ORIENTEERUJA

Nr. 1(6) 21. veebruar 1995

Welcome to Võru

Võru is a town with a precise foundation date. In 1784 Russian empress Katharina issued an order on which the town of Võru was to be built as the centre of the newly founded Võru district.

Estonia is a fairly level land, the Võru area is its hilliest part. The rather dense road network, not too dense population, a suitable relief, and frequent alternations of woods and fields make this area very good for orienteering.

The Võru O-Club was founded in 1989. The club is small but has several capable sportsmen, who are all active in organizing the World Cup event. President of the club is Sixten Sild.

Leho Haldna – Event Director The 33-year-old entrepreneur has a degree in mathematics, is a 20-time Champion of Estonia, belonged to the Soviet Team in 1983–1991 and is now President of the EOF.

LH: *"Organizing this event are the most active clubs and best cartographers. We have tried to give our best in these economic conditions. But besides organizing, there is another very important thing - the weather. It depends on the weather how well the technical side of the competitions will turn out."*

Sixten Sild – Main Referee is 30 years old, has a degree in chemistry, and is currently studying tourism in Karlstad, Sweden. He is a 12-times Champion of Estonia, came third in the classic distance of the World Championships in 1991 and second in the short distance at the Nordic Championship in 1991. He was in the Soviet team in 1985–1991.

Sixten's duty in the World Cup is to run the competition office and handle participants.

Urmas Kannumäe – Course Setter is 34, a qualified engineer, and works as an orienteering instructor. He is a 5-times Champion of Estonia. He has a total resposibility for the courses of the World Cup event.

Mati Ojandu – Organizer is 43, has a degree in physical education, and is now a district Head of the Sports Society "Kalev". He is a 9-times Champion of Estonia. His duty at the World Cup event is relationships with local authorities and land owners, advertising, and constructions at the competition site.

Tarvo Avaste – Computer Programmer (25) a master student of mathematics at the University of Tartu. 3-times Champion of Estonia. He made all the necessary computer programmes and is responsible for the results protocol.

Carrying out the competition on site shall be the O-Club of Võru and the "Kobras" O-Club from Põlva.

Interneti kaudu saab nüüd ka orienteerumisinfot

1993. aasta veebruaris käivitati ameeriklaste eestvedamisel rahvusvahelises arvutivõrgus Internet orienteerumisinfo list (o–list). Kahe aastaga on selle lugejate arv tõusnud üle 700. O–listi loetakse USAs, Kanadas, Austraalias, Uus–Meremaal ja enamikus Euroopa riikides.

O–listis levitatakse mitmesugust teavet. Palju on võistluste reklaami, aga avaldatakse ka tulemusi. Sagedasti küsitakse enne puhkusereisile sõitmist teavet sihtkohas toimuvate o–võistluste kohta. Pidevalt on käimas diskussioonid kõikvõimalikel teemadel, alates värvikaartide trükkimise tehnilistest vahenditest ja lõpetades kontaktläätsede kandmisega o–võistlustel.

List on mõeldud peamiselt teabe kiireks ettesöötmiseks suurele hulgale lugejatele üle maailma. Püsivamat informatsiooni hoitakse nn. kodulehekülgedel (*home page*), kuhu tuleb vajaliku teabe saamiseks ise järelepärimine saata. Orienteerumise kodulehekülgedelt võib leida kalenderplaane, võistluste reklaami ja tulemusi, teavet klubide kohta, juhiseid reisimiseks koos bussi- ning rongiplaanidega jpm. Kuna kodulehekülgedel on võimalik panna ka graafilisi kujutisi, siis on paljude võistluskuulutuste juurde lisatud ka näidiskaartide fragmente.

Käesoleva lehenumbri ilmumise ajaks peaks valmima ka Eesti orienteerumise kodulehekülg, mis annaks ülevaate meie orienteerumiselus toimuvast. Oma võistluse reklaami, klubi tutvustuse või muu info avaldamiseks sellel leheküjel toimetage vastav **inglisekeelne** ürik EOLi kontorisse või allakirjutanule aadressil: Tõravere 5–7 EE2444 Tartumaa. Informatsioon avaldatakse tasuta, kui see on eelnevalt ASCII–tekstina arvutisse sisestatud ja toimetatakse kohale *floppy*–kettal.

Kõik, kellel on olemas juurdepääs Internet'ile ning kes tahavad saada täpsemat teavet o–listi ja orienteerumise kodulehekülgede kohta, saatke arvutipostiga (e–mail) kiri aadressil <ta@aai.ee>. Kellel Interneti teenuste kasutamise võimalus puudub, püüdke see endale leida. Teid ootav informatsioon on seda vaeva väärt.

Tarvo Avaste

EOLi ürituste plaan 1995. aastal

(Kinnitatud EOL volikogus 1. veebr. 95)

01.03	Lõpeb **rajameistrivõistlus**	posti teel	A. Kivistik
10.03	**Kaardistajate seminar**	Tartu Riia 132–407	E.O.MAP
11.03	**Rajameistrite seminar**	Otepää EOLi maja	A. Saal
aprill	**Algajate rajameistrite seminar**	Tallinn ja Tartu(Põlva)	L. Haldna
sept.	**Noortejuhendajate seminar**		
02.12	**EOLi kongress**	Otepää	A. Saal

Eesti talviste meistrivõistluste protokollid – loe lk. 3

Treeningust – lk. 2

Kalenderplaan 1995 – lk. 4

EOL KONGRESSI ja VOLIKOGU OTSUSED

EOL kongress 2. dets. 1994. a.

1. Kongress tunnistas EOLi tegevuse 1994. a. heaks.

2. EOL kongress kinnitas EOLi uue põhikirja.

3. EOL kongress kinnitas orienteerumise arenguprogrammi 1995. aastaks ja otsustas asuda selle täitmisele.

EOL volikogu 11. jaan. ja 1. veebr.

1. EOL volikogu koosolekud toimuvad 1995. aastal 5 korda (11. jaan., 1. veebr., 5. apr., 6. sept., 1. nov., 1. dets.).

2. Arvestades 1994. a. tulemusi toetab EOL 1995. aastal järgmisi tippsportlasi: Maret Vaher – 15000, Külli Kaljus – 10000, Sixten Sild – 10000, Raul Kudre – 5000, Inno Ling – 4000, Rene Ottesson – 4000, Ruth Vaher – 4000, Alar Viitmaa – 3000 kr.

Motiveerimaks kõrgeid sportlikke tulemusi, otsustas EOL maksta 50 või 100% MM ja MK-etappide osavõtukuludest võistlejale, kes saavutab sellel võistlusel vähemalt järgmise koha:

	50%	100%
MK-etapp indiv.	M 15. koht	M 6. koht
	N 12. koht	N 5. koht
MK-etapp teade	5. koht	3. koht
MM indiv.	30. koht	20. koht
MM teade	10. koht	6. koht

Kulude kompenseerimisel läheb arvesse 1 (parim) tulemus konkreetsel võistlusel.

3. EOL lähetab 1995. a. Eesti võistkonna MK-etappidele Norras, Eestis ja Soomes.

Norras said osavõtuõiguse Eesti 1994. a. medalistid M. Vaher, R. Vaher, I. Nõps, R. Kudre, K. Rooba, R. Rõõm ja S. Sild. Samas peetavatel juunioride võistlustel osaleb Ander Ojandu. Esindaja on Mati Ojandu.

Haanjas saame välja panna 6+6, teates 2 võistkonda mõlemas vanuseklassis. Osavõtuõigus on 1995. a. Eesti MV medalistidel. Esindaja on Tõnu Nurm.

Soome – sama seltskond, kes käis Norras. Ühe meesvõistleja koht täidetakse Eesti MV ja seniste MK-etappide tulemuste põhjal 26. veebruaril. Esindaja on Tõnu Nurm.

4. Osaliselt tasustatavatele ühiskondlikele töödele kinnitati järgmised isikud: Mart Ostra peab edetabelit, Milvi Kivistik teeb lehte, Mati Ojandu ja Tõnu Nurm hooldavad talvekoodist, Tõnu Raid tegeleb noorte suvekoondisega. Täiskasvanute suvekoondise treeneri koht on veel lahtine.

5. EOLi liikmemaksuks kinnitati 225 krooni klubi kohta. See tuleb tasuda 1. märtsiks.

6. Kinnitati 1995.a. o-jooksu edetabeli juhend.

NB! Klubide uued põhikirjad tuleb kohalikes omavalitsustes kiiresti registreerida ja esitada EOLi. Kell kukub 24. aprillil!

Eesti orienteerujad välisklubides 1995. a.

Erik Aibast OK Tammed	IF FEMMAN, Soome
Katrin Aun OK Järva Karud	MÅLEN OK, Norra
Tarvo Avaste OK Lehola	EURAJOEN VEIKOT, Soome
Külli Kaljus OK Peko	LIEDON PARMA, Soome
Raul Kudre OK Peko	RAJA-KARJALAN SUUNNISTAJAT, Soome
Inno Ling OK Lehola	IKAALISTEN NOUSEVA VOIMA, Soome
Rene Ottesson OK Lehola	IKAALISTEN NOUSEVA VOIMA, Soome
Ruta Ottesson OK Lehola	IKAALISTEN NOUSEVA VOIMA, Soome
Raivo Rõõm Rakvere OK	OK BOTNIA, Soome
Sarmite Sild OK Võru	OK TRIANGELN, Rootsi
Sixten Sild OK Võru	OK TRIANGELN, Rootsi
Mati Tiit OK Ilves	RAJA-KARJALAN SUUNNISTAJAT, Soome
Maret Vaher OK Kobras	RAJA-KARJALAN SUUNNISTAJAT, Soome
Ruth Vaher OK Kobras	RAJA-KARJALAN SUUNNISTAJAT, Soome
Alar Viitmaa OK Lehola	OK TRIANGELN, Rootsi
Lilian Värton OK Kobras	SIBBO VARGARNA, Soome
Saima Värton OK Kobras	SIBBO VARGARNA, Rootsi
Kõik OK LUS liikmed	LÄNSI-UUDENMAA SUUNNISTAJAT, Soome

NB! Raja planeerimise võistlus lõpeb 1. märtsil 1995. a. Planeeritud rajad tuleb saata A. Kivistikule aadressil Jakobi 5, Tartu, EE2400.

Orienteeruja kehalise treeningu taustast

Soomlane Olli-Pekka Kärkkainen on neljandat aastat Taani rahvuskoondise peatreener. Tema nn. unistuste võiskond, kuhu kuulub ka Allan Mogensen, tuli ülekaalukalt esimeseks möödunud aasta viimasel MK-etapil ning loodab palju ka selle aasta MMil.

