

OKTOOBER 2012

NR 3/129

# ORIENTEERUJA

56-119



**Intervjuu maailmameistriga  
Taaniel Tooming hõbedal  
Eesti meistrid selgitati Koorastes  
Rajaanalüüs: Kotkas Koprakarikal  
20 aastat Orienteeri reise  
Foto-0**





## GPS SPORDIKELLAD



GARMIN

207.-

### Garmin Forerunner 210 HRM

- GPS vastuvõtja kuni 8h
- Pulsil põhinev kalorige arvestus
- Veekindel (IPX7)
- Automaatne ringide lugemine



359.-

### Garmin Forerunner 610 HRM

- GPS vastuvõtja kuni 8h
- Puuetundlik ekraan
- Training Effect funktsioon
- Automaatne andmete edastus arvutisse
- Kasutaja treeningud



399.-

### Garmin Forerunner 910 HRM

- GPS vastuvõtja kuni 20h
- Ujumiskindel (50m)
- Baromeetriline altimeeter
- Multi-Sport
- Ujumisinfo (basseini pikkus, käetõmmete arv jm.)



POLAR

249.-

### Polar RC3 GPS

- GPS vastuvõtja kuni 12h
- Pulsimõõtja
- Kuni 5 spordi profiili
- Veekindel (IPX7)

SUUNTO



449.-

### Suunto Ambit HR

- GPS vastuvõtja kuni 50h
- Baromeetriline altimeeter
- 3D kompass
- 100m veekindel (ISO2281)

PEALAMBID



PETZL

135.-

### Petzl Nao

- Automaatne valgustugevuse muutmine
- Võimalik salvestada 4 tegevuse profiili
- 355 Luumenit, valgustukaugus kuni 108m
- Laetav USB kaudu

## KAARDIHOIDJAD

Miry

### Miry 11WR 31,8

- 11" plaat (28x28cm)
- Ilmastikukindel kile
- Kerge alumiiniumalus
- 31,8mm lenskule



63.-



308.-

### Silva Sprint

- 1030 Luumenit
- Valgustukaugus kuni 140m
- Pritamekindel (IPX6)
- Aku kestvus kuni 20h

SILVA

Palmtek Kaubandus OÜ

Suur-Sõjamäe 42A, 11415 Tallinn  
Avatud E-R 9-18, L 10-15, Tel 6 217 530  
palmttek@palmttek.ee  
www.palmttek.ee

SISSELOGINUILE SOODUSHINNAD!

# SISUKORD

- 4 Lühiuudised
- 6 Intervjuu Edgars Bertuksiga
- 10 Kes ei riski, see šampust ei joo
- 13 Ratta-o MM Ungaris
- 15 EMV Koorastes
- 20 EST-LAT liiga
- 22 Tallinna o-nädal
- 25 Juhendid kvaliteetsemaks
- 26 Rajaanalüüs: Koprakarikas
- 28 Anu Åkermani päevik
- 30 JWOC
- 32 Noortekoondis Prantsusmaal
- 34 EOLi orienteerumislager
- 36 Croeso mitmepäevajooks
- 39 Orienteeruja ettevalmistusest
- 41 Õpi orienteeruma
- 42 Võsast väljas: Anneli Orav
- 44 Orienteerumiselu Valgevenes
- 48 Indrek Ümarik
- 49 12 aastat hiljem
- 51 Veteranide MM
- 52 20 aastat Orientuuri reise
- 56 Foto-O
- 59 Juhatuse otsused

**Kaanel:** Tõnis Erm MK-etapil Värskas 2012  
*Foto: Donatas Lazauskas*

Järgmine number ilmub 2012. aasta detsembris  
Kaastööde tähtaeg on **5.november**

---

**Väljaandja:** Eesti Orienteerumislüüti;  
www.orienteerumine.ee

**Vastutav toimetaja:** Maret Vaher, tel 52 32 977  
maretvaher@gmail.com

**Toimetus:** ajakiri@orienteerumine.ee  
Sixten Sild, Maret Vaher, Mihkel Järveoja, Markus Puusepp, Kersti Ehala, Eva-Maria Truusalu

**Keeletoimetaja:** Monika Piirimäe

**Küljendaja:** Eva-Maria Truusalu

**Tellimine:** eol@orienteerumine.ee

Tellimishind 2012. aastaks 10 €

Toimetusel on õigus kirju ja kaastöid nende selguse huvides toimetada ja lühendada. Kaastöid ei retsenseerita ega tagastata. Toimetus ei vastuta kuulutuste ja reklaamide sisu eest.

Ajakiri Orienteeruja ilmub 4 korda aastas.

## Läheneb kokkuvõtete tegemise aeg



Orienteerumishooaeg läheneb lõpule; Suunto Games on juba aastaid olnud meie hooaja viimaseks suureks orienteerumisjooksu jõuprooviks, mis koondab osalejaid kogu Eestist ja lähiriikidestki. Küllap meelitab Põlula põnev maastik tänavugi kokku soliidse osavõtjaskonna. Enne seda toimub Kagu-Eesti klubide ühise pingutusena ja OK Peko eestvedamisel võimas rattaorienteerumise hooaja lõppakord, mis hõlmab Eesti meistrivõistlusi järjepanu maailma karikavõistluste etappidega. Eesti orienteerujad on varemgi korraldanud sellise tase-

me võistlusi nii orienteerumisjooksus, suusaorienteerumises kui ka rogainis ja ilmselt just seepärast ei ole RO MK-etapid Eestis erilist ažiotaazi tekitanud. Sellelgi poolest loodan, et RO Eesti MV ja MK-etappidega koos toimuv avatud võistlus meelitavad kohale varasemast suurema arvu osalejaid. Oma panuse tundub sellesse andvat ka talvel välja kuulutatud Medalijaht – igatahes otsib viis päeva enne võistlust rattaplanšetti nii mõnigi, kellel varem seda huvi polnud...

Hooaja lõpp tähendab aega, mil vaadatakse tagasi, tehakse kokkuvõtteid ning seatakse tulevikusihte. 2012. aasta üks põrutavamaid sündmusi vähemalt Baltikumi jaoks oli kahtlemata lõunanaabri Edgars Bertuksi maailmameistriks tulek, millele ta kohe lisas ka tavaraja pronksi. Korra tundus, et lätlased on lati meie jaoks ületamatusse kõrgusse seadnud, kuid nüüd on meil nende ühe vastu juba kaks maailmameistrit, sest rogainis võitsid selle tiitli teatavasti Silver ja Rain Eensaar. Need saavutused avardavad kindlasti meie ambitsioonikate noorte horisonti ja julgustavad kõrgeid eesmärke seadma.

Augustis lõppes Eesti ja Läti Orienteerumislüüti kaheaastane ühisprojekt „Eesti-Läti orienteerumislüüti“. Projekt lõppes, kuid liiga veel jätkab - tänavuse hooaja viimane võistlus on Cesise klubi Meridians korraldada. Hea küsimus on aga, mis saab liigast edasi. Eelmises lõigus nimetatud saavutuste kontekstis tahaks uskuda, et kahe väikeriigi ühistel võistlustel on täita oluline roll meie saavutustes ja ala arengus. Praktika on nüüd aga näidanud, et päris õiget kontseptsiooni võistluste arvu ja ehk ka formaatide osas ei ole me veel leidnud. Eestvedajate ringis on tulevikuks mitmeid mõtteid. Ratta- ja suusaorienteerumises on ühisvõistlused kalendri tihendajatena juba soojalt vastu võetud, orienteerumisjooksus oleks pigem vaja vähendada kvantiteeti ja keskenduda kvaliteedile. Miks mitte mõelda näiteks ühisele klubidevahelisele suurvõistlusele, mis Lätis on saavutanud juba küllalt suure populaarsuse – tänavu 2. septembril osales sealsel klubide teatejooksul näiteks 60 kümneliikmelist võistkonda. Samalaadne klubide karikavõistlus on meil aastaid kiratsenud, kuid sellist kogu klubi harrastajaskonda haaravat võistlust oleks minu hinnangul meilegi väga vaja. Rootslaste kuulus 25-manna, kus igas võistkonnas on 25 liiget kõikvõimalikest võistlusklassidest, toob igal sügisel kokku u 10 000 sãrasilmset orienteerujat üle maailma.

Klubide head mõtted ja julged ideed on üldkogul teretulnud. Loomulikult toimib meil endiselt ka otsekommunikatsioon rohujuure tasandi ja juhatuse vahel – oleme ju metsaradadel kõik võrdsed. Kasutagem siis julgesti võimalust ja mõelgem kaasa!

**Sixten Sild**, Eesti Orienteerumislüüdi juhatuse esimees

# LÜHIUUDISED

## ▣ Tõnis Erm võitis rattaorienteerumise MK-etapi!



Foto: Reigo Teervalt

21.09 võitis Tõnis Erm Rāpinas rattaorienteerumise MK etapil sprindidistantsil esikoha. Lõpuspordi otsustas vägilane teha joostes ning edestas teise koha saavutanud soomlast 8 sekundiga. Poodiumile mahtus ka kuuenda koha saanud Lauri Malsroos.

Naistest sõitis eestlaste parima tulemuse sel rajal Ingrid Kala, kes kaotas võitjale 6 km pikkusel distantsil natuke üle kolme minuti.

Päev hiljem Värskas sai Tõnis Erm 32 kilomeetrisel rajal 4-minutilise mahajäämusega viienda koha, kuid ka ülejäänud koondise tugevamad oli eesotsas – Lauri Malsroos 10., Margus Hallik 13. ja Taaniel Tooming 14. Naistest sai parima koha (27.) Eleri Hirv, kes kaotas 24,5 km rajal võitjale 24 minutit ja edestas Ingrid Kala 1 sekundiga.

Võistlus lõpetati segateatega, kus Eesti II võistkond (Maret Vaher, Margus Hallik ja Taaniel Tooming) sai viienda koha, kuid pronks jäi vaid 7 sekundi kaugusele. Eesti I võistkonda tabasid viimases vahetuses tehnilised raskused ja seekord Tõnis Ermi jooksusamm enam medalivääriline ei olnud.

## Verska naaste laulusõnad MTBO MK-le



Foto: Reigo Teervalt

Oih õks ommõ hüäkene, hüä meil meelekene  
Nätä' säänest rahvasumma, spordirahva summa  
Tulnu' om teid üle ilma, kokko üle ilma  
Viirdnü' kõik ti' Verskahe, siä Verskahe  
Tulõs ti' õks as'alda, nakas siä' sõitma  
Tahtsõdõ ti' näpada' tõõsõ iist ar' võita  
Kolmõl pääväl kihotidõ kõik ti' kaardi perrä  
Sukugi õs' taha' jäi'ä' tõõnõ tõõsõst perrä  
Rattaralli Rāpinäh olli eduline

**Tõnis Erm** oll edimäne, lausa edimine  
Mustaoja mäki pääl ja viil Verska veereh  
Rattit muudku vändäti pühäl puulpühäl  
Kaia' tulli kaardi perrä õnnõ mõtsarata  
Olõs aigo imetellä' ello ilosata  
Vaesõ' rattaruunakõsõ', kagoh saiva'vatti  
Säänest takah ajamist õnnõ Verskah nätti  
Pühapäävä ödagusta saiva' soti' selgest  
Võidumeestel tüküst aast tulõvik om helge

Verska naase'

## ▣ Jalgsi Riiga

Kui Edgars Bertuks sel suvel lühirajal maailmameistriks tuli, selgus, et tema isa oli Aluksne lähedal Edgars kunagistel treeningradadel joostes iseendale lubanud, et sõidab rattaga kodukülalt Riiga, kui poiss MM-ilt medali peaks võtma. Raske, kuid võimalik! Sama mõtet edasi arendades jõudis ta lõpuks lubaduseni see distants läbida jalgsi, kui Edgars kuldmedali võidab. Juhtus teadagi mis.

Uldis Bertuks asub jalgsi Strautini külalt teele 27. septembri hommikul ning loodab jõuda Riiga pühapäeva pärastlõunal. Teel ööbib ta o-radadel tekkinud sõprade juures. Poeg Edgars lubas isaga poolel teel kokku saada, kui ta ise Läti meistrivõistlustele sõidab.



Foto: Erakogu

Rogaini maailmameistrid finišis

## ▣ Rain ja Silver Eensaar rogaini maailmameistrid!

31. augusti keskpäeval alanud ja ööpäev hiljem lõppenud 24-tunni rogaini MM-I Tšehhi ja Saksamaa piiril Prebuzis võitsid vennad Rain ja Silver Eensaar meeste seas maailmameistritiitli. Füüsiliselt raske võistluse lõpuks edestasid nad nimekaid soomlasi Jäppineni ja Pinolat 20 punktiga. Pronksi saavutas Venemaa paar Dombrovskiy-Kalinin, kes edestasid 100 punktiga neljandaks jäänud eestlasi Erik Aibastit ja Andreas Kraasi. Euroopa meistrid Armo Hiie ja Lauri Lahtmäe olid 26.

Meeste superveteranide klassis saavutasid Arvo Kivikas ja Johannes Tasa teise koha, Marje Viirmann ja Eduard Pukkonen jäid XV klassis 4. kohale. Kokku osales võistlusel 333 kahe-kolmeliikmelist võistkonda, 49 startinut olid esindatavaks riigiks märkinud Eesti.

▣ Oskamatu ajaplaneerimise tõttu ei saa välja kuulutada linnamägede äratundmise võistluse tulemusi. Loodame võistlusele joone alla tõmmata selle aasta 4. numbrü trükkimineku ajaks. Seniks saab vastuseid saata [timosild@gmail.com](mailto:timosild@gmail.com).



Reigo Luurmees, Alari Kannel, Erki Erm, Randy Korb ja Heiti Hallikma

Foto: Maret Hallikma

## Juulis avatud 370 km pikkune RMK matkarada kogub populaarsust

Juuli keskel avas RMK 370 km pikkuse matkaraja Oandu ja Ikla vahel. Matkarada on läbinud erinevaid liikumisviise kasutades kümneid kui mitte sadu inimesi (kõik ei ole oma retke RMK koduleheküljel dokumenteerinud), neist tähelepanuväärseim on kahtlemata Eesti seiklussportlaste rattaretk. Randy Korb, Heiti Hallikma, Reigo Luurmees, Erki Erm ja Alari Kannel läbisid kohati väga head rattavalitsemis- ning ka ujumisoskust eeldava trassi 23 tunniga.



Kerstin Uiboupin (nr80) laskeorienteerumise maailmameister

Foto: Liina Jõel

## Laskeorienteerumise MM Eestis

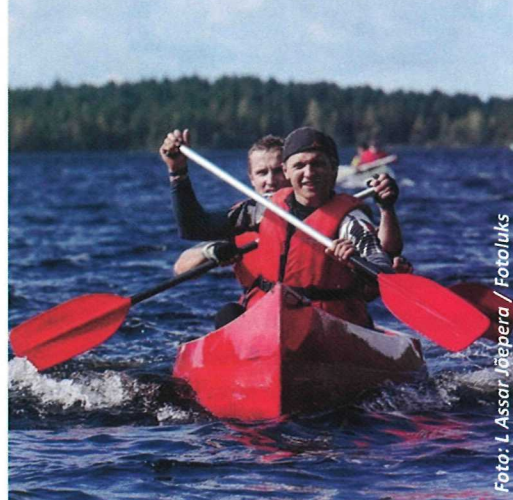
Laskeorienteerumise MM toimus augusti lõpus Jõulumäel ning oli eestlastele edukas. Eveli Saue sai hõbemedalid nii tavarajal kui sprindidistantsil olles sellega võistluse edukaim sportlane. Juuniorideklassis tuli tavarajal maailmameistriks Kerstin Uiboupin, kes sprindis startimise asemel võistles Koorastes EMV-I teatejooksus. Samas võistlusklassis saavutas OK Võru orienteeruja Silvia Luup mõlemal distantsil kolmanda koha.

Medaleid võitsid veel Airi Alnek (N35-45 klassis tavaraja kuld), Aino Koser (N50 tavaraja hõbe ja sprindi pronks), Meeli Kass (N35-45 sprindi hõbe), Toivo Saue (M60 tavaraja kuld ja sprindi hõbe), Tõnu Tänav (M45 mõlemal distantsil hõbe) ja Martti Parve (M50-55 tavaraja hõbe)

Käesoleva aasta esimeses ajakirjanumbris välja kuulutatud kaardistamisvõistluse tööde esitamise tähtaega on pikendatud 31. oktoobrini. Lisainfo ajakirjanumbrist 1/127 ja markuspusepp@hotmail.com

## Lõppes selleaastane Xdreami võistlussari

02.09 toimus Kiviõlis Ace Xdreami IV etapp, mille A-rajaga võitis Team Nike/GU Energy koosseis Lauri Malsroos, Riivo Roose ja Tiit Pekk. Võidu saavutasid nad ka sarja üldkokkuvõttes, lisaks eelnimetatuile kuulus võistkonda ka Erik Aibast. Segavõistkondadest saavutas üldvõidu spordielamused.ee (Elo Saue, Paul Galode, Heiti Hallikma, Leivo Sepp) olles üldarvestuses 8. Naisteklassi võitja jooksutuuree (Anniki Inno, Kadi Inno, Marika Kustavus, Kristel Laurson, Kaili Sirge, Evelyn Himma) oli üldkokkuvõttes 24. B-rajaga parimaks osutus Rakvere OK võistkond (Tarvo Klaasimäe, Tõnis Kruusmaa, Siim Vinter, Timo Simonlatser).



Võistkond Team Nike/GU Energy

Foto: L. Assar Jõepera / Fotoluks

## Rootsis on orienteerumine selle sügise üks trendidest

Vähemalt nii kirjutab Dagens Nyheteri (DN), Rootsi päevalehe 25. augusti laupäevalisa. Orienteerumise kõrval olevat selle sügise trendideks naerid ja tee(!), brokaat ning orienteerujatele vägagi tuttavad retuusid. DN kirjutab: „Milleks kulutada raha ülerahvastatud jõusaalidele, kui võid trennida vabas õhus tasuta? Jooksutiiru lõpetamine mõnes linna (Stockholm – toim.) uues välijõusaalis on sel sügisel just SEE – eriti veel enne mõnd niisugust lahedat võistlust nagu raudmehe triatlon või New Yorgi maraton.“ Jooksmine jätkab suurlinnade ilusate inimeste seas võidukäiku ning DN ennustab, et orienteerumisest saab järgmine kuum hobi *hipster*’ite seas.

Kui DN-il ennustus täide läheb, siis saame loodetavasti peatselt brokaadiga kaunistatud retuusidega *hipster*’ite masse oodata ka Eesti metsadesse, naeris taskus ja teekruus käes.

# Edgars Bertuks: „Miks mitte täna? Täna on hea päev!“

Lauri Sild



Kuninga õnnitlus

*Edgars Bertuks on maailmameister. Edgars Bertuks on maailmameister! Ta pole mitte ainult esimene lätlane, kes sellega hakkama saanud, vaid ka esimene baltlane. See särav saavutus tuli kindlasti paljudele väga suure üllatusena, aga kes on Edgarsit juba pikemat aega tundnud, teadsid, et varem või hiljem ambitsioonikas mees avaneb.*

27-aastane Edgars on sündinud Läti idaosas asuvas väikeses Alūksne linnas. Kui ta veel üsna väike oli, kolis ta perega lähedal olevasse väiksemasse asulasse, kus veetis oma lapsepõlve ja kooliaastad, kuni läks Riiga ülikooli õppima. Praeguseks on Edgarsil bakalaureusekraad keemiatehnoloogia erialal, omandatud Riia Tehnikaülikooli materjaliteaduse ja rakenduskeemia teaduskonnas.

Võib öelda, et kogu ta pere on spordiga seotud: tema isa oli 28. eluaastani professionaalne laskesuusataja, pärast seda hakkas aga harrastama orienteerumist. Siis alustas ka Edgarsi ema hobi korras metsas jooksmist. Samal ajal loodi Alūksne orienteerumisklubi, kuhu kõik pereliikmed kuulusid. Ka Edgarsi vend on suuresti spordifänn ja katsunud jõudu küll orienteerumises, küll korvpallis ja isegi veidike ekstreemsemas rulasõidus. Edgars tegi orienteerumisega tutvust üsna varakult – ta oli ehk alles kuueaastane. Esialgu see ala teda väga ei haaranud ja ta käis võistlustel ebaregulaarselt. Tõsisemalt hakkas Edgars treenima umbes 17-aastasena, kui saavutas üleriigilisel võistlusel 2. koha ja otsustas, et tahab tegelikult võita!

Orienteeruja toimetus uuris Edgarsi teekonda 2012. a MM-ini ja tema muud elu pisut lähemalt.

## Kus Sa praegu elad ja töötad? Või oled hoopis täiskohaga sportlane?

Hetkel elan Riias. Alates 2012. aasta veebruarist olen toetajate abil täiskohaga sportlane. Enne seda töötasin neli ja pool aastat Siemens Healthcare'is teenindusinsenerina.

## Sul olid augustis pulmad, kellega abiellusid?

Augustis abiellusin oma pikaajalise tüdruksõbra Kriksine Kokinaga. Ka tema isa, nagu minu omagi, oli professionaalne laskesuusataja.

Kriksine on mitu korda olnud Läti MM orienteerumiskoondises ning olen üsna kindel, et ta stardib ka järgmisel aastal Soomes. Mul on 11 kuud aega, et teda treenida. Nagu juba varem öeldud, on suur osa minu saavutustest teenitud tänu temale. Mõnikord pole mulle endalgi selge, kuidas ta suudab mind taluda.



Edgars Bertuks ja Kriksine Kokina oma pulmas augustis 2012

Minu suurim eesmärk – tavaraja kuldmedal – ootab mind ikka veel!

Keskendusid mõned aastat tagasi pikamaajooksule. Mis tõi Sind tagasi orienteerumise juurde?

Tulin tagasi, sest sain aru, et see on minu õige koht. Mind valdas tunne lõpetamata tööst. Peamiseks põhjuseks oli aga see, et 2011. aasta talvel sain põlvetrauma ja pidin asfaldil jooksmisest mõneks ajaks loobuma. Siis sain ka aru, et olen tegelikult loodud maastikul jooksmiseks. Kõigel, mis juhtub, on oma põhjus!

Kas ja millal julgesid realselt MM-tiitlit eesmärgiks seada?

See eesmärk on mul algusest peale olnud. Ma pole seda palju reklaaminud või sellest alatasa rääkinud, aga see on minuga alati olnud. Viimastel aastatel pisut hägustasid seda eesmärki mitte just kõige säravamad tulemused ja võimalik, et hakkasin ka ise endasse vähem uskuma, aga pisut enne MM-i kõik muutus ja tundsin, et tiitel on siiski võimalik. Siinkohal tuleb tänada suuresti minu treenereid, kes innustasid mind lõpuni välja: ka hetkedel, kui tundus, et ma Šveitsis üldse ei stardigi.

Millal hakkas teadlik valmistumine Šveitsi MM-iks ja mis eesmärgid olid?

Valmistuma hakkasin 2011. aasta oktoobris Turus (Soome – toim) Mikko juures treeninglaagris. Seal said seatud ka eesmärgid ja vaadatud üle realsed võimalused. Olin ise pidanud eesmärgiks tavaraja medalit 2013. aasta MM-il Soomes, aga Mikko küsis minult: „Miks mitte Šveitsis?“ Tol hetkel ei olnud mul talle midagi vastata.

Mikko Knuuti ja Jari Ikaheimonen on juba pikka aega olnud Sinu klubikaaslased Soome o-klubis Turun Metsänkävijät. Millal algas teie koostöö ja milles see seisneb?

Võib öelda, et koostöö algas juba 2011. aasta MM-i ajal. Mul olid justkui kõik vajalikud komponendid poodiumikoha saavutamiseks – olin palju sarnastel maastikel treeninud, tervisega oli kõik korras ja tundsin end valmis olevat, aga midagi oli siiski puudu. Olin meelega otsinud abi. See oli ka hetk, kui sain aru, et edasiminekuks on vaja midagi radikaalselt muuta. Nii jõudsin nende treenerite juurde. Jari aitab mind füüsilise ettevalmistu-



Lühiraja autasustamisel: I Edgars Bertuks (LAT), II Valentin Novikov (RUS), III Fabian Hertner (SUI).

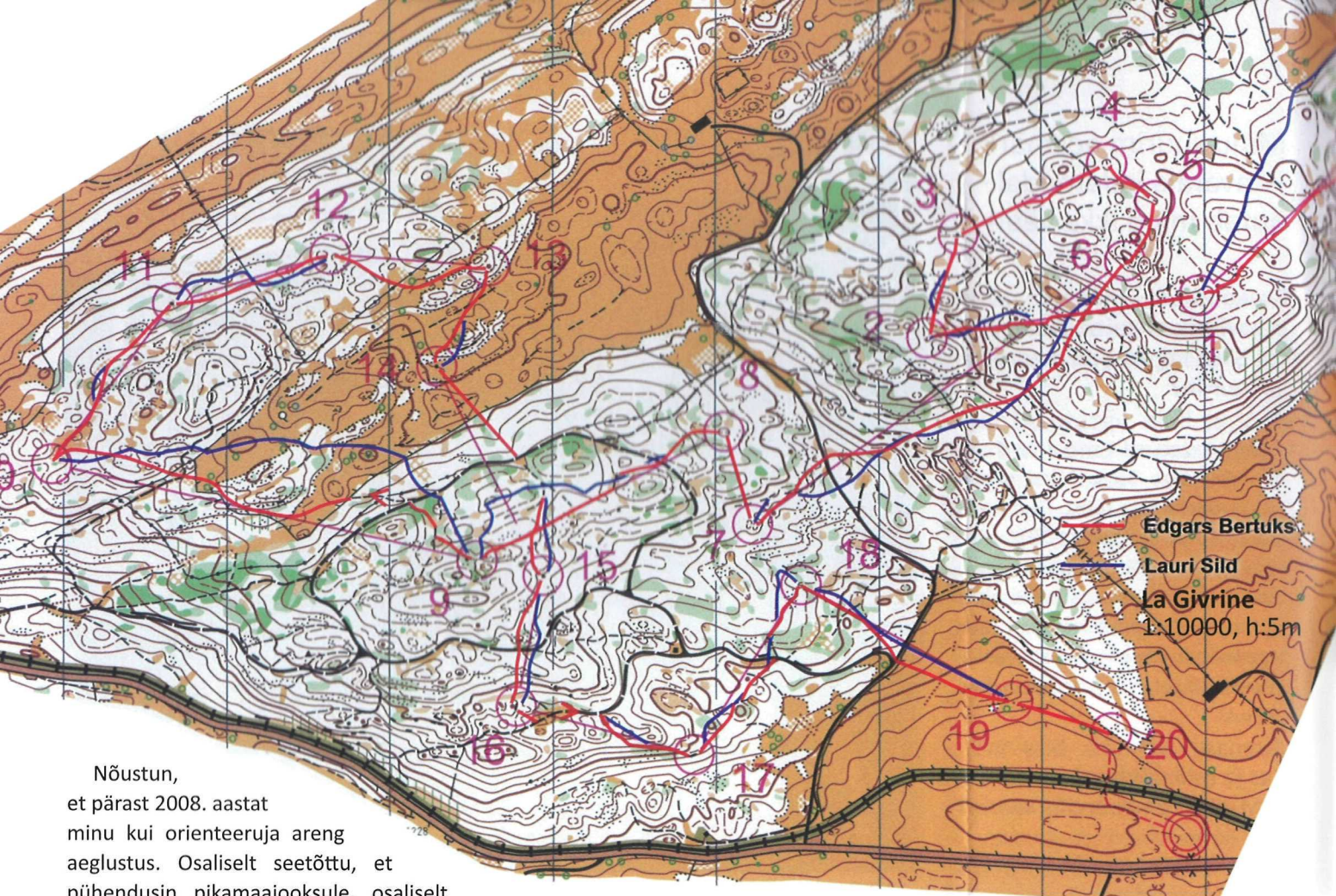
sega, aga Mikko on orienteerumise guru ja ka hea nõuandja paljudel teistel mitte vähem tähtsatel elualadel.

Kas Sul oli põhidistants, milleks sel aastal valmistusid? Miks selline valik?

Põhirõhk sai pandud tavarajale, sest teadsin, et suur tähtsus saab olema jooksukiirusel ja tuleb palju mööda teid joosta. Sellisteks tingimusteks on suhteliselt lihtne valmistuda kõikjal, kus on vaid head jooksuvõimalused. Uut aastat alustasin koos kergejõustiklastega Portugali treeninglaagris, see oli hea valik ka orienteerumisoskuste kinnistamiseks. Tavarajale langes valik just seetõttu, et olen seda alati näinud ainsa „õige“, klassikalise distantsina ja minu unistus oli see võita. Välja kukkus teisiti.

Sinu varasemad parimad kohad rahvusvahelistelt tiitlivõistlustelt on 7. koht Ventspilsi EM-i tavarajalt ja 9. koht Olomouci MM-i lühirajalt, mõlemad aastast 2008. Kuni selle aastani Sinu tippvõistluste tulemused ei paranenud. Kuidas suutsid nüüd teha sellise hüppelise arengu? Kas oled ettevalmistuses midagi drastiliselt muutnud või ei paistnud Sinu tegelikud võimed eelnevatel aastatel kõrvaltvaatajale välja?

Muidugi oli maailmameistri tiitel omamoodi üllatus, aga arvan, et olin juba varem valmis sellist taset saavutama. Alati oli vaid pisut puudu ja sel aastal õnnestus lõpuks kõik õigel ajal õigesti kokku panna.



Nõustun, et pärast 2008. aastat minu kui orienteeruja areng aeglustus. Osaliselt seetõttu, et pühendusin pikamaajooksule, osaliselt seetõttu, et olin täiskohaga tööl, mida oli keeruline treeningutega kombineerida. Arvan, et määrav faktor on see, et hakkasin täiskohaga sportlaseks. Mis ei tähenda küll seda, et treenin palju rohkem kui varem, aga see võimaldab mul palju rohkem pühenduda tervisele, kvaliteetsele taastumisele ja orienteerumistehnika täiustamisele. Treener Jari koostatud treeningprogramm on end tõestanud, aga siiski on veel palju, mille kallal töötada.

### Kas ja kuidas Sul õnnestus selle aasta MM-iks tippvorm saavutada?

Tagasi vaadates saan aru, et olin tegelikult treeninud rohkem kui kunagi varem ja tõstnud oluliselt treeningkvaliteeti. Tegin palju erialatreeninguid ja samal ajal kandsin tervise eest hästi hoolt. Viimane häälestumine oli perfektne: veel kaks päeva enne MM-i ei tundnud ma end valmis olevat, aga tavaraja kvalifikatsiooniks oli vorm kohal.

### Mida teed vahetult enne starti?

Selle MM-i ajal valmistusin kõikideks startideks enam-vähem ühtemoodi. Füüsiline vorm oli väga hea ja seetõttu oli peamine ülesanne psühholoogiliselt häälestuda ja see mul õnnestus. Selliseid „õigeid“ rituaale mul pole. Võimalik, et kõrvalt vaadates tundub teisiti, aga sel juhul ei pea ma ise neid rituaalideks.

### Kommenteeri palun tähtsamaid suurepärase sooritusel kujundanud nüansse ning mõtteid enne starti ja rajal.

Hommikujooksu ajal enne lühirada esitasin endale sama küsimuse, mille Mikko sügisel: „Miks mitte täna? Täna on hea päev!“

Olen ka aru saanud, et erinevalt teistest tekivad mul rajal igasugused mõtted, ja et paremini joosta, pean need mõtted ära ajama. See on mul õnnestunud ainult kahel võistlusel ja MM-i lühirada pole üks neist. On kuhu areneda!

MM-i lühiraja kohta võin öelda vaid seda, et keskendusin maksimaalselt käesolevale etapile ja ette praktiliselt ei planeerinud. Terve rada oli nagu lõputu tee.

### Kuidas jäid rahule ja mida võinuks teisiti teha?

Oleks vist tobe öelda, et pole rahul, aga siiski on üks koht, mille võinuks teisiti lahendada. Vist ei realiseerinud ka kogu oma kiirust ja tavaraja kvalifikatsiooniks oleks võinud säästa jõudu, mis finaalis kindlasti ära kulunuks.

### Mis on Sinu edasised sportlikud eesmärgid?

Ei ole saladus, et juba MM-i ajal vaevasid mind seljaprobleemid ja see põhjustas kroonilise jalatrauma. MM-i vedasin uhkelt välja, aga pärast seda on jooksmisega probleeme olnud. Seepärast on mu esimene ülesanne vigastused välja ravida ja alles siis hakata vaatama järgmise hooaja suunas. **Minu suurim eesmärk – tavaraja kuldmedal – ootab mind ikka veel!**

### Millisena näed ennast viie aasta pärast?

Kõige keerulisem küsimus! Loodan, et näen veel ikka noorem välja, kui tegelik vanus on, ning võitlen MM-i medalitele.





Edgars Bertuks lühiraja finišisirgel

Foto: www.ivoc2012.ch

## Lauri Silla lühiraja kommentaar

Olin lühiraja päevaks üsna hästi häälestunud. Vaatamata olematule maastikuluurele olin *model'*il nähtut korralikult seedinud ja võistluseks valmis. Kaardilt lihtsana paistev maastik oli looduses üsna peitlik ning nõudis laialehelise alustaimestiku tõttu nii füüsiliselt kui ka tehniliselt julget ja kindlat liikumist. Tegelikult ei olnudki tehnika minu põhimure, kartsin, et rada tuleb ehk liiga lihtne ja määravaks saavad vaid kiired jalad. Ma polnud kindlasti tippvormis, aga sel päeval oli kuidagi hea tunne – võtsin kõik, mis võtta oli.

Kaardi kätte saanud, nägin, et raskusaste oli selline, nagu ootasin. Iga väike lisakonks on kaotus. Esimese punkti minekuks valisin kohe kindlama variandi. Ei suutnud uskuda, et nii lihtne. Kas rajameistri petekas? Ilmselt küll. Sain kätte hea rütmi, tundsin end koduselt ning liikusin vägagi konkurentsivõimeliselt. Esimeses TV-punktis (7-s KP) olin 9. kohal, liidrist 27 sekundit maas. Maastiku uimasus ja peitlikkus avanes mulle 9. etapil, kui ei saanud situatsioonist aru ja liikusin valel seljandikul, viga 30 sekundit. Edasi liikusin siiski hästi ja olin 8. Järgmine kaotus tuli teel 12. punkti. Kivimüüri ületades olin järsku lohus. Lohus? Ei ole kaardil mingit lohku (kaardil etapijoone kõrval olev orvand). Olin segaduses, aga endale kindlaks jäädes läksin ikkagi edasi ja õigesti tegin. Siiski 10 sekundit korstnasse. Tundsin end ikka kindlalt ja jätkasin head jooksu. TV-punktis (14-s KP) olin ikka üheksas, liidrist 1.45 maas. Järgmise etapi tõusul hakkas väsimus murdma. Palju polnud jäänud ja pingutasin nii, et nina kortsus, hoides samas tehniliselt head joont. Hea tunne on tulla kindlalt punkti, mis on nagu põlvkõrgune Pisa torn kivi taga peidus. Nägin, et viimased kaks metsapunkti on kavalad, väga lihtne eksida. 17nda sain ilusti kätte. Edasi suure tee peale, mille ületamisel kontrollisin asukohta, klappis. Tahtsin tabada kivist ala enne punkti, aga suund oli pisut vale. Kõik paistis ühesugune ja siis avanes paremal käel avatud orvand. Pidasin seda punktirõngast itta jäävaks orvandiks ja läksin samas suunas edasi. Kui teeraja peale jõudsin, sain veast aru ja läksin sellesamasasse avatud orvandisse, mille põhjas oli ka punkt. Viga 35 sekundit. Väsinult pigistasin lõpuni. Olin pudenenud 16. kohale, kaotus 2.57.

