

Orienteerija

SEPTEMBER 2013

nr. 3/133

Ratta-O MM
Rakveres

Tiit Tali
treeningpäevik

O-REIS
Horvaatiasse

Eesti esindaja
täpsus-O MM



ISC

Kvaliteetseid spordi- ja vabaajarõivaid saate osta ISC esinduskauplustest:
Tallinnas- Ülemiste Keskuses, Tartus- Lõunakeskuses ning tehasekaupluses, Kastani 42

ISC Riietab maailmameistrit

Tõnis Erm - kahekordne maailmameister rattaorienteerumises

ISC e-pood nüüd avatud!

kaubavalikuga saate tutvuda pood.ilves.ee

Klubide ja asutuste tellimusi võtavad vastu:

Moonika Seppo tel 58600048 moonika.seppo@ilves.ee, Elo Saue tel 5107705 elo@ilves.ee,

Teemar Hiir tel 57493400 teemar@ilves.ee, Teet Ristioja tel 53432991 teet@ilves.ee,

Triin Tallmeister tel 5276311 triin@ilves.ee, Kenny Kivikas tel 51972942 kenny@ilves.ee,

Mairi Must tel 7309953 mairi@ilves.ee

Kas me tõesti suudame seda?



foto: Külli Leola

Sixten Sild, EOLi juhatuse esimees

Jõu käiva koormana. Sel suvel tekkis aga olukord, kus IOF polnud saanud 2017. aasta MMile ainsatki korraldustootlust ja samas on lähenemas juba 2018. aasta taotluste esitamise tähtaeg. Algas otseläbirääkimiste faas, mille käigus tartlastest IOFi asepresident tegi vastava ettepaneku EOLile. Kuna võimaliku toimumispiirkonnana tuleb eelkõige kõne alla Kagu-Eesti, siis tulid selle kandi klubide ja Eesti orienteerumise eestvedajad juulikuus kokku Põlvas, et anda oma põhimõteline hinnang MMi korraldamise plaanile. Koosolekul tuli välja, et entusiasmi ja ambitsioonikust meil jätkub! Oluliseks positiivseks impulsiks oli koosolijatele Markus Puusepa avaldus, et tema on valmis seda Eesti orienteerumisajaloo ambitsioonikaimat projekti eest vedama.

Juba mõni nädal hiljem külastas EOLi kutsel Eestit IOFi spordidirektor Björn Persson, kellega koos vaatasime kolme päeva jooksul üle esialgselt planeeritud võimalikud MM-maastikud ja võistluskeskused. Visiidi tulemusena valmis külalisel raport IOFile, milles antakse igati positiivne hinnang MMi teostatavusele Eestis. Järgmine samm alustatud teel ongi ametliku korraldustootluse esitamine, mille suhtes IOFi nõukogu langetab otsuse 17.–20. oktoobrini toimival koosviibimisel. Kuna teadaolevalt rohkem taotlusi laual ei ole, siis on korraldusõiguse saamine hirmuäratavalt tõenäone. Tõele au andes peab küll mainima, et Läti OF on oma juhatuse koosolekul juba 21. augustil võtnud vastu analoogilise

otsuse, ent otsuses ei ole mainitud, millisest aastast jutt käib, samuti ei suutnud sellele küsimusele konkreetselt vastata ka nende alaliidu juhid. Neil olnud arutusel mitmeid variante, küll MMist keskusega Riias, küll eestlastega kahasse korraldavat MMist riikide piirialal, kuid konkreetset taotlust ei ole seal veel keegi kirjutama hakanud.

EOL on juba üsna palju kordi võtnud endale vastutuse IOFi egijdi all toimuvate suurvõistluste korraldamise eest. Värskeks näiteks on edukas augustikuine rattaorienteerumise MM Rakveres. 1995. aastal olime esimene riik endise NLiidu alal, mis viis läbi orienteerumise MK-etapid. Tegemist oli suusaorienteerumisega. Paljudest sellele järgnenud ettevõtmistest on seni suurim ja MMiga kõige adekvaatsemalt võrreldav 2006. aasta EM. Selle pagasi baasil võib üsna julgelt väita, et MMi korraldamine on meile jõukohane. Keerukaim on selles projektis TV-otseülekannete tagamine ja nn arena production finišipaikades, mis tähendab telepildi, vaate-KPde, GPS-jälgimise, spiikeritöö jms kogusummas pealtvaatajatele põnevusetenduse lavastamist. Nende elementide teostamiseks on orienteerumismaailmas oskustööjõud olemas, kuid loomulikult maksab see kõik raha, millele üks edukas MM-projekt paljus taandubki.

Raha üksi ei tee aga midagi. Kõige tähtsamad on ikkagi inimesed, kes sellega (või ka selleta) midagi peale oskavad hakata. Esialgsel hinnangul läheb meil korraldajateni vaja umbes 250–300 vabatahtlikku, nii orienteerujaid kui orienteerumise sõpru, ning loomulikult meie klubides olemasolevat oskusteatet. Seepärast soovingi siinkohal kõigile orienteerumissõpradele südamele panna, et oleksite valmis andma oma entusiastlikku panust meie ühisesse suurprojekti, kui esitatakse vastav palve või näete ise selleks head võimalust. Aga kätt saab harjutada juba tuleval talvel suusaorienteerumise juunioride ja veteranide MMi ja noorte EMI korraldamisel Põlvas ning orienteerumisjooksu veteranide MMi korraldamisel 2016. aastal Tallinnas.

Üheskoos suudame!

Orienteeruja

AJAKIRJA TRÜKIB



PRINTCENTER

Kaanel: Skulptuur "Noormees jalgrattal muusikat kuulamas"
Foto: Sixten Silla erakogu

Järgmine number ilmub 2013. aasta detsembris
Kaastööde tähtaeg on **17. november**

Väljaandja:
Vastutav toimetaja:
Numbripeatoimetaja:
Toimetus:

Keeletoimetaja:
Küljendaja:
Tellimine:

Tellimishind 2013. 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.

Eesti Orienteerumislit; www.orienteerumine.ee
Maret Vaher, tel 52 32 977, maretvaher@gmail.com
Eva-Maria Truusalu, Kersti Ehala
ajakiri@orienteerumine.ee
Sixten Sild, Maret Vaher, Mihkel Järveoja, Markus Puusepp, Kersti Ehala, Eva-Maria Truusalu
Milvi Kivistik
Eva-Maria Truusalu
eol@orienteerumine.ee

10€

TELLI AJAKIRI:

www.orienteerumine.ee/ajakiri

- 5 Lühiuudised
- 7 Rattaorienteerujate MM Rakveres
- 12 K. Rooba ja J. Oja MMi korraldusest
- 14 O- jooksu MM Soomes
- 16 Rajaanalüüs – T. Sild ja P. Pihl
- 24 Intervjuu Aleksei Laiseviga
- 26 Eesti MV tavarada ja teade Päidla palus
- 30 Maailmamängud Calis
- 33 35. a Lõuna-Eesti karikavõistlusi
- 34 Orienteerumisest teaduses
- 36 Vösast väljas: Eveli Saue
- 38 Juunioride MM Tšehhis
- 40 Tiit Tali treeningpäevik
- 44 Rogaini MM – E. Hirv ja M. Sulg
- 48 Perepuhkus Horvaatias
- 52 Tallinna O-nädal
- 54 Saaremaa päevakulised
- 56 Silva O'Camp
- 51 Juhatuse otsused

Oled orienteeruja, kui...

- sulle tundub igati normaalne kanda kuue erineva värviga kangast õmmeldud riideid
- näitad uhkusega oma muhke ja kriimustusi
- sa ei karda enam metsas ära eksida, vähendad vaid kiirust, kui oled eksinud
- paduvihmas jooksmine ei tundu ebameeldiv, hoopis naudid võimalust end ette märjaks teha
- optimeerid teekonda supermarketini ja tagasi
- su vannitoas on pidevalt vähemalt üks o-kaart
- purskad naerma, sest mustade trenniriiete hunnik toanurgas meenutab künkakest kaardil
- sa tead peast oma SI-pulga numbrit, kuigi telefoninumbri meenutamiseks on tihtipeale raskusi
- joonistad igaval tööpäeval kontori korruse evakueerimisplaani o-sprindi raja
- kui kõik sinu T-särgid on pärit erinevatelt o-võistlustelt
- väikesed augud kingades ei häiri sind, kui tald on terve
- hoiad ka linnakaarti magnetilise põhjasauna järgi, kuigi tänavanimed tuleb siis tagurpidi lugeda
- internetilehel võistluse vaheaegu oodates vajutad nuppu "värskenda" iga 5 minuti järel
- sõites mööda kenast metsaalusest ei saa ja jätta ütlemata: "Oi, kui kena metsaalune, see oleks ideaalne orienteerumismaastik!"
- võrdled kõiki elus ettetulevaid probleeme orienteerumises ettetulevate situatsioonidega
- lapselapsed joonistavad sulle sünnipäevaks o-kaardi
- su laps mõistab IOF sümboleid enne, kui õpib lugema

allikas: www.o-wiki.net

Kui need naljad ei tundu teile eriti humoorikad, proovige neid lugeda kell pool viis hommikul.

Ja ongi kolmas ajakirjanumber purgis!

PS! Eelmises numbris ilmunud fotomõistatusele laekus üks vastus. Kuna käesoleval hetkel ei ole toimetusele teada, kes sellel vanal fotol olid, avaldame tulemused järgmises numbris.



Eva-Maria Truusalu
Kersti Ehala

Kolmanda numbri peatoimetajad



foto: Maddelena Lago-Försvarsmakten

Tšehhid murdsid 12 aastat kestnud „needuse”!

MARGUS HALLIK

Tänavu MM-kullaga lõppenud teate finišis on tiimi vanimal liikmel, kogunud 34-aastaselt Jan Svobodale (pildil vasakul) kõrgemate jõududega omad asjad õiendada. Nimelt ei olnud maailma rattaorienteerumise üks juhtriiki – Tšehhi – suutnud MMilt veel ühtegi kuld võita. Küll on aga võidetud üle 20 muud karva medali, täpsemalt 10 hõbedat ja 13 pronksi. Arvatavasti oli on „needus” peal vaid nende täiskasvanute koondisel, sest Tšehhi juuniorid on võitnud 13 MM-tiitlit. Tänavused kaks MM-kulda on nõ väikese agaga: nii tavaraja võit kui teatesõidu ülivõimas viimane vahetus läksid ju 19-aastase, esimest aastat juunioride klassis võistleva Krystof Bogari arvele. Teist aastat ka puhta mägirattasõidu



foto: Harry Veide

Sõjaväelaste MM eestlastele edukas

26.08–01.09 Rootsis Eksjös toimunud sõjaväelaste MM oli eestlaste jaoks edukas. Naised (Merike Vanjuk, Kirti Rebane ja Annika Rihma) said teatejooksus hõbemedalid. Hõbemedali sai ka Lauri Sild lühirajal. Tavarajal tuli vendadele Sildadele kaksikvõit – Timo Sild edestas 10,4 km pikkusel rajal nooremat venda kahe sekundiga. Võistlusjärgses intervjuus väljendas Timo heameelt just venna edestamise üle. Lauri kommentaar tulemusel: „Mõnikord tuleb nalja ka teha ju!”

Meeskondlikus arvestuses (nelja jooksja tulemused) said Eesti mehed kolmanda koha (lisaks Laurile ja Timole Kristo Heinmann ja Sander Vaher).

Seenioride World Master Games Itaalias, Torinos



Maire Raid astumas maha Eesti MV pika raja poodiumilt

Stardis oli seegi kord ligi 3000 võistlejat üle ilma. Eestlased tõid koju kuus medalit. Sprindirajal jooksid end finaali ja võitsid hõbemedali Richard Rooden (M90), Marje Viirmann (W50) ja Kirti Rebane (W40). Tavaraja kvalifikatsioonide järel pääses A-finaali 39 Eesti seniorsportlast, kellest kolm pärjati medalitega: Richard Rooden M90 klassis – hõbe, Maire Raid W75 klassis hõbe ja Ilse Uus W75 klassis pronks.

Kommenteerib Maire Raid:

Võistlus koosnes nagu ikka kahest osast: linnasprint (see on rohkem

MK-etappidel võistlev ja väga tugevat Tšehhi XC-koondist esindav noormees näitas Rakveres ülikõva sõitu.

Rattaorienteerumise MMide kõigi aegade edetabelis medalite arvult Soome ja Venemaa järel kolmandat kohta hoidev Tšehhi oli alles 13. kuldmedaliriik. Eesti oma 6 medaliga (2 kuld, 2 hõbedat, 2 pronksi) kogu ratta-ommi ajaloo jooksul hoiab nüüd riikide arvestuses 10. kohta. Üheteistkümmene MMi jooksul on medalirõõmu maitsnud 16 riiki ja osalenud ca 40 riiki.

EMV pikal rajal



foto: OK Peko

14.09 toimunud Eesti MV pikal rajal võitis teise individuaalse kuldmedali Kristo Heinmann (OK Ilves) ja 16nda individuaalse kuldmedali (sh pikal rajal kaheksanda) Kirti Rebane (Saue

Tammed). Tulemusi vt www.peko.ee

Tulemustest enam on pärast võistlust kirgi kütnud ühe võistleja tühistamine märke puudumise tõttu ja ka tavapärase temaatika: ühis- või eraldistart? Täpsemalt saad lugeda <http://spordilinn.blogspot.com/2013/09/emv-pikk-rada-kova-voidujooks-kaar-diga.html>

lõbutsemine) ja tavarada. Tavaraja kvalifikatsioonide ajal segasid mind väga need kollased ja valged laigud kaardil. Neid märke ei olnud ühtlaselt kasutatud, aga finaali sobis mulle jube hästi. Kohe stardis vaatasin, et selle kaardiga olen ma sõber. Raske muidugi oli, mis sa vana inimene ikka jooksed 2000 m kõrgusel, ähid ja puhid nii kui jube! Aga ma mõtlesin, et mäed on kõrged kõigile, mitte ainult mulle. Lehisemets on hästi hea nähtavusega, sellist võpsikut ja kõrget rohtu nagu Eestis üldse ei olnud. Sa näed kõiki vorme, nii hästi, ja kõik mis kaardil, on olemas ja näha (meil ju sageli ei näe, vahest on nii tihe võpsik, et ei näe, kust nõlv tõuseb või langeb, midagi ei näe).

Tulemused sellistes vanuseklassides on nii ja naa, kord läheb ühel hästi, siis teistel. Seekord läks minul hästi. Suutsin end tõsiselt võistluslainele sättida (kui ei suuda, siis tuleb kindlat üks viga sisse, ja ongi kõik). Seekord ma mõtlesin, et ma rohkem enam ei viits minna, ja see oli ilmselt hea motivaator. Ükskord peab ju end kokku võtma ja korralikult lõpuni tegema, ning ka maastik meeldis. Nii ilus mets, nii läbi paiste, loe nagu pildiraamatut.

Orienteerumise videoklipid

Eesti Orienteerumisliidul valmis koostöös SA Eesti Terviserajad rida orienteerumisjooksu aabitsatödesid tutvustavaid videoid, mis mõeldud eelkõige algajale orienteerumishuvilisele ja liikumisharrastajale. Videotes on õppuri rollis näitlejatar Elina Pähklimägi, keda abistavad asjatundjad. Lingid leiab terviseradade kodulehelt www.terviserajad.ee rubriigist „Videoõpe“ ja EOL kodulehelt rubriigist „Algajatele“. Soovita neid linke sõpradele, tuttavatele, kooli- ja töökaaslastele, kes vajavad abi teel kaardiga liikumise maailma!



Õine Eesti MV Lajavangul, sprint Otepääl

Startis enam kui 200 orienteerujat. M21 9,4 km pikkusel rajal võitis 25-aastane Lauri Tammemäe (SK 100), kellele see oli täiskasvanute klassis esimeseks Eesti MV medaliks (1:01.27). Hõbedada sai kogenud Andreas Kraas (Saue Tammed, 1:02.45), pronksi Sander Vaher (EKJ SK, 1:04.08). Naiste 6,3 km pikkusel rajal läks ülekaalukas võit Merike Vanjukile (OK Kape, 56.07), hõbemedal Eveli Sauele (OK Ilves, 1:02.00) ja pronks Katrin Vinkelile (OK West, 1:03.18). Juba järgmisel päeval startis 350 orienteerujat Eesti MV sprindirajale Otepääl. Naiste 2,7 km rajal täiendas Eveli Saue oma põhiklassi medalite kollektsiooni võites tavaraja pronksi ja õise hõbedada kõrvale kulla (17.26), Merike Vanjukile hõbe (18.31). Pronksi noppis oma esimese medalina N21klassis Liina Palu (OK Kooperaator, 18.35). Meestest 3,1 km rajal kaitses tiitlit Kenny Kivikas, edestas klubikaaslast Kristo Heinmanni 10 sekundiga (OK Ilves, 14.51/15.01). Kolmas oli taas Sander Vaher (15.36). Juunioridest võitsid nii õisel kui ka sprindis Tõnis Laugesaar (Rakvere OK) ja Kristiine Aluvee (OK Kobras/Põlva Spordikool).



foto: Sixten Sild

EOLi noortelaager külalislahkes Sõmerpalus

Traditsiooniline 5-päevane EOLi noortelaagerist võttis osa 96 last vanuses 7–18 aastat. Enamik olid varemgi orienteerumas käinud, kuid nii mõnigi tutvus selle suurepärase spordialaga esmakordselt. Treenereid oli laagris 13: Sarmite Sild, Kaarel Kallas, Sergei Rjaboškin, Marianne Haug, Kerstin Uiboupin, Piret Niglas, Maiki Jäädmaa, Madli-Johanna Maidla, Kristiine Aluvee, Rutti Räbovoitra, Raili Rooba, Inga Siegert ja Annika Vainola.

Lisaks kaarditreeningutele, kus arendati kaardilugemist ja kompassi kasutamist, tõi laagripäevadesse erilist võrtsi Sõmerpalu motohalli Adrenalin Arena külastamine. Soovijad said sõita minimopeediga ja viimased motomehed lõpetasid hallis oma ringid

alles südaõõks. Laagris käis külas ka Eesti Punase Risti töötaja, kes viis läbi esmaabikoolituse. Omajagu põnevust pakkus GPS-jälgimissüsteemiga tutvumine: noored said oma täpset liikumisteed arvutist vaadata ja analüüsida. Treeninguid vaata: http://sportrec.navirec.com/?page_id=24. Sixten Sild tutvustas laagrilistele võimalusi, kuidas ise oma koduümbrusest kiiresti ja lihtsalt kaarti joonistada. Laagri lõpetuseks külastati pika treeningmatka käigus Eesti Kaitseväge Nursipalu harjutusväljaku linnalahingu õppepolügooni.

Järgmisel aastal korraldab EOLi suvise noortelaagri OK Okas Läänemaal Tuksis. Talvisel koolivaheajal on suisaorienteerumise noortelaager Põlvas, korraldajaks OK Põlva Kobras.

Rogaini MM Pihkva oblastis Aloli lähistel

Tänavune rogaini MM kujunes Eesti rogainijatele väga edukaks. Vennad Silver ja Rain Eensaar kaitsesid aasta tagasi Tšehhimaal võidetud maailmeistri tiitlit, võites esikoha veenva ülekaaluga (3860 punkti). Kaksikvõidu töid Eestile Timmo Tammemäe ja Rait Pallo (3520), pronksmedalid jäid Jevgeni Dombrovski ja Oleg Kalininile (RUS, 3500) ja neljanda kohaga pidid leppima mullune MM hõbedada meeskond Jukka Pinola ja Eeri Jäppinen (FIN). Tänavused Euroopa rogainimeistrid Tommi Tölkö Soomest ja Aurelio Olivar Hispaanias jäeti viien daks. Väge hea tulemuse tegid Mariann Sulg ja Eleri Hirv, saades naiskondade arvestuses pronksmedalid. Medaleid võideti ka veteranide klassides: meesveteranide arvestuses Armo Hiiele ja Lauri Lahtmäele – kuldmedalid; segavõistkondade arvestuses Eduard Pukkonenile ja Marje Viirmannile – hõbemedalid ning Mati Preitofile, Aleksander Pritsikule ja Heidi Sillale

– pronksmedalid; naisveteranide arvestuses Ene Sulgile ja Marje Tobrelutsule – pronksmedalid ning naissuperveteranide arvestuses lisaks veel – kuldmedalid; meessuperveteranide arvestuses Johannes Tasale ja Arvo Kivikale – pronksmedalid; naissuperveteranide arvestuses Evi Vahule ja Eha Arbile – pronksmedalid. Osales enam kui 700 võistlejat 20 riigist. Võistlused korraldas Venemaa rogainiföderatsioon koostöös Pihka orienteerumisklubiga "Rus". Maastik oli väga vahelduv, hea läbitavusega männimetsaga möhnastike kõrvale oli küllalt suur osa maastikust väga halva läbitavusega soostuv mets. Rajameister oli koostanud orienteerumistehniliselt nõudliku, erinevate strateegiliste rajaplaanivõimalustega raja, mille lahendamine sai nii mõnelegi tugevale võistkonnale saatuslikuks. Järgmine rogaini MM toimub 2014. aasta augustis USA-s Lõuna Dakota osariigis.

RATTAORIENTEERUJAD

jagasiid MMi medaleid
esmakordselt **Eestis**

- Tõnis Erm krooniti kahekordseks maailmameistriks
- Lauri Malsroosile sprindidistantsilt hõbemedal
- Eesti meeskond teates kolmas
- Eesti meesjuunioridele teates hõbemedal

Lääne-Virumaa võõrustas augustikuu viimasel nädalal 261 rattaorienteerijat 26 riigist, kaugeimad tulijad olid Austraaliast, Jaapanist ja USA-st. Maailmameistrivõistlusi korraldas Rakvere OK koos Eesti Orienteerumisliduga. Eestlasi oli startis kokku 18. Tulemusi vaata kodulehelt <http://www.orienteerumine.ee/mtbo2013/>. Juunioride arvestuses olid parimad Daisy Kudre (sprindis 13.; lühirajal 9.; tavarajal 10.), Paul Nestor (sprindis 12.; lühirajal 18.) ja Kristjan Linnus (tavarajal 11.).

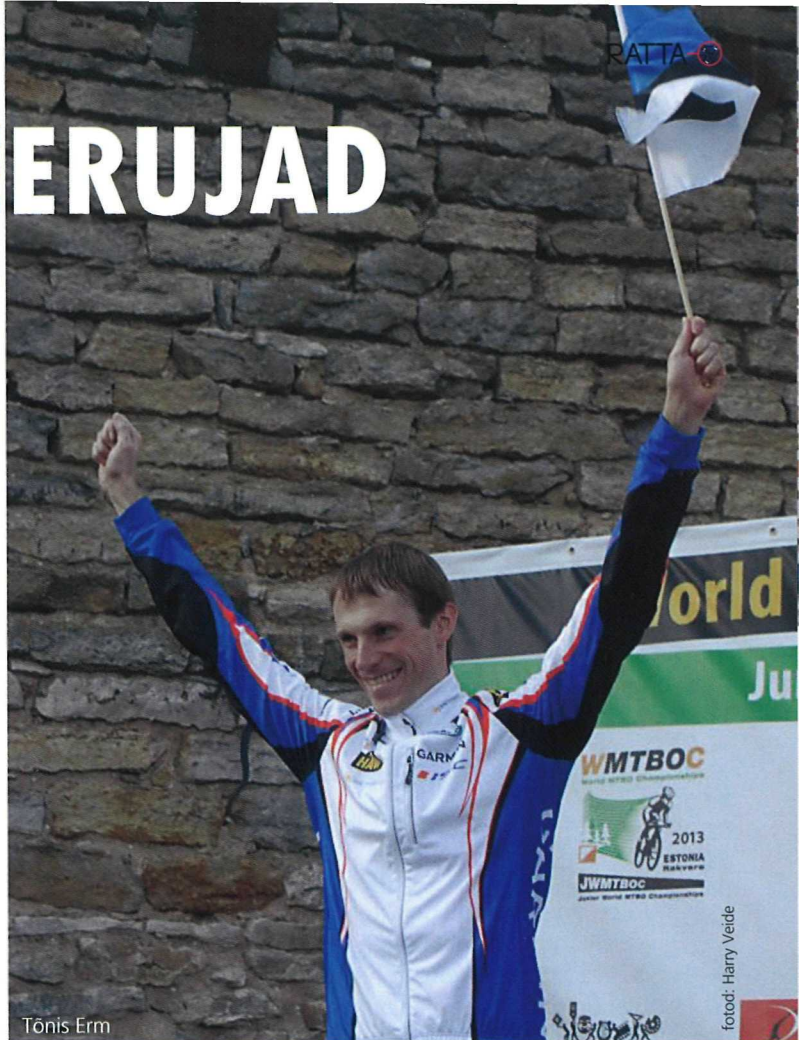
TÕNIS ERM – OLIN FAVORIIT

Enne kodumaist MMi olin olukorras, mida vähesed Eesti sportlased on kogenud – olin favoriit! Vähemalt sprindidistantsi osas tunnetasin favoriidistaatuse vaimset koormat ning pidin hakkama saama nii enda kui teiste ootustega. Minu olukorra võis kokku võtta MMi spikri Arthur Raichmanni stardieelsete sõnadega: „Tõnis läheb ja võidab täna Eestile medali.”

Juurdlesin juba 2012. aasta sügisel mitmete vaimse valmisoleku küsimuste üle enda jaoks. Loomulikult kerkis hooaja edenedes peaesmärk korduvalt ja korduvalt silme ette ning tekitas erinevaid emotsioone. Luges Orienteeruja suvenumbri „Kuidas mitte liiga närvi minna?” süvenesin oma tunnetesse ning sain artikli abiga oma motivatsioonist parema selguse.

Umbes kuu aega enne MMi algust tundsin, kuidas keegi justkui keeraks minu sees olevale vedrule pinget juurde. Viimastel päevadel tuletasin meelde Tõnu Raidi sõnu sooritusele keskendumise kohta. Mõtlesin ka eelmise aasta MK etapi võidule ja sellele, kuidas hoidsin oma sooritust kontrolli all. Kuna vorm oli tuntavalt hea, siis nägin vaimusilmas end rattaga MMil kihutamas. Korrutasin siis endale „Pidur. Pidur!” ja visualiseerisin KPde võtmist.

Tõnise sprindi rajaanalüüsi loe pöördelt



Tõnis Erm

foto: Harry Veide



Lauri Malsroos,
Margus Hallik ja
Tõnis Erm
pjedestaalil



Hõbedased poisid – Paul Nestor, Tõnis Laugesaar ja Kristjan Linnus

SPRINT

Rajaanalüüs

— Tõnis Erm ja
— Lauri Malsroos

KP1: Stardipiiks päästis vedru valla. „Gaas! Gaas!” Teen õige teevaliku ja olen juba esimeses KPs 5 sekundiga liider.

KP2: Heinamaa on nii ebatasane, et sõites pole võimalik kaarti lugeda. Hakkan etapi keskel oma kaardimälu kahtlema ja teen lugemisseisaku.

KP3: „Gaas! Gaas!” Etapivõit.

KP6: Männikumäe tõus lõpeb enne, kui tõusust väsida jõuan. Olen edu lähima konkurendi ees kasvatanud 28 sekundile.

KP9: Ma pole teiseks heinamaa ületamiseks korralikult valmis. Teen kontrollseisaku.

KP10: Viskan 9ndas KPs veel pilgu kaardile ja teen etapil kontrollseisaku. Minu edu kahaneb 18 sekundile teiseks tõusnud Lauri ees. Aga ma olen läbinud raja keerulise osa veatult.

KP11: Tänavaid olen ma treeninud. Etapivõit.

KP12: Lihtne! Ei lase publikust end segada, loen kaarti ette.

KP15: Kiirus on suur. Etapivõit.

KP17: Kiirus on liiga suur. Teevalik on tegemata, heidan etapi alguses kaardile kiire pilgu, aga jõuan märgata vaid ühe teevaliku. See on vale, viga 10 sek. Pulss tõuseb üle ebatasaste rohumaade sõites väga kõrgele ja olemine läheb väga raskeks.

KP18: Rohus on eelstartinute jäljed. Tahaks kiiremini, aga on raske.

KP20: Raske. Hooman, et nüüd on suund finišisse. Panen kõik välja. Teine etapiaeg.

KP21: Kiirus 40 km/h. Etapivõit.

KP22: Kiirus 41 km/h. Etapivõit. Poolehoidjate karjumises ei kuule SI-jaama piiksumist.

FINIŠ: Vajun kaardilusele. Kuulen häält, mis ütleb, et läksin liidriks ja et tagastartinutest keegi ei ohusta. Önnis tunne täidab keha.

Kaart:
TAPA
M21 Sprint
6,1 km

Liikumisteed põhinevad GPS-jälgimisel ja võivad seetõttu vähesel määral erineda tegelikest liikumisteedest

Kaardi mootkava on muudetud



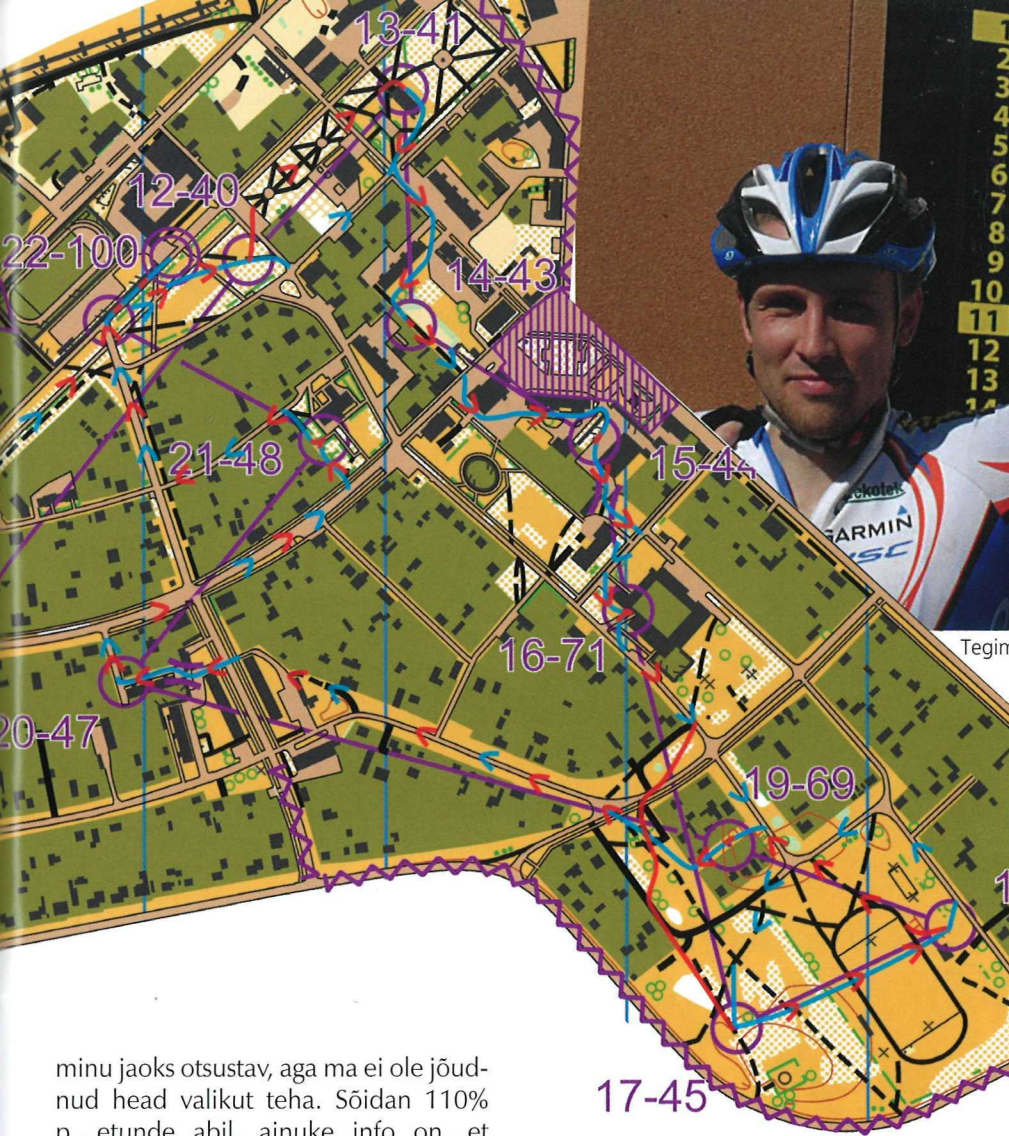
 palmtek.ee

LAURI MALSROOS – SEEKORD EI SUSSEERDANUD ÄRA

Peamine eesmärk oli sprint. Startisin sprindile vahetult enne kuuma gruppi, mis oli väga hea startipositsioon. Stardis nägin, et raja algus on kohe keeruline (põhimõtteliselt võib kahe esimese punktiga kõik ära rikkuda), jõudsin vaadata üle valikud kuni 8–9 ja nägin, et raja teine pool on linnas ning lihtsam.

Start. Sekundeid püüdma ei lähe, võtan alguse mõistlikult. Mõned kaotatud sekundid tempo najalt on paremad kui vigadega kaotatud minutid. **Esimesse** ei sõida kõige paremat varianti, kuid punkt on kaugele näha. **Teise** panen põhimõtteliselt mälu järgi, sest sõidult lugeda ei suuda, raputab nii palju. Hakkan juba kahtlema, kui p...etunne viimasel hetkel tähisele viib. Saan väga hea etapiaja (+1 sek parimale). **Kolmanda** saan ka hästi, kuigi enne punkti lasen hoo maha, et olla kindel (taas lähevad mõned sekundid). **Neljas** punkt on lihtne, **viendaga**

ei suuda head valikut leida ja sõidan lõikega vasakult ümber maja ja läbi noorte punkti. Pärast mitte just kõige ideaalsemat algust olen siiski 2. kohal. Juhib teadagi kes. **Kuueandasse** punkti olin stardis teinud õige valiku, kahjuks nägin teel neljandasse kaks minutit varem startinud taanlast, kes läks sinna paremalt üle mäe. Unustan oma valiku ja uhan ka paremale mäe otsa. Seal ei suuda aga suusaradu ja künkaid kokku klapitada ning käin vales augus igaks juhuks kontrollimas, et kas seal ikka ei ole punkti. Loll! (Viga 20–25 sek, kaotus liidrile 41 sek ja olen 9.). Edasi mäest alla, lihtne. Enne **kaheksandat** võtan korraks hoo maha, et õigele suusarajale saada. **Üheksanda** punkti suudan enda jaoks lihtsaks teha, natuke üllatab kõrge betoonäär (0,5–1 m) vana bensujaama platsi ääres, leian siiski koha, kust saab alla sõita, ja murran punktini. Parim vaheaeg – tore! **Kümnes** punkt on



minu jaoks otsustav, aga ma ei ole jõudnud head valikut teha. Sõidan 110% p...etunde abil, ainuke info on, et maja kõrvale. Õnnestub hästi (parimale etapijale +1 sek). Olen taas teiseks tõusnud, Tõnisega on vahe vähenenud 18 sekundile. **Edasi on lihtsamad etapid** linna vahel kuni vaatepunktini. Võtan rahulikult, loen ette, rahva eest muidugi koperdan punktivõtuga. Lendu lähivad neljätäheline ja mõned väärtuslikud sekundid ning järgmisse punkti sõidan aeglasemat valikut (otse oleks kiirem olnud). **Punkt 14** on lihtne, **15 ja 16** tunduvad pisut keerulisemad ja väristan mõlemaga pisut. **17-18-19** on vajutamise etapid, liigun üllatavalt hästi, kuigi juba ammu on suhteliselt raske. Staadionil ilmub kaugusesse taanlase selg, mis motiveerib tõmbama. Lõpusirgel punnin nagu jaksan, rahvas nagu eriti ei karju, järelikult tavaline sõit, ehk saab esikümnesse. Kui **finišis** maas püherdan, kuulen, et lähen liidriks. See on juba natuke parem tunne. Lõpuks lähebki mööda ainult üks mees, see, kes seda kulda kõige rohkem väärrib. Hõbemedal on tõsiasi! Kaotust jäi lõpuks 21 sekundit – kuues punn: oleks-poleks... Olen üllatunud ja rahul samaaegselt. Ei susserdanud ära nagu eelmine aasta Rāpinas.

Lühirada oli minu kõige tagasihoidlikum sõit. Kuigi maastik oli tuttav ja eelmisel õhtul õnnestus laias laastus ära arvata raja alguseosa, tegin just seal mitmeid vigu ja kaotasin aega. Sõidu edenedes suutsin ennast siiski koguda ja soliidse tulemuse välja sõita. 24. koht 93 mehe konkurentsist pole ju tegelikult paha ja teisi eestlasi peale Tõnise õnnestus edestada.

Puhkepäeva ekskursioon Kohtla-Nõmme kaevandusparki oli täitsa põnev kogemus, polnud seal varem käinud. Õhtul veeresin Rakvere linna lubatud osas napid 30 minutit. Vihmasadas ja oli soe, täitsa mõnus.