***Olli-Pekka Kärkkäinen** hakkab igas 1995. a. Orienteering World'i numbris kirjutama oma treeningumeetoditest. Siintoodu on esimene nendest.*

Kõik elusolendid peavad kohanema muutuvate tingimustega. Inimkond on oma arengu jooksul läbinud pika arengufaasi, milles tuli ellujäämise nimel olla tugevam teistest loomadest. Selline kohanemine (**adaptatsioon**), küll väiksemas mõõdus, on igasuguse treeningu aluseks.

KUIDAS TOIMUVAD LIIGUTUSED?

Inimese lihaste töövõime sõltub kolmest tegurist:

1. Närvi-lihassüsteem, mis tekitab liigutused, ja kesknärvisüsteem, mis juhib närvi-lihastalitlust motoorsete närvide, samuti reflekside kaudu. Orienteerumises on koordinatsioon tähtsam kui maksimaalne töövõime.
2. Kestvaks lihaskontraktsiooniks on vajalik energia tootmine lihases. Energiabalanss vastupidavusaladel on tugevalt aeroobne (hapnikust sõltuv).
3. Keha lihastalitlust teenindav (vegetatiivne) ja regulatsioonimehhanism on äärmiselt tähtis kõigil spordialadel, kus tegevus kestab kauem kui mõne sekundi. See teenindab kogu energiatootmise süsteemi. Südame-veresoonkond ja hingamine on siinjuures kõige tähtsamad.

STRESSITEOORIA JA TREENING

Keha püüab alati kõige elutähtsamaid funktsioone (energia tootmist ja kasutamist, vedelike tasakaalu, kehatemperatuuri jms.) tasakaalus ja optimaalsel tasemel hoida.

Kehaliste kormustega anname kehale mingi treeninguimpulsi. Treening peaks tekitama väikese šoki ja stressi organismile. Niisugused treeninguimpulsid (kataboolse e. lõhustava efektiga) kutsuvad esile paljude funktsioonide kohanemise (anaboolse e. ehitava efekti).

Pärast korduvaid treeningu-puhkuse tsükleid pika perioodi vältel peaks keha olema suuteline töötama suurema koormusega, st. olema paremas vormis.

Adaptatsiooniteooria, millel põhineb kehaline treening, järgi peavad treeninguimpulsid (intensiivsus, ühe treeningu pikkus, treeningute sagedus, aktiveeritud lihasgrupp, lihaskontraktsiooni tüüp, treeningu maht jne.) olema lähedased optimaalsele. Kui treeningust põhjustatud stress on liiga madal, arengut ei toimu. Kui aga stress ületab organismi kohanemisvõime, on tagajärjeks väsimus, vigastused või üldine kurnatus – ületreening.

TREENINGU STRUKTURAALSED JA FUNKTSIONAALSED MÕJUD

Pika aja jooksul (aastaid) treenides saavutame teatud strukturaalse treeninguefekti. See väljendub südame mõõtmete suurenemises ja südame-veresoonkonna arengus, keha rasvaprotsendi vähenemises jne. Strukturaalsed muutused toimuvad pikaajalise madala intensiivsusega treeningu tagajärjel.

Palju kiiremini (nädalatega) võime saavutada funktsionaalse treeninguefekti. See tähendab näiteks paremat ainevahetust kindlates lihasgruppides, paranenud liigutuskoordinatsiooni jne. Need muutused tekivad intensiivsel treeningul ja võistlemisel.

Muidugi põhjustavad paljud treeninguliigid nii strukturaalseid kui funktsionaalseid muutusi. Et treeningut planeerida, tuleb neid erinevusi tunda.

MURDMAAJOOKSJA KEHALINE TÖÖVÕIME

Orienteeruja kehaline võimekus murdmaajooksus oleneb põhiliselt kahest asjast:

* energiatootmissüsteemist – mida rohkem toodetakse energiat, seda parem;
* jooksu ökonoomsusest – liigutuse sooritamiseks on vaja teatud hapnikutarbimise tase, ökonoomsus on hapnikutarbimise ja jooksukiiruse suhe.

Tulemused näitavad, et maastikul ületab orienteerujate jooksuökonoomsus kergejõustiklaste oma, eliitorinteerujad omakorda on maastikul jooksuökonoomsuse poolest paremad kui madalama tasemega orienteerujad. Siit järeldus – maastikul jooksu ökonoomsus on spetsiaalselt treenitav, seda ka hea tasemega orienteerujate puhul.

Mõned praktilised nõuanded kehaliseks treeninguks

1. **Et saavutada parimat, tuleb palju treenida.**

Kõige tähtsam vastupidavusaladel on – palju treenida. Siin otselõikamise võimalusi ei ole. Kõrge aeroobne lävi on eduka orienteerumise absoluutne nõue ja rohke treening on ainus viis saavutada organismis neid vajalikke strukturaalseid muutusi.

Ma ei nimeta numbreid, aga treenima peab palju ja kogu aasta jooksul. Kuid kvantiteet pole ainus, millele tuleb rõhku panna.

2. **Ära unusta kogu intensiivsuseskaalat.**

Treening peab kõigil aastaaegadel hõlmama kõiki intensiivsusetasandeid. Pika treeninguperioodi jooksul on kõrge intensiivsus vajalik vaid vähesel hulgal. Võistlus-intensiivsus on orienteerumises lähedane anaeroobsele lävele ja kohati ületab seda, kuid treeningust ainult selle intensiivsusega ei piisa. Kerge aeroobne treening peaks kogu aastasest treeningust moodustama suurema osa.

3. **Rütmita treeningut.**

Et anda organismile maksimaalset stressi raskete treeningute jooksul, on vaja ennast sundida. Aga ära unusta puhkust! Kõige tähtsam on treeningukoormuste õige vaheldumine. Ära treeni liiga palju päevi järjest ilma kergema või puhkepäevata, kui tunned väsimust.

4. **Tegele erinevate aladega.**

Murdmaajooksuks on vaja palju lihasjõudu, head koordinatsiooni, painduvust, ökonoomset jooksutehnikat ja palju muud. Püüa leida uusi aeroobse treeningu viise – sulgpall, korvpall, squash, rulluisutamine jne.

Kõige hooletussejäetum ala on jõutreening. Tee seda paari nädala kaupa. Küll siis näed, kuidas „toorest jõudu" maastikul liikudes juurde tuleb.

Pea meeles, et **tulemused ja edu on tööst eespool ainult sõnaraamatus**. Sõnaraamatuid aga ei tasu uskuda, spordis tuleb uskuda ainult iseendasse.

Ajakirjast *Orienteering World*, 1995, nr.1

Jõu arendamisest

Orienteerumisjooks erineb teistest vastupidavusaladest nagu jooksmine, suusatamine jne. Orienteerumisjooksu iseloomustab pidev jooksukeskkonna (maastiku) muutumine, samuti eriline käte ja õlavöö töö (käed peavad jooksmise ajal hoidma kompassi ja kaarti ning viimast peab saama joostes lugeda). See esitab kätele ja õlavööle täiendavaid nõudmisi.

Vastupidavust seostatakse tavaliselt hingamis- ja veresoonkonna funktsioonidega, mis tagavad hapniku juurdevoolu töötavatesse lihastesse. Vastavat treeningut nimetati vegetatiivseks treeninguks. Selle aluseks peeti aeroobset võimekust ehk maksimaalse hapnikutarbimise taset (palju suudab organism minuti jooksul hapniku tarbida), seda limiteerivateks faktoriteks aga südamelihase võimsust (palju suudab süda ühe löögiga verd edasi pumbata) ja südame minutimahtu (palju suudab süda minuti jooksul verd edasi pumbata).

Vastupidavuse arendamise peamisteks võimalusteks peeti tsüklilisi harjutusi (jooksmine, suusatamine, jalgrattasõit jne.). Kõik teised harjutused, sh. jõuharjutused, liigitati üldkehalise ettevalmistuse alla ja neid peeti täiendavateks või abistavateks harjutusteks. Arvati, et lokaalne tegevus (üksiku lihasgrupi jõu arendamine) ei mõjuta nimetamisväärselt vastupidavuse arengut.

Hilisemad uuringud ja ka tänapäeva spordipraktika on näidanud, et oluliseks faktoriks vastupidavuse tagamisel on lihaste kohanemine kestva tööga. See tähendab, et vastupidavuse arendamine ei ole seotud ainult hapniku juurdevoolu suurenemisega veres ning lihastes, vaid ka lihaste endi võimega seda hapniku kasutada. Järelikult sõltub sportlase vastupidavus ka lihase omadustest. Kui lihasjõud ei ole vajalikul tasemel, peatub ka aeroobse töövõime st. vastupidavuse areng.

Konkreetse lihase vastupidavuse arendamisega kaasneb tema suurenemine, mis seisnebki selles, et lihase jõud suureneb ja laguproduktide eemaldumine muutub paremaks. Niisugune nähtus esineb ainult selles lihases, mida treenitakse – tegemist on lokaalse lihasvastupidavusega.

Kuna orienteerumisjooksul langeb põhikoormus jalgadele ja seljale, siis on nende arendamisel eriline tähtsus. Nimetatud lihasgruppide arengut mõjutab otseselt ka orienteerumistreening (näiteks jooksmine), aga samuti igapäevane olmekoormus.

Teistsugune on olukord käte ja õlavöö lihastega, millele eespool toodud tegevuste puhul langeb tunduvalt väiksem koormus. Siit ka põhjus, miks õlad ja käed joostes väsivad, mõjutades negatiivselt distantsi läbimise aega. Väljapääs on lihtne – tuleb arendada käte ja õlavöö lihaseid.

Jõutreening soodustab igakülgset kehalist arengut: tugevdab tervist, parandab siseorganite ja aju vereringet, loob soodsad tingimused kesknärvisüsteemi tööks, vähendab südame löögisagedust (pulssi), suurendab kopsumahtu, laiendab perifeerseid veresooni, tugevdab liigesaparaati. Kokkuvõttes muutub inimene vastupidavamaks.

Kuna iga sportlik liigutus toimub tänu lihasjõule, on jõuvõimed vajalikud iga spordiala puhul, kuid erineval määral ja erinevates suhetes. Edu saavutamise eelduseks on ühtlaselt arenenud lihaskond. Sageli treenitakse rõhutatult just neid lihasgruppe, millele langeb põhikoormus võistlusharjutuse sooritamisel, ning jäetakse tähelepanuta abistavad lihasgrupid. Viimaste nõrkus osutub tihti takistuseks sporditulemuse saavutamisel. Seepärast ongi vaja ettevalmistaval perioodil (o-jooksja jaoks sügistalvel) treenida kõiki lihasgruppe.

