

DETSEMBER

ORIENTEERUJA

2010

nr.6 / 122



Soovime lumist suusatalve kõigile!



NIKE WINTER
XDREAM 7

16. jaanuaril
Käärikul
Nike Winter Xdream7

2-5
liikmelised
voistkonnad

Kontrollaeg
6 tundi

www.xdream.ee

Foto: Kadi Gans



Sel talvel saavad sajad seiklussportlased mõneastase pausi järel taas möötu võtta Otepää kõrgustiku lumiste väljakutsetega ja leida kiireima tee Kääriku ümbrusse paigutatud mitmekümne kontrollpunkti vahel kas jalgsi, suuskadel, jalgratastega või mõnel muul lihasjõudu tarvitaval vahendil.

Kääriku kant on vastuoluline – kui suusasõpradele pakub sealne vahelduv maastik rõõmu paljude mitmekülgsete radadega, kus iga kurvi taga on midagu uut ja huvitavat, siis orienteerujad tunnevad antud kohta kui halastamatut verelaskjat, mille küngaste vahel tekkinud vigu möödetakse kalendriga. Rajameister püüab need omadused kokku liita ning sel metsikul maastikul, mille vormimisel loodus fantaasial omajagu lennata lasknud, planeerida tõsise seiklusliku väljakutse.

Kohtumiseni jääaja jälgedel!

Rajameister Markus Puusepp.

Nike Winter Xdream 7

SISUKORD:

- 4 EOLi üldkogult
- 6 Eesti-Läti orienteerumisiiga 2011
- 7 Eesti koondise suvi
- 8 Treeninglaager Holstre-Pollis
- 10 Suusaorienteerumise arengust
- 11 Suusaorienteerumine sõjaväelaste MMil
- 17 In memoriam Andres Käär
- 17 Rogaini MM Uus-Meremaal
- 18 Suusaorienteerumine Aasia talimängudel
- 22 Rattaorienteerumise kokkuvõte
- 24 Laskeorienteerumise MMilt
- 27 KOKU jooks
- 30 Võsast välja
- 32 Orienteerujad olümpiaadidel
- 35 Ajalugu ja arheoloogia
- 37 Ingel Epp: Kallutatud statistika
- 38 Nõuannet
- 39 Juhatuse otsused

Esikaanel: Suusaorienteerujad (vasakult) Daisy Kudre, Asso Kesaväli ja Evelyn Kaasiku Lapimaa talves.

Foto: Priit Randman

Järgmine Orienteeruja ilmub 2011. aasta kevadel.

Väljaandja:	Eesti Orienteerumislit; www.orienteerumine.ee
Peatoimetaja:	Arvo Saal, tel 5531 235 arvo@joud.ee
Toimetus:	ajakiri@orienteerumine.ee Sixten Sild, Maret Vaher, Jürgen Einpaul, Mihkel Järveoja
Keeletoimetaja:	Aili Miks
Küljendaja:	Riju Johanson
Kojukanne:	Eesti Post
Tellimine:	Eesti Orienteerumislit eol@orienteerumine.ee, tel/faks 6398 681
Tellimishind	2011. aastaks 150 krooni, alates 1. jaanuarist 2011. a 10 eurot.
Arveldusarve:	10220034030010 SEB

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

Toimetus ei vastuta kuulutuste ja reklaamide sisu eest.

Ajakiri Orienteeruja ilmub 2011. aastal 4 korda.

Aasta lõpeb, UUS ALGAB...

Eesti Orienteerumislit võttis oma 2010. aasta tegemised kokku novembri lõpul traditsioonilisel üldkogul, mis seekord toimus Viljandimaal, Holstre-Polli suusakeskuses. Muidugi oli tore nentida, et eelarvega välja tuleme ja et spordiaasta on meid taas kord MM-medaliga õnnistanud, sedakorda lausa põhiklassi hõbedaga rattaorienteerumise MMilt. Suurteks saavutusteks võib lugeda rattaorienteerumise MMi korraldusõiguse saamist 2013. aastaks ja Eesti-Läti orienteerumisiiga projekti ellukutsumist. Tänu Tarmo Klaarile tuli üle mitme aastakümne trükist ka üks asjalik orienteerumisraamat – sündmus, mille tähtsust meie alale on raske üle hinnata.



Kuid saime kuulda ka nii mõndagi mõtlemapanevat. Vahekokkuvõte EOL arengukava täitmisest aastateks 2008–2012 paljastas, et meie ala harrastajate arvu kasv kipub meie endi prognoosidest maha jääma. Meile mitmeid kuulsusrikkaid saavutusi toonud rattaorienteerumine on viimastel aastatel Eesti-siseses arengus lausa vähikäiku teinud ja teerajaorienteerumine on hetkel mitmel põhjusel varjusurmas. Rõõmustav ei ole ka fakt, et üldkogul oli meie 38 liikmesklubist esindatud vaid 25. Kvoorumiks piisavalt, kuid kus on ülejäänud, 1/3 klubisid?

Mie tänavuse eelarve päästis suures osas eelmise aasta sügisel meeldiva üksmeelega vastu võetud otsus kalenderplaani maksu kehtestamise kohta. Lõviosa klubisid on solidaarselt andnudki oma panuse alaliidu eelarvesse, kuid ka siin ei saa tõrvatilgata meepotis. Kõik liikmesklubid seda siiski teinud ei ole, kuigi maks ei koorma klubisid, vaid on sisuliselt tarbimismaks ja kasseeritakse piskuhaaval sisse meilt endilt tavaorienteerujate-na. Arvamuste mitmekesisus on pikas perspektiivis küll hea ja edasiviiv, kuid mõnedes eksistentsiaalsetes küsimuses on ilmselt siiski mõttekas saavutada konsensus, et näiteks seesama tribüün erinevate arvamuste väljaütlemiseks meile alles jääks.

Käes on jõulu-aeg ja ees ootab uus aasta, mis peaks tooma Eesti Orienteerumisse uut hingamist. Eesti-Läti orienteerumisiiga, mille kalenderplaani leiate käesolevast ajakirjanumbri, töötab kõigile orienteerumissõpradele uusi ja põnevaid maastikke ja kaarte ning tihedamat konkurentsi võistlustel. Alustame jaanuaris ühise külaskäiguga Läti meistrivõistlustele Aluksnes ja jätkame veebruaris sealsamas Holstre-Pollis Eesti MVga. Seniks aga nautigem suusatamist ja siseorienteerumist!

Sportlikke jõulupühi ja head uut orienteerumisaastat!

„Olgem metsas, kuid tulgem metsast välja!“

/Tarmo Klaar/

Eva-Maria Truusalu

Fotod: Tarmo Klaar

*Kokkuvõtte Eesti Orienteerumisliidu üldkogust
20.-21.11.2010 Holstre-Pollis*

Üldkogu ettekannete osa juhatas sisse EOLi juhatuse esimees Sixten Sild kokkuvõttega juhatuse tööst. Peamisteks saavutusteks 2010. aastal võib pidada Eest-Läti projekti käivitamist, O-raamatu ilmumist Tarmo Klaari sulest, RO MMi ja juunioride MMi korraldusõiguse saamist 2013. aastaks Rakveres, eelarve tasakaalustamist ja kalenderplaanimaksu juurutamist. Võistlusspordi parimaks tulemuseks käesoleval aastal oli vaieldamatult Tõnis Ermi RO MM-hõbe. Orienteerumisjooksu tulemuste keskmine tase oli rahuldav – treenerid tegid oma võimaluste piires head tööd. Vaieldamatult kõige populaarseim ja rahvusvaheliselt ka väga edukas ala oli rogain. Sellest innustatuna pakuti välja idee korraldada rohkem lühemaajalisi rogaine ja luua päevakutele rogaini klass kontrollajaga 2 tundi. Selline võistlusklass tooks ehk rohkem inimesi taas metsa, kuna tuleb kurbusega tõdeda, et käesoleval aastal langes keskmine päevakutel osalejate arv 15%. Positiivselt rõõmustas aga suurenenud huvi ja osavõtt treeneritele, kaardistajatele, võistluste korraldajatele ja volinikele mõeldud koolitustest. Kuigi kutsega orienteerumistreenerid on nimekirja järgi 60, siis aktiivselt tegutsejaid on vähe. Treeneritöö on alarahastatud ja seetõttu noorte treeningrühmi napib. See jällegi pidurdab noorte orienteerujate järelkasvu. EOLi noortelaagri vastu on jätkuvalt püsiv huvi. Kui oleks eestvedajaid, võiks lausa 2 laagrit aastas korraldada ühe suvel ja teise talvel.

EOLi tegevdirektor Paul Poopuu andis ülevaate EOLi kontori tegemistest. Veidi statistilisest poolest: EOLil on 38 liikmesklubisel aastal lisandus SK100 ja lahkusid Piirivalve SK ja Saku OK. Kõik klubid on kantud Eesti Spordiregistrisse. Selle registri andmetel on viimastel aastatel vähenenud orienteerumise harrastajate arv. Kui parimatel aegadel olime noorte harrastajate arvukuselt spor-

dialade seas 5. kohal, siis nüüdseks oleme langenud 23. kohale. Samas tekitab küsitavusi ja pahameelt asjaolu, et klubi, kes on EOLi noorterahastamisel esikolmikus, ei näita Spordiregistri andmetes ühtegi noort sportlast. Spordiregistris kajastuvate andmete järgi teeb aga riik spordipoliitilisi järeldusi. Selline hooletu suhtumine andmete esitamisse ei tule meie alale kindlasti kasuks!

Järgnevalt said sõna koondise treenerid Elo Saue ja Vallo Vaher, kes tegid põgusa kokkuvõtte hooaja jooksul toimunud treeningkogunemistest ja võistlustulemustest. Noortekoondis viibis 2010. aastal koos koguni 52 päeva. Vallo peamisteks eesmärkideks 2011. aastal on intensiivistada tööd järelkasvuga- võimalusel haarata koondisesse ka MN14 klassid ning muidugi saavutada tiitlivõistlustelt medal!

Rattaorienteerumise hooajast andis ülevaate Margus Hallik. Võib öelda, et koondis on aktiivne, entusiastlik ja edukas, kuid võistkond on väike ja puudub peatreener-esindaja. Laagred ja võistlusi on Eestis vähe ning noortega ei tegele koordineeritult mitte keegi. Peatreener-esindaja leidmiseks välja kuulutatud konkursile ei laekunud ühtegi avaldust. See on tõsine mõtlemiskoht.

Traditsiooniliselt andis Tarmo Klaar ülevaate E-OL'ist (elektrooniline Orienteerumisliit),

IT (ise tehtud) arendustest ja orienteerumise statistilistest näitajatest. Tarmo hinnangul oli 2010. aasta IT poole kõige olulisem saavutus online tulemuste edastamine otse võistlustelt Interneti. Lõpuks on võimalik saada täpseid vaheaegu metsast ja jälgida võistlusi Interneti vahendusel. Mitmed statistilised näitajad on aga käesoleval aastal langenud. Kuigi võistlusi ja päevakuid on rohkem korraldatud, siis keskmine osalejate arv on märgatavalt vähenenud. Jätakuvalt on palju neid, kes käivad ainult ühel päevakul, seda eriti noorte seas. Seetõttu tahaks Tarmo orienteerujatele südamele panna, et peab hakkama rohkem pingutama: „Nii võistluste kui ka päevakute korraldamises tuleks mõelda atraktiivsuse tõstmisele, kvaliteedile ja info kättesaadavuse parandamisele. Orienteerumist on arendatud ilma suurema rahata ja nii on see toimunud üle 40 aasta. Vaja oleks entusiastlikke korraldajaid, kes tooksid häid mõtteid orienteerumisse. Tegu on ju vaieldamatult parima spordialaga!“

Meediatoimkonna tööst kõneles Sixten. Järgmisel aastal plaanitakse välja anda 4 Orienteeruja ajakirja numbrit. Samuti rõhutas Sixten, et klubide esindajatel tuleks teha rohkem müügitööd, et leida ajakirja väljaandmiseks kriitiline arv tellijaid. Tehti ka ettepanekuid reklaami eesmärgil jagada rohkem



EOLi presidendilt võtab autasu vastu Tõnis Erm.



**Annika Rihma, Olle Kärner,
Liis Johanson.**

ajakirju tasuta, anda auhinnaks, müüa suurtes toidupokettides odavam hinnaga ja avaldada igas ajakirjas mõni koolikaart, et seda koolidesse tasuta jagada.

Reeglite toimkonna eestkõneleja Raul Hindovi sõnul on uus ettepanek jätta EMV sprindirajal valguskiirega ja sekundikümneidiku täpsusega ajavõtt kohustuslikuks vaid klassides MN21. Teistes klassides võiks olla lubatud tavapärase ajavõtt SI-jaamaga.

Jaan Tarmak IT-toimkonnast rõhutas, et EOLi kalendri ja sellega seotud veebiraakenduste sujuva toimimise eelduseks on korraldajate poolt sisestatava info õigsus ja ajakohasus. Probleeme on tekkinud kaardiga seotud info korrektsuses ja tulemuste õigeaegses üleslaadimises.

Üldkogu esimese päeva lõpus võeti 23 poolthäälega vastu Meelis Zimmermanni ja Tarmo Klaari poolt ajakohastatud EOLi kaardikoodeks.

Teise päeva hommikul tutvustas Kaupo Voormansik usinusedetabeli ideed, mille järgi arvestatakse kõigil päevakutel osalemist sõltumata tulemustest. See motiveeriks inimesi rohkem metsas käima.

EOLi 2008-2012 arengukava plaanist oleme Raul Hindovi sõnul mõnevõrra maas. Kõige rõõmustavam valdkond on tippspordi rahastamine, mis on kasvanud vaatamata kõikidele saatuselöökidele ja kärbetele. Siiski on veel aega, et loota eelarve, noortetegevuse ja võistlusstartide kasvule. Kaardistustegevuses on muuhulgas kohustus igal klubil kaardistada vähemalt üks maastik koolikaardi jaoks. Infotegevuses on eesmärk tugevdada sise-

mist sidet orienteerujate vahel, mida loodetakse mõõta Orienteeruja ajakirja tellijate arvu kasvuga 600- ni aastal 2012.

Raul Kudre võttis kokku, et 2007-2010 SO tegevuskava on põhjalikult planeeritud ja edukalt ellu viidud. SO harrastamine on võrdelises seoses lume olemasoluga. Talvine EOLi noortelaager tuleks suusaorienteerumisele kasuks.

RO 2009-2012 arengukava täitmise kõige suurem valupunkt on jätkuvalt treener-esindaja puudumine. Samuti oleks vaja propageerida rohkem rattaorienteerumise radu päevakutel, et suureneks võistlejate arv. Eesmärk

saada tiitlivõistlustel 2 medalit on täidetud.

Järgnevalt tegi Kuno Rooba ettekande RO 2013. aasta MMi ettevalmistustest. Rakvere linnas on olemas vajalik infrastruktuur ja toetus. Osalejad on planeeritult 200-300. Esialgselt on kavas korraldada lühirada Mõedakul, pikk rada Nelijärve-Jäneda-Valgehobusemäel, teade Rakveres ja sprint Tapal.

Üldkogu teise päeva lõpus tutvustasid Sixten Sild ja Markus Puusepp taas Eesti-Läti projekti. Esitati ettepanekuid EMV 2011. aasta üldjuhendi muutmiseks ja võeti vastu liikmemaksu, kalenderplaanimaksu ja eelarveid puututavaid otsuseid.



Paul Poopuu, Urmas Klaas, Sixten Sild.



Linking Estonia and Latvia
Part-financed by the European Regional Development Fund



European Union

Eesti-Läti orienteerumisliiga alustab

Markus Puusepp

2011. aasta jaanuaris alustab Eesti-Läti orienteerumisliiga (*Est-O-Lat league*) – võistlussari, mis püüab läbi ühiste jõuproovide elavdada Eesti ja Läti orienteerujate läbikäimist, kaasata uusi huvilisi ning pakkuda teineteisele mõlema maa parimaid maastikke. Liigasse kuuluvaid võistlus korraldavad kohalikud orienteerumisklubid koostöös Eesti ning Läti Orienteerumislitudega ning võistlused toimuvad vastavalt Rahvusvahelise Orienteerumisföderatsiooni ning korraldajamaa reeglitele.

Liigasse kuulub käesoleval hooajal:

2 kahepäevast suusa-orienteerumise võistlust (1 Eestis ja 1 Lätis);

2 kahepäevast ratta-orienteerumise võistlust (1 Eestis ja 1 Lätis);

8 kahepäevast orienteerumisjooksu võistlust (1 Eestis ja 1 Lätis).

Nii suusa-orienteerumises kui ka ratta-orienteerumises lähevad liiga lõpparvestusse kõigi nelja võistluspäevade tulemused. Orienteerumisjooksu hooajal lähevad arvesse 16st võistluspäevast 12 (NB!

vastavalt võistluse formaadile võivad need olla kas eraldiseisvad, st ühe võistluspäeva resultaadid või kahe päeva summad).

Eesti-Läti orienteerumisliiga arvestusse on kaasatud kõik vanuseklassid noortest seeniorideni:

orienteerumisjooksus MN 12 -70;
suusaorienteerumises MN 12 – N50/M65;
rattaorienteerumises MN 16 – N50/M60.

Lisaks on kõikidel osavõistlustel avatud rajad, millele oodatakse osalema varasemalt lähipiirkonna koolides orienteerumisõppe läbinud noori ning teisi algajaid ja huvilisi.

Liiga parimad selgitatakse välja vanuseklasside kaupa kõikide aladel eraldi.

Osavõistluste tulemuste alusel arvutatakse igale võistlejale koefitsent valemiga:

$100x \text{ võitja aeg} / \text{osaleja aeg} = \text{koefitsent}$
(näiteks $100x59/60=98,33$)

Hooaja lõpparvestuse jaoks summeeritakse osavõistluste koefitsentide tulemused ning võitja on suurima koefitsentide summa saavutanud sportlane. Võitjatele omistatakse Eesti-Läti orienteerumisliiga võitja tiitel.

(Vaata Eesti-Läti orienteerumisliiga kalendrit 2011)

Võistlussari on üks osa Euroopa Regionaalarengufondi Eesti-Läti programmi poolt toetatavast Eesti-Läti orienteerumisliiga projektist. Eesti-Läti orienteerumisliiga ning projekti kohta loe täpsemalt edasi <http://www.orienteerumine.ee/estlat>

Eesti-Läti orienteerumisliiga kalender 2011

Kuupäev	Võistluse nimi	Koht	Korraldaja	Distantsid
22.-23. jaanuar	Läti MV suusa-orienteerumises	Alüksne, Läti	OK Alüksne (www.aluksne.lv/orient)	Sprint ja tavarada
12.-13. veebruar	Eesti MV suusa-orienteerumises (WRE)	Holstre-Polli, Viljandimaa	OK Ilves (www.okilves.ee)	Lühirada ja tavarada
16.-17. aprill	Tartu Kevad	Kaiu, Jõgevamaa	OK Kape (www.kape.ee)	Tavarada ja lühirada
4.-5. juuni	Läti MV orienteerumisjooksus	Cesis, Läti	Meridians (www.meridians.lv)	Sprint ja tavarada
11.-12. juuni	Eesti MV ratta-orienteerumises ja Bikest	(WRE) Karula, Valgamaa	TA OK (http://keeks.cyber.ee/ta-ok/)	Lühirada ja tavarada
2.-3. juuli	Käpa 3	Smiltene, Latvia	OK Käpa (www.kapaok.lv)	2x tavarada
16.-17. juuli	Läti MV ratta-orienteerumises	Läti	OK Purva bridejs (www.purvabridejs.lv/)	
30.-31. juuli	EOL Open	Tüandre-Lilli, Valga-/Viljandimaa	EOL (www.orienteerumine.ee/estlat)	Tavarada ja lühirada
6.-7. august	Malienas kauss	Alüksne piirkond/novads, Läti	OK Alüksne (www.aluksne.lv/orient)	Lühirada ja tavarada
13.-14. august	Koprakarikas	Kanepi, Põlvamaa	OK Põlva Kobras (http://kobras.polvamaa.ee)	2x tavarada
10.-11. september	Valmiera MV orienteerumises	Valmiera, Läti	Põhja-Vidzeme o-keskus (http://www.zvoc.lv/)	Tavarada ja lühirada
24.-25. september	Suunto Games (WRE)	Sõmerpalu, Võrumaa	OK Võru (www.okvoru.ee)	Tavarada ja lühirada

Eesti orienteerumisjooksu koondiste hooaeg 2010.

Plaanid aastaks 2011

Vallo Vaher

Eesti noorte- ja juunioride orienteerumisjooksu koondiste treener-esindaja

2010. aasta hakkab lõppema ning käes on aruandmiste aeg. Nii tunnen minagi kohustust anda avalikkusele teada, mida lõppeval aastal tehti ning mis on plaanis järgmisel aastal.

Tiitlivõistlustel eduka esinemise eelduseks on hästi korraldatud treeningud. Ka noorte- ja juunioride koondise liikmed hakkavad üha rohkem sellest aru saama, kuigi peab tõdema, et tiitlivõistlustele pürgijate hulgas on endiselt neid, kes treenivad ainult laagrites ning vahepealsel perioodil eriti vaeva ei näe. Igal sügisel luuakse nn ettevalmistuskoondis, kes saab soodustingimustel osaleda koondise laagrites ja treeningkogunemistel. Tänavugi oli meil neid päris mitu:

Pikajärve – 20.-22.11.2009. a, Valgehobusemägi – 04.-08.01.2010. a, Jõulumäe – 14.03.-18.03.2010.a, Aalborg, DEN – 03.06.-08.06.2010.a, Värska – juuni 2010. a. Lisaks kohanimis/aklimatiseerumispäevad tiitlivõistluste eel – Hispaanias Sorias ja Taanis Aalborgis.

Kokku viibis koondis ettevalmistuslaagrites ja treeningkogunemistel 25 päeva. Parematel aastatel on see arv küündinud isegi 35 päevani. Usun, et selline päevade arv on praeguste materiaalsete võimaluste juures täiesti piisav. Kokku osales laagrites keskmiselt 20 noort klassidest MN 16-20.

Ettevalmistuslaagrite peamised ülesanded on o-tehnika treeningud ning erinevate treeningmeetodite, -vahendite, -harjutuste ning -ideede tutvustamine. Noored peaksid saama ideid oma järgmiste treeningute sisustamiseks ja paremaks planeerimiseks. Vähetähtis pole ka omavaheline suhtlemine, võistkonnatunde loomine ja sama tasemega sportlastega koos treenimine.

Kui ettevalmistusperiood läbitud, tuli aeg võistlusteks. Juba aastaid on koondistele olulised 4 tiitlivõistlust. Loetlen need ning lisan ka paremad tulemused ning lühikese kommentaari.

Balti MV, Selgise – 30.05.-31.05.2009.a., 36 sportlast.

Teatejooks – I koht: M 18-20; N14-16; II koht: N18-20.

Tavarada – I koht: M20 L.Sild, II koht: N20 S.Ruul; N18 K.Kivikas; N14 A.Kramarenko; M20 R.Mitt, III koht: M16 T.Laugesaar; M18 R.Post; N14 M.Haug; N18 K.Uiboupin.

Tänavu toimusid Balti meistrivõistlused jälle Eestis ning meie ülesanne oli võit koju jätta. Selle ülesandega saadi ka korralikult hakkama ning hooaeg oli saanud väga positiivse alguse.

Noorte EM Soria, Hispaania – 01.07.-04.07.2010.a., 12 sportlast.

Tavarada – M16 T.Laugesaar 23.; M18 A.Shved 25.; N16

M.Zimmermann 19. ja M.-J.Maidla 23.; N18 K.Raudkepp 17. **Sprint** – M18 A.Shved 16.

Võistkonnaga olid treeneritena Hispaanias kaasas Elo Saue ning Kaarel Kallas. Võistkonna esinemisest oli juttu juba üle-eelmises ajakirjanumbris ning ka o-koondise blogis. Omaltpoolt võin ütelda, et kohad teises ja kolmandas kümnes pole küll absoluutsed tipptulemused, kuid sellegipoolest väga head. Nendelt kohtadelt pole tipp enam kaugel. Vaja on veidike õnne ning ollaksegi juba 10 kohta kõrgemal. Noorte EM on tänaseks kujunenud väga kõrgetasemeliseks võistluseks nii korralduslikult kui ka konkurentsi tihedusest.

Juunioride MM, Aalborg, Taani – 04.07.-12.07.2009.a., 8 sportlast.
Tavarada – L.Sild 8.; K.Kivikas 11. **Lühirada** – L.Sild 20.

Tervislike põhjuste tõttu ei saanud ma ise võistlusel osaleda ning seetõttu on raske kommenteerida tänavust juunioride MMi. Esindajatena olid kaasas Alar Assor ja Jürgen Einpaul. Eelnevalt olime käinud ka laagris Taanis. Minu arvates ei läinud laager 100% korda. Arvan, et oleksime pidanud sinna minema mõned nädalad varem. Siis oleks jäänud rohkem aega laagrist taastumiseks ning kaartide ja maastike analüüsiks. Ja vastavasuunali treeninguid oleks saanud teha rohkem.

Kuulnud sportlaste MMi muljeid, võis järeldada, et oldi valmis tehnilisemateks maastikeks. Sellest ka sportlaste kerge pettumus. Tipptasemel mängivad ka pisiastjad tulemusel oma rolli. Lauri ja Kenny kohad on kindlasti väga kõrgest klassist. Oma koondisekarjääri algusaastatel olime õnnelikud iga koha üle, mis oli kõrgemal kui 30.

Baltic Junior Cup, Klaipeda, LIT – 24.10.-25.10.2010.a., 30 sportlast.

Kenny Kivikas – I koht tavarada M20, Kaisa Raudkepp – I koht tavarada N18, Lauri Sild – III koht tavarada M20, Evelyn Kaasiku – III koht tavarada N18, Hannula-Katrin Pandis – III koht tavarada N20.

Teatejooks – Eesti I võistkond IV koht

Võistkondlikult II koht – läbi aegade meie parim koht!

Võistlusest oli põhjalik ülevaade eelmises numbris. Märgin vaid, et minule oli sellel reisil toeks Grete Gutmann – väga heade treener-esindaja võimetega noor treener!