Teade oli teine peamine eesmärk MMil. Sõitsin traditsiooniliselt esimest vahetust. Pärast viimaste tiitlivõistluste nigelaid sõite oli kerge ebakindlus ning teadmatus oma võimetest sellises olukorras. Õnneks kõik sujus. Pärast rabadat algust (kaotasin 30 sekundit surnuaia kõrval võsas ragistades) sain sõidu sujuma ning poolal rajal olin kõik konkurendid kinni püüdnud. Lõpukaar tuli hästi ja õnnestus avavahetus purki panna. Mis veelgi parem, koos minuga

1	EST	Tõnis Erm	19:24	31	FIN	Anders Friisk	22:00	61	EST	Alar Viitmaa	23:18
2	EST	Lauri Malsroos	19:45	32	FIN	Younn Gardie	23:04	62	EST	Mika Tervala	23:15
3	CZE	Krystof Bogar	20:17	33	FIN	Alar Viitmaa	23:18	63	EST	Alar Viitmaa	23:18
4	RUS	Ruslan Gritsan	20:20					64	EST	Alar Viitmaa	23:18
5	NOR	Hans Jorgen Kvale						65	EST	Alar Viitmaa	23:18
6	RUS	Anton Foliforov						66	EST	Alar Viitmaa	23:18
7	RUS	Valerii Glukhov						67	EST	Alar Viitmaa	23:18
8	ITA	Luca Dallavalle						68	EST	Alar Viitmaa	23:18
9	FIN	Jussi Laurila						69	EST	Alar Viitmaa	23:18
10	FIN	Juuso Jutila						70	EST	Alar Viitmaa	23:18
11	EST	Margus Hallik						71	EST	Alar Viitmaa	23:18
12	EST	Maciej Gromadka						72	EST	Alar Viitmaa	23:18
13	EST	Regimantas Kavaliauskas						73	EST	Alar Viitmaa	23:18
14	CZE	Jan Svoboda						74	EST	Alar Viitmaa	23:18
								75	EST	Alar Viitmaa	23:18
								76	EST	Alar Viitmaa	23:18

Tegime ära, rõõmustavad Lauri ja Tõnis foto: Harry Veide

TULEMUSED M21:

1.	EST	Tõnis Erm	00:19.24
2.	EST	Lauri Malsroos	00:19.45
3.	CZE	Krystof Bogar	00:20.17
4.	RUS	Ruslan Gritsan	00:20.20
5.	NOR	Hans Jorgen Kvale	00:20.26
6.	RUS	Anton Foliforov	00:20.40
7.	RUS	Valerii Glukhov	00:20.47
8.	ITA	Luca Dallavalle	00:20.50
8.	FIN	Jussi Laurila	00:20.50
10.	FIN	Juuso Jutila	00:21.00
19.	EST	Taanil Tooming	00:21.46
25.	EST	Margus Hallik	00:22.43
27.	EST	Alar Viitmaa	00:23.18

tuli vaid tšehh (soomlased oli lõpus pisut viga teinud ja Venemaa tiim oli meie meeleheaks juba 3 minutit taga). Margus tegi teises vahetuses hea sõidu ning hoidis meid medalitel. Tõnis ankuruna püüdis vahepeal liidriks tõusnud soomlased kinni ning medalikolmik oli koos. Kahjuks oli meie mehele jäänud pikem vahetus. Kuigi Tõnis tegi väga hea sõidu kuni lõpuni, saime kaela pronksmedalid. Vaatamata korraks tekkinud kullavõimalusele, oli see medal meie jaoks ikkagi supertulemus. Eriti veel kodusel MMil. Võite kolm korda arvata, kes oli kõige õnnelikum mees.

Tavarajale läksin pingevabalt. Erinevalt tavarajast oli vaim värske ja alustasin meelega pisut kiiremalt kui tavaliselt. Tehniliselt sujus kõik hästi ja pärast õnnestunud algust püsisin mõnda aega esikuuiku kohtadel. Boonuseks sain kätte kolm minutit varem startinud taanlase, kes aitas tempot üleval hoida. Nelijärve liblikaringidel tegin mõned pisivead, kuid sealt edasi kuni lõpuni tuli väga hästi. Kindlasti parim pika raja sõit, mis kunagi olen teinud ning tasuks kõva 9. koht. Olin väga rahul. Hea punkt nädalale.

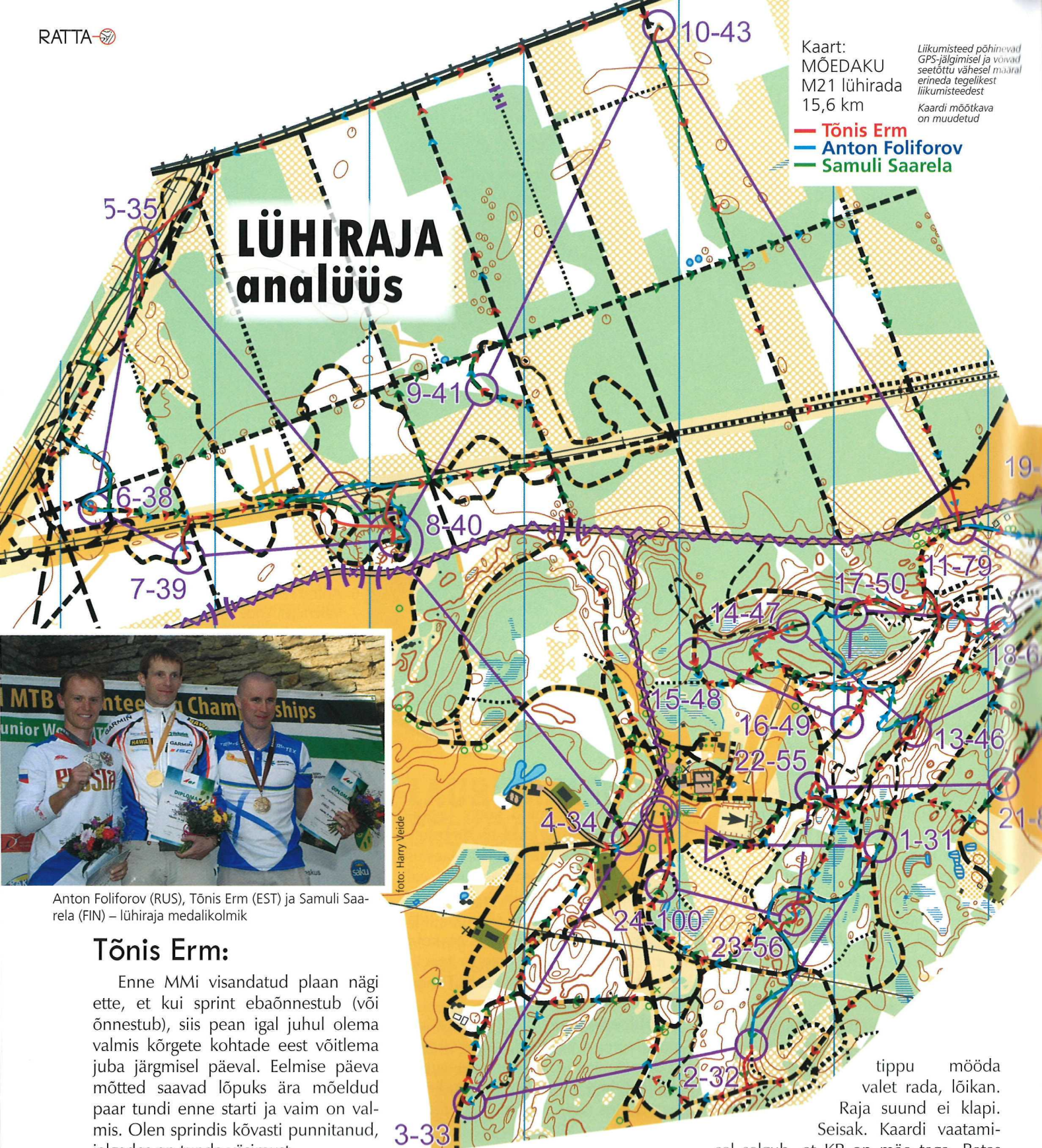
Kaart:
MÕEDAKU
M21 lühirada
15,6 km

Liikumisteed põhinevad
GPS-jälgimisel ja võivad
seetõttu vähesel määral
erineda tegelikest
liikumisteedest

Kaardi mootkava
on muudetud

— Tõnis Erm
— Anton Foliforov
— Samuli Saarela

LÜHIRAJA analüüs



Anton Foliforov (RUS), Tõnis Erm (EST) ja Samuli Saarela (FIN) – lühiraja medalikolmik

Tõnis Erm:

Enne MMi visandatud plaan nägi ette, et kui sprint ebaõnnestub (või õnnestub), siis pean igal juhul olema valmis kõrgete kohtade eest võitlema juba järgmisel päeval. Eelmise päeva mõtted saavad lõpuks ära mõeldud paar tundi enne starti ja vaim on valmis. Olen sprindis kõvasti punnitanud, jalgades on tunda väsimust.

KP1: Imeval pinnasel ülesmäge. Enne punkti olen juba punases.

KP2: Eksin teevalikuga, kuna alahindan otse mineva täpitudraja sõidetaust. Minu valitud variant on mudane ja traktorirööbastega, võitlen kõvasti, et ratta üle kontrolli hoida. Kaotus 20 sek.

KP4: Tõusul hakkab juba märkimisväärselt raske. Lasen tempot natukene alla ja näen kaardiga kõvasti vaeva, et järgmine teevalik ära teha.

KP5: Leian korraks hea sõidu- ja orienteerumISRüüti.

KP8: Plaan on minna lõunapoolt maanteed põllu kaudu, aga 7ndas KPs selgub, et mets on tihe ja ma ei julge löikele minna. Seetõttu lähen sõitma varianti, mis pole mul korralikult kaardilt välja loetud. Püüan seda liini all välja lugeda, aga millegi pärast tundub, et KP asub mäe otsas. Sõidan mäe

tippu mööda valet rada, löikan.

Raja suund ei klapi.

Seisak. Kaardi vaatami-

sel selgub, et KP on mäe taga. Ratas õlale ja jooksmata. Ajakadu 1.15, langen üheksandaks, aga saan kätte kaks minutit varem startinud tugeva tšehhi ratturi Hradili.

KP9: KPst väljumisel näen minu järel startinud Foliforovit, kes hakkab kohekohe mind nägemisulatusse saama. Kas ta saab mu kätte? Lisan kiirust.

KP10: Hradil sööstab mööda ja lisab kõvasti kiirust. Hüppan tuulde. Hakkab väga raske.

KP11: Panustan sellele, et elektri-liini all on parem rada. Mul on õigus. Parandan oma positsiooni.

KP12: Ei näe kaardilt allamäge löikega teevalikut. Sõidan ringi ja ründan tõuse agressiivselt püsti. Väga raske on. Hradil sõidab taga.

KP14: Õige teevalik. Tõus taas püsti. Etapivõit.

KP16: Jälle tõus, kannatan püsti ära. Puls on tumepunases.

KP17: Enam ei jõua, tõusu sõidan istudes.

KP18: Kett pörkab KPst väljudes maha ja poob keskjooksu hammasrataste vahele kinni. Õnneks märkan ega

v ä n t a ,
jään seis-
ma ja
tõstan
käega

hammas-
rattale
tagasi. Kui

oleksin vändan-
nud, siis oleks keti

katki tõmmanud
ning võistlus oleks

läbi. Järsku tõusunukki sõita ei jõua ja jään jooksma. Hradil sõidab mööda.

KP19: Valin ringisõiduvariandi, aga kaotan sellega mõned sekundid.

KP20: Üliväga raske on. Sõidan Hradili selja suunas. Olen kolmas ja 20 sek liidrist maas.

KP21: Tõusul ei suuda enam Hradiliga kontakti hoida ja vahe käriseb. Suudan vaevu koordineerida oma sõitu järsul laskumisel. Tee lageda ääres on hea sõidetavusega, loen viimased etapid kaardilt ja näen, et ainult üks tõus on veel jäänud. Kõik välja!

KP22: Viimane tõus. Möödun Hradilist ja 4 min varem startinud Niemist. Etapivõit.

KP23-24-F: Vajutan, nagu vähegi suudan. Hradil ja Niemi ei püsi tuules. Finišis ei usu, et võin võita. Liiga suured vead on sees. Järgnevate minutite jooksul selgub aga, et minu lõpp on olnud ülivõimas ning hiljem startinud Foliforov ja Saarela jäävad vaid 5 ja 12 sekundi kaugusele. Õhtul olen füüsiliselt täiesti läbi, seda ka järgneval puhkepäeval ning raske on ka teates. Tagantjärele märkan, et kõigil minust *middle's* tehtud fotodel on mul pingutusgrimass näol.



foto: Harry Veide



foto: Harry Veide

Mees-mehe-võistluses õnnestus võtta endast maksimum

MARGUS HALLIK

35-aastase sportlasena on veidi kahju, et kodune MM jõudis kätte alles nüüd. Kui oma 16ndal MMil esimene medal võita, siis vist ikkagi peab rahul olema!

Kahel esimesel MM-distantsil puudus mul teravus, ehkki üldine foon polnud halb. Nii sprindi 34. aeg (mis paljude konkurentide tühistamiste järel paranes 25. kohaks) kui ka lühiraja 33. resultaat ei pakkunud suurt rahulolu – mõlemal korral tegin kohe alguses suured vead ja ka sõita ei suutnud piisavalt kiiresti. Kogenud mehena tean, et kui minek pole 100% hea, hakkad kahtlema, võtad rohkem riske ja nii need vead kipuvadki tulema. Siiski, lühiraja sõiduga tagasin koha teatemeeskonnas. MMi teiseks pooleks hakkasin väikesest ülekoormusest (1,5 kuni 0,5 nädalat enne MMi treenisin tavapärasest puhkenädalast kaks korda rohkem, püüdes anda väsitavat koormuslööki, mis oli ilmselt väga) välja tulema ning nii teade kui tavarada lõppesid positiivsemate nootidega.

Teatesõidus lasin mööda vaid tiitlikaitsja Soome esindaja, 5kordse maailmameistri Samuel Saarela. Muidu vägagi kontrollitud soorituse juures tegin enne lõppu ühe väga valusa, rohkem kui minuti maksnud teevalikuvea.

Kahju, et ma ei suutnud anda Tõnisele suuremat edu viimaseks vahetuseks, sest ka hõbe ja kuld ei jäänud ju väga kaugele.

Viimase päeva tavaraja 22. kohaga võib antud kontekstis enam-vähem rahule jääda. MMil osales ikkagi 97 meest ja 26 riiki ning selle tulemusega olin selgelt ka Eesti meestest paremuselt kolmas.

Kokkuvõttes maitseb võidetud MMi teatemedal kõigest hoolimata siiski väga hästi ning eks selle nimel ole palju ka tööd tehtud. Tänavu sügisel täitub mul 15 aastat tipporienteerumisega alustamisest ning kahe ala peale kokku (sh suusa-o) mahub sinna vahemikku 25 tiitlivõistlust (16 MMi ja 9 EMi), 95 MK-etappi. Karjääri ma lähiajal siiski veel lõpetada ei kavatse. Keegi tark treener on kunagi öelnud kuldseid sõnad: „Vaadakem ka vigastus- või haigusperioodi positiivset poolt – sel ajal saab ju nii keha kui ka vaim puhata!“ Just täpselt nii ma tunnen – nõrkade hooaegade järel tunnen taas suurt motivatsiooni raskelt treenida ja hästi võistelda ning ka võidetud MM-medal annab inspiratsiooni jätkamiseks.

Lõpetuseks minu siiras tänu kõigile asjaosalistele, kes olid osalised selles, et MM-võistlused Rakveres nii kõrgetasemeliselt läbi viidi!

Loomulikult oleks lihtsam, kui kõik oleks varakult valmis

KUNO ROOBA

Pearajameister, Rakvere OK

Viimase hetke taktika

Radade esmane kontseptsioon sündis talvel. Maastike puhtakssaagimisega alustasime kevadel. Saagimist ja niitmist oli oodatust oluliselt rohkem. Kulno Voolaid veetis kogu suve maastikel radu ja teid puhastades. Kokku osales radade puhastamisel vähemalt 25 klubi liiget, Valgehobusemäel abistasid Ilmar Udam ja Vello Vaher. Kahjuks ei ole me radade puhastamisele kulunud töötunde kokku arvestanud.

Teede ja radade kiiruse määratlemiseks tegin esimese ringi mai alguses: sõitsin läbi kõik teed ja rajad. Järgmise läbisõidu tegin mai lõpus, minu üllatuseks oli kolme nädalaga toimunud olulisi muutusi. Kolmanda läbisõidu järel sai selgeks, et võistluspäevaks objektiivse kaardi saamiseks tuleb viimane läbisõitmiste ring teha võimalikult viimasel hetkel. Augustis hakkasid maastikel ka raietööd ja metsa väljavedu ning lage-date hooldusniitmine, mis kõik viitas, et viimane kaardiparandus tuleb teha viimasel hetkel.

Viimase hetke taktikat kasutas ka meie *advisor* Sandor Talas (Ungari). Mõned tema poolt tehtud muudatused erinesid Eesti praktikast, näiteks paljud aeglasemaks märgitud rajad oleks õigem olnud kajastada kiiremana, aga turvalisuse huvides tehtud muudatused olid väga asjalikud: ettepanek kasutada Rakveres teatevõistlusel kaardivahetust ja kindla suunaga võistluskeskuse läbimist. Etappide analüüsi aitas teha ka Rene Otteson. Seega oli viimasel hetkel muudatuse tegemist küllaltki palju: Mõedakul töötas veel pool tundi enne starti ATV-rajal traktor ja grupp Soome krossimehi tuli rajale trenni; Rakveres saime punktiviijalt kõne, et üks teelõik on kõrvaloleva valgustusraie käigus kinni lastud.

Radadest

Selleks, et head rada saada, on vaja maastikul elada ja laua taga planeeritud realselt metsas kogeda, etappide erinevaid variante läbida ja nende aegu võrrelda. Mingil hetkel tuleb aga

planeering lukku panna, muidu lähed parima tahtmisega lolliks.

Tõnise ja Lauri tehnika profiili ma eelnevalt ei koostanud. Eelmise MMI radade uurimisest väga kasu ei olnud, sest Ungaris kasutati palju maastikel paiknevaid kontrollpunkte. Jaan Olveti planeeritavale lühirajale võis kindel olla, sest Jaan on vaieldamatult üks Eesti paremaid rajameistreid.

Tapa sprindi osas oli kohe alguses plaan niita jäätmaale radade võrgustik. Juuni alguses, kui seda tegime, olid trimmerimehed kiiremad kui mina ettenäitajana ja radu sai rohkem (suusaorienteerumise kogemusega sportlastele see kindlasti sobis). Tihedas teedevõrgustikus alustamine pani nii mõnegi sportlase enesevalitsemisotsuse proovile. Naiste üks favoriite Anna Kaminska häviski algusega totaalselt, meie meestest oli Lauri veidi ebakindel, Tõnis valitses olukorda kohe algusest peale. Krystof Bogari sooritusel teates ja tavarajal olid samuti muljetavaldav ja kohati tekkis tunne, et juunioride eas mees on kui tulnukas teiselt planeedilt.

Keeluala Tapa kaubamaja ees

See tekitas tõesti päris suure tühistamise arvu. Mida oleks pidanud teisiti tegema? Minu ettepanek oli see keeluala kaotada, aga inspektori arvamus toetas algset mõtet, et keeluala peab jääma, sest inimeste liikumine seal on aktiivne ja võimalik oht liiga suur. Keeluala parema kajastamise huvides kasutasime kaardil piirjoonega viirutust, mis ISMTBOM 709 kohaselt ei tähenda automaatselt piiritletud keeluala. Korraldajatena ei suutnud me seal tekitada võistlejatele visuaalset või füüsilist takistust, mis oleks neid sundinud ümber pöörama (samas: alati on asjapulki, kes piirangutest midagi

teada ei taha). Patustanud sportlased üritasid apelleerida 0,5 mm valgele halole, mis tekkis majade ümber kaardi trükkimisel veekindlale paberile. Reaalsed GPSi jäljed aga ei näidanud maja seina äärt mööda hiilimist, vaid selget sõitmist keelualal. Žürii tegutses professionaalselt ja langetas õige otsuse. Järgmistel päevadel kiletasime küll selle võrra rohkem erinevaid teetsi kinni, et võistlejatel oleks ka visuaalne takistus ees. Täna olen välja mõelnud, mis moodi keeluala võistlejatele paremini nähtavaks teha.

Sprindivõistluse korraldamine linnatingimustest on väga ressursimahukas. Meil oli sprinti turvas 13 kaitseliitlast, 17 turvakohtuniku ja 14 punktivalvurit, ja ikka oli suurest kiirusest tingitud ohtlike olukordi.

Loomulikult oleks kõigile korraldajatele lihtsam, kui kõik oleks varakult valmis, aga sarnaselt suusaorienteerumisega on aktiivse majandusega piirkondades siiski palju muutusi.



Pealikud Joonas (vasakul) ja Kuno

foto: Harry Veide



Eesti koondisse kuulusid meestest: Tõnis Erm, Lauri Malsroos, Margus Hallik, Taaniel Tooming, Alar Viitmaa, Erik Aibast, Marek Karm, Arbo Rae (varuvõistleja); naistest: Ingrid Kala, Maret Vaher, Eleri Hirv, Marje Venelaine ja juunioridest: Kristjan Linnus, Paul Nestor, Tõnis Laugesaar, Rimmo Rõõm, Daisy Kudre, Doris Kudre, Kärt Kürsa. Võistkonna treener-esindaja oli Arbo Rae

Suurvõistluse korraldamine põhitöö kõrvalt – ei soovita

JONAS OJA

Peakorraldaja, Rakvere OK

Rattaorienteerumise MMi peakorraldajaks sattusin mõneti ootamatult. Aastaid tagasi (lõpetasin just ülikooli ja olin kaitseväge minemas), kui Kuno Roobaga sellest rääkisime, kiitsin mõtte heaks ja panime taotluse teele, aga et minust päris peakorraldaja saab, seda ma ei arvanud. Samadel maastikel olin varem rattaorienteerumise võistlusi korraldanud ja klubi võistlustele kaasa aidanud, sestap MMi korraldamist ei kartnud. Seljatagune tundus tugev.

Võistluse korraldamiseks ei ole palju vaja: täpsed rajad ja kaardid ning korralik ajavõtt. Need kaks asja olid pearajameistri Kuno Rooba ja IT pealiku Tarmo Klaari isikus lahendatud, Tarmo teadagi väga suure pagasiga suurvõistluse korraldaja. Kõik ülejäänud on see, mida saab pakkuda sportlastele lisaks, et võistlus sujuks ja oleks meelde jääv. Tegime kõik, et see nii oleks.

Võistluse korraldamisele kuluvat aega on üliraske hinnata. Väga palju aega veetsime maastike puhastades, saagides ja niites. Tulemust kiitsid ka sportlased. Viimasel kuul ei tohiks suurvõistlust korraldada põhitöö kõrvalt. See on väga keeruline. Mina nii proovisin ja see oli väga raske. Tagantjärele soovitän tulevikus teistel kindlasti sellele mõelda.

Arvan, et meil ei olnud suuri tagasilööke ei enne võistlusi ega võistluse ajal. Oli asju, mida adviser'itega arutades muutisime, tagantjärele tarkusena oleks võinud mõned asjad muutmata jätta. Isiklikult jään korraldamisega rahule. Meil oli väga hea meeskond ja suurepärased toimkonnajuhid. Enamikelt juhtudel kuulsin probleemidest siis, kui need olid edukalt lahendatud. Ma ei tea tänaseni, kuidas kõiki abilisi tänada. SUURED TÄNU NEILE!

Suurvõistluse korraldamine annab väga palju kogemusi ja häid emotsioone, eriti magusaks teeb selle omade hea esinemine. Eesti koondisel läks ülimalt hästi ja seda suurem on korraldajate rõõm.

Naljakaid seiklusi ja huvitavaid juhtumisi

Peakorraldaja kiidab:

- Pool tundi enne teatevõistluse starti Rakveres otsustasid metsamehed ühe KP piirkonnas puid langetama hakata. Jõudsin ainult näha bussi peale tormavaid mehi, kes maastikule puid rajalt loopima läksid. Kõik lahenes!
- Prantsusmaa koondis helistas kell üks öösel peasekretärile ja kurtis, et neil on 12 jalgrattast, mis vajaksid kohe Rakverre toimetamist, sest nende transport vedas alt. Sekretariaat lahendas kiiresti probleemi, mina kuulsin sellest alles hommikul.
- Paar päeva enne teatevõistlust niitsid kohalikud rattamehed maastikule uued rajad. Need tuli kiirelt kaardistada – õnneks polnud kaardid veel trükki jõudnud.
- Rakvere abilinnapea leidis juhuslikult pangautomaadist australase krediitkaardi. Leidja toimetas kaardi meile ja omanik sai selle tagasi.
- Austria koondis saabus lubatust päev varem, aga sellel hetkel polnud Rakveres vaba majutust. Probleem lahendati.
- Üks hoolas linnakodanik Tapal otsustas võistluse ajal piirata võistlejate tee kontrollpunktini, ümbritsedes selle kilelingiga. Mees tundis, et see on tema territoorium, mida see loomulikult ei olnud. Kõik lahenes ja keegi aega ei kaotanud!

- Üldjuhul võib kõik tähtjad ära unustada. Tippisportlastele need ei kehti!
- *Google translate* teeb imesid! Teinekord istusime kolmekesi kokku ja mõtlesime, mida meile kirjutatakse.
- Kirjutati, et soovitakse rentida tavalist ja lihtsat jalgrattast. Meie vastuse peale saabusid soovija täpne kaal ja detailsed mõddud.
- Päris palju sportlasi oli end mugavalt keelualasse majutama broneerinud. Pahad korraldajad nuhkisid selle enne võistlust välja ja suunasid mujale.
- Rakveres otsustas üks uljas koer sportlastega võidu kihutama hakata. Koera aeti mööda linna taga ja lõpuks saadigi kätte. Lisaks korraldajatele kasutati selleks päästeameti ja koerte varjupaiga abi.
- Politseisse tuli võistluse ajal mitmeid kõnesid, et sportlased ei jälgi liikluseeskirju.
- Hoolimata sellest, et majutusasutusi sai informeeritud, et tegemist on vastupidavusala sportlastega, tundus nende söögiisu sellegi poolest majutajatele arusaamatu.
- Meie laagrikorraldajal Priidul oli eriline läbisaamine Venemaa koondise treeneriga, kellelt ta sai võistluse lõppedes SUURE PAI.
- Banketijärgsel hommikul olid peokoha töötajad öelnud: „No sellist asja pole me enne näinud!”



Eesti koondis koos füsioterapeut Aili Lopman ja treener-esindaja Tarvo Avastega

foto: Mati Kalve

Orienteerumisjooksu MM neljandat korda Soomes

SIXTEN SILD

Tänavu juulis sai Soomest esimene riik, kes on võrreldanud orienteerumisjooksu MMi neli korda. 2016. aastal jõuab samale pulgale Rootsi. Mõlemad riigid on ka IOFi asutajaliikmed ja meie spordiala vedurite seas selle harrastamise algusaastatest peale. Esimesest MMist Fiskarsis on möödas 47 aastat. Orienteerujad võivad olla uhked selle üle, et ühest küljest on ala teinud läbi märkimisväärse arengu, kus oleme jõudnud MMil kõigi võistlejate on-line jälgimiseni ja TV otseülekanneteni, teisest küljest oleme aga peamises osas säilitanud ala algse sisu ja kütkestavuse. MM-võistlused koguvad sellega paralleelselt toimuvate avatud võistlustega üha enam pealtvaatajaid ja „kaasajooksjaid“. Mullusel EMil Rootsis oli neid 5000, tänavu Vuokattis juba kaugelt üle 6000! Teen kiire subjektiivse pilguheidu tänavusele MMile alade kaupa.

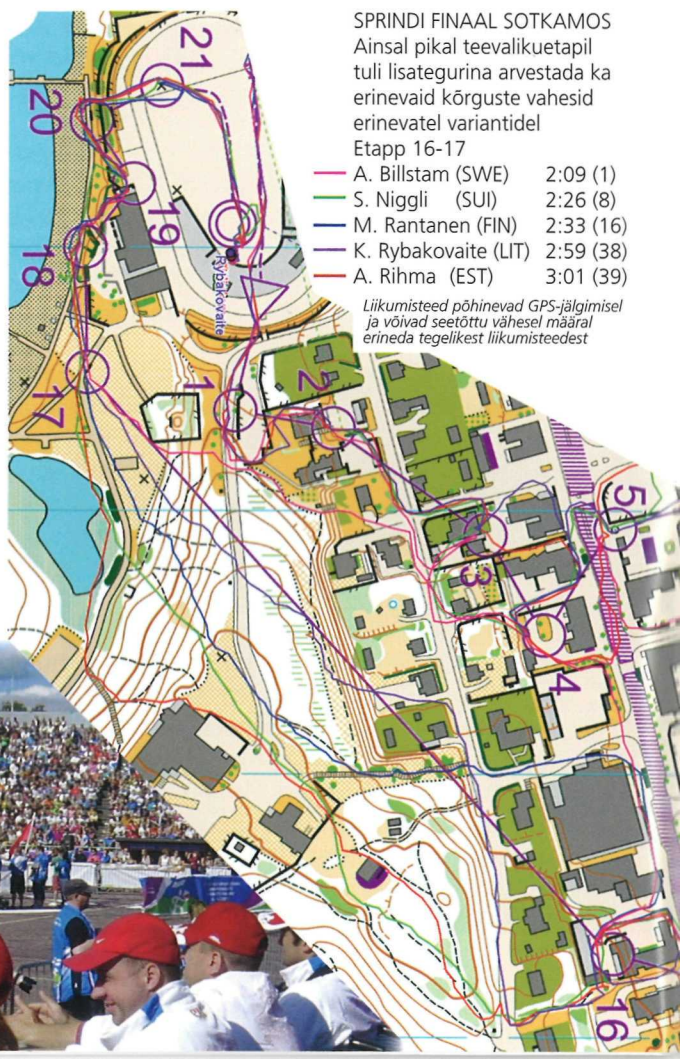


foto: Paul Poopuu



SPRINT

Sprindi eeljooksud peeti suhteliselt lihtsal, kuid omapärasel maastikul ühes Vuokatti elamurajoonidest. Valdav osa rajast kulges hõredas männimetsas ühepereelamute vahel, millest igaüks oli ümbristetud väikeste hekkide süsteemiga. Erinevalt näiteks Venemaast, kus iga villaomanik oma maja kolme-meetrise taraga ümbriseb, puudusid siin majade vahel igasugused muud liikumiskiirused. Ilmselt oli kõigi majaomanikuga saavutatud kokkulepe, mis lubas sel ainulaadsel päeval majade vahele traavima mitu tuhat orienteerumissõpra (MMile lisaks avatud võistlus). Selleks, et meeldivat, kuid tehniliselt lihtsat maastikku MMi vääriliseks muuta, kasutasid korraldajad võistluseks spetsiaalselt ehitatud tarasid, mis tekitasid mitmel etapil teevalikuvariante.

Seniste MMide rekordi püstitas võistluspaika kaasa elama kogunenud inimeste arvu poolest kindlasti sprindi finaali, mille keskus asus pilgeni täis pesapallistaadionil (7000 inimest!) ning lisaks sellele viibis hinnanguliselt 2000–3000 pealtvaatajat võistlusmaastikuks olnud Sotkamo asula vahel. Kui staadionil on pealtvaatajate silme ees start ja finiš ning suurel ekraanil otsepilt mitmest kohast rajalt pluss GPS-jälgimine, siis on seal ju *action* it tunduvalt rohkem

kui pesapallis, kus suurem osa ajast ei toimu mingit aktiivtegevust! Pesapalli eeliseks tundub olevat vaid see, et seal saab MMi pidada ühel ja samal staadionil aegade lõpuni. Kuid missugune eelis on ala harrastajate jaoks iga kord uus ja avastamata maastik, seda oskavad hinnata vist ainult orienteerujad.

Kuna seekord läks sprindis niimoodi, et korraldajamaa esindajatest tuli Mårten Boström maailmameistriks ja Venla Niemi pronksile, siis võib lugeja ilmselt isegi ette kujutada seda kaasaelamistormi, mis staadionil valitses. Sellist autasu tahaks endale kindlasti iga MM-korraldaja. Ka sprindi finaalis olid soomlased nutikalt ära kasutanud võimaluse maastikku tarade ja keelualade näol huvitavamaks muuta. Ainsal pikal teevaliku etapil tuli ühe lisategurina arvestada ka erinevaid kõrguste vahesid erinevatel variantidel, muudel etappidel oli maastik täiesti tasane.

Eestlastel just kõige paremini ei läinud – Annika Rihma oli 27. ja Kenny Kivikas 45., kuid praeguses konkurentsis on MMil ka finaali jõudmine juba omaette saavutus. Oma kolmandat MM-defileed võidult võidule alustas pinevas heitluses rootslanna Annika Billstamiga šveitslanna Simone Niggli.

Annika Rihma

Elasin pea pool aastat Uus-Meremaal, kus treenimise põhirõhk läks jooksuvormile, ja vaatamata laagri Joensuu ei tundnud end tehniliselt enesekindlalt, et MMil kõrgete kohtade eest võistelda.

Ebaedu tabas mind nädal enne MMi, kui pärast 10 000 m jooksu Eesti MVD lõi mind jalust probleem parema küljega. Sattusin pimesoole põletiku kahtlusega EMOSse. Kehvast enesetundest räsitud ja arstide keelule vaatamata sõitsin võistlustele.

Jätsin ära nädala alguses toimuva tavaraja kvalifikatsiooni, et kosuda sprindiks ja lühirajaks.

Tulemuseks üks suhteliselt korralik sprint, ise olen rahul, o-tehniliselt väga kehv lühiraja sooritus, mille pärast võib silmad peast häbeneda ja suhteliselt keskmise sooritusega teatejooks.

Oleksin pidanud ikka koju jääma. Selliseid sooritusi pole Eesti o-ilmale küll vaja, veel vähem mulle endale, sest MMilt sõitsin koju murtud o-südamega.

Pagan, miks see orienteerumine peab küll nii raske olema?

Kenny Kivikas

Selle aasta MM oli minu jaoks elu esimene. Eesmärgiks oli sprindis koht 15 parema seas.

Sügisene ettevalmistus algas kehvasti. Võitlesin seitse nädalat palavikuga ja pärast terveks saamist näitas koormustest, et sooritusvõime järgi olin jälle 15-aastane. Kaarti põõsasse ei visanud ning edasine treening läks ülesmäge. Puudu jäi ehk sprindivõistluste startidest.

MM ise ebaõnnestus mul täielikult. Finaalis oli füüsiline pool väga hea, kuid orienteerumine ei kannata kriitikat. Kogemusi andis see start rohkem kui viimased 22 eluaastat ja et oleks pidanud eelmine aasta 1000 € suuruse investeeringu tegema, et Šveitsi MMil osaleda. Hea tulemus Soomes jäi väheste kogemuste taha. Ei osanud oodatagi, et Sotkamo tänavatel on nii palju pealtvaatajaid ja lasin ennast neist häirida.



RAJAANALÜÜS

Oma jooksu tavaraja finaalis analüüsivad Timo Sild (19. koht; kaotus võitjale +8:14) ja Peeter Pihl (27. koht; kaotus võitjale +11:25).

KAART: Tipasoja Kumpula, Sotkamo mөөtkava on muudetud

Liikumisteed põhinevad GPS-jälgimisel ja võivad seetõttu vähesel määral erineda tegelikest liikumisteedest

— Timo
— Peeter

5–1 Timo: Start võistluskeskusest pealtvaatajate ees on vaimselt raske, olen väga närvis. Etapp on õnneks lihtne ja teekond K-punkti on pikk. Kiirust tagasi ei hoi: käes on hetk, milleks olen kogu hooaja valmistunud. Kuld või muld!

Peeter: Publikut on palju, see ei häiri mind, jalad on kohe startist rasked. Ju siis tuleb selline jooks. Üritan oma rütmi leida. Punktis on kümme foto-graafi, suht lihtne.

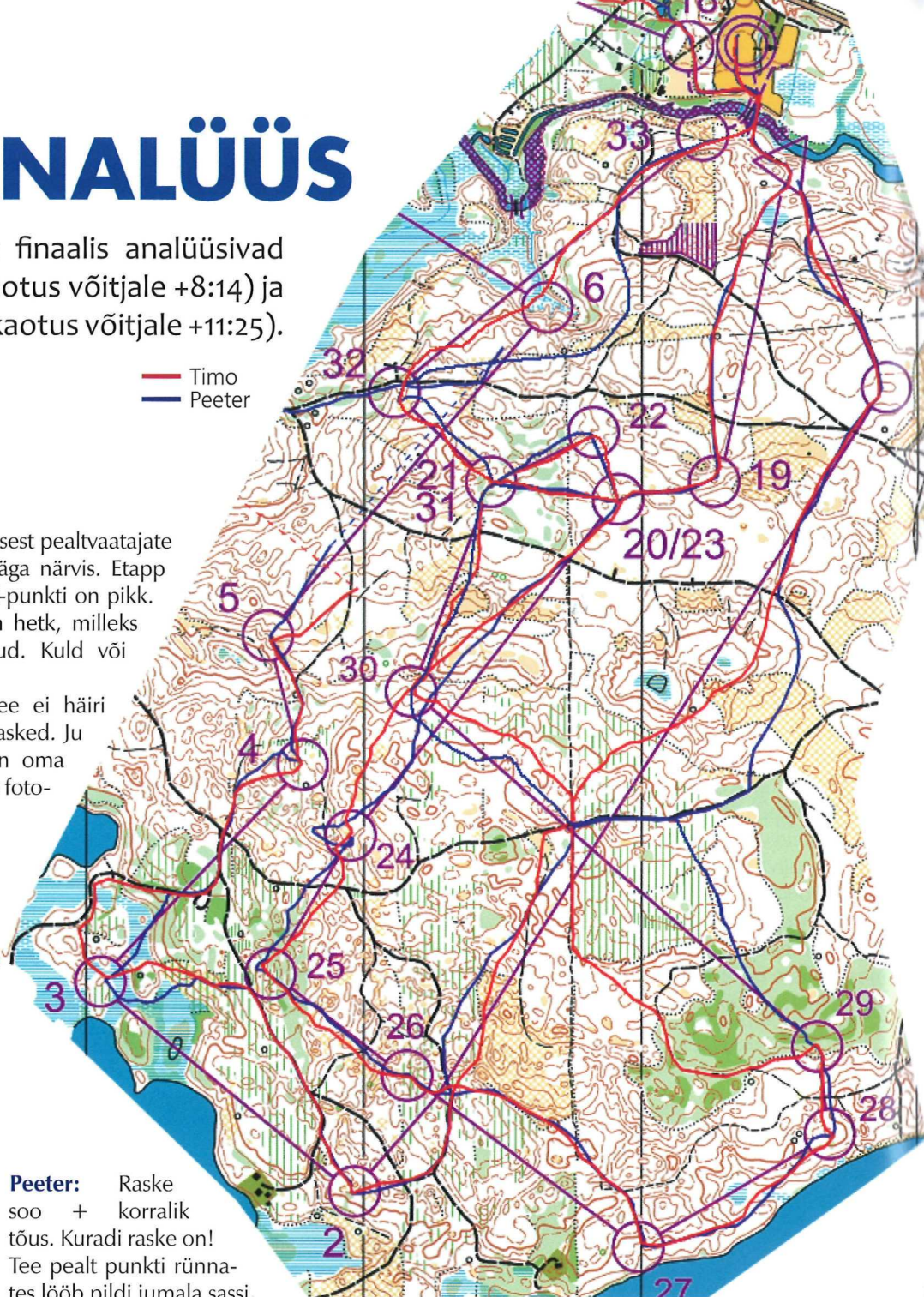
1–2 Timo: Hoian end joo-nele suhteliselt lähedal ja kaotan suurest lohust läbi joostes aega. Õigem oleks olnud joosta suurest lohust paremalt või vasakult mööda. Punkti on teeristist väga kerge võtta.

