

MAI

# ORIENTEERUJA ORIENTEERUJA

2007

nr.2 /99



OK ORVAND VÕITIS

# JÜRIÖÖ JOOKSU

**LADVALÕIKUSKÄÄRID**

200° pööratav lõikepea.  
Nakkumisvastane pinnakate.  
Täppislihvitud terad.



Mudelil StarCut 410  
alumiiniumist teleskoopvars  
pikkusega kuni 4 meetrit.



Ülekande- ja  
tõmbemehhanismid  
varre sees.

**Schetelig**  
aastast 1991

**HULGIMÜÜK JA  
TELLIMINE**

Ehitajate tee 148A  
13517 Tallinn  
Tel. 651 2950, 6512971  
Faks. 651 2970, e-post:  
schetelig@schetelig.ee  
www.gardena.com

**SUUREMAD EDASIMÜÜJAD:**

TALLINN: ESPAK; EHITUS SERVICE; LAAGRI EHITUSMARKET; K-Raua ACE; CERES; HANSAPLANT, Kiili vald; SEEMI; PIRITA AIA- ja METSATEHNIKA KAUPlus; RAFIMI AIA- ja LILLEKAUBAD; PRISMA; KODUEXTRA; SELVER; ANGROO EHITUSMATERJALID; HORTES aianduskeskus; TARTU: EHITUS SERVICE; PÄRNU: FORAL, Savi 3; DECORA, Riia mnt.2B; RAKVERE: NURGA ÄRI/ DECORA, Narva mnt. 24; EHITUS SERVICE, Ringtee 2; VILJANDI: EHITUS SERVICE, Reinu tee 29A; KAUPlus AED, Jakobsoni 13; AL NURGA AIAKESKUS, Puidu 17a; KÜRESSAARE: AGRICENTER, Tallinna mnt. 61A; JÕHVI: NURGA AIAKESKUS, Tammsaare 55; PÕLVA: EHITUS SERVICE, Jaama 12a; VÕRU: AED ja KODU, Jüri 74; HAAPSALU: HAVI KESKUS Jaama 13; PAIDE: AIANDUSKAUBAD, Keskk-Väljak 10; KEILA: EHITUSMARKET, Paldiski mnt. 33A; TAPA: AL AIAKESKUS; RAPLA: AIA ÄRI, Viljandi mnt. 3; KÄRDLA: FAASION EHITUSMATERJALID, Põllu 32

## Toilast Pariisi

### SISUKORD:



- 4** Lühidalt
- 5** Ratta-O tegemistest
- 6** Jüriöö jooks Toilas
- 8** Algaja rajameistri tegemisi
- 10** Peko kevad
- 12** ISC Adventure Team seiklusspordi MM-ile
- 13** Miljoniorienteerumine Wallise Alpides
- 15** Põhja-Ameerika suusa-õ radadelt
- 20** Kasahstan pürib tegijaks
- 24** Eestlased Poolas seiklemas
- 28** Vösast väljas. Lauri Leppik
- 30** Koosjooksust
- 31** Internetipoed
- 32** Sportlase toitumine
- 34** O-võistlus on projekt
- 35** Võistluskutsed
- 38** Juhatuse otsused
- 39** Maikuu võistlused

Esikaanel:

Tänavuse Jüriöö jooksu Toilas võitis OK Orvand/New Balance võistkond.

Foto: Arvo Saal

Järgmine Orienteeruja ilmub:

nr 3/100 juunis 2007

Kaastööd Orienteerujasse nr 3 saata hiljemalt 25. maiks.

Väljaandja: Eesti Orienteerumislit [www.orienteurumine.ee](http://www.orienteurumine.ee)  
 Peatoimetaja: Arvo Saal, tel 5531 235 [arvo.saal@mail.ee](mailto:arvo.saal@mail.ee)  
 Toimetus: [ajakiri@orienteurumine.ee](mailto:ajakiri@orienteurumine.ee)  
 Sixten Sild, Maret Vaher, Jürgen Einpaul, Mihkel Järveoja, Kaidi Ruusalepp  
 Keeletoimetaja: Aili Miks  
 Kujundaja: Riju Johanson  
 Kojukanne: Eesti Post  
 Tellimine: Eesti Orienteerumislit  
[eol@orienteurumine.ee](mailto:eol@orienteurumine.ee), tel/faks 6398 681

Tellimishind aastaks 200 krooni. Arveldusarve: 10220034030010 Eesti Ühispank  
 Toimetusel on õigus kirju ja kaastööd nende selguse huvides toimetada ja lühendada. Kaastööd ei retsenseerita ega tagastata.  
 Toimetus ei vastuta kuulutuste ja reklaamide sisu eest.  
 Ajakiri Orienteeruja ilmub 7 korda aastas.

Jüriöö jooks ei jätta tõelist orienteerujat kunagi ükskõikseks. Olgu selleks kired stardi alguse kellaja üle, kus näiteks "fundamentalistid" soovivad täielikult ignoreerida muutunud taustsüsteemi ja alustada võistlust ühisstardiga kottpimedas.

Hetkel on aga orienteerumise juhtimises jäme ots "reformistide" käes, kes soovivad tuua võistlusele suuremat osavõtjate arvu ja proovivad erinevaid uuendusi.

Tänavune Jüriöö jooks Toilas oli Ida-Viru stiilis üllatustega, kus juhust suurendasid liikuvad kontrollpunktid. Korraldajad olid alahinnanud kohalike elanike huvi puna-valgete tähistega vastu, mistõttu oli võistlus korduvalt täieliku nurjumise äärel.

Ja Eesti orienteerumissajalugu sai uued värvikad lood kickboxingu elementidega orienteerumisevõistlusest. Rae ROKi tundmatuks jääda sooviv 3. vahetuse jooksja saabus kontrollpunkti olukorras, kus täies hoos oli kohtuniku ning kohaliku, nokastanud külamehe rusikavõitlus KP-tähistega pärast. Kiire reageerimise poolest tuntud spordimehe sekkumine kallutas jõuvahekorrad orienteerujate kasuks ning võistlus sai jätkuda.

Aga võistlus ise oli selle sajandi tasavägiseim ja võitja selgus alles viimase vahetuse eelviimase kontrollpunktiga. Kahel koos jooksunud liidril oli üllatuslikult erinev hajutuspunkt, mis ei andnud ühele neist mingit võimalust. Hajutus oli nii ebavõrdne!

See fakt ei kahanda OK Orvandi võidu väärtust ja ma soovin neile siiralt õnne! Tore on näha noori ja uusi tegijaid võitjate hulgas. Tõnis Vaiksaar, kes tõstis viimases vahetuses Orvandi neljandalt kohalt võitjaks, tõusis Jüriöö kangelaste hulka. Lähiaastatel on Jüriöö jooksul tulemas huvitav võistlus kogenud tegijate ja noorte vahel. Lisaks tänavusele võitjale on väga suure potentsiaaliga OK Võru, kelle ridades on kaks juunioride maailmameistrit. Võrokestel tuleb vaid parandada tööd neidudega ja hoidke alt!

Maikuu lõpus toimuvad Pariisis Balti meistrivõistlused orienteerumises. See Lääne-Virumaal asuv maastik on eriline ja valitud selge tagamõttega. 2005. aastal toimusid seal Eesti meistrivõistlused lühirajal, mille kohta presidendiveerg kirjutas – "Vähesed Eesti MV lühiraja osavõtjad võivad oma sooritusega rahule jääda. Enamikul kogunes vīgu mitme võistluse jagu ning keskmised liikumiskiirused olid kohased kepikõnni võistlustele... Igal juhul astus lühiraja võistlus Pariisis Eesti suurte orienteerumislegendide nimekirja, kuhu allakirjutanu arvates kuuluvad näiteks Selgise-1979 ja Kääriku-1983. Need on kaardid ja võistlused, millest räägitakse aastaid!"

Kas nüüd on meie külaliste kord olla šhokis? Kas me ise oleme teinud tunamullusest õiged järeldused? Kuidas leida võti selle maastiku jaoks? Need küsimused ootavad vastust.

Eesti Orienteerumislit kutsub kõiki osalema, sest esmakordselt on ka veteranide vahel võistkonnaarvestus ning mängus Balti riikide vaheline karikas. Iga riigi osalejad registreerivad end iseseisvalt, kuid igas vanuseklassis läheb arvesse 3 paremat tulemust.

Teatevõistlusel on väljas riikide veteranide võistkonnad.

Ootame rohkem osavõttu. Esimene veteranide karikas peab jääma hoiele Eestisse! Ja seda koos põhiklasside karikaga.



Leho Haldna  
23.04.2007

# Tiomila otseülekanne teist aastat järjest

Üks orienteerumismaailma olulisemaid klubidevahelisi teatejookse – Rootsi Tiomila sai mullu hakkama ajaloolise pretsedendiga kui võistlusest toimus Rootsi TV-ajaloo pikim spordivõistluse otsereportaaz. Tookord näitas kanal TV4 Sportexpressen 11 tundi järjest meeste teatejooksu, mis teatavasti kestab läbi kogu öö. Tänavu oli ettevõtmine orienteerumishuviliste rõõmuks veelgi ulatuslikum – kõigepealt näidati 4 tunni ja 15 minuti jooksul täies ulatuses naiste jooksu, mis toimus õhtupoolikul ning seejärel kestis meeste võistluse ülekanne kella 22st kella 10ni hommikul – seega 12 tundi ühtjärele!

Loomulikult oli selle taga mulluse esmakatse soe vastuvõtt nii orienteerujate kui ka juhuslikult sellele kanalile sattunute poolt. Suurejooneline ettevõtmise rahastamine eest kandsid hoolt võistluse korraldajad koos Rootsi Orienteerumisliduga, peakommentaatoriks oli üks maailma paremaid ja tuntumaid O-spiikereid Per Forsberg, kellele assisteerisid asjatundjatena kauaaegne Rootsi koondise treener Göran Andersson ning veel mullu Rootsi koondises võistelnud Fredrik Löwegren. Ekraanil vaheldusid stuudiovestlused kommentaatorite vahel, telepildid rajalt, raadioinfo TV-punktide vahelistest punktidest ning kaardipildid vaatepunktide asukohaga. Meestevõistluse tegi eriti põnevaks GPS-jälgimissüsteemi kasutamine tugevamate võistkondade liikumise jälgimiseks.

Loodetavasti järgivad rootslaste eeskuju varsti ka soomlased oma Jukola teatejooksuga, mis oma mastaapides ja muudes korraldusaspektides on Tiomilast juba ammu mööda kasvanud ning on ka eestlaste seas järjest kasvava populaarsusega.

## Rekordeid Rootsist...

Uppsala klubi Thor IF korraldas lihavõttepühade ajal koostöös kohaliku ajalehega (Uppsala Nya Tidning) traditsioonilise pargiorienteerumise väikelastele. Arvestades seda, et mullu osales 800 last, valmistati tänavu ette 1000 kaarti, kuid ... ka see jäi väheseks – paljudel pispõnnidel jäi osalemata, sest kaardid said otsa! Arvestades seda, et kõik need lapsed käisid rajal koos vanemate või suuremate õdede-vendadega, siis orienteerus sel päeval Uppsalas tillurajal hinnanguliselt 2000-3000 inimest, mis on suure tõenäosusega tilluraja maailmarekord. Kindlasti tasuks ka Eesti klubidel pöörata rohkem tähelepanu kõige väiksematele orienteerujatele – esialgu on selles osas silma paistnud eeskätt OK lves oma mini-livesega.

Teist sorti rekordiline oli tänavu kevadel Lõuna-Rootsi klubi Boxholms OK poolt kavandatud öise orienteerumise võistluse osavõtjaskond – kõigi vanuseklassidega planeeritud piirkondlikule võistlusele pani ennast kirja vaid 14 osalejat! Lugu oli seda drastilisem, et rajameister Sören Sand pidi eelnevalt valmisplaneeritud rajad pärast talvise tormi tekitatud metsakahjustusi kevadel teisel maastikul uuesti välja mõtlema. Loomulikult jäi võistlus ära ...

Orienteeruja nr. 2/21 ilmus 5. aprillil 1997. aastal.

Esilehel oli juttu Eesti talvistest meistrivõistlustest Kanepis ning EOLi volikogus otsustatust.

Ajalehes oli pikem kokkuvõte suusatalvest 1996/97, arutleti selle üle, kui vana on EOL, kutsuti käima Venemaal ning kirjutati volinikest, inspektoritest ja võistluskorraldusest.

Orienteeruja tutvustas pikemas intervjuus Venemaa orienteerujat Vladimir Aleksejevit.

Orienteerujas olid ka võistluskutsed ja protokollid.

## Koondise võistlused 2007

Alanud hooaja olulisemaks võistluseks on koondisel kahtlemata 18.-26. augustini Ukrainas Kiievi lähistel toimuvad maailmameistrivõistlused. Kahest põhilisest maastikutüübist on hea läbitavusega, rohke mikroreljeefiga ja väikeste kõrguste vahedega lühiraja männipark meile ehk veidi sobivam kui ovraagimaastik. Aga kui võrrelda kahe aasta taguse Jaapani MMiga, siis peaksid ka võsased ovraagid olema üsna kodune ja tuttav teema. Nii et neil, kel jalad joosta jõuavad ja närvid vastu peavad, ei tohiks korralik resultaat tehniliste oskuste taha jääda.

### MMile lähetame 7liikmelise võistkonna (4 meest ja 3 naist).

Esmakordselt Eesti orienteerumise ajaloos tuleb MMile koondvõistkonda aitama ka massöör. Meil õnnestus oma tiimi kaasata Herje Aibast, kes on aastaid olnud massöörina ametis Norra koondise juures.

Teine oluline etteaste on koondisel Balti meistrivõistlused 26.-27. mail Lääne-Virumaal Pariisis. Kodumetsades on meil ainuvõimalik eesmärk olla lõunanaabrite suurejooneline alistamine. Ja seda vaatamata sellele, et 10liikmelist naiskonda meil täies koosseisus traditsiooniliselt välja panna ei õnnestu. Vähemasti mitte treenivatest sportlastest. Kuid see eest on meil välja panna ühtlaselt tugev meeste koondis, julgen koguni arvata, et viimase 10-15 aasta tugevaim koosseis. Ka noortekoondise koosseis peaks olema varasemast tugevam, nii et üldvõit on kindlasti reaalne eesmärk.

Lisaks kahele suurele tiitlivõistlusele, on oluline koht kalendris ka MK-sarja etappidel. Põhjalike ümberkorralduste tulemusena peetakse MK-sari tänavu täiesti uue formaadi alusel. Enam ei korraldata MK-etappe eraldi üritustena, vaid need on „poogitud“ suurte rahvusvaheliste võistluste programmi.

### Tänavune 10etapiline MK-sari on selline:

14. juunil sprint (Soome, Jukola)
22. juunil micro-o lühirada (Norra, O-festival)
- 23.-25. juulil ühisstardist tavarada, lühirada ja sprint (Rootsi, O-ringen)
22. augustil lühirada (Ukraina, MM)
25. augustil tavarada (Ukraina, MM)
26. augustil sprint (Ukraina, MM)
6. oktoobril lühirada (Šveits, SwissCup)
7. oktoobril sprint (Šveits, SwissCup)

Tänu mullustele headele tulemustele on meil MK-sarjas võimalik igal etapil välja panna 8 meest ja 7 naist.

Koondis on läbi kogu talve püsival ja sihikindlalt harjutanud, ning näib, et ka vahepeal kollitanud vigastused on terveks ravitud. Ees ootab huvitav ja pingeline hooaeg.

TARVO AVASTE

# Eesti ratta-o koondis valmistub tõsiselt hooajaks

ARBO RAE ja MARGUS HALLIK

Eelnevatel aastatel rahvusvahelisel areenil kõrgeid tulemusi näidanud Eesti rattaorienteerujad lähevad suvele vastu veelgi ambitsioonikamate plaanidega. Juba mitu hooaegadel maailma absoluutse tipu lähedal figureerinud eestlastel on tänava eesmärgiks jõuda lõpuks medalivõiduni nii individuaalselt kui ka teatesõitudes.

Tiitlivõistlustelt 4.-6. kohti noppinud Tõnis Erm ja Margus Hallik ootavad EM-i ja MM-i teateeskonda kogunud täiendust Rene Ottesoni näol. Lõplikud teatevõistkonna kohad pannakse paika katsevõistluste ja esimeste startide põhjal.

Olgugi, et käesoleva aasta tiitlivõistlused toimuvad meie jaoks ehk mitte eriti kodusel mägisel maastikutüübil (EM juuni algul Itaalias ning MM augusti keskel Tšehhi Vabariigis), on koondise kogenumad liikmed neis riikides korduvalt võistelnud ning treeninud eesmärgiga sekkuda konkurentsi kõige kõrgemal tasemel.

Kuigi läinud suvel jäi meie rattaorienteerujatel suurvõistluste medalivõidust mitmel korral üsna vähe puudu, võis hooaega lugeda siiski väga edukaks. Tiitlivõistluste aasta-aastalt tihenevas konkurentsijõuti kuue parema ehk autasustamistseremoonial diplomisaajate hulka koguni üheksal korral.

Kahju vaid et neist üheksast korrast ei suudetud mitte ühelgi puhul saajaprotsendiliselt või isegi selle lähedasele õnnestuda. Kindlasti oli siinkohal edule üheks kaasa aitavaks teguriks asjaolu, et mõlemad möödunud aastased suurvõistlused peeti meile väga sobival suhteliselt tasasel, ent tiheda teedevõrguga orienteerumistehniliselt nõudlikel maastikel (MM toimus Joensuu ja EM sõideti Poolas Varssavis).

Ent kui vaadata ajas veel veidi tagasi, on eestlased suutnud hästi esineda ka suurtes mägedes aset leidnud suurvõistlustel, pidades siin silmas nii 2004 Austraalias kui 2005 Slovakkias toimunud maailmameistrivõistlusi. Seda, et kõigiga suudetakse võrdselt sõita igasugustel maastikel, on korduvalt kinnitanud ka meie meestekoondise liidrid, hetkel sporti kõige professionaalsemalt suhtuvad Tõnis ja Margus, kes paaril viimasel hooajal on lõpetanud aasta väga kõrgete kohtadega maailma edetabelis.

## Rahvusvaheline ratta-o tehnika laager Taanis

Talveperioodil individuaalsete kavade järgi harjutanud koondislaste esimeseks ühiseks kogunemiseks oli märtsi lõpus – aprilli alguses Taanis Atlandi ookeani äärses Jammerbugtenis toimunud rahvusvaheline ratta-o treeninglaa-



ger, kus eestlastest viibisid kõige kõrgemaid sihte seadvad Tõnis-Margus ning meie ratta-o eestvedaja Arbo Rae.

Ligi sajakonna üheksast riigist pärit rattaorienteeruja osavõtul toimunud laagris oli rõhk eranditult orienteerumisel – 5 päeva jooksul viidi läbi kokku 10 kaarditreeningut. Hommikupoolisel harjutusel oli tavaliselt kavas üks etapp 5-osalisest Camp Cupist, mis igal päeval sisaldas endas erinevat distantsi.

Korraldatud oli kõik täpselt nagu päris võistlustel ning igal päeval toimus õhtusöögi ajal suures saalis isegi autasustamine, kus jagati liidrisärke nii võitjale, parimale sprinterile, mäekuningale kui ka "looserile" ehk viimase koha omanikule. Kuna laagri eesmärk oli ikkagi treenimine, valiti sõidutempo siiski vastavalt enesetundele (mõnel päeval kiirel, teisel jälle rahulikum), kuid väike võistlusmoment andis siiski tuntavat lisaindu.

Erinevalt suurest osast juba teravamas vormis olevatest keskeurooplastest, kes olid talv läbi ratas sõitnud ning suundusid laagrist otse Prantsuse World Rankingu etappidele Dijoni ja Besanconi, testisid eestlased võistluskiirust vaid kõige lühemal distantsil – kolmekilomeetri pikkusel öisel sprindil, kus Margus lõpetas esimese, Tõnis neljanda ja Arbo 15. kohaga.

Õhtustes trennides olid kavas veidi teistsugused o-tehnika harjutused – näiteks lühikesed grupistardiga o-tehnika intervall-lõigud, kahe-mehe teade, paaris vaheldumisi ühe kaardiga sõidetud mäluharjutus jne. Ühel päeval oli üles seatud ka lühike SI-jaamadest koosnev rada, kus sai harjutada komposteerimist rattalt jalga maha panemata. Seda treeningut oli filmimas ka kohalik TV-jaam.

Kahtlemata meeldejäävaimaks kogemuseks

oli laagrilistele kolmandal päeval kavas olnud "Ultra-long distance", mille pikkuseks oli naistele 100 ja meestele 140 kilomeetrit. Ratturid transporditi tol päeval bussidega ning rattad rekkadega peaaegu Taani teise otsa, kust tuli siis suuremõõtkavalisel kaardil kulgenud rada läbides tagasi majutuspaika suunistada. Aega võttis see osalejatel sõltuvalt treenitusest 5 kuni 9 tundi.

Viimastel aastatel kiirelt maailma ratta-o eliiti tõusnud taanlased üllatasid väga heade rattaorienteerumiseks sobivate maastikega. Tundub, et pea kõik Taani orienteerumiskaardid sobivad ka rattaga orienteerumiseks, sest metsi on neil ju vähe, aga praktiliselt kõik need on see-eest tihedalt teid ja radu täis talletud.

Imestust pakkus meile ka asjaolu, et kuigi Hamleti-maa kõrgeim punkt on vaid 171 meetrit, on sealsed nõlvad suhteliselt suurte kõrguste vahega. Nii kõrgusid meie laagripaiga läheduseski ligi 50 m kõrgused mereäärsed liivadüünid.

Mitmete asjaosaliste arvates oli viimasel päeval kavas olnud laagri meistrivõistluste rada teevalikute kohapealt üks läbi aegade nõudlikumaid. Ligi kahetunnise võitjaajaga tavarajal pakuti liigestatud ja teederohkel maastikul pikki etappe, mis sisaldasid endas väga paljusid erinevaid teevaliku võimalusi.

Sel aastal Euroopas valitsenud erakordselt soe kevad soosis ka rattaorienteerujate ettevõtmisi ning lõppenud laager läks osalejatele saajaprotsendiliselt korda.

## Hawaii Expressi kevadlaager Hispaanias

Eelmisel aastal suurvõistlused vahele jätnud, kuid varasematel hooaegadel kõigil ratta-o MM-

## Jüriöö jooksu parimad

Rajameister: Väino Aul

### Põhiklass

1. 8,33-8,43 km; 17 KP
2. 4,81-5,05 km; 12 KP
3. 6,79 km; 13 KP
4. 4,81-5,05 km; 12 KP
5. 8,33-8,43 km; 17 KP

### 1.Orvand/New Balance3:17.37

- |                |       |
|----------------|-------|
| Lauri Tammemäe | 44.59 |
| Piibe Tammemäe | 38.37 |
| Timmo Tammemäe | 36.18 |
| Kati Rooni     | 33.17 |
| Tõnis Vaiksaar | 44.26 |

### 2.Saue Tammed I 3:18.19

- |                  |       |
|------------------|-------|
| Jürgen Einpaul   | 43.36 |
| Kirti Rebane     | 34.38 |
| Peeter Pihl      | 37.52 |
| Viivi-Anne Soots | 34.51 |
| Erkki Aadli      | 47.22 |

### 3.OK Põlva Kobras I 3:19.41

- |                |       |
|----------------|-------|
| Martin Simpson | 45.19 |
| Ly Trei        | 34.36 |
| Silver Eensaar | 36.02 |
| Annika Rihma   | 33.13 |
| Rain Eensaar   | 50.31 |

### 4.OK Ilves I 3:21.21

- |                 |       |
|-----------------|-------|
| Veiko Kütt      | 44.13 |
| Elo Saue        | 33.58 |
| Mati Tiit       | 36.55 |
| Eveli Saue      | 36.05 |
| Tarvo Klaasimäe | 50.10 |

### 5.OK Võru 3:26.37

- |                |       |
|----------------|-------|
| Kaur Kase      | 45.28 |
| Eleri Hirv     | 39.03 |
| Timo Sild      | 34.29 |
| Tuuli Mäeots   | 42.39 |
| Markus Puusepp | 44.58 |

### 6.Kape 1 3:26.43

- |                 |       |
|-----------------|-------|
| Jaagup Truusalu | 46.32 |
| Jana Kink       | 35.54 |
| Neeme Loorits   | 41.45 |
| Merike Vanjuk   | 33.17 |
| Armo Hiie       | 49.15 |

### 7.OK Ilves III 3:36.01

- |                 |       |
|-----------------|-------|
| Kristo Heinmann | 43.17 |
| Britta Panker   | 39.56 |
| Sven Oras       | 42.30 |
| Nele Taba       | 42.30 |
| Kenny Kivikas   | 47.48 |

### 8.JOKA I 3:36.14

- |                    |       |
|--------------------|-------|
| Kristjan Trossmann | 43.41 |
| Sigrild Ruul       | 38.52 |
| Margus Marrandi    | 40.25 |
| Helle Hallik       | 44.22 |
| Jaan Tarmak        | 48.54 |

### 9.OK Põlva Kobras III 4:01.53

- |                |       |
|----------------|-------|
| Martin Marga   | 49.07 |
| Maris Palopääl | 42.02 |
| Taavi Nurm     | 42.26 |
| Maarja Punak   | 47.57 |
| Priit Kuljus   | 60.21 |

### 10.SK Mercury I 4:03.47

- |                 |       |
|-----------------|-------|
| Danilo Piht     | 49.45 |
| Siiri Mustkivi  | 42.27 |
| Mati Korrol     | 42.26 |
| Ingrid Vehlmann | 51.25 |
| Andres Karilaid | 57.44 |



Lauri Tammemäe, Piibe Tammemäe, Timmo Tammemäe, Kati Rooni ja Tõnis Vaiksaar.

RENE KUNDLA



ARVO SAAL

Esimese vahetuse võitis Kristo Heinmann.

## 48. Jüriöö jooks paneb ohkama!

Kui oled kindel, et kõik peaks laabuma, kui neljapäeval öeldakse, et ära muretse: kell pool seitse on kolm ratsanikku kohal. Kui reedel kinnitatakse, et võistluskeskuse ehtimine on kella neljaks tehtud ja pärast kolme telefon enam ei vasta.

Kui lubatud lauluansambli asemel on tümpsuansambel, mille tase on allapoole kriitikat, siis võtab olukord tummaks küll – ohkamisest rääkimata.

Kui tagatipuks kontrollpunkti tähist liigutatakse ja praegu käime politseis aru andmas, miks ahistasime kinnipüütud noormeest, kes pani jooksu koos KP tähisega. Ja ähvardatakse paragrafiga, et oleme kuti riided ära määrinud ja nõobi eest tõmmanud, siis tekib küll tigus endi ja kõigi vastu.

Kas oleme tõesti nii äpud? Kas tasub üldse rabeleda? Lihtsam on olla ju tarbija! Õnneks või kahjuks iseloom ei ole selline.

Seekord aga andku võistlejad andeks – paremini ei tulnud välja! Loodan, et Jüriöö võistluse traditsioon jääb ja muutub vaatamata kõigele ainult tugevamaks. Nendele kes aga kaastööd tegid – suurim tänu!

HARRY HEINRICHSEN

# Kummaline JÜRIÖÖ

ARVO SAAL

„Kummaline Jüriöö, ei ole hobuseid, tõrvikuid ega puhkpilliorkestrit,“ öeldi mitmel korral avarongkäigu (jalutuskäigu) ajal Toila pargis.

Ka Eesti TV alustas järgmisel öhtul reportaazi meenutusega, et seekordne Jüriöö toimus ilma tavapärase pidulikkuseta.

Aga 48. Jüriöö jooks Toilas toimus kõigi viperuste kiuste ja võitjad selgusid seekordki. Korralduse tagamaadest loe eelmiselt leheküljelt.

Pealtvaatajat jäi häirima, et veteranide, harrastajate ja noorte lühikesed rajad tähendasid seda, et eliitvõistkondade esimese vahetuse võitja Kristo Heinmann OK Ilves III võistkonnast kadus harrastajate vahele ära.

## Meie noored olid tublid

Võitnud võistkonna liikmed on mitmel varasemal aastal võitnud Eesti meistrivõistlustelt noorte- ja juunioride klassides hulga auhinnalisi kohti ning esindanud Eestit rahvusvahelistel jõuproovidel.

Senine kaalukaim tulemus oli eelmise aasta Jüriöö jooksul pingelises konkurentsisis saavutatud kolmas koht.

Koht pjedestaalil mõlkus neil meeles tänavugi, sest talvel klubi lipu tellimisel arutleti selle üle, kuidas lipp Jüriöö jooksu autasustamisel hästi nähtav oleks.

Meeldiva üllatusena õnnestuski neil oma unistus tihedas konkurentsisis parimal moel teoks teha.

ANTS LINDRE, OK Orvand president



## VÕITJAD Jüriöö jooksust

**Lauri:** Kuigi esimene vahetus oli liiga lihtne ja jooksu soosiv (st midagi minu jaoks), suutsin teha raja keskel 8. punktiga siiski 1:20 viga, mistõttu pudenesin esimeste seast. Pärast pressipunkti häirisid 2 valesti pandud kontrollpunkti ja aeg pikenes mõne minuti võrra.

**Piibe:** Ei jäänud oma jooksuga rahule: mitmed pisivead ja pea 2minutiline keerutus ühe punktiga – pudenesime favoriitide seast. Muidu oli aga suhteliselt korralik rada, mida võis meeste omast tehnilisemakski pidada.