Kokku oli koondis koos (laagri-, võistlus- ja reispäevad) 52 päeva. Seda ei olegi ju vähe?

Hooaja kokkuvõtteks ütleksin, et kuigi ei olnud väga säravaid üksikutulemusi, paistis Eesti koondis võistkonnana kindlasti silma. Meil olid mõned valupunktid – kõigis vanuseklassides ei ole piisavalt konkurentsi koondisesse ning see takistab löögivõimelise võistkonna moodustumist. Kõige kurvem on seis M16 klassis (järgmisel hooajal M18 klassis), kus on vaid 1-2 tõsiselt treenivat noormeest. Loodetavasti toob talv selles osas positiivseid muutusi.

Jäin hooajaga rahule! Suur tänu teile: Elo Saue, Alar Assor, Jürgen Einpaul, Kaarel Kallas, Grete Gutmann! Ilma teie abita ei oleks mina ja ka kogu noorte-juunioride koondis tänavust aastat välja vedanud!

Plaanid uueks hooajaks

Nende ridade kirjutamise aegu on uus tegevuskava alles töös ning ettevalmistuskoondiseid pole samuti veel nimetatud. Samas on teada, et finantsolukord paremaks ei muutu. Seega tundub, et ettevalmistusplaan tuleb üsna sarnane tänavusega. Vaid juunioride MMi eellaager nihkub mõne nädala varasemaks.

Olulisemad tiitlivõistlused on ka samad: Balti MV Leedus, noorte EM Tšehhis, juunioride MM Poolas, Baltic Junior Cup Rootsi läänerannikul.

Uuel hooajalt ootan eelkõige, et kõik senised koondislased jätkavad plaanipäraselt ning järjepidavat treenimist. Soovin, et kerkiks esile uusi tegijaid ning konkurentsi nooremates klassides lähemaks tihedamaks.

Hooaja peaesmärk on endiselt MEDAL tiitlivõistlustelt!

Kohtumiseni uuel aastal!



Sportlased vaatasid üldkogu ajal TULEVIKKU

Peeter Pihl

Nagu sügisese üldkogu ajal kombeks, kutsuti ka sel hooajal esimest korda kokku potentsiaalsed koondise liikmed. Kui sügisel üldkogul võetakse kokku pigem läinud hooaega, siis sportlased vaatavad samal ajal juba tulevikku. Kui üldkogul nõukogude taset maailma tasemega võrdsustavad veteransportlased ilguvad koondise kehva taseme üle, siis koondislased samal ajal üritavad välja mõelda, kuidas võimalustest maksimumi võttes taset tõsta.

Selge on see, et treeningu mõttes kolmepäevase laagrile suuri eesmärke ei seada ja seetõttu olidki kokkusaamise peamiseks eesmärkideks mõtete vahetamine, planeerimine ning jooksutehnika õppimine.

Orienteerujate karu-stiilis jooks on omaette klassikaks saanud. Või enamiku naisorienteerujate klassikaline suusasamm. Seda viga oli parandama kutsutud kergejõustikutreener Leonhard Soom. Tema juhendamisel on sirgunud suur hulk tublisid ja edukaid kergejõustiklasi ning optimistliku inimesena uskus ta ka meisse. Jooksutehnika kiirkursus algas 45minutilise monoloogiga siseruumis, kus võeti läbi treenin-

gu põhitõed. Edasi liikusime välja, kus toimus jooksutehnika kiirkursuse praktiline osa. Tuli välja, et mõni mees juba oskas joosta, mõni aga ei tahtnud kohe üldse õppida. Ühe jooksutehnikatreeninguga jooksutehnikat muuta ei saa, aga loodetavasti jõudis treeningu mõte kõigini ja järgmisel aastal tõuseb kõigil põlv lennukamalt ja kand käib vastu tuharat.

Kokkusaamisest ei puudunud ka pidulik hetk. Laupäeva õhtul premeeriti õnnestunud orienteerumissooritusi teinud väikseid ja suuri orienteerujaid. Tundus, et peaaegu kõik kohalolijad said midagi ja tunnustuse saanud sportlaste silmis oli näha siirast rahulolu.

Pühapäeval tõmmati kogunemisele kriips alla raske treeninguga ning sportlased sõitsid igaüks oma koju laagris planeeritud täide viima. Loodetavasti jätkub kõigil sihikindlust ja tervist, et plaanid täide viia ning järgmisel suvel on kogu koondis tugevaim kui kunagi varem!

Lõpetuseks tahaksin veteransportlastelt küsida, mitu medali N-Liidu sportlased MMilt on toonud?

Sportlastele aga... Jõudu!

Turus 28.11.2010

Noortekoondise laager Holstre Pollis

■ Kristjan Kirjanen

Selle aasta EOL üldkogu toimus Holstre-Pollis ja nagu igal aastal, kaasnes ka tänavu sellega noortekoondise väike kokkusaamine. Selle peamine eesmärk oli lõpetada hooaeg ja teha plaane järgmiseks aastaks. Laagrisse kogunesid järgmise aasta koondise peamised kandidaadid ehk nn ettevalmistuskoondis.

Toimumiskohaks valitud Holstre-Polli spordikeskus üllatas ilusa uue hoonega ja raskete radadega, millel toimuvad sellel talvel EMV suusaorienteeumises. Trennid olid väga varieeruvad alates jõutrennist ja lõppedes matkaga, kuhu oli sisse põimitud ka natukene orienteerumist. Laagri peamiseks trenniks oli siiski Leonhard Soomi peetud jooksutehnika tunniajaline koolitus, kus õpetati kõiki koondislasi õigesti jooksma.

Õhtuti pidasid koondise treenerid järgmist hooaega tutvustavaid infominuteid ja koondise esinumber Olle Kärner jagas oma kogemusi kauguste hindamisest ja suuna hoidmisest. Koondise sisekliima on endiselt väga lõbus ja sõbralik, mis on noorte jaoks väga oluline.

Laager ise oli tore nagu alati. Lõpetatati eelmine hooaeg EOL auhindade jagamisega ja avati uus hooaeg ja uued eesmärgid. Loodame, et järgmine hooaeg on veel parem kui eelmine.

Saage vaimult suureks!

Holstre-Polli koondise laager läbi naiskoondise liikme pilgu.

■ Annika Rihma

Seekordne koondise kokkusaamine ei olnud nii-öelda treeninglaager. Pigem huvitas sinnatulnuid peatreeneri ja muude tähtsate isikute poolt tehtavad tulevased plaanid ja visualiseeringud koondislaste edasiste tegemiste kohta. Naistest olid kohal vanad tegijad Liis Johanson, Merike Vanjuk ja Annika Rihma, ning kahjuks mitte just pikalt „varumeeste pingilt“ ainsa uue tulijana Grete Gutmann.

Laagri peaeesmärk oli potentsiaalsete sportlaste kokkutulemine, et tutvuda koondise koostamise alustega ja arutleda mida-kuidas-miks uuel hooajal? Suurt elevust tekitas peatreeneri uuenduslik lähenemine MMile pääsemise kriteeriumides. Nimelt toimub katsevõistlus vastava MMi maal koos koondise laagriga. Muidugi on hetkel kõik veel lahtine – sealhulgas ka rahastamise küsimus.

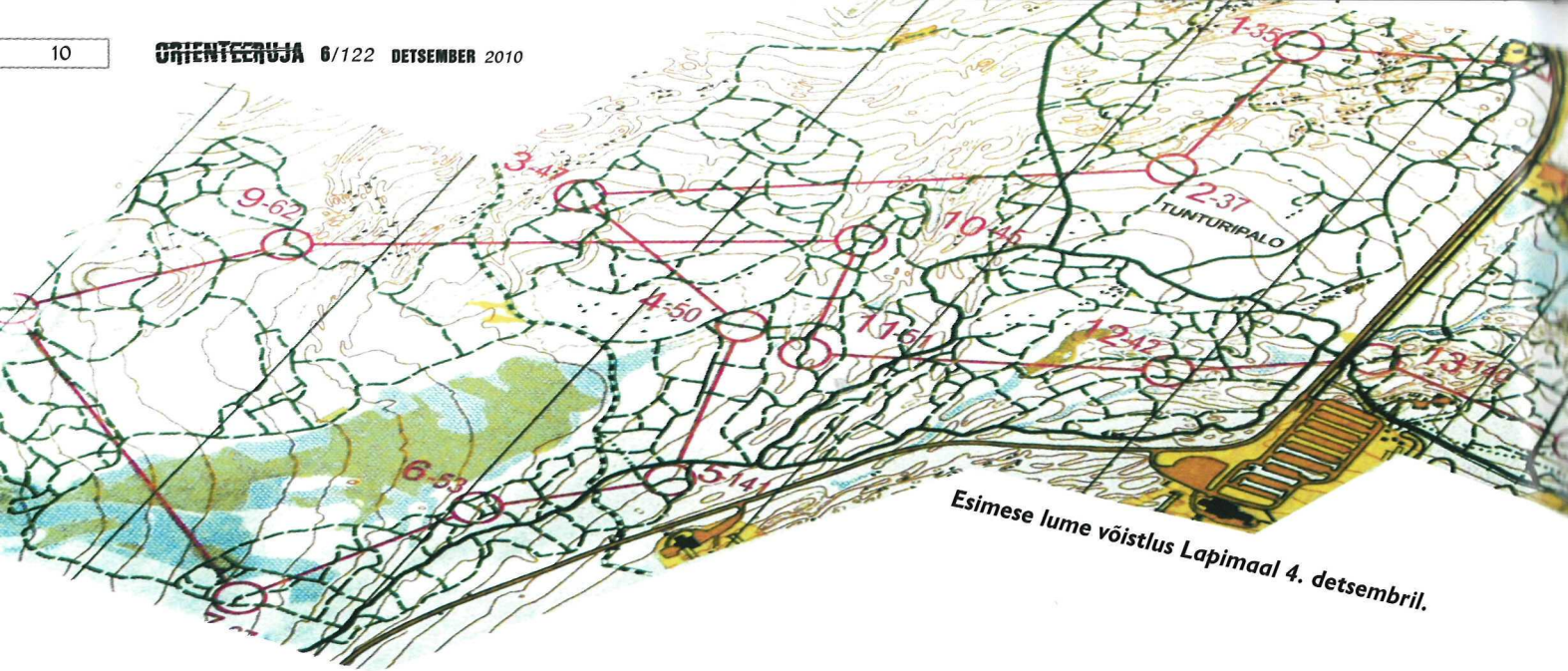
Kindlaid eesmärgi ega uusi plaane paika ei pandud, kui välja arvata tartlaste rõõmuks toimuma hakkavad öised päevakud, kus kõigil soovijatel on koondise kandidaatide kõrval võimalus jalg joonele panna ja teha korralikke o-trenne läbi talve. Ärevust tekitas ka A- ja B-koondisesse kvalifitseerumine, mille aluseks on küll karm, aga õiglane süsteem. A-koondisesse

saavad vaid need, kellel on ette näidata tulemus mõnelt tiitlivõistluselt ja ülejäänutele jääb paratamatult koht B-koondises.

Veel üks valupunkt, mis lõpuks välja öeldi, on koondise omavaheline kehv kommunikatsioon. Hea oli tõdeda, et juba järgmisel päeval võttis peatreener teema üles. Parandamist vajaks ka treeneri-sportlase omavaheline koostöö. Enne ei saa tuleviku-plaane teha, kui on korralik analüüs lõppenud hooaja kohta. Seda peaks aga tegema sportlane ja treener ühiselt arutledes.

Kuna koondisesse pürgijaid on palju ja sportlased on treeningutes väga individuaalse lähenemisega, on koondise vaimu parandamiseks ja ühtsustunde suurendamiseks igati tere-tulnud ühistreeningud. Huvitav ja kasulik on kaasata orienteerujate treeningute mitmekesistamiseks just teiste alade treenereid, nagu sel korral oli kergejõustiklaste treener Leonard Soom, kes jagas näpunäiteid õigest jooksutehnikast.

Kahjuks on jätkuvalt probleemiks treeningkogunemiste vähesus. Loodame, et neid tuleb veel, et saaks peale pühendunud treenimise ka omavahel sotsialiseeruda. Tähtis on kogemuste vahetamine vanade tegijate ja uute tulijate vahel, et tekitada ühtset koondise vaimu.



Suusaorienteerumise arengust ja eestlaste plaanidest

Margus Hallik, Raul Kudre

Suusaorienteerumise koondises on toimumas põlvkondade vahetus. Juuniorideklassist välja kasvanud noormehed on pead tõstmas. Vanemad mehed on spetsialiseerunud rattaorienteerumisele või hoopis loobunud saavutusspordist. Naiste osas on meie seis tipporienteerumises jätkuvalt kurb, sest peale Maret Vaheri kedagi ei ole silmapiiril.

Noorte seas on olukord palju rõõmustavam. Tänavuseks hooajaks on ennast koondise kandidaadiks kirja pannud 15 noorsportlast. Kirjapanemine loomulikult ei tähenda seda, et



Kristjan Linnus, Doris Kudre, Evely Kaasiku, Tõnis Laugesaar.

kohe koondise tasemel ollakse, kuid noorte huvi on teretunud. Eesti Orienteerumisliit püüab lähendada noorte ja juunioride tiitlivõistlustele kindlasti juunioride võistkonnad, kellelt oodatakse esikuuikuisse jõudmist.

Alanud hooajal plaanib Eesti koondis oma suurima koosseisuga osaleda Norras Lillehammeris 30. jaanuarist 6. veebruarini toimuvatel suurvõistlustel – täiskasvanute ja noorte (MN17) Euroopa meistrivõistlustel, juunioride MMil ja veteranide MM-võistlustel.

(Lillehammeri lähedal mägedes peeti 1994. aastal taliolümpiamängud ning 1996. aastal suusa-o MM. Rohkem infot:

<http://www.skio2011.com/>)

Täiskasvanute MMvõistlused, mis suusaorienteerumises toimuvad üle kahe hooaja, on 2011. aastal märtsi lõpus (20.–28. märtsil) Rootsisis Tänndalenis. Kuna suusaorienteerumine kandideerib 2018. aasta taliolümpiamängude kavva, tulevad MMvõistlusi inspekteerima Rahvusvahelise Olümpiakomitee esindajad. Seetõttu soovib Rahvusvaheline Orienteerumisliit näha

võistlemas võimalikult paljude riikide esindajaid. Loodetavasti oleme MMil kindlasti esindatud, sest alates 1992. aastast on Eesti võistlejad olnud võistlustules kõigil seni peetud suusa-o MMvõistlustel. MMvõistluste koduleht: www.skiwoc2011.com

Uuendustega kaasa minnes lisab suusaorienteerumine tulevast talvest esimese orienteerumisalana oma MMprogrammi viienda medaliala, milleks on sprinditeade (formaadis mees + naine). Seda ala on katsetatud juba mitmeid aastaid, 2010. aasta talvel ka MKsarjas (nii meestel ja naistel eraldi kui ka segateatena). Soomes peetakse riigi meistrivõistlusi sprinditeates ja alates 2010. hooajast lisati seal kuuenda alana talviste meistrivõistluste kavva suusa-o maratondistants.

Tundub, et suusaorienteerumine on leidmas aastatepikkuse paigalseisu järel uut hingamist – 2011. aasta talvel on suusaorienteerumine teiste talialade kõrval esimest korda kavas ka Aasia talimängudel Kasahstanis, Almatõs, kuhu kasahhid on nende mängude tarbeks rajamas pompõsseid ehitisi.

Samuti oli suusaorienteerumine esmakordselt kavas 2010. aasta kevadel Itaalia Alpides toimunud sõjaväelaste maailmamängudel.

2010. aasta talvel, mil suusaorienteerumises on MMi aasta ning MKsarja ei peeta, leiab taas aset ala populariseerimiseks ellu kutsutud "Ski-O-Tour", mis esmakordselt toimus 6-etapilisena 2009. aastal Austrias, Šveitsis ja Itaalias (iga riik võõrustas kahte osavõistlust). Tol korral oli meilt võistlustules päris mitmepealine seltskond noori veterane. 2011. aastal on "Ski-O-Tour" taas 6-etapiline, sedakorda Austria ja Slovakkia mägedes 8.-14. jaanuaril.

Meie ja lõunanaabrite lätlaste kalendri kokkupanemisel saame päris palju suusaorienteerumisvõistlusi. Jaanuaris võib võistelda igal nädalavahetusel, veebruaris on tulemas Holstre-Pollis Eesti meistrivõistlused ja märtsis veel märketeade. Kõrgemaid sihte seadvatel sportlastel on plaanis ka eelpoolnimetatud tiitlivõistlused, mis täidavad võistlushooaja sügisest kevadeni.

Suusaorienteerujate tegemistest sportlaste pilgu läbi saab lugeda blogist: <http://estonianskio.blogspot.com/>

Head harjutamislusti talveks ning loodame, et ilmataat meid ka tänava soosib!

Suusaorienteerumiselt SÕJAVÄELASTE talvistel maailmamängudel

Margus Hallik

2010. aastast on suusaorienteerujatel veel üks rahvusvaheline väljund – nimelt oli ala kavas märtsi lõpus Itaalia Alpides esmakordselt aset leidnud üritusel “Military World Winter Games”. Itaalia loodenurgas Aosta orus peetud jõuproovil olid eestlastest kaasa löömas Maret Vaher ja Margus Hallik.

Teise Maailma sõja järel 1948.

Rahvusvaheline Sõjaväesporti Nõukogu – CISM (prantsuse keeles “Conseil International du Sport Militaire”, peakorteriga Brüsselis) on praeguseks oma 132 liikmesmaaga üks suurimaid aladeüleseid spordiorganisatsioone maailmas. Organisatsiooni moto on “Friendship through Sport” ehk eesti keeles “Sõprus läbi spordi”. Sõduritele, kes varem kohtusid lahinguväljal, pakutakse tänapäeval võimalust pidada lahinguid spordiväljakutel.

Kuna ülemaailmne rahu on peaaegu kõikidele riikidele ühtviisi tähtis, on ka sõjaväesporti liikumine üsna elujõuline ning rahvusvahelisi jõuproove, sealhulgas ka sõjaväelaste MMvõistlusi peetakse läbi aasta paljudel aladel.

Sarnaselt olümpiamängudele on armeesporti suurimaks ürituseks iga nelja

aasta järel toimuv “Military World Games”, mis esmakordselt toimus 1995. aastal Itaalia pealinnas Roomas, tähistamaks 50 aasta möödumist II maailmasõja lõpust. 93 riigi enam kui 4000 sportlaste osavõtul ja 17 erineval spordialal peetud suurüritus on vahepeal kasvanud veelgi. 2007. aastal Indias peetud mängudest võtsid osa sõjaväelased 27 alal juba enam kui 100 riigist. Suurima osavõtjaskonna kogus “Military World Games” 1999. aastal, mil Horvaatias Zagrebis löi kaasa pea 7000 osavõtjat. Järgmised maailmamängud leiavad aset 2011. aasta juulis Brasiilias Rio de Janieros, kus on taas kavas ka orienteerumine.

Sarnaselt olümpialikumisele võttis veidi aega, kui lisaks suvemängudele kutsuti ellu ka eri talispordialasid koondav ühine suur jõuproov. 2010. aastaks oldi selleks valmis ning esimesed talvised sõjaväelaste maailmamängud toimusid tänavu Itaalias. Kuna

lund paljudes riikides ei leidu, mis seab piirangud ka talispordialade levikule maailmas, on arusaadav, et talvistel mängudel on ka osavõtjaskond väiksem. Esimestele mängudele Itaalia Alpidesse oli kogunenud 43 riigist enam kui 800 sõjaväelast, kes võtsid üksteiselt mõõtu seitsmel spordialal.

Võistluste keskus oli vastu Šveitsi ja Prantsusmaa piiri paikneva Valle d’Aosta (mis on nii Itaalia väikseim maakond 20st, kuid samas ka saapamaa suurim org) suurim linn Aosta. Aostas endas üritusi peale avatseremoonia ei toimunudki ning võistlused ise toimusid kõrgete mägede rüpes asuvates mägikülakestes.

Aosta org, mis keskajal kuulus prantsuse keelt kõnelevasse Savoia hertsogkonda, omab autonoomse piirkonna eristaatust ning suures osas räägitakse praegugi seal prantsuse keelt või selle dialekti. Näiteks Alpi kõrgeima tipu Mont Blanc’i jalamil





Margus teel paraadile koos ühe India suusamehega .

asuv kuulus külake Courmayeur (kus meil toimus lõputseremoonia), Itaalia kõige vanem suusakuurort, on tuntud eelkõige oma prantsuskeelse nimekuju poolest. Itaallaste jaoks on tegemist Cortemaggiore'ga.

Põnev on sõit Aosta oru põhjas kulgeval kiirteel. Näiteks Mont Blanc'i tunnelist väljudes ja Torino poole suundudes võib ligi 100 km jooksul näha kõrgetel küngetel või kaljunukidel paljusid keskaegsete killustatud kuningriikide valitsejate püstitatud kindlusi, milliseid on säilinud 70 ringis.

Kõrgete mägede ja puutumatu looduse rüppe peitunud Valle d'Aosta (kõrgeim tipp Prantsusmaa ja Itaalia piiril asetsev "Euroopa katus" Monte Bianco/Mont Blanc 4810m) on nii pindalalt kui ka elanike arvult (vaid 128 000) Itaalia väiksem maakond. Võrdluseks võib tuua vahetult kõrval, idas asuva naabri, suurlinna Milanot ümbritseva ja Euroopa ühe rikkaima piirkonna Lombardia maakonna, kus elanikke on 10 miljonit.

Ülevaade kavas olnud spordialadest

Mängude kavas kandsid põhirkust traditsiooniliste talialadena murdmaa- ja mäesuusatamine. Eriline koht sõjaväespor-dis on laskesuusatamisel, mis on ju välja kasvanud militaarse taustaga patrullsuusatamisest ning millel on ka pikk ajalugu. Suusaalade tähtsust militaarspor-dis näitab fakt, et sõjaväespor-di maailmameistrivõistlusi (laske)suusatamises hakati pidama praktiliselt kohe pärast Rahvusvahelise Sõjaväespor-di Nõukogu loomist 1948. aastal.

Ühtekokku korraldab CISM igal aastal sõjaväespor-di MMvõistlusi veidi enam kui kahekümnel spordialal, mille seas ka orienteerumisel on oma auväärne koht ja pea sama pikk ajalugu kui suusatamisel. Tänavu selgi-

tati Norras maailma parimaid sõjaväelastest orienteerujaid 43. korda (NB! Mullu, 2009. aasta sügisel toimus sama üritus Võrumaa metsades).

Rahvakeeli "sõjaväelaste MMiks" kutsutav üritus sisaldab suusa-aladel peale laskesuusatamise ehk *biathloni* veel ka murdmaa- ning kui korralduslikult võimalik, siis ka mäesuusatamist. Näiteks 2007. aastal Haanjas polnud suurte mägede puudumisel mäesuusatamist võimalik läbi viia.

Sõjaväelaste suusa-MM kogub alati väga kõrgetasemelise osalejaskonna. Traditsiooniliselt on paljud maailma talispordi tipud oma riigi sõjaväe või teiste militaarsete organisatsioonide teenistuses. Tavapäraselt on need võistlused suusahooaja lõpus, mil kõigi talialade tiitlivõistlused ning maailma karikasarja osavõistlused seljataga, kindlustamaks ka suurimate tippude riskivaba osavõttu.

Ülejäänud kaks sõjaväelaste talimängude kavva kuulunud suusaalade – "*Ski-mountaineering*" ning suusaorienteerumine sisaldavad mõlemad kaardi järgi maastikul navigeerimist, mis on juba ammu ajast kuulunud sõjameeste baasoskuste varasalve. Seega on militaarselt ka otseselt rakenduslikud.

"*Ski-mountaineering*", mida eesti keeldegi keeruline tõlkida, on meil praktiliselt tundmata ala ja seda on kodu-Eestis suurte mägede puudumisel ka pea võimatu harastada. Ometi on alal oma rahvusvaheline alaliit, peetakse Euroopa ja maailmameistrivõistlusi ning toimub ka Euroopa ja maailma karikasarja. "*Ski-mountaineering*" on mitmeid kordi kandideerinud ka taliolümpiamängude kavva.

See ala väärrib lühikest iseloomustust. Lumisel mägimaastikul läbitakse spetsiaalsel matkasuuskadel aja peale suuremõõtkavalise kaardi järgi kontrollpunkte. Rajal võib ette tulla ka jalgsi liustike ületamisi. Seda isegi suusad-kepid seljakoti külge kinnitatult kaljuronimisi kaasaskantava mägironijavarustuse kaasabil. Seejuures on ühtmoodi tähtis nii hea tõusu- kui ka laskumistehnikate valdamine.

Ajalooliselt loetakse "*Ski-mountaineeringut*" laiemalt kõigi suusa-alade esiisaks, sest eks võttis inimene kunagi aegade hämaruses algelised suusad kasutusele just selleks, et lumisel maastikul, mida enamikus riikides leidub peamiselt vaid mägipiirkondades, jõuda kiiremini ühest kohast teise.

Suusaorienteerumise sõjaväelaste talimängude kavva võtmisele aitas kindlasti kaasa asjaolu, et orienteerumine on pikka aega kuulunud (rahvusvahelises) sõjaväespor-dis harrastatavate alade hulka, olles mitmel korral esindatud ka sõjaväelaste suvis-

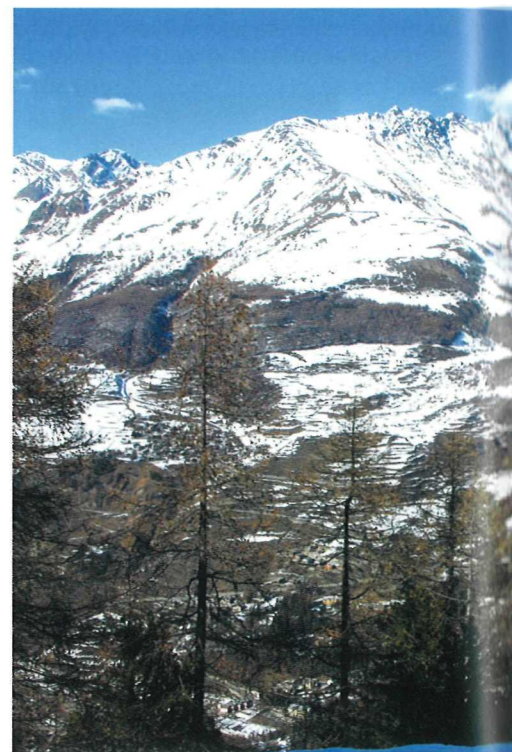
tel maailmamängudel. Kindlasti tuli kasuks ka fakt, et esimesi talimänge võõrustanud Itaalia armeespor-dis on suusaorienteerumisel olnud oma koht. Näiteks on Niccolo Corradini tulnud suusa-o 4kordseks maailmameistriks. Sõjaväelastest profisportlasi on Itaalia suusaorienteerujatest olnud teisigi.