Peeter: Mingit head plaani nagu ei teki. Pärast 300–400 m jooksmist tundub, et tark oleks suurest lohust vasakult mööda minna. Kogu etapi kurvitan vasakule ja paremale. Kaotan parimatele päris palju. Punkt ise on labane.

2–3 Timo: Arvan, et järve kallas on tõenäoliselt halva joostavusega, jooksen paremalt mööda teed. Raiesmik enne punkti on küllaltki ebameeldiv, hoogu õnneks väga palju ei pidurda.

Peeter: Kasutan teed nii palju kui võimalik. Kahjuks ei leia head jälge teelt punktini. Liigun ka vist aeglaselt.

3–4 Timo: Jooksen teele ning kasutan seda võimalikult kaua. Punkti jõudes silman enda ees startinud tšehhi Jan Petrzelat. Üllatun, et püüdsin ta nõnda vara kinni.



Peeter: Raske soo + korralik tõus. Kuradi raske on! Tee pealt punkti rünnates lööb pildi jumala sassi, korraliku seisakuga saab asi selgemaks.

4–5 Timo: Jooksen mööda suure lohu äärt, kuni punkt vastu tuleb.

Peeter: Koostöö kompassiga viskab natuke paremale. Parandan ja väldin üleliigset tõusu. Punktis jälle kohtunike liiga palju, teevad lihtsaks.

5–6 Timo: Jooksen küljkülje kõrval Jan Petrzelaga. Pärast teeületust on nähtavus väga hea ja näen kaugelt, millisest orvandist pean alla jooksmas.

Peeter: Jalad on nii rasked. Tundub tark vasakult tõusumeetreid säästa. Kaotan asjatult aega. Punkti rünnates panen natuke mööda ja hetkeline segadus maksab ca 30 sek.

Etappide 6-17 vaatamiseks pööra lehekülge!

18–19 Timo: Läbijooksul annavad Eesti koondise füsioterapeut Aili Lopman ja peatreener Tarvo Avaste mulle kokkulepitult geeli ja vett. Saan turgutust, suurt

energialaengut paraku mitte. Tõusudel osaliselt kõnnin, punktis jõuab mulle järele norralane Magne Dæhli.

Peeter: Läbijooksul saan aasta halvima uudise – 6,5 km lõpuni, 1:19 joostud. Eks ta ole. Geel ja isostar. Tuleb edasi võidelda. Punkt lihtne ja paistab kaugele.

19–20 Timo: Suunaga otse punkti, kerge. Dæhli suundub väiksele liblika-kaarele ja mina suurele. Petrzela jääb uuesti maha.

Peeter: Kompass + punkti-võtt. Lihtne.

20–21 Timo: Jookseni läbi 30nda punkti, et piirkond hiljem juba tuttav oleks. Enne punkti jõuab mulle järele venelane Dmitri Tsvetkov, punkti võtan juba tema järgi. Enam ei jõua korralikult kaarti lugeda.

Peeter: Nähtavus suht kehva. Jälgin vasakul orvandit ja lõpus paremal lohku. Ei teki probleeme.

21–22 Timo: Jookseni Tsvetkovi järgi, väga raske on. Tundub, et mees on jooksmas medalile. Punktis liitub meiega poolakas Mateusz Wenslaw, kes kaotab mulle juba ligi 16 minutit.

Peeter: Alguses liigun liiga ettevaatlikult, kuni hammustan läbi, et kõlvik paistab ju väga kaugel. Punkt lihtne.

22–23 Timo: Olen endiselt Tsvetkovi sabarakk, kuid vahe hakkab kärisema.

Peeter: Labane. Punkt tõenäoliselt paistis eelmisest punktist.

23–24 Timo: Tsvetkov kaob pärast raisemikku silmist, jään Wenslawiga kahekesi ning pean taas ise kaarti lugema.

Peeter: Suunaga jooki, suunaga suurde lohku, suunaga üles. Üleval olen omast arust paigas. Laskudes näen

kaugemal suuri objekte, aga punkti ümbruses olevat ei suuda maastikul eristada. Näen kõike nagu hästi, aga samas ei näe mitte midagi. Mingi tee. Kas olen vasakule kaldunud ja punktini on veel edasi vaja minna või olen juba punkti taga oleval teed? Mitte midagi ei saa aru! Lähen üle tee, mitte midagi ei klapi! Väikse seismisega trianguleerin asukoha paika. (GPSi järgi läksin punktist naeruväärselt lähedalt mööda. Sportlik õnn!)

24–25 Timo: Jookseni kõrvuti Wenslawiga. Punkt on lihtne, vaja vaid mööda nõlva joosta.

Peeter: Esimene teeületus väga konkreetne. Liigun teosammul püüdes kõike lugeda. Juba teine tee. P....! Punkti on tore leida.

25–26 Timo: Nüüd on juba tõsiselt raske, tõusu kõnnin.

Peeter: Esimene suurem päts on väga selge ja selle pealt paistab ka punkti ees olev mägi. Natuke lihtsam punkt, võrreldes eelmistega.

26–27 Timo: Jookseni vasakult ning kasutan teeradu. Teerajalt jookseni nõlvale ning otsin mööd nõlva joostes tuttavat kohta, seal punkt ootabki.

Peeter: Vasakule kõlviku- le ja rada kasutades punkti.

Kõlviku peal allamäge, jalgrullib päris hästi. Orvand on nii lai ja punkt on mu meelest selle suhtes imelikus kohas. Ei taba lagipähe.

27–28 Timo: Tehniliselt lihtne, kuid füüsiliselt raske punkt. Tõusu kõnnin. Kujutan ette, kuidas kukun protokollis järjest tahapoole. Wenslaw jääb maha.

Peeter: Otsustan, et otse on lühem. Tõus enne punkti tundub ikka päris suur.

28–31 Timo: Tehnilisi raskusi pole, tahaks juba finišisse, kuid selle asemel pean siin mingit liblikakaart läbima.

28–29 Peeter: Tõus. Orvand paistab suhteliselt hästi.

29–30 Peeter: Vaimselt raske kättevõidetud tõusumeetreid ära anda, otsustan otse suruda. Valge mets paremal paistab. Raiun selle suunas. Raske on. Punkti juurde laskudes on kõik väga ujuv. Taban punkti hästi puhalt õnnega.

30–31 Peeter: Läbitud punkt. Toores füüsiline. Kõlvikud ja vormid on väga selged. Punktis kohtun Leonidiga. Rõõm on kahepoolne.

31–32 Timo: Lõpp on väga lähedal, tõusunuki

etapi keskel suudan ületada joostes.

Peeter: Kisub sadula kaudu jooksma. Iga tõusumeeter on liiast. Ühel hetkel hakkab tee paistma. Tuleb vasakule hoida. Kaamerad, kohtunikud, punkt.

32–33 Timo: Ei jõua enam mõelda ja jookseni mäest alla ning suunaga viimase punkti poole. Soos 6nda punkti piirkonnas kukun sügavasse mülkasse ning määrin püksid ära. Tõus pärast sood on üle mõistuse raske, jään korraks seisma, kuna enam ei suuda isegi kõndida. Taarun kuidagi viimasesse punkti.

Peeter: Kuuendat punkti võttes tundus see soo seal paras mülgas olevat. Otsustan kõrgust hoides paremalt ringi panna. Üritan joosta kuidas jalad vähegi võtavad, vähemalt allamäge on suht OK tunne. Enne punkti Leonidi ei näe. Variant oli hea.

33–F Timo: Väga raske. Kerge tõus finišivärvani pigistab viimased mahlad välja ja kukun üle finišijoone. Tahan vaid puhata.

Peeter: Üritan jooksutehnikat säilitada ja suruda. Finiš. P.... Guergiou annab juba intervjuud. P.. Kus kuradi kohas ta must mööda läks? Tegelikult ju mingit vahet pole. *Elämä on!*

Peeter Pihl

Olin terve talve nii aja kui energia nappuses valmistunud lühirajaks. Pettumus oli suur, kui seda jooksma ei pääsenud.

Minu keha suudab hästi joosta maksimaalselt ühe korra nädalas. Finaalis olin veel kvalifikatsioonist väsinud. Siiski suutsin tempot hästi jaotada, et kesta lõpuni. Mõned vead rikkusid hea soorituse, kuid sellest hoolimata jään endaga rahule.

Tavarajal on eriti oluline, kellega koos mingis rajaosas jooksed. Minul õnne polnud. Kvalifikatsiooni põhjal oleks pidanud minu taga startima palju tugevam venelane, kelle küljes olin vaimselt valmis viimse verepiisani rippuma.

Kahjuks stardiprotokollid ei salli kahte sama riigi jooksjat kõrvuti. Minu taga startis Leonid Novikov, kes alustas hästi, aga väsis kohe, kui mu kätte sai. Kasu oli temast vähe.

See jäi tõenäoliselt minu viimaseks MMiks. Alates järgmisest aastast on, seoses IOFi geniaalsete seadusemuudatustega, ainult MMile panustades risk, et kogu talve töö läheb luhta. Plaanin tugevalt edasi trennida, aga oma ettevõtmisi ise rahastades tundub mõistlikum panustada võistlustele, mida kindlasti ka jooksma pääsen. Eesti orienteerumises levinud omade soosimine teeb minu suguste autsaiderite jaoks koondisse pääsemise eriti keeruliseks.





— Timo
— Peeter

KAART:
Tipasoja Kumpula
möötkava on
muudetud

Liikumisteed põhinevad GPS-jälgimisel
ja võivad seetõttu vähesel määral
erineda tegelikest liikumisteedest

TALLINNA SADAM
Heade sõnumite sadam

ISC

Hekotek

MOSCOMPASS
.RU

Neva

Rätätko

Heinonen

6–7 Timo: Ei näe ühtegi tõsiseltvõetavat alternatiivi vasakpoolsele teevariandile. Tee on vastikult liivane ja väsitab kõvasti. Jooksen nii kiiresti kui vähegi jõuan, tšehh ei taha siiski maha jääda. Kohas, kus etapp ristub etapiga 12–13, jooksevad minu eest läbi norrakas Anders Nordberg ja britt Ralph Street. Natuke maad edasi näen šveitslast Daniel Hubmanni jooksmas 11ndasse punkti, panen tähele, et ta on seda otsustanud joosta otse.

Peeter: Tee punktist punkti. Esimesel tõusul näen Leonidi, juba! Viga olen ju teinud ainult mingi 30 sek.

Tee on liivane ja korralike tõusudega. Raske on. Etapi lõpus tuleb vastu Sedivy. Kalkuleerin, et olen temast natuke kiirem olnud (kalkuleerin valesti). Vahetult enne punkti võtan geeli.

7–8 Timo: Lihtne, jooksen mööda soo äärt.

Peeter: Punktis joon kaks topsti. Võtan rahulikult. Soo ületamisel näen kaugel ees punast selga. Ju pani Leonid eelmise etapi otse ja kiiremini. (GPSi järgi ei näe ma seal tegelikult mitte kedagi).

8–9 Timo: Viirutus mäe peal hirmutab ja jooksen mööda nõlva, eesmärk on jõuda sihile, mis on punktirõnga lähedal. Siht on selge ja jooksen piki seda kupitsani,

et punktile pealeminek võimalikult kindel oleks. Tšehh on endiselt kandadel.

Peeter: Etapi teisel poolel kaldun natuke vasakule rohelisse. Igal pool on nagu s... joosta. Leonid ragistab paremal. Saan punkti poolageda kaudu sekund enne kätte.

9–10 Timo: Noorendikus on nähtavus kesine, tajun suurt lohku oma paremal käel ning jooksen ettevaatlikult ja kompassi järgi. Enne punkti olen ebakindel, kuna ei näe punkti orvandisse jõudes kohe.

Peeter: Lasen ässa mõnuga mööda ja võtan sleppi. Ootan pildi taskusse jooksmist. Paneme punktile lagi-pähe suht aeglaselt joostes.

10–11 Timo: Jooksen üles tee peale ja mööda teed. Ei saa aru, miks Daniel

Hubmann otse jooksis.

Teelt keeran orvandisse, mis viib punkti. Petrzela jookseb otse nagu Hubmann ning kaob mu selja tagant.

Peeter: Leonid hakkab otse suruma. Loll. Mulle meeldib rohkem teed mööda joosta. Orvandeid pidi punkti laskudes tundub seljatagune puhas.

11–12 Timo: Jooksen vasakult ümber järve. Arvan, et paremalt ülevalt on raskem punkti võtta, otse mööda järvekallast samuti joosta ei taha, sest punktist väljudes on soo vesine ja loha kergelt mudane. Tõus punktini on raske, tahaks kõndida, sunnin end punkti hoo pealt võtma.

Peeter: Sedivy variant ei tundu eriti hea. Kurvitan soo serva pidi. Lõpus korralik kõndimise tõus. Punkt on lihtsam kui arvasin, paistab alt hästi.

12–13 Timo: Tõus jätkub ja on endiselt raske,

kuid kõndima ei hakka. Kaldun kergelt vasakule. Nõlvalt on punkt juba kaugel näha.

Peeter: Suunaga kahima. Kõrgeima koha järgi on suund hinnanguliselt hea. Poole nõlva peal stoppl – ei näe punkti. Väike reha ja punkt paistab kaugel paremal. Jäme viga, 30 sek julgelt. Leonid korri-geerib minu järgi ja punktis oleme koos.

13–14 Timo: Metsaalune tundub nii ilus, et ei näe vajadust teed mööda ringi joosta. Nähtavus on suurepärase ja vormid selged. Punktis joon ja võtan esimese geeli.

Peeter: Tundub mõistlik joosta tee kaudu. Esimesest rajast panen 5 m üle, allamäge on kiirus lihtsalt suur. Tee peal tundub päris mõnus joosta. Ei tea, kas mulle tundub, aga Leonid hakkab maha jääma. Punktis siiski suht koos. Geel ja kaks topsi vett.

14–15 Timo: Kompassi järgi otse kuni järveni. Järveäärse mäeharja pealt näen punkti.

Peeter: Suunaga suruma. Kõik on suht selge ja lihtne, ainult anna minna.

15–16 Timo: Väike tõus punktini tundub kuidagi raske. Punktis tahaks korraks seisma jääda, kuid sunnin end edasi jooksma. Kas hakkab juba väsima?

Peeter: Suunaga suruma taas. Suht lihtne.

16–17 Timo: Sillad jõe peal püüavad mu tähelepanu. Näen, et vasakpoolse silla juurest on parem punkti võtta ja otsustangi selle kaudu joosta. Vasakpoolset ringijooksuvarianti ei näe. Jooksen võimalikult otse. Enne jõge soos ühtegi loha ei leia ning jooksen sillast vasakult mööda, kaotan sellega pool minutit. Pärast sillaületust kuulen kedagi selja taga ragistamas. Kas norrakas Magne Dæhli ongi juba järele jõudnud? Ei ole, hoopis tšehh Petrzela püüab mu kinni – see on tugev vaimne löök. Tõusul enne punkti teen võistluse esimesed kõnnisammud, hakkab tõepoolest väsima.

Peeter: Punktis jään hetkeks seisma. Vasakult tee tundub ikka liiga pikk. Leonid hakkab kohe otse suruma. Võtan väljakutse vastu. Soo ületamisel lähen vedama. Mingil hetkel vaatan selja taha. Tühjus. Tee otsast sillani läheb hea loha. Etapi lõpp on keeruline. Rohelises ja pärast rohelist ei saa mitte millestki kinni. Jään enesele kindlaks, kuni näen punkti. Joppas!

17–18

Timo: Suunaga võistluskeskuse kära suunas. Punktis hõikab treener Tiit Tali, et jooksen esikümne piiril. Hea sõnum, kuid tunnen, et ma ei kesta lõpuni.

Peeter: Punktist välja joostes näen Leonidi. Joppas. Vasakult läheb hea jälg kuni teeni, aga pärast teed jään võssa lukku. Nõme koht.

TAVARADA

Tavaraja maastikuks olid soomlased valinud valdavalt männiparkmetsaga kruusapõhjalise kaunismaastiku, kus joosta lausa lust.

Mõnedki kriitikud seda heaks ei kiitnud, ette kriitiline mees oli ka hilisem võitja Thierry Gueorgiou, kes ütles, et eelistab *action*'it pakkuvaid maastikke. Võib muidugi öelda, et sellisel maastikul oskavad kõik joosta, kes vähegi maailmas ringi liikunud. Peamiselt kurdeti, et selline maastik tekitab vähe teevalikuid ja tagantjärele peab tõesti nentima, et meeste raja pikimal etapil kappasid praktiliselt kõik ca 1,5 km mööda ühte ja sama teed, kuid teisel pikal etapil üllatas paljusid (nii meeste kui naiste rajal) pikk ringijooksuvariant mööda suurt maanteed, mida märkasid üksikud, kuid mis oli selgelt konkurentsivõimeline. Kulmedalid pandi kaela oma ala ülitunnustatud meistritele – Thierry Gueorgioule oli see 11. ja Simone Niggille 22. MMi kuld. Läti superstaar Edgars Bertuks kaitses oma mullust tavaraja pronksi. Timo Sild ja Peeter Pihl jooksid välja oma senise karjääri kõrgeimad MM-kohad (19. ja 27.) Anu Åkerman oli 29. ja Kirti Rebane 34.

Pressikonverentsilt jäi meelde, et lühiraja tiitlikaitsja Bertuks lubas sel õhtul ülejäämise päeva finaali veel mitte mõelda, Gueorgiou aga oli mõtetega juba lühiraja finaalis, mille võitmine oli talle eesmärgiks number üks.



foto: Sixten Sild

Timo Sild

Minu eesmärk oli jõuda esikahekümnesse nii tava- kui lühirajal ning esikuuikuisse teates. Ettevalmistus läks hästi. Jooksu osakaal oli varasemate aastatega võrreldes suurem ning samuti orienteerusin talve ja kevade jooksul väga palju. Ettevalmistust häiris Tartus Toomemäel nädal enne Jukolat väljaväänatud parem jalg.

MMi tavarada oli tehniliselt lihtne, aga füüsiliselt ootamatult raske. Ärakukkumine tuli järsku, varem kui tavarajal tavaliselt (enamasti kestan 1:20, seekord jätkus head minutit 50 minutiks). Maastik oli liiga kiire ja ma polnud suuteline hoidma kõrget tempot nii pika aja jooksul. Kokkuvõttes jään sooritusega rahule, saavutasin karjääri parima individuaalse koha MMil.

Lühiraja finaali ebaõnnestus täielikult, tegin seal vigu, mida võiks vaadata koos *The Benny Hill Show* tunnusmuusikaga. Vea põhjused: füüsiline väsimus ning keskendumise kadumine umbes kümnendal minutil.

Teates ma suuri vigu ei teinud. Jäin füüsiliselt kõige tugevamatele orienteerujatele alla, kuid hoidsin võistkonna pärast Olle Kärneri õnnestunud esimest vahetust esikuuiku konkurentsist tänu õigele teevalikule pikal etapil. Eesti meeste parima tulemus üle MMi teates on mul väga hea meel.

Ma ei saavutanud MMi ajaks tippvormi. Füüsiliselt oli parem minek kaks nädalat enne MMi Austria meistrivõistlustel. Tõenäoliselt tegin enne MMi liiga palju intensiivseid pingutusi.



Anu Åkerman

MMi sooritustega jään rahule – eriti tavarajaga, mida jooksin MMil elus esimest korda. See oli üks meeldejäävamaid võistlusi minu elus. Raja esimene 2/3 läks nii füüsiliselt kui ka tehniliselt ideaalselt ja tunnen seda mõnu siiani.

Lühiraja eeljooksus lagunesin ära Simone Niggli tuules esimesse punkti joostes. Punktis olin paanikas, teises vihane, kolmandas kippus nutt peale, neljandas tegi kõik juba nalja. Edasi jooksin hästi, ja ei uskunud, kui finišeerides öeldi, et sain edasi. *Never give up!* Lühiraja finaals võtsin end tõsiselt kokku ja tegingi korraliku jooksu.

Teateks olin nii füüsiliselt kui ka psüühiliselt täitsa läbi. Tegin oma jooksu ära, aga viis starti nädalas on liig.

MM-nädal oli fantastiline, ja tekkis tahtmine seda uuesti kogeda. Aga kui tolmupilv langes, sain aru, et see on liiga ränk. Edasi treenides oleks koht 20ne hulgas võimalik, ent 10ne hulka jõudmine utoopiline. Olen teinud elus juba teised valikud ja soov neid nautida on liiga suur, et ennast orienteerumises kõrgel tasemel maksma panna. Niisama MMile osalema ka ei taha minna. Spordiga jätkan ja metsaradadel kindlasti näeme!



fotod: Sixten Sild

Kristo Heinmann

Ainuke distant, mida soovisin joosta, oli tavarada. Algusest peale oli raske minek. Ettevalmistus oli kulgenud üle kivide ja kändude, alustades kannakõõluse vigastusest sügisel ja lõpetades talve-kevade-suve põlveprobleemidega.

Esimesel pikal etapil tavaraja kvalifikatsioonis nihkus põial õigelt asukohalt ning hakkasin punktile peale minema „sarnases“ kohas. Umbes 35ndal minutil hakkas organism tõrkuma. Enesetunne läks järjest hullemaks. Kõikudes-kõndides-sörkides lohistasin end üle lõpujoone. 10 minutit pärast finišit tekkisid külmavärinad, kuigi väljas oli 25 kraadi sooja. Isegi pärast ulmelist viga oli võimalus veel finaali joosta, aga organism ei pidanud vastu.

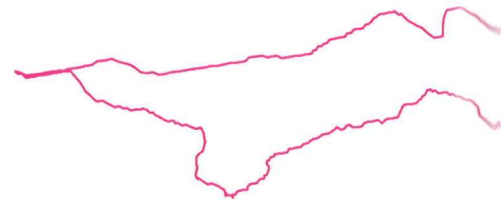
Järgmise päeva sprindiks polnud keha taastunud ja edasi ma ei pääsenud.

MMi sooritused olid mulle suur pettumus, kuid see ei vii mind veel orienteerumise juurest eemale.

LÜHIRADA

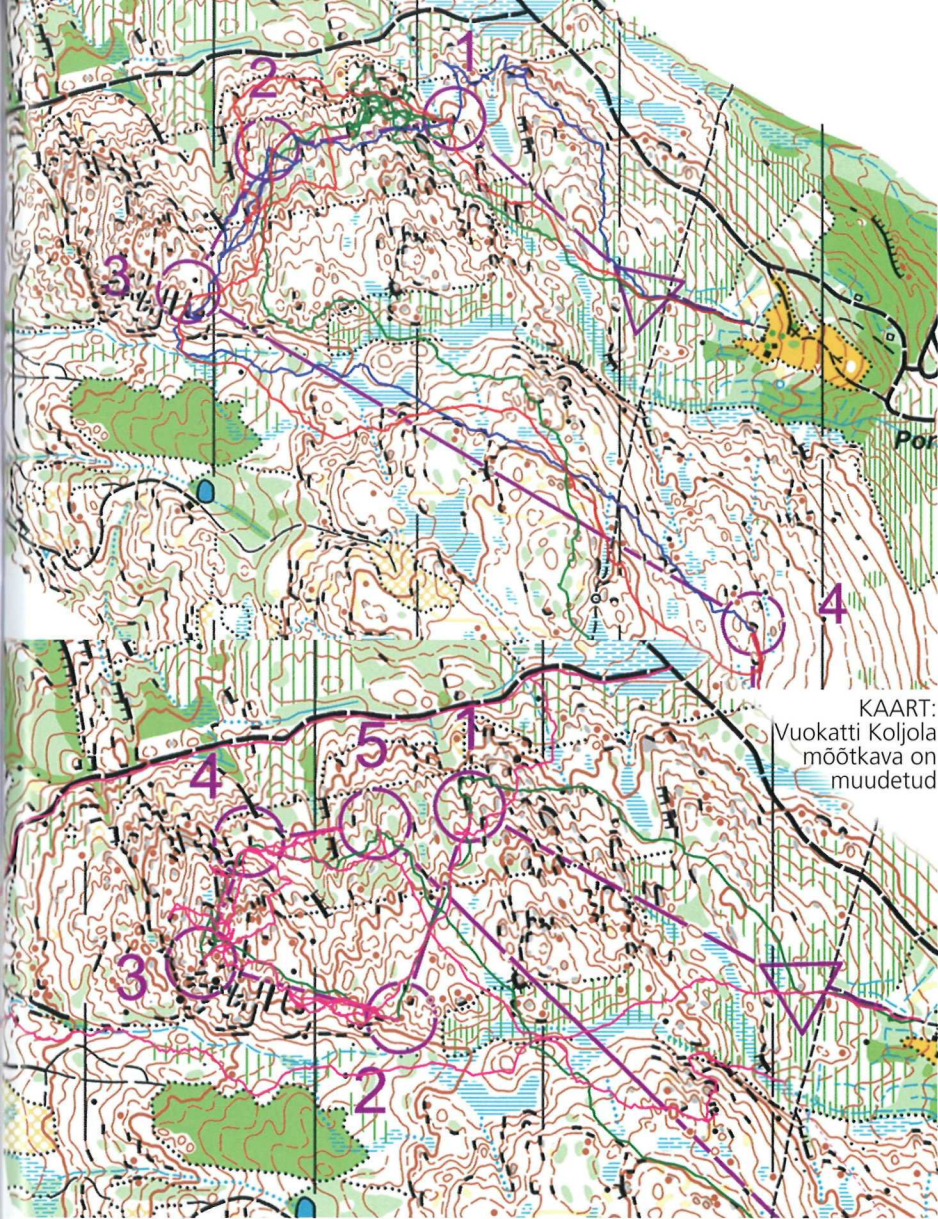
Lühiraja eeljooks, eriti selle esimehe pool, pakkus GPS-jälgimise võimalusega vaatajatele tõenäoliselt selle MMi lummavaimat elamust. Esimesed 4–5 punkti nii meeste kui naiste rajal olid kogu MMi kõige tehnilisemad. Ilmselt ei olnud paljud startijad millekski nii keeruliseks eeljooksuks valmis. Ülimalt keerulisel kaljumaastikul, mida oli mõõtkavas 1:10 000 vähemalt M45-klassi veterani silmadega ka väga raske lugeda, tegi väga suur osa startinutest KPsid otsides lausa uskumatuid rännakuid. Suurfavoriidid suutsid küll enamasti sellest supist auga välja ujuda, kuid üllatused ei jäänud tulemata – näiteks kolmest n-õ kaljudel sündinud Soome mehest jõudis finaali vaid Hannu Airila, kaljudeta riigist tulnud eestlased aga kõik kolmekesti. Naistest pääses Anu Åkerman finaali, vaatamata enam kui 18-minutilisele kaotusele, ja suutis õnneks hiljem finaalis teha märksa kindlama soorituse.

Finaali rada pakkus vähem ekstreemsusi, kuid oli igati nauditav ja mitmekülgne MM-rada, nõudes detailset kaardilugemist ja pakkudes samas rohkesti teevalikuid. Suure küsimusena rippus õhus, kas tavaraja võitjad võtavad oma järjekordsed kullad, sest nende järele tulid varjamatult starti nii Niggli kui Gueorgiou. Niggliil see ka õnnestus, ning seda muljetavaldava



marginaaliga 1.45 Rootsi tõusva tähe Tove Alexanderssoni ees. Meeste võistlus pakkus ülimat pinget lõpuni välja, sest teel teise KPse tehtud ligi minutiline viga sundis prantslase sellest hetkest alustama kullajahti 40ndalt positsioonilt, 58 sekundit liidrist. Gueorgiou saanuks sellega ilmselt ka hakkama, kui saatuse tahtel poleks oma 7ndal MMil juhtunud n-õ elu jooksu tegema seni medaliteta Leonid Novikov. Aastaid oma kümme aastat vanema venna, 11 MM-medali omaniku (kuid ühegi individuaalkullata) Valentin Novikovi varjus olnud Leonid tegi just sel päeval soorituse, mis tagas talle üllatliku MM-kulla 9-sekundilise eduga Gueorgiou ees. Silmanähtavalt löödud prantslane oli suur ka kaotajana, andes au võitjale ning andes pressikonverentsil mõista, et sai sel päeval tõenäoliselt parima võimaliku stiimuli jätkamiseks karjääri ja osalemaks ka järgmise aasta MMil. Tiitlikaitsja Bertuks ei olnud küll sama heas minekus kui aasta eest, kuid andis siiski kõva lahingu ja lõpetas 8. positsioonil.

Eestlastest skooris sel päeval oma senise parima MM-kohaga 13ndana lõpetanud Lauri Sild. Olle Kärner oli 19., Timo Sild 43. ja Anu Åkerman 30.



KAART:
Vuokatti Koljola
mõotkava on
muudetud

Stiilinäiteid lühiraja kvalifikatsioonist. Ülemisel kaardil naiste, alumisel meeste rada
Liikumisteed põhinevad GPS-jälgimisel ja võivad seetõttu vähesel määral erineda tegelikest liikumisteedest



foto: Sixten Sild

Kirti Rebane

Mai lõpus käisime Annikaga Joensuu laagris. Tegime seal 7 trenni. Tavaraja maastikud sobisid meile hästi, lühiraja maastikel ei saanud peaaegu ühtegi KPD ilma veeta kätte, lisaks segas kesken-dumist hirm karude pärast, keda Šveitsi poisid seal eelneval nädalal kohanud olid.

MMi tavaraja eeljooks läks hästi ja kontrollitult. Tavaraja finaalis tuli paar viga detailses rohelises ja ülipikkade etapide teevalikutega. Terveks rajaks (13,9 km) ei jätkunud piisavalt jõudu ja kiirust, tulemuseks minu tavaline 34. koht. Lühiraja eeljoosu alguse osa olin vaadanud vanalt kaardilt ja teadsin, et see on liigagi tehniline. K-punktist väljudes selgus, et nii see oligi – ma ei suutnud kuidagi kaarti maastikuga kokku viia, kuigi nii väga üritasin. Oleks pidanud hiinlaste kombel mööda teed ringi jooksma...

Teates viis rada kohe ülesmäe – ca 20 min tõusu, enne kui allamäge sai joosta. Selliseks tõusuvõtmiseks ei olnud ma füüsiliselt valmis, lisaks ka paar kõhklusmomenti rajal ning kaasvõistlejad olidki juba eest kadunud. Kahju, et nii kehva jooksu tegin, teates peaks just oma kõige tõsisema maksimumi andma.



Timo ja Olle klubikaaslase ja kahekordse maailmameistri Leonid Novikoviga. Olukorda seiravad Vilius Aleliunas ja Liutauras Bilevicius Leedust

foto: Pekka Luoma

TEADE

Lühirajaga suures osas kattuval maastikul joostud teatejooksudelt võis oodata väga tasavägist ja pingelist vaatamängu, seda eriti meeste seas, kus medalikandidaatideks võis pidada ligi kümnet meeskonda. Juba traditsiooniks on saanud see, et teatejooks toimub kahevaatuselise etendusena – naiste võistlus algas teise vaatusena alles pärast meeste võistluse lõppu. Kuna seekord oli GPS-jälgimine ka teatejooksus avalik kõigis vahetustes stardist alates, siis viibisid mittestartinud võistlejad finišipaiga lähedal soojenduslalal karantiinis. Seal puudus võimalus näha suurel ekraanil ja internetis näidatavat pilti, ning areenile lasti starti tulevad võistlejad vaid mõni minut enne nende rajalepääsemist.

Põnevust pakkusid teatejooksud küllaga. Juba meeste võistluse esimesel etapil langesid suurejoonelise vea tõttu medalikonkurentsist prantslased. Ülejäänud favoriitidega pidas aga visalt sammu meie meeskond – Olle Kärner tuli metsast kuendana, vaid 41 sekundit liidrist ja Timo Sild lausa neljandana, 1.48 maas üllatusliidrist Ukrainast. Lauri Sild jätkas pikalt samas vaimus ja viies koht oli käeulatuses veel paar kilomeetrit enne lõppu. Seekord ei olnud vanajumal siiski lõpuni eestlane ja meie ankrumehe paar vääratust raja lõpuosas päästsid seekord veel eestlastele allajäämise häbist orienteerumise suurriikide Soome ja Norra meeskonnad. Seitsmes koht on meie meestele siiski seni kõigi aegade kõrgeim ja igati auväärne. Venelaste võit oli üks ootuspärasemaid, rootslaste teine koht samuti, kuid ukrainlaste pronksmedal näitas taaskord, kui võrd võib teatejooksu tulemus erineda võistkonnaliikmete individuaaltulemuste summast. Meelde jäävaks oli selles võistluses veel Thierry Gueorgiou raevukas ankruetapp, millega ta tõstis prantslased 14ndalt kohalt 8ndaks, vaid 30 sekundi kaugusele meie meestest.

Naiste teatevõistlus päästis sel MMil kogu Norra koondise au. Seni sel MMil ainsagi medalita orienteerumise suurriik tuli n-ö rongi alt välja, kui Norra naised minuti ja 14 sekundiga soomlannasid edestades kulla võitsid. Kodupubliku vaimustuseks hõbedaga lõpetanud soomlannade järel tõi Simone Niggli oma kolmele individuaalkullale lisaks Šveitsile pronksi. Eesti naiskond pidi pärast kahe varasema MMi 6ndat ja 9ndat kohta seekord leppima 15nda positsiooniga.

Asjade areng pärast MMi Vuokattis on viinud selleni, et EOLi juhatus on otsustanud esitada taotluse 2017. a MMi korraldamisõiguse saamiseks Eestis. Selles valguses on meil põhjust põhjalikult analüüsida teiste eeskujusid. Vuokatti korraldajatelt on mida õppida. Kui meie taotlus rahuldatakse, siis tuleb kolmel järgneval aastal käia süvitsi õppimas ja samas Eestile reklaami tegemas Itaalias, Šotimaal ja Rootsis, ning seejärel koondub orienteerumismaailma tähelepanu loodetavasti ka meie kodutanumale.



Meeste teatejooksu II vahetuse pika etapi teevalikute näited
Liikumisteed põhinevad GPS-jälgimisel ja võivad seetõttu vahesel määral erineda tegelikest liikumisteedest

- Timo Sild (EST)
- Martins Sirmas (LAT)
- Peter Öberg (SWE)
- Jan Sedivy (CZE)
- Alessio Tenani (ITA)
- Carl Godager Kaas (NOR)



Eesti teatenaiskond fotograafidele poseerimas

foto: Sixten Sild

Lauri Sild

Ainult ühele individuaaldistant-sile keskendumise otsustasin juba eelmisel aastal, peaesmärk: mulle sobival kaljusel maastikul peetav lühirada. Tavarajal startimine seda ei soosinud. Füüsilise ettevalmistusega sain alustada aastavahtuse paiku (pärast ajateenistust). Tehniline ettevalmistus oli küllaltki põhjalik tänu mugavale toimumiskohale (kolm nädalapikkust laagrit tüüpmaastikel). Aeglaselt, aga järjekindlalt paranev vorm lubas sügisel seatud eesmärgi (lühiraja top 10 ja teate medal) reaalseks pidada.

Oma sooritustega ma päris rahule ei jää, aga palju endale ette heita ei saa. Kvalifikatsioonis olid jalad ootamatult kanged ja ei võtnud pingutust vastu. Finaalipileti nimel pidin pingutama rohkem kui plaanisin. Finaali stardijoonel olin siiski hea ja enesekindla tunde-dega. Jooks sujus hästi, sain kohe hea rütmi, väike arusaamatus 5nda punktiga ei löönud tasakaalust välja. Läbijooksuni liikusin kindlalt, aga siis koputas väsimus uksele. Kõigepealt üks viga, mis jääb siiani arusaamatuks, ja edasi tegin kaks

kehva teevalikut, heas konditsioonis ei oleks neid teinud. Sealt koguneski lõviosa kaotusest. Füüsiline ja tehniline sooritus käivad ikka käsi-käes, seetõttu pean peasüüdlaseks füüsilist poolt. 13. koht on minu senine parim MMil, selle üle tunnen rõõmu. Kahju, et ei realiseerinud täit potentsiaali ja ei saavutanud reaalselt eesmärki.

