

jooksja **Maret Vaher**, läbi aegade enim Eesti meistrivõistluste medaleid kogunud naine. Siis kadusid võistlejad keelisse Ööbikuoru kanjonite ja mäeharjade süsteemi, mis oli liigendatud erinevate tiheda tihniku vahel kulgevate radade, ahangute ja treppidega. Ööbiku laksutamist oli neil vaevalt mahti kuulata – kaasvõistlejate elajalik puhkimine kostis üle kõige, kui tolmu kuivadel metsaradadel kümnete jalapaaride alt tõustes läbi võseriku tungivad päikesekiired efektselt välja tõi.

Järgmine kord võisid pealtvaatajad võistlejaid näha juba vahetuse lõpu eel, kui kaunitult lilleaasalt, mille nõlval on juba 16. sajandist asunud Rõuge kirik, lendles eelviimase punkti poole linalakk neid. Kes see on, kissitasid pealtvaatajad silmi. See on – kas tõesti Elo, meie Elo? – **Elo Saue!** Milline hoogne samm, lausa neilik kepsakus! Jah, kes oleks uskunud, et juba ammu teravast tippspordist loobunud Elo näitab jõuliselt koha kätte kogu Eesti naisorienteerumise eliidile ja lõpetab avavahetuse veenva eduga Vastse-Kuuste hurmava Liis Johansonini ees. Nende järel viskus linguna finišikaare alla SK100 skandinaavialik iludus **Grete Gutmann**. Kolme sportlaste pingutus oli vilja kandnud ja nad olid sisse saanud edu järgnevate – SK 100 II **Piibe Tammemäe** ja Kape **Margret Zimmermanni** ees.

Järgnes vaatamängu maskuliinne osa. Kõige ees tormas rajale Eesti MV sprindi vastne pronks, oma emalt teatevahetuse saanud **Kenny Kivikas**. Kas võib orienteeruja jaoks olla veel suuremat õndsust, kui saada Eesti meistrivõistlustel liidripositsioonil teatevahetus oma emalt? See stseen lausa janunes jäädvustamise järgi kunstis, nii luule-, kui maalikeeles! Kaunis, Eesti orienteerumise järjepidevust rõhutav sümbol!

Jõuline, ent nõtkes samm kandis Kenny kiirelt üle luha ja ta kadus kämpingute poole, jälitamas juunioride MMi teatekuld **Mihkel Järveoja** ja **Tõnis Vaiksaar** SK 100st.

Kas mäng oli

teiste võistkondade jaoks läbi – ei, kaugel sellest! Lõpetavad naisvõistlejad saatsid rajale järjest uued ja uued tippvormis testosteroonist pulbitsevad meessportlased. **Ilmar Udam** JOKast – suusaradade kuulsus; SK 100 II võistkonna võistleja, Soomes klubi Siilin Rastit esindav **Petri Väänänen**. Teatevahetusele lähenes nooruke, kõigest 15-aastane Saue Tamme avavahetuse võistleja **Teele Telgma**, et saata teele noor tõusev täht **Andres Saetalu**. Kuid kus on Maret Vaher? Seal ta on – laskumas kirikumäest, värskest niidetud heina pebred tõmbetuules lendlemas. Samm on aeglasem kui nooremal põlvkonnal, kuid jõuline – ta võiks nii jätkata veel ja veel!

Saan Põlva Kobrase II võistkonna liikmena vahetuse seitsmendana. Mis taktika valida? Liidrid on minuteid ees, kas minus on võimu seda pingerida painutada? Panen jalad liikuma, kuid ei vajuta gaasi kohe põhja – heidan esmalt pilgu kaardile. Jah, ka mind ootab selle liigirikkast taimestikust kaetud luha ületamine ja punkt kämpingute vahelise lõkkease-me juures. Tõusul surun orienteerumissusside naastud jõuga eelnevate võistlejate poolt maha surutud heinasesse ratta – nüüd on iga sekund arvel, libisemine ei tule kõne allagi! Kuid reied ei ole võimsad, nad ei taha minu vananevat keha mäest üles lennutada, pigem kannavad teda rahulike ja väarikate tammetüvedena. Esimene punkt käes. Edasi suundub rada murusest nõlvast alla järvede suunas, erinevate punktide virr-varr paneb silme ees kihama. Milline, milline on küll minu punkt!? Jah, see seal põõsa kõrval! Käes. Kui kolmandale punktile lähenen, näen enda ees teel võimsate põdrahüpetega liikuvat Siilin Rasti särki kandvat sportlast – jah, Väänänen on hoos, sellise lennuga panevad siis soomlased! Ma pean pidama silmsidet! Tõstan kruusateele jõudes tempot, kuid selleks on vaid põgus võimalus, kohe seisab ees ürgoru võimas, ligi 10 meetri kõrgune pea püstloodis sein. Miks rajameister meid niimoodi nahutab ja piinab kohe raja alguses, kas tõesti on tal plaanis võistlejatest kõik mahlad välja pigistada? Kuidas küll jagada jõudu, kuidas valida tempot?

