

ORIENTEERUJA

Nr. 3(22)

12. mai 1997

38. Jüriööjooks

Tänavune Jüriööjooks toimus Narva-Jõesuus. Korraldas OK Jõhvikas. Võistluskeskus oli Piirivalveameti õppekeskuses.

Peakorraldaja Harry Heinrichsen, millised olid põhilised mured selle võistluse korraldamise juures? Võistluskeskus on klubist (Jõhvi linn) liiga kaugel, kohapeal pole aga ühtegi orienteerujat. Võistluskeskuse asukoht on muidu hea, maastik on kohe aia taga. Teeme oma klubi jõududega, abi pakkusid Narva orienteerujad, nemad on endiselt seksioonina turismiklubi juures. Kohtunikke on parkümmend, sealhulgas rajabrigaad. Raja tegi Väino Aul, inspekteerisin mina. Jüriöö korraldamise kogemus on meil olemas, tegime mõni aasta tagasi Vokal sama võistluse. Siis tegime Jüriööks ise arvutiprogrammi, nüüd parandasime seda. Arvutitöö on Oleg Podlipski ja Enn Kuke vastutada, peasekretär on Anne Jundas, peakohtunik Tõnu Müürsepp. Võistluste peasponsoriks on Viru Elektrivõrgud.

Organiseerisin auhinnad kohalikele valdadelt-linnadelt põhimõttel, et kui võistlus on Ida-Virumaal, siis olgu ka Ida-Viru auhinnad. Eriauhindu panid välja Sillamäe linn, Narva linn, Jõhvi linn, Jõhvi vald, Kohtla vald, Vaivara vald, Ida-Virumaa Spordiliit. Peale selle veel 3 auhinda Spordilehelt ja 1 Orienteerumiskauba ASilt.

Registreerinud oli 70 võistkonda, kohale tuli 68. Kahjuks telliti ette väga vähe söögitalonge, aga nüüd tahetakse neid osta palju rohkem.

Maastikul oli veel kaks nädalat tagasi, kui inspekteerimas käisime, umbes 60% lund, siis oli küll tunne, et kuidas see võistlus küll peetud saab, aga täna oli ainult 10% lume all. Metsa läbitavus on hea.

Võistlus ise kulges huvitavalt. Liider vahetus iga etapiga, esikohapretendente oli mitu - tõsiste kavatsustega läksid metsa Peko ja Kobras, mitme raskekahuriga varustatud Võru, palju muid teatevõite saanud Lehola, ühe tegutsemiseesmärgina Jüriööjooksu võitu nimetanud Saue Tammede noored, ja muidugi taas võita ihkav Ilves. Eks olnud marssalikepp taskulambi taga teistelgi.

Esimeses vahetuses näitas ennast jõuliselt Lehola - Rene Ottesson läks kohe alguses juhtima ja lõpetas vahetuse 5 min enne teisi. Siis tuli suur rongitais rahvast Tarvo Avastega (Võru) eesotsas.

Rene Ottesson: Läksin ikka võitma. Kui teised vea tegid, teadsin, et nüüd teen jooksuga ära. Raadiopunktiga tegin ise ka vea. Olen heas jooksu-

vormis, rada oleks võinud raskem olla.

Ilvese-klubi avavahetus **Tiit Tali:** Kevadine võistlus ja ei taju veel kaugusi õigesti. Tegime kõik esimese KPga vea ja Ott sai ees minema. Rongis polnud kedagi, kes talle jooksuga konkurentsi oleks suutnud pakkuda. Õudselt mõnus on joosta, kui tead, et üks on nagunii eest ära läinud ja ei pea enam rinda ette ajama. Maastik sobis Jüriööjooksuks. Lund oli palju, minu ees jooksis Raul Kudre, mõtlesin, et küll temal võib hea olla - lumega harjunud mees.

Teises vahetuses pani ennast maksma Ilves - Elo Saue tuli esimesena. Saue Tammede Edith Madalik paar minutit hiljem, tema kannul Epp Käpa (Peko), siis Lilian Värton (Kobras) ja Sarmite Sild (Võru).

Kolmas vahetus. Rajalt tulev info: Ees on jälle Lehola - Kaido Nurja.

Neljanda vahetuse naised muutsid jälle järjekorda: esimesena sai rajaga hakkama Kirti Rebane (Saue Tammed) ja saatis viimasele vahetusele teiste ees Erik Aibasti. Asja otsustas aga ära Ilves. Tema viimane vahetus, Armo Hiie, finišeeris esimesena. Siis tuli Erik

Aibast (Saue Tammed) ja kolmandana Peko esindaja Randy Korb.

Armo Hiie: Teedel oli vaja tempot hoida, otseminekuga ei maksnud riskida. Eriku sain kohe kätte.

Erik Aibast: Olen praegu kroonut teenimas ja seetõttu esimest korda metsas. Alustasin rahulikult. Kuidas on eesmärgiga võita? Eks ikka samm-sammult edasi.

Võitjad hakkasid ennast pjedestaalile sättima. Võistlus muudkui kestis. Ilm oli tuuletu, kuu paistis.

Võistluste peakorraldaja Eesti Maaspordiliidu peaspetsialist Mati Reiman: See on üks Eesti vanemaid orienteerumisevõistlusi ja ma arvan, et ta jääb kestma. Minu jaoks on see kerge võistlus, kõik teeb ära korraldav klubi. Meie asi on leida raha. Enam pole probleemi läbiviijatega, juba on soovijaid. Pole ka mingit tähtsust sellele, et võistlus oleks Kesk-Eestis või mõne raudteejaama juures. Ikka tullakse.

JÄRGMINE JÜRIÖÖJOOKS TOIMUB VÕRUS, KORRALDAB OK VÕRU. KOHTUMISENI!

MILVI KIVISTIK



OK ILVES — ka tänavuse Jüriööjooksu võitja

Noortelaager Hiiumaal

17.-20. juunil 1997

| Teisipäev, 17. juuni | Neljapäev, 19. juuni |
|---|---------------------------------------|
| Saabumine 10-30 ja 12.30 praamiga | 10.00 ekskursioon Hiiumaal, |
| 13.00-15.30 laagri püstitamine | treening Kõpus |
| Kärdlas, lõuna | õhtusöök, disko |
| 16.00 laagri avamine, treening | 19.00 |
| 19.00 õhtusöök, tutvumisõhtu | Reede, 20. juuni |
| | 9.30 treening |
| Kolmapäev, 18. juuni | 13.00 laagri lõpetamine |
| 10.00&16.00 treening | Ärasõit kella 14.30 ja 16.30 praamiga |
| 19.00 õhtusöök, lõkkeõhtu (isetegevusega) | |

Telklaager Kärdlas, vihma korral võimalik majutada võimlas. Toitlustamine Kärdla Keskkooli sööklas. Ühe päeva maksumus 45 kr in. Söökla soovib ettemaksu, palume raha 09. juuniks 1997 üle kanda Hiiumaa OK aa 1020048383 Hoiupanga Kärdla kontor, kood 650.

