matti Keskinarkaus (temale III koht) ega ka mitte viimaste aastate maailma üks stabiilsemaid suusaorienteerujaid Staffan Tunis (talle II koht), vaid hoopis nooruke veel M20 klassi kuuluv 6kordne juunioride maailmameister Olli-Markkus Taivainen. Üliandeka noormehe võimetest annab aimu tõsiasi, et medali on ta suutnud võita viielt viimaselt juunioride MMilt.

Naiste võistlus peeti veel hullemates oludes ning nii kujunes ka õrnema soo võitja aeg meeste omast pikemaks. Need rasked olud sobisid ideaalselt venelanna Tatjana Vlasovale, kes lõi juba ainuüksi järgmist ligi pooleteise minutiga. Talle oli see karjääri kümnendaks maailmameistritiitlik. Järgmised kohad kuulusid rootslannadele – hõbe Helene Söderlundile ning pronks Josefine Engströmile.

Sain lühirajalt kirja oma MMi parima – 21. koha. Kommentaar: "*Middle distance*l õnnestus sõita välja korralik 21. koht. Ette jäid lisaks 5 venelasele (nende seas tiitlikaitsja), 3 soomlasele, 4 norralasele ning 4 rootslasele vaid parim tšehh (11. koht), bulgaarlane (15.) ja šveitslane (18.) ning napilt nina ette veel üks tšehh. See ei kõla küll väga hästi, kuid jäin päris rahule oma lühiraja sooritusega ning võin öelda, et võtsin siit peaaegu maksimumi. Seljataha jäi siiski 15-20 tugevat teise ešeloni meest.

Ka suusaorienteerumises on mindud seda teed, et maailma tipuga sidet hoida üritades võisteldakse ja elatakse Skandinaavias (nende seas näiteks šveitslased ja ka üks jaapanlane

või Venemaal (Ukraina ja võimsalt alasse tulev Kasahstan). Võibolla füüsiline vorm oleks lubanud veel paremat kohta, kuid kaardilugemiskiirus tehnilisel lühirajal oli ehk veidi liiga aeglane. Seadsin enne MMi eesmärgi jõuda siin 20 hulka ning võin öelda, et sain sellega peaaegu hakkama – täna jäi sellest puudu vaid 10 sekundit."

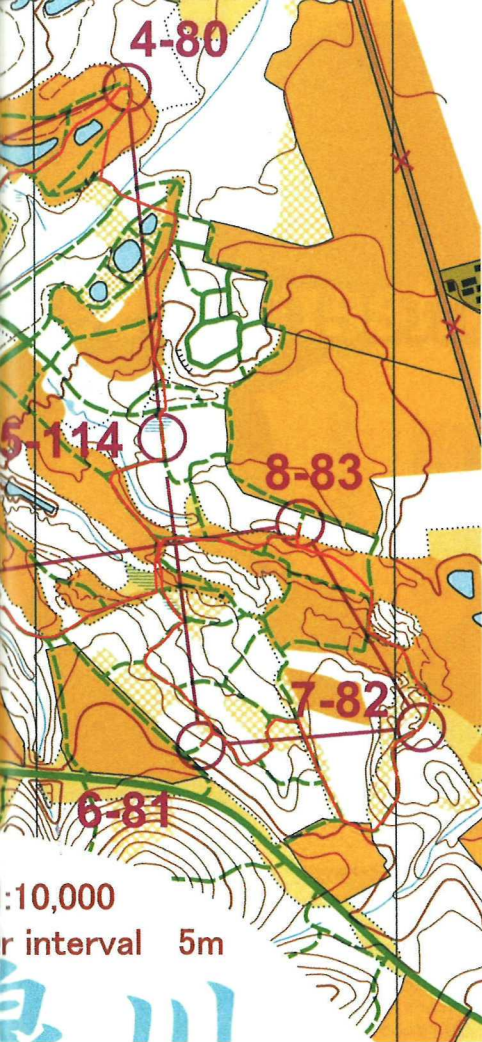
### Teade

Pärast tormist lühirada säras viimasel võistluspäeval taas päike ning võiks öelda, et isegi liiga soojalt – libisemine oli vähemalt päikese käes olevatel rajalõikudel peaaegu olematu. Esimeses vahetuses nägin oma silmaga, kuidas isegi mitmed tippvõistlejad jooksid kitsastel radadel suusad jalas ja seda isegi tasasel maal, sest nii sai kiiremini.

Seekordse teatevõistluse avavahetuses oli konkurents kindlasti viimase kümnendi üks kõrgemaid, sest kuigi MMil oli esindatud kokku pea paarkümmend riiki, olid paljud neist kohal ikkagi vaid 1-2 mehe ja naisega. Ning nii saadigi kokku vaid 11 täielikku mees- ja 9 naiskonda.

Reeglite järgi said ka kõik ülejäänud riikide esindajad startida, et siis kas esimese või teise vahetuse järel katkestada. Samas, esikuikuisse kandideerivad tugevad maad olid kohal ikkagi täisvõistkondadega. Meeste klassis tegid oma ammuse unistuse teoks soomlased, kes krooniti 17aastase vaheaja järel taas teatesõidu maailmameistriteks koosseisus Teemu Kõngas, Matti Keskinarkaus ja Staffan Tunis. Seejuures jätsid soomlased teatemeeskonnast välja noore





kaotades võitjale vaid 35 sekundit.

Minu enda arvamus: "Neljandaks võistluspäevaks oli hing juba lahti sõidetud ning avavahetuses oli maailma tippudega võrdne võrdse vastu täiesti võimalik heidelda. Tegin hea sõidu ja aukartust kellegi vastu ei tundnud (olen korra olnud EMil 2003 esimeses vahetuses ka teine).

Eesti meeskonna laeks on jäänud MMkonkurentsis tugev 6. koht (Raul Kudre, Margus Hallik, Ander Ojandu ja Tõnis Erm) Rootsisis aastal 2004. Nii tugevat koosseisu varem ega hiljem meil kahjuks välja pole panna õnnestunud ning rohkem esikuukusse pole ka pääsetud.

### Kohapealne kokkuvõte oma sooritustele

Arvestades, et olles varasemalt osalenud neljal suusa-olümpil, kus mu parimaks on jäänud 21. koht, pole praegused tulemused kindlasti läbikukkumine, ehkki väga säravat esitust pole ma ka siin suutnud teha. Aastatega lisandunud kogemustega enam imet püüdma ja üle oma varju hüppama ei ole läinud. Ehkki suusavorm on viimastel MMil eelsetel nädalatel läinud ülesmäge, ei ole ma füüsiliselt kindlasti hetkel nii heas minekus kui hooaegadel, mil treenisin läbi aasta vaid suusatajale kohaselt.

Lisaks võib öelda, et rajad on siin olnud tehniliselt siiski suhteliselt lihtsad ning suuri vigu ei tehta ning maksmata jääb ikkagi puhas sõidukiirus.

Aklimatiseerumine ja ajavahega kohanemine on sujunud üllatavalt hästi, sest olen kasutusele võtnud mitmeid kavalaid nippe. Väga hädas on aklimatiseerumisega olnud minuga koos saabunud leedulased, kes kurdavad uneprobleemide ja jõuetuse üle.

Heameelt teebki asjaolu, et kõigil distantsil olen siin suutnud edestada kõiki siin suuremate koondistega osalevaid lätlasi (3 meest) ja leedulasi (4 meest), kellele sel hooajal päris mitmel korral olen eelnevalt alla pidanud vanduma.

Samas viimaste päevade heade füüsilise esituse järgi on eriti kahju veidi luhta läinud ühisstardiga tavarajast, kus oleks olnud kindlasti potentsiaali jõuda ka 15 parima hulka.

Arvatavasti oluiski ühisstardist tavarada mulle kõige sobilikum distants, kus tulemust teha. Trenni olen teinud järjepidevalt üle kahe aastakümne, mis on heaks eelduseks pikimal võistlusmaal läbi löömiseks ning ühisstart soosib alati ka veidi nõrgema orienteerumisoskusega sportlasi. Enne võistlustsi lootsin muidugi head tulemust ka kiirelt ja lihtsalt sprindidistantsilt.

### Muid muljeid Jaapanist

Kokkuvõtteks tuleb tõdeda, et Jaapan on väga eriline maa. Ühest küljest üsna läänelik, kuid siiski erinev teistest lääneliku kultuuriga maadest. Erinev ka ülejäänud Aasiast. Seda on kindlasti mõjutanud

geograafiline isolatsioon ülejäänud mandrist.

Võib öelda, et ega me oma reisirõõmu Jaapanist palju ei näinudki, õnneks oli mul võimalus siiski veidi kohalikust elust-olust aimu saada, sest tellisin tagasilennu piletid nii, et võistluste lõppedes sain veeta ühe päeva suurlinnas Sapporos. Kuna võistlusjärgsel banketil selgus, et ka austerlastel oli täpselt sama plaan, siis ühendasime selle ettevõtmise ning koos oligi palju huvitavam.

Jaapani suurusel viies linn oma kahe miljonilise elanikkonnaga pakkus mitmeid eripalgelisi vaatamisväärsusi. Kohe linna paistis näiteks 1972. aasta taliolümpiamängudeks rajatud Okurayama suusahüppekompleks, mis ehitati kesklinna läbiva kitsa, ent 1,5 km pikkuse Odori pargiga otsakuti.

Lisaks käisime vaatamas veel Hokkaido prefektuuri vana ja omapärast 19. sajandist pärit valitsushoonet, imetlemas lihasööja-taimi ülikooli botaanikaaias, ekskursioonil ja õhtusöögil maailmakuulsas Sapporo õlletehases. Päeva lõpetasime 38kordse "Sapporo JR Toweri" viimase korruse panoraamselt vaateplatvormilt öötuledes linna vaadeldes. Sinna vahele mahtus veel niisama linna peal jalutamist ja uudistamist ning maapealsete ja -aluste kaubakeskuste külastamist.

Jaapan jättis suurepärase mulje, inimesed olid väga viisakad ja ülitöökad. Tehnilisi vidinaid oli palju: olgu näiteks toodud elektroonilised WC-potid või robotloomadest koosnevad ja hotellilaval esinevad pillimeeste ansamblid.

Huvitav oli kogeda ka suuri kliimaerinevusi – sinjalennul tervitas mind vahemaandumisel lõuna-



poolses Osakas täielik kevad +11 soojakraadiga, samas kui Sapporo lennuväljale saabudes ootas ees juba külm talveilm.

Viimasel päeval pärast teatevõistlust võtsin aga ette huvitava retke – sõitsin erikokkuleppel murdmaasuusad jalas gondeltõstukiga üles ühe slaalomimäe tippu, kust suusatasin veel veidi ülespoole pääsemaks lähemale mäeservale. Sealt avanes megavaade kümnete kilomeetrite kaugusele ning pildistamisvõimalus Mount Yotei vulkaanile. Mõnus oli ka viimase suusaõiduna Jaapanis tuhiseda alla suurest mäesuusanõlvast, heites kõrgelt veel pilgu hotellile ja võistlusmaastikule, kus sai veedetud unustamatud päevad vanade ja uute sõprade seas.



# Juuniorid ja noored suusaorienteerumise



Teatesõidu autasustamisel: Tiit Toomas, Ain Roosimägi, Priit Randman

Jaanuari lõpus toimusid Rootsis Orsa-Grönklittis juunioride MM- ja noorte EM-võistlused suusaorienteerumises. Allakirjutanul on meeldivad mälestused Orsast 1997. aastast, kui saavutasin 7. koha MK-etapil, mis jäigi parimaks kohaks MK sarjas. Lisaks on selles kaunis suusakuurordis toimunud mitmed Rootsi erinevad SO-võistlused.

## Raul KUDRE

Orsa-Grönklitt võttis meid vastu 80 cm paksuse lumevaibaga ja väga sobivate ilmadega talispori harrastamiseks.

Eesti koondisse kuulusid M20 sarjas Tiit Toomas, Ain Roosimägi, Priit Randman, N20 sarjas Piibe Tammemäe, M17 sarjas Mattis Jaama ja Aleksander Šved ning N17 sarjas Daisy Kudre.

Võtan nüüd üldiselt kokku tulemused ja püüan kõrvaltvaatajana kommenteerida noorte esinemist.

Üldjuhul oleks Eesti võistkonnale parem, kui tiitlivõistlused toimuksid talve teises pooles. See annaks aega peale lumelaagris käimist rahulikult kodus harjutada, saada võistluskogemust nii Eestis kui ka naabrite juures Soomes, Lätis. Tänavuse ettevalmistuse võimalused olid viimaste aastate parimad. Käisime kolmenädalases lumelaagris, mis tagantjärele tundus noorsportlastele natukene koormav, sai erinevatel võistlustel teha eelnevalt kuni 10 suusaorienteerumise starti ja mis kõige peamine – Eestis oli lumi olemas.

Kui võistluste viimane päev oli käes, siis tundus, et selgi aastal millegi erilisega hakkama ei saada. Meesjuuniorid sellega leppida ei tahtnud ja oma võitlusliku sõiduga, kus väga hea esituse tegi Tiit Toomas, tõid nad teatesuusatamises

Eestile riikide arvestuses viienda koha. Tiidul on probleemiks oma võimete realiseerimine. MM eelselt olid sooritusel liimist lahti ja võistlustel kasutatud erinevad strateegiad kasu ei toonud, ikka tuli suurem viga sisse. MMI tavarada ja sprint ebaõnnestusid, teate ja lühiraja sooritusel võib edukate soorituste poolele kirjutada.

Priit Randman on teinud viimase aastaga väga suure arenguhüppe. Suusavõimekus on tõusnud ja kaardiga on ta kontakti leidnud. Samas on vajalik veel väga palju areneda, et lüüa kaasa maailmatasemel. Priit nägi selle taseme ära ja usun, et see andis jõudu ning indu tulevikuks.

Ain Roosimägi on juba kogunud suusaorienteeruja. Õppima asumisega politseikooli on trennitemiseks aega vähemaks jäänud ja suusataja põhivastupidavus sellega kannatanud, kuid samas on juurde tulnud teravust ja jõudu lühemateks distantsideks.

Piibe Tammemäe esitustest arvan, et ta ei näidanud oma tõelist taset. Nähes teda talve teisel poolel sõitmas Eestis SO-võistlustel, võiks väita, et lumelaagris mitte käinuna jäi tal erialane ettevalmistus hiljaks. Piibel on olemas suusaorienteerujale vajalik koostöö kaardi lugemise ja metsas kitsastel radadel sujuva liikumise vahel.

Üks leid suusaorienteerujatele on Mattis Jaama. Nõmme spordikoolis Külli Halliku käe

## Juuniorid – tavarada

### M20 eraldistart

1. Olli-Markus TAIVAINEN FIN	1:08.53
2. Hans Jörgen KVÅLE NOR	1:11.34
3. Leo LAAKKONEN FIN	1:11.39
26. Ain ROOSIMÄGI	1:24.57
27. Tiit TOOMAS	1:25.49
28. Priit RANDMAN	1:27.32

### N20 eraldistart

1. Tatjana MEDVEDJEVA RUS	48.08
2. Tove ALEXANDERSSON SWE	48.25
3. Maria NORDSTRÖM SWE	49.46
23. Piibe TAMMEMÄE	56.35

## Lühirada

### M20 ühisstart

1. Olli-Markus TAIVAINEN FIN	34.19,1
2. Leo LAAKKONEN FIN	34.46,4
3. Gustav NORDSTRÖM SWE	35.04,6
16. Tiit TOOMAS	37.34,0
25. Priit RANDMAN	40.10,2
30. Ain ROOSIMÄGI	41.44,2

### N20 ühisstart

1. Maria NORDSTRÖM SWE	34.13,1
2. Tove ALEXANDERSSON SWE	35.00,7
3. Marie ASPRUSTEN NOR	35.03,6
26. Piibe TAMMEMÄE	40.58,2

## Sprint

### M20 eraldistart

1. Olli-Markus TAIVAINEN FIN	13.18
2. Gustav NORDSTRÖM SWE	14.06
3. Hans Jörgen KVÅLE NOR	14.27
26. Priit RANDMAN	16.08
32. Ain ROOSIMÄGI	16.47
34. Aleksandr SHVED	17.17
47. Mattis JAAMA	19.03
48. Tiit TOOMAS	19.04

### N20 eraldistart

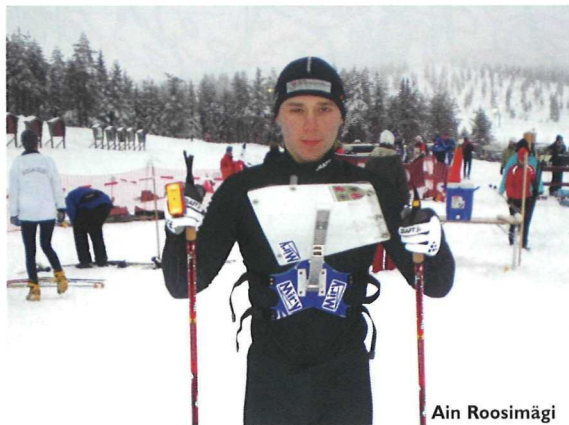
1. Maria NORDSTRÖM SWE	13.03
2. Tatjana MEDVEJEVA RUS	13.06
3. Tamara JEŽKOVA RUS	13.09
23. Piibe TAMMEMÄE	14.36
35. Daisy KUDRE	17.01

## Teade

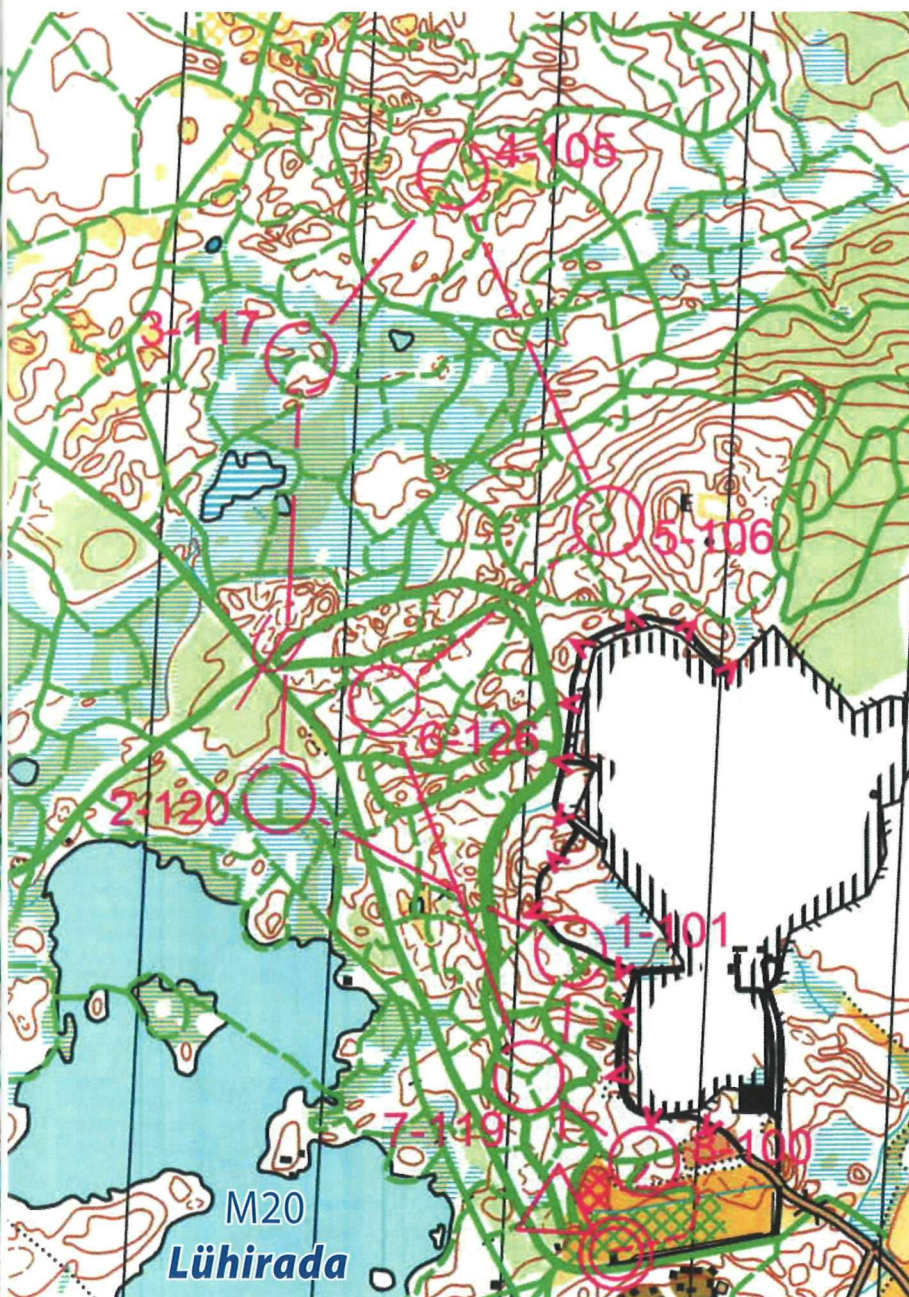
### M20

1. Soome	1:31.00,6
Taneli PANTSAR, Leo LAAKKONEN, Olli-Markus TAIVAINEN	
2. Norra	1:33.33,4
Jonas JUVELI, Vette Ruud BRÄTEN, Hans Jörgen KVÅLE	
3. Venemaa	1:34.20,1
Ivan POVOŠEV, Juri KAZAKOV, Jegor ZORIN	
8. Eesti	1:43.38,6
Ain ROOSIMÄGI, Tiit TOOMAS, Priit RANDMAN	

# TITLIVÕISTLUSTEL



Ain Roosimägi



all treenin noormees kuulub suusatamises Eestis omavanuste paremikku. Suviti perega orienteerumas käies on ta omandanud orienteerumise põhitõed. Eesti koondisesse kuulunud on üldjuhul välja kasvanud orienteerujatest ja selle taustal on ka suusavõimekus olnud natuke madalam. Kui Mattis suudaks edeneda orienteerumises ja suusatamise tasemelt kuuluks Eesti paremikku, siis võiksime juunioride klassis loota temalt sõitu medali peale.

Aleksandr on hea tulemuse vormistamine täpselt vastupidine. Kaardiga suudaks ta teha puhtaid sõite, kuid kindlasti ei löö ta juunioride klassis läbi enam suusatamise erialast ettevalmistust tegemata.

Daisy hooaja algus tundus olevat tõusuteel, kuid pikk lumelaager ja kuhjuv väsimus tõmbasid sõiduvõimekuse langusesse ja isegi tehniliselt hea sooritus ei toonud resultaati. Hooaja teine pool pärast EMI tõi talle kaasa haigestumise ja hooaja lõppemise sel kaunil talvel. Samas usun, et Daisy ei jäta joni ja küll see tulemus ka kunagi tuleb.

Rootslaste võistluskorraldus on stabiilselt heal tasemel ja võiks öelda, et millegagi norida ei saagi. Samas polnud ka mingitki erisust ja uudsust mõne reavõistlusega võrreldes: avamine tagasihoidlik, tulemused esimesel päeval ei ilmunud netti ega teadetetahvile (oluliselt ei paranenud see ka järgnevatel päevadel). Neljal päeval oli kasutusel sama maastik, kus küll kasutati erinevaid osasid. Kaardid olid paljundatud, nende kvaliteet jättis soovida. Samas olid kaardil kajastatud suusarajad maastikule sõidetud sisse perfektselt.

Kokkuvõttes võib noorte tulemustega enam-vähem rahule jääda. Kui meil jätkuksid lumerohked talved ja toimuksid võistlused, nagu sellel hooajal, siis paraneksid kindlasti ka tulemused.

Soovin kõikidele noortele indu treenimiseks ja julgust seada endale kõrgeid sihte.