Nõlvast üles jõudes on süda pekslemas ja keha vererõhu pingest lõhkemas, ma olen ennast piitsutanud viimase piirini! Nean end tõusu- ja lõigutreeningute tegemata jätmise pärast! Õnneks on mäeharjal platoo ja märkan punktiobjektiks olevat ühekojalist



ürgtare. Kiire pööre ümber tare lõunasse ja juba tunnen, et pulss alaneb ja suudan jälle joosta – nagu oleks jätnud oma tinakingad ürgkoja uksemademele. Järgmine punkt arhailise redeli juurest võetud ja pööran näo Ööbikuoru suunas. Mu ees on massiivne südasuvine roheline lehine sein, milles vaid üks auk – sissepääs läbi maagilise Ööbikuoru looklevale ja käänlevale keerulisest radade ja treppide süsteemist koosnevale matkarajale. Juba klõbisevad naelikud puidust trepiastmetel, kuhu on astunud nii kõrgest soost kui lihtsate inimeste jalg, kes on kõik hardunud selle paiga ürgse võimsa hunnitu ilu ees. Hüplen astmetel alla, kuid hirm kukkuda talitseb mind ettevaatlikkusele. Trepile järgneb laskumine ja siis uus trepp ja käänak – kord vasemale, siis paremale ja jälle trepid, trepid, teed. Tahaks seisatuda ja hingata selles pühas kohas ürgset maa-allikate lõhna, huumuse hõngu, kuid ei saa – sekundid jooksevad halastamatult ja medalid on mängus... Leian KP ja ronin vanematest ja noorematest võistlejatest möödudes võsa ragistades orust välja.

Kuumus, meeletu kuumus, on esimene asi, mida tunnen. Avan pingutusest vidukil silmad ja vaatan kaarti. Rajameister on kaardile kandnud mingi punaste kolmnurkade süsteemi, keerulise mõistatuse, mille lahendus näib pea võimatu. Suur plats, kivine nagu Araabia kõrb, on kaetud lintide rägastikuga, mille vahel ekslevad näiliselt sihitult võistlejate hordid – kuid ei – nad teavad kuhu minna! Ka mina märkan nüüd, et kolm-nurgast saab mööduda ja nii kivikõrbe taga asuvasse punkti jõuda. Jooksen, lausa torman punkti suunas, kuna Siilin Rasti punane särk mul härjavõitleja rätikuna uuesti silme ees vilgub! Sportlikust vihast pime, lausa hullunud pidi olema aga Põlva Kobrase I võistkonna võistleja **Martin Simpson**, kes järgmises, kolmandas vahetuses selles kivikõrbe punktidesüsteemis 3 punkti vahele jättis ja otse järgmisse tormas, kuid sellest traagikast hiljem!

Esialgsest peataolekust olen üle saanud ja nüüd olen otsustanud, maksku mis maksab, Siilin Rasti särk kinni püüda. Pingutan, pingutan oma laktaadist üleujutatud keha meeletult ja nihkun lähemale. Püramiidid, ruutkülikud, aiad, alajaamad – kõik sulab ühte selles higi, kuumuse, liiva ja päikese pajaroas. Iga punkt on seotud kannatusega, iga meeter pingutusega, kuid eesmärk ja vastutus võistkonnakaaslaste ees sunnib viima pulsisageduse kõrgustesse, kus see harva olnud on! Peagi asendub kuumav liiv jalge all asfaldiga ja mõne punkti järel olen vahetult kirikuaeda sisenemise hetkeks täitnud oma vaheeesmärgi – punasel taustal „Siilin Rasti“ virvendab

otse mu silme ees! Ja siis keerab Väänänen ootamatult kirikust paremale. Nüüd on minu võimalus! Möödu kirikust vasakult, leian aiaaugu ja eelviimasesse punkti kihutades olen juba ees. Milline võimas tunne, alistada Soome sorts üle ürgoru paistva valgest dolomiidist Eesti Ema palge ees Rõuges, ürgses Eesti kantsis. Pingutan niitu mööda viimase punkti poole joostes ja higi pritsides maksimaalselt. Viimane punkt ei paista künka tagant, kuid pikali litsutud rohulibled reedavad teiste jooksjate suuna. Ma olen õigel teel! Pealtvaatajad mõirgavad, kui lõpusirgele keeran, kommentaator karjub helisüsteemi viimase piirini proovile panes, et Põlva Kobrase II võistkond on tõusnud 5. kohale. Langen mõttes juba pärast finišijoont murule, kuid jooksen siiski edasi ja annan teatevahetuse üle noorele Põlva mehele



Kaarel Kurele. Mida suudab noor mees nii tihedas ja rängas konkurentsis? Liidermeeskonnad Põlva Kobras I ja Ilves on ju peaaegu utoopilise kiirusega liikunud, nende järel on SK 100 ja JOKA pidamas armutut võitlust... Kõigest mõni sekund pärast Kuret tormab rajale **Jaan Tarmak**, kellel on ilmselgelt eostusega antud võitjageenid, ja siis Tammede noor vihane tõestamisnäljas **Reimo Liiv**. Midagi ei kingita sel päeval, tuleb võidelda. Viimase

kahju tagumisel nõlval tõusu forsseerivast **Annika Rihmast**, Lõuna-Eesti konkurentsitult parimast krossijooksjast, kes, kuldmedal silme ees, rajale kihutab. Kuid mis saab edasi? Minutid mööduvad ja kirikumäest tormavad alla vastne öise Eesti MV tšempion **Timmo Tammemäe** ja takjana tema kannul püsiv **Tiit Tähnas**. Jah, Tiit Tähnas on veteranieas tõusnud hiilgevormi ja astub kannale tipporienteerujale. Tema samm ja ilme on halastama-

saanud alguse Hiiumaa kiduralt pinnalt, toob võitjana finišisse OK Ilvese. Pingelangus – me tegime selle ära! – rööm, ovatsioonid. Kuid üks pinge on sellel kuuma kõrvetava päikesega päeval alles kulmineerumas. Mida suudab Juta Tarmak? Mida suudab Helle Hallik? Mida suudab Kristel Sibul? Mida suudab Marie Tammemäe? Mida suudab Kirti Rebane?