Lisaks neile viiele spordialale oli mängude kavas veel ka "*Short Track*" ehk lühiraja kiirusutamise, pakkumaks midagi lisaks ka suusaaladele, ja seda näiteks Aasia sportlastele, kelle spetsialiteet see peamiselt on. Miks just lühiraja uisutamine, mitte klassikaline kiirusutamise? Arvatavasti seepärast, et lühiraja uisutajate võistluspaigaks olev universaalne rahvusvaheliste mõõtmetega hokiväljak ja -hall olid mängude toimumispaigas, spetsiaalset kiirusutamishalli aga mitte.

Näidiselana oli kavas veel "*Indoor Sport Climbing*" ehk sisetingimustes tehisseinal kiir-sportronimine. Ei teagi, miks see ala oli talimängude kavas?

Võistluspaikadest

Sõltuvalt Itaalia mahedast kliimast, tuli suusaalade sportlastel sõita merepinnast ca 600 meetri kõrguselt lumevabast võistluspaikadesse, mis asusid juba keskmäästikus. Vähendamaks osavõtjate ajakulu edasi-tagasi sõidule kitsastel mägiteedel, anti neile hotellid vahetult oma võistluste toimumispaigas. Majutuse ja toitlustamise kulud kattis mängude võõrustanud Valle d'Aosta omaavalitsus.



Olmetingimused olid korralikud – igaühel ca 100 eurone hotellituba, lõõgastumiseks saunad-basseinid, restoranis pakuti viiekäigulisi lõuna- ja õhtusööke.

Murdmaasuusatajate ja suusaorienteerujate elu- ning võistluspaika jõudmiseks tuli suunduda Aostast lõunapoolsetesse mägedesse, kus 1550 meetri kõrgusel Itaalia vanimas rahvusparkis Gran Paradiso on muust maailmast eraldatud väike mägikülake Cogne. Sinna viiv 27 km pikkune üksildane tee kitsas ja pimedas orus pea püstloodsete kõrgete kaljuseinte vahel on palistatud avatud külgede tunnelite ehk "galeriidega". Nende katuseil voolavad aeg-ajalt üle nii kivi- kui ka lumelaviinid, mis on veidi sürrealistlik, ent üleval avanevad maalilised vaated päikeseküllastele avatud alpi-aasadele, taamal kõrgumas majesteetlikud mäed.

Ümbritsevad mäed Gran Paradiso (eesti keeles – Suur Paradiis) rahvusparkis on tõesti suured ja võimsad, kõrgeim tipp ulatub siin koguni 4061 meetrini. Suusaradu suundub Cognest kitsaste ja sügavate orgude sisse surutuna kolme eri suunda kokku 80 km ulatuses. See mägikülake on võõrustanud viimastel aastakümnetel korduvalt Itaalia pinnal peetud murdmaasuusatamise Mketappe.

Eesti esindus Itaalias

Kuna enamik meie laskesuusatamise koondisest ja ka osa murdmaasuusatamise koondislasi on iseseisvusaja vältel kuulunud Eesti kaitsejõudude teenistusse, oli Itaaliasse

võistlema saabunud peaaegu kogu meie tänavustel Vancouveri taliolümpiamängudel osalenud biathloni esindus – meestest Roland Lessing, Indrek Tobreluts, Kauri Kõiv ja endine suusataja Priit Narusk ning naistest orienteerujatelegi tuttav Eveli Saue. Murdmaasuusatajaid meil seekord väljas polnud.

Suusaorienteerujatest olid eestlastest stardis meie kaitsejõudude spordiülematele hästi tuntud Maret Vaher ja Margus Hallik. On ju Maret naiskodukaitsjana esindanud Eestit suvistel orienteerumise sõjaväelaste MMvõistlustel korduvalt ning seejuures väga edukalt – naiskonnavõistluses on aastate jooksul võidetud päris mitmeid medaleid. Lisaks on Maret oma pika karjääri esimeses pooles kuulunud suusaorienteerumises palju aastaid maailma absoluutsesse tippu või selle lähedale.

Marguse seos kaitsejõududega on veidi teistsugune, kuid erinevalt lihtsalt Kaitseliitu kuuluvast sportlasest on ta ka realselt läbinud ajateenistuse. 1996. aastal Otepää Suusakooli kahevõistlejana lõpetanult asus Margus elama, õppima ja harjutama Norrasse Lillehammerisse Allar Levandi käe alla koos Tambet Pikkoriga. Hiljem otsustati aga koos Otepää-aegsete klassivendade – suusaorienteeruja Canter Värtoni ning kahevõistleja Rauno Pikkoriga astuda vabatahtlikult kaitseväkke. See pakkus toona tipp sportlastele paindlikku teenistusaega, võimaldades noorteaja järgselt ka kõiki vajalikke laagreid, treeninguid ja võistlusi.

Allakirjutanu hindab teenistuses viibitud eluperioodi väga põnevaks ja elamusterohkeks – sai ju näiteks väljaõppe ajal igapäevastes teooria ja praktika tundides teada, näha ja teha igasuguseid silmaringi avardavaid ja poisse huvitavaid asju ja tegevusi, samas kogeda ka mehistanvat valu ja vaeva.

Ehkki Margus treenis siis selgelt vaid kahevõistluse tiitlivõistlusi (1998. aasta Nagano OMi ja 1999. aasta Ramsau MMi) silmas pidades, oli lapsest saati kõrvalalal – orienteerumises kaasa löömine andnud tugeva põhja. Eesti 1997. aasta Kaitsejõudude orienteerumise meistrivõistlustel saavutas ta teise koha toonase tippmehe Armo Hiie järel. Kaitsejõudude spordiülemad mäletasid meest ning kuna Marguse eelnevad tulemused nii suusaorienteerumise rahvusvahelisel kui ka rahvuslikul tasandil olid head, sai ta kutse kaitsejõududega taasliituda ning valmistuda eelseisvateks võistlusteks.

Kuna ka Rahvusvahelise Orienteerumislidu jaoks oli taliolümpiamängudele pürgiva suusaorienteerumise kavva võtmine sõjaväelaste maailmamängudel teiste suurte talialade kõrval uueks suurepäraseks väljundiks

ala tutvustamisel, oli ka IOF huvitatud, et Itaalias oleks esindatud võimalikult palju erinevaid riike. Eesti Orienteerumislidul, meie talvekoondise peatreeneril ning ka noortel suusaorienteerujatel endil (tänavusel suusa- o EMil Rumeenias osales ju M21 klassis kokku lausa 6 eestlast) oli huvi välja panna suuremgi võistkond, kuid kaitsejõududest tuli vastus, et seekord, "masu" ajal saadetakse vaid parimad ja kogenumad. Kui tulevad korralikud tulemused, on järgmisel korral juba võimalik saata võistlema rohkem sportlasi.

Võistlusprogramm

Suusaorienteerujatel oli maailmamängudel kavas vaid üks võistlus – ühisstardist keskdistsants. Võistlused kestsid pea nädala ning poolkohustuslikult oli palve osaleda kõigil osavõtjatel oma armee vormis ka sõjaväesüsteemis suurt tähtsust omavatel ava- ja lõputseremooniade paraadidel. Kuna Itaalia organiseeris ning kattis kõik kohapealse elu-olu alates Milano lennujaama vastutulekust ning meie kaitsejõud hüvitasid Itaaliasse kohalejõudmise kulutused, polnud meil midagi nädalase Itaalias viibimise vastu. See jättiski aega mõnusaltsisse elada, kohaneda keskmäästiku tingimustega, tehes mõned päevad enne võistlusi veel kergelt trenni ning oma võistluse järgselt elada pingevabalt kaasa teiste jõuproovidele, vaadata mägedes matkates ringi, käia mäesuusatamas, nautida märtsilõpu kauneid ilmu, Itaalia elu ja kohalikku kööki.

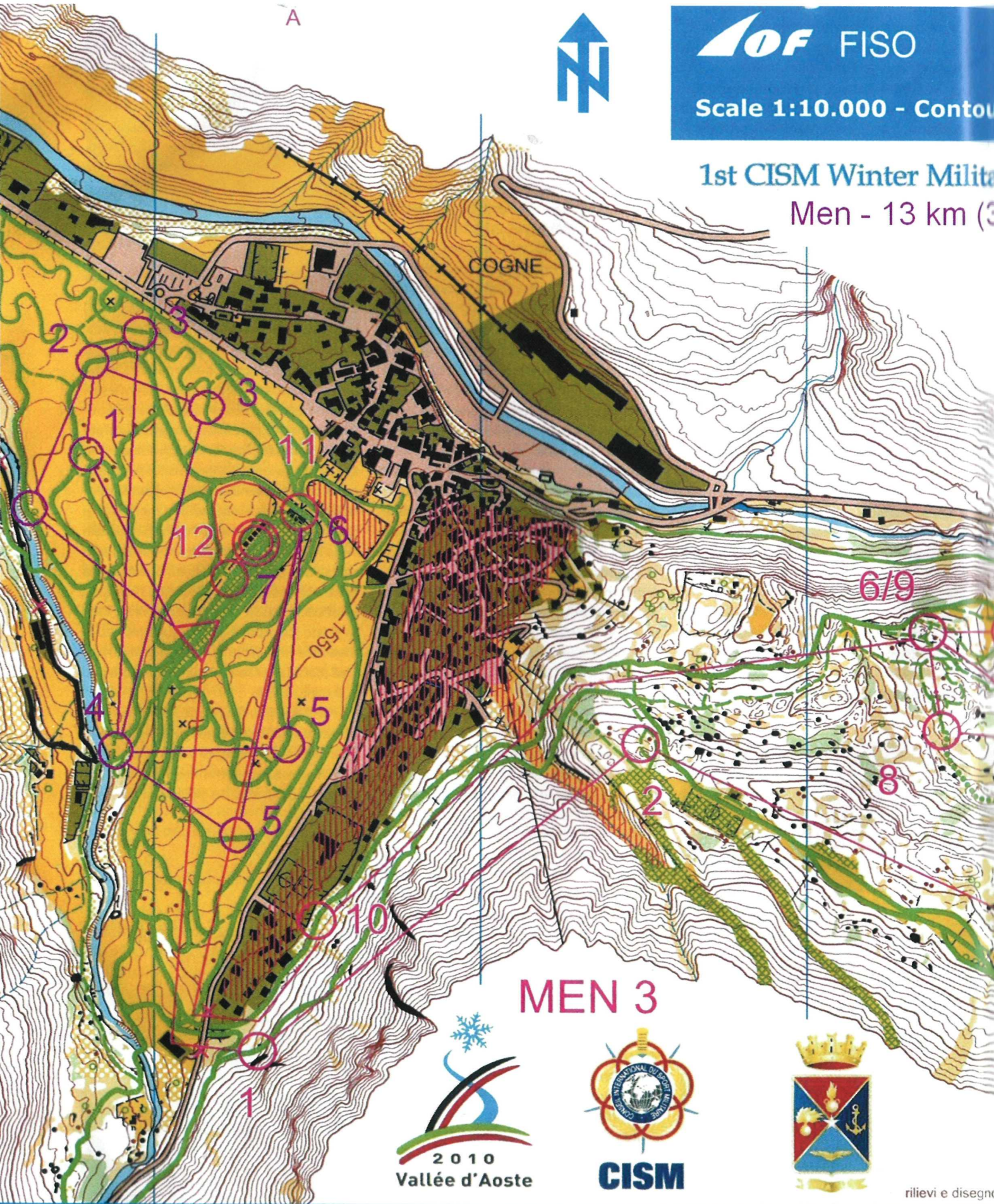
Nii Maretel kui ka Margusel oli Itaaliaga eelnev side olemas. Maret võitis noore üliõpilasena 16 aastat tagasi just Itaalias Val di Non'is suusaorienteerumise MMil tavarajal pronksmedali, mis on siiani jäänud meie



Gran Paradiso Rahvuspark.



Võistlusmelu Cogne suusastaadionil.



OF FISO
 Scale 1:10.000 - Contour

1st CISM Winter Military
 Men - 13 km (3)

MEN 3



suusa-o koondise parimaks saavutuseks rahvusvahelisel areenil.

Margusele aga oli Itaalia aastatel 2003–2005 lausa kodumaaks, kui abikaasa töö tõttu Eesti Suurasaatkonnas resideeruti Roomas. Ka Margusel on Itaalias peetud võistlustest mäletada mitmeid positiivseid seiku – näiteks 2003. aasta detsembris õnnestus tal Val di Fiemmes võita Alpi riikide suusa-o matškohtumisel tugevas konkurentsisis sprindidistants. Rattaorienteerumise Euroopa meistrivõistlustel 2007 Toskaanas lõpetas ta aga tavaraja kõrge 6. kohaga. Väga mõnus oli aastate järel kuulda itaalia keele tuttavat kõla ning meenutada koduseks saanud saapamaa elu erinevaid aspekte.

Suusaorienteerujate võistluspäev

Sõjaväelaste maailmamängude suusaorienteerumisvõistlus toimus mängude kolmandal võistluspäeval. Märtsi lõpus oli korraldajatel veidi probleeme suusa-o tarbeks radadevõrgustiku sisseajamisel. Vaheldumisi kestnud lume sulamine ja külmumine oli võistluste toimumise ajaks tekitanud omapärsed olud – lumepinnal oli üpris tugev koorik, selle all aga paks pehme lumi. Ohutuse mõttes jäeti kavandatud rajavõrgustiku mägisemad osad välja, mistõttu võistlus veidi lihtsustus o-tehnilisest küljest. Samas aga ei olnudki korraldajate eesmärgiks teha väga keerulisi suusa-o radu, kuna osalemas oli mitmeid mitte-traditsioonilisi suusa-o maid ja väiksema orienteerumiskogemusega sportlasi. See aga tähendas tavapärasest veidi suuremat puhta sõiduvõimu osakaalu, mis andis enam võimalusi kõigile. Tavaliselt on orienteerumise suurvõistlustel mitu distantsi ja kui üks ala veidi ebaõnnestub, saab juba järgmisel päeval teha vigade paranduse. Siin aga tuli panna kõik ühele kaardile, mis tõstis pinget.

Alpi-riikides kulgevad ka maailma karikasarja tasemel murdmaarajad tihti suures osas vaid lume tulekul lageda heinamaa peale aetult ning on kesk-mäestiku raskendavate tingimuste tõttu tihti veidi väiksema tõusude osakaaluga kui meretasapinnal. Nii kulges ka siin suusaorienteerumise ühisstardist mitmeringiline võistlus meestel suures osas ning naistel täielikult suurte mägede vahel asetseval lagedal künklikul platool. Meeste kolmas ja viimane pikem ring tõusis siiski ka kaugemaid ja raskemaid radu pidi üles metsasele maastikuosale. Sinna jäid ka raja suuremad tõusud ja laskumised ning viimane *fii*-hajutus.

Kaardipildi järgi tundub, et tegu on väga lihtsa rajaga. Ent lagedatel polegi nii kerge orienteeruda ning seda võimendab ka

ühisstardist lähe. Kiirus oli tippvõistlejate poolt pealesurutuna suur, seetõttu enamikul võistlejatest kaarti raskem lugeda, ümberringi palju sebvaid konkurente, orienteerumist lihtsustavaid pidepunkte aga suure nägemisvälja tõttu keeruline kiirelt leida. Allakirjutanu arvates loeb just ühisstardist sõitudes kõige enam kogemus. Nooremad võistlejad ei suuda eriti raja alguseosas pead külmana hoida ning vajalikul hetkel kaardilugemiseks korraks kiirust maha võtta, seetõttu on ka vead kerged tulema.

Meeste võistlusel oli stardi protokollis 46 võistlejat 17 riigist. Kevadiste olude tõttu anti start juba üsna vara hommikul, kell 9.00. Maailma tugevaimatest suusa-o riikidest oli enamik kohal. Näiteks Venemaa eesotsas läbi aegade parima suusaorienteeruja, 13kordse maailmameistri Eduard Hrennikoviga, ka Norra ja Soome olid võistlustulle saata tänava talvel MKsarjas võidurõõmu maitsnud sportlased. Vaid Rootsil polnud kaasas tipp-tegijaid, ehkki MKsarjas osalenud oli nendegi rivistuses. Ent teiste seas oli osalemas ka selgelt nõrgemaid suusaorienteerujaid, näiteks Serbiast, Ungarist ja USAst.



Margus Hallik pärast võistlust.

Marguse kommentaar oma sõidule:

“Võistlus ei alanud väga hästi, sest juba esimesse punkti minnes tehtud löige tõi kaasa suure hävingu ja liidergrupist maha jäämise. Tugev lumekoorik, mis hooga minnes kandis inimest, oli väga petlik – see võis äkki alt ära kaduda ning sportlane leidis end paarikümne sentimeetri sügavuses lumes ukerdamas, kust kõvale ja kandvale suusarajale väljaronimine oli üsna vaevaline ja aeganõudev. Täpselt nii minuga kohe raja alguses juhtuski ning “Ühe-mehe teate” formaadis peetud võistluse esimese

3kilomeetrise ringi lõpetasin alles 20. kohal.

Ka teisel ringil juhtus üks sarnane intsident, kuid nähes ümberringi paljusid konkurente samamoodi paksus lumes sumamas ja vaevlemas, teadsin et kõik pole veel kadunud. Enamasti koorik löigetel siiski kandis ja otseminekud andsid palju ajalisi võitu, mistõttu keegi neid väga vältida ei tihanud.

Ka teise 3 km pikkuse ringi järel olin endiselt 20. kohal. Ees ootas 7kilomeetrine finaalarv, kus rada oli kõigil suures osas ühine, ent selle lõpuosa oli jäetud ka üks fii-hajutuse pesa. Viimase ringi algus oli raske – kohe esimesse punkti tuli tõusta laial uisurajal 50 meetrit, teise KPse veel teist samapalju ning tõus aina jätkus. Kaugel ees oli näha liikumas umbes 10liikmelist punkti, neile aga õnnestus läheneda väga vaevaliselt. Ka keskmäestiku hõre õhk umbes 1600 meetri kõrgusel andis oma hoobi. Kõigil oli raske, hambad ristasid tuli kannatada veel viimaseid tõusunukke enne päästvatele laskumistele pääsemist.

Ees olnud konkurente päris kätte ei saanudki, kuid mul õnnestus kiirelt ja puhtalt sooritada väikeste radade võrgustikus kulgenud fii-hajutus, jäädes püsti ka metsavahelistel jäistel laskumistel. Raja lõpuosa oli suures osas “tulistamine” mööda laiu jäiseid uisuradu allamäge. Viimaselt hajutusringilt väljusin koos ühe prantslasest konkurendiga, kuna aga tema suusakepil oli kulbiosa alt ära murdunud, siis tõsiselt lõpuheitlust sellest vastasseisust ei kujunenud.

Kui finišis teatati mu 9. koht, oli rõõm suur! Viimane ring oli paljudele saatuslikuks saanud – ju oli neil olnud kiirus liiga suur, et õigeid suusaraja otsi üles leida. Võibolla oli see just minu õnn, et sain seal üksinda rahulikult toimetada. Igatahes õnnetus mul viimase ringiga 11 kohta tõusta ning ka võistkonna juhid tõdesid, et sooritusega võib täitsa rahule jääda.“

Ülivõimsa võidu võttis tänavuse ning ka 2000., 2003. ja 2006. aasta MK-sarja üldvõitja ning läbi aegade tituleeritu suusaorienteeruja, venelane Eduard Hrennikov. Kindla teise koha sõitis välja Norra koondise kauaaegne liider ja mitmete tiitlivõistluste medalitega pärjatud Eivind Tonna. Pronksmedal kuulus siin taas venelasele Vassili Gluhharevile, kes on ka maailma suusa-o tipu lähedale kuulunud. Ajaliselt veidi alla tunni kestnud võistlusel jäi Margus Halliku ette veel kaks norralast ja kaks soomlast, kellest kuulsaim kindlasti 1.24. eespool lõpetanud ja 6. koha saanud Olli-Markus Taivainen – valitsev suusa-o lühiraja maailmameister. Täpselt nädal varem oli ta võitnud Rootsis ka suusa-o MK-sarja finaalarv etapina kavandatud maratondistantsi.

Margus Hallik: „Head meelt teeb Läti ning Leedu koondislaste alistamine, sest kuu aega varem oli tulnud mõnele neist alla vanduda suusa-o EMil Rumeenias. Oli tunda, et vorm paranes järjest ka EMi järel, millest andis tunnistust veebruari lõpus ühe Soome kahepäevase võistluse võit ning märtsi algul peetud talvise „Jukola” – „Lumi-Toukola” esimeses vahetuses 62 meeskonna konkurentsis saavutatud III koht Norra ja Soome suusa-o koondise kõige kõvema te sõidumeeste järel.

Tuska teeb ainult 16sekundiline allajäämine ühele o-jooksu tippmehele – Francois Gononile Prantsusmaalt, kes on kahtlemata ka kiire suusataja. Talle küll ei oleks tahtnud kaotada, aga eks raja algus oli ka üsna untsu läinud – kohe võistluse algaasis liidergrupist rumalasti maha jäädes olin seda püüdma minnes teinud kiirustamisest mitmeid kaardilugemisvigu. Samas tuleb prantslastele au anda, sest minek oli neil kõigil tõesti võimas ning naiste võistlusel lõhkasid nad alles tõelised üllatuspommid!“

Naiste klassis oli osavõtjaid mõnevõrra vähem, mis on sõjaväelaste võistlustel igati loogiline. Startis 15 võistlejat 9st riigist. Kõlavaimad nimed olid taas Venemaalt, kes olid kohal tõelise „raskekahurväega”. Naiste stardi ajaks, meeste omast poolteist tundi hiljem, oli ilm juba niipalju soojenenud, et libisemine muutus palava talvelõpu päikese all üsna raskeks ja vesiseks ning ka löigetel vajuti sagedamini läbi.

Kuna naiste võistlus kulges praktiliselt ainult avatud alal, oli seda suusastaadioni kõrgelt tribüünilt ka üsna ülevaatlik ja põnev jälgida. Kohati tundus lausa uskumatu, kuidas on võimalik lühikesi löikeid nii kaua läbida, aga paksu lumme vajudes oli seal väga vaevaline edasi liikuda.

Tõelise üllatuspomme löhkas prantslanna Christelle Gros, kes lõpusirgel alistas 0,1 sekundiga tugeva venelanna Natalia Naumova. Prantsusmaa suusaorienteerumine on viimase kümnendi suusa-o tiitlivõistlustel haruharva olnud esindatud. Vahetevahel heledaid sähvatusi siiski esineb – näiteks juunioride MMil, kust ikka osa võetakse. Christelle Gros on endine maailmatasemel laskesuusataja, kes on mitmel korral võistelnud taliolümpiamängudel ning tulnud MMvõistlustel korduvalt esikümnesse. Pronksmedal kuulus taas prantslannale, Elodie Bourgeois Pin on murdmaasuusatamises tulnud 2002. aastal juunioride maailmameistriks ning saavutanud olümpiamängudel 22. koha. Prantslannade ülihead esitust võib mingil määral seletada suhteliselt lihtsa orienteerumisraja ning väga tugeva suusavormiga. Küllap olid ka suusa-o-maailma venelannadest valitsejad

pikast hooajast väsinud. Igal juhul pidid tänavuse suusa-o hooaja MK üldvõitja Natalia Tomilova ning 2010. aasta EMilt 4 medalit võitnud 10kordne maailmameister Tatjana Vlassova leppima nüüd vaid neljanda-viienda kohaga.



Maret Vaher võistlusrajal.

Kommentaari Maret võistlusele:

„Kuna naiste klassis olid peaaegu kõik üsna tugevad tegijad, liikus Maret rajal esikümne piirimail, saades lõpuks kirja 11. koha. Väga selgelt sõitis ülejäänutel eest ära venelannadest ja prantslannadest koosnenud esiviisik. Neile järgnes mõni aeg hiljem üksi kuues lõpetaja ning siis, vähem kui minuti sees finišeerinud viieliikmeline grupp, kuhu kuulus ka Maret. Kindlasti olid löödavad kuuenda koha saanud lätlanna Laima Klauza ja kaheksandana lõpetanud parim leedulanna Vilma Rudzenskaite, kes mõlemad meie suusa-o võistlustel tihti ikka on pidanud Maretit paremust tunnustama.

Maret ise tunnistab, et talle oleks ehk meeldinud rohkem ka eraldistardist võistlus. Lisaks proovis Maret kasutada 1994. aasta MMil talle edu toonud nippi – tulla keskmäestikku vahetult enne võistlust. Nii saabus ta nüüdki Itaaliasse ülejäänutest paar päeva hiljem. Seekord pidi Maret siiski tõdema, et minek oli ikka väga raske ning nii jäi tal kahjuks ära „Model Event”, kus oleks saanud täpsemat aimu eesootavast maastikust.“

Kokkuvõttes niisiis suusaorienteerumisest 9. ja 11. koht, mis jäid kogu meie delegatsiooni individuaalsetest esitusest paremuselt teiseks-kolmandaks tulemuseks.

Eestlaste saavutustest

Parima individuaalse tulemuse sai laskesuusataja Roland Lessing, kes sprindidistantsil

võitis hõbemedali, läbides kõik kolm tiiru eksimatult. See oli üsna erakordne saavutus, sest sõjaväelaste suusa-MMil on eestlastel kahe kümnendi jooksul õnnestunud medalini jõuda haruharva. Lessingul oli see hooaeg ka elu parim – saavutas ta ju ühel *biathloni* MKetapil samuti teise koha. Indrek Tobrelutsu laeks jäi seekord 19. ja Eveli Sauel 18. koht.