Teates olin vana rahu ise, keskendusin ega tundnud erilist pinget. Võib-olla olin liiga rahulik ja puudus kannustav särts. Tehniliselt läks jooks hästi, kuid mitte alateadlikult iseenesest, pidin teadlikult peale suruma. Hästi läks kuni 6nda punktini, kus ma ei näinud tähist ja kaotasin terve minuti. Teise minuti kaotasin viimasel orienteerumist nõudval etapil. Kahjuks pääses kaks konkurenti sellega ette. Reaalselt oli sel päeval saavutatav neljas koht. 7. koht on küll seni Eesti meeskonna parim, aga see pole siiski see, mille järele läksime. Olle ja Timo tegid fantastilised jooksud! Tunnen, et vedasin neid alt, loomulikult olin enamaks võimeline. Ükski vahetus MMI teates pole meelakkumine – vastased on tugevad ja eksivad harva. Olen kindel, et 7. koht ei jää parimaks.



foto: Pekka Luoma

Olle Kärner

MMi Soomes olin aastaid oodanud. Tahtsin joosta endale tavapäraselt lühirada, tavarada ja teadet. Vilets ettevalmistus ja järjekordne vigastusaasta sundis midagi valikust välja jätma. Valisin lühiraja ja teate. Tavarajale polnud mõtet selle treeningu pealt minna, kuigi tavarada sobib mulle kõige paremini.

Füüsilise vormi osas sain ilmselt tänavusest seisust maksimumi kätte. Lühirajal olin võimeline jooksma kümne sisse. 19ndast kohast kõrgemat ei lubanud saada sisemine ebakindlus, mis tuli ebaõnnestumisest eeljooksus, kus põrutasin tugevalt põlve ja oleksin äärepealt finaalist välja jäänud. Enne finaali olin liiga häiritud sellest, kas põlv laseb mul normaalselt võistelda või ei. Finaalis tekkisid vead, kui oma plaane korrektselt ellu ei viinud.

Teate avavahetuses läks kõik hästi ja püsisin kenasti grupis. Ebakindlaid hetki endale lubada ei tahtnud ja kontrollisin kõike topelt. Kuigi lühiraja soorituses oli rohkem vigu, siis sisimas tundub see ikkagi parema ja ausama jooksuna, kui teate avavahetuse eesotsas lõpetamine. Mõlemad jooksud tegin valuvahetuste abiga.

Praegusel hetkel tõispordiga jätkamisele ei mõtle (Eesti MV teatejooksus sääreluumurd ning põlvkahjustused). Mul on olnud väga palju vigastusi ja nui-neljaks-sportimine mulle enam midagi ei paku. Oleksin ma terve, siis võiksin mõelda mõnele tiptasemel stardile, aga praegu on parem lihtsalt niisama olla.



foto: Sixten Sild



foto: erakogu

Täpsusorienteerumine

Üks neljast Rahvusvahelise Orienteerumisföderatsiooni (IOF) poolt tunnustatud orienteerumisalast

Täpsusorienteerumises peetakse Euroopa meistrivõistlusi alates 1994. aastast. Esimene MM toimus 1999. aastal. Tänavu toimus MM Soomes, Vuokattis (8.–12. juuli), kus Eestit esindas Aleksei Laisev.

Esindasid Eestit täpsusorienteerumise MMil. Palun tutvusta end ajakirja lugejale.

Olen 33-aastane. Aastast 2003 võistlen Kerava linna (30 km Helsingist) klubi eest "Keravan Urheilijat". Püsivalt elan Soomes Vantaa linnas alates 2010. aastast ja töötan ehituse valdkonnas. Orienteerumisega hakkasin tegelema 10-aastaselt Pihkva klubis Русь (Russ). Tegelesin nii jooksu-, kui ka suusa-orienteerumisega. Osalesin juunioride MMil Tšehhis 2000. aastal.

Kuidas jõudsid täpsusorienteerumiseni?

Aastatel 2000–2010 oli minu üheks põhiliseks tegevuseks orienteerumiskaartide joonistamine Venemaal ja Soomes. 2009. aastal tehti mulle pakkumine aidata kaasa Venemaa Trail-O meistrivõistluste korraldamisele. Asi on selles, et distantsi planeerimise ajal on vaja väga palju kaarti muuta, tavaliste kaartide kvaliteet, isegi sprindi oma, ei ole täpsusorienteerumise jaoks piisav. Kõik objektid peavad olema paigutatud ideaalselt täpselt. Hiljem lõin kaasa veel paari

võistluse ettevalmistamises Venemaal. Siis, aastal 2010, kolisin Soome ja seal ma hakkasin juba ise võistlema. 2011 võistlesin MMil Prantsusmaal ja saavutasin Trail-O rajal 18. koha. Sellel aastal Soomes olin Trail-O rajal 19. ja Temp-O rajal 11.

Mis sind täpsusorienteerumise juures köidab?

Igal sportlasel saabub aeg, kui aega treenimiseks jääb vähemaks, tulevad vigastused, tekib püsiv töökoht, pere. Tulemused langevad, kuid spordialased ambitsioonid jäävad realiseerimata. Trail-O rajal saab sõltumata vanusest osaleda ka kõige kõrgema tasemega võistlustel, nagu näiteks Euroopa- ja Maailmameistrivõistlused. Treenida tuleb ainult pead ja psüühikat, ja see on võrreldamatult kergem, kui tõsta kehalisi võimeid.

Mis on selle ala puhul raskem või kergem, kui võrrelda tavaorienteerumisega?

Trail-O on raskem psühholoogiliselt. Situatsioon otsustamispunktiliselt näeb tihti välja nagu 50/50, aga on vaja

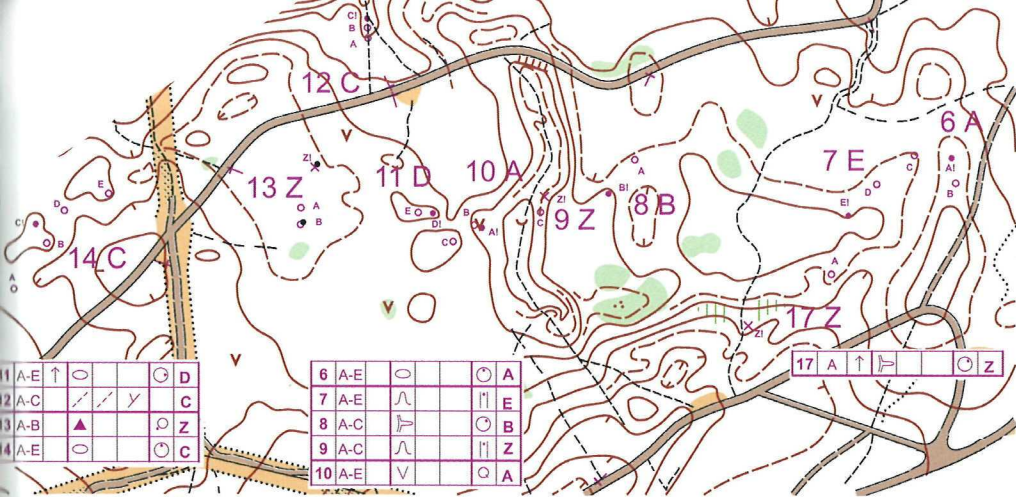


Keskendunud pilguga Alekseri Laisevi MMi startis

valida üks vastus. Tavaliselt kulub distantsi läbimiseks umbes 2 tundi, tuled metsast välja moraalselt väsinuna, nagu pärast pikka eksamit. Uut ala Temp-O (tempoorienteerumine) võib võrrelda kiirmalega, kus mõne sekundi jooksul tuleb teha õige käik.

Elad Soomes, millised on seal täpsusorienteerumise treeningvõimalused? Kas teed ka füüsilist trenni?

Tean Soomes veel üht Trail-O tipp-sportlast, mitmekordset MMi medalivõitjat Antti Rusaneni, kuid me ei tee mingisuguseid trenne. Parim trenn on kaartide joonistamine, ning peaaegu igal nädalavahetusel on Trail-O võistlus. Ehk ma võin öelda, et need kümme aastat, kui joonistasin kaarte, tegin ma pikki täpsusorienteerumise



Trail-O kaart: Vuokatti, Sotkamo. All fragment võistlusrajast, üleval nende punktide vastused
Kaardi mõõtkaava on muudetud

trenne. Ka praegu joonistan veidi sprindikaarte oma koduümbruses. Sellest piisab, et mitte kaotada oma oskusi. Algselt oli Trail-O kui spordiala mõeldud ju piiratud liikumisvõimalustega inimestele, alles hiljem tehti *Open*-klass kõigile, sõltumata soost ja kehalistest võimalustest. Sellepärast ei arvestata üldse ka liikumise kiirust. Ka Temp-O rajal ei arvestata liikumise kiirust, aga olla heas kehalises vormis tuleb alati kasuks, sest on olemas kontrollaeg, mille piires peab raja läbima, ning kui ma saan osa rajast joosta, siis on mul rohkem aega punktides vastamiseks. Jooksuorienteerumises võistlen oma klubi "Keravan Urheilijat" eest vähemalt korra nädalas, võtan osa ka jooksukrossidest, sõidan rattaga, käin koos pojaga suusatamas. Soomes on loodud väga head võimalused aktiivseks eluviisiks.

Kuidas oled oma tulemusega MMil rahul?

Muidugi tahaksin, nagu ka iga teine sportlane, medalit saada. Loodan, et parimad tulemused on mul veel ees, vanus ei ole selle spordiala puhul tähtis. Medalipretendentide ring on piisavalt suur, ning otsustavat eelist kellelgi vist ei ole. Peab mõistma päris palju peeni spetsiifilisi momente. See tuleb kogemusega. Võib olla, et kellel on rohkem kogemust, sellel on ka suuremad võimalused edukaks võistlemiseks. Kuigi uue

ala, Temp-O puhul, mida juba nimetatigi naiste alaks, võib olla palju kasu arenenud intuitsioonist. Meeste loogika seal tihtipeale kaotab, näiteks Soome MMil said esimesed kaks kohta naisted.

Kui palju üldse korraldatakse täpisorienteerumise võistlusi ja paljudest sina osa võtad?

Ma tean, et regulaarselt korraldatakse võistlusi Rootsis, Norras, Lätis, Tšehhis, Itaalias, Suurbritannias, Venemaal, Ukrainas, Jaapanis ning muidugi ka Soomes. Need riigid on liidrid Trail-O arengus. Mina teen miinimum 20 võistlusstarti hooaja jooksul ning üritan vähemalt ühel võistlusel olla rajameister.

Juba 2016. aasta MMi programmi on lisatud uus ala – **Trail-O teade**, kus kolm osalejat lähevad kordamööda rajale ning nende tulemused liidetakse. Seega läheb MMil jagamiseks 3 komplekti medaleid. **Kutsun kõiki soovijaid end sellel alal proovile panema ning võib olla suudame moodustada tugeva Eesti meeskonna!** Eelkõige peaks see ala olema huvitav inimestele, kes tihti või aeg-ajalt joonistavad o-kaarte, endistele tugevatele o-sportlastele, kes nüüd on tavaorienteerumises karjääri lõpetanud, ja inimestele, kellel on tahtmist saavutada kõrgeid tulemusi spordis, vaatamata kehalistele võimalustele.

Küsis Eva-Maria Truusalu
Tõlkis: Aleksandr Shved

MIS ON täpsusorienteerumine?

Võistleja peab kaardi ja kompassi abil lahendama orienteerumises ülesandeid. Kaardile on ringiga märgitud hulk kontrollpunkte. Kontrollpunktide piirkonnas maastikul on 3–5 orienteerumistähist. Iga kontrollpunkti läheduses on tee või raja ääres tähistatud otsustamiskoht. Võistleja peab kaarti ja kompassi kasutades ja maastikku tõlgendades valima, milline tähis vastab kaardile märgitud kontrollpunkti ringi keskpunktile. Iga kontrollpunkti piirkonnas paiknevatele tähistele vastavad kokkuleppeliselt tähed A, B, C, D ja E, vaadatuna vasakult paremale. Iga orienteerumises ülesande vastusena tuleb kontrollkaardile märkida õige täht, komposteerides kaasasoleva kontrollkaardi vastavas veerus asuvat lahtrit. Orienteerumises ülesande lahendamine sarnaneb valikvastustega testile, kus tuleb valida, milline erinevatest kontrollpunkti tähistest on õige, st vastab kaardil märgitud kohale. Vastus tuleb märkida otsustamiskohast lahkumata. Võimalik on aga ka see, et ükski maastikul asuvatest tähistest ei vasta kaardil näidatud kontrollpunkti ringi keskpunktile. Sel juhul tuleb märkida kontrollkaardi lahtrisse Z (zero – tühi vastus). Rajal on alati mõned ajavõtuga kontrollpunktid, kus vastus tuleb anda kiiruse peale. Kontrollaeg ajavõtuga kontrollpunktides on 60 sekundit.

Iga õigesti vastatud orienteerumises ülesanne annab ühe punkti, ajavõtuga kontrollpunktide puhul annab ühe punkti õige vastus, mis on antud kuni 60 sekundi jooksul. Tulemuste arvestuses järjestatakse võistlejad kogutud punktisumma alusel.

Liikuda võib üksnes mööda kaardile märgitud teid ja teeradu, nendelt lahkumine on keelatud. Raja läbimise kiirus ei ole oluline. Seetõttu sobib see orienteerumises ala ka puuetega inimestele. Liikumisel võib kasutada abivahendeid, näiteks ratastooli. Võistlejal, kes puude tõttu vajab kõrvalabi, võib olla saatja, kuid võistlemine on individuaalne ja saatja ei tohi abistada orienteerumises ülesanne lahendamisel.

Täpsusorienteerumises kasutatakse kaarte mõõtkaavaga 1:4000 või 1:5000 ja kõrgusjooni vahega 2 m või 2,5 m.

allikas: <http://et.wikipedia.org/wiki/Täpsusorienteerumine>

Hilissuvine saagikoristus Päidlapalus

Eesti MV tavarada ja põhiklasside teade

MIHKEL JÄRVEOJA

„Kuninglik distants, mis selgitab meistrite meistrid! Kui sind ei ole tavaraja stardinimekirjas, siis oled sa päevakuline! Kes tasa sõuab, see tavaraja lõpuni ei jõua! Nii nagu keegi ei loe juuniori-ea medaleid, ei loeta ka teisi tiitleid peale tavaraja võidu!“, oleks võistluste kommentaator markokaljuveerliku ülepingutatud õhinaga võinud 17. ja 18. augustil Päidlapalus deklameerida.

Seda ta aga ei teinud, ja võistlusplatsil valitses hilissuvine vaikus, kus orienteerujad, justkui kaalutlevad ja tõsised põllumehed, vaatasid taevasse ja mõtlesid, et ei tea, kas hoiab veel ilma piisavalt kaua, et saagikoristus edukalt lõpuni viia? Taevaliku ilmutusena vastas nende küsimustele hoopis Eesti õhuväe madallennul helikopter, mis sümboolse helisignaaliga võistlused mitteametlikult sisse juhatas, piloodina roolis rattaorienteerumise koondislane ja hilisem MMi medalist Lauri Malsroos. Saagikoristus võis alata, sest pea kõigis võistlusklassides olid kohal Eesti tugevaimad põllumehed!

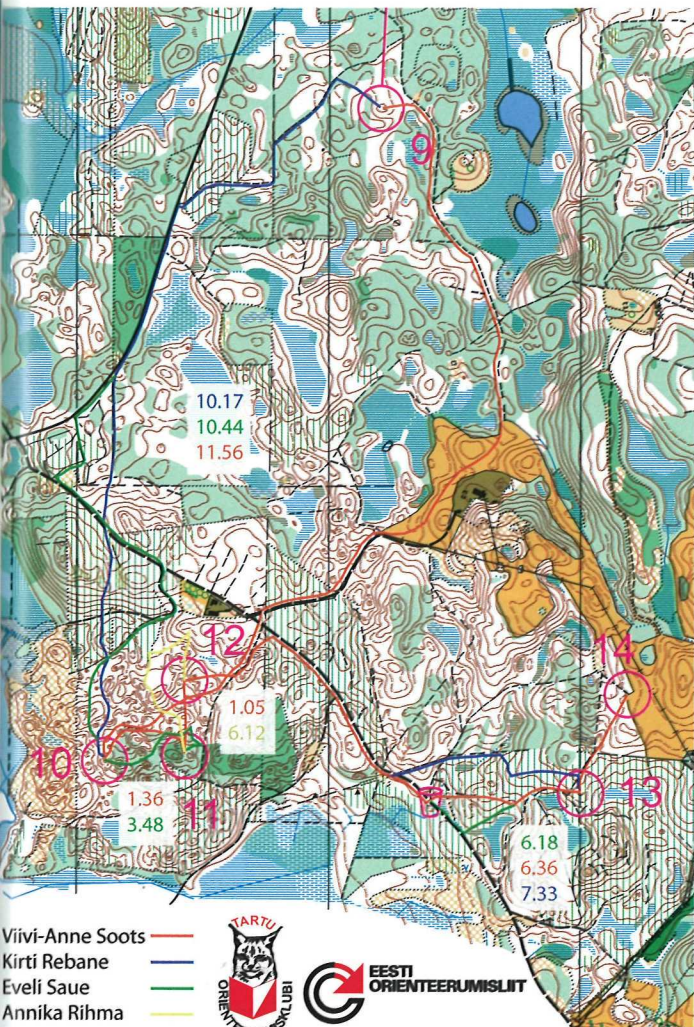
Päidlapalu maastikul oli aga ka enne tänavusi meistrivõistlusi nii Eesti kui maailma orienteerumisajaloos suur ja tähtis koht. 1984. aastal joosti seal NSVLi meistrivõistlusi, mille 13,5 km pikkuse raja võitis Mihhail Svjatkin (1:32.51) Indulis



Kes keda kuulab? Võistluste peakorraldaja Sven Oras (vasakul) koos Arvo Kivikaga

Peilansi (1:33.02) ja Leho Haldna (1:33.15) ees. 1998. aastal toimus Päidlapalus aga MK etapi tavaraja finaali, kus oma teise MK etapivõidu (esimene oli Cesises 1996. aastal) sai mees Sixten Sild, kellele järgnesid norralane Björn Valstad ja taanlane Chris Terkelsen. Naiste rajal oli Külli Pirksaar (Kaljus) norralase Hanne Staffi ja rootslase Gunilla Svärdi järel kolmas. Meeste 11,7 km rajal oli esikolmik toona tihe: Sild 1:12.09, Valstad 1:12.35 ja Terkelsen 1:13.11, kuus sekundit praeguse Eesti koondise treeneri Tarvo Avaste ees, 22. kohal lõpetas selle võistluse esimest aastat meeste klassis jooksnud noor prantslane Thierry Gueorgiou (1:18.18). Kolm minutit Gueorgiou taga startinud Sixten Sild kirjutas oma võistlusjärgses rajaanalüüsis: „Etapp 5–6: soo pealt pais-tavad künkad ja keegi nende nõlval ronimas. Ahhaa, see on

foto: Kaido Koit

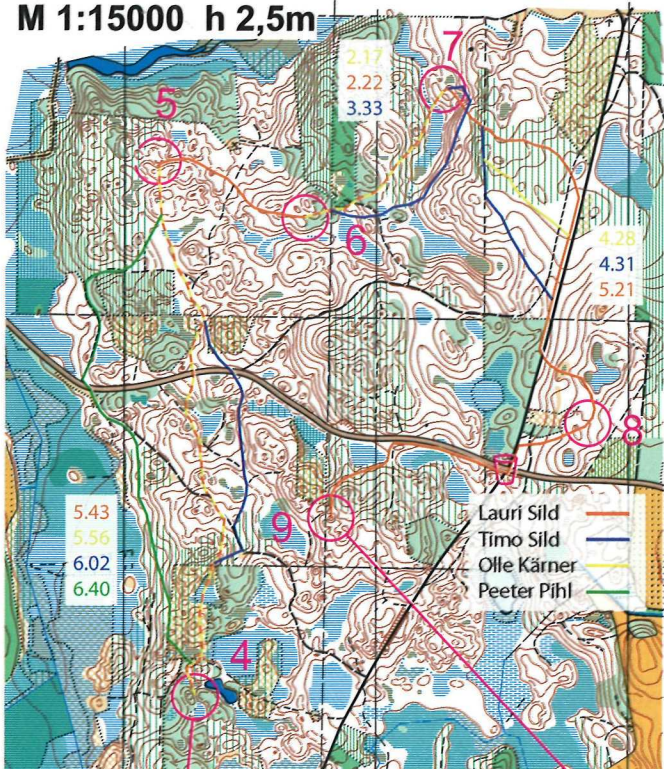


Viivi-Anne Soots
Kirti Rebane
Eveli Saue
Annika Rihma



Osad liikumisteed põhinevad GPS-jälgimisest ja võivad seetõttu vähesel määral erineda tegelikest liikumisteedest

M 1:15000 h 2,5m



Lauri Sild
Timo Sild
Olle Kärner
Peeter Pihl

Keskmiised liikumiskiirused Päidla palus

Mihhail Svtjatin (1984. aastal NSVL MV; 13,5 km) – 6,9 min/km
Sixten Sild (1998 MK etapp; 11,7 km) – 6,2 min/km
Lauri Sild (2013 EMV; 13,5 km) – 6,0 min/km



Naiste tavaraja esikolmik: Viivi-Anne Soots, Kirti Rebane ja Eveli Saue

foto: Mihkel Järveoja



Selle aasta Eesti kõige tõsisemad mehed: Timo Sild, Lauri Sild ja Olle Kärner

foto: Mihkel Järveoja

vist see noor prantslane mis-ta-nimi-nüüd-oligi, kes minu ees startis. Väga hea! Aitab mul veidi tempot hoida. Võtan ta hakatuseks kinni. Selleks ajaks, kui tuulemurrus kareldes nõlvast üles saan, on kutt mingi metsaveojälje kätte saanud. Otse talle järele. Sookael, tee hakkab märke tõusma. Neljanda klassi tee, keeran paremale, olen pois kätte saanud..." Viis aastat hiljem võidab sama poiss oma esimese MMi kuldmedali ja on pärast seda korranud sama saavutust veel 10 korda, viimati sel aastal Soomes tavarajal (kokku on Thierry Gueorgiou 16 MMi medalit).

Tänavuste meistrivõistluste rajameister Avo Veermäe tunnistas enne võistlust, et kasutas radade planeerimisel n-ö Sixteni konstanti ehk arvutas põhiklassi meeste eeldatavad liikumiskiirused 1998. aasta võitja aja järgi (6,2 min/km). Lisaks jättis ta oma arvutustesse ka väikse varu, eeldades, et võistlejad teevad vigu ega suuda sellist liikumiskiirust näidata. Rõõmsalt võis ta aga mõne tunni pärast tõdeda, et nii Lauri (OK Võru) kui Timo Sild (EKJ SK) jooksid sel aastal kiiremini (6,0 min/km) kui nende isa 15 aastat tagasi (tõsi, nii maastiku läbitavus kui kasutatud maastikuosad on erinevatel suurvõistlustel olnud erinevad ja võrdlus 1984., 1998. ja 2013. aasta vahel on veidi vägivaldne). Kahte parimat lahutas nii tehniliselt kui füüsiliselt nõudliku 13,5 km pikkuse raja järel vaid 23 sekundit. Kolmandana lõpetas Olle Kärner (EKJ SK). Kui kevadisel Eesti MV lühirajal mahtus sama kolmik täpselt samas järjestuses 5 sekundi sisse, siis nüüd jäi kolmas mees Olle vendadest Sildadest rohkem kui kahe minuti kaugusele ja tema liikumiskiirus vastas enam-vähem rajameistri eeldatule – 6,2 min/km. Suurema osa kaotusest kogus Olle raja viimase kolme kilomeetriga, kus tegi ühe vale teevaliku ja lisaks pea 2-minutilise vea kohas, milleks juba raja varasemas faasis



Triathlon
Performance
Support
Equipment



Märg kallistus - klubi presidendi Sixten Silla kaisus kuldsed Võru naised



On see nüüd rõõm või pettumus? Fänn taustal hoiab igatahes kahe käega peast kinni.

foto: E-M Truusalu



OK Kape perepilt

foto: E-M Truusalu

põlve ülesirutuseni ja sääreluu otsa murdumiseni. Kuna vigastus on tõsine, ei kiirusta Olle paranemisprotsessi liialt tagant ja loodab omal jalal kõndima saada oktoobri lõpuks. See kurb õnnetus mängis teises vahetuses paremusjärjestuse ümber. Kuuendalt kohalt jälitamist alustanud ja teises vahetuses parima aja välja jooksnud Andreas Kraas tõstis vahetuse lõpuks Saue Tammed liidripositsioonile. SK 100 püsis endiselt teisel kohal, kuid kolmandaks tõusis OK Võru. Suure vaevaga spetsiaalselt teatevõistluseks kasvatatud vuntsidega

võrukad tõi medalimängu tagasi Markus Puusepp, kes südika jooksuga möödus Põlva Kobrase kahest võistkonnast, Ilvesest ja Pekost. Paljude orienteerujate mõtetes mõlkus küsimus, et kes on see hämaratest aegadest ähmaselt tuttav agressiivse jooksustiliiga noormees? Mis oleks võinud olla põnevam kui tekkinud olukord, kus enne viimast vahetust oli realses medalikonkurentsis peale Tammede, SK 100 ja Võru tegelekult veel ka Ilves ja Kobras. Asjaarmastajatest orienteerumisvaatlejate arvates oli nii Tammede 2-minutiline edu kui ümber Võru ankrumehe Lauri Silla kogunenud spekulantide võiduvõimalus sama õrn ja habras kui võrukate kahenädalane vunts. Orienteerumisspordis aga ei tähenda asjaarmastajate arvamus midagi – kogunud Peeter Pihl kasvatas viimases vahetuses Tammede edu oluliselt ja tõi sauekad võitjatena finišisse. Temast kiiremini suutis joosta vaid Timo Sild, kes Olle õnnetuse järel pidi väljaspool arvestust minema rajale ühisstardist. Eelmise päeva väsimuse üle kurtnud Lauri Sild suutis üpris kiiresti küll mööduda SK 100 ungarlasest ankrumehe Zsolt Lenkeist ja raja keskosas ka päris turvalise edu saada, ent lõpus läks sellest hoolimata põnevaks. Pingelises lõpuheitluses läks kõige õnnetumalt just ungarlasel, kes eelviimase punktiga tehtud vea tõttu pidi endast mööda laskma ka Kenny Kivika (OK Ilves), ning terve võistluse kindlalt medalikonkurentsis püsinud ja vahepeal ka võistlust juhtinud SK 100 jäi hoopis ilma medalita. OK Võrule Tammede järel hõbe- ja Ilvesele pronksmedal.

OK Võrul oli hea päev ka naiste klassis. Kohe esimesest vahetusest võistlust juhtima asunud võrukad suutsid oma edu hoida, hoolimata sellele, et OK Põlva Kobrase jooksja Annika Rihma suutis viimases vahetuses tervelt 10 minutit Kerstin Uiboupinalt kaotust tagasi võtta. Laura Joonase ja Eleri Hirve kättevõidetud edu oli selleks lihtsalt piisav. Veel päris viimaste punktideni olid pronksmedalis kinni OK Orvandi naised, kuid nende ankrunaine Triinu Rooni, kes eelmisel päeval oli N18 klassis Eesti meistriks tulnud, pidi tunnistama oma eakaaslase Margret Zimmermanni paremust – OK Kapele pronksmedalid.

Nende võistlustega ei pruugi aga Edela-Tartumaa kandi maastike kuulsusrikkad ajad veel möödas olla. Kui Eestile peaks määratama 2017. aasta MMi korraldaja auväärne õigus, võidakse tolle aasta maailma kõige tähtsam lühirada ja teade joosta Päidlapalust üldse mitte kaugel Vitipalus. Kui vaid siis esikolmikus ka sama palju eestlasi oleks...

M21 teade: 5,6-7,6 km; 24 lõpetajat

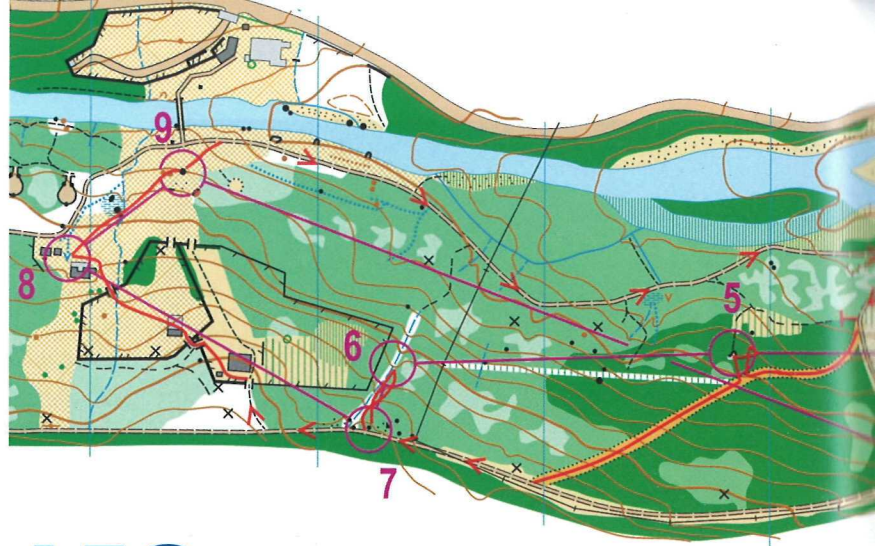
1. SK Saue Tammed 02:18.55
(Alar Aabram, Andreas Kraas, Peeter Pihl)
2. OK Võru 02:22.58
(Jaagup Truusalu, Markus Puusepp, Lauri Sild)
3. OK Ilves 02:23.36
(Kristo Heinmann, Tauno Tiirats, Kenny Kivikas)
4. SK 100 02:23.53
5. OK Põlva Kobras 02:40.13
6. SK 100 2 02:51.13

N21 teade: 3,8-5,7 km; 14 lõpetajat

1. OK Võru 02:17.34
(Laura Joonas, Eleri Hirv, Kerstin Uiboupin)
2. OK Põlva Kobras 02:21.25
(Kristiine Aluvee, Maret Vaher, Annika Rihma)
3. OK Kape 02:24.16
(Jana Kink, Marili Zimmermann, Margret Zimmermann)
4. OK Orvand 02:26.12
5. JOKA 02:32.51
6. OK Ilves 02:33.07



fotod: erakogu



AEG – mis ühik see veel on?

Maailmamängud Calis

Kolumbia, 25.07–4.08.13

Oh seda rõõmu, kui jaanuari alguses selgus, et Eesti on saanud Maailmamängudele ühe naisorienteeruja koha ja mina osutusin soovi avaldanute seast välja- valituks. Maailmamängud pole niisama võistlus, vaid sellel on oma prestiiž ja eksootika. Sellist võimalust ei saanud jätta kasutamata.

ANNIKA RIHMA

Kui ma ennist mainisin sõna *pres- tiiz*, siis sellega tegelikult uhkustada ei saa, vähemalt mitte o-seltskonnast väljaspool. Miks? Aga just sellepärast, et tegelikult tähendavad Maailmamängud ju mitteleolümpiaalade olümpiat ehk siis alasid, mis ei kvalifitseeru „õigete“ spordialade hulka. Ja mängudel tei- si spordialasid vaadates sain ma aru küll, miks see nii on. Aga prestiižne on see o-maailmale omamoodi küll, sest kohale aetakse ikkagi maailma parimad o-sportlased ja parima võistlustulemuse eest võideldakse ennast kasvõi verele. Seda viimast oli Kolumbia pargivõsas lihtne teha.

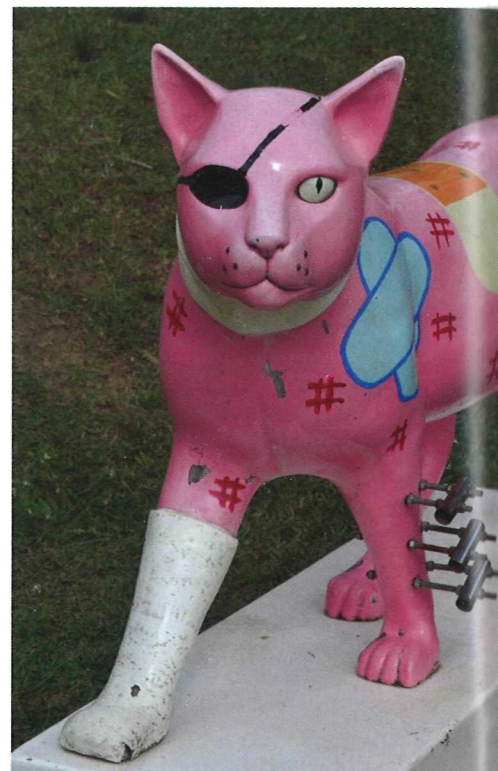
Kui mina ja teised vaeslaperolli jää- nud riigid, kellel polnud täisvõistkonda, vaatasime jalga kraapides pealt sega- teadet, tuli meie juurde IOFi-poolne peakorraldaja Anna ja uuris, kuidas me oleme rahul nende mängudega? Vastasin Annale, kelle nägu minu otse- kohesuse peale muidugi krimpsu tõm- bus, ja olen ka praegu sellel seisukohal,

et ma pole juba tükil ajal käinud orien- teerumise seisukohalt nii mõttetul võistlusel.

Rajad olid liiga labased. *Model* ei modeleerinud pooltki seda, mis tegeli- kult toimus võistlusmaastikul. *Bulletinis* ja meeskonnajuhtide koosolekul küll näidati pilti Kolumbia kurikuulsast bambusest, mis puha okastega, aga milline on erinevate roheliste läbitavus, selle sai selgeks alles jooksu käigus.

Maastikeks olid valitud Cali linna- äärsed populaarsed pargid, kuhu koha- likud sõitsid nädalavahetusel perega loodusesse. Seega oli tegu väga lihtsa- te, tiheda teedevõrgu ja rahvarohkete kohtadega. Mäed ja tõelised džunglid jäid meile kättesaamatuks, millest on kahju, sest need olid tegelikult seal- samas käe-jala ulatuses.

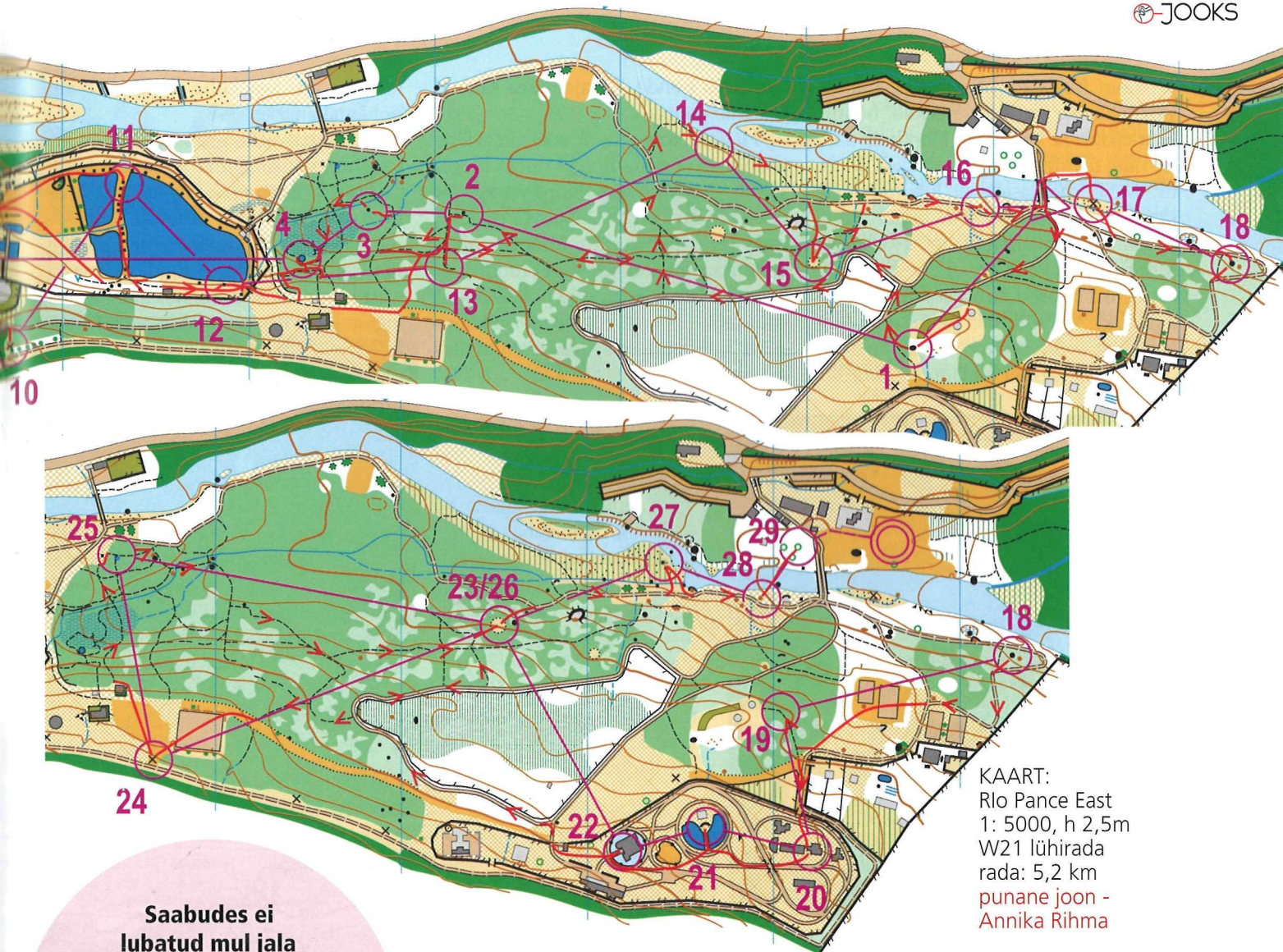
Üldiselt ei saa öelda midagi hal- ba võistluste korralduse kohta. Tööd oli tehtud kõvasti, et kõik toimiks. Tundus, et IOFi saadikud andsid endast parima. Lihtsalt koht ja idee muuta



Kõigil võistluspäevadel viimaseks KP-ks olnud kass



Kolumbia bambuse okkad



KAART:
Rlo Pance East
1: 5000, h 2,5m
W21 lühirada
rada: 5,2 km
punane joon -
Annika Rihma

Saabudes ei lubatud mul jala kõndida isegi mitte 100 m eemal olevasse hotelli, vaid suur buss manööverdas spetsiaalselt minu jaoks suurel ristmikul, blokeerides kuus sõidurada, et saada teisele poole teed.

orienteerumine pealtvaatajasõbrali-kuks või ka lihtsalt ohutuse kaalutlus – Cali on siiski üks kuritegelikumaid linnu maailmas – suretab välja tõelise orienteerumise mõnud-valud-ilud, kui rajad lähevad liiga jooksukaks.