Esmalt tuleb viia heasse vormi kõhu- ja seljalihased, mis moodustavad ühtse terviku. Vähe on kasu tugevatest kätest ja jalgadest, kui kere, st. kõht ja selg, on nõrk. Nõrgad kõhu- ja seljalihased kutsuvad kestval tegevusel esile alaselja väsimustunde ning on paljude seljavigastuste põhjuseks. Paralleelselt tuleb arendada ka teiste lihasgruppide jõuvastupidavust.

Harjutusi erinevate lihasgruppide arendamiseks saad näiteks ajakirjast „Atleet" ning R. Jalaka ja I. Neissaare raamatust „Jõu- ja venitusharjutusi igaühele".

Ettevalmistaval perioodil tehtud jõutreening loob aluse heale vormile!

Dots. Jaan Loko
Kulturismi ja tõstmise õppejõud

Kyösti Karjalainen: Noorte põhitöö on tehnilise taseme tõstmine

Kyösti Karjalainen on orienteerumistreener, kelle õpilaste hulgast tuntuim on tema tütar Riitta Karjalainen, Soome koondise liige mitmel aastal, nii suvel kui talvel.

Soome noored on paljudel rahvusvahelistel võistlustel silma paistnud. Millega nende edukust seletada?

Meil on praegu kokku juhtunud väga hea grupp noori ja väga head treenerid, on tehtud väga häid laagreid. Meil on väljakujunenud koolitussüsteem. Kõigepealt *Orava–polku* kool. See on väga lai ettevõtmine, mis haarab suurt hulka lapsi üle terve Soome. *Orava–polku* põhjal valitakse maakonnarühmad – umbes 10–15 noort igas rühmas. See on maakonna noortekoondis, kellel on oma treener ja oma laagrid.

Kolmas aste on piirkonnarühmad. Neid on Soomes kokku 5 ja nad töötavad Soome Orienteerumisliidu juhatusel. Igas rühmas on 20–30 noort. Nendega tegelevad SSLi treenerid.

Neljas aste – sisuliselt Soome 19–20 aastaste noorte koondis – on nn. *Pohjolan–ryhmä* (nimi on tulnud kindlustusselts *Pohjola* järgi, kes toetab noorte orineteerumist Soomes; *Pohjola* omad on ka kõik orienteerumislitsentsid Soomes). Grupp koosneb 5–6 tüdrukust ja 6–8 poisist. See arv muutub olenevalt sellest, missugune on parajasti tase. Sellele grupile korraldatakse välislaagreid, neid valmistatakse ette rahvusvahelisteks võistlusteks. Me teeme laagreid Rootsis ja Norras. Kesk–Euroopa suurteks mägedeks valmistume just Norras. Kõige raskem meie jaoks on harjumine kiirete maastikega.

Kahel esimesel astmel on treeneri töö ühiskondlik. Piirkonna–treener saab SSLilt mõningast kompensatsiooni. Noorte osavõtu laagritest maksab kinni klubi. *Pohjola*–rühm, nagu öeldud, reisib *Pohjola* kulul. On kuulda, et *Pohjola* asutab oma kontori ka Eestis. Võib–olla on ta huvitatud ka Eesti noortest orienteerujatest.

Kuidas hoiate noori spordi juures? Motivatsioon on hea. Praegu leidub parasjagu auahneid noori, kes on huvitatud eneseteostusest spordis. Kardan, et järgmine aastakäik on mugavam ning leiab, et hõlpsam on minna rock-kontserdile kui ennast trennis piinata. Olen ise maakonna-treener ja mul on juba rühmas noori, kes ei taha näiteks laagrisse minna, kelle meelest kodus on mugavam.

Noorteklassist täiskasvanute hulka minek on raske. Kuidas saavutada seda, et edukal noorel oleks ka täiskasvanute klassis tulemusi? Üleminek on alati raske. Viga on sageli selles, et noortel on kehaline koormus nii suur, et seda ei saa, täiskasvanute klassi jõudnuna enam tõsta. Aga tõstma peaks. Suurte koormustega kaasnevad pahatihti ka vigastused.

Noorte põhitööks olgu orienteerumistehnilise taseme tõstmine. See on oskuste omandamise aeg, küll kehaline vorm tuleb täiskasvanuks saades. Peab jätma ruumi treeningukoormuste tõstmiseks, ei maksa üle pakkuda. Eelkõige tuleb arendada oskusi.

Missugune peaks olema orienteeruja talvetreening? Suusatamine. See hoiab jalgu. Tuleks teha jõuharjutusi, hüppeid jalgade tugevdamiseks. Tähelepanu tuleks pöörata ka sellele, et kehakaal ei tõuseks.

Talv on hea aeg tehnikaharjutuste jaoks. Võin soovitada raamatut *100 suunnistusharjoitusta*, see on väga hea raamat igale tasemele. Harjutused on toodud koos seletustega. (EOLis on see olemas, samuti mitmel treeneril.) Ka norralastel on paar head harjutusteraamatut.

Tehnikaharjutused on talvel põhitööks. Orienteerumisjooksjad osalevad talvistel võistlustel põhieesmärgiga harjutada kaardilugemist.

Olen tähele pannud, et 70 % juhtudest tuleb viga esimeses KPs. Tüdrukud on rahulikumad, aga poisid tahavad kohe tulemust saada. Neid tuleb harjutada mõttega, et alguses tuleb kaardiga kontakti saada. Orienteerumistehnika ikka kõigepealt.

Intervjuu on tehtud 1994. a. oktoobris.

30 aastat tagasi 20 aastat tagasi 10 aastat tagasi

Suusaorienteerumine Eestis

1965. aasta

6.–7. veebruaril peeti Käärikul NSVL kõrgkoolide MV. Meeste märkesuusatamises tõid Olavi Kärner, Arne Kivistik ja Aare Kutsar TRÜle kolmikvõidu. Naiste valikorienteerumise võitis TPI naiskond (Kai Rüüt ja Ilona Vanaveski). Võistkondlik esikoht TRÜle, teine oli TPI.

Kirjastuse „Eesti Raamat" vahendusel ilmus 10-tuhandelises tiraažis esimene põhjalikum orienteerumisraamat – Aleks Kaskneeme ja Anto Raukase „Orienteerumissport".

1975. aasta

Üleliidulistel a/ü MVl said märketeates 3. koha Uku Annus, Toivo Saue ja Mati Ojandu. Individuaalalana kavas olnud suundsuusatamises said kaksikvõidu Mati Ojandu ja Nikolai Järveoja.

Eesti suundsuusatamise MV peeti 28. detsembril vihmasajus. Korralikku talve polnud juba mitu aastat olnud.

1985. aasta

NSVL KV spordiühingute vahel peeti Permis. Enne orienteerumist olid kohustuslikud murdmaa-võistlused, kus olid teistest üle Riju Johanson ja Pille Illak. Teates teiseks tulnud „Urožai" võistkonnas olid ka Marje Idavain, Pille Illak ja Riju Johanson. Suundsuusatamises oli Riju kuues.

Areenile ilmusid Sixten Sild, Inno Ling ja Eva Väliste.

Üleliidulistel koolinoorte märkesuusatamise meistrivõistlustel sai hõbemedali Külli Kaljus ja pronksmedali Toomas Huik.

EESTI MEISTRID

	1965	1975	1985
Märge	A. Kivistik	Mati Ojandu	A. Leesik
	E. Teppo	S. Käärt	E. Väliste
Suund	–	N. Järveoja	L. Haldna
	–	S. Käärt	A. Loonet
Märke-teade	–	Võru „K" (M. Külaase, R. Mürk, M. Ojandu)	Tartu I (S. Sild, I. Ling, M. Külvik)
		TRÜ I (S. Käärt, V. Jõesaar, A. Saue)	Rakvere (T. Häälme, M. Idavain, R. Johanson)
Ede-tabel	–	M. Ojandu	L. Haldna
	–	V. Rebane	M. Idavain

Märkus: Esimene Eesti MV märkesuusatamises peeti 1968. a. ja suundsuusatamises 1973. a.

Heino Mardiste

UUDISEID

Võistkonda otsimas

Raivo Rõõm (OK Ilves) on otsustanud sel talvel võistelda Rakvere klubi värvides.

Tagasi koduklubisse

Ruth Vaher on naasnud oma koduklubisse ja võistleb nüüd koos Maretiga OK Kobrase võiskonnas. Talvised Eesti meistrivõistlused näitasid, et otsus oli õige – meistrimedalid teates on Kobrase omad.

Muudatused MK-sarjas

O-jooksu MK-sari muutis tänavu oma nägu. Muuta tahetakse ka o-suusatamise MK-sarja. MK-sari toimuks iga aasta, sarja kuuluksid: MM, Põhjamaade MV, Alpi karikas, Põhja-Ameerika karikas.

IOF Headlines'i materjalidest

Vita brevis

11. jaanuaril 1995.a. sai autoõnnetusel surma Soome suurnimi orienteerumises 27-aastane Mika Kuisma. Mika oli 1991.a. MM lühirajal 8., 1993.a. MM tavarajal 10., 1994.a. MK-sarja kokkuvõttes 3.

17. nov. 1994. a. suri Tartu esimese o-jooksu viimane osavõtja Artur Kink, geograafia- ja võimlemisõpetaja. Artur Kink oli mitmekülgsete huvide ja võimetega mees – laulis "Vanemuise" segakooris, harrastas paljusid spordialasid nagu pesapall, kergejõustik jne. Tema nimele kuulus kaitseliidu Eesti rekord rännakvõistluses. Orienteerumisvõistlustest võttis osa alates 1924. a.