**Timmo:** Pääsesin metsa üheksandana, omades ainsat eesmärki: vahet vähendada. Punktid tulid koos ees näha olevate lampidega kenasti kätte. Kuuenda punktiga tehtud minutiline vale rajavalik maksis Mihkli ja Timo möödumise. Finishis kuues, vahe esimestega 4:48.

**Kati:** 4sekundiline kaotus vahetuses Annikale jääb kripeldama, sest tegin

Ja millegipärast oli finišipaik (joon?) täielikus pimeduses!

Igal aastal kaasneb Jüriöö jooksuga vaidlus, kas pimedas või valges? Poolt- ja vastuhääli on alati olnud ja küllap jääb nii veel aastateks.

Ajad on muutunud, Jüriöö ei saa olla täna see, mis ta oli 15 aastat tagasi. Paljud orienteerujad ei taha enam poole ööni oma starti oodata. Samas on neid, kes on veendunud, et valges jooksmine pole mingi jüriööjooks.

Kokku osales sel aastal põhiklassis 41 võistkonda. Lisaks võistlesid kolmeliikmelised võistkonnad harrastajate, noorte ja veteranide arvestuses. Jüriöö jooksul Toilas oli seega rajal üle 300 orienteeruja.

Eelmisel aastal Ülemistel kolmandana lõpetanud OK Orvand (Lauri Tammemäe, Piibe Tammemäe, Timmo Tammemäe, Kati Rooni, Tõnis Vaiksaar) oli seekord parim.

Viie eelmise aasta võitja OK Saue Tammed I pidi seekord leppima teise kohaga ning viimast vahetust liidrina alustanud OK Põlva Kobras I lõpetas kolmandana.

Eriauhinna teiste etappide iikiireimate aegade eest võitsid Elo Saue, Timo Sild, Annika Rihma ja Tõnis Vaiksaar.

Noorte ja veteranide parimad. Kobras noored V (Kaspar Kork, Linda Puusalu ja Raido Mitt). Hiiumaa OK (Toomas Mast, Anu Saue ja Andres Laas).

paar kehva rajavalikut ja kiirustamisest tulid mõned ebavajalikud kaared, aga üldiselt võib jooksuga rahule jääda. Enesetunne oli normaalne ja mis kõige olulisem: vahe liidriga vähenes.

**Tõnis:** Pärast raja esimesel poolel tehtud paari 15-20sekundist eksimust ei julgenud loota, et vahe on liidritega kahanenud. ETV telemeheid olid 5. punkti juures minu saabudes kaameradki kokku pakkunud.

Kaugeimast kontrollpunktist tagasi pöördudes olid aga eesjooksjad juba mingil hetkel silmapiiril ning kuna mul oli erinev hajutuspunkt, suutsin veatult oma punkti läbides liidritest mööduda. Eelviimase punkti minu jaoks soodne hajutus päästis väga raskeks kujuneda töotanud duellist Tammede raudvara Erkki Aadliga.

# Algaja rajameistri TÖÖDEST ja TEGEMISTEST

MARKUS PUUSEPP

Saanud suve lõpul ülesande planeerida rajad Karjalaskevõistluseks ja Lihavõtte lühirajaks, olin ütle mata rahul – ju siis on klubi juhatusele meeldinud minu tehtud päevakute rajad (nt liblikas Kirikumäe kaardi kõige hullemas rohelistes). Esmapilgul lihtsana tundunud ülesanne kujunes parajaks pähklikks.

Tööd algasid tubaselt – esmalt oli vaja digitaliseerida ja seejärel korigeerida Karjalaskevõistlustel kasutatav 1990. aastast pärit Madala kaart. Digimistöö kulges vahelduva eduga augustist novembrini ilma suuremate hädadeta, kuid välitööde algusest läks olukord hulluks – peavalu tekkis kord rastrite valimisel, kord aluskaardi reljeefi vaadates. Veebruari keskpaigaks olin korigeerinud võistluste läbiviimiseks piisava ala ja sain hakata radadele mõtlema.

## Võistluse eel

Välitöödeks oli mul kujunenud üsna selge pilt, milliseid piirkondi tuleb Karjalaskel kindlasti kasutada ja milliseid vältida. Esimesena H21A

rajale üldplaneeringut tehes lähtusin ideest, et erinevad maastikuosad ja -tüübid oleks kasutatud, vältimaks ühekülgst. Lühemate radadeni jõudes selgus aga tõsiasi, et parimad maastikuosad jäävad nende ulatusest välja, mistõttu jäi nende tehniline keerukus ja huvitavus allapoole soovitud (ja nõutud?) taset. Finišis oligi siit-sealt kuulda, et rajad olid olnud igavad ja jooksukad.

Suhtelisest rohketest teedest ja raiesmikest püüdsin planeerida võimalikult palju teevalikuetappe, mis viiksid jooksjad huvitavamatele maastikuosadele. Pikemale järgnema tehniline osa lühikeste etappide ja paljude suunamuutustega. Piiranguid seadis jällegi radade pikkus.

Trükitist kaardid kätte saades olin tehtud tööga üsna rahul – pingutatud oli nii H10 kui ka D60 raja planeerimisel. Kuna rajad olid mõeldud ligi 350-le võistlejale, tuli veel lõpliku järeldusega oodata.

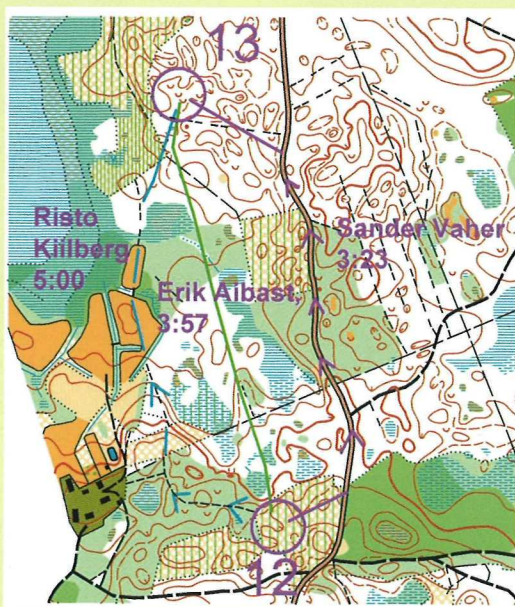
## Võistluse järel

Arvamusi ja kommentaare hakkasin koguma juba võistluse ajal, kuid muude ülesannete tõttu jäi selleks kahjuks aega napilt, mistõttu kasutasin ülevaate saamiseks hiljem aktiivselt Route Gadgetit(RG).

Alljärgnevalt mõned õnnestunud ja üks mitte kõige paremini välja tulnud etapp.

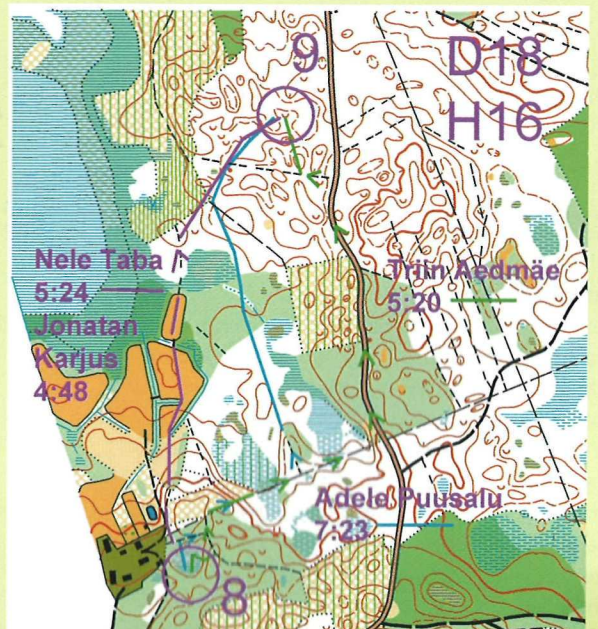
### Lihavõtte lühirada, H21AKP 12 - 13

Planeerides tundus olevat tegemist vägagi hea teevalikuetapiga, kus parimad ajad joostakse kindlasti otse ning paremalt ringi lähevad vaid puhtad jooksumehed. Reaalselt tuli aga välja, et 17st enda raja RG-sse joonistanuist läksid otse või vasakult ainult 4 jooksjat. Algsest loodetud hindest 5 jäi järele ainult tühine 3.



### Lihavõtte lühirada, H16, D18, KP 8 - 9

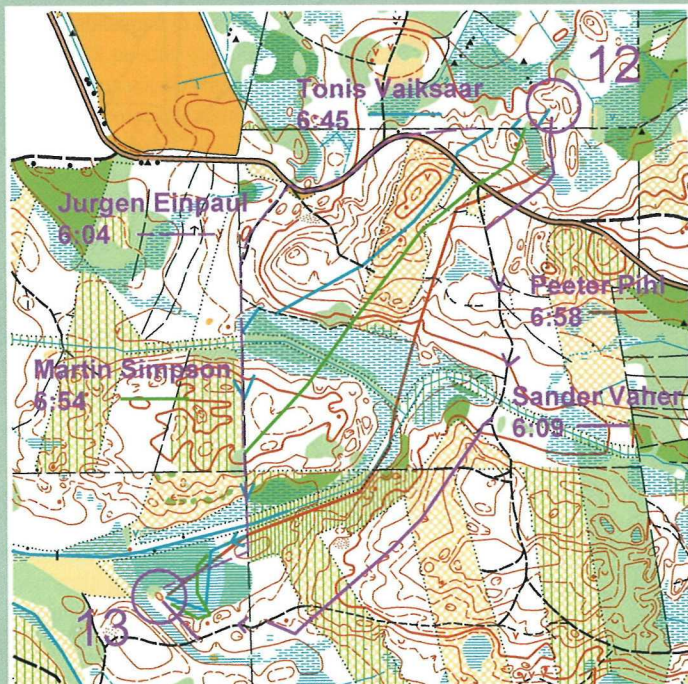
Ainult H16 jooksjate teekondi vaadates oleks võinud etapi ebaõnnestunuks lugeda, sest enamus jooksis vasakult mööda lagedaid ning paremale tee peale läks mõni üksik. Kuid lisades poistele D18 klassi üsnagi omapäraseid valikuid, tõuseb ka etapi üldine hinne ühe pügala võrra kõrgemale. Hinne: 4.





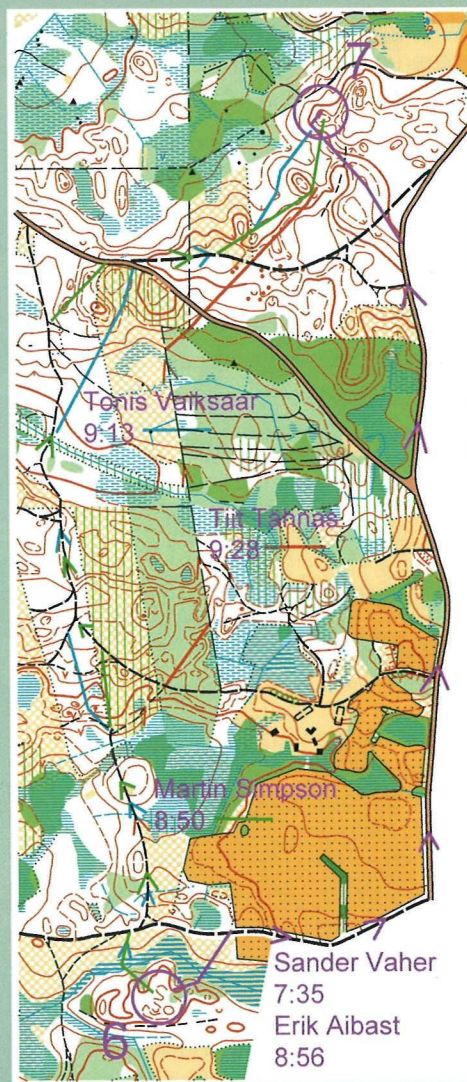
## Karjalaskevõistlus, H21A, KP 12 - 13

Minu kindel lemmik, kuid mitte oodatult. Uskusin, et enamus jookseb otse ning sealt tuleb ka kiireim aeg, aga Jürgen serveeris kiire ringijooksuga meeldiva üllatuse. Hinne: 5



## Karjalaskevõistlus, H21A, KP 6 - 7

Võistluste eel olin antud etapist väga heal arvamusel, kuna see tundus pakkuvat väga palju erinevaid liikumisteid. Tagantjärele RG-st teekondi vaadates tuli aga välja, et valdav enamus jooksis vasakult, mõned eriti kiired, paremalt kruusateed mööda ja ainult 2 või 3 keskelt, mööda sihti. Hinne etapile: 4



Radade koordhinne enda silmis oleks 4.

## Tulevikuks talletada

Alati võib ju küsida, mida ma kogu sellest protsessist õppisin. Alljärgnevad punktid on osa õpitust.

Esiteks – kas võistluskeskuse valikul on tähtsam mugavus või radade kvaliteet? Pikakannu koolimaja ümbrus oli kindlasti väga mõnus koht, kuid orienteerumiselamuse saamiseks oleks pidanud keskus paiknema kusagil mujal.

Teiseks, ükski etapp ei paista laua taga planeerides sama, nagu metsas jooksjale. Eriti hästi tuli see välja mõnel teevalikuetapil: rahulikult vaadates leiab palju üsnagi võrdseid valikuid, kuid võistlusolukorras läks neist kasutusele vaid paar.

Kolmandaks, etapid tuleks eelnevalt ise läbi joosta. Põhjus sama, mis eelmiselgi punktil – metsas paistab kõik teisiti.

Neljandaks, erinevatel vanuseklassidel, näiteks H14 ja H60 ei tohiks kasutada samu radasid. Tööd on kindlasti vähem, kuid vanemad ja kogenumad ei saa kätte piisavat tehnikadoosi.

## Karjalaskevõistlus ja Lihavõttelühirada 7-8.04.2007

D21A 7600 m; 14 KP ja 4400 m; 15 KP

1.Kirti Rebane	Tammed	1:21.41 (51.42 ja 29.59)
2.Ruth Vaher	Kobras	1:22.14 (52.21 ja 29.53)
3.Merike Vanjuk	Kape	1:29.10 (57.58 ja 31.12)
4.Kati Rooni	Orvand	1:30.23 (54.48 ja 35.35)
5.Elo Saue	Ilves	1:32.56 (59.03 ja 33.53)

H21A 13000 m; 22 KP ja 5500 m; 17 KP

1.Sander Vaher	KJ SK	1:40.21 (1:10.15 ja 30.06)
2.Martin Simpson	Kobras	1:48.35 (1:17.23 ja 31.12)
3.Tõnis Vaiksaar	Orvand	1:48.51 (1:17.29 ja 31.22)
4.Peeter Pihl	Tammed	1:51.47 (1:19.28 ja 32.19)
5.Erik Aibast	Tammed	1:52.19 (1:19.05 ja 33.14)
6.Jürgen Einpaul	Tammed	1:56.42 (1:24.44 ja 31.58)
7.Tarvo Klaasimäe	Ilves	1:57.03 (1:23.04 ja 33.59)
8.Kaarel Kallas	Lehola	1:58.13 (1:22.10 ja 36.03)
9.Jaan Tarmak	JOKA	1:59.07 (1:24.33 ja 34.34)
10.Mattias Rennel	KEKRSK	1:59.22 (1:24.03 ja 35.19)

Allpool kirjutavad Värskas OK Peko noorsportlased Kaisa Raudkepp ja Daisy Kudre, kuidas nad nägid järjekorras juba XVII Peko Kevadet ja kuidas neil rajal orienteerumine sujus.

Sel aastal on Värskas OK Peko suutnud tuua aktiivsete juhendajate Ingrid Kala ja Rein Zaitsevi eestvõttel orienteerumISRadadele mitmeid uusi noori, kes andsid 8 ja 10 nööriajal tooni.

Loodame, et Värskas piirkonna kuivad ja männimetsased erinevad maastikud on kevadisteks orienteerumisstartideks sobivad ja Peko Kevade traditsioon jätkub. Korraldajad püüavad anda endast parimat ja järgmisel aastal ootame teid Kõverale EMV-le lühirajal ja põhiklassi teates.

## 1.päev

### Tapetute mäel

See oli minu esimene orienteerumisjooksu start sel kevadel. Olin kevadel pikalt haige ega ei julgenud loota, et mul hästi läheb.

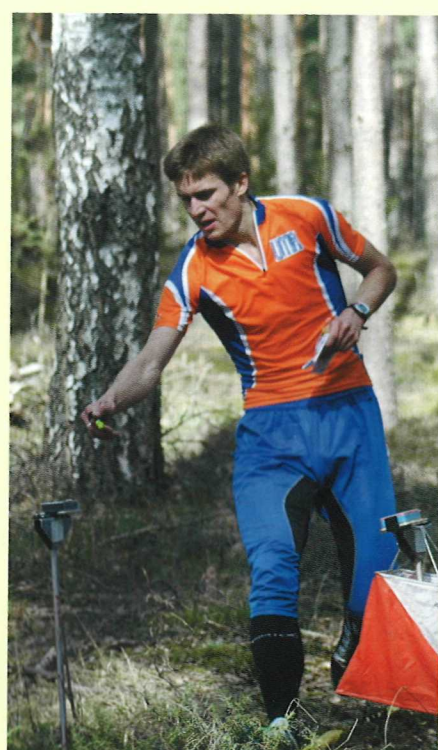
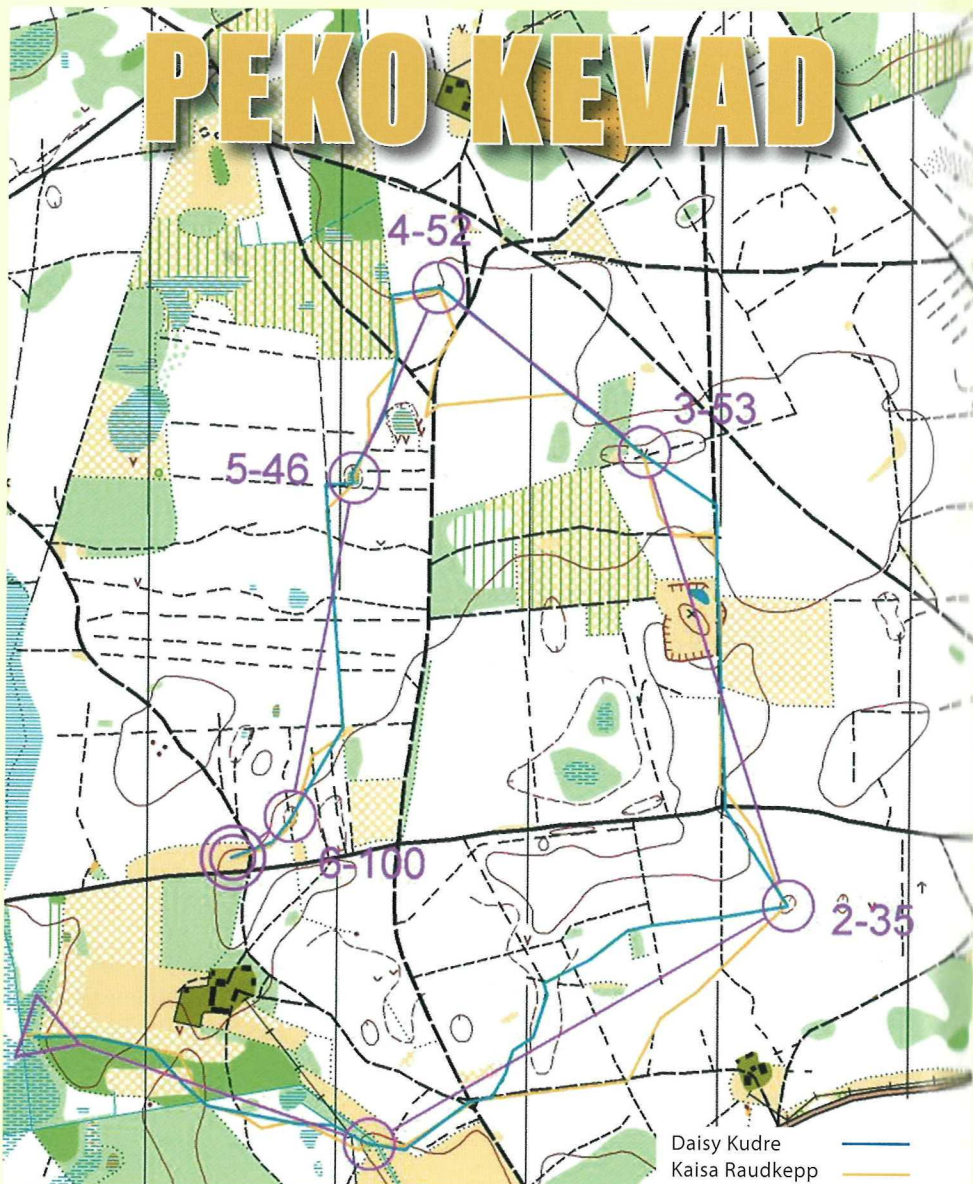
Oma klubi poolt korraldatavatel võistlustel on alati hea startida, siis on palju tuttavaid stardis, finišis ja ka puhvetis. Olin vaadanud arutist Karjalaskevõistluse D14 klassi radasid, need tundusid päris rasked, lootsin, et Peko Kevade rajad on kergemad.

Valmistusin võistluseks, soojenduse ajal oli hea tunne. 1. KP oli reljeefil ja lähenesin rahulikult, isegi liiga ettevaatlikult. Punktis sain kokku minust varem startinud Kristiina Kriisaga. Jooksime koos päris kiiresti, jooksime isegi soos, kus teised olevat kõndinud. Tegelikult rada ei olnud raske, sai kasutada teid ja kõik oli kaardil hästi loetav. Raja lõpp oli „jooksukas“ ja Kristiina jooksis mul eest ära.

Finišis ei saanud ma teada, mitmes olen ja kuidas mul on läinud. Kui ka põhikonkurendid Daisy ja Linda olid finišisse jõudnud, sain teada et olen kõiki võitnud.

Mina jäin võistluse ja rajaga rahule. Mulle meeldib orienteerumine, sest see on spordiala kus ei muutu asi igavaks.

KAISA RAUDKEPP



## 2.päev

### Mikitamäel

Peko kevade teisel päeval asukoht muutus. Nüüd toimus võistlus esmakordselt kaardistatud maastikul Mikitamäel. Maastik oli teistsugune, kui Kitsemägedes. Väga hea läbitavuse ja nähtavusega metsas oli hea joosta. Lisaks puudus tihe reljeef.

Hommikul, kui võistluskeskusesse jõudsin, ehitamine ja keskuse korda seadmine juba käis. Kuna Peko Kevad toimus juba 17. korda, on aja jooksul välja kujunenud toimkonnad. Kindlad inimesed tegelevad ehitustöödega, puhvetipidamisega, stardi ja finiši korraldamisega ning sekretariaadiga.

Kuna eelmisel päeval oli mul üpriski hästi läinud, olid ootused kõrged. Teisele kohale kaotasin vaid 17 sekundit, seetõttu üritasin eilsest kiiremini ja paremini joosta. Esimesse punkti minekul tekkis suunaviga, mistõttu olin teistesse punktidesse minekul hoolikam. Järgmistesse punktidesse jõudsin ilma viperusteta.

Kuna Peko Kevade teisel võistluspäeval toimus ka Eesti noorte orienteerujate Printcenter karikasarja 1.etapp, pani see nii mind kui ka teisi noori veel rohkem pingutama.

Tänu enda peaaegu veatule jooksule võitsin ma D14 vanuseklassis esimese koha. Kahe päeva kokkuvõttes jäin Kaisa järel teiseks, kuid kaotussekundid vähenesid.

DAISY KUDRE



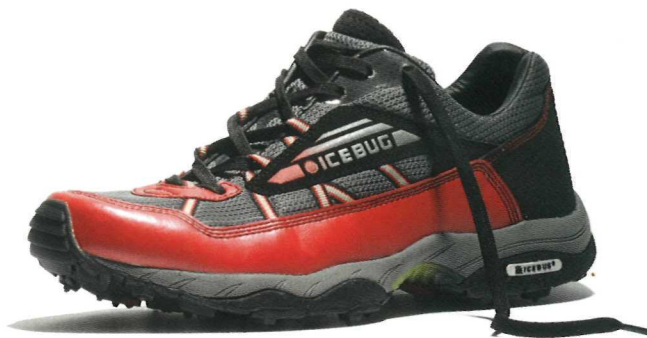
4x ARVO SAAL



Mõningaid võistlusmomente



**UUENDA  
OMA  
HAARET!**  
MULTISPORDI JALANÕUD  
eriti rasketesse tingimustesse



### Kui kiiresti liikumine on tähtis MR2 BUGrip®

Kerge kaalu ja suurepärase omadustega jooksujalanõu. Koos BUGrip® tehnoloogia "arukate" naastude ja paelte sidumissüsteemiga on jalg kindlalt fikseeritud, saavutatamaks optimaalset kontrolli suurte kiirustel ja ka väga rasketel maastikel. Neile kellele meeldib liigsete detailide puudumine, et jooksuking oleks minimaalse kaaluga.



**ICEBUG®**  
GRIP TECHNOLOGIES

2006 SEIKLUSSPORDI MM AMETLIK SPONSOR

ICEBUG ametlik maaletooja Eestis: MATKaSPORT

MATKaSPORT Järve, Pärnu mnt. 234, Tallinn, Järve kaubanduskeskuses, E-P IO-20  
MATKaSPORT Pärnu, Lai tn. IO, Pärnu, Port Arturi juures, E-R IO-IB, L IO-16

# ISC Adventure Team

## osaleb seiklusspordi MMil Šotimaal

(26. maist 2. juunini 2007)

MARET VAHER

Mai lõpus antakse Šotimaal Fort Williamis start seiklusspordivõistluste MMile (ARWC2007), kus esmakordselt võistleb maailma tippudega ka Eesti esindus – ISC Adventure Team koosseisus Ruth Vaher, Rain Lond, Randy Korb ja Andres Hiimäe.

Võistluste mitmekümneliikmelises rahvusvahelises korraldajate tiimis löövad 7ööpäevase võistluse ajal vabatahtlikena kaasa Elo Saue ja Maret Vaher.

500-600km võistlusele lubatakse maailma 60 paremat võistkonda. Seekord on võistlejaid 22 maalt, sh. Austraaliast, USAst Brasiiliast, Trinidanist, Lõuna-Aafrikast, Kanadast, Taanist, Prantsusmaalt, Saksamaalt, Iirimaa, Uus-Meremaalt, Norrast, Rootsist, Poolast, Eestist. Korraldajamaalt Suur-Britanniast on saanud MMile koguni 20 võistkonda.

Lisaks tavapärasele jooksu-, mägijalgratta- ja kanuuetappidele, on seekord tugev rõhk meresüstadega aerutamisel – maastik pakub eeldavasti väga põnevaid rajavalikuid rohkete skäärde vahel. Samas on eelinfo kohaselt maismaaetapid erakordselt mägised: tõusumeet- reid lubatakse kogunevat 25 kilomeetrit!

MM-võistluste favoriidiks peetakse kohalikku võistkonda Team Aberdeen Asset Management. Nemad on võitnud samas piirkonnas iga-aastaselt peetava Wilderness ARC Race nimelise seiklusspordivõistluse kahel viimasel aastal ja neil on ka väga muljetavaldav rahvusvaheline võistluskogemus. Kindlasti tuleks jälgida ka võistkondi Team The North Face (UK, II koht Wilderness ARC 2006), Team Nike (USA), Adventure Sport (NZ), Team Sole (USA/FIN), Merell Wigwam (USA/NZ), Buff Cookmax (ESP) ja Lundhags (SWE).

Kuigi raja detailid hoitakse saladuses kuni viimase hetkeni, lubab rajameister Gary Tompsett, kes on planeerimistöödega tegelenud viimased 3 aastat, et selle aasta MM pakub unikaalseid, äärmiselt põnevaid ja pingelisi väljakutseid. Rada viib võistlejad Šotimaa südamikesse paiknevatesse sensatsioonilistesse ja kohati ootamatutesse osadesse, samuti külastab ta Lochaberit ja selle ümbrust, mida saab kirjeldada üksnes superlatiivis. See on „monster of the route“ (tõlk. koletu suur rada)."

Võistlejad ületavad saareriigi kõrgeimaid mägesid, kauneid mäekurusid, külmi järvi, metsikuid rabaalasi, metsi ja poolsaari, müstilisi saari, avatud merd..., ja seda kõike kogu aeg muutavas ilmastikus, alalises paduvihmaohus ning tugevas tuules. Haruldased pole ka lõrtsi- ja lumesadu.

Võistlust peetakse Šotimaa kultuuriürituste sarja Highland 2007 kõige tähtsamaks rahvusvaheliseks sündmuseks.

Korraldajad teevad tihedat koostööd erinevate turismialaste ja kohalike omavalitsuse organisatsioonidega nagu näiteks EventScotland, VisitScotland, The Highland Council, The Outdoor Capital of the UK, mis omakorda kindlustab võistlusele suurema rahalise toetuse ja ka publiku- ja meediahuvi.

### Eesti võistkonna liikmed:

**Ruth Vaher** (sünd. 4. novembril 1971) – ihult, hingelt ja sünnipäralt vapper lõuna-eestlanna. Hariduselt proviisor (Tartu Ülikool). Kogu oma elu olnud liikumises, sportlike harrastuste (ja saavutuste) ampluaa aukartustäratav: alates kergejõustiku mitmevõitlusest kuni pallimängude, murdmaajooksu, -suusatamise ja muidugi orienteerumiseni. Osalenud Eesti koondise koosseisus edukalt mitmetel orienteerumise (jooksu-, suusa- ja rattaorienteerumise) MMidel ja MK etappidel.