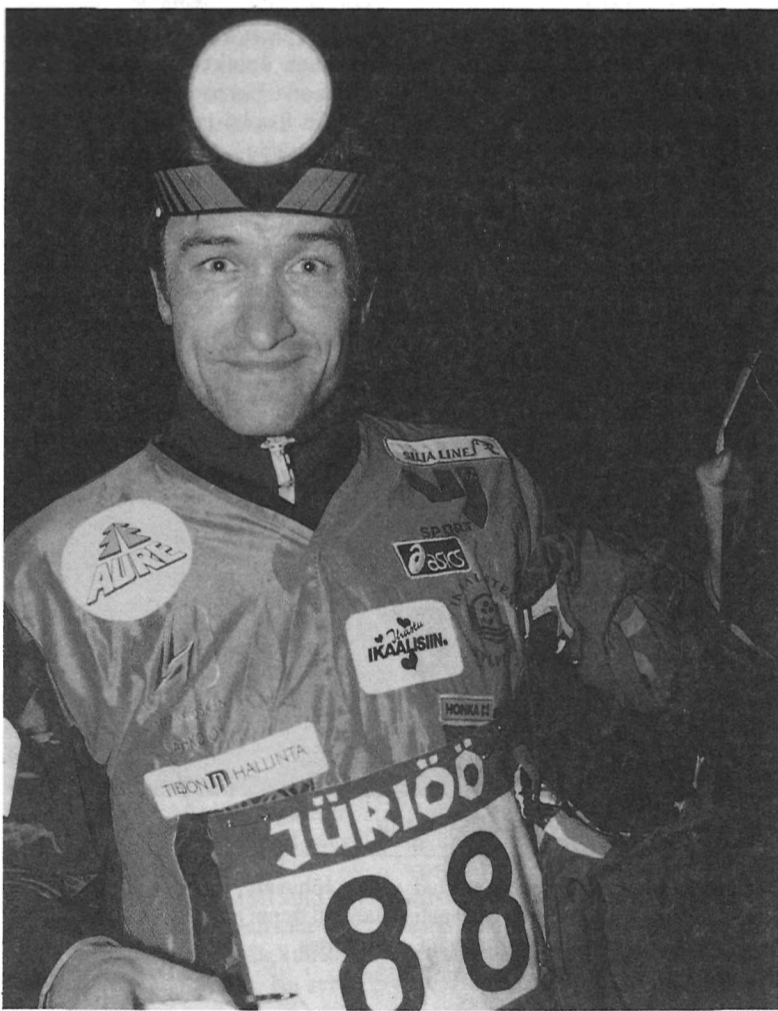
Ekskursioonibussi (45 kohta) tellimine maksab orienteervalt 1000 kr (4 kr km, 25 kr tund). Kui huvilisi on vähe või klubid tulevad oma bussidega, on võimalik kasutada spordikooli bussi ja maksta ainult bensiini eest.

EOLi suvelaager

19.-26. juuli 1997

Otepääl EOLi majas

Osavõtjad: HD 9-14
Hind: 800 kr
Hinna sees: toit 19.07 õhtust kuni 26.07 hommikusöögin, majutus, õpetus, ühistegevus.
NB! See ei ole treeninglaager, vaid orienteerumisest huvitatud laste suvelaager.
Eelregistreerimine kuni 1. juulini EOLi kontoris. Eelregistreerimisel tasuda 100 kr.
Laager toimub, kui on vähemalt 15 osavõtjat.



Rene Ottesson, I etapi ülekaalukas võitja

Millest räägiti noortejuhendajate seminaril

Noortejuhendajate ja õpetajate orienteerumisalane koolitusseminar toimus 5.-6. aprillil Otepääl. Osavõtjaid oli kõikjal üle vabariigi. Täies ulatuses läbisid programmi ja said vastava tunnistuse 14 inimeset, lisaks oli veel kümnekond, kes osales lühiajalisemalt. Planeeritud oli kaks tihedat tööpäeva.

On heameel, et üle mitme aasta õnnestus kaasata sellised entusiastid nagu Anne ja Erik Keerberg. Anne rääkis meile orienteerumise algõpetuse tubastest mängudest koos rikkaliku näitmaterjaliga. Erik tutvustas noorte orienteerumisradade planeerimise põhimõtteid, lähtudes eelkõige soomlaste kogemustest ja kasutades nende näidismaterjale. Raja planeerimise praktilisel õppusel jagas kasulikke näpunäiteid Urmas Kannumäe, kellel on nõõriradade planeerimise osas suured kogemused. Tõdeti, et nõõri- ja turgiradade osas on palju kasulikku kirjas meie võistlusmäärustiku vastavas alalõigus.

Anne ja Erik on nõus kokku panema ja toimetama vajalikke trükiseid orienteerumise algõpetuse kohta. Abiliste ja

kaastöötajate lisandumisel võiksid esimesed valmida juba sel suvel.

Kutsun kõiki, kel vastavaid materjale ja huvi asja vastu, kaastööd tegema. Võtke ühendust Anne ja Erik Keerbergiga või Paul Poopuga. Iga idee on teretulnud.

Avapäeva järgnevad etteasted olid Viu Rebaselt teemal *Noororienteeruja vaimne treening* ja Harry Lembergilt teemal *Vastupidavuse arendamine noorsportlase treeningus*. Viimane teemakäsitlus oli hea just oma praktiliste soovitude poolest, lisatud oli ka näiteid paremate jooksjate ettevalmistusest nooremas eas. Käsitleti veidi treeningu iseärasusi keskmäestikus ja selle mõju sooritusvõimele.

Õhtul oli vestlusring koos Sixten Sillaga, kes tutvustas noortetöö põhimõtteid Rootsi klubides. Seal on igal klubil oma noortetöö juht ja vastav komisjon, kes aktiivselt tegelevad noorte värbamisega orienteeruma, peavad sidet koolidega ning aitavad läbi viia orienteerumisüritusi koolides. Suur rõhk on mängulisel tegevusel, mis polegi esmapilgul orienteerumisega

seotud, ent pakub lastele põnevust ning hoiab nad orienteerumise juures. Põhilised noortejuhendajad on lastega emad. Õpetamise aluseks on nn trepimeetod. Igal võistlusel on tingimata olemas algajate rajad, lisaks minirajad pisipõnnidele. Nendel joostakse tavaliselt tundpoolteist enne põhistartide algust, et vanemad saaksid lastega kaasas olla. Kaart on sageli käsitsi joonistatud ning lastepärase tingimärkidega. Ent ka selles stardis on tingimata rannanumbriid, informatori teadustus ja igale lõpetajale auhind.

Arutati veel Hiiumaa noortelaagriga seotud küsimusi, ideed korraldada tasuline orienteerumislager EOLi majas Otepääl ja noorte karikasarja ellukutsumise võimalust Eestis.

Teisel päeval jätkas seminari Toomas Karu teemal *Noorsportlase tervis ja treeningukoormuste hindamise üldised alused*, kus tutvustati tänapäevaseid seisukohti treeningu planeerimisest lähtuvalt koormustest. Pakuti võimalust analüüsida treeningutöö efektiivsust testri ja arvuti abil.

Saima Värtoni teemaks oli *Mängud noorte orienteerumistreeningus*. Seekord oli rõhk mängudel ja harjutustel väljas, toimus ka praktiline tegevus Otepäa koolikaardil. Jällegi oli esinejal suur hulk näitlikku materjali.

Esinejaid oli Soomemaaltki, nemad tutvustasid toidulisandite kasulikkust ja nende kasutamise võimalusi sportlaste toiduratsioonis.

Kursuse lõpetuseks analüüsis Paul Poopuu orienteerumise ja Eesti hariduse riikliku õppekava kokkupuutepunkte ning sellest lähtuvalt võimalusi orienteerumise õpetamiseks.

Seminari lõpul läbi viidud välkküsitlus näitas, et seminar täitis oma eesmärgi, esinejad olid tasemel ning et taolisi kursusi tuleks edaspidigi korraldada. Samuti avaldati arvamust teemade kohta, mida järgmistel korradel võiks käsitleda.

Seminari osavõtjate tunnustus Arvo Saaliile, tänu kellele osavõtjatel ja esinejal ei olnud vaja tegelda majandamise probleemidega.

PAUL POOPUU

Jooksjast orienteeruja

Ungari on ainuke riik väljaspool Skandinaaviat, kel on kaks maailmameistrit orienteerumise tavarajalt, üks neist on koguni 2-kordne individuaalne maailmameister.

Ungaris on üle 10 miljoni elaniku, 126 o-klubi ning 2975 litsentsiga orienteerujat. Klassis H21 stardib 310, klassis D21 182 inimest. Ungari maastik soosib kõva jooksjat ja jooksjaid neil jätkub. Ka esimene ungarlasest maailmameister paistis silma oma väledate jalgade poolest - 1972. aasta MMil Tšehhoslovakkias üllatusvõidu saanud Sarolta Monspart oli esimene naine Euroopas, kes jooksis maratoni läbi alla 3 tunni.