Röögatus Ilmar Udami ja Tiit Tähnase suust – JOKA emalendur maandub ja riputab neile kaela kulla- prooviga hõbemedalid. Aga Kirti või Juta või Kristel? Viimast küsimust ei ole mõtet esitada! Just Kirti jõuline samm on see, mida pealtvaatajad kirikumäest laskumas näevad. Nooruke põhiklassi debütant Kristel Sibul Põlva Kobrase II võistkonnast tihedalt tema kannul, legendist eraldamas vaid kümmekond meetrit, mõned sekundid... nii pikad sekundid... Kõik need lõigutreeningud, mida Kirti on teinud, kõik need südamelöögid ja higipiisad on nüüd välja teeninud tulemuse – võimsa ja jõulise jooksu. Ei, ta tundub lausa liuglevat mööda küngast viimase punkti suunas. Pulk auku, pilk taha noorele konkurendile, ja siis finišiliinile! Kõik – tehtud, medal on taskus!

Veteranidest ja noortest koosnev Põlva Kobras II ei ole finišis pettunud. Me võitlesime visalt, kuid täis karikast jäi veel piisake puudu. Kogume jõudu, treenime, jagame tarkust. Vaevalt võisime sooritusvõimuses aimata, et ühe võistkonnaliikme ostmata litsents ka meie võistkonna hiljem tühistatud hulka kukutab... Pettunud ei ole ka mõni minut hiljem saabuv Juta Tarmak – ta läbis raja karmis konkurentsis, kuigi kaotusminuteid kogunes armutult. Aga endast parima andmine, ka see on palju väärt!

Tahaks mõelda, nagu on kirjutanud **Arne Kivistik Arvo Kivika** ebaõnnestunud meistersportlase järgu pürgimusest 1969nda kuupal Voose aastapäevavõistlusel, kui Kivika sussi-paelad purunesid ja ta ühe jalatsiga finišisse jõudis – purunenud paelad, purunenud lootused... Kuid paelad ei ole purunenud, paelad on tugevad ja seovad orienteerujate noore põlvkonna jõulise pealetungiga Eesti orienteerumise uue tõusu kindlaks sportlikuks suurepärasuseks. See päev oli spordi triumf – vanad tähed särasid ja uued sündisid. Oli nuttu, oli röömu, oli emotsiooni – oli orienteerumisspordi pidupäev!

Milline võimas tunne, alistada Soome sorts üle ürgoru paistva valgust dolomiidist Eesti Ema palge ees Rõuges, ürgses Eesti kantsis.

võimaluseni! Vajun kuumavale, päikesest köetud murupinnale. Süda taob, higi niisutab pruuniks kiskuvat muru... Ajataju kaob hetkeks. Kuid peagi ohkavad pealtvaatajad jälle imetlusest, kui finišiliinist lendab üle noor täht **Ats Sõnajalg** – peaaegu kiireim vahetuseaeg, hoolimata sellest, et tema esimese vahetuse jooksja KEK RSK esindaja, kuulsa Kaljurite orienteerumisdünastia liige **Mari-Liis Kaljur**, oli esimeses vahetuses 7-minutilise kaotusega liidriitele pisut ebaõnnestunud. Kuid mis sellest, tõeline sportlane annab võistluses alati endast maksimumi!

Taastun, ühinen pealtvaatajatega, tundes rahulolu õnnestunud sooritusest. Veel mõni minut ja draamatilisimad hetked on käes. Martin Simpson, noor tumeda kräsupiega ja elegantse sammuga Põlvamaa mees tormab finišisse liidrina – ta on möödunud Soome sprindi Huippulliiga viimase etapi 9. koha omanikust **Kristo Heinmannist**? Heinmanni samm konkurendi järel finiši poole joostes on ebakindel ja taaruv. Finišikaarele lähenedes on mehe ilme morn. Ta osutab Simpsonile ja raputab pead – selge, midagi on rajal juhtunud! Kuid mis? Peagi selgub juba varem kirjeldatud tõde – Põlva Kobrase I võistkond on mängust väljas, tühistatud punktide vahelejätmise tõttu! Orienteerumises ei lähe läbi ei tahtlik ega tahtmatu valskus. Kohtunikud, žürii ja infotehnoloogia on armutud reeglite järgijad. Pealtvaatajail on lausa

tud. Väsimusgrimassist ebaloomulikuks moonundunud näoga sportlase esteetiliselt üldpilti tasakaalustab treeningutest elastse ja toonuses keha nõtkus ja ilu.

Rajale tormavad, nüüd juba hõbemedali pärast võitlema, JOKA eest **Helle Hallik** ja SK 100 eest **Juta Tarmak**. Kuid see kõik on eelmäng. Vahetusse tuleb Kaarel Kure (Põlva Kobras II) ja tema järel vaid mõni sekund hiljem Jaan Tarmak ja siis Reimo Liiv Tammedest. Põlva ja SK 100 II kastanid peavad tulest välja tooma noorukesed **Kristel Sibul** ja **Marie Tammemäe**, kuid Saue Tammedest on neile vastaseks lausa titaanlik legend – **Kirti Rebane**. Vahe on vaevalt pool minutit. Kirti pilk on armutu, kui ta blondide juuste lehvides rajale sööstab. Mis saab? Kas kotkas tabab pisikesed värvud? Kogu see draama jääb pealtvaatajate eest Ööbikuoru tiheda rohe-seina varju. Ja siis: kirikumäest jookseb alla pahaaimamatult lendlev Annika Rihma. Lõpusirgele jõudes kuuleb ta teadustaja juttu tühistamise kohta ja võtab pettunult hoo maha. Vahetuse parim aeg, kuid see ei too lohutust. Simpson istub murtult maha põrmitse-des eemal metsa ääres. Pettumus on meeletu, Annika teeskleb ükskõiksust. Ta vajaks sel hetkel vist kõige rohkem armsama jõulist kallistust, ränk on see hetk taluda. Ja nüüd: tumedad ISC jooksupüksid ja säravad särgivärvid – Eesti laskesuusalegend **Eveli Saue**, samast orienteerumisdünastiast, mis