See polnud aga veel kõik meie biathlonistide poolt – viimasel päeval kavas olnud prestiižses ja pikkade traditsioonidega patrullsuusatamise meeskonnavõistluses, kus 4 meest läbivad koos 25 km pikkuse distantsi ning 3 püssiga meest asuvad tulejoonele (mis tähendab, et enamik riike kaasab kapteniks ja reeglitega lubatult ka püssikandjaks ühe tippmurdmaasuusataja, kel lasta ei tule) õnnestuti niivõrd hästi, et võideti sensatsioonilised kuldmedalid! Seejuures läbiti tiirud „puhaste paberitega”, mis tähendas nappi võitu laskmises eksinud ning maailma tipptegijatest koosnenud Šveitsi, Prantsusmaa, Norra, Itaalia ja paljude teiste tugevate riikide ees. Lõputseremoonial, kus viidi läbi ka autasustamine, oli au olla eestlane.

Teiste alade võistlusi jälgimas

Pärast suusaorienteerujate etteastet oli sealsamas Cogne radadel kavas **murdmaasuusatajate jõuproov**.

Leedu suusa-o koondislased löid oma parimate suusatajate puudumisel siingi kaasa, kuid neil tuli leppida kohtadega protokollis teises pooles. Osalemas oli ju mitmete mitetraditsiooniliste talispordimaade sõjaväelastest suusamehi.

Meeste murdmaavõistlus, millele õnnestus raja kõrval kaasa elada, oli kõrgetasemeline – võitis prantslasest maailmameister Vincent Vittoz, hõbemedal kuulus šveitslasele Toni Liversile, kes on suutnud oma karjääri jooksul võita MKetapi. Pronksmedalile tuli kodupubliku suureks rõõmuks kahekordne olümpiavõitja Giorgio Di Centa.

Suusaorienteerumises osalenuist saavutas murdmaas parimana 10. koha šveitslane Remo Fischer, kel suusa-o juunioride MMilt 2001. aastast teatekuld. Maailmamängudel samuti suusaorienteerumises võistelnud kolmekordne Vasaloppeti suusamaratoni võitja Oskar Svärd (endise tuntud orienteeruja Gunilla Svärvi vend) saavutas 15 km distantsil 26. koha.

Naiste murdmaasõidus võidutses venelanna Natalia Korosteljova, kelle auhinna-kappi kuulub näiteks nii MMmedal kui ka MKetapivõit. Teise kohaga üllatas vähem tuntud Norra laskesuusataja Kari Henneseid Eie, kellele järgnes tiitlivõistluse medalitega pärjatud itaallanna Marianna Longa.

Ka mäesuusatamisvõistlustel olid osalemas esimese suurusjärgu staarid. Meeste slaalomi võitis Itaalia noor täht Guliano Razzoli, kes tuli kuu aega varem Vancouveris olümpia-võitjaks.

Kokkuvõtteks suusaorienteerumise tulevikust

Rahvusvahelist suusaorienteerumisel, mis vahepealsetel aegadel püsis veidi stagneerunud olekus, millele aitasid omaltpoolt kindlasti kaasa ka Euroopat kimbutanud lumevaesed talved, on viimastel aastatel aga jõuliselt reformitud. Rahvusvaheline Orienteerumislit on seadnud eesmärgi viia ala taliolümpiamängude kavva. Kas see ka lähitulevikus reaalseks osutub, on raske hinnata, aga ala populariseerimisel on hiljuti astunud mitmeid suuri samme.

Suusaorienteerumise võtmine sõjaväelaste maailmamängude kavva oli üks neist. Rahvusvaheline sõjaväesporti organisatsioon CISM on igal juhul kutsunud suusaorienteerujaid osalema ka järgmistel, 2013. aastal toimuvatel mängudel, mis peaksid toimuma Prantsusmaal Annecys. Tänavuse CISMi otsusega lülitatakse suusaorienteerumine alates ületulevast talvest ka iga-aastaste sõjaväe-

laste suusa-alade MMvõistluste kavva, mis toimuvad maailmamängude vahepealsetel hooaegadel (klausliga – korraldatakse, kui võõrustava maa olud seda võimaldavad ja organisaatoritel on pädevust).

Lisaks on suusaorienteerumine 2011. aastal esmakordselt kavvas veebruaris Kasahstanis toimuvatel seitsmendatel Aasia talimängudel, mis toimuvad samuti iga nelja aasta järel. Üks uuendusi on ka 2010. hooajast suusaorienteerumise Põhjamaade MV asemel iga-aastaste Euroopa meistrivõistluste ellukutumine. Tuleval hooajal selgitatakse meie maailmajao parimaid veebruari algul Norras Lillehammeris.

Kui rääkida veel viimastest muudatustest rahvusvahelises suusa-olus, siis IOFi Peaassamblee tänavususe otsusega lisab suusaorienteerumine esimese o-alana oma MMprogrammi viienda distsipliini, milleks on sprinditeade segavõistkondadele. Ala on esmakordselt kavvas juba 2011. aasta märtsis maailmameistrivõistlustel Rootsis.

Lisaks on tänavu talvel toimumas IOFi egiidi all veel ka II "Ski-O-Tour" murdmaasuusatamisest tuttava "Tour de Ski" eeskujul. 2011. aastal võisteldakse 6etapiliselt mitmepäevasõidul jaanuari keskel Austrias ja Slovakkias. Esimene edukaks kujunenud

"Ski-O-Tour" toimus 2009. aastal Austrias, Šveitsis ja Itaalias.

Jätakuvalt toimuvad ala MMvõistlused iga kahe aasta tagant vahelduvalt maailma karikasarja hooaegadega ning igal talvel on juunioride MM ning noorte EM. Seega peaks nüüd olema ka suusaorienteerujatel igaks talveks päris mitmeid rahvusvahelisi väljundeid. Jääb vaid soovida jõudu ja indu meie noortele tegijatele kõrgete eesmärkide seadmisel!

TULEMUSED

Mehed

1. Eduard Hrennikov	RUS	45.25,1
2. Eivind Tonna	NOR	47.54,0
3. Vassili Gluhharev	RUS	49.26,6
4. Antti Vainio	FIN	50.45,4
5. Eirik Watterdal	NOR	51.54,5
6. Olli-Markus Taivainen	FIN	51.55,3
7. Jonas Juveli	NOR	52.18,6
8. François Gonon	FRA	53.03,5
9. Margus Hallik	EST	53.19,5

Naised

1. Christelle Gros	FRA	41.31,5
2. Natalia Naumova	RUS	41.31,6
3. Élodie Bourgeois-Pin	FRA	41.33,4
4. Natalia Tomilova	RUS	41.44,0
5. Tatjana Vlassova	RUS	42.13,5
6. Laima Klauža	LAT	48.31,3
7. Andrea Hepcal	ROU	50.01,9
8. Vilma Rudzenskaitė	LTU	50.12,5
11. Maret Vaher	EST	51.00,6

ANDRES KÄÄR

28.12.1952 – 29.11.2010

Armsad orienteerumiskaaslased!

Üks meie hulgast on lahkunud jäädavalt. Paljudele meist hea tuttav, klubikaaslane, alati abivalmis ja head nõu andev, rohkete kaartide autor, hea rajameister, võisteldes ka tõsine konkurent. Ta tundis, et orienteerumiseta ei ole tema jaoks õiget elu. Kuid juba mõnda aega ei lubanud tervis teda enam rajale.

Andres kuulus aastatel 1988 -1993 OK TONi klubisse. Ta oli väga viljakas rajameister, juhtides siiani ülekaalukalt neljapäevakute rajameistrite edetabelit. Paljud Tallinna ümbruse ja mitmed Järvamaa maastikud on ta joonistanud meie jaoks kaardipildiks, mida me oleme aastaid nautinud. Viimaseks jäi Voose-Vetepere pika raja maastiku kaardistus. Tema soov ja unistus oli seal pika raja MV teha ja ta elas seda väga üle, et tal ei õnnestunud tervise pärast õigeaegselt seda kaarti valmis saada.

Teda võiks nimetada ka Eesti rogaini isaks. Selle ala populariseerimisel tegi ta ära suure töö. Ka minu pani Andres kaarti joonistama. Olime aastakümneid ühe küla (Merivälja) poisid ja muidugi ei jätnud ta võimalust kasutamata mulle pliiaats, kumm ja kile pihku pista ja viia Randvere metsa samme lugema ja lugematuid kive tulevasele kaardile kandma.

Spordimehe hing oli tal sees visa. Palju oli mul selliseid kohtumisi kus, saabudes õhtupimeduses töölt, tuleb Andres vastu kas joostes või suusatades, otsmikulamp teed valgustamas. Teisiti ei saanud, kuna ees ootasid tõsised o-võistlused või suusamaratonid ja valget aega treenimiseks on sügis-talvel vähe. Ja kui me koos olime, jätkus tal alati mõtteid, kus saaks midagi uut või midagi paremini teha.

Kurb meel on, et nii läks.



Rein Unt, OK TON

Medalivõidud maailma kuklapoolel



20.-21. novembril Uus-Meremaa lõunasaarel Canterbury piirkonnas toimunud 9. rogaini maailmameistrivõistlustel võitis Eesti meeskond Salomon Estonia koosseisus Karli Lambot, Rait Pallo, Tõnu Lillelaid pronksmedali. See on Eestile esimene rogaini maailmameistrivõistluste medal põhiklassis. Sama võistkond võitis ka tänavu pronksi augustis Ukrainas Karpaatides toimunud Euroopa meistrivõistlustelt.

Superveteranide klassis (55aastased ja vanemad) võitsid hõbe-medalid Arvo Kivikas ja Johannes Tasa. Veenva eduga teiste võistkondade ees tulid tänavusteks rogaini maailmameistriteks uus-meremaalased Chris Forne ja Marcel Hagener. Hõbeda võitsid Nicholas Mulder ja Ryni Riesel Lõuna-Aafrika Vabariigis. Chris Fornele on see juba teine maailmameistri tiitel rogainis. Eelmise kulla võitis ta 2006. a. Austraalias. Kaks aastat tagasi, 2008. a. rogaini MMil Eestis, Karulas pidi Forne leppima hõbedaga. Hõbeda võitis Forne ka tänavusel seiklusspordi MMil.

Kokku osales tänavusel rogaini MMil üle 250 võistkonna 22 riigist. Võistlusmaastik oli eestlaste jaoks küllalt ebaharilik. Valdavalt kulges rada Vaikse ookeani äärsel järsunõlvalistel avatud, vähese taimestikuga karjamaadel. Canterbury piirkond on Uus-Meremaal tuntud karjakasvatuspriirkond ning rada läbis paljusid lammaste ja veiste kopleid.

Õöpäeva kestnud võistlus nõudis võistlejalt lisaks väga heale füüsilisele võimekusele ja vastupidavusele, väga heale strateegiale teekonna planeerimisel ning oskuslikule orienteerumisele suurevormilisel reljefil seekord ka üsna eripärast oskust ületada erinevat laadi elektrilisi karjakaedu. Kogu raja peale kogunes pronksmedali võitjatel üle 5,5 kilomeetri jagu tõusumetreid ning sadadesse ulatuv arv aiaületusi.

Järgmine rogaini MM toimub 2012. aastal Tšehhis, Karlovy Varys.

ÕUNTE ISA

teeb

orienteerumis- ajalugu

■ Sixten Sild

Kunagine Kasahstani pealinn Alma-Ata, mis nüüd on ümber nimetatud Almatõks (*ingl. Almaty*) on oma nime saanud metsikult õunapuult, mis teadaolevalt pärineb ajalooliselt sellest Kesk-Aasia piirkonnast. Kasahhi keeles on "alma" õun ja "ata" isa – niisiis Õunte Isa. Veel nõukogude ajal olid õunad maailmakuulsa Medeo uisustaadioni kõrval ka selle linna üheks tuntumaks kaubamärgiks. Sealset suurte ja maitsvate viljadega sorti Apport mäletavad kindlasti ka paljud "Orienteeruja" lugejad. Tänapäevaks on Alma-Ata õunad majanduslikus mõttes eksisteerimast lakanud. Pöördelistel 1990ndatel aastatel on õunapuud ja aretustöö sööti jäänud ning kohalikud elanikud isegi ostavad poest hiina päritolu õunu.

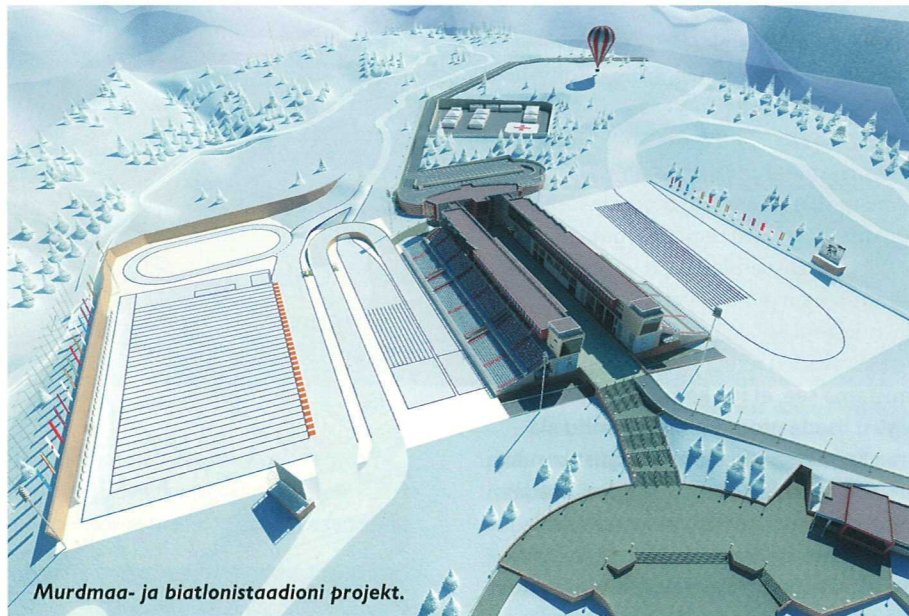
Mis on Almatõl aga pistmist orienteerumise ajalooga? Aga seda, et 2011. aasta 26. jaanuarist 6. veebruarini toimuvad seal 7. Aasia talimängud, mille kavas on esmakordselt ka suusa-orienteerumine. Mängude programm sisaldab tervelt 4 orienteerumisdistsantsi: sprint, lühirada, ühisstardist tavarada ja teade. Maailmajagude mängud kuuluvad ROKi egiidi all toimuvate mängude süsteemi, ehk on seega justkui "piirkondlikud olümpiamängud". Sellega teeb suusa-orienteerumine märkimisväärse sammu olümpiamängudele pürgimise teel.

Allakirjutanul on Rahvusvahelise Orienteerumise Föderatsiooni inspektorina olnud





Murdmaasuusatamise staadion.



võimalus olla kohapeal osaline mängudeks valmistumises. Jagan siinkohal lugejatega mõningaid huvitavamaid tähelepanekuid ja nüansse sellest tegevusest.

Suusastaadion

Mängude tarbeks valmib vahetult nende alguseks Almatõ lähedal maailma üks suurejoonelisemaid suusa- ja biatlonistaadione. Tegemist on tegelikult kahe staadioniga, mille 6korruselise maja kõrgused peahooned kõrguvad "seljad vastamisi" ja omavad kumbki omaette tribüüne, riietusruume, staadioni, pressiesindajate tööruume jne. Kummaltki staadionilt algavad suusarajad, mis omavahel ei kattu, sealjuures on murdmaaradade seas olemas eraldi 5 km ring klassikaliseks ja vabastiilik. Seega võib seal täiesti vabalt pidada näiteks MKetappe murdmaasuusatamises ja laskesuusatamises üheaegselt!

Mõlemad staadionid antakse ka orienteerujate käsutusse ning kaasaja nõuete kohaselt on rajameistrid planeerinud kõik 4 starti staadionidelt – 2 starti murdmaasuusa- ja 2 starti biatlonistaadionilt ning samuti on finišid staadionidel. Orienteerumise võistlusmaastiku paiknemine igas küljes ümber suusakeskuse võimaldab lisaks sellele näha mõnel rajaosal olevaid võistlejaid tribüünidelt ja tuua võistlejad kaardivahetuspunktide ja vaatepunktide abil staadionilt läbi.

Maastik ja rajad

Maastik asub Alatau mägede põhjajalamil umbes 1200 m üle merepinna. Suurem osa maastikust on lage või kaetud hõre-

date õunapuustandustega. Pinnareljeef on suuremas osas laugelt mägede suunas tõusev ning lausikuid osi lõhestavad väga järskude nõlvadega uhteorud, mille suuskadel läbimiseks sobivate kohtade leidmine on tõeline probleem. Enamasti tuleb kasutada järske külgorge ja kitsaid "kitsaradu". Väga rikkalik suusaradade võrgustik pakub orienteerujatele piisavat laiade uisuradade võrku, juurde tuleb "Buranide" abil teha kitsaid uisuradu. Selleks on Venemaalt tellitud 4meheline professionaalide tiim, mis tegutses ka 2008. aastal Kasahstanis toimunud MKetappidel. Vene meeste käes on jäme ots ka kaardi joonistamises.

Keeruliseks teeb statsioonarsete suusaradade juures asja see, et mängude programmis vahelduvad neil radadel orienteerumise võistlused murdmaasuusatamise ja biatlonivõistlustega. Et erinevate rajaosade kasutus kolme ala võistlusteks ja treeninguteks ei pörkuks, on orienteerumise rajameistritelt nõutav väga detailne ja täpne planeerimine. Lisaprobleemiks on statsioonarsete radade äärde paigaldatavad plastvõrgud ja ohtlike kohtade äärde rajatavad kapitaalsemat sorti piirdeaiaid. Orienteerujate suusarajad omavad ju kümneid ristumisi statsioonarsete suusaradadega ja vajalikel hetkedel peavad nendes piirdeaedades seega olema augud!

Osavõtjad

Orienteerumises osalevate riikide võimalikult suure arvu eest on Kasahstani Orienteerumislidu ja IOFi esindajate poolt peetud visa võitlust. Novembri algu-

se seisuga olid paraku kirjas vaid 4 riiki – Kasahstan, Mongoolia, Lõuna-Korea ja Kirgiisia. Nüüdseks on siiski lisandunud ka Hiina ja Tadžikistan! Aasia üheks juhtivamaks orienteerumisriigiks olev Jaapan ei ole nende rahvusliku olümpiakomitee soovimatuse tõttu registreerunud, ehkki sealsed orienteerujad seda väga tahaksid. Mängudel on jäme ots olümpiakomiteede, mitte spordialaliitude käes.

Kuuldavasti pidigi Aasia mängude iseloomustama see, et iga korraldajamaa omab õigust lisada programmi õige mitu ala oma äranägemisel. Ja seda õigust kasutatavat õige kurjasti (lapsikult?) ära, lisades programmi võimalikult palju rahvuslike ja teistes riikides väheharrastatavaid alasid. Niimoodi võidetakse siis mängudel kopsakas medalisaak. Konkurentsi puudumine ei paista sealkandis kellegi meeli sugugi tumestavat. Sport või poliitika? Spordipoliitika!

Väga iseäralik ja raskesti mõistetav on ka mängude reglemendi punkt, mis lubab igal distanstil startida vaid 2 sportlasel igast riigist. Seda vaatamata sellele, et näiteks orienteerumises on võistkonna maksimaalseks suuruseks 6+6 sportlast. Nii on siis 6 osaleva riigi puhul iga võistluse stardis vaid 12 meest ja 12 naist, aga see on juba märksa parem kui veel kuu aja eest terendanud 8+8.

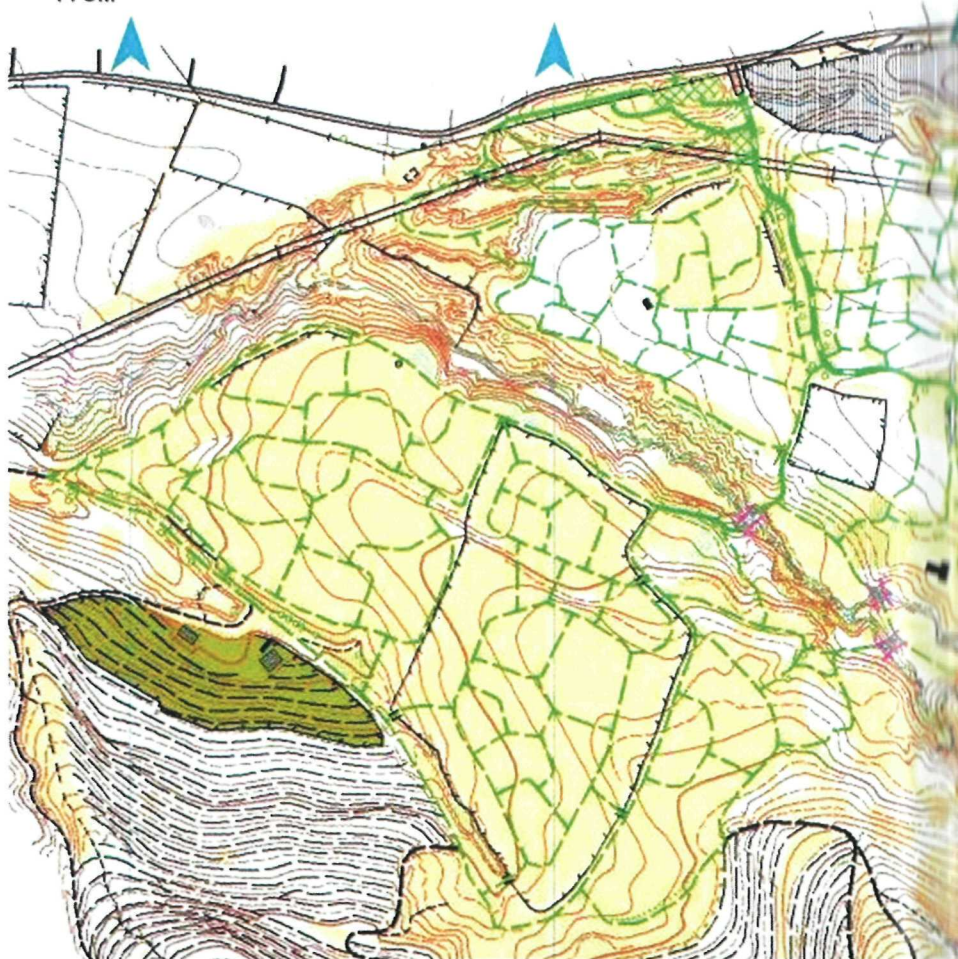
Väga iseäralikuks võib pidada seda, et erinevalt korraldajamaast on teiste riikide koondised kuuldavasti suusaorienteerumise puudumisel riigis panustanud endistele suusatajatele, laskesuusatajatele ja veidi orienteerumisjooksu harrastanutele. Õnneks on kasahhid siinkohal ulatanud kõigile abikäe ning viinud konkurentidest soovijatele läbi suusaorienteerumise treeninglaagreid ning kutsub kõiki veel ka jaanuaris toimuvatele Kasahstani lahtistele meistrivõistlustele. Vaatamata kõigele on selge, et meie mõistes osalevad Aasia mängudel peamiselt algajad orienteerujad!

Tehnikast

Kuna orienteerujad võistlevad suusastaadionidel, siis kasutatakse ka nende puhul mängude ametlikku ajavõttu, mille tagab maailmakuulus firma Swiss Timing. Sportident on raja läbimise kontrollsüsteem.

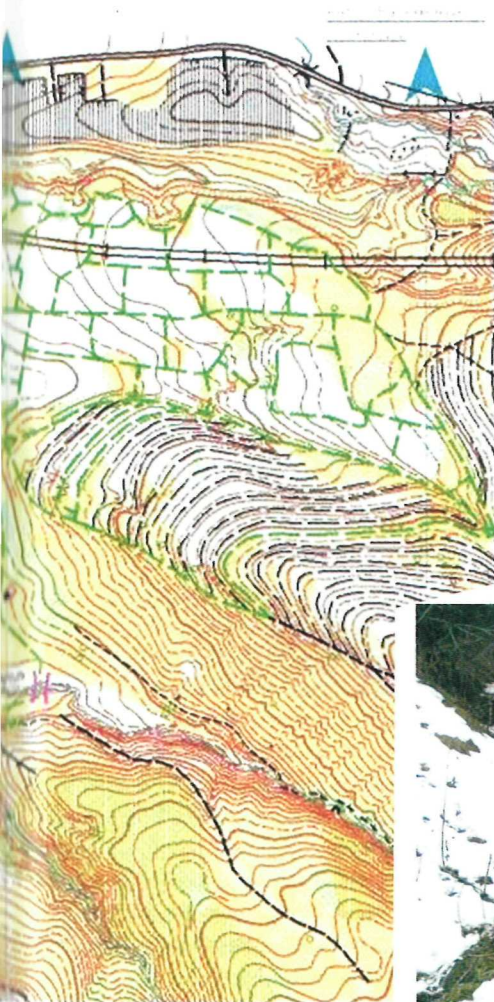
Swiss Timingu välja ehitatud vaheajapunktidest statsionaarsetel suusaradadel saadakse vaheaegu ka orienteerujatele (see on veel üks piirav tingimus radade

M 1: 7500
H 5m



Aasia talimängude maastiku naabus, kus peeti Kasahstani 2010. aasta MV suusaorienteerumises – 4





Üks valmivaist suusasildadest. ▲

planeerijatele). Loomulikult toodetakse mängudest ka telepilt, mida teeb üks Lõuna-Korea firma. Nendegi kaamerad



Orienteerujaid ootavad järsud laskumis- ja tõusunõlvad. ▲



Vaade vastvalminud suusahüppemäelt. ▲

paiknevad stantsioonides kohtades suusaradade ääres. Pilt jõuab sealst staadionide suurtele ekraanidele ja otseülekannete korral ka teleritesse. Orienteerumist näidatakse teleris siiski pärast võistlusi öhtu-poolikuti, valmismonteerituna. See annab võimaluse lisada telepilti ka *GPStrackingu* tulemusi rajalt, kuid selle tehniline toimimine venelastest SI-spetsialistide käe all ei ole veel päris kindel. *GPStracking* toimib piisava täpsusega vaid poolal maastikust, sest järskude mäestikunõlvade läheduses on osa satelliite mägede varjus ja asukohamääramise täpsus ei kannata kriitikat.