Suurepärase organisaator, kiire õppimis- ja kohanemisvõimega, piiritu sisemise jõuga. Võistkonna naiselik mõistus, kavalus ja süda; abinavigaator, doktor, dietoloog.

Seiklusspordiga tegeleb alates 2001. aastast, orienteerumisega 1981. aastast. Orienteerumises esindab klubi: OK Põlva Kobras.

**Randy Korb** (sünd. 7. jaanuaril 1971) on võistkonna navigaator. Pärit Põlvamaalt Värskast on elu teda viinud Tallinnasse, kuid see on ainult tugevdanud Randy looduses liikumise soovi ja oskusi. Tema poolt ei jää kättesaamatuks ükski kontrollpunkt ega lahendamata ükski rajameistri vingerpuss. Väga tugev orienteerumistehniliselt. Suurepärase võistkonnainimene.

Lapsepõlveharrastused lisaks orienteerumisele olid võistlustants ja purjetamine. Orienteerumisega tegelenud 25 aastat. Joonistanud orienteerumiskaarte ja planeerinud radasid. Medeleid võitnud nii NL juunioride meistrivõistlustelt suusaorienteerumises kui ka Eesti meistrivõistlustelt suvises- ja talvises orienteerumises. Seiklusspordiga tegeleb alates 2002. aastast. Orienteerumises esindab klubi: Värska OK Peko.

**Rain Lond** (sünd. 29. juunil 1978) – esimene eestlane, kes koos Marko Kalvega 2004. aastal ületas suuskadel Gröönimaa (32 päeva, 600 km). Raini hobid on kõik seotud seiklusspordiga: murdmaasuusatamine, aerutamine, matkamine, rulluisutamine.

Suurepärase võistkonnainimene, erakordse pingetaluvusega, fantastiliselt püsiva hea tujuga, võistkonna psühholoog ja mootor. Seiklusspordiga tegeleb alates 2002. aastast.

**Andres Hiimäe** (sünd. 24. juunil 1976) on tugeva laskesuusatamise, triatloni ja veelgi tugevama alpinismi taustaga mees, kelle kontosse kuuluvad isegi 5. kategooria alpinistlikud marsruudid. Eesti parim mägironija 2005. aastal. Andres on kuulunud Eesti juunioride paremikku nii triatlonis kui laskesuusatamises, ent tegelenud isegi polüatloniga (VTK mitmevõistlus).

Seiklusspordiga tegeleb alates 2002. aastast. Orienteerumises esindab klubi: OK Põlva Kobras.



Kolmas päev. 2935 m kõrgusel on kõlanud järjekordne stardiipiiks. Hakatuseks vaatab Matterhorn näkku.

Vastu kevadet hakkab hing kripeldama ja ihu metsa poole ihkama. Tahtmatult käid mõttes läbi ka eelmise hooaja ja ühtäkki tõded, et nii mõnigi sündmus on tagantjärele omandanud hoopis uue tähenduse.

Midagi sellist on minu jaoks mullune Šveitsi orienteerumispäeval. Ikka ja jälle vaatad võistlusreisil Wallise Alpidesse tehtud pilte ja üha rohkem taipad selle võistluse tõelist väärtust. Alles nüüd jõuavad kohale ühe šveitslase pärast viimast etappi öeldud sõnad: „Sellist võistlust ei näinud 20. sajand, vaevalt et midagi sellist toimub ka 21. sajandil.“ Kindlasti oli neis sõnades hetkeemotsioone ja liialdust, kuid ta ei pruukinud sugugi eksida.

Mullune Šveitsi orienteerumispäeval (6päeva formaadis õigupoolest alles teine, esimene toimus 1996. aastal Vierwaldstätteri järve äärses mägedes), mis tavakohaselt toimub kahe erinevas paigas korraldatava kolmepäevase võistlusena, kütis niikuinii juba ette üles suuri ootusi.

Zermatt elitaarse võistluskeskusena ja jooksuparadiisi Euroopa kõige alpi-ilmelisemates mägedes lubasid vähemalt minusugusele geograafi hari-

☐ KALEV KUKK ☐

dusega lihtorienteerujale lausa enneolematu. Tegelikult ületas aga kõige optimistlikumadki ootused.

Minu orienteerujatase ei anna mulle õigust hinnata näiteks radade kvaliteeti nende planeerimise jm standardite mõttes. See polnud minu jaoks ka oluline, peamine oli maastik. Kahju oli ainult sellest, et aastate lisandumine karistab sind üha lühemate ja vahest ka vähem eksootiliste radadega. Teisalt ei suutnud radade

lühidus võtta tahtmist pärast jooksuparadiisi viie-kuuetunnise ronimisega mõne mäe otsa. Pealegi andis stardiraha õiguse kõiki tõstukeid ja märke sõitvaid ronge kasutada piiramatu ja tasuta.

Olgu kohe öeldud, et ilma hiilgava ilmata oleks see võistlus vaevalt mingeid ülivõrdeid teeninud. Pigem vastupidi, sest juba ette oli teada, et halb ilm võib nii mõnegi liiga ohtlikuks kujuneva jooksuparadiisi ära jätta. Näha juulikuus

# M i l j o n i - orienteerumine Wallise Alpides

kaheksa päeva järjest Šveitsi sümboliks olevat Matterhorni tema täies hiilguses pani isegi kohalikke elanikke pead vangutama. Mõni mägede äike sai küll öösel üle elatud, kuid hommikuks polnud taevas taas pilveraasugi.

Kes põlgas ära Zermatti hotellid, elas võistlejate laagris 7 km kaugusel autovaba Zermatti parklaks olevas Täschis. Sealt läksid iga paarikümne minuti tagant võistlejatele tasuta rongid Zermatti. Eestlaste laager oli sedakorda pisike, koosnedes minu ja Kadakute telgist. Üldse oli ligi 3500 osavõtjast eestlasi vaid kuus, lätlasi leedukaid seevastu umbes 150. Kilbiga tuli meist koju vaid Viivi-Anne Soots – etapivõit pluss kaks korda esikolmikus.

Kuuest jooksust viis toimusid Zermatti amfiteatrina ümbritsevate mägede nõlvadel, neist

neli kõrgemal kui 2500 m. Seejuures oli valdavalt tegemist maastike esmakaardistusega. Seda amfiteatrit ääristasid 29 4000list tippu, päripäeva lugedes tuntumana Monte Rosa massiivi kõrgeima tipuna Dufour (4634 m), Liskamm (4527 m), Breithorn (4164 m), Matterhorn (4478 m), Dent Blanche (4357 m), Zinalrothorn (4221 m), Weisshorn (4505 m) jt. Samavõrra kuulsad ja fantastilised on seased liustikud, eelkõige Gorni ja mõlemad Theoduli liustikud.

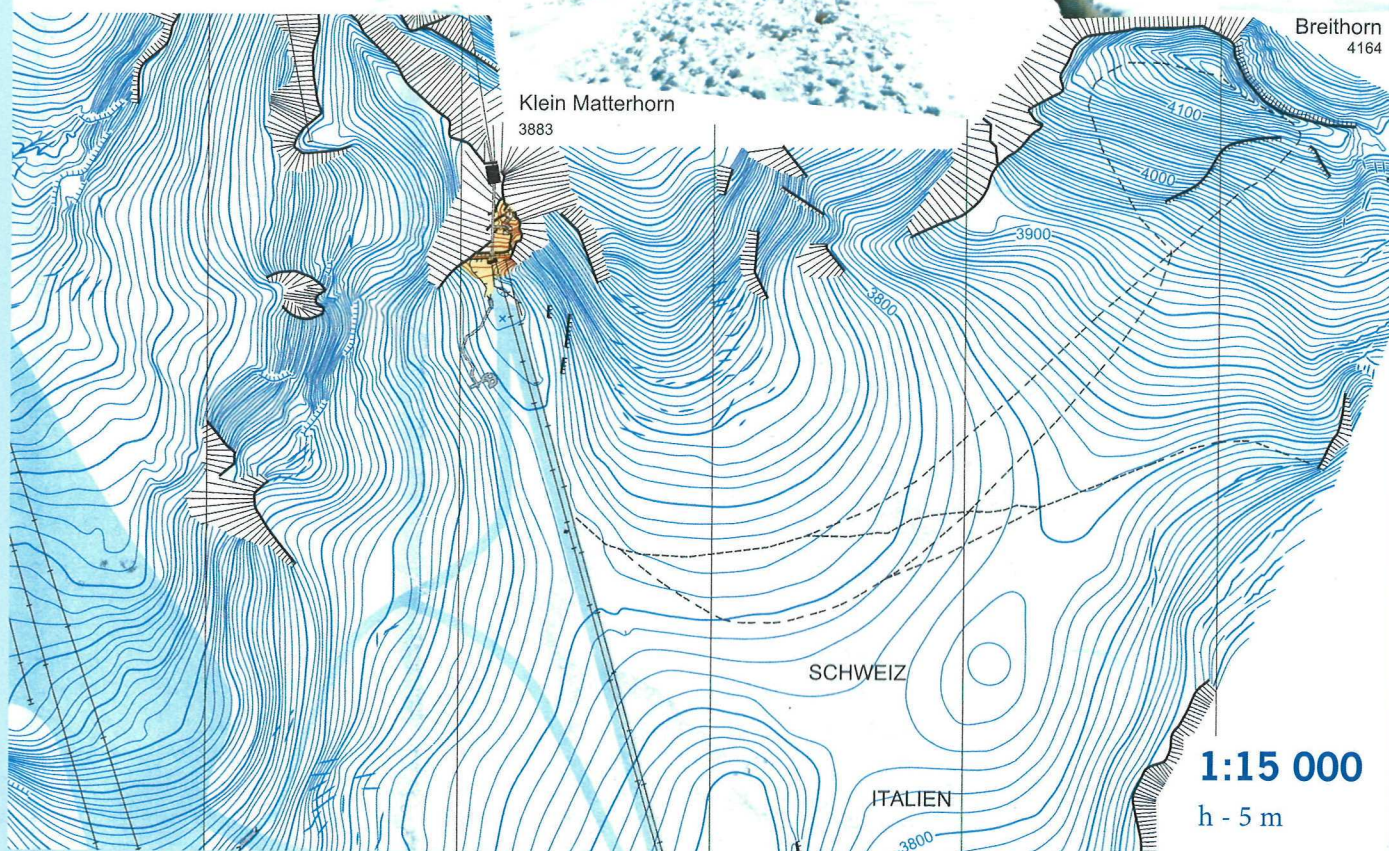
Esimese etapi tingimetus oli „taevalik”. Põhjuse selleks andis start 2910 m kõrgusel Gornergratis. Ainuüksi taoline kõrgus avapäeval pidanuks merepinnalt tulnud jalad alt lööma. See ja viimane võistluspäev olid muide ainsad, kus finiš asus stardist selgelt madalamal (2575 m). Hakatuseks tuli komberdada ühegi rohulibleta

kaljumaastikul. Juhendi ja kaardiservas oleva märkuse järgi kompassi usaldada ei tasunud, kohati võivat nõel 30°-180° viltu näidata. Teisalt soovitas juhend halva nähtavuse korral miskipärast just kompassi kasutada. Juba esimesel päeval tuli taas kadestada mägirahvaid. Nemad jooksid mäest alla, teistel läks see vaevaliselt, oli neidki, kes laskusid käpukil selg ees.

Teine etapp. Samadel nõlvadel Riffelalpis. Start 2285 m ja finiš 2235 m kõrgusel. Üles-alla nõlvajooks, kus minu raja (H55) kõrguste vahe oli 125 m ja kogutõusu 255 m. Kui eelmisel päeval oli mureks valdavalt mäest alla saamine, siis nüüd tuli mõelda ka ülesronimisele. Iga liigselt laskunud meeter maksis kümnekordselt kätte. Lisaks ulatus rada ka metsa, mis järskudel nõlvadel raskendas veelgi orienteerumist ja



Maailma kõrgeim orienteerumismaastik. Taamal Breithorn (4164 m).



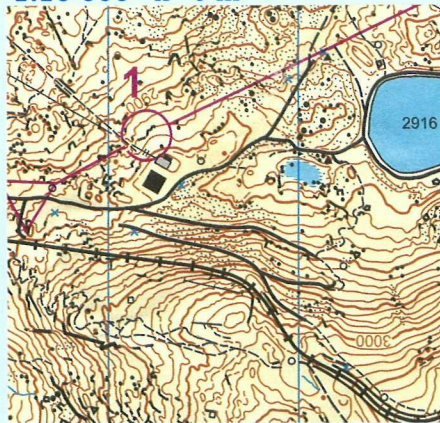
kõrguse hoidmist. Pealegi oli võimatu defneerida, mitu puud on kaardi jaoks mets.

Kolmas etapp. Start ja finiš Väikese Matterhorni jalamil Trockener Stegis (2935 m). See oli jooks maailma kõrgeimal orienteerumiskaardil. Tõsi, sellel Breithorni tipuni (4164 m) ulatuval kaardil joosti sedakorda madalamas, liustikuvabas osas. Üles-alla jooksmisest olid vabaks jäetud vaid kõige lühemad rajad, kus see-eest sumati liustikukeele esistel vesistel moreenidel.

See oli ka kõige kaljusem etapp, mille keerukusest räägib kõige kujukamalt kaardimõõt 1:7500, kõrgusjoonte (5 m) osas mööndust ei tehtud. Väljaspool kaljusid pidid seevastu kaardi lugemise mõttes kogu aeg passima hetke, kus lage ala läks üle vaeu 10sentimeetri kõrguseks kadakavõsaks. Jalaga seda ei tunnetanud, pilk aga liikus tahtmatult ühelt lummatavalt mäetipult teisele. Kui Matterhorn vaatas parajasti näkku, siis Monte Rosast paistis pepu. Ja vastupidi. Hulluks ajas kohutav hulk kõikvõimalikke paralleelpunkte.

Neljas etapp. Matterhorni jalam Schwartzseel (2585 m). See oli sisuliselt mäkkejooksu etapp. Hakatuseks tuli täie hooga 260 m alla ja seejärel juba tõsiselt orienteerudes üles joosta.

1:10 000 h - 5 m



Esimese päeva kaart. Järvest lõunas on näha üks 3000 m horisontaal.

Kogutõusu oli 300 m, meeste eliidirajal isegi 450 m. Pärast jooksu sai lõbuks ja lõdvestuseks ronitud Matterhorni nõlval 3260 m kõrgusel asuva Hörnli hütini.

Viies etapp. Zermatti tänavatel tuhandete inimeste keskel. Lisaks ei saanud ma lõpuni aru, millisele hiilgavalt hoolitsetud murulapile võis astuda ja millisest tarast üle ronida.



Neljas päev. Lauge finišikoridor 4000lise Dent Blanche'i taustal. Seljataga on mitusada meetrit tõusujooksu.

Kuues etapp. Sunnega. Start Rothorni jalamil 2575 m ja finiš 2225 m kõrgusel. See oli tormamine suurelt hoolt metsa ja minu jaoks ka kõige rohkem metsa läinud etapp. Nagu eelmistelgi päevadel, tuli tossudelt taas üks nupp „kuldesse” kanda. Aga mis neist nuppudest, kui võistlus ise vääris miljonit.

Sarnaselt eelmisele hooajale oli allakirjutanut tänavugi võimalus kaasa lüüa Ameerika mandri talvistel jõuproovidel. Järgnevalt sellest, kuidas möödus talv ookeani taga ning mida uudist oli sealsel suusa-o rindel.

# PÕHJA-AMEERIKA

## SUUSA-O radadelt

[ MARGUS HALLIK ]

Rääkides talispordist ei saa me kuidagi mööda ilmast. Ehkki Kanada, kus me elame, on väga külma kliimaga maa, oli selle talve algus siingi erakordselt soe. Kui tavapäraselt saab Ottawa püsiva lumekatte juba novembri lõpust, siis tänavu olid riigi pealinnas üle 40 aasta mustad jõulud.

Tõsi, 26. detsembril avanesid lõpuks taevaluigid ning see lumi jäi maha kevadeni. Ei teagi, kui suur tõsi on globaalse kliimasoojenemise jutt, aga igatahes oli lõppenud talve esimene pool nigel üle kogu põhjapoolkera – tõsine lumepuudus kummitas lisaks Skandinaaviale ja Kesk-Euroopa mägipiirkondadele üle aastakümnete isegi Siberit, kus meie taliorienteeruja

Taavi Nurm käis Venemaa suusa-o koondisega lumelaagris.

Kokkuvõtteks tuleb aga lisada, et vähemalt Põhja-Ameerika põhjaosas olid ülejäänud talvekuud tänavu siiski väga korralikud ja kui näiteks detsembris tuli osa kavandatud suusa-o võistlusi ära jätta, siis hooaja lõpul märtsi viimases veerandis korraldati erakordselt heade lumeolude tõttu lausa kalenderplaani väliseid lisajõuproove.

### Endistest ja praegustest eesmärkidest

Suusatreenereite lapsena olen harjunud talviti võistleva alates aastast 1988, mil 9aastase

poisina alustasin kahevõistlusega. Ei kujuta praeguseni ette talvekuid ilma suusasporidi ja võistlusteta.

Eesmärgid mu sportlaskarjääris olid ju 18 hooaja jooksul seotud talispordiga ning sellest loobuda ei ole niisama lihtne. Suusaorienteerumine, mille avastasin enda jaoks 14aastaselt talvel 1993, tundus mulle sedavõrd põnev, et alates 1998. aasta juunioride MM-ist tegin täiskasvanute klassis kaasa koguni 7 tõsist talvehooaega. Armastatud alaga rahvusvahelisel tippasemel lõpetama sundis mind 2005. aasta MM-i järel vaid asjaolu, et rattaorienteerumise suurvõistlused olid veelgi edukamalt läinud. Seetõttu otsustasin edaspidi



pühenduda talviti rohkem suvehooajaks valmistumisele. Kuid see ei tähenda, et suusaorienteerumine mulle enam hingelähedane poleks.

Ehkki alates eelmisest aastast ongi mu sportlikud sihid seotud vaid suviste ratta- ja tiitlivõistlustega, lõin ma tänavugi kaasa Kanada ja USA talvistel jõuproovidel. Tõsi küll, mu võistlushooaeg ei kesta enam novembrist aprillini ning lõike ja intervallide ma ka suuskadel spetsiaalselt pole enam eriti teinud. Ent rõõm võistlemisest on endine, muutunud on vaid eesmärgid, mida sõnastaksin järgnevalt – talvised kaarditreeningud ning vahelduse toomine igapäevastesse treeningutesse.

### Ameerika talvistest võistlustest

Nagu juba eelmisel talvel tõdesin, mil esimest korda sinse Põhja-Ameerika suusa- ja hooaja kaasa tegin, on ala Ameerika Ühendriikides võrreldes Kanadaga palju sügavamalt juurdunud.

Kui Kanadas leiab tavaliselt ühes regioonis aset vaid paar üksikut suundsuusatamise jõuproovi kogu talve jooksul, siis USA-s on piirkondi, mis pakuvad oluliselt tihedamat võistluskaalendrit. Meie õnneks on üks selliseid paiku just New Yorgi osariik, mis piirneb Kanada Ontario provintsi ja kohe teiselpool laia St. Lawrence'i veeteed. Heade kiirteeühenduste ja suhtelise läheduse tõttu on meil sealsetele üritustele minnes võimalik kodust lahkuda enamasti lausa võistluspäeva hommikul.

New Yorgi osariiki võib kahtlemata nimetada USA suusa- ja keskuseks. Sel talvel oli neil esialgses kalenderplaanis koguni 16 jõuproovi 11 nädalavahetusel, millest küll lumevaese detsembri- ja jaanuari alguse tõttu kõiki ei suudetud pidada, toimus lõpuks ikkagi 14 üritust 9 nädalavahetusel! Kui palju on Euroopaski riike, kes suudaksid ühe talvega suurema arvu suusa- ja võistlusi läbi viia? Kindlasti on need heade ilmastikutingimuste ja suure harrastajakonnaga Soome, Venemaa ja Rootsi. Ent isegi alati tugevaid tippe evival Norral pole kitsama kandepinna tõttu talvine kalender enam väga tihe, rääkimata tihti lumepuudusega kimpus olevatest teistest maadest.

Arvatavasti on suusaorienteerumine juurdunud New Yorgi osariigis sügavamalt, võrreldes teiste USA piirkondadega eelkõige seetõttu, et kliimaatilised tingimused on siin talvistel jõuproovide läbiviimiseks lihtsalt väga soodsad ja stabiilsed. Põhiliselt toimuvad nende võistlused kas Apalatsi mäestikku asuvas tohutusuuris Adirondackide rahvusparkis (katab pindalalt rohkem kui poolt Eestit) või siis Suurde Järvistusse kuuluvast Lake Ontariost lõunasse jääva suurlinna Rochesteri ümbruse mägisel maastikul. Mõlemat piirkonda iseloomustab suur sademete hulk, mis talviti tuleb maha enamasti lumena.

Ehk on ala traditsioon aastakümnete jooksul ka siinsetes orienteerumisklubides rohkem kinnistunud, sest sarnaseid tingimusi (mäed



ja lumi) leidub ka teistes Ühendriikide kirdeosa talvistest osariikides, kus suundsusatamise võistlusi korraldatakse rohkem kaootiliselt.

## Empire State Games

New Yorgi osariigi suusa-o kalender koosneb hooaja esimeses pooles eri klubide poolt korraldatud eraldiseisvatest võistlustest, mis aga kokku moodustavad ühtse katsevõistluste süsteemi, pääsemaks hooaja peavõistlusele, mis toimub veebruari lõpus suurte spordimängude "Empire State Games" raames.

Nime "Empire State" (eesti keeles – Impeeriumi osariik) kannab piirkond seetõttu, et on Ameerika Ühendriikide ajaloos väga tähtsat rolli mänginud. Oma tähtsust pole osariik minetanud tänaseni – asub siin ju USA suurim ja võimsaim linn New York City, mida paljuski ka põhjendatult "maailma pealinnaks" kutsutakse.

Kokku lausa kolmel päeval aset leidvad osariigi talimängud, mida nimetatakse ka "mini-olümpiaks", toimuvad Adirondackide rahvusparki südames asuvas Lake Placidis. Siin on kõik talispordiks vajaminevad rajatised, kuna on võõrustatud taliolümpiamänge koguni kahel korral.

Empire State Games katsevõistluste kokkuvõttes saavad iga võistlusklassi 20 parimat nimelise kutse lõppvõistlusele. Olgu öeldud, et väljavalitutel tasub vaid kohale tulla ja nautida spordipidu – stardimaksu ei ole, akrediteerimiskaardi kättesaamisel ulatatakse ka korralduskomitee poolt võistluste logoga dressid ja müts, mis igal aastal on tehtud erineva disainiga just selle ürituse tarbeks.

Lisaks saab peale oma võistlust jälgida teisigi spordialasid, millest pealtvaatajate seas populaarsemad on öhtul olümpiahallides toimuvad iluuisutajate, hokimängijate ja kiirusutajate etteasted.

Vaatemängu ja närvikõdi pakuvad ka päeval peetavad kelgutamise, bobisõidu ja suusahüpete võistlused. Kui osalejal kõht tühjaks läheb, saab ta astuda läbi välielkidest, kus pakutakse tasuta süü-juua. Toidupoolist nosides on võimalik kuulata vabaõhulavalt esitatavat muusikat. Lõpuks proovida veel erinevaid atraktsioone – laenuanud spetsiaalse varustuse, ronida jääseinal, lüüa hokilitreid auhinna peale väikesesse väravasse jne.

Suusaorienteerumisvõistluse start ja finiš olid selgi aastal kuulsal Mt. Van Hoevenbergi suusastaadionil, kuid jõuprooviks kasutatav maastikuosa oli seekord teine. Kui eelmisel aastal kulgeti ainult lõunapoolsetel murdmaasuusatamise võistlusradadel, siis sel talvel sõideti peamiselt Intervale suusahüppekompleksi äärde jääva Cascade "Touring Centeri" kitsastel matkaradadel ning laskesuusastaadioni ümber kulgevatel biatlonistide tarbeks rajatud laiadel uisubaanidel. Vaid raja esimesel poolel põigati karmimate tõusudega põhisuusarade võrku.

Allakirjutanu tegi siin, hooaja tähtsaimal üritu-

sel, enda silmis ka oma talve parima soorituse, millega kaasnes taas ülekaalukas võit Ungari päritolu suusamehe Steve Halaszi ja 1990-ndatel USA suusa-o koondisesse kuulunud ja mitmel MM-ilgi osalenud Mitch Collinsworthi ees.

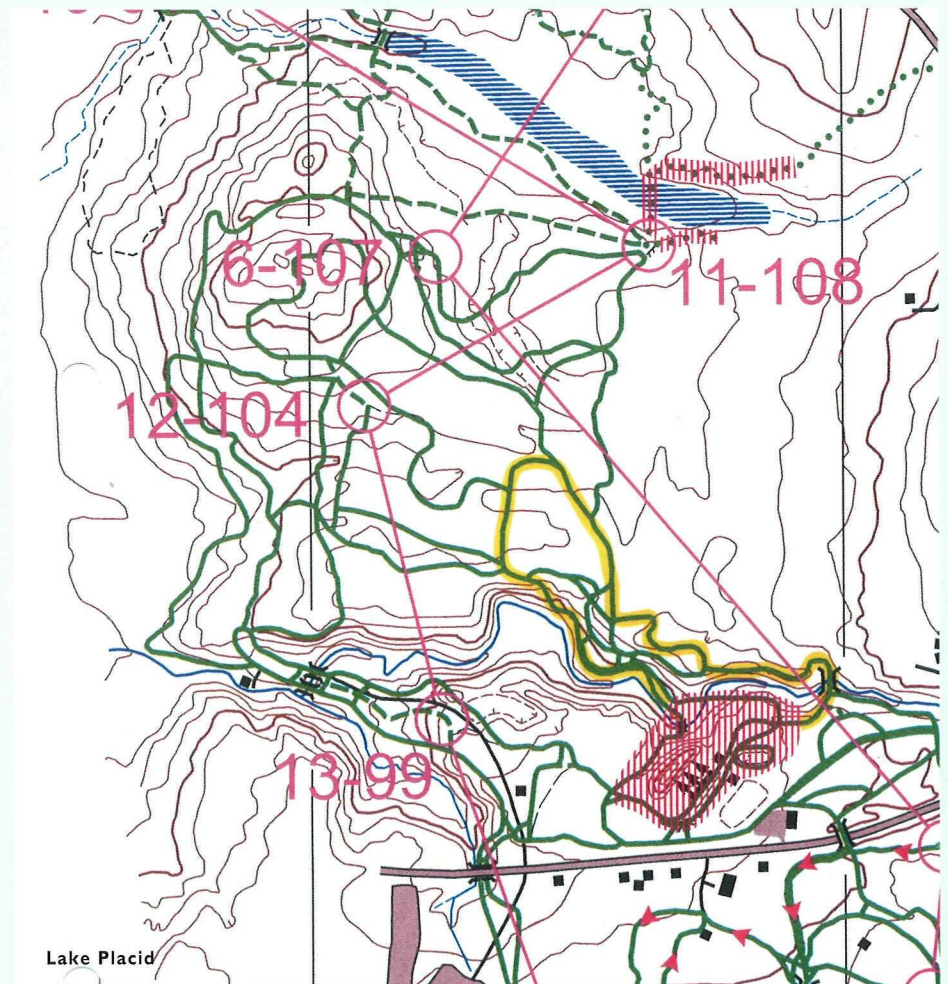
## USA meistrivõistlused

Käesoleval aastal selgitati Ameerika Ühendriikide suusaorienteerumise meistrid niivõrd eksootilises kohas nagu California, mida tuntakse eelkõige mõnusa vahemerelise kliimaga piirkonnana. Kui aga siirduda meretasapinnalt üles mägedesse, muutub ilmastik ning kõrgel keskmäestiku tingimustes leidub küllaldaselt erinevaid suusakeskusi.

Loo autoril pole kahjuks võimalik lugejatele muljeid nendest võistlustest pajatada, kuna algselt plaanis olnud kahenädalane võistlusreis USA läänerrannikule oleks kokkuvõttes siiski liialt kalliks kujunenud. (Muide, üks suusa-o start võib mõnes suuremas Ameerika suusakeskuses üsna kulukaks osutada, sest lisaks osavõtumaksumele tuleb tihti lunastada veel ka rajapass ehk päevapilet, mis võib küündida 25 dollarini.)

Pidasin ka mägedes ees ootavat võistlusprogrammi natukene liiga tihedaks. Teisi jõuproove oli tulemas ka kodule lähemal, nii otsustasin keskenduda pigem nendele ning enam suvehooajaks ettevalmistavatele treeningutele.

Muide, Californias on ka suusaorienteeru-



Muide, 1960. aasta taliolümpiamängudki peeti siin, ligi 2000 meetri kõrgusel asuvas Indiaani naise orus – Squaw Valleys.

Januari lõpus-veebruari alguses korraldas San Francisco "Bay Area Orienteering Club" Sierra Nevada mäestikus pika suusa-o võistlusturnee, mille raames tehti üheksa päeva jooksul 7 starti, külastades kokku viit erinevat suusakeskust. Kellel nii palju vaba aega polnud, sai osaleda vaid kahel viimasel võistluspäeval, mil heideldi USA meistritiitlite suuremates ja kuulsamates talispordikeskustes. Pikk rada sõideti Tahoe Donneri ja lühirada Burton Creeki radadel.

misvõistlustel olnud ikka oma traditsioon ning tavapäraselt korraldatakse seal talviti isegi mitme etapilist suusa-o karikasarja. Kahtlemata põnevaid elamusi ja eksootikat pakuvad jõuproovid on vahel kohale meelitanud ka mõne skandinaavlasest tõelise suusa-o sõbra.