Praegu elab Ungaris elukutseline jooksja, kes oma leiva teenib maantee-, tänava- ja krossijooksude ning esindab Ungarit orienteerumise MM-võistlustel. Väledate jalgadega Katalin Olah on sündinud 6. juulil 1968. Tema karjäär orienteerumise rahvusvahelistel võistlustel on olnud järgmine:

1985 MM Austraalias - indiv 36., teates 9. (17-aastasena MMil!)
1987 MM Prantsusmaal - indiv 27., teates 10.

1988 mitteametlikul juunioride MMil - indiv 3.
1988 üliõpilaste MM Norras - indiv 9. (kaotus võitjale E. Ümarikule 3.27)
1989 MM Rootsis - indiv 46., teates 6.
1991 MM Tšehhoslovakkias - tavarajal 1., lühirajal 5., teates 4.
1993 MM USA-s - tavarajal 46., lühirajal 7., teates 7.
1995 MM Saksamaal - tavarajal 1., lühirajal 11., teates 7.

Lisaks veel mitmed edukad esinemised MK osavõistlustel. Võistlused leiva-alal, jooksus, ei ole talle andnud võimalust kogu MK-sarja täie innuga kaasa teha. Küllap on siin oma osa ka treener-mäenedžer Kazmer Karai suunamisel.

Tema tippajad staadionil on joostud erinevatel aastatel. Eestis oleks ta nende aegadega veel kümnekond aastat kergejõustikukoondise raudvara. 1500 - 4.35 (1989), 3000 - 9.25 (1992). 1990. aastal, joostud 10000 m aega - 34.33 - enamikul Eesti eliiti kuuluvatel meesvõsajooksjatel välja joosta ei õnnestuks, rääkimata poolmaratoni 1:15 tulemusest.

Täie kindlusega võib aga väita, et

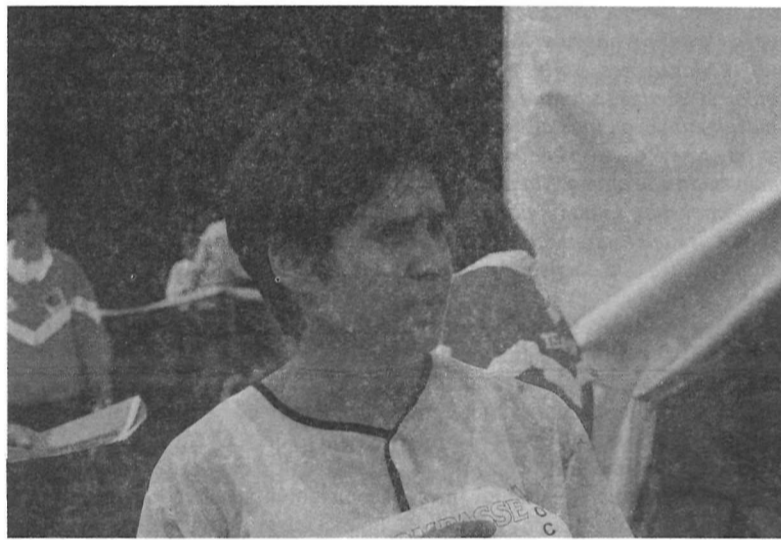
MM-rühmlased ei maga

Ja tõesti - ülaltoodud väide peab täielikult paika. Vaatamata sellele, et meie vaimne isa ja liider Erik Aibast leotab praegu oma jalgu kusagil kaevikumudas, on meil selja taga neli laagrit Otepääl, kontrollpäevad Elvas, laager Värskas ja mõned võistlused.

Kontrollpäevadel Elvas olid kohal kõik MM-rühma kuuluvad poisid, tüdrukud aga olid jäänud kevadet ootama. Raske katsumus oli 15 km jooks, kus õhuke lumekiht jalad all ringi käima pani. Juunioride tulemused: Olle 58.16, Timo 58.34, Andreas 58.38, Dag 58.56, Taavi 1:00.19, Silver 1:01.19.

Viimane laager toimus Värskas ja see oli üks mõnusamaid. Täname

siinkohal Raul Kudret, kes oli väga abivalmis ja oma vabast ajast meie probleemidega tegeles. Selliseid mehi võiks Eestis rohkem leiduda! Elasime metsa sees väikeses hütis. Iga päev lõhkusime puid ja kütsime ahju. Viimasel päeval küttis Erik ahju nii tuliseks, et sellel oleks täiesti võinud mune praadida. Aga küpsetati ära hoopis Teemu (Taavi) orienteerumissussid. Chief (Andreas) ja Erik vaaritasid sellist teed, et taskulambiga ka ei näinud läbi. Õõsel külastas meid ehtne kosmosemutt. End täiesti ära sättinud mutike vajus just kõige magusama une ajal uksest sisse, lahtine Viru Valge taskus, ja jahvatas vahetpidamata segast setu murrakut. Me



Katalin Olah

ungarlannal on ka vedanud. Ole nii hea kui tahes, kui ikka IOFi härrad poleks otsustanud 4-aastase vahega korraldada kaks MM-võistlust Kesk-Euroopas, vaevalt siis Budapestis elav Katalin kahekordne maailmameister oleks.

Taani koondise soomlasest treener Olli-Pekka Kärkkäinen on tunnustatud ekspert orienteerumise jooksutehnoloogilistes küsimustes. Tema arust on jooksuökonomika orienteerumises veel suurema tähtsusega kui sileda-

maa-jooksus. Katalin Olah on ilmselgelt üks neid talente, kes oskab oma võimekust nii rajal kui metsas ökonoomselt kasutada.

1997. aasta MM-võistlusteks Norras tahab õbluke ungarlanna jälle vormis olla. Eks näe, kuidas seal läheb, on ta ju Rootsi ja Norra metsadest mõnegi võidu koju viinud.

Tänaseks on muusika- ja küpsetamishuviline Katalin jõudnud abielulada.

TÕNU RAID



Tehakse trenni ja visatakse nalja.

juhatasime ta lahkesti uksest välja, kuid õõ jooksul jõudis rahurikkuja veel neli korda meie ukse taga kolistamas käia. Jah, võib öelda, et Värskas laager mõõ-

dus lõbusalt. Loomulikult tegime kõvasti trenni nagu ka kõikides teistes laagrites.

DAG AINSOO

EOLi volikogus

EOLi volikogu otsus nr 16-97
Kinnitada ETOLi juhend 1997. aastaks. (Juhend on klubidele välja jagatud. Arvesse lähevad: Jüriööjooks, Tallinna MV, MSL Jõud MV, Ilvesteate kõik päevad, Eesti MV, Põlva MV.)

EOLi volikogu otsus nr 17-97
Anda EOLi volinike litsents järgmistele volinike seminarist osavõtnud isikutele: Kalle Luuk, Ormar Lutsberg, Sven Rea, Paul Poopuu, Arvo Saal, Tiit Tali, Leho Haldna, Rain Lahtmets, Arne Kivistik, Milvi Kivistik, Tõnu Pani, Sixten Sild.

EOLi volikogu otsus nr 18-97
Kinnitada 1997. a võistluste zürri järgmises koosseisus:
1. Eesti MV (17.-18. mai, lühirada, öine) - Arvo Saal, Paul Poopuu, Sven Rea.
2. Eesti MV (30.-31. aug, tavarada, teade) - Tiit Tali, Kalle Luuk, Ormar Lutsberg.
3. Eesti MV (20. sept, pikk rada) - Rain Lahtmets, Tõnu Pani, Leho Haldna.

EOLi volikogu otsus nr 19-97
Kinnitada 4EST-1999 korraldajateks TA OK ja Hiiumaa OK

NB!

Eesti MV lühirajal korraldajad tuletavad meelde, et eeljooksude start ei ole võistluskeskuses ja seetõttu on maastikul kaks tähistust: üks viib võistluskeskusesse (algab Jõgevestelt), teine eeljooksude starti (algab Soontagalt). Olge tähelepanelikud!

Orienteerujate esindaja olümpia-komitees

29. aprillil toimunud Eesti Olümpiakomitee koosolekul valiti EOK täitevkomitee liikmeks EOLi president Leho Haldna esindamiseks mitteolümpiaalasiid.

Eesti-Peterburi matš

7.-8. juunil 1997 Peterburis
Klassid: HD21, 18, 16, 40
EOL tasub 7+7 HD21, 4+4 HD18, 3+3 HD16 (sõit, viisa, majutus).
Sõidame 6. juunil marsruudil Võru-Põlva-Tartu-Jõhvi-Narva-St Pet.

ORIENTEERUJA intervjuu

ORIENTEERUJA intervjuu

Ede Zimarik

Miks kannatusi on vaja, et märgata seda head, mis on meie sees ja meie ümber ja mida me hoidma peaks.