Minu esimesed MM-võistlused



Samm eliitorienteerumise poole

Naiste eliitklassi debütandina saan suuremat osa võistlustest seostada sel aastal sõnadega „minu esimene”. Kevad-suvi oli üks suur katseperiood. Otsisin kohta Euroopas ja maailmas, et teada saada, kust on vaja hakata edasi ronima. MMil haarasin julge hüppega karjääriredelist kinni. Kiirus ja fookuseeritus vaid oma sooritusega seotud eesmärkidele aitasid jõuda küllaltki rahuldavale pulgale, kust tippu ronimist jätkata. Siiski on kõvasti arenguruumi nii hüppe tehnilisel kui ka kiiruslikul poolel.

EVELY KAASIKU

MMi koondise põhiklassi elu erines kõigist mu eelnevatest tiitlivõistlustest. Juuniorides läksime ühiselt võistlusele, tegime üht asja ja nautisime seda. Kahtlemata võtsime võistlusi tõsiselt, kuid rohkem ühise tiimina nalja ja naeruga. Põhiklassi seltskond on üldiselt muhe, kuid hoiak fookuseeritum, professionaalsem ja läbimõeldum. Suhtumine on teisel tasemel ja kindlasti ka individualistlikum.

Esimene võistluspäev, sprint, oli 5. juulil

Suurem osa sprindikoondisest läks võistluspiirkonda 1. juulil. Võtsime paar päeva aega Veneetsiaga tutvumiseks. Ootamatult tegid soe ja niiske õhk paari päevaga lihased pehmeks ja kergelt elujõuetuks. Proovisin külmakottide ja dušiga

neid turgutada, kuid jalad oleks olnud nagu talveunnes (või suveunnes?).

Sprindi eel olin põnevil – esimene enese proovilepanek maailma suurimal võistlusel. Samas oli võistlushommikul mulle selge, et läksin lihtsalt üht algusest lõpuni keskendunud o-sooritust tegema.

Seekord oli selleks MMi kvalifikatsioonijooks Burano saarel. Juba maailma parimatega ühine sõit paadiga sellele saarele küttis võistlusärevuse üles. Samal ajal ilusad vaated aga rahustasid meelt. Tagantjärele vaadates sai küll veidikene koperdatud paaris kohas, kuid sooritus oli piisav, et eesmärki täita – pääs finaali. Olin rahul ja jätkuvalt põnevil, sest kõike oli veel võimalik parandada. Vaatamata pehmele olekule, lootsin õhtul Veneetsias hästi joosta.

Võtsin end õhtuks nii kokku kui sain ... ja ilmselt pingutasin ka üle.

Veneetsias oli mu elu kõige kehvem sprindijooks. Kiirus oli null või sellele väga lähedal. Olin nõrk. Olin loll. On ainult üks lohotus – pääsesin finaali.

Esimene samm on astunud, järgmine samm on finaalis korralik jooks.

Pärast sprindi finaali asusime teele mägede poole. Järgmine võistlus, sprinditeade, toimus 7. juulil Trentos. Lootsin, et õppisin Imatras toimunud MK-etapi sprinditeatest ning olen nüüd küpsem. Õhk oli mägedes (üle 1000 m merepinnast) tunduvalt jahedam. See tõstis enesetunnet ja enesekindlust, et nüüd võib kergemaks minna. Läksin starti suhtumisega, et uus päev, uued võimalused.

Sprinditeade

Nurga tagant karantiinist võistlusplatsile astudes avastasin end esimest korda tõesti suurvõistluselt. Mu ümber olid maailma tugevaimad naised, keskendunud, kuid naljatlevad. Nüüd jõudis kohale, kes on minu konkurendid. Start oli Trento keskvaljakul, mis oli piiritletud kõrgete seintega. Kommentaatori hääl kajas valjult vastu. Palju pealtvaatajaid. Suur ekraan. Miski oli teistmoodi kui Imatras. Oli isegi veidi hirmus, aga tunne oli hea, tundsin, et olen kõigeiks valmis.

Siiski üheks ma valmis polnud. Eelmine päev koosolekul sai räägitud, et raja esimene pool (rada oli kaardi mõlemal poolel) on seal, kus on võistkonna number. Starti jõudes oli selge instruksiooni asemel peas lihtsalt oletused. Käis pauk. Haarasin kaardi. Leidsin kähku oma asukoha üles, kuid kolmnurk oli jubevales kohas ja rada jätkus jubevales suunas. Kui lõpuks tabasin, mis oli juhtunud, olin juba K-punkti. Järgmine hetk olin sealt möödas ja veel järgmine ka õigest ristist möödas. Olin võtnud kaardi vale poole ette.