## Kanada suusa-o jõuproovidest

Nagu juba mainitud, ei ole orienteerumise talvine vorm vahtralehemaal nii viljakasse pinnasesse langenud kui Ühendriikides, ehkki suveorienteerumise poolest võiks vastupidist

väita – Kanada standardid on olnud alati veidi kõrgemad. Põhjus võib peituda ka selles, et suure metropoli Toronto ümbruses, kus asub palju orienteerumisklubisid, valitseb mahedam ja ebastabiilsem kliima, mistõttu seal korraldatakse talviti pigem o-jooksu üritusi.

Siiski, mõned suundsusavõistlused õnnestus meil tänava ikka Kanadas ka kaasa teha. Kaks neist korraldati koguni meie koduklubi "Ottawa Orienteering Club" poolt, millest üks toimus Ontario provintsis Deep Riveris ning teine Quebeci pooltel Cantleys.

Kahju, et mõlemal korral toimusid just täpselt samadel päevadel ka suusa-o üritused Montrealis, kus meil kattuva kalendri tõttu sel talvel jäigi käimata. Irooniline on see, et ehkki talviseid jõuproove on vähevõitu, ei vaevu Ottawa ja Montreali klubid võistluska-

Lisaks meeldib põhja-ameeriklastele võistlusi korraldada eranditult pühapäeviti. Laupäeval katsutakse jõudu vaid siis, kui jõuproov leiab aset kahepäevase ürituste raames.

Olgu mainitud, et kahe aasta jooksul pole ma Põhja-Ameerika suusa-o radadel kaotusekibedust veel tundma pidanud. Aga eks ole ka tasemevahe selge ning seetõttu olen võistlusi võtnud pigem kvaliteetse kaarditreeningu ning mõnusa vaheldusena treeningutele.

### Keskinadaloppet Gatineau pargis

Ega Ottawat asjata Kanada suusamekaks nimetata – downtown'ist kõigest 15 minutilise autosõidu järel võid leida end keset suurt Gatineau Park'i, kus kulgeb üle 200 kilomeetri masinaga hooldatud suusaradu. Radade raskuste varieerub seinast-seina alates lihtsama

kehtiv viisavabadus oli kohale meelitanud ka päris suure hulga suusasõpru Eestist – starti asus ühtekokku lausa 40 eestlast, kelle seas oli päris mitu orienteerujatki.

Suur osa meie kaasmaalastest maratoonareid, seda põhiliselt paarikümneliikmelise Eesti Worldloppet'i klubi esindajate näol, jäi enne nädal hiljem USA-s toimunud "American Birkebeinerit" Ottawasse, kus nad tutvusid linnaga ning kohutuid väliseestlastega. Nende päevade jooksul sai nendega ka päris usinasti läbi käidud.

Minu enda jaoks lõppes maraton 25. kohaga, millega võib praegust suusaalast ettevalmistust arvestades üldjoontes rahule jääda. Eliitgrupist mittestartinuna suutsin pea 3tunniseks kujunenud võistlusel pingutada korralikult lõpuni ning isegi distantsi viimases osas veel ka oma positsiooni parandada. Ehkki väga raske reljeefiga rajal oli kaotus parimatele üsna suur, ma ei põe. Ma pole enam viimastel aastatel soetanud tippvõistlusuuski. Sügis-talvisel treeningperioodil kasutan nüüd rohkem teisi vahendeid (jõusaal, rattasõit sees ja väljas) – nii on ka suusakilomeetraaz paratamatult oluliselt vähenenud võrreldes parimate hooaegadega, mil ma läksin juba oktoobris lumelaagrisse.

Muide, Eesti rahvamaratone pole ma tiheda talvise suusa-o võistluskalendri tõttu oma karjääri jooksul eriti palju sõitnudki. Eesti mardmaasuusatamise meistrivõistlustel olen 50 km distantsil küll mitmel korral kaasa löönud, kus parimaks on jäänud 7. koht aastast 2003, mil lõpetasin Haanjas rasketes oludes peetud maratonil vahetult meie A-koondlaste järel.

Muide, Ottawa suurimad suusafanaatikud käivad Gatineau pargi kõrgematel radadel talvemõnused nautimas veel aprilli lõpus ja vahel mai alguseski, ehkki põhilisi suusaradasid hooldatakse vaid aprilli keskpaigani. All-hinnas oli sel aastal viimane tõsisem lumesadu 16. aprillil, mil maapind kattus paarikümne cm paksuse lumevaibaga. Ilm võib siin siiski üsna heitlik olla, näiteks eelmise aasta märtsi lõpus tõsis temperatuur mõneks päevaks 25 soojakraadini, et siis jälle nulli langeda.

### Talispordist teise nurga alt

Kuna mu praeguses elukohas Kanadas on ideaalsed tingimused talispordiks, siis lausa naudin tegelemist aladega, millele varem tippspordi kõrvalt ei raatsinud talvel aega kulutada. Näiteks mäesuusatajast abikaasa mõjul olen aktiivsetel puhkepäevadel taasavastanud enda jaoks suurte mägede võlu.

End proovile pannes osalesin sel talvel kokku lausa kolmel mäesuusavõistlusel, mis mägiratturil tasakaalu ja koordinatsiooni arendamisel kindlasti mööda külge maha ei jookse. Aastatepikkune kogemus suusahüpetest ja suusaorienterumisest on andnud suusavõistluse oskuse, millega suudan ilma erilise spetsiaaltreeninguta mäesuusa võistlusrajad vähemalt lõpuni läbi sõita.



Uisutamas Rideau Canal'il

lendrit omavahel kooskõlastama. Kusjuures leiduks võistlejaid, kes teineteise üritustel käia tahaksid, sest kahte linna lahutab teineteisest vaid poolteist tundi autosõitu. Seda pole Põhja-Ameerika vahemaid arvestades kuigi palju.

Põhjuseks on siin asjaolu, et üks kuulub ingliskeelses Ontario ja teine prantsuskeelses Quebeci provintsi, mis kohati tähendavad täiesti eri maailmasid.

Mingil määral valitseb siin ka sarnane tendents nagu meil – kuna arvestatakse suurte maratonide toimumisega, siis nn. magusaid nädalavahetusi jaanuari lõpust märtsi alguseni talviste võistluste korraldamiseks väga palju järele ei jäägi (hooaja varases staadiumis pole rahvasportlastel, kelle hulka enamik orienteerujaid ju kuulub, veel põhja all ning mine tea milline hooaja teises pooles see ilm ka on).

reljeefiga matkaradadest ja lõpetades Camp Fortune mäesuusakeskuses asuvate võistlusradadega. Peamistel radadel – Parkway'el trenni teha pole sugugi naljaasi – ükskõik millisei radu pidi ka ei sõidaks, mõni paari kilomeetri pikkune tõus jääb ikka teele.

Veebruari keskel peetakse Gatineau pargi raskematel radadel 53 km pikkune vabastiiils sõidetav Keskinadaloppet, mis ühena 13-st maailma mainekamast suusamaratonist kuulub ka Worldloppet-sarja. Üritus toimus sel aastal juba 29. korda ning osalejaid oli tänava 19 riigist ning kuigi osalejate arv pole võrreldav Euroopa suurimate maratonidega.

Kahepäevasel üritusel oli osalejaid kokku siiski veidi üle 2700 (laupäeval saab samal rajal võistelda klassikalises sõidustiielis ning lisaks on pühapäevasel üritusel võimalik läbida ka pool või veerand distantsist). Kanadaga sügisest

Muide, Ottawa-Gatineau piirkonnas on võimalik kolmapäeva õhtuti osaleda projektorite valguses peetavatel mäesuusapäevakutel, mis toimuvad läbi talve lähedalasuvates erinevates suusakeskustes.

Veel üks kihvt ala, mida Kanadas proovimata ei saa jätta, on uisutamine. Juba eelmisel talvel soetasin endale pikad uisud, mis kinnituvad "Salomon" klambriga murdmaasuusa uisusaapa alla ja millega on väga stabiilne pikki maid sõita. Uisutamistingimused on Ottawas aga ülihead – asub siin ju kesklinna lähival Rideau Canal'il "Guinnessi" rekordite raamatussegi kuuluv maailma suurim – 8 km pikkune iga päev hooldatav uisuväljak. Kanali ääres asuvad söögikohad ja suveniiripoed, lihvitud ja valgustatud jää saab liuelda hiliste õhtutundideni.

Veebruaris, mil toimub üle Põhja-Ameerika kuulus 3nädalane talvefestival "Winterlude" Kanada pealinnas, käib parimatel nädalavahetustel kanalil uisutamas mitukümmend tuhat inimest päevas. Uisutamine on päris karm ala – näiteks kahetunnine trenn ei tundu algul üldse raske, kuid kuna uisklemisel on töös veidi teised lihased kui suusatamisel, siis pärast saabuv väsimus võib olla üllatavalt suur.

### Talveperioodi treeningutest

Kuna mu eesmärgiks algaval suvehooajal on edukas esinemine ratta- ja tiitlivõistlustel, püüdsin erialase töö osakaalu veelgi tõstes sõita ratast hilissügisel nii kaua kui võimalik ning alustada taas rattasõiduga varakevadel vähegi soojemate ilmade saabumisel. Johtuvalt väga külmadest talvistest ilmadest (jaanuaris oli näiteks üks kolmenädalane periood, mil kraadiklaas püsis stabiilselt -15 kraadi juures), ma talvekuudel rattaga väljas ei treeninud, ehkki lihasmälu hoidmiseks püüdsin igal nädalal vähemalt korra sõita trennõõril sisetingimustes.

Lisaks veetsin üsna palju aega jõusaalis, sest jõuvastupidavusaladega tegeledes olen alati pidanud tähtsaks jõuvõimete edendamist. Kord nädalas käisin alati vahelduseks ka jooksmas, kuid suur enamus ajast kulus põhivastupidavuse arendamiseks siiski suusatamisele.

### Talvistest suurvõistlustest

Ehkki meie talvekoondise peatreener Raul Kudre üritas mind mitmel korral kutsuda Venemaal toimunud suusa- ja MM-ile, ei soovinud ma sel korral lihtsalt suurvõistlusele osalema enam minna. Vaatamata sellele, et olen varem neli MM-tsükli kaasa teinud ning kogemust mul on, tundsin et ilma suviste erialaste suusatreeninguteta on tippkonkurentsis kõrgete kohtade jagamisel raske kaasa rääkida.

Muide, juba oma suusa- ja karjääri viimastel aastatel tundsin end paigal tammuvat. Seda näitasid ka tiitlivõistluste tulemused, sest hoolimata tuntavast kaarditehnilisest edasiminekust oli langenud oluliselt suviste suusatreeningute osakaal ja maht tingituna pikast ratta- ja hoo-

ajast. Siiski, koduseks Soome MM-iks 2005 pännin kõrged panused ning tegin alates sügisest väga korraliku erialase ettevalmistuse.

Seal aga purunesid mulle kõige sobivama distantsi – pika raja lõpuosas korralikult positsioonil elu parimat sõitu tehes mõlemad suusad! Seetõttu jäi loodetud ja võimetekohane koht esikümne lõpu-teise kümne alguses kättesaamatuks. Nii ongi jäänud mul oma tegelikud võimed avamata ning parimaks individuaalseks tiitlivõistluste resultaatiks vaid teiselt nn. "leivalalalt", sprindist saadud 18. koht Itaalia EM-il 2003, kuigi 25 parema hulgas olen ma suusa- ja suurvõistluste konkurentsis lõpetanud koguni 11 korda.

Ainus motivaator tänavusel MM-il osalemiseks oleks olnud tugeva teatevõistkonna osalus, kuid kuna 2001. ja 2004. aastal suurvõistlustel esikuukusse jõudnud teatevõistkonna liikmetest

selle tee mitmel korral läbi käinud. Seetõttu loodan, et inimesed mõistavad mu otsust.

Samas ei välista ma võimalust, et lõon kunagi tulevikus soodsate asjaolude kokkulangemisel taas mõnel suusa- ja suurvõistlustel kaasa, sest talisport meeldib mulle endiselt ning ikka asja sees olles pole ma ka oma oskustel väga rooste lasknud minna.

### Elamusi ja mõttekilde

Seoses võistlusreisidega oleme mitmel korral sattunud möödaminnes väga huvitavatesse paikadesse. Näiteks toimus üks suusa- ja võistlus USA-s sel talvel suurte kanjonite vahel Letchworth State Parkis, kus rada keerutas kohati lausa paarisaja meetri sügavuse kuristikku serval. Kord sõitsime aga ühele Kanada võistlusele paarsada kilomeetrit mööda teed, kus kõrval asustus vahepeal praktiliselt puudus,



Mäesuuskadel Adirondackides

on Ander Ojandu ja Raul ise lõpetanud aktiivse sporditegemise, puudus minulgi siinkohal suurem ja sügavam huvi.

Ometi tundsin end nüüdki talvise võistlusperioodi lõpus üsna korralikus suusavormis olevat (mul oli ju võimalus treenida ideaalsetes oludes rasketel radadel). Edukaks esinemiseks suurvõistlustel oluks vaja hoopis põhjalikumalt ettevalmistust – soetada tulnuks uus korralik varustus ja suusapark, käia lumelaagrites, osaleda kaardivormi ja sujuvuse saavutamiseks paljudel tugevatasemelistel välismaistel jõuproovidel jne.

Kokkuvõttes on see aga üsna kulukas ettevõtmine, pidades silmas nii raha, oma aega kui ka vaimuenergiat. Tean mida räägin, sest olen

adudes kui tühi ja suur see maa ikka on.

USA orienteerumisel populaarseid roogaine korraldatakse ka talvise formaadis, kus vähemalt kaheliikmelistel tiimidel on võimalik valida lumisel maastikul rajaläbimise viisiks: jalgsi, suuskadel või hoopis lumekingadel.

Rahvusvahelise Orienteerumisföderatsiooni nõukogus suusaorienteerumise arengust rääkides oli arutusel idee luua kontakte ja vahetusprogramme Soome ülikoolide-spordiinstituutide ning suure potentsiaaliga suusa- ja riikide USA, Kanada, Hiina ja Jaapani vahel. Ala geograafia laiendamisel võib jumet olla, arvestades häid kohalikke lumeolusid.

# Kasahstan pürrib

SIXTEN SILD



6x SIXTEN SILD

Endise NLiidu Kesk-Aasia vabariikidest pindalalt suurim – Kasahstan, on Eestis viimasel ajal ehk enim tähelepanu pälvinud tänu briti koomiku Sasha Baron Cohen'i vastuolulise kuulsusega pilafilmile "Borat – kultuurialased õppetunnid Ameerikast abiks suursuguse Kasahstani riigi ülesehitamisel".

Allakirjutanu veetis märtsi algul kümmekond päeva kasahhi orienteerumisentusiastide hoole all ning võin öelda, et palju vaatamisväärsust on selles riigis kindlasti ka orienteerujatele.

Etteruttavalt ütlen, et küsimustega Borati kohta ma võõrustajaid ei piinanud ja ainukesel kohal, kus legendaarset ajakirjaniku mainiti, jäi silma lennuki pardaajakiri Astana-Moskva liinil. Sealt võis lugeda, et film on hüppeliselt tõstnud lääneriikide turistide huvi Kasahstani vastu ning kasahhide rahulikkus selle pila suhtes võib ennast lähiaastatel kuhjaga ära tasuda.

Minu reisi eesmärk oli puhtalt orienteerumisalane. Nimelt on Kasahstan esitanud taotluse korraldada 2008. aasta kevadel suusaorienteerumise maailmakarikasarja finaaletapid. IOF on oma põhimõttelise nõusoleku selleks andnud, kuid eelnevalt oli vaja veenduda, et kasahhidel on tõesti olemas sellise tasemega võistluseks vajalikud ressursid – maastikud, kaardid, kaardijoonistajad, rajameistrid, kohtunikud, majutusvõimalused jne.

Rahvusvahelise Orienteerumisföderatsiooni sertifitseeritud suusa-O inspektorite hulgas vene keele oskajaid eriti palju ei ole ja nii tehti mulle ettepanek võtta see "tööots" endale.

Jagan allpool mõningaid muljeid sellest kontrastiderikkast maast ja sealsetest orienteerujatest.

Alates 1997. aastast on Kasahstani pealinnaks riigi põhjaosas asuv Astana (kasahhi keeles "pealinn"), nõukogudeaegne Tselinograd.

Eelmine pealinn oli lõunas, Tjan-Šani mägede jalamil paiknev Almatõ.

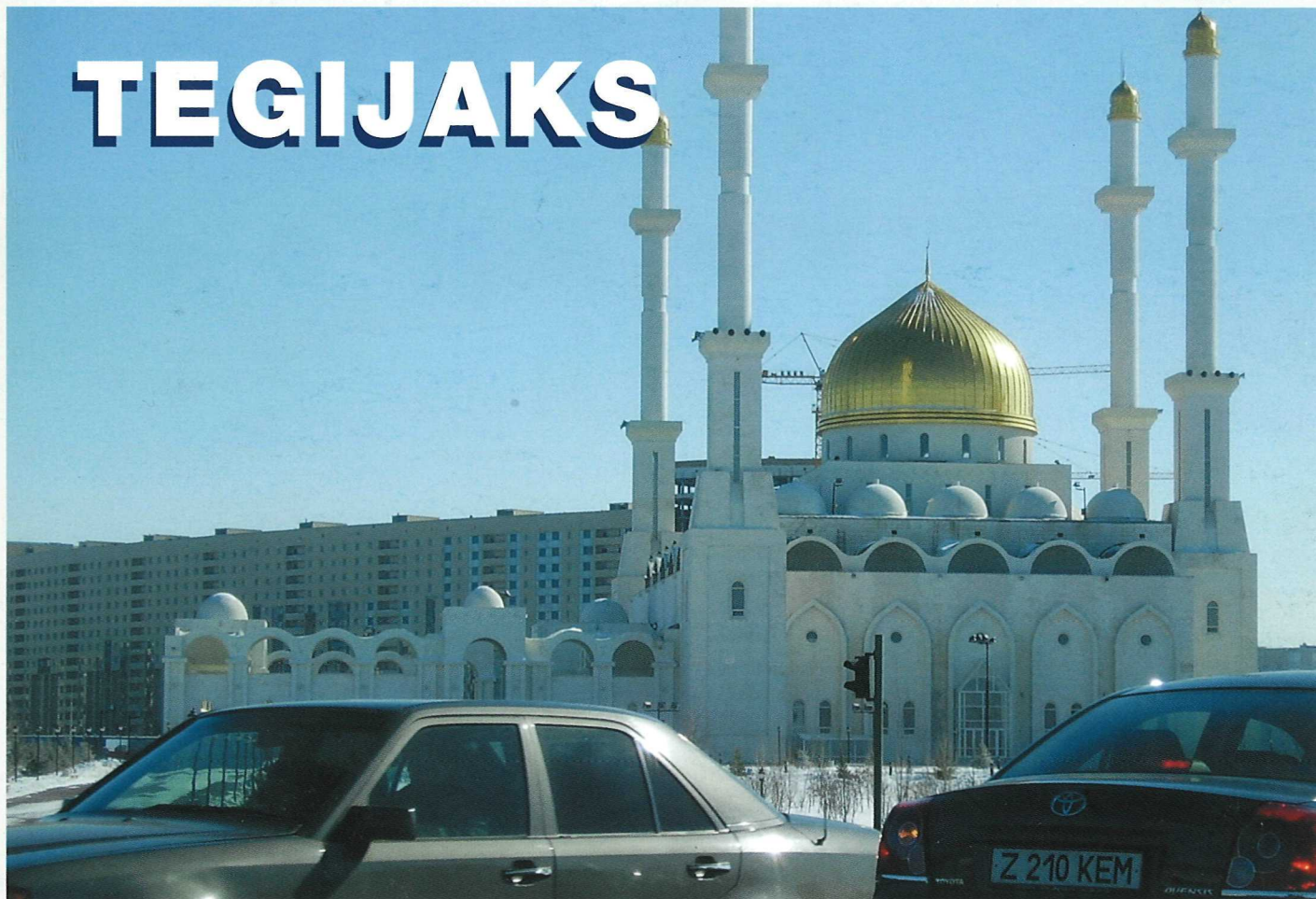
Astanas on elanikke 600 000 ringis ja kasvab peadpööritava kiirusega, sest seoses pealinna ületoomisega ehitatakse siin meeletus tempos ministeeriume ja teiste riigiasutuste hooneid või õigemini losse, kaasaegseid losse.

Laudsiledas ja lagedas stepis on linna planeerimine ja laiendamine lihtne ning seda püütakse teha väga pompööselt. Hoonete ja planeeringute suurejoonelisus paneb kohati



Viimased stardieelsed minutid teevad korraldajad murelikuks – vasakul Kasahstani orienteerumise peatreener ja paremal riiklik treener, Kasahstani Orienteerumislidu asepresident Irina Štšeglova.

# TEGIJAKS



lausa ahhetama. Kosmeetilist remonti tehakse ka 1950ndatel aastatel uudismaaharijatele ehitatud korterelamutele. Töö piirdub nende katmisega nägusate kiviplaatidega.

Kogu seda ehitusbuumi kipub aga varjutama fakt, et ehituskvaliteet on meie mõõdupuude järgi pahatihti allapoole igasugust arvestust.

Kuuldavasti kukub kõrghoonete ehitusobjektidel igal aastal kokku kümmekond hiina päritolu kraanat, suure osa ehitistest rajavad Hiina ja Türgi ettevõtet. Linna kõrgeimas hoones (vt. pilti), mille viimistlemisel tööd alles käivad, on juba kolmel korral toimunud tulekahjud. Rahvasuus nimetati hoonet algselt tema kuju pärast "välgumihklik", kuid pärast kõiki neid tuleõnnetusi on see ümber ristitud "koniks"...

Astanas asuva spordiministeeriumis on igal spordialal, ka orienteerumisel, üks riiklik treener. Riikliku treeneri alluvuses võib olla üks või ka rohkem peatreenerit. Üks peatreener on ka orienteerumisel. Huvitav on fakt, et riiklik treener peab elama Astanas!

Nii tuli ka minu võõrustajal, proua Irina Štšegloval, seoses riikliku treeneri ametikoha vastuvõtmisega pealinna ümber asuda. Kodulinnaks oli talle varem Ust-Kamenogorsk, 1200 km pealinnast ida pool asuv mäetööstuslinn.

Needsamad 1200 km autoga läbi stepi tuli meil läbida ka nüüd, et jõuda kasahhide poolt

MK-etappideks valitud piirkonda. Kohalike arusaamade järgi "üldjoontes hea tee" võimaldas küll arendada kiirust kuni 140 km/h, kuid auto käiguosale oli rohkete ebatasasuste ületamine tugevasti tervistkahjustav.

Teekond viis meid mööda sellistest linnadest nagu Pavlodar ja Semipalatinsk, kuhu Peeter I ajal, nagu ka Petropavlovskisse ja Ust-Kamenogorskisse, rajati Vene impeeriumi lõunapiiri kindlused.

Semipalatinski lähedal asus NLiidu tuntuim

tuumapolügoon, kus korraldati maa-aluseid tuumakatsetusi. Ust-Kamenogorsk oli tollal üldse suletud linn, nn. "postkast", kuhu ei lastud ühtegi välismaalast. Väidetavasti allkirjastas Venemaa president Putin alles mõne aasta eest kokkuleppe, mille alusel see Altai eelmäestikus asuv mäetööstuspiirkond, praegune Ida-Kasahstani oblast, lõplikult Kasahstanile loovutati. Varem olnud see nõukogudeaegse lepingu alusel Kasahstanile rendile antud. Pole nagu sugugi meie idanaabri moodi...!?



Kasahstani MV märkeorienteerumises. Stardihetk, võimalike probleemide ennetamiseks kasutatakse stardijaama.



Esimesed arvestatavad metsad ilmusid maastikule alles Semipalatinski linna läheduses. Päril linna külje all oli suurel maa-alal mõnusat luitemaastikku, mida sealsed suunavõtjad ka agaralt tarvivat. Lõviosa Kasahstani steppidest on siiski lage ja kogu puittaimestik, mis seal leidub, on istutatud. Terve teadusinstituut aretavad Kasahstanis juba mitukümmend aastat selliseid taimeliike, mis suudaksid kasvada sealsetes soolastes stepimuldades.

Stepis on siin-seal madalaid mägesid, mis on samuti täiesti lagedad, kuid orienteerujate ja puhkajate rõõmuks ka tõelisi oaase – metsaga kaetud kaljuse pinnasega mägesid, mis on väga kõrge orienteerumis- ja puhkeväärtusega.

Ühes sellises oaasis, Karkaralinski linnakese lähedal, toimusid 1988. aastal ka NLiidu meistrivõistlused orienteerumises, millest "Orienteerujas" oli alles hiljuti lähemalt juttu. See ajakirjanumber tekitas kohalikes võsajooksjates sellist furoori, et tuli tüsistuste vältimiseks kiirelt neile loovutada.

Ust-Kamenogorsk on umbes 300 000 elanikuga mäetööstuslinn Irtõši ja Ulba jõgede ühinemiskohas, mille mitmekülgne metallimaagi töötlemise tööstus on pärast raskeid aastaid taas tuure üles võtmas. Muuhulgas rikastatakse

siin ka uraanimaaki. Linna rohke roheluse kontrastiks on kõrge üldine saastatus.

Väikese säilinud vanalinna osa eest on kohalikud tänu võlgu hiljutisele naislinnapeale, kes erakapitali survele vaatamata selle suutis säilitada.

Linna ühe korterelamu keldris asub Ida-Kasahstani oblasti orienteerumislit ning kohalikud orienteerujad on riigi ühed aktiivsemad. Igal kevadel viivad nad siin läbi viiepäevajooksu

ja linna ning lähiümbruse o-kaartide arv ulatub ligi kahekümneni.

Alates 2004. aastast, kui siin korraldati APOC (Aasia ja Vaikse ookeani regionaalne MV), on kasutusel elektrooniline märkesüsteem SportIdent ja kaartide trükkimiseks kasutatav korralik värvilaserprinter on orienteerujate kasutada. Kaarte võib seega trükkida vastavalt vajadusele kas või otse päevaku stardis.

APOC 2004 oli iseseisva Kasahstani orien-



Kasahstani MV rajal on sealse orienteerumise suursponsor, ettevõtja ja endine alpinist Konstantin Lippert.



Ridderi linnakese suurimaks vaatamisväärsuseks on Guinnessi reokrdite raamatusse kantud maailma pikim puidust veejuhe – raudvitstega ümbritsetud paljude kilomeetrite pikkune toru, mis toob mägedest linna suure surve all purskavat puhast joogivett. Toru on enam kui 100-aastane. Pildil aitab loo autori toru otsa Kasahstani MV rajameister ja kaardi autor Aleksandr Novikov, NLiidu MV üllatushöbe 1988. aastal Karkaralinskis!

teerumise jaoks pöördelise tähtsusega sündmus. Selle korraldusõiguse väljavõitlemise ja läbiviimise taga seisis seesama daam – riigi orienteerumislüüdi asepresident Irina Štšeglova, kes nüüd on energiline suusa-O MK-etappide korraldamise eestvedaja.

Menulikult toimunud rahvusvahelise võistluse kohta võib huviline leida rohkesti reisimuljeid, pilte ja kaarte Internetist – näiteks <http://www.mapsurfer.com/articles/kz04.html>.

Pärast taolist õnnestunud etteastet on Kasahstani orienteerujate eneseteadvus ning soov aktiivsemalt osaleda rahvusvahelises orienteerumiselus tublisti tõusnud. Samal ajal oli APOC proovikiviks, mis tõendas nende kui korraldajate võimekust ja sisendab usku MK-etappide korraldamise võimalikkusesse.

Ust-Kamenogorskis torkas silma, et tänavanimede muutmisega NLiidu lagunemise järel siin ei kiirustata, linna peatänav on endiselt Lenini tänav, alles on kõik nõukogude väejuhtide järgi nimetatud tänavad ja väljakud, linna populaarseim ööklubi kannab nime "Bolševik" ja justkui selle nime vääriliselt ei soovitatud mul turvalisuse kaalutlusel seda kohta külastada...

Ust-Kamenogorskist tuli planeeritud MK-etappide toimumispaika jõudmiseks sõita veel 100 km ida poole, Ridderi nimelisse linnakesse, mis kannab selle paiga kunagi avastanud saksa mäeinseneri nime. Nõukogude ajal oli see Leninogorsk, raudteejaam kannab suurvaimu nime siiani.

Ridder asub umbes 1500 m merepinnast kõrgemal ja selle lähedal on kunagine NLiidu laskesuusatamiskoondise treeningbaas ning kaevurite puhkebaas. Vahepeal lagunemisoshus olnud hooned on õnnestunud üle noatera kasutamiskõlblikena hoida ja praegu asub seal kõrgema spordimeisterlikkuse spordikool suusatajatele ja laskesuusatajatele.

Minu kui NLiidus kasvanud inimese jaoks oli see spordibaas tõeline "deja-vu" elamus. Majutushoone nägi välja ammu mahajäetud ja lagastatud ühika moodi ja oli kõigele lisaks üleni sinine, kuid vannitoaga (tõsi küll – sooja veeta). Kahetoalise "luksnumbris" elamisega kohastumine toimus üllatavalt kiiresti.

Baasi juurde on 2006. aastal joonistatud verivärsk kaart, millel nüüd toimusid Kasahstani talvised meistrivõistlused ja järgmisel aastal loodetavasti mõned MK-etapid. Kogu maastik asub ühel järjest järsemaks muutuvail Altai eelmäestiku nõlval. Kõrguste vahe suusaradadel küünib üle 100 meetri. Mets on talvel valdavalt alusmetsata ja kohalikud kuused on sihvakad nagu küünlad, puuduvad meie kuuskelede iseloomulikud hästi laiad, maapinna lähedal asuvad oksad.