Novembri alguses toimunud testvõistlustel, kus kogu tehnika läbi katsetati, oli suuri probleeme seetõttu, et suusastaadioni ehitus ei olnud veel lõpetatud ja konteineritäre seadmetega kohale jõudnud Swiss Timingu meeskonnal ei olnud paar esimest päeva staadionil kasutada ei elektrit, vett ega ammuigi siis veel internetti. Tasapisi leiti kõigele ajutised lahendused, kuid olukorda suurehitisel iseloomustas ilmekalt ühe venelase rõõmus *Déjà vu*-kommentaar: "Teil on siin ju kõik nagu meilgi! Ainult, et hullem...".

Suurejoonelisusest

* 7. Aasia talimängude toimumispaigaks on tegelikult kaks linna – lisaks Almatõle ka riigi praegune pealinn Astana. Mängude ühtse avatseremoonia tarbeks lennutatakse kõik Almatõs võistlevad tiimid selleks otstarbeks ligi 1000 km kaugusele Astanasse ja tagasi. Üks lennuots kestab 1,5 tundi.

* Almatõs on mängude staabiks renditud neli korrust uhiuuest kaksiktornidega kõrghoonest.

* Lisaks vägevale suusastaadionile valmis Almatõs tühjale kohale ka uhke suusahüppekompleks.

Järgmises ajakirjanumbris on loodetavasti võimalik juba anda ülevaade orienteerujate startidest "Aasia taliolümpimängudel".

Ratta-orienteerujad rahvusvahelistel jõuproovidel 2010. aastal

■ Margus Hallik

Suvel lõid meie ratta-orienteerujad lisaks Portugalis aset leidnud maailmameistrivõistlustele ja juunioride MM-ile kaasa veel ka maailma karikasarjas, World Ranking-etappidel, noorte ja juunioride Euroopa karikal ning esimest korda toimunud ala veteranide MM-võistlustel.

Kui varasematel aastatel on Tõnis Erm ja Margus Hallik lõpetanud maailma karika ja World Ranking sarja hooaja kokkuvõttes väga kõrgetel kohtadel, siis tänava selliste tulemusteni ei küünitud. Tõnis panustas 2010. aastal andrusveerpalulikult peamiselt vaid MMi sprindile, kus hõbeda võita, Margust on aga kimbutanud erinevad probleemid. Mõlemad võistlesid siiski mitmetel MKsarja ja World Ranking etappidel, kuid üldarvestuses ettepoole jõudmiseks oleks tulnud käia rohkem võistlustel. MK- ja WRE-sarjas said eestlastest tulemused kirja veel ka Maret Vaher ja Lauri Malsroos.

Eestlased Poolas – suurvõistlusi kõigile vanuseklassidele

Suurema seltskonnaga osales Eesti koondis juuni algul Poolas Gdanskis peetud täiskasvanute maailma karikasarja etappidel. Seal toimus ka esimene veteranide ratta-o MM ning noorte ja juunioride Euroopa karikavõistlused.

Poola MK-ringi avaalal – tavarajal, väga põneval ja nõudlikul maastikul saavutas Tõnis 11., Margus 18. ja Maret 24. koha. Järgmise päeva lühirajal näitas Tõnis suurepärase minekut, saavutades kuuenda koha, Maret oli 23. Viimase alana oli kavas riikide segateade (2 meest + 1 naine – kõigil ühepikkused vahetused). Mitmete probleemide tõttu sai Eesti 30 võistkonna seas 14. ja riikidest 9. kohaga.

Ratta-orienteerumise esimesel veteranide MM-il (võistlusklassid M/N 40,50,60 ja M70; kokku 3 distantsi, viimasele päevale lähtutakse viitstartist) osales mitmeid eestlasi. Parimat minekut näitas M40 klassis Alar Viitmaa, saavutades 5kordse maailmameistri ja praeguse Soome ratta-o koondise peatreeneri Mika

Tervala järel hõbemedali. Kõrge eesmärgi nimel sihipäraselt treenides saavutas Alar tänavuseks suveks väga hea vormi, võites Eesti ratta-o meistrivõistlustel M21 klassis lühirajal pronksi ning tavarajal hõbeda.

Poolas toimusid ka ratta-o noorte (M/N 17) ja juunioride (M/N 20) Euroopa karikavõistlused, kus kavas olid kõik 4 distantsi. Meie noormehed lõid sel jõuproovil kaasa juba mitmendat hooaega ning maailma parimate juunioridega konkureerides saavutas Taaniel Tooming 13., 4. ja 7. ning Marek Karm 12., 12. ja 9. koha. Taaniel näitas head minekut ka teatesõidus, kus lõpetas esimese vahetuse teisena. Kahjuks polnud meie noormeestel täielikku meeskonda välja panna.

MKsarja kokkuvõte

Kuue-aastase pausi järel taas ellukutsutud ratta-o maailma karikasarja etapid toimusid 4ringilisena: aprillis Ungaris, juunis Poolas, juulis MMi raames Portugalis ja järgmise aasta eel-MMina septembris Itaalias. Kokku 10 individuaaldistantsi ja 3 teatevõistlust. Eestlased Ungaris ja Itaalias ei osalenud, küll aga said

lisaks Poolale punkte ka Portugalist, kus näiteks Tõnise sprindihõbe tähendas ühtlasi ka MKetapi teist kohta. Sellega löi ta üle Raul Kudre 2003. aastast Tšehhist pärineva 6. koha. MM-võistlustest ja seal saavutatud kohtadest kirjutas eelmine "Orienteeruja".

Kuna meie meestel esines tänava palju tehnilisi probleeme (Tõnis Erm ju näiteks MMil lühi- ja tavarajal tulemust kirja ei saanudki), saadi MKsarja kokkuvõttes vaid järgmised kohad: 26. Tõnis, 58. Margus ja 67. Lauri. Kõige rohkem tulemusi sai eestlastest tänava kirja hoopis Maret Vaher, kes suutis finišeerida kõigil osaletud etappidel, millega naiste arvestuse saavutas ta Maailma Karikasarja kokkuvõttes 38. koha. Siiani on parimaks jäänud MKsarja kokkuvõttes Margus Halliku 7. koht 2003. aastast.

Maailma edetabeli võistlused

MKsarja ennistamise järel ümberstruktureeritud IOFi egiidi all toimuvast ja tase madalamast World Ranking osavõistlustest võtsid eestlased lisaks kodusele WREetapile (Eesti MV lühirada), osa augusti keskel Leedus.



Treeningpäeval Poolas.



Eesti ratta-o koondis Poolas.



Keitaväe 2010-2011-04-04 10:00:00

Rudus

Ignalinas sai viie riigi sportlaste konkurentsis Tõnis lühirajal kirja 4. ja Margus 6. koha. Tavarajal suutsid aga meie mehed võtta kaksikvõidu, kui 1:40 kestusega distantsil edestas Margus Tõnist 13 sekundiga. 3päevase rahalistehauhindadega jõuproovi "Briedis" kokkuvõttes viimase päeva viitstardist Tõnisele teine ja Margusele kolmas koht, tugeva poolaka Maciej Gromadka järel ning kõigi lätlaste, leedulaste ja venelaste ees.

Hooaegadel 2004–2009 kuus hooaega MKsarja asemel toimunud sarivõistlust "World Ranking Event Series" enam sellisel kujul ei toimu. Punkte antakse osalejatele sarnaselt juba aastaid toimunud o-jooksu ja suusa-o maailma edetabeli süsteemi põhjal. 2010. aasta lõpetasid eestlased järgmistel kohtadel: 33. Tõnis, 34. Maret (naistest), 35. Margus ja 72. Lauri. Kokku arvestati koos MKetappide ja MMvõistlustega World Ranking edetabeli koostamisel 25 võistluse tulemusi 11 riigis.

World Ranking sarja ajaloos on meie mehed aga aasta kokkuvõttes saavutanud häid tulemusi: Tõnis: 2005 – 4., 2006 – 2., 2008 – 6. / Margus: 2004 – 1., 2005 ja 2006 – 3. ning 2007 – 5., jõudes kahepeale kokku seitsmel korral esikümnesse.

Teised välismaised jõuproovid

MMiks valmistudes osa veel juuni lõpus Leedu suurima o-jooksu "Takas" raames peetud 3päevastest Leedu ratta-o karikasarja võistlustest. Tõnis võitis meeste eliitklassis kokkuvõttes ja Margus oli 4. Naiste põhiklassis saavutas Maret 3. koha.

Hooaja lõpus võisteldi põhjanaabrite klubi liikmetena tavapäraselt maailma edukaima ratta-o riigi, Soome meistrivõistlustel, kus augusti lõpus suutis Margus MMi järgselt sõita välja ühe oma parima koha Soome MVI, lõpetades lühirajal neljandana selle ala absoluutsete tippmeeste järel. Tõnisele siit 9. koht. Põhjanaanabrite ratta-o meistrivõistluste teisel etapil septembri lõpus saavutas Margus sprindis 13. ja tavarajal 7. koha.

Kodumaised ratta-o võistlused

Lõpetuseks 2013. aastal Rakveres toimuva ratta-o MMi valguses ka tänavustest kodusetest jõuproovidest. Mai keskel Keila tankoroomil peetud klubi LSF PT auhinnavõistlustel osalesid ka 3 väga tugevat soomlast eesotsas MKsarja liidri Samuli Saarelaga. Laupäevase sprindi võitis Tõnis mulluse juunioride maailmameistri Juuso Jutila ees. Lauri ja Saarela jagasid 3.-4. kohta, Margus oli 5. Pühapäevase tavaraja võitis kaks kuud hiljem Portugalis lühiraja maailmameistriks tulnud Saarela, kes veeres raja viimasel kolmandikul eest teise koha saanud Margusel. Kolmandana lõpetas Lauri ja heitluses neljandale kohale edestas Jutila ülinapilt raja algul kummi vahetanud Tõnist. Kuuenda koha sai mõlemal päeval Portugalis kahekordseks juunioride maailmameistriks tulnud Pekka Niemi. Naiste klassis

kuulusid kindlad esikohad Maret Vaherile.

Tänavusel 3päevasel "BikEst"-il Saaremaal Karujärvel võitis sprindivõistluse Lauri Marguse ja Tõnise ees. Eesti meistrivõistluste lühiraja võitis kindlalt Tõnis, hõbedale kiirendas end lõpusirgel Margus, pronksi saanud Alar kaotas sekundiga. Pühapäevase võistluse võitis taas rajal kukkumise üle elanud Tõnis, kellele tugevat konkurentsi pakkunud Alar taandus hõbedale. Tavaraja pronksi võitis teist aastat järjest Erik Aibast. Kummipurunemiste ohvriks langesid nii Lauri, kes lõpuks üldse katkestas kui ka Margus, kes leppis lõpuks 4. kohaga. 3päevase "BikEst"i kokkuvõttes esikoht Tõnisele, järgnesid Margus ja Alar. Naiste esikolmikusse kuulusid kõigil päevadel Maret Vaher, Piibe Tammemäe ja Tuuli Erm.

Väiksematest jõuproovidest võib märkida Ida-Virumaa ratta-o meistrivõistlusi, mis toimusid rattaorienteerumiseks väga heal ja sobival maastikul Pannjärvel ja kus meie meeste koondis oli hooaja lõpetuseks omavahelisi jõuvahekordi testimas. Võitis Tõnis Lauri ja Marguse ees.


Kohalikest meistrivõistlustest toimus tänavu veel Tallinna (LSF MTBO raames) ja Saaremaa ratta-o MV. Ratta-o päevakud olid kavas aga Tallinna ja Põlva teispäevakutel ning Lääne-Virumaa kolmapäevakutel.

Teist aastat toimunud 4tunnise kontrollajaga ratta-rogain "Bike Xdream" kogus oktoobris Võsule 115 kolmeliikmelist võistkonda ja kokku ligi 350 inimest. Osales ka mitu tugevat välismaist võistkonda.

2013. aasta MMiga Eestis on oodata järgmistel aastatel välisvõistlejate huvi kasvu meie ratta-o võistluste ja treenimisvõimaluste vastu.

2011. aasta võistluskalender

Infot järgmise hooaja rahvusvahelisest kalendrist. Maailma karikasarja etapid toimuvad **15.-17. aprillil** Ungaris Tapolcas (2012. aasta eel-MM), **18.-20. juunil** Rootsis Rättvikis (koos II ratta-o veteranide MMiga), MM-võistlused leiavad koos juunioride MMiga aset **21.-28. augustil** Itaalias Vicenzas ning Euroopa meistrivõistlused koos noorte ja juunioride Euroopa karikaga **17.-24. septembril** Venemaal Peterburis.

Eesti ratta-o meistrivõistlused (World Ranking etappide staatuses) toimuvad TA OK korraldusel 11.-12. juunil Taheva-Hargla kaardil Valgamaal. See läheb ühtlasi ka Eesti-Läti Ühisliiga ratta-o sarja arvestusse. Sarja teised kaks RO-osavõistlust toimuvad 16.-17. juulil Läti ratta-o MV raames. 



Laskeorienteerumise MM

16.-19. septembrini toimus Taanis laskeorienteerumise MM. Eestit esindas 5 sportlast: Kalev Ermits ja Arvi Alamaa juunioride klassis, Karmen Alnek naiste klassis ning Airi Alnek ja Tenno Alamaa veteranide 40 klassis. Lisaks võistles Taani klubi eest ka Kai Willadsen (M55).

Airi Alnek

Laskeorienteerumine? Mis see veel on?

Tegemist on väga huvitava alaga, kus on ühendatud laskesuusatamine ja orienteerumine. Kasutusel on samad relvad ja samad märklauad, mis laskesuusatamises, ainult suusatamise asemel on orienteerumine. MMil võisteldakse kolmel alal: sprindis, tavarajal ja teates. Sprint ja teade on sarnased. Kõigepealt orienteerumine, siis lamadestiir, siis jälle orienteerumine ja püstitiir. Iga möödalask toob ühe trahviringi. Ent tavarada on paras „kompott“. Kõigepealt 3 km ja 10 KPga märkerada, kusjuures 5 KP on tähistatud rajal, 5 KP aga eemal. Nendes kohtades näitab punkti suunas toru ja ette on antud legend. Märkeraja lõppedes tuleb tavaline suunarada ja lõpuks on laskmine. 10 lasku lamades, siis jooksuring (tavaliselt 400-700 m) ning siis 10 lasku püsti. Finishiajale

lisatakse märkes saadud trahviminutid (iga eksitud mm 1 minut) ja lasketrahvid (iga möödalask +2 min.). Maksimaalselt on võimalik saada 100+40 min. trahve. Ja püssid seljas metsas ei joosta, relvad on tiirus.

Algus

Olin juba eelmisest MMist saati mõlgutanud mõtteid osaleda ka tänavu. Kuna ELOfilt pole me juba 2 aastat mingit toetust saanud, tuli taas isikliku rahakotiga arvestada. Ainus variant oli täis auto ja jagatud kulud. Ära moosida õnnestus perekond Alamaa. Organiseerimise ja võistkonna esindamise võtsin enda peale. Kulud püüdsime viia miinimumi: söögi võtsime kaasa, Emitid laenasime Eestist + soodne autopakett 4 söögikorraga. Ka pisut

rahalist abi õnnestus leida – keda toetas klubi, keda omavalitsus.

Ja siis tee! Tenno auto sai silmini täis topitud – riided, söögid, priimused, 3 püssi ja 5 inimest. Sadamas läbisime edukalt narkokontrolli. Kutsa oli sõbralik, aga peatus pikemalt Kalevi kintsu juures. Ilmselt pakkus talle huvi arstimite lõhn, mida Kalev oli määrinud hommikul rullidega kukunud haavadele. Öine torm päädis sellega, et olime pooleldi magamata ja Kalev oli hommiuks „merehaige“. Ainult Arvi ei teadnud asjast midagi. Ees ootas piinarikas päev autos, 1100 km sõitu. Öhtul tekitasid elevust kuulsad Taani sillad, kust tuul tahtis meid minema pühkida. Öhtul kella kümneks jõudsimel Nymindegabi sõjaväeosas, kus saime endale 3 narivoodiga kasarmutoa.

Treeningpäev

Treeningaega oli ette nähtud kokku 4 tundi. Kõigepealt läksime tiiru püsse peale laskma. Minul, Kalevil ja Karmenil läks suhteliselt kiiresti, sest meil olid omad püssid ja lasketrenne ka omajagu tehtud. Aga Tennol ja Arvil olid korraldajatelt laenatud püssid ning nende silma- ja käejärgi sättimine võttis aega. Lisaks veel õige laskeasendi leidmine, mis tänu pehmele, liivasele pinnale oli keerukas. Olime vist viimased, kes tiirust lahkusid.

Siis jooksuriided selga ja orienteerumisrajale. Ette oli valmistatud 5 km ja 14 KP rada ning umbes kilomeetrine 3 KPga märkerada. Kuna sprint toimus samal maastikul, püüdsime selgeks teha, kuidas on kõige parem läbida mägimännitihnikuid ja kas neist üldse läbi pääseb. Tundus, et ka kaardijoonistaja ei olnud viitsinud igas tumerohelises tuhnida. Kartsime, et sprint tuleb keeruline. Märkerajal oli kõige keerulisem leida puude küljest rada tähistavaid linte, mida tugev tuul ja vihm olid suutnud tihedas põõsastikus osavalt ära peita.

Öhtul oli sõjaväeosas MMi pidulik avamine, mis seoses kehvade ilmastikuoludega viidi üle siseruumidesse. Sellele järgnes teamleader'ite koosolek, kus pandi paika eliidi stardijärjekorrad ja räägiti lahti sprindi korraldus.

Sprint

Hommik võttis meid vastu jälle tugeva puhangulise tuule ja vihmahoogudega. Mitte ükski võistleja ei suutnud puhtalt lasta ja ainult 2 võistlejat pääsesid ühe trahviringiga. Radade pikkused olid vastavalt klassile 1,7-2,6 km. Esimene ring enne lamades laskmist oli pikem, teine ring väga lühike, trahviring oli vastikult liivane. Õnneks polnud vaja kaugele minna, sest võistlus toimus samas, sõjaväeosa territooriumil.

Kalev oli juba eelmisel öhtul välja hõiganud, et seekord ta võidu võtab. Oli see ju tema 4. MM, aga senine parim tulemus oli eelmisel aastal saavutatud 6. koht tavarajal. Finishis ta oma jooksuga väga rahul ei olnud. Orienteerumine kõige paremini ei sujunud, sisse tuli ka üks suurem viga. Hiljem selgus, et kiire ja puhas töö lamadestiirus tõstis ta liidriks ja esikohta ta teisel ringil käest ei andnudki. Edu teise koha saanud taanlase Mikkel Sørenseni ees oli 1.08. Ka Arvi tegi rajal vigu ja ka laskmine ei õnnestunud. Kokkuvõttes 8. koht.

Mina ja Tenno tegime suhteliselt hea soorituse ja saime oma järjekordsed kullad 40 klassis kätte. Kai tuli M55 klassis hõbedale.

Kuna põhiklassid startisid viimastena, oli meil aega vahepeal „kodus“ lõunat söömas käia ning siis tagasi, Karmenile kaasa



elama. Ka temal tuli rajal vigu sisse, aga lamades lastes näitas ta oma head kiirust, kaotades puhtalt lasknud Maria Anderssonile ainult 3 sekundiga ja seda vaatamata ühele trahviringile. Kokku 10. koht, kaotus võitjale Emma Anderssonile 4.28. Meeste klassis võitis rootslane Johan Eklöv.

Võistluse lõpus käisid paljud eestlasi õnnitlemas. Oli ju stardis 5 eestlast, kellest 3 tulid maailmameistriks. Milline „tabavusprotsent“!

Tavarada – mitte enam nii roosiline

Äratus oli varavalges, sest võistluskeskus asus 1,5 tunnise sõidu kaugusel Frederikshabis ja pealelaskmine algas juba kell 9. Kasutusel oli ka väga huvitav maastikuosa, mis nüüd meenutas Jussi järvede kaarti, aga iga seitsme aasta tagant pidi lage kanarbikune maastik muutuma järveks. „Järve“ ümber oli pingikestega matkarada vaadete imetlemiseks.

Starti oli umbes 7 km, mistõttu korraldajad viisid kõiki 9kohaliste bussidega kohale. Võistlejad olid jagatud vastavalt stardiajale nummerdatud bussidesse. Rada algas 3 km märkeorienteerumisega, mis oli sama kõikidele klassidele ja seetõttu venitas stardi jälle väga pikaks. Minul õnnestus juba teist päeva võita stardiloosimine. Pool rajast keerutas roheline sees mööda minilagendikkke ja oli üpriski keeruline. Endal õnnestus pihta torgata vaid „kaugelevaatamise“ punktid, sest siis tuli rada mingi lagedama koha peale välja, muu keerutamine ajas pea täitsa sassi.

Puhtalt ei pääsenud jällegi keegi. Eestlastest oli kõige kindlamalt kaardis Tenno 18 trahviminutiga (Kail 8 trahvi). Kõige lihtsamaks osutus 1. KP, mille torkas õigesti 74 sportlast ja kõige raskemaks kohe 2. KP, mille suutis tuvastada vaid 17 sportlast. Kokku oli võimalik saada 100 min. trahvi, kõige rohkem eksinu suutis saada 77.

Pärast märkeraja lõppu tuli kohe minna suunarajale. Juunioride rada oli 9,4km, Karmenil 7,8km, Tennol 8,5km ja minul 5,5km. Märkeraja läbis Kalev kõige kiiremini, aga edasine orienteerumine ei sujunud. Ei tea, kas tegu oli motivatsioonilangusega või andis tunda kukkumisel saadud vigastus, kuid kaotus võitjale oli 10 min. Lisandusid märketrahvid ja ebaõnnestunud laskmisest saadud trahviminutid (iga möödalask +2min.). Seekord tuli piirduda 5. kohaga. Hea laskmise korral oleks isegi kuld võimalik olnud, aga eks tuuleloto mängis ka sel päeval päris suurt rolli.

Arvi tegi väga tubli jooksu ja edestas Kalevit suundorienteerumises 5 minutiga. Kuna ta aga oli kulutanud liiga palju aega märkerajal ja sai ka endalegi üllatusena palju trahve, andis see kokkuvõttes 9. koha. Võitis sprindis hõbedat saanud Taani poiss.

Tenno kulutas liiga palju aega märkerajal ja jäi esimesena medalist ilma. Minul ei õnnestunud torkamine, mis kukutas mu hõbedale. Kõige rohkem oli torkamisega jännis Karmen, kes lõpuks taandus 18. kohale. Naistest võitis rootslanna Emelie Eklöf ning meestest Robbin Kantarp.

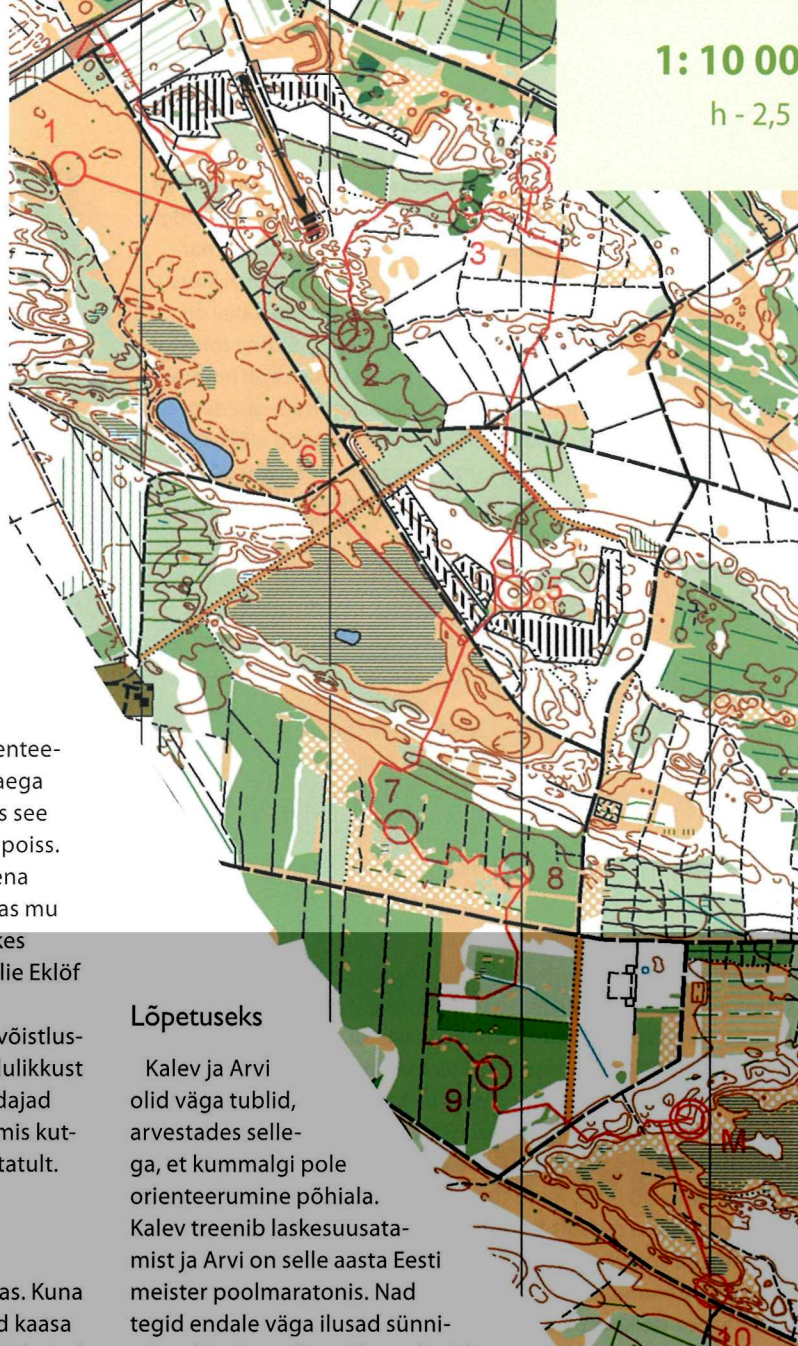
Õhtul toimus naaberküla pubis bankett koos mõlema võistluspäeva autasustamisega. Kahjuks vähendas sünnimuse pidulikkust ruumikitsikus, medalid pandi kaela laudade vahel. Korraldajad lubasid kolmandat korda järgmiseks päevaks ilusat ilma, mis kutus osalejates naerupahvaka esile. Ja nagu selgus – õigustatult.

