

ORIENTEERUJA

4. juuni 1999

Nr. 4 (40)



Balti meistrivõistlustelt Eesti võistkonnale 1 kuld, 2 hõbe ja 4 pronksi!



Selles numbris:

• MM-suvi hakkab ilmet võtma - esimesed Eesti meistrivõistluste medalid on juba jagatud ja Balti meistrivõistlustel naabritega mõõtu võtmas käidud. Olukord polegi väga lootusetu, võib Leho Haldna Presidendiveeru lk 2 ridade vahelt välja lugeda.

• Jüriööjooksu minevikku ja tulevikku vaagib selle võistluse üks teenekamaid korraldajaid Tõnu Raid. Lk 2.

• 10 mehe teatejooks Tallinnast Tartusse: Tasuta aastatellimuse võitjad teada! Lk 2.

• Ei enam ühtegi valesti koostatud protokoll! Abimaterjal selleks: Protokollide vormistamise nõuded lk 3.

• Balti Meistrivõistlused pakkusid rõõmu ja eneseleidmist, arwab Silver Eensaar. Lk.4

• MM Šotimaal läheneb! Ormar Lutsberg Lk.5.

• Sihipärane orienteerumisõpetus: toredat vaheldust jookutrennidele: uusi suviseid orienteerumismänge tutvustab Ruth Vaher Lk.7

• Psühholoogilised faktorid orienteerumisspordis. Tõkelugu raamatust Träning vahendab Sixten Sild. Lk 6.

• Tulemused:
– Ilves-3 (põhiklassid), EMV öistes, Otepää Kevad, L-Eesti Karikvõistlused, Tallinna MV.

Seekord 12 lehekülge!

Presidendi mõtteid



LEHO HALDNA

Esimeste medalite jagamise aeg

Kuidagi märkamatult on kätte jõudnud orienteerumisaasta kevadine medalite jagamise aeg. Eesti MV õies on juba toimunud ja eeloleval nädalavahetusel koguneb üle 520 orienteeruja Mustla-Nõmmele jagama lühiraja ja teatejooksu meistrivõistluste medaleid. Lühiraja võistluste populaarsus on tõusuteel ja tänavune osavõtjate arv on ka kõigi aegade rekord. Üle aastate toimub HD21 teatevõistlus eraldi võistlusena, mis laiendab osavõtjate vanusepiire ja annab klubidele teatevõistkondade koostamisel rohkem võimalusi.

Lühiraja võistluse põhjal selgub lõplikult Eesti võistkond orienteerumise MM-võistlustele Šotimaal 1.-8. augustini 1999. a. Esimene valikusõel koondise jaoks oli Leedus toimunud Baltimaade meistrivõistlused. Tegin selle reisi koos võistkonnaga ja sain oodatust positiivsemad elamusi. Kui reeglina oleme Balti MVtel pidanud võõral väljakul tundma naabrite üleolekut, siis nüüd hakkasime leedulastele kõvasti vastu ja lätlastest olime täiskasvanute seas selgelt paremad.

Eesti võistkonna tegija on hetkel naiskond, kus on 5 tõsist harjutajat. Kirti Rebane, Maret ja Ruth Vaher ning Elo Saue on käsile võtnud Külli Kaljuse aastatepikkuse liidripositsiooni kõigutamise. Ja ega Külligi alla ole andnud. Tunnistust sellest annab Balti MVte teatejooks, kus Külli viimases vahetuses selgest kaotusseisust lõpuspurdiga Eesti võistkonna võiduni viis.

Eesti meeskonna helgeim hetk Leedumaal oli teatejooksus, kus hakati tugevalt vastu parimas rivistuses jooksnud võõrustajatele. Kogenud Rene Ottesson ja Tarvo Avaste pidasid kahe esimese vahetusega leedulaste tempot ja kuigi viimasel etapil jäi Olle Kärner alla maailma paremiku kuuluvale Edgaras Voverisele, oli see võistkonna eneseületamine tavaraja keskpäraste tulemustega võrrelduna. Meie mehi on tänavu kimbutanud vigastused, mis jätsid MMle pürgijatest koju Sixten Silla ja Armo Hiie. Kui lisada veel omi radu pidi kulgev Alar Viitmaa, siis võiks öelda, et üks hea teatemeeskond jäi välja panemata.

Tehes vahekokkuvõtte meie koondise valmistumisel MM-võistlusteks, võib öelda, et naiskond on meil ühtlaselt heatasemeline ja meeskond vajaks kindlasti Sixteni ja Armo paranemist vigastustest.

Kui küsida, kuidas saavad kõik orienteerumisest huvitatud inimesed aidata MM-võistlustele sõitjaid, siis vastus on selge: RAHA. Eesti riigieelarve pingeline situatsioon on igapäevaselt tunda orienteerumislüüdi tegevuses, kui eraldatud toetussummasid lihtsalt ei saa kätte.

Kogu Eesti MM-koondis oleks tänulik, kui orienteerujad või nendega seotud ettevõtted leiavad võimalusi MM-projekti toetamiseks, sest ühte asja on elu õpetanud: orienteerumise käekäigu ja tulemuslikkuse eest peavad hea seisma eelkõige orienteerujad.

Jüriööjooksu arengud

Iga inimese elus on tegude aeg ja aastaid hiljem rääkimise aeg. See juba on kord nii siin maailmas, et ühed teevad ja teised räägivad. Ka tänavu räägiti Jüriööjooksust nii meie lehes kui ka Internetis. Püüan järgnevas luua mingi loogilise põhja edasistele avalikele keskusteludele.

Nooremad põlvkonnad püüavad end teostada ja nende arusaamad asjade arengust on tihti ettepoole suunatud, kuid on asju, mida ei muudeta kergekäeliselt. Jüriöö on orienteerujatele oluliseks saanud juba mitme põlve vältel. 40 aastat on jätkunud selle jooksu korraldamine. See on traditsioon, vähemalt meie oludes. Traditsiooni alustalad on ajapikku nõnda välja kujunenud. Idee algataja oli Aleks Kaskneem. Idee teostajaks sai maameeste spordiühing **JÕUD**. Algusest peale on korralduse osaks olnud **hobusemehed ja tõrvikutega rongkäik**. Võistkonna koosseis on olnud ja jäänud **M-N-M-N-M** ja siiani toimub võistluse korraldamine Eesti erinevates kohtades.

Kakskümmend üks aastat peale Kesimest võistlust kirjutas Toivo Kotov välja selle, mis oli paljudel mõttes: *Osavõtt Jüriööjooksust on truudusevanne oma alale.*

Jüriööjooksudel on pidevalt midagi lisandunud või välja vahetatud. Neljandal jooksul 1963 mindi üle ühisstardile, viiendal ilmus välja Kalevipoja kuju, mis rändab igavesti mööda Jüriööde stardi paiku. 1973 võeti kasutusse värvikaart, 1978 lõppes rannamüüri üleandmine, esimest korda kasutati kaarditellinguid. Esmakordselt anti rannamüüri välja eelmise korra tulemuste alusel 1979. aastal. Junioride ja veteranide auhinnad lisandusid 1982. aastal. 1984 alustati elektroonilise ajavõtuga. Seejärel seadustati ka "laenatud" võistlejate kasutamine.

Kasutades Ilmar Kase sõnu (1982) *tekkis Jüriööseisund*.

Viimaste aastate suured muutused ühiskonnas ei ole Jüriööjooksule olulisi muutusi kaasa toonud. Tundub, et on saanud teatud küpsuse periood nii orienteerumises kui ka Jüriöö. Uusi olusid ja ala murrangulisi muutusi ei oska mina ette näha. **Kuid võistlejate teadvuses on Jüriöö saanud orienteerujate omaks.** Nii omaks, et võistlejad unustavad tihti teised tegijad selle võistluse ümber, kellele Jüriöö on samuti omane. Viimased 30 aastat on igaüks läbivijatest ise vähemalt korra Jüriöö jooksanud. Kas nad on vanema või noorema põlvkonna esindajad, ei oma enam üldse mingit tähtsust. Tähtis on, et Jüriööjooks hästi välja tuleks (nagu sel aastal).

Saabus aeg, kus Jüriööst kirjutati isegi teistes lehtedes. Asi polnud enam ainult Spordilehe ettevõtmine. Jüriööst kohalikus lehes 1983. aastal kirjutanud O. Joosep avastas, et **Võsajooks on võrratu**. Tõepoolest, nii see on. Kuid kui võsajooksu ei hoita ja ei arendata, kidub ka ilusaim üritus. Viimaseil aastail on olnud teatud allakäik. Vaatamata väikesele

osavõtjate arvu kasvule tänavu, on osalevate võistkondade arv 60-ndate lõpu tasemel. Interneti keskustelu Jüriöö tulevikust tiirles sisuliselt sama asja ümber - miks nii vähe võistkondi? Ja leiti ka süüdlased - naised ei taha öösel metsa tulla! No, kuulge! 1984. a. Padisel jooksis 204 võistkonda ehk teiste sõnadega 408 naist ja kõik nad olid Eestist!

Vaatasin oma arhiivist Jüriöö kohta kuusaastakut 1979-1984. Olin neil aastail nii peakorraldaja kui peakohtunik. Üks erinevus tänapäevaga torkas kohe silma. Nimelt jutud Jüriööjooksust lehtedes. 1979. ilmus enne jooksu (alates jaanuarist) 5 ja peale jooksu 3 artiklit üle-eestilistes lehtedes. 1980 olid vastavad arvud 9 ja 4; 1981 5 ja 3; 1982 7 ja 3; 1983 3 ja 2 ning 1984 6 ja 4.

Need artiklid olid terve lehekülje pikkused, piltidega ja sisutihedad. Kas üks põhjustest huvi languses pole mitte väheses reklaamis? Ja meie endi tahtmatuses teha tasuta tööd ühe meile kõigile meeldiva ürituse korraldamiseks?

Minu arust oleks aeg luua vabatahtlikest, kel Jüriöö südamele on, uus, ainult Jüriöö asjadega tegelev klubi (või selts, trust, staff, group või mis iganes nimega rühmitus). Spordiühingud on oma üle-eestilise korraldusliku funktsiooni kaotanud, elu on veerenud teise suunda. Kuid kesket juhtivat organit oleks Jüriöö vedamiseks vaja. See ei saa olla EOL, tal oma otseste asjadega raskusi. Jääbki vaid võimalus, mida soomlasedki on kasutanud oma Jukola tegemisel, algatada ainult Jüriööga tegelev vabatahtlike klubi.

Keegi ei saa EMSÜ-lt Jõud ära võtta Jüriööjooksude korraldamise au ja suunavat osa juhendi tegemisel. Spordileht pani välja unikaalse Kalevipoja kuju, selle väljapanija au talle ka jääb. Kuid võistluse hinges hoidmiseks on sellest vähe. Tööd on vaja teha mitte ainult viimastel kuudel. Ma ei taha lugupeetud algatajaid Jüriöö-asjast kõrvale tõugata, vaid nende abistamiseks tänapäevast juhtivat ajustrusti luua. Võistlus tuleks endiselt läbi viia kohalike klubide jõududega. Ajustrusti tööks



võiks olla ettepoole suunatud soovide ja arvamuste, kriitika ja rahulolu vastuvõtmine ja läbiseedimine. Juhendite täiendamine, korraldajate leidmine mitmeks aastaks ette, sobivate maastike, kaardistajate ja korralduskeskuste otsimine, uute ideede rakendamine, side võistlejate, ajalehtede ja avalikkusega, jne, jne. Näiteks võiks sinna klubi sisse pääseda ainult need isikud, kes vähemalt korra on Jüriöö võitnud või korra olnud korraldajate ridades. Või mingil muul respekti ärataval alusel.