Osaliselt olen võistlusega rahul ja osaliselt mitte. Tundsin, et saan ka kehavõitu vormiga väga hea jooksu teha ning head potentsiaali näitavad ka vaheajad. 16. koht ei olnud siiski see koht, mida püüdma läksin, aga selline minu tase parajasti oli. Spekuleerides näen, et minu reaalne saavutatav koht sel päeval oleks olnud 7. koht. Seda siis, kui võtta ära ainult need 30+10+35-sekundilised vead ja ülejäänud jätta ilustamata. Neid oleks saanud parema ettevalmistuse abil kindlasti vältida. Olen järgmise aasta lühiraja suhtes optimistlik.



Lauri Silla teate finišisirgel

Foto: Siskten, Silla

# Kes ei riski, see šampust ei joo

Eva-Maria Truusalu

*Tänavusel juunioride rattaorienteerumise MMil Ungaris tuli Põlvamaa poiss Taaniel Tooming lühirajal teiseks. Maapoisina varakult rattasõidu selgeks õppinud noormees uskus enne võistlust, et on võimeline võitlema esikolmiku kohtade eest. Kõikide sõprade ning koondisekaaslaste rõõmuks tõigi ta 38-kraadises leitsakus sõidetud finaalist hõbemedali koju.*

## See ala on fun, seda ma tahan teha

Varases lapsepõlves kasutas Taaniel ratast põhiliselt kõrvalküllä vanaema juurde endale magusat moosima sõitmiseks. Orienteeruma kutsus sõbra kunagine klassivend Raido Mitt. Ala hakkas meeldima, tulemused polnud ka väga pahad ja nii see lumepall hakkaski veerema, meenutab Taaniel. Rattaga päevakutel käimisest arenes asi võistlusteni, kuni ühel hetkel oligi poiss Poolas tiitlivõistluste stardis. Orienteerumises on Taanielil ette näidata 32 EMV medalit, lisaks veel Läti ja Poola rattaorienteerumise meistritiitel. Sportlike vanemate võsuke on osalenud seitsmel juunioride MM-võistlustel (5 RO ja 2 SO) ning ühel suusaorienteerumise noorte EMil. Sport ja sellega seondud võtab tänaseni suurema osa noormehe ajast. Lisaks spordile ja ülikooliõpingutele pealinnas veedab Taaniel aega sõpradega ning ei ütle kunagi ei seiklemisele, reisimisele ja uutele väljakutsetele.

## Viis korda rohkem kaarditrenne

Ettevalmistus 2012. a MMiks algas juba pärast esimest MMI Poolas 2008. aastal. Esimese pilgu tulevasele võistlusele maastiku tüübile viskas noormees kohe, kui Ungari 2012. aasta JWOC RO MMI korraldajamaaks kinnitati. Tõsise-

malt viis Taaniel end maastikega kurssi aasta enne võistlust, kui palus sõpradel, kes seal võistlemas olid käinud, kaarte saata.

Ettevalmistusega üldjoontes rahule jäänud Taaniel tõdeb, et treenerit tal otseselt pole. „OK Põlva Kobrases on Kolla alati abiks olnud. Olen iseennast päris hästi tundma õppinud ja siit-sealt juurde lugenud. Samuti on koondislane Tõnis Erm näpunäiteid jaganud ja oleme koos trennis käinud.“ Plaanist alates kevadest kuni MMini 5000 km ära sõita jäi tal mõni meeter puudu. „Ega kilometraažiga ma kedagi pikali ei löö, pigem olen treeninud lühemalt ja intensiivsemalt. Kuna mu elu on mitmel pool laiali, siis pean logistiliselt alati ette mõtlema, mida ja kus teen. Hetkel treenin siiski põhiliselt Tallinnas ja selle lähiumbruses. Täpset statistikat välja tuua ei oska, aga umbes 9 trenni 10-st on rattatrennid. Talvel sõidan siseruumides spinningut (siserattatreening - toim) ja nii kui ilm vähegi kannatab, tuleb välja kilomeetreid mõõtma minna. Talvel on suurem osa treeningust suusatamine, jõusaal, ujumine ja vähesel määral ka jooksmine. Võistlushooajal treenin ainult rattaga, sinna sekka mõni o-jooksu võistlus (nt EMV).“

Rattavalitsemistehnikat õpetab Taanieli sõnutsi kõige paremini Tallinna liiklus. „Seal eksimisruumi ei ole.“ Ka kaardilugemise tehnikat on ta nõuks võtnud rohkem harjutada. „Pole ju kasu, kui sõidad hirttugevalt, aga kaardiga hakkama ei saa. Sellel hooajal olen kaarditrenne teinud umbes 5 korda rohkem kui eelmisel hooajal. See on päris märkimisväärne hüpe: näiteks selleaastase MM-i lühiraja suutsin läbida ilma suurte vigadeta, samas kui eelmisel aastal tegin teisel kohal olles enne lõppu kaheminutilise vea ja medalist suu puhtaks pühkisin. Võiks ju oletada, et kuna mul on orienteerumise taust, siis mis see ära ei ole õigest kohast paremale ja vasakule keerata, aga suurtel kiirustel kaardilt musta teekribu välja lugeda polegi lihtne.“

Füüsilise arengu kohta annavad väga head tagasisidet rattamaratonid. „Kodustel võistlustel võid ju hiilata ka ilma tugeva füüsiseta, aga välismaal sõidetakse sinust sellisel juhul lihtsalt üle. Kõrvaltvaatajale võib jääda mulje, et mis eriline tulemus see näiteks Samsungi sarjas esisaja sisse sõitmine on, aga arvestades Eestis toimunud ja jätkuvat rattabuumi ja harrastajate kõva taset, pole see üldse nigel tulemus, pealegi oleks naaberriikide maratone sõites koht mitu korda eespool. Samas on nii lahe vaadata seda vaimustust, kui kevadel sajad harrastajad lõunas- laagerdama lähevad, tippklassi varustuse soetavad ja seeläbi meeletu konkurentsi tekitavad. Tuleb olla tugev ja vastu hakata.“

Järjepidevat treenimist on seganud sagedased haigestumised. „Kahjuks olen jah pidevalt tõbedega kimpus. Mul on kaasa sündinud väga nõrk immuunsussüsteem, mida ma küll püüan tugevdada erinevate vitamiinide ja toidulisanditega, kuid vähegi tõsisema viiruse korjan esimesena üles ikkagi mina. Ilmselt võin- gi jääda üles lugema võistlusi, mis on haiguste tõttu ebaõnnestunud. Öeldakse, et haigus näitab tippvormi, mina julgen siiski kahelda, et nii tihti parimas vormis olen.“

## Iga gramm ja sekund on arvel

„Mis siis saab, kui ma põrun?“ käis Taanieli peast läbi mõte enne viimast JWOCi. Ilmselgelt oli noormehel lisapinge teha hea sooritus, kuid kas see ka segas? „Raske öelda, pigem aitas kaasa. Olen täheldanud, et pingetaluvus on mul üldiselt korras ja kui



vajalik närv sees, on tulnud päris palju häid tulemusi. Orienteerumisspordis on raske ajada pinge kaela olukorda, kus sa keerad kaardistamata teeotsale või õiget ärakeeramist lihtsalt ei märka. Viimased olukorrad rikkusid minu MM-i pika raja sõidu, kus olin samuti vahepeal väga heal kohal. Teisalt sprindisõidu kannan küll ülemõtlemise kategooriasse, sõitsin selgelt lati alt kolinal läbi ja hävisin kalendriga.“

Kuigi lühirada on Taanieli lemmikdistsants, kus ta oma parimad tulemused välja sõitnud on, läks ta kõigile võistluspäevadele vastu sama häälestusega. „Ootasin kõigilt head tulemust ja ei eelistanud ühte distantsi teisele. Teadsin, et no vähemalt üks finaalsõit peab hästi välja tulema. Tuli. Lühirajal ja pikal rajal sundisin ennast veelgi rahulikumaks, et saavutaksin hea rütmi ja saaksin seeläbi tempot tõsta. Sprindis lugesin ennast valesse kohta ja olin mitmeks minutiks täiesti kadunud. Tagantjärele arvan, et sprindis ja pikal rajal oli häirivaks asjaolu, et ma teadsin juba finišisse tulnud võistlejate aegu. Seetõttu hakkasin rajal olles mitu korda arvutama, kas tulen parema ajaga või kaotan. Lühirajal ma õnneks neid ei kuulnud ja kella ei vaadanud.“

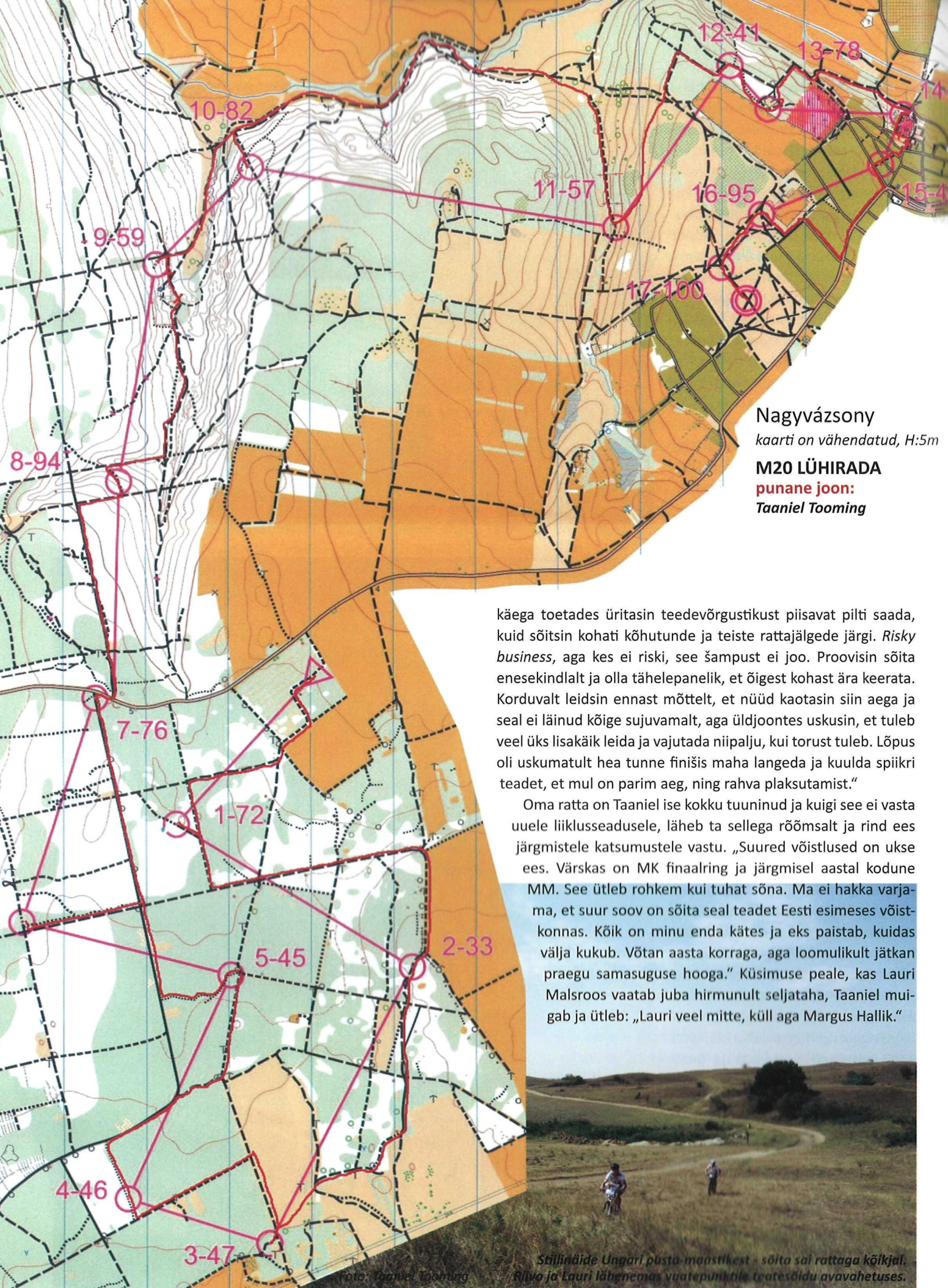
Taaniel tunnistab, et lühiraja hommikul ta tegelikult tulemuse peale ei mõelnud. Peas vasardas vaid mõte: „Saaks siit kuumuse käest juba rajale!“ Eelinfo põhjal oli teada, et maastik peaks sobima - tuli lihtsalt oma ära teha. Soojendust tehes mõistis pea kahe meetri pikkune rattur, et jalg on päris hea ja võib hea päev tulla. „Kaarti nähes oli kohe selge, et alguses tuleb kõvasti valu anda, siis tõusud ära kannatada ja lõpp linna vahel kindla peale teha. Paari erandiga niimoodi talitasingi, kuigi metsa vahel olin ühel etapil natukene segaduses ja linna vahel ei lugenud täpselt kõike välja, mistõttu tegin mitu kontrollseisakut. Võistluse ajal oli kartus, et nii kiirel rajal sõidetakse minust küll üle. Hea indikaator oli see, et nägin sprindis hõbedale tulnud ungarlast mitu korda vastusõitudel. Stardi kaheminutilise vahe oli vähenemas. Natukene olin hädas A3 formaadis kaardiga – raja algus oli planšeti vahelt väljas. Kaarti



Fotod: Erakogust



Lühiraja esikolmik. I Krystof Bogar (CZE), II Taaniel Tooming (EST), III Grigory Medvedev (RUS)



Nagyvázasony  
kaarti on vähendatud, H:5m  
**M20 LÜHIRADA**  
punane joon:  
Taaniel Tooming

käega toetades üritasin teedevõrgustikust piisavat pilti saada, kuid sõitsin kohati kõhutunde ja teiste rattajälgede järgi. *Risky business*, aga kes ei riski, see šampust ei joo. Proovisin sõita enesekindlalt ja olla tähelepanelik, et õigest kohast ära keerata. Korduvalt leidsin ennast mõttelt, et nüüd kaotasin siin aega ja seal ei läinud kõige sujuvamalt, aga üldjoontes uskusin, et tuleb veel üks lisakäik leida ja vajutada niipalju, kui torust tuleb. Lõpus oli uskumatult hea tunne finišis maha langeda ja kuulda spiikri teadet, et mul on parim aeg, ning rahva plaksutamist.“

Oma ratta on Taaniel ise kokku tuuninud ja kuigi see ei vasta uuele liikluseadusele, läheb ta sellega rõõmsalt ja rind ees järgmistele katsumustele vastu. „Suured võistlused on ukse ees. Värskas on MK finaaling ja järgmisel aastal kodune MM. See ütleb rohkem kui tuhat sõna. Ma ei hakka varjama, et suur soov on sõita seal teadet Eesti esimeses võistkonnas. Kõik on minu enda kätes ja eks paistab, kuidas välja kukub. Võtan aasta korraga, aga loomulikult jätkan praegu samasuguse hooga.“ Küsimuse peale, kas Lauri Malsroos vaatab juba hirmunult seljataha, Taaniel mui-gab ja ütleb: „Lauri veel mitte, küll aga Margus Hallik.“



Stiilinäide Ungari püsto-maastikest - sõita sai rattaga kõikjal. Riivo ja Lauri lähenemas vaatepunktile teatesõidu avavahetuses.



Meeste teatesõidu start - Lauri paremalt viies

Foto: Vivien Kliss

## Rattaorienteerumise MM Ungaris

Lauri Malsroos

Selleaastased rattaorienteerumise ainsad tiitlivõistlused peeti 19.-26. augustil Ungari põhjaosas Veszpremis. Eelinfo põhjal oli teada, et suuri kõrguste vahesid ei tule, samas on palju avatud alal ja teeradade vahel sõitmist. Esimest korda rattaorienteerumise tiitlivõistluste jooksul kasutati punke ka väljaspool teid ja radu ning enamikul distsipliinidel oli punktide täpsustamiseks legendid nagu orienteerumisejooksu võistlustel. Võib öelda, et eestlastele sobisid sellised tingimused hästi.

Eesti koondis nendel võistlustel oli 7-liikmeline: viis meest põhiklassis ja kaks juunioride klassis. Viimasel hetkel loobus võistlemisest taas korralikult harjutama hakanud ja sel aastal heasse vormi tõusnud Arbo Rae. Põhiklassis oli võistlemas juba teada-tuntud kolmik Tõnis-Margus-Lauri, lisaks mitmel suurvõistlusel käinud Alar Viitmaa ning uue tulijana Riivo Roose. Juunioridest olid tules juba vana kala Taaniel Tooming ning rattaorienteerumise suurvõistlustel esimest korda osalev Kristjan Linus.

Võistluste programm oli tihed ning kuue päeva jooksul võisteldi viiel päeval. Esimese alana oli kavas tavaraja eelsõit. Eestlased esinesid siin üsna hästi ning väga kindlate sõitudega said finaali Lauri (oma eelsõidu 1. koht), Margus (4.) ja Tõnis (6.). Ebaõnne koges Alar, kes jäi teisena 20 parema hulgast välja, finaali pääsust jäi puudu vaid 55 sekundit. Riivo sõidu nurjasid suuremad vead raja lõpus, tasuks eelsõidu 28. koht. Juunioridel oli tavaraja finaali pääsemiseks vaja tulla oma eelsõidus 30 parema hulka. Meie noored sõitsid hästi ja kvalifitseerusid probleemideta: Taaniel oli 7. ja Kristjan 24. kohal.

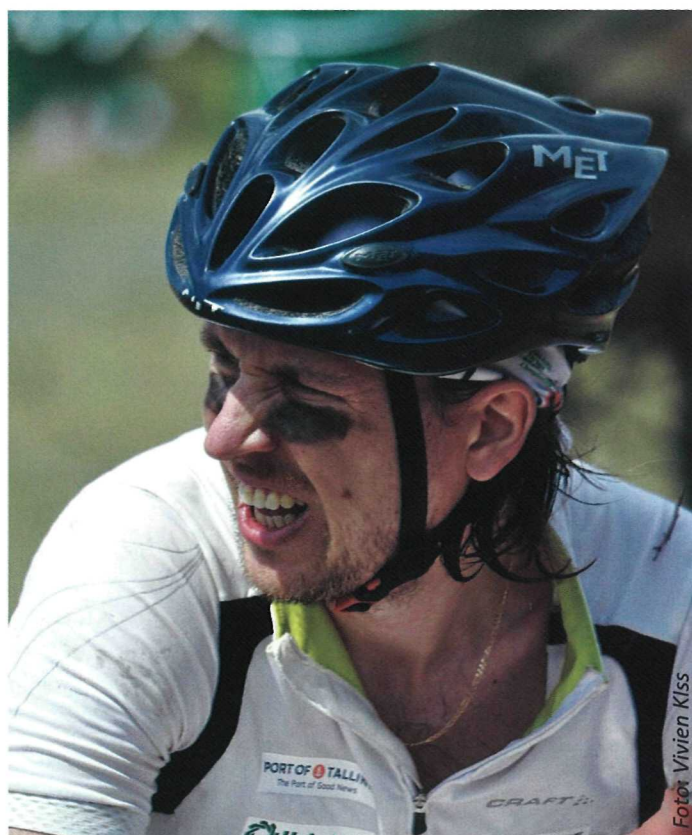
Päev hiljem sõideti sprint, kus Tõnis Ermil on ette näidata lausa kolm suurvõistluste medalit. Selle päeva individuaalstantsile panid ka mitmed eesti mehed oma suurimad panused. Maastik kujutas praktiliselt metsatut, paljude motokrossi radade ja järskude küngastega avatud ala. Väga palju sõideti otse üle kivise põhjaga heinamaade. Kahjuks ei õnnestunud meie meestel oma ootusi realiseerida. Tõnis ja Lauri näitasid väga head kiirust, kahjuks tulid sisse üks suurem ja mõned väiksemad vead, mis kindla esikümnekoha hoopis tagasihoidlikuma vastu vahetasid. Lõpuks vastavalt 19. ja 27. koht. Ühtlasemalt sõitnud Margus platseerus nende vahele 23-ndaks, Alar oli 61. ja Riivo 86. Ka juunioridel polnud parim päev ning vigadest ei pääsenud nemadki. Protokollis kanti 21. koht (Taaniel) ja 34. koht (Kristjan).

Enne puhkepäeva oli kavas veel lühirada, mis tõi Eesti orienteerumistaevasse uue särava tähe. Taaniel Tooming võitis suurepärase sõiduga juunioride klassis hõbemedali, millest pikemalt



Koondise debütant Riivo Roose tavaraja eelsõidus

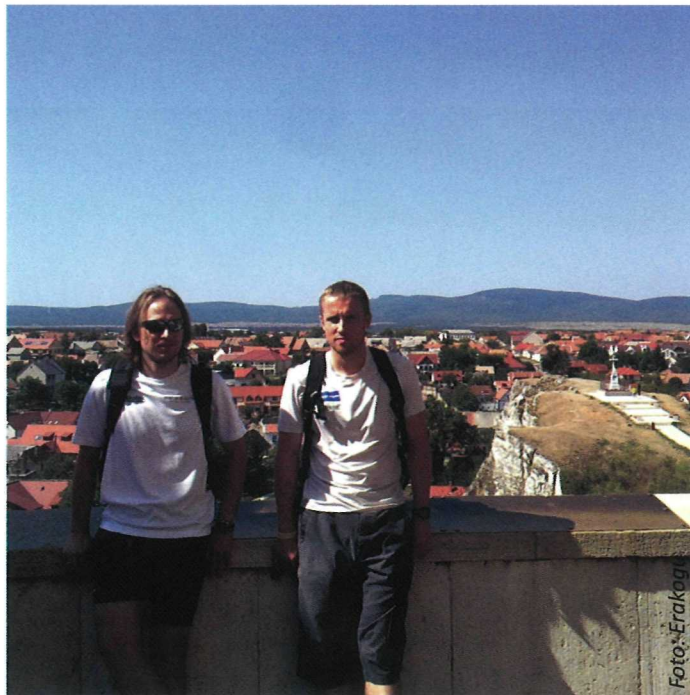
Foto: Vivien Kliss



Margus oma kümnenndatel MM-võistlustel - sõjamaalingutes sprinti finišis

Foto: Vivien Kliss

kirjutab noormees ise. Ka põhiklassi meestel oli parem päev. Sprindirajast väga erineval, üsna eestlikul maastikul liikusid meie mehed taas hästi ja vigu tehti vähem. Tõnis sai peaaegu puhta sõiduga 12. koha. Lauri, kes üle poole raja isegi esikuuiku konkurentsist liikus, leidis pisut enne lõppu kaardistamata jälje ning minutine viga langetas ta 16. kohale. Lõpuks oli allakirjutanu ka sellega üsnagi rahul. Margusel oli füüsiliselt mitte kõige parem päev, kuid resultaat siiski esikolmekümnes, täpsemalt 29. Olgu lisatud, et tulemuse sai sel päeval kirja 101 meest. Kuumusega hädas olnud Alarile ei pakutud leevendust terve näda-



Veszpremi vanalinnas puhkepäeval

Meeste tavaraja autasustamine - Tõniselt kõva sõit ja 6. koht



Photo: Vivien Kiss

la jooksul. Keskmine temperatuur oli kuumaperioodil ligikaudu +35 kraadi, soojematel päevadel näitas termomeeter +38. Alarile läks kirja 69. koht ja Riivole 77. Kristjan sõitis ennast ka selgelt esimesse poolde, 26. koht 62 noormehes seas oli debütandile korralik tulemus.

Pärast puhkepäeva oli kavas teade, Eestil oli väljas kaks meeskonda ja teises võistkonnas sai põhiklassi konkurentsi maitsta Kristjan. Taaniel võttis puhkepäeva ja hoidis ennast tavarajaks, kus vastsel medalimehel samuti väga head võimalused olid. Teates pööras õnn aga eestlastele selja. Esimeses vahetuses oli Lauri tegemas korralikku sõitu, kuid kahjuks tegi ta pärast seda, kui läbitud oli umbes 2/3 rajast, samastamisvea ning sõitis kaardilt välja. Lisaks mitmeminutilisele veale lõhkus militaarmaastik ratta tagarehvi. Rehvi vahetamisele kulunud aeg pluss korralik viga olid võistkonna kõrgemast konkurentist langetanud, kokku kulus sinna hinnanguliselt 12-15 minutit. Margus tegi teises vahetuses väga hea pingevaba sõidu: aega juurde ta ei kaotanud ja kohta parandas märgatavalt, kuid finišis oli ka tema tagarehv pooleldi tühi. Tõnis liikus samuti väga hästi ning üllatuslikult olime tõusmas juba esikümne piirimaile. Paraku oli ebaõnne ka temal ning klaasitükk vahetult enne vaatepunkti lõhkus temaagi ratta rehvi. Auk oli niivõrd suur, et paranduskomplektist kasu polnud ning jala jätkates tõi ta võistkonna üle lõpujoone riikidest 19-ndana ja üldarvestuses 25-ndana. Eesti teine võistkond sai 27. koha.

Viimasel päeval oli kavas kuninglik distants ehk tavarada. Head eelsõidud pakkusid lootusi ka siin korralikud tulemused sõita. Karjääri säravaima pikaraja sõidu tegi Tõnis, kes sai 6. koha. Oma elu parimat individuaalkohta MM-il kordas Lauri, olles 10-s. Margusel oli paraku ka sel päeval rehvidega probleeme, mis mehe lõpuks katkestama sundisid. Alar tegi korraliku sõidu B-finaalis ja sai seal 6. koha. Riivol jäi tehniliste probleemide tõttu kahjuks sõit lõpetamata. Taaniel oli kogu oma püssirohu varem ära kasutanud, aga tulemuseks siiski korralik 12. koht. Häbenema ei pidanud kindlasti ka 30. koha saanud Kristjan.

Lõpetuseks võiks öelda, et olime taas medaliriik ning ka põhiklassis saadi mitmed korralikud tulemused. Teates loodame paremat õnne juba järgmisel aastal.

# Eesti meistrid selgitati Kooraste orgude ja järvede vahel

Mihkel Järveoja

Tänavused Eesti meistrivõistlused orienteerumisjooksu tavarajal ja põhiklasside teatejooksus peeti 18.–19. augustil Põlva maal Koorastes. Tavarajal oli stardis 401 orienteerujat vanuses 14–75 aastat ja kõige osavõturohkemad vanuseklassid olid M14 ja M21E põhiklass 26 osavõtjaga. Põhiklasside teatevõistlusel osales 20 kolmeliikmelist meeskonda ja 15 naiskonda.

Otepää kõrgustiku kagunõlval paiknevat keskmise kuni halva läbitavusega Kooraste maastikku läbib Vidrike-Truuta ürgorg, milles paiknevaid mitmeid järvesilmu ühendab Sillaotsa jõgi. Ühe orustikus paikneva väikejärve (Vaaba järv) ääres paikneski EMV võistluskeskus. Ürgoru tõttu olid kõrguste vahed maastikul üpris suured ja ulatusid mõnel nõlval kuni 45 meetrini. Orienteerujad jooksid samal maastikul viimati 1989. aasta Ilvesteatel ning märke rohkem kui 20 aasta tagusest võistlusest leidsid tähelepanelikud jooksjad veel praegugi – kas siis poolmädanenud punktiivaide kujul metsast või vanast „Ilvesteate“ sildist, mis Kooraste külas ühe talu kuuriseinal rippus.



## Subjektive heietus

Pärast iga võistlust, mis toimub keskmisest veidi raskemini läbitaval maastikul, kus lisaks keerukale ja füüsiliselt nõudlikule reljeefile tuleb rinda pista ka kuusenoorendike, sõnajalgade ja nõgesega, leidub nurisejaid, kes taoliste ürituste mõttekuse kahtluse alla seavad. Rahvafolklooris levinud väljenditega, nagu „kas sellist roppust on vaja?“, „tõeline pornograafia!“ ja mitmeti mõistetav „milleks?“, püütakse taevast isa appi kutsuda ja õiglus metsa tagasi tuua. Tõsiasi on aga see, et Eesti meistrivõistluste tavarada, mis peaks olema meie spordiala kõrgeim latt, millest üle hüpata, ei saa pidada linnaäärsetes tasastes männikutes, kus jalad kuivaks ja püksid terveks jäävad. Et aga pärast selliseid võistlusi lastel pisarad silmas ja veteranidel kulg kortsus ei oleks, peaks ehk kaaluma põhiklasside ja laste/veteranide meistrivõistluste eraldamist, sest selliseid maastikke, mis pakuvad ühtemoodi rahuldust timosildadele, 14-aastastele tüdrukutele ja 75-aastastele meestele, on Eestis raske leida. Praeguses olukorras, kus meistrivõistluste korraldamisele väga suurt tungi ei ole ja peamine korraldajate tulu tuleb endiselt laste ja veteranide taskust, on väljapakutud idee muidugi utoopiline, aga tasuks ehk saunalaval või pikemal jooksuotsal arutamist. Mina ise seda küll ei poolda, sest – jättes kõrvale erinevad ootused võistlusmaastikule – ühiselt toimuvate meistrivõistluste üheks suureks plussiks on just eri vanuses orienteerujad, kel igaühel on endast vanematelt ja nooremalt midagi õppida või neile midagi õpetada. Sünergia, noh!

## Timo Sild kaitses tavaraja meistritiitlit

Meeste põhiklassis oli stardis enamik Eesti paremikust, eesotsas eelmise aasta meistri **Timo Sillaga** (EKJ SK), kes oli sel aastal juba tulnud ka lühiraja meistriks, ja üle-eelmise aasta meistri **Olle Kärneriga** (EKJ SK). Koondislastest oli puudu vaid **Peeter Pihl** (SK Saue Tammed), kes tänavustel maailmameistrivõistlustel just tavaraja distantsil eestlastest parima, 38. koha saavutas, kuid pärast MMI jalavigastusega kimpus on.

Timo Sild läks võistlust juhtima juba esimeses kontrollpunktis, ei loovutanud liidrikohta kordagi ja kasvas finaalsiks oma edu rohkem kui 6 minuti pikkuseks. Teiste medalite peale käis veidi kõvem madistamine. Olle Kärner ja **Lauri Sild** (OK Võru) liikusid enamiku rajast võrdses tempos, kuid kiirem algus tõi hõbemedali Kärnerile. Medalikonkurentsis jooksid pikka aega ka **Kristo Heinmann** (OK Ilves) ja **Kenny Kivikas** (OK Ilves), kellest esimese lootused kustutas raja viimasel kolmandikul tehtud viga ning teisel sai umbes samas kohas lihtsalt jaks otsa.

Rajameister **Kalle Ojasoo** oli meeste rajale planeerinud ühe rohkem kui kolme kilomeetri pikkuse etapi, mille kiiremad mehed lahendasid üsna sarnaselt, püüdes liikuda võimalikult

otse punktist punkti (vt kaarti). Kuna liikumisteed olid sarnased ja etapp paremusjärjestuses midagi ei muutnud, võiks öelda, et niisugune lahendus ei töötanud. Võitja Timo Sild, kes oli juba enne võistlust kindel, et taoline ülipikk etapp tuleb („Ojasoo stiil“), arvas, et tavarajale on kindlasti selliseid pikki etappe vaja: „Kuigi konkreetsetel etapil ei olnud liikumisteedes suuri erinevusi, tehti erinevaid pisivalikuid nii etapi alguses, keskel kui ka lõpus, mis etapi lõpptulemust oluliselt mõjutasid. Minu meelest on pikal etapil tugev psühholoogiline mõju, eriti veel Eestis, kus nii pikki etappe tehakse harva. Lihtne on joosta lühikest või keskmise pikkusega etappi, kuna punkti jõutakse kiiresti ning kaardilugemisest saab hetkeks puhata. Pikal etapil peab samamoodi pidevalt kaarti lugema, kuid kaardilugemisele keskendumine on palju raskem.“

Timoga nõustus ka viienda koha saanud **Alar Abram** (SK Saue Tammed), kelle arvates juba ainuüksi kaardi lapamine ja jooksu pealt läbitöötamine oli hea vaheldus tavalisele keskmise pikkusega etapile. Kriitilisem oli Lauri Sild: „Pikk teevalikuta etapp võib võistlejale väga keeruline ja ohtlik olla, kui ta pakub terve tee vältel tehnilist orienteerumist. Eestis on kahjuks vähe maastikke, mis võimaldavad sellist etappi planeerida. Lihtsalt teevalikuta pikka jooksuetappi, nn eliidi väsitamist, ei ole minu meelest ühele heale tavarajale vaja.“ Olukorda oleks Lauri arvates parandanud pärast pikka etappi kohe lühikese ja tehnilise etapi sissetoomine piiratud nähtavusega metsas. „Pikem „tühi“ jooksuetapp uinutab orienteerujat, mida tuleks kohe karistada. See oleks võinud väheke võistlejate kaardipakki segada,“ arwab ta.

Ka hõbedamees Olle Kärner leiab, et antud etapp ei olnud kõige õnnestunud. „Idee pikematest etappidest on iseenesest väga hea ja see lisab rajale mitmekülgust. Üks korralik tavarada ilma pikemate etappideta on igav,“ arwab Olle. Kuid sel korral töötasid tema arvates võistlejate hajutamisel paremini hoopis teised etapid, näiteks 16–17 ja 17–18. Pikematest etappidest oli tema meelest

etapp 2–3 (2 km pikkune, terve kaardi meeste rajaga leiab OK Põlva Kobrase kodulehelt – toim.) parem kui siinanalüüsi.

Samas otseminek polnud ainuke plaan, millele metsas mõeldi. Timo Sild tõdeb, et nägi nii vasakult (variant X kaardil) kui paremalt (variant Y) ringijooksu variante, ent kuna esimene neist tundus liiga pikk olevat ja teise puhul oli etapi lõpuosa kehv, langes tema valik just otseminekuks. „Eestis otse jooksuga tavaliselt ei kaota (või ei kaota palju). Langetasin selle otsuse juba teel viiendasse kontrollpunkti,“ plaanis Timo. Sellesama põhimõttega lõikas Timo aga näppu paar nädalat hiljem Soome meistrivõistluste tavaraja finaalis, kus pikal etapil otseminek tõi talle 2-minutilise kaotuse.