WORLD CUP

Tavarada M

4. veebr. 95 Lillehammer

1 Vidar Benjaminsen NOR 1:34.44; 2 Vesa Mäkipää FIN 1:34.53; 3 Lars Lystad NOR 1:35.07; 4 Tomas Wikblom FIN 1:36.58; 5 Pär–Ove Bergquist SWE 1:37.12; 6 Bertil Nordqvist SWE 1:37.47; 7 Seppo Mäkinen FIN 1:38.20; 8 Raino Pesu FIN 1:38.27; 9 Vladimir Krylov RUS 1:38.48; 10 Luigi Girardi ITA 1:38.54; 11 Bjørn Lans SWE 1:38.57; 12 Vladislav Kormistchikov RUS 1:39.13; 13 Nerijus Sulcys LTU 1:39.33; 14 Harald Svergja NOR 1:39.46; 15 Anders Grafve 1:40.01; 16 Nikolai Bondar RUS 1:40.05; 17 Raul Kudre EST 1:40.12; 18 Victor Korchagin RUS 1:40.15; 19 Pekka Varis FIN 1:40.24; 20 Øyvind Loe Johansen NOR 1:41.06; 21 Nicolo Corradini 1:41.14; 22 Anatoly Krylov RUS 1:41.45; 23 Ivan Kuzmin RUS 1:41.54; 24 Claes–Magnus Turesson SWE 1:42.00; 25 Andreas M Edvardsen NOR 1:42.12; 26 Mikael Lindmark SWE 1:42.52; 27 Remigijus Arlauskas LTU 1:43.00; 28 Arto Lilja FIN 1:43.14; 29 Jan Pecka CZE 1:43.23; 30 Jaroslav Rygl CZE 1:43.27; 31 Marco S Selle ITA 1:46.06; 32 Helge Kolstad NOR 1:46.39; 33 Falk Hähnel GER 1:47.24; 34 Walter Seber ITA 1:47.32; 35 Luc Bé guin SUI 1:48.43; 36 Urs Bütikofer SUI 1:48.54; 37 Lukas Stoffel 1:49.45; 38 Milan Venhoda CZE 1:49.52; 39 Roman Bures CZE 1:52.30; 40 Josef Hones AUT 1:53.19; 41 Max Habenicht AUT 1:54.16; 42 Michael Pirklbauer AUT 1:54.28; 43 Thomas Stüdeli SUI 1:54.32; 44 Richard Klech CZE 1:54.48; 45 Reto Müller 1:54.49; 46 Kalin Karatchorov BUL 1:55.10; 47 Harald Männel GER 1:56.06; 48 Romas Kazimicraitis LTU 1:56.08; 49 Jan Bé guin SUI 2:00.11; 50 Cristiano Simoni ITA 2:00.44; 51 Markus Buchtele AUT 2:01.08; 52 Henning Bruns GER 2:02.51; 53 Johann Kugler AUT 2:03.00; 54 Scott Pleban USA 2:05.26; 55 Thilo Bruns GER 2:06.37; 56 Mirco Filippi ITA 2:07.41; 57 Igor Patrá s CZE 2:16.33; 58 Juraj Nemec SVK 2:20.15; 59 Laimis Dradzdauskis LTU 2:23.15; 60 Andras Csucs ROM 2:31.47; 61 Martin Kvaka SVK 2:34.17; 62 Uwe Genatis GER 4:00.22; – Kuno Rooba EST diskv.; – Jens Laugesen DEN diskv.

Tavarada N

4. veebr. 95 Lillehammer

1 Hilde Pedersen NOR 1:02.57; 2 Arja Nuolioja FIN 1:04.54; 3 Mervi Kähäri FIN 1:06.58; 4 Erica Johansson SWE 1:07.01; 5 Lena Hasselstrøm SWE 1:08.43; 6 Ann–Charlotte Carlsson SWE 1:08.49; 7 Sanna Savolainen FIN 1:08.52; 8 Natalia Frey RUS 1:09.13; 9 Ulrica Sward SWE 1:09.19; 10 Virpi Juutilainen FIN 1:09.48; 11 Pepa Milusheva Bul 1:10.05; 12 Valborg Madslien NOR 1:10.12; 13 Svetlana Khaustova RUS 1:10.20; 14 Hanne Sletner NOR 1:11.14; 15 Vilma Rudzenskaite LTU 1:11.15; 16 Maret Baher EST 1:11.45; 17 Svetlana Rakhimova RUS 1:12.18; 18 Kirsi Reiman FIN 1:12.41; 19 Kristine Tollefsen 1:12.44; 20 Irina Onistchenko RUS 1:12.46; 21 Anna Kathrine Svingheim NOR 1:13.44; 22 Ekaterina Petrova RUS 1:13.47; 23 Riitta Karjalainen FIN 1:14.39; 24 Jolanta Vosyliute LTU 1:14.54; 25 Anna Kapitonova RUS 1:15.05; 26 Kristin Hasle NOR 1:15.07; 27 Ramune Laurinenaite LTU 1:15.26; 28 Susanne Petersson SWE 1:16.08; 29 Daiva Morkuniene LTU 1:17.01; 30 Claire–Lise Chiffelle SUI 1:17.23; 31 Claudia Heberlein SUI 1:18.03; 32 Sarka Zurynková CZE 1:18.56; 33 Regina Habenicht AUT 1:19.10; 34 Jana Slá mova SVK 1:21.13; 35 Hana Ryglova CZE 1:21.54; 36 Ruth Vaher EST 1:23.20; 37 Barbara Chudí ková CZE 1:23.49; 38 Fräntzi Hotz SUI 1:24.22; 39 Sandy Stripp USA 1:25.45; 40 Antje Bornhak GER 1:30.02; 41 Barbara Iff SUI 1:33.12; 42 Laura Bettegga ITA 1:33.15; 43 Berit Hähnel GER 1:36.21; 44 Barbara Pichler AUR 1:38.36; 45 Andrea Dittrich GER 2:01.41; – Regina Pieckova SVK katk. – Monika Csucs ROM katk.

Juuniorid M

1 Matti Keskinarkaus FIN 1:11.52; 2 Teemu Niskanen FIN 1:12.38; 3 Anders Hauge NOR 1:15.16; 4 Maxim Tereshin RUS 1:15.36; 5 Conny Niilimaa SWE 1:15.37; 6 Alexei Shipov RUS 1:15.59; 7 Teemu Kørngäs FIN 1:16.14; 8 Ander Ojandu EST 1:16.45; 9 Anders Erlandsson SWE 1:17.05; 10 Vesa–Pekka Mellerei FIN 1:17.37

Juuniorid N

1 Stina Grenholm SWE 50.43; 2 Ingrid Stengård FIN 52.30; 3 Annika Bjørk SWE 52.50; 4 Anne M Hausken NOR 53.54; 5 Tatjana Naumova RUS 54.04; 6 Reetta Heiskanen FIN 54.07

Lühirada M

8. veebr. 95
Holmenkollen

1 VESA MÄKIPÄÄ FIN 30.38,8; 2 VLADISLAV KORMSTCHIKO RUS 30.55,0; 3 LARS LYSTAD NOR 31.09,2; 4 MARKKU JÄRVINEN FIN 31.29,3; 5 VIKTOR KORTCHAGIN RUS 31.38,2; 6 BERTIL NORDQVIST SWE 31.59,5; 7 SEPPO MÄKINEN FIN 32.25,9; 8 NIKOLAI BONDAR RUS 32.33,3; 9 ANDERS GARFVE SWE 32.34,2; 10 JAN PECKA CZE 32.38,0; 11 MIKAEL LINDMARK SWE 32.39,1; 12 HARALD SVERGJA NOR 32.41,4; 13 BJOERN LANS SWE 32.51,3; 14 LUKAS STOFFEL SUI 33.01,6; 15 TOMAS WIKBLOM FIN 33.11,7; 16 VLADIMIR KRYLOV RUS 33.20,0; 17 OEYVIND LOE JOHANSEN NOR 33.28,1; 18 ANDREAS M. EDVARDSEN NOR 33.31,2; 19 MARCO SELLE ITA 33.42,1; 20 REMIGIJUS ARLAUSKAS LIT 33.43,3; 21 PEKKA VARIS FIN 33.44,8; 22 PAER-OVE BERGQVIST SWE 33.46,4; 23 NICOLO CORRADINI ITA 33.57,2; 24 ARTO LILJA FIN 34.02,1; 25 ANATOLY KRYLOV RUS 34.08,6; 26 LUC BEGUIN SUI 34.37,2; 27 RAUL KUDRE EST 34.38,0; 28 MILAN VENHODA CZE 34.45,9; 29 JAROSLAV RYGL CZE 34.47,1; 30 JOSEF HONES AUT 35.01,9; 31 JOHANN KUGLER AUT 35.32,9; 32 PAVEL BURES CZE 35.38,0; 33 KUNO ROOBA EST 35.39,0; 34 CLAES THURESSON SWE 35.44,2; 35 LUIGI GIRARDI ITA 36.16,1; 36 FALK HÄHNEL GER 36.39,3; 37 SERGEI IVTCHENKOV RUS 37.10,3; 38 MORTEN ELIASSEN NOR 37.42,7; 39 THILO BRUNS GER 37.51,6; 40 ANDRIUS SERVUTA LIT 37.54,7; 41 MICHAEL PIRKLBAUER AUT 38.31,3; 42 URS BÜTIKOFER SUI 38.42,6; 43 RICHARD KLECH CZE 38.47,0; 44 MAX HABENICHT AUT 39.13,4; 45 RETO MÜLLER SUI 39.27,8; 46 JAN BEGUIN SUI 39.43,1; 47 NERIJUS SULCYS LIT 40.07,6; 48 ANDER OJANDU EST 40.32,6; 49 CRISTIANO SIMONI ITA 41.32,9; 50 WALTER SEBER ITA 41.35,4; 51 IGOR PATRAS SVK 41.50,0; 52 THOMAS STÜDELI SUI 42.57,8; 53 MIRCO FILIPPI ITA 43.23,7; 54 ROMAS KAZIMIERAITIS LIT 43.32,6; 55 MARKUS BUCHTELE AUT 44.36,7; 56 HARALD MÄNNEL GER 44.50,0; 57 ANDREAS CSUCS ROM 45.34,6; 58 EIKE BRUNS GER 46.44,4; 59 MARTIN KVAKA SVK 46.46,3; 60 JURAJ NEMEC SVK 46.49,3; 61 SCOTT PLEBAN USA 49.24,6; 62 JENS LAUGESEN DAN 51.34,3; 63 UWE GENATIS GER 54.27,5; 64 LAIMIS DRAZDAUSKIS LIT 57.59,6 65 EDUARDAS VOLIKAS LIT 58.07,6

Lühirada N

8. veebr. 95
Holmenkollen

1 ARJA NUOLIOJA FIN 30.16,7; 2 LENA HASSELSTROEM SWE 30.31,3; 3 RIITTA KARJALAINEN FIN 31.14,1; 4 SANNA SAVOLAINEN FIN 31.34,9; 5 VIRPI JUUTILAINEN FIN 31.36,5; 6 MARET VAHER EST 31.54,7; 7 RUTH VAHER EST 32.20,9; 8 NATALIA FREY RUS 33.02,3; 9 HILDE G. PEDERSEN NOR 34.16,1; 10 EKATERINA PETROVA RUS 34.27,7; 11 ULRICA SWEARD SWE 34.37,3; 12 REGINA HABENICHT AUT 34.42,8; 13 KIRSI REIMAN FIN 34.54,6; 14 HANNE SLETNER NOR 34.55,6; 15 VALBORG MADSLIEN NOR 35.13,6; 16 ANN-CHARLOTTE CARLSSO SWE 35.23,7; 17 REGINA PIECKOVA SVK 35.49,2; 18 MERVI KÄHÄRI FIN 36.15,2; 19 RAMUNE LAURINENAITE LIT 36.16,5; 20 JOLANTA VOSYLIUTE LIT 36.43,5; 21 HANA RYGLOVA CZE 36.54,0; 22 ANNE K. SVINGHEIM NOR 36.56,2; 23 SVETLANA KHAUSTOVA RUS 37.01,3; 24 ANTJE BORNBAK GER 37.10,2; 25 KRISTINE TOLLEFSEN NOR 37.49,5; 26 BARBERA IFF SUI 38.21,5; 27 ERICA JOHANSSON SWE 38.24,8; 28 LAURA BETTEGA ITA 38.47,2; 29 SUSANNE PETERSSON SWE 38.51,4; 30 DALIA UZKURELYTE LIT 39.57,3; 31 FRÄNTZI HOTZ SUI 40.08,5; 32 VILMA RUDZENSKAITE LIT 40.33,0; 33 JANA SLAMOVA SVK 41.31,6; 34 SARKA ZURYNKOVA CZE 41.50,1; 35 BARBORA CHUDIKOVA CZE 41.54,2; 36 CLAIRE-LISE CHIFFELLE SUI 42.37,4; 37 DAIVA MORKUNIENE LIT 43.33,7; 38 GALINA PILIPENKO LIT 47.19,5; 39 BARBARA PICHLER AUT 49.39,0; 40 SANDY STRIPP USA 50.42,2; 41 BERIT HÄHNEL GER 51.39,2; 42 ANDREA DITTRICH GER 57.10,9; 43 MONIKA CSUCS ROM 1.05.32,8