Ma näeks meelsasti, et kuulumine ajustrusti oleks austav ja ihaldatav koormus. Inimesed ajustrustis peaksid olema sellise mentaliteediga, et Jüriöö asjus võiks ja saaks nendega iga kord rääkida kui hingel midagi kipitab. Oluline on, et klubi tegutses pika sihiga ja perspektiivitundega, et klubi oleks tahtjaid ja et seal tehtaks tööd Jüriöö arengu edasikestmiseks.

Meie ala vajab avalikkuse tähelepanu, me ise soovime tähelepanu.

TÕNU RAID



Üks hea teatemeeskond jäi sel aastal Balti MVtel välja panemata. Armo Hiie, Alar Viitmaa ja Sixten Sild 1998. a 4ESTi finišis.

Foto Sixten Silla erakogust



Algusest peale on korralduse osaks olnud hobusemehed ja tõrvikutega rongkäik

Foto: Harry Veide

TALLINNAST TARTU omal jalal

Eelmises lehes väljakuulutatud 11 mehe äraarvamismängu õige vastus oli: Pildil on vasakult: Ülo Saar, Madis Alev, Olavi Kärner, Johannes Tasa, Nikolai Järveoja, Jairi Salumäe, Rein Küttim, Aivo Puusepp, Andres Lume, Kalle Luuk ja Tõnis Härn.

Kokku saadeti kahjuks ainult 7 vastust. Kõik 11 meest olid õigesti üles loetlenud Ants Lindre, Katrin Viilu ja Andres Käär.

Nemad on ka mängu võitjad, kes saavad Orienteeruja tasuta aastatel-limuse.

Võidu vormistamiseks palun ühendust võtta Tarvo Avaste või Maret Vaheriga.

Orienteeruja toimetuse nimel
MARET VAHER

Austatud orienteerumishuviline!

Eesti vanim spordiväljaanne Spordileht otsib lehes ilmuvale orienteerumisrubriigile

kaasautoreid ja toimetajat.

Spordilehe orienteerumise rubriik ilmub igal nädalal reedeti ja selle maht on 1/3 A3 leheküljest.

► **Kaasautoriteks** võivad olla kõik klubid ja nende liikmed, kellelt ootame peamiselt võistlustulemusi.

Muu informatsiooni avaldamise soovi korral palume asjatu töö vältimiseks eelnevalt toimetusega ühendust võtta.

► **Toimetaja** töö eeldab informatsiooni kogumist, selle sorteerimist ja toimetamist. Töö ei nõua toimetuses viibimist.

► **Täpsem informatsioon** telefonil (2) 6461 694 või (251) 02 219, Raimo Nõu, Spordilehe tegevtoimetaja

Palju
õnne

juunikuu

siinnihäevalistele!

1. juuni Kalju Vaikjärvi

1. juuni Leho Haldna

8. juuni Tiina-Mai Arund

11. juuni Urmas Kannumäe

19. juuni Sixten Sild

30. juuni Viisu Rebane

Suusaorienteerumine pääseb olümpia- mängudele heal juhul alles 2006. aastal?

2002. a olümpiamängudel ei ole suusaorienteerumine (suusa-o) OMI kavas. Orienteerujad on võtnud sihikule 2006. a OM. Nõnda võib lühidalt kokku võtta eelmise aasta detsembris Rovaniemis peetud koosoleku tulemusi.

Ma tahaks siiski konstateerida fakti, et alla 50% tõenäosusega on suusa-o siiski juba 2002. a olümpiamängude kavas, ütles Tord Nilsson, Rahvusvahelise Orienteerumisföderatsiooni (IOF) suusa-o liige Rootsist.

2002. a toimuvad olümpiamängud Salt Lake Citys, USA-s. IOFI on eesmärgiks, et suusa-o-d aksepteeritaks neil mängudel kui täieõiguslikku olümpiaala.

Eelmisel talvel peeti enne olümpiamänge Nagano lähisel Sugadairas olümpiamängude kultuuriprogrammi raames rahvusvahelised suusa-o võistlused, millest olid osa võtma kutsutud maailma juhtivate suusa-o riikide parimad sportlased. Suusaorienteerumist esitleti seal kui olümpiamängude näidisaala.

Puht praktiliselt on praegu väga keeruline teostada seda, et suusaorienteerumine saaks täieõiguslikuks olümpiaalaks juba 2002. aastal, räägib Tord Nilsson. Samas pole suusa-o 2002. a mängudel ühe olümpiaalana ka välisutatud, sest kõik suusaalad peetakse Salt Lake City lähedal ühes piirkonnas ja miks mitte ei võiks teiste hulgas võistelda seal ka suusaorienteerujad. Ometi peaksime olema realistid ja keskenduma 2006. aasta mängudele. Meil on siis suur šanss, eriti kui korraldusõiguse saab Lillehammer ja Helsinki koostööprogramm. Aga isegi kui 2006. a peetakse olümpiamängud Šveitsis, Sionis, on meil head väljavaated.

12. - 19. juunil peab IOF kongressi Seolis. Seal pannakse paika tegevuskavad nii 2002. kui 2006. aasta olümpiamänge silmas pidades.

Ajakirjast Skogssport
tõlkinud MARET VAHER

Hea lehelugeja!

Selle lehenumbri 3. lehekülj tuli eriti kirju.

Et järgmine number kehvem ei tuleks, mõtle juba täna, kellele juulikuus sünnipäevaks õnne soovida ja anna sellest ka lehe toimetajale teada.

Või on Sul endal midagi teistele teatada/kuulutada - lühiteated sellel leheküljel avaldatakse tasuta.

Kindlasti leidub meie seas ka mõni hakkaja orienteeruja, kes ei lase võimalust käest minna aastaks Šveitsi keelt õppima - loe kuulutust kõrval!

Või Spordilehte orienteerumiselu kajastama -väljakutse missugune - vaata kuulutust!

Põnevat suve soovides
MARET VAHER

Au- Pair in der Schweiz

OL-Familie (D 40+, Richterin; H 40+ Rechtsanwalt; beide Teilzeit berufstätig in Zürich; Sven 6 Jahre alt, Yves 4) sucht Au- Pair für ca. 1 Jahr. Beginn Anfang August 1999 oder nach Vereinbarung. Wohnort: Goldau, Kanton Schwyz, in Nähe von Luzern und Zug/Zürich. Sprache: engl. möglich, mit Kindern deutsch. Relativ viel Freizeit für Hobbies oder Studium.

Wir lassen Dir gerne weitere Informationen zukommen: Nora Lichti Aschwanden, Luegisland 18, CH-6410 Goldau, Tel. P: 0041 41 855 56 91, Fax P: 0041 41 855 45 86, E-mail: aschwanden@bluewin.ch.

Protokollide vormistamise nõuded

Üldnõuded: Orienteeruja toimetuse ja EOLi kontoris saadetavad protokollid tuleb salvestada tavalise tekstifailina.

1. Individuaalvõistluste stardiprotokollid formaat:

○ **stardiaeg:** laius 5 või 8 positsiooni

Kui starditakse täisminutitel, siis laius 5 positsiooni (hh:mm:ss), vastasel korral 8 positsiooni (hh:mm:ss). Tundide ja minutite vahele tuleb panna koolon, minutite ja sekundite vahele punkt. Stardiaeg peab olema antud kohaliku võõndiaja järgi (mitte võistluste kella nullaja järgi).

○ **riinanumber:** laiuse määrab suurima numbriga positsioonide arv

○ **võistleja ees- ja perekonnanimi:** laius 25 positsiooni

○ **klubi:** laius 6 positsiooni

○ **veergude vahele jätta 2 tühja positsiooni**

Näide:

14:37 274 Leho Haldna Võru

Individuaalvõistluste finišiprotokollid formaat:

○ **koht:** laius 3 positsiooni

Koht paigutatakse kahele esimesele positsioonile, kolmandale positsioonile pannakse punkt (nn.).

○ **võistleja ees- ja perekonnanimi:** laius 25 positsiooni

○ **klubi:** laius 6 positsiooni

○ **EOLi kood:** laius 4 positsiooni

○ **aeg:** laius 7 positsiooni

Aja formaat: h:mm:ss. Tundide ja minutite vahele tuleb panna koolon, minutite ja sekundite vahele punkt. Ühest tunnist väiksemate aegade puhul pannakse protokollile ainult minutid ja sekundid.

○ **veergude vahele jätta 2 tühja positsiooni**

Näide:

1. Sixten Sild Võru 750 59.04
10. Toomas Mast HOK 79 1:07.53

Teatevõistluste protokollid formaat:

○ Esimesele reale tuleb paigutada koht, võistkonna nimi ja lõppresultaat.

○ Järgmistele ridadele tuleb panna ühekaupa võistlejad, vahetuste järjekorras. Iga võistleja nime järel tuleb näidata võistkonna koguaega peale antud vahetust ja alates teisest vahetusest ka võistleja etapiaega. Aja järele sulgudesse võib panna ka vastava koha.

Näide:

5. OK Võru I			2:55.01
Aare Huik	1:00.31 [5]		
Alo Ansmann	2:07.16 [7]	1:06.45 (8)	
Heiti Hallikmaa	2:55.01 [5]	47.45 (4)	

Individuaalvõistluste protokollides kasutada järgmisi klubide nimede lühendeid:

SK ESTO	ESTO	Norma OK	Norma
Harju KEK RSK	KEKRSK	OK Okas	Okas
OK Heering	Heer	OK Orion	Orion
Hiumaa OK	HOK	OK Orvand	Orvand
SK Hippokrates	Hippok	OK Otepää SK	Otepää
SK Hooller	Hooller	OK Peko	Peko
OK Ilves	Ilves	RSK Rae	Rae
Järvamaa orienteerumisklubide assotsiatsioon	JOKA	Rakvere OK	Rakv
RSK Jõhvikas	Jõhvik	Saaremaa OK	SOK
SK Jõulu	Jõulu	Saku OK	Saku
OK Järva Karud	JärvaK	Saue OK	Saue
OK Kape	Kape	SK Saue Tammed	Tammed
OK Kobras	Kobras	RSK Sportkunda	Kunda
Kooperaator	Koop	SRD SK	SRD
Kose OK	Kose	TA OK	TAOK
OK Käbi	Käbi	SK Tempo	Tempo
OK Lehola	Lehola	OK TON	TON
OK L-US	LUS	SK Visa	Visa
OK M.A.R.U	MARU	OK Võru	Võru
		OK West	West

Ülaltoodud Protokollide vormistamise nõuded asuvad EOLi võrguleheküljel, aadressil http://www.sport.ee/eol/eol/e_pvn.html.

Balti Meistrivõistlused pakkusid rõõmu ja eneseleidmist

Mai viimasel nädalavahetusel peetud Baltimaade orienteerumisjõuproovist Leedumaal Zarasais sai eestlastele kogemusterikas võistlusreis. Suhteliselt selgelt joonis- ja värvide vahelise jõuvahekorra andes selgelt mõista spordiala tegelikust kandepinnast ja arengust kolmes Läänemeriis.

Kahjuks jäid selleaastastest meistrivõistlustest eemale mitmed meie tugevamad mehed ja juuniorid - lisaks Eesti orienteerumise *grand old man*ile Sixten Sillale veel Armo Hiie ja juunioride MMiks valmistuv Marek Nõmm, kes kõik oleks kindlasti oma kohalolekuga võistluste konkurentsi tõstnud.