E.Ü.

Millal hakkasid orienteerumisega tegelema?

Ega ma ise seda väga täpselt ei mäletagi. Isa väidab, et esimest korda viidi mind neljapäevakule 1976. a. Olin siis 8-aastane. Algul jooksin koos isaga perekonnaklassis. Nööri- ja tugiradasid tol ajal polnud. Ega üksinda metsas käimine minu jaoks kergelt tulnudki. Kartsin metsa ja sood, üksindust ja eksimist. Aga kui otsa kätte sain, siis ka läksin... ja olin õnnelik.

5. klassis läksin 1. keskkooli suusatrenni, paar aastat hiljem jätkasin suusatamisega juba Herbert ja Erna Abeli treeningrühmas. Herbi ja Erna elasid Supilinnas ja Herbi oli sinna rajanud väikese saepururaja. Seal alustasime sügiseti suusatamisega. Saepuru peal oli libisemine väga kehv, kuid see andis hea koormuse. Koolist vaba ajal harjutasime palju Ruusal, Herbi ja Erna talus - see oli ideaalne paik harjutamiseks. Kogu majapidamise eest hoolitsesime ise - tegime metsas kütepuud, ise valmistasime süüa. Suusatreeningud andsid hea põhivastupidavuse ka orienteerumise jaoks.

Tegelesid orienteerumisega ja suusatamisega paralleelselt mitu aastat ja olid mõlemal alal jõudnud päris kõrgele tasemele. Kuidas sul õnnestus need alad ühendada ja mispärast lõpuks siiski orienteerumise kasuks otsustasid?

Ega see lihtne ei olnud. Suusahooaeg ei jõudnud veel lõppedagi, kui orienteerumishooaeg algas, puhkeperioodi õieti polnudki. Nii suusa- kui orienteerumisharjad püüdsid mind veenda teisest alast loobuma ja keskenduma ainult ühele. Olin kaua kahevahel. Lõpuks sai otsuse langetamiseks määravaks uisusammu võidukäik. Uisk mulle ei istunud ja nii jäi suusatamine kuidagi iseenesest tahaplaanile. Alates 1986. a. hooajast panin põhirohu orienteerumisele. Aga suusatada meeldib mulle siiani, klassikat muidugi. Talveorienteerujat minust ka ei saanud. Mõned korrad proovisin, aga sattusin vist valedele võistlustele - kord tuli joosta suusad käes, teinekord jälle põlvini lumes müüta.

Sa olid arengus teistest omaealistest tublisti ees, vähemalt orienteerumises. Alustasid naiste põhiklassis võistlemist juba õige noorelt?

Olen põhiklassis võistelnud juba nii palju aastaid, et mind võidakse pidada veteraniks. Vanemates klassides startimisest meenub mulle juhtum ühelt Tallinna MVlt 80ndate alguses. Vanuse poolest kuulusin tookord klassi D13, aga tahtsin startida D17 klassis. Korraldajad olid kangekaelselt selle vastu ja starti lubati mind isa eriloaga. Põhiklassi Eesti MVI startisin esmakordselt 15-aastasena. See 1983. aastal Sangastes. Sain teise koha ja täitsin NL meistersportlase järgunormi. MSi ma tookord siiski ei saanud, sest seda vormistati alles 17-aastaselt.

Kui palju ja kuidas harjutasid?
Tippaastad olid 1988-1991, kõige rohkem treenisin ilmselt 1991. aasta hooajal. (Vaatab päevikut järele.) Suusatasin 800 km, jooksutreeninguid

tuli 2500 km, orienteerumist 700 km, kõik kokku 4000 km.

Kuni mu suviseid orienteerumistreeninguid juhendas isa, olid ainsateks kiirustreeninguteks võistlused. Suusatamisega saadud põhi oli hea, selle pealt jooksin ka orienteerumise ära. 1987. aastast hakkasin treenima Tõnu Raidi juhendamisel. Tundsin, et vanal moel edasi harjutades jääb areng seisma. Tõnu suutis mulle selgeks teha,



Süvenemine

Fotod: Tõnu Raid

et treeningusse on vaja lisada kiirusharjutused. Oi, kuidas ma ei tahtnud neid lõike joosta! Tegelikult oli see kompromissvariant, sest Tõnu tahtis, et ma jookseksin ka tempokrosse, aga need olid veel hullemad. Lõpuks jäime ainult lõikude jooksmise juurde. Andsin endale väga hästi aru, et Tõnu teadmised ja suunamine aitavad mul tippvõistlustel midagi ära teha.

Väidad, et kaalud praegu 2-3 kilo vähem kui tippvormi aastatel. Tavaliselt kipub tippspordi lõpetamise järel kilosid juurde tulema. Kas Sinu kohta see reegel ei kehti?

Pea ütles, et tippspordi ajal oli mul kaaluga rohkem probleeme kui praegu. Kartsin, et kui ma piisavalt ei söö, siis ei pea pikkadel radadel vastu. Orienteerumine on ala, kus lisaks vastupidavusele on tarvis ka jõudu. Praegu ma näiteks liha enam ei taha, aga seetõttu pole minus ka sellist vihast jõudu, millega metsas ja pehmel pinnal hakkama saada. Mõnes mõttes on sportlane üks toiduraiskaja - laadib ennast täis, et veidi aja pärast kõik need kalorit tuulde joosta. Arvan, et kui inimene õigesti mõtlema õpib, piisab talle väga väikesest toidukogusest.

Millised on sinu parimad saavutused orienteerumises?

Kindlasti tudengite MMi kuld Norras 1988. Kaks aastat hiljem sain samal tiitlivõistlusel Lätis hõbeda, kullast jäi puudu vaid pool minutit. Ka see oli

päris hea saavutus. See maastik Lätis Plavinase lähedal sobis mulle üldse väga hästi. Samal 1990. aastal, samal kaardil peetud NLiidu MVI sain pronksi. Seda võistlust ei saa ma aga kuidagi suureks kordaminekuks nimetada, pigem oli see minu karjääri kõige õnnetu võistlus. Juhtisin paar kilomeetrit enne lõppu 8-9 minutiga, kuid unustasin joogipunkti kompositeerimata. Märkasin seda alles

Jah, ega vabatahtlikult 23-aastaselt ei loobuta. Põhjuseks olid jalahädad. 1989. aastal sain tõsise põlvevigastuse. Atroskoopiat kasutati tol ajal Eestis veel väga vähe ja nii tuligi põlv lahti lõigata. Operatsioon õnnestus ja sain korralikult treeninguid ja võistlemist jätkata. 1991. a. hakkas pikemaajad jookse segama terav valu kannakõõluses. Olin jälle sunnitud pealtnäha terve inimesena omal jalal haiglasse kõndima. Operatsioon ei andnud soovitud tulemusi. Kaks kuud pärast operatsiooni jooksin läbi valu paar võistlust ja jätsin hooaja pooleli. 1993. aasta kevadel tehtud kordusoperatsioon ei aidanud samuti. Kolmandast operatsioonist keeldusin ja sellega võtsin sisuliselt vastu ka loobumisotsuse. Doktor Toomas Savi ütles mulle ausalt ära kolmanda operatsiooni õnnestumise tõenäosuse ja ma leidsin, et pole enam mõtet riskida.

Kukkumine tuli kõrgelt ja oli väga valus. Arvan, et hakkas sellest alles nüüd üle saama. Minus oli nii palju sisemist jõudu ja energiat ja minu tee spordis oli veel pooleli. 1990. aasta MK etappidel tundsin, et suudan maailma tippkonkurentsis kaasa teha... ja siis tuli kõik äkki sinnapaika jätta. Päris tugitooli ma istuma muidugi jääda ei saanud. Olin harjunud väikesest saadik jooksmata ja tundsin jooksmisest suurt puudust. Suusatama ja maanteel jooksmata sain hakata varsti peale operatsiooni, aga metsas joosta ei lubanud jalg kaudu. 1993. ja 1994. aastal ei käinud ma üldse orienteerumas. Alustasin taas 1995. aasta Ilvesteatel ja seda suuresti tänu Peko klubile.