## Noored

### M17 lühirada eraldistart

1. Andreas HOLMBERG SWE	33.12
2. Daniel SVENSSON SWE	34.27
3. Stepan MALINOVSKI RUS	35.08
9. Aleksandr SHVED	40.13
10. Mattis JAAMA	40.42

### N17 lühirada eraldistart

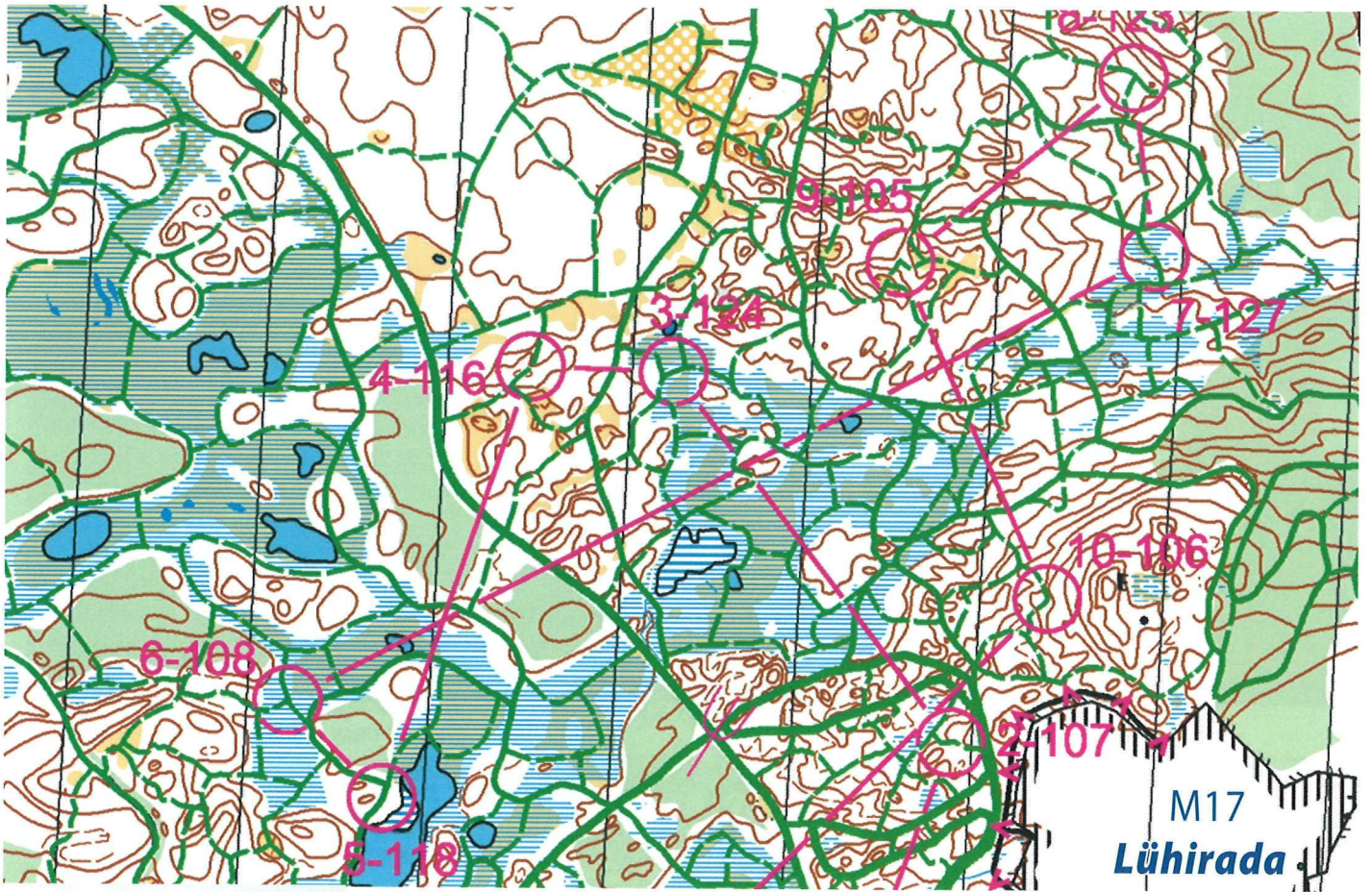
1. Anna NÄRHI FIN	29.28
2. Alina SABIROVA RUS	30.47
3. Anna POTAPOVA RUS	31.33
16. Daisy KUDRE	41.11

### M17 tavarada eraldistart

1. Daniel SVENSSON SWE	46.24
2. Andreas HOLMBERG SWE	47.20
3. Stepan MALINOVSKI RUS	47.38
8. Mattis JAAMA	53.55
16. Aleksandr SHVED	1:00.16

### N17 tavarada eraldistart

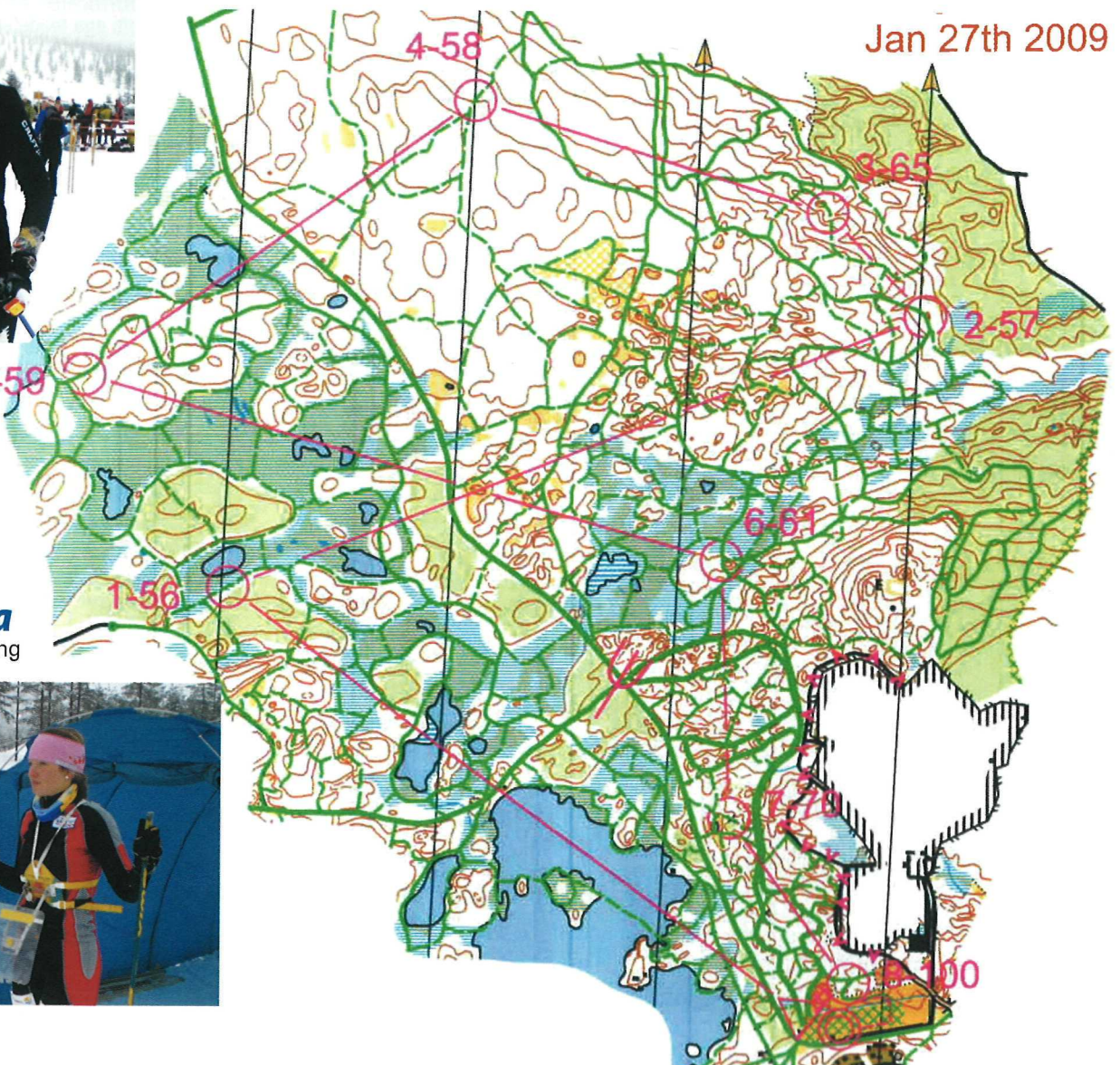
1. Eeva-Liisa HAKALA FIN	39.32
2. Anna NÄRHI FIN	41.24
3. Anna POTAPOVA RUS	42.17
13. Daisy KUDRE	47.56



Piibe Tammemäe



M20  
**Tavarada**  
1 ring



Jan 27th 2009



Mattis Jaama

# Kahe kuuga viied Eesti meistrivõistlused

Paul POOPUU

Möödunud suurepärase talv taaselustas vahepealsetel aastatel varjusurmas olnud suusaorienteerumise. Kui detsembri lõpus õnnestus läbi raskuste korraldada 2008. aasta Eesti meistrivõistlused suusaorienteerumises, siis veebruarikuu suurepärase lumeolud töid 2009. aasta meistrivõistluste radadele arvatust märksa suurema hulga suusaorienteerumise huvilisi.

JOKA klubi nõusolek võtta vastu EOLi pakutud väljakutse korraldada 2009. aasta Eesti meistrivõistlused suusaorienteerumises toetus neljale „sambale”.

Esiteks. Kuna 2008. aasta rattaorienteerumise meistrivõistluste korraldamiseks pidime niikiini puhastama ja niitma hulga Valgehobusemäe ümbruse radu, oli mõistlik selle töö vilju kasutada ka talviste meistrivõistluste korraldamiseks.

Järgmiseks oluliseks argumendiks, nagu kõigi meie viimastel aastatel korraldatud erinevate Eesti MV puhul, oli väga heade võistluskeskuste olemasolu. Nii Valgehobusemäel kui ka Aravetel võimaldas see pakkuda osalejatele erinevaid teenuseid. Koostööst suusakeskustega saime ka olulist tuge radade ettevalmistamisel.

Kolmandaks. Kuna mõlema suusakeskuse ümbrusesse valminud orienteerumiskaart, oli mõistlik kaartide valmistamise kulude kompenseerimiseks neid kasutada erinevate orienteerumisalade võistluste korraldamiseks.

Viimaseks ja oluliseks argumendiks oli see, et

järvakad pole kunagi varem suusaorienteerumise Eesti meistrivõistluste korraldanud ja ükskord tuli see ju ära teha!

Valgehobusemäele plaanitud lühi- ja märketeatesuusatamise meistrivõistluste radade põhivõrgu panime paika juba koos RO EMVga ning lootsime, et pääseme vaid suvel radade puhastamise ja lahtiraiumisega. Paraku ei lasknud novembritorim meil oma head ideed nautida, murdes hulga puid ja oksa radadele. Seega oli vaja enamus radu uuesti saaga läbi käies puhastada.

Viimaste aastate heitlikud lumeolud on õpetanud, et liialt kindel Eestimaa talve peale olla ei saa. Seepärast alustasime radade lõpliku puhastamise ja ettevalmistamisega alles püsiva lumekatte tekkimisel. Kogu suusaradade võrgu pikkuseks kujunes ~50 km ja selle sõitsime mootorasaanidega läbi kolmel korral. Kõigepealt paar nädalat enne võistlust, siis kolm-neli päeva varem ning ilmataadi lumelahkusest tingituna veel võistluspäeva hommikulki. Meeldiva üllatusena registreerus 180 võistlejat. Ise olime viimaste talviste EMV-de osalejaskonda arvestades planeerinud kuni 150 võistleja osalemise.

Kui lühiraja meistrivõistluste korraldus oli oma sisult üsna tavapärane, siis märketeate läbiviimine pakkus korraldajatele parajat mõtlemist ja pinget. Ikkagi esimese taolises formaadis teatevõistluste korraldamine üldse ning kohe Eesti meistrivõistlustena! Lisaks kõigele olid eelnevad

uut moodi märkesuusatamise võistlused veidi ebaõnnestunud.

Tegime tihedat koostööd voliniku ja ühe sellise märkesuusatamise idee väljatöötaja Leho Haldnaga ning püüdsime vältida võimalikke ohukohti, mis võiksid viia kogu võistluse ebaõnnestumiseni. Eelkõige puudutas see kohustuslikku KPd rajal, mis oli põhjustanud eelnevatel võistlustel massiliselt tühistamisi. Lisaks SI-kaartide korrektset, võistlusreeglite kohast eelregistreerimist ja selle täpset kontrolli stardis, et vältida võimalikke IT probleeme teatevõistluse käigus.

Paraku päris kõiki apsakaid meil vältida ei õnnestunud, aga Eesti meistrid siiski selgusid. Kohustusliku KP probleemi lahendasime sellega, et jätsime selle hoopiski rajale panemata ja kasutasime raja korrektse läbimise jälgimiseks kohtunikke. Vaid M21-klassi teates oli kaardivahetuse eel kohustuslik KP ja sellegi mõte oli pigem ringi läbimise vaheaja saamises.

SI-kaartide korrektsest registreerimisest ja reeglitepärastest muudatuste tegemise võimalusest ja kohustuslikkusest üritasime teavitada mitmel erineval viisil (võistlusinfos, võistluste stendil, teadustaja mitmekordne info), ent paraku ei jõudnud see siiski kõigi võistlejateni.

Kohtunikud ei lubanud starti võistlejaid, kes tahtsid seda teha registreerimisest erineva numbriga SI-kaardiga. See tekitas muidugi pingeid ja pahandamisi. Meie selle päeva IT pealik Jaan Tarmak oli seda meelt, et kuna sellist IT lahendust kasutatakse praktikas esimest korda, siis vahetult enne võistlust või juba võistluse käigus me enam muudatusi ei tee ja vale SI-kaardiga starti ei saa. Võistluse käigus selle põhimõtte muutmist ei pidanud korraldajad mõistlikuks.

Edaspidiseks see muidugi mõtteainet andis. Seekord samuti starti mittepääsenult Timmo Tammemäelt tuli ka kaks konkreetset ettepanekut, kuidas võiks tulevikus toimida. Esimene neist – lubada SI-kaardi numbri ümberregistree-

## EMV suusaorienteerumises

### Lühirajal

7.02.2009 Mägede küla

**M14** 5129 m **10KP**  
1. Priit Vösupärg Kobras 40.00  
2. Vadim Shved SRD 50.24  
3. Rimmo Rõõm Ilves 57.37

**M16** 6339 m **13KP**  
1. Tõnis Laugesaar Rakvere 43.07  
2. Kristjan Linnus Peko 49.08  
3. Oliver Jõgeva Kobras 51.20

**M20** 7540 m **15KP**  
1. Tiit Toomas Peko 39.57  
2. Priit Randman Rakvere 40.37  
3. Sander Linnus Peko 41.54

**M21** 7980 m **17KP**  
1. Margus Hallik LUS 40.24  
2. Tõnis Erm TAOK 41.11  
3. Tarvo Klaasimäe OK Ilves 42.01

**M35** 7540 m **15KP**  
1. Kuno Rooba Rakvere 41.50  
2. Tõnu Tänav Rae 45.58  
3. Heigo Põld Rae 50.52

**M45** 6339 m **13KP**  
1. Martti Parve Peko 38.21  
2. Mart Külvik - 39.31  
3. Tiit Tali Ilves 40.08

**M55** 5129 m **10KP**  
1. Tõnu Nurm Kobras 37.25  
2. Riho Männi Lehola 38.06  
3. Kulno Voolaid Rakvere 38.54

**N14** 3589 m **8KP**  
1. Doris Kudre Peko 37.41  
2. Marianne Haug Võru 39.42  
3. Silvia Luup OK Võru 41.57

**N16** 5129 m **10KP**  
1. Kaisa Raudkepp Peko 40.24  
2. Evely Kaasiku JOKA 44.21  
3. Linda Puusalu Kobras 47.16

**N20** 6339 m **13KP**  
1. Piibe Tammemäe Orvand 38.56  
2. Triin Aedmäe Kobras 46.35  
3. Maris Palopääl Kobras 48.10

**N21** 7540 m **15KP**  
1. Maret Vaher Kobras 44.41  
2. Tuuli Mäeots Võru 50.19  
3. Anniki Inno Ilves 53.32

**N35** 6339 m **13KP**  
1. Epp Käpa Peko 46.04  
2. Inga Karu RAE 53.18  
3. Helen Mast HOK 1:00.46

**N45** 5129 m **10KP**  
1. Siiri Poopuu JOKA 44.29  
2. Saima Värton Kobras 47.43  
3. Marje Tobreluts Kobras 51.53



Tõnis Erm

## EMV suusaorienteerumises



Margus Hallik, Tõnis Erm, Tarvo Klaasimäe

**Märketeade**

8.02.2009 Mägede küla

**M14 3,6 km 6 KP**

1.OK Kobras 1:09.09  
Martin Zvirblis, Villu Serv, Priit Vösupärg  
2.OK Peko 1:15.30  
Jaspar Jõesalu, Mauno Kapten, Kevin Hallop  
3.OK Võru 1:15.41  
Tanel Papp, Markus Konsap, Janek Piirisild

**M18 4,9 km 8 KP**

1.OK Peko 58.40  
Reigo Teerval, Kristjan Linnus, Sander Linnus  
2.OK Kobras I 59.44  
Rene Post, Taniel Tooming, Marten Vunukainen  
3.OK Võru I 1:06.55  
Artur Nevinski, Jüri Joonas, Jonatan Karjus

**M21 9,8 km 14 KP**

1.OK Peko I 1:34.30  
Even Toomas, Raul Kudre, Tiit Toomas  
2.Rakvere OK I 1:35.23  
Joonas Oja, Priit Randman, Ain Roosimägi  
3.OK Võru 1:40.08  
Markus Puusepp, Timo Sild, Lauri Sild

**M45 4,9 km 8 KP**

1.Rakvere OK 1:07.00  
Kulno Voolaid, Aleksander Pritsik, Rein Kriks  
2.OK Kobras 1:10.52  
Kalle Ojasoo, Nikolai Järveoja, Tõnu Nurm  
3.OK Orvand 1:11.56  
Urmas Tammemäe, Rein Rooni, Ülo Viru

**N14 3,6 km**

1.OK Peko 1:18.08  
Maria Laping, Emily Raudkepp, Doris Kudre  
2.OK Kobras 1:34.30

Kristel Sibul, Lumileid Hälvin, Karoliina Sikkal  
3.SRD 2:09.04  
Kerda Timusk, Ksenija Shved, Liina Vesilind

**N18 4,9 km 8 KP**

1.OK Peko 1:08.46  
Kaisa Raudkepp, Piret Pärnik, Daisy Kudre  
2.JOKA 1:09.38  
Evely Kaasiku, Sigrid Ruul, Kadi-Liis Minn  
3.OK Kobras 1:30.37  
Marianne Mölder, Linda Puusalu, Kadri Aia

**N21 4,9 km 8 KP**

1.OK Võru 1:05.12  
Tuuli Mäeots, Raili Raudsepp, Mirjam Rauba  
2.OK Kobras I 1:06.02  
Maris Palopääl, Triin Aedmäe, Maret Vaher  
3.OK Peko 1:06.14  
Epp Käpa, Sirli Parm, Ingrid Kala

**N45 3,6 km 6 KP**

1.OK Kobras 1:19.03  
Marje Tobreluts, Reet Johanson, Saima Värton

**Sprint**

22.02.2009 Aravete

**M14 2370 m 7 KP**

1.Priit Vösupärg KOBAS 14.02  
2.Tõnis-Torm Nõps ILVES 17.12  
3.Karl Martin Alnek - 19.08

**M18 2860 m 10 KP**

1.Taniel Tooming KOBAS 15.22  
2.Sander Linnus PEKO 15.25  
3.Kalev Ermits Võru 15.33

**M21 3390 m 12 KP**

1.Tõnis Erm TAOK 14.09  
2.Margus Hallik LUS 14.11

3.Tarvo Klaasimäe ILVES 14.15

**M35 3100 m 11 KP**

1.Kuno Rooba RAKVERE 14.25  
2.Tõnu Tänav RAE 15.12  
3.Randy Korb PEKO 15.37

**M45 2860 m 10 KP**

1.Mart Külvik - 14.55  
2.Martti Parve PEKO 15.24  
3.Tiit Tali ILVES 17.01

**M55 2560 m 10 KP**

1.Toivo Saue HOK 14.49  
2.Riho Männi LEHOLA 15.45  
3.Kulno Voolaid RAKVERE 16.48

**N14 2150 m 7 KP**

1.Doris Kudre PEKO 14.50  
2.Triinu Rooni ORVAND 18.14  
3.Silvia Luup VÕRU 19.42

**N18 2560 m 10 KP**

1.Evely Kaasiku JOKA 16.11  
2.Piret Pärnik PEKO 16.43  
3.Kaisa Raudkepp PEKO 17.48

**N21 2860 m 10 KP**

1.Piibe Tammemäe ORVAND 15.07  
2.Maret Vaher KOBAS 16.03  
3.Tuuli Mäeots VÕRU 16.32

**N35 2560 m 10 KP**

1.Epp Käpa PEKO 18.26  
2.Merike Paapson TON 22.37  
3.Ella Shved SRD 23.06

**N45 2370 m 7 KP**

1.Saima Värton KOBAS 18.08  
2.Siiri Poopuu JOKA 19.14  
3.Anu Saue HOK 20.30

rimine mingi trahviraha eest – ei anna minu arvates mõistlikku lahendust, sest tekitab ikkagi piisavalt suure riski vea tekkimiseks. Raha ei lahenda probleemi.

Teine ettepanek, et vale SI-kaardiga startijad saavad maksimaalse ajatrahvi, väärib kaalumist. Muide viimane info sel teemal Leho Haldnalt, et Soome pidavat oma võistlustel sisse viima korra, kus vale EMIT-i numbriga võistleja tulemus tühistatakse, st. – pärast raja läbimist parandusi EMIT-numbrites ei tehta. Eks ole meiegi võistluste IT-meestele probleemiks, et üsna palju parandusi tuleb sisse viia raja läbimise järgselt, sest SI-kaardi number ei vasta stardiprotokollile.

Võistlus ise tundus osalejatele ja pealtvaatajatele meeldivat, sest tekkis emotsionaalne võistluse jälgimise moment, kus oli võimalusi ka üllatus-eks. Ei olnud traditsiooniline orienteerumine, kus võistluskeskuses vaid mindi ja tuld metsast ning vahepeal ei juhtunud midagi. Korraldajatelt nõuab selline võistlusformaad eelkõige head tööd kaardi täpsuses ja ettevalmistuses.

Tippvõistlejate hinnangul oli seekordne variant, kus enamus punkte seotud mingi suusaraja otsaga, veidi lihtne ning siin on edaspidi arenguruumi piisavalt. Samas on raja ettevalmistamise töömahukus tunduvalt väiksem, kui suusausatamisel. Arvan, et asi on väärt

edasiarendamist. Au OK Peko meestele ja OK Võru naistele, kes on selle ala esimesed Eesti meistrid.

Sprindiraja võistluspaigaks valisime Aravete suusakeskuse. Sealne väga tihedalt väikesel maa-alal tiirutav põhisuusaradade võrk võimaldas plaanida rajad hästisõidetavatele kiiretele radadele, mis eeldas head ja täpset kaardilugemist kiirel sõidul ja mitte kõige rahu-likumatel laskumistel. Arvan, et oma eesmärgi, mille sprindiks seadsime: kiirus ja kiirelt sõidult kaardilugemine ning otsustamine, suutsime ka ellu viia.

Võistlusprotokoll oli enamikes klassides sprindile iseloomulikult tihe. Näiteks meeste põhiklassis, kus neli esimest mahtusid 16 sekundi sisse. Võitjana väljus heitlusest seekord Tõnis Erm, edestades oma igipõliseid konkurente Margus Hallikut 2 ja Tarvo Klaasimäed 6 sekundiga. Naisteklassis võitis oma esimese meistrikulda Piibe Tammemäe, edestades kindlalt viimaste aegade naiste orienteerumissuusatamise liidreid Maret Vaherit ja Tuuli Mäeotsa. Kas saabus Piibe ajastu?

Lõpetuseks jääb soovida vaid järgnevat lumiseid Eestimaa talvisid, küll siis ka suusori-enteerumises harrastajaid jätkub.

**Kuno ROOBA****Märketeade –**

Lumevaesed talved ja suusausatamise võistluse korraldamise töömahukus sundisid paari aasta eest suusaorienteerumise aktiviste otsima uusi võimalusi võistluste pidamiseks kehvades lumeoludes või suisa kunstlumel.

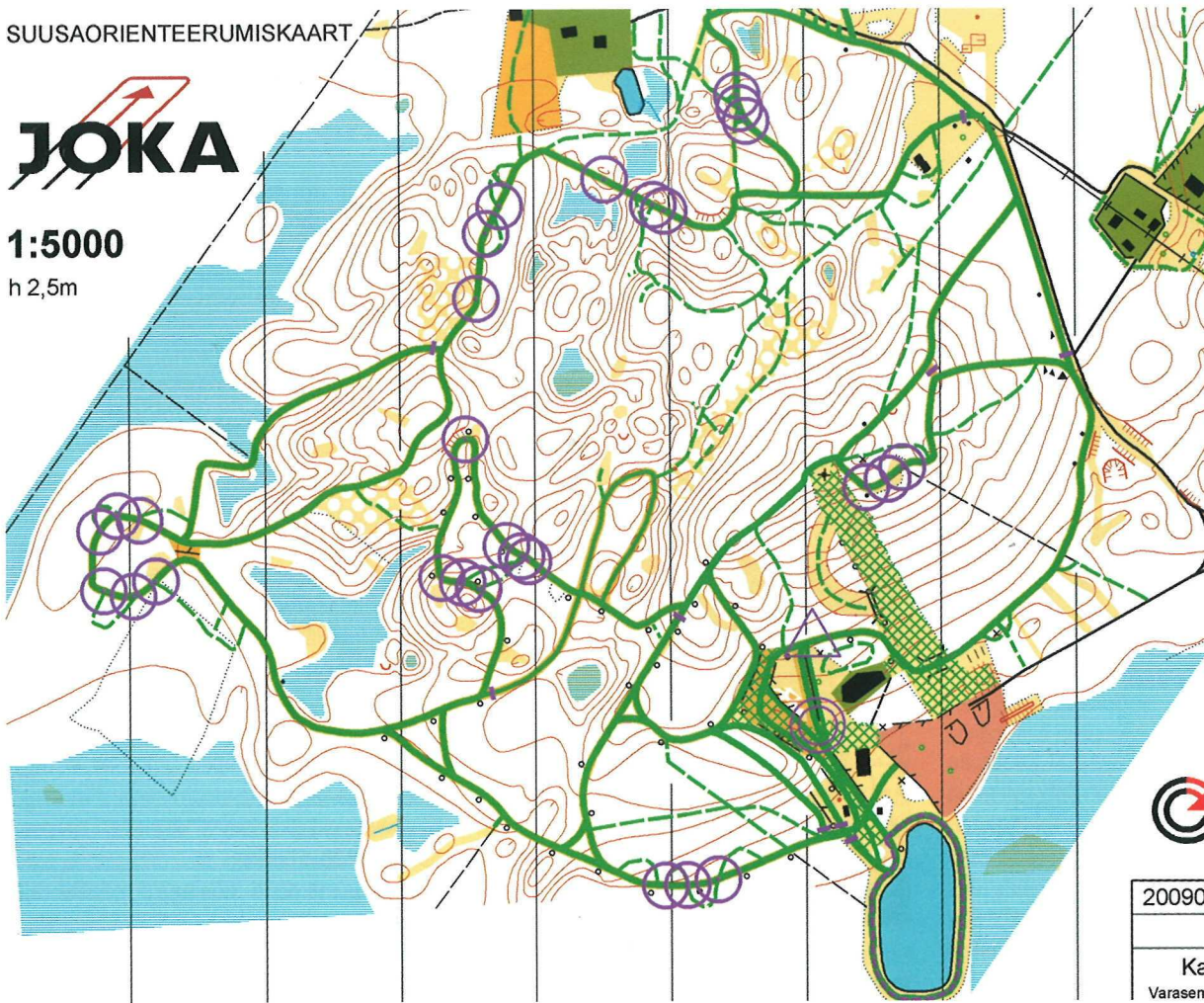
Võistlusformaadi otsingul jäädi peatuma märkesuusatamisel. Seda mitmel põhjusel. Esimese ja peamise eelisena nähti, et märkesuusatamist on võimalik korraldada lihtsamalt ning sõltuvus ilmast on minimaalne. Teoreetiliselt on ka kõige kehvematel talvedel, nagu oli näiteks eelmine, võimalik korraldada võistlusi märkesuusatamises ka kunstlumeringil mõnes Eesti suusakeskuses. Nüüd toodetakse kunstlund Eestis vähemalt viieteistkümnes suusakeskuses ja enamiku nende radade kohta on olemas ka orienteerumiskaart.