Ah, mis ma nüüd, mulle ju see sobis! Jooksja-orienteeruja hübriid, nagu ma viimastel aastatel olen, olid ju rajad kui mulle loodud. Kahju ainult, et just võistluspäevadeks jõudis kohale ajavaheväsimus ning kuumus niitis jalust (+37° C lauspäikeses), see halvas tublisti keskendumisvõimet. Kõik see mängis suurt rolli füüsilise vormi languses, mis omakorda langetas üha enam orienteerumisevõimet.

Sprint

Elu raskeim orienteerumissprint, muidugi füüsilises mõttes. Rada oli tehtud nii lihtsaks ja kiireks, et võitsid need, kes suutsid jooksus anda endast kõik ja natuke peale.

Pärast finišeerimist ei kohanud ma kedagi, kes ei oleks kurtnud liiga jooksuka raja ja jubeda palavuse üle. Minul õnnestus paari väikese veaga teha oma parim sprindisaavutus – 11. koht.

Lühirada

See kurikuulus bambusevõsa sai määravaks faktoriks võitjate ja kaotajate vahel. Julge hundi rind on küll rasvane, aga julge orienteeruja nahk on pärast bambuseokstest marraskil. Ühesõnaga, enamiku, ka minu jooks kulges rada nagu ratta- ja suusaorienteerujal mööda väikseid teeradu, millest kõrvaleastumine ei tulnud mõttesegi. Tegelikult pidin endale mõttes pidevalt korrutama, et ei astu teelt kõrvale ja ei hakka otse läbi rohelise rühkima, sest nii kaotan rohkem aega kui ringi joostes. Selline raja-orienteerumine nõudis

aga erilist tähelepanu, et hoo pealt ei mööduks õigest rohelisse keeravast teerajast.

Kuum ilm, eksimus paari rajakesega ja võsahirmust mõttetud ringijooksmissid võtsid oma, nii ei saanudki ma kõrgemat tulemust kui 23. koht.

Üldine melu-olu

Orienteerujad said elada linna kõige kõrgemas hoones koos jõutõstjatega. Üldiselt olid erinevad spordialad mööda linna laiali paisatud, nagu ka erinevad spordiväljakud ja -saalid. Nii et teiste sportlastega ja spordialadega väga lävida ei saanudki.

Korraldajate põhimure oli sportlaste ohutuse tagamine. Kuna ohutuse eest oli tõesti hoolt kantud, siis toimus kogu liikumine linna piires vaid selleks ettenähtud bussidega. Näiteks ei lubatud saabudes minul jala kõndida isegi mitte 100 m eemal olevasse hotelli, vaid suur buss manööverdas spetsiaalselt minu jaoks suurel ristmikul, blokeerides kuus sõidurada, et saada teisele poole teed.

Suurt hulka üle riigi kokku tulnud vabatahtlikke jagus igale poole, nende sõbralikkus ja lahkus oli märkimisväärne ning nende kohusetundlikkus üüratu. Meil, sportlastel, ei lubatud käia tänaval üksi. Selleks anti kaasa mõni vabatahtlik turvama. Vahel tekkis küll tunne, et kes keda turvab, sest Lõuna-Ameerika noored on väga lühikesed ja kiitsakad. Aga võib-olla peitus neis tõeline musta-vöö-meister, see jäi mul teada saamata, sest ei tekkinud olukorda,

kus oleks nende turvajaoskusi saanud proovile panna.

Huvitav kogemus oli veel raha väljaviõtmisega – sama hotelli nurga juures asuva rahaautomaadi juurde anti kaasa relvastatud turvatöötaja või politsei, keda jagus mängude toimumise ajaks linna ikka tuhandeid. Vahel tundus, et linn vaid vabatahtlikest ja politseinikest koosnebki, et kõik kohalikud on kuhugi ära peletatud, sest neid ei olnud üldse näha.

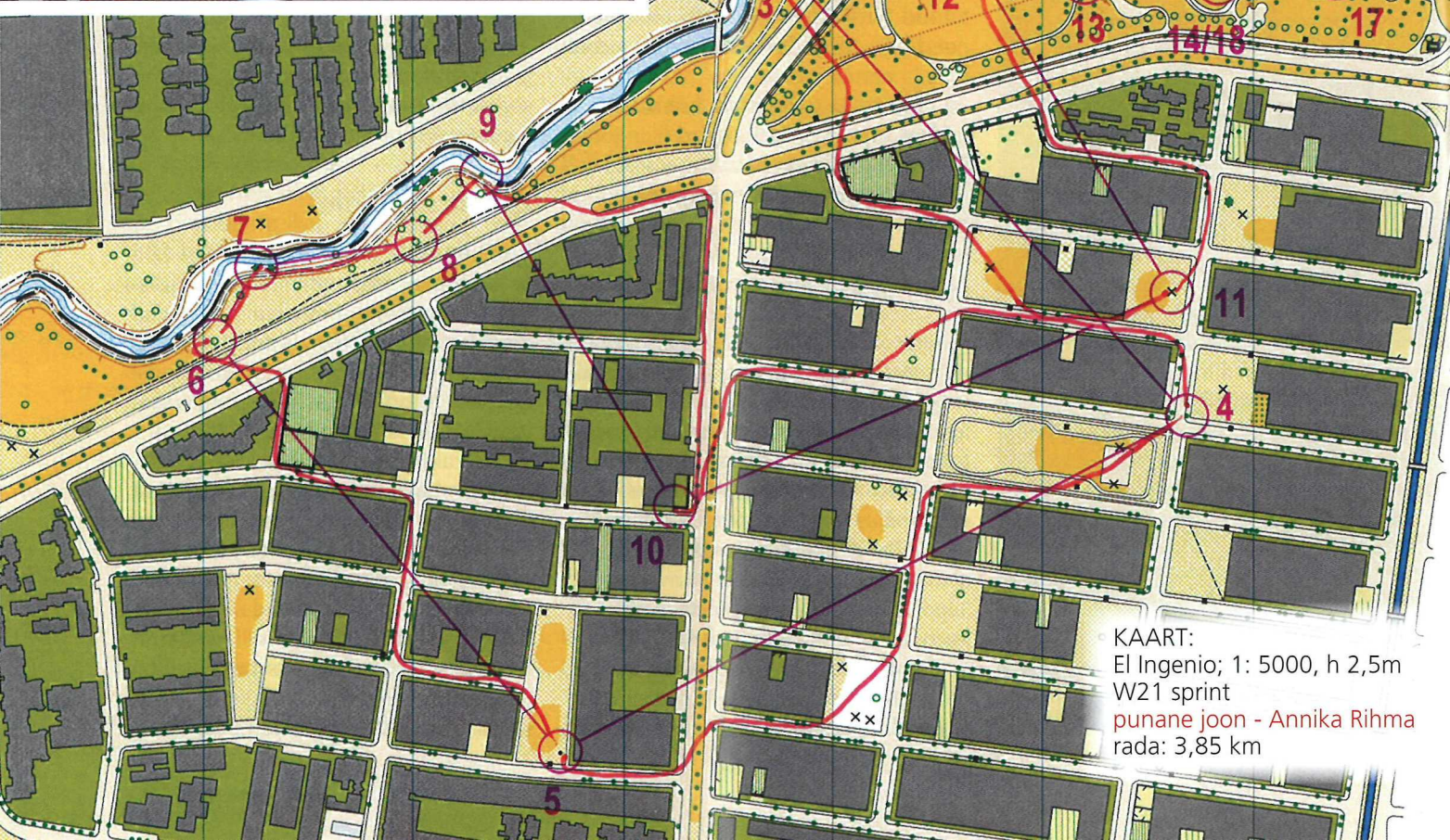
tavaline asi, aga kohe kindlasti mitte põhjamaainimesele.

Toitlustus oli kõigile sportlastele ühises suures telgis linna keskosas, kuhu sai vaid bussiga. Loomulikult oli bussidel ja politseinikel pidevalt probleeme ajagraafikust kinnipidamisega ning tihti sai sööma alles 2 tundi plaanitud ajast hiljem. Põhilause, mis ainukesena inglise keelt kõnelevatelt vabatahtlikelt kostis, oli: kohe jõuab, kohe läheb. No siis võis juba arvestada, et enne tundi ei saa kindlasti liikuma.

Ma muidugi ei tea, mis on Kolumbia kohalik toit, aga kogu toitlustus oli pettumus. Pasta, riis, liha, bolognese, salat – ja nii päevast päeva. Ainuke toit, mis tundus kohalik, oli erineva kujuga friiteeritud maguskartulid ja banaanid, mis nagunii eriti peale ei läinud. Kohalik gurmee jäi sportlastele tundmatuks.

Kokkuvõttes oli tore, kuid väsitav reis. Ja kui keegi küsib, kas Kolumbiasse tasub reisida, siis saan mina vaid vastata Cali kohta – ei tasu.

Kuna aeg on Ladina-Ameerika riikides suhteline asi, siis lõpuks tüdinesin ma turvatöötajate, busside ja vabatahtlike järel ootamast ja liikusin ise vabalt linnaringi. Muidugi kaasnes sellega asjaolu, et igal sammul tahtis keegi minuga pilti teha ja kohe kindlasti katsuda. Tunne oli küll staarilik, aga lõpuks muutus see kõik vastumeelseks, eriti füüsiline kontakt, mis tundub olevat ladinaameeriklasele nii



35 aastat Lõuna-Eesti karikavõistlusi

NIKOLAI JÄRVEOJA

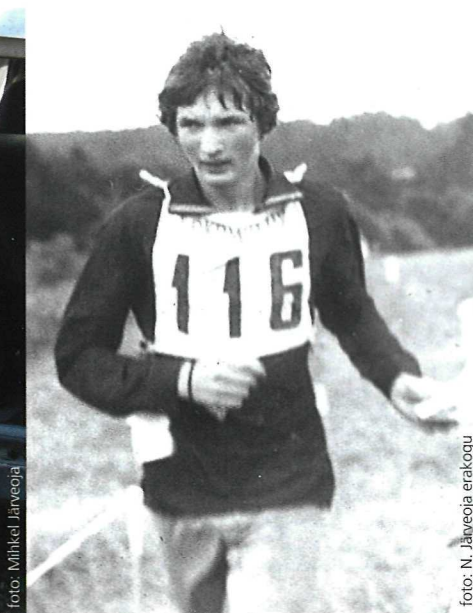


foto: Mikkel Järveoja

foto: N. Järveoja erakogu

Lõuna-Eesti karikas oli võistlus, mis kasvas üles mitu põlvkonda orienteerujaid. Vasakpoolsel pildil Rene Post 2007. aastal, parempoolsel tema isa Pear Post, kes võitis M16 klassi 1982. aastal ja võistleb nüüd M45 klassis

Kevadel sai maha öeldud, et tänava toimub võistlus viimast korda. Kui leidub keegi, kes sooviks võistluse traditsiooni jätkata ja toetajaid otsida, siis oleks see noortele kindlasti meeldiv uudis. Milline on olnud see noortele huvi pakkuv üritus need 35 aastat?

1979. aasta talvel otsustas spordiühingu „Noorus“ Põlva rajooninõukogu panna välja karikas Lõuna-Eesti noorte orienteerumisvõistlusel. Põlva orienteerumissektiooni ettepanekul sai see võistlus nimeks Lõuna-Eesti karikavõistlus.

Esimene karikavõistlus toimus sama aasta maikuu Saarljärvel. Juhendiga kutsuti osalema Võru, Valga, Viljandi ning Tartu linna ja rajooni 25-liikmelised võistkonnad. Kohale tuli 156 noort vanuseklassides MN 17, 15 ja 13. Võistlus kuulutati Eesti noortekoondise katsevõistluseks, ja nii oli osalejaid üle vabariigi, isegi Pihkva oblastist, kutsututest puudusid vaid Viljandi noored. Karika võitis Põlva rajoon 7 punktiga oma põhikonkurendi Tartu linna ees (karikaarvestust peeti rajoonide vahel). Individuaalselt olid esimesed võitjad: M13 klassis Indrek Ümarik Tartust,

N13 Mari Lahtmets Tallinnast, M15 Igor Sada Kanepist, N15 Mari Malm Tallinnast, M17 Heiki Suik Hiiumaalt, N17 Kersti Kaasik Tallinnast. Päev hiljem oli enamik noori stardis Rosma murdmaajooksurajal. Selline nädalavahetuse kava maikuu alguses on korraldunud nüüdseks 35 aastat järjest, ainult Rosma raja asemel joostakse juba kuus aastat Intsikurmu radadel.

Ideest

Koolinoortele oli tol ajal vähe orienteerumisvõistlusi. **Arvo Saal**, ürituse ellukutsuja ja Põlva rajooni orienteerumissektiooni esimees, tões kohalikus maakonnalehes, et Põlvas küll peetakse koolidevahelist arvestust rajooni meistrivõistlustel (valik- ja suundorienteerumises), aga vabariigi koolinoorte meistrivõistlustele saavad

sõita vaid üksikud koolid, sest näiteks Põhja-Eestisse läheb sõit üsna kulukaks ja pole alati ka otstarbekas algajaid noori sinna viia. Oma rajooni koolide sõpruskohtumised ei paku suurt midagi, tuleb leida teisi teid. Ta püstitas ka küsimuse, kes üldse peaks selliseid võistlusi korraldama, ja vastas ise, et üks ikka täiskasvanud orienteerumishuvilised. Peagi leiti toetajaid ning oli võimalik hankida ka auhinnad ja karikad.

Üsna pea selgus, et kutsututest ainult Põlva ja Tartu linn suudavad välja panna 25-liikmelise võistkonna (teisel kohtumisel ei tulnud lisaks Viljandile ka Valga noored kohale). Siis muudeti juhendit: lisaks üldhariduskoolidele kutsuti võistlema ka tehnikumid ja kutsekoolid, vähendati koondiste suurust ning arvestust hakati pidama koolide vahel (punkte andsid 8 paremat tulemust). Peagi lisandus klass ka 12-aastastele.

Põlvas leidus entusiaste ja ala harrastajaid

Esimese kindla esikoha ja karika sai Tartu 1. Keskkool. Koolidest on tulnud võitjaks Põlva Keskkool 4 korda, Põlva 8-kl Kool 3 korda, Tartu 1. Keskkool 2 korda, Räpina Keskkool ja Nõo Keskkool 1 korra. Aastatel 1985–1998 oli korraldusraskus Põlva POÜ Spordikooli kanda, edasi juba orienteerumisklubi Põlva Kobrasel.

Alates XIV karikavõistlusest 1992. aastal, jäi jõuproov individuaalseks ja nimetusele lisandus, et võistlus on veteranide Mati Ojandu, Arvo Kivika, Olavi Kärneri, Jaan Miljani, Nikolai Järveoja, Tiina-Mai Arundi, Ira Saare ja Silva Käärti auhindadele. Mõeldes noorte treeneritele ja vanematele, kes lastega kaasas on, lisati juhendisse ka täiskasvanute klassid (praegu kuni MN 65), kuid põhitähelepanu on ikka jäädud noorteklassidele.

2000. aastal Savernas, kui loodi TEAM 2003 ja lisandusid juunioride klassid, korraldasid nn kuldsed viiekümnead, Arvo Kivikas, Johannes Tasa, Nikolai Järveoja, Koit Paasma, Madis Alev, Avo Veermäe, Madis Oras, Kalle Kalm, Lembitu Kuuse ja aasta noorem Mati Ojandu, noortele meeldejääva võistluse. Sama seltskond toetas võistlust veel 2005. aastal Kiidjärvel ning 2010. aastal Leevil. Saverna karikavõistlus püstitas ka osavõtjate rekordi – 220 võistlejat. Osavõtjate arv on läbi aastate püsinud 150 ja 200 vahel.

ORIENTEERUMISEST TEADUSES

RAIN VELLERIND

Selleks, et kõik ausalt ära rääkida, nii nagu oli, pean alustama sellest, et 2011. aasta suvel avanes mul võimalust osaleda ühel täienduskoolitusel Euroopa Tuumauuringute keskus CERNis.



Loo autor CERNi territooriumi peavärvavas

foto: erakogu

Prantsusmaa ja Šveitsi piiril paiknev teaduskeskus loodi 1954. aastal mitmete Euroopa riikide teadlaste initsiatiivil sooviga tõestada, et teaduse arendamine võib kanda endas ka rahumeelset missiooni. II maailmasõda oli üldsusel värskest meeles ja see on ka põhjus, miks algse nimelühendi lahtikirjutamisest (*Conseil Européen pour la Recherche Nucléaire* – Euroopa Tuumauuringute nõukogu) peatselt loobuti. Sõnal *tuuma-* (ingl *nuclear*) on suuremate Euroopa riikide PR-tegelaste arvates senini halvamaiguline kõla, mis viitavat otseselt tuumapommile, ning seetõttu sai CERNist pärisnimi, mille kunagist tähendust eriti ei reklaamita. Eestlast paneb see lihtsalt õlgu kehitama, on ju läänemaailmas igapäevasemaidki sõnu, millele uued pahad tähendused külge kleebitud. Igaühel omad veidrused.

Suure osa oma eksistentsi ajast on CERN tegelema ühe imepisikese osakese – **Higgsi bosoni** – otsimisega. See oli pikka aega ainus puuduv lüli nn elementaarosakeste standardmudelil. Piltlikult: Higgsi boson pidi olema olema nagu tundmatu mõiste ristsõna lahendis – kui seda ei eksisteeriks, tuleks kõik ruudud tühjaks kustutada ja otsast alata ehk uus teooria luua. 2012. aastal saabus lõpuks teade, et

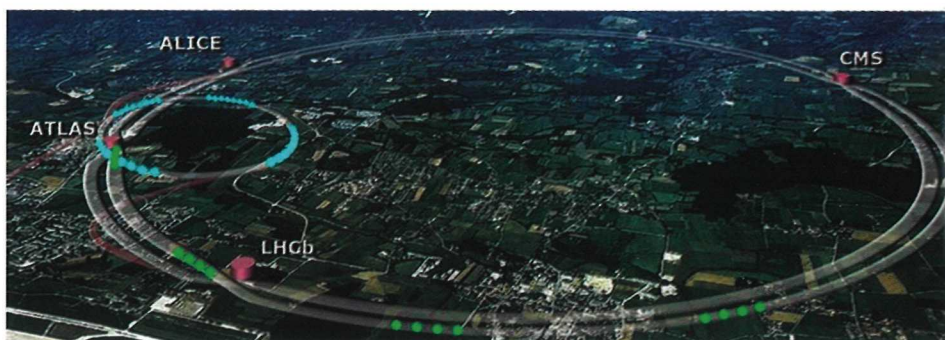
suure tõenäosusega on see kõigi teiste osakeste massi kandev tegelane leitud. Tõsi, päris 100% kindlad veel ei olda.

Suurimaks atraktsiooniks CERNi rajatiste hulgas, vähemalt teoreetiliselt, on 27 km pikkune maa-alune ringikujuline tunnel, kus paikneb Suur Hadronite Põrguti (*Large Hadron Collider*, lühemalt LHC). Hadronid on üks liik elementaarosakesi, mille tuntumad esindajad on koolipõlvest tuttavad prootonid ja neutronid. Põrgutis pannakse süütut tulekustutit meenutavast vesinikuballoonist pärit prootonid magnetvälja abil kahes vastassuunas tiirlema ja juhatakse pärast piisava energia kogumist omavahel kokku. Sõltuvalt energiast tekib pörke tulemusel ridamisi

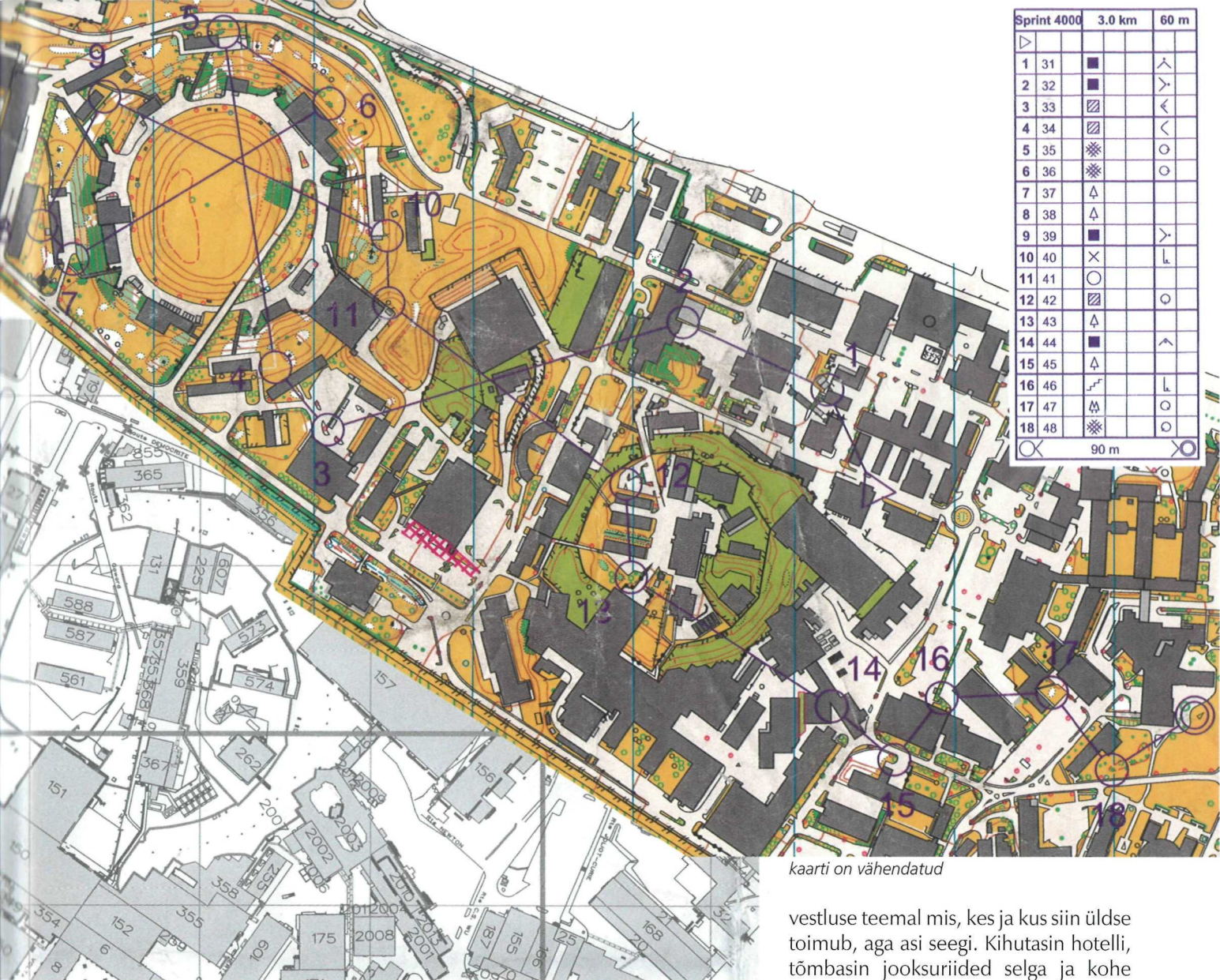
uusi osakesi. Protsess jäädvustatakse ja hilisem analüüs aitab selgitada, kas ja millised uued või juba tuntud osakesed tekkisid.

LHCsse ühtki kõrvalist isikut eksperimenti teostamise ajal ei lasta, ja kuna seadeldis paikneb maa all, ei ole seda ka näha.

Tavakodaniku jaoks kujutab CERN endast kõrge traataiaga piiratud kinnist valvatavat territooriumit, kuhu aastakümnete vältel on kerkinud kõikvõimalikke teaduspargile vajalikke erineva kuju ja lahendusega hooneid ning – **orienteeruja pilgu läbi** – **on moodustunud huvitav sprindimaastik**. Ja sellest ma tegelikult rääkida tahtsingi.



Maa-aluse LHC skeem koos nelja eksperimendijaamaga – keskustega, kus kutsutakse esile osakeste pörked ja jäädvustatakse kõik sellele järgnev. Hooned kirja ATLAS all on CERNi põhikompleks. Sinine-hall ring on vanem ja väiksem kiirendi (SPS – Super Proton Synchrotron). Väiksemaid kiirendeid on seal veel mitu. Pildi all vasakus nurgas on Genfi lennuväli. pildi allikas: http://www.greatdreams.com/hadron/hadron_collider.htm



	Sprint 4000	3.0 km	60 m
1	31	■	↖
2	32	■	↗
3	33	▨	↙
4	34	▨	↘
5	35	▨	○
6	36	▨	○
7	37	△	
8	38	△	
9	39	■	↗
10	40	×	↖
11	41	○	↖
12	42	▨	○
13	43	△	
14	44	■	↗
15	45	△	
16	46	▨	↖
17	47	▨	○
18	48	▨	○

kaarti on vähendatud

Fragment CERNi territooriumil pikemalt viibijatele jagatavast kaardist. Kõik hooned on nummerdatud, sest õige koht on vaja alati üles leida, kuid mingit loogikat numbrid ei sisalda. Legend räägib, et esimesed viis hoonet nummerdati järjest, kuid siis vaadati, et asi läheb igavaks ja edasi hakati numbreid panema täiesti suvaliselt. Sama suvaliselt on kaart jagatud viieks täiesti eri suuruse ja tähistusega sektoriks (nt J25) ning need omakorda mitte 1-st ja a-st algavateks ruutudeks. Hoone nr 150 kandist alustavad vesiniku tuumad ehk prootonid oma teekonda, kogudes mitmes väiksemas kiirendis energiat, enne kui jõuavad lõpuks LHCsse.

Minu kolmenädalane koolitusprogramm sisaldas hulgaliselt elementaarosakeste teemalisi loenguid, praktiku-me ja ekskursioone. Nädalavahetusteks plaanisin lähikonnas toimuvatest mägi maratonidest osa võtta, usina metsajooksujüngerina oli vaim valmis osalema ka orienteerumise võistlusel, kui selline peaks ette juhtuma. Ja seekord juhtus.

Ühelt lõunapausilt järjekordsele loengule jalutades tabas mind ootamatu adrenaliinilaks. Jooksja! Mitte et jooksjad CERNi territooriumil üliharuldased olnuks, hommikusi ja õhtuseid sörkijaid ikka jagus, aga see oli hoopis teistsugune: jooksis üle muru, kiiresti ja mis peasi, kaardiga! Mõtlesin, et elementaarosakestest olen kuulnud söögi alla ja söögi peale päris

palju ja kuulen edaspidigi, aga kui ma praegust võimalust ära ei kasuta, siis teist sellist mulle ilmselt ei tule. Nägin vilksamisi veel üht orienteerujat ja asusin palavikuliselt stardi-finiši-laadset korralduskeskust otsima. Ei läinudki kaua, kui silmasin tuttavat punavalget KP tähist. See oli tänava ääres, kuid väga keeruliselt avatud uksega tuulekotta peidetud. Ent kohe jalutas nurga tagant välja härrasmees ja ennäe imet, olingi sattunud starti. Uurisin perfektset inglise keelt rääkinud stardikohtunikult osalemisvõimaluse kohta. Jah, saab küll, kõik CERNi inimesed on teretulnud, ja kuulnud, et mul on olemas oma SI-pulk, ei näinud ta mingeid probleeme ning lubas veel 10 minutit kohal olla. Viimane teadmine polnud just kõige mugavam ja välistas edasise

vestluse teemal mis, kes ja kus siin üldse toimub, aga asi seegi. Kihutasin hotelli, tõmbasin jooksuriided selga ja kohe tagasi. Nullimine, stardipiiks ja rajale. Viga tuli vea otsa, aga rada sai umbes 40 minutiga läbitud.

Finiši moodustasid KP tähis, SI-jaam ning kaks läpaka taga istuvat IT-poissi, aga ei ühtki muljetavat orienteerujat! Tundmatu SI-pulk võttis itimehed natuke kukalt kratsima, kuid peagi said nad mu tulemuse kuhugi sisestatud. Kurioosne oli see, et nad ei osanud mulle öelda, mis võistlusega on tegemist, kas kellelegi oleks viisakas kaardi eest mingi stardimaks maksta jne. Ainus asjalik info, mis ma välja pigistasin, oli see, et parim aeg on 18 minutit ja et regulaarse üritusega tegemist ei ole. Imelik tunne võistelda, teadmata, mis võistlusega on tegemist! Kui asusin lahkuma, ilmusid veel kaks orienteerujat ja infonälg sai kustutatud: tegemist oli Rootsi koondise treening-katsevõistlusega! Nojah! Rootsi koondisesse ma ei pääsenud, aga positiivses plaanis mõeldes said rootslased minu alistamisest nii võimsa emotsionaalse impulsi, et võitsid 2011. a MMil 24st medalist 9!

EVELI SAUE



1



2

Sündinud:

13.02.1984

Võistlusklass: N21

Klubi: OK Ilves

Elukoht: Elva,

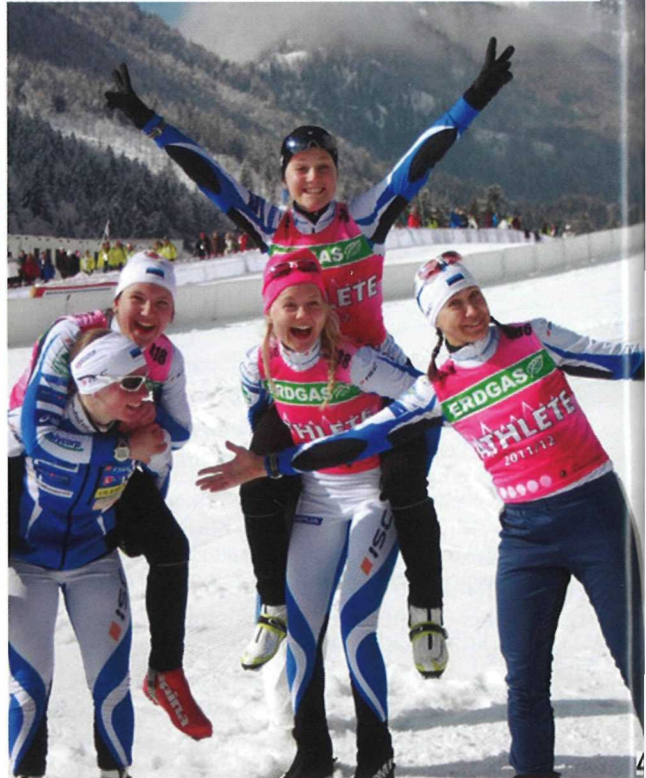
elukaaslane Priit Viks

Haridus: TÜ informaatika
bakalaureus, 2007

Töökoht: AS Nortal,
süsteemianalüütik



3



4

1. Milline näeb välja sinu tavaline tööpäev?
2. Milline on sinu suhe orienteerumisega?
3. Kuidas suhtuvad orienteerumisse sinu sõbrad ja töökaaslased?
4. Suurim orienteerumiselamus.
5. Muud harrastused.
6. Mida pead oma elu tippsaavutuseks?
7. Kas sinu töökohas käib orienteerujate ajakiri?
8. Milline on põletavaim probleem orienteerumises täna?

Orienteerumisavalikkus teab pigem perekonda nimega Saue, st minu vanemaid Anu ja Toivot ning õde-venda Elot ja Eerot. Nii et minu suhe orienteerumisega on pikk ja tugev. Alustasin ilmselt varem kui ise mäletan, sest ema-isa on mind kogu aeg metsa kaasa võtnud. Ema oli treener, käisin temaga laagrites kaasas ja eks mulle anti seal sujuvalt kaart kätte. Esimene pärisvõistlus oli Suvejooks aastal 1990.

Jooksin nööri rada ja jätsin teisel päeval ühe punkti vahele. Orienteerumise kui tippspordiga tegelesin viimati juunioride vanuseklassis, JWOC 2003. aastal Põlvas tõi pronksi. Hiljem olid soojad suhted laskesuusatamisega, aga kuigi see aeg oli tore, siis tagasi ei igatse. Praegu käin neljapäevakutel ja oma lõbuks ka mõnel muul võistlusel. Vana rasv veab enamasti metsast välja, kuigi parimate päevade tasemeni on pikalt

minna. Elukaaslane ei ole just väga väimustatud, kui ma üleni sinisena metsast välja tulen. Aga tegelikult meeldib talle ka, ja kui meelde tuleb, jõuab ka ise päevakule. Tööl on meil eriti aktiivne seltskond, vähemalt kaks inimest meeskonnas on aktiivsed päevakulised, aga see pole minu teene.

Süsteemianalüütiku ametinimetus on üsna väheütlev. Lihtsustatult: meie meeskond teeb tarkvara ja mina olen vahelüli programmeerija ja „inimene tänavalt“ vahel. Proovin aru saada, mida kliendil vaja on, selle kirja panna



Sportlikud saavutused

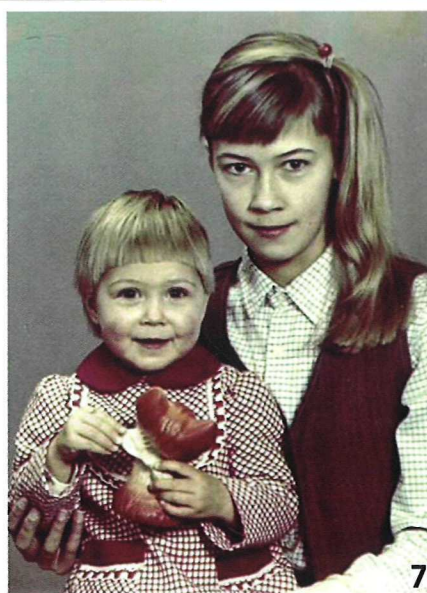
Orienteerumine: 2000 ja 2002 noorte EMil pronks ja hõbe sprindis; 2003 juunioride MMil pronks lühirajal; 2006 laske-orienteerumise MMil kuld sprindis; 2012 sprindis ja tavarajal hõbe; 2000–2007 Eesti MV-lt kolm hõbedat ja kolm pronksi, millele tänavu lisandus terve medalikomplekt (toim).

Murdmaasuusatamine: 2011 Eesti meister.

Lasquesuusatamine: 2004 juunioride MMil teatesõidu pronks; 2006–2011 MK etappidel kuuel korral esikümnes; võistelnud taliolümpiamängudel 2006 Torinos ja 2010 Vancouveris; 2006–2013 saanud Eesti MV-lt 15 kulda).

Kandis 2006 Torino taliolümpiamängude avatseremoonial Eesti lippu. Hiiumaa parim naissportlane 2002–2009, Tartu linna parim naissportlane 2006 ja 2010, Kärdla linna preemia 2006.

(Allikas ESBL)



1. Viimane lask
2. Koos Priiduga Nortali aastapäeva galal 2013
3. Juunioride MMi pronksmedaliga 2003
4. Tiimikaaslaste lasquesuusatajatega
5. Perega matkal
6. 9. klassi lõpetamine 1999. aastal
7. Vanema õe Eloga

ja programmeerijale nii edasi anda, et tema aru saaks, mida tarkvara tegema peab.

Päeva sisse võib jääda mõni kohtumine kliendiga, aga enamasti tegelen arendajatele tööülesannete kirjeldamisega ja tarkvara dokumentatsiooni korrashoidmisega. Korraldan ka meeskonna igapäevatööd: mis järjekorras midagi teha vaja oleks, kes mida tegema peab jne. Hämmastavalt suur osa päevast läheb igasugustele küsimustele vastates. Kõrvvalt vaadates on see kõik muidugi üsna ühesugune arvuti taga istumine.