Teade

Jälle oli varajane äratus, sest võistluskeskus oli samas kohas. Kuna keskus asus kodule 1,5 tundi lähemal, pidime ka kõik asjad kaasa pakkima. Eesti oli esindatud kahe ja poole võistkonnaga. Eelmisel aastal muudeti poiste teade 2vahetuseliseks ja esimest korda oli Eestil välja panna teatevõistkond. Kuna meil oli ka 2 naist, panime välja naiskonnagi ning Tenno ja Kai said osaleda *mix*-teates.

Poistel jooksis esimest vahetust Kalev. Lamadestiiru tuli ta koos Rootsi I võistkonnaga, aga kiire ja puhas laskmine lubas tal teisele ringile minna juba 1,5minutilise eduga. Teine ring erilisi muudatusi ei toonud, aga edu Rootsi ja Tsehhi võistkonna ees oli vastavalt 2.51 ja 2.54. Teises vahetuses oli Arvi ülesanne edu hoida. Esimeselt ringilt tuligi ta liidrina, kuid rootslaste 2. vahetus toimetab tiirus kiiremini ja pääses esimesena teisele ringile. Kuna rootslane jooksis ka päeva parima aja, siis Arvil teda seljatada ei õnnestunud. Aga väga hea jooksu oli teinud Rootsi II võistkonna 2. vahetus ja trahviringe mõõtsid nad juba Arviga koos. Kõva kisakoori saatel suutis Arvi konkurendist trahviringil mööduda. Õnneks selgus, et me olime 1 ringiga ees. Hõbemedal oli käes.

Naiste teates oli avavahetuses Karmen, kes lõpetas tubli 5. kohaga. Publiku aplausi teenis ta lamadestiirus, kus ta andis kiirtuld ja tabas kõik märgid. Mina loomulikult seda kohta hoida ei suutnud. Tase pole selline ja ka 7 km rada tundus kolmandaks päevaks liiga pikk. Lõpptulemuseks 8. koht. Võitis Rootsi II, Soome I ja Soome II ees. Meeste esikolmikus oli Rootsi, Taani ja Soome esindusvõistkonnad. Tenno ja Kai said võimaluse osaleda segateates, kus saavutati veenev võit.



Lõpetuseks

Kalev ja Arvi olid väga tublid, arvestades sellega, et kummalgi pole orienteerumine põhiala. Kalev treenib laskesuusatamist ja Arvi on selle aasta Eesti meister poolmaratonis. Nad tegid endale väga ilusad sünnipäevakingitused – mõlemad said võistluste ajal aasta vanemaks. Meie tublidust näitab seegi, et meil puuduvad taustajõud ja treeningvõimalused. Rootslastel näiteks olid kaasas treenerid, esindajad ning massöör. Neil on aastas palju võistlusi ja treeninglaagreid. Koondisesse (10+10 täiskasvanut, juunioridel ja veteranidel piirangut pole) pääsevad vaid katsevõistluste parimad. MMil on vaja ainult oma tulemusele keskenduda. Meie eelmine võistlus oli 2009. aastal, katsevõistlustest ma ei räägigi. Eesti koondis oli ainukene, kes MMil ise süüa keetis ja ise ennast esindas.

Miks siis meil midagi ei muutu? Üks põhjustest on kindlasti see, et vähemalt Põhjamaades kuulub laskeorienteerumine militaarspordi alla. Eestis ajab igaüks ise oma rida. Mitmedki tahaksid seda ala harrastada, aga puudub relva kasutamise võimalus. Osavõtjate vähesuse tõttu on ka võistluste korraldamine kahjumlik.

Väga paljud on enda jaoks avastanud rogainid ja seiklusspordi, lisaks on ka orienteerumises võimalus spetsialiseeruda rattale ja suuskadele. Mitut ala sa siis ikka jõuad harrastada? Kui 2006. a toimus MM Eestis, oli meid stardis 19. Naistest tuli siis sprindis maailmameistriks Eveli Saue ning teatemeeskond (Janek Lauter, Rain Eensaar ja Armo Hiie) tuli pronksile. Lisaks on erinevatel aastatel juunioride maailmameistriks tulnud Janek Lauter ja Karmen Alnek ning N20 teatevõistkond. Jane Lauter on saanud 2 hõbe-

dat ja Karmen Alnek 2 pronksi. Pluss veel kamaluga veteranide medaleid. Nii et tegijaid ju oleks.
Loodame, et kunagi on ka Eesti MV stardis 120 osavõtjat (neist

32 meesjuuniori), nagu oli sel aastal Soome MVI. Uued võimalused maailmameistrimedalistele on juba järgmise aasta augustis Tšehhi Vabariigis.

Orienteerujate teemapark POKAMAAL

Mihkel Järveoja

Kaart oli vale! Kaardistaja on jobu ja ignorant! Vormid täiesti valesti tõlgendatud! Seal ei olnud ju mingit teed! Rada oli liiga lihtne! Viimane kord, ma ütlen...

Hingame nüüd sügavalt sisse ja sulgeme silmad. Kujutage ette orienteerumisvõistlust, kus teie äng ja viha maailma vastu ei huvita mitte kedagi. Need on vaid karje üle võsase raiesmiku, mida loomulikult ei ole kaardile kantud. 30. oktoobril toimus juba üheksandat korda KoKu jooks.

„Kaart on kunst ja inimeste kunstitaju peegeldus, kaart on maailma mõistmise peegeldus ja mõjutaja ning seeläbi rahvuse ajaloo kroonika,“ ütleb tutvustav tekst sel aastal Tartus ja Tallinnas üleval olnud Eesti kartograafiaajaloo näituse kohta. Sellel samal näitusel olid väljatoodud ka

orienteerumiskaardi näidised kui „eriotstarbelised kaardid“. KoKu jooks on läbi oma lühikese ajaloo püüdnud edasi kanda sama ideed – vanad orienteerumiskaardid on nii visuaalselt kui ka sisult orienteerumisajaloo kroonika ja vähemalt kord aastas võiks neid „eriotstarbeliselt“ kasutada. Eksigu või jooksjad metsa ära...

Seekord valisime võimalikest variantidest kõige raskema marsruudi, mis Põlva ümbruse maastikel pakkuda on. Nooremaid orienteerujad jätab sõna „Poka“ ilmselt juba külmaks ja seostub rohkem pokude ja muinasjuttudega kui orienteerumismaastikuga kohe Kūka kõrval. Minagi olin sellest kuulnud ainult kuulujutte ja kord seal seenel käies ei lubanud isa mul kaarti vaadata, muidu saan hästi hoitud saladusele jälile. Kusagil peaks veel olema ka Poka 2... Aga see on juba ulme.

Viis kaarti, mida seekord jooksul kasutati olid Sulaoja (1989); Veskimõisa-Piigaste-Poka (1991); Liiva (1987) – see ongi tegelikult Poka, aga ka kaardinimedega käib hämmamine,

kohalikud ju teavad, et Liiva asub sealt väga kaugel; Kūka (1982) ja Vastse-Kuuste (2006). Viimane, tõsi, oli suhteliselt uus kaart.

Radade ettevalmistamine oli tegelikult päris tükk tegu. Esiteks, kõiki vanu kaarte ei olnud ei Kobrase ega Ilvese klubi laos piisavalt palju, et need käsitsi joonistada. Oli ju osalejaid kahe erineva pikkusega raja peale ligi 140. „Liiva“ kaardi puhul oli raskusi isegi ühe puhta originaali leidmisega. Teiseks, isegi kui kaarte oleks jätkunud, siis 5x140 kaarti käsitsi šablooniga ja joonlauaga joonistada oleks olnud korraldajatele kui töörutiiniga mitteharrjunud mugavatele inimestele nädala pikkune ettevõtmine. Nii tuligi kolme kaardi puhul originaalid koos juba peale kantud radadega skanneerida, neid veidi töödelda ja siis trükikojas paljundada. Tulemus oli väga ehe ja tõetruu – paljud ei saanud arugi, et tegu pole originaalkaartidega. Ülejäänud kaks kaarti aga joonisime ja ringitasime käsitsi.

23,5 km 2 tunniga? Igasuguste arvutuste järgi peaks ju olema tehtav. Tuleb joosta 5 min/km. Nüüd, kui võistlus möödab, on



aeg avaldada mõned uued muutujad selles võrrandis. Kõige labasem neist on see, et tegelikult oli rada pikem. Joonlauaga mõõtes umbes 25 km, aga tõeseid andmeid ei julgenud me juhendisse panna. Tegelikult on see joonlauaga mõõtmine üldse üks nikerdamine ja ilmselt läksid sealgi mõned kilomeetrid kaotsi. Teiseks, korraldajatel puudus adekvaatne info mõnedest maastikuosadest, mis jäid punktide vahele. Oli ülesmärkmeid seeneliste poolt ja mõned arhiiviallikad 1980. aastate lõpust. Mõtlesime, et nii osalejatel kui ka korraldajatel on põnevam kui kõike ei teagi. Nii lõpetasidki võitjad eeldatavast võiduajast tund aega hiljem ja kõige vapramad, Tartu ülikooli geograafia osakonna õppejõud, seiklesid metsas pimedani.

Järgmisel aastal tähistab KoKu jooks juba oma 10. juubelit. Midagi erilist selleks puhuks hetkel plaanitud ei ole. Jääme traditsioonilise võsas ragistamise juurde (Poka 2?). Ajalugu on näidanud, et nendele, kes kohale tulevad, üldiselt taoline lähenemine meeldib. Ja kellele ei meeldi, need lihtsalt ei tule.

Kõlleste kurvid – episood tõsi-eluliste sugemetega draamasarjast

Rajameister John on parajasti autoga teel viimasesse joogipunkti, kui näeb Karilatsi küla vahel (mis asub võistluskaartidelt väljaspool) spordiriietes ja paberilipakaga segaduses meest. Ta peatab auto ja uurib, kas kõik on korras. Mees on samuti teel joogipunkti. Sõites oma ühisel teel paelub küsimuste ja vastuste palavikulises hoos lahti see, mis tegelikult on juhtunud.

Mees, nimega Jack, oli kusagil poole teel oma kaaslasest Jamesist lahku läinud. Kuna Jamesil oli probleeme jooksmisega, siis pidas ta paremaks, et Jack läheb üksi ees. Kokku lepiti uus kohtumispaik – nelja tee rist Liiva poe ees. Jack pidi jooksuma finišisse, katkestama, võtma auto ja teel koju Jamesi nelja tee ristist peale võtma. Istudes rajameister Johni autos küpses Jacki peas aga juba uus plaan. Ei, ta ei katkesta, ta teeb selle retke lõpuni kas või üksinda.

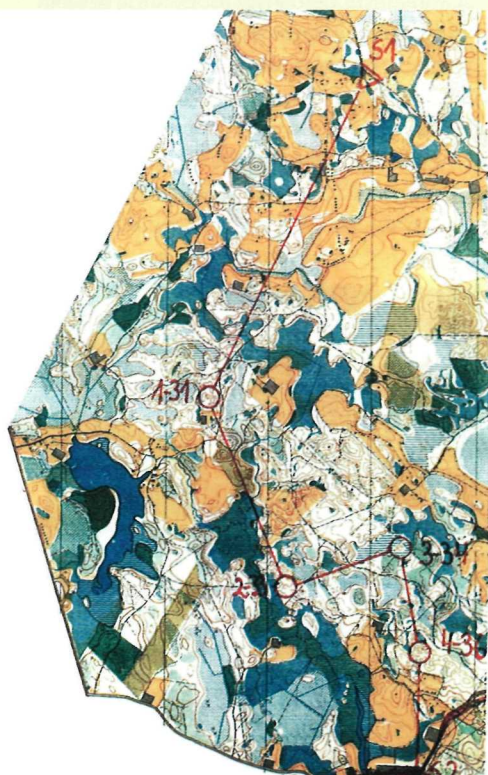
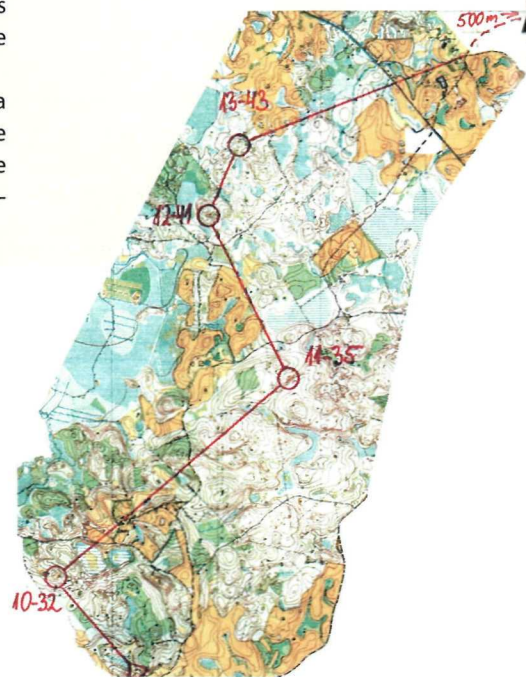
Samal ajal istub James Liiva poe ees ja ootab oma kaaslast. Külm tuul puhub üle Kõlleste valla kuplite kui väsinud ja higise mehe peas sähvivad küsimused, mis jää-

vadki vastusteta. Kus on Jack? Kas Jack on juba teel?

Samal ajal Küka metsas umbes 4 km enne finišist kaotab Jack oma viimase pidepunkti selle maailmaga. Viimane kaart! Kus on viimane kaart? Viimane kaart on kadunud. Korraaks tuleb talle meelde James. Jackil on hea meel, et James ei pea läbi elama seda, kust Jack ennast just on avastanud.

Samal ajal kõnnib James, tüdinud oma kaaslasest ootamisest, mööda Tartu-Põlva maanteed tagasi Vastse-Kuuste poole. Veel väsinumana ja veel suurema tuule ulgumise saatel jõuab ta pärrale. Auto on ikka seal. Sähvatus! Kus on Jack? Kus on autovõtmed? Autovõtmed on Jacki käes.

Samal ajal metsas, juba päris lähedal Vastse-Kuustele, jookseb Jack. Ta on ikka veel liikumises. Mälu järgi jättis ta metsas



TULEMUSI

A-rada (23,5 km 22KP)

- | | |
|---|---------|
| 1. The Sild Experience | 2:58.02 |
| <i>(Kristo Heinmann, Lauri Sild, Jaagup Truusalu)</i> | |
| 2. SKM | 3:08.15 |
| <i>(Rain Ensaar, Mati Tiit)</i> | |
| 3. NewBalance Team | 3:10.12 |
| <i>(Jürgen Einpaul, Timmo Tammemäe)</i> | |

B-rada (12,2 km 13KP)

- | | |
|---|---------|
| 1. PUTA | 1:51.45 |
| <i>(Tiit Tali, Eduard Pukkonen)</i> | |
| 2. Ütskõik | 2:12.20 |
| <i>(Janek Piirisild, Tõnis Piirisild)</i> | |
| 3. AArain2 | 2:16.11 |
| <i>(Jaanoš Nikopensius, Tanel Kalm)</i> | |



The Sild Experience. Jaagup Truusalu mõtted rajalt

Läksin selleaastasele Koku Suurjooksule tugeva võistkonnaga, kaaslasteks Lauri Sild ja Kristo Heinmann. Vaadates võistkonnakaaslaste nimesid, on selge, et eesmärk sai olla ainult üks – võit. Enne võistlust kodus ettevalmistust tehes panin kõrva taha, et võitja jookseb umbes 5 min/km ja lõpetab kaks tundi pärast starti. Sellel maastikul on selline tempo võimalik küll, nii et arvestasingi, et eriti palju üle 2 tunni me metsas aega ei veeda. Kaasa võtsin ühe geeli.

Algusest peale oli meil sees nõ võistlustempo ning vahe järgnevate võistkondadega kasv hoogsalt. Ei saa öelda, et me viga oleks teinud, kuna kolm pead on ikka kolm pead. Kui jõudsime esimesse joogipunkti umbes poole raja peal (11,3 km), vaatasin kella. 2 tunni alistamine hakkas juba kahtlane tunduma. Siiski jätkasime sama tempoga edasi. Tegime ka mõne pisikesse vea. Kui joostud oli umbes 105 minutit ja hakkasime jõudma neljandale kaardile, sai mul aga järsku energia otsa. Lauri ja Kristo lahendasid selle nii, et üritasid mind edasi lükata. Kuna see oli ebameeldiv, üritasin ma nende kätelt eest ära joosta. Tõusudel ei hakanud ma aga end kiusama – jalutasin mäest üles, pärast veel seisin ka natuke. Eesmärgiks oli jõuda teise joogipunktini (18,6 km), mis asus neljanda kaardi keskel.

Läbi vaeva jõudsimegi kohale. Lisaks teele ja geelile pakkus Mihkel mulle ka tomatit. Sellest oli kasu! Edasise raja vältel ma enam energiapuudust ei tundnud, kuid viimaste kolme punkti juures hakkasid jalad krampi kiskuma. Pidevalt selja taha vaadates jõudsiime siiski liidrina lõpuni, aeg 2 minutit alla 3 tunni. Vahepeal palju suurem olnud edu oli kahanenud 10 minuti peale.

Mida ma sellest kogemusest õppisin? Ei tohi planeerida välja jõuda rajameistri pakutud võitja ajaga, vaid tuleb valmis olla raskemaks katsumuseks. Palju kergem oleks olnud kaasas kanda rohkem varusid ja selliseid raskusi mitte kogeda. Järgmisel aastal nõnda talitangi.

Jürgen Einpauli (NewBalance Team) kommentaar:

Tänavune KoKu jooks sai meie jaoks halvima võimaliku alguse, kui peakonkurendid meilt väga ebasõbralikul moel lihtsalt eest ära jooksid. Esimeses punktis veel oli Mati sabaotsa näha, kuid kaardil kollasega märgitud energiapõsavarjas viimasegi vaate hõbemedalikohale. Füüsilisele allajäämisele lisasime veel 3-minutilise suunavea soos. Siiski olime mõnevõrra üllatunud, kui Sixtenit kaugel ees tirimas nägime. Väikese pingutuse järel saime ta küll kätte, kuid vanameister oli koprakarika kaartidega kodus tugeva eeltöö teinud ja suutis punktide asukohtade aimamisel meist mõnedki korrad täplikum olla. Kui me järgmises soos veel paar minutit vale kungast uurisime ja kohe peale seda järgmisele kaardile jõudes peaaegu 10 minutit arusaamisele, et me ikka veel ei ole järgmisele kaardile jõudnud, kulutasime, oli ümbrus juba päris vaikne.

Selleks ajaks oli Timmo soojaks saanud, mina seevastu ära väsinud. Tempo alanedes jätkus aga rohkem aega kaardi tõlgendamiseks. Paari tehnilisel filigraanselt õnnestunud etapi järel kohtusime taas Sixteniga, kelle jooksusammust oli näha, et enam teda kavalus ei aita. Meie kogusime järjest julgust ja läksime Kūka kaardi esimese etapi otse, sest rahvatarkus ütleb, et kõige otsem tee on kõige lühem tee.

Joogipunktis saime peakorraldajalt ametliku info, et Mati on meist veidi ees, aga väsinud. Tekkis juba lootus ikkagi hõbemedal endale napsata, mis kadus aga sama kiiresti ülejäämise etapi 3-minutilise möödajooksuveaga. Lõpukilomeetritel jätkus meie võistkonnas motivatsiooni ainult ühele, mille otsustasime jagada Timmo ja minu vahel suhtes 90-10.

Viimasesse punkti tulim ma sellise sammuga, et Sarmite peitis mu saabumist nähes fotoka kohe selja taha.

Aitäh talle selle eest!

kohatud klimatoloogia professori kaardilt meelde paar järgmist punkti. Ta mõtleb, et kui vaid James teaks, kui kõvasti ta nende ühise eesmärgi nimel pingutab, siis kas ta oskaks seda hinnata?

Samal ajal on Jamesil Vastse-Kuuste koolimaja juures ikka veel külm. Kokkuvõttes on ta läbinud pikema maa, kui oli võistlusdistsants.

Jack on päral! Paari viimase punktiga vedas mälu alt ja tulemuseks on DQ.



Nimi, võistlusklass, klubi

Markus Puusepp

M21

OK Võru, MS Parma (Soome).

Sünnipäev, elukoht, perekond

6. märts 1986, Tartu, ema ning vennad Mihkel ja Mattias.

Haridus, töökoht, amet

Elupõline geograafiatudeng, Eesti Orienteerumislüüdi, Eesti-Läti orienteerumislüüdi projekti koordinaator, lisaks vabakutseline kaardistaja ja rajameister.



Rootsi H20 pika raja võitja 2006.

Milline näeb välja Sinu tavaline tööpäev?

Enamasti ärkan 9-10 paiku, sest alates ülikooli astumisest on mu päevakava nihkunud u 3 tunni võrra hilisemaks. Pärast viiest munast ja pakist peekonist koosnevat hommikueinet lähen 5-6ks tunniks TÜ raamatukokku, millest on saanud Tartus viibides minu mitteametlik kontor. Nõ kontorist viibides kulub suurim osa ajast e-posti teel suhtlemiseks ning erinevate dokumentide koostamiseks. Kuna paljude tööga ettetulevate ülesannetega, (näiteks raamatupidamisega) puutun kokku esmakordselt, kulub praegu päris palju aega veel nende selgeks tegemiseks.

Sügisel kulub enim aega koolides orienteerumise õpetamisele ning jaanuarist algava ühise liiga võistluste korraldajatega läbirääkimisteks, samuti Läti poolega tegevuste kooskõlastamiseks. Kui paberil tundub projekt väga selge ning korraldajate elu lihtsustav, tuleb päriselus mängu väga palju ettenägematuid nüansse. Nii võib korraldajail tekkida vahel küsimus, kas neil on üldse vaja oma elu raskemaks teha. Teiselt poolt lauda vaadates usun mina küll, et Eesti-Läti orienteerumislüüdi osavõistluse staatus muutub kvaliteedimärgiks, mis meelkitab kohale enam võistlejaid kodumaalt ning piiri tagant Lätist. Rõõmustab see korraldajaid ning pakub samal ajal võistlejatele uusi maastikke, häid kaarte, tugevamat konkurentsi, uusi tutvusi Lätist ning parimatele kindlasti häid auhindu.

Keskmisele harrastajale võib liigast jääda mulje kui üksnes ühisest võistlussarjast. Tegelikult on nime taga veel mitmeid üritusi ja tegevusi, mille tulemusena elavneb piiriü-

lene koostöö, suureneb meie ala harrastajate hulk, taaselustatakse orienteerumisele vähemarenenuid piirkondades (näiteks Viljandi- ja Jõgevamaal), koolitatakse uusi kaardistajaid ning loouakse ja täiendatakse orienteerumise taristut uute maastike kaardistamise läbi.

Milline on Sinu suhe orienteerumisega?

Esimene tutvus orienteerumisega oli 2.klassis, kui koos vendadega astusin Vastseliinas laskesuusatamise treeningrühma. Hästi ei tule meelde, kas samal sügisel või järgmisel kevadel viis treener-õpetaja Uno Ruus meid Võru-Kubjale kolmapäevakule. Päev varem olin aeg-ajalt noori juhendanud Vello Uiboupinu trennis üht o-kaarti näinud, millel olid ka kõikide tingmärkide seletused. Nende rohkust nähes aga kokkusin ja pistsin tööna. Algas polnud niisiis paljulubav.

Päevaku tulemusi ma ei mäleta, kuid ju seal metsas ikka põnev oli, sest järgmistel nädalatel olime taas nõõrirajaga mõõtu võtmas. Tollest ajast olen enamuse unustanud, samamoodi nagu kippusin lapsena bussist maha jääma või kotti kooli unustama. Mõne aja pärast tekkis Vello Uiboupinu ümber punkt, kellega sai hakatud teistest trennikaaslastest rohkem päevakutel ning hiljem võistlustel käima. Esimesed päris stardid olid tõenäoliselt 1995. aastal 4-ESTil Jänedal, kus tulemustest enamgi valmistis rõõmu auhinnaks saadud sinine SILVA jooksuriietus.

Vaatamata treeningrühma nimele laskesuusatamiseni ma ei jõudnudki, kuid murdmaas olin noorteklassides kõva tegija, mille tõestuseks kogub nurgas tolmu kümneid

karikaid ja medaleid. Neid on Eesti meistrivõistlustelt nii individuaaldistsidelt kui ka teates.

Üks tähtsam murdepunkt minu arengus oli kindlasti 2001. aasta kevadel ja suvel Stockholmis Söders SOLi juures veedetud aeg. Pea 3 Rootsis veedetud kuud ning pidev kaartidel viibimine andsid mulle palju tehnilisi oskusi ning kodumaale saabudes olin stabiilsem, kiirem ja enesekindlam. Seal alates hakkas ka rahvusvahelistel võistlustel paremini minema ning mõne aastaga hakkasin end vaatamata noorusele, pidama tippportlaseks.

2010. aasta lühiraja ja teate meistrivõistlustega sai tippportlase periood aga teadmata ajaks läbi. Päev pärast teatevõistlust diagnoositi mul ultraheliuuringutel südame ülekoormus ning määrati pea terveks suveks puhkus. Sügiseks olid ülekoormusnähud küll taandunud, kuid mind juba kaks aastat vaevanud südame rütmihäired ning treeningutejärgsed pisted ning ebamugavustunne südame piirkonnas polnud kuskile kadunud. Praegu otsin ravi- ja uuringuvõimalusi Soomest, sest kahe aasta jooksul pole ma Eestist oma probleemile rahuldavat vastust saanud. Harrastussportlasele sobiks minu tervis vast küll, aga 10min/km orienteerumine ei paku pinget. Tahan joosta nii, et nast veri väljas ja riided puruks!

Millist rolli mängib orienteerumine sinu pereliikmete, töökaaslaste ja sõprade seas?