Reede varahommikul Tallinnast alanud ja Tartust - Võrust reisijatelisa saanud bussisõit kujunes meeleolukaks,

ööst.

Laupäev oli tavaraja päev. Eestile iseloomulikud kevadilmad - tuulised ja paremal juhul teise kümnesse ulativate soojakraadidega, vahetasid Leedus välja kohalikud analoogid, millele iseloomulik, juba varahommikust peaaegu lagipähe paistev päike kütis ka võistluspaiga männimetsaaluse palavaks. Kuna leedukad olid vastavalt rahvusvahelisele orienteerumismäärustikule valmistanud ette täispikkuses rajad; meestel ja naistel vastavalt 14,9 km ja 9,6 km, oli sellist leitsakut eriti raske taluda. Õnneks olid aga rajad küll varustatud ka hulga joogipunktidega, mis vedelikukaotust aitasid leevendada.

Maastik töötas tulla huvitav, mitte väga suure kõrgusamplituudiga männik, keskmiselt liigestatud radade võrguga ja nähtavust takistava alusmetsaga. Seega ei olnud

Voveris igakuist Eesti keskmisest palgast poole suuremat stipendiumi saavad. Rohkem rõõmu valmistas eestlastele naiste võistlus, mis tõi Maarjamaale neli esikuuiku kohta ja ainukese põhiklassi individuaalmedali Kirti Rebasele (SK Saue Tammed) ajaga 1.16.59. Ka teiste Eesti naiste tase peegeldus protokollis võrreldes konkurentidega hulga roosilismalt ehk pöördvõrdeliselt meespoolega, kontsentreerudes nimekirja ülaosas (4. Ruth Vaher 1.18.47; 5. Maret Vaher 1.19.31, (mõlemad OK Kobras); 6. Külli Kaljus 1.19.33 (OK Peko); 8. Elo Saue 1.21.22 (OK Ilves))

Juuniorid jooksid täiskasvanutega samal rajal, mis osutus nii meie kui naabrite noortele pisut ülejõukäivaks. H20 klassis läksid 4 esimest kohta Leedu järelkasvule (1. Vytautas Grašys 1.38.49, mis meeste põhiklassis oleks and-

suunduti taas juba armsaks saanud sõudebaasi puhkama.

Pühapäev oli teatapäev. Ilmataat oli taas kord oma ilusama näo poole ette keeranud ja tervitas varahommikusi orienteerumissportlasi kõrvetava päikese ja sinise taevaga. Hoolimata eelmise päeva raskest katsumusest oli meie võistkonna moraal kõrge ja starti mindi kõige kõrgemate lootustega. Meeste põhiklassis domineeris oodatult Leedu võistkond. Eesti esimese võistkonna avavahetuse jooksja Rene Ottesson (OK Lehola) andis konkurentidele paariminutilise edumaa, mille neutraliseeris teises vahetuses parima aja jooksnud Tarvo Avaste. Viimases vahetuses tegi väga hea jooksu tulevikuloos Olle Kärner (OK Orion), kes tõi Eesti esimese võistkonna lõppresultaadiks teisele kohale. Naiste teatavõistlus kujunes aga eestlastele õnnestunuimaks. Kuigi meie esindusnaiskonnal võistluse algus pisut äpardus ja esimese vahetuse lõpetas võitjana hoopis Leedu I võistkonna liige Giedre Voveriene (54.44), teisena tuli meie 2. võistkonna jooksja Elo Saue (56.08) ja alles seejärel Ruth Vaher Eesti I-st ajaga 56.42, lõppes kõik hästi. Kirti jäi teises vahetuses etapi-ajaga (51.39) kill veel omakorda alla Leedu esindajale (Danute Mansson 48.14), siis Külli lõunanaabritele armu ei andnud. 45.20 oli ülivõimsalt päeva parim aeg ja sellise jooksuga jõudis ta juba 4 punkti enne lõppu Leedu 3. vahetuse jooksjale (esimese päeva võitja Vilma Rudzenskaite (50.58)) järele. Raja viimase osa läbisid Külli ja leedukate ankrunaine teineteisele kuklasse hingates. Viimasele punktile lähenedes näitas Külli aga ühtäkki leedukale päkataldu ja tõi Eesti naiste võistkonna Baltimaade meistritena finišisse. Leedukad jõudsid finišijoonel 15 sekundit ning

meie 2. võistkond kolmandana 5min 36sek hiljem (2. vahetus Edith Madalik (SK Saue Tammed); 3. vahetus Maret Vaher 48.12). Kokku oli Eestil väljas 4, Leedul 3 ja Lätil 2 naiste võistkonda.

kui esialgselt plaanitud ja Tallinnasse jõudsid vaprad koondislased alles pärast südaööd.



kusjuures piiride läbimise sujuvus andis lootust (erinevalt kahe aasta tagustest Leedus peetud Balti MVst) saabumisõhtul ka õhtusööki saada. Nii jõudsimegi kaheksa paiku õhtul sooja ja päikesepaistelise Leedu kirdenurka ja hoolimata spartalikest elamistingimustest sõudebaasis, saime Zarasai kultuurikeskuse sööklas kõhnd korralikult täis. Sportlase jaoks on äärmiselt olulised täisväärtuslik söök-jook ja loomulikult uni, mis võtiski oma õlule suurema osa järgnenud hiliskevadisest

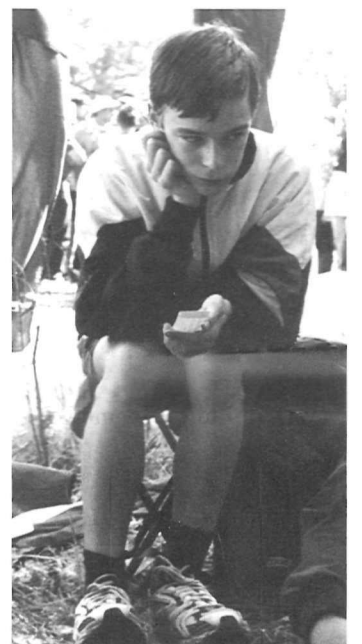
eesootav maastikutüüp eestlastele tundmatu.

Starti asuti kolmeminutilise intervalliga, finišeeriti vastavalt võimetele. Meeste põhiklassis ei olnud eestlastel, kellest parimana Tarvo Avaste (OK Võru) platseerus kaheksandaks (1.28.26), Leedule kolmikvõidu vormistanud Edgaras Voverisele (1.20.13), Svajunas Ambrasasele (1.21.42) ja Marius Mažulisele (1.22.54), midagi vastu panna. Ligi pooleminutilise keskise kilomeetriaja vahe meie parima kahjuks tõi Eesti mehed maa peale (11. Rene Ottesson 1.30.21; 12. Olle Kärner 1.30.25; 17. Alar Abram 1.33.01). Ilmselt on oma osa leedukate edus (ehk arengus) ka Rimas Kurtinaitise juhitud spordiministeriumi teenena kehakultuurile s u n a t u d rahavoogudes, millest nii Ambrasas kui

nud 23. koha, just meie Erik Aibasti (SK Saue Tammed) (1.38.55) ees.), neile järgnesid 2 lätlast ja seejärel 7. na Priit Poopuu (2.02.02) ning 9. na Toomas Marrandi (2.13.56). Tublid poisid, et vähemalt raja lõpetasid. Paistab, et jonnid ja vastupidavust, mis ehk tulevikku silmas pidades need kõige tähtsamad iseloomujooned on, neil jätkub. D20 klassis läks võit samuti Leedule (1. Diana Vosyliute 1.26.19), kuid meie Piia Paasma kaotas talle vaid 19 sekundiga (1.26.39). Doris Sabre ja Karin Lepp olid vastavalt 7. ja 8. (1.40.40 ja 1.41.16), Signe Parm 11.-s (1.49.23).

Ka 16 ja 18 klassides läksid esikohad korraldajamaa noortele. Meie parimad: D18: 3. Helle Trossmann; D16 3. Eveli Saue; H18 7. Tarmo Tomson; H16: 9. Riho Tabu.

Õhtusel autasustamistseremonial, mis eelnes Eurovisiooni lauluvõistluse lõppkontserdi *feelingust* kantud diskole, olid eestlased esindatud täies koosseisus ja austasid nii oma võistkonna kui ka üldarvestuse parimaid vääriliselt. Pärast lühikest tutvumist jäätise ja kohalike vaatamisväärsustega



Noorteklassides ei saanud meie omad aga taas naabritest jagu: D18 Eesti I-le (Eveli Saue, Tuuli Mäeots, Helle Trossmann) 5. koht, kaotus võitjatele 38.35; Eesti II-le (Ingrid Van Cruysen, Liis Johanson, Piret Klade) 7. koht, kaotus 44.20.

Poisitel 2. võistkonnal läks pisut paremini: tule-

Baltimaade meistri- võistlusi on korraldatud mitmeid kümneid aastaid ja pole mingit kahtlust, et see tore traditsioon ka edaspidi järgimist leiab. Nagu tavaks, liigub võistluste korraldamise rõõm ühelt orienteerumisföderatsioonilt teisele, tuleval aastal on siis järg Läti käes.



museks 4. koht (Urmo Liblik, Riho Tabu, Kalev Külaase) kaotus võitjatele 6.04, kusjuures pronksist jäi puudu 16 sekundit.

Põhiklasside autasustamine andis rõõmsa süsti koduteele, mis venis vahelduva eduga piire läbides pikemaks,

Lõpetuseks tahaks mainida, et ega linnulajast keegi teine peale lindude aru ei saagi, ja et MM võib tulla, Eesti koondis on valmis!

SILVER EENSAAR

MM Šotimaal läheneb!

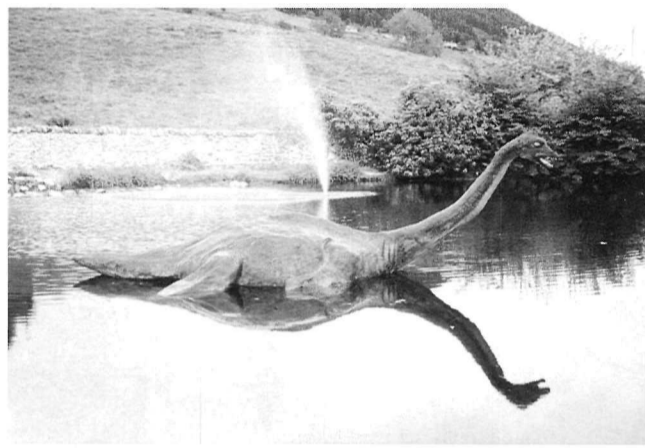
Käesoleva aasta suursündmus eliitorienteerujatele on lähenemas - 1999. a. MM võistlused Invernessi ümbruses Põhja-Šotimaal, augusti esimesel nädalal.

Korraldajad valmistuvad vastu võtma kõiki neid, kes oma koduriiki esindades lähivad püüdma ihaldatuimat meistritiitlit kui ka neid ca 5000 orienteerujat, kes osalevad samal ajal Šoti 6-päeva O-jooksul. Rahvavõistluse programm on seatud nii, et kõik osalejad saavad kaasa elada tippude esinemisele MMil ja siis samadel kaartidel ja maastikel võistelda ka ise. See annab võimaluse kõigile liikumiskiruse võrdlemiseks enda ja näiteks maailmameistri kiirusega. Samuti on rahvaürituste programmis pargi- ja jalgrattaorienteerumine. Ühendatult MMiga toimub mõni päev varem samas esimene Trail-O MK.