Teiseks leiti, et võttes appi näiteks micro-O kasutatavaid orienteerumisülesandeid, on

SUUSAORIENTEERUMISKAART


**JOKA**
**1:5000**

h 2,5m



märketeade

H12



h 2,5m

**1:5000**

2009002 | EESTI ORIENTEERUMISLIIT

JOKA

Kaart: Andres Käär, Paul Poopuu

Varasemad kaardid: 505, 907, 8319, 9328, 9913, 2007

## UUS või unustatud vana?

võimalik muuta ka üldkasutatavad suusarajad orienteerujale huvitavaks ja võisteldavaks. 2007. aasta sügisel üldkogul võeti vastu otsus, et 2008. aastal asendatakse suusaorienteerumise Eesti meistrivõistlustel tavarada märkesuusatamisega.

Sel ajal valmisid ka Leho Haldna eestvedamisel märkesuusatamise võistlusmäärused. SI-kontrollsüsteemi kasutamiseks vajati aga kiirelt eraldi programmi märkesuusatamiseks, mille koostamisega Tarmo Klaar ka järjekordselt edukalt toime tuli.

Käesoleva aasta veebruaris õnnestus lõpuks reaalselt kõike seda katsetada. Eesti meistrivõistlustel uue distsipliini katsetamine on muidugi julgustükk omaette, aga analüüsides kogetut, võin küll kinnitada, et oleme 100% õigel teel.

JOKA klubi oli märketeade läbiviimiseks valinud Valgehobusemäe suusakeskuse. Võistluskeskuses on olemas kõik võistluse

õnnestumiseks vajalik. Suusastaadion on piisavalt suur ja hea nähtavusega. Seega saab võistluse käigus jälgida nii võistleja tulekut kui ka trahviringide läbimist.

Võistluse eelinfos meeste põhiklassile antud rajapikkus 10 km lubas oletada, et läbida tuleb kaks viiekilomeetrist ringi ja põhisuusarajalt "metsa vahele" lahkuda ei ole vaja.

Samuti andis korraldaja eelnevalt teada, et võistluseks kasutatakse suusaorienteerumise kaarti, millel on KPd on järjekorranumbritega peale trükitud. Seega jäi võistleja ülesandeks jälgida kaardil ainult suusarajade hargnemisi ja õiges kontrollpunktis teha märged.

Loomulikult ootasid nii korraldajad kui ka võistlejad esimeses grupis startinud noorsportlaste jõudmist hindamispunkti. Minule oli üllatuseks, et noorteklasside võistlejad said võistluse käigus suhteliselt

palju trahviringe. Võistluse arenedes trahviringide arv vähenes. Ise sõitsin kolmandat vahetust ja pääsesin ilma trahviringideta.

Küsimus, kas märgin õiget kontrollpunkti, tekkis ainult kord esimesel ringil. Võistluse käigus mäletan ennast mõtlemast, et ring võiks olla füüsiliselt kergem. Sama kurtsid ka mõned noored ja veteranid.

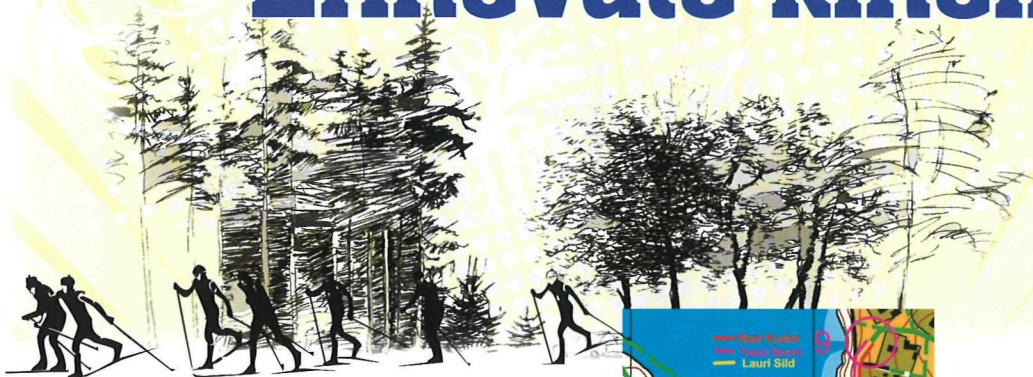
Võistluse järel olengi arvamusel, et märkesuusatamist peaks korraldama kergema reljeefiga ringidel. See hoiab võistlejate ajavahed väiksemad ja loob rohkem emotsionaalsust võistluskeskusesse.

Lume olemasolul on võimalik muuta võistlusrada veelgi huvitavamaks, minnes mõneks lõiguks laialt suusarajalt metsa vahele. Sama kehtib ka võistlusteks kasutatava kaardi osas. Suvisel kaardi kasutamine ja kontrollpunktide paigutamine looduslikele objektidele võib muuta võistlust ainult huvitavamaks ja keerukamaks.

Usun, et kaasaegse märkesuusatamise toomisega suusaorienteerumise võistluskavva oleme leidnud lahenduse korraldada piiratud tingimustes ikkagi suusaorienteerumise võistlusi.



# Erinevate kihelkondade



## Mihkel JÄRVEOJA

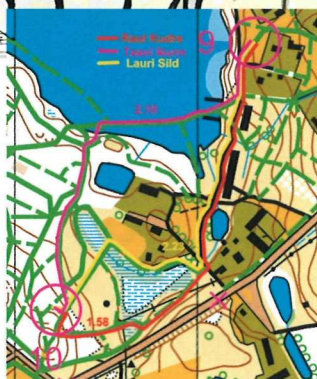
Selliste sõnadega avas XI Eestimaa talimängud spordiliidu Jõud auliige ja endine Eesti president Arnold Rüütel. Põllumajandusminister Helir-Valdor Seeder lisas juurde, et eestlased ei saa kunagi suurteks poliitikas, majanduses või sõjanduses, küll aga spordis. Kuigi Jõud muudeti mõned aastad tagasi maaspordiliidust Eestimaa spordiliiduks, oli ilmselge, et veebruari viimastel päevadel olid Põlvasse kogunenud siiski kõige tugevamad maa- ja põllumehed.

Tuleb tõdeda, et lauatenise, male ja kabe kõrval tundub suusaorienteerumine tõepoolest agraaralana. Koha talimängudel leidsid aga sõbralikult kõik need alad ja lisaks veel ka murdmaasuusatamine ja korvpall.

Suusaorienteerumise kaks distantsi – sprint ja lühirada, peeti vastavalt Valgjärvel ja Kükal. Erinevalt Kükast oli Valgjärve koolimaja tagune park ja järvekallas suusaorienteerujatele uudne võistlusmaastik. Päev enne võistlust tundus, et ilm seekord midagi ära rikkuda ei saa: lund oli palju, rajad olid ilusti sisse sõidetud ja järve jääga kaanetunud. Kui rajameister Tõnu Nurm aga võistluspäeva hommikul ärkas ja aknast välja vaatas, purunesid kõik illusioonid. Juba vanad skaudid teavad, et 20 sentimeetrit värsket lund ning tuisk kustutab kõik jäljed. Ka suusajäljed.

Tihe radadevõrk, mis jõuti enne starti küll uuesti sisse sõita, kuid oli värske lume tõttu tavapärasest veidi pehmem, ei soosinud väga kiiret sõitu. Toon näiteks ühe meeste põhiklassi etapi, mille õnnestunud lahendamine tagas vana-meister Raul Kudrele sprindidistantsi võidu.

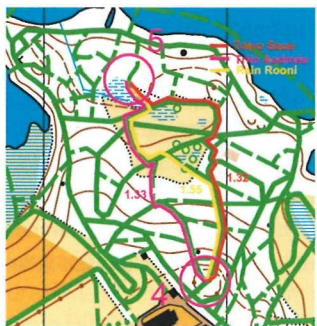
**M21. Etapp 9-10:** Enamik Rauli peamisi konkurente valisid põhjapoolse variandi üle järve (562



m, ent mis sel päeval oli veidi tuisanud) või siis ei julgenud lõunapoolset varianti lõpuni sõita. Olles raja algusosas juba kord üle järve sõitnud ning näinud, et rada pole seal kõige parem, otsustas Raul just teevariandi (612 m) kasuks.

Vaatame lähemalt ka ühte M50 ja N21 klassi etappi kõige tihedama radadevõrguga piirkonnas.

**M16; M50; N21. Etapp 4-5:** läänepoolne variant (pikkus 364 m), mille valis Triin Aedmäe, on arvatavasti kiirem, kuigi Toivo Saue (variandi pikkus 389 m) edestab Triinu sekundiga. Tõenäoliselt oli tegemist lihtsalt erinevate sõidukiirustega. Rein Rooni variandi pikkus on 386 m. Kiireim etapiaeg aga hoopis Toivo Toomasel



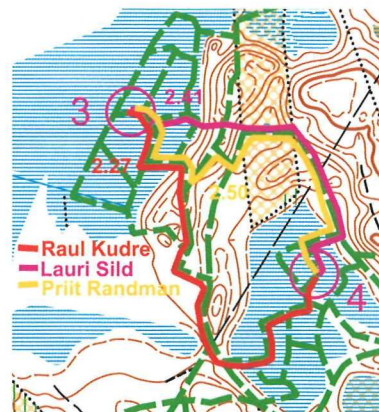
– 1.23.

Teine võistluspäev enam lumelisa ei toonud. Rohkem kui küll oli seda aga juba niigi. Kui

lühidalt kokku võtta kõik see, mis võistlejatele tavaliselt märkamatuks jääb, ent ühe suusaorienteerumise võistluse juurde pea alati kuulub, siis oleksid tunnuslaused järgmised – üks buraan läks katki, teisel tuli summuti lahti ja kolmas toodi tund enne startide algust Valgjärvelt asemele. Loodetavasti annab Kalle Ojasoo kunagi välja õpiku teemal „Tee ise buraan käepärastest juppidest“. Esimesed loengud läbinud noored rajameistrid said juba päris ise hakkama õppetunniga „kuidas summuti Sl-jaama aluse ja jalalöögi abil taas paika panna“. Finišeerudes ütles Timo Sild, et nägi metsas raja ääres ühte mootorsaani. „Kas keegi käis võistlejaid pildistamas?“ küsis ta. Ei käinud. See oli hüljatud buraan.

Analüüsime nüüd mõningaid meeste raja etappe.

**M21. Etapp 3-4:** Eelkõige suvistel võistlustel kuulsust kogunud, kuid tänavusel Haanja ma-



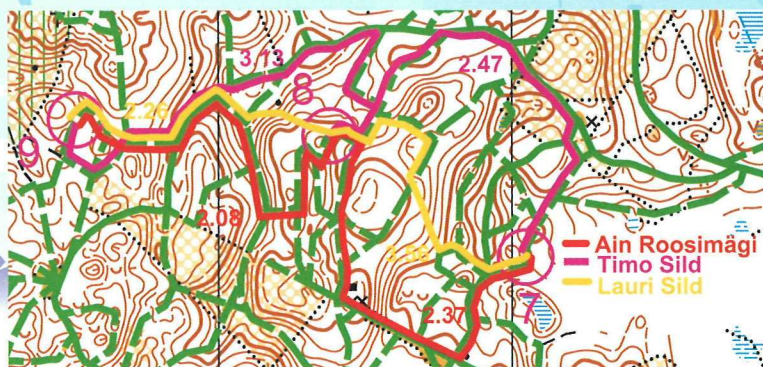
ratonil 16. kohaga ka „suusataja“ aunimetuse pälvinud Lauri Sild paistis terve raja jooksul silma omapäraste teevalikutega. Kust vähegi võimalik, sealt Lauri lõikas, hoolimata radadevõrgu paiknemisest. Antud etapil see talle edu ei toonud (406 m). Raul Kudre veidi pikem (565 m), ent traditsioonilisem teevalik oli kiireim. Priit Randmani valik oli küll Rauli omast lühem (528 m), kuid järsud pöörded ning suurem arv tõusmeetreid tegid selle selgelt aeglasemaks.

**M21. Etapp 7-8:** Raja kõige künklikumas piirkonnas varieerusid rohkem ka teevalikud. Lauri Sild jätkas orienteerumisjooksu stiilis,





# sportlaste jõuproov



võistlejatega võrreldes umbes 20 sekundit aeglasem, kui lõuna poolt punktile lähenedes.

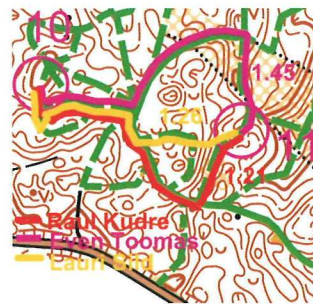
Kõkkuvõttes tuli suusaorienteerumises maksimumpunktidega talimängude võitjaks Põlvamaa, kellele järgnesid Lääne-Virumaa ja Järvamaa. Kõigi alade arvestuses tegi puhta töö aga Ida-Virumaa, jättes põlised põllumajanduspiirkonnad karikatest ja aust ilma. Ja seda just tänu lauatennisele ja malele. Järjekordne põnts Eesti põllumajandusele.

laskmata ennast segada põlvini ulatuvast lumest (355 m). Timo Silla lahendus (514 m) ei olnud väga populaarne, ent kaotus etapivõitjale Ain Roosimäele polnud suur. Enamik tugevamaid mehi valis just lõunapoolse variandi (467 m), hoolimata sellest, et teele jäi ette piirkonna üks järsemad kelgumägesid.

**M21. Etapp 8-9:** Lauri tuhisest mäest alla ikka otse (324 m). Seekord polnud kaotus kiiremale üldse suur. Timo valis jälle põhjapoolse

variandi, mis tegelikult polegi väga halb (618 m), ent etapi lõpuosas jättis ta kasutamata väikese lõike. Kiireim oli taas Ain, kelle variant oli ka populaarseim (480 m).

**M21. Etapp 10-11:** Sellel etapil tõi lõikamine Laurile lõpuks edu (293 m). Kuigi kiireim oli Raul Kudre (349 m), sõitis Lauri välja väga hea aja, hoolimata etapi alguses tehtud väiksest eksimusest. Even Toomase variant (381 m), mille valis ka hilisem võitja Ain Roosimägi, oli teiste



## Sprint 28.02.2009 Valgjärve (rajameister Tõnu Nurm)

M14	
1. Jaspas Jõesalu	Põlvamaa 17.38
2. Karl Martin Alnek	Tartumaa 17.40
3. Tõnis-Torm Nõps	Tartumaa 18.27
M16	
1. Rainer Parve	Põlvamaa 18.44
2. Tõnis Laugesaar	L-Virumaa 18.53
3. Reigo Teervalt	Põlvamaa 19.27
M18	
1. Asso Kesaväli	L-Virumaa 18.04
2. Sander Linnus	Põlvamaa 18.31
3. Rene Post	Põlvamaa 19.33

M21	
1. Raul Kudre	Põlvamaa 16.56
2. Taavi Nurm	Põlvamaa 17.03
3. Ain Roosimägi	L-Virumaa 18.06
M40	
1. Tõnu Tänav	Harjumaa 17.41
2. Rein Zaitsev	Põlvamaa 17.59
3. Toomas Mast	Hiiumaa 18.35
M50	
1. Toivo Saue	Hiiumaa 16.23
2. Toivo Toomas	Põlvamaa 17.42
3. Paul Poopuu	Järvamaa 18.57
N14	
1. Silvia Luup	Valgamaa 13.30
2. Doris Kudre	Põlvamaa 13.55
3. Marianne Haug	Võrumaa 15.35

N16	
1. Kaisa Raudkepp	Põlvamaa 15.25
2. Evely Kaasiku	Järvamaa 19.14
3. Laura Joonas	Võrumaa 21.36
N18	
1. Sigrid Ruul	Järvamaa 18.20
2. Katrin Vinkel	Pärnumaa 18.53
3. Kadi-Liis Minn	Järvamaa 19.06
N21	
1. Piibe Tammemäe	Raplamaa 16.32
2. Triin Aedmäe	Põlvamaa 18.19
3. Marika Kustavus	Viljandimaa 19.03
N35	
1. Maret Vaher	Põlvamaa 12.24
2. Elo Saue	Tartumaa 15.27
3. Ingrid Kala	Põlvamaa 15.37

N45	
1. Saima Värton	Põlvamaa 15.42
2. Marje Tobreluts	Põlvamaa 18.20
3. Liivi Parik	Valgamaa 19.37



Vasakult: Triin Aedmäe, Piibe Tammemäe, Marika Kustavus.

## Lühirada 1.03.2009 Kūka (rajameister Kalle Ojasoo)

M14	
1. Priit Vösüpärg	Põlvamaa 22.50
2. Rimmo Rõõm	Tartumaa 27.58
3. Kevin Hallop	Põlvamaa 29.47
M16	
1. Rainer Parve	Põlvamaa 32.14
2. Kristjan Linnus	Põlvamaa 32.42
3. Tõnis Laugesaar	L-Virumaa 34.57
M18	
1. Sander Linnus	Põlvamaa 31.16
2. Asso Kesaväli	L-Virumaa 32.17
3. Rene Post	Põlvamaa 36.48
M21	
1. Ain Roosimägi	L-Virumaa 34.19
2. Raul Kudre	Põlvamaa 34.49
3. Even Toomas	Põlvamaa 36.09

M40	
1. Martti Parve	Põlvamaa 30.47
2. Raivo Rõõm	Tartumaa 32.12
3. Veiko Pak	Harjumaa 32.58
M50	
1. Toivo Toomas	Põlvamaa 25.46
2. Toivo Saue	Hiiumaa 27.46
3. Kulno Voolaid	L-Virumaa 30.17
N14	
1. Silvia Luup	Valgamaa 25.11
2. Maria Leping	Põlvamaa 27.26
3. Marie Tammemäe	Raplamaa 28.46
N16	
1. Kaisa Raudkepp	Põlvamaa 30.08
2. Madli-Johanna Maidla	Põlvamaa 35.18
3. Laura Joonas	Võrumaa 35.48

N18	
1. Kadi-Liis Minn	Järvamaa 39.33
2. Sigrid Ruul	Järvamaa 49.23
3. Katrin Vinkel	Pärnumaa 50.40
N21	
1. Piibe Tammemäe	Raplamaa 28.48
2. Marika Kustavus	Viljandimaa 33.59
3. Triin Aedmäe	Põlvamaa 34.58
N35	
1. Ingrid Kala	Põlvamaa 29.56
2. Piret Niglas	Ida-Virumaa 33.53
3. Margit Rõõm	Tartumaa 35.23
N45	
1. Pille Illak	Valgamaa 31.12
2. Saima Värton	Põlvamaa 32.02
3. Siiri Poopuu	Järvamaa 32.50



Vasakult: Taavi Nurm, Raul Kudre, Ain Roosimägi. Ees korraldajad Nikolai Järveoja ja Tarmo Volt.



Sirje Lind

**Võistlusklass:** N40

**Klubi:** OK Kape

**Sünnipäev:** 14.09.1965

**Elukoht:** Tartu

**Perekond:** abikaasa Peeter Lind, tütreid Tiina Lind (N20) ja Maret Lind (N14)

**Haridus:** Tartu Ülikooli matemaatika-teaduskonnast

**Töökoht, amet:** AS Resta, finantsjuht

### Milline näeb välja Sinu tavaline tööpäev?

Resta tegeleb aruandlussüsteemide loomise ja rahulolu-uuringute läbiviimisega. Minu põhiroll on rahaasjade korrashoidmine, kuid aeg-ajalt osalen ka projektides projektijuhi, analüütiku või veebikeskkonna kujundajana. Mitmes rollis toimetamine muudab tööaja mitmekesisemaks.

Enamus tööaega möödub arvuti taga, kuid sekka on ka koosolekuid ja kohtumisi. Tänu kaugtöövõimaluste ja suhtluskanalite laiadele võimalustele saaks väga palju tööst ära teha kodus, kuid eelistan siiski kontorist töötamist.

### Milline on Sinu suhe orienteerumisega? Millal/kuidas alustasid? Esimene võistlus? Kas pead end tippsportlaseks või harrastajaks? Või oled hoopis tugisik/treener/ korraldaja?

Olen harrastaja: käin metsas, et end hästi tunda. Olulisem on metsas tekkiv emotsioon, kui tulemus.

Kooliajal piirdus minu sportimine ainult kehalise kasvatuse tundide ja harva ette-tulnud suusatamisega. Orienteerumas hakkasin käima ülikoolis õppides. Siis oli veel ülikoolis kehaline kasvatus kohustuslik ja Tähtvere kaart anti meile kätte kehalise tunnis. Kehalise õpetaja poolt tuli pakkumine, et neljapäevakutel käimisega saab tunde asendada. Hakkas meeldima ja kahel viimastel ülikooliaastal

käisin metsas regulaarselt. See oli võimalik tänu hästikorraldatud päevakute transpordile: Vanemuise parklast läksid päevakule tunniajalise vahega kaks bussi.

Pärast ülikooli lõpetamist tuli pikem paus. Uuesti hakkasime metsas käima siis, kui perre tekkis auto.

Kape korraldatud võistlustel olen tavaliselt finišis Uve Nummertile abiks.

### Oled EOLi 50. juubeliaasta logo autor. Kas logode kujundamine on Su hobi või oli see esimene (ja väga edukas!) katsetus? EOLi uus kodulehekülj – kui palju tööd ja vaeva sellega oled näinud?

Lapsena käisin kunstikoolis. Kaksikümmend aastat ei ole ma otseselt kujundamisega tegelema. Kuid kontoritööd tehes on mind alati häirinud kole-dad dokumendid. Wordi, PowerPointi ja veebiaruandluse kujundamise kaudu olen selle tegevuse juurde tagasi jõudnud.

Viimastel aastatel olen nimetatud valdkonnas end täiendnud ja sügisel läksin kujundusgraafikat õppima. Soovin kujundamise osa oma tööalases tegevuses suurendada.

EOLi juubelilogo tegemine langes minu jaoks sobivasse ajahetke. Enne seda oli Tarmo Klaar pakkunud ka orienteerumislüüdi kodulehe kujundamist. Mõlemad tööd andsid võimaluse oma seniseid teadmisi siduda äsjaõpituga.

Kodulehega seotud tööd jäid põhiliselt detsembrisse-jaanuarisse. Tarmo huvi oli veebihalduse kasutajasõbralikumaks muutmine ja andmete generaatori uuendamine. Minu osaks oli kujundusinfo lisamine. Tarmo võttis minu ideed soojalt vastu ja vajadusel muutis ka koodi minu ettepanekute põhjal.

Kogu avalehele soovitud info analüüsimisel jõudisime lähiaja sündmusi kajastava Meelespeani. Avalehest üle jäänud registreerimiste ja päevakute kalendrid leidsid koha vastavate rubriikide avalehtedel. Tegin ka päevakute logo: erineva suurusega pallidest koosnev Eesti kaart sümboliseerib kõigile (väikestele ja suurtele) sobivate päevakute toimumist kõikjal.

### Kuidas suhtuvad orienteerumisse Sinu töökaaslased ja sõbrad? Kui palju noori ja vanemaid inimesi oled "metsa meelitanud" ja o-rajale suunanud?

Töö juures suhtutakse sportlikku tegevusse hästi, kuigi regulaarselt spordiga tegelejaid on vähe. Orienteerumist olen tutvustanud mõnel firmaüritusel. Vanematele spordikaugetele sugulastele ei ole mõistetav igasugust ilma trotsides sohu ronimine.

### Kirjeleda oma suurimat elamust seoses orienteerumisega!

Jäned ja jüriöö jooksul olin neljandas vahetuses. Lamp, millega startisin, oli juba ühe ringi metsas käinud ja pärast kolmandat punkti sain aru, et varsti mu lamp kustub. Kasutasin valgust kokkuhoidlikult, kuid raja kõige tehnilisema osa pidin läbima lambita, kaardi vaatamiseks

teiste võistlejate valgusvihku püüdes.

Raja lõpupoole jäin kinni tihedasse võsasse ja kaotasin SI-pulga. Peas tagus ainus mõte, et sellel pulgal on võistkonna tulemus ja ma pean selle üles leidma. Käsikaudu see ka õnnestus. Viimaste punktide läbimisel sai kaardi vaatamiseks kasutada juba alevi valgustust. Seega sain missiooniga hakkama.

### Mida pead oma elu sportlikuks tipp-saavutuseks? Mille üle oled õnnelik?

Endal sportlikke suursaavutusi ei ole. Olen õnnelik, et lapsed on sportliku eluviisi omaks võtnud.

### Kas Sinu suveplaanidesse kuulub ka mingi kindel orienteerumisüritus, millest alati osa võtad?

Perakülas oleme võimaluse korral alati käinud. Aitame Arne Kivistikul võistlust korraldada ja ühtlasi saame ka talveks mustikad korjatud. Eelmisel aastal ei saanud minna ja mustikamoos jäigi tegemata. Lõuna-Eesti võistlustel olen ikka käinud. Kindlaid eelistusi ei ole. Olen püüdnud ka Põlva öistest võistlustest osa võtta.

### On Sul veel harrastusi lisaks orienteerumisele?

Aeg-ajalt käime Peetriga tantsimas. Vahel tuleb ka käsitöö tegemise vaim peale.

### Kui Sinu töökohta tellida Orienteeruja, kas see leiaks lugejaid? Kuidas peaks Orienteerujat veel levitama, milliseid teemasid (rohkem) käsitlema? Milliseid rubriigi või kelle artikli loed läbi esimesena?

Orienteeruja on ajakiri neile, kes selle alaga juba tegelevad. Seega tellimisinfo levitamine EOLi ja klubide kaudu ning üksikmüük päevakutel peaks kogu huviliste ringi katma. See, kuidas suurendada orienteerumishuviliste hulka ja sellega suurendada ka ajakirja nõudlust on juba hoopis teine küsimus.

Ajakiri peaks pakkuma huvitavat lugemist erineva motivatsiooniga orienteerujatele; nii sportlastele kui ka harrastajatele. Sellest tulenevalt peaks olema tasakaalus teekondade analüüs ja üldteemad. Ajakirja toimetusel on see ka enamasti õnnestunud. Aitäh tegijatele!