Olemasoleva suusaradade võrgu laiendamine osutus Venemaalt tellitud professionaalse rajameistri käes seetõttu lihtsaks. Võib öelda, et lisaradade võrgu ja võistlusrajad valmistas ette üks mees kolme päevaga. Võistlusaladeks olid

märkesuusatamine, teatesuundsuusatamine ja suundsuusatamine lühirajal.

Kasahstani talvised meistrivõistlused osutusid sama suurusjärguga võistlusteks nagu Eesti MV-gi. Osavõtjaid oli 140. Elanikke on Kasahstanis 15 miljoni ringis, seega üle 10 korra rohkem kui Eestis.

Torkas silma osavõtjate suusatamiskogemuse äärmine ebahütlus. Pakun, et umbes 20% osalejaid ei olnud elus varem üle kümne korra suuskadel seisnud. Aga võisteldi sellegi poolest isuga ja vaieldi kirglikult, kui küsimus puudutas tühistamisi ja oblastite ametlike võistkondade paremusjärjestust.

Paljude oblastite võimud pidavat nimelt oma võistkonna esinemist meistrivõistlustel rahastama ainult juhul, kui eelmisel aastal on kolme parema hulka jõutud. Ja praktika on näidanud, et nii mõnigi kord ei valita siis parema koha saavutamiseks vahendeid. Sohitegemine nii märke- kui ka suundorienteerumises on sealsetel meistrivõistlustel iga-aastane teema ja ala eestvedajatel tuleb sellega tahes-tahtmata võidelda.

MK-etappide võimalikkuse kasuks rääkis Ridderis ühel teisel orienteerumiskaardil paar aastat tagasi endise pioneerilaagri asemele erakapitali poolt rajatud puhkekeskus, kus suhteliselt nägusates ja kaasaegsetes puumajades on rohkesti 2-toalise korteri tüüpi majutuskohti. Sinna on võimalik majutada kogu MK-etapil osalejate seltskond ja kohe majutuspaiga juures korraldada üks võistluspäevadest.

Lumepuudust Põhja-Kasahstanis ei tunta, tänavune aasta olevat siiski tõeliselt lumevaene. Lund oli maastikul 30-80 cm, kuid normaalne pidavat olema 2-3 meetrit!

Tegemist on siiski Lõuna-Siberiga, lähimad suured Vene linnad on Barnaul ja Novosibirsk. Külma oli öösiti -15 kraadi ringis, päeval päikese käes tõusis -3°, -4° kanti ja päikesele avatud kohtadel aurustus lumi intensiivselt, tänu õhu kuivusele vett vaheastmena peaaegu ei teki. Pealinnas Astanas olid märtsi alguse temperatuurid -20° -35° C.

Kogu reisi toredaimaks elamuseks oli taas kord tõdemine, et orienteerujad on kogu maailmas hingesugulased ja üksteist toetavad. Erandiks ei ole ka Kasahstani orienteerujad.

Loodan väga, et aasta pärast on "Orienteerujal" põhjust kirjutada eestlaste edukatest startidest MK-etappidel Kasahstanis ning et kunagi saab teoks ka sealse orienteerumise suursponsorist ärimeheteelauas väljakäidud mõte – orienteerumisjooksu MM Kasahstanil!



# ISC Adventure Team – parim välisvõistkond *Bergson Winter Challenge 2007* – seikles Poolas end neljandaks

[ RUTH VAHER ]

Poola ja Tšehhi piiri ääres on üks linn nimega Karpacz ja seal elavad väga seiklushimulised inimesed. Mõned aastad tagasi tulid nad mõttele kutsuda ka teised multispordihuvilised veebruaril lõpus-märtsi alguses seda maastikku avastama.

Sellist legendi räägiti meile võistluste avamisel. Suursponsor on Poola matkavarustuse tootja Bergson ja sellest ürituse nimi *Bergson Winter Challenge (BWC)*. Tänavu kuulus võistlus World Adventure Races Series sarja, mis tähendas, et edukas osalemine BWC-l tagab pääsmesarja maailmameistrivõistlustele.

Ladus korraldus, huvitav rada ja ka MM-i pääse muutsid võistluse nii populaarseks, et starti kogunes rekordarv võistkondi – 21. Osalejaid oli Poolast, Tšehhist, Taanist, Saksamaalt, Parantsusmaalt, Kanadast, Lätist, Ukrainast ja Eestist.

Meilt oli kokku 3 võistkonda: Mountain Lighthouse, Twister Adventure Team ja ISC Adventure Team – kõik teada-tuntud üli-pikkade seiklusvõistluste kogemustega võistkonnad. Kaks viimast neist võtsid osa ka eelmise aasta BWC-st. ISC võistkonda kuulusid Rain Lond, Randy Korb, Andres Hiimäe ja Ruth Vaher.

## Ettevalmistus kodus

Kuna tegemist on talvise võistlusega, peab enne tegema kodus põhjaliku ettevalmistuse eelkõige varustuse komplekteerimisel: lumeräätsad, suuskade pidamiskarvad, varustusekastid, jäänaelad, vahetusriided, külma ilma

joogisüsteemid rajal, säärised lume kaitseks, maskid, ronimisvarustus, jalanõud jne., jne.

Lisaks muidugi tavapärase rattahooldus. Kõike seda, eriti aga täpsem teave vajalikust varustusest Poolas, oli meestel eelmise aasta kogemuste põhjal. Kogu varanduse kokkuorganisatsiooniseerimine oli suur töö. Mina pidin komplekteerima ainult esmaabipauna, ja juhul kui mul ei õnnestunud hankida mõnda kohustuslikku varustuse nimekirja kuuluvat (riietus-jeset, in-formeerima sellest kaaslasid).

## Enne starti Poolas

Kõigepealt käisime uurimas, kui reaalne on suusaetappide toimumine. Lumepiir algas 688 m kõrguselt üle merepinna ning selguski, et eelmise aasta suusaetapi radadel tehti usinasti talisporti. Luureinfost tegime järeldused, et suusad on vaja ette valmistada ning mägedesse on kindlasti vaja võtta kaasa räätsad ja vahetusjalanõud.

Õhtul käisime kohalikus pizzeria's nõ. tankimas. Kui kõrvallauda telliti nelja inimese peale üks pitsa, siis meie lauas sõi iga persoon ühe suure pitsa, millele lisaks võtsid mehed veel spagetid. Ettekandja ei uskunud oma kõrvu ja küsis mitu korda üle, kas tõesti ikka suur pitsa, mitte keskmine? Nii saime õgardite kuulsuse ja väga hea teeninduse.

Järgmine päev oli ametlik avapäev. See kulus põhiliselt kodust kaasa võetud asjade de- ja re-komplekteerimisele, et saata lisavarustust vahetuspunktidesse. Tegemist oli väga palju ning alati jäi miski pooleli, sest uus asi tuli va-

hele. Mina kui algaja kõieronija võtsin Andreselt viimase kõielaskumise õppetunni. Praktiline osa toimus ühel sillal. Harjutasime seni, kuni mu huuleläige hakkas sobima riietusega, ehk tõsisemalt – kuni tundsin end lõpuks kindlana.

Loomulikult kuulus avapäeva ka võistlejate instrueerimine (nn tehniline koosolek) ning õhtul pidulik õhtusöök koos kõikide korraldajate ja võistkondadega, mil toimus võistkondade tutvustus ja pildistamine.

## Rada oli jaotatud 11 erinevaks etapiks:

- 1.etapp – orienteerumine 5 km
- 2.etapp – matkamine 49 km
- 3.etapp – suusatamine 30 km
- 4.etapp – matkamine 38 km
- 5.etapp – jalgrattasõit 105 km
- 6.etapp – matkamine 26 km
- 7.etapp – jalgrattasõit 65 km
- 8.etapp – matkamine/suusatamine 35 km
- 9.etapp – jalgrattasõit 43 km
- 10.etapp – matkamine 18 km
- 11.etapp – jalgrattasõit 17 km

## Esimene päev

### 1. etapil jagus jõudu pillavalt

Esmaspäeval, 26. veebruaril kell 12 anti start. Lihtne, mägine, kerge sõrgiga läbitud 5 km orienteerumise rada. Aega kulus 50 minutit.

**Teine etapp** viis meid kurikuulsale Sniezka otsa. Reipal kõnnisammul, laskumistel ka jostes, asusime esimest korda mägede poole teele. Peale metsapiiri lõppemist sain teada, mida tähendab tuul koos miinuskraadidega



mägedes – see tähendab läbilõikavalt külma ilma. Otsisime seljakotist ISC nn. koorikriided ja tõmbasime selga. Sniezkat vallutades olid kõik võistkonnad veel särtsu täis ning tõusu järsemal osal käis kohati võitlus kiiremaks ülessaamiseks.

Sniezka vallutatud, tulime tagasi allapoole lumepiiri. Huvitav oli vaadata, kuidas lumetormist sai kõigepealt mõnus tuisune talveilm, seejärel eestimaine lõrtsisadu ja lõpuks udune seenevihm. Kogu see jalgsietapp möödus meil ennaktempo ja mõnusa meeleolus, sest suutisime mitmed võistkonnad oma täpse ja reipa liikumisega seljataha jätta.

### 3. etapp – eestlased on suusarahvas!

Jõudisime vahetuslasse 10,5 tundi pärast starti. Pikka peatust ei teinud, ees ootas lühike suusaots (30 km). Võtsime suusakotist suusavarustuse välja ja selgus tõsiasi, et nelja paari suusakeppide asemel on vaid kolm. Puudusid minu omad!!! Tuli kiruda võistluseelset saherdamist, mil miskit jäi tegemata/kontrollimata.

Õnneks olid meil kaasas käimiskepid, ühed neist installeeriti maksimumpikkusele ja nii sain alustada suusatamist kui slaalomisõitja. Kohutav tundus läbida 30 km sellise varustusega. Vahetasime Rainiga suusakepid nii, et kummalegi jäi tõukekäele pikem suusakepp ning teise kätte käimiskaigas – see andis lootust rada siiski normaalsemalt läbida.

Suusapile startis koos vähemalt neli võistkonda. Esimesel tõusul oli tunne nagu suusaMMi ühisstardis – armu ei antud ja tempo oli maksimaalne. Mingil hetkel sain aru, et selline rabelemine ei vii kuhugi. Seda enam, et rajale oli sadanud suusatajate õudusunenäona 7 cm paksune sulalumekiht, mis toimis nagu tapeediliim. Lasime kärsitumad rahulikult ette rada lükkama ja liikusime nende jälgedes. Varsti sai ka kiiremate jõuvaru otsa ja nad hakkasid üle õla vaatama, keda jäljelükkajaks saata.

Sellist rebasemängu mängides jõudisime esimese off-track lõiguni. Rain jagas instruksioone, kuidas nn. hülgenahad suusa alla kinnitada, et siis paralleelsete suuskadega järske tõuse/laskumisi vilet lastes vallutada. Süsteem toimis suurepäraselt! Lisaks edule teiste võistkondade ees oli see ka moraalne võit. Viimase osa suusa-etapist läbisime jälle jäljelükkajatena, kuna aga lõpp paistis, siis polnud sellest midagi hullu.

Tagasi jõudes selgus, et olime tõusnud kolmandaks! Uskumatul! Eestlased on suusarahvas

– see leidis taas kinnitust. Hilisem kolmanda koha võistkond vaatas meid kui kährikuid, kes nende pessa on tunginud! Teoreetiliselt poleks me pidanud kohtuma, sest nad läksid suusarajale kaks tundi enne meid, kuid praktikas oli asi siiski teisiti. Stardist oli möödunud 16,5 tundi, kell oli 4.30 teise päeva varahommikul.

### Magamispausita edasi

#### 4. etapp e. „Survival task”

Magamispausid me sellesse öösse ei olnud planeerinud. Haarasime oma Travel Lunchi pakid näpu vahele, et käigult süüa ja jälle mägedesse matkata. Uni hakkas vaevama, kuid üritasin ennast ja teisi ergutada mõttega, et õues on ju maailma lähedaim tuisuilm, nautige seda! Mind see aitas.

Pärast metsapiiri tabas meid eelmisest päevast veel hullem lumetorm, nähtavus oli minimaalne ning tekkimas lendutõusuvõimalus. Lumetormis oleksime peaaegu valinud suuna Praha, et täiendada oma kevadkollektsoone! Õnneks suutsime siiski õige raja välja nuuskida ja järjekordse kontrollpunkti läbida.

Järgnev punktide vaheline lõik oli võistluse üks karmimaid – liikusime mööda mäeharja tuules, tormis, lumevaaludes. Seda ei saanud kuidagi vältida, sest tegemist oli kohustusliku liikumisteedega. Õnneks olid meil kaasas räätsad, mis kergendasid tublisti meie liikumist. Räätsadega



tundsin ennast kui Miki-Hiir, kellel jalas seitsmepeniikoorma saapad. Seda etappi võis nimetada *survival task'iks* (ellujäämiskatseks). Ilm oli nii karm, et söömiseks või muidu puhkamiseks ei olnud võimalik seisma jääda, sest siis oleksime võinud külmetuda. Etapp lõppes metsade vahel matkamajakeses, kus mägedes toimuvat võis ainult hea fantaasiaga ette kujutada.

Kontrollpunktis selgus, et teisest kohast lahutab meid ainult 15 minutit – seega olime etapi läbinud hästi. Meele tegi aga mõruks, et teise

koha võistkond polnud jälginud ausa mängu reegleid ja oli kohustusliku liikumistee asemel valinud palju kergema, lihtsama ja otsema tee etapi läbimiseks. Mõte sellest, et ka teised võistkonnad võivad nii alatult käituda, viis minul küll motivatsiooni alla! *Survival task* oli nõudnud palju energiat, meil oli väga sobiv varustus selle läbimiseks, olime teinud kõik perfektselt, sellest aga ei piisanud, et olla edukas, sest teised olid kasutanud ebaausaid võtteid.

Tee järgmise KP-ni oli üsna vaevaline, palju energiat oli jäänud mägedesse ning ilma söömata liikumine viis energjavarud alla lubatud miinimumi. See tähendab, et energiat ei ole, aga mõte sellest, et midagi süüa, tekitab ainult iiveldust. Õnneks oli järgmises KP-s köieronimine – laskumine ja tõusmine, millele kulus palju aega. Nii taastus normaalne pulss ja hea enesetunne.

Järgmine KP asus taas Sniezka otsas. Võrreldes eelmise korraga oli nüüd nähtavus parem, tuul aga veel tugevam ja ilm külmem. Parem kui seda nähtavust poleks olnud – Sniezka tipp tundus nii kättesaamatus kõrguses. Halli tahtejõuga ning mõttega, et üks Sniezka ei saa minust võitu, õnnestus ka seekordne tipuvallutus. Mitu korda jõudsin mõelda, et midagi nii karmi pole iialgi teinud, aga kõik, mis ei tapa, teeb tugevaks.

Sniezkal alla tulles võtsime suuna järgmise vahejaama poole, mis asus seekord koduhotellis. Loomulikult ekslesime natuke oma kodu ümbruses. Stardist oli möödunud umbes 32 tundi.

### 5. etapp – jalgrattasõit on tehnikasport

Etapp algas magamisega. Jõudisime konsensusse, et see peaks olema 1,5 tundi.

Panin äratama mobiiltelefoni, mis oli Eesti ajas – tore! – ja lubasin end magada ainult pool tundi! Natuke mõtlesin, kirusin, kuulasin teiste magamisnõhinat ja lisasin mobiilile tunni magamisaega.

Tõusmine oli väga raske, etapile minek veel raskem. Kohtunikud küsisid, miks ma nii õnnetu näoga olen, – rõõmsam, rõõmsam võiks olla! Ehha, ainus soov sel hetkel oli soojas voodis magada, ja mõte, et järgmise vertikaalasendini on vähemalt 12 tundi, ei olnud eriti innustav.

Jalgrattaetapi algus polnud eriti kiire. Liikusime palju lumepiirist üleval pool ja see tähendas, et ülesmäge liikudes pidime ratast lumes käekõrval lükkama. Ühe kontrollpunktini minekuks oli rajake, kust mahtusid liikuma ainult jänesed.

Meile ratastega tähendas see rammimist läbi kuusevõsa ja üle kaljunukkide. Klassikalist rattasõitu ei meenutanud see kuidagi.

Pärast lumiseid tõuse tulid jäised laskumised. Mehed rääkisid kiirustest 55 km/h, mul polnud mahti spidomeetrit vaadata, tegelesin sellega, et õnnelikult mägedest alla saada. Kord poole laskumise peal hüppas rajale üks koer, aga õnneks oli mu karjatus nii mõjuv, et ta põgenes kiirelt. Lätlaste võistkonna legendaarsel naisliikmel Alida Abolal läks selle koeraga õnnetumalt. Nimelt sõitis ta koeraga kokku, murdis endal rangluu ja sattus haiglasse. Lätlaste võistlus jäigi sellega poolikuks. Oli siiralt kahju, sest nad on väga tublid ja mõnusad sekluskaaslased.

Sellel rattaetapil läbisime terve rea kõieharjutusi. Kuidas neid kõiki tehniliselt õigesti teostada, ei teadnud kohtunikeidki.

Rattaetapi pikkuseks kujunes 17 tundi. Selle lõpuosas oli valdavalt mõnus, kevadiselt vahelduv maastik. Kuna jalgrattasõit oli mulle üks vaevalisemaid, sain võistluse 48. tunnil Andreselt hulgaliselt õpetust, kuidas rattaga ökonoomsemalt liikuda. Et mitte olla ebaviisakas ja aru saades, et tema jutt oli pigem vajalik enese ärkvelhoidmiseks, olin targu vait.

Sellel rattaetapil algas meie teadlik „rind-rinas” rebimine võistkonnaga nr. 12. Etapi iseloomustamiseks võib ka öelda, et jalgrattasport on tehnikasport. Jälle olime nende õnnetute hulgas, kes korduvalt pidid tegema kummilappimispeatusi. Ja seda kogu rattasõidul seitsmel korral, mis tähendas vähemalt 1,5 tundi lisaaega. Stardist oli möödunud 53 tundi.

### 6. etapp – kolmapäeval kell 16.30.

See, et 17 tundi tagasi oli ainus innustav mõte olnud vertikaalasendisse jääda, oli ammu unustatud. Kiiresti uuesti teele, seekord jälle matkates. Tahtsime enne pimedat tulekut sooritada legendaarse tammilaskumise. Tammilaskumine oli lõbustuspark oma maksimaalses headuses.

Selle etapi alguseks olid Randy luuümbrise põletik läinud nii kaugele, et ta sai liikuda vaid keppide najal. Nii sain sellel etapil esinavigaatoriks! Usalduse võitmine oli väga raske, sada korda kontrollisid mehed, kas ma olen ikka õigel teel. Pärast esimese KP õnneliku läbimist suutsin vist tõestada oma kaardiga liikumise oskust, seda enam, et võistkond nr. 12 oli kusagile muudele trajektooridele kadunud.

Etapi lõpp oli väga vaevaline painava une

ja Randy jalavalu tõttu. Kell 0.30 vahejaama jõudes kukkusime sõna otses mõttes voodisse. Uneaajaks 2 tundi, kellavalvajaks Rain. Enne uinumist pakkusid korraldajad võimalust süüa makaronieinet – see pani korraks silmad särama. Pärast rooga oli parim paik maailmas soe pesa reformvoodis viie teki all.

Vahejaamas käis teiste võistkondade sebimine, aga pärast väikest manitsusjuttu ukrainlastele olid kõik piisavalt vaiksed. Ärkasin sellest, et põlved ja jalad valutasi. Kuna tuppa oli laevalgustus põlema jäetud, vaatsin huvi pärast ka kella. Uskumatul! Olime maganud 40 minutit kauem kui planeeritud. Vaatsin ka Raini kella ja



see näitas samuti 3.40 varahommikul. Selge, et oleme sisse maganud!

Teadmine, et oleme kaua maganud või siis ootamatult pikk uneaeg (2.40) avaldasid nii positiivset toimet, et uni oli kui käega pühitud ja teeleminek väga kerge. Stardist oli möödunud 64 tundi.

### 7. etapp – tõsine võistluspäev

Sellest hommikust algas meie väga tõsine võiduajamine võistkonnaga nr. 12 kindla eesmärgiga jõuda esimesena hüppetornini. Hullus! Vahepeal, kui „vaenlasi” ei olnud silmapiiril, nautisime varakevadist päikeselist päeva mägedes – see oli üks parimaid ja ilusamaid hetki kogu ekspeditsiooni vältel. Tagaajamine oli lõpufaasis aga nii äärmuslik, et minu ratas haagiti Raini ratta külge veoabi saamiseks.

Hüppetorni vallutasime 3 minutit enne võistkonda 12. Kuna hüppetornist tuli kõiega laskuda ja selleks kulub teatud aeg, ei tahtnud me lihtsalt kellegi taga tuule ja vihma käes külmetades oodata – see oligi meie kiire sõidu põhjus.

Hüppetorni atraktsioon oli seekord väheke leebem kui eelmisel aastal – tuul ei lennutanudki kedagi kõrval kasvavate kaskede otsa, nagu see eelmisel aastal oli juhtunud. Etapp lõppes läbi paduvihma koduhotelli poole veeredes. Stardist 73 tundi (3x24 tundi pluss 1 tund).

### 8. etapp – kriis

Neljapäeva keskpäeval 13.00 said vist kõik esimest korda aru, mida oli Andres eelnevalt igas vahejaamas palunud – süüa rahulikult. Kui siiani olime talle vastanud, et multisportlased söövad liikudes, siis nüüd oli isegi Randy seda meelt, et võtame rahulikult ja sööme korralikult.

Korrastasime varustust ja riietust Sniezka tõusmiseks. Tegime järjest mitu vigu, mis võinuksid saada meile raja mitteläbimisel saatuslikuks. Loopisime seljakottidest välja palju sooje asju, mida eelmistel kordadel Sniezkat vallutades vaja polnud. Riietasin ennast teisiti/rumalamalt kui eelmistel Sniezka vallutustel.

Ja nii me siis alustasime suusaabastes marssides matkamise/suustamise etappi läbi paduvihmase Karpazci. Poolel tõusul selle etapi esimese KP-sse said suusaasaapad ojakesi ja muid veeniresid ületades läbimärjaks ning minu jõud hakkas kustuma.

Järgmisesse KP-sse minnes olin juba vappkülmas ja suures energiapuuduses – päevane võiduajamine nr. 12 võistkonnaga oli minusse jälje jätnud. Mehed otsisid välja kõik oma paremad palad, et mind turgutada, sest oma suitsuvorstijupi olin jätnud kogemata maha. Kartulikrõpsud sobisid hästi kui silmad kinni panna ja vägisi alla kugistada. Niipalju energiat sain siiski, et edasi liikuda ja sooja saada.

Poolel teel tuli vastu üks matkasell, kes oli just Sniezkalta alla tulemas – seal pidavat olema tuul 40 m/s ja ilm väga külma. Meile oli see signaal, et Sniezka vallutamine võib väga vaevaliseks osutuda just seetõttu, et olime läbimärjad. KP-s enne Sniezkat teavitati meid, et rada on muudetud ja Sniezka vallutamine jääb ära, ning meid suunati tagasi sinna, kust olime tulnud.

Külma ja väsimusega võideldes vedasin end Raini kõies tagasi 38. KP-sse. Mõtetes oli lootus pääseda sooja ahju juurde, kus oma asju kuivatada ja saada lisaenergiat. Tegelikuses oli matkamajakeses paar leiget radiaatorit ning küünlavalgus. Hambad plagisesid külmast ning energiat selle peatamiseks polnud. Matkamajakese menüüs oli ainus sobiv söök puljong, makaroni- ja kapsaröög jäid minust peaaegu puutumata. Piik kaardile tekitas ainult õudu, sest järgmise, 41. KP-ni oli meeletu maa.

Lõdisemine tekikuhja all, meeste julgustavad sõnad, selga lisatud riidekihid ja mõningane toit, mis mul õnnestus sisse toppida, viisid mu nii kaugele, et olin valmis ekspeditsiooni jätkama. Tõmbasin kätte –30C ilmale mõeldud paksud Hestra kindad ja sealtkaudu hakkas lõpuks soojus kehasse tagasi tulema ja püsima jääma.

Veel üks kriitiline hetk tekkis umbes tunni

aja pärast, kui kõht ja selg olid nii hulludes valudes, et igasugune liigutamine oli vastunäidustatud. Paratsetamool ja meeste järjekordsed julgustavad sõnad võtsid õnneks valu ja nii sain teosammul edasi liikuda.

Teekonna lõpp sellesse kaugesse 41. KP-sse oli meeliülendav: taevas siramas tähed, õhus mõned külmakraadid ja orus unerahus küladele avanev vaade – selle nimel tasus küll nii hullusti pingutada.

Suure vaevaga saavutatud 41. KP-st järgmisesse minek oli lihtsamast lihtsam – tuli vaid lükata ennast mööda suusarada allamäge liikuma. Ainus probleem oli see, et lumi lõppes enne 42. KP-d. Lumel oli liikumine rekordkiiruseline, põhiline mure oli krõbedal ja hästi libiseval lumel õigel ajal pidama saada. Enimkasutatud pidurdustehnikad olid sahkpidur, kaikapidur, murupidur ja ka kukerpallpidur.

Selle etapi lõpus võisime öelda, et oleme saanud üle koerast, jäänud oli vaid koerasaba. Stardist oli möödas 87 tundi.

Mis sai võistkonnast nr. 12? Selgus, et kui meie võistkonnas kustutas võiduajamine ainult minu, siis vastastel kogu võistkonna võistlusvaimu nii, et sellel etapil nad katkestasid.

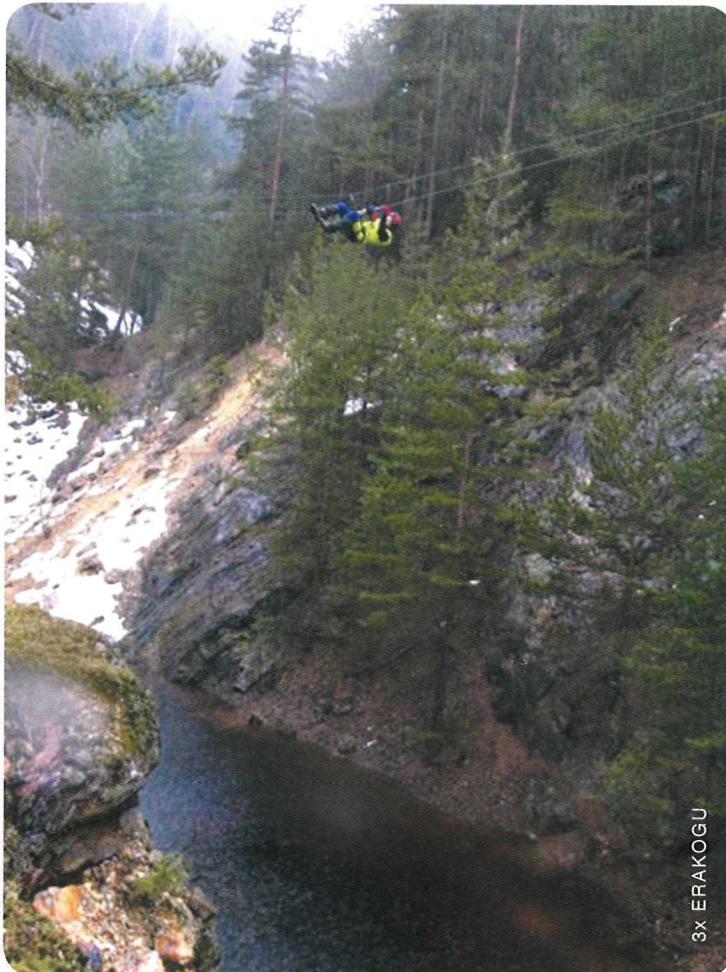
## 9. etapp – ekskursioonipäev

Suusatamiselt/matkamiselt naasnuna ütles Rain ajaloolised sõnad – edasine on vaid enesetõestuseks, et suudame raja läbida. Magame seni, kuni saame valges liikuma. See tähendas ühte tundi und ja teist tundi uimerdamist, sest aega tundus laialt käes olevat, et lõunaks kogu rada lõpetada.

Raja algus oli nagu ekskursioonipäev – rada valdavalt allamäge, jalgrattasõidu tempo mõistlik, läbitav maastik väga vaheldusrikas. Kuigi aega tundus piisavat, ei raisanud me aega teejoomisel KP-s. See oli stiil, millega jäime kohtunikele silma – resoluutne "No tea!" Raini suust ajas naerma nii kohtunikud kui ka meid ennast!. Stardist oli möödas 93,5 tundi.

## 10. etapp – siia jõudsime 10.30 reede hommikul

Kolmanda koha võistkond oli just lõpetanud nõ. 18 km matkaringi, mis olevat võtnud neil



3x ERAKOGU

7 tundi. Sellest hetkest algas meil kiire, sest tahtsime matkarajalt tagasi jõuda enne pimedat, s.t. enne kella 18.00.

Matkaringi alguses tundsin ennast kui ahvike loomaaiast, sest meie rassimist mägedes ja köitel saatis fotograafide parv, kusuures nad jooksid kogu aeg meist mööda. Uskumatu, et fotograafid olid nii heas sportlikus vormis! Lisaks kõõlusid nad ka kaljuseinal köitel, et parimaid hetki tabada. Imetusväärne! Matkaringi läbisime enda arvates väga hästi, imetlesin järjekordselt meie esinavigaator Randyt, kes liikus ülitäpselt.