Korralduskomitee on selleks laiaulatuslikuks tipp-sündmuseks Suurbritannia Orienteerumise föderatsiooni juurde asutatud eraldi ettevõtte (WOC Ltd.), loomulikult tahavad nad anda endast parima korraldusel ja pakkuda osalejatele meeldivat elamust Šotimaa Highlandist.

Eestlased teel Invernessi

Tegelikult on seal juba käidud. Möödunud aastal juuni alguses käisid Highlandi mägesid proovimas neli eestlast: Sixten Sild, Erik Aibast, Tarvo Avaste ja Külli Kaljus. Seda võimalust kasutati pärast Iirimaa ja Inglismaa MK etappe. Nemad on ka nüüd koondise kindlamad kandidaadid, kes juuli viimasel päeval reisisuuna jälle sinna võtavad. Kandidaatide hulgas on veel Armo Hiie, Olle Kärner, Kirti Rebane, Elo Saue, Maret ja Ruth Vaher. Millises koos-



MM 1999 piirkond: vaade Loch Nessie muuseumi tiigile mais 1998. Foto: Sixten Sild

MM programm on järgmine:

laupäev	31. juuli:	saabumine
pühapäev	1. august:	näidisrada, avamine
esmaspäev	2. august:	tavaraja eeljooksud
teisipäev	3. august:	puhkepäev
kolmapäev	4. august:	tavaraja finaali
neljapäev	5. august:	puhkepäev
reede	6. august:	lühiraja eeljooksud
laupäev	7. august:	lühiraja finaali
pühapäev	8. august:	teade, lõpetamine ja bankett

seisus koondis lõpuks teele asub, sõltub katsevõistlustest (Balti MV ja EMV lühirada) ning rahalistest võimalustest. Koondis peaks selguma aga varsti, 6. juunil peale EMV teadet Mustla-Nõmmel. Lisamuret tekitab hetkel, et paar koondislast vaevlevad vigastuste küüsis. Veel, veel on aega atra ja tervist seada...

Kallis MM

Kahemõtteliselt võiks seda pealkirja võtta. MM võistlused on tipporienteerujale tähtsaim ehk kõige kallim võistlus. Samas on reis Šotimaale ja seal elamine-olemine piisavalt kallis ja kulukas. EOL eelarves nn ümberjagatavast rahast sai MM-projektile jätta vaid 30 tuhat. Ühe sportlase lähetamise kulud on aga ligemale 20 tuhat krooni. Ka klubidele käib oma tippude toetamine sellise sumмага üle jõu. Peab kurvas-

tusega tõdema, et tänaseni ei ole EOL-i poolt leitud veel ainsatki koondise kui terviku toetajat. Ainukene kokkulepe on eelmisest aastast Silvaga - n.ö. koondise sponsorprogramm, mille kohaselt saavad koondislased odavamalt osta Silva varustust. Seega on koondislased viimasel ajal tegelenud isiklike toetajate otsimisega kõrvõimalikest kohtadest. Riigi tipp-sporti rahale aga orienteerujad juurde ei pääse, peamine põhjus endine - pole olümpiaala, mis kaudselt mõjutab ka teiste võimalike toetajate suhtumist orienteerimissporti ja teisalt pole juba mõnda aastat õnnestunud koju tuua medaleid. Kuna teatejooksudes on MMil neljaliikmelised võistkonnad, loodame, et siiski täisvõistkonnad õnnestub võistlustulle saata.

Konkurents

Orienteerumise tipptase maailmas ühtlustub. Saab näha kas seda väidet kinnitab eelolev MM. Möödunud aastal Šotimaal käijad iseloomustasid maastikku järgmiselt: valdavalt skandinaaviamaade tüüpi keskmiselt mägene kaljumaastik ja hea joostavusega mets. Määravaks peaks saama suurel kiirusel täpne kaardilugemine. Lisaks Soome, Rootsi ja Norra koondislastele

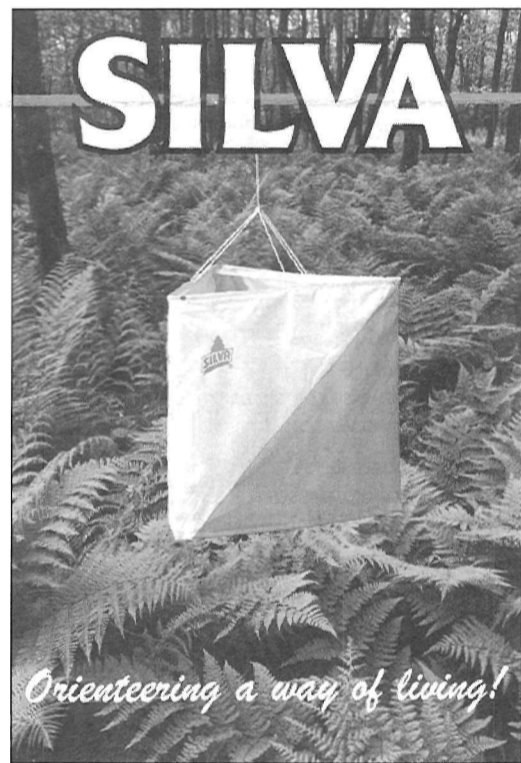
võivad seal kindlasti hästi esineda ka võõrustajad ja teised "mägede pojad" - šveitslased, tšehhid jt. Eestlastest saavad tippkonkurentsis kaasa rääkida vaid need, kellel kogemusi rohkem skandinaaviast võisteldes. Seega nii edukat esinemist kui möödunud sügisel MK etapil Otepääl ei julge loota kuid ka tookordne edu oli paljudele suur üllatus. Kiirused orienteerumisjooksus aga kasvavad üha enam. Näiteks taanlased on lihvinud oma jooksuvormi pea jooksjate tipp-tasemele, orienteerumises on aga vaja lisaks kõrgele funktsionaalsele tasemele ka tohutult head mälu ja kiiret mõtlemist. Seega jäävad ikkagi selle aasta maailmameitrite nimed veel saladuseks ja lootuseks, et ka eestlastele antakse mingi sõnaõigus kui just mitte krooni alla pugemiseks, siis vähemalt pjedestaali lähedusse jõudmiseks.



Küllli, Sixten ja Tarvo kevadeses Invernessis 1998. a. Foto: Sixten Silla erakogust

Edukat suvehooaega kõigile!

ORMAR LUTSBERG



Heast varustusest hea enesekindlus!

KOMPASSID, NOGID, NAASTARID, TAITSID, SÄÄRISED, VÕISTLUSRIIDED, SPORDI- JA SELJAKOTID, HALOGEENVARUSTUS, TELGID, MAGAMISKOTID

NB! Silva 1999. a superuudis - SPECTRA kompassid!
Tule ja tutvu Eesti MV-i Mustla-Nõmmel,
Suvejooksul Nelijärvel ja Tallinna neljapäevakutel!

SILVA varustus odavaima maailmahinnaga

Silva OÜ Skvaier, c/o Mati Poom, Regati 1-312, tel. 6398692,
8-250 74686, tel/faks kodus 6326260

The World
Orienteering
Championships

The Highlands of
Scotland
1-8 August 1999

Organised by the
British Orienteering Federation



Karuohakas, see Eestiski kasvav okkiline taim, on šotlaste rahvussümbol. Karuohakas teeb haiget, aga kaitseb ka vaenlase eest, tähistades ühtaegu nii kurjust kui kaitset.

Psühholoogilised faktorid orienteerumisspordis

Tõlkija kommentaar: See tõlkelugu on peatükk 1998. a Rootsi Orienteerumislüdi poolt avaldatud raamatust TREENING - Nõuandeid orienteerumistreeningust sportlastele ja juhendajatele.

Raamatu autoriteks on Göran Andersson, Roger Glännefors, Lasse Greilert, Lasse Hogedal ja Anders Tistad.

Aju

Aju on fantastiline loometeos. Igal inimesel on aju, millel praktiliselt puuduvad piirid. On olemas palju värvikaid lugusid aju võimetest - alates ajast kui superarvutist ja lõpetades sellega, et me käesoleval ajal kasutame endiselt vaid seitsmendikku oma aju võimetest. Suur osa keerulisest impulsside ja impulsside süsteemist on kontsentreeritud ajukoore, mille pind on tänu ajukäärudele tohutu. Kui kõik ajukäärud lahti harutada, siis võrdub nende kogupind jalgpalliväljaku pinnaga.

Keha funktsioneerib teravikuna, milles on segatud füüsilised ja psüühilised reaktsioonid. Keha ja peanupp töötavad väga intiimselt koos ja mõjutavad teineteist mitmel erineval moel.

Enamasti on väga raske teada või määrata kas reaktsioon või käitumine tuleneb keha või ajukoore ärritusest. Ajul on siiski kõrgem funktsioon. Aju määrab meie käitumise ning meie reageerimise läbielamistele ja selle uurimisega tegelebki psühholoogia.

Enamasti on väga raske teada või määrata kas reaktsioon või käitumine tuleneb keha või ajukoore ärritusest.

Teatud juhtudel õpib inimene tõkestama omaenda õppimisvõimet. Füsioloogiliselt on enamikule inimestest omane, et nende vaimne võimekus ei hakka halvenema enne 60-ndat eluaastat. See tähendab teisisõnu, et vanemaks saades ei hakka inimene mitte rohkem unustama, vaid ta õpib halvemini.

Hädavajaliku kordamise asemel "oskab" inimene kohe ja seepärast ei oska ta seda enam kui järgmine kord proovib. Vaadake väikesi lapsi - kui nad midagi uut selgeks on õppinud, kordavad nad seda lõputu arv kordi ja seejärel nad tõesti oskavad uut asja. Lapsed teevad sama asja arvuti juures - nad teevad kõike veelkord ja veelkord. Meie, täiskasvanud, teeme seda üks või äärmisel juhul kaks korda ja arvame siis,

kas tehtu oli õige või kas see õnnestus. Kui oleme juba võistlusrajal ja peame taluma suurt füüsilist koormust ning samal ajal oleme rohkem või vähem stressis kas sisemiste ootuste või väliste faktorite tõttu, siis on tähtis valida püstitatud eesmärgi saavutamiseks õige käitumine. Kui õppimine on olnud positiivne, ofensiivne ja kreatiivne, siis valib aju kergemini õige süsteemi ülesande kiireks lahendamiseks. Kuid on juba igapähe oma asi määrata, millist infot tahetakse õppimise juures endale sisse programmeerida.