Tegin 20-sekundilise vea ja jäin grupist maha. Pingutasin nii kõvasti kui suutsin, et järgi võtta. Ilmselt jooksin end ka kinni, sest pärast vaatepunkti



foto: www.woc2014.info/

Veneetsias oli mu elu kõige kehvem sprindijooks. Kiirus oli null või sellele väga lähedal. Olin nõrk. Olin loll. On ainult üks lohotus – pääsesin finaali

ma kustusin. Kusjuures mul veel vedas, et sain võisteldud suurema vihmata. Järgmistele vahetustele tuli juba mõnus paduvihm kaela, mis viimase vahetuse ajaks kulmineerus äikesetormiks. Olime jõudnud tujuka mäestikukliima seltsi, kuid seekord see ainult rõõmustas.

Õnneks tiimikaaslased tegid tublimad sooritused kui mina. Nibin-nabin oli lootust ka veel 20 sekka tõusta, kuid kaardi ja maastiku mittevastavus tekitas

segadust ja määras meie saatuse. Tuleb tõdeda, et lõpptulemus polnud kaugeltki mitte see, millest unistasime. Kuigi hiljem oli veidi segadust, tunnen, et taas ajasin esimeses vahetuses kõik nässu, ja sel distantsil on üpris keeruline hiljem olukorda parandada. See roll pole veel minu jaoks – vaja vaimset tugevamat inimest.

8.–10. juuli olid minu jaoks puhkepäevad.

Nüüd hakkasin keskenduma metsadistantsideks – lühirada ja teade

Alguses oli huvitavalt harjumatu mõelda metsa minekule. Mõttes olid vaid sprindikaart ja sealsed orienteerumismõtted. Õnneks trennis pärast kaardi kätte saamist harjusin uue mõõtkava ja mõtteviisiga kiirelt. Kõik põhitõed said kenasti paari päeva jooksul meenutatud.

9. juulil oli pikk rada, kus vallutasid magusaid tõusumeetmeid neli vaprat eestlast. Meie, mittestartitud, käisime neile pärast kaarditreeningut kohapeal kaasa elamas. Püüdsime võistluskeskuses olnud avatud internetiga ühildada oma nutiseadmeid, et *live*-tulemusi jälgida, kuid see oli sisuliselt võimatu. Mingit

Sprinditeate esimese vahetuse roll pole veel minu jaoks – vaja on vaimset tugevamat inimest



foto: www.woc2014.info/

infot siiski saime Markus Puusepalt, spiiikrilt ja GPSi ülekandest. Kaasa elades tekkis endalgi selline tunne, et võiks rajal olla, aga see mõte sai kiirelt peast pühitud, kui kaarti nägin. Rada oli pikk, väga pikk, ja tõusudega polnud rajameister tõesti koonerdanud. Omadele kaasa elada oli tujukale ilmale vaatamata suurepärane!

Tõehetk - lühirada

Pärast pikka rada jõudis lõpuks kätte järgmine tõehetk – lühirada. Kuna eelmised

distsid olid pigem ebaõnnestunud, siis nüüd mõtlesin päev varem selgeks, mida ma tegelikult sellelt võistluselt ootan. Vaimu seadis kainemaks teadmine, et sel aastal ma alles kombin eliidimaastikku. Loomulikult oli sooviks ka üks hea tulemus. See eeldab alati korralikku sooritust, aga mis see tähendab minu jaoks? Lihtne: üks vigadeta jook. Kuidas seda saavutada? Algusest lõpuni täielik fokuseeritus sooritusele ja orienteerumise põhitõdede (kindel etapivalik + suund) järgimine. Millegipärast ununevad need liiga tihti. Küsisin ka paar

õpetlikku sõna vanemalt ja targemat Timolt konkreetse maastiku kohta. Viimase pinge tõmbasin endalt maha õeldes, et lühirada on mulle katsevõistlus üliõpilaste MMiks, mis oli minu selle aasta kalendris olulisim üritus.

Olin taas valmis lahingusse astuma

Algus kulges suuremal määral nagu planeeritud-soovitud. Neljandasse jõudes avastasin oma üllatuseks, et minu ees startinud venelanna on sealsamas. Juba kuuendasse tulid ebakindlushetked, aga sisetunne viis kuidagi ikka punkti. Kahjuks ei õppinud ma olukorrast. Kohe seitsmendasse unustasin piisavalt hoolsalt suunda jälgida ja kaldusime koos venelannaga, pea laiali otsas, väga paremale alla ära. Õnneks mingisugune sisemine maastikutunnetus juhatas mind kenasti punkti.



1:10 000 h 5m
W21 4,96 KM 16 kp

29. Evely Kaasiku 45:55 (+8:52)

Venelannat ma rohkem ei näinud. Vahepeal nägin veel konkurente, aga seekord ei lasknud neil absoluutselt oma sooritust häirida.

Üheteistkümnendasse minnes otsisin järjepidevalt mõnd kindlat pidepunkti, mille suunas joosta, kuid ei leidnud. Etapp oli allamäge, kuid ma pidurdasin tempo väga alla ja jälgisin hoolega kompassi. Kartsin väga viga teha. Lõpuks kobistasin ikka kuskilt üle kivide-kaljude punkti, kuigi veidi vasakult minnes oleks saanud kenasti neist hoiduda. Tekkinud oli hirmus joogijanu, kuid vaatealas magasin joogipunkti täielikult maha, nii et taas alanud tõsumeetrid oli õudsed, kuid pidin lõpuni kannatama.