Minu lugemishuvi on üldteemadele suunatud.



### Milline on Sinu arvates praegu Eesti orienteerumiselu olulisim probleem?

Noorte koolitus vajaks rohkem tähelepanu. Tiina läks Ilvese klubisse, sest neil oli lastele regulaarne treeningrühm. Positiivseks näiteks on Võru ja Põlva spordikoolide tegevus.

08.03.2009



Märksõna: KP50 LILLEPUNKT



**KP 50**  
Eesti orienteerumislit on oma raja läbimisel jõudnud viiekümneandesse kontrollpunkti. Käidud pikka tee meenutamiseks ja tulevikku vaatamiseks tähistab orienteerumislit järgmist aastat juubelaastana. Juubelid on meie teadvuses seotud ikka lilledega. EOLi juubelilõng on lillena õitsev viiekümnes kontrollpunkt.

**Lillemotiiv**  
Põlluku lillemotiivi moodustavad orienteerumislit logo ja via-violetset kontrollpunkti rõngast. Põllukuse rõhutamiseks saab nende lilledega kaunistada juubelilõnguste trükkseid ja veebilehti.

**Värvid**  
Logo põtvärvi on orienteerumiseaasta jonnitamise värv – violetne või hall. Lille sisemus on valge.

**Suured tekstid**  
Suurte tekstide ja pealkitade juures on soovitatav kasutada EOLi logoga sobivat kirjasüsti: musta raamiga valget teksti. Soovitatav font on Verdana Bold. Teksti võib kaunistada üksikute lilledega.

**Dekoreerimine**  
Pindade ja pealkitade dekooreerimiseks saab kasutada lillemotiivide pihustamist (symbol sprayer).

- Lillemotiivi saab kasutada täpploendite dekooreerimisel.
- Lillemotiivi võib suurendada või vähendada.
- Lillemotiivid võivad asetseda üksteise taga.
- Lillemotiivide ei moodustata ridu ega pindu.
- Lillemotiivi kasutada ainult violetse või hallina.

**Kaunistatud raamid**  
Orienteerumiskautide või reklaamide raamide nurgid võib dekooreerida üksikute lillemotiividega. Raamide ülemisele või alumisele servale võib lisada informatiivse teksti juubelaasta kohta.

2009 - Orienteerumislit juubelaasta EOL 50  
50 aastat orienteerumissporti Eestis 2009

2009 - Orienteerumislit juubelaasta EOL 50

**Palju õnne!**

50 aastat orienteerumissporti Eestis 2009

## Juubelaasta logo

Eesti Orienteerumislit on oma raja läbimisel jõudnud viiekümneandesse kontrollpunkti. Läbitud pikka tee meenutamiseks on põhjust seda punkti tähistada pidulikumat.

### Juubelaasta logoks on õitsev

**KP50**, mille sümboliks on viie kontrollpunkti rõngaga ümbritsetud Orienteerumislit logo.

Vajadusel saab logo kasutada ka koos orienteerumislit lühendiga EOL.

## Juubelaasta tunnuslaused

### 2009 - Orienteerumislit juubelaasta EOL 50

8. juunil 1959. aastal loodi Orienteerumisspordi Komitee Eesti Matkaspordi Föderatsiooni juurde. Seda kuupäeva loeb Eesti Orienteerumislit oma sünnipäevaks.

### 50 aastat orienteerumissporti Eestis

1959. aastat võib lugeda ka orienteerumisspordi alguseks. Sellest aastast toimuvad regulaarselt orienteerumisvõistlused. Mais 1959 toimusid Tartu Ülikooli (TRÜ) ja Tartu MV ning seejärel kõrgemate koolide MV. 27. septembril 1959 peeti esimesed individuaal-võistkondlikud Eesti meistrivõistlused o-jooksus Nelijärvel.

# Suvine võistluskalender

## APRILL

1	Öine Seeriavõistlus	Lepistiku park	16	Pärnumaa neljapäevak	Rannapark
4	Karjalaskevõistlus	Vastseliina		Rapla päevak	Paluküla
	Vastseliina valla AV öises sprindis	Vastseliina	18	Tartu Kevad 2009	Kääriku
5	Lihavõtte lühirada	Vastseliina	19	Tartu Kevad 2009	Kääriku
6	Tallinna Sprint	Vabaõhumuuseum	20	Tallinna Sprint	Kakumäe
7	Põlva teisipäevaku I etapp	Saesaare	21	Põlva teisipäevaku III etapp	Mooste
8	Öine Seeriavõistlus	Hiiu	22	Tallinna MV öine	Padise
	Otepää kolmapäevak	Kääriku		Otepää kolmapäevak	Paluveski
9	Rapla päevak	Kuimetsa	23	Pärnumaa neljapäevak	Niidupark
10	Põlva maakonna lahtised MV	Taevaskoja	25	50.Jüriööjooks	Kilingi-Nõmme
11	Metssiga 2009 Rogain	Karujärve, Saaremaa	26	Swedbank Xdream I osavõistlus	Ardu
	XIX Peko Kevad	Kõvera	27	Tallinna Sprint	Äigrumäe
12	XIX Peko Kevad	Kõvera	28	Põlva teisipäevaku IV etapp	Kanepi
13	Tallinna Sprint	Harku mõis	29	Läänemaa kolmapäevak	Paralepa
14	Põlva teisipäevaku II etapp	Koorvere	30	Pärnumaa neljapäevak	Valgerand
15	Öine Seeriavõistlus	Rahumäe			

## MAI

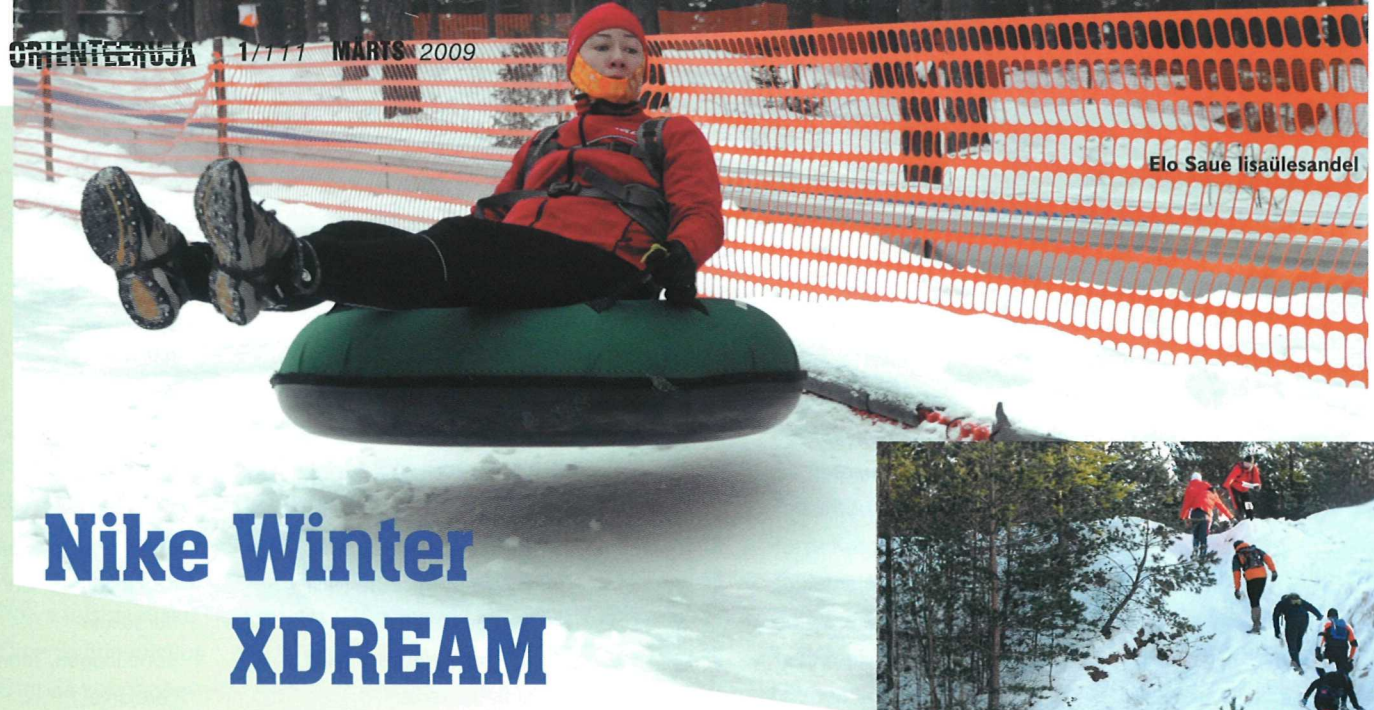
1	Ilves-3	Veskimõisa	17	Eesti kauss	Kalngale-Jaunciems
2	Ilves-3	Veskimõisa		EMV M,N21 teade	Kalngale-Jaunciems
3	Ilves-3	Veskimõisa	18	Tallinna Sprint	Randvere
4	Tallinna Sprint	Kose-Lükati	19	Põlva teisipäevaku VII etapp	Küka
5	Põlva MK koolinoorte valik	Kärša		Järvamaa MV sprint	Paide
	Põlva teisipäevaku V etapp	Kärša	20	Tallinna MV teade	Aegviidu
6	Läänemaa kolmapäevak	Kaasiku		Läänemaa kolmapäevak	Nõva
	Tallinna MV sprindis	Saue		Otepää kolmapäevak	Savimägi
	Otepää kolmapäevak	Mägestiku	21	Pärnumaa neljapäevak	Raeküla
7	Pärnumaa neljapäevak	Uulu	23	EMV RO lühirada	Mõedaku
9	Rapla-, Järvamaa ja Tallinna MV	Keava mäed		Läänemaa MV	Kuliste
10	XXXI Lõuna-Eesti karikas	Krootuse	24	EMV RO tavarada	Mõedaku
11	Tallinna Sprint	Männiku N	25	Tallinna Sprint	Jõelähtme
12	Rapla päevak	Hiie	26	Põlva teisipäevaku VIII etapp	Krootuse
	Põlva teisipäevaku VI etapp	Prangli	27	Harjumaa MV suund	Padise
13	Läänemaa kolmapäevak	Pullapää		Läänemaa kolmapäevak	Palivere
	Harjumaa MV valik	Aegviidu	28	Pärnumaa neljapäevak	Metsaküla
	Tallinna koolinoorte MV lühirada	Tähetorni park	30	Balti MV	Īvande, Kuldiga rajoon
14	Pärnumaa neljapäevak	Kilingi-Nõmme	31	Balti MV	Īvande, Kuldiga rajoon
16	EMV lühirada	Kalngale-Jaunciems			

## JUUNI

1	Tallinna Sprint	<i>Ihasalu</i>	17	EOL noortelaager	<i>Põlva</i>
2	Põlva teispäevaku IX etapp	<i>Veskimõisa</i>	18	Pärnumaa neljapäevak	<i>Jõulumäe</i>
3	Läänemaa kolmapäevak	<i>Tuksi</i>		EOL noortelaager	<i>Põlva</i>
	Tallinna MV, lühirada	<i>Kõrvemaa</i>	19	EOL noortelaager	<i>Põlva</i>
	Otepää kolmapäevak	<i>Päidlapalu</i>	20	Üks-ühele võistlus	<i>Nelijärve</i>
4	Pärnumaa neljapäevak	<i>Tammiste</i>	21	NewBalance 100 KP jooks 2009	<i>Mägede küla</i>
	NOC	<i>Salo</i>	22	RO EM ja juunioride MM	<i>Kopenhagen, Taani</i>
5	NOC	<i>Salo</i>	23	RO EM ja juunioride MM	<i>Kopenhagen, Taani</i>
6	XXXVI Suvejooks	<i>Pannjärve</i>	24	RO EM ja juunioride MM	<i>Kopenhagen, Taani</i>
	NOC	<i>Salo</i>	25	Pärnumaa neljapäevak	<i>Suitsuküla</i>
7	XXXVI Suvejooks	<i>Pannjärve</i>		RO EM ja juunioride MM	<i>Kopenhagen, Taani</i>
	NOC	<i>Salo</i>	26	XXXI Ilvesteade	<i>Perajärve</i>
8	Tallinna Sprint	<i>Keila-Joa</i>		World Cup	<i>Fossum, Norra</i>
	NOC	<i>Salo</i>		RO EM ja juunioride MM	<i>Kopenhagen, Taani</i>
9	Põlva teispäevaku X etapp	<i>Piigaste</i>	27	Eesti linnade 40. suvemängud	<i>Jõgeva</i>
	World Cup	<i>Salo, Soome</i>		Swedbank Xdream II osavõistlus	<i>Väätsa</i>
	NOC	<i>Salo</i>		Eesti valdade XVII suvemängud	<i>Keava</i>
10	Harjumaa MV teade	<i>Padise</i>		RO EM ja juunioride MM	<i>Kopenhagen, Taani</i>
	Läänemaa kolmapäevak	<i>Kullamaa</i>		XXXI Ilvesteade	<i>Perajärve</i>
	Rapla päevak	<i>Vardi</i>		World Cup	<i>Fossum, Norra</i>
	World Cup	<i>Salo, Soome</i>	28	RO EM ja juunioride MM	<i>Kopenhagen, Taani</i>
13	Jukola	<i>Mikkeli, Soome</i>		XXXI Ilvesteade	<i>Perajärve</i>
16	Põlva teispäevaku XI etapp	<i>Akste</i>			
	EOL noortelaager	<i>Põlva</i>			

## JUULI

2	EYOC	<i>Kopaonik, Serbia</i>	12	VII Klubide karikas	<i>Kõrvemaa Venemägi</i>
	Pärnumaa neljapäevak	<i>Raeküla</i>	16	Pärnumaa neljapäevak	<i>Rannametsa</i>
3	EYOC	<i>Kopaonik, Serbia</i>		World Games	<i>Kaohsiung</i>
4	EYOC	<i>Kopaonik, Serbia</i>	17	World Games	<i>Kaohsiung</i>
5	JWOC	<i>Trentino, Itaalia</i>	18	Kõrvemaa Rogain 2009	<i>Aegviidu</i>
	EYOC	<i>Kopaonik, Serbia</i>		World Games	<i>Kaohsiung</i>
6	JWOC	<i>Trentino, Itaalia</i>	19	World Games	<i>Kaohsiung</i>
7	Põlva teispäevaku XIII etapp	<i>Uniküla</i>	23	Pärnumaa neljapäevak	<i>Tõstamaa</i>
	JWOCT	<i>Trentino, Itaalia</i>	25	Peraküla 2009	<i>Peraküla</i>
8	JWOC	<i>Trentino, Itaalia</i>	26	Swedbank Xdream III osavõistlus	<i>Elva</i>
9	Pärnumaa neljapäevak	<i>Metsaküla</i>		Peraküla 2009	<i>Peraküla</i>
	JWOC	<i>Trentino, Itaalia</i>	29	Rapla Sprint	<i>Öökulli</i>
10	JWOC	<i>Trentino, Itaalia</i>	30	Pärnumaa neljapäevak	<i>Võiste</i>
11	VII Klubide karikas	<i>Kõrvemaa Venemägi</i>			
	JWOC	<i>Trentino, Itaalia</i>			



Elo Saue lisäülesandel

## Nike Winter XDREAM

5 – 44 järve, aega 7 tundi

**Tõnis ERM**

Fotod: Fotoluks



Start Pannjärvel



koondislastest koosnenud võistkondade omavahe- lise paremusjärjestuse määramisel mängis olulist rolli valitud punktide läbimise järjekord ja liikumistee valik. NewBalance Team edu EKJ SK ees oli 4:42, aga võitjate kõikide punktide valiku linnulennuline pikkus oli ka 400 meetrit lühem; kui 2. koha meeskond oleks teinud sama lühikese valiku, siis nende arvutatud kaotus oleks olnud ainult 1:45. Ja kui võtta aluseks digitaalkaardilt mõõdetud tegelikud liikumisteed, siis NewBalance Teami ja EKJ SK läbitud teekondade pikkused olid vastavalt 37,9km ja 38,8km – seejuures oleks EKJ SK läbinud 37,9km 1:04 kiiremini kui NewBalance Team. Aga eeltoodu on kõigest matemaatiline spekulatsioon. EKJ SK punktide läbimise järjekorra valik oli ajendatud soovist vältida jäätumata oja, millest võitjad ülalmainitud jäist puutüve mööda üle läksid – seega pikem valik nende puhul loogiline. Siiski väärib märkimist Latvias Pupsi valik, kuna nemad suutsid leida võitjatega nii linnulennuliselt (33,4 km) kui ka läbitu pikkuselt (38,0) võrreldava variandi, kus polnud vaja oja ületada, kuid mõnevõrra madalama liikumiskiiruse tõttu jäid nad siiski 3. kohale.

1. veebruaril toimus Pannjärvel Kurtna järvistus omapärase formaadiga seklusrogain Nike Winter Xdream 5, kus kolmeliikmelised võistkonnad pidid läbima Kurtna järvede äärde paigutatud 44 kontrollpunkti ja sooritama snowtubing-lisäülesande. Võitjavõistkond NewBalance Team (Jürgen Einpaul, Timmo Tammemäe, Lauri Tammemäe) ei vajanud kõikide järvede läbimiseks seitset tundi, esikoht saavutati ajaga 4:03:45. Järgnesid EKJ SK (Marek Nõmm, Andreas Kraas, Olle Kärner) ja Latvias Pups (Markus Puusepp, Sander Vaher, Peeter Pihl) kaotused vastavalt 4:42 ja 8:18.

Timmo Tammemäe võitnud meeskonnast pidas võistluse üheks närvekõditavamaks osaks oja ületust, mille võistkond otsustas ette võtta: "Viieteistkümne külmakraadiga jõe ületamine mööda libedat puutüve osutus meie võistkonna jaoks parajaks katsumuseks, kuid siiski läks kõik väga hästi," rääkis Tammemäe, kes pidas NewBalance Teami eeliseks tugevat tahtejõudu ning võimet hoida kõrget jooksukiirust maratonimõõtu võistluse viimastel tundidel.

Esimesele kolmele kohale platseerunud tugevatest Eesti O-jooksu

Enkki Nike Winter Xdream on vormilt rogain, on võistkonnal lubatud kasutada vahendeid, mis ei liigu mootori ega looma jõul. Seekord saavutas

## NIKE WINTER XDREAM 5 TULEMUSED:

## MEHED:

1. NewBalance Team (Jürgen Einpaul, Timmo Tammemäe, Lauri Tammemäe)	4:03:45
2. Eesti Kaitsejõudude Spordiklubi (Marek Nömm, Andreas Kraas, Olle Kärner)	4:08:27
3. Latvijas Pups (Markus Puusepp, Sander Vaher, Peeter Pihl)	4:12:03
4. Männikumägi (Erkki Etverk, Kuno Rooba, Avo Siilak) suuskadel	4:26:19
12. Salomon Team (Karli Lambot, Timo Suppi, Tiit Pekk) ratastel	5:32:43

## SEGA:

1. (8) ISC Adventure Team (Randy Korb, Alma Sarapuu, Urmo Alling)	5:11:17
2. (10) Omjakon FIN (Heikki Hihnala, Tuomas Hallila, Merja Kiviranta)	5:25:31
3. (13) Okzk Mix LAT (Aigars Varna, Andris Leja, Anita Liepina)	5:38:15

## NAISED:

1. (16) Saue Tammed (Marje Venelaine, Piia Paasma, Viivi Soots)	5:45:46
2. (17) Geniaalne Superkonn (Eleri Hirv, Mariann Sulg, Liina Haldna)	5:52:02
3. (36) Cruella (Mare Parve, Edit Kannel, Mare Ulp) 1 järv käimata	6:40:44
20.(160) KAMPäkki! (M.Hallikma, K.Rehemägi, H.Leek-Ambur) tõukekelkudel, 25 järve käimata	6:09:26

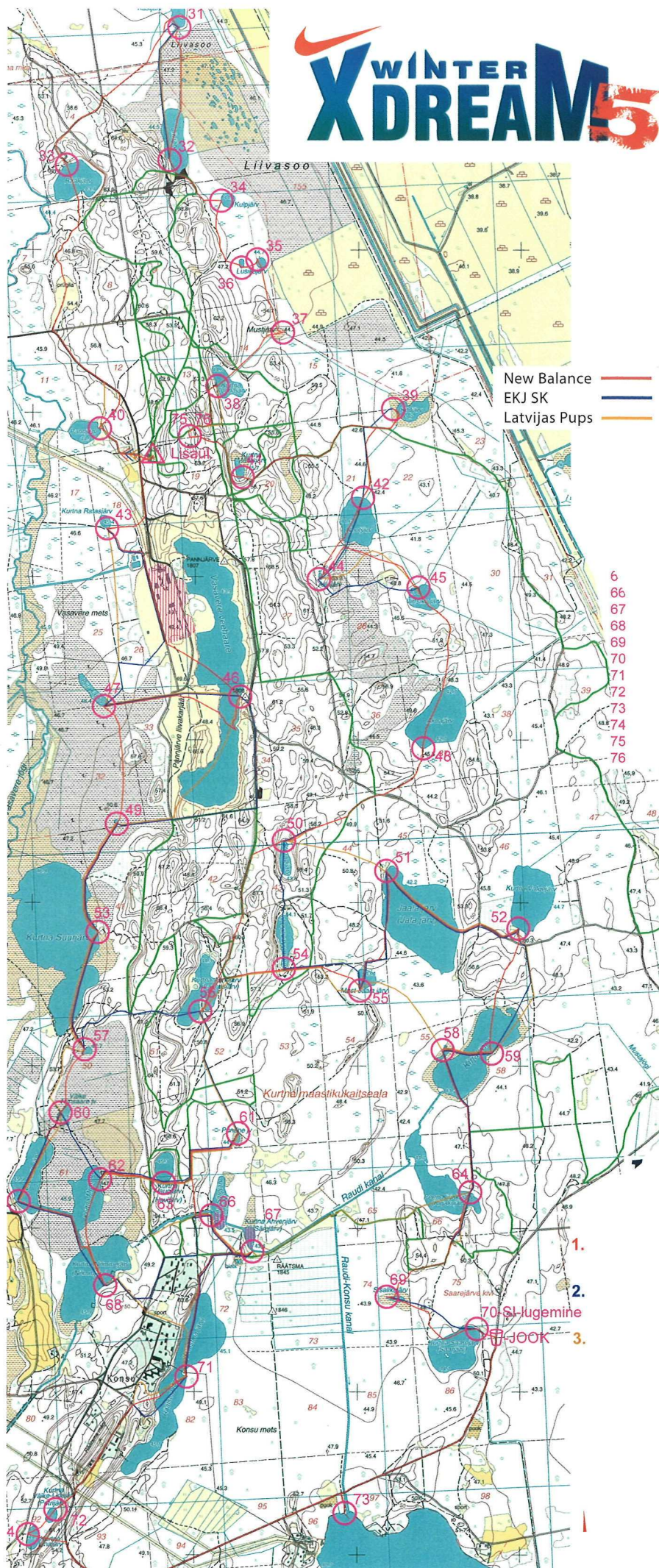


Newbalance team finišeerumas



Suusatajad ja ekskavaator (võistkond Suusahullud naised)

parim suuskadel liikunud võistkond, Männikumägi 4. koha, mis on ühe koha võrra parem senisest EOMap Teami suuskadel tehtud tulemustest. Kiireim rattaid kasutanud võistkond Salomon Team finišeerus 12. kohaga. Naiskond KAMPäkki! läbis punkte tõukekelkudel ja märkis järgmisteks aastateks tõukekelgutajatele sihiks ette 160. koha. Kokku osales 174 kolmeliikmelist võistkonda 522 sportlasega.



# Swedbank

## XDREAM – uus nimi, uued seiklused

**Tõnis ERM**

Fotod: Fotoluks

Eesti elamuslikum spordivõistluste sari on saanud uue nime ja algaval hooajal on võimalus sukelduda uutesse seiklustesse. Formaat on jäänud siiski traditsiooniliseks: sari koosneb neljast osavõistlusest, kus kolmeliikmelised tiimid, liikudes jalgsi, jalgrattaga ja kanuuga, läbivad maastikule kontrollpunktidega tähistatud raja ning sooritavad ettenähtud lisäülesanded. Mees-, nais- ja segavõistkonnad võtavad üksteisest mõõtu ekstreemsel A-rajal või mõnusal B-rajal.

Osavõistluste ajad ja kohad:

- 26. aprillil Ardu, Harjumaa,**
- 27.-28. juunil Väätsa, Järvamaa, öine pikk,**
- 26. juulil Elva, Tartumaa,**
- 5. septembril Tabasalu, Harjumaa, laupäevane sprint.**

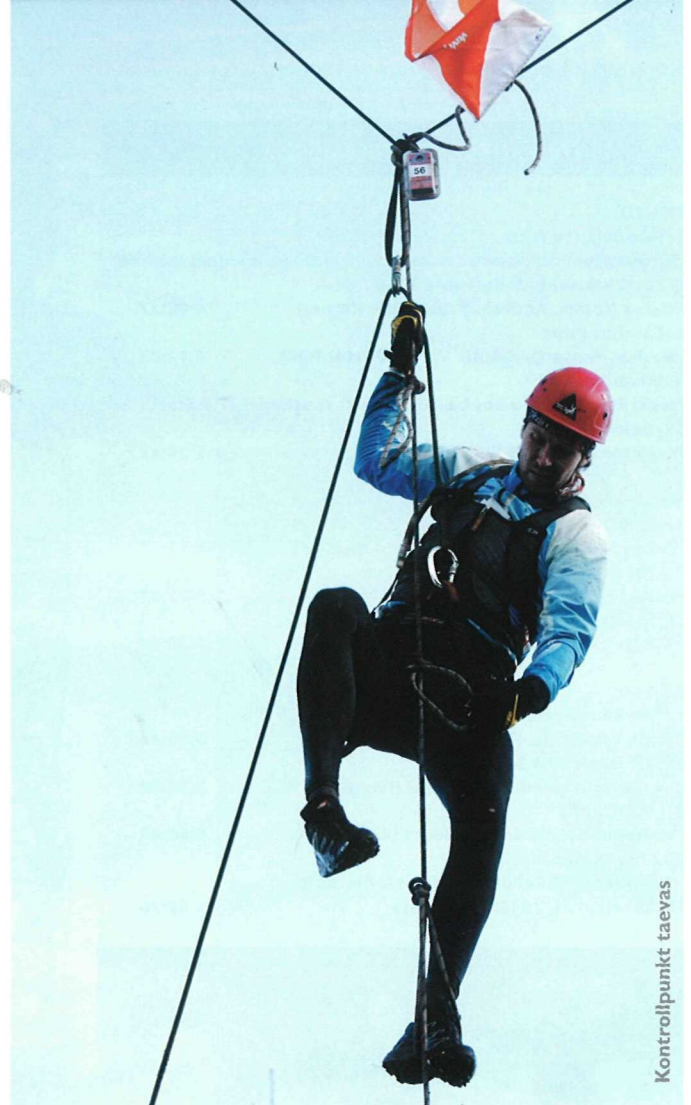
I osavõistlusel toimub naasmine sarja juurte juurde, Ardu küla lähisteel, kus 5 aastat ja 1 päev varem leidis aset esimene Estonian Extreme Event. Ilmselt saab tegutseda ühel Eesti põnevaimal siseveekogul ja võibolla murda pead mõne erilise orienteerumisesande kallal.