Kui küsitakse suurimat elamust seoses orienteerumisega, siis on popp rääkida **1992. aasta O-Ringenist**. See oligi muljetavaldav ettevõtmine! Mingil põhjusel sattusin mina

tehniselt üsna keerulisele rajale ja esimesel päeval olin metsas tubli 2,5 tundi. Mul endal polnud häda midagi, aga vanemad olid natuke mures. Järgmistel päevadel pandi mulle saatja kaasa. Telklaagri elu-olu ja üleüldse välismaa oli omaette elamus. Teenisin täiesti arvestatava summa (90 EEK?) võistluskeskuses purke ja pudeleid korjates, rääkimata uhkest värvilisest nokkmütsist ... Üldiselt ongi kõige rohkem elamusi pakkunud välisreisid ja -võistlused: Jukola, paar Orienteerireisi, aga ka 2003. aastal Põlvas toimunud JWOC on täiesti kategoorias. Selleks võistluseks oli aastaid valmistatud ja ma olin ka väga heas vormis. Lühiraja pronks kodupubliku mõirgamise ees oli igat treeningtundi väärt! Laiemalt oli kogu ettevalmistus selleks

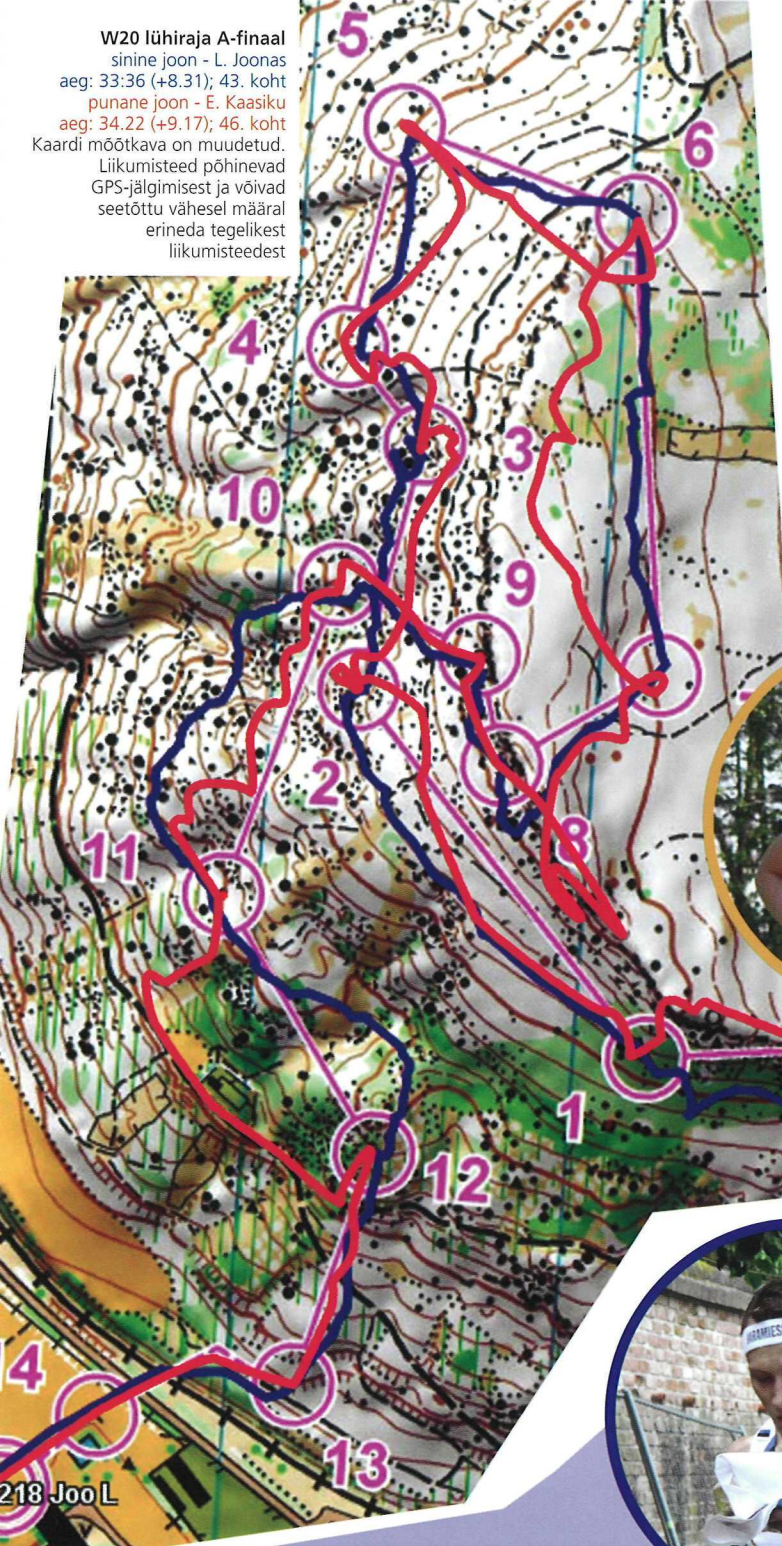
ja loodud **Team2003** minu arva-tes midagi erilist. Seal- kas-vas väga tugev ja ühtheoidev orienteerumispõlvkond.

Praegu minu plaanides ühtegi kindlat o-võistlust ei ole, konsulteerin oma kalendriga. Nagu öeldud, neljapäevakutel käin. Muud harrastused: peamiselt suusatan ja lasen, sekka muud sporti. Püüan teha kõike, mis huvitab. Ma ei tea, võib olla püss seisab häbi-väärselt palju nurgas, noh, kodustel lasquesuusatamise võistlustel ikka käin nooremaid hirmutamaks või hoopis kannustamas, kuidas võtta. Olümpiale minna ei kavatse. Elu tippsaavutuse koha pealt loodan, et see on veel ees. Praegu pean saavutuseks seda, et olen oma noore elu jooksul jõudnud teha tippsporti, koolid ära lõpetada ja nüüd täiesti normaalse inimesena ka tööl käia.

Minu töökohta on orienteerujate ajakiri tellitud, ühele töökaaslasele sai isegi aastatellimus kingitud. Võistlustel käijaid siiski pole, pigem käiakse päevakutel, rogainil ja Xdreamil. Ajakirja teemade üle mina ei kurda, võib olla peaks kirjutama üldvastupidavustreeningust algajatele. Põletavaima probleemi kohta ei oska vastata, olen alast piisavalt kaugel, nii et minule tundub kõik üsna hästi – harrastajaid on palju, tipud sihivad suurteil võistlustel ikka esikümnet. Kuigi naisi, kes koondisesse kandideerisid, on kuidagi vähevõitu.

Selle vastu ei ole mul midagi, et orienteerumisest saaks olümpiaala (ükskõik kas talve- või suveolümpial). Selleks aga tuleb eelnevalt kuidagi Ameerika(d), Aafrika ja Aasia ära valjutada. Asjatundlikule publikule on see ala juba praegu väga kaasahaarav ja vaatamänguline.

W20 lühiraja A-finaal
sinine joon - L. Joonas
aeg: 33:36 (+8.31); 43. koht
punane joon - E. Kaasiku
aeg: 34.22 (+9.17); 46. koht
Kaardi mõõtkaava on muudetud.
Liikumisteed põhinevad
GPS-jälgimisest ja võivad
seetõttu vähesel määral
erineda tegelikest
liikumisteedest



Evely Kaasiku

Viimane noorus-
põlve suurvõistlus on
edukalt lõpule jõudnud.
Andsin endast parima ja läks
nagu alati - midagi paremini,
midagi kehvemini. Vähemalt
tulemused arenesid päev-päe-
valt positiivses suunas (ka eelmise
aastaga võrreldes) ja suuri tagasikukkumisi
distantside lõpptulemusi vaadates polnud. Muidugi ala-
ti saab paremini, aga vähemalt sain kõigil distantsidel
tulemuse kirja. Tänu meie vingele seltskonnale,
et te mu viimase MMI meeldejäävaks
tegit.



foto: Andy Kaasiku

Laura Joonas

Hooaja algus ei läinud
küll plaanipäraselt, kuid JWOCil
olin ma valmis andma oma pari-
ma. Füüsiliselt kõige raskemateks
distantsideks oli tavarada oma
lõpmatuna näivate tõusudega ja
teade, seetõttu olin ma viimaseks
distantsis üpris väsinud. Kõige
paremini läks lühiraja eeljooks,
kuigi ka seal tuli omajagu vigu.
Lühiraja A-finaal oli minu jaoks
tehniliselt üks keerulisemaid radu,
kuna kogemus sellisel maastikutüübil
praktiliselt puudub. Õppida on palju,
kui ainult oleks rohkem võimalusi
harjutamiseks mägistel ja kivistel
maastikel.



foto: Dace Buža



foto: Heino Ollin

Tõnis Laugesaar

Kohad võrreldes eelmise
aastaga olid paremad, v.a tavarada, kuid siiski ei
saa rahule jääda, kuna eesmärgid jäid saavutama-
ta. Talvine ettevalmistus jäi mitmel põhjusel kesiseks,
mis omakorda mõjutas oluliselt minu sooritusi junga-
del. Rahule võin jääda vaid sprindis ja teatega, kuid
nendelgi distantsidel oli ebaõnne, sprindis kukku-
sin raja alguses vihma tõttu libedaks muutunud
kiviplaadil põlve lõhki, see pärssis jooksukiirust,
ja teates sai saatuslikuks raja lõpuosas valesse
hajutuspunkti jooksmine. Muidu olid tasemel
võistlused: hästi korraldatud, huvitavad rajad,
tugevad konkurendid, kohal oli pöörane
seltskond üle kogu maailma. Järgmisel aastal
on ainuke põhieesmärk jungad Bulgaarias!

Heino Ollin

See oli minu esimene JWOC (loodetavasti mit-
te viimane), ja kõik oli ümberringi nii uus, et mul oli
raskusi õiget fookust võistlustel hoida. Ainuke jooks,
millega rahul olen, oli lühiraja kvalifikatsioon. Kahjuks
tegin raja lõpus vea, mistõttu ei pääsenud A-finaali.
Ülejäänuid võistlusi pole eriti mõtet kommenteeri-
da, aga ma õppisin palju ja ma ei põe, kuna mul
on veel mitu aastat ees. Ootan eriti 2016. aasta
JWOCi, mis on minu viimane võimalus poo-
diumi poole pürgida.



foto: Petr Katerávek

Juunioride MM 2013

VALLO VAHER

Selle aasta juunioride MM toimus Tšehhi vabariigis, Hradec Kralove linna lähisel Ida-Boheemias. MMi kõige huvitavam fakt oli see, et iga võistlusrada oli täiesti erineval maastikutüübil. Kui varasemast oli minule ja meie noortele jäänud mulje, et Tšehhis on küllaltki igavad maastikud, siis sealse kohta seda küll ütelda ei saa. Maastikud olid tõeliselt huvitavad ning mitmekülgised. Seoses erinevate maastikega oli vaja väga head kohanemisvõimet. Lisaks olid maastikud tehnilised ja nõudsid suurepäraselt kehalist vormi. Kui meie koondislaste tulemusi vaadata, siis neid neid oskusi ilmselt polnud, et kõrges mängus kaasa rääkida.

Meie 7-liikmeline sportlaskond oli ilmselt üks noorimaid ning vähesete suurvõistluste kogemusega. Ainult kahel sportlasel oli eelnev MMi kogemus (Tõnis ja Evely) ning kahel puudus rahvusvahelise tiitlivõistluse kogemus täielikult (Heino ja Tanel). Kuigi

eelmise aastaga võrreldes oli meie võistkonna keskmine tase kõrgem (ka Evely ja Tõnis parandasid oma kohti oluliselt), siis tulemustega rahule ei saa jääda. Positiivse poole peale võiks kanda Evely jooksud sprindis ja teates ning Tõnise jooks teates. Väga raske on üheselt välja tuua, mis jäi vajaka kõrgemate tulemuste saavutamiseks. Põhjusi on väga erinevaid. Üldiselt on kõigil igas elemendis arenguruumi: o-tehnika, kehaline võimekus, psühholoogiline ettevalmistus, vähene rahvusvaheliste võistluste kogemus jne. Sellel aastal ei seganud kuum ilm, vigastused vms, kõik oli kinni sportlase ettevalmistuses.

Selle aastastest juunioride MM-võistkonnast on järgmisel aastal võimalik MMil osaleda kuuel sportlasel. Isiklikult usun, et tulemus saab aina paremaks minna. Juba ainuüksi suurema kogemuse pealt saab tulemust parandada, aga sellest kindlasti ei piisa tegijate hulka pääsemiseks.

Tulemuse määrab eelkõige tugev füüsiline ning tehniline võimekus. Selleks on vaja tõsist suhtumist treeningutesse ning kindlasti välisvõistluste kogemust. Ei piisa ainult Soomest ja Lätist, vaja on ka Kesk-Euroopa maastike kogemust. **Sellele võiksid kõik treenerid ja klubi entusiastid mõelda – noori tuleks viia vähemalt korra aastas Kesk- ja Lõuna-Euroopasse võistleva ning laagritesse.** Seal on lihtsalt niivõrd erinevad maastikud, millesarnast lähinaabrite juures ei leia. Selline kogemus on noorele hädavajalik. Loomulikult ei piisa vaid välisvõistlustest või välislaagritest, et tulemusi parandada, vaja on ka järjepidevalt ning plaanipäraselt treenida! Vähemasti on selle aasta koondislased kõik lubanud, et järgmiseks hooajaks valmistutakse paremini. Eks seda ole näha Bulgaarias, Borovetsis 21.-28.07.2014 toimival juunioride MMil.

 **Daetwyler**
Industries

Madli-Johanna Maidla

Kevadiste võistluste ajal oli vorm päris hea, kuid erinevatel teadaolevatel ja mitteteadaolevatel põhjustel ei suutnud ma olla JWOCil samas või veel paremas vormis. Tavarajal lipsas sisse paar väikest viga, kuid mõnel etapil tuli sein ette otseses ning ühel ka kaudses mõttes, neist viimane oli ka hukatuslikum. Juunikuisest laagrist oli niipalju kasu, et finaali pääs lühirajal jäi pigem jooksu kui kaardilugemise taha, paraku tundsin kõige paremat minekut just finaali päeval. Oma parima tulemuse jooksin mitte kõige lemmikumal distantsil – sprindis. Põhjuseks oli arvatavasti piisavalt madal kiirus, et kaarti lugeda ja mitte kapitaalselt viga teha. Võistlus lõppes teatega, kus minu soorituse võib liigitada katastroofide alla, sest lisaks olematule jooksukiirusele tein paar suurt ja kohutavalt lolli viga.



foto: Michael Vambera

Triinu Rooni

See nädal Tšehhis oli kindlasti mu elu pettumusterohkeim aeg. Tagantjärele saan aru, et ma ei olnud MMiks ei kehaliselt ega vaimselt valmis. Tavarajal hävisin puhtkehaliselt, nii nõrgana pole ma end varem rajal tundnud. Nii sprindis kui lühirajal tein mõned lollused, millesarnased pidanuks nõõriraja aegadesse jääma ning mis rikkusid võimaluse saada kirja talutav tulemus. Üks on kindel – sain hindamatu kogemuse, mida järgmistel aastatel kasutada loodan.



foto: Petr Kačeláček

Tanel Papp

Minu jaoks ei läinud selle aasta JWOC ootuspäraselt. Lühiraja kvalifikatsioonis mõtlesin liialt üle ja tulemus jäi kõvasti alla minu võimete. Lühiraja finaalis oli sooritus rahuldavam, kuid ka seal oleks saanud paremini. Sprint oli füüsiliselt väga raske, kuid ka paar kaardilugemisviga tuli sisse. Teate jaoks ei jätku sõnu, eelnevad päevad olid oma jälje jätnud ning sellepärast ka ebaõnnestusin.



foto: Petr Hap

Selles numbris avab oma treeningpäeviku orienteerumistreener **Tiit Tali**,



20-kordne Eesti meister (raadiosport, suusatamine, jooksmine, orienteerumine).

Minu treeningnädal märtsis 1983, üks nädal enne Tartu-Otepää jooksumaratoni. Olin siis 22-aastane. Sulgudes on keskmine tempo min/km, kestvusjooksu puhul on see kogu treeningu keskmine tempo koos soojenduse ja jahutusega.

Esmaspäev

H	11 km (3:52) + ujumine 1 km
Õ	Korvpall 1 tund + võimlemine 5 min Vasak põlv valus (jooksu uute sussidega). Ilm läheb sulaks.

Teisipäev

H	8 km (3:33) + võimlemine 5 min
Õ	15 km (3:43) Alguses põlves valu, soojaks saanult ei ole valu. Valus on joosta allamäge ja trepist alla tulla.

Kolmapäev

H	8 km (3:28) + võimlemine 5 min
Õ	3,5 km + võimlemine 5 min + 2 x 50 m ptj + 2 x 150 m + 600 m (2:52) + 6 x 30 m lendstardist täiskiirusega + 3 x (800+300+300+1000 m) (2:55, 2:32, 2:32, 3:06), vahele 300 m + 3 km + korvpall 0,5 tundi

Neljapäev

H	8 km (3:41) + võimlemine 5 min
Õ	13 km Toomel mägedes + ujumine 1 km + saun

Reede

H	8 km (3:37) + võimlemine 5 min
Õ	3,5 km + 2 x 150 m + 600 m (2:55) + 5 x 30 m + 1000 m (3:06) + 2000 m (3:01) + 4 x 1000 m (3:09), vahele 450 m sörki + 3 km lõdvestuseks

Laupäev

H	Käärikul võistluste informaator
Õ	4 km + 3 km vastu tuult (3:11) + 2 km kergelt + 6 km (3:25) + 3 km lõdvestuseks

Pühapäev

H	Puhkus: olen võistlustel kohtunik + 8 km (4:20)
Õ	

Kokku 136 km*

* Sellele lisandusid viiel päeval spordialade praktilised tunnid ülikoolis ning igapäevane jalgsikäik 20 km + iga päev 200 kõhulihasteharjutust. Maratonil kestmiseks on vaja tugevaid kõhu(kere)lihaseid. Et oleks stiimul neid treenida, sõlmisin sügisel toakaaslasega (kes oli 8 aastat riistvõimlemist teinud) kihlveo, et teen 30 sekundit harjutust, mida tema teeb 60 sekundit. Harjutus oli selline: põrandal istudes jalad sirgelt ees, toetun kätele nii, et istmik ja kannad maad ei puuduta. Lihaste tasakaalu hoidmiseks tuleb selle harjutuse juures ka seljalihaseid tugevdada, vastasel korral saab selgroog vale koormuse. Võitsin kihlveo.

Tartu-Otepää jooksumaraton 1983

Jooksin lühikese dressiga (Tartus stardis +2 °C, Otepääl –1 °C, lumi maas, tuul vastu).

Maratonirajal on 15ndast 20nda kilomeetrini tõus Tatra oru põhjast Otepää kõrgustikule, Kiisale. Kõrguste vahe sellel viiekilomeetrisele tõusul on 100 m. Tõusu alguses, kui Otepää peale keerasime, jooksis mulle tagant jalgadesse neli korda varem selle maratoni võitnud Aare Kuum. Kukkusin ja veristasin põlve ning küünarnukki. Verejooksu peatamiseks põikasin tee äärde lund võtma. Enne kõrvalepõiget tõstsin tempot, et grupist mitte maha jääda. Tee peale tagasi tulles avastasin, et grupp oli hoopis maha jäänud. Jooksin selle 5-kilomeetrise tõusu 17:10-ga, mis teeb 3:26 min/km. Üleval kõrgustikul nägi mind Lembitu Kuuse, kes jooksis minuga mitusada meetrit kaasa ja plaasterdas mind jooksu pealt. Koos joostud lõik tundus mulle emotsionaalselt nii pikk, et küsisin Lembitult, kas ta ikka jõuab, mispeale Lembitu solvus, et teda nii nõrgaks pean (ilmselgelt eksisin, sest tänane spordi-reporter Lembitu Kuuse täitis tol suvel, natuke aega pärast mind, meistersportlase normi orienteerumises). Kuni 25nda kilomeetrini passisin, kartsin laskumisi, sealtmaalt edasi hakkasin gruppi vedama. Üheksa kilomeetrit enne lõppu jooksin pundil eest ära. Finišis oli vahe üle kolme minuti. Tunne oli hea, mida pikem distants, seda kauem hea tunne kestab. (Tiit Tali võitis maratoni ajaga 2:33,58 – toim.)

Mida rohkem jooksed, seda paremini jooksed

Olin vaikne maapoiss, kes ei teadnud spordist midagi. Keskkooli alguses ei teadnud ma isegi seda, kui pikk on staadioniring. Maaelu muidugi on pidevas liikumises, tuleb teha kehalist tööd ja palju jalgsi käia. Esimeses klassis läksin iga nädal mõned korrad jalgsi kooli. Koolist koju tulles jäi kolmandas klassis õppiv vend koolimaja juurde autosid hääletama, mina ei viitsinud oodata ja hakkasin jala minema (10 km). Autosid sõitis sellel teel vähe ja mulle tegi tihti tuska, kui vend pool kilomeetrit enne kojujõudmist minust autoga mööda sõitis ja mõni minut varem kodus oli.

Mul oli klassivend, Ilmar Kõvatomas (mõned võivad teada seda selle järgi, et tema oli see, kelle moonipõllu Edgar Savisaar siseministrina 90ndate alguses politseil hävitada lasi ja hiljem kinni maksis). Ilmar oli jooksja, kes hõimiku se treeningu tegi



Maalt ja hobusega – siis ei teadnud ma spordist veel midagi

kooli joostes (8 km). Mina sõitsin sel ajal kooli sovhoosi bussiga (18 km). Ilmari õed tõid tema koolikoti bussi peale ja mina viisin selle kooli. Kui ma Ilmari kotti juba üle aasta olin vedanud, mõtlesin, et palju lähedam oleks, kui keegi hoopis minu kotti veaks. Mõeldud tehtud, kolisin pooleriolevasse majja, mida isa ehitas ja mis oli koolile lähemal, ning hakkasin koos Ilmariga hommikul kooli jooksma. Kuna elasin seal majas üksi (ilma vanemateta), siis sisustasin õhtuid koos sõbraga trenni tehes. Selline koos treenimine tagas kiire arengu, sest Ilmar oli juba neli aastat treeninud ja võitis vabariiklikel jooksuvõistlustel auhinnalisi kohti. Jooksime koos Jürgen Ligi, Sandor Liive, Rainer Nõlvaku ja teistega. Staadionil ma neile vastu ei saanud, välja arvatud takistusjooksus, maratoni nad kahjuks ei jooksnud. Siis sain teada, et tugevaks saad selles, mida treenid. Esimesest treeningupäevast alates treenisin kaks korda päevas. Mõned korrad nädalas käisime õhtuti korvpalli mängimas, siis oli kolm treeningut päevas.

Ärge seda kodus järele tehke!

Orienteerujate seas liigub legend, et Tiit Tali on jooksnud 1000 km kuus.

Asjaga seotud isikuna (liigun ka orienteerujate seas) kommenteeriksin seda kõlakat lähemalt.

Tegevus nägi välja nii, et hommikul jooksin 20 km ja õhtul 20 km või rohkem. Ma ei alustanud seda üritust kuu alguses, seega 33 kilomeetrit päevas paraku ei piisanud. Kuu lõpuks kogunes 1060 jooksukilomeetrit (jooksin novembris, aga kui oleks olnud 31-päevane kuu, oleks kogunenud 1100 km, ja kui oleksin alustanud kuu aluses, siis veelgi rohkem, aga see pole tähtis). Kogu kehaline tegevus ei seisnenud ainult jooksimises. Käisin koolis, ja selleks et ennast ära elatada ning erialast praktikat saada, töötasin kahes kohas poole kohaga. Kehakultuuriteaduskonnas õppides on keskmiselt 4 tundi päevas praktilised tunnid (raskejõustik, kergejõustik, suusatamine, pallimängud, ujumine jne), see teeb 20 tundi nädalas kehalist koormust. Neid tunde ei ole ma kunagi treeningu hulka lugenud ega treeningu mahtu selle arvel vähendanud, kõik see oli boonus. Aeg-ajalt kasutasin sammulugejat, seetõttu tean, et käisin lisaks 20 000 sammu päevas (s.o ligi 20 km), kõndisin kiiresti, umbes meetrise sammuga. Et õigel ajal loengusse jõuda, alustasin hommikust jooksu kella kuue ajal. Kuu lõpupoole muutusin laisaks ja jätsin mõned esimesed (ebaolulised „punased“) loengud vahele, et saaksin hiljem (kell 8) jooksma minna. Need olid ainukesed korrad studiuumi jooksul, kus ma ilma põhjuseta koolist puudusin.

Miks ma jooksin tookord novembris 1000 km?

Sest ma naudin jooksmist ja jooksen pidevalt. Naudin pingutust: mida rohkem millegi saavutamiseks pingutad, seda parem on pärast olla. Ülikooliõpingute ajal juhtus talvel selline äpardus, et jäin märja seljaga tuule kätte. See päädis ägeda puusavaluga. Valu oli nii tugev, et segas jooksu nautimist. Küllastasin spordiarste, erinevad arstid panid puusale erinevaid diagnoose ja määrasid erineva ravi. Kahjuks positiivset tulemust ei järgnenud ja jooksmine muutus väga valuliseks. Novembri teisel nädalal tuli üks arst välja mõttega, et viga on hoopis seljas ja selle vastu aitab lõikus. Ta ütles ka, et selgroolülide lõikus võib 50-protsendilise tõenäosusega lõppeda halvatuks jäämisega. Sõnaga: operatsiooni ta ei

soovitanud, soovitas spordist loobuda ja väitis, et tavaelu see vigastus ei sega. Kuna sel ajal oli orienteerujate hulgas tuntud Kisselevsi ütlus, et jooks ravib kõik haigused, siis otsustasin ikkagi jooksmise kasuks. Kuna tavapärasel mahus jooksmisest abi ei olnud, siis otsustasin rohkem joosta. Ma polnud veel kunagi tuhandet kilomeetrit kuus jooksnud. Kaotada ei olnud midagi, oma viimasel kuul jooksjana tundus just õige aeg seda proovida. Samamoodi edasi vinduda pole ju mõtet.

On kaks võimalust, kas joosta ennast pikali või saada terveks. Ilma konteksti panemata võib selline maht (1000 km kuus) tunduda natuke suur. Olen alati treeningpäevikut pidanud. Spordiga tegelema hakates tajusin kohe päeviku vajalikkust, seetõttu saan rääkida kontekstist.

17-aastasena (teisel treeninguga tegelemise aastal) jooksin kuue kuuga 3600 km (s.o 600 km kuus): jaanuaris 552, veebruaris 524, märtsis 670, aprillis 607, mais 700, juunis 505 km. Näiteks, maikuu 700 km hulgas on veel 19 võistlustarti ja 4 eksamit. Olin mais ka nädal aega sõjaväelaagris. Seal oli ainuke jooksuvõimalus öörahu ajal. Jooksin öösel pärast kella 23 ja hommikul enne äratust. Olles läbinud 700 km kuus, ei olnud neli aastat hiljem 1000 km kuus midagi erilist.

Jooks ravib kõik haigused

Mis sai minu puusavalust, mis ajendas mind 1000 km kuus läbima. Pärast tollast novembrit ei ole ma seda probleemi enam tunnetanud. Olen märganud, et kui keskenduda, siis on võimalik oma organismi mõtte ja tahtega mõjutada. Näiteks arstid on mulle erinevaid südamekahjustusi diagnoosinud ja kolmel korral sportimine isegi ära keelatud, sest seisukord on nii halb. Hiljem on nad imestanud, kuidas on võimalik, et olen täielikult tervenunud.

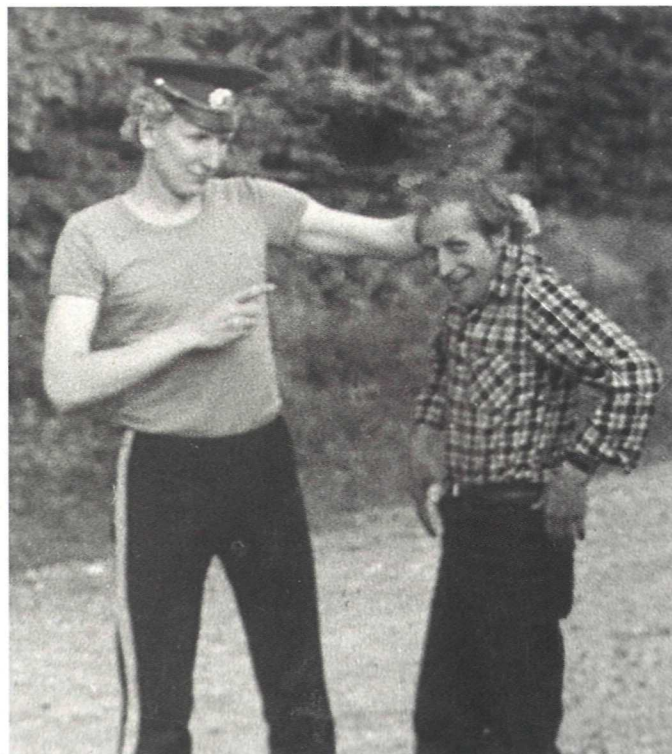
Ka praegu võin öelda, et need kahjustused ei ole jätnud mingit jälge. Olen 50+ ja jooksen jätkuvalt maratoni 3 tunniga. Nüüd on selleks vaja läbida ainult 100–200 km kuus (vajalik aeroobne töö on varem tehtud).

Vändra maraton 1978 ja 1980

Olin suvel Aegviidus õpilasmalevas, ka seal harjutasin kaks korda päevas. Ühel päeval külastas meid mõni aasta vanem Tiit Kuusik, kes rääkis, et oli jooksnud 20 km 4 min/km. Komandör Toi (Toivo Kotov) arvas, et kutt blufib. Pärast tööd läksin Piibe maanteele proovima. Kuigi oli palav ilm (+25 °C), jooksin siiski alla 4 min/km ja 30 km. Hiljem ei julgenud seda kellelegi öelda, kartsin, et ei usuta. Septembris, kohe pärast malevat, läksin Vändrasse maratoni jooksmas. Minu arusaamist 1978. aastal maratoni valmistumise kohta saan nüüd lugeda oma treeningpäevikust.

Maratoninäädala treening	
E	36 km
T	10 km 37 minutiga
K	12 km
N	Tartu neljapäevak (võitsin meeste klassis)
R	7 km*
L	Vändra maraton

* Õhtul segasin klaasi vette nii palju keedusoola kui mahuts (küllastunud lahus) ja jõin selle tahtejõuga ära, sest olin kuulnud, et maratoni võivad tulla soolapuudusest krampid.



Võistlustel võistlen iseendaga, mitte konkurentidega. Maratoni joostes on eesmärk aeg, mitte koht. Teised jooksjad on meeldivad kaaslased, kes aitavad soovitud tulemust saavutada. Pildil koos maratonijooksja Vladimir Heerikuga, kes viis Eesti rekordi alla 2:20

Võistluse ajal joomisest ei teadnud ma midagi ja läbisin raja kordagi joomata. Krampe ei tulnud, aga sain 14 villi, sest jooksin raskete Põhjala (kodumaine jalatsifirma – toim) ketsidega.

Läbisin raja 2:51ga ja ületasin Vladimir Heeriku nimel olnud Eesti juunioride rekordi. Kuna olin 17-aastane, siis püstitasin ka Eesti noorterekordi. Eerik viis hiljem Eesti mees- te rekordi alla 2:20. Ilmselt oleksin ka selle üle jooksnud.

Kaks aastat hiljem, kui õppisin ülikoolis ja tegelesin Arne Kivistiku juhendamisel orienteerumisega ning Mati Alaveri juhendamisel suusatamisega, otsustasin veel korra maratoni joosta, et esimene järk täita. Läbisin Vändra maratoni 2:37ga ning uuendasin taas juunioride rekordit. Öösel läbielatud autoavarii tõttu olin saanud enne starti vaid neli tundi magada. Talvel lõpetasin Tartu suusamaratoni kolmekümne hulgas.

Õppimine versus sportimine

Ühel päeval pöördus minu poole Toivo Kotov ja ütles, et üks tema trenni poiss tuleb ülikooli, ning palus tal silma peal hoida (Toi näol on tegemist väga hea inimesega, kes on orienteerumisele palju andnud). Üpris ruttu selgus, et tegemist on väga pühendunud noormehega, ja ma tegin rohkem kui Toi soovis, kutsusin ta hommikuti jooksmas. Elasime ühes ühikas ja leppisime kokku, et hommikul täpselt kell 6:40 saame all kokku ja läheme jooksmas. Kuna hommikul enne kooli ei ole aega raisata, siis üle ühe minuti teist ei oota. Jooksime 8 km umbes 30 minutiga. Aasta jooksul jäin mina neljal korral hiljaks, mis tähendas pingutust, et rajal teisele järele jõuda. Tema hilines ühe korra, aga juba kolmandal kilomeetril püüdis mu kinni. Enamasti läksime välja täpselt ühel ajal, kui astusin teiselt korruselt trepikotta, siis

tema, tulles seitsmendalt, just möödus. Märtsis kutsusin ta Tartu-Otepää maratonile. Ta küsis, mis ajaga ta võiks joosta, ütlesin, et 2:45ga. Kuna ta jäi viimasel tõusul kõndima, siis „pettis ootusi“ ja sai ajaks 2:46. Pool distantsi jooksime koos 2:30 graafikus. Sellise kiire alguse peale nii hea lõppaeg näitas selle noormehe sisu. Mais läksime staadionile Tartu MV 5000 m jooksma. Mulle oli öeldud vale stardiaeg, tegelikust tund hilisem. Jõudsime staadionile täpselt stardi ajaks. Sooja enam teha ei jõudnud, tuli kohe startida. Jooksime tõusvas tempos, lõpetasime samas sekundis, lõpuajaks 15:15. Sellest hetkest alates ei olnud Eestis ühtegi meest, kes metsas Sixtenist kiiremini oleks jooksnud.

Nii nagu jooksmisele, meeldib mulle ka teistele tegevustele täielikult pühenduda. Ei ole olnud olukorda, kus treenimine oleks õppimist (või vastupidi) seganud. Mul on raske mõista neid, kes treenivad mingil perioodil sessi või muu tegevuse tõttu vähem. Minul ei ole selleks vajadust olnud. Öösel õppimist ei mõista ma aga üldse ja proovinud ei ole ka. Öösel on aju vastuvõtuvõime oluliselt väiksem ja ajakasutus seetõttu ebaefektiivne ning ka hommikuse treeningu kasutegur oleks siis olematu.

Minul oli sess treeningu tegemiseks parim aeg üldse. Talvel oli eksamisessioon ainus aeg, millal sai valges treenida. Terve päev on vaba, ei mingit ajapeale minekut, treeni palju tahad! Vahepeal taastad ennast vaimse tegevusega – õpid (mis on samas orienteerujale vaimne treening). Veetsin enamiku sesse Käärikul ideaalsetes treeningutingimustes ja käisin Tartus ainult eksamitel. Kuidas selline lähenemine õpitulemustele mõjus, sain uurida hiljem, siis kui uuesti ülikooli astudes jäi näppu vana hinneteleht. Selgus, et olin stuudiumi jooksul teinud 45 eksamit keskmise hindega 4,5. Ainetes, mida pidasin vajalikuks, olid viied, mittevajalikes tihti kolmed. Eksamitulemused näitavad ainult teadmisi. Hariduse koosseisu kuuluvad peale teadmiste veel vilumused ja kogemused.

Natuke vaimsest treeningust ka

Kui hakkasin keskkooli ajal klassivend Veljo Kokaga kodurajoonist (Pärnu) kaugemal orienteerumisevõistlustel käima, saime meeldivalt tihti sõita tellitud bussiga. Kuidas bussis aega sisustada? Kaardimängust me ei hoolinud, kui oli hea tee, siis sai lugeda. Teed ja bussid olid aga enamasti kehva kvaliteediga ja selleks, et silmi lugemisega rappuval teel mitte rikkuda, sisustasime aega malemänguga. Kord olime üksteise peale lootnud ja mõlemad taskumale koju jätnud. Teekond oli pikk ja malehuvi suur, hakkasime pimemalet proovima. Üllatavalt kähku saime sellega lodusalt hakkama ja edaspidi loobusime malelaua kaasaskandmisest, mängisime peast. Nii treenisime mälu.

Orienteerumine on keskendumise spordiala. Selleks, et keskendumisvõimet arendada, tuleb kasutada igasuguseid võimalusi. Minu õppimise ajal korraldas Arne Kivistik ülikooli suusabaasis iga nädal kaarditreeninguid. Seal käis koos kirju seltskond üle linna. Enamasti pandi tükkideks lõigatud kaartte kokku, et kaardilugemist, operatiivmälu ja kiiret silmamist (leidmist) treenida. Suures seltskonnas leidis tihti neid, kes lobisema hakkasid. Arne kutsus neid korrale, et nad teisi ei segaks. Mina, vastupidi, ärgitasin rääkima ja olin üks rääkijatest. Miks ma seda tegin? Tahtsin keskendumisvõimet treenida: mida rohkem segajaid, seda paremad võimalused

treeninguks. Kui seltskond läks teise ruumi midagi arutama, siis mina võtsin oma kaardiülesande ja läksin nendega kaasa.

Keskendumisvõimet saab arendada pea igal pool. Mina ei õppinud raamatukogus, ühikatoas oli seda kasulikumat teha, sest pidevalt käidi kedagi või midagi otsimas, naabrid või toakaaslased panid pidu jne. Mulle see meeldis, just seda vaja oligi! Hiljem õppisin ka magama, kui teised toas pidutsesid. Ainuke asi, mis minu tähelepanu köitis, oli minu nime nimetamine, seetõttu leppisin kokku, et seda ei tohi teha, kui ma õpin või magan. Oma nimele mitte reageerimist ma aga ära ei õppinudki. Võib-olla see on isegi hea, et ei õppinud, võib-olla see ei olegi võimalik?

Kaardiülesanded õpetasid reljeefi ruumiliselt nägema, aga selleks ei tule kaarditükkidel meelde jätta ainult jooni, vaid püüda ka reljeefi ruumiliselt ette kujutada: leida kaarditükk, millele sobiv ruumiline mägi või org jätkub. Sellise lähenemise tõttu olin alguses üks aeglasemaid kaardi kokkupanijaid, aga ainult alguses.