Lauri Sild tunnistab, et kodus rada analüüsid ja spekuloides jõudis ta järelduseni, et





vasakult ringi joostes oleks ta suutnud etapi ilmselt 1,5 minutit kiiremini läbida. See oleks tõstnud ta teisele positsioonile, ent metsas ta seda teevalikut ei märganud: „Otse minek tundus tol hetkel ainuke mõistlik lahendus, sest paremalt läbi võistluskeskuse joostes oleks etapi lõpp tupikusse läinud.“

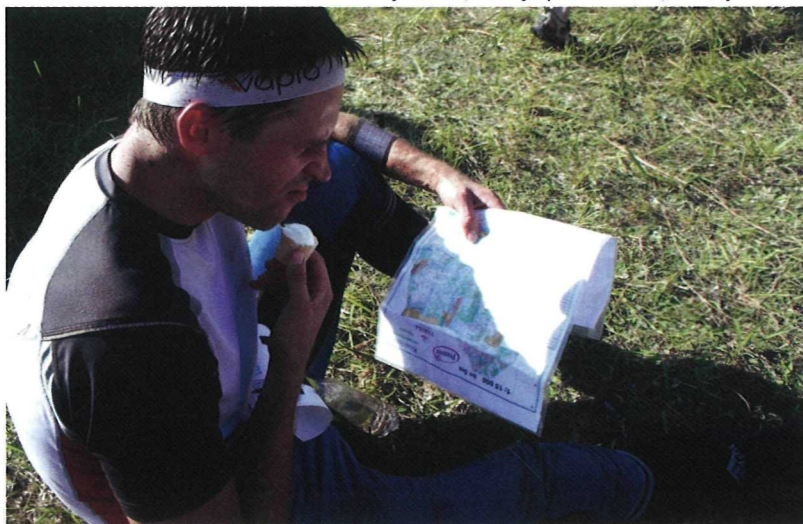
Etapi keskosa teistest veidi erinevalt jooksnud Alar Abram on oma valiku õigsuses kindel: „Kuna Kooraste maastik on selline, nagu ta on, siis oli suurim väljakutse roheliste ja triibuliste alade läbitavuse oletamine, mitte orienteerumistehniline sooritus. Arvan, et keskosa paremalt lahendamine oli päris hea, aega kaotasin lõpus pärast jõeläbimist liiga otse üritades. Samuti kaotan jooksutempoga üksi liikudes koondislastele minimaalselt 40 sek/km.“



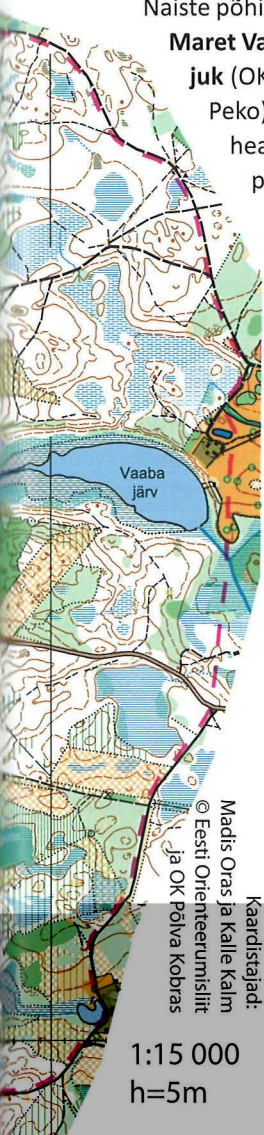
Tavaraja hõbe, kuld ja pronks: Olle, Timo ja Lauri

### Maret Vaherile 121. EMV medal (67. kuld)

Naiste põhiklassis eristus teistest selgelt kolmik **Maret Vaher** (OK Põlva Kobras), **Merike Vanjuk** (OK Kape) ja **Anu Åkerman** (Värskä OK Peko). Kuigi Merike suutis raja keskosa hea läbimisega võidelda endale vahepeal juba rohkem kui 3-minutilise edu, jagati lõplikult medalid siiski alles etappidel 11-13 ehk napp kilomeeter enne finišit (vt kaart lk 18). Merikese suunavea ja ning



Silver Eensaar

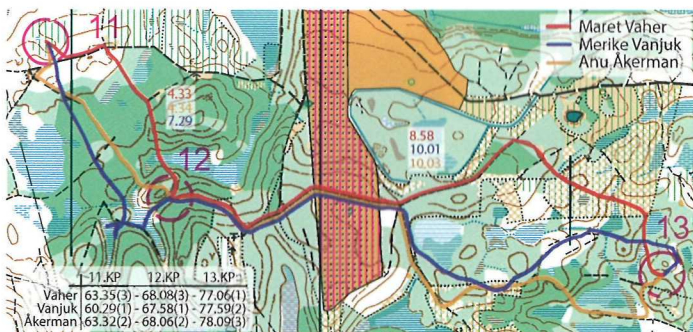


- Timo Sild 3680 m
- Olle Kärner
- Lauri Sild
- Alar Abram
- Variant X 5360 m
- Variant Y 4580 m



Kaardistajad:  
Mads Oras ja Kalle Kalm  
© Eesti Orienteerumislit ja OK Põlva Kobras

1:15 000  
h=5m



Anu halva teevaliku suutis enda kasuks pöörata Maret Vaher, kes läbis raja lõpuosa kõige kindlamalt. Oma 67. kuldmedali kohta (mis järgmisel päeval veel lisa sai) ütles Maret, et jooksis, nagu ta ikka jookseb, vältis suuremaid eksimusi ja tegi endakohase hea soorituse. 67ndat korda!

Juunioride klassis tulid tavaraja meistriteks **Rene Post** (OK Põlva Kobras) ja **Kerstin Uiboupin** (OK Võru).

## Ettearvatav teatevõistlus

Suhteliselt väikese osavõtjatearvuga põhiklasside teatevõistlus suuri üllatusi ei pakkunud. Eelmise päeva meistrid kindlustasid oma klubidele üpris veenva võidu ka teatejooksu viimastes vahetustes. Kaitsejõudude Spordiklubi meeste klassis ja OK Põlva Kobras naiste seas hõivasid liidrikohta teises vahetuses ning seejärel ainult suurendasid oma edu. Meeste viimases vahetuses mängiti ümber küll hõbemedali saajad, kui OK Võru jooksja Lauri Sild möödus OK Ilvese Kristo Heinmannist, kuid teised klubid jäid medalikolmikust juba kaugele.

Naiste klassis oli veel kuni viimase vahetuseni kõrges konkurentsisk100 naiskond, kuid pärast nende katkestamist tõstis viimases vahetuses kiireima aja jooksnud Anu Åkerman Värskas OK Peko teiseks. Stabiilselt jooksnud OK Võru naiskonnale kuulus teenitult pronksmedal.

## Lõpetuseks

Tänavustel meistrivõistlustel püüti kasutada kõiki tehnilisi uuendusi, mis hetkel meie spordiala juurde kuuluvad. Reaalajas tulemused internetis koos vaheajapunktidega metsast on saanud juba suuremate võistluste pärisosaks, nagu ilmselt varsti saab ka GPS-jälgimine. Kehva mobiililevi tõttu Kooraste kandi järskudes ja sügavates orgudes oli GPS-jälgimissüsteem reaalajas küll häiritud, ent seevastu on võimalik kiireimate meeste ja naiste liikumisteid tagantjärele vaadata OK Põlva Kobrase või Sportrec OÜ kodulehelt.

Korraldajaklubi OK Põlva Kobras ja Eesti Orienteerumislit tänavaid kõiki võistlustel osalejaid, toetajaid ja sõbralikke maomanikke!



Ilveste - Kenny, Tauno ja Kristo saagiks jäl seekord pronks

**OK Põlva Kobrase naiskonnaga Eesti meistriks tulnud Mirja Virve (neiupõlvenimega Randoja) on paljudele Orienteeruja lugejatele ehk tundmatu nimi, mis on ka mõistetav, sest Mirja on mõnda aega orienteerumise juurest eemal olnud. Seetõttu tuletagem meelde.**

Tänavune EMV medal polnud Mirja Virvele sugugi esimene naiste põhiklassis. 1996. aasta suvel sai ta koos Maret ja Ruth Vaheriga teates pronksmedali ning talvistelt suusaorienteerumise meistrivõistlustelt on tal kokku 6 medalit, sealhulgas üks individuaalne pronksmedal 1998. aasta lühirajalt. Noorteklassidest on tal üle 20 medalit ning 1994. aastal valiti Mirja Põlvamaa



EMV 2012 kullane teatenaiskond: Maret Vaher, Virve Mirja ja Liis Johanson

#### **M21E tavarada (15,55 km; 20KP; 23 lõpetajat)**

1. Timo Sild (EKJ SK)	01:30.20
2. Olle Kärner (EKJ SK)	01:36.49
3. Lauri Sild (OK Võru)	01:37.45
4. Kristo Heinmann (OK Ilves)	01:39.28
5. Alar Abram (SK Saue Tammed)	01:46.31
6. Jaagup Truusalu (OK Võru)	01:46.49
7. Andreas Kraas (EKJ SK)	01:47.56
8. Silver Eensaar (OK Põlva Kobras)	01:50.20
9. Tauno Tiirats (OK Ilves)	01:51.21
10. Rain Eensaar (EKJ SK)	01:52.49

#### **N21E tavarada (8,8 km; 15KP; 19 lõpetajat)**

1. Maret Vaher (OK Põlva Kobras)	01:23.22
2. Merike Vanjuk (OK Kape)	01:23.41
3. Anu Åkerman (Värskä OK Peko)	01:24.41
4. Kirti Rebane (SK Saue Tammed)	01:33.03
5. Viivi-Anne Soots (SK Saue Tammed)	01:33.34
6. Eleri Hirv (OK Võru)	01:34.09
7. Liis Johanson (OK Põlva Kobras)	01:36.00
8. Dace Buža (OK Võru)	01:38.46
9. Mirja Virve (OK Põlva Kobras)	01:38.54
10. Sigrid Ruul (JOKA)	01:43.06

#### **M21E teade (6,0–8,5 km; 17 lõpetajat)**

1. EKJ SK (O. Kärner, A. Kraas, T. Sild)	2:40.59
2. OK Võru (J. Truusalu, M. Puusepp, L. Sild)	2:53.00
3. OK Ilves (K. Kivikas, T. Tiirats, K. Heinmann)	2:54.06
4. OK Põlva Kobras (R. Post, M. Järveoja, S. Eensaar)	3:04.51
5. SRD (A. Shved, D. Shved, S. Rjabõshkin)	3:15.56
6. OK West (R. Reiman, O. Loo, V. Vinkel)	3:40.19

#### **N21E teade (4,9 – 6,2 km; 11 lõpetajat)**

1. OK Põlva Kobras (L. Johanson, M. Virve, M. Vaher)	2:31.44
2. Värskä OK Peko (K. Raudkepp, D. Kudre, A. Åkerman)	2:38.37
3. OK Võru 1 (V. Lūsa, E. Hirv, K. Uiboupin)	2:41.53
4. JOKA (E. Kaasiku, K-L. Minn, S. Ruul)	2:49.09
5. OK Võru 3 (L. Joonas, M. Haug, D. Buža)	2:54.09
6. SK Saue Tammed (K. Rebane, A. Orav, V-A. Soots)	3:08.39

parimaks noorsportlaseks. 1996. aastal osales Mirja juunioride suusa-o MMil Slovakkias (parimaks kohaks 19. tavarajal) ja suvisel juunioride MMil Rumeenias (33. koht lühirajal).

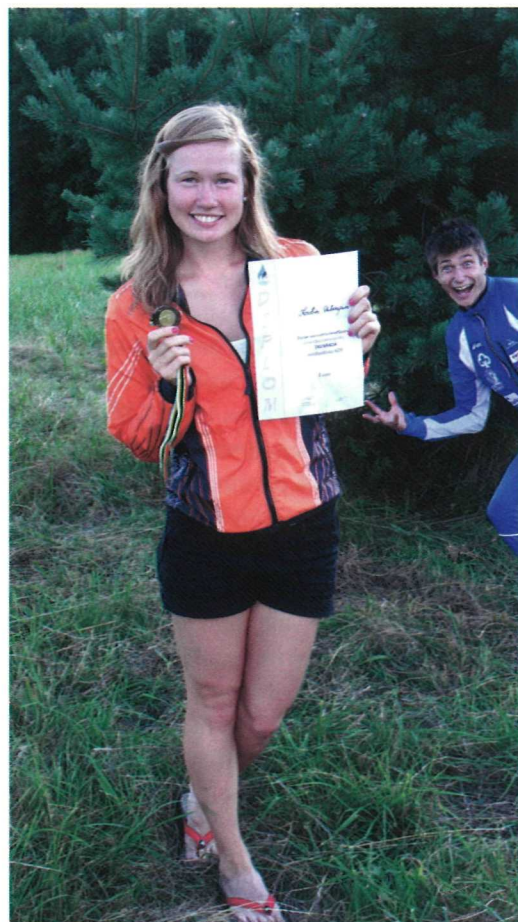
1999. aastal pärast Sisekaitseakadeemia lõpetamist ja tööle asumist jäi aga trenni tegemine ja võistlustel käimine unarusse ning pärast lapse sündi lõpetas Mirja tõsise sportimise üldse ära. „Mingi aeg proovisin orienteerumise juurde tagasi tulla ja tegin Savernas väikestele poistele trenni, et ennast liigutama motiveerida, aga ju jäi tahtejõust siiski väheseks. Jooksmas ikka käisin, aga liikusin rohkem laste tempos.“

Mõned aastad tagasi hakkas Mirja aga uuesti jooksmas käima ning 2010. a läbis oma elu esimese jooksumaratoni. „Mõte oligi maratonidele pühenduda, kuid paraku ütles tervis vahetult enne suusamaratoni üles ja arst soovitas üle 3-tunniseid tugevaid pingutusi mitte teha. See saigi tõukeks, et naasin orienteerumisraiale,“ iseloomustab Mirja tagasihoidlikult oma *comeback*’i.

Eelmisel aastal osales ta vaid päevakutel, kuid tasapisi tekkis soov ennast ka mujal proovile panna. Mirja peab end siiski täielikuks harrastajaks: „Talvel suutsin enda kohta korralikult treenida (vähemalt 3 korda nädalas suusatrenni või jooksu ja 2 korda jõusaali), kuid paraku on suvel enda kokkuvõtmisega suuremaid raskusi. Hetkel mingit korraliku trenni ei tee, üritan käia teisipäevakutel, et vähegi kaardijooksu lihvida, ja korra nädalas kindlasti mingi pikema jooksutrenni teha. Ülejäänud sobitan lastega – käin rullsuusatamas, matkamas või jooksmas.“

„Viimasel ajal on motivatsioon veidi tõusnud ja olen teinud paar jooksutrenni tavapärasest rohkem – eesmärk on talveks ennast heasse vormi saada,“ poeatab tulevikuplaane harrastajast värskel Eesti meister, kes teatejooksu teises vahetus oma naiskonna juhtima viis.

Juunioride kuldmedaliga särab Kerstin Uiboupin



# EST-LAT liiga

Markus Puusepp

Selle loo ilmumise ajaks on tänavune EST-LAT liiga hooaeg äsja lõppenud ning orienteerumisjooksu parimad 32 vanuseklassis selgunud. Võistlusi oli igale maitsele nii maastiku kui distantside poolest ning 12 arvesse minevat etappi 16-st andis võimaluse võistlusi vastavalt soovile ja võimalustele valida.

Elmise ajakirjanumbri ilmumise järel on võistlusi peetud neljal nädalavahetusel. Juuni lõpus ja juuli esimesel päeval toimus Lätis Vietalvas Baltimaade suurim orienteerumisvõistlus Kapa 2012, mis meelitab heade maastike, telklaagri romantika ja ladusa korraldusega aastast aastasse kohale umbes poolteist tuhat orienteerujat. Paistab aga, et tihe o-kalender ja 3–4-tunnine sõit Lõuna-Eestist jättis Eestist pärit osalejatenumbrile oma jälje.

Seevastu Lajavangul, pikki aastaid kasutamata maastikel toimunud Koprakarikas oli meie orienteerujate seas väga populaarne ning kasvas möödunud aastatega võrreldes osalejate arvu poolest. Kui tänavu näitasid korralduse head taset GPS-jälgimine põhiklassides ning *on-line*-vaheajad, siis tulevaseks Koprakarikaks lubavad korraldajad juba lõkkeõhtut koos Jaan Tättega. Koprakarika 2. päeva rajaanalüüsi saab lugeda leheküljelt 26-27.

Nädal pärast Koprakarikat konkureeris tavaraja ning põhiklasside teate Eesti meistrivõistlustega Maliena karikavõistlus Lätis. Eesti lõunapiirist vaevalt mõne kilomeetri kaugusel Meistara järve kaldal peetud võistlused oleval olnud aga Kooraste metsadega võrreldes tõeliseks maiuspalaks. Sealt 10 km kaugusel, aga juba Eesti poolel Kuuras toimuvad järgmisel aastal Balti meistrivõistlused.

Orienteerumisjooksu 13. etapil sai koos Eesti meistrivõistlustega sprintida aastaid orienteerujaid oodanud Haapsalu piiskopilinnuses ning kaunis puitpitsilises vanalinnas, järgmisel päeval aga Dirhami luitemännikutes Peraküla 2012 võistlusel, mis tänu liigale osalejate arvus suure hüppe tegi. Lätlasi aga tol nädalavahetusel Läänemaal kahjuks ei kohatud.

Tulemustest, hooaja kokkuvõttest ning mõtetest seoses 2013. aastaga võib lugeda ajakirja järgmisest numbrist.

**Rattaorienteerumise Garmin EST-LAT liiga** hooaja parimad selgusid aga juba augusti esimesel nädalavahetusel Lätimaal Cesise lähedal Priekulis koos Läti meistrivõistlustega sprindis ja lühirajal. Hooaja jooksul sõideti kokku 6 etappi: neli Eestis ja kaks Lätis. Arvesse läks neli parimat tulemust.

Igal võistlusel oli suurim konkurent meeste ja naiste põhiklassides, kuhu tuli Eesti ja Läti võistlejate kõrvale sõitma ka Leedu ja Valgevene sportlasi, kuid mitmes noorte ja seniioride klassis leidis paraku vaid üksikuid osalejaid ja needki kõik Eestist, mistõttu Läti meistrimedalidki jagamata jäid.

Kui Võru-Kubijal toimunud Kevad-MTBO-d jäävad meenu-tama korralduslikud apsud tulemuste ja kaartidega ning Läti meistrivõistlusi raske maastik ning Läti stiilis leppemärkidega kaart, siis Jõulumäel toimunud 3. ja 4. etapi viis OK West läbi nii korralduslikult kui kaartide-radade poolest suurepärasel tasemel.

Rattaorienteerumishooaja parimaid toetas Palmtek OÜ koostöös Garminiga. Nüüdsest saavad noorteklasside parimad oma treeninguid analüüsida GPS-salvestiga, põhiklasside võitjad aga GPS-kelladega.

## Garmin EST-LAT liiga hooaja võitjad

- M16 – Rimmo Rõõm, OK Ilves/Tartu SUKL
- M18 – Andres Rõõm, OK Ilves/Tartu SUKL
- M20 – Kristjan Linnus, OK Peko
- M21 – Lauri Malsroos, SK Saue Tammed
- M40 – Margus Venelaine, LSF Pronoking Team
- M50 – Martti Parve, OK Peko
- M60 – Harry Veide, OK LUS
- N16 – Doris Kudre, OK Peko
- N18 – Līga Valdmane, ZVOC-VBSS
- N20 – Daisy Kudre, OK Peko
- N21 – Ingrid Kala, OK Peko
- N40 – Margit Rõõm, Rakvere OK
- N50 – Ülle Põldoja, OK Ilves

## LISAINFO: [www.orienteerumine.ee/estlat](http://www.orienteerumine.ee/estlat)

Eesti-Läti orienteerumislīga on osa Eesti ja Läti orienteerumislitide projektist „Est-O-Lat League“, mille peaeesmärgiks on uuendada orienteerumisspordi traditsioone ja tagada spordiala jätkusuutlikkus Eesti-Läti piiriladel. Projekti kestus on 24 kuud, selle tegevused jätkuvad mõlemas riigis 2012. aasta suveni. Projekti kaasfinantseerib 85% ulatuses Euroopa Regionaalarengu Fond. Projekti summaarne eelarve on 166 304,00 EUR.



Lauri Malsroos Jõulumäe MTBO-l

# JÕULUMÄE

PÄRNUMAA

MTBO MAPS

**M1:15 000**  
**h 2,5 m**

JÕULUMÄE MTBO

21.07.2012  
LÜHIRADA

Sinine joon:  
Lauri Malsroos



M21

**GARMIN**

 palmtek.ee



European Union

Linking Estonia and Latvia  
Part-financed by the European Regional Development Fund



2012061 | EESTI ORIENTEERUMISLIIT

EESTI ORIENTEERUMISLIIT

Välitöö, joonis: Ville Vinkel - suvi 2012  
Alusmaterjal: kaart 2010044



Foto: Tarmo Klaar

# Mitte lihtsalt võistlus, vaid orienteerumiselamus

## Ideest tulemuseni

Eva-Maria Truusalu

On 30. juuni. Vihma enam ei saja. Punases pluusis Grete istub maja ees ja vaatab rahuloleva pilguga õunapuu kohal hõljuvat sääseparve. Seal on ka Timmo ja Jaan, kes on oma pikad koivad välja sirutanud ja ütlevad: „Järgmisel korral ehitame selle asja üles hoopis teistel põhimõtetel, võistlejad saavad veel parema elamuse ja veel paremad teenused.“

Jutt käib rahvusvahelisest Tallinna orienteerumispäevade nädalast, mis meelitas jaanipäevaeelsesel nädalal Eestisse 21 riigi orienteerujad. Kui tiitlivõistlused välja jätta (MK-etapid jne), siis ei oskagi nimetada teist sellist o-võistlust, kus nii palju erinevaid riike koos oleks. Olin ise stardikohtunikuna abiks ja muljed on ägedad.

### Idee sünd

Vestlusringis on SK100 asutajad ja mootorid Jaan Tarmak ja Timmo Tammemäe ning sel aastal klubiga liitunud Grete Gutmann, kes oli ka Tallinna o-nädala üks peakorraldajatest.

**Jaan:** See on hea küsimus. 100KP tekkelugu tean ma väga hästi ning olen üritanud ka meelde tuletada, mismoodi meil see o-nädala idee tekkis, aga...

**Grete:** Mäletate, ma saatsin teile Rootsis ülikoolis olles meili (2009 sügisel) ja teie saatsite vastu, et oi-oi-oi! Mul oli ülikoolis parajasti kihvt turunduskursus, kus mul tekkis miljon erinevat ideed nagu seeni pärast vihma. Panin ühe kirja ning saatsin teile. Ja teie lammutasite selle laiali ja teatasite, et idee on hea, aga seda ei saa teha ja toda ei saa teha ...

**Timmo:** See formaat, mida sina kirjeldasid, sellisel kujul ei tööta.

**Grete:** See oli siiski peaaegu sama, mis me praegu kasutame, peaaegu. Mina tahan patenti igal juhul! (Müksab varbaga Timmot ja naerab.)

**Timmo:** Patenti me sulle ei anna, aga me tunnustame sind.

Jukola on teatavasti maailma suurim teatevõistlus, kuhu voolab kokku orienteerumissõpru üle maailma. Kaugemalt tulijad

võtavad pikki puhkusi. Idee oli pakkuda pärast Jukolat Leetu TAKAS-ile sõitmise asemel võimalust tulla Eestisse ja saada täisväärtuslik o-elamus.

**Jaan:** Kui Jukolal oli sel aastal osavõtjaid 24 riigist, siis meil oli 21 riigist. Jukola ilmselt toob neid inimesi siia.

**Timmo:** O-nädal on näidanud, et on vaja erinevatest valdkondadest inimesi, kes suudaks võistlusi korraldada ja oleks selleks motiveeritud. Ainult nii ongi võimalik see toimima saada. Ma tahaks loota, et korraldajad on sel aastal palju positiivseid emotsioone saanud. Usun, et need 21-st eri riigist sportlased on tõestuseks, et me teeme midagi ägedat.

**Grete:** Saab ainult paremaks minna. SK100 ei korralda orienteerumisevõistlusi, SK100 pakub orienteerumiselamusi, kas pole?! Ei ole nii, et inimene tuleb kohale ja jookseb ainult oma raja ära, vaid tal on võistluskeskuses midagi muud ka teha.

**Timmo:** Suurvõistlus peab inimesele pakkuma lisaväärtust, mingit emotsiooni, nagu Tartu maratonil või SEB sügisjooksul. O-nädalast tuleks kasvatada välja traditsioon, mille alusel inimesed oma puhkusi planeerivad.

### Nii mastaapset võistlust pole Eestis enam ammu korraldatud. Kuidas teil õnnestus kohale meelitada nii palju (välis)võistlejaid?

**Timmo:** Ma arvan, et esiteks kontseptsioon Jukolast, ja teiseks on palju kaasa aidanud *worldofO.com*, kus paljud rahvusvahelised orienteerumishuvilised käivad. Samuti see, et kaks võistluspäeva olid IOF-i kalendris kui WRE võistlused. Kuigi paljud ütlevad, et mis need maailma edetabeli punktid ikka annavad, siis on neid, kes käivad ja vaatavad punkte. Isegi need, kes ei hooli punktidest, vaatavad, et on WRE võistlus, järelikult hea tasemeline võistlus, ja tulevad kohale.

**Jaan:** Páris mitmed káisid vanalinna sprindil punktide párast. Míngi mõju on ka sellel, et müüme võistlust nüüd nádalana, mitte nádalavahetusena või míngite páevakute kogumina.

**Timmo:** Tallinn O-Week on kaubamárk.

**Jaan:** Kui statistikast ráákida, siis eelmisel aastal osales meil kolm välismaalast, sel aastal u 160.

**Timmo:** Ei saa mainimata jätta, et eestlasi osales vähem kui eelmisel aastal.

### Kas Xdreami tõttu?

**Timmo:** Ma arvan, et jaanilaupáeva tõttu.

**Jaan:** Ja osaliselt seepárást, et muutsime tavapárást kontseptsiooni. 100 punkti oli end kaubamárgina sisse töötanud.

**Grete:** See muudatus jäi orienteerumisúldsusele pisut selgitamata. Tegelikult on võimalik tulla ka ainult 100KP-d jooksmata, ei pea Tallinna o-nádalale tulema.

**Timmo:** Igal pool reklaamides oli põhihüüdsõnaks Tallinna orienteerumishádal. Kuski lõpus mainisime, et noh, viimasel páeval on meil 100KP ka. Kaubamárk, mida müüsimise, oli Tallinna o-nádal.

**Grete:** Aga tulevikus tahamegi rohkem Tallinna o-nádalale rõhuda.

**Jaan:** Samamoodi nagu inimesed praegu teavad, mis on 100KP jooks, võiksid nad paari aasta párást teada, mis on Tallinna o-nádal.

**Timmo:** Ja nad võiksid teada, et Tallinna o-nádal viimane finaálvõistlus ongi 100KPd. Ma tsiteeriks ka Peeter Pihli: „T\*\*a, mida te sussutate ennast seal Xdreamil, tulge 100KP jooksule.“

### Kui palju välisvõistlejaid te julgesite loota?

**Jaan:** Meil on alati kaks numbrit mángus. Üks on optimistlik prognoos, mida ajab Timmo, ja teine on pessimistlik prognoos, mille järgi mina teen eelarve. Sel aastal kandis minu prognoos

järjekordselt vilja, välja arvatud see, et vanalinna tuli müstilisel kombel palju inimesi.

**Timmo:** Ka esmaspáeval Tallinna Botaanikaaias oli sinu prognoosiga võrreldes palju rohkem inimesi. Voose osalejate arv kujunes täpselt selliseks, nagu eelarves ette náhtud. Me tegelikult ei uskunud, et nii palju välismaalasi tuleb, aga uskusime, et saame natuke enam eestlasi.

**Jaan:** Eelmise aasta kolme välismaalase pealt ei oleks iialgi ennustanud 21 riiki sel aastal!

### Kas te oskate midagi järgmiseks aastaks ennustada?

**Timmo:** Meil on kaks arvu. Üks on visioon ja teine on eesmärk.

**Grete:** Ja kolmas on see, mille järgi eelarve tuleb.

### Ráákige siis numbritest.

**Timmo:** Eesmärk oleks rihtida 700 erinevat võistlejat, aga visioon on saada neljakohaline number.

**Jaan:** Eelarve numbri vaidlesime 600 võistleja peale, aga ma arvan, et ma teen selle algatuseks veel väiksema.

### Voose maastik on nii tehniliselt kui füüsiliselt paras džungel. Kuidas langes otsus kasutada just seda maastikku?

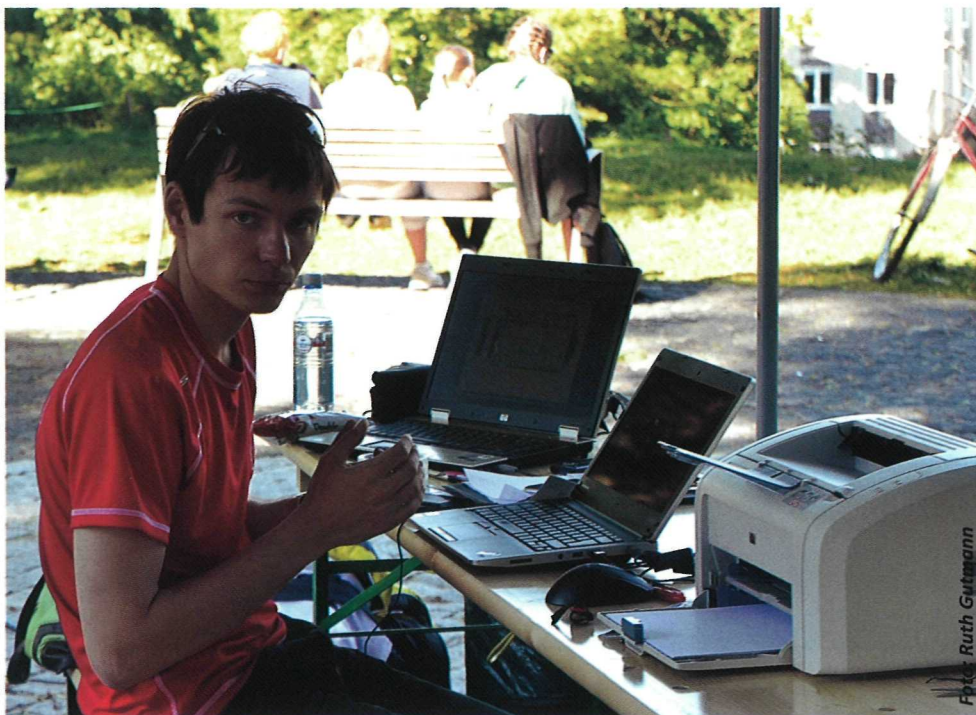
**Timmo:** Esialgne plaan oli o-nádal finaál Põlulas teha. Kuna EMV tavarada Põlulas náitas, et maastiku úmberjõonistamine on teostatud sellisel, et enda võistluse jaoks peaksime maastiku uuesti üle joonistama, siis leidsime, et see on liiga suur töö. Tallinna o-nádal kontseptsioon on ka, et võistlusmaastikud on Tallinna läheduses, ja Põlula jäi selleks liiga kaugele. Valik langes Voose kasuks, kuna lähemal ei olnud úhtegi teist tehnilist maastikku võtta.

**Jaan:** Põhja-Eestis ei ole tehnilisi maastikke väga palju. Alustasime Lõuna-Eestis Korelas ja saime esimesel aastal kohe aru, et tegelikult on orienteerujad Tallinnas.

**Timmo:** Jaan, palun defineeri see lause ajakirjale.

**Jaan:** Nágime, et väga paljud orienteerujad on Tallinnast ja Lõuna-Eestisse saaksime osalejaid suuresti nende põhjaeestlaste abil, kes viitsiksid Lõuna-Eestisse sõita. Seega saime aru, et mõttekas on káia lábi Põhja-Eesti parimad maastikud ja tuua võistlus lähemale iganádalaselt neljapáevakutel káivale massile. Võimalusel oleme hoidnud võistlust Kõrvemaa kandis, et Tartu poolt tulijatele liiga kauge ei oleks. Suurtel võistlustel väga lähedal káima harjunud lõunaeestlased pole tihtipeale harjunud kaugele sõitma. Hakkasime kunagi järjest maastikke lábi káima ja nüüd on ring peal. Põhja-Eestis pole palju võimalusi, kus sellist 100 punkti jooksu korraliku reljeefi ja korraliku detailsusega kaardil teha.

**Timmo:** Eks me peame kordama hakama.



SK100 mootor Jaan Tarmak

## Rääkisite suurest orienteerujate massist, kes iganädalaselt neljapäevakutel käivad. Mida olete teinud, et neid neljapäevakulisi sellisele võistlusele meelitada?

**Jaan:** Meil on olnud mõtteid, aga siiamaani pole midagi edukalt ellu viidud. Tegelikult peaks o-nädala kontseptsioon, kus ühtedel päevadel on päevakud ja teistel päevadel võistlused, just soosima seda, et inimesed tuleksid ka mõnele võistlusele, kus on varem vaja end kirja panna. Sel aastal oli meil kindlasti palju arenguruumi ja loodan, et järgmisel aastal on piisavalt ideid, mida rakendada.

**Grete:** Ainus, mida me sel aastal tegime, oli päevakutel reklaamimise ja inimestega rääkimise käimine. Büllätääne jagasime ka.

**Timmo:** Lisaks oli teisipäevakute ja neljapäevakute kodulehtedel Tallinna o-nädala reklaamiriba.

## Kui nii mõnigi kohalik võistleja pidas Vooset heaks väljakutseks, siis välismaalased kirjeldasid maastikku sõnadega „mittejoostav“, „brutaalne“ ja „õudusunenägu“. Kas te ei arva, et peletasite sellega osa välisvõistlejaid järgmisel aastal eemale?

**Timmo:** Ei. Järgmisel aastal ei ole meil viimane päev 23. juunil, mis on traditsiooniliselt suve kõige vihmase päev. Lõpetame päev varem ja on lootus, et paistab päike ja tänu sellele on inimestel soojem, nõlvad ei ole nii libedad ja orienteerujad jõuavad ka kiiremini metsast välja. Ma tahaks uskuda, et ei peletanud eemale.

Mulle jäi meelde üks Tšehhi meesvõistleja, kes tuli 100KP jooksul metsast välja palja ülakehaga. Ta oli oma särki ära võtnud, sest särk oli märg ja tal oli selles külm hakanud. Poole rajast oli ta jooksnud palja ülakehaga, sest nii oli soojem! Voosel!

## Tagasisides kiideti noort ja energilist korraldustiimi. Kuidas te ise kogu võistlusnädalaga rahule jäite?

**Jaan:** See, mis võistlejatele välja paistis, oleks viiepallisüsteemis neli miinus. Seestpoolt vaadatuna oleks hindeks kolm. Väga paljusid asju saaks paremini teha. Võttes aluseks aga meie senise kogemuse ja teemad uudsuse, on areng siiski pidev ja me kindlasti õppisime väga palju sellest aastast.