Ka II osavõistlus võib esmapilgul tuttav tunduda, kuid rajad võtavad hoopis uudse suuna. Kuna tegu on suvise võistlusega, siis võib juhtuda et võistlejate tee ristub päris mitme veerikka kraaviga ja põikab läbi ka mõnest rabanurgast.

III osavõistluse rajad rulluvad üle künkliku Elva ümbruse maastiku, võistluskeskus asub Tartu Maratoni finišipaigas. Lisaks keskusele on lootust, et saab külastada ka veel mõnda erilise tähendusega paika Eestimaal. Taimestik võib osutada takistuseks nii jalgsi- kui ka kanuuetapil. Samuti võib juhtuda, et veetakistusi saab ületada pinna pealt, pinna alt ja ka kõrgelt üle liikudes.

IV osavõistlus toimub osaliselt urbaniseerunud alal, kuid sellele vaatamata on tegu ühe omanäolisema maastikuga sarja ajaloos. Hooaja lõpuüritus toimub esialgsete plaanide kohaselt laupäeva, 5. septembri õhtul, kohe pärast IV osavõistluse lõppu.

Orienteerumise vallas pakub Swedbank Xdream võimalust oma navigatsioonioskused proovile panna sellistel maastikutüüpidel, kus orienteeru-



Kontrollpunkt taevas

misvõistlusi ei peeta, kuna need maastikud on tavaorienteerumise jaoks liiga raske läbitavusega; näiteks nagu on seda pillirooväli. Coastaleering toimub sel aastal juba teist korda ja lisaks kaljuronimisele on seal veel muudki üllatavat. Teevalikuotsused pikkadel etappidel teevad keeruliseks veekogud, sood, rabad ja tihnikud. Lisaks saab mõnedes rajalõikudes proovida erinevaid O-alasid, milleks on ajalooliselt olnud valge kaart, reljefikaart, mälu-O, koridor-O, joon-O, retro-O, reljefi-O jpt.

A-rajaga orienteerumisesanded on reeglina raskemad ja kuna A-rajaga võistlusala on laiem, maastik mitmekesisem ja võitja aeg pikem, siis mahub rajale rohkem seiklusi, rohkem eri alasid (saab proovida uudseid liikumisvahendeid) ja ka rohkem lisäülesandeid, sealhulgas köieülesanne igal osavõistlusel. Rulluisutamine on hetkel plaanis II ja IV osavõistlusel; rulluisuetappi võib läbida ka joostes. Auhinnafondis on A-rajaga osatähtsus üle kahe korra suurem kui B-rajal. Näiteks A-rajaga 2008. aastal võitnud võistkond pälvis sarja üldvõidu ja võistlusklassi võidu eest kaks auhinda summas 30 000 krooni.



Coastaleering



# Kilomeeter päevas

**Markus PUUSEPP**

**H**orisontaalselt kilomeeter ühes päevas pole jooksmiseks või kõndimiseks teab mis pikk distants, aga vertikaalselt võttes täidab lihased piimhappega ja paneb ka treenitud sportlased õhupuudusest kõhima. Mount Everesti vallutamine nädalaga tundub lausa hoomamatu, aga just samasse suurusjärku tõusumeetreid võtsime Liisi (Johanson) ja Sanderiga (Vaher) jaanuari lõpus Prantsusmaal Püreneeades mäestikulaagris viibides.

Kui tavaliselt on koondislased soojamaa baasettevalmistuslaagreid läbi viinud Hispaanias, siis sel talvel otsustasime Sanderiga kiirkorras (ideest pileтите ostmiseni 2 päeva) meile uue ja tundmatu piirkonna, Püreneeade mäestiku kasuks. Absoluutses kõrguses kaotasime küll traditsioonilisele laagripaigale Hispaania Kordiljeerides ning jäime ilma ka orienteerumistreeningutest, kuid võimalus keset talve Vahemere läheduses tugevalt positiivseid õhutemperatuure nautida kaalus tavadest kinnipidamisest üles.

8päevasest laagrist kujunes ettevalmistushooaja raskeim, kuid samas kindlasti ka üks meeleolukamaid nädalaid. Kõigi meie kolme treeningutundide arv jäi 20 ligi.

Tundide kogumine ei tohiks olla omaette eesmärk, aga kui ärgates eelmise päeva kolme treeningutundi ja tuhandet tõusumeetrit kehas ei tunne, siis pole ju probleemi päev-päeva järel sama mustrit jälgida ning lubada endale jooksmist veel ühe tipu otsa või järgmise kurvini. Tippude kogumisega läksime mõnel treeningul päris hoogu – Sander tõusis kord kevadest otse südataalve, lõpumeetritel saatjaks võõni lumi ja lõikav tuul. Kui Rootsi koondislane Mats Troeng lubas 2005. aasta MMvõistluste eel nädalas 2000m jagu vertikaalseid meetreid koguda, siis meil kulub tema nädalaplani eesmärkide täitmiseks vaid 2 päeva. Arvestades käesoleva aasta maailmameistrivõistluste toimumispaika mägises Ungaris, võib kogutud tõusud eelarves kindlasti tulude poolele kirjutada.

Püreneed on Eesti orienteerujatele suuresti tundmatu piirkond. Prantsusmaa poolel mäestiku jalamil pole orienteerumiseks muidugi ka palju võimalusi – meie Munamäe ja Vällamäe suurused künkad on kas üles haritud või kaetud väga ebameeldiva, tiheda ning okkalise Vahemerealise põõsastikuga. Kõrgemal, põllumajanduseks väheviljakatel ja ebasobivatel aladel leidub ka okasmetsi, mis alustaimestiku tõttu, sarnaselt eelnimetatud põõsastikega, raudrüüd kandmata on läbimatu. Nii pole imestada, et prantslaste jaoks, toetudes muinasjutudele, on metsad jubedad paigad, kus elavad ainult koletised ja röövlid, kuid tänapäeval siiski ka Thierry Gueorgiou nimelised o-võlurid. Sprindimaastikeks on see-eest sobilikke mäekülgedele ehitatud käänuliste kitsaste tänavatega



Markus ja Liis kõrgust ja kilomeetreid kogumas.

linnasid ja külasid lõputult. Oleks need vaid kaardistatud.

Parimad metsamaastikud paiknevad kõrgel, Hispaania piiri ääres ja teisel pool seda, enamasti lamedatel mäetippudel. Talved on seekandis lumised, nagu kogesime ka omal nahal, kui tõusime ühel päeval suvekummidega mööda jäiseid serpentiine piiriäärsele kõrgplateole, et seal orienteerumistreening läbi viia.

Kaartidega pidi meid aitama piiriäärses Hispaania linnakeses Puigcerdas keelepraktikal viibiv Susanna – minu klubikaaslane Soome klubist MS Parma. Eelnenud öödel sadanud lumi muutis aga kaartidele pääsemise liialt keeruliseks ning leppisime jooksutreeninguga lumistel karjamaadel, otsides taga enda arust maailma suurimat/võimsamat päikeseelektrijaama. Üks selline sattus küll meie teele, kuid jaama leides mõistsime, et olime millegagi eksinud. Nagu hiljem selgus, olime jõudnud vale elektrijaamani ning ka mõne kilomeetri kaugusele jäänud otsitav jaam polnud üldsegi maailma suurim.

Vaatamisväärsusi jätkus nii looduslikke kui ka inimese ehitatud, lisades piirkonnale kui potentsiaalsele treeningpaigale veelgi väärtust. Mägikülad, kindlused, koopad ja mägiraudtee on mõned menüüs olevatest "magustoitudest". Turismihooaja väliselt on ka majutus soodne ning interneti kaudu lihtsalt leitav. Lisaks veel odavad lennupiletid ning laager hakkabki juba ilmet võtma.



Tulevane ehitusinsener Sander hindab konstruktsioonivigu



Susanna, Markus ja Liis 1700 m kõrgusel Hispaania piiri ääres, taustaks päikeseelektrijaam.

# Ei saa me läbi Lätita

Priit ÖVERUS

*„Ja sündis, et kui juba kogu Liivimaa oli ristitud ja Latgale, läkitasid lätlaste vanemad, Russin Soteclé linnusest, Waridote Autinest, Talibald Beverinist ja ka Bertold, sõjateenistuse vend Võnnust, oma saadikud eestlaste juurde Ugandisse nõudma, mis õigus, kogu ülekohtu eest, mis need olid neile teinud. Nimelt olid lätlased enne usu vastuvõtmist alandlikud ja põlatud, kannatades rohkesti ülekohtu liivlastelt ja eestlastelt, mistõttu nad seda enam rõõmut-sesid preestrite tuleku üle, sest pärast ristimist pidid nad kõik koos tundma rõõmu samast õigusest ja samast rahust.*

*Eestlased aga, pidades saadikute sõnu väheks, ei andnud mingit õigust, vaid saatsid koos nendega oma saadikud Latgalesse. Ja et sõjateenistuse vennad olid juba Võnnus elamas, saatsid nad Bertoldi kui esimese endi seast lätlaste nõupidamisele eestlastega. Ka tuli piiskopi osast preester Heinric ja õige palju lätlasi. Ja nad hakkasid jälle arutama, mis rahu ja õiglus on. Kuid eestlaste saadikud, nii põlates ära lätlaste rahu, kui ka keeldudes neile ülekohtuselt äravõtet tagasi andmast, vaidlevad lätlastele kõiges vastu; ja ähvardades vastastikku kõige teravamate odadega, lähevad nad ilma mingisuguse rahuleppeta lahku.”*

S ellised esimesed kirjapanud read on eestlaste ja lätlaste vahelistest suhetest Henriku Liivimaa kroonika järgi. Põhilised suhted naabritega olid sõdimine, rüüstamine ja vangide võtmine. Aeg oli selline, oli aasta 1208.

Vabadussõjas 1919. aastal asusid Eesti väed edukale pealetungile Punaarmee vastu ja sõjategevus kandus üle Põhja-Lätisse. Sõjategevuse käigus okupeeris Eesti osa Läti territooriumist. Läti Ajutise Valitsuse olukord oli täbar. Lisaks neile pretendeerisid Läti valitsemisele veel baltisakslased (von der Goltz) ja bolševikud. Kui Landeswehr oli Ajutise Valitsuse kukutanud, siis pidi K.Ulmanise valitsus minema Briti sõjalaevale nende kaitse alla. Eesti pool hoidis oma käes Põhja-Läti ja aitas lätlastel oma territooriumil sõjajõude luua. See ei meeldinud von der Goltzile ja ta alustas sõjategevust eestlaste vastu. Saanud eestlastelt lüüa, tehti rahu, mille

tingimusena Landeswehr lahkus Riist.

Läti esindajad olid Eestiga sõja algul sõlminud lepingu, mille tulemusel Eesti sai kuni piiri määramiseni oma kätte eesti-läti segaasustusega piiräärseid vallad ja Valga linna. Hiljem ei soovinud lätlased seda lepingut tunnustada. Pärast sõda, kohtumisel Tallinnas 1920. aasta kevadel, ei suutnud Eesti (J.Tõnisson) ja Läti (Z.A.Meierovics) piiriküsimustes kokku leppida. Läti valitsus kaalus oma istungil koguni sõja alustamist Eestiga. Sellest saadi siiski üle ja lepiti kokku, et vaidlused lahendab segakomisjon briti koloneli Stephen Georg Tallentsi (pildil) juhtimisel. Tallentsi komisjon tõmbaski piirijoone ja jagas Valga linna kaheks. Piiriga ei olnud rahul kumbki pool ja esitati mitu protesti. Siiski jäi piir oma põ-



hijoontes sinna, kuhu piirikomisjon ta määranud oli. Piirileping jõustus 1923. aastal.

Pärast sõda olid suhted naabrite vahel piiritüli tõttu jahedad ja soojenesid üles alles pärast 1924. aasta detsembri riigipöördekatset Eestis. Saadi aru, kus varitseb tõeline oht. 1924. ja 1925. aastal toimus vastastikune Vabadussõjas silmapaistnute autasustamine – lätlased said Eestilt Vabadusriste ja eestlased Lätilt Karutapja ordeneid.

Stephen Tallents töötas pärast Baltikumist naasmist Iirimaa asehalduri sekretärina ja hiljem, peale Iirimaa iseseisvumist (1922), Põhja-Iirimaa riigisekretärina. Inglismaal oli tal tähtis roll impeeriumi ja hiljem ka riikliku postiteenistuse reklaami ja turunduse alal.

Enne Eesti ja Läti okupeerimist 1940. aastal ei olnud riigid omavahelist merepiiri kokku leppinud. Pärast taasiseseisvumist oli aga maailm kitsaks jäänud ja merepiiri teemal tekkis naabrite vahel tüli. 1990ndate aastate alguses üritas Eesti piirivalve eemale peletada läti kalureid, kes

olid tulnud Ruhnu saare lähedale Eesti vetesse kala püüdma. Seda konflikti hakati kutsuma räimesõjaks. Eesti ähvardas Ruhnule luua sõjalise tugipunkti ja Läti kehtestas ühepoolset oma merepiiri, mis ulatus Eesti territoriaalvetesse.

12. juulil 1996 sõlmisid peaministrid T. Vähi ja A. Škele kokkuleppe, millega jaotati Liivi laht kaheks, merepiir hakkas kehtima alates 10. oktoobrist 1996. Euroopa Liiduga liitumisel vähendati Eesti territoriaalmerd veelgi. Lätlaste võimalused kalastada paranesid ilma uue räimesõjata.

Prantsusmaa, Saksamaa, Belgia, Luksemburg ja Holland otsustasid 1985. aastal loobuda omavahelisest piirikontrollist. Väikese Luksemburgi linna järgi, kus esimesed lepingud allkirjastati, sai see territoorium tuntuks Schengeni nime all.

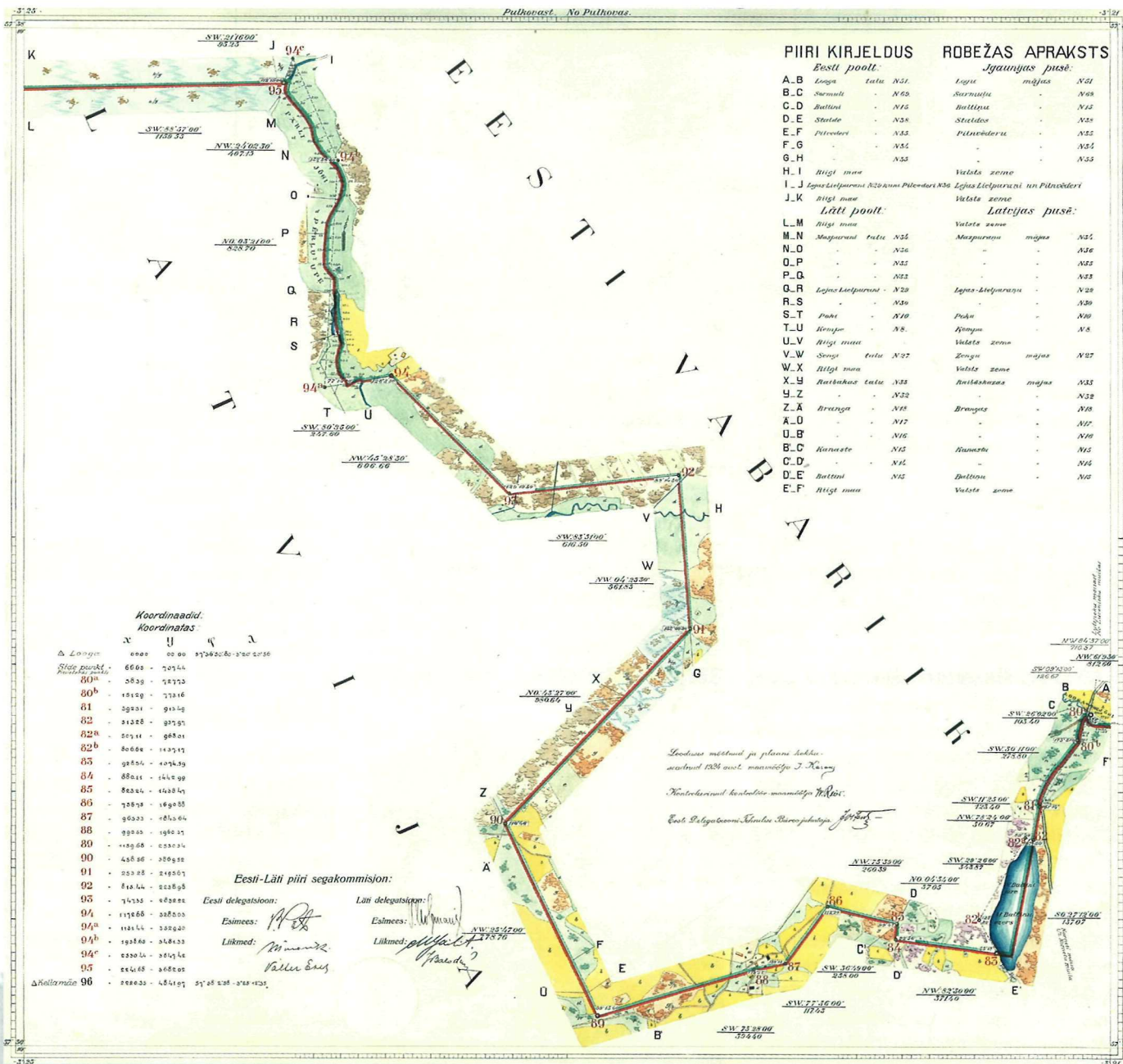
Eesti ja teised Euroopa Liidu uued liikmesriigid (Läti, Leedu, Tšehhi, Ungari, Malta, Poola, Slovakkia, Sloveenia) ühinesid Schengeni õigusruumiga 21. detsembril 2007. Sellest ajast lõppes ka kontroll maismaa- ja merepiiridel. Eesti õhupiir avanes 30. märtsil 2008.

Schengen on Euroopa riikide vaheline leping, mis tagab reisijatele vaba liikumise Schengeni õigusruumiga liitunud riikides. Sisuliselt saavad inimesed reisida ilma passi näitamata. Passikontroll kehtib endiselt reisijatele, kes saavad mitte-Schengeni riikidest. Kõik reisijad, kes reisivad mitte-Schengeni piirkonnast või piirkonda, peavad piiril endiselt passi näitama.

Niisiis kadus passikontroll ka Eesti-Läti piirilt.



Puukraas. No Puhoras.



Sellest hoolimata võtke lõunanaabrite poole sõites kaasa pass või ID-kaart ja autodokumentid. Peale piiri on tsoon, kus Läti piirivalvepatrullid teid dokumentide kontrollimiseks kinni võivad pidada.

Tallinn-Riia maanteel, Ikla piiripunktis asuvad piirivalve ja tollikontrolli hooned on endistest asunistest tühjaks jäänud. Eesti poole hoones on toitlustusasutus, kus pakutakse kaugsõidujuhtidele ka öömaja. Aeg-ajalt einestab seal mõni möödajõitja, toit on täitsa OK, soovitan kõhu täis süüa.

Kui piir 2007. aastal „avanese“, tekkiski mõte seda ka o-sündmusega tähistada ja korraldada Eesti meistrivõistlused Lätis. See polekski esimene kord, sest eelmisel sajandil said Läti territooriumil ühed „eestikad“ peetud. 10. augustil 1985. aastal peeti Brantis MN21 suundorienteerumise Eesti

NSV meistrivõistluste finaaliid. Medalisaajad olid siis:

**N21**

1. Riju Johanson
2. Ede Ümarik
3. Kersti Kaasik

**M21**

1. Leho Haldna
2. Are Leesik
3. Kalle Luuk

Sel aastal kutsub SK Mercury kõiki o-sõpru lühiraja ning MN21 teate Eesti meistrivõistlustele Lätisse. Keskus asub Riia külje all, **Kalngale** lähedal.

Tegemist on hea nähtavusega rannaluitemaastikuga, mis lubab joosta väga kiireid aegu. Samas tuleb olla väga täpne, sest ka pisikest eksimust on raske tagasi joosta. Teisel



ehk teatepäeval pakume võistluselamust neilegi, kes teadet ei jookse. Teise päeva avatud üritusel saavad osaleda ka läti orienteerujad, kes saavad eestlastega oma „koduseinte vahel“ mõõtu võtta.

Jälgige värskemat infot EMV kodulehel: <http://emv09.skmercury.ee/>

# Kõrge intensiivsus on kõige tähtsam,

Tõlge ajakirjast Skogssport nr.1/2009

TIMO SILD

**M**inu **treeningmeetodi** vastu on paljud huvi tundnud. Olen ka teadlik, et minu treeningmeetodi kohta ringleb igasuguseid kuulujutte. Loodetavasti saavad huvilised käesolevas artiklis selgeks, kuidas ja mida ma treenin.

## Norra treening?

Paljud teavad, et jooksen intervale, mõned ehk arvavad, et ma midagi muud ei teegi. Võibolla teavad veel mõned, et teen raskustega jõutreeninguid. Kuid kas see ongi kõik? Ja miks ma nõnda treenin?

Jõuan vastuste juurde hiljem, kõigepealt tahan seletada, kuidas oma praeguse treeningfilosoofia juurde jõudsin. Pärast orienteerumispõlvkonnaaasiumi, kus kõik treeningud olid kooli poolt korraldatud ning õpilased pidid vaid nädalplaani järgima, kolisin Trondheimi, et seal õppida ning joosta legendaarse NTHI (nüüd NTNU) ridades. Mõtlesin, et küllap võtan omaks Norra treeningfilosoofia – palju mahtu ja madal intensiivsus.

Õige pea aga märkasin, et pikalevenivad ja aeglased treeningud tekitasid minus meelepaha, mulle meeldis treeningutel kõvemini pingutada. Pealegi treenisin vähem, kui paljud teised, kuid ikkagi jooksin kiiremini, kui enamik neist. Sellest järeldasin, et minu treening oli tulemuslik.

## Helgerud ja Hoff

Minu treeningmeetodi väljakujunemist mõjutas oluliselt kohtumine teadlaste Jan Helgerudi ning Jan Hoffiga. Olin neid tundnud umbes aasta, kui 2001. aasta sügisel nende kontorisse sisenen. Mõlemal mehel oli näos kaval naeratus. Nad küsisid, kas ma ei tahaks ühes projektis osaleda. Vastasin jaatavalt, ilma et teadnuksin, milles projekt seisneb. Selgus, et Helgerud ja Hoff tahtsid testida, kuidas muutub organismi hapnikuomastamisvõime, kui joosta vähese aja jooksul palju intervalltreeninguid – 9 intervalltreeningut nädalas kahe nädala jooksul. Oli liiga hilja oma vastusest taganeda. Kindlust sisendas aga Helgerudi ja Hoffi väide, et üks suusatüdruk oli samasuguse treeningprogrammi läbinud ning tema hapnikuomastamisvõime tõusis seeläbi oluliselt.

Mul ei jäänud muud üle, kui treeningprogramiga alustada ning tuju üleval hoida. Ma polnud

harjunud nii palju intervalltreeninguid järjest tegema, eriti veel kahte intervalltreeningut ühel päeval. Pean ütleva, et olin pärast mõnda intervalltreeningut väga kurnatud, aga märkasin samas, et suudan järjest kiiremini joosta. Kui treeningprogramm oli täidetud, näitasid testid, et minu hapnikuomastamisvõime oli kasvanud 5%, ehk 73,5 milliliitrit kilogrammi kohta minutis 77,5ml-ni/kg/min. Treeningualane kirjandus väidab tihti peale, et hapnikuomastamisvõime

Foto: Harry Veide



tõstmise võtab väga kaua aega ja püsib suhteliselt muutumatuna. Minu kogemusega ei läinud see väide kuidagi kokku. Läbisin poolteist kuud hiljem uue intervalltreeningperioodi ning kasvasin oma hapnikuomastamisvõime 80ml/kg/minutis. Tõusin nelja nädalaga absoluutsesse tippvormi.

Algul üritasin treeningmeetodit saladuses hoida, et konkurentidest sammuke eespool püsida. Varsti märkasin aga, et pole vahet, kas ma räägin või mitte, keegi ei julge niikuinii järele proovida. Ise kasutan intervalltreeninguid nii ettevalmistaval treeningperioodil kui ka

võistluseelisel perioodil. Alati, kui olen oluliste võistluste ajal terve, olen ka heas vormis.

## Treeningfilosoofia

Minu treeningfilosoofia põhineb treenimisel kolmel teguril:

1. Hapniku omastamisvõimel (Vo2max)
2. Jooksu ökonoomsusel
3. Rasvapõletusel

Lisaks teen tasakaalu- ning vigastusi ärahoidvaid harjutusi, kuid neid ma käesolevas artiklis ei käsitle. Loomulikult on ka viimatinimetatud tegevused olulised, kuid vajadus nende järele on inimesest.

## Hapniku omastamisvõime

Hapniku omastamisvõime on korraliku võistlussoorituse olulisim komponent, kui orienteerumistehnika kõrvale jätta. Hapniku omastamisvõimet on kõige parem treenida kõrge intensiivsusega trenne tehes, kui pulsagedus ületab 90% maksimaalsest pulsagedusest. Eelkõige sobivad taolisteks treeninguteks intervalltreeningud, mis ei nõua treeningkordade vahel väga pikka puhkust.