Närvisüsteem

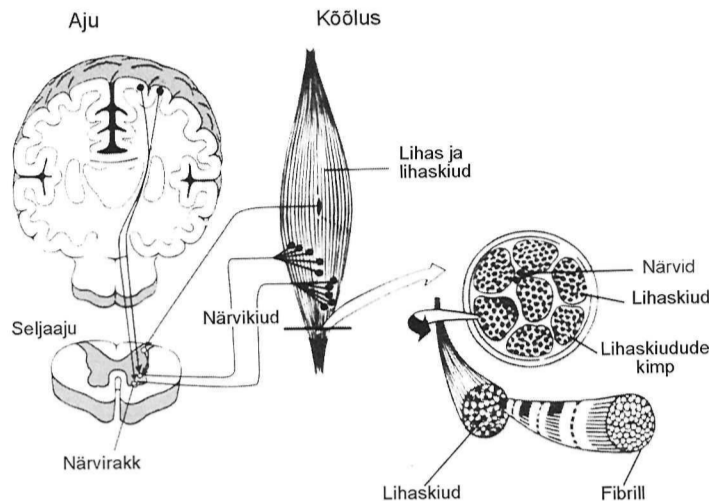
Meie liigutused on kas kaasasündinud, nagu näiteks hingamine ja neelamine, või omandatud, nagu näiteks jooksmine, jalgrattaga sõitmine ja ujumine. Liigutuste omandamine ehk õppimine tähendab seda, et närvisüsteem õpib saatma impulsse ja tegema õigeid ümberlülitusi. Ta õpib aktiveerima õigeid lihaskiude ja õiget arvu kiude, et liigutused oleks võimalik sooritada sujuvalt ja kaalutletult. Mida rohkem ühte liigutust treenitakse, seda tõenäolisemalt toimub impulsside saatmine sünergistidele ehk koostoimelihaketele. Üha vähem signaale läheb valele vastuvõtjale - antagonistidele e. vastandtoimelihaketele. Inimene õpib töötama, jooksmata pingevabalt, ilma et vastandtoimelihased töötaksid ja takistaksid planeeritud liigutusi. Inimene õpib tegutseda piisava jõukuluga, rakendades kohe õige arvu motoorseid üksusi. Seeläbi omandab ta parema ja ökonoomsema jooksutehnika. Sama energiakuluga suudab inimene nüüd teha rohkem tööd.

Seetõttu on saavutusvõime jaoks väga olulised treeningud, kus kombineeritakse

tehnilisi võtteid ja võistluskiirust.

Kehtib printsip: mida sa treenid, selles saad ka tugevaks

Närvisüsteemi ülesandeks on võtta vastu impulsse erinevatelt meeltelt - nägemiselt, kuulmiselt, kompimiselt, tasakaalult ja valult, ning samuti signaalide edasisaatmine ajusse. Aju kooskõlastab tajud, teeb hinnangud ja saadab seejärel sig-



Joonis 2. Mida enam jõudu vajatakse töö sooritamiseks, seda enam lihaskiude kaasatakse töösse.

naale keha erinevatele organitele - nagu näiteks lihastele.

Elektriliste signaalide abil saadetakse impulsid lihastele. Jämedamates närvikiududes võib impulsi kiirus olla kuni 100-200 m/s. Närvikiud kontaktteerub lihasega läbi nn. motoorse otsaplaadi. Siin toimub keemilisel teel ülekannelihasse läbi sünapsi ja teatud laetud ainete (transmittersubstantsi) abil. Iga närv koos kontaktteeritud lihasekiududega moodustab ühe nn. motoorse üksuse.

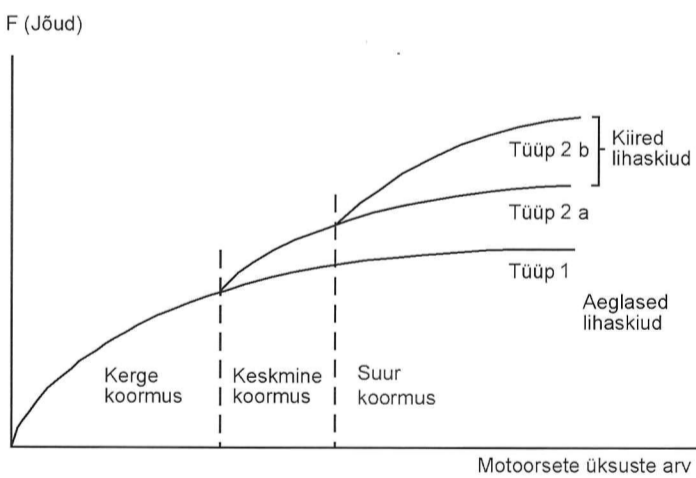
Silmas, kus liigutused on tihti äärmiselt väikesed, on lihaskiudude arv ühes motoorses üksuses vaid ligikaudu kümme tükki. Seevastu reie lihases võib sellelaoline üksus koosneda sajakonnast kiust. Motoorne üksus töötab järgides "Kõik-või-mitte-midagi-reeglit" See tähendab, et kui motoorse üksuse jõuab üks impulss, siis üksus kas aktiveeritakse täielikult või üldse mitte. Iga sugused vaheastmed puuduvad. Seetõttu kehtib printsip: mida sa treenid, selles saad ka tugevaks. See tähendab, et võistlussarnane treening peab tihti kuuluma treeningplaani kas terve treeningukorrana või selle osana.

Lihaskiud kaasatakse töösse kindlas järjekorras sõltuvalt nende omadustest. Kõigepealt kaasatakse madala aktiveerimisvälega kiud (tüüp 1 - vt. joon.), mille puhul elektriline pingeline, mis on vajalik lihase aktiveerimiseks, võib olla suhteliselt madal. Seejärel kaasatakse lihaskiud erinevate tööühmadena vastavalt sellele, kui palju jõudu vaja on.

See on väga oluline tööde iga suguse treeningu kohta - nii füsioloogilises, psühholoogilises kui ka tehnilises plaanis. Kui kogu ettevalmistava perioodi treening tehakse madala tempoga, siis aktiveeritakse vaid teatud lihaskiud. Need rühmad arenevad ja saavutavad suurema võimekuse. Kui aga orien-

teerumise ajal tempo muutub tundvalt kõrgemaks, aktiveerib närvisüsteem ka kõrge aktiveerimisvälega lihaskiud. Neid ei ole sportlane treeningutel aktiveerinud ja nad on täiesti treenimata. Seetõttu tuleb treeningtempot varieerida nii, et erinevad lihaskiudude tüübid sunnitakse tegema sellist tööd, mis vastab orienteerumise võistlusele.

Tõlkinud SIXTEN SILD



Joonis 1. Motoorse üksuse lihtsustatud kirjeldus.

Õppimine

Aju õppimisvõime on tohutu. Juba lapsena arendab inimene endas välja suurepärase õppimisvõime. Hilisema elu jooksul paljudel inimestel see võime nõrgeneb. See ei sõltu mitte füüsilistest faktoritest, vaid eelkõige psühholoogilistest. Kasvuperioodi vältel õpib inimene mitte ainult kasulikke asju, vaid ka erinevaid asju, mis takistavad õppimist.

et oskame seda. Me ei peaks mitte ainult rääkima lastele, kuidas nad peaksid harjutama, vaid me peaksime ka ise harjutama.

See kehtib nii kaardilugemise kohta laua taga, kui ka kaardilugemise kohta kiirel jooksul metsas. Me ei saa heaks orienteerujaks ainult sellest, et me oskame seda ühel korral õppeklassis. Me peame protseduuri tihti kordama ja õiged süsteemid selgeks õppima. Iga õppimismoment kujutab endast tagasiside saamist selle kohta,



Liigutuste omandamine ehk õppimine tähendab seda, et närvisüsteem õpib saatma impulsse ja tegema õigeid ümberlülitusi. Ta õpib aktiveerima õigeid lihaskiude ja õiget arvu kiude, et liigutused oleks võimalik sooritada sujuvalt ja kaalutletult. Foto: Elo Saue KP-s.

Foto: Arne Kivistik

Sihipärane orienteerumisõpetus

Tõlkija kommentaar:

Kogu selle artikli materjal on tõlgitud Sixten Silla käest saadud rootsikeelsetest materjalidest. Tasemete kirjelduste juures on kasutatud Tõnu Raidi raamatut "Orienteeruja treeningust" Tln., 1986.

Metoodiline o-treening

Orienteerumiseks vajalikke oskusi võib ette kujutada treppina, kus igale astmele vastab uus orienteerumisevõte. Tähtis on õppida korraga ühte võtet, ning alles siis, kui see on korralikult omandatud, võib asuda järgmise juurde. Kui uued oskused on käes, siis tuleb neid hakata testima nii kodusel, kui ka võõral maastikul. Õppimise perioodil tuleks võisteldasellisel rajal, mille läbimiseks on vaja kasutada ainult selgekõpituid võtteid.

Spetsiaalseid orienteerumistreeninguid ei ole mõistlik alustada väga noorelt. Vanemad algajad mõistavad paremini õpetust ja saavad spordiala olemusest kiiremini aru. Elu on näidanud, et vanemad algajad

võivad treppidel liikuda jõudsamalt ning jõuavad enamasti varem alustanutele järele. Alustades o-treeninguga ning võistlemisega liiga vara, võib tekkida oht, et noor sportlane tüdineb spordialast enne põhiklassi jõudmist. Samuti võib väikestel lastel olla ka hirm metsa minna ning pole mingit põhjust seda hirmu neis süvendada.

Kuidas aru saada, millisel tasemel keegi on?

Kõige parem on testida treeningutest osavõtjate oskusi nii, et osavõtjad läbivad lühikesi radu, mis on erineva raskusastmega (joonis 1). Rajad peavad olema nii lühikesed, et iga osavõtja jõuaks läbida 2-3 rada. Iga rada vastab erinevale tasemele. Kui rajad on läbitud,

saab osavõtjad jagada oskuste järgi erinevatesse rühmadesse.

tuleb alustada mängudest, mis aitavad metsaga kohaneda ja harjuda.

Džungli-jalgpall

Metsas või soos märgitakse kaks väravat ning mängitakse tavalist jalgpalli (reegleid ei peaks väga täpselt järgima).

Puuslaalom

Metsas märgitakse slaalomirada, kasutades kileribaga märgistatud puid kui rajatähiseid. Osavõtjatest moodustatakse kaks võistkonda. Kumbki võistkond alustab raja läbimist erinevatest otstest, kusjuures korraga on rajal üks võistleja kummastki võistkonnast. Võistlejad läbivad raja edasi-tagasi, võistlejad erinevatest võistkondadest kohtuvad rajal ja peavad teineteist mööda saama (joonis 2).

Pillirooralli

Pilliroogu või kõrgesse heina trambitakse looklev rada, mil-

võistlusrajale tulema sama teed pidi. Seda võistlust on tore jälgida, kui start ja finiš on mingi künka peal ja rada madalamal kohal (joonis 3).

Maastikul võib mängida ka igasuguseid traditsioonilisi liikumismänge, mis on metsa jaoks pisut kohandatud – peitust, kulli, pallimänge, takistusradade läbimist jne.

Kaardi suunamine

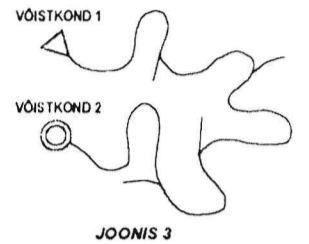
Ilma, et saadakse aru kaardist, võib mängida mängu, kus tuleb läbida labürint nii, et plaan selle kohta oleks suunatud õigesti.

Labürint

Paberile joonistatakse labürint. Seejärel märgistatakse labürint looduses kas a) kriidiga asfaldile, b) joonena liivaväljakule, c) kileribaga murule. Iga treeningust osavõtjale antakse plaan, kuhu on joonistatud loodusesse maha märgitud labürint. Plaani ühte serva on märgitud põhi (N). Ka platsi servale pannakse silt N-tähega. Osavõtjad liiguvad maastikul mööda märgitud rada ja pööravad igas käänakus plaani nii, et N-täht plaanil oleks samas suunas N-tähega platsi ääres. Oleks hea, kui üks kord läbitaks rada kõigi osavõtjatega koos ja seejärel püüab igaüks iseseisvalt pusida.