Pärast vaatepunkti olin jätkuvalt ääretult ebakindel. Startisin suhteliselt ees, ja kuna jooks oli siiani pigem sujunud, siis spiker muudkui korrutas mu nime. Püüdsin mitte kuulata teades, et see ei tähenda midagi, kõik on alles mu seljatagant tulemas, kuid paratamatult hakkas oma nimi kõrva. Pole harjunud, et keegi niimoodi räägib. Peas toimuv oli segane. Korrutasin endale, et keskendun, kuid see mõtlemine iseendest blokeeris orienteerumist. Seisin palju, et leida kindlust liikumissuuna ja kõrguse suhtes.

Sekundid tiksusid armutult ja kolmeteistkümnendasse minekul hakkasin kiirustama. Selle asemel, et julgelt teed kasutada, läksin mina oma enesekindlusprobleemidega ikka otse. Aga taas kord tajusin metsas kaljusid enam-vähem kenasti ja punkt tuli ise kätte, kuid igatahes oleks võinud targem olla! Edasi orienteerumistegevus pigem lõppes ja oli vaja lihtsalt lõpuni joosta.

Pärast lõpetamist juhatati mind liidritoolile. Sain seal isegi üllatavalt kaua istuda. Aga see tõesti midagi erilist ei näita, sest startisin ühes nõrgematest stardigruppidest. Loomulikult sain mõnusa emotsiooni ja kuhjaga motivatsiooni tooli täielikuks vallutamiseks! Hoidsin kõvasti hinge kinni, et püsiksin TOP30s. Ja vedas: napilt, aga kindlalt 29. koht. Kui vaatan teisi maailmas esikolmekümnesse jooksmas, siis tunduvad nad supertegijad. Nüüd, kui endal on koht saavutatud, siis pole kohe üldse seda tunnet. Ei teagi, kas oli õnne kohaga või tõesti väärisin seda. Eks järgmisel aastal saab teada. Tulemusega olen kahtlemata rahul.

Teadet otsustasime joosta samas järjestuses nagu Euroopa meistri-võistlustel (Liis, Annika, mina). Ilmselt



foto: Kenny Kivikas

Hoidsin kõvasti hinge kinni, et püsiksin top30s. Tulemusega olen kahtlemata rahul

korrutada: „järgmine kord paremini!“ Pärast lõpetamist elasime rõõmsalt Eesti meestele kaasa, kes ka seekord kaitsesid riigi au. Tublid!

Teate õhtul ootas ees traditsiooniline bankett. Tuleb nentida, et see üritus polnud oluliselt erinev eelmise kahe aasta pidustustest. Sportlased nautisid sajaga hooaja tippsündmuse lõppemist. See oli mõnus!

Kirss MM-tordile

Loomulikult tulevad öösel kõige säravamad mõtted. Kuuldes, et Sander plaanib varahommikul minna koduaknast iga päev vaadatud ja kõikvõimalikes ilmastikuoludes jäädvustatud mäe vallutama, siis suure hurraaga andsin ka oma sõna, et liitun. Nägin enda ümber muigel suid ja kahtlevaid pilke. See tähendas mulle vaid üht: *challenge accepted*. Allaandmine ei sobi mulle, nii et hommikul olin esimese äratuse peale krapsti üleval ning

paar minutit hiljem kõõgis, et kontrollida, kas öised jutud vastasid ikka tõe. Kõik oli õige ja üllatavalt kergelt sai

gi 2150 m kõrgusel merepinnast kirss MM-tordile sätitud. Vauh, milline lõpp nädalale!

Selle aasta kõige suurem „esimene“ andis kahtlemata palju uusi teadmisi ja meeletult motivatsiooni eliidiredelil edasi ronimiseks. Virisemiskohti leiab palju, kuid need ongi kohad teadvustamiseks ja õppimiseks. Tegelikult sisimas olen õnnelik, et pisikesed MMile püstitatud eesmärgid said täidetud. Ootan põnevusega järgmiseid aastaid!



foto: erakogu

Noorte orienteerujate tippsündmus EYOC

Meie parimana saavutas Marianne Haug W18 klassi avaalal sprindis 14. koha

Marianne Haug

Võistlus toimus Jaanipäeva paiku Makedoonias, kuhu reisisime kahes grupis. Poole päeva bussi- ja lennukisõidu järel olime lõpuks kohal. Järgmise päeva õhtupoolikul tegime jalutuskäigu Strumica linnas ning kerge sprinditreeningu kiiremate lõikudega. Minu kõige suurem kartus oli, et ma ei jõua kohanedada kohaliku palavusega, mis pärast Eesti jahedat kevadist ilma tundus täieliku kõrbena. Treeningu ajal, 30-kraadises palavuses päikese käes jooksmise kohta, oli enesetunne siiski üllatavalt hea.

Modelil tutvusime meile täiesti harjumatu maastikuga. Mets tundus hea läbitavusega, kuid tõusud olid karmid. Selleks, et näha, kui palju võib ühel etapil teevalikuga võita või kaotada, tegime võistluse. Startisime punktist kolmekesi koos ning igaüks läks erinevat teevalikut: üks vasakult suure ringiga mööda teed, kuid pea tõusuta, teine otse ning kolmas paremalt teed kasutades. Minu esimene teevalik, otse minek, osutus kõige aeglasemaks variantiks. Enesekindlusest polnud pärast seda ühte etappi enam juttugi. Saime ühe korraliku õppetunni tavarajaks, see tuli vaid meelde jätta. Õhtul jalutasime sprindi modelil ning valmisime esimeseks võistluspäevaks.

Kõikide eelduste kohaselt pidi võistlus tulema lihtne ja Eesti sprintidega sarnane. Lootused olid kõrged.