Intervalltreeningu tüüpe on mitmeid, hapniku omastamisvõimet parandavad tõenäoliselt kõige paremini pikad intervallid (3-6 minutit), sest iga intervalli puhul läheb südamele natuke aega soovitud pulsageduseni jõudmiseks. Veel pikemate intervallide puhul muutub intensiivsus liiga madalaks ja treening pole enam efektiivne. Puhkust intervallide vahel pole vaja väga täpselt mõõta (tugevaks muutume jooksmisest, mitte paigalseisemisest), seda ei tohi aga liiga lühikeseks jätta. Mina vajan sama tempoga jätkamiseks minimaalselt 1 minutit, tihti 2-3 minutit puhkust. Efektiivset jooksuaega koguneb mul tavaliselt kokku 20-30 minutit.

Meelsamini jooksen intervale mõnel ringil, kus saan oma tempot (aegu) kontrollida ning treeninguid omavahel võrrelda. Talviti jooksen tihti tõusunurgaga jooksulindil, kus on kiirust kerge soovitud intensiivsuse järgi sättida. Kuna trenni eesmärk on treenida südant, sobivad igasugused treeningmeetodid, vaja on vaid saavutada soovitud pulsinaid. Minule piisab heaks trenniks (kõrge pulsiga trenniks) ainult jooksmisest või (hea) veloergomeetriga sõitmisest.

Mida paremini on inimene treenitud, seda

# kui tahad treenida nagu Emil Wingstedt

raskem on hapniku omastamisvõimet hoida. Olen tihti imestanud, kui kiiresti harjub organism mitte treenima. Kui ma näiteks puhkan külmetuse tõttu nädal aega, võin pärast esimest haigusjärgset trenni tunda lihasevalu, kuigi olen 15 aastat järjest pidevalt ning suurte koormustega treeninud!

Hästitreenitud jooksja, kellel on kõrged kehalise võimekuse näitajad, vajavad umbes kolme intervalltreeningut nädalas, et hapniku omastamisvõimet säilitada. Kui nädalas intervalltreeninguid rohkem joosta, võib hapniku omastamisvõime tõusta. Seega on mõistlik teha lühikese perioodi jooksul palju intervalltreeninguid, et hapnikuomastamisvõimet kasvatada. Nõnda võib intervallperioodide vahel kesken- duda teistsugustele treeningutele.

## Intervallperioodid

Olen oma intervallperioode pärast teste Trondheimis natukene muutnud. Selle asemel, et teha kaks nädalat 9 intervalltreeningut 6 päeva jooksul, puhates seitsmendal päeval, kasutan kolmepäevast tsükli, kus teen vastavalt 2, 1 ja 2 intervalltreeningut päevas, millele järgneb 1 puhkepäev. Kolmepäevast tsükli kordan 1-4 korda. Taolist meetodit kasutades on mu treeningutel parem kvaliteet ja ma ei kurna ennast liiga välja. Pikkade intervallperioodide järel jään tihti haigeks (jään üldse kergesti haigeks), seepärast lühendasin intervallperioode, kuid teen neid tihedamini.

Eelmisel talvel tegin ühe lühema intervallperioodi iga nelja nädala tagant. Hapniku omastamisvõime parandamiseks oleksid ehk pikemad intervallperioodid paremad, kuid kuna nii riskin haigeksjäämisega ja teised trennidki vajavad tegemist, pean leppima lühematega. Intervallperioodi jooksul ei treeni ma midagi muud, ainult pikema intervallperioodi ajal teen ühe jõutreeningu. Tähtsam on treeningkordade vahel puhata, kui üritada lisatreeninguid teha.

## Jooksu ökonoomsus

Jooksu ökonoomsus näitab, kui palju hapnikku kindlal kiirusel tarvitatakse. Jooksu ökonoomsus on spetsiifiline ja sõltub sellest, millisel pinnasel joostakse või kui palju on distantsil tõuse. Staadionijooksjal on ilmselt jooksu ökonoomsus

parem tasasel ja kõval pinnasel, orienteeruja jooksu ökonoomsus on eeldatavalt parem pehmel pinnasel ja tõusudega maastikul. Muidugi võib suuri erinevusi esineda ka erinevate orienteerujate vahel.

Jooksu ökonoomsuse parandamiseks peaks võimalikult palju jooksma võistluskiirusel – pulsisagedus 85-90% maksimaalsest pulsisagedusest, kõlbavad nii pikemad jooksuotsad kui pikad intervallid (10-20 minutit). Orienteeruja võib kergesti ühendada jooksu ökonoomsuse treeningu tehnikatreeninguga: kui tehnikatreeninguid joosta võistluskiirusel, siis saadakse jooksuökonoomsus n.ö. "kauba peale" ja selle jaoks eraldi trenne ei peagi tegema.

Peab mõtlema ka sellele, kus tahetakse hästi joosta. Minu puhul määrab selle MMi toimumispaik. Ungaris, kus toimub MM tänavu, on maastik küllaltki tõusuderohke, kuid kõva pinnasega ja veidi kivine. Tavarajal tuleb ilmselt palju joosta teedel. Järgmisel aastal toimub MM Trondheimis, kus maastik on pehme pinnasega ning tõusuderohke. Üritan kodu lähedalt leida sarnaseid maastikutingimusi ning seal võistluskiirusel joosta. Jooksu ökonoomsuse treenimine võtab ilmselt väga kaua aega, kuid see püsib ka selle võrra pikemalt.

Jooksu ökonoomsust peaks seega üritama treenida nii tihti kui võimalik, kuid võistluskiirusel jooksmine on väga nõudlik.

## Jõutreening

Jooksu ökonoomsust võib parandada ka teisiti – jõutreeningutega. Kui keha muutub tugevaks ja olulist kaalulisa sellega ei kaasne, pikeneb ka jooksusamm ning kasvab kiirus. Näiteks maksimaalse jõu treenimine parandab närvide ning musklike koostööd, treeningu tulemusena kasutab organism suuremat osa musklist ning ka musklid aktiveeruvad kiiremini. Eesmärk pole lihaskiude juurde tekitada, mis teeksid musklid raskemaks. Maksimaalset jõudu treenitakse suurte raskuste ning väheste korduste arvuga (1-6). Mina teen umbes 90° kükke ligi 200 kg raskusega. Jõutreeningute puhul on tähtis saavutatud jõudu hoida, vastasel juhul kaob jõud kiiresti ning eelnev treening on olnud kasutu. Seepärast teen aastaringselt vähemalt ühe jõutreeningu nädalas, ettevalmistushooajal 2-3 jõutreeningut nädalas.

## Rasvapõletamine

Rasvapõletusvõime peab olema hea, kui joostakse pikemaid distantse või mitu jooksu järjest, mil organismi süsivesikute varud pole piisavad. Põletades rasvu, mida on alati piisavas koguses, säästetakse süsivesikuid ning joosta võib kauem või suurema intensiivsusega. Kõige rohkem põletab inimorganism rasvu umbes 80% intensiivsuse juures, isegi kui põletatavate rasvade osakaal võrreldes süsivesikutega on väiksem, kui madalama intensiivsuse juures. Seepärast sobivad rasvapõletamisvõime parandamiseks kõige paremini 80% intensiivsusega pikad jooksuotsad. See on intensiivsus, mille puhul peab juba pingutama ja mis väsitab üsna korralikult.

Pikad jooksuotsad, nagu jooksuökonoomsuse parandamiseks mõeldud treeningud, peaksid toimuma alale spetsiifilises keskkonnas – orienteeruja puhul on selleks mets, kuna rasvapõletamisvõime paraneb lokaalselt nendes muskrites, mida kasutatakse. Pean spetsiifiliste treeningmeetodite kasutamist rasvapõletamisvõime parandamiseks vähetahtsaks, kuna rasvapõletamisvõime paraneb niigi juba suurte treeningkoormuste tõttu. Rasvapõletamisvõimet võib kaudselt mõjutada ka hapniku omastamisvõime ning jooksu ökonoomsuse parandamine. Kui Vo2max on kõrgem, joostakse kindlal kiirusel madalama intensiivsusega ning põletatakse rohkem rasvu. Sama kehtib ka siis, kui jooksu ökonoomsus on parem: kindlal kiirusel kulutatakse vähem energiat ja hoitakse kokku süsivesikuid.

Kui ma keskenduksin vaid sprindile ja lühirajale, jätaaksin pikad jooksuotsad treeningplaanist üldse välja. Seega jooksen ettevalmistaval perioodil 1-2 pikka otsa nädalas ning peaaegu mitte ühtegi enne meistrivõistlusi.

Nüüd, mil ma tean, mida tahan treenida, pean vaid kõik treeningkorrad nädalasse ära mahutama. Üks hea treeningnädal minu jaoks sisaldab 3 intervalltreeningut, 2 maksimaalse jõu treeningut, 2 tehnikatreeningut võistluskiirusel ja 1-2 pikka jooksuotsa. Kui jõuan, lisan mõned treeningkorrad, vajadusel aga hoopis puhkan. Võistlusperioodil või enne meistrivõistlusi vahetan ühe pika jooksuotsa ning ühe jõutreeningu mõne muu trenni või puhkuse vastu. Raskus seisneb treeningute planeerimises nii, et kõik

oleksid kvaliteetsed. Nädistreeningnädalates on näha, kuidas ma selle probleemi olen lahendanud.

## Vormi ajastamine

Pärast pikka ja korralikku ettevalmistavat treeningperioodi jääb üle vaid ajastada tippvormi meistrivõistlusteks.

Pea vormi ajastamisel silmas kolme momenti:

**pean olema hästi treenitud, hästi puhanud ja olema kohanenud eritingimustega.**

Hea treenituse tagab korralik ettevalmistav treeningperiood. Enne meistrivõistlusi teen aga alati ühe intervallperioodi, mis lõpeb nädal enne esimest olulist jooksu. Nii võin kindel olla, et olen saavutanud oma maksimaalse treenituse taseme. Enne mitut meistrivõistlust on mul olnud probleeme ettevalmistava treeningperioodi jooksul, neil puhkudel on intervallperioodid olnud tulemuse saavutamises otsustava tähtsusega. Kuigi kuu enne MMI Šveitsis 2003 ja Taanis 2006 olin haige ning koondise katsevõistlustel kehvast vormist, suutsin ikkagi saavutada tippvormi ning mõlemal meistrivõistlusel end kullale joosta.

Täielikult välja puhkamata jätmise enne meistrivõistlusi on ehk kõige rumalam viga, mida teha. Samas on see viga kerge tulema, kui tahetakse enne meistrivõistlusi teha veel viimased trennid, et olla tippvormis kindel. Viimase intervallperioodi ning meistrivõistluste vahel teen ühe või kaks kiiremat jooksutreeningut, kuid üldiselt treenin väga rahulikult ja puhkan palju.

Viimasel kuul enne meistrivõistlusi jooksen mõned lühemad, kuid kiired intervalltreeningud, et harjuda lihaste kõrge piimhappesisaldusega. Kui võistlused toimuvad mägedes, lisan treeningprogrammi mõned tõusutrennid. Jalad harjuvad tõusujooksmisega suhteliselt kiiresti, kuigi tõusujooksu peaks treenima ka ettevalmistaval perioodil. Vahel peab harjuma eritingimustega, näiteks kuumusega. Enne Jaapani MMI tegin mõned trennid jooksulindil ühes paberivabrikus, kus oli ligi 40 kraadi sooja ning kõrge õhuniiskus. Pärast seda polnud mingi probleem MMil 30kraadises kuumuses joosta. Kuumusetaluvus ning piimhappetaluvus on kaks faktorit, millega harjutakse suhteliselt kiiresti ning nende taluvuse pikaajalisemal treenimisel pole suuremat efekti.

Kui ühe aasta jooksul end mitu korda vormi ajada, on väga raske olla väljapuhanud ning hästi treenitud üheaegselt. Seepärast on tähtis välja valida tähtsamad võistlused ning olla kindel, et võistluste vahel on piisavalt aega ettevalmistava põhitreeningu jaoks. Kui ma peaksin Elitserieni võistlusi, klubiteateid ning Rootsi meistrivõistlusi sama tähtsaks kui suuremaid tiitlivõistlusi, ei

jätaks mul korraliku ettevalmistava põhitreeningu jaoks aega ja ma ei saavutaks soovitud tippvormi. Lahenduseks on joosta ettevalmistaval treeningperioodil vähemtähtsadel võistlustel ilma korraliku eelneva puhkusega. Kui treenitus on hea, toimib see edukalt, kuid näiteks reismiskoormus võib siiski muutuda nii suureks, et õigem on mõnest võistlusest loobuda.

## Valiv?

Ülalkirjutatu on kirjeldus, milliste põhimõtete järgi ma oma treeningprogrammi koostan. Muidugi peab treenima ka orienteerumistehnikat. Peale jõutreeningute on kõik teised trennid võimalik teha metsas kaardiga. Orienteerumisintervallid annavad füüsiliselt vähemalt sama palju, kui tavalised jooksuintervallid, kui tehnika või maastikutüüp ei takista vajaliku intensiivsuse saavutamist.

Mõned lugejaist ehk imestavad, et ma pole maininud anaeroobset lävel joostavaid treeninguid või rahulikult tempol joostavaid treeninguid. Anaeroobse läve trenne olen ma vältinud – anaeroobne lävi tähendab orienteerujale vähe, kuna joostakse muultkiil maastikul. Piimhappetase on võistluse ajal kindlalt kõrgem, kui anaeroobse läve piimhappenahtajad. Rahuliku tempoga jooksudel on hästitreenitud sportlase jaoks väike või olematu treeninguefekt. Tähtis on muidugi rahulikku jooksu kasutada enne trenni soojenduseks ning pärast trenni lõdvestuseks, et piimhape kehas kiiremini laguneks ja taastumine oleks parem.

Eraldi trennina on madala intensiivsusega jooksu ajaraiskamine. Rahulik sörk pole ka parem puhkus kui diivanil lamamine. Ainuke erand on tehnikatreening, mida on vahel mõistlik teha madala intensiivsusega. Mõnikord jooksen treeninglaagrites madala intensiivsusega, et saaksin võimalikult pikalt tehnikatreeninguid teha. Pärast pikemat katkestust treeningutes on samuti mõistlik alustada mõne rahulikuma jooksuotsaga.

Viimastel aastatel olen oma treeningutega üritanud olla väga valiv. See tähendab, et ma eelistan treeninguid, mis annavad efekti ning jätan kõik muu kõrvale. Puudus seisneb selles, et üsna palju peab planeerima ning mõtlema. Kindlasti on kergem treenida lihtsalt kindel arv tunde nädalas. Kui aga tahta tulemusi, on sisu palju tähtsam kogusest.

## Treening kõigi jaoks?

Kas taoline treeningmeetod sobib kõigile või olen mina eriline? Ausalt öeldes ei oska ma sellele küsimusele vastata; noorte- ja juuniorideklassis ei treeninud ma samal moel. Kuigi me oleme kõik erinevad inividid, on meil kõigil kaks jalga jooksmiseks, üks süda, mis verd pumpab ja

kopsud hingamiseks. Meid eristab ehk lihaskiudude erinev vahekord ning erinevad tugevused ja nõrkused jooksjatena. Palju oleneb sellest, mis inimestele meeldib. Mulle on alati meeldinud trennis kiiresti joosta, seepärast olen omaks võtnud treeningfilosoofia, millega kaasneb palju kõrge intensiivsusega jooksmist. Samas usun, et enamik inimesi võiks minu treeningmeetodi järgi treenida.

Muidugi ei peaks noorte- või juuniorideklassi jooksja minu treeningnädalaid täpselt järele teema, kuid soovitan tasapisi – vastavalt taustale ning eeldustele – samasuguste treeningutega alustada. Järkjärgult tõstke koormusi, kuni jõuate minu tasemele, sealt võib juba edasi minna (minust on võimalik oluliselt rohkem treenida).

Kui ma oma eliitkarjääri lõpetan, hakkan end vormis hoidma, tehes mõned kõrge intensiivsusega treeningud nädalas. Näiteks teeksin enne tööpäeva intervalle jooksulindil ning maksimaalse jõu harjutusi, õhtuti võtaksin osa klubi intervalltreeningust või öisest sarivõistlustest ja nädalavahetusel jookseksin pikemaid otsi. Loodetavasti suudan end sellise treeninguga mõnda aega vormis hoida ka pärast karjääri lõppu.

Enne seda aga treenin nii, nagu ma artiklis kirjeldasin. Tulemused näitavad, kas see treeningmeetod on midagi väärt.



## Näiteid treeningnädalatest

Ettevalmistav treeningperiood

**EH:** jõutreening,

**TH:** lühiraja tehnikatreening või kõrge intensiivsusega intervallid,

**TÕ:** lühiraja tehnikatreening või kõrge intensiivsusega intervallid,

**KH:** pikk jooksuots metsas (2-2,5h),

**NH:** lühiraja tehnikatreening kõrge intensiivsusega,

**NÕ:** intervallid,

**RÕ:** jõutreening,

**LH:** tehnikatreening 60 min või kõrge intensiivsusega intervallid,

**PH:** pikk jooksuots (2-2,5h).

*Kommentaari:* Hea ettevalmistava treeningperioodi treeningnädal, mida olen kasutanud alates 2002. aastast. Üks intervall- ja üks tehnikatreening

teisipäeval ja neljapäeval. Pikk jooksuots kaardiga. Vaid 9 treeningkorda, kuid kõrge intensiivsusega.

## 8. nädal 2005

**EÕ:** jõutreening,

**TH:** lühikesed tõusuintervallid 8x2 min,

**TÕ:** 5x5/2 min intervallid tasasel pinnal (teerada/muru/kruus),

**KH:** pikk jooksuots mööda teed (2 h),

**NH:** tehnikatreening mööduka intensiivsusega 45 min,

**NÕ:** spinning mööduka intensiivsusega 70 min,

**RÕ:** jõutreening,

**LH:** tehnikatreening, umbes 25 min

ülesmäge,

**PH:** pikk jooksuots kaardiga (2 h 20 min).

*Kommentaar:* Umbes sama nagu ettevalmistava treeningperioodi treeningnädal. Kui treeningud mööduvad korrapäraselt,

on see treeningnädal mulle näidiseks suvel kui ka talvel. Väga arendav ning mõnus, kui treeningkordade vahel piisavalt puhata.

## 16. nädal 2006

**E:** puhkus, reispäev,

**TÕ:** 4x5.25-5.10 min tõusuintervallid;

mööda teerada, 75 m tõusu,

**KH:** 3x5/2 min intervallid jooksulindil

kasvava kiirusega,

**KÕ:** õine orienteerumine 70 min mööduka intensiivsusega,

**NÕ:** jõutreening ja 40 min spinningut (pool maksimaalsest kiirusest),

**RH:** 3x6-5.30 min intervallid; mööda

matkarada,

**LH:** lühirajavõistlus (Elitserieni Tibro etapp),

**PH:** tavarajavõistlus (Elitserieni Tibro etapp).

*Kommentaar:* Võistlushooaja treening-

nädal. Üritan hoida kõrget intensiivsust, kuid pikkadest jooksuotsadest loobuda. Võistlustel polnud vorm kõige parem, aga mõned nädalad hiljem olin EMil tippvormis.

## 28. nädal 2006

**EÕ:** jõutreening,

**TH:** orienteerumissprint kõrge intensiivsusega,

**TÕ:** 4x5/2 min intervallid jooksulindil,

**KH:** 6x4 min intervallid metsaringil,

**NH:** 5x4 min intervallid metsaringil,

**NÕ:** 4x5.30 min intervallid + 1x2.40 min intervall matkarajal,

**R:** puhkepäev,

**LH:** 5x4 min intervallid metsaringil,

**PH:** lühikesed tõusuintervallid 8x2 min,

**PÕ:** lühikesed tõusuintervallid 8x2 min.

*Kommentaar:* Vormitipu ajastamine enne MMI.

# Majanduskriis orienteerumispõllul

Jätsin sel aastal litsentsi ostmata. Mõtlesin kaua, ent lõpuks otsustasin siiski, et need 180 krooni, mille ma praegu tulde loobiksin, võivad kriisi süvenedes mul just puudu olla, et poeleti ees leiva eest maksta. Jättsime poistega ettevalmistuslaagri lõunas ka ära. Isegi koht oli juba valmis vaadatud – paarkümmend kilomeetrit Liepajast kagusse, aga matsime plaanid maha. Jüri oleks isegi finantsi olnud, metalliäri veel enam-vähem läheb, aga teistel poistel on ikka raske. Priit ja Mati püüavad praegu veel litsentsiraha kokku kraapida, tahavad hirmsasti Eesti meistrivõistlustel osaleda. Need ka ju raskel ajal muidugi võimalikult kaugele viidud, polegi veel vaadanud palju need bussipiletid sinna Lähti maksavad.

Eks kriis on ikka ettevalmistusele jätnud sügava jälje. Ei, trenni saab hästi teha. Töölt anti reede ja esmaspäev vabaks, käin nendel päevadel nüüd hommikuti ka jooksmas. Pärast on küll selline tühi tunne, ei oska kuhugi minna ega oska ennast kuhugi panna. Õnneks tuleb 15.00 Kanal 2e pealt Metsik Kass, viimasel ajal olen seda vaadanud.

Spordijooki ei raatsi aga enam osta. Vanast ajast oli kapinurka jäänud veel üks Spartakiaadi pulbrikott. Pulber oli küll kõvaks läinud aga uhmerdasin selle tükkideks ja nüüd on pärast trenni hea võtta. Mineraalsooli tuleb ju ikkagi

taastada.

Ketsidel on auk sees. Mäletan, heal ajal sai igal aastal vähemalt 2 paari ketse ostetud. Oi, kuidas kõik muudkui vahetasid veel täitsa korralikke ketse uuemate ja läikivamate vastu! Rääkimata siis orienteerumisjalanõudest. Need panin eile likku, Karjalaske võistluseks lähevad ehk pehmeks. Enne veel lasen tuttav kingsepal katkismatele kohtadele nahast paigad peale panna. See investering tuleb teha. Usun, et selle hooaja kannatab nendega veel ära joosta. Ega muud varianti ei olegi.

Mul on üks tuttav põllumees. See andis nõu, et vili tuleb põllult ära koristada enne, kui tera vilja peas kasvama läheb. Eks ma püüan ikka targematelt õppida, raskel ajal on iga nõuanne, mis südamest öeldud, kulda väärt. Tõlgendamisvõimalusi on muidugi mitmeid, aga mina lugesin sellest enda jaoks välja mõtte, et tuleb olla kokkuhoidlik ega tohi elada üle oma võimete, ehk siis, ei tohi „hakata vilja peas enne koristamist kasvama“, nagu sõber mulle ridade vahelt praktilise vihje abil selgeks püüdis teha. Aga ega temal ka kerge ei ole, kaera idanevusprotsent on all ja hinnad maas.

Tuleb vist kevadel hakata rohkem käima Lõuna-Eesti päevakutel. Räägitakse, et seal pidavat stardimaks mõnel pool olema ainult 30 krooni. Valimatult metsas ringijooksmist, nagu viimastel aastatel on toimunud, enam nii või naa

endale lubada ei saa. Igaks juhaks otsisin kapist ühe nõõrijupi SI-pulga külge, et see kaduma ei läheks. See oleks ikka korralik majanduslik põnts, kui pulk ka veel metsa jääks! Mäletan hästi, kui hoolimatult ma veel eelmine aastagi suhtusin KP numbrite kontrollimisse ja kui kergelt elasin üle tühistatud tulemused. Sel aastal eksimusteks ruumi ei ole ning need vähesed võistlused, kuhu osalemisesse ma investeerin, tuleb kindlalt ja eksimusteta lõpetada.

Kus on aga EOL olnud, kui oli tarvis rahustada Agu Koppa ja Mati Poomi orienteerumiskauba ärisid? Nüüd on inimesed ennast lõhki ostnud, kõigil on jalas erksad põlvikud ja peas kollased peapaelad, ent nagu minu sõpradelgi – pole enam raha litsentsi ostmiseks. On kuulda olnud, et litsentsitasu tahetakse veel tõstagi. Kas nii, et peksame surnut veel seni, kuni ta soe on.

Kuna olen sel aastal tunduvalt kärpinud oma võistlusplaane ja ilma litsentsita mind tegelikult ju ei tahetagi sellesse rikkurite tsunfi, tegelen rohkem vaatlemise ja analüüsiga. Pidage vastu ning kui oma mõistus otsa saab, küsige ikka targemate sõprade käest nõu.

Ega EOLit abi loota pole, seal hauvad karjeristid järjekordseid kurje plaane, kuidas SI-rendiga koormisi tõsta. Seni kuni vili peas kasvama hakkab...

Orienteerumisvaatleja Illuka vallast  
Märts 2009

# Targalt treeniv

## NOORTEKOONDIS

Kaidi RUUSALEPP

2007. aasta oli noortele orienteerujatele väga edukas. Tiitleid tuli nii palju, et nende lugemiseks kuluks pool artikli mahtu. Küll aga oli tiitlite nimekiri aluseks sellele, et hakkasime koondise treeneri Vallo Vaheriga arutama, mida teha, et noorte areng jätkuks ja neist kasvaksid täiskasvanute klassis maailma tipud. Jõudsime „targa treenimiseni“.

Mis see on ja kuidas meil see praktikas edeneb, sellest pajatab terve ees-ootav artiklite sari. Loodetavasti on koondises tehtust abi ka paljude noorte treeneritele ning neilegi, kel treenerit ei ole.

Mis on „tark treenimine“? Tark treenimine algab sellest, et noorel sportlasel on kindel eesmärk, mille noor on endale ise võtnud. Nagu me koondisele seletasime – eesmärk on unistus, mille saavutamiseks on noor sportlane teinud endale plaani. Kes tahab saada maailmameistriks, kelle soov on esmalt olla parim Eestis ja siis parim Skandinaavias.

Kui unistus on selge, on vaja määratleda, missugune on hetke vorm. Ja siit tulenebki targa treenimise esimene võti. Igal noorel on endast kujunenud mingi arusaam. Oskan seda, oskan teist, aga joosta ei jõua. Või vastupidi – jõuan joosta, aga ei suuda kaarti jälgida. Neid nime-tatakse nõrkusteks ja tugevusteks. Tugevuste najal saavutab noor sportlane tulemusi, nõrkused on need, mille pärast tekivad vead või miks puhta jooksu korral ikkagi võitjale kaotatakse.