Ise arvan, et jalahädade põhjus oli selles, et ühes Moskva laagri külmades võimlas kolmikut hüpates tõmbasin paigast ära selgroo nimmelüli. See pandi küll kohe paika, aga kui mitu aastat hiljem manuaalterapeudi juurde läksin, avastati, et mul on see lüli ikka veidi nihkes. Lüli pandi paika ja praeguseks on kannavalu kadunud.

Olen jõudnud arusaamisele, et kui vigastused lõikusteni jõuavad, tuleb aeg maha võtta ja oma kehale puhkust anda. Arvan, et vigastused tulevad vihaga jooksmisest. Kui tahad sellel tasemel võita, peab sul olema piisavalt sportlikku viha, et iseenast ületada. Pead maha suruma enesealalhoiu instinkti, et end maksimaalselt mobiliseerida, et lasta kõike need varjatud ressursid, mida tavalistes tingimustes kätte ei saa. See toob aga paratamatult kaasa vigastused. Tipp-sport on selles mõttes nagu surnud ring.

Kui inimene teeb vaba ja rahulikuna oma jooksu, siis ta vigastusi ei saa. Aga see ei ole enam ka tipp-sport.

Nüüd oled juba mitu aastat orienteerumise juures tagasi. Kas sul pole tahtmist tagasi tippu pürgida?

Ei, kindlasti mitte. Ma tean täpselt, mida see tähendab, ja sellisel tasemel ma enam harjutama ei hakka. Andsin endast spordile liiga palju. Eesti tasemel võin ju kaasa teha, ja kui ma saan koondisele toeks olla, siis miks mitte.

Näiteks tänavusel MMil Norras?
Spetsiaalselt ma valmistuma ei hakka. Käin töö kõrvalt 3-4 korda nädalas jooksmas, võistlushooajal 4-5

Sünniaeg: 30. mai 1968

Sünnikoht: Tartu

Pikkus: 168 cm

Kaal: võistluskaal 61 kg, praegu 58 kg

Perekonnaseis: vallaline

Hariduskäik: Tartu 1. KK (praegune

Hugo Treffneri Gümnaasium),

Eesti Põllumajanduse Akadeemia

(1986-1993), metsamajandus.



korda. Kogemused pole muidugi kuhugi kadunud ja kui ma oma praeguse tasemega saan naiskonnale abiks olla, siis jah.

Kus ja kellena töötad?

Õpetan Põllumajandusülikoolis metsakorralduse instituudis tudengitele arvutikasutamist. See töö puudutab eeskätt erialast, s.o. metsamajandusega seotud tarkavara. Lisaks sellele teen ka täiskasvanute täienduskoolitust.

Oma tööd tehes olen õppinud inimesi paremini tundma ja nendega kannatlik olema. Arvan, et olen muutunud palju tolerantsemaks ja püüan suhtuda mõistvalt ka nendesse õppijatesse, kes kohe lennult kõigest aru ei saa.

Mida peale töö ja orienteerumise teed?

Mingeid nimetamisväärseid harrastusi mul peale orienteerumise pole. Peale tippspordist loobumist on mul olnud rohkem aega iseendaga tegelemiseks. Uue elurütmiga kohanemiseks olen püüdnud leida sisemist tasakaalu, üritades endale selgeks teha, milleks ma siin maailmas olen ja mida ma siin teen. Kõige suurem kunst on olla mina ise. Olen jõudnud äratundmisele, et elus on minu jaoks palju tähtsamaid asju kui orienteerumine.

TARVO AVASTE

Tõnu Raid:

Meid viis kokku Lembitu Kuuse, kes oli sel ajal Ede majanaaber. Minule see asi alul ei meeldinud, sest Ede oli selleks ajaks juba väljakujunenud võistleja, Ilvese-klubi liige.

Minu arust oli Tartu tarku mehi täis, kelle juures harjutada. Kui aga Edega oktoobris 1987 AÜ võistlustel tulles Peterburi jaamas rääkisime, siis tundsin, et ta läheb oma tahtmisega minust läbi. Tuli alistuda.

Ede on minu arust palju tänu võlgu oma isale, kes tegi talle õige tehnilise väljaõppe. Minul ei olnud orienteerumise tehnikaga suurt muret. Ede hakkas kohe meeldima sellega, et ta oskas oma tahet peale suruda, ükski teine õpilane pole mind nii tööle sundinud kui tema.

Ta tahtis tulemust saada, tegi tulemuse saavutamiseks kõik, mida plaanides ette nägin, oskas ennast analüüsida ja oma seisundeid mulle kirjeldada. Ta elas orienteerumises (samal ajal lõpetas keskkooli medaliga, EPAs oli kõrgendatud stipil) ja pani ka minu niimoodi elama.

Ma nautisin koostööd temaga. Tal on olemas kõik erakordse sportlase loomumomadused: töökus, sihikindlus, enesekeksus ja täisprofessionaalne suhtumine sporti. Eesti orienteerumisel on vedanud, et meil on olnud kaks sellel tasemel tipptegijat nagu Ede ja Sixten.



III rahvusvaheline orienteerumise mitmepäevajooks 4EST-97

Ajakava
 Kolmapäev 9. juuli 15.00 1. osavõistlus, eraldistart, lühendatud tavarada
 Neljapäev 10. juuli 10.00 2. osavõistlus, eraldistart, tavarada
 Reede 11. juuli 10.00 3. osavõistlus, eraldistart, tavarada
 19.30 1 km orienteerumine tippsuureteadlastele, eraldistart
 20.00 1.-3. osavõistluse võitjate autasustamine
 Laupäev 12. juuli 10.00 4. osavõistlus, viitstart, tavarada
 12.00 autasustamise algus

Osavõtuklassid
 H8NR, H9TR, H10TR, H11, H12, H13, H14, H16A, H16B, H18A, H18B, H20, H21E, H21AP, H21AL, H21B, H35AP, H35AL, H40AP, H40AL, H45AP, H45AL, H50, H55, H60, H65, D8NR, D9TR, D10TR, D11, D12, D13, D14, D16A, D16B, D18A, D18B, D20, D21E, D21AP, D21AL, D21B, D35AP, D35AL, D40, D45, D50, D55, D60
 P - tavarada, L - lühendatud rada, A - tehniline rada, B - lihtne rada, NR - nõõrirada (nõõr läbib KP-d), TR - tugirada (nõõr KP-sid ei läbi)
 Rada algajatele (kõikidest vanuseklassidest): HDN
 Rada pressi esindajatele
 Avatud rajad (ilma eelregistreerimiseta): 3 km, 5 km, 7 km.

Registreerimine
 Kuni 25. juunini 1997 võistluse 4EST-97 registreerimislehel aadressil: Juta Vendelin, Kivipõllu 30A, Saue, EE0902 või faksiga: (372)6 406 202, tel. (372)6 709 409. Registreerimisega samaaegselt tasuda osavõtumaks: ülekanedega OK Orion a/a nr. 1020003353 Eesti Hoiupangas (kood 650) või sularahas OK Orion esindajale.
 Registreerimislehti on võimalik saada suurematel orienteerumisvõistlustel ning Tallinna orienteerumispäevakutel.
Osavõtumaksud (sulgudes näidatud summa kehtib EOL 1997. a litsentsi omanikele):

| | H/D8-12 | H/D13-18 | H/D20, D55+, H60+ | D21-50, H21-55, H/DN |
|-------------------|----------------|-----------------|-------------------|----------------------|
| kuni 31.05.1997 | 140 kr (50 kr) | 280 kr (90 kr) | 350 kr (120 kr) | 420 kr (150 kr) |
| 01.06.-25.06.1997 | 200 kr (70 kr) | 400 kr (130 kr) | 500 kr (170 kr) | 600 kr (200 kr) |

Pressi esindajatele tasuta.
 Osavõtumaks avatud rajal on 35 krooni päevas (tasutakse kohapeal sularahas).