Kui teil siiski peaks tekkima soov midagi kodus järele teha

Selle treeningu tegemine ei ole ohtlik. Te kas teete selle ära ja jätkate tugevamana või väsite ja jätate pooleni. Taustaks: oli detsember (pime aeg), tegin ülikooli lõpetamiseks riigieksamid.

Õ	24 km (pimedes)
H	8 km (pimedes)
P	riigieksam
Õ	Maneežis: 7 x 1000 m (kõik ajad alla 3 min/km), lõikude vahele 400 m sõrki (ca 2 minutit). Kujutlesin, kuidas ma kevadel seda 10 x teen.

Õppimine eduelamusest

1982. aastal võitsin Jüriööjooksu esimese vahetuse. Siis ei olnud veel keegi esimest vahetust kaks korda järjest võitnud. Tekkis kiusatus see müüt murda. Mida teha teisiti, et see õnnestuks? Enamasti räägitakse, et vigadest õpid. Mina otsustasin teisiti proovida. Mõtlesin läbi, kuidas ma eduka esimese vahetuse sooritasin ja mida enne võistlust tegin. Keskendusin positiivsele, mis ma olin kogenud ja jätsin kõrval väikesed apsud metsas. Tulemus: esimese etapi võitu õnnestus mitu korda korrata. Õnnega ei olnud siin rohkem pistmist, kui vaid niipalju, et olin leidnud püstitatud ülesandele positiivse lahenduse. **Õnn on luuseritele, tegijatel on põhjus ja tagajärg.**

Teinekord on võistlustel lõbus kuulata seeniorienteerujaid rääkimas, milliseid vigu nad metsas teevad. Nende jutust selgub, et nad teevad samu vigu aastast aastasse. See tuleb sellest, et vigadest rääkides keskendutakse vigasele käitumismallile ja see kinnistub. Liigne vigadele keskendumine ei vii kunagi sihile. Parem tee on kujundada välja edukas muster ja seda pidevalt korrata. Metsas on orienteeruja ajapuhudused ja stressiolukorras ega suuda alati teadlikke valikuid teha. Sellisel juhul teeb valiku alateadvus. Alateadvus valib esimese ettejuhtuva pildi või käitumismalli. Kui oleme liigselt keskendunud vigadele neist rääkides ja neid analüüsid, siis on mälus vigaseid pilte rohkem kui edukaid mustreid, ja tõenäosus, et alateadvus valib vigase käitumismalli, on suurem.

VALU LÄHEB MEELEST, POSITIIVSED EMOTSIOONID JÄÄVAD



Mariann (vasakul) ja Eleri enne starti

ELERI HIRV
MARIANN SULG

foto: erakogu

Eellugu

Millalgi eelmise aasta detsembris uuris Mariann (edaspidi Mann), kas tahaksin temaga koos rogaini MMile minna. Pikemalt mõtlemata vastasin, et OK – teeme ära! Küll on ikka lihtne puhanuna selliseid otsuseid vastu võtta. Minu jaoks oli see esimene täispikk rogain (Mannil juba viies!). Medalitest me ei rääkinud, kindlatest eesmärkidest samuti mitte. Seda polnud vajagi, sest tean, et kui midagi nii suurt ette võtame, siis ikka sooviga anda endast kõik.

Eleri näol olin leidnud endale Tartus hea treeningukaaslase, kellega mu seiklussportlik mõttelaad ühtis, mistõttu hakkas vaikselt mees mõlkuma idee minna Pihkvasse. Hilissügisel võtsin selle jutuks ja detsembriks oli plaan paigas. Senised 24 tunni rogainid olin teinud segavõistkondades. Varasematel võistlustel olin raja planeerimise saanud sujuvalt kogenumate kaela veeretada; nii oli mu peamiseks ülesandeks olnud liikumine, kaarti lugesin pigem kontrolliks. Nüüd soovisin järgmisel võistlusel saada vahelduseks suuremat vastutust.

Talvine-kevadine ettevalmistusperiood kujunes mul kahjuks üsna lünklikuks, sest suurema osa oma energiast suunasin kooli lõpetamisele. Siiski sellepärast esialgu liialt ei muretsenud, eelkõige oli oluline püsida terve. Viimastel aastatel oleme Tartus üheskoos palju kilomeetreid läbinud, ent samas võistkonnas harva stardijoonele astunud. Koostöö harjutamiseks planeerisime enne MMi oma kalendrisse võimalikult palju pika distantsiga spordiüritusi.



Ettevalmistusperioodi alustasime kahepäevase suusamatkaga Piirissaarde koos alpiklubi Firn liikmetega. Tahtjõu treenimise eesmärgil nükkisime läbi Haanja Suusa100. Oodatust meeldivamaks osutus kanuuga Vöhandu läbimine, kus sain ohtralt vastustusrikast tüürimiskogemust. Siis Libahunt, Xdreamid (olime vahelduseks erinevates võistkondades) ja peaproovina Suverogain. Eleri küll alguses pelgas, et ei taastu MMiks ära (öine Xdream oli nagunii MMI eel tulemas), ent siiski leidsime, et tuleb minna. Tagantjärele hea, et läksime. Jooksime end tühjaks, et mitte öelda pildituks. MMI eel natuke küll hirmutas, et Suverogainiga olin Elerilt võtnud igasuguse rogainiisu, ent tegelesime järgmised nädalad vaid taastumise ja puhkamisega. Ise tundsin hirmu nende paari kaotiläinud öö pärast, kuid etteruttavalt võib öelda, et asjata.

Mõni nädal enne MMI kogetud raskused Suverogainil (12 tundi) panid tõsiselt muretsema läheneva võistluse pärast. Väga valus, raske ja vaevaline oli see Suverogain. Samas andis see meile enne tähtsat starti olulise kogemuse ja palju mõtlemisainet, kuidas asju nüüd paremini teha. Manni pärast ma ei muretsenud – kõik viimasel ajal läbitud võistlused näitasid, et tema on eelmisel aastal vaevanud tervisehädadest kenasti paranenud ja võistluseks valmis.

Enne võistlust

Pihkvasse sõitsime neljapäeva pärastlõunal koos Reigo Lehtla ja tema rootslasest võistkonnakaaslase Jonas Davidssoniga. Olime suhtunud piiriületusse liiga optimistlikult ja Koidulas veedetud 2,5 tundi muutis meid pisut murelikuks. Trööstitu näis see Venemaa. Teeääres vohas karuputk, ümberringi söötis lagedad maaalad. Jõudsime võistluspaika keskööl, panime telgi esimeses ettejuhtivas kohas üles ning heitsime magama. Ei julgenud kella vaadata, sest tavaliselt on uni enne taolisi võistlusi heitlik ja lisaks vajab Eleri keskmisest inimesest rohkem und. Ent mõlemad magasime hästi.

Hommikul üritasime tegutseda mõtestatult ja aegasäästvalt.

Kaardijärjekorda jõudsime täpselt jagamise hetkeks, kuid järjekord oli üüratu. Kogenumad eestlased manitsesid, et nii hilja laekusime. Järjekordne õ p p e t u n d ! Õnneks heade inimeste abiga (Kadri, Elina) saime paari minutiga kaardid kätte ning asusime asja kallale.

Kõige raskem hetk oli kaks tundi enne võistluse lõppu. Kui pärast mõneminutilist puhkust taas püsti tõusin, valgusid pisarad silma. Seepeale tõmbasin end uuesti sambla peal kägarasse ja üritasin ennast kokku võtta. Oli vaja edasi minna.

Raja planeerimist oleme siiani võistlustel üsna pingevabalt võtnud. Plaan oli seekord asjasse professionaalsemalt suhtuda. Planeeritava raja pikkuse spikerdasime Eduard Pukkoneni blogist, kes kirjutas, et neil on Marje Viirmanniga plaanis läbida 119 km, kasutades koefitsienti 1,3. Leppisime kokku, et meie teeme siis sama koefitsiendiga 120 km.

Talverogainil otsustasime teel starti, et teeme ligi meetrise (st kaardil meetrise) raja, mille mõõtsime silma järgi. Suverogainil mõõtsime distantsi tikutopsiga. Nüüd otsustasime esimest korda kasutada niidi ja nõöpnõela tehnikat. Paraku oli kodust kaasa haaratud puitplaat kaardist väiksemate mõõtmetega, mistõttu punkte tähistavad nõelad kukkusid pidevalt välja. Samuti ei jagunud meil sama väärtusega punktidele sama värvi nõelu. Nii et sahmerdamist oli palju.

Esimese hooga võttis kaartilme eest kirjuks. Pikemal vaatamisel hakkasid välja joonistuma piirkonnad, kuhu tahtsime minna.

Olime mõlemad seda meelt, et katsume võimalikult palju suure väärtusega punkte plaani võtta. Sisimas lootsin, et KP100 ka plaani saab. Esimesel 24 tunni rogainil (nagu Eleri see oli) on see sümboolse tähendusega.

Otsustasime, et vahepeal võistluskeskusest läbi ei tule, sest see annaks juurde vaid odavaid punkte ning tõstaks liialt kilomeetrite arvu. Veel arvestasime planeerimisel, et pimedas ei tahaks mingil juhul olla läänepoolsel teedeta maastikuosal, ning tehniliselt ja läbitavuselt lihtsam idaosa võiks jääda teise päeva hommikuks. Mariann hakkas niiti vedama ühest osast ja mina teisest, nii saime raja kokku. Vaatasime koos asja üle ja tundus, et kõik on täitsa hea.

Raja ülemõõtmisel selgus, et olime planeeritust pikema niidi peale pannud. Pärast mõningaid arvutusi ja kaalutlemist, saime just läänepiirkonnast jätta mõned punktid vahele ja teekonna otsemaks tõmmata. Kuidagi kiirelt ja kergelt olime plaani paika saanud.

Mõtlesime lisaks veel erinevaid variante, kuidas saaks võistluse käigus vajadusel rada pikemaks või lühemaks teha. Kahjuks unustasime planeeritud rajale kilomeetrid peale märkida, nii et seda, kas oleme graafikus või mitte, pidime võistluse ajal visuaalselt silma järgi hindama.

Võistlusest endast

Stardi eel andsime teineteisele traditsiooniks saanud lubaduse: ärme end ribadeks jookseme! Ja siis käiski stardi-pauk. Kurtsime mõlemad, et seljakotid on rasked ja otsustasime, et söögi-joogiga end tagasi ei hoia.

Alustasime rahulikult. Teedel ja ilusamas metsas jooksime, tõusudel ja võsas olles kõndisime. Esimesel tunnil liikusime suuremas seltskonnas, ent üsna ruttu jäime kahekesi. Enesetunne oli mõlemal esimesel päeval väga hea ja jooksusamm üllatavalt kerge. Võsane mets hoidis tempo madalal ja pea selge ning vigu tegime seetõttu minimaalselt. Tehniliselt keerukamas lääneosas oli hetki, kus me oma asukohta täpselt ei teadnud, kuid üldsuunaga edasi liikudes õnnestus



Raja esimene pool. Kaarti on vähendatud.

end olulistel hetkedel taas paika panna. Võitlus võsaga oli sealpoolses maastikuosas päris karm. Kohati oli tunne nagu üritaks betoonseinast läbi tungida, lisaks tuli olla ettevaatlik karuputkesaludega.

Raja algusosas oli kõik üsna meeldiv ja sujuv. Tabasin sageli ennast mõttelt, et küll see orienteerumine ja rogain on ikka mõnus. Paari tunni möödudes olid meil joogipunud tühjad ja palavus piinas. Kuna planeeritud ujumisetapil ujuda ei saanud, siis hüppasime sisse ühte järve ja täitsime selle veega oma joogikotid.

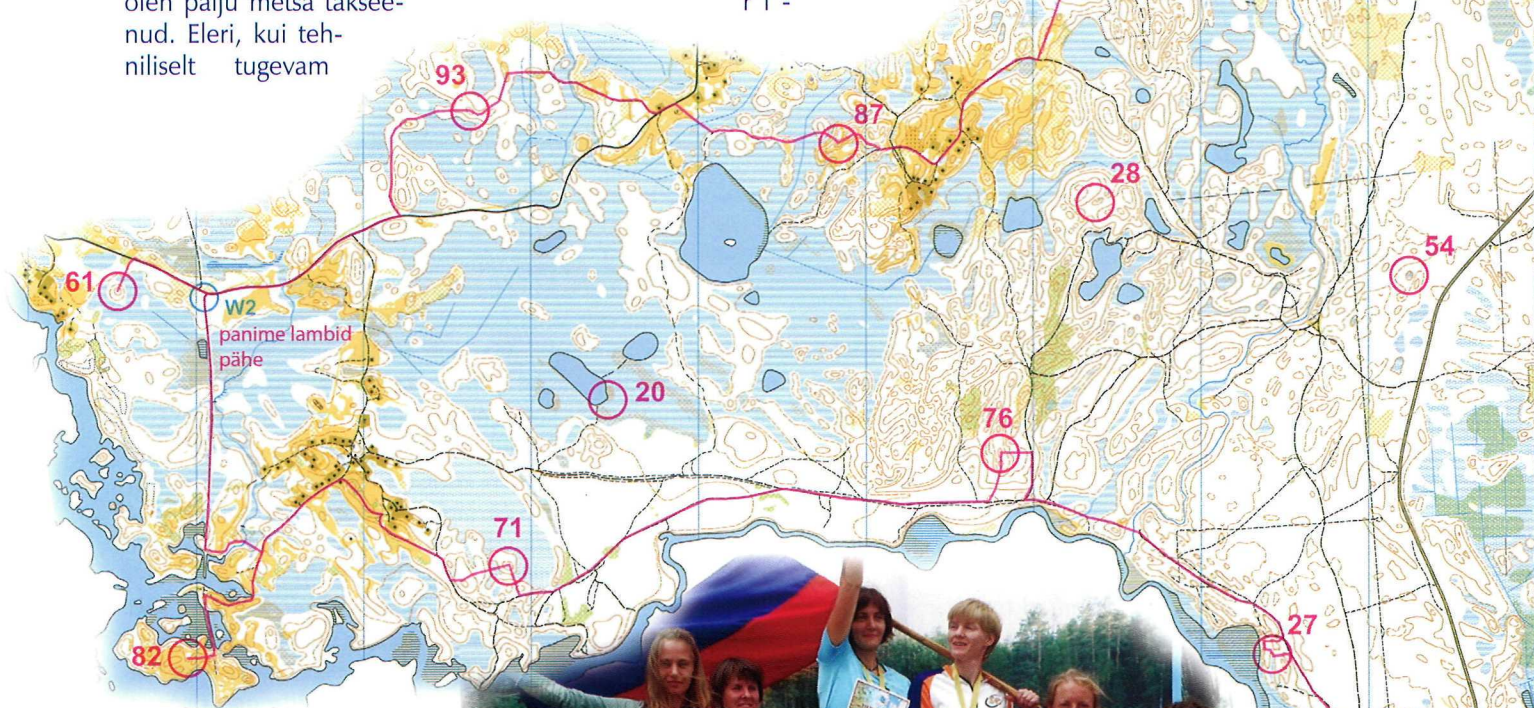
Üldiselt on meil nii välja kujunenud, et Mann jookseb ees ja mina tema selja taga. Kaarti loeme mõlemad ning arutame omavahel teevalikuid. Mann oskab väga hästi suunda hoida (ka kõige tihedamas võsas) ja hoiab ees liikudes meid õigel kursil. Mina jälgin pigem detaile ja vajadusel panen paika, et oleme just selle pisikese soo nurgas või mäta otsas. Mann ise arvas, et ega see kaardilugemine rogainil päris tavapärase pole, muudkui jälgi silmad krõllis peas kaasvõistlejate poolt tekitatud lohasid. Kui raja algusosas pidime ise palju nõgeseid, heina ning sõnajalgu tallama, siis kuskil võistluse seitsmendal tunnil muutsid kaasvõistlejate poolt ettetallatud lohad liikumise pisut lihtsamaks.

Võsas tee rammimine ja üldsuuna hoidmine mulle sobib: olen palju metsa takseenud. Eleri, kui tehniliselt tugevam

orienteeruja, kontrollib ja korrigeerib. Ideaalne, täiendame teineteist.

Nagu algselt planeerisime, jõudsime enne pimedat kaardi edelaosasse, kus ees ootasid pikad jooksetapid. Koos päikseloojanguga saabusid meie liikumises ka esimesed tagasilöögid. Punktis 82 tegime esimese suurema vea. Pimedas ei tahtnud me ujuda, kuid ringiga minnes tekkis teerajani jõudmisel suuri raskusi. Kui vahepealsetel tundidel liikusime taas päris hästi, siis vastu hommikut tuli vigu juurde. Punkti 69 minnes olime hädas suuna hoidmisega. Seal kohtasime ka üht segavõistkonda, kelle lambid olid kustunud. Kuna ka meil neile varulampi anda polnud, valgustasime neid järgmise punktini (siinkohal suur tänu Paul Lumile, kelle vägevate lampide valgusel me MMil käisime). Selle võistluse suurim viga tekkis liikumisel punkti 59. Teelt metsa keerates kaotasime kaardiga kontakti, ennast jälle paika saada oli seal väga keeruline ja võttis palju aega.

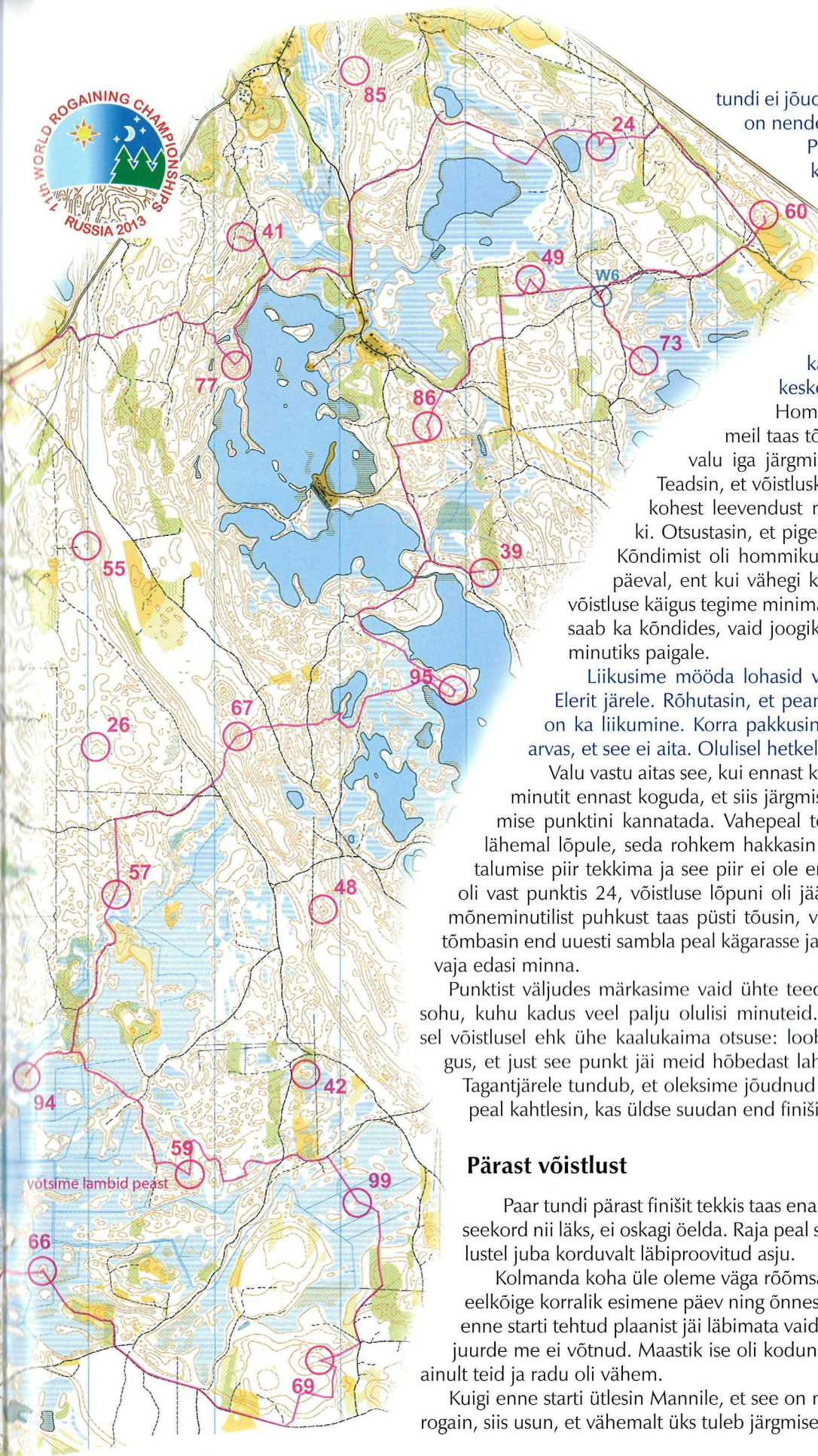
Õhtul olid kohal esimesed tuju- rikkujad: eriti agressiivsed Venemaa s ä ä s e d . Järgnevad p a a r



- I koht:
Shavlakova Anna ja
Rostovtseva Nastia (RUS)
Aeg: 23:34:14, 3090 punkti
- II koht:
Mikheeva Nina ja
Galkina Marina (RUS)
Aeg: 23:51:17, 2990 punkti
- III koht:
Mariann Sulg ja
Eleri Hirv (EST)
Aeg: 23:45:46, 2930 punkti



foto: Lauri Leppik



tundi ei jõudnud neid ära kiruda: „Kas tõesti on nende tööpäev lõputa?”

Pimeduse saabudes algas Eleril kahjuks kõhuvalu, mis saatis teda kogu ülejäänud võistluse aja. Katsetasime enesetunde parandamiseks kaasas olnud isesoojenevat rooga, paraku tulutult. Tempo langes, ent üritasime teedel siiski joosta. Eleri oli vahepeal kaardilugemisest loobunud ja keskendus liikumisele.

Hommikul sujus kaardilugemine meil taas tõrgeteta. Seevastu oli mul kõhuvalu iga järgmise tunniga üha raskem taluda. Teadsin, et võistluskeskusesse minek ei tooks asjale kohest leevendust ning seda varianti ei kaalunudki. Otsustasin, et pigem kannatan raja peal kui telgis. Kõndimist oli hommikul oluliselt rohkem kui esimesel päeval, ent kui vähegi kannatas, üritasime joosta. Kogu võistluse käigus tegime minimaalselt pikemaids seisakuid. Süüa saab ka kõndides, vaid joogikottide täitmiseks jäime mõneks minutiks paigale.

Liikusime mööda lohasid väikese vahega. Punktis ootasin Elerit järele. Rõhutasin, et peame liikuma... Aeglane liikumine on ka liikumine. Korra pakkusin ka kummis olemist, kuid Eleri arvas, et see ei aita. Olulisel hetkel tegin ka kaardilugemisel vea.

Valu vastu aitas see, kui ennast kägarasse tõmbasin. Nii sain paar minutit ennast koguda, et siis järgmised paarkümmend minutit järgmise punktini kannatada. Vahepeal toimus see päris hästi, ent mida lähemal lõpule, seda rohkem hakkasin tundma, et kuskil hakkab valu talumise piir tekkima ja see piir ei ole enam kaugel. Kõige raskem hetk oli vast punktis 24, võistluse lõpuni oli jäänud siis kaks tundi. Kui pärast mõneminutilist puhkust taas püsti tõusin, valgusid pisarad silma. Seepeale tõmbasin end uuesti sambla peal kägarasse ja üritasin ennast kokku võtta. Oli vaja edasi minna.

Punktist väljudes märkasime vaid ühte teed ja teise tee ootuses sattusime sohu, kuhu kadus veel palju olulisi minuteid. Järgmises teeristis langetasime sel võistlusel ehk ühe kaalukaima otsuse: loobusime punktist 85 (hiljem selgus, et just see punkt jäi meid hõbedast lahutama). Kas see otsus oli õige? Tagantjärele tundub, et oleksime jõudnud küll (varu jäi 15 min), kuid raja peal kahtlesin, kas üldse suudan end finišini välja vedada.

Pärast võistlust

Paar tundi pärast finišit tekkis taas enam-vähem hea enesetunne. Miks seekord nii läks, ei oskagi öelda. Raja peal sõin pikkadel seiklusspordi võistlustel juba korduvalt läbiproovitud asju.

Kolmanda koha üle oleme väga rõõmsad. Heale tulemusele pani aluse eelkõige korralik esimene päev ning õnnestunud rajaplaneering, kusjuures enne starti tehtud plaanist jäi läbimata vaid see õnnetu 85. punkt ja midagi juurde me ei võtnud. Maastik ise oli kodune, nagu kesksuvine Lõuna-Eesti, ainult teid ja radu oli vähem.

Kuigi enne starti ütlesin Mannile, et see on mu esimene ja viimane 24 tunni rogain, siis usun, et vähemalt üks tuleb järgmisel aastal veel.

Raja teine pool.
Kaarti on vähendatud

Kõikide võistlusklasside tulemused ja käputäie võistkondade rajaplaneeringud on leitavad <http://wrc2013.com>. Loe ka rogaini maailmameistriteks tulnud Silver ja Rain Eensaare võistlusemotsioone <http://tpmv.blogspot.com>

MEIE HORVAATIA

Täiuslik perepuhkus

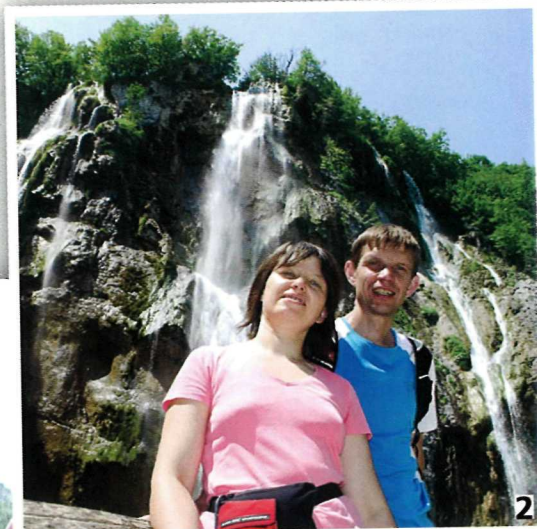
MINIJA PÄÄSLANE

Varakevadel, kui tegime suviseid puhkuseplaane, jäime pidama mitmepäevajooksu Croatia Open juures. Otsustavaks said huvitavad näidiskaardid World-of-O kalendris ja Aadria mere lähedus. Lapsed, õigemini noored täiskasvanud, olid kohe nõus kaasa tulema, kuigi nad ennast orienteerujateks ei pea.

Egle oli väiksena asja ära õppinud ja kaardiga hätta ei jää, kuid metsa jooksma tuleb ainult siis, kui kaasneb huvitav reis. Valisime talle klassiks W21B. Matis on pärast nõõri-rajast väljakasvamist orienteerumist täielikult vältinud ja alles ajateenistuses taasavastanud, et metsajooks võib tore olla, eriti selle seikluslik pool. Temale siis klass M21C, et esimene võistlus liiga pikaks ei veniks.



1. Minu esimese päeva võistlusmuljeid kuulab Priit juba kuiva särgiga



2. Veliki Slap on kõrgeim kosk Plitvice rahvusparkis ja kogu Horvaatias
3. Lemmikrand jaheda koopaga Vrbnikus

Croatia Open on kesksuvine 5-päevajooks, mis toimus 17ndat korda. Me ei teadnud võistlusest eelnevalt midagi, aga koduleht oli mitmekeelne ja asjalik, ei puudunud ka ammendav turismiinfo välismaalasele. Üritust korraldab üks ja sama klubi Delnice Ris (Ok Ilvese nimekaim), võistluskeskuseks on alati Delnice ning maastikeks Gorski Kotari ja Kvarneri piirkonna metsad. Horvaatias pole orienteerumine kuigi populaarne ja võistlus on selgelt suunitletud muule maailmale. Registreerus üle 1000 osavõtja 31 riigist ja ainult 42 Horvaatiast, needki laste, OPEN ja BEGINNERS klassides. Eestlased olid ürituse avastanud juba enne meid – eelmise aasta protokollis ja ka nüüd olid kirjas Mercury ja SRD.

Nii me siis ühel vihmasel juulihommikul Riia lennujaamast startisime – 4 võistlejat ja üks poolehoidja. Air Balticu paaritunnine otselend Rijekasse (suvehooajal 2x nädalas) ja võisime

lõõskavas kuumuses oma kampsunid koti põhja pakkida. Elupaigaks olime valinud Crikvenica – rannikukuurorti, mis reklaamib ennast kui päikeselisimat Euroopas, 20 km kaugusel lennujaamast, 30 km Rijekast ja umbes 50 km võistluskeskusest Delnicest. Esimene väike tõrge tuli auto rentimisel: asjaajamine ilgelt aeglane (kuigi ettetellimise prospekt lubab „võta võtmed ja sõida“), möödub tunnike, kuni järjekord meieni jõuab, ja siis: „sorry, teie tellitud autoklassi enam pole, aga see VW-Polo on ka väga hea“. Õnneks kaks korda sellega sõitma ei pea, järgmiseks päevaks lubati suurem auto anda, sest Polo jääb meie mägiste plaanidele nõrgaks. Aga siin just pisikesed autod ja rollerid ruulivad, sest nendega mahub kuurordi kitsastel tänavatel ja hoovides parkima. Mahutame end 5kesi kuidagi, kohvrid süles, autosse ja jõuame varsti Crikvenicasse. Teine samas stiilis üllatus oli pakkuda võõrustava maja omanikel:

saame tellitud väiksema ja konditsioneerita korteri, sest nad „ei saanud meie soovist aru“, pealegi elavad alates eilsest tolles poolakad, „ja me ju tegelikult mahume ära“. Tõesti, kõik vajalik (voodid, dušš, köök, Wifi) on olemas, ka lubatud merevaade rõdult ja allahindlus arusaamatuse heastamiseks – eestlased, olgem rõõmsad, mitte tigidad! Meri tundub käega katsuda, tegelikult on selleni vähemalt 100 meetrine nõlv, ja need rannast ülesronimised kindlasti parandavad meie võistlusvormi.

Järgmisel päeval teeme autovahtuse ja suundume Priiduga võistluskeskusesse maastikuluurele, noored aga lähevad randa. Kaardid osetud, valime välja keerulisema reljeefi ja vahelduva läbitavusega karstipiirkonna. Paar minutit sõrgitud, saame taas kokku, mõlemad hämningus, et mitte millestki ei saa aru. Lõpuks leiame, et oleme auto parkinud üks kurv plaanitud varem ning asume lillaga viirutatud ja



1. päev
KAART:
Malo Selo
1: 10 000
h= 5m
RADA:
M21B, M45
2,5 km

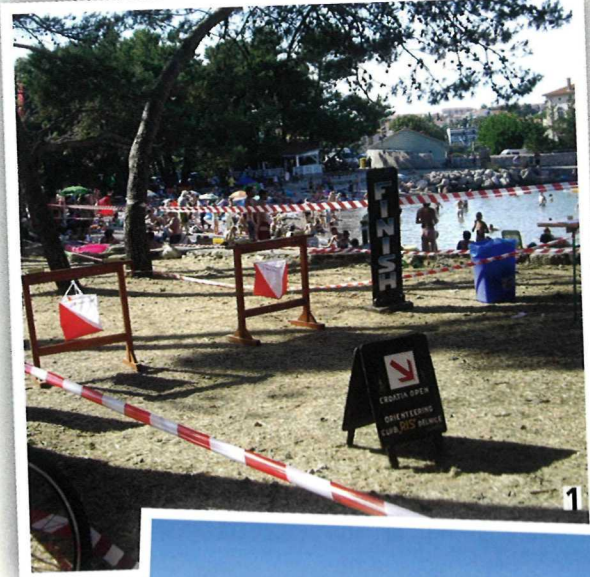
see-
ga loe-
t a m a t u l
kaardilaigul.
Edasine luu-
re läheb aga
asja ette: saame
selgeks, et horvaati-

de 5 m kõrgusjoon on tublisti kõrgem kui Eesti 5 m, et karstiaugud on kõik ühtmoodi ümarad ja liiga sügavad, et neid kõiki valimatult läbi otsida ja et 1.–2. astme roheline on täiesti joostav, kuid viirutust peab vältima. Kive on, ja kaardistatud on neist suuremad, kusjuures vahel on raske hinnata, missugune neist on piisavalt suur. Mägedes ja pöögimetsas on palavus talutav, sest päike ei jõua läbi puuvõra, metsaalune on avar, isegi rohi ei kasva, ainult möödunudaastased lehed sahisevad jalgade all.

Esimene start on lühirada Risnjaki rahvusparkis. Park on kuulunud oma riikliku fauna poolest: umbes 1500 m kõrgustes metsastes mägedes elavad metsik kass, ilves, hunt, karu, rääkima-ta väiksematest kiskjatest ja erinevatest sõralistest. Võistlusinfos on kirjas, et kaardile on trükitud karu ikoonid, mis näitavad karu asurkonda ja sellesse piirkonda ei soovitata minna. Hommikul täidame väikese turismiprogrammi:

käime Skradi kanjonis ja Zeleni Viri kose juures, võistluspaigast umbes 10 km eemal. Esimeseks ekskursiooniks täiesti muljetavaldav, püüame end ronimisega mitte ära väsitada.

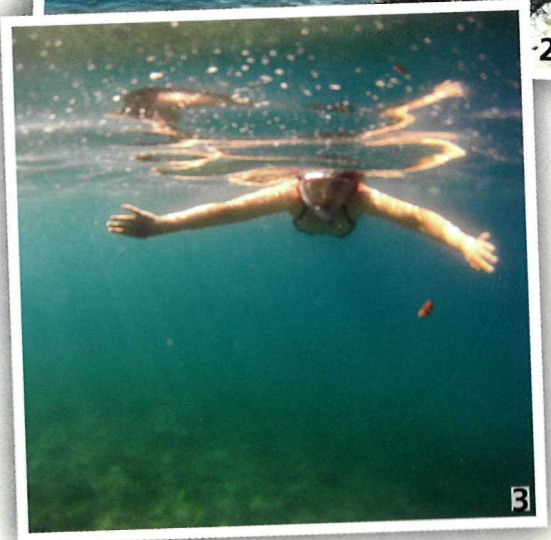
Võistluspaik on lagedal ja tundub üsna tühi, sest kõik on pugenud lageda äärde tihnikutesse päikese eest varju, ikkagi +36. Veel Eestis olime muutnud Matise võistlusklassi. Kuna ta oli käinud mõnel päeval, siis edutasime ta M21Bsse. Muutsime 1 kuu enne võistlust, aga ilmselt oli see ikkagi hilja, ja ta „loositi“ igal päeval oma klassi esimeseks startijaks. Esimesel päeval seega üldse võistlust avama. Lugesime sõnad peale karust ja kividest ja ühesugustest aukudest. Rada ainult 2,5 km, lühem kui järgmise päeva sprint, tähendab oodata on aeglast ja keerulist maastikku. Ja noormees sai debüüdiga hästi hakkama: 44 minutiga väljas, teised perest polnud veel metsa läinudki. Huvitav on veel see, et kogemata saime samad rajad: mina Eglega ja Priit Matisega. Hea võrrelda! Maastik oli väga kivine ja koosnes ainult lohkudest. Start oli pisikesel metsarajal. Kohe sai selgeks, et kivisel pinnal radu pole näha, aga kui selle kätte saad, siis on kasu suur, radadevõrku tuli maksimaalselt ära kasutada. Kõigil õnnestus see päris hästi, Priit tuli M45s isegi esimese päeva võitjaks. Põhiklassis võitsid Daniel Hubman (4,1 km, 33.13) ja Emma Klingenberg (3,4 km, 38.25).



1. Sprindi finiš linna rannas
2. Hüppetorniks kaljud
3. Snorgeldan kalakesele järgi



2



3

Teine päev. Sprint Krki saarel Krki linnakeses kell viis öhtul. Mõtleme enne tutvuda saare vaatamisväärsustega, selleks sai eelmisel öhtul koostatud sisukas plaan. Sõidame veidi ringi ja vaatame päikeses kõrbenud saare loodust ning külakesi. Siis jõuame Vrbnikusse, kindluslinnakesse kõrgel kaljul mere ääres, ja sinna me jääme. Vastas üle väina särab Crikvenica. Oleks meil binokkel, näeksime, kuidas meie sokid kuivavad meie merevaatega rõdul. Avastame lahesopis väikse stiilse ranna ja ran-natame seal varjulises kaljukoopas.

Kuumus on ikka suur, siin päevitamine käibki põhiliselt päikesevarjude all. Saab snorgeldada ja kaljudelt vette hüpata (ametlikus rannas on ametlikud hüppekaljud hüppetornide asemel).

Oigel ajal jõuame Krki. Finiš on linna rannas otse suvitajate vahel. Loodan, et need võtavad oma tekid koomale, kui võistlejad hakkavad neist üle jooksma... Ja pean meelde jätma, et kui ülekuumenenud kupliga hakkab viimase punkti poole spurtima, siis mõni meeter enne KPd kiiguvad lapsed ja on võimalus kiigega vastu pead saada. Kaart on väga detailne ja rada kulgeb enamasti kitsastel eramutevahelistel tänavatel, veidi on ka vanalinna ja kämpingut. Liiklus pole peatatud, aga kõik said hakkama. Üks koht kaardil tekitas pettumuse: kitsas käänuline kõnnitee ristub poole peal peene joonega taraga, mis aga tegelikult polnud läbitav – pidin tagasi keerama ja uue teevariandi võtma. Teisel rajapoolel jälle sama teevalik vastassuunas, tähelepanelikult piidlesin, kas pole jämedat musta joont, ja võtsin veel kord riski. Aga ei, väravat pole, vastas kõrge aed hekiga teisel pool. See pole kindlasti ületamiseks mõeldud. Ma polnud nõus veel kord 40 sek kaotama, ronisin üle ja lehvitasin hoovis naeratavatele peremeestele. Kui viimasele punktile lähenen, on kõik kontrolli all: lapsed kiiguvad, kuid kiiged on nõoriga kinni seotud, hoogu pole. Noortel läks täna hästi: Matis sai rajal isast jagu ja Egle minust finišietapil.