TALVISED EESTI MEISTRIVÕISTLUSED

27.-29. jaan. 1995 Taevaskoja

Rajad: K. Ojasoo, T. Nurm, K. Järveoja. Inspektor: O. Kärner

Lühirada

27. jaan. 1995

D16 3,3 km 6 KP

1.Kairi Luigelaht Kobras 34.26; 2.Annika Jahu Kobras 41.01; 3.Anni Raudsepp Võru 42.50; 4.Doris Sabre Kobras 43.25; 5.Sigrit Savimägi Kobras 47.11; 6.Maarit Liiskmann Kobras 47.36; 7.Agris Ambos Võru 50.58; 8.Egne Kriks Rakv 53.31; 9.Terje Tähve Võru 57.06; 10.Maarika Kalmo Rakv 1:15.47

D18 4,4 km 9 KP

1. Liian Värton Kobras 34.17; 2.Heleri Valk Rkv 35.48; 3.Kaari Kivikas Ilves 36.45; 4.Mirja Randoja Kobras 40.32; 5.Annika Albert Kobras 45.23; 6.Monika Järveoja Kobras 45.37; 7.Lilian Jõesaar Võru 51.13; 8.Kristi Mõttus Võru 1:11.20; 9.Maret Müür Rakv 1:23.24

D21 5,1 km 11 KP

1.Maret Vaher Kobras 32.51; 2.Ruth Vaher Kobras 33.07; – Jolanta Vosyliute Leedu 33.17; – Vilma Rudzenskaite Leedu 33.32; – Daiva Morkuniene Leedu 34.03; – Ramune Laurinenaite Leedu 35.42; – Galina Pilipenko Leedu 37.03; – Dalia Uzkurelyte Leedu 37.39; – Dace Vavere Läti 41.18; 3.Margit Limak Rakv 41.27; 4.Külli Kaljus Peko 41.29; 5.Ingrit Kala Peko 42.23; – Inga Kazlauskaite Leedu 42.31; 6.Epp Käpa Peko 42.47; – Aiste Malaiskaite Leedu 47.40; – Dina Krumina Läti 48.11; 7.Ingrit Nõps Ilves 49.28; 8.Maria Mazina Koop 50.34; 9.Veste Valk Rakv 54.22; – Vida Miskunaite Leedu 56.06; – Vita Sivere Läti 1:01.17; 10.Aino Vaher Rakv 1:02.17; – Inga Karu Ilves tühist.

D35 4,4 km 9 KP

1.Saima Värton Kobras 39.19; 2.Meeli Hüüs Rakv 1:09.46

D45 3,3 km 6 KP

1. Karin Laine Võru 53.17; 2.Urve Soe Rakv 1:16.35

H16 4,4 km 9 KP

1.Arti Albert Kobras 38.50; 2.Taavi Nurm Kobras 39.19; 3.Jaanus Kond Võru 41.06; 4.Oliver Ojasoo Kobras 41.27; 5.Rauno Kenk Kobras 41.37; 6.Keit Kivisild Rakv 43.13; – Dimitry Andrejevs Läti 45.10; 7.Tarmo Tomson Kobras 45.25; 8.Priit Poopuu Esto 49.44; 9.Erki Tuik Peko 49.59; 10.Sven Teder Võru 51.24; 11.Ardo Kaljuvee Kobras 51.52; 12.Janar Luts Peko 53.31; 13.Vaido Siska Võru 53.52; 14.Raino Leopard Peko 54.04; 15.Kalev Külaase Võru 55.30; 16.Kaarel Tigas Kobras 56.30; 17.Timar Kergand Kobras 58.16; 18.Siim Vanahans Kobras 59.12; 19.Tauno Murakas Rakv 59.39; 20.Tiit Poopuu Esto 59.51; – Risto Raie Rakv katk.; – Tarmo Siimsaare Võru katk.

H18 5,1 km 11 KP

1.Canter Värton Kobras 38.28; 2.Taavi tatsi LUS 41.40; 3.Alo Ansmann Võru 42.02; – Ruslan Mikulovs Läti 42.52; – Valdas Tilunas Leedu 45.04; – Darius Sadockas Leedu 45.23; 4.Silver Eensaar Kobras 45.49; 5.Dag Ainsoo LUS 46.25; 6.Janek Leer Võru 46.58; 7.Timo Suppi TTÜ 48.45; 8.Olle Kärner Kobras 50.10; 9.Raivo Oks Rakv 50.13; 10.Raido Kudre Peko 51.30; 11.Tõnis Kruusmaa Rakv 52.19; 12.Kalev Metsis Esto 52.43; 13.Risto Kiilberg LUS 56.23; – Laimis Raudeliunas Leedu 1:05.23; 14.Martin Männil Nõmme 1:14.42

H21 9,0 km 14 KP

1.Raul Kudre Peko 49.18; 2.Raivo Rõõm Rakv 50.46; – Remigius Arlauskas Leedu 51.52; – Juris Krumins Läti 52.35; – Vincas Zaliauskas Leedu 53.02; 3.Kuno Rooba Rakv 53.10; – Viktors Lesckovs Läti 54.29; 4.Heiti Hallikmaa Võru 56.56; – Romas Kazimieraitis Leedu 57.14; 5.Jüri Pärnik Peko 58.21; – Nerijus Sulcys Leedu 58.34; – Andris Kosmacevs Läti 58.41; 6.Renee Mõttus Lehola 58.52; 7.Ander Ojandu Võru 59.45; 8.Martti Parve Peko 59.48; 9.Randy Korb Peko 1:01.14; – Andrius Servuta Leedu 1:01.06; – Eduardas Volikas Leedu 1:01.22; 10.Urmas Kannumäe Võru 1:02.07; 11.Heigo Põld Kobras 1:03.34; – Andrei Blohins Läti 1:04.29; – Andis Vitolins Läti 1:04.48; 12.Priit Rooden Rakv 1:06.01; 13.Eero Kivikas Ilves 1:06.06; 14.Tõnu Tänav Rae 1:06.33; 15.Aare Huik Võru 1:06.50; 16.Janno Luts Peko 1:06.59; 17.Mati Tiit Ilves 1:07.18; 18.Kaido Nurja Rae 1:07.27; 19.Margus Kirotar Peko 1:09.22; 20.Raivo Pellja Esto 1:09.38; 21.Alar Viitmaa Lehola 1:09.49; 22.Heiki Einpaul Rae 1:10.22; 23.Jaan Olvet Rakv 1:11.52; – Mindaugas Kvedaravicius Leedu 1:12.11; 24.Erki Kriks Rakv 1:12.39; 25.Vallo Varjo Koop 1:13.45; 26.Rein Kullamaa Rakv 1:14.11; 27.Toomas Aan Esto 1:15.19; – Romas Dovgialo Leedu 1:16.21; 28.Risto Roste Kalev 1:18.48; 29.Rauno Vinni Võru 1:19.03; 30.Taavi Veermets Rakv 1:22.23; 31.Rein Toomas Peko 1:23.00; 32.Indrek Mahla Peko 1:28.20; 33.Priit Pirksaar Esto 1:29.11; – Viljar Vainola Kalev ületas kontr.aja; – Sander Liivak Kalev ületas kontr.aja; – Vallo Vaher JärvaK ületas kontr.aja; – Üllar Luhaste Kalev ületas kontr aja; – Arturs Grinbergs Läti katk.; – Arto Rammul Ilves tühist.; – Paavo Raudsepp Kalev tühist.; – Laimis Drazdauskas Leedu tühist.

H35 5,1 km 11 KP

1.Relvo Värton Kobras 37.34; 2.Paul Poopuu Esto 39.35; 3.Ago Mõttus Lehola 39.53; 4.Kulno Voolaid Rakv 41.11; 5.Urmas Müür Lehola 41.32; 6.Jaanus Reha Koop 44.43; 7.Rein Kriks Rakv 51.24; 8.Peep Velleste Kalev 53.57

H45 4,4 km 9 KP

1.Vello Vaher JärvaK 39.59; 2.Uno Reinmaa Rakv 42.05; 3.Hillar valk Rakv 44.31; 4.Mati Tõnus Orion 52.15

Tavarada

28. jaan. 1995

D16 5,7 km 9 KP

1.Kairi Luigelaht Kobras 52.25; 2.Annika Jahu Kobras 58.42; 3.Doris Sabre Kobras 1:02.39; 4.Sigrit Savimägi Kobras 1:04.16; 5.Maarit Liiskmann Kobras 1:06.37; 6.Egne Kriks Rakv 1:09.01; 7.Maarika Kalmo Rakv 2:00.07

D18 8,1 km 11 KP

1.Heleri Valk Rakv 1:05.36; 2.Kaari Kivikas Ilves 1:07.50; 3.Lilian Värton Kobras 1:08.39; 4.Mirja Randoja Kobras 1:09.30; – Maret Müür Rakv katk.

D21 11,4 km 17 KP

1.Maret Vaher Kobras 1:08.50; 2.Ruth Vaher Kobras 1:09.06; – Vilma Rudzenskaite Leedu 1:10.37; – Daiva Morkuniene Leedu 1:11.01; – Jolanta Vosyliute Leedu 1:13.56; 3.Ingrid Nõps Ilves 1:16.35; – Galina Pilipenko Leedu 1:18.12; 4.Külli Kaljus Peko 1:18.12; – Dalia Uzkurelyte Leedu 1:22.55; 5.Ingrit Kala Peko 1:24.28; – Aiste Malaskaite Leedu 1:26.05; – Inga Kazlauskaite Leedu 1:26.24; 6.Epp Käpa Peko 1:26.45; – Vida Miskunaite Leedu 1:33.02; – Dina Krumina Läti 1:35.36; 7.Margit Limak Rakv 1:38.34; – Dace Vavere Läti 1:39.10; – Vita Sivere Läti 1:46.03; 8.Maria Mazina Koop 1:46.37; 9.Veste Valk Rakv 2:26.13; – Aino Vaher Rakv katk.