Loobumisel kuni 25. juunini 1997 tagastatakse 50% osavõtumaksust. Võistleja nime muutmise sama klassi piires (tasu 10 kr) on võimalik kuni 9. juulil kella 13ni.
 Täiendavat infot võistluse 4EST-97 kohta võite saada EOL kontorist (telefon (2)6398681) või Uuno Vallnerilt (telefon töööl (372) 631 6925, e-kiri: orion@rk.ee) ja OK Orion infoserverist: <http://www.rk.ee/orion/4est/>

Treeningumaastik
 Treeningumaastik (ca 3 km võistluskeskusest - Tallinna Tehnikaülikooli Aegviidu Spordibaas) on avatud 8. juulil kella 10-st. Kaarte saab osta võistluskeskusest ja Nelijärve Puhkekeskuses, hind 25 krooni (on võimalik tasuda registreerimisega).

Võistluste korraldajad
 EOL, OK Orion ja TTÜ SK
Peakorraldaja: Viuu Rebane (OK Orion), telefon kodus (372) 6577 403
IOF inspektor: Rain Lahtmets

OK Järva Karud auhinnavõistlus

(tavarada - ühemeheteade)
8. juunil Kurgjas

Start: 12.00
Klassid: D16,21,35 H16,21,40,50
Kaart: Kurgja nr 9217, 1:15000, h=2 m, välitööd 1992.
Stardimaks: HD16 15 kr
 kõik ülejäänud 25 kr
Eelregistreerimine koos stardimaksu tasumisega kuni 31. maini aadressil Wiedemanni 13, EE2810 Türi. OK Järva Karud arve nr 10702003963005 Eesti Ühispank Paide, kood 427.
Kontaktisik Milvi Aun, tel töööl (238) 57116, faks (238) 57118
Tähistus võistluskeskuse algab Türi-Pärnu maanteelt

| | | | | | | | |
|--|-------------|--------------|---------|--|--------------|--------------|---------|
| 2. Raivo Panker MARU 30.23 [3] | 44.34 [4] | 36.54 [2] | 1:51.51 | 3. Mati Poom TON 27.13 [3] | 51.19 [3] | 44.49 [5] | 2:03.21 |
| 3. Matis Karu Kape 29.50 [2] | 47.05 [5] | 39.30 [4] | 1:56.25 | 4. Elmo Päma Lehola 27.50 [4] | 54.38 [4] | 40.57 [3] | 2:03.25 |
| 4. Jüri Laumets 34.12 [4] | 50.58 [6] | 1:08.18 [5] | 2:33.28 | 5. Kalle Nelk Orion 31.56 [7] | 56.15 [5] | 42.29 [4] | 2:10.40 |
| - ZIMMU Kape ei st. 41.57 [2] | 36.07 [1] | | | 6. T. Soosõrv Orion 32.05 [8] | 56.58 [6] | 47.28 [6] | 2:16.31 |
| - Indrek Ümarik Ilves ei st. 36.22 [1] | | | | 7. P. Koppel Kooper 28.57 [6] | 1:00.25 [9] | 47.30 [7] | 2:16.52 |
| H35 | | | | 8. Tiit Koppel Orion 39.43 [9] | 1:15.26 [10] | 1:00.03 [9] | 2:55.12 |
| 1. Tiit Tali Ilves 24.44 [1] | 56.56 [1] | 49.28 [1] | 2:11.08 | - N. Järveoja Kobras 22.44 [1] | 59.58 [8] | | |
| 2. Mati Preitof MARU 33.14 [8] | 57.33 [2] | 51.08 [3] | 2:21.55 | - Kalev Kikas ei st. 58.57 [7] | | | |
| 3. Vello Uiboupin Võru 29.17 [2] | 1:03.23 [3] | 50.12 [2] | 2:22.52 | - Rein Prank Kape ei st. 55.04 [8] | | | |
| 4. Urmas Laev MARU 31.07 [5] | 1:05.43 [4] | 53.40 [4] | 2:30.30 | H55 | | | |
| 5. Anti Parik Otepää 32.58 [7] | 1:10.41 [5] | 59.31 [6] | 2:43.10 | 1. Kalju Tiik Orion 29.04 [2] | 40.45 [1] | 38.17 [1] | 1:48.06 |
| 6. Jüri Ümarik Ilves 32.55 [6] | 1:12.07 [6] | 1:00.33 [7] | 2:45.35 | 2. E. Remmet Kape 32.20 [3] | 45.05 [2] | 49.27 [6] | 2:06.52 |
| 7. P. Voolaid Otepää 34.03 [9] | 1:16.28 [8] | 57.44 [5] | 2:48.15 | 3. Lembit Vassil Ilves 34.01 [6] | 53.32 [5] | 42.21 [2] | 2:09.54 |
| 8. Peeter Adler 30.16 [3] | 1:17.39 [9] | 1:17.15 [11] | 3:05.10 | 4. Edvin Berg Kape 33.15 [4] | 1:01.15 [9] | 46.57 [4] | 2:21.27 |
| 9. Rein Liiva Saku 36.33 [10] | 1:15.58 [7] | 1:12.53 [10] | 3:05.24 | 5. Rein Indlo 34.00 [5] | 58.52 [7] | 48.40 [5] | 2:21.32 |
| - Karl Teearu Otepää 46.05 [11] | | | | 6. Valter Ploom 48.47 [10] | 54.13 [6] | 50.12 [7] | 2:33.12 |
| - Rein Rooni Orvand 30.37 [4] | | | | 7. Ilmar Kask Ilves 34.05 [7] | 59.13 [8] | 1:00.50 [10] | 2:34.08 |
| - Ülo Kääparin 1:01.55 [12] | | | | 8. Mati Tõnu Orion 27.45 [1] | 52.06 [3] | 1:21.25 [12] | 2:41.16 |
| - Jüri Rokko tühist. 1:21.25 [10] | 1:00.34 [8] | | | 9. K. Koitmet Jõhvikas 46.36 [9] | 1:03.23 [10] | 55.29 [9] | 2:45.28 |
| H45 | | | | 10. O. Mõttus Lehola 36.16 [8] | 1:17.27 [12] | 55.20 [8] | 2:49.03 |
| 1. Koit Paasma Lehola 24.46 [2] | 47.57 [2] | 37.38 [1] | 1:50.21 | 11. Enrico Mitt TON 1:20.38 [11] | 1:12.02 [11] | 1:02.01 [11] | 3:34.41 |
| 2. Riho Mäni 28.00 [5] | 47.22 [1] | 39.17 [2] | 1:54.39 | - Tõnu Keskküla Ilves ei st. 52.07 [4] | 46.33 [3] | | |

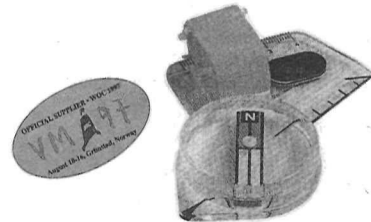


ORIENTEERUMISVARUSTUS igale tasemele ja maitsele

KOMPASSID, NOGID, NAASTARID, SÄÄRISED, TAITSID, HALOGEENVALGUSTUS, SPORDI- JA SELJAKOTID, KP-SISUSTUS jpm



CHAMPION
 odavaim, kerge, istuv ja kestev



SILVA JET Mudel 6
 Eliitkompas - stabiilne ja kiire

Valik ja tellimine:
 Mati Poom, Regati 1-312, tel töööl (2) 6398692, kodus (2) 6326260, mob 250 74686
 Sixten Sild, tel (278) 21750, mob 250 68377
 Müük ka suurematel võistlustel ja Tallinna neljapäevakutel

Võistluskeskuse kujundamine

Raivo Rõõm pakub võistluskeskuse kujundamise ja väljaehitamise teenuseid ning rendib võistluskeskuse sisustust.
Hind sõltub objektide hulgast ja suurusel.
Aadress: Raivo Rõõm, Emajõe 12-2, EE2400 Tartu, mob (256) 461963

Kalevi XXIV Suvejooks

16.-17. augustil Pärnumaal **VÕISTLUSKESKUS** on Kilingi-Nõmme lähistel. Tähistus algab Pärnu-Valga maanteelt. Telkimisvõimalus (20 kr telk).

AJAKAVA
 Laup 16. aug eraldistart 13.00
 Pühapäev 17. aug viitstart 11.00
 Autasustamine 12.00

OSAVÕTUKLASSID
 HD10NR, 12, 14, 16, 18, 20, 21A, 21B, 35, 40, 45, 50, 55, 60, H65
 Avatud rajad (ilma eelreg) 3, 5 ja 7 km
KAARDID
 Sügis 1996, kevad 1997 Värdisooman, Ville Vinkel. 1:15000, h 2 m. Valdavalt mets, läbitavus keskmine või hea, liigendus keskmine.