Korralduslikus mõttes ehitame võistluse järgmisel aastal üles hoopis teistel põhimõtetel. Loodan, et uus struktuur toob paremaid tulemusi ja võistlejad saavad parema elamuse ja paremaid teenuseid, näiteks tulemuste jälgimise veebis läbi videopildi ja heli.

**Timmo:** Eelmisel aastal oli meil heli WRE lühirajal ja 100KP jooksul. Sel aastal meil *live*-ülekande kommentaatorit ei olnud, millest suured o-fännid kindlasti puudust tundsid, aga kohapeal oli meil väga tasemel kommentaator, kes rääkis tõsiselt kaasakiskuvalt nii eesti kui inglise keeles, võttis intervjuusid vene keeles ja pürssis soome keelt juurde. Kiidusõnad **Artur Raichmannile!**

## Palju võistluse ettevalmistamisel aega kulus?

**Jaan:** Ma kunagi arvutasin ja kalkuleerisin toona endale 300 tundi. Tagantjärele näen, et minu tööd on siiski 400+. Juba järgmise aasta võistluse planeerimine on mitu õhtut võtnud. Tegelikult on see aastaringne asi. Selle arvelt peab muid tegevusi kindlasti kärpima. Ei saa teha seda, seda ja seda, vaid pigem võtta o-nädal ette ja tegeleda sellega tõsiselt.

**Grete:** Jaa, aga SK100 ei ole ainult o-nädal. SK100 on midagi muud ka. O-nädal on üks suur asi, mida SK100 teeb. Ei ole ainult, et pead korraldamise arvelt midagi muud tegemata jätma, sellega võid ka. See annab nii palju vastu.

## Kas võistluse korraldamine töö ka tulu või jäi ainult elamus?

**Jaan:** Pankrotti ei läinud. Võibolla on olukord veidi roosilisem kui mõnel teisel aastal.

**Timmo:** Eelmise aastaga võrreldes, kus lisaks ürituse korraldamisele sellele ka peale maksime, on seis natuke roosilisem.

**Jaan:** Aga eks ta hobi ole ja hobi eest peab aeg-ajalt peale maksma.

*Uksele ilmub Tallinna o-nädala peasekretär ja mandaadiülem Piibe Tammemäe, kes palub lauda. Liigume tuppa, kus pärast kosutavat õhtusööki algab korraldajate koosolek. Võetakse kokku möödunud võistlusnädala emotsioonid, arutatakse probleeme ja tehakse ettepanekuid järgmiseks aastaks. Arutelu jätkub saunas ja juba järgmistel päevadel e-posti teel. On alles fanaatikud!*



Probleeme arutavad IT-tugi ja kontrolljooksja Tarmo Klaar ning Grete Gutmann ja Timmo Tammemäe

Foto: Ruth Gutmann



# Juhendid kvaliteetsemaks!

Jaagup Truusalu



Et ei kobaks pimeduses...

Tegin kord suvel maal pliidi alla tuld ja kuni ahi tõmbama hakkas, tuhlasin ahju kõrval vanapaberihunnikus. Leidsin sealt mitmeid huvitavaid ajakirju. Näiteks 1965. aasta ajakirja Kehakultuur, kus ühe pildi allkirjaks oli umbes midagi sellist: „Orienteerumine kogub tudengite seas üha enam populaarsust“. Pildi peal oli kari lüpsjavälimusega naisi ümber kivi trügimas.

Hoopis huvitavam oli aga sama nimega ajakirja 1966. aasta viies number, mille kaanel oli esimese pealkirjana „Orienteerumisrajad kvaliteetsemaks“. Selles artiklis kritiseerisid toonased tipporienteerujad Tõnu Raid ja Madis Aruja 1965. aasta võistluste radu. Kriitikat said rajameistrid selle eest, et kaardid ei olnud täpsed, punktid olid sadu meetreid vales kohas, ja et mõnikord saabusid võistlejad kohale, aga rada polnudki! Kuid ega vaid selliste suurte probleemidega piiratud, arvustati ka mõne raja mõne kontrollpunkti asukoha halba läbimõtet. Ei piiratud vaid kriitikaga, mainiti ära ka parimad rajad, suurimat vaeva olevat näinud rajameistrid T. Raid ja M. Aruja.

Ma küll ei saa kiidelda, et mina oleks näinud mõne võistluse korraldamisega suurt vaeva, kuid arvan, et sellele vaatamata võin ma natuke kritiseerida. Kuna kaardid on tänapäeval üpris ki täpsed (LIDAR ja puha!) ja ka rajameistrid võtavad võistlustel asja tõsiselt, siis juhiks ma tähelepanu veel ühele aspektile võistluste korraldamises – juhenditele.

Näiteks märgib üks Eesti tippudest oma spordiklubi blogis suvise suursündmuse, Tallinna O-nädala kohta nii: „Viimati, kui Eestis jooksin, jäi võistlustest mõru maik suhu. Ka siis olid põhjused juhendis. Ja noh, natuke korralduses üldisemalt. Korraldaja oli leidnud energiat, et võistlusjuhendisse kirjutada neli A4 leheküljetäit teksti erinevatest pealinna napsuvõtmiskohtadest, aga

oluline võistlust puudutav informatsioon oli välja jäänud. Võta nüüd kinni, mis võistlejatele tähtsam on. Enamusele tõenäoliselt see napsuvõtmine, aga leidub ka käputäis tõsifanaatikuid, kes tahavad spordile keskenduda. Selle juhendi tõttu läks kogu nädalavahetus vedelaks.“

Kui noorte entusiastide korraldatud esimesel suurel rahvusvahelisel võistlusel võib sellise vea veel andeks anda ja olla kindel, et järgmisel aastal on lisaks lõbustusasutuste infole juhendis kindlasti mainitud ka kaardi trükkimise iseärasused, siis kindlasti ei tohi eksida kogenud korraldajad Eesti meistrivõistluse juhendi koostamisel, ja kui see juba koostatud on, siis selle täitmisel.

EOL-i võistlusreeglid määravad, et EMV stardiprotokoll tuleb avalikustada vähemalt viis päeva enne võistlust. EMV sprindi stardiprotokoll avalikustati üks päev enne võistlust. Tavaraja puhul aga on EMV üldjuhendis kästus arvestada põhiklasside edetabelite esiotse loosimisel 14.08.2012 seisuga, mis aga on päev hiljem kui stardiprotokollide avalikustamise aeg! Kui sinna juurde vaadata edetabelijuhendit, läheb asi veelgi absurdsemaks. EOL 2012 edetabelijuhend sätestab, et võistlustulemused peavad jõudma edetabelisse võistlusele järgneva nädala jooksul. Seega oleks 14.08.2012 seisuga saanud alles siis, kui tavarajal juba võisteldud oli. Nii et juhendeid koos lugedes tekib selle võistlusega üldsegi seis, kus korraldaja peaks stardiprotokolliga täna loosima homse edetabeli seisuga, mis selgub alles nädala lõpuks. Samas toimub registreerimine vastutulekuna hilja ärkavale võistlejale tavapäraselt võistlusnädala esmaspäeva õhtuni, kuigi võistlusreeglite järgi peaks registreerimine lõppema kuus päeva enne võistlust. Sellisel kombel ei saagi esmaspäeval stardijärjekorda avalikustada.

Kui segadus stardiprotokollide koostamise tähtaegade ja põhimõtetele ei ole korraldava klubi viga, siis kindlasti on seda eksimine EOL-i võistlusreeglite 7. ja 8. punkti vastu. Kaheksandas punktis on kirjas, et hiljemalt 2 kuud enne võistlust avaldatakse võistluskutse, kus muuhulgas on kirjas ka tasuliste teenuste loetelu ja hinnad. Kuni võistluseelsete päevadeni rippus korraldajaklubi koduleheküljel juhend, kus oli kirjas, et parkimine on tasuta. EOL võistlusreeglite 7. punkt ütleb, et korraldamisega seotud kulud kannab korraldaja. Kulude katmiseks võib korraldaja kehtestada osavõtumaksu. Mina leian neid kahte punkti koos lugedes, et kui parkimistasu nõudmise vajadus tekkis ootamatult, siis oleks pidanud klubi need kulud oma kukrust võtma. Arusaadav, et praegusel ajal ei oleks see ühelegi orienteerumisklubile kerge, kuid mille jaoks siis see juhend nendesamade klubide poolt tehtud on?

Kui enne mainisin vaid ühte osa sellest kaheksandast punktist, siis tähelepanu väärrib terve kaheksas punkt – võistlusteavade tuleks EMV puhul avalikustada vähemalt 2 kuud enne võistluse toimumist. Kirjutamise hetkel veel toimumata pika raja EMV puhul avalikustati esmane info võistluse kohta 2 nädalat enne võistluse toimumist.

Jutu eesmärk ei ole näpuga näidata konkreetsetele korraldajatele, vaid küsida, miks mitte kinni pidada reeglitest, mis on endale ise tehtud. Tegu ei ole ju meile vägisi peale surutud käskude ja keeldudega, vaid EOL juhatus on need reeglid ise vastu võtnud, EOL juhatus on valinud EOL üldkoguga. EOL üldkogul on aga peamiselt kohal just needsamad, kellele need reeglid peaksid olema võistluste korraldamise hõlbustamiseks – korraldajad.

# Rajaanalüüs:

## Koprakarika II päev

Kotkas

Koprakarikale sai mindud eesmärgiga koguda võistlusvormi EMV-ks. Hingel kripeldas suur häving lühirajal ning soov sõbrale kaotamine revanšeerida. Üldiselt ma trenni ei tee, mõned päevad ja paar võistlust vahel. Niisiis Koprakarika teine päev, kus rajapikkust 8,4 km ja starti lisaks 2,8 km. Konkurendid olid andnud esimese päeva lühiraja põhjal soliitse 2,5-4,5 minutit edu. Vana tõsise spordimehena ei saa ju sellises olukorras võitlusest loobuda. Suurim vastane on tugev kannakõõluste valu, mis iga jooksuga järgmiseks päevaks kahekordistub. Häda on ka nägemisega, sest eelmise päeva pesust silmi jäänud šampoon (väliduši vesi kadus just šampoonitamise ajal) on kahanevat nägemist omakorda räsinud.

Asutan end siis stardi poole tee. Jalutan ettevaatlikult, et jalgadele vähem valu tekitada. Milline võistlustaktika valida? Ah jaa, võistlusinfot ei lugenuk! Tean, et mõõtkava on 1:15000, st kaardi lugemisel võib tekkida probleeme. Selge on see, et jooksukiirusega edu ei hoia ning 8,4 km lõpuks võib ka tulla väsimus. **Taktika: VEATU ORIENTEERUMINE.**

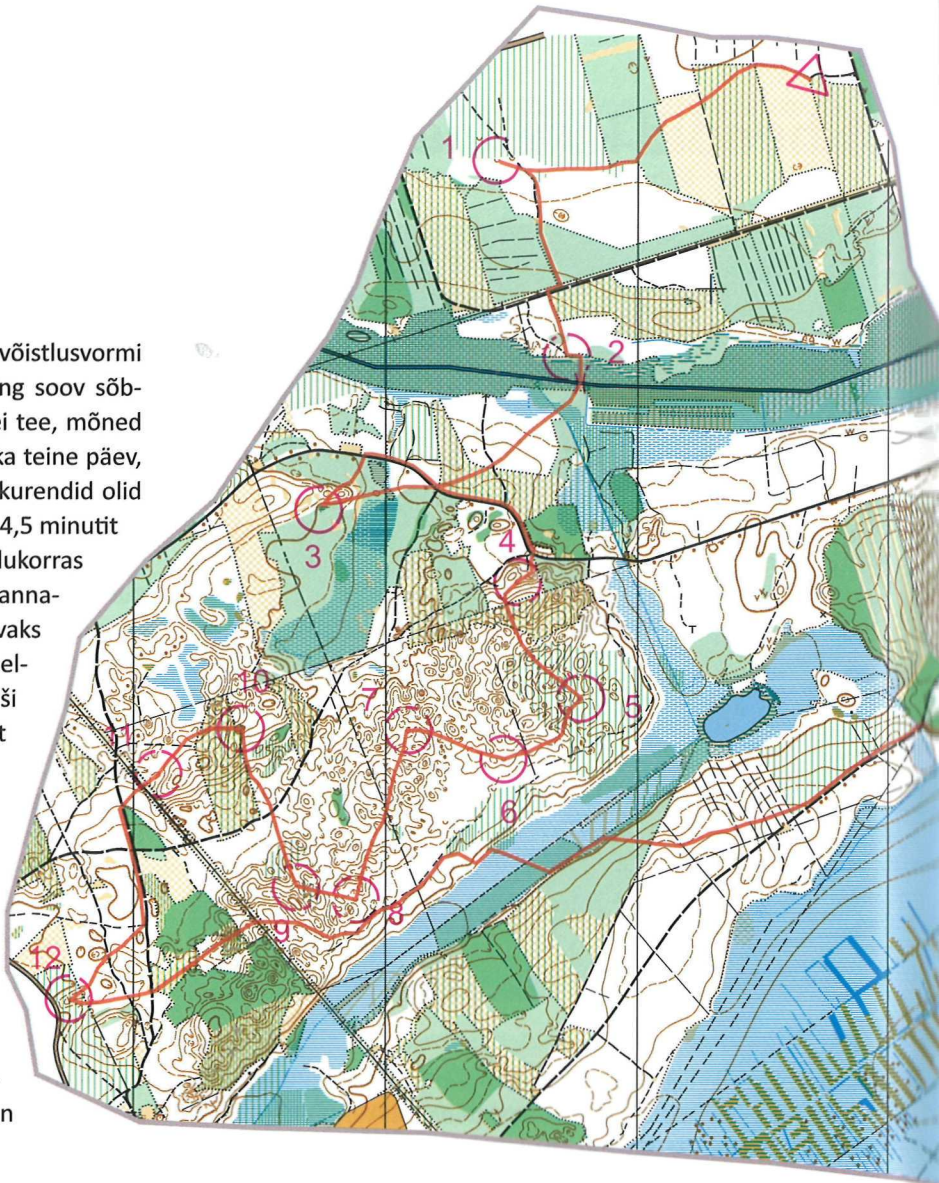
Tiringi tuhmunud mälusoppidest vana hea veatu orienteerumissoorituse mudeli välja ning astun stardijoonele.

**Eelstart:** Vaatan kompassi, et asetuda maastikule (ruumi) ning võtta stardihetkel kaart vastavalt liikumissuunale.

### Start-KP 1:

Üldorienteerumine.

Palju tähelepanu kulub kohe jalavalule ning otsin tasasemaid (siledamaid) kohti, kuhu jalga asetada. Heakene küll, aga kaugele (hea tulemuseni) siiski nii ei jõua ja tööle hakkab veatu orienteerumise enesekontrolli osa. (Kontrollib reflektorsel tasandil kõikide vajalike soorituselementide teadvustumist, nende teostamist, emotsioonide välistamist jms. Näiteks tuleb vale KP võtmise vältimiseks enne KP läbimist teada selle kontrollnumbrit ehk seda



Noore tõsise spordimehena 20 aastat tagasi Järvede orus Võrumaal (EMV tavarada 1992)

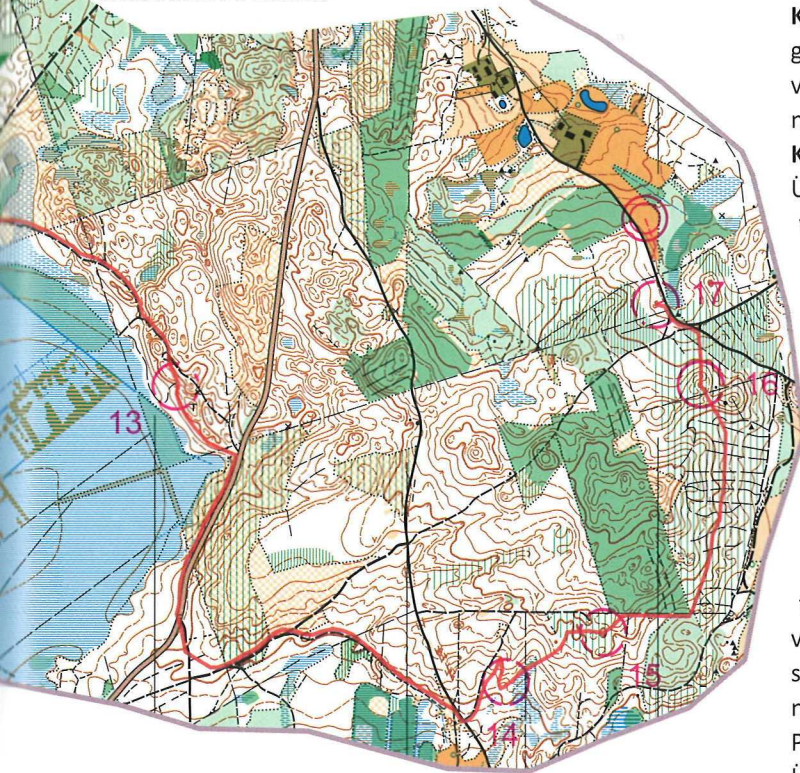
## Koprakarika II päeva tulemused klassis M40

1. Inno Ling	00:58.38
1. Raivo Reiman	00:58.38
3. Kuno Rooba	01:00.55
4. Margus Klementsov	01:06.56
5. Meelis Zimmermann	01:07.49
6. Andres Hummal	01:09.27

## Lajavangu

1:15 000 h=2,5m

kaardi autor: Avo Veermäe



legendist lugeda. Reflektorne enesekontrolli osa hoiab tegemata tegevust (KP numbri lugemist) seni mälus, kuni see on tehtud. Tunnusnumbri kontrolli järel KP läbimisel on see tegevus läbitud etapi osas ja mälust maas.) Enne KP-d pideorientiiriks olevale tee trehvan käänakul, sealt üldsuunaga KP-sse.

**KP 1–2:** Üldsuunaga tee. Ja kus on Ostra Mardi selg, mille omanik 2 minutit enne mind startis? Enesekontroll: *ei kõrvaliste mõtetele!* Pideorientiiriks raiesmiku nurk, sealt üldsuunaga punkti.

**KP 2–3:** Üldsuunaga juba tallatud luhal purdeni. Huvitav, enne KP-d paiknenud hundiliin oleks vist pidanud purdele juhatama. Kahjuks ei teadnud seda. Tütarlaps purdel põlvitab Võhandukraavi ees. Mina küll nii ei tee, kuna see Võhandu jõeks kasvanuna, mulle pika hetluse järel mõne nädala eest, suurt haugi siiski ei andnud... Enesekontroll! Üldorienteerumisega raiesmiku nurgas teele, kuskil ka järgmise etapi rajavaliku teadvustamine ja otsevariandi valimine. KP-sse täppisorienteerumisega. Enne KP-d raiejäätmete tõttu halb joostavus.

**KP 3–4:** Otsustan kohe ümber teevariandi kasuks, teele üldorienteerumisega. Teel näen, et eesolev osa tuleb tehniliselt nõudlik ning see on vaja läbida täppislugemisega (ja/või täppisorien-

teerumisega). Rajameistri kurikavalus on paljastunud ja Ostra Mardi selga... Enesekontroll! Teeristist täppislugemisega KP-sse. **KP 4–5:** Nüüd selgub, et jooksult ei suuda ma kaarti lugeda (kaardist ruumilist maastikupilti luua). Lähen täppislugemisega raiestikule. Enesekontroll: *kõik vajalik tuleb kasvõi seistes välja lugeda, enne edasi ei liigu!* Täppislugemisega KP-sse.

**KP 5–9:** Täppislugemine. Kõiki peatuskohti täpselt ei mäleta, keeruline osa õnnestub aga puhtalt läbida.

**KP 9–10:** Üldsuund raiesmiku servani, mäeharja ületades (pideorientiir) täppislugemine.

**KP 10–11:** Täppislugemine.

**KP 11–12:** Üldsuunaga teele. Viimane aeg tegeleda pika etapiga: näen kahte varianti. Loomulikult otsustan huvitavama otsevariandi kasuks. Teel ei tohi muidugi unustada pideorientiire, niisiis kaduva raja ristist üldorienteerumisega KP-sse.

**KP 12–13:** Üldsuund teeni. Üldlugemine suure elektriliinini. Üldlugemine kaduva rajani, üle sihi... Äkki pole enam rajakest, vaid lumevaalitud ja -murtud kuused risti-põiki... ja jalavalu. Enesekontroll! Sünnib otsus – üldsuunalõige jooksumeeste teevariandile. Soo ületamise järel selgub mu täpsem asukoht halva joostavusega raiesmiku servas. Uuesti üldsuund märke, kuni lõpuks ongi tee. Vaatan järgmist etappi. Otsustan KP 13 juurest minna rada mööda üle maantee, üle mäe alumisele rajale, mis viiks 14. KP turvalisse lähedusse. Samas jõuan ise alles radade hargnemisse, millest edasi korralik üldlugemine, et ikka veatult KP-sse keeramise koht tabada.

**KP 13–14:** Orvandis (KP 13) on äkki jõud täiesti otsas ning ühtegi sammu ülesmäge ei astu. Enesekontroll! Kohe otsustan mööda nõlva maanteeni minna... Jäängi jooksumeeste varianti lonkima (üldlugemine). Juba mäenõlva taga paremale suundudes näen, et planeeritud variandist loobumine oli tõsine viga, sest raiesmik vasakul allamäge oli hea joostavusega. Pideorientiir enne KP-d on raja hargnemine üle tee märke. Üldlugemine. Liigun rajal liiga kaua ja hälbin ülemisse orvandisse. Enesekontroll! Loen siiski kiiresti maastikupildi selgeks. Õige oleks olnud minna pideorientiirilt täppislugemisega, liiatigi tõsine reljeefijupp veel ees.

**KP 14–15:** Täppislugemine. Aeglaselt tõustes vaatan järgmist etappi. Otsustan, et jooksumeheks ma ikka ei sobi.

**KP 15–16:** Üldsuunaga sihile, noorendiku nurgast üldlugemine ninamoodustise serva (pideorientiir), täppislugemisega KP-sse.

**KP 16–17:** Üldsuunaga põhja poole teeni, üldlugemine, KP paisatab teelt.

**KP 17–F:** Natuke kannatust.

**Tulemus:** Elus esimest korda võitjaga viigis ja edu viimaseks päevaks (4.39 min - toim).

# Puhkus Eestis

Nagu juba tavaks on kujunenud, veetsime ka seekord suvepuhkusest poolteist nädalat Eestis. Otsisin kalendrist välja pea kõikevõimalikud orienteerumisega seotud üritused, et trennitegemist lihtsamaks muuta. Tänu minu vanemate lastehoiuabile oli trennitegemine päris lihtne ja iga võimalus sai ka ära kasutatud.

Neljapäev, 19. juuli

Laevaréis Helsingist Tallinna. Nagu ikka, jäi pakkimine viimasele minutile ja kodust ärasõit pool tundi planeeritust hiljemaks. Sadamasse jõudsime parajalt pabistades 20 minutit enne laeva väljumist. Õnneks oli Viking Line, Tallink oleks arvatavasti meid lihtsalt maha jätnud. Ka ei küsitud meilt lisamaksu selle eest, et rattad auto taga meie veoki ülipikaks tegid. Reis läks hästi, poisid olid mängutoas ja me saime rahulikult istuda. Eestis viisime Andersi ratta parandusse, lapsed Keilasse vanavannematele ja ise kohe edasi neljapäevakule Mustla-Nõmmele. Öhtul mõnus saun ja magama.

8 km orienteerumist, 1.05 t

Reede, 20. juuli

Kui meie pere üles ärkas, oli päev juba alanud. Kell oli umbes 11 ja teised tööle läinud. Logelesime niisama. Liikvele saime alles pärastlõunal. Võtsin rahulikult ja sörkisin 20 minutit Keila terviseradadele. Poisid tulid autoga mänguväljakule järele ja töid mulle rulluisud. Rullitasime Andersiga kordamööda 20 min. Pärast ronisime lastega veel mänguplatsil ja söime metsmaasikaid. Olin reisist ja eelmise päeva suhteliselt hilisest päevakust päris väsinud.

Laupäev, 21. juuli

Üks väheseid suviseid hommikuid, kui pidime äratuskella peale üles ärkama. Aeg oli minna Andersiga Keila-joale rogainile. Oletasin, et saame ilusates mereäärsetes männimetsades romantiliselt-sportlikult aega veeta, aga päris nii see ikka ei läinud. Alguses jooksime päris kiiresti ja minu võitlejahing oli iga 10-sekundilise vea pärast pahane. Lohusalu tipus olime aga täiesti üksinda ning siis ka tempo rahunes ja hetkeks saabus idüll. Kahjuks tuli reaalsus üsna ruttu tagasi, kui Anders otsustas minu teevalikust loobuda ja üritas meid otse läbi kohaliku soise võsa punkti poole viia. Tulemuseks 10 minutit häda ja pärast veel 10 minutit vihast naist. Õnneks läks kriis kiirelt üle ja raja lõpus olime jälle sõbrad, kuigi kõik kohad valutasid.

Orienteerumist ja jooksu koos Andersiga napilt alla 3 tunni! Kokku jooksime Garmin'i kella järgi 30 km. Kokkuvõttes oli hea ja väga lahe trenn. Öhtul ei jaksanud enam mitte midagi teha.

Pühapäev, 22. juuli

Hommikul ärgates ei jõudnud ma ära kiruda, et kes see loll küll oli, kes meid pärast rogaini järgmise päeva Rapla sprindile üles andis. Peeglisse vaadates muutus viha naeruks. Saime ju jälle Andersiga "kvaliteetselt" lastevaba päeva veeta.



Foto x 3: Erilagu

Anu Åkerman



Uute kauboimütsidega poisid – Emil ja Oskar

Eelmise päeva roogain andis hommikul päris korralikult tunda ja soojendus oli raske katsumus. Õnneks oli sprindi ajal enesetunne hea ja ka orienteerumine läks ladusalt. Soojendus 20 min + sprint 15 min + lödvestus 10 min = kokku 45 min. Pärast nautisime natuke ilusat Raplat. Käisime eelmisest aastast tuttavaks saanud Meie Pubis ja Rapla laadal. Kojuvõimiseks oli meil auhindadeks saadud kaks värvipurki, kaks kauboikaabut poistele ja kääntakas suitsusinki laadalt.

Õhtul läksime veel lastega loomaaeda. Kaks tundi taastavat kõndimist ja käru vedamist, aga kõik see oli seda väärt ja rohkemgi. Lemmikud olid nagu ikka hülged, ahvid, elevantid ja karud.

### Esmaspäev, 23. juuli

Hommik möödus jälle pikalt magades. Selleks ju puhkus ongi. Kuna nädalalõpul ootas ees Xdream ja jalad olid eelmisest nädalalõpust päris valusad, otsustasime minna ratta-õ trenni. Sõitsime Andersiga Keilas ja Keila terviseradadel 1.45 tundi Lahe! Minu elu esimene ratta-õ treening. Muu päev niisama olles.

### Teisipäev, 24. juuli

Hommik venis jälle kuhugi lõunasse. Tekkis küsimus, et kuidas küll on tööle minnes jälle võimalik korraliku režiimiga ära harjuda. Sellel päeval läksime Sandri ja Hille (minu vend ja vennanaine) juurde, et lapsed saaksid nende lastega mängida. Poistel oli väga tore sugulastega mängida ja lapsevanematel ka lihtne. Õhtul läksime veel Tallinna teisipäevakule vääna-jõesuus. Algus oli orienteerumise osas väga konarlik. Raskusi pakkus ka järvestunud soodest läbipääsemine, aga trenn oli järjekordselt hea; 5,8 km ja 43 min + sörk 12 min. Ujumiseks oli merevesi kahjuks liiga külm ja piirdusime saunaga.

### Kolmapäev, 25. juuli

Nagu tavaks, üles kusažil 11 paiku. Otsustasime minna lastega Tallinna Meremuuseumi Lennusadamasse asuvasse vesilennukite angaaridesse. Kuigi Emil vahepeal lausa kartis seal, käisime kõik ikka allveelaevas Lembitu ära. Väga võimas ja lahe! Pärast läksime veel Linnahalli juurde huvitavasse kohvikusse sööma. Tundsime ennast kui tõelised "soome turistid". Õhtul oli järjekordne Xdreami trenn. Andersiga Keila jõel kanuutamata: 1.50 t.

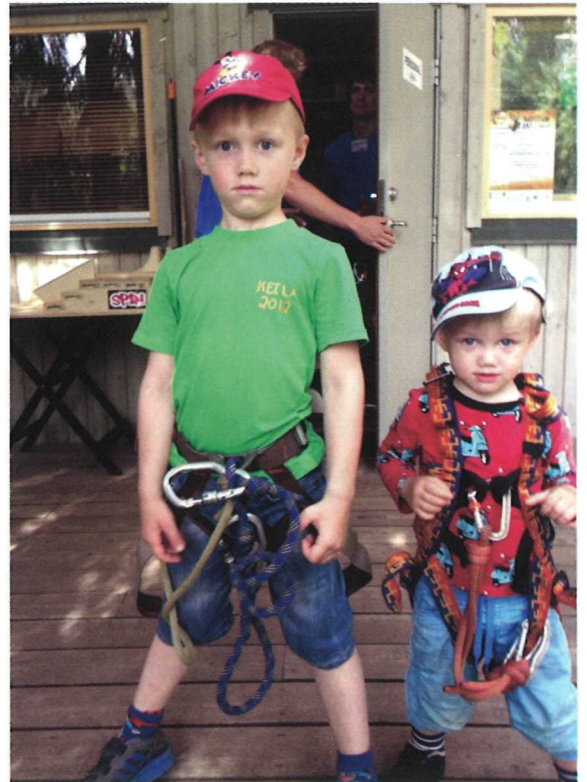
### Neljapäev, 26. juuli

Pärast hilist hommikut läksime lastega Nõmme seiklusparki. Anders ja Emil käisid kolm esimest rada ja mina Oskariga mudilasteraja. Minul oli rohkem närvi sees kui nendel, kes ise ronisid. Õhtul veel neljapäevak Padisel. Joosta sai jälle kiiresti ja seda eriti alguses. Sisse tuli ka paari-kolme minuti jagu suunast kõrvalekaldumisega seotud vigu: 8 km rada ja 53 minutit. Käisime poistega veel Padise kloostri varemetel. Võimas! Reedel käisime perega päevakruisil Hiiuemaal! Selle suve kõige ilusam päev ja mälestus. Imeilus ilm, meres ujumine, kalana sadam ja "Väike Tjorven". Trennist puhkus. Laupäeval käisime Keilas

vaatamas poolmaratoni ja sõitsime ratastega 1 tunni Keila terviseradadel. Õhtupoolikul mõnus ajaveetmine ja sushi tegemine.

Pühapäeval oli siis minu esimene Xdream! Ratast, jooksu, soos müttamist, ujumist ja kõiksugust muud põnevat ja huvitavat koos võistkonnakaaslaste Piibe ja Heleriiga! Ilus punkt suvele!

Anu Åkerman



Lastega Nõmme seikluspargis



Tänavune juunioride MM orienteerumises toimus juuli alguses Slovakkias. Esindatud oli ka Eesti koondis, kelle parimaks tulemuseks jäi Uku-Laur Tali 44. koht (+18.57) tavarajal. Lühirajal pääsesid A-finaali Evely Kaasiku, kes kahjuks ei läbinud rada määrustepäraselt, ja Aleksander Shved, kes sai kuueminutilise kaotusega 52. koha. Lühiraja võitja oli aga kõigile üllatus - kuldmedali sai Uus-Meremaa, riik mille sportlaste parim tulemus juunioride MM-l on olnud 10. koht. Võitja Matt Ogden tegi oma jooksust põhjaliku ülevaate.

Maailmameister Matt Ogden



Foto: erakogu

## JWOC 2012 – ideaalne tunne

Matt Ogden

Minu eesmärgiks oli teha ideaalne jooks – perfektne nii tehniliselt, füüsiliselt kui ka vaimselt. Minu jooks ei olnud ideaalne, kõhklesin päris mitu korda, kuid ei kaotanud ühegi punktiga palju aega, mis oli sellel maastikul võitmiseks põhiline. Kogu võistluse ajal oli mul hea tunne. Tundsin, et hoog on suur, ja kui lõpetamise järel maas lesisin, olin rahul, et olin endast andnud kõik. Mu jooks ei olnud ideaalne, aga see tunne oli küll.

**S-KP 1** Stardist K-punkti oli päris pikk maa ja mul oli aega esimese etapi planeerimiseks ning ülejäänud rajale pilgu heitmiseks. Nägin ära nina oru taga ja jooksin kõrgust hoides läbi teise oru enam-vähem otse punkti poole. Enne punkti kaotasin väikese kõhkluse tõttu 5 sekundit, kuna ei saanud väikestest orvanditest kaardil täpselt aru. Usaldasin oma kompassi ja sain punkti suhteliselt puhtalt.

**KP 1–2** Punktist väljudes tegin head kompassitööd. Plaanisin mööduda tiigiga lohukesest vasakult. Ületasin tee ja läbisin lageda ala, nõlvale lähenedes teadsin, et pean paremale jooksma. Läksin nõlvast alla ja leidsin punkti raskusteta.

**KP 2–3** Punktist väljudes oli tõus päris järsk, kuid mul oli jalgades hea tunne ja sain nõlvast kergelt üles. Lihtsustasin etappi: vaja ronida mäe otsa, kust näen sadulat, sealt edasi teise mäe detailsesse süsteemi. Viisin plaani perfektselt täide, ja viimases osas, kus tekkis raskusi tipukeste nägemisega. Väike kõhklus maksis 5 sekundit, kuid taas kord sain kompassi usaldades punkti puhtalt kätte.

**KP 3–4** Etapp oli lihtne, nii et andsin jalgadele valu. Tundsin ära sookesed mõlemal pool joont enne tõusu võtmist ja orvandisse laskumist.

**KP 4–5** Tegin ohutu teevaliku ning kaotasin seetõttu natuke aega. Roheline oli hästi joostav, kuid otsustasin minna vasakult ja jõuda künkani, millel oli palju kive. Õnnetuseks oli tee peal ees mahalangenud puu, nii et pidin minema rohkem vasakule, kui algselt tahtsin. Punktivõtt oli üpris lihtne – jooksin üles, üle künka ning sealt paistis lohk, milles oli punkt.

**KP 5–6** Võistluse esimene pikk etapp. Mets oli siiani olnud väga avatud, hea joostavuse ja nähtavusega. See sarnanes metsaga, kus viin läbi enamiku oma treeningutest. Minu taktika sellise maastiku jaoks on joosta võimalikult otse. Joonest eemale minek tähendab aja kaotamist. Tirisin päris kõvasti, kui olin soost läbi ja esimesest künkast üle saanud. Läbisin väikse uhteoru ja pärast tee ületamist nägin rohelist aiaga ala. Nõlvast alla joostes nägin väikest ühe joonega kaardistatud küngast, nii et ma olin teed ületades oma asukoha suhtes 100% kindel. Kallutasin end kergelt vasakule, et kasutada lamedamale alale jõudmiseks nina. Enne punkti nägin kivist küngast, sellest möödusin paremalt, ja haarasin punkti lennult.