Kui tugevused ja nõrkused kirja panna, saab hakata ennast teadlikult ja eesmärgipäraselt arendama. Aga selleks on vaja olla nõrkustes ja tugevustes väga veendunud, sest vale arusaamine viib arengus tagasi. Näiteks, kui kiire jooksja peab enda nõrkuseks jooksu ja arendab seda veel edasi. Samas kaardile tähelepanu ei pöörata ja nii tekib olukord, kus juba niigi nõrk kaarditehnika jääb järjest kasvavale kiirusele jalgu.

Või kui eesmärgiks on seatud tavarajal tippu jõudmine ja järjekindlalt treenitakse sprinteritele vajalikke oskusi. Ühesõnaga – vaja on treenida eesmärgi nimel ja seda, mida on tegelikult vaja treenida.

13.-18. märtsil toimus ettevalmistuskoondise laager Jõulumäel. Ehtasime Valloga laagri üles nii, et esimestel treeningutel tuleksid noorte tugevused ja nõrkused välja ning laagri teises pooles saaksime neid juba teadlikult suunama hakata. Kui lugeda osalejate kommentaare

laagri kohta, siis paistab, et selline treeningute ülesehitus töötas. Loobun laagri kava ja treeningute detailselt kirjeldusest. Peatun vaid noortekoondise tugevustel ja nõrkustel ning avan noortele kõige enam meeldinud treeningu sisu koos tulemustega.

### Koondise tugevused ja nõrkused

Üldistatult võib öelda, et Eesti orienteerumiskoondise kõige suurem nõrkus on madal eneseusk ja liigne enesekriitika. Otsesemalt väljendus see selles, et nõrkuste nimekiri tuli kõigil pikk, tugevusi noortel nagu polekski.

Aasisime neid Valloga, et kui te nii nõrgad olete, kuidas te siis koondisse saite? Eneseusk saab alguse väikestest õnnestumistest ja kiidusõnadest.

Ja siit esimene märkus treeneritele – kiitke oma lapsi ja ärgitage neid alguses võtma väiksemaid eesmärke! Mida rohkem kiitust ja väikesi õnnestumisi, seda julgemaks noored muutuvad ja seda enam tõuseb eneseusk. Eneseusk aitab metsas teha julgemaid rajavalikuid ja saada paremaid tulemusi. Tegime laagris ka ühe vahva eneseusku tõstva harjutuse, kus noored üksteist kiita said. Ma usun, et nii mõnelgi hakkab see kirjatükk kaunistama spordipäeviku esilehte.

Teiseks suuremaks nõrkuseks võib lugeda kaarditehnikat. Nagu osalejad kirjutavad – füüsilist saavad noored ise treenida, kaarditehnika treenimiseks on vaja head juhendajat. Edasi üldistusi teha ei saa, sest mõnel noorel oli raskesti rajavalikute tegemisel, mõnel oli nõrkuseks reljeefist arusaamine, kolmandatel hoopis kaardi ja maastiku lugemine tihedas.

Kolmas nõrkus on füüsis. Eriti vastupidavus ja tõusud. Sarnaselt kaarditehnikale on siin iga koondislane omanäoline ja üldisi soovitusi anda ei saa. Siit alates toimub meie töö noortega individuaalselt. Palusime neil kõigil oma nõrkused (jaotusega kaarditehnika, füüsis ja emotsionaalsus) kirja panna ja valida paar kõige olulisemat välja. Alati põhjendades – miks. Saame sedasi anda treeninguteks paremaid soovitusi ja noori jõudsamalt arendada.

Tugevuste loetelust tooksin kõige olulisema välja tugeva tahte. See on absoluutselt esimene asi, mille najal noored üldse tulemusi hakkavad tooma. Kui tahet ei ole, ei ole ka motivatsiooni treenida ja teha head sooritust. Mõnel koondislasel saab füüsilist ja kaarditehni-

kat hoopis tugevusteks pidada. Naljatasime, et ühel noormehel on kaarditehnika lausa nii tugev, et hakkab head sooritust segama! Või et kui oleks ühe koondislase pea ja teise jalad – küll siis tooks tulemusi! Nagu Vallogi kirjutab – koondislaste tase on ebahütlane.

Samas aitab tark treenimine nõrkusi järele ja tugevusi edasi ning tase peaks muutuma ühtlasemaks. Ehk täpsemalt öeldes – ühtlaselt tugevaks.

### Variandiharjutus

Metsas on 3 KPd, millesse minekuks on mitu varianti. Valisime Jõulumäel teadlikult sellised KP asukohad, kuhu oleks võimalik minna vasakult, paremalt ja otse. Hiljem treeningul selgus, et noored tahavad katsetada ka neljandat varianti, mille nimetasime Valloga „oma“ variandiks.

Igasse KPsse tuli joosta kõik variandid läbi. Noored võtsid ise aega ja õhtuses analüüsis neid aegu võrreldes selgus, missugune variant oli kõige kiirem. Analüüsimisel võtsime arvesse ilmaolusid (+3 ja umbes 10 cm lund), maastikku (mikroreljeef männimetsas), iga noore füüsilist treenitust ja mistahes muid olulisi tegureid.

Igäüks sain iseenda jaoks teha järelduse, missugune on sellistes oludes tema jaoks kõige kiirem variant.

### Noorte KOMMENTAARID:

**Laagri plaan, mille Vallo enne laagrit meile saatis, tundus huvitav ja sobis ideaalselt minu treeninguplaanidesse. Tulin siia eesmärgiga arendada oma kaarditehnilist poolt. Kuna laager oli planeeritud väga heasse kohta (Jõulumäe) ja heal ajal, siis oli see kindlasti ka enamusele väga sobiv ja arendav. Minu arvates peakski just sellisel perioodil tegema kvaliteetseid kaarditreeninguid.**

**Läbiviijatel oli kombineeritud intensiivsed treeningud kaardiga, mis kindlasti andis meile kõigile väga palju juurde. Treeningud olid põnevad ja sisutihedad. Isiklikult õppisin juurde palju huvitavaid treeninguvariante. Eriti meeldisid mulle õhtused analüüsid, mis õpetasid iseenast tunda ja analüüsima.**

**Kahju on sellest, et laagrist osavõtt oli suhteliselt hõre. Paljud koondislased jäid nii mõnestki heast teadmist ilma. Igatahes tänan kõiki selle laagri korraldajaid väga kasulike õpetuste eest.**



Alles laagri käigus arenes selle mõte, mis ei olnud mul eelnevalt defineeritud. Mõtteiks kujunesid: välja tuua, ümber lükata või kinnitust leida mõnele tõdemusele, millise pildi olin seni endale oma oskustest loonud.

Kasulik laagri. Isegi kui tegemist oli noorte ja juunioride koondise laagriga, leidsin noorematele koondistele tehtavates harjutustes päris palju seda, mida mulle endalegi vaja läks. Pole tähtsust, kas sa oled noorte- või täiskasvanute koondise liige, arenemisruumi leiab ikka igast o-valdkonnast.

Esimest korda toodi päevakavva öhtused seminarid kaartide analüüsist, milleks minu meelest oli ka viimane aeg. Arenemisruumi selles valdkonnas on noortel, kes olid liiga tagasihoidlikud ja kes võib-olla ei osanud veel nii hästi kaasa mõelda ja kuulata. Ent ka treeneritel endal, kes kindlasti said mõtteid juurde, kuidas ja mida edaspidi noorteni tuua.

**Jätkake samas vaimus – täis tahet aidata noori, liikumaks tipu suunas!**

Mõnus on koondises olla, liiga head treeninguvõimalused, kaarditreeningud on alati superhead, ühesõnaga: päris pull, noh!

Laagrit on alati minu jaoks väga oodatud. Saab hulganisti korralikke trennipäevi (kaarditreeninguid, mida ma muidu saan alati võistlustelt; koos teistega trenni teha), uusi tarkusi, ja näha sõpru, kes on orienteerumisaastate jooksul tekkinud ja mulle väga oluliseks saanud. Paljudega suhtlen peaaegu iga päev.

Näha koondisekaaslast, kes armastavad seda

spordiala sama hullupööra nagu minagi, kellega koos saab neid pikki bussisõite ette võetud, et võistlustele minna; koos trenni tiritud; üksteisele motivatsiooni ja tuge pakkuda, bankettide riietust valida ja peale rasket tööd sinna koos lõbutsema minna; mälestused, mis jäävad alatiseks ja mida on hea meenutada.

Selles laagris on eriti huvitav, kuna meil olid öhtuti koos treeningu analüüsid. Sai kuulda, mis teistele segadust tekitab ja õppida neilt. Need paar päeva on andnud mulle väga palju mõtlemisainet ja motivatsiooni, et edasi tegutseda ja ennast pidevalt arendada. Kuigi lumi on maas ja treeningud kergelt öeldes raskendatud tingimustes, on kõik treeningud olnud erinevad ja huvitavad. Eriti meeldisid kiirenduslõigud, kus oli 3 punkti maas ja igasse tuli minna vasakult, paremalt ja otse. See on hea treening ja lihtne korraldada.

Koondisesse tasub pürgida, sest koondise laagrid on ikka parimad, seltskond on vägev, saab palju uusi kogemusi ja positiivseid elamusi, õpid ennast tundma ning analüüsima ja koguneb kogemusi välismaalt!

Seekordne laagri oli kindlasti väga kasulik kõigile, kes siin käisid. Mina sain teada mitmeid uusi treeningmeetodeid, üheks näiteks on punkti võtmise erinevaid variante kasutades, et teada saada, millised variandid kellelegi sobivad.

Laagris õppisin ka ennast põhjalikumalt analüüsima, mis on enesearendamiseks väga oluline. Sai ka teisi tundma õppida ja treeningute analüüsiga saime teada, milliseid vigu üldse tehakse. Laagrite

puhul on üheks väga suureks plussiks ka rasked treeningud (näiteks üks öhtune hüppetreening), sest kodus üksinda treenides ei suudaks ma alati sedasi pingutada. Laagrit läbis sõbralik ja positiivne meeleolu. Laagris tutvusin ma ka ühe arvutimänguga, mille ma endale kindlasti soetada plaanin. Selles mängus saab o-radu läbida internetis, elades läbi justkui päris orienteerumisvõistlust.

Taustajõudude kaasamine noortekoondise tegemistesse on andnud positiivse tõuke. Esimest korda on hakatud laagrites tõsiselt analüüsima ja mõtlema oma eelnevate tegude üle.

Selle kõige elavamaks tõestuseks on MIKS-küsimused, mis viivad probleemi tuumani, vigade ja probleemide tõelise tekitajani või treeningute lünkliku kohani, mis vajab parandamist. Veel ühe uue muudatusena olid igaöhtused analüüsid, kus arutati avalikult läbi päevaseid radu. See peaks lausa kohustuslik olema ja loodame, et selline komme ei jää koondise laagrites viimaseks korra. Kokkuvõtlikult on kaarditehnika arendamine teinud suure hüppe paremuse poole, mis on pannud teistmoodi mõtlema.

Trennides on ka muudatusi toimunud. Suurem rõhk on kandunud kaarditehnika valdamisele. Nt erinevate teevalikutega leidmine ja testimine, asimuudi trenn, reljeefi treening. Võhma saab alati kodus ka treenida, aga kaart peaks olema laagrites prioriteet, nüüd ka lõpuks paistab niimoodi olevat.

Kokkuvõtteks: laagri on meid kõvasti üllatanud oma taseme paranemisega. Loodame, et selline tase jätkub ning areneb veelgi.

## Noortest koondise treeneri pilgu läbi

**Vallo VAHER**

*Noorte ja juunioride o-jooksu koondiste treener-esindaja*

Tänavuse **hooaja** tippsündmused noorte- ja juunioride orienteerumisejooksu koondistele on noorte EM Serbias ja juunioride MM Itaalias. Sügisel EOLi üldkogul rõhutasin, et meie eesmärgiks on nimetatud võistlustel võita kokku 2 medalit. Kas see on reaalne? Seda küsimust olen endale korraldvalt esitanud ja olen endiselt veendunud, et see on reaalne. Minu optimismi aluseks on hetkeseis noorte- ja juunioride koondises – meil on sellise taseme, talendi ja töötahtega noori, kes on võimelised medaleid võitma! Eelkõige ootan südikaid esinemisi eelmise aasta kuldse meeskonna liikmetelt ning kindlasti loodan ka uute tegijate pealetungi. Selle aasta märksõnaks on kindlasti mäestik – mõlemad tiitlivõistlused toimuvad keskmäestikus. Sellest tulenevalt oleme ka oma ettevalmistust üritanud nii seada, et oleks lihtsam mäestikus hakkama saada. Suuremat rõhku oleme ettevalmistusel pannud jooksule raskendatud tingimustes – mäkkejooksud, jooksud lumes/liivas, reljeefiorienteerumine. Kevad-suvisel perioodil üritame käia mäestikus treenimas ning kasutada alpmaja teenuseid. Mäestikuga kohanemise

hõlbustamiseks on meile nõuandeid jaganud ka Tartu Ülikooli selle ala spetsialist Tõnis Matsin.

Kui rääkida noorte- ja juunioride hetkeseisust üldisemalt, siis on näha, et seis on väga ebahühtlane. Juunioride klassidest on hetkel 3 noormeest ning 1-2 neidu, kellega saab arvestada tiitlivõistluste koondiste komplekteerimisel. Samas on MN18 klassid väga hästi esindatud ning neilt on tulemas ilmselt arvestatav täiendus juunioride MM koondisesse.

Edasi nooremate suunas vaadates selgub, et MN16 klassides võib tulla kevadel raskusi EM koondise moodustamisega. Võib juhtuda, et ei saa kummastki klassist kokku täisvõistkonda tasemel sportlasi (4+4). Viimati oli selline seis 2004. aastal, kus EMil osales MN16 klassides 3+3 sportlast 4+4 asemel.

EM on ikkagi tiitlivõistlus, kus viimastel aastatel on tase oluliselt tõusnud ning osalema peaks seal konkurentsivõimeliste sportlastega.

MN16 klassist edasi vaadates näen tulemas rohkesti andekaid sportlasi. Seega võib öelda, et vaatamata mõnedele erandlikele aastakäikudele on Eesti orienteerumissport lähiaastatel kindlalt konkurentsivõimeline ning on oodata suurepäraseid saavutusi edaspidigi.

Selleks, et ilus tulevik realiseeruks, on vaja kogu Eesti orienteerumistreeneriskonna fanaatilist tööd, kõigi oma oskustevälja panemist noorsportlaste abistamisel teel tipporienteerumisse.

Eesti orienteerumiselu jälgides hakkab silma, et kahes Eesti suuremas

linnas – Tallinnas ja Tartus – puuduvad organiseeritud noorte treeningugrupid. Mõlemas linnas oleks kindlasti piisavalt noori, kes sooviksid tõsiselt orienteerumisspordiga tegeleda, aga nad tunnevad suurt puudust järjepidevast organiseeritud treeningust.

Noored püüavad ise hakkama saada, kasutades selleks iseenda, vanemate, sõprade või mõne kogenuma orienteeruja abi. Noor soovib treenida grupis ja treeneri käe all, mitte üksinda!

Kutsun nende linnade klubisid selle probleemi üle mõtisklema ning ka vastavaid samme ette võtma. Usun, et nendes kahes suures linnas ei ole peamine probleem treeneri puudus! Tasuta treenerid vist tänapäeval enam välja ei vea. Treener tahab oma töö eest ka tasu! Selleks on täna olemas mitmeid võimalusi – pearahasüsteem, sportlaste õppemaks, toetajad jne.

Neid ridu kirjutades olen järjekordses noorte- ja juunioride koondiste laagris Jõulumäel (see on selle hooaja kolmas kokkusaamine). Kui vaadata noori ning nendega rääkida, on lausa lust tõdeda, et noortel on olemas metsik treeningutahe ning kõva soov end tipule lähemale nihutada. Üle mitme aja tunnetan, et noortel on tagasi tulnud treeningulust ning nad on hakanud rohkem oma tegemisi analüüsima. Selle laagri põhiliseks märksõnaks ongi **analüüs** – sportlaste tugevuste ja nõrkuste analüüs

läbi erinevate treeningute ja kaardiharjutuste. Analüüsi osa on olnud seniste koondiste koosviibimiste kõige nõrgem lüli – treenerina ja laagrite korraldajana ei ole olnud selleks piisavalt aega ja jõudu. Selles osas ulatas oma abikäe Kaidi Ruusalepp ning temaga on see laager juba teine. Õhtused seminarid/arutelud kujunesid meil kolme tunnisteks ning iga õhtuga muutusid noored järjest avameelsemaks ja julgesid järjest rohkem oma kogemusi teistega jagada. Arvan, et sellest Jõulumäe laagrist kujuneb viimaste aastate kõige kvaliteetsem laagri.

Orienteerumine on selline spordiala, kus füüsiline ja vaimne töö kuuluvad kokku. Ja seda just me selles laagris harjutasime – iga tegevust pidi noor analüüsima, tooma välja tugevused ja nõrkused, plussid ja miinused. Kõik sportlased said sõna õhtustes seminarides.

Lisaks analüüsi oskuse arendamisele tõstsid need koosolekud noortes ka motivatsiooni, kuna nad nägid, et on õigel teel, vaid mõningaid võistlustulemust mõjutavaid tegureid tuleb parandada või järgi aidata.

Mis aga kõige tähtsam – noored said üksteist rohkem tundma ning see soodustab ühtse, sõbraliku ja konkurentsivõimelise võistkonna teket.

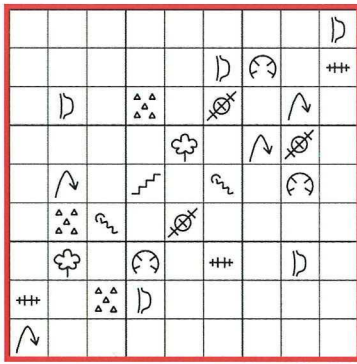
Soovin kõigile noortele ning juunioridele jõudu treenimiseks ja tuletan meelde, et kõrgetele tulemustele viib vaid järjepidev ning mõtestatud treening! Kohtumiseni juba kevadistel võistlustel.



## Ristsõna

													maastiku- tüüp ilmastiku- indeks										o-kaart Tartumaal	
		uuringu- firma		orient. jalanõu	Soome o-klubi o-kaart Saaremaal	Saare- riik							väike metsa- lagendik	hädal- dama										
		laulukoor turbo- diisel				Alar Juhanson		hunt om. käändes aar	Soome o-klubi Ameerika naarits															
		Rootsi amper										pillu- silme												
												riideese												
												...i pulk ...töö												
maastik Tartu MV '67												kaart Ida- Virumaal	orientee- ruja lennuk											
	kõige rohkem EMV med. In+n			Proua valuvaig. kreem			orientee- ruja Kaido, Vaino, Tarmo		linn vene k. täpitäh															
			arseen tantsu- etendus	see tähendab Jaapani kuuläused	...- klubi kaart Põlva- maal							reljeefi- vorm naisenimi												
	emalhu ...punkt					o-janna eesn+n ...SK						500. ...roid												
			tähed vastu- pidi	auk (tingmärk) sureb vees		röövib autojuhte Nafta org.		väin Soome lähes tagumik					Jõelooge rahva- spordi Üritus											
ahne					iidne märke- süsteem								elektron											
loodus- teadlane			kunst lad. k				õllesort lüh. π							kangas										
...retk			amet ja orientee- ruja						väikesed hobused amper					Cheney										
	raske maastik	sama- kõrgus jooned kaardil			luteetslum Maaspordi liit	teravili						...Sauga linn hisp. k.	Põlva orientee- ruja rock- pidu											

**Ristsõna** vastus saata aadressil: [ajakiri@orienteerumine.ee](mailto:ajakiri@orienteerumine.ee) hiljemalt **1. maiks** 2009. Loosime auhinda.



- D terrass  
 K karjäär  
 +++ pinnasevall  
 ▲▲ kivikülv  
 ∩ lagunenuid (täpsustus)  
 ≡ trepp  
 ☼ lehtpuu  
 ⊗ elektripost  
 ⋈ allikas

## Sud-O-ku

### Mängu põhimõte:

Tühjad kastid tuleb täita tingmärkidega nii, et igas reas, tulbas ja sektoris esineksid 9 erinevat tingmärki ainult korra.

Autor on Markus Puusepp.

# XXXIV PÕLVA ORIENTEERUMISTEISIPÄEVAKUD 2009. aastal

Etapp	Kuup.	Kaardi nr	Koht	Tähistuse algus	Rajameistrid
I	7.04	2008054	Saessaare	Põlva-Tartu mnt. 6 km	Kaarel Kure
II	14.04	2009006	R Koorvere-Hatiku	Põlva-Tartu mnt. 9 km	Tõnu Sikkal
III	21.04	0123-3	R Mooste	Mooste-Ahja mnt. 2 km	Ülo Needo
IV	28.04	2007079	Kanepi	Kanepi-Antsla mnt. 2 km	Saima Värton
V	5.05	0027	R Kärsa veski	Mooste-Ahja mnt. 4 km	Kalle Ojasoo
VI	12.05	2008010	Prangli	Põlva-Tartu mnt. Liivalt	Alar Assor
VII	19.05	2005052	Küka	Ihamaru-Liiva mnt. 11 km	Tarve Toomas
VIII	26.05	2007034	Krootuse	Põlva-Saverna mnt. 14 km	Taavi Nurm
IX	2.06	2008011	Veskimõisa	Põlva-Saverna mnt. 16 km	Tõnu Nurm
X	9.06	2006021	Piigaste	Põlva-Saverna mnt. 16 km	Taavi Nurm
XI	16.06	0123-4	Akste küla	Põlva-Mooste mnt. 5 km	Rene Post
XII	30.06	2003020	R Palojärve	Ihamaru-Liiva mnt. 3 km	Antti Siima
XIII	7.07	2003035	Uniküla	V-Kuuste-Lootvina-Uniküla teel	Mihkel Järveoja
XIV	11.08	2009007	R Saarljäv	Põlva-Väraska mnt. 7 km	Kalle Ojasoo
XV	18.08	2007034	Karaski	Põlva-Saverna mnt. 11 km	Olavi Ottas
XVI	25.08	2009008	Leevi	Põlva-Väraska mnt. Vinsol	Raul Olesk
XVII	1.09	2005031	Taevaskoja küla	Põlva-Tartu mnt. 6 km	Pear Post
XVIII	8.09	2005051	R Hatiku	Põlva-Tartu mnt. 7 km	Taanil Tooming
XIX	15.09	2004056	Rosma	Põlva-Võru mnt. 2 km	Raido Mitt
XX	22.09	2006052	Intsikurmu	Kesk tänavalt	Nikolai Järveoja

R- Rattaorienteerumise rada 2.,3.,5.,12.,14. ja 18. etapil.

Kompleksarvestus toimub kõigile vanuseklasside kaupa. Etapil saab punkte igas vanuseklassis järgmiselt: I koht 50p., II koht 40p., III koht 35p., 4 koht 32p., 5 koht 30p., 6 koht 29p. jne. Arvesse lähevad kõik etapid. Nendel kogutud punktid määravad paremusjärjestuse. Võrdsete punktide korral otsustab suurem esikohtade või paremate kohtade arv kõigil etappidel. Võistlused toimuvad 35 vanuseklassis 8 erineval rajal. Võistlejad valivad ise võistlusklassi vastavalt vanusele või tasemele.

#### RAJAD, PIKKUSED JA VANUSEKLASSID

1. rada- pikk ja tehniline	8- 9 km	M21E	
2. rada- tehniline	6- 7 km	M18,21A,35,40,45;	N21E
3. rada	4- 5 km	M16,21B,50,55,60;	N18,21A,35,40,45
4. rada- VIP tehniline	3- 4 km	VIP M/N;	N16, 50, 55, 60
5. rada- VIP lihtne	3- 4 km	M14,65,70; VIP M/N;	N14
6. rada- lihtne	2- 3 km	M12;	N12
7. rada- hästi lihtne	1- 2 km	M10,8;	N10,8
8. rada- rattaorienteerumine	8-10 km	M21;	N21

Vabarada. Igaüks teeb ise endale raja ja pikkuse. Tulemuse saab juhul, kui on läbitud vähemalt üks kontrollpunkt. Rajale võib minna ka koos kaaslasega. Sellel rajal saavad tulemuse ka katkestajad ja tühistatud.

**STARDIMAKSUD** – Täiskasvanutel 30 krooni. Õpilastel, üliõpilastel, pensionäridel 15 krooni. M8,10 ja N8,10 klassides stardimaksu ja SI pulga renditasu pole.

Võimalik on maksta stardimaks paketiina terve hooaja kohta. Täiskasvanud 550 krooni, õpilased ja pensionärid 250 krooni. SI pulga laenus 15 krooni. Ülekande korral OK Põlva Kobras a/a 1120074588.

**AUTASUSTAMINE** – Üldkokkuvõttes võistlusklasside parimatele auhindad

Kõikidel etappidel hooaja jooksul startinutele eriauhinnad  
 Punktiarvestust peetakse EOL koodide alusel. Võistlejatel, kellel pole EOL koodi, palun teavitada sellest kohtunike. Si kaardi rentijatel on oma koodi meelepidamine vajalik.

• Start avatud kell 15.30 - 19.00, alates 15. augustist 15.30 - 18.30.

Rajale võib minna vabalt valitud ajal.

• Finiš suletakse tund aega peale stardi sulgemist.

Buss väljub Põlva Spordikeskuse ja Centrum poe juurest kell 16.45.

Infot saab tel. klubis 7994 851, e-mail: kobras@neti.ee, klubi koduleheküljelt <http://kobras.polvamaa.ee/>; 1.-10. etapp Annika Puusalu tel. 5169 281; 11.-20. etapp Jaana Aedmäe tel. 5330 7797

## 31. LÕUNA-EESTI KARIKAVÕISTLUSED

tavarajal

Pühapäev, 10. mai Krootuse, Põlva maakond

11.00 Tavaraja startide algus

13.30 Autasustamine

Võistlus on ühtlasi Eesti edetabeli võistluseks ja EOL noorte karikasarja 5. etapi klassides MN 12,14,16,18.