Sellele matkaringile jäi ka suuremas hulgas köieharjutusi, millest hakkas juba kerge tüdimus peale tulema. Matkaringi lõpetasime 17.50 – 10 minutit enne pimedat. Klassikaline lause: "No tea!" kohtunikele ja suundusime viimasele etapile. Stardist 102 tundi.

## 11. etapp – lasange

Oma mõtetes arvasin, et lõpetame umbes 20.00 paiku. Edasine tegevus oleks lasange pitsakohvikust, mis suletakse 21.00, ja siis koju. Ent nagu teada, pole plaanimine eriti mõttekas tegevus. Eelviimase punkti legendiks oli kalju ning eriharjutuseks köiesild. Meie mõ-

tetes tähendas see millesti kõrge üleminekut ja nii ronisime kaljuse mäe otsa. Otsisime seal paaniliselt KP-d, küsisime abi isegi kohalikelt, aga ei miskit.

Lõpuks tulime mõttele, et KP võib olla ka kalju jalamail, kus Rain oli näinud kahtlasi tulukesi vilkumas. Nii see oligi, lisaring võttis meilt tunnike. Lisaks oli Randy oma ühe kinda ära kaotanud ning nii veetsime aega ka seda otsides, kuni lõpuks tulim välja ideega otsida vahelduseks ka finiš üles, saaksime nii täpselt 105 tunniga hakkama.

Finišijoon ületamine oli uskumatu. Kohaliku aja järgi lõpetasime reede õhtul kell 21.00. Jäime küll põhjamaiselt vaoshoituks, aga meie sees oli ülisuur rõõm.

Korraldajad olid teinud lõpetamise erakordseks – finišis ootasid peakorraldajad, fotograafid ja isegi mõned fännid. See oli uskumatu, sest tavaliselt sellistel võistlustel pole kedagi finišis vastas. Meie lõpetamist tunnustati šampusepudelitega ning koduhotelli ei pidanudki jalgrattastega sõitma, vaid korraldajad viisid meid sinna autoga. Oma rattadki võisime nende hoole alla jätta.

Oli lõppenud minu kõige pikem, karmim, lõbusam, huvitavam ja pingevabam(?) seiklusvõistlus. Edasine

oli mõnus nurrumine.

Kui küsitakse, miks ma seda teen, siis minu jaoks on selles mängus olulised võistkonnatöö ja eneseületus. Neid kahte asja kogesin nende 5 päeva jooksul piisavalt.

### Täispikkuses raja lõpetasid:

(stardis oli 21 võistkonda)

1. Speleo Salomon/POL - 84:05h
2. Salomon Navigator/POL - 87:50h
3. Salomon Adventure Team/POL - 97:10h
4. ISC Adventure Team/EST - 104:58h  
- see on 4 ööpäeva ja veel 8 tundi ja 58 minutit!
5. Pattex Deuter Adventura/POL+RUS  
- 106:59h
6. Quatro/CZE - 107:05h
7. Omjakon Sweaters/FIN - 107:18h
8. First Ascent/UKR - 115:25h
9. Napieraj.pl/POL - 116:30.

Kanadas, Põhja-Ameerika rogaini MV-I. Taamal oleva künka otsa ro(gai)nimise eest saab 100 punkti



# Lauri Leppik

Võistlusklass, klubi - H40, TAOK

Sünnipäev, elukoht, perekond -

11.12.1964, Tallinn, abikaasa Lea

Haridus, töökoht, amet -

Kõrghariduse sain Tallinna Pedagoogilisest Instituudist matemaatika-füüsika erialal, magistrakraadi Tallinna Pedagoogikaülikoolist sotsiaaltöö erialal. Mullu kaitsesin Tallinna Ülikoolis doktoritöö Eesti pensionisüsteemi transformatsiooni teemal.

Töökohti on mul tegelikult päris mitu. Tõsi, ükski nendest ei ole üheksast-viieni töö, vaid kõik on osalise tööajaga – Tallinna Ülikooli sotsiaalpoliitika professor, Eesti Demograafia Instituudi teadur ja Euroopa Sotsiaalõiguste Komitee ekspert. Samuti osalen Poliitikauuringute Keskuse PRAXIS eksperdina mitmes rahvusvahelises uurimis- ja arendusprojekti. Nii et olen näide tänapäevastest paindlikest töösuhetest.

Milline näeb välja Sinu tavaline tööpäev?

Mitmel tööpostil tegutsedes ei käi kõik tööpäevad ühe rutiini järgi. Mõni päev kulub uurimistööle, teine õpetamisele, kolmas kirjutamisele, neljas asjaajamistele, viies nõupidamistele, kuues lennujamades ja lennukites, seitsmes konverentsil jne.

Mõned tüüpilokorrad.

Esimene võimalus

– ärkan hommikul, lähen magamistoast töötuppa, lükkan arvuti sisse ja hakkam kirjutama mõnda raportit, analüüsi või artiklit. Teine võimalus – valmistan ette loengu või

ajakohastan varem kasutatud slaide, tuletan meelde oma vanu mõtteid ja püüan leida uusi, sõidan ülikooli ja pean neli tundi loengut või korraldan seminari. Kolmas võimalus – ärkan Strasbourgis hotellitoas, käivitan sülearvuti, loen üle komitee töömaterjalid ja otsuste eelnõud, sõidan bussiga tööle Euroopa Nõukokku, kus arutame koos 14 kolleegiga, kuidas Euroopa Sotsiaalharta ratifitseeritud riigid oma rahvusvahelisi kohustusi täidavad ja vaidleme otsuste tekstide sõnastuse üle.

Milline on Sinu seos orienteerumisega? Millal/kuidas alustasid? Esimene võistlus? Kas pead end tippportlaseks või harrastajaks? Kes Sinu perest veel orienteerumas käivad?

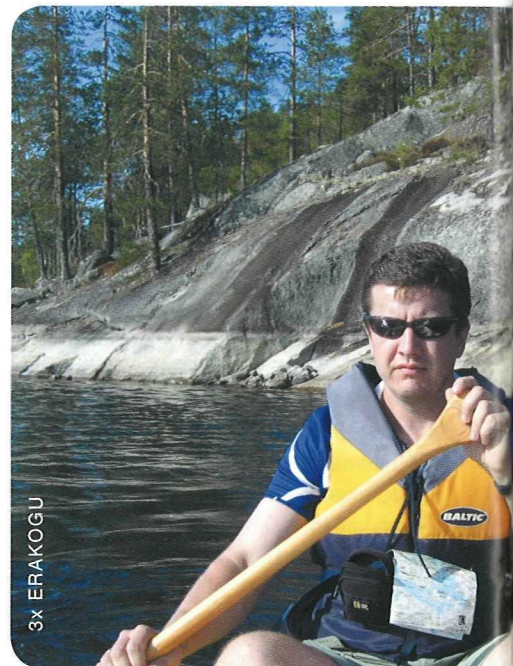
Orienteerumisega tegin algust 1983. aasta mais Kloostrimetsa neljapäevakul, kursusekaaslaste Raivo Pellja ärgitusel. Kloostrimets on mulle juba lapsepõlvest tuttav, sest sealkandis elas mu vanaema. Rada läkski vanaema maja juurest mööda, hüppasin hoovi sisse ja käisin kaevust joomas, nii oli mul tolle esimesel neljapäevakul oma isiklik joogipunkt.

Järgmistel neljapäevadel polnud mind vaja enam ärgitada, sõltuvus tekkis juba esimesest korrast. 1986. aastal vedasin metsa ka abikaasa Lea. Instituudi ajal jäi orienteerumine siiski kõrvalharrastuseks.

Põhjalaks oli meil Leaga sel ajal hoopis kabe, millega tegelesime mõlemad professionaalsel tasemel. Mina jõudsin NSVL meistersportlase järguni, Lea on mitmekordne Eesti meister. Nii

et orienteerumine oli tol ajal meile pigem kabe-mängu vahepalaks. Ometi jõudsin 1980-ndatel ka üksikutele suurematele võistlusele, näiteks jooksin 1988. aasta legendaarsel lumisel Jüröö jooksul Paralepas.

Kabemängust tõmbusime tagasi 1990-ndate alguses ja sestpeale on orienteerumine põhiharrastus. 1990. ja 1991. aastal osalesime kõigil Tallinna neljapäevakutel. Páris aktiivselt tulime orienteerumise juurde aga alles aastal 2000, liitudes TAOK-ga.



3x ERAKOGU

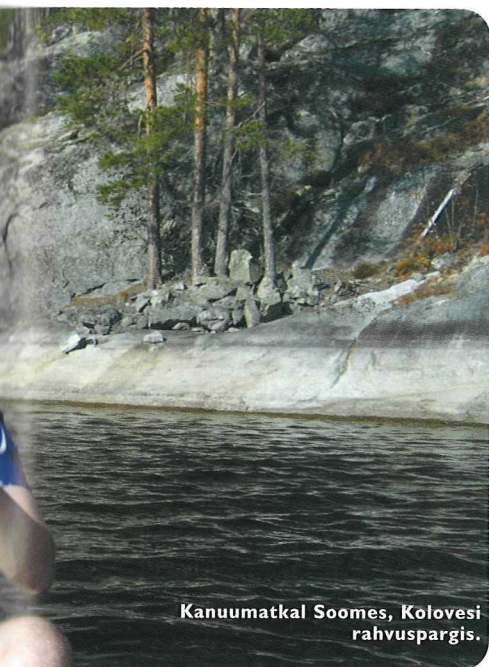
Sellest ajast oleme olnud ühed usinamad osalejad nädalalõpuvõistlustel. Auhinnalaua juurde on mul küll abikaasast märksa harvem asja, enamasti platseerun oma vanuseklassis protokollis keskossa. Viimastel aastatel on osalemisele lisandunud võistluste korraldamine ja kaardijoonistamine.

Mullu osalesin ligi 40 o-jooksul ja 15 päevakul, korraldasin 6 o-võistlust ja joonistasin 3 kaarti. Ainuüksi rogaini korraldamisele, rogainikaardi välitöödele ja OCADis joonistamisele kulus mullusest aastast kokku üle pooleteise kuu. Kui osalemise ja korraldamise päevad kokku arvata, siis keskmiselt igal neljandal päeval aastast tegelesin ühel või teisel moel orienteerumisega.

**Kas ja milliseid hobisid Sa lisaks orienteerumisele jõuad harrastada? Millise raamatu viimati läbi lugesid?**

Suvel kulubki suur osa vabast ajast orienteerumisele, võistluste korraldamisele ja kaardistamise välitöödele. Meeldib ka kannusõit, aga viimaste aastate kuivad suved on võimaldanud vaid mõnel korral jõele saada. Ülejäänud vaba aeg kulub Põlvamaal asuva suvekodu korraldamisele. Talvel, niipaljukest kui seda viimasel ajal on, käime suusatamas.

Lugema pean oma tööalase kompetentsi säilitamiseks palju, aga suurema osa minu lektüürist moodustavad teadusartiklid, uurimisarapordid, analüüsid ja muu seesugune. Ilukirjandust loen ausalt öeldes üsna vähe, ehkki muidugi on alati nauditav lugeda teiste inimeste tabavaid mõtteid ja osavalt sõnastatud elu- ja olukirjeldusi. Elu ise on aga ka väga põnev raamat, mida lugeda. Või pigem teater, sest tegevus toimub aegruumis. Ja mõnikord ka



Kanuumatkal Soomes, Kolovesi rahvusparkis.

kino – õnneks leidub tegelasi, kes selle eest hoolitsevad, ka orienteerujate seas.

**Kuidas suhtuvad orienteerumisse Sinu töökaaslased? Kas oled neidki edukalt "metsa meelitanud"?**

Paljudele töökaaslastele olen oma harrastusest rääkinud. Eks osa neist ilmselt mõtlevad, et näe, muidu ju üsna normaalne inimene, aga sellise kummalise kiiksuga. Pean mõnna, et ei ole töökaaslaste hulgas orienteerumise suhtes aktiivset müügitööd teinud. Täiskasvanud inimestel on oma harjumused juba välja kujunenud. Küll oleme ärgitanud oma nooremaid tuttavaid ja sugulasi.

**Kirjelda palun oma suurimat elamust seoses orienteerumisega!**

Elamusi on tegelikult olnud väga palju, eks need ongi selle ala juures nii pikalt hoidnud. Sügavama jälje minu mälu-kõvaketale on aga jätnud mõned välismaiseid võistlused, ilmselt ka seetõttu, et seal on tehtud kõigi aegade kõige suuremad vead.

Austraalias 2002. aasta veteranide MMI finaalis kulus esimene pool distantsist dešifreerimisele, et miks küll kaardistaja on üsna ühesuguse välimusega graniidilahmakaid kajastanud seitsmel erineval moel. Maastik ise oli üks fantastilisemaid, kus jooksnud olen ja kängurudega koos eukalüptimetsa all sebumine elamus omaette, aga vigu kogunes erinevate punktidega kokku üle 50 minuti. Distantsi teises pooles hakkas kaardistaja loogika juba tasapisi kohale jõudma.

**Millised on Sinu suurimad saavutused seoses tööeluga?**

1990-ndate algaastatel olin noore õppejõuna üks sotsiaaltöö kui tol ajal uue eriala käivitajatest Eestis. 1990-ndate keskpaiku keskendusin sotsiaalkindlustusele, töötasin ennast paari aastaga selles valdkonnas üles ja viimasel kümnel aastal ongi see olnud minu „leivanumber“.

1997. aastal kirjutasin koos Ardo Hanssoni ja Veiko Taliga pensionireformi kontseptsiooni, mille järgi Eesti kolm pensionisammast püsti on pandud. Hiljem olin eestvedajaks töötuskindlustuse kontseptsiooni väljatöötamisel ja seaduse kirjutamisel. Need kaks suuremat projekti olidki ilmselt see „süü“, mille eest president Ives mulle tänava Valgetähe IV klassi teenetemärgi andis.

Siiski, nii suurtel ühiskondlikel muutustel ei ole kunagi üks autor. Minu roll oli pigem ideede genereerimine ja kontseptuaalsete lahenduste väljapakumine. Ideede müüjad, süsteemide tegelikud käivitajad ja rakendajad on olnud teised. Nüüd olen praktilisest sotsiaalpoliitikast siirdunud teadus- ja õpetamistöele.

**Kas Sinu igapäevatöös ja orienteerumises on ühiseid jooni?**

Eks orienteerumise metafoore saab muidugi tööellu üle kanda. Olen üldiselt üsna süstemaatilise lähenemisega inimene, nii et üks enda joonistatud mõtteline kaart on mul kogu aeg



Omas elemendis ühele ameti-juht Harri Taliga.

kaasas, mis mind ka uutes olukordades orienteeruda aitab. Mõnikord tuleb sellele kaardile ka detaile lisada ja uusi piirkondi juurde joonistada. Eks teevalikuid tuleb alatasa teha pea igas ametis. Eks eluski juhtub seda, et mõned punktid on valesse kohta pandud. Nendest ei saa siis ennast eksitada lasta.

**Kui Sinu firmasse/töökohta tellida Orienteeruja, kas see leiaks lugejaid?**

Tallinna Ülikoolis leidsuks Orienteerujale kindlasti lugejaid. Ülikooli õpperaamatukogus paraku Orienteeruja ajakirja seni ei leia. Usun, et see viga tuleks kiiresti parandada.

**Kuidas Sulle tundub – kas orienteerumine on Eestis kasvav või taandarenev spordiala?**

Mulle tundub, et orienteerumine tervikuna on praegu üsna stabiilses seisus, pessimismiks pole kindlasti põhjust. Rogaini populaarsuse kasv väärriks päris eraldi uurimistöök. Võiks ju arvata, et individualistideks peetavatele eestlastele sobib pigem üks metsas rügamine, positsioonilt mina ja minu maailm. Aga võta näpust, selgub, et eestlased on eeldatust hoopis seltskondlikumad ja neile meeldib metsas käia hulgakaupa.

**Orienteerumine ja olümpiamängud, kas need kaks sobivad kokku?**

Kui olümpiamängudele trügimine tähendab orienteerumise nudimist ainult pargijooksuks või teisendamist laskesuusatamist matkivaks mikro-o-ks, siis minu poolest orienteerumist televiisorist ei vaataks.

Minu jaoks ei ole orienteerumine niivõrd rind-rinnas rebimine kui kogemuslik spordiala. Olukorda võiks mõneti võrrelda lau-lupeoga – seal osaleda on ütlemlata võimas kogemus, aga telerist vaadata üsna igav.

**Kelle tegemistest ja orienteerumiskarjäärast sooviksid selles sarjas veel lugeda?**

Kirjutisi Peep Koppelilt ja Urmas Tamme-mäelt.

Küsis MARET VAHER

idel Eesti eest väljas olnud Rene Ottesson tundis kogenud orienteerujana, et tal jääb vajaka pigem rattasõidu alasest ettevalmistusest ning suundus seetõttu hoopis koos ratturitega kevadlaagrisse Hispaania lõunaossa Alicantesse, kus kogus üle 1000 rattakilomeetri.

Sel hooajal jälle tõsisemaid plaane seadvast ja maanteerattagi soetanud mehest loodame taas tugevat täiendust meie teatemeeskonnale. Nii Prantsusmaa, Austraalia kui Slovakkia MM-il Eesti esindusvõistkonnas sõitnud ja esimese vahetuse spetsialistina tuntud Renest tundis suurt puudust möödunud hooajal, mil olime sunnitud suurvõistluste konkurentsikatsetama avaetapil erinevaid mehi.

MM-il aitas meid lõpuks hädast välja Alar Viitmaa ning EM-il koondise teamleader Arbo, kuid kahjuks jäime mõlemal korral juba peale avavahetust medalikonkurentsist niivõrd kaugemale, et isegi liidritega praktiliselt võrdset sõitnud Margus ja Tõnis ei suutnud viimastel etappidel tõsta võistkonda kokkuvõttes kõrgemale kui 5. ja 8. kohale.

### Lühilaagrid Eestis

Maikuust alates on plaanis Tallinna ja ka Lõuna-Eesti piirkonnas pidada mitmeid ühistreeninguid ja lühilaagreid. Eesmärk on harjutada nii o-tehnika kui rattasõidu elemente. Info nende tegemiste kohta tuleb RO-koondise blogisse aadressil <http://eemtbo.blogspot.com>

### Mägede laager Kanadas

Juunikuise EM-i järel siirduvad Tõnis ja Margus

Põhja-Ameerika mandrile, kus esimesel kerget puhkenädalal on plaan vaimukosutuseks veidi ringi sõita, misjärel alustatakse Marguse praeguses elukohas Ottawas ettevalmistust augustikuiseks MM-iks kasutades ära Kanada mägise maastiku eelist.

### World Ranking sari

Kuna suurvõistlustel kuuma rühma pääsemiseks vajalikud maailma edetabeli punktid kehivad täpselt aastajagu, siis on meie meestest Tõnisel (eelmise aasta nr 2.) ja Margusel (2006. aasta kokkuvõttes 3. koht) vajalikud kriteeriumid täidetud ning me pole pidanud sel kevadel WRE punktiseisu pärast muret tundma.

Nii pole eestlased World Ranking sarjas selle aasta esimestel etappidel (Austraalias, Portugalis ja Prantsusmaal) veel kaasa löönud. Avalöökk plaanitakse teha mai keskel järgmise aasta EM-i korraldaja riigis Leedus, olulisel kohal meie koondislaste jaoks on ka juuli keskel vahetult enne Eesti meistrivõistlusi toimuvad Poola WRE-etapid, mis on ühtlasi ka eel-MMiks 2008. aastal Poola põhjaosas toimuvatele maailmameistrivõistlustele.

### Edasised aastad

Aastal 2008 toimuvad Poolas koos täiskasvanute MM-iga ja seejärel arvatavasti 2009 Taanis koos täiskasvanute EM-iga ka ametlikud juunioride rattaorienteerumise maailmameistrivõistlused. Kui kellelgi tänastest noortest või juunioridest on huvi nendele jõuproovidele pääseda, oleks aeg juba ratta-o paati hüpata. Vanematelt

tegitajalt on kindlasti paljudi õppida, samuti on koos hõlpsam lahendada transpordiprobleeme jne. Ala väikese kandepinna tõttu ei saa ju loota, et noored kasvaksid klubides ja astuksid juba küpsete o-ratturitena koondise uksest sisse.

Taani laagri treeningud – Margus Hallik (CC – 5-etapiline Camp Cup)

30.03.	Ö - Model event	1.18.	16km
31.03.	H - CC1 (Tavarada)	2.18.	50km
	L - Or.-intervallid	1.19.	23km
01.04.	H - CC2 (Lühirada)	1.35.	29km
	L - Mäluharjutus	1.10.	15km
	Ö - CC3 (Öösprint)	0.35.	9km
02.04.	H - Ultra-long	6.27.	143km
03.04.	H - CC4 (Valik)	1.31.	28km
	Ö -Paaristade	1.11.	19km
04.04.	H - CC5 (Pikk rada)	2.37.	47km
KOKKU:		20.01.	379 km

### Eesti ratta-o koondise võistlusplaan 2007

- 06.-07.05. Budakalnis MTBO, Ignalina
- 11.-13.05. Leedu MV - WRE, Vilnius
- 19.05. Tallinna MV, Saustinõmme
- 20.05. Tallinna MTBO Cup, Jõeähtme
- 26.-27.05. Soome MV, Kokkola
- 04.-10.06. EM, Castelfiorentino - ITA
- 22.-23.06. Miry Cup II, Võru
- 07.-08.07. Läti MV, Vidzeme
- 15.-17.07. Poola WRE, Nowa Kaletka
- 21.-22.07. Eesti MV, Haapsalu
- 28.-29.07. Fillari Cup, Töysä
- 05.-12.08. MM, Nove Miesto - CZE
- 01.-02.09. Soome MV, Hämeenlinna

## Kommentaar eelmises Orienteerujas ilmunud Raivo Rõõmu artiklile ja üldse "koosjooksmisest"

### Koosjooksust rääkimisel peaks esmalt selgeks tegema, mida koosjooksu all silmas peetakse.

Siin tuleks vahet teha mõistetel "järeljooks" ja "koosjooks". Need on erinevad asjad. Kindlasti ei saa heaks kiita järeljooksu sellises vormis, kus sportlane ei mõtlegi kasutada kaarti kui orienteerumise põhivahendit (Raivo Põlva maratonil). Need poisid, tüdrukud, naised ja mehed on hetketegijad ning leiavad peagi enamuse halvustava suhtumise. Järeljooksu vältimist ei saa reguleerida reeglite, käskude ja keeldudega, vaid see sõltub treeneri-juhendaja eetikast ning noortele seatud kaugematest eesmärkidest.

Nii halvustavalt ei tohiks suhtuda aga koosjooksu. Alustasin orienteerumisega juba juunioride klassist väljas olles. Selles eas omandatakse orienteerumisoskused kiiresti. Füüsilise põhja sain mitmekülgse sporditegevusega, rohkem sai osaletud suusatreeningutel.

Populaarsed olid matkajate kokkutulekud, kus üheks alaks oli paarisjooks. Mina olin see võistkonna liige, kes jaksas joosta ja tempot teha, kuid kaaslasel oli omakorda rohkem orienteerumisoskusi. Jüriööil ja paljudel teistel teatejooksudel (aastas oli neid vähemalt kümnekond) pandi mind kui tugevat jooksjat tihti esimesse vahetusse.

Nendelt võistlustelt saadud kogemused aitasid orienteerumistehnika kiirele arengule kindlasti palju kaasa. Alles koondislasteaga koos joostes

nägin ma, kui kiiresti ja täpselt on heade tulemuste nimel tarvis joosta. Kui sai tundmatuna kedagi finišisirgel ka võidetud, ega siis ässadelt tunnustavaid sõnu tulnud.

Endale oli see aga suur arengustiimul. Tõenäoline "arasaamine" innustas ka vastaspoolt enam treenima ning panustama kiiruslikele või taktikalistele oskustele juba enne finišikangani jõudmist.

Kõrgemale tasemele jõudnuna kogesin seda hiljem juba ise. Heasse vormi tõusin alati pärast Ilvesteadet, kus tuli neli päeva tehnilistel maastikel ning täiskiirusel väga paljude tugevate orienteerujatega koos joosta. Sportlase tõelised võimed avalduvad kõige paremini viitstartidega võistlustel või teatejooksu viimases vahetuses.

Koosjooksuks peab ise olema füüsiliselt tugev ning vägeva taktikalise pagasiga. See teema vajaks aga eraldi käsitlemist.

Olen kindlalt selle poolt, et Eesti meistrivõistlused pikal rajal oleksid ühisstartid ning hajutus pole sugugi oluline. Võrdset tugevate vahel ei aita ka libikavariant. Need läbitakse sama kiiresti ja siis ollakse jälle koos. Võidab lõpuks ikkagi see, kes suudab lõpuni tempot hoida.

Võiksime korraldada Eestis rohkem teisigi ühisstartidega ning hajutusteta individuaalvõistlusi, nagu Raivogi soovib. Eestis toimub suhteliselt vähe teatejookse ning kas on mõtet teha korraldajate tööd raskemaks keeruliste hajutuste kasutamise ja väikestel võistlustel, kui parimad selguvad sellest sõltumatult.

NIKOLAI JÄRVEOJA, tegevtreener, endine sportlane

# Orienteerumisvarustuse toob koju kätte internet

□ KERLI NÕU □

Ilmselt on paljud spordihuvilised poelette silmitsedes kibestumusega mõelnud, miks kõik vahvad vidinad küll nii kallid peavad olema. Siiski pole kõik veel kadunud. Erilisemate soovidega ostjatele ulatab abikäe maailma suurim kaubamaja – internet. GPSid, südamelöögimonitorid või spetsiaalrõivad on vaid mõned nimetused sellest, mis hinnatundlikematel spordifännidel silma särama võiksid lüüa.

Meeletu valikuvõimalusega kaubamajas on alati suuremad allahindlused, toote alghinnast rääkimata. Mainida saab ka kordades suuremat kaubavalikut kui Maarjamaistelt lettidelt leiame. Pealegi saabuvad uued kaubad müügile varem. Ja internetist võib hankida selliseid tooteid, mida Eestis ei müüdaagi – tõsi, seda kõike täpselt nii kaua, kuni kaup seadustega vastuollu ei satu. Maailma erinevates nurkades asuvate internetipoodidest tellitava Eestisse toimetamise operaatorfirma netikuller.ee juhataja Heikki Haldre sõnul on sinise riigi spordisõprade seas populaarseimad tooted erinevad GPS seadmed, spordikellad ja spetsiaalrõivad. Kui Eestis ilutsevad pulsikellade juures hinnasildid alates 1500st kroonist, siis näiteks amazon.com-ist saab pulsihuviline Omroni kella soetamiseks tellimuse vormistada 697 krooni eest.

Tehnika uusimatest imedest muütub internet



PowerGlove pulsimoniitori – seda tuleb kanda kui kinnast. Kinda seljal on erepunane ekraan, mis näitab pulssi ja põletatud kaloreid ning pulsisagedust, mida peaksid treeningul saavutama. Hind: \$80 (ca 950 krooni).

## Lai valik

Ööpäevaringselt looduses viibijaid võib rõõmutada ka Eestis ennenägematu matkavarustuse kohustuslik element – põneva disainiga praktiline magamiskott. *Selk'bag* magamiskotis võib väsinud matkaja võtta oma lemmik-une-positiooni – soovi korral võib külma kartmata ajada laiali kas või kõik neli jäset.

Kummaliste funktsioonidega rõivavalikuga jätkates võiks lugejale tutvustada *Hotpants*-ni-

melisi pükse, mille sisse on peidetud akutoitel soojendus. Akud peavad vastu tunde ning on laetavad. Pükstel on pult, millest saab hõlpsalt erinevaid temperatuure sättida. Sobib kasutamiseks nii matka-või suusaradadel, kuid ka lihtsalt lõõtsuvas tuules suurte majade vahel. Eraldi soojendus on sõrmede jaoks ka taskutes. Hea uudis imerõiva puhul on see, et püksid on masinas pestavad. 1800 krooniste pükste juurde saab huvi korral tellida ka soojendusega vesti ja jaki.

Kui südamelöögid kõrvale jätta, maksab kasutada aga teistsugust kella. Metsaradadel või mägedes aitab kaaslasid üles leida näiteks Walkie-Talkie kell, mida muide kasutasid ka Norra olümpiakoondise liikmed taliolümpia- mängudel. 1400 kroonise hinnaklassiga ajanäitaja. Teha



ei tule muud, kui kellast antenn välja tõmmata ning ajamasin raadiosaatjaks muuta.

## Müüdid ja tegelikkus

Põhjusi, miks suurem osa eestlasi arvutiekraanil avanevatele poelettidele ei satu või tellimisest erinevate hirmude tõttu pigem loobub, on mitmeid. Näiteks mängib olulist rolli nüanss, et enamik välismaiseid internetipoodid Eestisse kaupa ei saada või on saatmine mõttetult kallis. Niisiis kasutab suurem osa eksklusiivsema kauba ihalejaid, kel USAs postiaadress puudub, kodumaise operaatoriteenuse pakkuja Netikuller.ee abi, mille vaheladu asub Ameerika Ühendriikides. OÜ Netikuller osutab transpordi- ja maksevahendusteenust, ei ole aga kaupade müüjaks.

Esmasilgul keerulisena tunduvaks asjaajamiseks ajendab siiski teadmine, et praktiliselt kõik kaubad on USA-s odavamad kui Eestis.

Kaup jõuab üldjuhul Eestisse kahe nädala jooksul. Tavaliselt saadab pood kauba välja paari päeva jooksul. Kui ost sooritada Eesti krediitkaardiga või poel ei ole kaupa laos, võib minna kauem.