D35 8,1 km 11 KP

1.Saima Värton Kobras 1:19.11

D45 5.7 km 9 KP

1.Urve Soe Rakv 1:07.19; 2.Karin Laine Võru 1:15.12

H16 8,1 km 11 KP

1.Taavi Nurm Kobras 1:01.09; 2.Art Albert Kobras 1:03.19; – Dimitry Andrejevs Läti 1:05.08; 3.Oliver Ojasoo Kobras 1:08.15; 4.Ardo Kaljuvee Kobras 1:14.42; 5.Keit Kivisild Rakv 1:16.53; 6.Siim Vanahans Kobras 1:18.05; 7.Rauno Kenk Kobras 1:18.43; 8.Tarmo Tomson Kobras 1:19.19; 9.Priit Poopuu Esto 1:26.44; 10.Erki Tuik Peko 1:29.43; 11.Kaarel Tigas Kobras 1:38.42; 12.Tauno Murakas Rakv 1:50.52; 13.Timar Kergand Kobras 2:19.36; – Risto Raie Rakv ületas kontr.aja

H18 11,4 km 17 KP

1.Canter Värton Kobras 1:14.35; – Ruslan Mikulovs Läti 1:19.56; 2.Olle Kärner Kobras 1:21.46; 3.Alo Ansmann Võru 1:29.06; 4.Timo Suppi TTÜ 1:31.27; 5.Dag Ainsoo LUS 1:32.03; 6.Taavi Tatsi LUS 1:33.31; 7.Raivo Oks Rakv 1:36.47; 8.Janek Leer Võru 1:37.16; – Valdas Tilunas Leedu 1:38.35; – Darius Sadockas Leedu 1:40.18; – Laimis Raudeliunas Leedu 1:41.38; 9.Kalev Metsis Esto 1:43.57; 10.Tõnis Kruusmaa Rakv 1:47.12; 11.Risto Kiilberg 1:51.37; 12.Silver Eensaar Kobras 1:57.33; 13.Martin Männil Nõmme 2:01.41; – Raido Kudre Peko katk.

H21 17,6 km 20 KP

1.Raul Kudre Peko 1:25.09; – Nerijus Sulcys Leedu 1:26.06; – Remigijas Arlauskas Leedu 1:30.17; – Romas Kazimieraitis Leedu 1:30.43; 2.Kuno Rooba Rakv 1:31.10; 3.Raivo Rõõm Rakv 1:31.56; – Juris Krumins Läti 1:34.23; – Andrei Blohins Läti 1:37.51; 4.Heiti Hallikmaa Võru 1:39.36; – Vincas Zaliauskas Leedu 1:40.09; – Arturs Grinbergs Läti 1:41.28; 5.Urmas Kannumäe Võru 1:42.06; –Eduardas Volikas Leedu 1:42.16; 6.Paavo Raudsepp Kalev 1:42.35; – Viktors Lesckovs Läti 1:43.55; 7.Tõnu Tänav Rae 1:44.00; 8.Ander Ojandu Võru 1:45.10; 9.Eero Kivikas Ilves 1:45.55; – Andis Vitolins Läti 1:48.08; – Andrius Servuta Leedu 1:49.40; 10.Renee Mõttus Lehola 1:50.24; 11.Janno Luts Peko 1:50.32; 12.Kaido Nurja Rae 1:50.59; 13.Priit Rooden Rakv 1:54.11; 14.Martti Parve Peko 1:54.39; 15.Alar Viitmaa Lehola 1:56.38; 16.Veiko Pak Rae 1:58.07; 17.Aare Huik Võru 1:59.56; 18.Rein Kullamaa Rakv 2:00.00; 19.Toomas Aan Esto 2:01.34; 20.Jüri Pärnik Peko 2:03.50; 21.Erki Kriks Rakv 2:04.27; 22.Raivo Pellja Esto 2:05.41; 23.Madis Lina Kobras 2:07.22; 24.Jaan Olvet Rakv 2:07.59; 25.Vailo Varjo Koop 2:08.20; 26.Rauno Vinni Võru 2:10.35; 27.Arto Rammul Ilves 2:10.57; 28.Vallo Vaher JärvaK 2:12.12; – Mindaugas Kvedaravicius Leedu 2:18.11; – Romas Dovgialo Leedu 2:19.13; 29.Priit Pirksaar Esto 2:30.13; – Risto Roste Kalev katk.; – Taavi Veermets Rakv katk.; – Heigo Põld Kobras katk.; – Randy Korb Peko katk.; – Margus Kirotar Peko katk.; – Laimis Drazdauskas Leedu tühist.

H35 11,4 km 17 KP

– Andris Kosmacevs Läti 1:13.10; 1.Kulno Voolaid Rakv 1:20.14; 2.Ago Mõttus Lehola 1:20.19; 3.Paul Poopuu Esto 1:23.53; 4.Urmas Müür Lehola 1:23.59; 5.Relvo Värton Kobras 1:30.19; 6.Jaanus Reha Koop 1:37.08; 7.Rein Kriks Rakv 1:38.29; 8.Peep velleste Kalev 1:47.14

H45 8,1 km 11 KP

1.Hillar Valk Rakv 1:03.53; 2.Mati Tõnus Orion 1:11.14; 3.Vello Vaher JärvaK 1:13.01; 4.Uno Reinmaa Rakv 1:14.19

Teade

29. jaan. 1995

H21 7,5 km 9 KP

–	**Leedu I**	**1:50.10**
	Romas Kazimieraitis	38.33
	Remigijus Arlauskas	35.56
	Nerijus Sulcys	35.40
–	**Läti I**	**1:57.07**
	Juris Krumins	38.32
	Andrejs Blohins	40.42
	Viktors Lesckovs	37.53
1.	**Peko**	**1:57.14**
	Martti Parve	42.05
	Jüri Pärnik	41.34
	Raul Kudre	33.35
2.	**Võru I**	**1:57.35**
	Urmas Kannumäe	42.00
	Heiti Hallikmaa	39.37
	Ander Ojandu	35.58
–	**Leedu II**	**1:58.31**
	Eduardas Volikas	42.30
	Laimis Drazdauskas	38.53
	Andrius Servuta	37.08
3.	**Rakvere I**	**2:05.40**
	Jaan Olvet	47.06
	Raivo Rõõm	40.32
	Kuno Rooba	38.02
4.	**Peko II**	**2:12.56**
	Janno Luts	42.02
	Margus Kirotar	50.07
	Randy Korb	40.47
–	**Läti II**	**2:12.58**
	Andis Vitolins	46.27
	Arturs Grinbergs	42.46
	Andris Kosmacevs	43.45
5.	**Rae**	**2:15.39**
	Kaido Nurja	44.11
	Veiko Pak	47.37
	Tõnu Tänav	43.51
6.	**Kobras**	**2:22.57**
	Heigo Põld	46.46
	Ilo Suurmets	49.07
	Raivo Erik	47.04
7.	**Esto**	**2:24.28**
	Raivo Pellja	49.32
	Toomas Aan	46.42
	Paul Poopuu	48.14
–	**Leedu III**	**2:25.01**
	Vincas Saliauskas	38.14
	Mindaugas Kvedaravicius	46.54
	Romas Dovgialo	59.53
8.	**Võru II**	**2:26.23**
	Aare Huik	46.08
	Rauno Vinni	56.18
	Tiit Tiivoja	43.57
9.	**Lehola**	**2:33.31**
	Alar Viitmaa	51.14
	Inno Ling	43.37
	Renee Mõttus	58.40
10.	**Rakvere II**	**2:37.14**
	Erki Kriks	49.41
	Priit Rooden	52.13
	Rein Kriks	55.20
11.	**Kooperaator**	**2:54.18**
	Jaanus Reha	54.15
	Vallo Varjo	49.23
	Raul Gescheimer	1:10.40
12.	**Kalevi ÜJP**	**3:02.53**
	Paavo Raudsepp	38.46
	Viljar Vainola	1:24.12
	Peep Velleste	59.55

D21 5,9 km 7 KP

–	**Leedu I**	**1:46.18**
	Ramune Laurinenaite	35.22
	Daiva Morkuniene	36.30
	Jolanta Vosyliute	34.26
1.	**Kobras I**	**1:49.33**
	Saima Värton	41.38
	Ruth Vaher	33.54
	Maret Vaher	34.01
–	**Leedu II**	**2:00.24**
	Dalia Uzkurelyte	40.46
	Vilma Rudzenskaite	33.56
	Galina Filipenko	45.42
–	**Leedu III**	**2:01.50**
	Aiste Malaskaite	38.56
	Inga Kazlauskaite	40.52
	Vida Miskunaite	42.02
2.	**Peko II**	**2:02.48**
	Epp Käpa	40.11
	Ingrit Kala	44.00
	Külli Kaljus	38.37
3.	**Ilves**	**2:03.15**
	Ingrid Nõps	38.23
	Kaari Kivikas	40.07
	Inga Karu	44.45
–	**Läti**	**2:14.36**
	Dina Krumina	43.18
	Vita Zivere	43.34
	Dace Vavere	47.44
4.	**Rakvere**	**2:41.30**
	Margit Limak	41.47
	Aino Vaher	1:03.32
	Veste Valk	56.11
–	**Kooperaator**	–
	Maria Mazina	42.38

H16/18 5,9 km 7 KP

1.	**Kobras I**	**1:45.46**
	Taavi Nurm	37.06
	Olle Kärner	36.14
	Canter Värton	32.26
2.	**LUS**	**2:02.41**
	Taavi Tatsi	38.54
	Risto Kiilberg	42.44
	Dag Ainsoo	41.03
3.	**Võru**	**2:09.24**
	Janek Leer	40.15
	Kalev Külaase	55.11
	Alo Ansmann	33.58
4.	**Kobras II**	**2:10.46**
	Arti Albert	47.13
	Oliver Ojasoo	44.35
	Silver Eensaar	38.58
5.	**Kobras III**	**2:13.15**
	Rauno Kenk	44.51
	Siim Vanahans	44.48
	Ardo Kaljuvee	43.36
–	**Leedu**	**2:13.31**
	Darius Sadeckas	40.41
	Valdas Tilunas	42.00
	Laimis Raudeliunas	50.50
6.	**Rakvere**	**2:23.29**
	Raivo Oks	48.19
	Tõnis Kruusmaa	55.13
	Keit Kivisild	39.57
7.	**Esto**	**2:35.59**
	Kalev Metsis	50.45
	Priit Poopuu	45.12
	Tiit Poopuu	1:00.02
8.	**Peko**	**2:42.23**
	Erki Tuik	1:03.11
	Raino Leopard	58.54
	Raido Kudre	40.18
–	**Läti**	–
	Ruslan Mikulovs	37.00
	Dimitry Andrejevs	40.09
–	**Kobras IV**	–
	Timar Kergand	1:15.30
	Kaarel Tigas	1:04.07