Vaatamata töigale, et vanemad ei ole olnud

ise kunagi väga spordilembesed, olen saanud kodust alati vajalikku tuge – ema toetas ja toetab siia maani minu lõputut isu ning isa oli pea alati võistlustel kaasa elamas. Tänu temale ei saanud ma teismelisena ka väga laisaks muutuda, sest minu võistlustele või trenni mitte minek ei tulnud isa ranguse puhul kõne allagi. Mind kui pere noorimat hoiti mingil määral raskematest töödest eemal, eriti kahju on sellest, et mul peaaegu kunagi traktoriga sõita ei lastud! Kui sporditegemine juba tõsisemaks muutus, polnud kodus tegutsemiseks tihtipeale aegagi ning vaikiva kokkuleppe alusel on mul lubatud vendadest enam „töölt“ puududa.

Arvan, et minu töökaaslased Eesti ja Läti Orienteerumislitidest suhtuvad orienteerumisse hästi – olen paljusid neist ka võistlustel kohanud! Oma sõprade seas pole ma väga suurt orienteerumispropagandat teinud ning arvan, et ma ei olegi kedagi metsa meelitada suutnud. Kuna aga minu töö üheks osaks on ka koolides orienteerumisõppe korraldamine, siis loeksin ennast süüst puhtaks.

Kirjelda oma suurimat elamust seoses orienteerumisega!

Unustamatuks jääb 2007. aastal Rootsi o-misjonäri Peo Bengtssoni poolt korraldatud

reis ümber Musta mere, mille jooksul sai külastatud nii paljusid riike, et praegu kõik ei meenuki. See reis oli justkui eksperiment, uurimaks, kui palju keegi kannatab. Sõitsime pea iga päev 8 tundi bussiga, võistlesime, tutvusime kiirkorras vaatamisväärsustega ning panime bussis pidu – niimoodi 25 päeva järjest! Niivõrd ebatervislikust kadalipust ei jaksaks aga keegi üksi läbi minna ning seal loodi palju uusi sõprusi ja tutvusi.

Mida pead oma elu sportlikuks tippsaavutuseks?

Selle üle ei pea kaua mõtlema – kahtlemata on selleks 2006. aastal Leedus juunioride MMi teatevõistlusel võidetud kuldmedal. Too troopiliselt kuum päev Druskininkais jääb küll alatiseks meelde kui ideaalilähedaste soorituste summa. Ma pole vist kunagi nii kiiresti ja nii puhtalt jooksnud, kui sealses männimetsas Rootsi konkurenti küpsetades.

Mille üle oled õnnelik?

Olles hästi püsivamat nii hingelt kui ka kehalt (hüperaktiivsus diagnoosimata), olen ehk kõige õnnelikum kuhugi teel olles, kusjuures sihtkoht pole üldsegi tähtis.



Krootuse sprint 2007.

Kas sinu suveplaanidesse kuulub mingi kindel orienteerumisüritus, millest alati osa võtad? Kas ja milliseid harrastusi sul veel on lisaks orienteerumisele?

Statistiliselt sobivad siia ehk EMV lühirada ja Jukola, kuid tegelikult on tänu koondise tegemistele kõik suved olnud erinevad ning püsivaid lemmikuid polegi jõudnud tekkida. Pigem sooviksin igal aastal käia mõnes uues riigis orienteerumas või viimase aja arenguid vaadates – kaarti joonistamas. Lähimbruses hakkavad „avastamata“ riigid otsa saama, kuid tänu tutvustele Peo Bengtssoniga sai sel sügisel käidud Balkanil ning kevadel ootavad kaardistamist Briti ja Fääri saared võimalike põigetega Luksemburgi ja Islandile. Praegu on o-kaartide joonistamine mulle hobiks, kuid tulevikus loodan selles ametis ka elatist teenida.

Kas loed ja/või tellid ajakirja Orienteeruja?

Tabinale on ajaleht/ajakiri tellitud hetkest, kui selle kohta kuulsin, ehk umbes aastast 1996. Minu „kontorisse“, TÜ raamatukokku on minu teada ka Orienteeruja tellitud, kuid ma pole juures viibinud ja uurinud, kas see suudab ajakirjandussaalis Pere ja Kodu ning teadusajakirjadega võistelda. Leian igast ajakirjanumbri midagi huvitavat, kuid aegajalt mõne vähem huvipakkuva ja hilinenud numbril juures tekib küsimus, kas me ikka vajame nii vana informatsiooni. Samas, Rootsi „Skogssporði“ tiraaž on ligi 30 000, kuid neilgi on raskusi kaasahaaravate lugude pakkumisel. Siiski, kui neilt midagi õppida, siis oleks see pikkade persoonilugude või probleemide lahkamise osas.

Millised rubriigid või kelle artikli loed esimesena läbi? Keda võiks intervjuuerida Võsast väljas rubriigis?

Esmalt sirvin ajakirja läbi ning viskan kaartidele pilgu peale, seejärel alustan algusest. Võsast või metsast võiks välja kiskuda mehed, kes meist kõigist seal kauem viibivad – kaardistajad! Me kõik küll kiidame või kirume neid, kuid vähesed teavad, kellega on tegu ja mis nende kõrvade vahel kaardistusprotsessi ajal toimub.

Milline on Sinu arvates praegu Eesti orienteerumisel olulisim probleem?

Kas just olulisim, aga mulle tundub, et praegune aktiiv hakkab väsima ning meile oleks vaja noori pealahakkajaid treenereid, korraldajaid, kaardistajaid jpt – tegusaid noori, kes tooksid uusi ideid.



Orienteerujad vallutavad kõrgusi OLÜMPIAADIMAASTIKUL

Oleg Košik, Eesti võistkonna juhendaja rahvusvahelisel matemaatikaolümpiaadil, harrastusorienteeruja

Koguni kaks Eesti koondislust, kes võistlesid möödunud suvel Hispaanias Euroopa noorte meistrivõistlustel orienteerumisejooksus, on esindanud Eestit ka koolinoorte rahvusvahelistel olümpiaadidel – Aleksandr Šved matemaatikas ning Uku-Laur Tali bioloogias ja loodusteadustes.

Orienteerujad on olnud olümpiaadidel tõsised tegijad varasematelgi aastatel. Üks Eesti orienteerumise suurkujusid Arvo Kivikas on 1968. aastal saanud Eesti matemaatikaolümpiaadi lõppvoorus esikohadiplomi. Tänavu rattaorienteerumise MMil hõbemedali teeninud ning hiljuti EOLi Aasta Tegijaks valitud Tõnis Erm võitis aga 1999. aastal Baltimaade geograafiaolümpiaadi.

Allpool on loetletud viimase 12 aasta jooksul Euroopa noorte meistrivõistlustel ning juunioride maailmameistrivõistlustel Eesti võistkonda kuulunud orienteerujad, kellel on ette näidata esinemine vähemalt Eesti olümpiaadi lõppvoorus mingis reaali- või loodusaines. Iga inimese kohta on märgitud tema parimad olümpiaadisavutused. (Andmetes võib olla lünki.)

Uku-Laur Tali – esikoht bioloogiaolümpiaadi lõppvoorus aastatel 2006-2008 ja 2010 ning loodusteaduste lõppvoorus 2007, Eesti võistkonna liige rahvusvahelisel bioloogiaolümpiaadil 2009, rahvusvahelisel loodusteaduste olümpiaadil 2007, Euroopa Liidu võistkondlikul loodusteaduste olümpiaadil 2008 ja 2009 (5. koht) ning Balti keemiaolümpiaadil 2010.

Aleksandr Šved – esikoht matemaatika lõppvoorus 2009 ja 2010, Eesti võistkonna liige rahvusvahelisel matemaatikaolümpiaadil 2009 ja 2010.

Riho Taba – esikoht matemaatika lõppvoorus 2004, samal aastal Eesti võistkonna liige rahvusvahelistel olümpiaadidel geograafias (8. koht) ja füüsikas.

Tõnis Erm – esikoht Baltimaade geograafiaolümpiaadil 1999.

Marek Karm – esikoht geograafia lõppvoorus 2006 ning 3. koht 2009.

Markus Puusepp – Eesti võistkonna liige Baltimaade geograafiaolümpiaadil 2005.

Jürgen Einpaul – osaleja matemaatika lõppvoorus 1998-2001 ning osaleja keemia lõppvoorus 1999.

Mihkel Järveoja – osaleja geograafia lõppvoorus 2000 ja 2002.

Sander Vaher – osaleja geograafia lõppvoorus 2000.

Eveli Saue – osaleja matemaatika lõppvoorus 2000.

Kadri Uiboupin – osaleja füüsika lõppvoorus 2003.

Madli-Johanna Maidla – osaleja geograafia lõppvoorus 2008.

Triinu Rooni – osaleja loodusteaduste lõppvoorus 2010.

Kristjan-Martin Kirjanen – osaleja matemaatika ja füüsika lõppvoorudes 2010.

ALEKSANDR ŠVED: „Matemaatika on hea vaheldus orienteerumisele ja vastupidi.“

Orienteerujate perekonnas sündinud Aleksandr Šved tegeleb orienteerumisega lapsepõlvest. Esimese medali Eesti meistrivõistlustel võitis ta 2004. aastal, kui H12 klassi poisina tuli

lühirajal H14 klassis teiseks. Praeguseks on ta tulnud noorteklassis Eesti meistriks 7 korda orienteerumisejooksus, lisaks 2 meistikulda suusa-O-s. Selle aasta osavõtt EYOC-st oli tema jaoks juba kolmas. Aleksandr õpib Tallinna Tõnismäe Reaalkooli 12. klassis.

Olümpiaaditulemuste juurde saab märkida ära kaks esikohta matemaatikavõistlusel „Känguru“ aastatel 2007 ja 2008. Vabal ajal meeldib talle vaadata jalgpalli ja kuulata muusikat, kus ta lemmikud on vastavalt klubi AC Milan ja bänd Linkin Park.

Millal hakkasid tegelema orienteerumisega ning miks valisid just selle spordiala? Kas oled proovinud ka teisi spordialasid?

Orienteerumisega hakkasin tegelema niipea, kui käimise selgeks õppisin. Miks valisin just selle spordiala? Ega mul valikut polnudki... Alguses ei meeldinud eriti, et mitu korda nädalas tuleb kuskile sõita, kuid nüüd olen valikuga rahul.

Olen tõsisemalt proovinud ka suusatamist, kuid sel alal ei tulnud nii häid tulemusi, ning mulle ei meeldinud iga päev ainult niisama tiirutada. Väiksena tahtsin väga tegeleda jalgpalliga, kuid sinna ei lubanud mind ema suure traumaohu tõttu.

Millal hakkasid tundma huvi matemaatika vastu ning osalema olümpiaadidel? Kuidas see juhtus?

Mis hetkest hakkas matemaatika mulle meeldima, täpselt ei mäleta. Oskasin väiksena hästi peast arvutada ning sain oma oskusi teistele demonstreerida.

Matemaatika kooliolümpiaadil osalesin juba teises klassis, viiendas klassis osalesin linnavoorus (seitsmenda klassi arvestuses, noorematele seda ei korraldata). Viiendas klassis osalesin esmakordselt ka „Känguru“ võistlusel, kus tulin teiseks.

Mis Sulle orienteerumise ja olümpiaadide juures kõige enam meeldib (või mis ei meeldi)?

Saab end võrrelda eakaaslastega ning kõige rohkem loomulikult meeldib võita! See annab võimaluse ka eri maades reisida.

Orienteerumise juures meeldib, et suurel kiirusel joostes pead veel mõtlema ja kiireid otsuseid langetama. Olümpiaadide juures aga see, et saab end testida veel raskemate ülesannete lahendamisel, kui metsas.

Mõlema juures ei meeldi trenni tegemine, kuid kõrgete tulemuste saavutamiseks sellest ei pääse.

Kui võrrelda neid kahte tegevust, siis mida leiad neis sarnast ja mida võiksid nimetada erinevusena?

Ühine on see, et enne olulisi võistlusi oled närvis ja pinges. Mõlema juures pead mõtlema ning lahendama püstitatud ülesandeid.

Samas kui olümpiaadidel on lahendamiseks aega mitu tundi, siis orienteerumises tuleb otsuseid langetada mõne sekundiga.

Aga ettevalmistuses?

Mõlema juures pead ettevalmistusele palju aega kulutama. Kui peaaegu igapäevase jooksmisega olen ma paljude aastatega juba harjunud, siis sundida end lahendada matemaatikaülesandeid on veidi raskem.



UKU-LAUR TALI: „Kõike teen naudinguga ja võtan tehtust positiivset.“

Ka Uku-Laur Tali on pärit orienteerujate suguvõsast ning on selle spordiala juures noorest east. Varasematel aastatel pole teda suur edu saanud, kuid tänavu toimus tõeline läbimurre: stabiilsete esinemistega võistlustel teenis ta koha Eesti võistkonnas Balti MV-I, EYOC-I ning ka Baltic Junior Cup-il. Uku-Laur õpib praegu Tartu Hugo Treffneri Gümnaasiumi 12. klassis. Lisaks edule olümpiaadidel on ta 2008. aastal võitnud esikoha õpilaste teadustööde riiklikul konkursil põhikooli arvestuses tööga „Õõliblikate sööda-eelistused Põhja-Muhu kadastikus“. Olümpiaadide ja orienteerumise kõrval on tal palju muid hobbisid. Nii tegeleb ta regulaarselt veepalli, rahvatantsu, saalihoki, võrkpalli, koorilaulmise ja mälumänguga, vabal ajal käib mõnikord ka snookrit mängimas.

Millal hakkasid tegelema orienteerumisega ja miks valisid just selle spordiala?

Orienteerumisega olen tegelenud niipalju kui ennast mäletan. Peamiselt isa viis mind väiksena võistlustele kaasa, osalesin tilluradadel, mingist ajast juba nõõriradadel ja sealt edasi. Tartus oli kunagi ka Minia Pääslase juhitud Ilvese noorte o-trenn, kuhu me sõbraga juhtusime minema.

Kas oled üritanud ka muude spordialadega tegeleda?

Ma olen tegelenud väga paljude aladega, sest kunagi vajusid need orienteerumistrennid ära ja lisaks sellele on olnud veel vajadus üldfüüsilist teha. Seega olen käinud palju erinevates trennides. Väiksena tegin judot, käisin ka võistlustel, aga selle vastu kadus huvi varakult ära. Edasi olin pikalt Tartu Suusaklubis ja suusavõistlustel tulid isegi mõned päris head kohad, aga suusaklubist lahkusin seoses oma käetraumadega. Praegu tegelen mitmel alal harrastajana.

Millal hakkasid tundma huvi bioloogia vastu ning osalema olümpiaadidel?

Põhimõtteliselt äratas huvi mu põhikooli bioloogiaõpetaja, kes saatis mu kuuendas klassis piirkonnavooru, kus ma võitsin. Sealt edasi oli juba endal tahtmine oma tulemusi kõrgel hoida. Sujuvalt lisandusid ka teised ained.

Kas looduse vastu tundsid suuremat huvi ka varem?

Midagi erilist ei olnud. Pigem olid mul need teadmised lihtsalt väga hästi külge jäänud, eriliseks loodusehuviliseks ma ennast ei pidanud.

Käisid eelmisel aastal rahvusvahelisel bioloogiaolümpiaadil, kuid tänavu jäi seal osalemata. Miks?

Rahvusvahelisel bioloogiaolümpiaadil (IBO), erinevalt teistest aineolümpiaadidest, on kasutusel reegel, mille kohaselt tohib üks isik osaleda IBO-l vaid kaks korda elus. Tulemuste põhjal olen ma alates 2008. aastast igal aastal arvatud IBO võistkonda, kuid selle reegli tõttu olen ma ära õelnud kohast esimesel korral 2008. aastal (9. klass) ja 2010. aastal. Seega olen lihtsalt planeerinud oma osalust ajaliselt ja valisin osalemisajaks 10. ja 12. klassi lõpu. Valiku tingisid toimumiskoht (riik) ja ka lootuses ennast heaks tulemuseks ette valmistada.

Kui raske on sul ühildada olümpiaadi- ja orienteerumisalast ettevalmistust ja võistlusi (lisaks kooliskäimisele)?

Kõige raskem on kooliaasta lõpus, kui algab juba orienteerumishooaeg, samas kui olümpiaadid ning matemaatika treening-laagrid on täies hoos, mille tulemusena kannatab kõige rohkem kool. Kuid olen juba harjunud, et sõpradega jalutamiseks jääb alles 1-2 päeva nädalas, ning see, et kõik nädalavahetused on mul hõivatud, on kõigile teada.

Kas sulle meeldib tegeleda mõlemaga korraga? Kas need segavad või pigem aitavad üksteist?

Meeldib küll. Olen rahul sellega, et olen nii ühes kui ka teises edukas, kuid alati tahaksin saavutada veel paremaid tulemusi. Ajanappuse tõttu need tegevused vahel segavad üksteist, aga muidu on matemaatika heaks vahelduseks orienteerumisele ja ka vastupidi.

Aga kui tahaksid kõrgemaid tulemusi ning need tegevused vahel segavad, äkki oleks mõistlikum keskenduda rohkem ühele neist?

Tahaksin saavutada edu nii ühes kui ka teises, kuna mõlemad tulevad mul hästi välja. Seni on mul õnnestunud nende kahe asjaga üheaegselt tegeleda.

Millised on sinu edasised eluplaanid?

Tõenäoliselt jätkan õpinguid Eestis.

Millist rolli näed oma edasises elus orienteerumisel?

Kas tippsportlasena või harrastajana, aga ei tea veel, kuidas õnnestub...

Kas on sul mingi eluunistus?

Saada maailmakuulsaks.



Olümpiaadidel saavutasid juba noorena väga häid tulemusi, orienteerumises toimus suurem läbilöök alles tänavu?

Väga väiksenä olid mul tulemused samuti head ja konkureerimis eesotsas, aga umbes 6-7 aastat tagasi (täpselt ei mäleta) murdsin olavarreluu ja selle tõttu ei saanud trenni teha. Sealjuures tekkis õlasse veel luuhaigus ja üldse murdsin oma käeluu kolm korda. Selle tõttu tekkis meeletu taandaareng füüsilisel ja alles tänavu olen ma oma füüsilise seisu peaaegu taastanud.

Ega omal ajal ei tegelenud ma treeningutega eriti agaralt, sel talvel on aga mul olnud korralik koormus. Kui mu füüsiline vorm oli olematu, tegin orienteerumist pigem endale huvi ja lõbu pärast... Tulemuste paranedes tuli ka motivatsioon rohkem pingutada.

Orienteerumist olen ma küll alati nautinud, tulemused on minu jaoks tegelikult vähemtähtsad.

Kas ka olümpiaadi puhul on eelkõige nauding ja tulemus nii, nagu tuleb?

Olümpiaadidel taotlen küll pigem tulemust. Eks ma olen tegelikult laisk ja õppimine väga lihtsalt ei tule, aga võistlusnust ja võitmistahtest tuleb ka mu olümpiaadihuvi.

Mis sulle orienteerumise ja olümpiaadide juures kõige enam meeldib (või mis ei meeldi)?

Orienteerumise kohta pole mul vist üldse midagi halba öelda. Kõige halvem asi on ehk nõgesed, aga muu on küll ainult lõbu (isegi vigade tegemine on kohati huvitav).

Olümpiaadide puhul on kõige suurem pluss just selles, et hea tulemuse korral kaasneb sõit välismaale rahvusvahelisele olümpiaadile või antakse auhinnad. Olümpiaadi nimel ettevalmistamine ei ole minu jaoks suur lõbu ja energiat läheb palju. Samas aga kohati tunnen teatud teadmiste vastu huvi ja mõnikord ka naudin keerukate ülesannete lahendamist – eelkõige muidugi siis, kui ma õigete lahendini jõuan.

Kui võrrelda neid kahte tegevust, mida sa leiad neis sarnast ja mida võiksid välja tuua erinevuseks?

Sarnasuseks arvan aktiivse mõttetegevuse. Olümpiaadidel tuleb lihtsalt tohutult mõttetööd teha, orienteerumisel on mõttetööd küll vähem, aga samas peab see tulema füüsilise pingutuse ajal. Seega mõlemad soosivad minu meelest aktiivset mõtte-tööd ja ehk ka arendavad seda.

Näiteid ettevalmistuse poolelt?

Olümpiaadid on mul alati palju energiat ja aega võtnud, aga orienteerumisega olen ma nii kaua tegelenud, et eraldi ma selleks ei valmistu. Olümpiaadidel ilma tõsise tööta ja ettevalmistuseta edu ei ole. Orienteerudes peab vorm hea olema ja sellest piisab, sest tehniline oskus on mul pikapeale selgeks saanud ja kogemused olemas. Loomulikult see ei tähenda, et kõik jooksud veatud oleksid aga stabiilsus on täiesti piisav.

Kui raske üldse on sinu jaoks ühildada olümpiaadialast ettevalmistust ja võistlusi orienteerumisega (lisaks kooliskäimisele)?

Ega ma neid otseselt ei ühildagi. Koolis teen ma kooliprogrammi asemel enamasti ettevalmistust olümpiaadideks ning orienteerumise ettevalmistus on mul kaudne – igapäevaselt teen trenni, aga metsa saan ainult päevakute või võistluste ajal.

Nüüsi – koolitundides käimise asemel valmistud olümpiaadideks!?

Kui on mõni igav või lihtne aine, mille õppimine ei tundu väga vajalik, siis ma pigem jah valmistun olümpiaadideks. Üritan aega võimalikult kasulikult ära kasutada ning tunnis tegelen oma ülesannetega.

Ehk jah – kooli suhtun ma suhteliselt ükskõiksel.

Kas sulle meeldib tegeleda korraga nii olümpiaadide kui ka orienteerumisega?

Meeldib küll jah. Mõttetegevuse kõrvale tunnen hädasti vajadust füüsilist saada ja orienteerumine on ideaalne. Igapäevaselt küll metsa ei saa, aga siis on ka teised alad harrastada. Kui senise graafikuga ja tööga, mis väga hullult ei kurna, suudan mõlemat edukalt teha, siis on see ainult meeldiv.

Kui põhikoolis tulid õpilaste teadustööde riiklikul konkursil esikohale, plaanisid liblikaid ka kollektioneerima hakata. Mis on sellest välja tulnud?

Üldisemalt putukate kogumine oli mul mõttes ilma selle teadustööta ja algustki on varem tehtud, aga selle abil sain vastavad materjalid paremini kätte. Putukate kogumise huvi tuli pigem sõpruskonnast. Uurimustöö tegin peamiselt selle pärast, et teema oli hea ja eesmärk oli proovida. Ega ma sellest tööst tegelikult suurt midagi ei lootnud. Ise ma seda väga tasemel uurimuseks ei pea, aga noh...läks hästi.

Palju oled liblikaid-putukaid nüüdseks kogunud?

Mul on selline asjaarmastaja kogu. See ei ole eriti suur ja väga teduslikel eesmärkidel see kah ei ole. Pigem enda lõbuks väike kogu ilusamatest mardikatest ja liblikatest.

Käid regulaarselt ka Matsalu rahvuspargis...

Matsalus olen viimased kuus aastat käinud ma korra või kaks aastas, kus ma olen kalakajaka populatsiooni uurimisel ja röntgastamisel abiks. Tegemist on hea võimalusega kevadel pääseda nädalaks linnast eemale ja sukelduda süvenenud merelaiul toimuvasse. Üleüldiselt looduses liikumine niisama või eesmärgipäraselt on mulle nauditav tegevus ja selle tõttu ka korraldan regulaarselt matku üle Eesti oma sõprusringkonnas.

Millised on sinu edasised eluplaanid?

Mitte midagi kindlat. Mõneti oleks loogiline minna bioloogiat Tartu Ülikooli edasi õppima (mida ma tõenäoliselt teengi), aga samas ei tahaks väga tüüpilist teed minna ja teadlase kutse pole kah suure kirjatöö tõttu väga ihaldusväärne. Aga midagi muud väga head ei ole ma veel välja suutnud mõelda.

Millist rolli näed oma edasises elus orienteerumisel?

Orienteerumisega tegelen ma ilmselt elu lõpuni ja tulemused selles suurt rolli ei mängi. Kui tulemused on head ja saab Eestit edaspidigi esindada, siis on väga tore ja ma väga tahaks seda, aga samas ei ole see mulle hädapärane. Professionaalseks sportlaseks ma väga ei kipu, aga orienteerumine ei kao mu elust küll kuhugi. Ju see püsib edasi meelisharrastusena.

Kas on sul mingi eluunistus?

Elu kohta nagu otseselt ei ole, aga mul on teatavad unistused reisimise kohta. On kindlad piirkonnad, kuhu ma tahaksin matkale minna. Just matkamine ja suuresti mägedes matkamine on see, mida ma tahaksin teha ja unistus on läbi käia mõned kohad maailmas.

Millised need kohad on?

Näiteks Uus-Meremaa mäed, Madagaskar, Andid, Kesk-Aasia mäestikud, Kanada.

Kas tahad selle intervjuu lõpetuseks veel midagi lisada?

Võib-olla seda, et ma teen asju ainult naudinguga ja enda meeleheaks. Sellest on tulnud ka vastavalt head tulemused. Oluline ongi just tegevusest kõige suurem motivatsioon üles leida ja see aitab maksimaalselt pühenduda. Hästi on läinud siis, kui kõike teen naudinguga ja võtan asjadest positiivset!

KOMMENTAAR

TÖNIS ERM:

„Kuna orienteerumises on võrreldes teiste spordialadega vaimse töö osakaal väga suur, siis on põnev küsimus, kas mõne aine olümpiaaditulemused ennustavad kõrget tulemuslikkust ka orienteerumises.

Isiklikust kogemusest arvan, et minu geograafiateadmistest pole olnud orienteerumisele kasu, küll aga oli väga palju kasu orienteerumisteadmistest geograafia olümpiaadil. Olin teinud orienteerumist 8. eluaastast ja geograafiat õppinud alates 5. klassist, minu teadmised olid selgelt orienteerumise põhised ja suutsin neid ära rakendada geograafiaolümpiaadi küsimuste lahendamisel. 1999. Aastal, kui Eesti ja Baltikumi geograafiaolümpiaadil võistlesin, olid küsimused vägagi praktilised ja loogikapõhised (orienteerumisteadmisi sai rakendada), faktiteadmistes jäin kindlasti konkurentidele alla.

Kunagi olen veel võistelnud (~1996-1997) Eesti tasemel ka matemaatikaolümpiaadil. Meie kooli 3liikmeline võistkond sai päris kõrge koha üleriigilises Nupula finaalis. Olen natukene mõelnud, et pigem hoopis kõrge matemaatikavõimekus korreleerub kõrgete orienteerumistulemustega. Aga mingeid tõendeid selle väite kohta ei oska tuua.