**KP 6–7** Pärast pikka etappi tuli keeruline lühike etapp. Punktist väljudes tundsin, et kui ma ei ole ettevaatlik, võib see etapp probleeme valmistada. Kontrollisin suunda ja jooksin üle künka. Jooksin täpselt mööda joont ja sain punkti ideaalselt. Jooks oli siiani olnud päris hea ja mul hakkas vaikselt ka valus. Hea tunne süvenes, kuid ma teadsin, et pean oma jooksu täielikult kontrollima, muidu võib tõsine jama tulla.

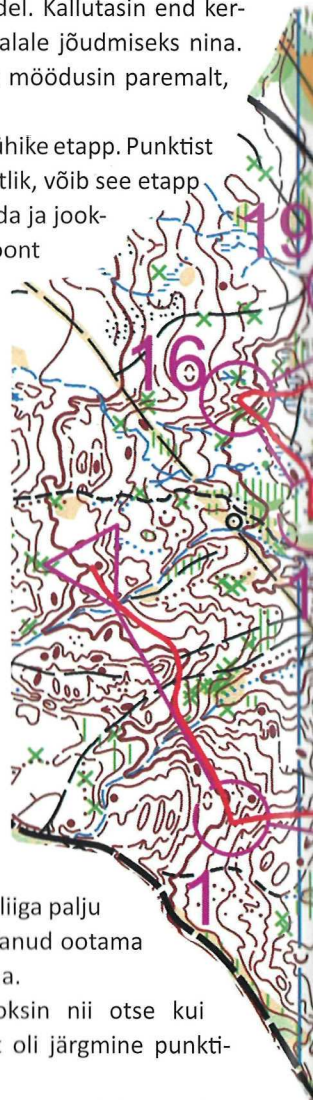
**KP 7–8** Keeruline pikk etapp. Etapi alguses ei olnud ma oma asukohas kindel, kuid teadsin, et taban suurt orgu. Sain end orvandi juures enne oja ületamist paika. Kasutasin natuke rada ning ronisin kõrgemale punkti poole. Nägin rõnga servas tipukest, selle abil võtsin punkti.

**KP 8–9** Punktist väljudes kaotasin korraks õige suuna, kuid parandasin end kiiresti. Lugesin välja kolm orvandit enne punkti ning laskusin õigesse orvandisse. Arvan, et lugesin sellel etapil liiga palju kaarti ja kaotasin sekundeid. Oleksin pidanud ootama küngast punktist vasakul ja täiega panema.

**KP 9–10** Väljusin orvandist hästi. Jooksin nii otse kui võimalik: nina kaudu üle künka ja sealt oli järgmine punkti-orvand juba ilmselge.

**KP 10–11** Punktist väljumisel nägin ninast vasakul lohku, jooksin üle nina ja otse väiksesse orvandisse. Pidin jooksma natuke rohkem vasakule, kui ma oleks tahtnud, kuid see ei tekitanud probleeme. See oli ka esimene kord, kui nägin kaks minutit varem startinud Eric Börjeskogi Rootsist, mis oli kinnitus, et mu jooks läheb hästi. Mõtlesin endamisi, et nüüd on mul keegi, kellega koos tirida.

**KP 11–12** Väga ränk tõusuetapp. Kaardilt ei olnud palju lugeda, aga tähtis oli ära kasutada see vähenegi. Hoidsin tõusu ajal ilusti



suunda. Poole tee peal nägin endast paremal kände, varsti pais-  
tis ka känd, mille taga minu punkt oli. Tõusu lõpus oli väga valus.  
Piimhape kogunes. Teadsin, et ees ootavad veel mõned valusad  
etapid.

**KP 12–13** Lihtne punkt, sain veidi taastuda. Jooksin kaarega läbi  
suure orvandi, kaotasin sellel lühikesel etapil päris palju aega,  
mis näitab, et olin tol hetkel üsna väsinud.

**KP 13–14** Jooksuetapp. Orienteerumistehnikat vaja ei läinud,  
tähtis oli suur kiirus. Ületasin tee ristmiku juures, pingutasin  
mäest üles ning leidsin punkti.

**KP 14–15** Suurest kungast enne teed otsustasin mööduda pare-  
malt. Võib-olla oli see teevalik aeglasem kui uhteorust ja kün-  
kast vasakult möödumine. Punkti võtsin veatult. Kuulsin helisid  
võistluskeskusest ja hakkasin erutama. Eric oli mu ees, kõik  
rootslased ergutasid teda. Tema toetajate kisa oli sosin võrrel-  
des kurdistava mõirgega, mis tuli uusmeremaalaste kõrdest.  
See oli hetk, mida ma sellelt võistluselt kõige rohkem mäletan.

**Võistluskeskuse läbimine sellise toetuse saatel on unusta-  
matu tunne!**

**KP 15–16** Tähistust läbides tundus, et kõik Okeania  
elanikud elasid mulle kaasa. Kui mul ei oleks olnud  
nii valus, oleks ma tõenäoliselt saanud aru  
lausetest nagu „Sa juhid!“, kuid keskendu-  
mine säilis. Teadsin, et midagi erilist on  
toimumas, teadsin ka, et järgmised neli  
punkti saavad otsusta-

vaks. 16 KP-ga ma selle võistluse võitsingi – Florian Schneider  
tegi pärast mind sellega vea ning andis liidripositsiooni mulle.

**KP 16–17** Kompass näitas natuke mööda ja kaldusin vasakule.  
Sain sellest aru, kui nägin punktirõnga servas olevat kungast.  
Vaatasin paremale ja nägin rohelist metsa ja seejärel ka punkti.  
Tundsin kergendust, kuna see oli tõenäoliselt raja viimane raske  
punkt.

**KP 17–18** Jooksin selle etapi täpselt mööda joont. Möödusin  
Ericust ja kuulsin teda ütlemas „Lets push!“. See motiveeris  
mind väga, leidsin finišisse joostes veel ühe käigu.

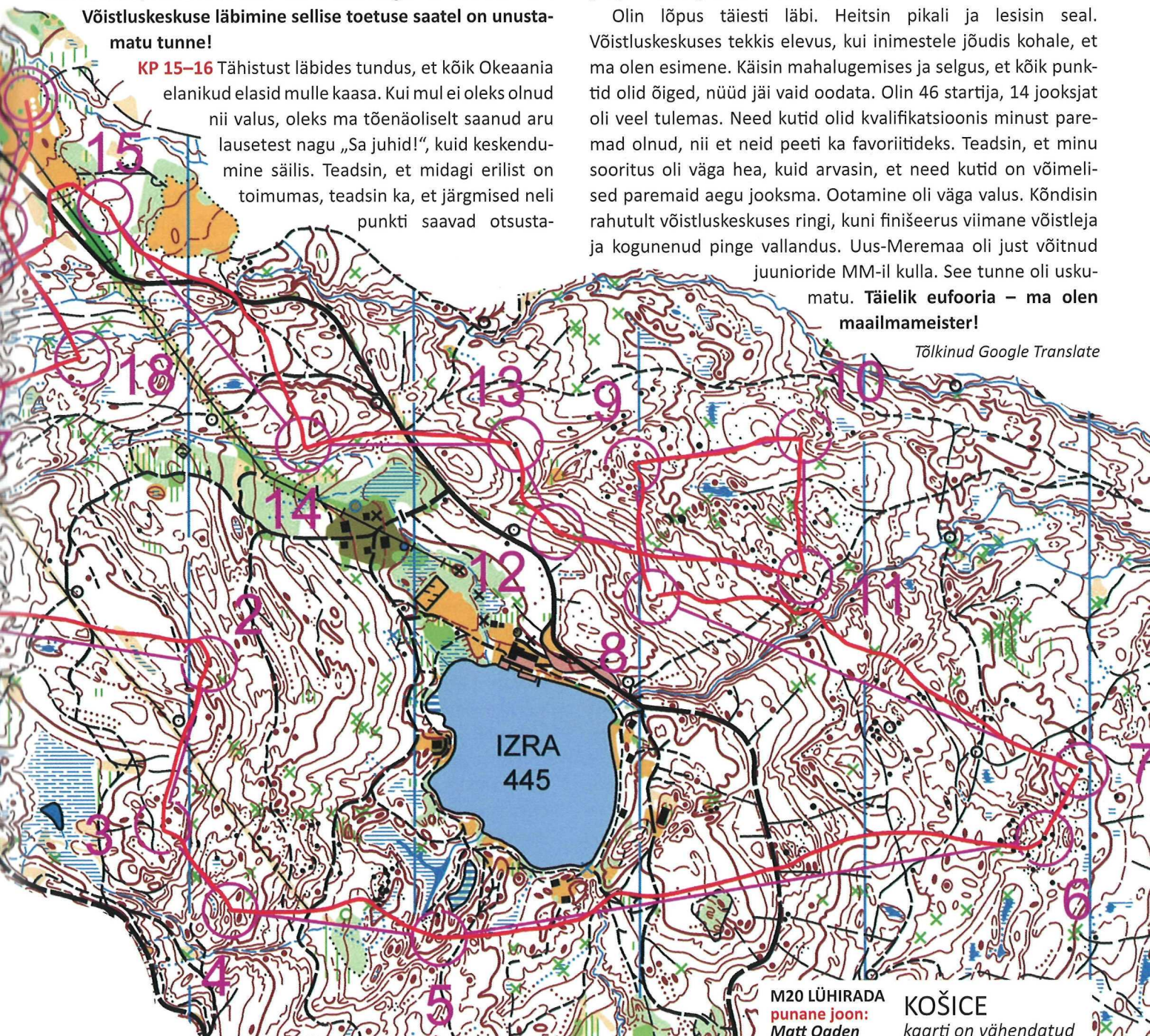
**KP 18–19** Oli ainult üks eesmärk – TIRIDA! Nägin kauguses min-  
geid inimesi, kasutasin neid punkti jõudmiseks ära.

**KP 19–F** Need olid kõige valusamad ja rahuldustpakkuvad  
140 meetrit, mis ma eales jooksnud olen! Uusmeremaalased  
läksid lolliks, taas kord jooksin läbi kisa- ja ergutustemüüri. Kui  
ületasin finišijoone, kuulsin sõnu, millest iga sportlane unistab:  
„... ja Matt Ogden läheb liidriks“.

Olin lõpus täiesti läbi. Heitsin pikali ja lesisin seal.  
Võistluskeskuses tekkis elevus, kui inimestele jõudis kohale, et  
ma olen esimene. Käisin mahalugemises ja selgus, et kõik punk-  
tid olid õiged, nüüd jäi vaid oodata. Olin 46 startija, 14 jooksjat  
oli veel tulemas. Need kutid olid kvalifikatsioonis minust pare-  
mad olnud, nii et neid peeti ka favoriitideks. Teadsin, et minu  
sooritus oli väga hea, kuid arvasin, et need kutid on võimeli-  
sed paremaid aegu jooksma. Ootamine oli väga valus. Kõndisin  
rahutult võistluskeskuses ringi, kuni finišeerus viimane võistleja  
ja kogunenud pinge vallandus. Uus-Meremaa oli just võitnud  
juunioride MM-il kulla. See tunne oli usku-

matu. **Täielik eufooria – ma olen  
maailmameister!**

*Tõlkinud Google Translate*



M20 LÜHIRADA  
punane joon:  
Matt Ogden

KOŠICE  
kaarti on vähendatud



Foto: Madli-Johanna Kõivola

## Noortekoondis Prantsusmaal

Triinu Rooni ja Janek Piirisild

Noorte orienteerumisjooksu Euroopa meistrivõistlused toimusid sel suvel Prantsusmaal Bugeat's. Nagu eelmiselgi aastal, läksime ka tänava võistluspaika paar päeva varem, et tutvuda maastikuga ning taastuda reisiväsimusest.

Kui meie Bugeat'sse jõudsimel, olid sportlased juba trenni läinud. Ega meiega saanud teistele alla jääda ning kuumusest hoolimata tõmbasid ka meie virgemad jooksukassid jalga ja läksid väikesele õhtusele sörgile. Järgmisel hommikul oli varajane äratus, et enne keskpäevast leitsakut maastikuga tutvust teha. Nähes kõrguvaid nõlvu, saime juba teel treeningule aru, et võistlus ei tule kerge ning metsas tuli sellele kinnitus. Lisaks okkalised taimed, millest läbiminek oli kohati pea võimatu. Esmamulje maastikust jäi kõigile erinev – mõnele tundus see liiga halva läbitavusega, mõnele aga meeldis mets väga.

Ülejäänud päeva nautisime ilusat ilma. Keskpäeval tõusis temperatuur koguni üle 35 kraadi. Majutuskoha lähedal oli üks mõnus järveke, mille vesi oli nagu supp, seal oli end hea vahetevahel kasta. Kahjuks lõppes lõbu peagi, kui üks kohalik elanik kõigepealt prantsuse ja hispaania ning seejärel kehakeeles meile selgeks tegi, et veest võib saada nahale lööbe. Õnneks pääsesime kõik tervena.

### Sprint...sprint...sprint – esimene võistlus.

Osasid meist häiris lõunaeuroopalik hommiku-söök - harjumuspärase pudru ja võileibade asemel pidime leppima maisihelveste ja saiaga. Kõht siiski kuidagi täis söödud, sõitsime võistluspaika. Sprint toimus väikeses linnakeses nimega Meymac. Kuna modelil jäi sprindi maastikust hea mulje, ei olnud põhjust suuremaks närveerimiseks, kuid veidi kõhe tunne oli kõigil – ees oli ju hooaja üks kõige tähtsamaid võistlusi.

Rajad kulgesid vanalinna tänavail ja parkides. Orienteerumise poole pealt oli üsna lihtne, kuid paljudele sai saatuslikuks raja viguritega lõpuosa. Seal oli tihedam tänavavõrk ja mitmed pöörasid valele teele ning kaotasid väärtuslikke sekundeid.

Sprindis meil rõõmustamiseks põhjust polnud, jäime parimatele alla nii füüsiliselt kui ka orienteerumistehniliselt. Kui Vallo õhtusel koosolekul küsis, kes oma tulemusega rahul on, tõusis ainult üks käsi.

**Tavarada** oli enamikule meist hooaja tähtsaimaks stardiks. Sprindi ebaõnnestumised tuli unustada ja alustada puhtalt lehelt. Stardipaika sõideti bussidega, kuhu vahepeal kõik ei mahunud tunni peale, kuna rahvast oli palju. Stardialas olid nagu alati igale riigile telgid. Hilisemad startijad said seal isegi sõba silmale lasta.

Võistlusmaastik oli vaheldusrikas: suuremalt jaolt üsna risune kehva läbitavusega tihnikutega segamets, sekka hõredamaid alasid ning soid. Radade teine pool kulges kivisel nõlval, kus maastiku ja kaardi kokkuviimine keerulisem. Seetõttu tehti just raja teises pooles vigu, mis määrasid nii mõndagi. Kuumus ja tõusumeetrid

muutsid raja läbimise seekord füüsiliselt väga raskeks. Joogipunkte ei olnud. Õnneks olid meil Vallo ja Alar, kes vaatepunktis vett pakkusid. Viimased 1-2 kilomeetrit kulgesid peamiselt ülesmäge ja olid kõigile suureks katsumuseks. Kommentaaridest kostsid väljendid „viskas peaaegu pildi tasku“, „silme eest hakkas mustaks minema“ ja muud sarnast.

Finišis olid õhus väga vastakad tunded: seal leidis nii rõõmu ja rahulolu kui ka ääretut pettumust ja viha. Ühtegi säravat saavutust eestlased ei näidanud, ent Marianne, Janeki ja Tõnise kohad esikahekümnes tegid meile kõigile head meelt.

**Teade – võistlused ei ole veel läbi!** Ka sel distantsil tuleb anda endast maksimum. Ootused enne starti olid muidugi kõrged, häid kohti loodeti poiste 16, 18 ja tüdrukute 18 klassis. Kahjuks ei saanud meie koondis panna võistkonda välja W16 vanuseklassis, kuna puudus üks neiu. Marianne ja Silvia jooksid Openklassis, kolmandaks hispaanlanna.

Teatevõistlus toimus kahel suurel mäel. Esimene osa rajast kulges ühe mäe otsas hõredas lehtpuumetsas. Järgnes poole kilomeetrine krossijooks tähistatud rajal, rahva ja kaamerate ees, et seejärel suunduda teise mäe peale, kus üsna mitu punkti olid väga tihedas kuusikus. Maastik oli kivine ja paljud kukkusid. Kohati oli jooksusammul liikumine lausa võimatu.



Enne teatepäeva ütles Vallo õhtul, et peame kindlasti lätlastele ja leedukatele ära tegema. Sellega said hakkama nooremad poisid ja vanemad tüdrukud. Kuigi Vene, Norra ja Rootsi neid olid kaugel ees, jäi tüdrukutel kripeldama, et esikuuikust lahutas neid rohkem kui kahetunnise koguaja juures vaid kaks minutit.

## Vallo ütles, et peame kindlasti lätlastele ja leedukatele ära tegema.

Teatevõistlusele järgnes praamisõit saarele, kus tsirkusetelgis pakuti lõunat. Ootasime uhket pidusööki, kuid ilmselt ei osanud me prantsuse gurmee-einet piisavalt hinnata. Hotellis ootas meid aga tõeline üllatus. Poiste uksekaardid enam ei töötanud ja tüdrukud leidsid eest tühjad koristatud toad. Ehmatuse oli suur. Mõnda ajas see naerma, mõne aga viis endast täiesti välja. Selgus, et meie asjad olid suvaliselt kottidesse topitud ja ühte ruumi luku taha viidud. Saanud asjad kätte, hakkasime neid hotelli ees sorteerima. Osa oli meeleheitel, et kas nende dokumendid ja raha on ikka alles, osa otsis taga oma toitu, kui äkitselt hõikas üks hääl: „See küll minu tšekk ei ole!“ Vallandunud naer võttis pinged maha. Õnneks saime kõik tähtsad asjad tagasi, koristajate saagiks langes ainult meie toit ja Laura spordijoogipulber. Loodetavasti on selle uus omanik sportlike eluviisidega.

Tagasiteel Pariisi vaatasime ühe linna baaris jalgpalli EM-i finaali. Pariisis tegime fotosessiooni Eiffeli torniga ning sõitsime auringi ümber triumfikaare.

Loodame, et järgmisel aastal pärast Iisraeli noorte EM-i on meil põhjust oodata Tallinna lennujaamas suurejoonelisemat vastuvõttu, näiteks Lembitu Kuuset koos teiste ajakirjanikega.

### Sprindi tulemused:

M16 2,0 km, tõusu 50 m, 17 KP

1. Adrien Delenne (Fr) 11:36 2. Arnaud Perrin (Fr) 11:43  
3. Krzysztof Rzenca (Pol) 11:48. Janek Piirisild 13:26; Rimmo Rõõm 14:46; Veiko Vinkel 15:18

W16 1,7 km, tõusu 45 m, 16 KP

1. Angelika Maciejewska (Pol) 11:36 2. Paula Gross (Sui) 11:38 3. Olena Postelniak (Ukr) ja Marina Trubkina (Venem) 11:51. Silvia Luup 13:26; Marianne Haug 14:57

M18 2,2 km tõusu 55 m, 17 KP

1. Tristan Bloemen (Belgia) 12:36 2. Dmitry Polyakov (Venem) 12:41 3. Krzysztof Wolowczyk (Pol) 12:45. Tõnis Laugesaar 13:34; Kevin Koskinen 15:22; Andres Saal 15:58; Oliver Jõgeva 16:13

W18 1,8 km, tõusu 45 m, 16 KP

1. Ekaterina Savkina (Venem) 11:47 2. Daria Krasilnikova (Venem) 11:52 3. Liga Valdmane (Läti) 12:09. Margret Zimmermann 12:51; Triinu Rooni 13:18; Laura Joonas 13:18; Madli-Johanna Maidla 13:59

### Tavaraja tulemused:

M16 6,4 km, tõusu 250 m, 20 KP

1. Mikkel Aaen (Taani) 45:04 2. Arnaud Perrin (Fr) 48:40  
3. Thomas Knudsen (Taani) 48:52. Janek Piirisild 55:19; Veiko Vinkel 67:16; Rimmo Rõõm 75:06

W16 4,7 km, tõusu 140 m, 14 KP

1. Angelika Maciejewska (Pol) 37:23 2. Anna Sticková (Tšehhi) 39:48 3. Hanna Müller (Ger) 40:09. Marianne Haug 47:03; Silvia Luup 72:12

M18 7,6 km, tõusu 300 m, 22 KP

1. Marek Minár (Tšehhi) 53:53 2. Eeli Viholainen (Fin) 55:12  
3. Krzysztof Wolowczyk (Pol) 55:58. Tõnis Laugesaar 58:43; Oliver Jõgeva 77:33; Kevin Koskinen 85:11; Andres Saal 88:11

W18 5,3 km, tõusu 210 m, 17 KP

1. Viktorija Sukharevska (Ukr) 45:59 2. Gunvor Hov Høydal (Nor) 46:33 3. Ellen Reinhard (Sui) 47:57. Triinu Rooni 56:15; Laura Joonas 57:10; Madli-Johanna Maidla 61:19; Margret Zimmermann 65:25

### Teate tulemused:

M16 1. Poola 1:50:31 2. Taani 1:50:50 3. Tšehhi 1:54:21; 12. Eesti 2:23:55

W16 1. Tšehhi 1:32:28 2. Šveits 1:33:04 3. Prantsusmaa 1:34:46

M18 1. Rootsi 1:49:29 2. Soome 1:52:56 3. Tšehhi 1:53:02; 12. Eesti 2:08:30

W18 1. Venemaa 1:49:41 2. Norra 1:49:47 3. Rootsi 1:50:04; 9. Eesti 2:04:31



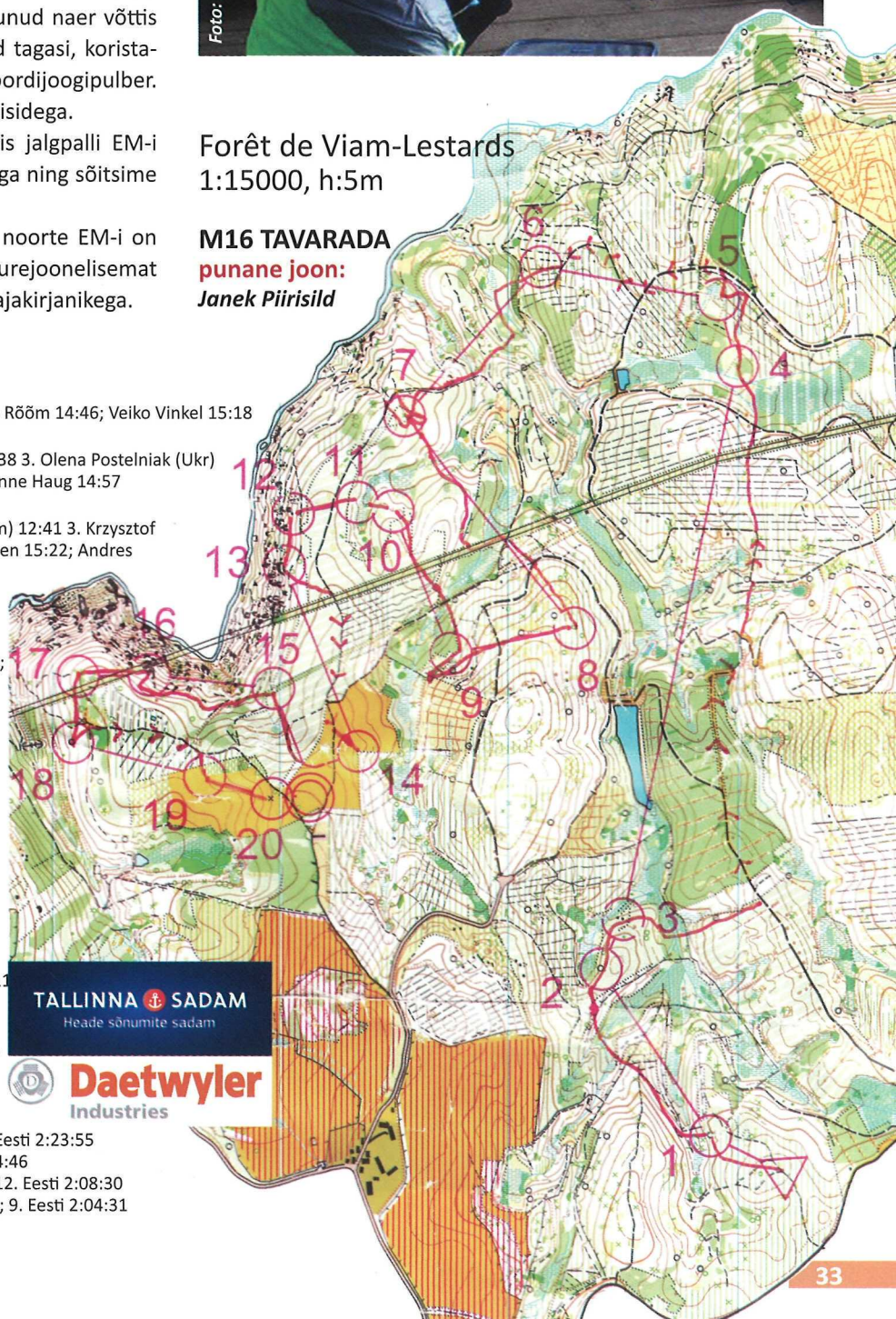
Foto: Marianne Haug

Forêt de Viam-Lestards  
1:15000, h:5m

### M16 TAVARADA

**punane joon:**

**Janek Piirisild**



TALLINNA SADAM  
Heade sõnumite sadam



# EOLi noorte orienteerumislager

Heidi Sild

EOLi noortelaager 8-16-aastastele orienteerumishuvilistele toimus 17.-20. juulil 2012 Pärnumaal Jõulumäe Tervisespordikeskuses. Laagris jagati lapsed vanuse ja orienteerumiskogemuse järgi gruppidesse. Igale rühmale määrati treener, kelleks sel aastal olid Ilme Palu, Sarmite Sild, Anu Saue, Margit Rõõm, Piret Niglas, Heidi Sild, Raili Rooba, Eliise Harjak, Katrin Vinkel, Mati Kallemets, Toomas Mast, Raivo Rõõm, Ville Vinkel, Kaarel Kallas, Kristjan Linnus ja Sergei Rjabõshkin. Laagris osalesid ka kuus Läti orienteerijat, keda juhendas Gunārs Ikaunieks.

Kõigil kolmel laagripäeval oli planeeritud kaks kaarditreeningut. Ville Vinkel valmistas ette üheksa erineva harjutusega treeningkaarti. Samuti oli võimalus ennast proovile panna reljeefikaardil ning õhtuti osaleda erinevatel võistlustel.

Esimesel treeningpäeval tutvuti maastikuga ja harjutati suund- ning joonorienteerumist. Õhtul toimus piiksusprint: Raivo Rõõm pani staadionile 16 KP-ga nõõriraja, oluline oli piiksud kõige kiiremini kätte saada. Kõik tegid kolm jooksu ja arvesse läks parim tulemus. Lõpuks aeti ka treenerid jooksmata.

Teise päeva pärastlõunaseks treeninguks oli paaristeatejooks. Võistkonnad moodustasid noored ise. Ette oli valmistatud kaks kaarti, mõlemad võistlejad pidid jooksmata kaks ringi erinevate kaartidega. Nii joosti kokku neli ringi. Need, kes polnud endas väga kindlad, said rajale minna kahekesi ja läbisid nii vaid kaks ringi. Pärast õhtusööki toimusid piiksusprinti finaaljooksud. N16 ja M16 klassi finaali kujunes vägagi tasavägiseks. Hea, et vaiad ja jaamad ikka omale kohale jäid. NM 8-10 klassis olid parimad Leana Jete Korb ja Helger Orel; NM12 klassis Teele Telgma ja Jürmo Rooma; NM14 klassis

Kristiina Himma ja Tomi-Andre Piirmets; NM16 klassis olid parimad piiksutajad Katrin Vinkel ja Kristjan Linnus. Auhindu tuli üle andma Nikolai Novosjolov, meie Londoni olümpialootus, kes enne olümpiat samuti Jõulumäel treenis.

Kolmanda päeva hommikul toimus tavapärase kaarditreeningu või mõtles treener ise mõne huvitava harjutuse välja. Õhtul osaleti päevakul.

Laagri viimasel päeval toimus kultuurimatk mööda Tahkuran-na romantilist rannateed. Enne matka koondasime oma o-sportlased kenasti pildile.

Treenerid tõdesid, et laager läks igati korda. Tulevikus tuleks mõelda, kuidas treeninglaagris õhtust aega sisustada, sest võistelda o-sportlastele meeldib. Kahjuks nõuavad kõik huvitavad asjad kohapeal lisaajaga, mida treeninguid läbi viies nappima kipub.



Hommikuvõimlemine



Heidi Sild oma kasvandikega

**Noortelaagris osales üle saja lapse mitmest eri klubist. Uurisid noortelt, kuidas neile laagris meeldis ja mida uut õpiti.**

## Mihkel Sarap: OK Ilves, M14

Tulin laagrisse, et saada uusi kogemusi ja sõpru ning õppida konkurente tundma. Treeninguid oli parasjagu ja treener (Kaarel Kallas) arvestas kõigi võimetega. Kõige rohkem meeldis joonorienteerumine ja asimuudijooks valgel kaardil ning paaristeatejooks. Midagi uut ma teada ei saanud, kuid sain oma oskusi lihvida. Lisaks orienteerumisele tegelen veel kerjõustikuga, lemmikaladeks on odavise ja kaugushüpe.

## Siiri Talts: HOK, N10

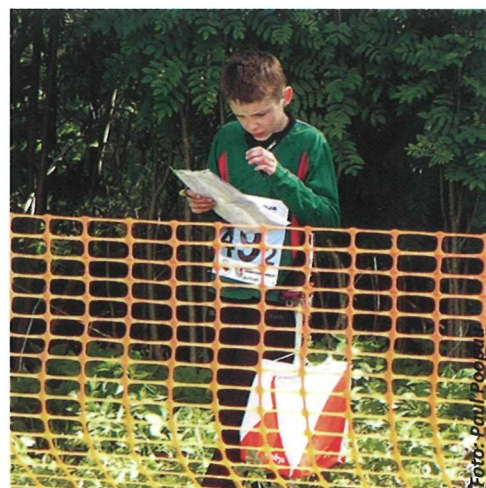
Mulle meeldis kõige rohkem teatejooks. Treener (Anu Saue) ei olnud kuri, treenida oli lõbus. Õppisin reljee-



Hiiumaa tüdrukud Siiri Talts ja Eliise Kesküla



Alina Kramarenko piiksusprinti jooksmas



Marcus Majorov EMV tavarajal

fi tundma, Kärđlas ja Hiiumaal pole lihtsalt nii palju reljeefi. Orienteerumisele lisaks tegelen veel kergejõustikuga ja tantsimisega.

**Marcus Majorov: JOKA, M12**

Treeninglaagrites on tore, ikka kutsun sõpru kaasa, kuid nad ei tule, ei tea, miks?! Treenerilt (Ilme Palu) tahtnuks raskemaid harjutusi, kuid meie grupis oli palju algajaid ka. Treeningutest meeldis mulle päevak. Laagris õppisin tingmärke paremini tundma. Tulevikus tahaks Raiko Marrandist parem olla. Tegelen paljude asjadega: jooksen, käin karatees, suusatan, mängin malet.

**Kristel Kõivo: Värska OK Peko, N14**

Jõulumäel oli äge, elamine oli mõnus ja söök oli hea. Arvan, et treeningud olid piisavalt rasked. Kõige rohkem meeldisid erinevad harjutused maastikul: suunajooks ja asimuut ning piiksusprint. Treener (Kaarel Kallas) oli selline rahulik. Laagris õppisin paremini jooksu pealt kaarti lugema. Meeleldi mängin veel võrkpalli ja klaverit, sõidan rattaga ja tegelen kergejõustikuga.

**Kaisa Rämman: OK Okas, N10**

Laagris olen esimest korda. Leidsin palju uusi sõpru, võistlustest kõige toredam oli piiksusprint. Minu treener (Mati Kallemets) oli rahulik, seletas palju. Jõulumäel oli metsa all selline valge sam-

mal, ma polnud sellist varem näinud. Orienteerumise kõrvalt käin veel maadlustrennis.

**Alina Kramarenko: SRD SK, N16**

Minu arvates olid kõik treeningud super head. Treener (Ville Vinkel) suutis meile pakkuda nii palju erinevaid variante, et kõik olid rahul. Võistlustest meeldis piiksusprint ning mäluorienteerumine. Laagris õppisin paremini kompassi kasutama ja asimuudijooksu. Orienteerumisele lisaks mängin veel võrkpalli, talvel suusatan ja harjutan kitarrimängu.

**Teele Telgmaa: SK Saue Tammed, N12**

Ettevalmistatud rajad olid head, teatejooks oli tore. Treeningute kaudu sain rohkem enesekindlust reljeefi kasutamiseks, muidu jooksen rohkem mööda teid. Treener oli tore (Katrin Vinkel), ainult poisid jonnisid palju ja tembutasid. Lisaks orienteerumisele tegelen ujumise ja lihtsalt jooksmisega.

**Markus-Erik Leivalt: M8 Hiiumaalt, klubi liige veel ei ole**

Laagris olen esimest korda. Ma ei tea, mulle eriti ei meeldi, sest sõbrad kiusavad. Kuid treener (Anu Saue) kaitseb mind. Mulle meeldis piiksusprint ja päevak, sest seal sai piiksu teha. Laagris sain teada, et enda eest tuleb seista. Samas tuleb mul pidevalt silma peal hoida, muidu mängin vingerpussi. Mulle meeldib väga jalgrattaga trikke teha.



Laagriseltskond

# Croeso mitme- päevajooks



Sander Vaher



Ilmataat peab orienteeruja olema, tõdesid kõik, kes osalesid Croeso (tere tulemast – kõmri k) mitmepäevajooksul Aberystwythis Kesk-Walesis. Alles juunis evakueeriti sama linna ja lähikülade elanikke tulvavete eest. Käesolev suvi on Walesis olnud sademeterohkeim alates aastast, mil tulemusi hakati registreerima.

Minu jaoks sai kõik alguse sellest, kui läksin Swansea ülikooli õppima. Ühel kohalikul orienteerumispäevakul reklaamiti välja, et kuu aja pärast toimub iga nelja aasta tagant korraldatav Walesi mitmepäevajooks. Lisaks pidi minu siinne koduklubi Swansea Bay Orienteering Club olema abiks teise päeva korraldamisel. Walesis olen elanud vahelduva eduga alates selle aasta veebruarist. Olles kohalikke ilmaolusid omal nahal tunda saanud, mõjusid provokatsioonid telgis ööbimisest mulle nagu inimõiguslaste protestid Kim Jong-unile. See tähendab, et ostsin uue jope ja broneerisin koha kohalikus üliõpilasühikis, ise samal ajal mõeldes: „Pagan võtaks, kummikuid pole!”