D16/18 4,1 km 5 KP

1.	**Kobras I**	**1:41.46**
	Mirja Randoja	39.21
	Annika Jahu	36.27
	Lilian Värton	25.58
2.	**Kobras II**	**1:55.17**
	Kairi Luigelaht	35.46
	Monika Järveoja	41.20
	Annika Albert	38.11
3.	**Rakvere**	**2:06.49**
	Heleri Valk	26.02
	Egne Kriks	54.43
	Maret Müür	46.04
4.	**Kobras III**	**2:06.51**
	Sigrit Savimägi	39.01
	Maarit Liiskmann	47.31
	Doris Sabre	40.19

H35/45 5,9 km 7 KP

1.	**Lehola**	**2:02.36**
	Koit Paasma	42.17
	Ago Mõttus	38.55
	Urmas Müür	41.24
2.	**Rakvere**	**2:09.32**
	Uno Reinmaa	48.12
	Hillar Valk	43.19
	Kulno Voolaid	38.01
3.	**Kobras**	**2:42.06**
	Jaan Kallavus	51.24
	Relvo Värton	40.11
	Üllar Roostoja	1:10.31

1995.a. MEISTRIVÕISTLUSI

27–29.01	Eesti MV suundsuusatamises lühirada, tavarada, teade	Taevaskoja
02–07.05	RV Koolispordiliidu ISF MV	Palojärve
20.05	Eesti MV lühirada	Läsna
21.05	Eesti MV öine tavarada	Läsna
27–28.05	Balti MV tavarada, teade	Haanja
29.05–02.06	Veteranide MM	Lembolovo,Len.obl
01–04.06	Põhjamaade MV	Skellefteå,
12–18.06	Sõjaväelaste (CISM) MV	Säkylä, Soome
07–13.07	Juunioride MM	Horsens, Taani
12–20.08	MM	Lippe, Saksamaa
26.08	Eesti MV tavarada	Holstre
27.08	Eesti MV teade	Holstre
09.09	Eesti MV pikk rada	Jäneda
25.09	Eesti Koolispordiliidu MV	Mustla

1995.a. VÕISTLUSKALENDER

JAANUAR

15–16.01	MK I ETAPP lühirada, teade	BUL
19–21.01	MK II ja III ETAPP lühirada, tavarada	AUT
27–29.01	EESTI MV lühirada, tavarada, teade	Taevaskoja

VEEBRUAR

04–05.02	MK IV ETAPP tavarada, teade	Norra
04–05.02	PÕLVA MV tavarada, märge. OK Kobras. HD21,35,H45, HD18,16,14	Kiidjärve
08.02	MK V ETAPP lühirada	Norra
25.02	MAMMASTE KARIKAS lühirada. OK Kobras. HD21E,A,35,40,H45, HD50,H55,HD20,18,16,14	Mammaste
26.02	MK VI ETAPP JA MUNAMÄE KARIKAS tavarada, OK Võru, OK Kobras. HD21E,A,35,40,H45, HD50,H55,HD20,18,16,14	Haanja
27.02	MK VI ETAPP JA MUNAMÄE KARIKAS teade, OK Võru, Ok Kobras. HD21,40,18	Haanja

MÄRTS

02–04.03	MK VII JA VIII ETAPP tavarada, lühirada	Savonlinna
25–26.03	KOONDISE KONTROLLPÄEVAD	Elva

APRILL

14.04	KARJALASKEVÕISTLUS tavarada. OK Võru. HD21A,B,35,40,45,50, 18,16,14,12,10NR	Lindora
15–16.04	METSSIGA'95 Saaremaa OK HD21A,B,35,45,H50,HD55,20, 16,14,12	Karujärve
15–16.04	PEKO KEVAD tavarada. HD21A,B,35,40,45,50,55, 18,16,14,12,10	Piusa
18.04	PÕLVA MV öine tavarada. Kobras HD21,35,H45,HD18,16,14	
22–23.04	JÜRIÖÖJOOKS öine teade. Rakvere OK. H–D–H–D–H	Tamsalu
29.04-01.05	ILVES3 2 tavarada, lühirada HD21A,B,35,40,45,50,55,18, 16,14,12,10NR	Pangodi, Kammeri

MAI

02–07.05	RV KOOLISPORDILIIDU ISF MV tavarada, teade, OK Kobras	Palojärve
04.05	ISF MV tavarada (lahtine) OK Kobras. HD21E,A,18,16,14,12	Palojärve
12–14.05	Otepää Kevad, OK Kape ja Otep.SK. lühirada, 2 tavarada	Otepää, Kääriku
14.05	EESTI KÕRGKOOLIDE MV tavarada. TTF SK. HD21	Kemba
14.05	TALLINNA MV tavarada, OK Orion. HD21E,B,35,H40, HD45,50,H55,HD18,14	Kemba
20.05	EESTI MV lühirada, Rakvere OK HD21,35,45,H55,HD18,16	Läsna
20–21.05	EESTI MV öine tavarada, Rakv. OK. HD21,35,45,H55,HD18,16	Läsna
27.05	VIRUMAA O–JOOKS tavarada, Rakvere OK. HD21A,B,35,40, 45,H50,HD18,16,14	
27–28.05	BALTI MV tavarada, teade. OK Võru. HD21,18	Haanja
29.05–02.06	VETERANIDE MM tavarada 2 eelv. ja finaal). HD3590	Lembolovo, Len. obl.

JUUNI

01–04.06	PÕHJAMAADE MV lühirada, tavarada, teade HD21,20	Skellefteå SWE
03.06	OK JÄRVA KARUD AUHINNAVÕISTLUS. HD21,D35,H40,HD18	
03.06	LÕUNA–EESTI KV tavarada. Põlva POÜ SK. HD21E,A, 40,18,16,14,12	Otteni Taevaskoja
10–11.06	MAASPORDIMÄNGUD JA VALDADE MV. HD21,16	
17–18.06	KOONDISE KATSEVÕISTLUSED tavarada, lühirada, HD21,20 Kutsutakse kuni 20 meest. 6 naist, 10 noormeest ja 10 neidu	Vooremägi, Uniküla
23–25.06	ILVESTEADE. HD21	Vooremägi

JUULI

07–13.07	JUUNIORIDE MM lühirada, tavarada, teade. HD20	Horsens, DEN
20–23.07	I 4EST 4–päevajooks. SK Esto, OK Järva Karud, OK Orion, Rakvere OK,TA OK, EOL. HD21E,AP,AL,B,C,35A,B, 35A,B,H40A,B,D40,H45A,B, D45,HD50,55,60,H65,HD20,18A, B,16A,B,14A,B,12,10NR,8NR. Start 20.07 k.16.00, 21.23.07. k.10.00. Om 8–12 80.-, 14–18,55–65 160.-,teistes 250.- EOL litsentsiga soodushind.	Jäneda

AUGUST

04–06.08	KOBRAS CUP lühirada, 2 tavarada. HD21E,A,B,35A,B,40A,B,H45A,B, D45,HD50,55,60,65,18A,B,16A,B, 14A,B,12,10NR	Palojärve
12–20.08	MM–VÕISTLUSED lühirada, tavarada, teade. HD21	Lippe, GER
19–20.08	SUVEJOOKS tavarada, lühendatud tavarada. OK West. HD21E,A,B,C, 35A,B,H40A,B,D40,H45A,B,D,D45, HD50,55,60,H65,HD20,18A,B,16A,B, 14A,B,12,10NR	Võiste, Rannametsa
26.08	EESTI MV tavarada. OK Lehola. HD21,35,40,45,50,55,60,20,18,16,14 Start 13.00. Reg. kuni 11.08. OK Lehola, Vaksali 4, EE2900 VILJANDI. Info (243)53530 U. Müür.	Holstre
27.08	EESTI MV teade. OK Lehola. HD21,35–40,45+,1820,14–16 Start 11.00. Reg. nagu 26.08	Holstre

SEPTEMBER

02–03.09	HIIUMAA KV tavarada, lühirada. Hiiumaa OK. HD21,35,45,H55,HD16	Kõpu, Nõmba
03.09	JÄRVAMAA MV tavarada. SK Esto, OK Järva Karud. HD21,D35,H40,HD18	Keava
09.09	EESTI MV pikk rada. SK Esto, OK Järva Karud. HD21,35,45,H55, HD18,16. Start 13.00. Reg. kuni 25.08 OK Järva Karud, Wiedemanni 13,TÜRI EE2810. Info (238)78953 M. Aun	Jäneda
09.09	JÄNEDA CUP lühendatud tavarada. SK Esto, OK Järva Karud. HD14,16, 21,40,50. Start ja reg. vt. eelnev.	Jäneda
17.09	Hiiumaa MV tavarada. HD21,35,16	Nõmba
23–24.09	PÕLVA MV tavarada, teade. OK Kobras. HD21,35,H45,HD18, 16,14,12.	
25.09	KOOLISPORDILIIDU MV tavarada. OK Lehola	Mustla

OKTOOBER

07–08.10	SUUNTO GAMES tavarada, lühend. tavarada. OK Võru. HD21E,A,B, 35A,B,H40A,B,D40,H45A,B,D45, HD50,55,60,H65,HD20,18A,B,16A,B, 14A,B,12,10NR. Start 07.10 kell 13.00, 08.10. 10.00 Reg.kuni 22.09 Võru OK, Jüri 31, EE2710 Võru. Info t.(241)21546	Haanja
15.10	SIIMUSTI SPRINT lühirada. SK Visa. HD21,35,H45,HD16,12	Siimusti
28–29.10	KOONDISE KONTROLLPÄEVAD	Elva