Netikulleri USA aadressile jõuab kaup odavaima postitusviisiga kuni 9 päeva (tihti 2-3 päeva) jooksul. Netikuller kogub kaubad lennukullerisse ning kaup on Eestis umbes kuue päevaga (sageli 2-3 päevaga). Kaup läbib tollikontrolli ühekahe päeva jooksul. Kui tollil on kauba suhtes küsimusi, aitab Netikuller need lahendada. Kui tellida kojutoomise teenus, toob kuller kauba tellijale samal või järgmisel päeval.

Kaup tuleb keskmiselt 2-3 päeva aeglasemalt kui kallite kulleriteenustega, kuid kuni 10 korda kiiremini kui postiga. Kaupadel säilib nii netipoe kui tootja garantii. Kui tellida kaubad Netikuller.ee kaudu, ei satu krediitkaardi andmed valedesse kättesse ja kaubad jõuavad turvaliselt kohale.

## ● Spordiinimese lemmikpood:

[www.amazon.com](http://www.amazon.com)  
[www.eastbay.com](http://www.eastbay.com)  
<http://www.cabelas.com>  
<http://www.basspro.com>  
<http://www.midwayusa.com/>  
<http://www.natchezss.com/>  
<http://www.cheaperthandirt.com/>

Allikas: Netikuller.ee

## ● Abiks tellijale – kuidas siis internetis poodelda?

1. Leia netipoest kaup, mida tahad osta või kirjuta [info@netikuller.ee](mailto:info@netikuller.ee) ja otsime ise netipoe, arvutame kulud ja aitame tellimisel. Antud teenus on tasuta.
2. Netikuller.ee hinnakalkulaatori abil arvuta toote hind koos transpordi- ja tollikuludega.
3. Täida Netikuller.ee „Esita tellimus” vorm.
4. Tasu automaatselt väljastatav arve.
5. Kaup jõuab Eestisse tavaliselt kahe nädala jooksul.

## ● Mis on netikuller.ee?

Netikuller.ee kaudu saab teha tellimusi ükskõik millisest netipoest ja valida ükskõik millist kaupa – seda kogu maailmast. Piirangud kehtivad vaid vastavalt Eesti seadustele. Netikuller.ee toob kauba Eestisse kiiremini ja odavamalt ning puudub oht, et netipoest ei saagi kaupa kätte. Teil ei ole riski, et krediitkaardi andmed satuksid valedesse kättesse ja te ei pea ise tollis asju ajama. Netikuller.ee kaudu tellides säilib kaubal garantii ja ost on turvaline – kõik on lihtne.

# Sportlaste TOITUMINE

Prof. Mihkel Zilmeri loeng 30. märtsil 2007 Biomedicumis, Tartus

Kas sportlaste toitumine on midagi erilist? Mida peab sööma, et tugevaks saada? Millised on tuntumad toitumisteemalised hirmujutud, väärarusaamad ja millised on toitumise kuldreeglid? Neile küsimustele püüdis ülinapi 3tunnise loenguga anda vastuse TÜ arstiteaduskonna professor Mihkel Zilmer, kelle sulest on ilmunud ka raamat *Normaalne toitumine*.

Rangelt võttes laotakse sportlaste tippsooritustele vundament õige toitumisega juba lapseas. Prof. Zilmeri sõnul *Aafrikast paraku Nobeli preemia kandidaati ei tule*. Samuti ei põhjusta üksikud ajutised liialdused (näiteks liigne torditükk sünnipäeval) kellelgi liigset kehakaalu ega midagi toitumisprobleeme, vaid seda teeb kestev vale toitumine.

Tipp tulemusi ei saavutata toiduga manipuleerimise või lisaainetega manustamise abil, tippu viib üksnes süsteemne tegevus, mille kolm alustala on:

- 1) adekvaatne treening,
- 2) inimorganismi ainevahetusel põhinev toitumine ja
- 3) inimorganismi ainevahetusel põhinev vedelike tarvitamine (enne võistlust, selle ajal ja pärast võistlust).

Alles siis, kui need kolm põhipunkti on täidetud, võib otsida täiendavat tuge järgmistest taladest:

- 4) nn. toetusainetest ja
- 5) võistluseelsest forsseerimisest.

Kahetsusväärset sageli saavutatakse noorteklassides petlik edu mitte adekvaatse treeningu, vaid bioloogilise arengu ja füsioloogiliste ressursside arvelt, mis viivad vigastusteni ja spordist loobumiseni juba juniorideklassis.

## Eluohtlikud äärmused

**Täielik taimetoitus** (ei sööda ka piimatooteid, muna, kala). Eriti salakaval on range taimetoitus: organism omastab üksnes loomsest allikast pärit B12 vitamini. Nimetatud vitamini vajadus organismis on suhteliselt väike – 0,003-0,004 mg/päevas ning kehas olevatest varudest piisab 1-3 aastaks. B12 vitamiin osaleb vereloomes ja selle puudumisel tekib rangetel taimetoitlastel umbes 2 aastat pärast eridieediga alustamist väga tõsine rauavaegusaneemia.

B12-vitamini leidub valdavalt just loomset päritolu toiduainetes. Vähesel määral sünteesib vitamini jämesoole mikrofloora, kuid selle imendumine on tühine. Parimad allikad B12-vitamini omastamiseks on loomsed subproduktid (maks, neerud, süda), mitmed kalaliigid (löhe, sardiinid, makrellid), erinevad veeloomad (krabid, karbid), mitmesugused piimatooted, munad, veretoidud (verivorst, verikäkid). Rohkesti on seda ühendit ka ajus, kuid prioonhaiguste hirmus on aju sisaldavate toitute tarvitamine tugevalt kahanenud. Vähesel määral saame ühendit ka pärmidest ja söödavatest vetikaalikeidest.

B12-vitamini puuduse esmatunnused on üldine nõrkus, ärrituvus, mäluhäired, naistel ka menstruaaltsükli häired. Sügava vaeguse sümptomid on neuropaatia, skisofreenia sarnased tunnused, seljaaju teatud liiki

degeneratsioon, pahaloomuline kehveresus ja erütrotsüütide mõõtmete liigsuurenemine, huulte valulikkus ja pragunemine, keele kuivus. (Prof. Mihkel Zilmeri ja Urmas Kokassaare artiklist „Punaste vererakkude isand“, mis ilmus ajakirjas „Tervispluss“, märtsis 2007.)

## Nädalasest paastukuurist nii ja teisiti

Inimese organismi ülesehitus on arenenud pika evolutsiooni vältel. Esiteks: selles ei teki „mürke“, „šlakke“ ega eriliselt väljutamist vajavaid toksine. Pealegi ei ole tõeliselt ohtlikud ained (raskemetallid) vesilahustuvad, ega eemaldu organismist nälgimisega, klistiiriga jms. manipulatsioonidega.

**Mihkel Zilmer:** Iga kord, kui kuulete lauset „Teie organism toodab mürke, neist on vaja vabaneda!“, võite kindlad olla, et teile tahetakse midagi maha müüa. Inimese organism ei tooda šlakke ja jämesoole vesipesul pole mingit teaduslikku sisu. Inimese seedetrakti mikrohattude valgud uuenevad tundidega, talve jooksul nende külge küll midagi ei ladestu.

Teiseks: seedekulgla ülesehitus on disainitud segatoidu tarbimiseks ja kolmandaks: seedekulgla funktsioneerimine vajab pidevat toitainete pealevoolu.

3-4päevane nälgimine on arsti järelevalve all mõningate haiguslike nähtude raviks täiesti aktsepteeritud raviviis, kuid sellest pikemaajaline nälgimine kahjustab organismi enamasti pöördumatult.

Rohkem kui 4päevase nälgimise puhul ladestuvad liigestesse kusihaiguste soolad, mis annavad 10-15 aasta möödudes märku liigestepõletiku näol.

Seedetrakti seintel olevate hattude, mille pindala küünib laialilaotatuna tenniseväljaku suuruseni, rakud uuenevad iga 3-4 tunni tagant ning tagamaks toitainete paremat imendumist, hävinevad osaliselt 7-päevase nälgimiskuuri tulemusena ega taastu kunagi. Sealjuures rõhutas Zilmer, et erinevalt ajust, mille olemasolu pole organismi vegeteerimiseks hädavajalik, on seedetrakti epiteelirakke organismi funktsioneerimiseks ja vegeteerimiseks vaja.

**Mihkel Zilmer:** Kõik imedieedid on inimorganismivaenulikud, sest nad põhinevad organismi ressursi tühjakslüpsmisel. Nälgimine pole sugugi süütu tegevus. Kolm-neli päeva nälgimist pole tervele täiskasvanule probleem, aga rohkem kui neli päeva küll. Probleem on kahjuks varjatud, sest reservide kulutamiseks tekitatud hädad ei avaldu kohe, vaid alles mõne aasta pärast. Näiteks, inimene ei saa nälgides asendamatuid aminohappeid, sest tema organismis nende varusid ei ole. Nii hakkab organism lammutama lihaskudede valke. Kõige kurvem on see, et pikal nälgimisel kulutatakse ka mingi kogus südamelihase valke.

Kahjustav nälgimine on tihedalt seotud hilisemate liigesehaiguste tekkega (sel perioodil tekkinud kusihaigepõletik ei kao liigestest ju kuhugi).

Kestvalt ainult taimi süües ja vaid taimseid õlisid tarvitades ei ela inimene kindlasti tervislikult. Ja veel: veresoonte sisekiht ehk endoteel (seda leidub organismis umbes 1 kilo) on inimese suurim sisesekretsiooninäär. Väherasvaste toodete, või veelgi halvem - rasvavabade toodete kestval ainutarbimisel aga hakkab endoteelikiht paraku tasapisi kaotama oma normaalset talitlust. Seda on viimastel aastatel maailmas põhjalikult ja asjalikult uuritud ning see on USA toiduaineteturu üks kõige enam varjatud saladusi.

### Toitumise põhireglid:

- 1.reegel. Lõpetage pidev toitumisalane tõmblemine!
- 2.reegel. Tehke selgeks ainevahetuse põhireglid!
- 3.reegel. Ärge toituge kestvalt valesti!



**4.reegel.** Inimene on segatoiduline loom, kelle toidust 75-85% peaks moodustama taimene ja 15-25% loomne toit.

#### Segatoidulisusele viitavad:

- hammaste ehitus,
- seedekulga pikkus,
- seedeensüümide koosseis,
- seedekulga mikrofloora koosseis, mikroorganismide roll,
- söömise sagedus,
- korraga tarbitava toidu hulk,
- toitumiskäitumise evolutsioon.

**5.reegel.** Kauakestvad ekstreemsused on kahjulikud kellele tahes.

**6.reegel.** Inimorganismile hädavajalikud toitained on universaalsed (pole olemas personaalseid toitained): süsivesikud, valgud, rasvad, vitamiinid, mineraalained, vesi.

**7.reegel.** Toiduenergia bilanss peaks olema kulutamisega tasakaalus. Toiduenergiast peaksid andma: süsivesikud 50-60%, rasvad 25-30%, valgud 10-20%. Meelevaldsed kestvad muudatused põhjustavad tasapisi terviseprobleeme: varude ärakulutamine, ei toodeta kaitsvaid molekule, kiireneb kudede vananemine, langevad vaimsed võimed.

**8.reegel.** Toidu põhisisivesik on tärklis (peaks andma 70-75% ööpäevasest süsivesinike toiduenergiast). Teised – glükoos, fruktoos, sahharoos, laktoos (piimasuhkur), maltoos, peaks kokku andma kuni 25% süsivesinike energiast.

**9.reegel.** Nüüdistoit on kiudainetevaene, mistõttu tuleb jälgida, et siiski piisavat kiudu tarbitakse. Olulised siinjuures on toitained ehk propiootikumid (näit inuliin), mida on lisatud mõnede toodete (leivatooted, jogurtid) koostisesse.

**10.reegel.** Liigrasvase või liiga rasvavaese toidu tarbimine. Kui toidust rasvad üldse välja jätta, hakkavad muuhulgas kahjustuma veresoonte siseseinas.

**11.reegel.** Toidus olevate rasvhapete loomus ja vahekord on äärmiselt tähtis.

**M. Zilmer:** Normaalseks elutalitluseks vajab inimene nii küllastatud kui ka küllastamata rasvhappeid. Mõlemad on inimorganismis hädavajalikud keha koostises leiduvate lipiidide ehituskomponentidena. Neid esineb ka veres vabas vormis. Niisiis pole küllastatud rasvhapete sisaldumine toidus miinuseks, nagu mitmeski kirjutises püütakse toonitada.

Margariini, milles olevad rasvhapped on inimorganismile mittekasulikud trans-vormis, nimetab prof. Zilmer "müügiedukaks plastmassiks".

**12.reegel.** Toiduvalkudest saadav energia peaks moodustama päevasest toiduenergiast umbes 15 % (10-20%).

Iga konkreetse inimese toiduvalkude vajadus sõltub mitmest faktorist, millest tähtsamad on: organismi kehakaal, sugu, vanus, füsioloogiline seisund, kehaline aktiivsus, lihasmass jne. Raseduse ja imetamise ajal on organismi valguvajadus suurenenud. Imikute absoluutne valgutarve arvestatuna grammides kehakaalu kilogrammi kohta on küllaltki suur. Organismi vanuse kasvades tarbitava toiduvalgu absoluutne hulk ja vajadus hoopiski suurenevad, sest ka organismi kehamass suureneb. Enamasti arvatakse, et vananenud organismi valguvajadus väheneb. Kuid on ka risti vastupidiseid seisukohti, mis väidavad, et vanemas eas (alates 60-ndast eluaastast) on lämmastiku tasakaalu säilitamiseks vaja rohkem toiduvalku, sest energeetiliste substraatide tarbimine on vähenenud ja sellele eale iseloomulikud haigused suurendavad valguvajadust. ([www.powerman.ee](http://www.powerman.ee))

**Valgu bioväärtuse** suhtelisel skaalal on reastatud toidud asendamatu aminohapete sisalduse ja inimorganismile sobiva vahekorra järgi, kuna valguvajaduse lõplik väärtusmõõt rajaneb kvaliteedil.

Standardvalgus on võetud täisväärtuslik munavalk, mille väärtus on võrdsustatud 100-ga: Muna 100

tailiha 93-98  
kala 83- 87  
piimatooted 83- 87  
soja 60-67  
kartul 58- 64  
leib 30-45

#### Mõistliku söömise päevaplaan

15-20 minutit enne hommikusööki võiks süüa organismi äratamiseks üht järgmistest eeltoitudest:

4-5 tumedat viinamarja või 5-10 hästi magusat rosinat või

2-3 kuivatatud aprikoosi või virsikut

4-5 karusmarja.

Kui tehakse vitamiinikuuri, siis peaks vitamiine manustama just hommikuse eeltoidu ja hommikusöögi vahel.

#### HOMMIKUSÖÖK

Kell 6–9. Hommikuti mitte süüa on lausrumalus: hommikul tühja kõhuga treening on kasutu (treeningu toime intensiivistub lihasvalkude süntees, aga kui pole algmaterjale, millest lihast ehitada, pole treeningul efekti).

Hommikul vajab organism kiiresti ja suhteliselt rohkesti toidusüsivesikuid. Süsivesikurikkad on kartul, leib, kuklid ja makaronitoidud. Kogus sõltub kehakaalust. Süsivesikuid on vaja selleks, et maks ei peaks ise hakkama hommikul glükoosi tootma. Inimese organismis pole pikaajalisi süsivesikute tagavarasid ning ka maksa glükogeenivarud on hommikuks üsna tühjad.

Hommikueine olgu rasvavaesem – 2,5protsendiline (kuid mitte rasvavaba) piim, *light*juust.

Vorstivõileib pole hommikusöögiks kõige otstarbekam. Eraldi võetuna pole ei võis ega vorstis mitte midagi halba, kuid vorst ja või koos annavad hommikusöögiks liiga palju rasva korraga. Ka röstsai peaks vältima, sest süsivesikute korduval töötlemisel tekib paraku ka kahjulikke ühendeid.

Hommikul peaks sööma putrusid, jogurteid, muna, kala, kanaliha ja kohupiima. Ka küps banaan on omal kohal.

Hommikune vedelikvajadus on umbes 250-500 ml, hea oleks väikse gaasisaldusega jook, aga ka mustikakissel, mustikamahl, viinamarjamahl.

#### LÖUNASÖÖK

Kell 11–14. Kindlaid reegleid pole. Lõuna on nautimiseks, sealjuures ei tohi unustada salateid. Päeva olulisim kogus süsivesikuid tuleb kätte saada päeva esimeses pooles.

#### ÕHTUSÖÖK

Kell 17–19. Õhtul peab süsivesikutega ettevaatlik olema – seega tuleks valida tärglisevaesem menüü. Omal kohal on võimalikult kvaliteetsed valgud: muna, kala, juust, piimasaadused.

Nn. öötootest on targem loobuda. Hilisõhtul sööduna ladestuvad kõik liigsed süsivesikud rasvadeks. Kui hilisõhtul teleri ees kõht tühjaks läheb, võib süüa **veidi** kõike, mis **ei sisalda** rohkelt tärklisi: värsket puu- või köögivilja (välja arvatud küps banaan), rasvavaest tailiha, mõnd lahjat piimatoodet, *light*juustu.

#### Veel mõned mõtlemapanevad killud:

1. Kui aminohape on kapsli sees sellises vormis, mida organism omastab, siis pole vahet, kas teda manustatakse kapslina või saadakse toidust. Kaubandusvõrgus müügilolevatest lisainetest on efektiivsed ainult 0,3%.

2. Tavakodanik kulutab ööpäevas umbes 2 500 kcal, vastupidavusala rahvusvahelise taseme tippsportlane tugeval treeningperioodil 8 000-11 000 kcal. Sellise energiakoguse saab süües 1,5 kg nisuidusid ja juues peale 0,7 l oliivõli. On selge, et magu selliseid koguseid ei mahuta ning seepärast kasutatakse tippspordis infusioonimeetodit ehk viisi, kus toite- lahustatakse organismi veeni kaudu. Kuid rõhutagem - tegemist on siiski

äärmusliku olukorraga ning selliseid protseduure ei tohi kodus ise järele proovida. Tippsoorituse esimene alustala on adekvaatne treening.

3. Segatoitlus ei tähenda seda, et liha peaks sööma iga päev.

4. Iga päev oleks vaja süüa: piimatooteid (kohupiim, jogurt jt), täistera-viljatooteid, eriti rukkileiba, putru, juurvilju, puuvilju, täismahlu, taimseid õlisid.

5. Mõni kord nädalas: erinev linnuliha (kalkun jt) 2-3x; kala vähemalt 3x; erinevad linnumunad vähemalt 3x; korralik tailiha 1-2x, 50 gr korraga.

6. Purgi- ja pakendatud toitude ostmisel tuleks uurida etikette: lisained E102-E180 on sünteetilised; E221-E228 tähistavad toiduvärve ja sulfitide.

Loengut käis kuulamas MARET VAHER

# Orienteerumisvõistluse korraldamine on projektijuhtimise ülesanne

Projekt on enamasti ühekordne, kindla alguse ja lõpuga ettevõtmine. Orienteerumisvõistluse korraldamine vastab samadele tingimustele. Samuti nagu projektil, tuleb ka orienteerumisvõistluse korraldamisel kasutada piiratud hulka vahendeid, mitte ületada eelarvet, viia (üritus) läbi ettemääratud tähtjaks ja saavutada tellijat-klienti-orienteerijat rahuldav tulemus.

Orienteerumisvõistlus vastab oma ülesehituselt ka **projekti põhitingimustele**:

- 1) uudsus.** Pole olemas täpselt sarnaseid projekte, pole olemas ka täpselt sarnaseid orienteerumisvõistlusi.
- 2) kordumatus.** Ka siis, kui varem toimunud orienteerumisvõistlus läheb kordamisele, on lõpptulemus eelmisest mingil määral erinev. Algtingimused ja projektiplaan (võistluse korraldamise plaan) võivad olla samad, aga projekti käigus toimunud muudatuste tõttu on üldprotsessi kulg teistsugune.
- 3) lõplikkus.** Igal projektil on algus ja lõpp. Samuti ka orienteerumisvõistluse korraldamisel.

Projektid võib jagada üldjoontes järgmisteks põhietappideks: käivitamine, planeerimine, teostamine ja lõpetamine.

Projekti planeerimise ja teostamine etapis saab kasutada spetsiaalseid vahendeid tegevuste, aja ja inimeste ning raha planeerimiseks (GANTT-, PERT-tehnika, eelarve analüüsid jne.). Üks paremaid taolisi vahendeid on ka Eestis populaarne Microsoft Project.

## Kuidas liigitada orienteerumisvõistluse korraldamist kui projekti?

See esmapilgul lihtne ülesanne polegi nii lihtne.

Orienteerumisvõistlus iseenesest on kindlasti üritusprojekt – ettevalmistavad organisatoorsed tegevused võtavad teostusperioodist põhiosa, üritus ise kestab 1-3 päeva.

Kaudselt võib orienteerumisvõistlust lugeda ka üritusturundusprojektiks – klientide ja kliendisuhete hoidmine vastava ürituse läbiviimisel. Iseloomu – tegevusvaldkonna järgi peab orienteerumisvõistlust liigitama spordiprojektide valdkonda.

## MS Project kui abivahend

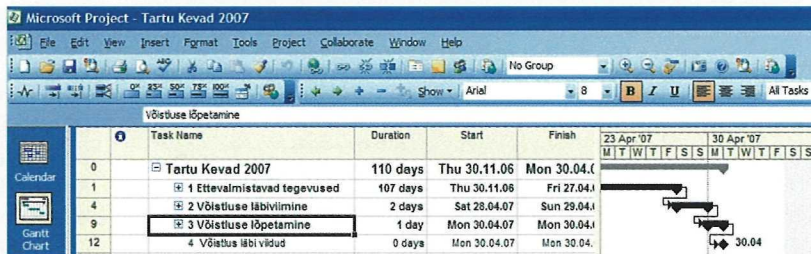
Erinev arvutitarkvara kasutamine ei ole otseselt projektide edu võti. Vastav arvutitarkvara kasutamine on vaid abi erinevate tegevuste – ülesannete täitmisel.

Projektijuhtimise tarkvara aitab põhiliselt projekti – orienteerumisvõistluse kavandamisel, teostusetapis – korraldamise jälgimisel, vajadusel plaanide uuendamisel.

MS Project on väga hea GANTT diagrammi loomiseks. Andmeid (tegevusi, ressursse) on mugav sisestada ja jälgida.

MS Project võimaldab luua ka hea ja ülevaatliku eelarve. Eelarve täitmist on võimalik jälgida ka vastavate tegevuste põhisel.

Järgneval joonisel on näitlik MS Projecti põhipaneel: vasakul servas – erinevate vaadete menüü (aktiivne GANTT tabel), keskel – põhitegevuste loetelu (kuupäevaliselt) ja paremal – GANTTI diagramm.



Joonis: võistluse Tartu Kevad 2007 põhitegevused MS Projecti põhitoekasnas. (Kasutatud on MS Project 2003).

Tabelis on võistluse põhitegevuste alla koondatud muud tegevused alates võistluse registreerimislehe koostamisest ja saatmisest (ettevalmistav tegevus) lõpetades sponsoritele tänukirjade (tänukõnede) tegemisega (põhitegevus – võistluse lõpetamine).

MS Projectil on erinevad vaated projekti kriitilisele teele (*critical path*), ressurssidele, töömahule jpm.

Programmi eri versioonide hinnad algavad 11 000 kroonist (nt. E- arvutipoes: <http://tarkvara.e-pood.ee>).

MEELIS ZIMMERMANN, Mainori Kõrgkooli õppejõud

# Eesti noorte orienteerujate 2007 karikasari

## JUHEND

### 1.EESMÄRK

- 1.1.Tõsta orienteerumisspordi üldist populaarsust noorte hulgas.
- 1.2. Leida uusi noori talente ja tuua orienteerumise juurde noortehendajaid.

### 2.ORGANISATSIOON JA LÄBIVIIMISE KORD

- 2.1.Karikasarja üldist läbiviimist, punktiarvestust ja autasustamist korraldab EOL koostöös karikasarja toetajaga Printcenter Eesti AS.
- 2.2.Karikasari koosneb 9 osavõistlusest. Osavõistluste korraldajad on EOL klubid. Iga osavõistlus on eraldi võistlus, millel on oma iseseisev juhend.
- 2.3.Osavõistlused viiakse läbi vastavalt osavõistluse juhendile ja kehtivatele EOL võistlusreeglitele.
- 2.4.Võistlejate osavõtuga seotud kulud kannab võistleja ise, teda läheta klubid või organisatsioon.

### 3.OSAVÕTJAD

- 3.1.Karikasarjast osavõtjateks loetakse kõiki Eesti noororienteerujaid, kes osalevad vähemalt ühel osavõistlusel.
- 3.2.Vanuseklassid karikasarjas, kus arvestatakse osavõistluste punkte:  
HD18 - s.1989-90  
HD16 - s.1991-92  
HD14 - s.1993-94  
HD12 - s.1995 ja nooremad, kes võistlevad klassides HD12.
- 3.3.Kui osavõistlusel on ühes vanuseklassis mitu tasemeklassi, siis karikasarja arvestuses saavad punkte ainult tugevaimas tasemeklassis osalejad.

### 4.REGISTREERIMINE

- 4.1.Karikasarjas osalemiseks ja koondarvestusse pääsemiseks eraldi registreerimist ei ole vaja.
- 4.2.Registreerimine igale osavõistlusele toimub selle juhendis määratud viisil ja tähtaegadeks.
- 4.3.Iga osaleja vastutab ise osavõistlusel õigesse vanuse- ja tasemeklassi registreerimise eest.

### 5.OSAVÕISTLUSTE KUUPÄEVAD

- 5.1. Karikasarja arvestusse kuuluvad järgmised võistlused (9):

AGE	VÕISTLUS	KOHT	INFO
15.aprill	XVII Peko Kevad	Korela	OK Peko
28.aprill	Tartu Kevad 2007	Kääriku	OK Kape

05.mai	Ilves-3	Haanja	OK Ilves
20.mai	XXIX Lõuna-Eesti KV	Piigaste	OK Põlva Kobras
30.mai	Tallinna MV	Andineeme	SRD SK
09.juuni	XXXIV Kalevi Suvejooks	Oandu	SK LSF PT
27.juuli	Vigala sprint	Vana-Vigala	OK Orvand
4.august	XIX Koprakarikas	Krootuse	OK Põlva Kobras
25.august	Hiiumaa 46. KV	Puski-Viita	Hiiumaa OK

### 6.TULEMUSTE ARVESTAMINE

- 6.1.Karikasarja kokkuvõttes parimad selguvad osavõistlustel saadud punktide liitmise teel, kusjuures erinevatel osavõistlustel võistleja erinevates vanuseklassides osalemisel saadud punkte teise klassi üle ei viida.
- 6.2.Igal osavõistlusel arvestatakse punkte alljärgnevalt : I koht – 30p., II koht – 27p., III koht – 25p., 4. koht – 24 p., 5. koht – 23 p., jne. Alates 27. kohast saavad kõik määrustepäraselt lõpetanud võistlejad 1 punkti.
- 6.3.Arvesse lähevad igal osalejal 7 parema osavõistluse tulemused. Kui tulemused mõnel osavõistlusel mõnes vanuseklassis tühistatakse, siis need tulemused annavad kõikidele osalejatele 0 punkti.
- 6.4.Punktide võrdsuse korral saab määravaks kõrgeimate kohtade arv, nende võrdsuse korral koht viimasel arvesse läinud etapil.
- 6.5.Ametlik jooksev punktitable avaldatakse internetis hiljemalt 1 nädal peale osavõistluse toimumist. Viide aadressil <http://www.orienteerumine.ee>.

### 7.AUTASUSTAMINE

- 7.1.Igal osavõistlusel toimub autasustamine vastavalt selle juhendile. Karikasarja arvestuses aga osavõistlustel eraldi autasustamist ei toimu.
- 7.2.Karikasarja kokkuvõttes autasustatakse igas vanuseklassis 1.–3. koha saavutanuid karikatega ja Printcenteri auhindadega. EOL sümbolikaga meene saavad kõigil üheksal osavõistlusel osalenud noorsportlased. Karikasarja autasustamine toimub Suunto Gamesil (2 päev).
- 7.3.Toetajatel ja sponsoritel on õigus välja panna lisaauhindu.

Tõnu Lauter Eesti Orienteerumislit  
Lauri Lahtmäe Printcenter Eesti AS



## 40. ROSMA METSAJOOKS (4,2 km)

Põlvamaa 2007 aasta jooksusarja etapp

Laupäeval, 29. mail Rosma Põlvamaa

Start avatud kella 11-12.00 Rosma kalmistu lähedal metsarajal Vanuseklassid ja stardimaksud

PT 10	s.1997 ja hiljem; 10 ja nooremad	- 20	EEK
PT 12	s.1995-1996	11-12.a.	20
PT 14	s.1993-1994	13-14.a.	20
PT 16	s.1991-1992	15-16.a.	20
PT 18	s.1989-1990	17-18.a.	20
MN20	s.1987-1988	19-20.a.	30
MN21	s.1973-1986	21-34.a.	30
MN35	s.1963-1972	35-44.a.	30
MN45	s.1953-1962	45-54.a.	30
M55	s.1943-1952	55-64.a.	30
M65	s.1942 ja varem 65 ja vanem		20

**Tähistus** starti algab Põlva-Võru mnt. Värska ristist  
Autod saab jätta Rosma kalmistu parklasse

### Võistlussüsteem

Kõik osavõtjad läbivad üks kord tähistatud 4,2 km ringi kas joostes või kõndides. Rajale minnakse tunni aja jooksul üksikult või grupina, vähemalt 1 minutiliste vahedega.