Esimese päeva maastik oli mõnus – soine lammaste põetud lage nõmm. Orienteerumistehniliselt suhteliselt lihtne, kui välja arvata järsud nõlvad, mis kaetud erinevas suuruses kivide ja kaljunukkidega. Õhus oli tunda mitmepäevase orienteerumise võistluse lõhna – keegi verd ninast välja ei jookse, pärast võistlust päevitatakse murul ja nauditakse vaadet Atlandi ookeanile. Päeva lõpuks oli mu kontos päikesepõlenud rind ja umbes minutiline kaotus võitjale. Viimane aspekt ei määranud minu jaoks midagi, kuna enamikul Briti mitmepäevajooksudel ei lähe arvesse mitte kõik päevad, vaid näiteks neli paremat kuest. Sellega püütakse säästa esimesel päeval vale esimese KP võtnuid ning hoida põnevust võitja osas üleval kuni viimase päevani. Selleks, et lühirajal ja tavarajal oleks lõpptulemus võrdne kaal, on välja töötatud tavamõistusele allumatu valem. Üldjoontes on see täpselt sama mis EOLi edetabeli algoritm: võidavad tugevamad, aga vaidlused selle õigsuse üle on tulisemad kui ärakeelatud lambipirni hõõgniit.

Teine päev algas meie klubi liikmetele varakult, kuna kaks tundi enne startide algust pidid kohal olema nii parkimiskorralda-

jad, stardikohtunikud kui ka kõik ülejäänud abilised. Iga ülesande täitmiseks oli piisavalt suur meeskond, mis lubas vaba stardiajaga korraldajatel ka sellel päeval jooksma käia. Mina valisin hommikuse stardiaja ning pärastlõunal sättisin tabloole tulemusi. Vaatamata sellele, et tegin vaieldamatult võistlusnädala parima soorituse, ei läinud ka see tulemus kirja, sest tulemusi arvestav valem on kui Einsteini relatiivsusteooria – kõik oleneb taustsüsteemist. Ka ülejäänud võistlejad olid võtnud nõuks sellel päeval hästi joosta. Mõneti oli see etteaimatav, kuna raja lõpuosa tehnilist keerukust oli üsna oluliselt kärpinud kohalik talunik, keelates viimasel hetkel oma maal jooksmise. Selgus, et Walesis orienteerumise võistlusi korraldades ongi kõige raskem osa läbikäimised maaomanikega ning reaalne korraldus on juba kirs tordil. Teine suurim erinevus Eesti võistlustega oli see, et 20% kõigist võistlejast osalesid mingil määral ka korralduses. Võibolla polnudki nii oluline nende panus korraldusse, kuivõrd mõju suhtumisele. Kui finišitelgi juurde kogunes viiest võistlejast koosnev järjekord, siis ei tõtatud veel tuleriida jaoks puid koguma, vaid nauditi erakordselt päikesepaistelisel ilma.

Kolmanda päeva kavas oli lühirada tõelises metsas – puud ja puha! Enne starti mõlgutasin mõtteid, et võtan esimesed punktid kindla peale ja kui kaardiga kontakt olemas, siis võib „keevitama“ hakata. Tulemuseks oli see, et kaheksandas punktis juhtisin hilisema võitja ees ligi minutiga, kuid sellest hetkest alates ei saanud ma enam rääkida orienteerumisest, vaid vigateerumisest. Lõpuks kogunes pooletunnise raja peale kaotust üle viie minuti! „Einstein“ otsustas seekord, et kuna enamik kaasvõistlejaid oli „päris“ metsast hoopis ära hirmutatud, siis just see võistlus läheb lõpptulemus arvesse.

Järgnenud puhkepäev oli juba neljas kuiv päev jutti! Kohalike hulgas hakkas tekkima paanika. Osteti kokku suhkrut, soola, kuivikuid ja bensiini. Selline „põuaperiood“ lihtsalt ei saa hästi lõppeda. Kaugemalt saabunud orienteerujad ei osanud ohtu aimata ning võtsid osa kõikvõimalikest korraldajate organiseeritud üritustest, millest kõige populaarsemaks osutus foto-orienteerumine kesklinnas. Väga efektiivne vahend kohalike vaatamisväärsustega tutvumiseks ning ka nende tutvustamiseks.

Neljas ja viies päev toimusid orienteerumiseks esimest korda kasutatud soise nõmme tüüpi maastikul. Need kaks päeva olid kui suvise mitmepäevajooksu õpikust – huvitav rada, hea joostavus, fantastilised vaated ja ilus loodus. Kuna olin rajameistriga juba varem tuttav, siis sain seda fantastilist maastikku nautida mõne punkti kojutoomisel ka veel pärast võistlust.

Viimasel ehk kuuendal päeval oli kavas pikk linnaorienteerumine kohaliku ülikooli linnakus ja selle lähistel. „Einsteini“ valem oli oma eesmärgi täitnud ning üldvõitja H21L klassis otsustas viimane jooks. Kui mõnikord olen täheldanud, et pikal linnaorienteerumisel kaob teatud hetkel üllatusmoment, kuna on olnud piisavalt palju puhast jooksu ja jõuab ülejäänud etapid ära lugeda, siis seekord jagus üllatusi nii algusesse, keskele kui ka lõppu.

Enne kojusõitu nägin linnas vaid turiste. Kohalikud olid peitunud siseruumidesse. Osa kartuses, et mis küll võiks järgneda kuuete järjestikusele kuivale päevale, teised ravisid oma päikesepõlenud nahka. Õnneks said nende hirmud peatselt otsa, kuna mõned kilomeetrid enne Swansea hakkas üle pika aja taas vaikselt tibutama. Oli tore nädal!

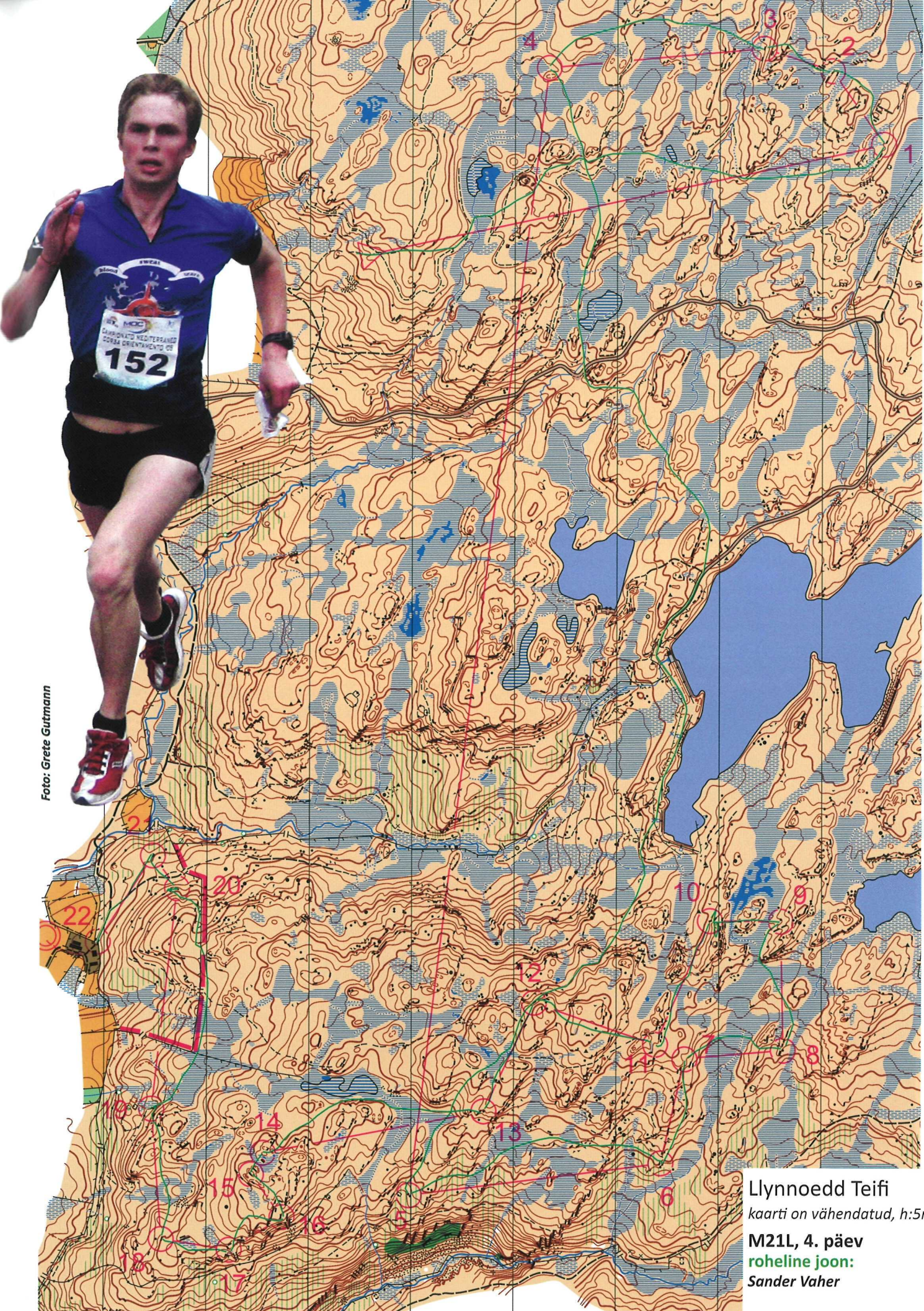


Foto: Grete Gutmann

Llynnoedd Teifi  
kaarti on vähendatud, h:5m  
**M21L, 4. päev**  
**roheline joon:**  
Sander Vaher



# Mõtteid orienteeruja kehalisest ettevalmistusest

Allar Kivil

MSc, TÜ suusaspordi lektor

Teadusuuringutega on leitud, et vastupidavusalal tippu jõudmiseks kulub andekal inimesel vähemalt 10 aastat või 10 000 tundi järjepidevat treeningut. Orienteerumine on hilise spetsialiseerumise vajadusega spetsiifiline spordiala, kus kulub parimate individuaalsete tulemuste saavutamiseks 10-15 aastat treening- ning võistlustegevust. Seega ei ole orienteerumises põhjust kiireid tippulemusi loota. Sportliku treeningu alustaladeks, mida tuleb alati silmas pidada, on **mõõdukus, järjepidevus** ja **puhkus**. Edu vastupidavusalal on geneetiliste eelduste ja mitmeaastase süstemaatilise treeningu tulemus. Treeningu planeerimisel tuleb silmas pidada, et eesmärgiks oleks sportlase võimete parandamine ehk uue kvaliteedi saavutamine. Tihti aetakse taga vaid treeningkilomeetreid või püütakse saavutada mõnel distantsil kiiresti isiklikku rekordit, mis pikas perspektiivis sageli ei taga sportlase jätkusuutlikku arengut. Samuti ei ole otsustavalt valimatult osaleda kõikidel sügisestel orienteerumis- ja jooksuvõistlustel. Orienteerujate niigi pika võistlushooaja järel võib liigne võistlemine põhjustada sportlase kurnatusseisundi ja võimete languse. Sel juhul tuleb tihti juba ettevalmistusperioodil endise võimekuse taastamiseks pikalt vaeva näha. Lihtsam on alustada treeningettevalmistust kõrgemalt foonilt. Eriti kehtib see noorte ja mitte nii tugeva baasiga sportlaste kohta.

Seega ei tohiks ka orienteerujad hakata kohe pärast võistlushooaega treeningkilomeetreid koguma, vaid peaksid oma organismi võimekust üles ehitama **süstemaatiliselt**, mis tähendab mitme erineva treeningkomponendi lülitamist treeningkavasse. Et tagada parim sportlik vorm just põhivõistluse ajaks, peavad nad kõik üksteisega sobituma. Lihtne põhimõte treeningteoorias on **järkjärgulisus**. Samas eksitakse selle vastu päris tihti. Sageli leiab just juuniorieas sportlane pärast esimesi õnnestunud starte treenimiseks lisamotivatsiooni. Tema organism ei ole aga veel tippkoormustega harjutamiseks valmis ning üsna kiiresti ilmnevad tagasilöögid. Teine viga võib olla ka see, et mingist hetkest tehakse väga järsk muutus erialase treenimise suunas, mis võib küll anda esialgseid kiireid positiivseid tulemusi, kuid võib pärsida sportlase pikaajalist arengut. Ka treeningu erialaseks muutmise peab olema sujuv ning edu toonud treeningumudelit ei tohiks kõrvale heita.

Vastupidavusala sportlaste treeningu ülesehitusel tuleb alati arvestada, et kõige olulisem on siiski sportlaste **aeroobne töövõime**. Selle osatähtsust saavutusvõimes on aga väga tihti alahinnatud. Tihti tegeletakse väga suur osa ajast näiteks kiiruse, jõuvõimete või võimlemisharjutustega, kuid olulisim töövõime komponent jääb piisava tähelepanuta. Samas ei tohi ettevalmistusperioodil ühtegi kehalise töövõime komponenti täielikult eirata, muutub vaid rõhuasetus.

Juba kogenud sportlastel oleks soovitatav alustada treeningettevalmistust lihaste ettevalmistusest. See tagab vigastustevaba ettevalmistuse ja ka efektiivsema vastupidavustreeningu. Tihti alustatakse hüppeharjutuste sooritamisega siis, kui lihased

ei ole selleks eelnevalt ette valmistatud, mis võib aga tekitada sportlase karjääris suuri tagasilööke. Tsükliline periodiseerimine tähendab jõutreeningu perioodide sisseviimist. Esimese plokki võib sooritada nii jõusaalis treenides kui ka loomulikes tingimustes sobilikke harjutusi tehes. Alustama peaks nimetatud perioodi lihas- ja jõuvastupidavusharjutuste väiksema koormusega sooritamisega. Kolme-nelja nädala pärast võiks kasutada ka põhijõuharjutusi. Ka maksimaaljõu treeningute kasutamine ei ole

**Edu vastupidavusalal on geneetiliste eelduste ja mitmeaastase süstemaatilise treeningu tulemus.**

vastupidavusala sportlastele vastunäidustatud. Maksimaaljõu treeningutega võib sportlaste lihaskonna nn üles äratada, mille järel on tihti ka kõik teised treeningu liigid edukamad.

Ka mitme teadusuuringu järgi on saadud pärast maksimaaljõu treeningperioodi paremaid jooksutulemusi, näiteks 5 km vastupidavusjooksul (Journal of Applied Physiology, 1999 vol. 86 no. 5). Siinjuures tuleb aga silmas pidada, et organism reageerib koormustele, mis korduvad, ja ühekordne treening ei avalda organismile olulist mõju. Seega tuleks iga treeningu liik planeerida teatud tsüklina, millele järgnevad tsüklid peavad toetama eelnevate ja järgnevate treeningute mõju. Esimene, kõige pikem jõuperiood sobiks seega sügise teise poole. Teine, lühem kvaliteetjõu periood juba võistluseelseks perioodiks. Siin on põhiorõhk juba kiiruslikul jõul – kas siis saalis või maastikul tõusudel hüppe- ja jooksuharjutusi tehes. **Treeningu lainelisuse põhimõte** tähendab, et mingi aeg koormatakse organismi suhteliselt ühesuguste koormustega ja seejärel järgneb taastumiseks oluliselt väiksema koormusega periood. Mida suuremaid treeningmahtusid kasutada, seda suurem lainelisus peaks treeningul esinema. Tüüpiline on tipp sportlastel 3:1 rütmitus, et kolm nädalat (või ka näiteks 5-päevased tsüklid) treeningut ja üks nädal taastumist 50% või veel väiksema mahuga. Jõutreeningu puhul tuleb arvestada, et arendavas tsüklis on vaja treeninguid teha vähemalt kolm korda nädalas või ka ülepäeviti. Samas on jõutreening organismile tugeva mõjuga ja tuleks tagada, et lihased suudaksid treeningu järel taastuda. Näiteks ei anna igapäevane samasuunaline jõutreening nii häid tulemusi kui ülepäeviti tehtud treening. Tihti tehakse 1., 3. ja 5. nädalapäeval jõutreening, 7. päeval pikk madala intensiivsusega aeroobne treening ja vahepealsetel päevadel väiksema mahuga vastupidavustreeninguid, millest 1-2 jääks ka tempovastupidavustsooni. Jõutreening hakkab lihaseid otseselt mõjutama alles pärast 4-nädalast treeningut kui ilmneb ka lihasmassi suurenemine ehk hüpertroofia. Varasem jõuvõimekuse suurenemine toimub valdavalt neuuraalse adaptatsiooni arvelt. Seega ei maksa jooksjatel liialt peljata, et mõnenädalane jõutreening põhjustab ebasobivat lihasmassi suurenemist.

Kindlasti ei tohiks ka jõutreeningu perioodil ära unustada vastupidavusvõimekust ja peaks hoolitsema vähemalt selle säilitamise eest. Sügistalvisel perioodil tuleb kasutada ka suuremahulist vastupidavustreeningut tugeva aeroobse baasi loomiseks,

ilma milleta on raske kogu pika võitlusperioodi vältel funktsionaalset võimekust säilitada. Kui võimalik, siis oleks kasulik käia ka soojal maal jooksma. Tihti tehakse seal aga suur viga, kui hakatakse heades tingimustes ilma piisava ettevalmistuseta liiga suure mahuga jooksma, sest see võib tuua kaasa vigastuse, ületreeningu või talvise tippvormi, millest alates liigub sportlase vorm vaid allamäge. Eriti oluline on sellistes laagrites mahu kontrolli all hoidmine ja organismi taastumist hindavate testide kasutamine.

Orienteerujad ei saa tiptasemel kindlasti hakkama ilma suuremahulise jooksutreeninguta. Suure mahuga jooksvatel sportlastel on olnud või tulevad suure tõenäosusega üht või teist liiki jalavaegused. Kuna orienteerumine ei seisne vaid jooksuvõimekuses ja ka võistluskiirused ei ole päris samad mis spetsiaaljooksjatel, siis võiksid orienteerujad juba profülaktika mõttes kasutada enam ka teisi treeningvahendeid peale jooksu. Eelkõige tähendab see meie kliimas talvel suusatamist, sest külmas kliimas jäätunud pinnasel suure mahuga jooksmine võib suure tõenäosusega kahjustada jalgade liigeseid-kõõluseid. Kindlasti ei tähenda see 100% suusatamist ning endale sobiva vahekorra peaks leidma igaüks ise, kuid talve esimesel poolel võiks see olla kindlasti üle 50%. Kuigi jooksjatele peaks lihastöö režiimilt sobima enam klassikaline suusatehnika, siis võib julgelt osa (näiteks kolmandiku) suusatamisest teha ka uisutehnikas. Tihti on Eesti kliimas iga hinna eest klassikalise tehnika sõitmine väga ebamugav ja suuskade määrimisega võib näha ebavajalikult palju vaeva. Uisutehnika mõjutab mõningal määral enam ka ülakeha ja tuharapiirkonna lihaste võimekust, mille arendamine orienteerujatel sageli tähelepanuta jääb. Sportlase kehalisele võimekusele keskendumist illustreerivad hästi ka orienteerujate seas liikunud materjalid, mis näitavad Norra viimaste aastakümnete parimate murdmaasuusatajate vägagi kõrgel tasemel jooksurekordeid. Kuigi murdmaasuusatajad ei keskendu otseselt jooksuvõimekuse treenimisele, võimaldavad nende funktsionaalsed võimed siiski kiiret jooksmist. Mõned näited murdmaasuusatajate jooksuaegadest:

- 1950-ndad - Hallgeir Brendeni parimaks tulemuseks oli 3000 m takistusjooks, kus ta jooksis Norra rekordi 8.54,6, mis oli vaid paarkümmend sekundit alla maailmarekordi.
- 1960-ndad - olümpiavõitja Ole Ellefsäter jooksis juba 23-aastasena 5 km 14.32,2.
- 1970-ndad - olümpiavõitja Ivar Formo on kuulunud ka Jukola teatejooksu võidukasse võistkonda ning tema 10 km rekord on 29.59,3.
- Ühe populaarseima Norra suusataja Oddvar Brå suurepärased jooksuajad: 8.20,5 (3000 m), 14.09,7 (5000 m) ja 29.33,5 (10000 m)
- 1980-ndad - Gunnar Mikkelsplass läbis 5 km ajaga 14.29,5 ja 10 km 29.49,4. Samal ajal läbis soomlane Harri Kirvesniemi 5 km ajaga 13.54,4.
- 1990-ndate suusakuningas Björn Daehlie jooksis 3000 m takistusi, 3000 m ja 5000 m vastavalt 9.02,0, 8.18,7 ja 14.27,63.
- 2000-ndad - maratonispetsialist Anders Auklandi jooksuajad on samuti väga kõrgeast: 3.46,7 (1500 m), 8.02,7 (3000 m), 13.57,6 (5000 m).

Jooksutreeningute puhul on kindlasti kriitilise tähtsusega **treeningkiiruste valik**. Tihti on sportlaste jooksukiirused põhjendamatult suured ja kasutatakse enamasti nn keskmise kiirusega jooksu. Eriti kipub see olema nii meie rahvasportlastel, kes osalevad nädalas mitmel o-päevakul, nädalavahetusel mõnel muul võistlusel ja treenimiseks aega ei jätku.

Suurem osa treeningutest oleks otstarbekas sooritada mõõduka või madala intensiivsusega, millele siis lisada sobivas mahus suure intensiivsusega treeninguid ja kasutada keskmise intensiivsusega treeninguid vähesel määral. Tihti innustatakse aga ala parimate sportlaste treeningkiirustest ja püütakse nendega sammu pidada. Näiteks olid maratonijooksu maailmarekordinaise Paula Radcliffe'i jooksukiirused treeningutel enamasti 3.30-3.40 min/km, kui tema nädalane treeningmaht oli samal ajal 160 miili. Kui enamik sportlasi talub selliseid kiirusi väga raskesti, siis Radcliffe'il oli kiirusel 3.20 vere laktaadi tase 1,4 mM/l, millega treening jäi selgesti aeroobsesse energiatootmise režiimi. Samas tuleb märkida, et ka maksimaalsel kestusjooksul oli tema suurim vere La sisaldus vaid 5 mM/l, mis on umbes 2 korda madalam kui keskmisel jooksjal. Samadel hooaegadel pööras ta ka suurt tähelepanu jalalihaste võimekuse arendamisele. Kui esialgu oli Radcliffe'i vertikaalhüppe tulemus 29 cm, siis seitsme aasta pärast juba 38 cm. Selle saavutamiseks kasutas ta enamasti hüppeharjutusi, aga ka suurema vastupanuga jõusaalitreeningut. Väidetavalt oli ka see üheks tema kõrgete tulemuste põhjuseks.

Sügisel ja kevadisel treeningperioodil ei maksaks jooksutreeningu alternatiivina karta ka jalgrattasõitu. Tihti kardetak-

**Positiivse lõpptulemuse saavutamiseks oleks tõsiselt treenival sportlasel vaja tehtud tööst ja organismi seisundist pidevalt tagasisidet saada.**

se asjatult, et see mõjub jooksutulemusele negatiivselt. Küll tasuks siin silmas pidada, et rattasõidul ei kasutataks liiga rasket ülekannet, vaid pigem kergema ülekandega kerimist. Ka tõusudel

on sobiv kasutada kerge ülekandega püstisõitmist, imiteerides nii jooksu rütmi. Jalgade tervisele oleks kasulik teha ka mõned pikad vastupidavustreeningud rattal. Maastikul sõites saab teha ka väga tugeva intensiivsusega treeninguid, kuid nendega tuleks olla ettevaatlik ja kasutada tasuks neid vaid sportlastel, kes tahavad oma treeningprotsessi intensiivsust lisada.

Positiivse lõpptulemuse saavutamiseks oleks tõsiselt treenival sportlasel vaja tehtud tööst ja organismi seisundist pidevalt **tagasisidet** saada. Kõige lihtsam on juba ettevalmistava perioodi alguses koostada enda jaoks sobiv testide kompleks. Neid võiks korrata aastast aastasse, et saada ettekujutust oma seisundist. Siinjuures tuleks aga arvestada, et hindama peaks seda võimekust, mida lõppenud perioodil arendati. Sellised testid võivad olla näiteks kiirusliku jõu hindamised hüppetestidega, jõuvastupidavuse testid looduslikes või jõusaali tingimustes, põhi-, tempo- või maksimaalvastupidavuse hindamine kas siis submaksimaalse või täisvõimsusel sooritusega. Ettevalmistava perioodi algul maksimaalse spetsiifilise testi sooritamine ja paranenud





Foto: Erakogu  
Treener ja orienteerumisfanaatik Allar Kivil

tulemused ei pruugi veel näidata sportlase võimete positiivset arengut ja häid tulemusi võistlusperioodil.

Hea materjal treeningu tsüklilisest periodiseerimisest ja sobiva treeningintensiivsuse valimisest on Keith Livingstoni raamat „Healthy Intelligent Training: The Proven Principles of Arthur Lydiard“, mis on saadaval ka veebis aadressil:

[http://books.google.ee/books?id=Bd-eIGLPoUUC&printsec=frontcover&source=gbs\\_ge\\_summary\\_r&cad=0#v=onepage&q&f=false](http://books.google.ee/books?id=Bd-eIGLPoUUC&printsec=frontcover&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false)

## Õpi orienteeruma: suund, kaart ja asimuut

Kalle Kalm

### Millal on päike lõunas?

Päike tõuseb idast ja loojub läände. Keskpäeval ehk kell 12 peab päike olema lõunas. Aga kas see on ikka nii? Maakeral on 24 ajavööndit ehk 24 tundi, mille jooksul teeb päike taevakaarel 360-kraadise ringi. See tähendab, et igas tunnis läbib päike 15 kraadi ringjoonest. Kokkuleppeliselt on iga ajavööndi keskjooneks mingi meridiaan. 0° on Lääne-Euroopa aeg, 15° idapikkust Ida-Euroopa aeg ja 45° idapikkust Moskva aeg. Ajavöönd ise hõlmab 7°30' ühelt ja 7°30' teiselt poolt kokkuleppelist meridiaani.

Vaatame nüüd Eestit. Idaservas asuv Narva on 28. ja 29. pikkuskraadi vahel ja läänetippu jääv Vilsandi 20. ja 21. pikkuskraadi vahel. Seega erineb päikese tegelik asend Eestis samal kellaajal ligikaudu pool tundi. Kui Narvas on päike praktiliselt lõunas tõesti 12.00, siis Vilsandil on päike lõunas alles kell 12.30. Seega on Eestis keskmiselt päike lõunas kell 12.15.

Eestisse puutuv kehtib aga ainult sel perioodil, kui Eestis kehtib vööndi- ehk talveaeg. Suveajale minnes nihutame kella tunni võrra ette ehk liigume eelmisesse ajavööndisse, kus aeg on meie omast tunni võrra hilisem. Selle tulemusena on suveaja kehtides Eestis päike lõunas kell 13.15. Seda tunniajalist nihet tuleb kindlasti arvesse võtta ilmakaarte määramisel kella abil.

### Eksimine on inimlik

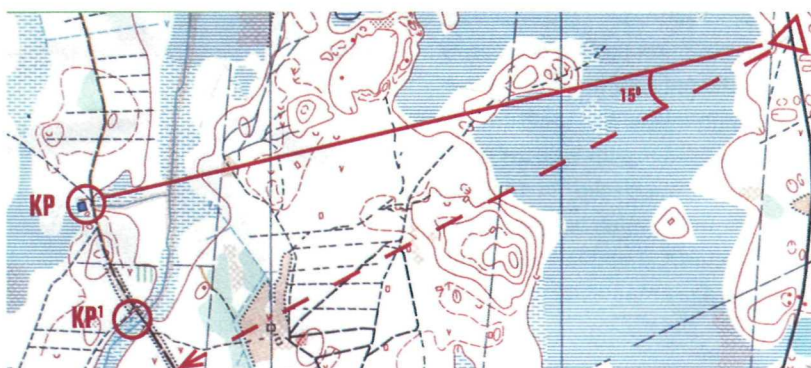
Asimuutliikumisel kompassi abil või liikumisel kaudse suunamääramisega (päikese või tähtede järgi) tuleb igal juhul sisse viga ja sellega tuleb arvestada. Kompassi puhul võivad vea põhjustada suunanäitaja tehnilised omadused, selle ebatäpne käsitsemine, silma omapära, kõverjooneline liikumine jne. Päikese järgi liikumissuuna määramine on üldse üks väga ebatäpne tegevus, sest siin mängib rolli ka ajafaktor, st päikese asendi pidev muutumine taevakaarel.

Võtame näiteks sellesama 15 kraadi ja vaatame, mis juhtub. Matemaatiliselt põhjustab 15-kraadine

viga ühe kilomeetri kohta kõrvalekalde u 270 meetrit. Lagedal ja tasasel maal võib see ju jääda nähtavuse piiridesse, kuid metsasel ja künklikul maastikul selgub, et ollakse küll kusagil, aga aru ei saa, kus. Välja aitab ainult kaart ja väga hea kaarditundmine.

Juuresoleval kaardil on näidatud, mis võib juhtuda. Liikumisteele kontrollpunkti (KP) suunas jäävad ette soo, künkad, teed ja rajad, lagedad alad. Kui jõutaksegi õigele teele, tekib kohe küsimus, kummale poole pöörata. Isegi õigele poole pöörates jääb liikumisteele objekt KP1. See on tüüpiline paralleelsituatsioon, mis sarnaneb õige KP ümbrusega. Kehva kaarditundmise puhul võib selline paralleelsituatsioon põhjustada segadust ja ajakulu. Kui aga võrrelda nende kahe punkti ümbrust, siis leidub piisavalt iseloomulikke objekte ja detaile, mille järgi on võimalik otsustada, et asutakse lõunapoolsema soo ääres ja tuleb liikuda veel edasi, kuni jõutakse KP-ni.

Et vältida võimalikke eksimisi ja sellest tulenevat ajakaotust, tuleks sellist etappi läbida nii, et liigutakse kompassiga kindlas suunas, aga loetakse ka kaarti ja selle järgi korrigeeritakse vajadusel liikumissuunda. Selline kombineeritud meetod tagab parima tulemuse. Kui aga liigutakse tõesti ainult asimuudiga, siis tuleks suunda väga täpselt jälgida ja loomulikult lugeda ka samme. Aga sammulugemine on juba omaette teadus. (Loe artiklit 1/2012!)



# Anneli Orav

Seekordses „Võsast väljas“ rubriigis teeme juttu SK Saue Tammede ridades jooksva disaineri Anneli Oravaga. Hakkaja neiu on üks nendest õnnelikest, kellele erialane töö on ühtlasi ka hobi. Mida ta arvab orienteerumisest ja millega sisustab oma tööpäevi, saamegi kohe lugeda.

Metsas käimine toimib minu jaoks patareide laadimise ja pingete maandamise kohana. Loomingulise töö puhul töötab mõtte kogu aeg, ei ole vahet, kas tööaeg on läbi või mitte. Orienteerumine on piisavalt intensiivset mõttetegevust nõudev spordiala, mis aitab töömõtted tagaplaanile lükata.

Esimesed orienteerumismälestused on sellest ajast, kui ma veel nii väike olin, et ise ei orienteerunud, aga ema ja isa võtsid minu ja mu venna võistlustele kaasa. Mäletan, et mulle väga meeldis teiste lastega mängida ja auto pagasiruumis tekkidest ja patjadest maju ehitada sel ajal, kui vanemad metsas jooksid. Kaardiga hakkasin metsas käima päevakute pererajal koos ema või isaga. Tavaliselt jooksis isa kõigepealt oma raja läbi ja siis läksime koos pererajale. Seda ma ei mäleta, kui palju ma siis ise kaarti lugedin ja kui palju lihtsalt kaasa jooksin. Kui hakati nõõriradu tegema, alustasin iseseisva orienteerumisega. Üks kord on mul hästi meeles. Jooksin mööda nõõri ja ühel hetkel nõõr katkes. Mul läks ikka tükk aega, enne kui leidsin põõsa tagant selle koha üles, kust nõõr edasi läks. Eks pärast seda hakkasin hoolikamalt kaarti lugema.

Noorteklassides tegelesin orienteerumisega tõsisemalt kui praegu. Sel ajal kuulusin klubisse TON ja Virve Poom korraldas klubi noortele laagreid Soomes ja Rootsis. Mõnda aega käisin ka orienteerumistrennis. Pärast põhikooli vahetasin kooli, sellega seoses kasvas õppekoormus tunduvalt, lisaks käisin veel kunstikoolis ning orienteerumine jäi kuidagi tagaplaanile. Nii juhtuski, et vahepeal ei käinud mitu aastat kordagi kaardi ja kompassiga metsas. Mingil hetkel tundsin, et peaks ennast rohkem liigutama, ja siis sattusin kokku orienteerumisega tegelevate inimestega ning tekkis huvi uuesti proovida. Alguses oli päris raske, sest esialgu ei tulnud üldse nii hästi välja, kui ma aastatetagusest ajast mäletasin. Ajapikku hakkas tunnetus tagasi tulema, aga arenguruumi on mul veel tublisti.



Foto: Erakogu

Näitusetöid üles riputamast



Erakogu

Väike orienteerumishuviline Anneli koos oma vennaga

Praeguseks olen jõudnud selleni, et treenin enda lõbuks, eesmärgiks on hea enesetunne ja tervis.

Suurimaid elamusi on pakkunud Soomes Venlojen Viestil osalemine. Kõige meeldejäävam oli see kord, kui jooksin esimest vahetust ja läksin rajale ühisstardist koos u 1000 võistlejaga.

Orienteerumise juures on minu jaoks mitu olulist plussi. Esiteks, seda saab harrastada värskes õhus ja aasta ringi. Teiseks, ma ei jookse niisama metsas, vaid mul on mingi eesmärk ja see teeb liikumise palju huvitavamaks. Kolmandaks, see on vaheldusrikas – iga kord on erinev rada. Seda nimekirja võiks veel jätkata. Maastikest eelistan ma hõredamat ja mõõduka reljeefiga metsa, kus saab sujuvalt liikuda. Olen tähele pannud, et tihedas, raskesti läbitavas metsas ei teki mul reljeefist selget ettekujutust ning kipun asimuudist kõrvale kalduma. Samuti kuulub sellistes tingimustes enamik energiast enda motiveerimisele ja võsast läbirammimisele.