Lasin end teise stardigruppi panna. Korraliku soojenduse järel kallasin end veega üle ning läksin starti. Tundsin, kuidas kõik oli super. Tahtsin minna juba rajale, et endast parim anda. Kordasin peas veel kõige olulisema üle.

S-KP1. K-punkti oli vaid 10 meetrit, jõudsin selle jooksul ilusti esimese etapi ära vaadata. Paremale, vasakul olevast väravast sisse ja maja nurgas punkt. Peas käis vaid, et ma kõik etapid korralikult ette loeksin. **KP1-2.** Tagasi K-punkti juurde, ristist paremale, teisest ristmikust paremale ning kohe vasakule tõusu. Korras. **KP2-3.** Tagasi alla ning ainult vasakule. **KP3-4.** Tagasi ristmikule, vasakule, paremale ja kaks korda vasakule. Hästi. **KP4-5.** Jooksen pikalt mööda tänavat, keeran trepist alla paremale ja taipan, et ma ei loe kaarti ette. Minu õnneks polnud seal suurt valikut. **KP5-6.** Jooksen punktist välja ja mind valdab ebakindlus, kas lähenen punktile paremalt või vasakult? Jõuan sillani ja jooksen paremale. Üle ristmiku ja keeran vasakule majade vahele. Ees näen puna-valget linti, mis mind korraks ära ehmatab, siis näen ära variandi paremalt. **KP6-7.** Jooksen treppidest üles platsile ja jään segaduses hetkeks seisma. Võin ma läbi joosta katusealustest, kus kohalikud lõunatavad, või ei? Otsustan kiirelt igaks juhuks paremalt väikese ringiga minna. **KP7-8.** Näen eemal rahvast – vaatepunkt. Lähenen paremalt. Viskan enne punkti pilgu edasise jooksu poole. Lindid keelavad seal minna? Vaatan väga ebakindlalt kaarti. **KP8-9.** Märkan, et lindid juhatavad sillani. Jooksen sinna ja algab 90 m tähistatud ala. Kuulen kommentaatori sõnu, et olen hetkel 2. kohal. Korraks tuleb naeratus näole, kuid sunnin end edasisele rajale mõtlema, võistlus pole veel läbi. Otsustan üheksandale punktile vasakult läheneda. Katusealuse juures oleva trepi kõrval jään seisma. On see ikka õige? Oli. **KP9-10.** Mööda tuldud teed tagasi, ristist paremale ning teisest teest uuesti paremale. Käes. Kõik tundus suurepärase!



foto: Tomi-Andre Pilmets

1(46)
2(63)
3(101)
4(64)
5(48)
6(106)
7(116)
8(119)
9(35)
10(36)
11(32)
12(59)
13(113)
14(100)
F

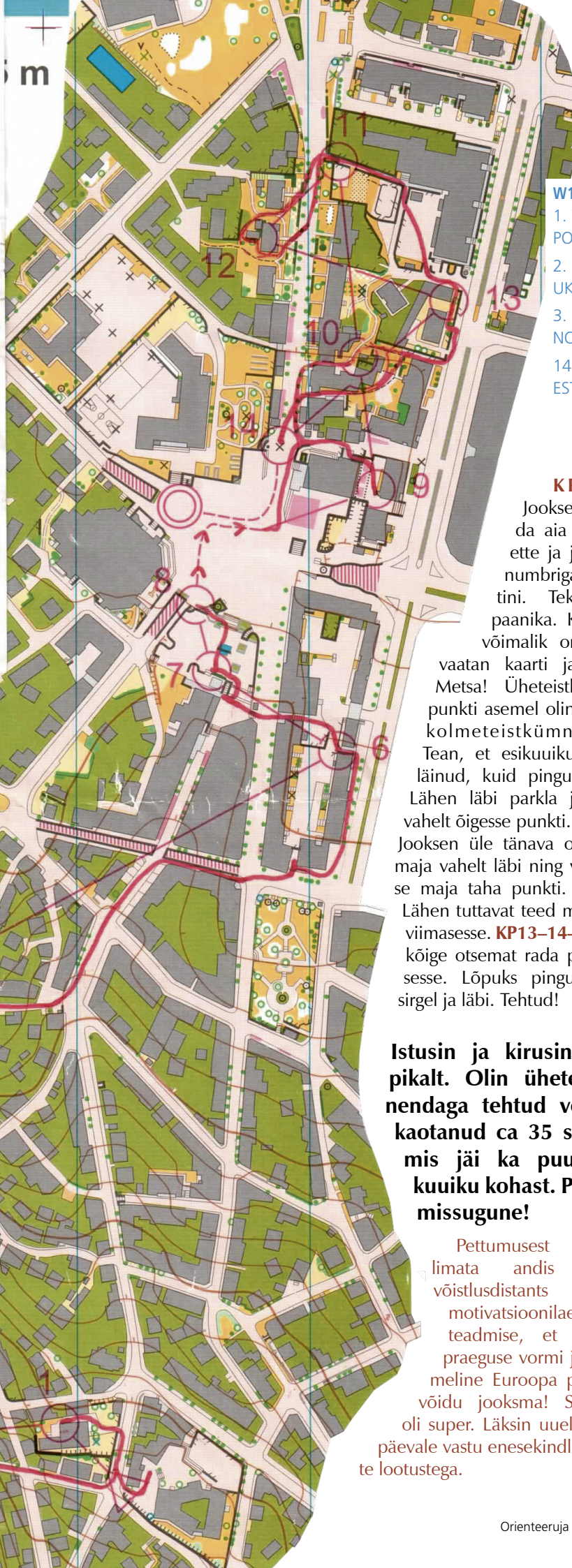
100372

342

e Haug

Finish Time
10:53:10 14:10

0:06	0:06
1:14	1:20
1:09	2:29
1:08	3:37
1:24	5:01
2:07	7:08
0:38	7:46
0:17	8:03
1:04	9:07
0:45	9:52
1:25	11:17
0:28	11:45
1:11	12:56
0:54	13:50
0:20	14:10



W18 1,8 KM 14 KP

1. Weronika Cych
POL 13.29
2. Olena Postelniak
UKR 13.37 + 0.08
3. Ingrid Lundanes
NOR 14.42 + 0.13
14. Marianne Haug
EST 14.31 + 1.02

KP10-11.