### Autasustamine

Kohapeal kell 12.30. Autasustatakse kõikide klasside kolme parimat medaliga. Lisaks loosiauhinnad kõikide osavõtjate vahel. Kiireimale mehele ja naisele auhind.

Värskeim info OK Põlva Kobrase koduleheküljel <http://kobras.polvamaa.ee>.

**Korraldaja**- OK Põlva Kobras

Peakorraldaja: Pear Post tel.53 447 623, klubis tel.799 4851.

Rada: Volli Sarv

### Toetajad:

Põlva linn, Põlva vald, Eesti Kultuurkapitali Põlvamaa ekspertgrupp.



## 29. LÖUNA-EESTI KARIKAVÕISTLUSED

Pühapäev, 20. mai Piigaste, Põlvamaa



11.00 Tavaraja startide algus  
13.30 Autasustamine

Võistlus on Eesti edetabeli võistlus ja EOL noorte karikasarja etapiks klassides HD12,14,16,18

### Võistlusklassid ja osavõtumaksud

HD 12; 14 30.- krooni  
HD 16; 18; 20; 60+ 40.- krooni  
HD 21A, 21B; 40; 50 80.- krooni

### Võistluskeskus

Tähistus algab Põlva-Saverna maanteelt Piigastest.

### Maastik ja kaart

Maastik on nõrgalt ja tugevasti liigestatud. Suurim kõrguste vahe nõlval 40 m. Metsasus 90%. Palju teid, radu ja sihte. Valdavalt okasmets, mis on heast kuni halva läbitavusega. Metsatööde tagajärjel leidub uusi ja vanu metsa väljaveo teid, mis kõik ei kajastu adekvaatselt kaardil. Mõõtkava 1:10 000, h = 2,5 m, suurus A4. Paljundatud Markes Fin-is. Varasem kaart 2006021. Vältitööd 2005 sügis ja 2006 suvi. Autor Avo Veermäe.

### Planeeritavad rajapikkused

1.rada	3,0 km	H12, D12,
2.rada	4,0 km	D14, D60+, H60+
3.rada	5,0 km	H14, D16, D50, D21B
4.rada	6,0 km	H16, H50, H21B, D18, D40

5.rada	7,0 km	D20, D21A
6.rada	8,0 km	H18, H40
7.rada	10,0 km	H20, H21A



### Märkesüsteem

Kõikides võistlusklassides SPORTident märkesüsteem. SI laenus 25.- kr.

### Registreerimine

Kuni 14. maini IVK kaudu: <http://www.sportnet.ee/ivk/> või e-postiga: [kobras@neti.ee](mailto:kobras@neti.ee). Registreerimisega samaaegselt tasuda osavõtumaks ülekan- dega OK Põlva Kobras arveldusarvele Nr. 1120074588. Teatada SI number kui erineb EOL andmebaasis olevast.

### Autasustamine

Noorteklassi võitjaid autasustakse karikatega ja paremaid AS Ilves Ekstra kinkekaartidega. Jaan ja Riina Miljani auhinnad kuuluvad kiiremale poisile ja tüdrukule. Teiste klasside paremaid autasustatakse meenetega.

### Muud

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

Toetajad: Eesti Kultuurkapitali Põlvamaa ekspertgrupp, Kõlleste vallavalitsus, AS Ilves Ekstra.

Peakorraldaja Nikolai Järveoja mob. 503 4368, klubis tel.7994 851.  
Rajameister Kalle Ojasoo

## TALLINNA MEISTRIVÕISTLUSED rattaorienteerumises tavarada

19. mai Saustinõmme (Harjumaal).

Tähistus võistluskeskusesse Tallinna ringtee ja Viljandi mnt. ristmikult (Sauga suunalt).

**AJAKAVA:** Stardid alates 13:00

### VÕISTLUSKLASSID JA OSAVÕTUTASUD

HD16 – 40 kr; HD21 – 80 kr; D40,H50 – 60 kr.

**KAART:** Saustinõmme, seis aprill 2007; h:2,5m; mõõtkava: 1:15 000.

Kaardistanud LSF PT.

**MAASTIK:** Eelmised kaardid: 2006007 ja 2005023, osaliselt esmakaardis- tus. Teedevõrk keskmine, polügoonil teed liivased ja hajuvad, oht Tallinna ringtee ületamisel.

**MÄRKESÜSTEEM:** SPORTident.

**KODULEHT:** <http://www.skmercury.ee/>

**REGISTREERIMINE:** Registreerimine kuni 14.05.2007. Registreerida

saab kas interneti võistluskeskuses <http://www.sportnet.ee/ivk/> või e-maili aadressil: [dan@bestmark.ee](mailto:dan@bestmark.ee). Registreerimisel teatada võistleja nimi, võistlus- klass, EOL-kood, SPORTident number, viimase puudumisel SPORTident pulga rendisoo. SPORTident pulga rent 20.- krooni, pulga kaotamisel tuleb tasuda 450.- Registreerimisega samaaegselt tasuda stardimaks SK Mercury arveldusarvele 22 101 533 3156.

**STARDIJÄRJEKORD:** Stardiintervall on 3 minutit. Stardi järjekord loositakse.

**AUHINNAD:** Kõikide võistlusklasside võitjale on Tallinna linna poolt mee- ne, kolme paremat autasustatakse Tallinna MV medalitega ja diplomitega.

**KORRALDAJAD:** SK Mercury, peakohtunik Danilo Piht, rajameister Priit Överus.

**LISAINFO:** Danilo Piht 5627 5560

## NÕVA ELAMUS – 2007

MUUTUV RAND JA RÄNDAVAD JÕED – on spordi- ja matkauritus

24. juunil kell 11 LIIVANERANNAST ja 12. augustil kell 11 KOOLI JUUREST

**OSAVÕTT** matkates või võisteldes, jalgsi või rattal, mehed ja naised.

**VALIKURADA:** 20 KP, jalgsi otse 23 km, rattal 32 km.

**KONTROLLAJAD:** jalgsi 2, rattal 3, matkates 4 tundi.

**KAARDIL** 1:30 000 on 12 km mereranda, 4 jõe 7 sängi, 120 km teid-radu, luite- männikud, legendis ranniku kujunemise lugu. KPd mereranna ja jõgede lähedal.

**INFO** tel 4723 115, 5084 306, [www.zone.ee/perakylakompass](http://www.zone.ee/perakylakompass)

**REGISTREERIMINE** korraldajale 5 päeva varem.

**TASU** 50, pensionär 30, õpilane 10 krooni. Kohapeal registreeri- mine vastavalt 70, 50 või 20 kr

**AUHINNAD, KARIKAD**

# 17. Eesti MV LÜHIRAJAL ja

## 44. Eesti MV TEATEJOOKSUS HD21 klassis

2.-3. juuni, Mägede küla, Järvamaa

### 2. juuni – lühirada

12.00 Startide algus  
12.30 HD21E stardi algus

### 3. juuni – teade

10.30 H21 teatejooksu start  
10.45 D21 teatejooksu start

**OSAVÕTJAD:** Eesti 2007. a. meistrivõistlustest võivad osa võtta:

- Eesti Vabariigi kodanikud,
  - Eestis elavad Euroopa Liidu kodanikud, kelle püsiv elukoht on kantud Eesti rahvastikuregistrisse ja kes on EOLi kuuluva klubi liikmed;
  - Eestis alalise elamisloa alusel elavad välismaalased, kelle püsiv elukoht on kantud Eesti rahvastikuregistrisse ja kes on EOLi kuuluva klubi liikmed;
- Kõigil Eesti MV osalejatel peab olema kehtiv EOL-i 2007.a. litsents. Litsents peab olema ostenud võistluseks eelregistreerimise lõpptähtajaks. Eestis alalist elamisloa mitteomavad välismaalased tohivad Eesti meistrivõistlustel orienteerumisjooksus osaleda individuaalaladel väljaspool EMV arvestust, kui nad on EOLi kuuluva klubi liikmed.

Teatevõistlused toimuvad EOL-i kuuluvate klubide 3-liikmeliste nais- ja meeskondade vahel.

Võistleja klubiline kuulus määratakse võistluse eelregistreerimise lõppkuupäeval kehtiva EOL-i litsentsi põhjal.

### KLASSID

Lühirada: H14-H20, U23HD\*, H21E, H21A, H35-H75, D14-D20, D21E, D21A, D35-D70

\* Osavõtuklass U23HD (mehed ja naised, sündinud 1984.a. ja hiljem), kes võistlevad vastavalt H21E või D21E rajal ja medalisarvestuses.

Teade: H21 ja D21

### MAASTIK JA KAART

Tugevasti liigendatud. Suurim kõrguste vahe nõlval 40 m. Kohati on tihe radade võrk. Metsasus 90%. Valdavalt okasmets, mis on vahelduva läbitavusega. Kaart 1:10 000, h = 2,5 m. Välitööd 2006 sügis ja 2007 aasta kevad. Autor Andres Käär. Varajasemad kaardid nr. 9913 ja nr. 9523.

### KOHALESÖIT

Mõlemal päeval võistluskeskus Valgehobusemäe suusa- ja puhkekeskuses.

Tähistus algab Jäneda-Perila teelt Lehtmetsa teeristist.

### PLANEERITAVAD RAJAPIKKUSED JA OSAVÕTUMAKSUD

Võistlusklass ja osavõtumaks	Lühirada - km	Võistlusklass ja osavõtumaks	Lühirada - km
H14 – 35.-	2,5	D14 – 35.-	2,0
H16 – 35.-	3,5	D16 – 35.-	2,5
H18 – 35.-	4,0	D18 – 35.-	3,0
H20 – 60.-	4,5	D20 – 60.-	3,0
H21E – 120.-	5,5	D21E – 120.-	4,0
H21A – 120.-	4,0	D21A – 120.-	3,0
H35 – 120.-	4,5	D35 – 120.-	3,0
H40 – 120.-	4,0	D40 – 120.-	3,0
H45 – 120.-	4,0	D45 – 120.-	2,5
H50 – 120.-	3,5	D50 – 120.-	2,5
H55 – 120.-	3,5	D55 – 60.-	2,5
H60 – 60.-	3,0	D60 – 60.-	2,0
H65 – 60.-	3,0	D65 – 60.-	2,0
H70 – 60.-	2,5	D70 – 60.-	2,0
H75 – 60.-	2,0		

### Teatejooks:

H21 stardimaks 360.- võistkond.

1. ja 3. vahetus 9,0 km; 2.vahetus 6,0 km

D21 stardimaks 360.- võistkond.

1. ja 3. vahetus 6,0 km; 2. vahetus 4,0 km

### ORIENTEERUMISJOOKSU EESTI MV ERITINGIMUSED

#### Lühirada

Stardijärjekord. Klassides H21E ja D21E stardijärjekord loositakse, seejuures EOL-i H21 edetabeli 10 paremat ja D21 edetabeli 6 paremat seisuga 10.05. 2007 loositakse vastavalt H21E ja D21E klassis nn. kuuma grupina stardijärjekorra lõppu.

Stardiintervall on kõikides võistlusklassides 3 minutit v.a. HD21E, kus on stardiintervall 2 minutit. H21A ja D21A radade pikkused on ca 85% võistlusklasside H21E ja D21E raja pikkusest.

#### Teade

H21 ja D21 klasside rajal on teise vahetuse etapi pikkus 2/3 ülejäänud etappide pikkusest.

### KONTROLLSÜSTEEM

Kõigis võistlusklassides elektrooniline SportIdent süsteem. Elektroonilise kontrollkaardi omanikel teatada kaardi number koos eelregistreerimisega. Teistel võimalik laenutada kaarte korraldajatel hinnaga 20.-kr/päev.

### AUTASUSTAMINE

Võistlusklasside H14, D14, H16, D16, H18, D18, H20, D20, H21E, D21E\* võitjatele omistatakse Eesti 2007. a. meistri nimetus. Nende võistlusklasside kolme paremat autasustatakse vähemalt EOK medali ja diplomiga. Juhul kui võistlusklassi U23HD (sündinud 1984. a. ja hiljem) registreerunud võistleja saavutab HD21E rajal tulemuse kolme parema hulgas, autasustatakse teda samadel alustel kui HD21E klassi võistlejat.

\* Kui võistlusklassides HD14,HD16,HD18,HD20,HD21 on eelregistreerimise lõpptähtajaks registreerunud EMV arvestuses 1-3 võistlejat, siis selles võistlusklassis EOK poolt väljastatud Eesti MV medaleid välja ei jagata ja parimaid autasustatakse EOLi diplomiga.

Ülejäänud võistlusklasside võitjatele (v.a. HD21A) omistatakse Eesti 2007. a. meistri nimetus. Nende võistlusklasside kolme paremat autasustatakse vähemalt EOLi medaliga.

Võistlusklassi HD21A klassi võitjale omistatakse Eesti 2007. a. parima harrastusorienteeruja nimetus. Nende võistlusklasside kolme paremat autasustatakse vähemalt EOLi medaliga.

### EELREGISTREERIMINE

Võistlustest osavõtuks saab registreeruda Interneti võistluskeskuse <http://www.sportnet.ee/ivk/> kaudu või e-posti aadressil [maekalda@hot.ee](mailto:maekalda@hot.ee) hiljemalt 25. maini 2007. a. Koos registreerimisega tasuda osavõtumaks orienteerumisklubi JOKA arveldusarvele nr. 10220016401010. Eelregistreerimise jõustub alles pärast osavõtumaksu laekumist võistluse korraldajale.

Teatevõistlusteks eelregistreerimisel tuleb näidata võistkonna esialgne nimeline koosseis.

Võistluse korraldaja võib jätta stardiprotokolli algusesse vabu kohti, mis eelregistreerimise tähtaja möödumisel kuni kahekordse stardimaksu eest jooksvalt täidetakse.

**MUUD:** Parkimistasu 10.- päeva kohta. Pesemine ja toitlustamine võistluskeskuses. Lisainfo OK Järva Karud kodulehel <http://www.tyri.ee/~jkarud/>

**MAJUTUSVÕIMALUSI:** Albu, Jäneda ja Nelijärve majutusastustes. Info Priit Pirksaar tel. 5147 979 või e-kiri: [Priit.Pirksaar@hansa.ee](mailto:Priit.Pirksaar@hansa.ee)

### JUHENDI TÕLGENDAMINE, PROBLEEMIDE LAHENDAMINE

Kõik juhendi tõlgendamist puudutavad ning juhendis määratlemata küsimused, samuti võistluse käigus tekkinud probleemid lahendab võistluse zhürii, juhindudes käesolevast juhendist ja kehtivatest võistlusreeglitest. Zhürii võib vajadusel konsulteerida EOL juhatusega. **Zhürii koosseis:** Rein Rooni, Tarvo Avaste, Tõnu Lauter. **EOL volinik:** Rein Rooni.

**TÄIENDAV INFO:** OK JOKA, Mäekalda 28, TÜRI 72212  
Paul Poopuu, tel.5052 240, e-kiri: [paul@tyrimg.tyri.ee](mailto:paul@tyrimg.tyri.ee)  
Katrin Puusepp, tel.5349 7727, e-kiri: [maekalda@hot.ee](mailto:maekalda@hot.ee)  
Kodulehel <http://www.tyri.ee/~jkarud/>

**KORRALDAJAD:** Eesti Orienteerumislit, OK JOKA  
Peakorraldaja: Paul Poopuu; Rajameister: Raivo Pellja

## JUHATUSE otsused

### 26.03.2007

Otsus nr. 528. Eesti Orienteerumislüüsi kuulutab välja uue konkursi "Jüriöö jooks 2008" peakorraldaja leidmiseks. Konkursi eritingimus – võistlust toimub Padisel. Avaldused saata e-kirja aadressile: eol@orienteerumine.ee hiljemalt 12. aprilliks 2007.a.

### 02.04.2007

Otsus nr. 529. Kinnitada Balti MV 2007 juhend.

### 02.04.2007

Otsus nr. 530. Kinnitada võistluste EOL volinik ja zhürri järgmises koosseisus: Balti MV 26.-27. mai 2007 Pariisi. Korraldaja: Rakvere OK. EOL volinik: Leho Haldna (OK Võru). Žürii: 1. Leho Haldna (OK

Võru), 2. Margus Klementsov (OK Kooperaator), 3. Tõnu Lauter (PV SKK).

### 02.04.2007

Otsus nr. 531. Kinnitada võistluste EOL volinik ja zhürri järgmises koosseisus: EMV lühirada ja HD21 teade 02.-03. juuni 2007 Mägede küla Korraldaja: JOKA. EOL volinik: Rein Rooni (OK Orvand). Žürii: 1. Rein Rooni (OK Orvand), 2. Tarvo Avaste (Sportnet), 3. Tõnu Lauter (PV SKK).

### 02.04.2007

Otsus nr. 532. Kinnitada võistluste EOL volinik ja zhürri järgmises koosseisus: Jüriöö jooks 21. aprill 2007 Toila Korraldaja: RSK Jõhvikas, EOL volinik: Lauri Leppik (TA OK). Žürii: 1. Lauri Leppik (TA OK), 2. Maimu Tornberg (OK Kooperaator), 3. Tõnu Lauter (PV SKK).

### 02.04.2007

Otsus nr. 533. Kinnitada võistluste EOL volinik ja zhürri järgmises koosseisus: EMV sprint ja õine tavarada 11. august 2007 Mooste Korraldaja: OK Põlva Kobras, EOL volinik: Sixten Sild (OK Võru). Žürii: 1. Sixten Sild (OK Võru), 2. Margus Sarap (OK Ilves), 3. Tõnu Lauter (PV SKK).

### 02.04.2007

Otsus nr. 534. Kinnitada võistluste EOL volinik ja zhürri järgmises koosseisus: EMV pikk rada 08. september 2007 Kõrvemaa Korraldaja: OK Orion, EOL volinik: Mait Tõnisson (SK LSF PT). Žürii: 1. Mait Tõnisson (SK LSF PT), 2. Jaanus Reha (OK Kooperaator), 3. Tõnu Lauter (PV SKK).

### 06.04.2007

Otsus nr. 535. Kinnitada Eesti noorte orienteerujate

Printcenter 2007 karikasarja juhend.

### 14.04.2007

Otsus nr. 536. Kinnitada Eesti veteranide koondise eestseisus Balti MV-I: Jaanus Reha, Tiit Tali, Marje Viirmann, Nikolai Järveoja ja Tõnu Lauter.

### 14.04.2007

Otsus nr. 537. Kutsuda kokku EOLi erakorraline üldkogu 2. juunil 2007.a. kell 15.30. Mägede külas (koos Eesti MV lühirajal). Kinnitada üldkogu esialgne päevakord: 1. EOL põhikirja muutmine. 2. Revisjonikomisjoni valimine 2007 aastaks.

### 14.04.2007

Otsus nr. 538. Kinnitada EOLi võistlusreeglid koos muudatustega. Kehtestada võistlusreeglite jõustumiskuupäevaks 30. aprill 2007.a.

### 14.04.2007

Otsus nr. 539. Kinnitada Jüriöö jooksu 2008. aasta pea-

korraldajaks OK Kooperaator.

### 14.04.2007

Otsus nr. 540. Kinnitada EOLi edetabelivõistluseks Ilves-3 kolmas võistluspäev 06.05.2007.a.

### 18.04.2007

Otsus nr. 541. Kinnitada Eesti koondvõistkond 14. juunil 2007.a. Soomes (Lapuas) toimuvale MK etapile järgmises koosseisus:

MEHED: Oile KÄRNER EKJ SK, Andreas KRAAS EKJ SK, Sander VAHER EKJ SK, Markus PUUSEPP OK Võru, Timmo TAMMEMÄE OK Orvand, Kristjan TROSSMANN JOKA ja Lauri TAMMEMÄE OK Orvand.

NAISED: Kirti REBANE SK Saue Tammed, Annika RIHMA OK Põlva Kobras, Liis JOHANSON OK Põlva Kobras ja Tiina LAAS Hiiumaa OK.

## BALTI MV suundorienteerumises

**AEG JA KOHT** Pariisi, Eesti, 25.-27. mai 2007  
**KORRALDAJA** Eesti Orienteerumislüüsi, Rakvere OK. Peakorraldaja: Kuno Rooba.  
**VÕISTLUSKESKUS** Pariisi spordikekus, Lääne-Virumaal (15 km Tapalt ida pool).  
**PROGRAMM** **25. mai** Võistkondade saabumine Pariisi, vaba treening.  
**26. mai** Tavarada (koondised, veteranide koondised ja avatud rajad)  
**27. mai** Teatejooks (koondised ja veteranide oondised).  
**KLASSID** Rahvuskoondis - individuaalvõistlus MW14E, MW16E, MW18E, MW20E, MW21E. Teade MW16E (MW14-16), MW20E (MW18-20), MW21E  
 Veteranide rahvuskoondis - individuaalvõistlus MW35, MW40, MW45, MW50, MW55, MW60, MW65, MW70+. Teade MW35 (MW35-40), MW45 (MW45-50), MW55 (MW55-60), MW65 (MW65-70+).  
 Avatud rada (ainult esimesel päeval) - individuaalvõistlus MW10, MW12, MW14, MW16, MW18, MW20, MW21B.

### OSALEJAD

Rahvuskoondised. Igas koondises kuni 56 võistlejat (kuni 28 naist ja 28 meest). MW14E - 4+4, MW16E - 4+4, MW18E - 5+5, MW20E - 5+5 ja MW21E - 10+10.

Veteranide koondised. Rahvuskoondiste (Eesti, Läti, Leedu) võistlejate arv ei ole piiratud: MW35 - 70+.

Avatud rada. Võistlejate arv klassides MW10, MW12, MW14, MW16, MW18, MW20, MW21B ei ole piiratud.

**REGISTREERIMINE** Rahvuskoondised. Kuni 15. maini Rakvere Orienteerumisklubi, e-mail kuno.rooba@tapa.ee.

Veteranide rahvuskoondised ja avatud klassid. Kuni 15. maini interneti teel <http://www.sportnet.ee/ivk/>

**STARDIMAKSUD** Veteranide rahvuskoondised ja avatud rada.

		Teade	
MW10-16	30.-EEK/päev	MW35 (MW35-40)	210.- EEK võistkond
MW18-21	60.-EEK/päev	MW45 (MW45-50)	210.- EEK võistkond
MW35-60	70.-EEK/päev	MW55 (MW55-60)	210.- EEK võistkond
MW65-70+50.-EEK/päev		MW65 (MW65-70+)	150.- EEK võistkond

Rakvere Orienteerumisklubi. Kontonumber 1120223575.

### KAARDID

Joonis 2005 ja 2007. Mõõtkava 1:10 000, kõrgusjoon 2,5 m. Autorid Juozas Smalinskas, Are Leesik.

## Reklaami avaldamise hinnad

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

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

(korduskutse avaldamine -30%).

Värvilised võistluskutsed reklaami hinnaga.

2. Reklaami avaldamine (sisemised leheküljed):

- 2.1. suurus kuni A7 värviline 400 kr.
- 2.2. suurus kuni A6 värviline 800 kr.
- 2.3. suurus kuni A5 värviline 1600 kr.

2.4. suurus kuni A4 värviline 3200 kr.

3. Reklaami avaldamine (tagakülj) A4 värviline 4000 kr.

(kordusreklaami avaldamine -30%). Eesti Orienteerumislüüdi liikmetele

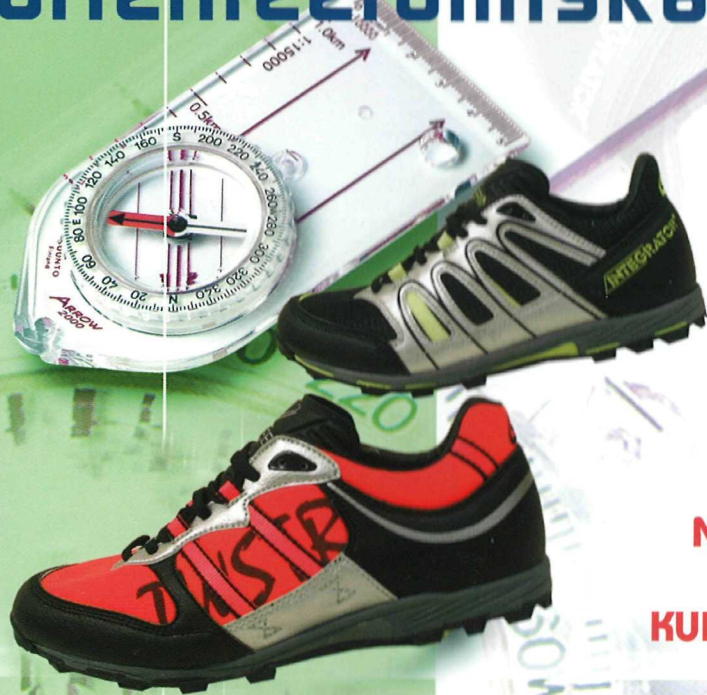
on reklaami avaldamisel soodustus -50%.

Võistlusmaastike sulgemise teadete avaldamine on tasuta.

# maikuu orienteerumisvõistluste kalender

1	Põlva teisipäevakud	Orava	13	V Peko MTBO	Värskas		Põlva teisipäevakud	Saasaare	
	Tallinna teisipäevakud	Nõmme	14	Tallinna sprint	Mustamäe haigla		23	Võru kolmapäevakud	Madala
2	Võru kolmapäevakud	Vällamäe,	15	Järvamaa teisipäevakud	Keava			L-Virumaa kolmapäevakud	Tamsalu
	Läänemaa kolmapäevakud	Pullapää		Rapla/Järva päevak	Keava mäed			Tallinna MV	Ülemiste
	L-Virumaa kolmapäevakud	Haljala		Tallinna teisipäevakud	Rõõsa			Läänemaa kolmapäevakud	Roosta
	Otepää kolmapäevakud	Kellamägi		Põlva teisipäevakud	Põlgaste		24	L-Virumaa neljapäevakud	Sinivoore
3	Hiiumaa neljapäevakud	Antoni mägi		Raplamaa päevakud	Keava mäed			Hiiumaa neljapäevakud	Paluküla
	Tartu neljapäevakud	Viisjaagu	16	Võru kolmapäevakud	Pikakannu			Tallinna neljapäevak	Vääna
	Pärnu neljapäevakud	Valgerand		Läänemaa kolmapäevakud	Palivere			Pärnu neljapäevakud	Kilingi-Nõmme
	Ida-Virumaa neljapäevakud	Jõhvi park		Otepää kolmapäevakud	Mägestiku			Saaremaa neljapäevakud	Kasesoo
	Tallinna neljapäevak	Pirita-Kose		L-Virumaa kolmapäevakud	Oruveski			Tartu neljapäevakud	Vooremäe
4	XX Ilves-3	Haanja	17	Saaremaa neljapäevakud	Üru		26	Balti MV	Pariisi
5	XX Ilves-3	Haanja		Pärnu neljapäevakud	Uulu		27	Balti MV	Pariisi
6	XX Ilves-3	Haanja		Tartu neljapäevakud	Otepää		28	Tallinna sprint	Kloostrimets
7	Tallinna sprint	Õismäe ring		Tallinna neljapäevak	Paluküla			Üks-ühele võistlus	Kloostrimets
8	Tallinna teisipäevakud	Harku-Pääsküla		Hiiumaa neljapäevakud	Palade		29	Järvamaa teisipäevakud	Nõmmeküla-Kautla
	Järvamaa teisipäevakud	Paide		Ida-Virumaa neljapäevakud	Toila			Tallinna teisipäevakud	Tähetorni
	Põlva teisipäevakud	Saverna	18	XXIII SELLI mängud	Kaunas			Põlva teisipäevakud	Kiidjärve
9	Võru kolmapäevakud	Haanja	19	L-Virumaa kolmapäevakud	Salda		30	L-Virumaa kolmapäevakud	Köverjärve
	Läänemaa kolmapäevakud	Tuksi		XXXX Rosma jooks	Rosma			Võru kolmapäevakud	Tabina
10	Tallinna neljapäevak	Saustinõmme		Tallinna MV RO	Saustinõmme			Tallinna MV lühirada	Andineeme
	Tartu neljapäevakud	Otepää		XXIII SELLI mängud	Kaunas			Läänemaa kolmapäevakud	Valgevälja I
	Pärnu neljapäevakud	Raeküla	20	XXIX Lõuna-Eesti karikas	Pilgaste			Otepää kolmapäevakud	Lutsu talu
	L-Virumaa neljapäevakud	Konsu		Tallinna MTBO Cup lühirada	Jõelähtme		31	Saaremaa neljapäevakud	Lihulinn
	Hiiumaa neljapäevakud	Palade		Läänemaa MV 2007	Nõva			Tallinna neljapäevak	Ihasalu
12	Punktijaht	Vardi		XXIII SELLI mängud	Kaunas			Pärnu neljapäevakud	Tõstamaa
	Libahundi jälg 2007		21	Tallinna sprint	Astangu			Hiiumaa neljapäevakud	Nõmba
	V Peko MTBO	Värskas	22	Tallinna teisipäevakud	Raku			Tartu neljapäevakud	Apteekrimägi

## orienteerumiskauba osaühing



**NAASTARID,**  
**SÄÄRISED,**  
**KAITSEPRILLID,**  
**ABIVAHENDID**  
**NII TIPPTEGIJALE**  
**KUI HARRASTAJALE**

Muik Tallinna neljapäevakulil ja hooaja suurematel võistlustel.

Jalas

OLWAY

VJ  
SPORT

### HEA VARUSTUS TAGAB RAHULOLU

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

TOILA



# 48. Jürriöö jooks