Võistlusklassid ja osavõtumaksud -	MN 12; 14	40.- krooni
	MN 16; 18; 20; 60+	50.- krooni
	MN 21A, 21B; 40; 50	80.- krooni

**Võistluskeskus** - Tähistus algab Põlva-Saverna maantee 14 km, Krootusel.

**Maastik ja kaart** - Suurim kõrguste vahe nõlval 30 m. Metsasus 90%. Palju teid, radu ja sihte.

Kaardi mõõtkaava on 1:10 000 ja 1:15 000, h = 2,5m. Trükitud Markes Fin-is. Varasemad kaardid 9853, 2007036, 2008051 Välitööd 2008 suvi. Autor Avo Veermäe.

**Planeeritavad rajapikkused**

1. rada	3,0 km	- M12, N12	Kaart 1:0 000
2. rada	4,0 km	- N14, N60+, M60+	Kaart 1:10 000
3. rada	5,0 km	- M14, N16, N50, N21B	Kaart 1:10 000
4. rada	6,0 km	- M16, M50, M21B, N18, N40	Kaart 1:10 000
5. rada	7,0 km	- M18, N20	Kaart 1:15 000
6. rada	8,0 km	- M20, M40, N21A	Kaart 1:15 000
7. rada	10,0 km	- M21A	Kaart 1:15 000

Kõikides võistlusklassides SPORTident märkesüsteem. SI laenus 25.- EEK

**Registreerimine** - Kuni 05.maini IVK kaudu: <https://www.osport.ee/> või e-postiga: kobras@neti.ee. Registreerimisega samaaegselt tasuda osavõtumaks ülekandega OK Põlva Kobras arveldusarvele Nr.1120074588. Teatada SI number kui erineb EOL andmebaasis olevast.

**Autasustamine** - Noorteklassi võitjaid autasustatakse karikatega ja paremaid auhindadega. Jaan ja Riina Miljani auhindad kuuluvad kiiremale poisile ja tüdrukule. Teiste klasside paremaid autasustatakse meenetega.

Küesolev juhend ja värskeim info võistluse kohta on kättesaadav <http://kobras.polvamaa.ee>

Toetajad- Eesti Kultuurkapitali Põlvamaa Ekspertgrupp,

Korraldajad- OK Põlva Kobras; Peakorraldaja: Alar Assor  
 Rajameister: Mihkel Järveoja

Kõllestale vald

# 50. Jüriöö teatejooks

25. -26. aprill, Pärnumaa, Kilingi-Nõmme

Võistluskeskus: Kilingi-Nõmme gümnaasiumi juures.

Ajakava: 19.00 - võistlusmaterjalide jagamine  
20.30 - rongkäigu algus ja avamine  
22.00 - ühisstart I vahetusele  
00.30 - eeldatav harrastajate võitja finiš  
00.30 - eeldatav seiklussportlaste võitja finiš  
01.30 - eeldatav põhiraja absoluutklassi võitja finiš  
02.30 - eeldatav noorte ja veteranide võitjate finiš  
02.00...03.00 - autasustamine (jooksvalt)

## Osavõtjad:

Võistlusest võivad osa võtta kõik spordiklubid, muud spordiühendused, töö- ja/või õppekollektiivid, harrastajad ja seiklussportlased piiramatul arvul võistkondadega. Alla 14aastastel (s.1996.a ja hiljem) noortel on osalemine lubatud lapsevanema või treeneri kirjalikul loal. Võistkonna esindaja esitab selle mandaati.

Rajad ja klassid: Võisteldakse kolmel erineval rajal.

**I Põhirada** – viieetapiline teatejooks, võistkonna suuruseks on 5 võistlejat, neist kaks naist. Kohustuslik jooksujärjestus M-N-M-N-M. Võistkonnad võivad koosneda ainult ühe klubi, spordiühenduse, töö- ja/või õppekollektiivi liikmetest.

Põhirajal peetakse arvestust järgmistes klassides:

**Absoluutklass** – kõik põhirajale registreerunud võistkonnad;

**Noored** - Võistkonda kuuluvate sportlaste vanuse ülempiir on 18 aastat (s. 1991.a. ja hiljem);

**Veteranid** - Võistkonda kuuluvate sportlaste vanuste summa peab olema vähemalt 220 aastat ja üksikliige mitte noorem kui 40 aastat (s. 1969.a. ja varem). Vanuste summa arvestatakse sünniaasta alusel.

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

**III Seiklusspordi rada** – Kaheringiline kaardivahetusega rada kolmeliikmelistele võistkondadele. Võistkond peab liikuma rajal koos. Rajal võib peale orienteerumise esineda muid kohustuslikke lisaülesandeid.

**Radade esialgsed pikkused:** I vahetus 7 - 7,5km  
II vahetus 4,5 - 5km  
III vahetus 7 - 7,5km  
IV vahetus 4,5 - 5km  
V vahetus 8,5km

**Kaart:** 1:10 000, h 2,5m seisuga kevad 2009. Kaardistaja Ville Vinkel. Eelmine kaart 2006016.

**Maastik:** Läbitavus on alates väga heast männiparkmetsast kuni raskesti läbitava soise tihnikuni. Soise ala osatähtsus pole eriti suur (~10% maastikust). Üldiselt nõrgalt liigestatud maastikku läbib Humalaste jõgi. Jõekaldad on soised. Kaardi erinevates osades on luiteahelikke ja väiksemaid künkaid. Maksimaalne kõrguste vahe ühel nõlval on 10 m. Tihe teedevõrk.

**Ohukohad:** jõgi (selle ületus pole igal pool turvaline), tiigid, teed (teede ületamisel tuleb olla ettevaatlik).

## Keelualad:

Keelualad on vastava tähistusega õuealad, aiamaad, orasepõllud ja ületamatud aiad. Lisaks on kaardil punase viirutusega tähistatud muid keelualasid. Kohati on keelualad tähistatud täiendava lindiga, et konkreetse tara puudumisel jooksjad kogemata aeda ei läbiks.

Ületamatutest aedadest üle ronimine või muul viisil nende läbimine on rangelt keelatud. Nendest läbi saamiseks tuleb kasutada ainult kaardile märgitud läbipäase ja väravaid.

**Märkesüsteem:** Elektrooniline SPORTident märkesüsteem.

## Võistlemise kord:

Jüriööjooks on teatejooks, kus iga võistleja võib läbida vaid ühe etapi, v.a. S-klass, kus võistkond liigub metsas koos. Võitjaks on määrustepäraselt esimesena lõpetanud võistkond. Start suletakse 2 tundi peale võitja võistkonna lõpetamist. Viis minutit peale stardi sulgemist antakse ühisstart kõigile veel startimata võistkonnaliikmetele. Finiš suletakse 2,5 tundi pärast startimata võistlejate ühisstarti.

## Autasustamine:

Rändauhinna "Kalevipoeg kivi viskamas" saab aastaks enda valdusse absoluutklassi võitja võistkond. Iga võitja võistkonna liiget autasustatakse rändauhinna väikese koopiaga. Juhul, kui võidab välisriigi võistkond, jääb rändauhind järgmise Jüriöö teatejooksuni hoiule Eestimaa Spordiliitu "Jõud".

**Absoluutklassis** autasustatakse esimest kolme võistkonda.

Eraldi autasustatakse noorte ja veteranide kolme paremat võistkonda, samuti harrastajate ja seiklussportlaste parimat võistkonda. Eriauhindadega autasustatakse põhiraja iga etapi esimest lõpetajat.

## Registreerimine:

Registreerimine hiljemalt 15. aprillil 2009 Interneti võistluskeskuses: <https://www.osport.ee/> või elektronposti aadressil [registreerimine@okwest.ee](mailto:registreerimine@okwest.ee). Registreerimisel teatada võistlejate nimeline jooksujärjekord koos SI-pulkade numbritega (juhul kui see erineb EOL andmebaasis olevast) või SI rentimise vajadus. SI laenus võistluskeskuses on 25.- krooni. Registreerimisel on kohustuslik märkida võistlejate sünniaastad. Registreerimine loetakse teostatuks registreerimise ja osavõtumaksu laekumisega. Igast spordiklubist, spordiühendustest, töö- ja/või õppekollektiivist saab iga viies võistkond osaleda tasuta.

## Osavõtumaks:

Absoluutklass (s.h. veteranid) 500 krooni/võistkond, noored 300 krooni/võistkond.

Harrastajad 300 krooni/võistkond.

Seiklussportlased 360 krooni/võistkond.

**Osavõtumaks tasuta 15. aprilliks 2009.** Orienteerumisklubi West arveldusarvele a/a 10902000877004 SEB.

## Toitlustamine:

Kilingi-Nõmme Gümnaasiumis on võimalik saada õhtusööki (supp, praad ja magustoit) kell 19.00-20.30, ainult ettetellimisel, hind 40.-. Tellida saab kuni 15.04 koos võistkondade registreerimisega Interneti võistluskeskuses <https://www.osport.ee/> või e-posti aadressil [registreerimine@okwest.ee](mailto:registreerimine@okwest.ee).

## Kohalesõit:

Tähistus Valga-Uulu maanteel 98. km-l, s.t. Kilingi-Nõmme Pärnu poolse sissesõidu ristis.

## Muud:

*Lisainfo ilmub jooksvalt klubi koduleheküljel:* <http://www.okwest.ee>.

## Korraldajad:

Eestimaa Spordiliit Jõud, OK West, Eesti Orienteerumislit.

Peakorraldaja: Sander Blehner 5083837

Rajameister: Ville Vinkel 5013815

EOL volinik: Arvo Saal (Otepää SK)

Võistluse žürii: Arvo Saal (žürii esimees), Jaanus Reha (OK Kooperaator), Peep Otstavel (LSF PT).

# XXII Ilves-3

## Veskimõisa-Prangli

01.-03. mai.



Reede 14:00 Lühendatud tavaraja startide algus

Laupäev 11:00 Tavaraja startide algus

Pühapäev 11:00 Tavaraja startide algus

### Maastik ja kaardid

Kaardid 1:10000 ja 1:15000, kõrgusjoonte vahe 5m.

Maastik keskmiselt liigestatud, maksimaalne tõus 20m. Palju kontuure ja erinevas suuruses soid. Umbes 90% on kaetud erinevas vanuses segametsaga. Joostavus ja nähtavus väga heast väga halvani (alusmets ja langenud puud). Soised alad võivad olla pehmed ja märjad.

Kaartide autorid Madis Oras ja Avo Veermäe, eelmised kaardid. 200810 ja 200811

### Klassid ja esialgsed rajapikkused (km)

	1.päev	2.päev	3.päev		1.päev	2.päev	3.päev
N21E	5	8	6	M21E	7	14	9
N8NR	1,5	1,5	1,5	M8NR	1,5	1,5	1,5
N10NR	1,5	1,5	1,5	M10NR	1,5	1,5	1,5
N12A	1,5	2	2	M12A	2	2,5	2
N12B	1,5	1,5	1,5	M12B	2	2	2
N14A	2,5	3	2,5	M14A	3	4,5	4
N14B	2	2,5	2	M14B	2,5	3,5	3
N16	3,5	4	3,5	M16A	5	6	5,5
N18	4	5,5	4,5	M16B	4	5	4,5
N20	4	6	5	M18	6	8,5	7
N21A	4,5	5,5	5	M20	6	8,5	7
N21B	3	4	3,5	M21A	6	8,5	7
N35	4,5	5,5	5	M21B	4,5	7	5,5
N40	4	5	4,5	M35	6	8,5	7,5
N45	3,5	4,5	4	M40	5	7,5	6,5
N50	3,5	4	3,5	M45	4,5	6,5	6
N55	3	3,5	3	M50	4	6	5
N60	3	3,5	3	M55	4	5	4,5
N65	3	3,5	3	M60	3,5	4,5	4
N70	2,5	3	2,5	M65	3,5	4,5	4
				M70	3	4	3,5
				M75	3	3,5	3,5

Avatud rada – eelregistreerimiseta valikrada. NR - nõõrirada  
Kui võistlusklassi on registreerunud 1-3 võistlejat (v.a. N70 ja M75), siis viiakse võistlejad üks aste tugevamasse klassi. Ühendatud võistlusklassis toimub võistlus olenemata võistlejate arvust.

### Osavõtutasud

MN8, 10, 12, 14	30 kr / päev
MN 16, 18, 20	60 kr / päev
MN 60, 65, 70, M75, avatud_rada	70 kr / päev
MN 21, 35, 40, 45, 50, 55	100 kr / päev

### Registreerimine

On-line registreerimine <https://www.osport.ee> kaudu kuni 23. aprillini 2009.

Registreerimistasu maksta OK Ilves arvelduskontole 1120086880 Swedpangas.

Võistlusest osavõtt toimub omal riisikol.

### Märkesüsteem

SPORTIdent märkesüsteem on kasutusel kõigis klassides. Võimalik on kasutada kõiki SI-kaartide (k.a. 8 ja 9. seeria).  
SI-kaardi rent 25kr/päevas. SI-kaardi kaotamisel on kompensatsioon 450 krooni.

### Lisainfo

Tähistus Tartu-Võru maanteelt (30km - Sulaoja) Piigaste ristist.

Parkimine: 15 kr/päev.

Toitlustus: võistluskeskuses puhvet (soe toit, jook)

Pesemine: võistluskeskuses dušš sooja veega.

Lasteaed: võistluskeskuses

Majutus: korraldajad pakuvad põrandamajutust ettetellimisel koos registreerimisega, ülejäänud majutusvõimalused [www.visitestonia.com](http://www.visitestonia.com)  
Täiendav ja uuenev info võistluste kodulehel [www.okilves.ee/ilves3/](http://www.okilves.ee/ilves3/).

### Korraldaja

OK Ilves, e-post: [ilves3@okilves.ee](mailto:ilves3@okilves.ee)

Peakorraldaja Lembit Vassil tel. 52 95 221

Peasekretär Meelike Pandis

Rajameistrid Madis Oras ja Avo Veermäe



# XXXVI Kalevi Suvejooks

06.-07. juuni

Pannjärve Tervisekeskus

### KAART

1:10 000, h 5 m, seis kevad 2009, Printcenteri ofsettrükk.  
Välitööd: Väino Aul ja Urmas Sulaoja. Eelmised kaardid: 8824, 8702.

### RAJAD

Laupäev, 6. juuni – M21A ja M35 klassides lühendatud tavarada, ülejäänud klassides tavarada.

Pühapäev, 7. juuni – M21A ja M35 klassides lühendatud tavarada, ülejäänud klassides tavarada.

### EOL 50. aastapäeva üritus

Laupäeva õhtupoolikul toimub lõbus aastapäeva üritus. Kavas on sportlik meelelahutus Eesti endiste ja praeguste orienteerumistähtede osavõtul ja meenutused eelmisest 50 orienteerumisaastast Eestis.

### AJAKAVA

Laupäev, 07.06.2008

12.00 Startide algus

12.00-16.00 Tilluraja ja avatud raja stardid

EOL 50. aastapäeva üritus

Pühapäev, 08.06.2008

10.00 MN10NR eraldistart, teistes klassides viitstart

10.00-12.00 Tilluraja ja avatud raja stardid

### VÕISTLUSKLASSID ja STARDIMAKSUD

Võistlusklass	Stardimaks päevas (EEK)
MN10NR	10
MN12..MN18	30
MN21..MN55	100
MN60..MN70, M75	50
Laste tillurada	Tasuta
Avatud rajad 3 km ja 6 km	50

Võistlus toimub klassides: N10NR, N12, N14, N16, N18, N21A, N21B, N21C, N35, N40, N45, N50, N55, N60, N65, N70, M10NR, M12, M14, M16, M18, M21A, M21B, M21C, M35, M40, M45, M50, M55, M60, M65, M70, M75

**NB!** XXXVI Kalevi Suvejooksu 1. päev on Eesti noorte orienteerujate Printcenter karikasarja osavõistlus.

### TILLURADA JA LASTE MÄNGUTELK

Kõige pisemad saavad läbida nõõriga tähistatud paarisajameetrise tilluraja. Tilluraja start asub võistluskeskuses ja sealsamas on ka laste mängutelk.

### REGISTREERIMINE

kuni 01.06.2009 interneti võistluskeskuses: <http://www.osport.ee/>,

e-maili aadressil: [peep\(at\)lsf.ee](mailto:peep(at)lsf.ee),

maikuu Tallinna ja Ida-Virumaa orienteerumiseljapäevakuil.

Avatud rajale toimub registreerimine võistluste infotelgis.

### AUTASUSTAMINE

Kõikides klassides autasustatakse vähemalt kolme paremat Suvejooksu medali ning auhinnaga. Suurema osavõtjaskonnaga klassides autasustatavate arv avaldatakse peale registreerimise lõppu.

### KORRALDAJAD

ESS Kalev, RSK Jõhvikas ja SK LSF Pronoking Team

### PEAKORRALDAJA

Mait Tõnisson mait(at)lsf.ee LSF Pronoking Team.

### VÕISTLUSTE KODULEHT

<http://www.suvejooks.ee>



## 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 (tagakülj)

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

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

### JUHATUSE otsused

01.12.2008

**Otsus nr. 654.**

Kinnitada orienteerumisjooksu Eesti juunioride ja noorte 2009. aasta ettevalmistuskoondised

23.12.2008

**Otsus nr. 655.**

Kinnitada Eesti MN21 orienteerumisjooksu 2009. aasta ettevalmistuskoondised järgmiselt: **N21** - Liis Johanson OK Põlva Kobras, Annika Rihma OK Põlva Kobras, Merike Vanjuk OK Kape. **M21** - Andreas Kraas EKJ SK, Olle Kärner EKJ SK, Peeter Pihl SK Saue Tammed, Markus Puusepp OK Võru, Timo Sild OK Võru, Lauri Tammemäe OK Orvand, Sander Vaher EKJ SK.

24.12.2008

**Otsus nr. 656.**

Kinnitada EOL noorte suusaorienteerumise karikasari 2009 juhend

09.01.2009

**Otsus nr. 657.**

Kinnitada Eesti 2009. aasta noorte- ja juunioride orienteerumisjooksu koondiste koostamise alused.

23.01.2009

**Otsus nr. 658.**

Kinnitada EOL 50.

juubelilogo konkursi võitjaks töö KP50\_lille-punkt, autor Sirje Lind.

**Otsus nr. 659.**

Kinnitada Eesti SO koondised juunioride MM-ile, Euroopa noorte MV-le ja Põhjamaade MV-le 25.01.-01.02.2009 Rootsisis.

**Otsus nr. 660.**

Kinnitada EOL võistluste volinikud ja žüriid alljärgnevalt:

Eesti meistrivõistlused suusaorienteerumises lühirajal ja märketaatesuusatamises 7.-8. veebruaril 2009, Mägede külas ning sprindis 22. veebruaril 2009, Aravetel, korraldaja JOKA. Volinik - Leho Haldna OK Võru. Žürii - Leho Haldna, žürii esimees, Kuno Rooba Rakvere OK, Raul Kudre OK Peko.

50. Jüriööjooks, 25. aprillil 2009, Kilingi-Nõmmel, korraldaja OK West. Volinik - Arvo Saal Otepää SK. Žürii - Arvo Saal, žürii esimees, Jaanus Reha OK Kooperaator, Peep Otsstavel LSF.

Eesti meistrivõistlused orienteerumisjooksus lühirajal ja M,N21 teatejooksus, 16.-17. mail 2009, Kalngale-Jaunciems, korraldaja SK Mercury. Volinik - Sixten Sild OK Võru. Žürii - Sixten Sild, žürii esimees, Raul Kudre OK Peko, Jüri Tarmak SK Tallinna Kompass.

**Otsus nr. 661.**

Teha EOL juhatuse 13. veebruari 2009. aasta otsuses nr. 524 alljärgnevat muudatus: Rentija kohustub kompenseerima S15 ja S19 versiooni SI-kaardi kaotamise või purunemise eest 600 EEK-i.

**Otsus nr. 662.**

Eesti Orienteerumislüüdi kuulutab välja konkursi Orienteerumisjooksu koondiste töö koordineerimiseks ja juhendamiseks treener-esindaja stipendiumile. Stipendiumi taotlemiseks tuleb Eesti Orienteerumislüüdi juhatusele esitada vabas vormis kirjalik taotlus, millele peavad olema lisatud: CV, ülevaade oma tegevusest ja tegevusplaanidest 2009-2010. aastal. Taotluse esitamise tähtaeg on 25. veebruar 2009. a.

**Otsus nr. 663.**

Kinnitada 50. Jüriööjooksu juhend

**Otsus nr. 664.**

1. Mitte rahuldada Harju KEK RSK taotlust arvestada Marek Karmi klubiks 2008. aasta suusaorienteerumise Eesti MV-I Harju KEK RSK.  
2. Täpsustada EOL võistlusreeglite, litsentsijuhendi ja Eesti MV juhendi punkte, mis määratlevad sportlase klubilist kuuluvust erinevatel orienteerumisaladel.

**Otsus nr. 665.**

Kinnitada riigieelarvest eraldatava 2010. aasta noortesporti toetuse jagamise alused esitamiseks kevadisele üldkogule.

20.02.2009

**Otsus nr. 666.**

Kutsuda kokku EOL-i kevadine üldkogu 22. märtsil 2009, Türil

02.03.2009.

**Otsus nr. 667.**

Kinnitada riigieelarvest Kultuuriministeriumi kaudu 2009. aastaks eraldatud noortesporti toetuse 720 000 krooni jaotus alljärgnevalt: 1. Noortesportidiga tulemuslikult tegelevate spordiklubide toetuse 540 000 krooni jaotus EOL-i liikmete vahel: OK Võru 120793 krooni, OK Põlva Kobras 84803 krooni, OK Ilves 76344 krooni, OK Orvand 57420 krooni, Väraska OK Peko 38763 krooni, SRD SK 36527 krooni, RSK Rae 28908 krooni, Rakvere OK 26978 krooni, JOKA 26440 krooni, OK West 12592 krooni, OK Kape 12461 krooni, Harju KEK RSK 5960 krooni, TA OK 3618 krooni, OK Nõmme 3171 krooni, Piirivalve SKK 2746 krooni, HOK 1634 krooni, Viljandi OK Lehola 843 krooni. 2. Eesti Orienteerumislüüdi poolt korraldatavate noorte ühisprojektide rahastamiseks 180 000 krooni.

13. 03.2009

**Otsus nr. 668.**

Kinnitada EOL üldkogu päevakord ja kodukord

**Otsus nr. 669.**

Määrata EOL konkursi Orienteerumisjooksu koondiste töö koordineerimiseks treener-esindaja stipendium 48000 krooni Vallo Vaherile.

**Otsus nr. 670.**

Kinnitada EOLi 2009. aasta edetabelivõistluste nimekiri.

**Otsus nr. 671.**

Kinnitada Printcenter Eesti noorte karikasari 2009 juhend.

**Otsus nr. 672.**

Kinnitada rattaorienteerumise koondiste koostamise juhend 2009. aastaks.

**Otsus nr. 673.**

Kinnitada 2010. aasta Eesti MV rattaorienteerumise lühi- ja tavarajal korraldajaks Saaremaa OK, võistluspaik Karujärve.

**Otsus nr. 674.**

Kinnitada MN21 orienteerumisjooksu koondiste koostamise alused 2009. aastaks.

**Otsus nr. 675.**

Premeerida EOL 50. juubelilogo konkursi võidutöö autorit Sirje Lind' u 2000 krooniga.

# Tule ja tee Eesti O-ajalugu naaberriigis Lätis

SK MERCURY KORRALDAB **EESTI MV** LÜHIRAJAL  
**Kalngale, Lāti** ja MN21 TEATES

**16.-17. mai** 2009

Eelregistreerimine: kuni 11. mai 2009

Võistlusklassid: lühirada M14-M20, M21E, M21A, M35-M75,  
N14-N20, N21E, N21A, N35-N70  
teade MN21

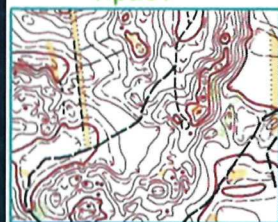
Osavõtutasud: MN14-18 - 40.- eek

MN20, N60, MN65-70, M75 - 60.- eek

Ülejäänud võistlusklassides 120.- eek

Lisainfo: Eesti MV lühirajal on EOL edetabelivõistlus

Kalngale-Jaunciems  
1.päev



**Samaaegselt**

Eesti MV MN21 teatega  
korraldame kõrvalmaastikul O-võistluse

## EESTI KAUSS 2009

Kalngale, Lāti 17. mai

Eelregistreerimine: kuni 11. mai 2009

Võistlusklassid: MN14/16, MN18/20, MN21/35,  
MN40/50 ja MN55+

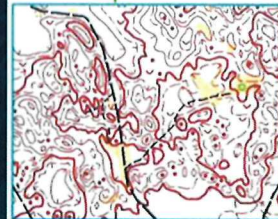
Osavõtutasud: MN14/16, MN18/20, MN55+ - 40.- eek

MN21/35, MN40/50 - 100.- eek

Lisainfo: Eesti Kauss 2009 on EOL edetabelivõistlus

Täpsemat infot [nhttp://emv09.skmercury.ee/](http://emv09.skmercury.ee/)

Kalngale-Jaunciems  
2.päev



Täpsemat infot näed võistluste kodulehelt <http://www.skmercury.ee>

Tallinna MV  
Saue linn, Harjumaa  
6. mai

Eelregistreerimine: kuni 30. aprill 2009

Võistlusklassid: MN14, MN18, MN21, MN35, N50, M50 ja M60

Osavõtutasud: MN14, MN18 - 30.-eek N50, M60 - 50.-eek  
MN21, MN35, M50 - 80.-eek

Lisainfo: Tallinna lahtised MV sprindis on EOL edetabelivõistlus  
ja on Eesti Sprindikarika etapp.



 Swedbank  
dream



**SUKELDU  
SEIKLUSTESSE!**  
3 sõpra 5 ala 4 võistlust

**SEIKLUSALAD:**  
• JOOKS • RATAS • KANUU • ERIÜLESANDED • RULLUIISK (eliitrajaj)

**Swedbank  
Xdream 2009:**

I osavõistlus 26.04 ARDU  
II osavõistlus 27.-28.06 VÄÄTSA öine pikk  
III osavõistlus 26.07 ELVA  
IV osavõistlus 5.09 TABASALU sprint

Peasponsor:

**Swedbank**



Suursponsor:



Toetajad:



[www.xdream.ee](http://www.xdream.ee)