Jooksen mööda aia äärt maja ette ja jõuan vale numbriga punkti. Tekib kerge paanika. Kuidas see võimalik on? Seisan, vaatan kaarti ja legendi. Metsa! Üheteistkümnenda punkti asemel olin jooksnud kolmeteistkümnendasse. Tean, et esikuuiku koht on läinud, kuid pingutan edasi. Lähen läbi parkla ja aedade vahelt õigesse punkti. **KP11-12.** Jooksen üle tänava oleva kahe maja vahelt läbi ning vasakpoolse maja taha punkti. **KP12-13.** Lähen tuttavat teed mööda eelviimasesse. **KP13-14-F.** Jooksen kõige otsemat rada pidi viimasesse. Lõpuks pingutus finišisirgel ja läbi. Tehtud!

Istusin ja kirusin ennast pikalt. Olin üheteistkümnendaga tehtud vea tõttu kaotanud ca 35 sekundit, mis jäi ka puudu esikuuiku kohast. Pettumus missugune!

Pettumusest hoolimata andis esimene võistlusdistants tohtu motivatsioonilaengu. Ja teadmise, et ma olen praeguse vormi juures võimeline Euroopa parimatega võidu jooksmata! See tunne oli super. Läksin uuele võistluspäevale vastu enesekindlalt ja suurte lootustega.

STRUMICA
1:4000 h 2,5 m

Juunioride maailmameistrivõistlused Bulgaarias

Laura Joonaselt lühirajal neidude viimase 10 aasta parim tulemus Heino Ollinilt tavarajal väga hea sooritus



MM ülevaade sportlase pilgu läbi

TÖNIS LAUGESAAR

Tänavu toimus JWOC Bulgaarias. Eesti riiki esindasid noormeestest Heino Ollin, Tõnis Laugesaar, Reimo Liiv ning neidudest Madli-Johanna Maidla, Laura Joonas, Margret Zimmermann ja Kristiine Aluvee. Koondise treener oli Vallo „Reisikorraldaja“ Vaher.

Võistluskeskus asus 1350 m kõrgusel Bulgaaria suurimas mäesuusakeskuses Borovetsis. Enamik võistkondi majutus meiega samas hotellis. Rahakamad liidud majutasid oma koondised mujale. Toit oli küll söödav, kuid päevast päeva sama toidu söömine oli vastumeelt.

Korraldusliku poole pealt võis rahule jääda ainult maastike ja radadega. Võrreldes eelmise aastaga, oli korraldusega mitu aastat ajas tagasi mindud. Võistluskeskused olid üsna algelised: finišikoridor ja paar telki. Kuuldavasti ei töötanud korrektselt ka GPSi ja *online* tulemuste süsteemid. Avatseremoonia oli küllaltki üksluine. Medalitseremooniast jäi meelde üks väike sõõrikumaias poisike, kes oli ametis lip-pude heiskamisega. Üldiselt ei saanud ta sellega hakkama.

Koondise sisene ja väline õhkkond oli meeldiv. Programm oli küllaltki tihe, seetõttu veedeti suurem osa vabast ajast tubades puhates. Pärast teatevõistlust otsustasid kanged Eesti koondislased vallutada Balkanimaade kõrgeima mäetipu

Musala (2925 m). Bankett toimus ka, sel korral küll mitte-ametlikult. Lohutuseks noortele – on lootust, et järgmisel aastal on bankett taas ametlikus programmis, olime viisakad sel aastal. Tagasireisil peatusime üheks ööks Istanbulis 5 täärni hotellis. Kes nägi unenägusid pehmes voodis, kes avastas öiseid Istanbuli tänavaid.

Minu ettevalmistus tiitlivõistluseks kulges hästi. Vigastusi ja haigusi suutsin vältida ning treeningkoormus oli mõistlik. MMil oli minu põhieesmärk tavarajal top 10 ja lühirajal top 20. Bulgaarias enne võistlusi treeningutel ei tundnud ennast füüsiliselt kõige paremini. Lühiraja maastikul olin väga ebakindel.

Sprindi tulemusega rahule ei jäänud, samas väga pettunud ka ei olnud. Tavaraja soorituses olen sisimas väga pettunud. Sel päeval olin võimeline välja jooksmas koha 15 seas. Raja viimases osas tehtud vead nullisid kõik minu võimalused. Füüsiliselt tundsin ennast väga hästi. Lühirajal pääsesin B-finaali. See ütleb kõik. Olin veel rohkem pettunud. Teates tegin paar viga ning hävisin kiirusega. Olin endast kõik tavarajale jätnud, lühirajal ja teates oli liikumine üsna vaevaline. See võistlusnädal oli täielik põrumine. Tean, et olen võimeline enamaks. Tuleb püstitada uued eesmärgid. Eestisse tagasi tulles otsustas keegi jõhkard lennukis konditsioneer miinusesse keerata ja nädalane haigus oli garanteeritud.