RAJAD

| | | | |
|-------|-------------|-------|------------|
| H10NR | 2,0 | D10NR | 2,0 |
| H12 | 2,0 ja 3,0 | D12 | 2,0 ja 2,5 |
| H14 | 4,0 ja 5,0 | D14 | 3,0 ja 4,0 |
| H16 | 5,5 ja 6,5 | D16 | 3,5 ja 4,5 |
| H18 | 6,0 ja 8,0 | D18 | 4,0 ja 6,0 |
| H20 | 7,0 ja 9,0 | D20 | 4,5 ja 6,5 |
| H21A | 9,0 ja 11,0 | D21A | 5,0 ja 7,0 |
| H21B | 6,5 ja 8,5 | D21B | 5,0 ja 6,0 |
| H35 | 7,0 ja 9,0 | D35 | 5,0 ja 6,0 |
| H40 | 6,0 ja 8,0 | D40 | 4,0 ja 5,5 |
| H45 | 6,0 ja 7,5 | D45 | 4,0 ja 5,0 |
| H50 | 5,0 ja 6,5 | D50 | 3,0 ja 4,5 |
| H55 | 4,0 ja 5,5 | D55 | 3,0 ja 4,0 |
| H60 | 4,0 ja 5,0 | D60 | 3,0 ja 4,0 |
| H65 | 3,0 ja 4,0 | | |

RERISTREERIMNE kuni 1. augustini 1997 aadressil: Annely Viikmaa, Papiniidu 23-90, EE3600 Pärnu, tel (244) 22856. Registreerimislehti saab suurematel o-võistlustel (4EST, Ilvesteade, Tallinna neljapäevakud).
OSAVÕTUMAKS tasuda samaaegselt ülekanedega OK Westi arvele 1700467 Eesti Ühispank Pärnu, kood 429; või tasuda sularahas OK West esindajale.

| | HD12-18 | HD20 ja 55-60 H65 | HD21-50 H55 |
|------------|-------------|-------------------|--------------|
| kuni 15.07 | 80 (30) kr | 130 (60) kr | 150 (70) kr |
| 15.07-1.08 | 120 (50) kr | 160 (80) kr | 200 (100) kr |

(sulgudes olev summa kehtib EOLi liikmesklubide sportlastele)

Avatud rajad - 25 kr, tasuda kohapeal.
AUTASUSTAMINE. Esimese päeva iga klassi võitjale auhind, kahe päeva kokkuvõttes iga klassi kolmele paremale diplom ja auhind. NB! Stardiprotokollid on väljas võistluseelset Tallinna neljapäevakud, OK West infoserveris <http://europa.parnu.ee/west/> ja orienteerujate e-posti listis.

Klubi esindaja kirjaliku ettepaneku põhjal võib stardiprotokollid loositud võistlejat asendada teisega, makstes täiendavalt 5 EEK kuni 1 tund enne stardi algust.

INFO OK West infoserverist <http://europa.parnu.ee/west/>.
VÕISTLUSE KORRALDAB OK WEST
Peakorraldajad Ilme Palu, tel töööl 244-31134, kodus 244-35027 ja Annus Kaareste, tel töööl 22-446667
Rajameister Värdisooman

1997. aasta võistluskalender

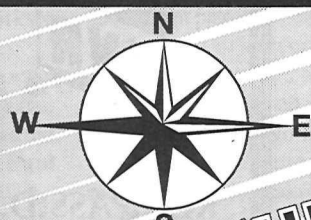
| | | |
|------------------|---|----------------------|
| MAI | | |
| 14.05 | Valgamaa MV - lühi HD21,D35,H40,HD18,16,14 | Sihva |
| 17.05 | Eesti MV - lühi HD21,35,40,45,50,H55,HD20,18,16 | Jõgeveste |
| 17-18.05 | Eesti MV - õine HD21,35,40,45,H50,H55,HD20,18,16 | Jõgeveste |
| 24.05 | Tallinna MV - tava HD21E,B,35,H40,HD45,H50,HD55,H60,HD18,14 | Vetla |
| 25.05 | Tallinna MV - teade HD21,D40,H45,HD18/16 | Vetla |
| 24-25.05 | Tartu MV - tava, teade HD21,A,B,C | Küka |
| 30.05 | Sakala Suvemängud | Sinialliku |
| 31.05 | Virumaa o-jooks - tava HD21A,B,35,40,45,H50,HD18,16,14 | Viitna |
| 31.05 | MSL Jõud MV - tava, teade | Otepää |
| JUUNI | | |
| 08.06 | Lõuna-Eesti KV noortele ja lahtine - tava HD18,16,14,12,21AB,H40 | Kanepi |
| 08.06 | OK Järva Karud auhinnavõistlus - tava HD21,D35,H40,50,HD16 | Kurgja |
| 21.06 | Kalev MV HD14,16,18,21,35,40,45,50,55,60 | Viitna Kõverjärve |
| 28.06 | Valdade suvemängud - tava HD21,D35,D45,H40, H50 | Märjamaa |
| JUULI | | |
| 3-6.07 | Baltic Sea Games - tava, teade HD21 | Vilnius |
| 3-6.07 | Ilvesteade HD21,40,18 | Prangli |
| 9-12.07 | 4EST - lühend tava, 3 tava HD21E,AP,AL,B,35AP,AL,H40AP,AL,D40, H45AP,AL,D45,HD50,55,60,H65, HD20,18A,B,16A,B,14,13,12,11, HD10TR,9TR,8NR,HN,DN,3,5,7, press | Aegviidu |
| 14-19.07 | FIN5 | Paimio |
| 21-25.07 | O-RINGEN | Umä |
| 26.07 | Kuussaare pargivõistlus | Kuussaare |
| 27.07 | Karujärve Cup HD21,H45,HD16,12,10 | Karujärve |
| AUGUST | | |
| 1-3.08 | Kobras Cup - lühi, 2 tava HD21E,A,B,35A,B,40A,B,H45A,B,D45,HD50,55,60, H65,70,HD20,18A,B,16A,B,14A,B,12,10,8NR | Palojärve |
| 09.08 | Rapla maakonna MV - tava HD21,D35,H40,50,HD16,12 | Keava |
| 9-17.08 | MM-võistlused | Grimstad, Norra |
| 16-17.08 | Suvejooks - 2 tava HD21A,B,35,40,45,50,55,60,H65, HD20,18,16,14,12,10NR | |
| 23.08 | Valga maakonna MV - tava HD21,D35,H40,HD18,16,14 | Jõgeveste |
| 23.08 | Orioni I etapp - tava HD21A,B,35,40,45,50,55,60,H65,HD18,16,14,12,10TR | Kemba |
| 24.08 | Orioni II etapp - tava | Viitna |
| 30.08 | Eesti MV - tava HD21,35,40,45,50,55,60,65,H70,HD20,18,16,14 | Koloreino |
| 31.08 | Eesti MV - teade HD21,35-40,D45,H45-50,H55,HD18-20,14-16 | Obinitsa |
| SEPTEMBER | | |
| 6-7.09 | Hiumaa KV - tava, lühi HD21,35,45,H55,HD16 | Kõpu |
| 07.09 | Järvamaa MV tava HD21,D35,H40,50,HD16 | Nelijärve |
| 13.09 | TA OK maraton HD21,D35,H40,HD50,16 | Pirita |
| 13.-14.09 | Lehola Paariateade | Holstre-Polli |
| 13-14.09 | Balti MV - tava, teade HD21,18 | Läti |
| 20.09 | Eesti MV - pikk HD21,35,40,H45,HD50,H55,HD20,18,16 | Aegviidu |
| 20.09 | Orioni III etapp - tava | Aegviidu |
| 21.09 | Orioni IV etapp - tava | Apuparra |
| 26.09 | Koolinoorte MV - tava VI-VII, VIII-IX, X-XII kl | Kilingi-Nõmme |
| 27.09 | Saaremaa O-Maraton | Kuussaare |
| 27.09 | Hiumaa MV - tava HD21,40,16 | Kõpu |
| 27.09 | Põlvamaa lahtine MV - tava HD21,D35,H40,50,HD18,16,14,12 | Saatse |
| 28.09 | Põlvamaa lahtine MV - teade HD21,18-16,14-12 | Saatse |
| 28.09 | OK LUS auhinnavõistlus - tava HD21,40,50,60,18,16,14 | Lohusalu |
| 29.09-4.10 | Veteran World Cup Veteranide MM | Minnesota |
| OKTOOBER | | |
| 4-5.10 | Suunto Games - tava, lühend tava HD21E,A,B,35A,B,H40A,B,D40,H45A,B, D45,HD50,55,60,H65,HD20,18A,B,16A,B, 14A,B,13,12,11,10TR,9NR,8NR | Obinitsa, Koloreino |
| 18.10 | Siimusti sprint - lühend tava HD21,D35,H40,H50,HD18,16,14,12 | Siimusti |
| 19.10 | Pärnumaa MV ja OK West maraton HD21,D35,H40,HD50,H60,H16,HD14 | Kilingi-Nõmme |