Tiimikaaslaste Marlen Valgma (keskel) ja Merle Petersoniga (paremal) Xdreamil

Individaalsele orienteerumisele on heaks vahelduseks rogain ja multisport. Kui tavaorienteerumises sõltub enamasti minust endast, kui hästi ma raja läbin, siis rogain ja multisport on võistkondlikud spordialad, kus tulevad mängu võistkonna-kaaslaste omavahelised suhted. Tulemus sõltub suurel määral

## Metsas käimine on minu jaoks patareide laadimise ja pingete maandamise koht.

Viimased kolm aastat olen töötanud rahvusvahelises taastusenergia projektide ja jätkusuutlike arendustega tegelevas ettevõttes firmasisese disainerina. Olen lõpetanud kunagise Tallinna Pedagoogilise Instituudi psühholoogia eriala ning Eesti Kunsti-

akadeemias kujunduskunsti eriala. Eelmisest sügisest õpin Tallinna Ülikoolis kunstiopetaja magistrantuuris. Tööpäevad on mul üsna traditsioonilised. Tööaeg algab kell 9.00 ja lõppeb 18.00. Enamiku sellest ajast veedan meie Mii-duranna kontoris, kuid aeg-ajalt tuleb ka teha väljasõite või käia kesklinnas asju ajamas. Minu tööks on kõikvõimalike materjalide kujundamine meie projektide jaoks, alustades logodest, brošüüridest ja reklaamidest kuni kodulehekülgedele ja videoteni välja. Lisaks kulub mul paar päeva nädalas ülikoolis loengute kuulamisele. Mulle on oluline, et ma erialaselt pidevalt edasi areneksin ja et mul oleks tööalaselst huvitav. Kaks aastat tagasi õnnestus mul ennast kolm kuud Itaalias täiendada. Ka praegused magistrantuuriõpingud on ajendatud soovist ennast arendada ja midagi uut õppida. Kui veel igapäevatööst, õpingutest ja spordist aega üle jääb, tegelen ka oma loominguga, mille väljundeid saab laiem publik aeg-ajalt näitustel näha.

Töökaaslastes suhtuvad orienteerumisse positiivselt. Aeg-ajalt ikka küsitakse, kuidas mul võistlustel läinud on, ja mõned korrad on töökaaslastes ka minuga koos päevakul käinud.

Talveks riputab Anneli orienteerumissussid varna ja pühib tolmu suusa-saabastelt. Murdmaasuusatamisega on ta samuti tegelenud lapsest saadik ja sellela ei kujutaks ette ühtegi talve.

Toimetas Eva-Maria Truusalu

Foto: Liina Jõgisuu

# Orienteerumiselu Valgevenes

Margus Hallik



*Olles elanud viimased poolteist aastat Eestile geograafiliselt nii lähedal, kuid samas üsna suletud ning paljude jaoks tundmatul ja avastamata maal, tuleb tõdeda et elu on siin Valgevenes värvikas, meie armastatud spordiala aga üpris elujõuline ja pikkade traditsioonidega.*

Fotod: M. Halliku erakogu

## Eellugu – kuidas me üldse siia sattusime?

Kolmeaastase kodumaal resideerimise järel oli mu abikaasal võimalik taas diplomaatilisele missioonile suunduda. Olles näinud pikalt ja lähedalt elu nii Euroopa kui ka Põhja-Ameerika kohati veidi igavateski heaoluühiskondades, soovisime seekord kogeda midagi hoopis teistsugust. Seetõttu eelistasime europealinna Brüsseli asemel asukohariigina Valgevenet, lootes eest leida ehedat „vene elu“ ja „teravaid elamusi“. Ette rutates olgu öeldud, et seda kõike on kuhjaga ka saadud!

## Valgevene eluolu

Ligi 10-miljonilise elanikkonnaga ja pindalalt Eestist pea viis korda suurema riigi põhjapiirist on meie kodumaa lõunaservani linnulennul vaid napid 150 kilomeetrit. Ometi on pärast NSVL-i lagunemist 1991. aastal selle üsnagi suletud maa pinnale astunud üsna väheste eestlaste jalad. Kindlasti on siin otsene seos 18 aastat karmikäelise presidendina riiki juhtinud Aleksandr Lukašenka ja tema kujundatud režiimiga.

Meie elupaigaks on Valgevene pealinn Minsk ning hoolimata üsna suurest elanikkonnast (2 miljonit) on linnaplaneering kompaktna ja elamisväärne. Oma osa selles on kindlasti ka asjaolul, et II maailmasõja käigus jäi Valgevene NSVL-i kõige läänepoolsema osana väga selgelt sõjatandri keskmesse ning kandis tohutuid kaotusi. Pea täielikult purustatud pealinn ehitati punaimpeeriumi ühe sõjajärgse modernse näidislinnana nullist üles. Linnaelanikuna on tegelikult päris mõnus autoga laiadel prospektidel kulgeda või jalakäijana avaraid parke ja kujundatud veesilmi nautida. Ka lastele on igal pool palju atraksioone, mis meie 3-aastasele Aksel-Markusele väga meelt mööda on.

Pealinn, ka üks Nõukogude Liidu 14 kangelaslinnast, on ise väga puhas ja üsna korras ning sisaldab ka mitmeid nõukogude ehituskunsti pärleid, näiteks peatänav Prospekt Nežavisimosti

on kesklinnas üks stalinistliku arhitektuuri musternäiteid (KBG hoone, peapostkontor, keskaubamaja GUM, Riikliku Tehnika-ülikooli linnak jne). Samas on ka Las Vegase või Dubai stiilis enneolematuid uushooneid – näiteks õhtuhämaruses värvides veiklev teemandikujuline 22-kordne klaasist rahvusraamatukogu või siis hetkel rajatav megalinnak Majak.

## Sisselamine kulges valutult

Olles 2011. aasta jaanuaris uude kodulinna saabunud, otsisin kohe internetist üles Valgevene Orienteerumislidu aadressi, läksin sinna kohale ning tutvustasin end: „Tere, olen tipporienteeruja Eestist, tulin siia kolmeks aastaks elama ning sooviksin teie süsteemis võistelda.“ Seal pikka juttu polnud, nende o-liitu 14 aastat juhtinud „muhe vunts“ Vitaly Rogovsky organiseeris mind kohe oma klubisse (see ju punktiarvestuses ka neile kasulik). Kuna käes oli parasjagu talv, olin juba järgmisel nädalavahetusel Valgevene suusa-o karikavõistluste stardis.

Esimene start õnnestus päris hästi, saavutasin 62 mehe konkurentsis teise koha. Seejuures täitsin vähem kui pooletunnisel lühiraja võistlusel ära meistersportlase normi, mis on nii nende praeguses kui ka endise NSVL-i spordisüsteemis kõrgelt hinnatav tähis.

Kuna sport on siinses ühiskonnas üsna kõrgelt hinnatud, on ka spordirajatistesse investeeritud. Suusasportlastel on Minskis väga head tingimused: vaid 10 km linnast eemal asub toonase NSVL-i üks parimaid treeningkeskusi - **Raubitši** oma maailmatasemel suusa-, rolleri- ja imitatsiooniradadega. Raubitši on ajaloos muide lausa kolmel korral võõrustanud laskesuusatamise MM-võistlusi, siinsetel väga rasketel radadel on korraldatud ka murdmaasuusatamise MK-etappe. Lisaks on linnas mitu valgus-

tatud tiptasemel suusa- ja rullirada, kus treenivad maailma-klassi sportlased.

Ka rattasõidu võimalused pole pahad – näiteks asub Minskist Raubitšisse viiva kiirtee kõrval rullirada ning Minskis on linna läbiva Svislotši jõe kaldale viis aastat tagasi rajatud 30 km pikku- ne valgustatud rattatee.

## Lühike Valgevene orienteerumise ajalugu

Valgevene sportliku orienteerumise ajalugu ulatub enam kui viie aastakümnele – esimese ametliku võistluse korraldasid Minski elektrotehnika tehase turismiklubi töötajad 1961. aastal. Esimesed Valgevene NSV esivõistlused orienteerumises toimusid 1964 ja suusa-orienteerumises 1970. NSVL-i meistri-võistlusi peeti Valgevene pinnal aastatel 1973 (talvised) ja 1988 (suvised), mõlemad pealinna lähistel. Valgevene orienteerujate parimaks tulemuseks NSVL-i meistri-võistlustel jäi **Igor Jakovkini** hõbemedal 1984. aastast.

Tänapäevane Valgevene Orienteerumisföderatsioon loodi pärast iseseisumist 1992. aastal ning aasta hiljem võeti nad ka IOF-i liikmeks.

## Valgevene parimad orienteerujad

Ehkki suhteliselt vaese riigi sportlastena pole valgevenelased iseseisvuse ajal kõigil MM-võistlustel järjepidevalt osalenud, on viimastel aastatel päris mitu meest üsna korraliku taseme saavutanud. Näiteks nii **Jury Tambasov** kui **Dmitry Mihalkin** on jõudnud tiitlivõistlustel mitu korda teise kümnesse. Suurvõistluste tavarajal on Valgevene parimaks jäänud Tambasovi tänavuse MM-i 11. ja lühirajal Mihalkini tunamulluse Bulgaaria EM-i 12. koht. Naiste seas on tiitlivõistluste kõrgeimaks resultaatiks **Tatsiana Voskobonikova** 22. koht 2007. aasta MM-i lühirajalt. Noortest on üheks lootustandvamaks uue põlvkonna tegijaks **Anastasia Denisova** – mulluse noorte EM-i sprindi pronks, kes jõudis samas distsipliinis ka tänavusel juunioride MM-il esikümnesse. Noormeestest on juunioride MM-il olnud edukaim **Sergei Rõškov**, kes sai 2006. aastal sprindis 5. koha. Ka poisid on noorte EM-il medali võitnud – 1998 sai **Dmitri Mironov** kaela pronksi.

Suusaorienteerumises on hetkel nende esinumber **Jury Jazõkov**, kes suutis juba meesteklassi esimesel aastal sõita MM-i tavarajal välja kõrge 15. koha. Aasta varem oli ta suusa-o juunioride MM-il lõpetanud kõik kolm individuaaldistsantsi esiviisikus. Tänavu võitis ta muide ka Eesti suusa-o meistri-võistlustel tavaraja. Aegade hämaruses on rahvusvahelisel areenil kõrgeid tulemusi saavutanud ka **Igor Zvontsov**, kes on NSVL-i koondlasena olnud MK-etappidel individuaalselt näiteks neljas ja teates teine. Tema on ka üks vähestest orienteerujatest maailmas, kes on osalenud kõigi kolme orienteerumisalal (suusa-o, ratta-o, o-jooks) MM-võistlustel. Peale tema polegi Valgevene rattaorienteerujaid selle ala MM-võistlustel osalenud, kuid seda viga tahavad uued tulijad lähiajal

parandada – vähemalt tänavu on valgevenelased juba ratta-o maailma karikasarjas võistelnud ning plaanivad tulla sügisel ka MK-finaaletappidele Eestisse.

## Valgevene hooaja võistluskalender

Valgevene orienteerumiselu keskus on Minsk: 34-st hetkel registreeritud klubist 15 tegutsevad pealinnas. See pole ka ime, suurim ja jõukam keskus koondab tahes-tahtmata ühiskonna aktiivseima osa. Lisaks asuvad pealinna läheduses ka riigi kõrgeimad künkad-mäed (kõrgeim tipp Dziaržinskaya - 345 meetrit), mis pakuvad häid maastikke kohe suurlinnastu läheduses. Siiski omavad ka kõik teised suurimad linnad orienteerumisklubisid. Hetke võimsaim ja kahtlemata edukaim klubi on **Eridan** Polotskist, mis koondab peaaegu kogu riigi koondist ning tänavusel teatejooksu MV-l võtsid nad meestest koguni kaksikvõidu.

Olgugi et Valgevenel asub Eestist lõuna pool, valitseb siin stabiilsem kontinentaalne kliima, mis tähendab suhteliselt pikka ja lumerohket talve (Minsk asub seejuures 200 meetri kõrgusel merepinnast). Seetõttu algab iga-aastane võistluskalender siin pihta märtsi lõpus – aprilli alguses.

Hooaja avavõistlusteks on kujunenud **Bresti Lumikelluke**, millele järgneb kaks nädalat hiljem **Grodno Karikas**, kus viimastel aastatel on võisteldud ka maailma edetabeli punktidele. Mõlemad võistlused toimuvad veidi soojema kliimaga paigus riigi lääneosas, Poola piiri läheduses. Aprilli lõpus – mai alguses leiab aset 3-etapiline **Minski mitmepäevajooks**, mis tänavu kandis juba 40. järjekorranumbrit. See on ehk kuulsaim ja traditsioonilisim Valgevene o-üritus, mis nõukogude ajal meelitas osalema ka teiste vennasvabariikide esindajaid. Tänavu oli sel võistlusel osalejaid kokku veidi üle 550.

Üleriigilistest võistlustest joostakse maikuu keskel **võistkondlikud karikavõistlused**, kus kavas kaks individuaalset distantsi – lühi- ja tavarada, kuid tähtsaim on teenitud punktide järgi peetatav võistkonnaarvestus.



Ulmelise kujuga rahvusraamatukogu Minskis



Juuni esimene nädalavahetus on alati broneeritud **riigi meistrivõistluste** esimesele ja mahukaimale etapile. Kolmepäevase programmi jooksul selgitatakse parimad lühi- ja tavarajal ning teates. Koondisesse pürgijatele on need kindlasti aasta ühed tähtsaimad stardid, mille alusel määratakse suures osas nii täiskasvanute kui juunioride MM-ile sõitjad.

Kuna suvekuudel on kooliõpilastel ja üliõpilastel suvepuhkus, eri vanuseklasside eri aegadel peetavad tiitlivõistlused ning võimalus külastada teiste riikide mitmepäevajookse, siis septembri alguseni suuri üleriigilisi o-üritusi kavas pole. Kel soovi, siis võistelda ikka saab – sel perioodil on o-kalendris linnade/regioonide MV-d, väiksemate klubide firmavõistlused, näiteks **Babruisk Open, Fancy Cup, Azimut Show**.

Kooli algusest septembris kuni lume tulekuni novembri keskel on kavas taas suuremad võistlused. Tänavuses kalenderplaanis on sügiskool kavas nii sprindi kui pika raja MV-d. **Sprint** koosneb kvalifikatsioonist ja finaalist. Põhiklassides startis mullu kvalifikatsioonis 68 naist ja 93 meest, kellest finaali pääses naise 24 ja mehi 32. Riigi meistrivõistlustel vanuseklasse pole, kuid M/N21E klassidele lisaks on ka M/N A- ja B-grupid, kus siis nooremad ja vanemad orienteerujad osaleda saavad. E-klassi pääseb võistleva vaid vastava järguga orienteeruja. Selline süsteem on toonud tulemustesse vahel tõsiseid üllatusi. Ühel aastal võitis väga tehnilisel maastikul meeste põhiklassi tugevas konkurentsis pronksi M50 klassi võistleja!

Tähtsateks võistlusteks on veel ka hooaja teises pooles peetavad Minski linna ja Minski oblasti meistrivõistlused. Hooaja kolmeks viimaseks lõppakordiks on oktoobri lõpus – novembri alguses alati väga hästi korraldatud Valgevene riikliku ülikooli orienteerumisklubi firmavõistlus, seejärel Bresti 6-tunnine ekstreemne öine rogain ning vahel juba talvistes oludes peetav riiklike ülikoolide vaheline matškohtumine.

Teistest suurematest võistlustest võiks mainida ehk veel ka üliõpilaste universiaadi, kus orienteerumine on kavas lausa kolmel päeval, distantsideks lühi- ja tavarada ning teade.

**Päevakute** süsteem on neil omapärane. Minskis toimub kevaditi aastakümnetepikkuse traditsiooniga päevakutelaadne seeriavõistlus **Roheline Staadion**. See toimub märtsi lõpust mai keskpaigani igal kolmapäeva õhtul ja pühapäeva lõunal. Tänavu oli seal osalejaid veidi üle 1000. Lisaks toimub vabal päeval, 9. mail 20 parimale lõppvõistlusele pääsenule loositud stardijaga suurejooneline finaali.

Ka sügishooajal (septembris-oktoobris) leiavad aset päevakuteseriad, seekord nime all **Minski Meridiaan**. Seal ei käi nii suuri masse kui kevadistel päevakutel, kuid korralduslikult küljest on need kõrgemal tasemel organiseeritud. Kasutusel on nii trükitud kaardid kui SI-ajavõtt, samas kui kevadistel päevakutel tuleb rada ise kaardile joonistada (ja seda ülikiirelt – 3 minutiga!) ning KP-s märkimine käib üldjuhul veel kompostritega.

Sügistalve õhtupimeduses on otsmikulambi valguses võimalik osaleda treeningvõistluse tüüpi üritustel **Notšnoi Poljot (Öine Lennuk)**.

Kui rääkida orienteerumistreeningutest Minskis, siis Valgevene Riikliku Ülikooli kehakultuuriteaduskonnal on kaks orienteerumistreenerit ning paljudel pealinna kaardistatud pargialadel või lähimaastikel on võimalus pea iga päev ja aasta ringi (ka talvel) orienteerumistrenni teha – hommikune treening on kell 10 ja tihti on samas kell 16 ka teine treening neile üliõpilastele, kes hommikul tulla ei saanud.

Endise suusaorienteeruja ja praeguse rattaorienteerujana on mul hea meel tõdeda, et Valgevene o-kalendris on ka „minu alad“ korralikult esindatud – tänavuses **suusa-o** karikasarjas oli neil 7 etappi ning **ratta-o** omas 8 osavõistlust.

Ka **rogain** ning **seiklussport** ei ole siinmail tundmatud. Seiklusspordisari nagu meil küll veel ei toimi, kuid korralikke, meediaski nähtavaid võistlusi siin-seal ikka korraldatakse. Rogaine – tõsi küll, mitte täispikki – on juba aastaid korraldatud (sealjuures ka velo-rogaine). Tänavu olid muide esimest korda kavas ka ametlikud rogaini (6-tunnised) Valgevene meistrivõistlused.

## Eesti ja Valgevene orienteerumissuhted

Iseseisvuse ajal pole ei eestlasi Valgevenes ega valgevenelasi Eestisse orienteerumisevõistlustele väga sattunud. Võimalik, et olen ainuke eestlasest orienteeruja nendel o-üritustel pärast NSVL-i lagunemist. Igal juhul, kuulates, et olen Eestist, meenuvad vanemad inimesed kohe sooja sõnaga oma Eestis-käike – paljudele on erilise mulje jätnud **Iivesteade** oma hiilgeaja masside ja väga hea korraldusega. Mitmed on ette lugenud ka oma kunagisi eestlastest võistluskaaslasi ning üks armeetreener mainis, et Minskis teenisid noorena aega näiteks **Armo Hiie** ja **Alar Viitmaa**.

Õnneks on Euroopa valvatuim piir hakanud viimastel aastatel enam avanema ning valgevene sportlased saavad rohkem teiste riikide jõuproovidel käia. Nii on juba neli aastat Balti meistrivõistlustel lisaks Eestile, Lätile ja Leedule osalemas ka Sankt-Peterburgi ja Valgevene koondised. Kindlasti on see valgevene orienteerujatele ja eriti noorsportlastele heaks motivaatoriks.

## Lõpetuseks

Teades, et orienteerujad on seiklushimuline seltskond, kes trotsivad igasuguseid olusid, kutsun suurimaid fanaatikuid üles külastama vahelduseks ka „veidi eksootilisi“ Valgevene orienteerumisevõistlusi. Tõsi, väikesi takistusi küll on – näiteks viisanõue ja piiriületusjärjekorrad, kuid usun, et suuremad võistlused pakuvad häid maastikke, kaarte ja radu. Parim orienteerumise infoportaal Valgevenes on [www.obelarus.net](http://www.obelarus.net), kuid olen nõus ka ise infoga aitama.

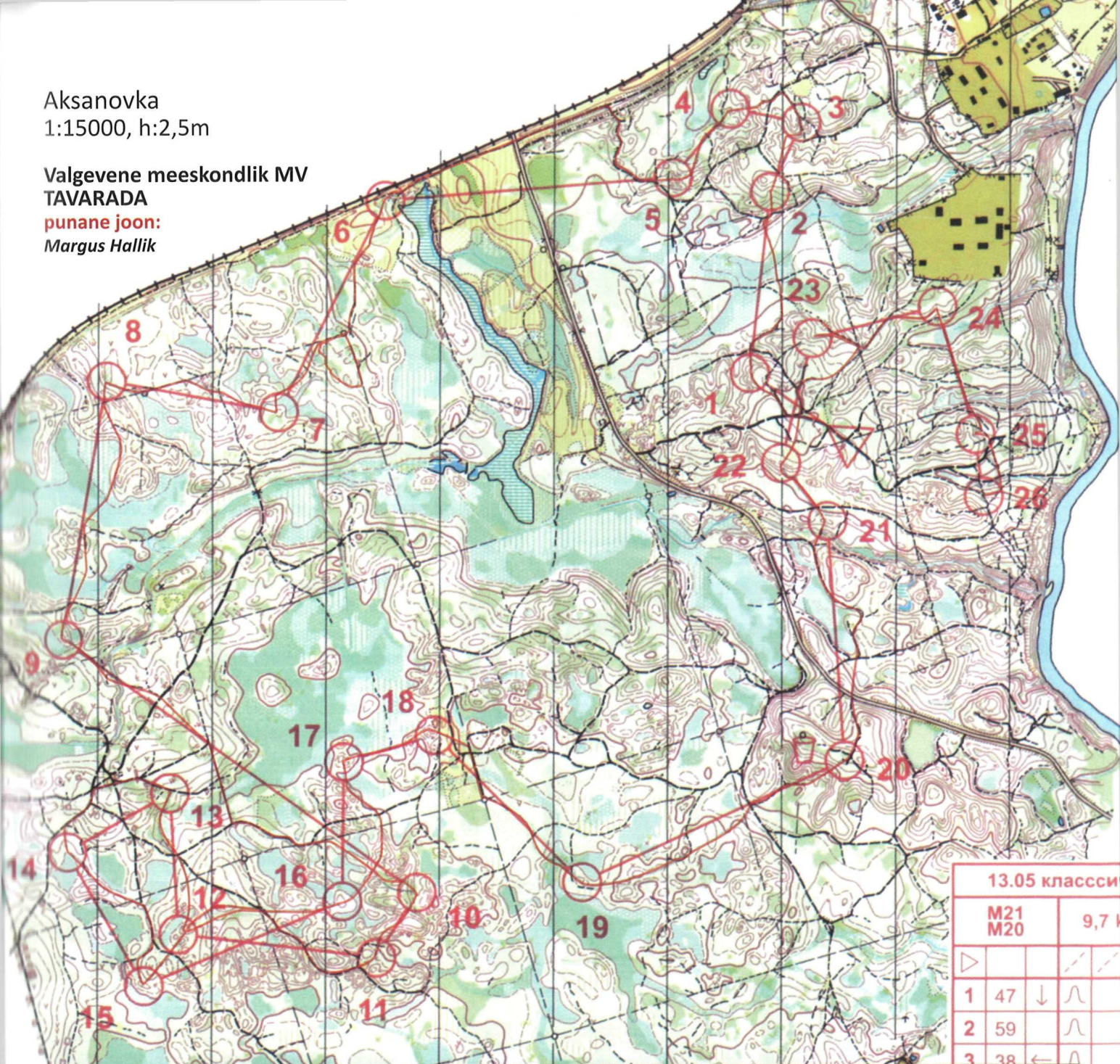
Aksanovka  
1:15000, h:2,5m

Valgevene meeskondlik MV

TAVARADA

punane joon:

Margus Hallik



13.05 классификация			
M21	M20	9,7 км	
▶		↘	↗
1	47	↓	∩
2	59		∩
3	38	←	∩



Võistluste avamine - võistkondlik MV Polotskis

# Küsib ja vastab Indrek Ümarik



Foto: Erakogu

**Sind ka Eesti meistrivõistlustel näha. Mis võistlusklassi jooksed?** Vahel ikka näeb jah, nii kaks korda aastas ja klass on seekord M35.

**Miks sa oma klassis, st M45, ei osale?** Rajad on liiga lühikesed. Sama raha eest saan kaks-kolm korda pikema trassi. Aga mis võistlemisse puutub, siis aastatel 1994-2001 jäid Eesti MV-d jalavigastuse tõttu sootuks vahele. Nii et jooksen neid aegu tagasi.

**Mis juhtus?** Aastast 1992 olin Tartu kehakultuuridispanseris Savi Tommi püsikliendiks. Doktor küll lubas, et Põhjamaade meistrivõistlused kannatab ära joosta, aga läks ikka viltu – katkestamine juba esimesel päeval oli sundkäik ja siis kümneks aastaks ketsid varna.

**Kas olid tugev kutt, kel käed-jalad nõrgad?** Sul on õigus, Vene kroonu püüdis murda nii füüsi kui vaimu, aga murdis füüsi: marssisime, tahtsin öelda, et trampisime seal kirsasid nii tugevalt, et kontsapekkidest lõi sädemeid ja asfaldisse tulid augud. Asfaldi trambiti nii söögi alla kui söögi peale, nii hommikul kui õhtul, tööle minekul ja sealt tulekul, nii vabal ajal kui ka hõivatud tegevusel, isegi öösel – siis käis see lauludega „Olgu jääv meile päike ...“ ja „Brežnev oli meie iidol ...“. Hurraa-hurraa! Elagu NLKP!

**Aga jooksuketsid olid Sul ju ikka kaasas?** Jah, vene adidased olid mu kõige kallim vara kroonus. Neid kandsin päeval põues ja öösel padja all, aga viiendal ööl need lihtsalt lahkusid.

**Mis spordialaga praegu tegeled?** Jalgrattasõiduga, juba 11 aastat.

**Miks jalgratas?** Võrreldes jooksmise ja suusatamisega koguneb suurem kilometraaž, ligikaudu 700 km aastas. Ning muidugi kiirus, kiirus, ei muud! Ja vaheldus orienteerumisest, sest omal ajal sai nii Eesti o-koondise reisidest kui ka autoriteetsetest tšinovnik-juhtidest täielik SIIBER. Eriti rõvedad olid suvised Balti matšid Läti või Leedu nõgese-vaarika džunglites. Mulle oli vastuvõetamatu juba kohalesõit teel äralangevate bussidega, majutus sitastesse ühikatesse ja uinumine väljaveninud reformvoodites. Hommikusöök mitte kohalikus sööklas, vaid haisvas ööklas oli vägütükk omaette. Nii mõnigi kord lõppes minu võistlus paremal juhul katkestamisega, halvemal juhul „pasanteeria“ või haigestumisega. Rõõm oli alati suur, kui Eestisse tagasi jõudsimel. Iga kord töötasin endale, et see oli mu viimane Balti matš, kuid aasta pärast olin taas ravis ja seiklus võis alata. Ega kõik võistlusreisid nii jälgid polnud, oli ka paremaid päevi. Aastast 1988 saime mõnel korral ka Soome, Rootsi, Norrasse.



**Aga koondise sisekliima?** Sõbralik tögamine käis sportlaste vahel alati, eriti kui koondises olid suured egod: Haldna, Kannumäe, Sild, Ling, Ottesson, Leesik. Mina spordimehi tögada ei sõandanud, kui midagi ei meeldinud, pommitasin politruk Poomile prillide vahele - see oli vastuhakk autoriteetidele ja koondise alustalade õõnestamine. Mind kutsuti letti ja öeldi, et meil asendamatu ei ole. Vanemtreeneril oli õigus – meil oli pikk varumeeste pink.

**Kas tööd ka teed või ainult lobised?** Teen, olen transaamees ja koristan Tartu linna öisest kõntsast ja sõnnikust.

**Mida see tähendab?** Teen vedusid retsidele, litsidele, joodikutele, narkaritele, parteilastele ja riigikogulastele. Mõni nimetab viimaseid isegi „klientideks“. Vahel sõidutan koeri-kasse-madusid. Olen vedanud ka arvuteid ja kitarre, viiuleid ja raamatuid, maale, suuski, jalgrattaid, küttepuid ja kartuleid, romuautosid ja propaani. Isegi Edgar Elmarovitš on oma kolaga autosse roninud – tema istus kolmel istmel korraga ja maksis kolmekordse raha.

**Kuulud ikka OK Ilvesesse?** Jah, aastast 1981.

**Mida seal praegu teed?** Ei midagi erilist, olen VIP. Klubi korraldatavatel võistlustel olen kohal, kamandan ja kritiseerin.

**Olid vahepeal ka Rootsi klubis.** Olin, Tullinge OK-s.

**Mis Sa seal tegid?** Seal müüsimine viina ja otsime vanu autoronte.

**Kas seal mõne võistlustulemuse ka kirja said?** Ei saanud, olin siis juba jalast lombakas.

**Kas midagi kahetsed ka spordis?** Ainult üht – et tegelesin vale alaga. Meil oli küll oma Eesti koondis eestlastest sportlaste ja eestlastest treeneritega, kuid juhtimine käis ikka NLKP stiilis edasi.

**Ütle lõpuks midagi ilusat ka!** Lahinguväljal näeme, raisk! Tahtsin öelda, et Tartu suusamaratonil näeme!



*Lahinguväljal on rivis Indrek, Alar ja Üllar Viitmaa ning Tarvo Avaste. Aasta oli siis ...*

#### **Tehnilised andmed**

Sündinud 12.02.1965, o-staaž alates 1978

Parteiline kuuluvus: pioneer ja vabatahtlik-sunniviisiline komsomol  
Sõjaline staatus: nõukogude sõdur

#### **Tulemused orienteerumises**

NSVL noortemeister – 1983

ENSV meister – 1984, 1987 ja 1988

NSVL MV 6. koht – 1988

NSVL KV 2. koht – 1988

Noortekoondises – 1979-1983

Eesti koondises – 1984-1993

#### **Muud tulemused**

Tartu suusamaraton 30. koht – 1984

Tartu sügisjooks 2. koht – 1991

Viljandi järvejooks 2. koht – 1992

Tartu 4-üritus 6. koht – 2005

Tartu 4-üritus 8. koht – 2006

## 12 aastat hiljem

*Mihkel Järveoja*

**30. juuni, aasta 2012.** Suur oli mu üllatus, kui juunikuu viimasel päeval Paide staadionil Eesti linnade suvemängude orienteerumisvõistluseks sooja tehes märkasin OK Ilvese vanas võistlusvormis jõmmi, kes kuidagi tuttav tundus. Särk oli talle kitsas ja katkised püksid ulatusid vaevalt põlvedeni. „Ära naera, need olid vanasti mul pikkade pükste eest,“ hüüdis selle peale **Veiko Kütt**, minu vana konkurent ja sõber M14 klassist. Selja tagant lähenes aga veel üks mees, kes nägi oma liibekate ja uhke SK Saue Tammede orienteerumissärgiga hulga sportlikum välja kui kukepükstes pooltöötava kompassiga jõmm ja suvalise rohelise T-särgiga tüüp, kelle selja peale oli kirjutatud „Põlvamaa“. „Noh, mehed, metsaminek?“ küsis **Lauri Malsroos**, teine põline konkurent juba M12 klassist. Multifilmilikust algusest oli puudu vaid **Markus Puusepp**. „Tal süda haige...“ nentisin kurvalt. „Eks

ta ole, vanus ka juba selline,“ vangutasime pead ja jätkasime raskel sammul soojendusringi.

**6. august, aasta 2000.** Olid ajad, kui Koprakarika sponsoriks oli mitte Värska Vesi, vaid Pärnu õlletehas. Meil, 14-aastastel poistel, polnud sellest loomulikult sooja ega külma ning Kopra maskoti viltuse peaga olime juba ammu harjunud. Tolle päeva hommikul oli tähtis hoopis see, et pidime viimasel võistluspäeval startima seisust, nagu kahte esimest võistluspäeva Valgesoo metsades polekski olnud. Minu kahe päeva koguaeg oli 1.10.01, Lauril 1.10.26 ja Veikol 1.10.51. Olime aga sellega harjunud, sest neil aastatel oli pudru asemel meie hommikusöögimenüüs just „tasavägine andmine“...

**Veiko:** „Mul on isegi võistluse kaart alles, liikumistee järgi otsustades tegin klassikalise enda jooksu – ehk loll pea ja kiired

jalad. 5-minutiline viga raja alguses nullis võiduvõimaluse, aga jooksukiirus aitas poodiumile.“

**Lauri:** „Mina suurt ei mäleta. Ainult seda, et konkurendid on mul alates M12 klassist samad olnud: Mihkel, suusapoiss Markus... ja 14 klassis lisandus Veiko.“

**Veiko:** „Jah, aga kui olime 1985. aastal sündinud poistega ühes vanuseklassis, lisandus terve armaada kiireid jalgu: Riho Tabu, Sander Vaher, Alar Assor, Olavi Ottas jne. Sellises konkurentsis oli poodium juba kõva sõna!“

**Nende kahe fotojäädvustuse vahe on 12 aastat. Mis on vahepeal juhtunud, muutunud või samaks jäänud?**

Sellise küsimuse peale ei pea Lauri paljaks pateetiliseks muuta: „Palju vett on merre voolanud ja palju muutunud, kuid palju on ka samaks jäänud – näiteks armastus orienteerumise vastu.“

**Veiko** tegeleb küsimusega veidi pragmaatilisemalt: „Vahepeal on palju võisteldud. Võitsin nii orienteerumises kui kergejõustikus EMV-delt mitmeid medaleid. Parimaks tulemuseks võib lugeda orienteerumises Euroopa meistrivõistlustel M16 tavaraja kuuendat kohta ja kergejõustikus sain Šveitsis Euroopa klubide karikal U18 klassis 2000 m takistusjooksus mingi Portugali Kip-keteri järel hõbeda. Juunioride klassis tekkis mul orienteerumise kõrvale ka kergejõustik ning kuna kergejõustiku EMV-lt said mõned medalid võidetud, jõudsin ma järjest vähem orienteeruma. Lisaks meeldis mulle jalgpalli mängida. Pärast ülikooli astumist sain aru, et midagi tuleb ära jätta, sest aega nappis. Kuna olin kümnekond aastat tegelenud jooksmisega, mis üsna üksiku hundi tunde tekitas, siis jalgpallitrennid, kus kaaslasti palju, tundus motiveerivam. Seega loobusin korraka kergejõustikust kui orienteerumisest. Hakkasin osalema jalgpalli Eesti meistrivõistlustel oma sünnilinn klubi FC Elva koosseisus.“

**Lauri:** „Mina olen vahepeal lõpetanud Eesti Lennuakadeemia ja hetkel töötan õhuväes kopteripiloodina. Töö kõrval käin ikka sportimas niipalju, kui aega ja viitsimist on. Orienteerumisejooksust olen pisut taandunud ja istunud jalgratta selga, et tegeleda tõsisemalt rattaorienteerumisega ning ka aina populaarsust koguva seiklusspordiga. Tänavustel rattaorienteerumise maailmameistrivõistlustel Ungaris sain lühirajal 16. koha, nii et päris mahlamüts ka pole. Aeg-ajalt leiab mind ka Tallinna orienteerumispäevakutel jooksmas.“

**Veiko:** „Lõpetasin 2010 Maaülikoolis maaehituse eriala ja asusin selles valdkonnas ka tööle. Arvan, et elukutse valik oli 100% õige. Pärast ülikooli töötasin aasta objektjuhina Tallinnas, kus maapoisil tuli võidelda Koljade ja Sergeidega ning lisaks vene keel ära õppida. Kuid kuna elukool oli kõva all, siis probleeme ei tekkinud. Elu tõi mind pärast Tartu ja Tallinna aastaid tagasi Elvasse ning viimased kaks aastat olen töötanud Elva linnavalituses ehitusspetsialistina. Vahelduseks on “bürookraadi” töö väga huvitav ja hetkel olen rahul. Abielud ja lahutused on veel õnneks olemata (noorest peast pole seda jama vaja). Kahjuks on lapsed ka puudu, aga küll jõuab ja töö selle nimel käib. Häid ja ilusaid naisi on Eestis palju, aga tihti ei vea mehed välja.“

**Lauri:** „Järgmisel aastal toimub Eestis rattaorienteerumise MM. See on suur eesmärk ja vähemalt järgmise aastani püüan ratta seljas tugev püsida. „Sadulas kõva!“ nagu Andres Sõber ilmselt soovitaks. Pärast seda, eks näeb...“

**ÜLESKUTSE!** Orienteeruja toimetuse ootab lugejate fotosid ja meenutusi nende déja vu olukordadest metsas.



**Veiko:** „Minu peamiseks sportlikuks eesmärgiks on jõuda FC Elvaga jalgpalli meistriliigasse. Miks siis mitte meie, kui Paide linnameeskond ju suutis? Olen oma meeskonna keskkaitse tugitala, sest kiirust ja vastupidavust on, aga tehnilised oskused ei luba teistel positsioonidel väga hiilata. Alustasime neljandast liigast ning viie aastaga oleme tõusnud teise liiga liidrite sekka. Meil on noor võistkond (mina olen kõige vanem mängija) ja esiliiga pole enam kaugel. Trenni teen tavaliselt 6 korda nädalas (neli jalkat ja kaks jooksu), pluss 1–2 mängu iga nädal. Seega üle 10 tunni saab nädalas kindlasti liigutatud ja õllekat veel ei teki.“

**Lauri:** „Minul pole ka veel õllekat!“

**Veiko:** „Väike soov on tegelikult kunagi täiskasvanute EMV-lt nii orienteerumises kui kergejõustikus medal võtta. Neid mul pole, aga näen, et realselt olen selleks võimeline, nt teates. See pole küll eriline saavutus, kuid väike motiveering treeningutel ikka. Ja muide, hetkel esindab metsas Kütte minu vend Oliver, kes pere suureks rõõmuks lippu kõrgel hoiab ja selle aasta M14 lühiraja EMV-l kulla võitis!“

Eesti linnade suvemängudel mängiti 12 aasta tagused poodiumikohad ümber ja Veiko jäeti üldse 4ndaks. Üle viie aasta esimese metsajooksu teinud Veiko ise jäi aga tulemusega rahule: „Vana rasva pealt tulles oli tunne hea ja tekkis tahtmine tulevikus nii mõnelgi võistlusel kaasa teha. Kogesin lühikeses sprindidistanti jooksul kõike, mis mind varem metsa oli sundinud: kiire jooks, võsas rabelemine, konkurents ja adrenaliin.“

Juba sai ka plaani võetud, et tuleb koos mingi võistlusreis korraldada. Jukola? O-Ringen?