Sõnajaht

Maastikule joonistatakse ruudustik ning pannakse platsi serva silt N-tähega. Ruudustiku ristides on tähised, millele on kleebitud tähed. Iga osavõtjale antakse plaan, kuhu on joonistatud ruudustik, N-täht ja rada, mille tema peab läbima. Kui ta läbib raja



õigesti, saab ta radade ristides olevatest tähtedest kokku mingi sõna (joonis 4).

Kaardist arusaamine

Aardejaht

Osavõtjad joonistavad ühest alast kaardi. Enne seda aga räägitakse neile, mis peaks kaardil olema ja kuidas mingit objekti oleks kõige parem kaardil kujutada. Nüüd peidab iga osavõtja oma "aarde" maastikule ja märgib selle koha kaardil ristiga. Osavõtjad vahetavad omavahel kaardid ja püüavad võõra kaardi abil võõrast "aaret" leida.

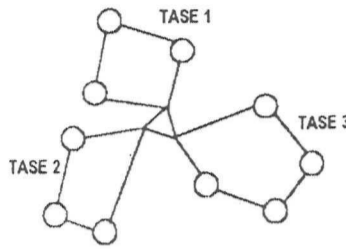
Head mängulusti!

Tõlkinud
RUTH VAHER

ORIENTEERUMISTREPP

(loetakse/kõnnitakse alt ülespoole)

TASE 6	Orienteerumistehnika lõppviimistlus Täppisorienteerumine
TASE 5	Pikkade keeruliste etappide läbimine Enda jaoks sobivaima teevaliku tegemine Liikumine maastikul tugipunktide kaudu Õige liikumiskiiruse ja tehnika leidmine erinevatele maastikutüüpidele Võistluskiirusel reljeefi lugemine ja maastiku ettekujutamine
TASE 4	L Reljeefi pisiobjektide mõistmine K Orienteerumine suurte reljeefivormide ja soode järgi J Kõrgusjoonte mõistmine
TASE 3	I Täppisorienteerumine lühikesel lõigul H Üldorienteerumine pikal lõigul selge kohani G Lihtsate teevalikute lahendamine
TASE 2	F Lühikese lõigu läbimine suure selge orientiirini E Lõikamine ühelt juhtjoonelt teisele D Objektide lugemine juhtteest kõrval
TASE 1	C Orienteerumine juhtobjektide järgi - valikuvõimalustega B Orienteerumine juhtobjektide järgi - valikuvõimalusega A Tutvumine tõelise orienteerumiskaardiga, kaardi värvid, tähtsamate leppemärkide selgekõppimine, kaardi suunamine maastiku järgi
ALGTASE	Kaardi olemuse mõistmine, kaardi suunamine, harjumine metsaga



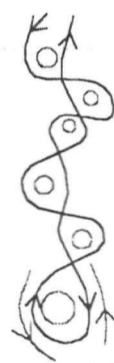
JOONIS 1

ALGTASE

●Harjumine metsaga, tutvumine maastikuga

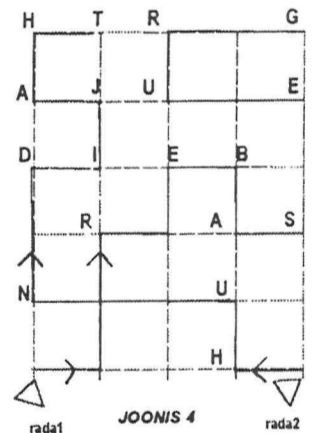
Ujumiskoolis alustatakse sellest, et harjutatakse lapsi vett mitte kartma. Samuti peab toimima orienteerumise algõpetuse juures. Lastel peab kaduma hirm metsa ees ning nad peavad tundma end metsas hästi. Alati

VÕISTKOND 1



JOONIS 2

lesse tehakse ka mõned tupikud. Tehakse teatevõistlust kahe võistkonna vahel, kumbki võistkond alustab raja erinevast otsast. Kui võistleja jookseb tupikusse, peab ta tagasi



JOONIS 4

Vesirotid orienteerujate surma põhjuseks?

Aastatel 1970-1986 suri Rootsisis 218 inimest vanuses 11 - 46 eluaastat müstilisse südamelihasepõletikku, mis sattus avaliku tähelepanu alla alles siis, kui 1990-ndate algul surid lühikese aja jooksul kuus orienteerujat.

Uurijatel on haiguse põhjuste kohta olnud mitu erinevat teooriat. Neist levinuima kohaselt oli surmapõhjustajaks Twarbakter. Nüüd usuvad Rootsi uurijad, et surmade taga on hoopis Ljunganviirus, mis pärineb vesirotidelt.

Vesirotid levivad ka rotipalavikku ning võibolla ka suhkruhaigust ja guillain-barré-d, mis on halvatuseni viiv nakkus.

Vesirotid võivad olla surmava viiruse kandjateks

Vesirotid, keda su kass koju tassib, võivad kanda surmavat viirust. Rootsi uurijad kahtlustavad, et see näiline levitab viirust, mis põhjustab südamelihasepõletikku.

Viieteistkümneme aasta jooksul on sellesse haigusse surnud üle 200 rootslase.

Teooria rottide potentsiaalset ohtlikkusest on tekkinud pärast seda, kui 1990-ndate aastate algul surid 6 noort orienteerujat südamelihasepõletikku.

Bo Niklasson, Rootsi Nakkuskaitseinstituudi viroloogiaprofessor, oli üks neist, kes üritas selgusele jõuda, kuidas võisid noored ja

hästitreenitud inimesed äkki surra.

- Kui "orienteerujasurm" välja ilmus, arvasid paljud, et põhjuseks on midagi vabast loodusest. Me testisime kõiki seal leiduvaid nakkusaineid, ilma et oleksime rahuldava tulemuseni jõudnud. Seejärel uurisin ma surmapõhjuste registrit ja teisi noori, kes olid surnud südamelihasepõletikku.

- Siin tuli ilmsiks teatud korrelatsioon, mida Bo Niklasson tundis ammu ajast.

Põhja-Rootsis varieerus surmajuhude arv, kuid Lõuna-Rootsis oli see arv aastast aastasse sama.

- Täpselt niisamuti on see vesirootide arvukusega. Dalälvenist (Dalälven on jõgi Kesks-

Rootsi põhjaosas. tõlk.) põhja pool varieerub nende arv tsükliliselt, samal ajal kui lõunas on see arv stabiilne.

- Kui ma võrdlesin vastavaid kõveraid, langesid need väga hästi kokku. Kuid vesirootide ja nakkust esineb kogu Rootsisis, ütleb Niklasson.

Kuidas täpselt viirus levib, ei ole teada. Teatakse, et vesirotid nakatuvad krooniliselt ja eritavad viirust süljega, väljaheitega ja uriiniga pika aja jooksul.

- Kontaktide suhtes pisinärilistega tuleb olla väga ettevaatlik, ütleb Bo Niklasson.

- Kui ollakse olnud kokkupuutes vesirodig, tuleb end hoolikalt pesta ja kanda hoolt selle eest, et väikelapsed sellega ei kontakti ei satu.

Südamelihasepõletikku ei sure sugugi mitte ainult orienteerujad.

- Noorte inimeste äkksurm on probleemiks kogu maailmas. Väga harva saadakse teada selliste surmajuhude põhjus, lausub Niklasson.

Arvatavasti on põhjuseks üks picornaviirus. Kui Bo Niklasson ja tema teadlastest meeskond uurisid vesirootide, õnnestus neil avastada uus picornaviirus, mis ristiti Ljunganviiruseks, sest vesirootide juurest viirus leiti, elas Ljunganis, Medelpadi maakonnas.

Selleks, et uurimisega edasi minna, otsiti väljapaistvaid molekulaarbiolooge ja need leiti Kalmari ülikoolist.

- Seal ollakse lausa maailmameistrid seda tüüpi nakkusainete paljunemismassi väljaarutamises. Kalmaris ollakse uurimusega peaaegu valmis ja seejärel saavad nad hakata otsima viiruse jälgi inimestes.

See annaks juba praktiliselt vettpidava tõenduse.

- Oleme nii optimistlikud, et usume kindlate tõendite saamiseni juba sel sügisel.

See, et kõnealune (ja esialgu oletatav) revolutsiooniline avastus tehti just Rootsisis, ei ole juhus.

- Meil on väga hea surmapõhjuste register. Peale selle on looduskaitseorganitel juba 1970-ndate aastast töös järeelvalveprogramm nimega Näriliste Baasuuring, mis tegelebki just looduskaitsekeskonnade kontrolli all hoidmiseks.

- Me saame seda uurida nagu ei keegi teine, ütleb Bo Niklasson.

Tõlkinud
SIXTEN SILD

Otepää Kevad, järg

Table with 5 columns: Rank, Name, Club, Time, and another Time. Lists participants like Kalle Nelk, Rein Kriks, Mati Piit, etc.

Table with 5 columns: Rank, Name, Club, Time, and another Time. Lists participants like Siim, D21A, Madis Oras, etc.

Table with 5 columns: Rank, Name, Club, Time, and another Time. Lists participants like 3891, D18, Mirjam, etc.

Table with 5 columns: Rank, Name, Club, Time, and another Time. Lists participants like 1, Piret Klade, Aili Laanjõe, etc.

Lõuna-Eesti Karikavõistlused Veteranide Rändkarikatele

Table with 5 columns: Rank, Name, Club, Time, and another Time. Lists participants for 9,8 km 18 KP, H21A, H12, etc.

Table with 5 columns: Rank, Name, Club, Time, and another Time. Lists participants for Kape, H18, H16, etc.

Table with 5 columns: Rank, Name, Club, Time, and another Time. Lists participants for 5,0 km 11 KP, H21B, D12, etc.

Table with 5 columns: Rank, Name, Club, Time, and another Time. Lists participants for 2,0 km 5 KP, D12, H14, etc.

Tallinna MV 1999, suundorienteerumine

Apuparra, 22. mai 1999

Large table with 5 columns: Rank, Name, Club, Time, and another Time. Lists participants for various distances like 3.1 km 6 KP, 5.7 km 10 KP, etc.

Päevakud Päevakud Päevak

Valgamaa	05.08	Toila
V 15.06	Ala-Looga	19.08 Kohtla-Nõmme
VI 06.07	Lüllemäe	09.09 Kurtna S
VII 17.08	Tantsumäe	16.09 Kose
		23.09 Sinivoore
		30.09 Jõhvi park

Muudatustest teatatakse ajalehes "Valgamaalane" Korraldaja: OK Käbi

Hooaja jooksul võib leida kogu info ka Jõhvi koduleheküljelt (kaasaarvatud võimalikud muutused):

<http://www.tpu.ee/~ekukk>

Põlvamaa

OK Põlva Kobras ja Põlva linna karikavõistlused orienteerumises 1999.a:

08.06	Palojärve	9505
15.06	Kanepi	9624
24.08	Karaski	9852
07.09	Palojärve	9726
14.09	Mammaste	9608
28.09	Taevaskoja	9827

Järvamaa

15.06	Raikküla
17.08	Aegviidu - Nelijärve
24.08	Vetla
31.08	Voose

Start avatud 20.aprillist 15.juunini:17-19, 24.augustist 28.septembrini kell 16 - 18.