RAHVUSVAHELISI VÕISTLUSI

15–16.01	MK I etapp lühirada, teade	Borovets, BUL
19–21.01	MK II ja III etapp lühirada, tavarada	Tauplitz, AUT
21–22.01	Pohjola Games lühirada, tavarada	Lappenranta
04.05.02	MK IV etapp tavarada, teade	Lillehammer
08.02	MK V etapp lühirada	Holmenkollen
26–27.02	MK VI etapp tavarada, teade	Haanja
02–04.03	MK VII JA VIII etapp tavarada, lühirada	Savonlinna, FIN
03–05.03	OK Pan–Önos öine, teade, tavarada	Kristianstad, SWE
17–19.03	Spring Cup'95 öine lühirada, tavarada, teade	Hilleröd, DEN
29–30.04	Isotonic tavarada, teade	Turu, FIN
06–07.05	Tiomila teade	Stokholm, SWE
12–14.05	LOF–Open 3–päevajooks	Cesis, LAT
19–22.05	Vilnius'95 4–päevajooks	Vilnius, LIT
29.05–02.06	Veteranide MM	Lembolovo, RUS
01–04.06	Põhjamaade MV	Skellefteå, SWE
03–04.06	Suunto Games 2–päevajooks	Helsinki, FIN
10–11.06	Jukola teade	Sipoo, FIN
12–18.06	Sõjaväelaste (CISM) MV	Säkylä, FIN
30.06–02.07	Kapa'95 3–päevajooks	Cesis, LAT
30.06–08.07	Norra O–festival ja Midnattsolgaloppe (7 võistluspäeva)	Bodö, Sörreisa NOR
02–08.07	Kainuu O–nädal, (4 võistluspäeva)	Puolanka FIN
05–09.07	Takas'95 5–päevajooks	iauliai, LTU
07–09.07	Wawel Cup 3–päevajooks	Zawiercie, POL
07–13.07	Juunioride MM	Horsens, DEN
10–15.07	FIN–5 5–päevajooks	Lappeenranta, FIN
11–15.07	5 Jours de France 5–päevajoos	Hauteville, FRA
22–23.07	Lahti OL tavarada, lühirada	Lahti, FIN
24–28.07	O–Ringen 5–päevajooks	Hssleholm, SWE
30.07–03.08	Hungaria Cupa 5–päevajooks	Eger, HUN
30.07–05.08	Scottish 6–Days 6–päevajooks	Kingussie, SCO
04–06.08	3 Days of Limburg 3–päevajooks	Maaseik, Genk, BEL
06–10.08	Bohemia'95 5–päevajooks	Novy Bor, CZE
12–20.08	MM–VÕISTLUSED	Lippe, GER
13.08	Noorte Jukola teade	Lohja, FIN
25–27.08	Grand Prix Polonia 3–päevajooks	Gorzon, POL
14–15.10	Lithuanian Cup'95 2 tavarada	iauliai, LIT

EOL REISID 1995

Norra O–festival ja Midnattsolgaloppen Bodös ja Sörreisas, teiselpool polaarjoont Põhja–Norras. Sõit 27.06–11.07. Kavas: 27–28.06 Tallinn–Helsinki–Bodö, 29.06 kaardi- ja maastikutreening, 30.06–02.07 O–festival (lühirada, tavarada, teade), 03.07 Bodö Sörreisa (ca 10 h), 04–05 ja 07–08.07 Midnattsolgaloppen (4-päevajooks), 06.07 pikem ekskursioon, pea iga päev lühem ekskursioon, 09–11.07 tagasisõit läbi Norra ja Soome Lapimaa (Lakselv–Ivalo–Sodankylä–Rovaniemi–Oulu–Helsinki–Tallinn). Põranda ja telgimajutus. Hind 3500 EEK (EOL litsentsi puudumisel 3600 EEK), noortele (16 a.) vastavalt 3200 või 3250 EEK. Alternatiiviks võimalik lühem reis 01–11.07 osavõtuga 4–päevajooksust Sörreisas. Hind vastavalt 2900 ja 3000 EEK, noortele 2700 ja 2750 EEK. **Registreerimine kuni 31. märtsini.**

Soome 5–päevajooks FIN–5 Lapeenrantas. Sõit 09–15.07. Kavas: 09.07 Tallinn–Helsinki–Lapeenranta, 10–12.07 3 esimest võistluspäeva, 13.07 puhkepäev, 14–15.07 viimased 2 võistluspäeva ja tagasisõit. Hind 1800 EEK (EOL litsentsita 1900 EEK), noortele kuni 16 a. vastavalt 1650 või 1700 EEK. **Registreerimine kuni 15. maini.**

MM-võistlused Lippes, Saksamaal. Sõit 09–22.08. Kavas: 09–11.08 Tallinn–Lippe, 12–14.08 3–päevajooks, 15.08 MM tavaraja kvalifikatsioonivõistlus ja avamine, 16.08 MM tavarada, 17.08 lahtine võistlus tavaraja maastikul, 18.08 MM lühiraja eelvõistlus ja finaalid, 19.08 lahtine võistlus lühiraja maastikul, 20.08 MM teade, 20–22.08 Lippe Tallinn. MMi keskus on Lippe piirkonna keskuses Detmoldis, ca 100 km Hamburgist lõunasse. Hind 2900/3000 EEK, HD10–18 2600/2650 EEK. **Registreerimine kuni 15. maini.**

Uue mõttena pakume välja võistlusreisi 3–päevajooksule **LOF–Open'95** Cesises, Lätis. Sõit 11–14.05. Kavas: 11.05 Tallinn Tartu Valga Cesis, 12–14.05 võistluspäevad, viimasel päeval viitstart, 14.05 Cesis Tallinn. Hind sõltuvalt võistlusklassist 375–500 EEK (sellest osavõtumaks 125–250 EEK, põrandamajutus 75 EEK). **Registreerimine kuni 31. märtsini.**

INFO JA REGISTREERIMINE EOLi KONTORIS, REGATI 1 306, tel. 237021.

Karjalaskevõistlus

Lindoral on reedel, 14. aprillil

* * *

PEKO KEVAD

on Piusal 15.–16. aprillil

XXXVI JÜRIÖÖJOOKS TAMSALUS

22.–23. apr. 1995

Korraldajad: MSL „Jõud" ja RAS Tamsalu EPT SK koos Rakvere OKga. Peakorraldaja Kainu Aer, tel. 8-32-30788.

Osavõtjad: Klubid, töö- ja õppekollektiivid, spordiühendused. Töö- ja õppekollektiivid võivad laenata kuni 2 sportlast. Võistkonna suurus – 5 võistlejat (H–D–H–D–H). 1981. a. sündinuid ja nooremaid võistlema ei lubata.

Kaart: 1:10 000, h 2,5 m; välitööd nov. 95 – apr. 95; autorid Toivo ja Avo Saue.

Auhinnad: Võitja võistkond saab rändauhinna „Kalevipoeg kivi viskamas". Kolme parema võistkonna liikmeid autasustatakse mälestusesemetega. Eriauhinnad parimale võiskonnale „Alla 90" (sünd. 1977–1980) ja „Üle 200" (sünd. 1955 ja varem) ning iga etapi esimesena lõpetanule.

Eelregistreerimine: Kirjalikult vormikohasel ülesandmislehel koos stardimaksu tasumisega 10. aprillini 1995 aadressil:

RAS Tamsalu EPT Spordilubi

Tamsalu, Tehnika 2 EE2300 Lääne-Virumaa

Osavõtumaks: Võistkonnad „Alla 90" – 80 kr., teised – 120 kr. Toitlustamine – 15 kr. Tasuda kuni 10 apr. ülekandega (Virumaa Kommertspanga Tamsalu filiaal, a/a 700902 RAS Tamsalu EPT Spordiklubi, panga kood 420101206, märgusõna „Jüriööjooks") või sularahas korraldajatele. Hilinejad saavad tasuda mandaadis (150 või 100 kr.).

Mandaat 22. apr. 1995 kell 16.30 – 19.00 Tamsalu Keskkoolis.

2-päevane rahvusvaheline orienteerumisvõistlus METSSIGA '95

15.–16. apr. 1995 Saaremaal

Klassid: HD 12-60, HD 21 A, B, C.

Rajad: mõlemal päeval normaalrada eraldistardist, lõpptulemuseks arvestatakse kahe päeva summa.

Stardimaks: Eesti ja endise NL riikide orienteerujatele HD 21–18 20 EEK, HD 20–60 40 EEK; teiste maade orienteerujatele HD 12–16 45 FIM, HD 18–60 90 FIM.

Eelregistreerimine hiljemalt 13.03.95. aadressil

Erik Keerberg, Raekoja 1a, Kuressaare, Saaremaa EE3300, tel. ja fax 245 55731 või

Mait Must, Kohtu 10, Kuressaare, Saaremaa EE3300, tel. 245 57180

Stardimaks tuleb samaks ajaks kanda Saaremaa OK arvele: Kuressaare Maapank, a/a 1700304, kood 420101425, arve 400167825.

Keskus: võistluste kontor ja suurem osa majutusest on Kuressaares.

Majutus: põrand, kämpingud, hotellid – vastavalt ettetellimisele.

Maastik: 25 km Kuressaarest loodesse (endine Dejevo raketiväeosa territoorium), hea läbitavus, arenenud teedevõrk, üldiselt kuiv, keskmiselt liigestatud, kõrgustevahed väikesed.

Kaart: 1:15000 5-värviline 1995.

Treeninguvõimalus: 13-17.04 püsirajad kahel erineval maastikul. Kaarte müüakse kontoris á 5 EEK.

Start: 15.04 kell 13, 16.04 kell 11.

Võistluse viib läbi Saaremaa OK. Peakorraldaja Erik Keerberg.

Info: Erik Keerberg tel. 245 55731 või Mait Must tel. 245 57180.

Järjekordade vältimiseks sadamas on võimalik praamikohti ette tellida (nädal aega varem). Tel. Virtsu sadamas 247 75520 ja Kuivastus 245 98432. Pühade tõttu oleks mõistlik kohad broneerida.

Kaardistajate ja rajameistrite seminar

10.-11. märtsil Tartus ja Otepääl

Reedel, 10. 03 16.00 Tartus E.O.MAPi kontoris Riia 132–407

Laup., 11.03 10.00 Otepääl EOLi majas Pikk 41

Teemad:

1. Uus tehnoloogia kaarditootmises **O–Cad 5.0**
2. Trükitehnilised võimalused 1995.a.
3. Kaardistamise majanduslikud tegurid.
4. Perspektiivplaneeringud.

Eelregistreerimine aadressil

Tartu Kreutzwaldi 5–2B7, tel. (27) 422 075

või Tartu Riia 132–407, tel. (27) 428 840, (27) 479 377

Järgmine leht ilmub, nagu lubatud, aprilli alguses

ORIENTEERUJA

Toimetaja:
MILVI KIVISTIK
Aardla 9a–7 Tartu EE2400
☎ tel. kodus (27) 472234
tööl (27)435150
EOLi president LEHO HALDNA
☎ tel. kodus (27)433776
tööl (27)470449
O/ü «Greif» trükikoja trükk. Tartu, Ülikooli 17/19

EESTI ORIENTEERUMISLIIT
Regati 1 EE0019 Tallinn Estonia
tel +372 2 237 021 fax 238 387