Võib-olla peavad aga paika järgmised seosed, ehk millised ühised jooned on olümpiaadivõitjal ja orienteerumisvõitjal:

- * Kõrge intelligentsus (IQ), mis võimaldab mõista ja lahendada keerukaid olümpiaadiülesandeid; samuti tundub kõrgem IQ tase soodustavat kaardi mõistmist ja orienteerumisülesannete lahendamist. Näiteks on jäänud mulle mulje, et valdav osa orienteerujaid on kõrgema haridusega, palju on ka magistreid ja doktoreid.
- * Hea mälu – faktiteadmiste mäletamine on paljudel olümpiaadidel edu aluseks; hea kaardimäluga orienteeruja suudab ühe pilguga kaardile rohkem infot meelde jätta, samuti peab ta harvemini kaarti vaatama. Tegin 2 aastat tagasi lumelaagris suusaorienteerujatele orienteeru-

misvõimete testi ja selle kohaselt näis kaardimälu kõige olulisem faktor, mis orienteerumisvõistluste tulemuslikkust mõjutas.

- * Keskendumisvõime/pingetaluvus – nii olümpiaadivõitja kui orienteerumisvõitja peavad suutma hoida keskendumist stressiolukorras ja lahendama pinge all keerulisi ülesandeid. Eriti oluline on keskendumisvõime kindlasti orienteerujal, füüsiliselt ja o-tehniliselt andekas orienteeruja jääb keskpäraseks, kui tema keskendumine teda pidevalt alt veab.

* Töötahe – nii õppimisel kui ka treeningutel.

Seega võib-olla ei olegi kindlat olümpiaadiainet, mis ennustaks häid orienteerumistulemusi. Aga võib-olla olümpiaadivõitja + füüsiline andekus = orienteerumisvõitja.“

RIHO TABA:

„Kuna orienteerumine on lisaks kiiretele jalgadele ka head keskendumist ja analüüsivõimet nõudev, on loogiline, et need, kes on ühes edukad, suudavad piisava motivatsiooni korral ka teises edukad olla.

Gümnaasiumis käies andis orienteerumisele plussi see, et suur osa koondislastest kippus õppima samades koolides. Nii orienteerumises kui ka õppimises mõjub tulemustele väga hästi, teiste sarnaste huvidega inimestega igapäevane koosolemine.

Hasart ning edasipüüdlikkus on nakkavad!“

ARVO KIVIKAS:

„Usun, et täppisteadustes tugeval inimesel on tõesti eeldusi orienteerumises hästi hakkama saada. Kaardi järgi maastiku ettekujutamine vajab minu arvates abstraktse mõtlemise võimekust, samuti nagu matemaatikaülesande lahendamine.“

AJALUGU ja ARHEOLOOGIA

orienteerujate jalge all

Tõnu Raid

Muinsus kaitseameti mehed on välja uurinud, et Eestis asub üle saja muinasaegse linnamäe. Neist on tehtud lausa nimekiri. Paljud neist on ka väga täpselt mõõdistatud, võib öelda, et ligi pooled. Suurema enamuse Eesti linnamägedest on mõõdistanud geodeet Uno Hermann. Hästi informatiivne ja detailne plaan on tehtud tavaliselt mõõtkavas 1:1000 kõrgusvahelga 0,5 m.

Ent ometi pole lõplikku täpsust, kui palju linnamägesid Eesti territooriumil

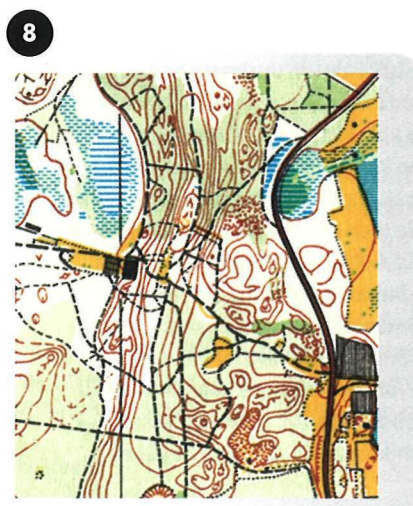
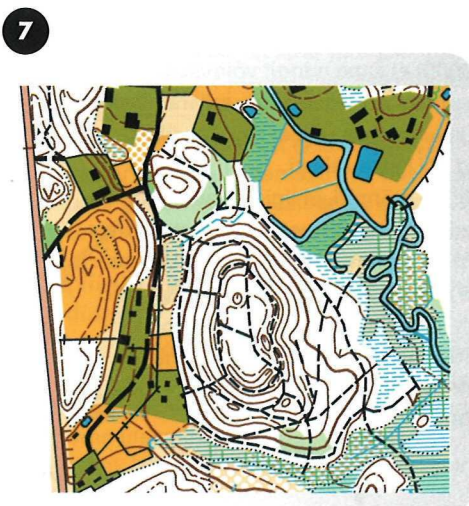
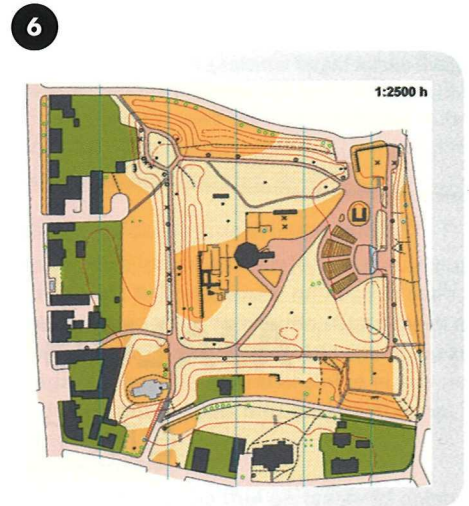
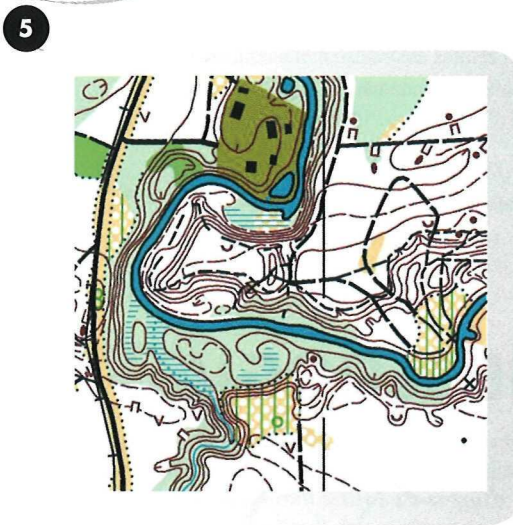
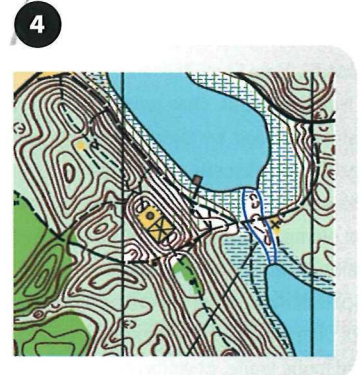
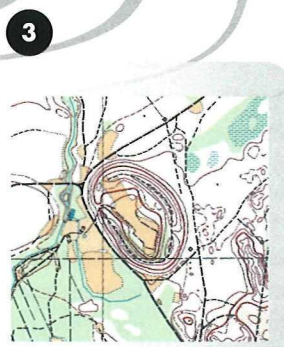
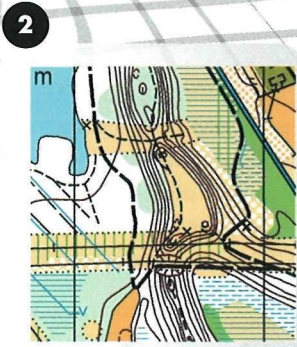
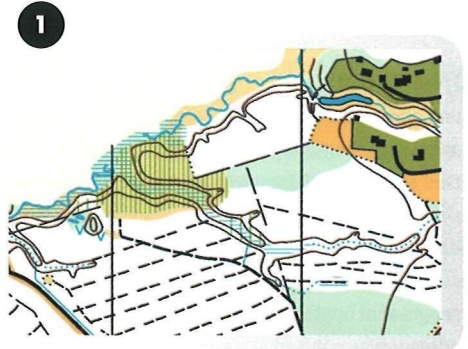
ikkagi asub. Paljude uurimata linnamägede kohta on olemas asukohaplaan, asukohta kirjeldus rahvapärilise alusel või mõne kohaliku kodu-uurija kinnitus, et kuskil seal ... peaks linnamägi olema. Seni kuni pole jõutud teha väljakaevamisi, mis kinnitaksid ühel või teisel künkal asuva muistse linnamäe olemasolu, jäävadki arvud linnamägede hulga kohta ebamäärasteks. Enne väljakaevamiste alustamist teevad arheoloogid kaardimaterjali alusel tööde plaanid. Kuid kasutusel olev Eesti põhikaart (1:20000) või Eesti kaart

(1:50000) ei anna mingit võimalust linnamäe piirkonna reljeefi kuju määramiseks. Neil kaartidel on reljeef kas liiga üldistatud või lausa valesti.

Hiljuti märgati, et ligi 30 linnamäge on aegade jooksul fikseeritud orienteerumiskaartidel. Loomulikult ei võimalda o-kaart kohe asuda väljakaevamisi tegema, kuid lisaks reljeefi heale kujutamisele on ka mõõtkavad meie kaartidel linnamägede ülevaatamiseks sobivamad (1:7500–1:15000).

Nüüd esitan teile **8 väljavõtet** o-kaardist ja ülesandeks on kindlaks määrata, millise linnamäega meil tegemist on – määrata tuleb linnamäe nimi, asukoht (vald, maakond) ja o-kaardi nimi ja number, kus linnamägi asub. Linnamägi asub kaardiväljavõtte keskel.

Peale isiklike teadmiste võib kasutada igatsuguseid täiendavaid allikmaterjale, kaasa arvatud EOL kaardipanka ja Maa-ameti geoportaali kultuurimälestiste lehekülge.



Vastused tuleb saata hiljemalt 1. märtsil 2011

aadressil:
evamaria.truusalu@gmail.com.
 Parimatele auhinnad!



Kallutatud statistika osakonna KOOSOLEKU PROTOKOLL

Detsembris on teadagi põhitööks elu edatabelite kokkupanek, et oleks selge, kellele jõuluvana viitsakimbu peab kaasa võtma ja kes on hoopis uut androidiga telefoni väärt. Kutsusin minagi kokku emmesenni koosoleku, et tagasi vaadata 2010. aasta hooaja iksdriimile, ja sundisin pekitiitu vastutust hajutama, sest poolteistpead on ikka poolteistpead ja kes vana asja meelde tuletab sel silm peast välja. Veidi pommisin ka teisi, kes offlaini ei teeselnud.

Tiit avas koosoleku kohe ajaloolises võtmes, tuletades meelde inglite legendaarset prohmakat, st tagurpidi kanuusse istumist. Seda meenutades hakkab siiani valus aga vähemasti sai tema kohe pihta, mis laadi edetabeliga tegu on ☺ Ja mis siis välja koorus? No et head ja vead kippusid vägisi kokku sulama, ja et vahel veab ka göudiskaveritel.

Greit saksess:

- ✓ Urmo oli pokud kokku korjanud ja ei topinud neid igal võimalusel meile jalgu. Eelmise hooaja lõpukingitus teenis oma eesmärgi.
- ✓ Ööetapi varahommikune trahviringivaba laevapommitus, mis nii mõnegi malema- ja staari ära kustutas.
- ✓ Nõva etapi ülilahe merelahing ehk hooaja teine vigadeta laevapommitus. Tshiuaua uputasime ära, aga meeleolu oli vinge.
- ✓ Nõva silmipimestav pohla-, mustika- ja seenesaak. Kõrgema klassi keskendumisharjutus, et vähegi kaardis püsida.
- ✓ Karula öine rahulik meri + selge tähistaevas. Tähevaatlus ei andnud kahjuks minu navigeerimisoskusele midagi juurde ja orienteerumise mõttes läheks see punktijaht hoopis teise ränkingusse.
- ✓ Lõpupidu kohe viimase etapi finišis, mille käigus selgitati parimad mitmes seiklusspordile lähedalseisvas tegevuses.
- ✓ Tamsalus nägime veel 6. punktis beekaid. Tavaliselt jõuame pärast paari esimese kontrollpunkti läbimist aa rajale.



Mitte nii greit saksess:

- ✓ Tamsalu lipuporno ja sinna otsa veel olematu ilm. Oi neid kalamäluseid seiklejaid, kes loodusest eristavad erilise objektina vaid oranzhi-valgeid Amsterdami särke ja mingid 2meetri kõrgused Salomoni lipud on sama märkamatud kui sammal puudel.
- ✓ Tamsalu ujuvad saared ujusid ka korraks talle alt minema.
- ✓ Öise etapi rattalegend. Siin tegid trikke nii aakad kui beekad. Suurema maadeavastamise tegid nii Porgandid kui ka lskid, kes ei suutnud Oti sarmile vastu panna ja muudkui väntasid kaasa. Meie olime lihtsalt pead laiali, aeglased ja tänu sellele pääsesime nii mõnestki lisatiirust. Aga arusaamist, kus me nüüd oleme, ei tulnud enne, kui tee äärde juhtus RMK matkaradade kaart.
- ✓ Öösel tegelesimegi peamiselt desorienteerumisega ja ehmatasime magusatest unenägudest pahaaimamatuid metsaelanikke, ise samal ajal hingetuks ehmudes.
- ✓ Saku kõrb, kus meil teed kuidagi märkamatult käest kadusid.
- ✓ Joont mööda käimine Tamsalus. No mitte ei näinud seda laivis nii nagu kaardijoonistaja.
- ✓ Puuklotsimäng Tabasalus. See oli see koht, mis göudiksaveritel läks hoopis õnnestumiste edurivisse. Kui meie sinna jõudsime, olid klotsid ühtlaselt läbi vettinud ja nägid kõik ühesugused välja. Teenisime välja nii mõnegi ebavirgutava mudaringi.
- ✓ Firmsportlased otsustasid Roostal, et Marti käib ujudes nende kanuupunktid läbi aga jõud lõppes ja peagi asus ta uuele starteeeriale. Hüüdis lähenevale kanuule, et poisid, laske oma naine kaldale ja ma tulen teile kolmandaks. Paari hetke pärast selgus, et tegu oli hoopis naistiimiga...
- ✓ Roosta meri oli tõehetkeks veel ühele tiimile, kelle endine meisterujuja viimasel etapil märjal kivil libises, kukkus vette, vihastas ja katkestas. Seda nimetatakse spordiks, mitte kehakultuuriks.
- ✓ Vahel kipub juhtimine vägisi piloodilt stjuardessidele minema, aga kelle asi, kui muidu lõbus on.

NÕUANDENRURK

Tugev immuunsüsteem – sportliku edu eeltingimus

Poekäru (-korvi) sang, arvuti klaviatuur, ukseingid, teretamine, käega üle juuste libistamine - kõikjal puutume kokku loendumatute bakterite, viiruste ja seentega. Haigeks jääme sellistest olmekontaktidest siiski väga harva, kuna meie immuunsüsteem tunneb ohtlikud võõrkehad ära ja eemaldab nad organismist.

Inimese immuunsüsteem on välja arenenud miljonite aastate jooksul ning areneb pidevalt edasi. Organism tunneb võõrsissetungijaid ära ja juhul, kui need on ohtlikud, kõrvaldab. Sealjuures on erinevate kehaosade vahel ülesanded ära jagatud.

Väga oluline barjäär on keha pealispind – organismi kaitsevõime üheks aluseks on terve nahk ja limaskestad. Just need moodustavad mehhaanilise piiri meie keha ja haigustekitajate/väliskeskkonna vahel. Mõningates kohtades on nahal ja limaskestadel ka keemiline desinfitseeriv kaitsevõime: pisaravedelik ning nina- ja soolesekreet sisaldavad ensüümi nimega lüsotsüüm, mis suudab bakterirakke lagundada.

Fagotsüüdid kaaluvad rohkem kui aju

Haigustekitajate vastu, kes keha esmase barjääri siiski läbivad, suunatakse kõigepealt immuunsüsteemi „mittespetsiifiline kaitseväge“. Sellesse kaitseliini kuuluvad näiteks õgijarakud ehk fagotsüüdid. Need moodustavad hiiglasliku ja liikuva kaitseüksuse: täiskasvanud inimese fagotsüüdid kaaluvad kokku umbes 1,5 kg – seda on kaalult rohkem kui aju. Fagotsüüdid patrullivad pidevalt meie vereringes, tunnevad ära võõraid rakke ning „neelavad“ ehk fagotsüteerivad selle enda sisse, hävitades nii viisi võõrkeha. Samas täidavad fagotsüüdid ka prügikoristusfunktsiooni, viies kehast välja surnud kudet.

Kui keha mingis osas hakkavad bakterid paljunema, hoolitsevad vereringes olevad virgatsained selle eest, et sinna koonduks järjest rohkem fagotsüüte. Seda on silmaga näha kui põletikku. Seega on põletik ühel poolt hea: see on protsess/koht, mille käigus/kus toimub laiaulatuslik võõrsissetungijate hävitamine. Kui normaalset põletikku maha suruda, nõrgestame organismi kaitsejõudu ja ohtlikud bakterid saavad kiiremini paljunema hakata.

Massilised fagotsüütide kogunemised võivad põhjustada paistetust, kuna need arvukad rakud vajavad ruumi. Kui töö on tehtud, lähevad fagotsüüdid laiali: paistetus, punetus ja palavik alanevad.

Kaitsejõudude erikomandod töötavad eesmärgipäraselt

Õgijarakud ehk fagotsüüdid võitlevad seega kõigi ja kõige vastu, mis ei ole kehaomane. Üks osa neist – makrofaagid, suudavad lisaks sellele ka infot sissetungijate kohta immuunsüsteemi teistele – spetsiifilise vastupanu osadele, edasi anda. Spetsiaalse kaitseväge osa koosneb mini-immuunsüsteemidest, kloonidest, mis käituvad eesmärgipäraselt: kindlad kloonid toodavad antikehi, mis tunnevad ära ainult kindlat sissetungijat, ning on tekkinud varem, sama sissetungijaga kokku puutudes. Nii on olemas näiteks kloon, mis toodab antikehi leetrid tekitava viiruse vastu, teine kloon läkaköhabakteri vastu, kolmas

tuulerõugete viiruse vastu ja nii edasi. Kord juba aktiveeritud kloon jääb aastateks tegusaks: sama haigustekitajaga kokku puutudes on meie keha nüüd ettevalmistatud ja suudab seda paremini kaitsta. See tähendab: me oleme immuunsed, mitte midagi ei saa enam juhuda.

See, kes end kehaliselt kurnab, nõrgestab oma immuunsüsteemi. Nii kannatavad maratonijooksjad pärast võistlust nõrgestatud kaitsevõime all ning selline seisund võib kesta päevi. Põhjuseks on see, et keha mobiliseerib kõik jõud maratonijooksuks ja jätab teised ülesanded tagaplaanile. Immuunsüsteem ei tea ju, et keha omanik ei jookse ära lövi eest vaid ajab ainult medalit taga.

Ka teised keha kallal ettevõetavad manipulatsioonid/tegevused nagu näiteks ranged dieedid, nõrgestavad organismi kaitsevõimet. Sama kehtib ka pikkade lennu- ja autoreiside kohta. Talvisel ajal kuivatab soe auto siseõhk kõri ja kopsude limaskesti. Seega tuleks sellistel reisidel palju juua.

Tsink ja seleen tugevdavad immuunsüsteemi

Inimene, kes soovib oma immuunsüsteemi tugevdada, peab esmajärjekorras toituma mitmekülgsest ja tervislikult. Eriti rõhutada mikroelementide tsingi ja seleeni tähtsust toidus.

Seleeni leidub valgurikastes loomsetes toiduainetes (liha, muna), kalas, seentes ja täisteratoodetes. Tsinki leidub mereandides, lihas, täisteratoodetes, munas, kaunviljades, maksas, seemnetes, idudes.

Kaitsestimimised treenivad keha valmisolekut võidelda üksikute haigustekitajatega nagu leetrid, hepatiit B või gripp.

Ka saunas käimine ning vahelduvalt sooja ja külma veega dušid teevad head – nad muudavad keha vähem tundlikuks temperatuurimuutuste vastu.

Ajalehest Medica aktuell, 2007 tõlkinud Maret Vaher

Vahur Öpik:

(Treeneri koolitusmaterjalid III osa.

TRENING JA ORGANISMI KAITSEVÕIME):

Immuunsüsteemi talitlusele mõjub pärsivalt rasvarohke toit, seda stimuleerib aga süsivesikute suur osakaal sportlase dieedis, samuti süsivesikute regulaarne manustamine pikaajalise vastupidavustöö ajal.

Ülalnimetatud vitamiinide ja mineraalainete vaegus pärsib immuunsüsteemi funktsiooni, kuid samamoodi mõjub ka nende, eelkõige E-vitamiini, raua ja tsingi ületarbimine. Seepärast ei ole õigustust sportlaste seas võrdlemisi laialdaselt levinud praktikal tarvitada regulaarselt erinevaid vitamiine ja mineraalaineid toidulisanditena suurtes kogustes.

Andmed C-vitamiini megadoosides manustamise mõjust sportlase organismi immuunfunktsioonile on vastuolulised. Mõnedel juhtudel on kõnealune vitamiin, manustatuna koguses 500–1000 mg päevas mitme nädala vältel enne võistlust ja selle ajal, oluliselt vähendanud ülemiste hingamisteede infektsioonide esinemissagedust vastupidavus- ja ultravastupidavusalade sportlastel võistlustejärgsel perioodil. Paljudes teistes uuringutes pole C-vitamiini seesugune efekt siiski kinnitust leidnud ning käes-oleval ajal ei peeta kõnealuse ühendi megadoosides tarvitamist põhjendatuks.

JUHATUSE otsused

2010.12.06

Otsus nr. 770. Kinnitada Eesti meistrivõistluste 2011. aasta juhend

2010.11.09

Otsus nr. 769. EOL suusaorienteerumise noortelaagri korraldamine. Nõustuda ettepanekuga korraldada 2011.aasta EOL suusaorienteerumise noortelaager 3-6. jaanuar 2011 Tartumaal, Sillaotsa Põhikoolis (Vooremäel), kinnitada noortelaagri peakorraldajaks OK ilves ja Raivo Rõõm.

Otsus nr. 768. 1.Kinnitada 2012.aasta EOL võistluste korraldajateks: Eesti MV suusaorienteerumise

rumise lühi- ja tavarajal, korraldajaks OK Põlva Kobras, koht Põlvamaa, Kadaja; Eesti MV orienteerumisejooksu lühirajal ja noorte/veteranide teatejooksus, korraldaja OK West, koht Viljandimaa, Rutu mäed; Eesti MV orienteerumisejooksu sprindis, korraldaja OK Okas ja SK100, koht Haapsalu; Eesti MV orienteerumisejooksu öisel tavarajal, korraldaja OK Okas ja OK Kape, koht Läänemaa, Rooslepa-Dirhami; Eesti MV orienteerumisejooksu tavarajal ja MN21 teatejooksus, korraldaja OK Põlva Kobras, koht Põlvamaa, Kooraste; 53.Jüriööjooks, korraldaja OK Võru, koht Vastseliina; Suunto Games, korraldaja Rakvere OK, koht Põlula. 2.Pikendada EOL-i 2012.aasta Eesti MV rattaori-

enteerumises ja BikEsti, Eesti MV orienteerumisejooksu pikal rajal, Eesti MV suusaorienteerumise märketeatesuusatamises ja EOL noortelaagri korraldamise konkursi 31. detsembrini 2010.

Otsus nr. 767. Kinnitada EOL 2011.aasta suvise noortelaagri korraldajaks OK Põlva Kobras, toimumiskohaks Põlva, toimumisajaks 7.-11.juuni 2011 ja osavõtumaksuks 50 EURi.

Otsus nr. 766. 1.Kinnitada 2011.aasta Eesti suusaorienteerumise MV lühi- ja tavaraja korraldajaks OK Ilves ja toimumispaigaks Viljandimaa, Holstre-Polli.

Kinnitada võistluse volinikuks Sixten Sild (OK Võru) ja žürii koosseisus Sixten Sild – žürii

esimees, Kuno Rooba (Rakvere OK) ning Raul Kudre (Väraska OK Peko); 2. Kinnitada 2011. aasta Eesti suusaorienteerumise MV märketeatesuusatamise korraldajaks OK West ja toimumispaigaks Pärnumaa, Jõulumäe. Kinnitada võistluse volinikuks Leho Haldna (OK Võru) ja žürii koosseisus Leho Haldna – žürii esimees, Raivo Rõõm (OK Ilves) ning Kalle Ojasoo (OK Põlva Kobras).

Otsus nr. 765. Kinnitada EOL-i 2011.aasta litsentsijuhend

Otsus nr. 764. Esitada Eesti MV 2011. aasta juhend kinnitamiseks üldkogule.

Otsus nr. 763. Kinnitada suusaorienteerumise 2011. aasta eelarve projekt esitamiseks EOL

sügisesele üldkogule.

Otsus nr. 762. Arvata Piirivalve Spordi Keskkubi välja EOL liikmeskonnast. Alus: Piirivalve Spordi Keskkubi avaldus.

Otsus nr. 761. Teha EOL üldkogule ettepanek kinnitada EOL 2011.aasta liikmemaksuks 125 EURi ja kalenderplaanimaksuks 0,35 EURi võistleja kohta ühel võistluspäeval.

Otsus nr. 760. Kinnitada EOL-i üldkogul 20.-21. novembril 2010 Holstre-Pollis autasustatavad.

Otsus nr. 759. Kinnitada EOL üldkogu päevakord ja kodukord 20.-21. novembril 2010 Holstre-Pollis.

TELLI

Eesti Orienteerumisliidu ajakiri

ORIENTEERUJA

aastaks
2011

Ilmub 4x aastas

150.- EEK
10.- €

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 reklaamihinnaga.

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



Vanasadam



Muugasadam

TALLINNA SADAM

laevade lemmik



Paldiski lõunasadam



Paljassaare sadam



Saaremaa sadam