Start avatud 17.30 - 19.00

Hiiumaa

HOKI Neljapäevakud 1999.a:

10.06	Malvaste
17.06	Nõmba
01.07	Rannakarjamaa
15.07	Palade
29.07	Rannakarjamaa
05.08	Prähla
12.08	Ristkraavi
19.08	Kassari
26.08	Nõmba
02.09	Nõmba
09.09	Malvaste
16.09	Malvaste
23.09	Antoni mägi
30.09	Antoni mägi

Tartumaa

10.06	Küka	9818
17.06	Uniküla	99..
12.08	Prangli	9834
19.08	Vooremägi	9823
26.08	Küka	9818
02.09	Uniküla	99..
09.09	Vapramäe	9815
16.09	Aardla	99..
23.09	lhaste	99..

Start: 17-19; alates 26.08: 17 - 18.30. Täpne info neljapäevakute toimumise kohta ilmub info Postimehe rubriigis "KES, KUS".

Tallinn

10.06	Jäneda
17.06	Kodasoo
24.06	Nelijärve
01.07	Merimetsa
08.07	Männiku
15.07	Samblapõllu
22.07	Pirita
29.07	Jäneda-Nelijärve
05.08	Mägede küla
12.08	Hara
19.08	Voose
26.08	Paldiski II
02.09	Harku II
09.09	Valingu-Rahula

Start: aprillist septembrini 17 - 19.30, septemb-
ris 17 - 19.

Finiš suletakse 20.30, septembris 20.00.
Stardimaks 25 kr, sooduskaardiga (noored ja pensionärid) 10 kr.

Kohalesõidu infot saab eelmiste neljapäevakute teadetehviilt, infotelefonilt 6 720 395, ning Internetist aadressil: <http://www.poniard.ee/ton>

Võrumaa

25.08	Haanja
01.09	Obinitsa
08.09	Kütiorg
15.09	Loosi
22.09	Trummipalo
29.09	Kubja

Kolmapäevakute start on avatud:

Kuni 8. septembrini: kell 17-18;
alates 15. septembrist:

kell 16 - 16.30.

Eribuss "Nooruse"-esiselt platsilt väljub vastavalt 16.30 ja 15.30

Võistlusklassid HD10, 12, 14, 16, 18, 21, 35, 45

Osavõtumaks täiskasvanuil 10 kr ja õpilastel 5 kr.

Kontakttelefonid: (252) 86 756, (250) 68 377 ja (250) 33 447

Saaremaa

Saaremaa OKi O-päevakud

10.06	Karujärve
26.08	Odalätsi
03.09	
10.09	
17.09	
24.09	Paiküla

Täpsustav info Saaremaa neljapäevakute kohta ilmub kohalikus lehes teisipäeviti.

Raplamaa

08.06	Keava mäed
03.08	Märjamaa
07.09	Rapla Ühisgümnaasium

Start avatud 17.30 - 19.00

Stardimaks 10 kr, noortel 3 kr.

Pärnumaa

10.06	Jõulumäe
17.06	Valgerand
08.07	Potsepa
15.07	Rannapark
22.07	Kolga - Veski
29.07	Metsaküla
05.08	Tammiste
12.08	Leemeti
26.08	Potsepa
02.09	Niidupargi põhikool
09.09	Kilingi - Nõmme
16.09	Sindi - Lodja

Start avatud kell 17-19. Neljapäevakute transporti kohta ilmub info Pärnu Postimehes.

Ida - Virumaa

RSK Jõhvikas neljapäevakud:

10.06	Voka
17.06	Konso
29.07	Kurtna N (reljeef)

XI KOBRAS KARIKAS

PROGRAMM:

06.08.1999 lühirada start 17.00

07.08.1999 tavarada start 11.00

08.08.1999 tavarada start 10.00

KAART: 1:10000 h = 5 m kevad 1999

MAASTIK: Maksimaalne kõrguste vahe 50 m. Kolm erinevat maastikutüüpi:

* halva läbitavusega suurte nõlvadega ojakallas

* paljude minisoodega tasasem ala, parema läbitavusega

* keskmise reljeefiga männimets.

VÕISTLUSKLASSID

HD 8,9,10 NR, 11,12 15.-

päev
HD 14 A / B; 16;18; 20; 60, H 65; 70 25.-

päev
HD 21 E, A, B; 35; 40; H 45; D 45 25.-

päev
HD 50,55 50.-

AUTASUSTAMINE:

Võistlusklasside parimatele kingitused kolme päeva summas.

Klassides HD 21E kingitused iga päeva võitjatele.

MAJUTUS: Võistluspäevadel telkides, põrandamajutus, motellides, hotellis Pesa.

REGISTEERIMINE

Kuni 26.juulini, aadressil Metsa 7, Põlva 63308; Tel/faks (279) 94851,

e-mail: kobras@estpak.ee

(<http://www.rk.ee/kobras/voistlused/registreerimisleht.zip>)

Peasekretär: Laine Saal, tel. tööl (279) 94404

faks: (279) 93010; e-mail: laine@pol.sf.ee

Samaaegselt tasuda osavõtumaks a/a 1120074588 Hansapank 767

Hilinejatel kahekordne stardimaks!

KOHALESÕIT: Võistluskeskus Karaski Kanepi-Põlva mnt.8-km-l.

Tähistus algab Tartu-Võru mnt. Kanepi teeristist ja vana Tartu-Võru mnt. Ihamaru teeristist.

PEAKORRALDAJA: Riho Sajale, tel. kodus:(279) 95872; Mob: (251) 921-255

PEARAJAMEISTER: Nikolai Järveoja; tel kodus: (279) 94500; Mob: (250) 34368

Käes on meeletu suvi!!! Sel aastal veedame ta enneolematult mõnusalt!

Suvised lastelaagrid Lõuna - Eesti võrratu looduse rüpes

Orienteerumislaager

Savernas

Relvo Sport Motellis

27. juunist - 06. juulini

ja

18. - 27. augustini 1999

- ☛ Mõlema laagri tuusiku hind on 1290 krooni.
- ☛ Laagrites on treeneriks Saima Värton (läbirääkimine käib ka teiste treeneritega).
- ☛ Suvelaagrite ajaks valmib uus o-kaart Relvo Sport Motelli ümbrusesse.
- ☛ Kõik laagritesolijad saavad harjutada vastavalt oma tasemele, toimub ka orienteerumise algõpetus.
- ☛ Täpne päevaplaan pannakse paika kohapeal vastavalt laste orienteerumise-õskustele.
- ☛ Laagrites on võimalik lisaks orienteerumisele tegeleda ka teiste sportmängudega (lauatennis, tennis, jalgpall, korvpall, võrkpall, sulgpall, jm).

Orienteerumislaager

Pikajärvel

08. - 17. augustini 1999

- ☛ Tuusiku hind on 1180 krooni.
- ☛ Ka selles laagris on peatreeneriks Saima Värton.
- ☛ Ka Pikajärvel valmib juulikuus uus kaart.
- ☛ Laagris saavad kõik harjutada vastavalt oma tasemele, toimub ka orienteerumise algõpetus.
- ☛ Täpne päevaplaan pannakse paika kohapeal vastavalt laste orienteerumise-õskustele.
- ☛ Laagris pakutakse vahelduseks võimalust mängida jalgpalli, võrkpalli, sulg-palli, sõita paadiga, jm.
- ☛ Toitlustamine: 3 korda päevas + õhtuode.

☛ Lisainfot saab kõigi laagrite kohta: tel. 27974413 või 25096148



4EST keskus: Karujärve käämping (26 km Kuressaarest), seal on ka viimase päeva start-finiš. Kolme esimese päeva võistluskeskused jäävad 5-15 km kaugusele. Karujärvelt käib keskuste vahet võistluste eribuss.

Võistluskeskused: 1. päev Kandlas (14 km Karujärvelt), 2. päev Dejevos (5 km) 3. päev Kihelkonna maalinnal (13 km), 4. päev Karujärvel. Viidad alates Kuressaarest.

Start: 1. päeval kell 15, 2.-3. päeval kell 11, 4. päeval kell 10.

Võistlusklassid: HD21E, A, ja B, HD35, HD40, HD45, HD50, HD55, HD60, H65, HD20, HD18A ja B, HD16A ja B, HD14, HD13, HD12, HD11, HD10TR, HD9NR, HD8NR, HDN.

MINISTART eelkooliealistele.

Kohapeal registreerijad pääsevad AVATUD RADADELE.

Maastik: tiheda teede- ja sihvõrguga, hea ja keskmise läbitavusega, nõrgalt ja keskmiselt liigestatud kaunis männimets.

Majutus:

* Karujärvel telkimine 30 kr/öö/tekl, käämpingumaja (2-kohaline, 250 kr/öö/käämping), karavanikoht 170 kr/öö. Käämpingus on saun, toidubaar, paatide ja vesirataste laenutus, minigolf, palliplatsid, ratsutamisvõimalus.

* Põrandamajutus Kärle spordihoones 20 kr/öö/in. Toitlustamine ettetellimisel: hommikusöök 25 kr, õhtusöök 35 kr. Kärle on Karujärvelt 6 km ja Kuressaarest 20 km.

* Majutus Karujärvelt 3,5 km kaugusel Männi talus 200 kr/öö/in. (koos hommikusöögiga).

* Kuressaares piiratud mahus hotelli- ja hostelmajutus (150-800 kr/öö/in.).

PALUN TELLIGE MAJUTUS hiljemalt 15. juuniks (telkimise puhul pole oluline)!

Parkimistasu: 10 kr/päev, eelregistreerimisel makstes kokku 25 krooni.

Tellitud buss: Tallinna sadamast 6. juulil kell 14, tagasi 10. juulil peale võistlust (Tallinnas u. 17.30). Hind edasi-tagasi 300 krooni.

Registreerimine 15. juunini:

Saaremaa OK, Kohtu 10, Kuressaare 93812;

faks 245 21010;

e-mail: anne@tkk.oesel.ee;

on-line registreerimine interneti võistluskeskuse kaudu

või 4EST-i koduleheküljelt <http://oesel.edu.ee/~peeter/4EST99.HTM>.

Registreerimisega samaaegselt tasuta osavõtumaks Saaremaa Orienteerumisklubi arvele Eesti Ühispangas, kood 401, a/a 10602007909000.

Osavõtumaksud (sulgudes näidatud summa kehtib EOL 1999. a. litsentsi omanikele):

H/D8-12	H/D13-18	H/D20, D55+, H60+	H21-55, D21-50, H/DN	Perepakett*
200 kr (80 kr)	400 kr (120 kr)	500 kr (150 kr)	600 kr (200 kr)	1500 kr (500 kr)

***Perepaketti** võivad kasutada ema ja/või isa + nende noorteklassides (kuni HD18) jooksvad lapsed (sulgudes näidatud summa kehtib, kui kõigil pereliikmetel on EOL litsents).

Osavõtumaks avatud rajal on 30 krooni päevas (tasutakse kohapeal sularahas). **MINISTARDIS** 5 krooni päevas (tasutakse kohapeal sularahas).

Praamid väljuvad graafikujärgselt Virtsust igal paaristunnil, Kuivastust igal paaritul tunnil. Broneerimine 15 päeva ette: Virtsu sadam 247 75020, Kuivastu sadam 245 98432, broneerimise üldnumber 245 33474. Praamikohti saab tellida ka korraldajate kaudu.

Täiendav info: Erik Keerberg tel. 245 21010, 251 68604; internetist: <http://oesel.edu.ee/~peeter/4EST99.HTM>.

LISAPROGRAMM:

8. juuli pärastlõunal Karujärvel **RATSAORIENTEERUMINE**.

Kasutada on 15 hobust. Osavõtt 400 krooni.