World Masters  
Orienteering  
Championships

Bad Harzburg/Harz  
July 1-8



Maailma suurimate o-võistluste hulka kuuluvad senioride maailmameistrivõistlused toimusid sel aastal Kesk-Saksamaal keskusega kuurortlinnas Bad Harzburgis, mis on tuntud oma soolatermidena spaade ja tervisekeskuste poolest. Harzi mägede põhjanõlvadele jäävatel maastikel jooksis ligi 4000 võistlejat, sealhulgas 149 eestimaalast. Kavas oli sprint ja tavarada. Sprindidistantsil tegid eestlastest parimad sooritused Airi Alnek (W45 A-finaalis 9. koht) ja Heino Mardiste (M75 A-finaalis 6. koht). Tavarajalt tuli meile ka medal. Marje Viirmann, kes viimasel kolmel korral on sprindidistantsil olnud esikolmikus, tõi seekord koju tavaraja pronksmedali klassis W50. Palju õnne!

### Kaotasin kulla või võitsin pronksi?

**Marje Viirmann:** „Klubi Harju KEK reisis seekord kahe 9-kohalise bussiga, ühe roolis mina. Majutuse leidsime üsna võistlusmaastike lähedale Harzi mägedesse. Hosteli omanik oli vene päritolu ja tingimused meenusid nõukogude aega, aga mitte halvas mõttes: lihtne toit, naridega toad, äärmiselt sõbralik ja osavõtlik teenindus. Võistlus koosnes nagu ikka sprindist ja tavarajast, finaali pääsuks tuli kvalifitseeruda. Vabal ajal korraldasime ekskursioone ja veetsime mõnusa aega. Sprindi finaali oli vihmane ilmaga, oodata tuli kaua ja polnud minu päev – tegin valesid teevalikuid ja ilmselt ka kiirust ei jätkunud. Medalit nii ei saa, konkurents on tihe ja armutu. Tuli leppida 11. kohaga, mis ju iseenesest pole MM-il kehv tulemus. Väga kaua ei ole ma pidanud aga ilma medalita koju tagasi sõitma, vist kõik need kor-

rad, kui olen Harju KEK RSK liige olnud. Klubikaaslased on medalitega harjunud ja ootavad neid minut, president on enamasti autasustamisedki plaanidesse arvestanud, kuigi minu kiusamiseks ja utsitamiseks ütleb, et ega meil sinna seekord vist asja pole.

Vahepeal ei ole ma mitu aastat tavarajal medalini jõudnud, nüüd tuli võtta asja tõsiselt ja sellesse võimalusse panustada. Eeljooksud näitasid, et hea jooksu korral peaksin seda suutma. Ise tundsin, et selle aasta füüsiline vorm pole väga terav, rogaini MM-iks valmistumise tõttu kujunes hooaja ettevalmistus hoopis teistsuguseks. Lootsin, et tahtmised ja eesmärgid on siiski kõrgemad kui tegelikud võimed – igatahes **olin valmis oma põhiala medali eest võitlema!**

Tänu kvalifikatsiooni heale jooksule oli tavaraja finaali stardikoht päris lõpus. Muidu on see ju hea, aga mulle mitmetunnised ootamised ei sobi. Meie bussiprobleemide ja võistluspaiga läheduse tõttu ei pidanud lõpu poole startijad seekord liiga vara võistlusele sõitma. Nimelt lagunes meil ühel vabal ekskursioonipäeval buss ja rendifirma saatis selle asemele Eestist kaks sõiduautot. Läksime sõiduautoga ja hiljem.

Ilm oli ka soosiv, pilves – kõik minule sobiv, enesetunne samuti hea. Eespool startinud rääkisid oma erinevatest emotsioonidest rajal, meelde jäi Ann Warma-Laasi esimesse punkti minek vasakult ringi mööda teed. Stardis teadsin seda vaadata ja leidsin selle hea valiku olevat. Mulle meeldib esimese etapiga sisse elada, see endale lihtsaks teha ja enesekindlus luua. Nii jooksin ladusalt ja täpselt ka kõige keerulisemad kivid vahed. Joosta ei olnud küll kerge, aga ilmselt hoidsin parajat piiripealset kiirust, mis võimaldas veel tehniliselt hästi töötada. Olin kuulnud ka raja lõpus ootavast „mõrvartõusust“, mida mõned olid ringi, mõned otse üles läinud. Mulle tundus ovraagi mööda natuke ringimine parema variandina, pealegi oli ovraagis teerada. Seejärel oli ainult allamäge, viimane KP enne ära vaadatud ja teada. Kõik sai ilusasti tehtud, täpselt nii kuidas jaksasin - ega väga tihti ei õnnestu nii puhast sooritust teha!

Finišis ringel pingutasin endast kõik välja ja jõudsin veel mõelda, et andsin nüüd küll kõik, mis suutsin. Pronksmedal! Super, ikkagi kätte sain, mis tahtsin! Tulemusi vaadates oli natuke kahju küll, võidust jäi ainult 28 sekundit puudu.

Pisut pettumust oli esmaemotsioon kodus arvatist vaheaegu vaadates. Olin olnud liider algusest peale kuni „mõrvartõusuni“, sealt edasi kogunes kaotussekundeid 28. Jällegi oli kuld ja võit käeulatuses! Kas ma ei võitnudki pronksi ja kaotasin hoopis kulla? Ei, tagantjärele mõeldes ikkagi võitsin pronksi, sest andsin endast kõik, mis hetkel olemas oli (nagu Gerd Kanter olümpiall). Suurema kiirusega joostes oleks võinud eksida ja kõik kaotada. Ju ei olnud veel minu võiduaeg käes ja eesmärk on endiselt alles – suvine MM võit on saamata.

Igas halvas on alati ka midagi head. Nii bussi lagunemisest kui ka sprindi ebaedust sain lõigata hoopis kasu. Unustasin veel nüüdki, et 4 päeva enne finaali väänasin model-jooksu ajal ragnal hüppeliigest, õnneks soojaksjoostud liigest. Jätkasin läbi valu jooksmist ja püüdsin sellest üle olla, sest joosta ju tuleb! Käitusin, nagu poleks midagi juhtunud, käisin ekskursioonidel ja juhtisin autot, määrasin hobusesalviga ja püüdsin juhtunule mitte tähelepanu pöörata, ühesõnaga eirasin probleemi. Uskuma peab – finaalsiks oli jalg peaaegu korras!“

### Millist pronksi ise kõrgemalt hindad: kevadel võidetud rogaini EM medalit või WMOC tavaraja medalit?

„Mõeldes erinevate suurvõistluste medalitele, on „päris“ orienteerumine ikkagi minu põhiala ja seal saadud medal suure kaaluga. Minu vanuserühmas on WMOC konkurents väga tugev ja sõel tihe: 200 hulgast pääseb A-finaali 80, kellest vähemalt 10-15 on medalipretendendid. On endiseid väga tugevaid sportlasi ja kõlavaid nimesid, aga oluline on ikkagi see, kui aktiivselt keegi praeguses eas ennast liigutab. Võin kindlalt väita, et WMOC medal tähendab regulaarset suurt pühendumist ja head psüühikat.

Rogaini medalid on ka väärtuslikud, tohutu raskelt pikka aega kannatades tulnud, aga ala iseenesest ei ole nii sportlik. Samas on koos saadud medalil teistmoodi hind, jagatud saavutus, see on nagu topelt rõõm. Mullu tuli kaks hõbedat, kus ühe võitmiseks kulus pisut üle veerand tunni ja teise võitmiseks 24 tundi! Sellel aastal on üks võimalus veel – rogaini MM Tšehhis, ikka koos Etsiga. Eks me näe.... anname endast kindlasti parima!“



A-finaalides osutasid eestlastest parimateks W40 Triina-Britt Preden 24.koht, M40 Dmitry Shved 18.koht, W45 Merike Paapson 27.koht, M45 Raivo Pellja 40.koht, M50 Mairo Kaljur 24.koht, W55 Siiri Poopuu 22.koht, M55 Andres Minn 42.koht, W60 Hille Tasa 10.koht, M60 Toivo Saue 22.koht, W65 Liis Lille 31.koht, M65 Rafael Gordon 37.koht, W70 Maire Raid 12.koht, M75 Arne Kivistik 51.koht, M80 Karl Valgepea 25.koht ja M85 Richard Rooden 10.koht. Järgmise aasta orienteerumise seniioride maailmameistrivõistlused toimuvad World Masters Games võistluste osana Itaalias.

Pildidel: Marje Viirmann finišis ja Siiri Poopuu Harzi mägede taustal. Vahendas Kersti Ehala



## 20 aastat ORIENTUURI reise Ühine orienteerumisturism on Eestis vastu pidanud 20 aastat

Mati Poom

Orientuuri võistlusreiseid peaksid olema Eesti orienteerumiselus teada küll. Mis on osavõtjaid neile meie elatusaseme juures ikkagi üsna kallitele reisidele tõmmanud, peaks neilt endilt küsima. Ju see on ainulaadne kombinatsioon eluviisist, mida pühendunud orienteerumisharrastus öeldakse olevat, ja soovist maailma näha. Täna on reise kogunenud 45 ja võisteldud enam kui 55 võistlusel ning 22 riigis (5 korda Norras, Taanis ja Soomes; 4 korda Rootsis ja Lätis; 3 korda Leedus; 2 korda Šveitsis, Itaalias, Tšehhis, Ungaris, Austrias, Austraalias, Venemaal ja Türgis; 1 kord Šotimaal, Hispaanias, USAs, Uus-Meremaal, Horvaatias, Sloveenias, Portugalis ja Saksamaal). Kõige rohkem on aga käidud Poolas, võistlemata seal ühelgi võistlusel. Orientuuri bussireiseid on läbinud Poolat mõlemas suunas kümneid kordi ja see on olnud reiside tüütum osa. Sel aastal valmistas Poola kena üllatuse jalgpalli EM-iks valminud uue kiirteega ümber Varssavi läänepiirini välja - Poola oli endiselt suur, aga just nagu polnud ka.

Kui palju erinevaid orienteerujaid Orientuuri reisidel käinud on, pole enam võimalik välja selgitada, aga kokku on reisidel olnud üle 1700 osavõtja. Suurima osavõtjate arvuga grupid läbi aegade on käinud Norras (1993 ja 1995) - 128 osavõtjat ning veteranide MMil Tšehhis (1998) - 127 osavõtjat.

Orientuuri reiside tõukeks oli kahtlemata enam kui 900 Eesti orienteeruja hästi õnnestunud legendaarne võistlusreis O-Ringile Södertäljes 1992. aastal, mis jättis reisisipiku ehk kõigisse meisse. Suureks eeskujuks sõitude korraldamisel olid ka Rootsi orienteerumisguru Peo Bengtssoni laia geograafiaga ülipopu-



Fotod: Mati Poomi erakogust

laarsed võistlusreisid, mille hulgast Hõst-Õst e. sügisene idareis on edukas praegugi. Hõst-Õst on läbinud Eestitki.

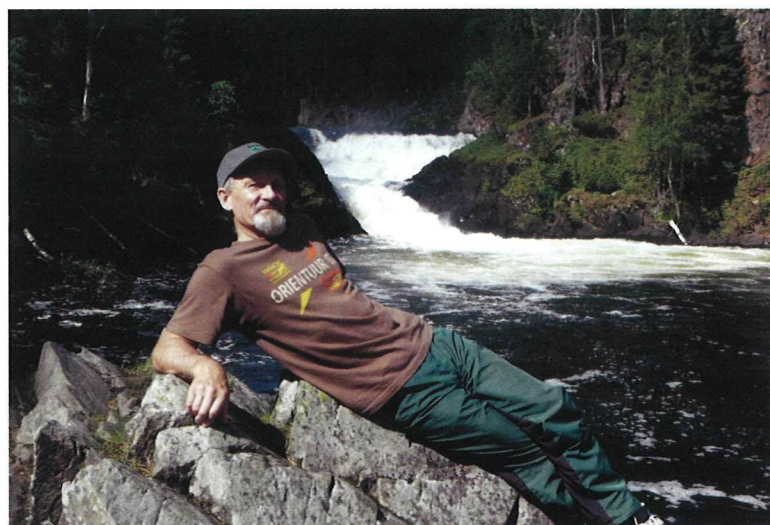
Algusaastatel oli osavõtjate reisikihk väga tugev. Eks nõukogude aja piiratud võimalused olid tekitanud soove, mida püüti piiride avanemisel igal võimalusel rahuldada. Kõik maad olid külgetõmbavad - Soome oma läheduse ja tuttavlikkusega, Rootsi unistusliku heaoluga, Norra muinasjutulise loodusiluga, Taani vabameelsuse ja kuninglikkusega, Šotimaa, Hispaania ja Itaalia kauguse ja eksootilise tundmatusega. Aga algusaastatesse jäävad ka reisid Venemaale, Tšehhoslovakkiasse ning isegi USAsse. Käidud võistlused pole piirdunud ainult seenioride MMiga (45st vaid 18 on olnud WMOC-reisid). Tuuri sihtmärkideks on alati olnud pikemad ja atraktiivsed võistlused, nagu Rootsi O-Ringen, Soome FIN-5 ja Norra, Šveitsi, Tšehhi Bohemia, Austria, Itaalia, Türgi (Istanbuli), Taani, Ungari mitmepäevajooksud. Mitu korda on käidud ka naabrite juures Balti meistrivõistlustel.

Orientuuri reiseid lahutamatu osa on pea kogu vaba aja kasutamine ringsõitudeks ja ekskursioonideks suurlinnades, linnakes-tes, atraktiivsetes turismimagnetites, koobastes, kaevandustes ja lühematel matkaradadel. Enamikule Orientuuri reisidest osavõtjatest on võistluste tulemused olnud pigem teisejärgulise tähtsusega, palju olulisem on uute ja huvitavate maastikega rindapistmine ning tore, kui sellega kaasneb ka ilus tulemus.

### Ainulaadsed emotsioonid

Atraktiivseim reis oli kahtlemata sajandivahetuse Millennium Uus-Meremaal. See suhteliselt väikene maa keset kauget merd on uskumatult mitmekesine ja vaheldusrikas. Keset lummavaid maastikke on üsna väikese ajakuluga võimalik valida lõputu hulga eksootiliste vaatamisväärsuste vahel, alustades kõigepealt Rotorua ja Taupo geotermiliste aladega, kus termaalvesi on toodud koguni juba motellitubadesse! Kui on võimalus valida, kuhu minna, siis soovitatakse esmajärjekorras Uus-Meremaad ja mitte ainult mõneks päevaks.





Uhkeid paiku on muidugi ka USAs ja Austraalias, kuid seal on vahemaad suured. Pikad distantsid nõuavad aega ja raha. Euroopa reisidest on esikohal meile eksootilised lõunamaad - väga kontsentreeritud Portugal, tulised Hispaania ja Itaalia, aga ka võimsad maastikumaad Norra ja Šveits, omapärane Šotimaa ning suvine Tšehhi.

## Keerulised olukorrad

Maavärinad ja muud looduskataklüsmid ei ole Orientuuri reisidele pihta saanud, aga päris lähedal oleme nende olnud küll. 2002. aasta Euroopa ülejutuste ajal olime Ungaris ja nägime üle kallaste tõusnud Doonaud, suletud teid ja liivakottidest veetõkkeid külates. Oleme näinud loodust rüüstanud tormituulte värskeid jälgi, õnneks tänavu tabasid keeristormid Lääne-Poolat just päev pärast meie läbisõitu.

Kus algavad mäed, seal algavad probleemid. Keerukaimad bussireisid on olnud mägistest maades - Hispaanias, Põhja-Itaalias, Norras ja ka Šveitsis. Eelkõige olid probleemid seotud mägedesse sobimatute bussidega, mis eelmise sajandi viimasel kümnendil olid meil enamasti jõukamate maade vanad bussid. Eks ole veel praegugi, kuigi nii vanad need bussid enam ka ei ole. Meie bussijuhid on aga olnud head ja kõikidest riketest mõistliku ajaga jagu saanud.

## Omanäolised kogemused

Austraalia Sinimägede WMOC-2009 võistluskeskus oli vanas kaevanduslinnas Lithgows. Broneerisin majutuse omateada linnakese keskmesse hotelli (Lithgow Hotel). Internetist ei suutnud selle kohta küll palju infot leida, kuid kirjavahetus oli soliidne ja vastuseid tuli mitmelt inimeselt, kes jätsid hotellist väärrika mulje. Kohale jõudes sisenesime paika, mida igaüks võib ette kujutada Ameerika vesternidest, kus kangelane astub uksepoolte võnkudes uljalt saloon'i, ees ootamas pikk kõrtsilett, taamal trepp teise korruse tubadesse, kust pärast rohket viskit ja paari arveteklaarimist, võluv neiu süles, üles ronida. Just niisugune see paik oli, kunagise uhke kaevanduslinna süda, nüüd juba luitunud, logisev ja tolmune - eriti maja teine korrus, mille tubades pidime ainsate kundedena üle nädala elama.

Endisaegne melu aga polnud kusagile kadunud! Majutuspäeval oli litsents „pidu panna“ (pro korraldada meelelahutusüritusi) kella 3ni öösel! Seda seal ka elava muusika saatel hommikuni tehti. Magada ei saanud meist keegi, protestimisest polnud abi. Meelde on jäänud karaokeöö, mis taustamuusika poolest oleks võinud ju ollagi, kuid lauluhääli võite ette kujutada TV3 superstaarisaate eelvoorudest! Tagantjärele mõeldes saime tegelikult ainulaadse emotsiooni

osalisteks, mille eest jõukam turist on nõus kukrusuud päris laialt avama.

Armsalt naljakas tundub nüüd tagantjärele kogu *story* orienteerumise vapura vanadaami Leida Sevrukiga. Kerget jalga talle taevastel maastikel! Tema kadus meil kogu aeg ära. Hispaanias Cartagenas tegime lõpuks iidse linna keerukate tänavate läbikammimiseks brigaadi ja seal kuskil kadunud Leida leiduski! Pikapeale harjusime ära tema mitmetunniste sooritustega. Kulminatsioon saabus senioride MMil Novy Boris. Kui stardist oli möödas neli tundi, võtsin asja veel rahulikult, aga viies tund pani mind juba korraldajatega konsulteerima. Painavate mõtetega kuuenda tunni lõpus ilmus aga vanaproua järsku tarmukalt teisest suunast küla poolt ja nõudis viimast KPd! Selgus, et eksinud daam oli lõpuks välja mõelnud, et kaardil olev tee kulgeb ilmselt ka väljaspool kaarti ümber küla, ning julges seda kasutada! Edaspidi me teda enam üksi metsa ei lasknud, vaid korraldajatega kooskõlastatult poolvarjatud saatjaga, kellel oli luba õnnetumate eksimiste korral appi minna.

### Kauaks reisipisikut jätkub

Seda on raske öelda, kui kaua selline ühine orienteerumisturism võib vastu pidada. Vaatamata reise korraldamise tohutule lihtsustumisele – kellelgi ei ole enam keeruline korraldada pere- või väikest grupireisi –, jätkub meil Eestis suurte rühmareiseid vastu ikkagi huvi. 1992. a O-Ringenil käis tuhatkond osa-

võtjat ka Lätist ja Leedust, aga neisse reisipisikut ei juurdund. Senioride MMidel on eestlased osavõtjate arvu poolest ikka 5.-8. kohal (tavaliselt kohe Rootsi, Norra, Soome, Venemaa ja korraldajamaa järel), lätlased ja leedulased on palju-palju tagapool. Suhtarvult on meie orienteerujad ühed agaramad o-turismi huvilised maailmas.

Järgmise aasta senioride MM on taas Itaalias, Alpide lõunaküljel. Sprindid toimuvad Torinos, tavarajad võistluskeskusega 1800-2300 m kõrgusel Sestrieres. See kõik töötab uhkeid orienteerumiselamusi!



# Foto-O

Timo Sild ja Jürgen Einpaul planeerisid tänavuse täiskasvanute MM-i sprindimaastikule foto-o ülesande. Poiste sõnul ei ole tegu tüüpilise sprindirajaga. Kaardile tuleb kanda rõngaga, mille tsentris on täpik, stardi- ja finišipaik ning 13 kontrollpunkti. Kaardi saab alla laadida: [www.orienteerumine.ee/ajakiri](http://www.orienteerumine.ee/ajakiri)

Auhinnaks on **ÜLLATUS!**

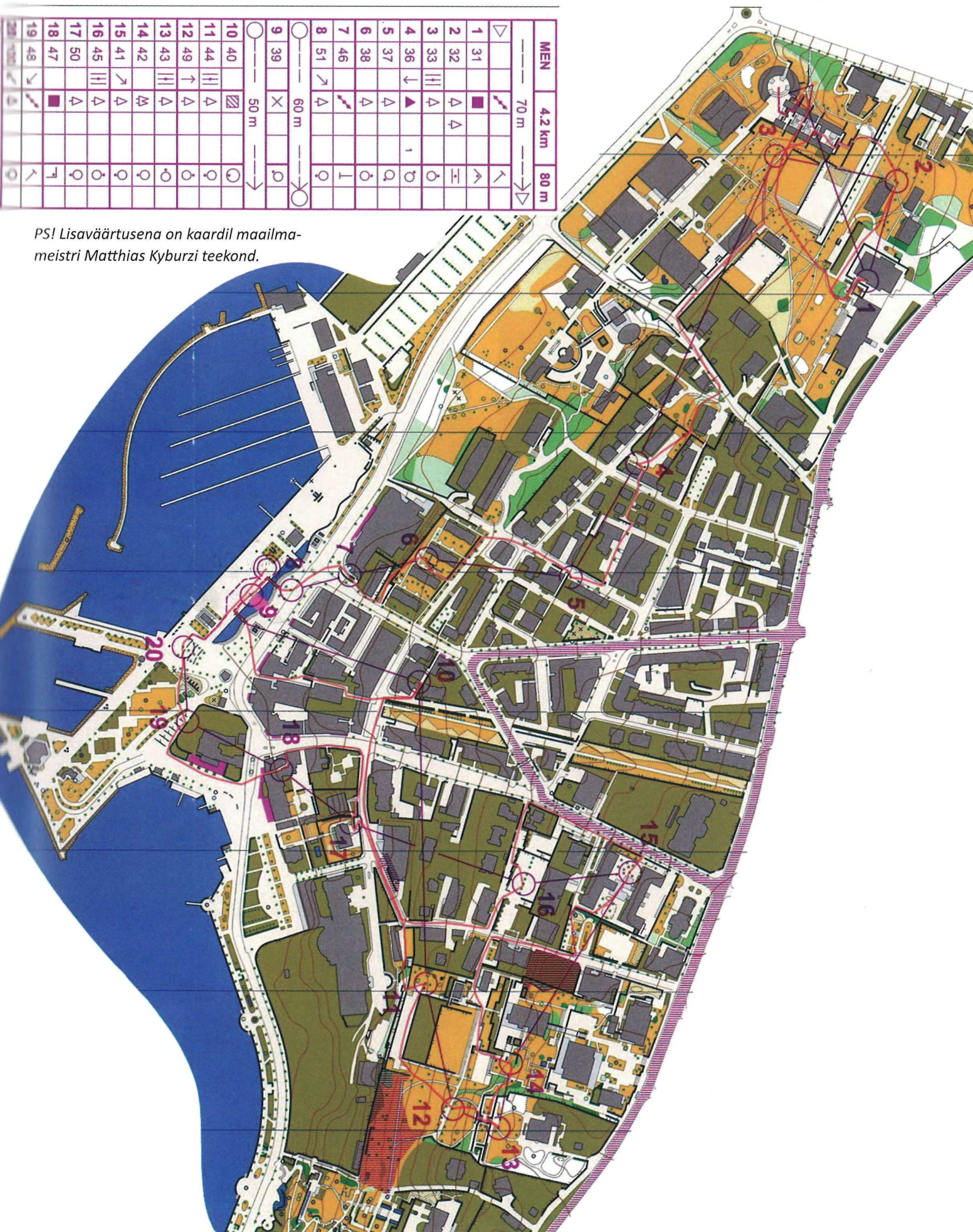
Lahendus ja lisaküsimused saata e-postiga [timosild@gmail.com](mailto:timosild@gmail.com) hiljemalt **31.oktoobriks**.





		MEN	4.2 km	80 m
1	31	■	▲	△
2	32	△	△	△
3	33		△	△
4	36	↓	▲	1
5	37	△	△	△
6	38	△	△	△
7	46	▲	△	△
8	51	△	△	△
9	39	×	△	△
10	40	□	△	△
11	44		△	△
12	49	↑	△	△
13	43		△	△
14	42	▲	△	△
15	41	▲	△	△
16	45		△	△
17	50	△	△	△
18	47	△	△	△
19	48	△	△	△

PS! Lisaväärtusena on kaardil maailma-  
meistri Matthias Kyburzi teekond.





# JUHATUSE OTSUSED

2012.08.22

**Otsus nr : 876**

Kinnitada järgmiste EOL võistluste volinikud ja žüriid:

1. Eesti MV RO lühi- ja tavarada, 15.-16.09.2012, koht Põlvamaa Mammaste, korraldaja OK Põlva Kobras.

Volinik - Ants Turban, Rakvere OK

Žürii - Ants Turban (žürii esimees), Raul Kudre (Värskas OK Peko), Kaido Nurja (OK Nõmme).

2. XXIV Suunto games, 28.-29.09.2012, koht Lääne-Virumaa Põlula, korraldaja Rakvere OK.

IOF Event Adviser - Leho Haldna

Rahvuslik inspektor - Jaanus Reha, OK Kooperaator

Žürii - Leho Haldna (žürii esimees), Jaanus Reha, Peep Aedviir (Läänemaa OK Okas), Piibe Tammemäe (SK100).

**Otsus nr : 875**

EOL kuulutab välja konkursi orienteerumise World Ranking Event (FootO, SkiO, MTBO WRE) võistluste läbiviimiseks 2013. aastal.

Sooviavalduste esitamise viimane tähtaeg on 21. september 2012.

EOL kompenseerib WRE iga orienteerumisaala (jooksu-, suusa-, rattaorienteerumise) võistluse korraldustasu IOF-ile ühe WRE võistluse korraldustasu ulatuses.

Konkreetsed võistlused, mille korraldustasu IOF-le tasutakse osaliselt või täielikult EOL-i poolt, otsustatakse EOL juhatusel pärast sooviavalduste laekumist. Orienteerumisjooksu WRE korraldustoetus saab 2013. aastal Balti MV tavarada.

**Otsus nr : 874**

1. Kinnitada 2013.aasta EOL võistluste ja noortelaagrite korraldajateks:

- Eesti MV OJ pikk rada, korraldaja Värskas OK Peko, koht Kitsemäed- Kõvera;

- EOL suvine noortelaager, korraldaja OK Võru, koht Sõmerpalu;

- EOL SO noortelaager, korraldaja OK Põlva Kobras, koht Sihva.

2. Kinnitada 2014.aasta EOL võistluste korraldajateks:

- Eesti MV SO sprint ja tavarada, korraldaja Värskas OK Peko, koht Värskas-Verhuulitsa;

- Eesti MV OJ lühirada ja M,N21 teade, korraldaja OK Ilves, koht Uniküla.

2012.08.15

**Otsus nr : 873**

Kinnitada rattaorienteerumise Eesti koondis maailmameistrivõistlustele ja junioride maailmameistrivõistlustele 19.-26.08.2012 Ungaris, Veszpremis järgnevas koosseisus:

Mehed: Tõnis Erm TAOK,

Margus Hallik LUS,

Lauri Malsroos SK Saue Tammed,

Alar Viitmaa Viljandi OK Lehola,

Riivo Roose.

Meesjuniorid:

Taanel Tooming OK Põlva Kobras,

Kristjan Linnus Värskas OK Peko.

2012.08.09

**Otsus nr : 872** Kinnitada XXIV Suunto Gamesi juhend

2012.07.27

**Otsus nr : 871** Kinnitada EOL võistluste volinikud ja žüriid

2012.07.10

**Otsus nr : 870** Eesti rattaorienteerumise koondiste koostamise alused 2012. aastaks

2012.06.06

**Otsus nr : 869** Kinnitada orienteerumisjooksu Eesti noortekoondis Euroopa meistrivõistlustele Prantsusmaal

Otsused ja nende juurde kuuluvaid lisasid vaata

[www.orienteerumine.ee/eol/otsused.php](http://www.orienteerumine.ee/eol/otsused.php)



**Daetwyler**  
Industries



EESTI KULTUURKAPITAL



KADARBIIKU

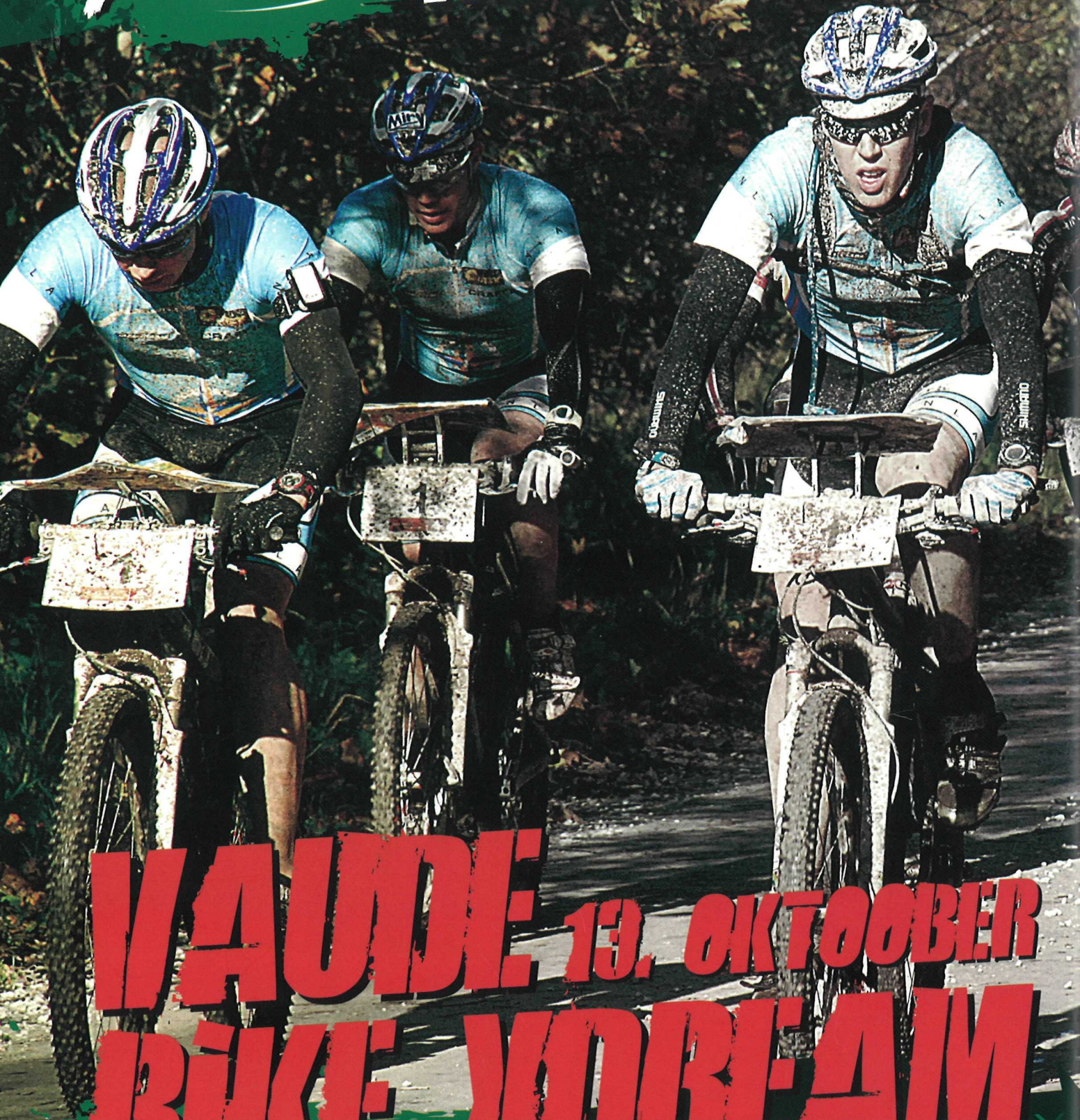


Orienteerumiskauba OÜ



VAUDE bike  
dream

[WWW.VAUDEAM.EE](http://WWW.VAUDEAM.EE)



# VAUDE 13. OKTOOBER BIKE VAUDEAM



sysprint



VAUDE