Tähelepanu!
Registreerimine lõpeb

| | |
|-------------------------|-----------|
| Tartu Meistrivõistlused | 17. mai |
| Virumaa o-jooks | 23. mai |
| Lõuna-Eesti Karikas | 2. juuni |
| Ilvesteade | 12. juuni |

Järgmine leht ilmub 9. juunil

ORIENTEERUMISKAUBA AS



**JOOKSUKINGAD
JALASELT JA OLWAYLT,
KOMPASSID SUUNTOLT
JA PALJU MUUD VAJALIKKU**

jalas®



Orienteerumiskauba AS
EE 3054 Laagri, Avamaa 20-5
Tel.: 6 797 235
GSM: 25 046 904

SUUNTO

XIX Lõuna-Eesti
karikavõistlused
veteranide
rändkarikale

8. juunil 1997 Kanepis

START kell 11.00

TÄHISTUS algab Kanepi asula keskelt.

KLASSID: HD 12,14,16,18

Väljaspool karikaarvestust HD21A,B,H49

STARDIMAKS HD 12-18 15 kr
ülejäanud 25 kr

REGISTREERIMINE kuni 2. juunini aadressil: Põlva
POÜ Spordikool, Metsa 7, EE2600 Põlva, tel (279) 97559.
Arveldusarve 1120074559 Põlva Hoiupangas

Karikakramäng

14. juunil 1997
Harkus

VÕISTLUSKLASSID: HD12, 14, 18, 21, 35, 45, 50, H55
VÕISTLUSKORRALDUS: Võisteldakse ühe-mehe-
teate süsteemis.

START 12.00. Vajaduse korral erinevatele klassidele või
klasside gruppidele erinevad ühisstardid.

EELREGISTREERIMINE võistlustele eelnevatel
Tallinna neljapäevakutel: 29.05 ja 12.06. Posti teel saab
registreerida kuni 8. juunini aadressil: Huko Olander,
Kurni 34, EE0016 Tallinn.

OSAVÕTUMAKS HD12 - 18 10 kr
HD21 - H55 20 kr

Tasuda koos eelregistreerimisega

AUTASUSTAMINE

3..5 enne 13.06 registreerunud parimat
6..8 enne 13.06 registreerunud 2 paremat
9 ja rohkem enne 13.06 registreerunud 3 paremat

Päevakute kalender

Järvamaa teispäevakud

13.05 Jäneda
20.05 Oisu
03.06 Loodi
17.06 Nelijärve
19.08 Kurgja
26.08 Keava
02.09 Kautla
Start: mai-august 17.30-19.00; sep-
tember 17.30-18.30

Lääne-Virumaa kolmapäevakud

14.05 Kiigamäe
21.05 Neeruti
04.06 Kõrgemäe
18.06 Põlula I
06.08 Pikasaare
13.08 Põlula II
20.08 Tamsalu
27.08 Neeruti
03.09 Pikasaare
10.09 Vinni
Start: 16.00-19.00. Stardimaks 10 kr,
noortele tasuta.

Otepää SK päevakud

11.06 Tehvandi
02.07 Kääriku
13.08 Marjämägi
17.09 Annimägi
08.10 Apteekrimägi
OK Kobras ja Põlva linna
karikavõistlused
13.05 Saverna
20.05 Põlgaste
29.05 Mammaste
10.06 Kanepi
17.06 Karste
12.08 Piigaste
19.08 Janukjärv
02.09 Krootuse
09.09 Taevaskoja

Saesaares

Start 17-19. alates 19.08 16-18. Satrdi-
maks täiskasvanutel 15 kr, õpilastel 5
kr. Rinnanumber 15 kr.

Pärnumaa neljapäevakud

15.05 Valgerand
22.05 Jõulumäe*
29.05 Tammiste
05.06 Leemeti*
12.06 Võiste
19.06 Metsküla
26.06 Kurgja*
03.07 Rannametsa
10.07 Tammiste
17.07 Kolga-Veski*
24.07 Valgerand
31.07 Jõulumäe
07.08 Leemeti*
14.08 Rannametsa
21.08 Metsküla
28.08 Potsepa*
04.09 Võiste
11.09 Raeküla
18.09 Tammiste
Start: 17.00-19.00. Klassid: HD10NR,
12, 14, 16, 21, 35, H40, H45, HD50,
H60, Perkond, Algajad. * Buss väljub
teatri eest 17.00, Info Pärnu Postime-
hes.

Rapla Maakonna päevakud

14.05 Märjamaa
27.05 Märjamaa
15.07 Märjamaa
09.09 Keava
Start: 16.30-18.30. Stardimaksu ei ole.
Saaremaa neljapäevakud
15.05 Paiküla
22.05 Üru
29.05 Valjala

05.06 Valjala
12.06 Karujärve
14.08 Odalätsi
21.08 Dejevo
28.08 Lagenõmme
04.09 Karujärve

Info ajalehtedes Oma Saar ja Meie Maa.

Tallinna neljapäevakud

15.05 Ihasalu
22.05 Raku
29.05 Muraste (Suurupi)
05.06 Vetla
12.06 Valgejõe-Suru
19.06 Kuusalu
26.06 Jäneda
01.07 Harku
08.07 Kakumäe
17.07 Voose
24.07 Pääsküla
31.07 Jäneda-Nelijärve
07.08 Paluküla
14.08 Padise
21.08 Samblapõllu
28.08 Valingu-Rahula
04.09 Harku
11.09 Tabasalu
Tartu neljapäevakud
15.05 Pangodi-Luke
22.05 Ala-Looga
29.05 Vissi-Raanitsa
05.06 Otepää
12.06 Vooremägi
19.06 Elva
26.06 Mosina

14.08 Peedu
21.08 Ala-Looga
28.08 Võresoo
04.09 Uniküla
11.09 Elva
18.09 Mosina

Start 17.00-19.00, alates 20.aug 17.00-
18.30. osavõtumaks 10 kr, õpil/üliõpil
6 kr, nõõrirajal 1 kr, jalgrattarajal 10 kr.
Info Postimehe rubriigis KES, KUS.

Viijandi päevakud

13.05 Leie
09.09 Mustla
16.09 Holstre-Polli
23.09 Uueveski
30.09 Kildu
11.10 Sinialliku

Võru kolmapäevakud

14.05 Palamuse
21.05 Kurgjärve
20.08 Madala
03.09 Lindora
10.09 Kanepi
17.09 Võlsi
24.09 Trummipalo
01.10 Kubja
Start 10. septembrini 17.00-18.00, alates
17. sept 16.00-16.30. Eribuss Võru
Kalevi juurest (Jüri 31) vastavalt 16.30
ja 15.30. Klassid HD10NR, 12, 14, 16,
18, 21, 35, 45. Osavõtumaks täiskas-
vanuil 10.-, õpilastele 5.-. Kontakttele-
fonid 278-21546, 23126.



Toimetaja:

MILVI KIVISTIK
Aardla 9a-7 Tartu EE2400
tel.kodus (27) 472234
tööil (27)465363

Toimetuse kolleegium:

LEHO HALDNA, TARVO AVASTE,
TÖNU RAID, RISTO ROSTE



EESTI
ORIENTEERUMISLIIT
Regati 1 EE0019 Tallinn Estonia
tel +372 6398681 fax 6398653