Eelregistreerimine 15. juunini, võimalusel registreeritakse üksikutele kohtadele 7. juulil võistluskeskuses.

9. juulil kell 19.30 Kuressaares **PARGIVÕISTLUS** eliitklassi orienteerujatele, kell 20 samas kolme päeva võitjate autasustamine.

Saaremaa OK

XXI ILVESTEADE

01.-04. juuli 1999.a.
Kirikuküla-Palu

PROGRAMM:

Neljapäev	01.07.1999	ühisstart kell 16
Reede, laupäev, pühapäev	02.-04.07.1999	ühisstart kell 11

VÕISTKONNAD: osalevad 3-liikmelised nais- ja meeskonnad.

Võistkonnal võib olla üks varuvõistleja. Samadel radadel on eraldi arvestus:

klassid D21, D18 ja D40;

klassid H21, H18 ja H40.

Klassid D40 ja H40: kolme võistleja vanuste summa peab olema vähemalt 120 aastat, kusjuures kõik võistlejad peavad olema sündinud 1964. aastal või varem.

Klassid D18 ja H18 - võistlejad peavad olema sündinud 1981.a või hiljem.

STARDIMAKS: 540 kr võistkond (4 päeva).

MAJUTUSVÕIMALUSED: telklaager Palu-Veskil, 10 kr/ öö 1 inimese kohta. Telklaagrist on kõikidel päevadel startidesse 2,5-3 km.

Põrandamajutus 25 kr/ öö 1 inimese kohta.

Motell, hotell - ettetellimisel.

PARKIMINE: 10 kr/auto kohta päevas.

REGISTREERIMINE: kirja teel lõppenud

Interneti kaudu koduleheküljelt: <http://www.chs.ee/users/tarmo/ilves/> kuni 10.

juunini 1999.a.

Stardimaks kanda OK Ilves arvele 1120086880, Hansapank, kood 767.

TÄHISTUS: 1.-2. päeval Otepää-Palupera teelt. Võistluskeskus 1.-2. päeval Kirikuküla kaardil, 3.-4. päeval tähistus Otepää-Tartu maanteelt ja Päidla - Hellenurme teele, võistluskeskus Palu kaardil.

LÄBIVIJAD: OK Ilves, peakorraldaja - Priit Pääslane.

NOORTE ILVES

Ühisstardiga individuaalne võistlus vanuseklassidele HD 10, 12 ja 14.

Programm:

neljapäev	01.07.1999	ühisstart kell 15.45
reede, laupäev, pühapäev	2.-04.07.1999	ühisstart kell 10.45

Stardimaks 60 kr (4 päeva).

Kaardid, maastik; majutus; transport; registreerimine - vastavalt Ilvesteate juhendile.

MINIJOOKS

Võistlus on nõõrirajal kuni 10-aastastele lastele, joostakse skeemiga.

Registreerimine Ilvesteate kolmandal päeval.

Raja pikkus 0,6-0,8 km.

Ühisstart 04.07.1999 kell 10.00.

Stardimaks 5 kr.

Täiendav informatsioon koduleheküljelt <http://www.microlink.ee/users/tarmo/ilves/>



Kalevi XXVI Suvejooks

Kahepäevane individuaalne orienteerumisevõistlus

19.-20. juuni 1999

Võistluskeskus asub Uueveskil, Aegviidust 3 km kaugusel
Ajakava:

19. juuni kell 13:00 tavarada, eraldistart starti 2 km

20. juuni kell 11:00 tavarada viitstartist

Võistlusklassid:

HD10NR, HD12, HD14, HD16, HD18, HD20, HD21A,
HD21B, HD35, HD40, HD45,
HD50, HD55, HD60, H65

Avatud rajad - 3km, 5km, 7km. Tillurada eelkooli-
ealistele lastele.

Kaardid seisuga 1999. a. kevad

Registreerimine ja osavõtumaks: osalemiseks saata
registreerimisleht aadressil:

Viiu Rebane, Õismäe tee 29-78, 13514 Tallinn

e-post: orion@rk.ee, faks +372 644 2987

Registreerimise lõpptähtaeg on 10. juuni 1999. a.

Osavõtumaksu uurus alates 01.06 (sulgudes näidatud
summa kehtib EOL liikmetele)

HD12,14 120(50); HD16,18,20,D55-60,H60-65 140(80),
HD35-50,H55 -180(100), HD21 - 200 (120)

Avatud rajad 30 kr. (tasumine kohapeal)

Hilinejaid registreeritakse reservkohtade piires.

Autasustamine: kahe päeva kokkuvõttes iga võistlusklassi
paremaid vastavalt osavõtjate arvule, eriauhinnad.

Täiendav info avaldatakse võistluskutses ja OK Orion
infoserveris <http://www.rk.ee/orion/>

Võistluse korraldajad: Viiu Rebane; SÜ Kalev tel.
6463653

Uuno Vallner OK Orion tel. 6316925, uuno@rk.ee

ORIENTEERUMISKAUBA OÜ



SELLE KEVADE UUDIS -
NÜÜD KA EESTIS
VJ - SPORDI NAASTARID

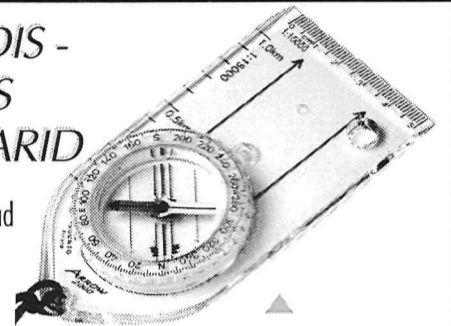
INTEGRATOR - mudel võistlejale. Eripealsed tagavad
jalale kindlustunde igasugusel maastikul.

FALCON - laiemale liistule valmistatud mudel.

VJ-Spordi naastarite pealsed on valmistatud
kvaliteetsest sünteetilisest materjalist, mis ei veni ja
säilib kerguse ka vesisel maastikul.

Info aadressil:

Orienteerumiskauba OÜ
13513 Tallinn
Õismäe tee 98-62
Tel.: 6 579 671
GSM: 25 046 904



SUUNTO

Suunto kompassid kõigile
orienteerumishuvilistele
- algajatest
tipporienteerujateni.

Eesti MV lühirajal ja teateorienteerumises

Mustla-Nõmmel 05.-06. juuni 1999

Lühirada

Start: HD21 eeljooksu algus kell 11.00;

A-finaali algus kell 16.00.

B-finaali ühisstart kell 15.30;

Ülejäänud klasside stardi algus kell 12.00.

Teateorienteerumine

Start: 10.30

Võistluskeskus:

Tähistus võistluskeskusesse Tallinn- Tartu maanteelt.

Mõlema võistluse finiš võistluskeskuses (v.a. H,D21
klasside eeljooksud). Võistluskeskusest lühiraja stardi-
paikadesse kuni 3 km.

Täiendav info: Kalev Aun, tel. (238)57115;

Paul Poopuu, tel. (238)71369.

JÄRGMISES NUMBRIS:

✓ Kes nad on - Eesti koondise kandidaadid Šotimaa
MMks

✓ Soome valmistub 2001. a MMks Tampere - ülevaade
Soome o-elu hetkeseisust ja tuleviku tähtsündmustest
Antero Vauhkose pilgu läbi

✓ Eesti lühiraja MV - reportaaž Erik Aibastilt

✓ Jukola - Põhjamaade kevadsuve suurimaid orien-
teerumisüritusi

✓ EOLi noortelaager Mulgimaal

✓ 4EST stardiprotokoll

✓ EMVlühiraja, Suvejooksu jt võistluste tulemused

EOLi kalenderplaan 1999.a

Juuni				
N-P	3.-6.06	Põhjamaade MV		Malvik, Norra
L	05.06	Eesti MV	lühirada	ESTO, Järva Karud; Mustla-Nõmme
P	06.06	Eesti MV	teade HD21	ESTO, Järva Karud; Mustla-Nõmme
L-P	12.-13.06	JUKOLA	teade	FIN
L	19.-20.06	Kalevi 26.Suvejooks	tavarada	TAOK, OK Orion, Järvamaa
L	26.06	Kõrvemaa '99	pikk-jalggratta-O	OK Orion, Aegviidu

Juuli				
N-P	1.-4.07	Ilvesteade	teade	OK Ilves, Pädla
	05.-11.07	Juunioride MM		Varna, BUL
K-L	7.-10.07	4EST		Saaremaa OK, Karujärve
R-P	16.-18.07	Eesti 10.maaspordimängud		MSL Jõud, Haapsalu
	12.-17.07	FIN5		FIN
	19.-23.07	WMOC (Veteranide MM)		DEN
	26.-30.07	O-RINGEN		Dalarna maakond, SWE

August				
	01.-08.08	MM-võistlused		Inverness, GBR
R-P	6.-8.08	11.Kobras Karikas		OK Kobras, Karaski
L	14.08	Hiumaa MV	tavarada	Hiumaa OK, Kõpu
L	21.08	Kalevi MV	tavarada	OK West, Rannametsa
L	21.08	L - Virumaa MV	tavarada	Rakvere OK, Mõedaku
L	28.08	Eesti MV	tavarada	OK Orion, Jussi
P	29.08	Eesti MV	teade noored/vet.	OK Orion, Jussi

September				
L	04.09	Eesti MV	pikk rada	HOK, Hiumaa
P	05.09	38.Hiumaa KV	tavarada	HOK, Hiumaa
L	11.09	Sügiseteade	segateade	OK MARU, Vitipalu (Nr. 9847)
L	18.09	TAOK maraton	pikk rada	TAOK, Keila-Joa
L	18.09	Põlvamaa MV	tavarada	OK Peko, Värskä
P	19.09	Põlvamaa MV	teade	OK Peko, Värskä
L	25.09	Viljandi mk MV	tavarada	OK Lehola, Viljandi

Oktoober				
L	02.10	Suunto Games (IOF edetab.) tavarada		ESTO, Järva Karud, Mustla-Nõmme
P	03.10	Suunto Games	lüh.tavarada	ESTO, Järva Karud, Mustla-Nõmme
L	09.10	Jõhvik maraton	pikk rada	RSK Jõhvikas, Kurtina Järvistu

TÄHELEPANU!

Orienteeruja-leht ilmub 1999. a
järgmistel kuupäevadel:
(nr, kaastööde esitamise viimane
tähtaeg, ilmumis-kuupäev)

1. (1.02)	12.02
2. (1.04)	16.04
3. (23.04)	7.05
4. (21.05)	4.06
5. (18.06)	2.07
6. (13.08)	27.08
7. (10.09)	24.09
8. (8.10)	22.10
9. (29.11)	10.12

Palun väga täpselt jälgida sulgudes
olevat kuupäeva - **kaastööde saat-
mise viimast tähtaega!**

Ainult õigeaegselt saabunud mater-
jali korral on toimetusel võimalik
lehe ilmumisgraafikust täpselt kinni
pidada.

Orienteeruja toimetus

Registreerimine lõpeb:

4EST
Suvejooks
Kobras karikas

15. juuni
10. juuni
26. juuli

ORIENTEERUJA

Toimetaja:

MARET VAHER
Kärede tee 16, Audru, 88301, Pärnumaa
tel kodus (244) 64111, tööl (244) 42571
e-mail: maret@uninet.ee

Toimetuse kolleegium:

MATI POOM, TONU RAID,
SIXTEN SILD



EESTI
ORIENTEERUMISLIIT

Regati 1 11911 Tallinn Estonia
tel/faks +372 6398681