Kolmapäev on puhkepäev. Külastame Plitvice rahvusparki, mis on kuulsaim Horvaatia vaatamisväärsus ja kuulub UNESCO maailma looduspärandisse. Veedame koskede kaskaadis 6 tundi ja jääme väga rahule. Seletamatult ilus!

Kolmas võistluspäev. Sungerski Bucovac, lühendatud tavarada. Pakutakse kahte tüüpi maastikku: kontinentaali suurte nõlvadega ning siledat osa, kuhu on puistatud hulgaliselt mikrolohke. Et seda paremini esitada, siis kõrgusjoone vahe muutub poole kaardi pealt (mööda teed, eristatud roosa joonega): 5 m ja 2,5 m. Rajad on tehtud harrastajaid arvestades ja palju ronima ei pea (v.a põhiklassid):

1	70	▲	1.2	♀
2	39	←	2.5	♂
3	35	▲	2.1	♀
4	50	▲ ▲		♂
5	40	▲	3.8	♂
6	60	▲	3.7	♀
7	41		5.0	♂
8	63	↗		♂
9	95	☺	5x5	
10	97	☼	15x15	♂
11	91	← ▲	6.0	♀
12	100	☺	2x3	

○ — 50 m

5. päev
KAART:
Golubinjak
1: 7500
h= 5m
RADA:
W21B, W40
2,1km



start on viidud 165 m üles, ja minu rajal tuleb ainult 30 tõusumeetrit. Teadustaja kiidab mikromaastikku, see on Horvaatias unikaalne. Minule pakuvad rohkem pinget nõlvad, sest pole kogemusi, missuguseid teevalikuid teha ja kõrgustaju võib petta. Mikrolohud on kõik karstitekkelised, kuid metsaalune koduselt tuttav – kuusemets, kus hulgaliselt metsaveoteid ja jooksmist veidi pidurdavaid raiejäätmeid. Saame kõik õnnelikult hakkama ja seisud pole pahad: Priit on summas esikolmikus, minul on šans sinna jõuda ja noored nii 5.–8. Lõõgastuseks käime suplemas mägijärves Fužine juures.

Neljas võistluspäev. Eilse platsi kõrval, Pod Mrkovcem, tavarada. Meeste rada käib esialgu lamedas mikroreljeefiga osas, siis ronib mägedesse. Minule antakse ainult mikrot. Rada on pikem, aga kiirem, ja sisse tuleb tähelepanuviga: hakkab lugema kaugemat etapi ning tulemuseks



Kaljumaastik Golubinjakis



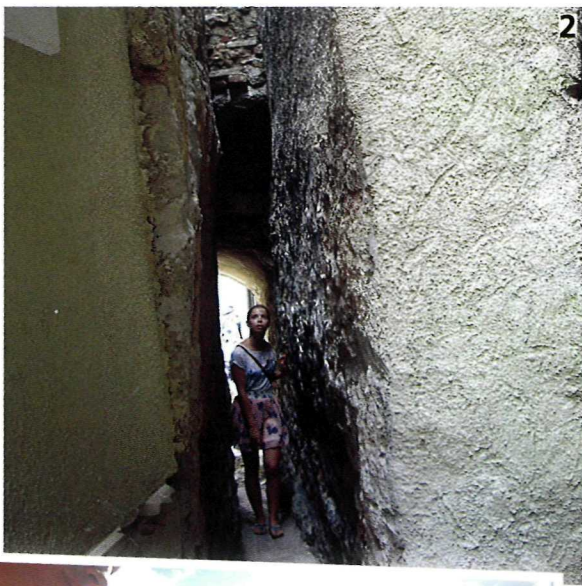
1

400, m jooksu valesse suunda ja seal veel paralleelsituatsioonis KP „võtmine“. Priit säilitab positsiooni. Matisel läheb kaua. Egle, nagu ikka, saab rajaga hakkama, peaasi, et mitte liiga kaua orienteeruda, kui on olemas huvitavamaid maailma-asju. Otsustame eilses järveäärses puhkepaigas käia. Üllatus on suur, kui nüüd silmame plakatit, mis lisaks muudele keelatud tegevustele keelab ka ujumise! Tõenäoliselt on tegu veehoidlaga. Analoogne paisjärv on mägede orus Lokve juures, sõidame siis sinna ja otsime-uurime plakatid. Ühe peal on joonistatud järv ja tammi juures ujukujuke. Õnneks! Ennast värskendatud, sõidame ekskursioonile Lokve koopasse. Poleks arvanud, et nii vaikes ja vähese reklaamiga kohakeses leiame suure ning ilusate stalaktiitide ja stalagmiitidega koopa. Küllastajatele on avatud sellest 700 m pikkune osa, valgustatud ja giidiga, ei mingit ette-tellimist ega järjekorda, +8 on ka väga mõnus temperatuur ja koobas on ainus koht, kus kogu reisi jooksul läheb vaja kampsunit.

ise on kompaktnel, surutud maanteedel ja raudtee vahele ning ülimalt detailne, kõrgete kaljudega ja nurgeti veerenud kivikamakatega kaljustes läbipääsudes. Ürgmets, mida pole raiutud. Kaart see-ga väga tihe ja raskesti loetav. Viimasel hetkel avastame veel, et möötkava on 1:7500. Esimene rajapool õnnestub mul hästi: kuigi liigun suurte kaartega, leian vähem kivised kiiremini läbitavad alad ja kasutan ära matkarajad. Siis tulevad vead järjest kolme punktiga, ja lootused kohta parandada võin unustada. Navigeerimine nõuab ülimalt täpsust, sest kaljude taha pole näha ei maastikku ega punkte, mõnemillimeetrine kaldumine vajalikust joonest kaardil tähendab lisaminuteid turnimist. Matis tuleb edukalt metsast välja ja siis... viimasel päeval jätab ta võtmata võistluse viimase punkti, mis asub kavalalt mikroaugus finišitähistuse servas. Meie Eglega oleme 5ndad. Priit säilitab 3nda koha ja saab pjedestaalile. Autasustamine on äge ja häälekas koos põhiklassi võitjate riigihümnidega, saluudiga ja prantslaste ovatsioonidega. Põhiklassides võitsid norralane Olav Lundanes ja taanlanna Emma Klingenberg.

Tagasilennuni on meil veel 3 vaba päeva. Saame lõpuks põhjalikult tutvuda Crikvenicaga, selle randadega, mägiste maastikega, meremuuseumi-akvaariumiga, öise meluga ja vabaõhukontsertidega. Ühe päeva pühendame Krki saarele, sprindipäeval jäid ju turismiplaanid pooleli... Küllastasime seal Krki vanalinna, Baška randa (pikim Horvaatia liivarand, ülerahvastatud ja eestlase jaoks liiga tavaline), saime selgeks, kuidas näevad välja oliivipuud, ning taasavastasime, et Vrbnik on ikka see kõige vingem koht Krki saarel: seal on kindluslinna tänavate labürint maailma kitsaima tänavaga (Klančič, 43 cm), saare parim vein Vrbnička Žlahtina ja eksootilised kaljused rannad türkiissinise ja ülisoolase mereveega. Meie reisi emotsionaalne tipp pole aga o-võistlus, vaid raftinguretk ärasõidu eel valge veega Una jõel Bosnias ja kummipaadiga allasõit 5 m kõrgusest koskest. Lõpuks – lennuks aega parajaks oodates läksime viimast korda randa 3 km lennujaamast eemal ja lasime päikese ligi, sest ei saa ju naasta koju lubivalgena (eelmisel „päevitamised“ olid olnud koopas või mändide all).

Aga Croatia Open lõpptulemus: perearvestuses kogemused võitsid, noored kaotasid skooriga 9:1.



2



3

Viies päev. Finaal, lühirada Golubinjaki kaljulabürindis. Sellist tüüpi maastikule sattume esmakordselt. Vinge! Rajad on väga lühikesed (N21B ja N40 2,1km; M21B ja M45 2,5km), tähendab tuleb tõsine ronimine. Korraldajad on vedanud piirdelindid ohtlike kõrgete kaljude servadele (aga pole ju võimalik, et kõikjale) ja manitsevad ettevaatlikkusele. Päästjad on kohal. Maastik

1. Plitvička Jezera rahvuspark
2. Ainult saledatele – maailma kitsaim tänav Klančič Vrbnikus
3. Elusad ja õnnelikud pärast Una jõe kärestiku läbimist

Hei!

24.juuni, Uppsala

Olen just jõudnud koju Tallinna O-nädalalt, mis oli kokkuvõttes jube äge ja pakkus väga mitmekülgseid võistluspäevi. Nagu nimigi ütleb, oli see nädala pikkune sündmus Tallinnas ja selle lähiumbruses. Ma kohtusin seal kaasmaalase Jennie Andersoniga Ottawa orienteerumisklubist. Me peatusime mõlemad kesklinna hostelis koos hulga teiste orienteerujatega kogu maailmast. Iga päev tõi kaasa uut liiki orienteerumise!

Nädal algas esmaspäeval maailma edetabeli võistlusega (World Ranking Event) sprindis Kadrioru pargis, mis hõlmas ka presidendi lossi ning labürintlike tõkete ja müüridega (=lõksudega!) ümbritsetud kunstimuuseumit. Võistlus oli kiire, see vajas plahvatuslikku jooksukiirust ja oskuslikku navigeerimist. Järgmisel päeval, teisipäeval, toimus Tallinna



Legendid, mis ei mahtunud ühte veergu.

Kerstin Burnett on Kanada orienteerumisjooksu koondise liige. Sel aastal on ta MK-etapidel saanud punkte ja osales ka Soomes toimunud MM-il. Ta õpib Rootsisis, Uppsala ülikoolis.



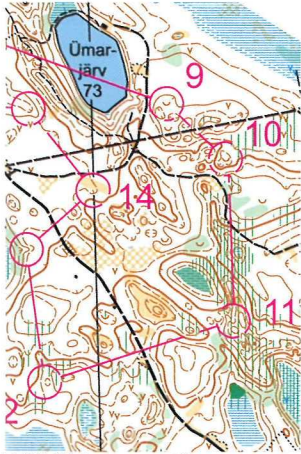
Tallinn City Race. Kaart: Tallinna Vanalinn; kaarti on vähendatud. Rada: N21A; 4,8 km; punase joonega K.Burnetti teekond

lähedal Jõelähtme/Võerdla maastikul lühiraja jooks. Võistlusele minnes unustasin oma kompassi kaasa võtta. Seega pidin tõsiselt keskenduma, valides kindlad teekonnad ja ründepunktid. Raja lõpuosa punktid hõlmasid endas ühtesid järsemaid künkaid, mida ma kunagi pikki nõlva jooksnud olen. See oli väga tiheda taimestikuga (mahalangenud puud, natuke nõgest) rägestik, ehk mets, mis kasvatab iseloomu.

Kolmandal päeval oli kavas "City Race" kesk-aegse vanalinna munakivisillutisega tänavatel. See oligi võib olla mu lemmikvõistlus sel nädalal või vähemalt see ületas kõige enam ootusi. Meie kasutada oli sprindikaart mõõtkavas 1:4000 (ISSOM), kuid distants ja planeeritud võiduajad olid lühiraja omad. Ma arvasin, et sprindistiilis navigatsioon



Teisipäevaku maastik



WRE lühiraja maastik

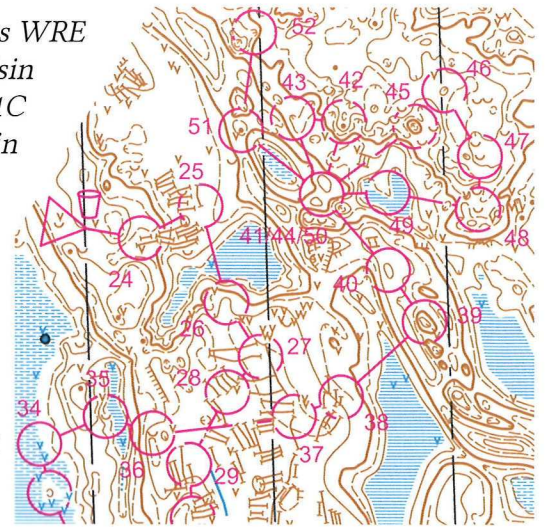
on aeglasemas, lühiraja jooksutempos lihtsam, kuid ma eksisin. Rada oli täis väljakutseid pakkuvaid teevalikuid ja kitsaid käänulisi tänavaid, mis ei lubanud ühelgi etapil keskendatuse langemist. Oma jooksus tegin paar tarbetut konksu ja kõve-
rat, mõne väikse vea (nt teel teise kontrollpunkti magasin õige kangialuse maha) ja ühel hetkel jooksin peaaegu restorani uksest kogemata sisse, kuid üldiselt olin oma võistlusega rahul. Üritasin teha sujuvaid teevalikuid, kus ei oleks liiga palju

siksakke ja eelistasin laugeid nõlvasid järskudele treppidele. Trepid aeglustavad mind kõvasti, seda nii tõustes kui ka laskudes, tehes samas kaardilugemise väga raskeks. Näiteks kuues etapp, kus valisin veidi pikema tee, kuid suutsin kogu maa joosta ja sain võimaluse samal ajal järgmisi etappe lugeda. Jennie Anderson kasutas sarnasel etapil treppi ja pidi tunnistama, et see oli kurnav.

See võistlus oli lõbus mitte ainult sellepärast, et pakkus tehnilist väljakutset, vaid ka sellepärast, et oli põnev joosta sajanditevanuste hoonete vahel ja külvata segadust turistide seas. Teravad kivitornid linnamüüridel olid kui muinasjutust ja kõik restorani sisseviskajad olid rietatud keskaja kostüümidesse.

Kuna neljapäeval oli päevaku vormis võistluspäev, otsustasin võtta lühema raja, et end välja

puhata reedeseks WRE võistluseks. Valisin jooksmiseks N21C klassi ja avastasin kiiresti, et see polnud 21A rajast mitte ainult lühem, vaid ka lihtsam, võimaldades terve distantsi ulatuses teeradu kasutada. Minu päeva eesmärk oli visualiseerida



100KP jooksu reljeefikaardi osa

rida maastikku kontrollpunktile lähenedes, lihtne navigatsioon võimaldas mul sellele peaaegu täielikult keskenduda ja võistlus osutus heaks treeninguks. Pärast teisipäevast tihedat metsa oli virgutav läbi avara ja liivase männiku kihutada.

Viies võistlus reedel - lühirada Paukjärvel (WRE) - jälle uus maastikutüüp: seljandikud ja lohud. Väikestel aladel oli tihedalt langenud puid, aga leidis ka taevalikku avarat sammaldunud metsa. See oli klassikaline lühirada, mis nõudis erinevate orienteerumistehnikate kombineerimist: lihtsustamised, detailirohked etapid, täpsed suunajooksud.

Laupäevaks oli sealsamas Paukjärvel välja kuulutatud tavarajavõistlus. Aga Tallinn O-nädala finaali ei ole tüüpiline tavarada. Seda nimetatakse 100KP jooksuks - jah, 100 kontrollpunkti! Ainult meeste eliidil oli tegelikult nii punktirohke rada, kuid minu kaardil (naised eliit) oli 70 KP-d, mida oli piisavalt. Seda kõike 9,5-kilomeetrilisel rajal, mis teeb keskmiselt üks kontrollpunkt iga 136 meetri kohta. Nagu arvata võid, võttis see palju keskendumisjõudu. Juhtus ka, et paar korda libises põial õigelt kohalt ja ma pidin oma asukoha kaardil uuesti leidma. Lõpupoole ei suutnud ma enam eristada punktide järjekorranumbreid ja koode. Et asjad veelgi huvitavamad oleksid, olid kontrollpunktid 24-52 eraldi kaardil trükituna tavakaardi tagaküljele, see oli reljeefikaart soodega, 1:5000.

Lisaks fantastilisele orienteerumiselamusele, oli mul piisavalt aega ja võimalusi olla ka normaalne turist. Jennie ja mina veetsime mitu päeva õnnelikult vanalinna avastades ja muuseumites käies. Eesti on ilus koht ja ma nautisin tervet reisi. Järgmise aasta Tallinna O-nädal toimub 16.-21.juuni. Sa pead ka sinna tulema!

Tervitades

Kestin Burnett

Neljapäeva öösel ristteel

ANNE KEERBERG

Saare esimene neljapäevak toimus 1973. aastal Upa metsas, osales 10 meest ja korraldajaks oli Mait Must, kes siamaani Saaremaa orienteerumisklubi juhhib. Järgmisele neljapäevakule Parilas oli iga osaleja ka sõbra kaasa võtnud, nii et jooksjaid oli juba 23. Esimesel aastal korraldati kokku 8 neljapäevakut, tänavu toimus neid 15. Neljapäevakutel osalenute arv on kõikunud – mõnel hooajal alla 100 ja mõnel üle 300, kuid eelmisel aastal oli osalejaid suve jooksul koguni 400. Võib-olla sellepärast, et oli 40. hooaeg!

Nagu viimased 23 aastat heaks kombeks, saavad klassi võitjad ja korraldajad ka tänavu auhinna Saaremaa kunstniku Külliki Järvila graafilise lehe. Igal aastal on metssiga auhinna pildil



Neljapäeva öösel ristteel 28/6 K. Järvila 13

erinevas poosis, tänavu on siga neljapäeva öösel ristteel valiku ees, kas tähistada suurema peoga Kuressaare linna 450ndat sünnipäeva või 40 aasta jooksul tehtud 475ndat neljapäevakut. Ilusad numbrid mõlemad!



Looduses viibimine annab positiivset energiat

foto: Mari Pukk



foto: Kaspars Sprogis

Tänaseks olen täiesti töökorras lennukist välja hüpanud kaugelt üle 600 korra ja see on midagi sellist, millest ma niipea ei loobu. Suure osa hüpetest teen kaameratega, nii video- kui ka peegelkaamera on kiivri külge kinnitatud. Ka fotograafia on hüppamise tõttu minu hobi. Jäädvustan vabalangemise emotsioone seal, kuhu enamik inimkonnast kahjuks kunagi ei satu.

Annika Väli

On õppinud psühholoogiat ja rahvusvahelist finantsjuhtimist, kuid pealinnaelust väsinuna tuli seitsme aasta eest tagasi kodusaarele. Hakkas tegelema oma ettevõtte arendamisega ja sai enda sõnul töö käigus hunt kriimsilma üheksa ametit; praegu on farmitöolisest finantsjuht, strateeg ja visionäär, kõik ühes. Perel on lambafarm 2500 karvapalliga, lihaloomade kõrval kasvatatakse Gotlandi tõugu karusnahalambaid, kelle kaunitest nahkadest valmistatakse erinevaid rõiva- ja sisustustooteid.

Annika on püüdnud oma töö ja hobid ühendada, nii on talutöös seotud tema lemmiktegevused – õmblemine, kokamine ja liikumine. Sportlikest hobidest naudib orienteerumisele lisaks ujumist, rattasõitu ja rulluisutamist, väga meeldib hobusega maastikul sõitmas käia, eriti lahe, kui seda saab orienteerumisega ühendada.

Antti Kopliste

Antti on kellassepa ametit pidanud juba rohkem kui 25 aastat. Lisaks erinevat sorti sportlikele harrastustele maal ja õhus on ta ka muusik ning veab aeg-ajalt Raadio Kadi hommikusaateid. Kes teeb see jõuab, nii arvab Antti ise ja sellises rütmis toimetab ka tema pere. „Kui pärast tööd diivani külge teleka ette hangud, ega siis tõesti ei jõua midagi.“

Kui mandril liikumas, käib Antti ikka ka püsiradadel sörkimas. Rogain, Winter xDream, Bike xDream jms tiimivõistlused on tänu orienteerumisele tema jaoks aktuaalsed sündmused.

Kuidas sattusite orienteerumismaailma?

Annika: Mina nakatusin 5 aastat tagasi. Selle eest pean tänama kahte väga toredat inimest. Kõigepealt sõbranna Tiinat, kes tiris mind peaaegu et kättpidi ratsaorienteerumise võistlusele paariliseks. Oli erakordselt soe sügis ning suure hobusesõbrana ja uudishimust ma väga vastu ei ajanud. Tiina tegi enne võistlust kiire ülevaate tingmärkidest ja lohutas, et ratsaorienteerumine on lihtne, sest päris võpsikusse ei saadeta. Mõni minut enne starti suruti kaart pihku ja siis peale lendavate kivide (ees kihutava hobuse kapjade alt) ma suurt näha ja aru saada ei jõudnud. Teise või kolmanda punkti juures suutsin end juba positioneerida ja edasine teekond oli meeliterutav leidmisrõõm, kui oranži-valge-kirju torbik nägemisulatusse tekkis. Võistlustelt säravate medalitega koju ratsutades oli hinges meeldiv rahuolu ja tol hetkel lubasin, et olen järgmisel aastal taas käpp.

Teine oluline persoon minu orienteerumisarmastuse tekkimises on meie o-klubi eestvedaja hr Mait Must, kes ühel Kuressaares toimunud päevakul mind kinni nabis ja koju jooksususside järele saatis. **Orienteerumine muutis minu jaoks vastumeelse jooksmise meeldivaks harrastuseks** ja neljapäeva nädalapäevaks, mida tihti juba reedel ootama hakkasin. Kui esimesed korrad oli orienteerumine lõbus seiklus hobusega metsas, siis praeguseks on see saanud oluliseks suviseks harrastuseks, kus ilma mõjuva põhjuseta päevak vahele ei jää.

Antti: Esimene tutvus oli koolis, arvan et 6.–7. klass. Ei mäleta, et oleks hullult põnev olnud. Teise ringiga tulin orienteeruma seitse aastat tagasi läbi oma lemmikhobi, langevarjuhüpete, nii kummaline kui see ka alguses ei tundus. Kuidagi jõudis Eestisse info ja kutse osaleda paratrooperite ehk militaarlangevarjurite mitmevõistlusel. Kaitseliitlasena ja samas ka langevarjurina oli mul põhjust tiimi kandideerida Eestit esindama. Nelja alaga oli asi selge: täpsushüpped 50 m alasse ümmarguse dessantvarjuga, täpsusmaandumine juhitava tiibvarjuga, takistusujumine sõjaväevormis ja laskejooks, kõik selged ja konkreetsed asjad. Keerulisem lugu oli aga orienteerumisega, nii pidin olude sunnil päevakutel ise pusima hakkama. Liiga palju just aega ettevalmistuseks polnud ning see võistlus

Prantsusmaal Püreneeses oli täielik läbikukkumine. Noh, ära lausa ei eksinud, aga mägine maastik, kõrgusjoontest paks kaart ja eriti õel ning okkiline alusmets oli päris huvitav elamus – ei midagi ühist meie leebete männimetsade, sihtide ja radadega. Seejärel hakkasingi päevakutel käima – kui keeruline see siis ikka olla saab, kaardi järgi metsas liigelda! Tahtsin endale lihtsalt asja selgeks teha.

Milline inimene on orienteeruja?

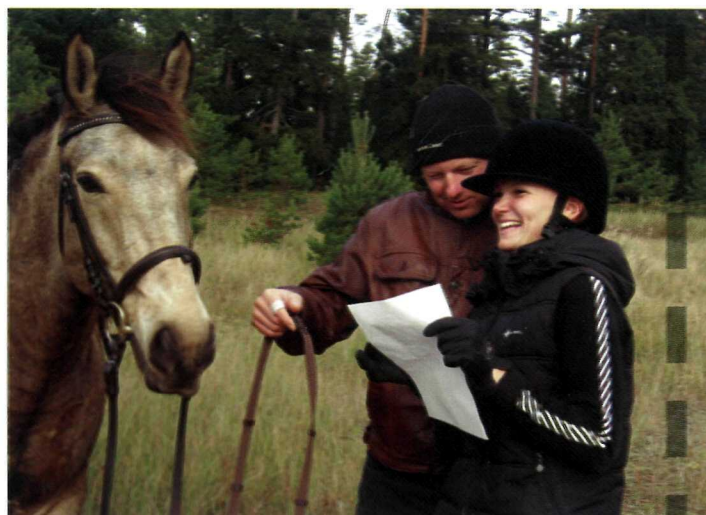
Annika: Mitteorienteeruvate inimeste meelest on hullumeelne minna üksi metsa ja veel hullumeelsem on sealt ka tagasi jõuda. Eks need orienteerujad heas mõttes veidi hullumeelsed tegelased ongi ja sõltlased ilmselt samuti, ja jahimehed. Pealtnäha rahulikud, kuid seesmise kirega. Oma vähese orienteerujastaaži juures olen täheldanud aastate jooksul nädalast nädalasse ikka ühtesid ja samu inimesi metsa minemas ja sealt tulemas. Looduses viibimine annab positiivset energiat. Orienteerujad saavad päevakutel osaledes paraja annuse positiivsust, rõõmsameelsust ja rahulolu. See on see, mida näen, kui Saaremaa o-klubi päevakutel käin. Selle üle on siiralt hea meel.

Antti: Mulle on jäänud mulje, et orienteerujad on mõnevõrra tasakaalukamad ehk? Külma närvi ja rahuliku mõtlemine on ikka vist see, mis metsast välja toob, paugutajad siin väga edukad ei ole. Ise ma kuulun küll ilmselt rohkem paugutajate hulka. Olen orienteerumises olnud väga lühikest aega, üht teist aga on kõrvade vahele jäänud, no näiteks see, et tark ei torma!

Annika: Suures plaanis jagunevad inimese kaheks. Ühed, kellele maastikul liikumine on põnev väljakutse, ja teised, kes seenele minnes autot silmist lasta ei julge.

Mis sind ala juures võlub?

Antti: Küllap vaheldus võrreldes tavalise jooksuga. Mulle jooks



Koos hobusega, kaardilugemine on ratsaniku mure

foto: Katri Kuris



Antti (vasakul) koos tiimikaaslase Taavi Tuisuga rogainil

foto: erakogu

iseenesest väga meeldib, samas olen sellest east väljas, kus ninast-veri-välja löigutrenni teha ja tulemuste peale võistlemas käia. Orienteerumine on hea võimalus mõni kiirem jooksusamm nädalas teha.

Annika: Võlub mõtestatud tegevus, enese proovilepanek, sportlik huvi. **Tundub, et orienteerumisega on nii, et kui oled kord sõrme andnud, siis mõne aja pärast märkad, et see on võtnud veel käe, pea, jalad ja tagatipuks kogu keha, mis ootab nädalast nädalasse päevakut ja seda emotsiooni, mille saad, kui järjekordsel punktijahil oled.** Kiirus ei ole igakord üldsegi peamine.

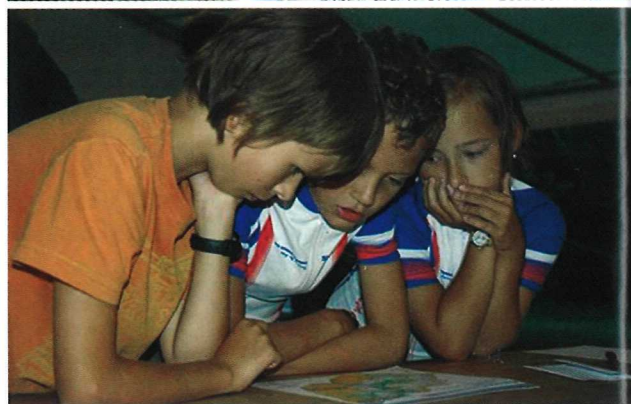
Orienteerumine on mind kokku viinud toredate inimestega mitmelt poolt Eestimaa nurgast. Mõeldud imeline suvi tõi uude seiklusorienteerumise kogemuse öisel Xdreami etapil Kärddlas. Tänu kogunud orienteerujatest võistkonnakaaslastele oli see pimedas ja vihmases Hiiumaa metsas müttamine algajale orienteerujale üks vahva kogemus.

Noored rahvusvahelises orienteerumislageris **SILVA O' CAMP**

KÜSITLES KRISTIINA VESILIND

Alates 1998. aasta suvest on rohkem kui 170 noorel orienteerumishuvilisel olnud võimalus kohtuda rahvusvahelises treeninglaagris SILVA O'Camp Tšehhimaal Vidnavas, et koos suve nautida ja orienteerumisoskust lihvida. See on laager noortele vanuses 8–18 aastat. Selline suur vanusevahe paneb treenerid ja korraldajad proovile, kuidas sättida treeninguplaane ja korraldada laagri tegevust, et nii 10-aastased kui 18-aastased arendaksid oma oskusi ja tunneksid koosolemise rõõmu. Laagri peamine idee on, et õpitakse ja innustatakse üksteiselt: kogenenumad õpetavad nooremaid ja õpivad sellest ka ise. 15 aasta pikkune laagrikogemus on kontseptsiooni õigsust igati kinnitanud. Kogu tegevus toimub gruppides 10–15 inimest.

Eesti noored on SILVA O'Camp laagris varemgi treeningukogemusi saamas käinud, sel suvel sõitis Tšehhimaale 6 noort Ilvese ja SRD klubist koos Margit ja treener Raivo Rõõmuga.



Liina Vesilind, D16, SRD

Treeningud toimusid väga huvitaval maastikel. Ülesannetest arusaamine ei olnud raske. Päev enne võistlust harjutati treeningul sarnaseid asju. Näiteks enne pikka rada oli meil liblikate treening. Jooksime kolme KPga alla 1-kilomeetriseid radu, kokku viis rada. Järgmisel päeval olid rajal liblikad sees, mis olid ka alla ühe kilomeetri. Oli pikkade etappide treening, näiteks mul oli üks etapp 2,5 km pikk. See oli väga huvitav treening. Jooksime ka nn šveitsi-juustu-kaardiga: pool kaarti on valge ja kaardil on näha vaid punkti ümbrus. **Tõusu sai palju joosta. Laagris ei saanud aru, kui palju trenni sa teinud oled, sest kogu aeg sai palju nalja.** Hästi toredad olid erinevad võistkondlikud mängud. Näiteks anti kaart 8 KPga ja ülesanne oli võtta punktid õiges järjekorras (31, 32, 33 jne), aga punkti numbreid kaardil ei olnud. Siis tuli kõigepealt mälu järgi ja õnne peale peaaegu kõigis punktides käia. Kui said numbrid teada, siis sai hakata punkte järjekorras võtma. Väga arendav ja hea võistlus. Vaba aega palju ei olnud, kogu treeninguväline aeg oli organiseeritud. Õhtuti olid võistkondlikud mängud ja treeningugruppide koosviibimised. Olin laagris teist korda. Minu meelest oli seekord parem söök, rohkem võistkondlikke mängu, paremad pesemisvõimalused ja rohkem tegevust. Õhtuks olin rampväsitud ja üheksa tundi magamist jäi tiba väheks.

Birgit Rõõm, D10, OK Ilves

Mina eelmisel korral ei käinud, aga soovin veel minna. Käisime ujumas, muuseumides ja Poolas. Treeningutele sõitsime ratastega, aga kui maastik oli lähedal, siis jalutasime sinna. Treenerid selgitasid ülesandeid ja metsa lasti ühe kaupa kindla intervalliga. Ema aitas ülesannetest arusaamisel. Künkad ja tõusujooks olid rasked. **Vabal ajal mängisin uute sõpradega, tantsisime ja lugesin Naksitralle.**





Rimmo Rõõm, H18, OK Ilves

Enamik treeningülesannetest ei olnud uued. Minu jaoks oli uus paaristeade, kus starditi kahekaupa samale rajale, üks rattaga, teine joostes. Mõlemal oli kaart samade punktidega ja mõlemad pidid kõik punktid ära võtma ning ratast võis omavahel vahetada. Paari tulemuseks loeti kehvem aeg. Rattaga käisime üldse palju sõitmas, ka mägedes. Pärast tehnilisemaid treeninguid toimus kaardianalüüs terve grupiga, võrreldi aegu ja rajavalikuid. Seejärel näitas treener, kes oli ühtlasi ka rajameister, oma valikud. **Treening- ja võistlusmaastikud olid hea läbitavusega ja nähtavus oli minule kui võssijooksjale oodatust tunduvalt parem. Alguses häirisid rasked tõusud ja tihe põldmari metsa all.** Tõusujooks, hmm..., kuna see oli tähistatud etapp orienteerumisraja keskel, siis tuli hambad kokku suruda ja lihtsalt joosta. Tulemus: sellest jooksust tuli mulle laagris ainuke võit. Olin selles laagris esimest korda, aga plaan on, võimaluse korral, järgmisel aastal jälle minna.

Kaarel Vesilind, H14, SRD

Seal oli palju rohkem tõuse ja kive kui Eesti maastikel. Ühel võistlusel oli mäkkejooksu etapp 400 m ja sellel 150 m tõusu. **Mulle meeldisid kõige rohkem orienteerumistehnilised võistlused ja mängud, näiteks „Tiomila“, mälutreeningud ja „Olympic Games“, mis ei olnud küll otseselt orienteerumisega seotud, aga seal tuli ujuda üle jõe ja läbi konnatiigi, minna läbi kanalisatsioonitoru ja käia pimesi.** Meie grupil oli vabal päeval rattamatk umbes 7 km kaugusele vanasse kivikaevandusse. Uurisime seal järve lähiümbrust ja kohtusime ardeküttidega, kes kaevasid mingit väärismetalli. Pärast käisime veel ühes vanas kivikarjääris, mille kõrval oli uus karjäär, kus käis töötgemine. Vaatasime seda ja siis läksime lähedalasuvasse linna, kus sai ka poes käia. Mööda kohalikke rattateid sõitsime laagripaika tagasi. Vabal ajal mängisime Cashflow'd või olime netis. Õpetasime teistele eesti keelt. Eelmisest korrast oli erinev ka see, et nüüd oskasin ise rohkem inglise keelt.

Andres Rõõm, H14, OK Ilves

Sprinti peeti ka metsavahel! Enne iga treeningut oli koosolek, kus räägiti päevaplaanist ja seletati treeningülesanded lahti. Vaba aega oli väga vähe ja öörahu algas juba 22:00 (eelmine aasta tund aega hiljem). Maastik oli väga hea joostavusega ja ilma mikroreljeefita.

Vasakult: Andres Rõõm, Liina Vesilind, Birgit Rõõm, Rimmo Rõõm, Oliver Kütt, Kaarel Vesilind
fotot: erakogu





Treener Raivo Rõõm

Oli huvitav kogemus, kuidas korraldada ühiseid treeninguid ja vabaaja üritusi. Läksime laagrisse plaaniga saada tõusumeetreid ja koguda mahtu (ikkagi suusaorienteerujad kaasas). Reaalsus kujunes veidi teistsuguseks. Mulle tehti kiiresti selgeks, et see on vabaaja laager lastel suve veetmiseks, mitte treeninglaager. Treeningud olid küll intensiivsed, aga väga huvitavalt läbi viidud. Domineeris teatraalne ja mänguline moment. **Puudus selge piir meelelahutuse ja tõsise treeningu vahel.** Treenerina jäi minul isiklikuks tarbeks ja päeva kokkuvõtete tegemiseks aega väga napilt. Reeglina lõppes treenerite tegevus sügaval südaöös, sest ka järgmise päeva plaanid tuli öösel põhjalikult pubis läbi arutada. Omavanustega sai suheldud vene keeles, noored rääkisid omavahel inglise keeles, mida mina paraku räägin vaid üksikuid sõnu. Siit ka oluline motivatsiooni tõus keeleomandamiseks. Kõik treeningud valmistasime ette SI-märkesüsteemiga, mis andis head võimalused radade analüüsiks. Tegevus toimus gruppides, 2–3 treeneril oli juhendada 10–16 last. **Meeldivaks üllatuseks oli vaheldusrikas mets oma eripäradega: mäed, kivine maastik, hea läbitavus. Võsa nagu meil Eestis – sõnajalad ja risu – halba läbitavust seal ei kohanud.** Nii et, soovi korral oli võimalus täistuuridel joosta.

Laagrist kokkuvõtteid tehes tuleb tõdeda, et plaanitud tõusumeetrid ja maht saadi üllatusena kokku. Neile, kes veel pole sellesse laagrisse jõudnud, soovitan soojalt see oma plaanidesse sobitada.



fotod: <https://www.facebook.com/silvacamp?ref=ts>



Oliver Kütt, HI6, OK Ilves

Igal treeningugrupil oli kolm treenerit. Enne treeninguid oli alati koosolek, kus räägiti, mis meid ees ootab ja kuidas kohale minna. Treener jagas ülesanded taseme järgi. Võistlused ja ka kõik treeningud olid SI-jaamadega, nii et sai vaheaegu vaadata ja võrrelda. Kuigi ma orienteerumistermineid inglise keeles ei teadnud, sain kõigest aru. **Kui kaardil oli mägi, siis ikka oli ka mägi, ja tuli teha teevalikuid, et vähem tõusu võtta. Eestis lähed igalt poolt otse.** Lisaks treeningugruppidele lootsi ka õhtuste mängude jaoks grupid. Grupiga tuli siis ühine keel leida ja ülesanded omavahel ära jagada. Tore mäng oli see, kus eemale asetatud väikestelt kaarditükkidelt tuli kõige kõrgem koht leida, see meelde jätta, tagasi joosta ja grupi kaardile märkida. Ühe mängu käigus tuli orienteerumisriietes ja jooksutossudega suurest tiigist läbi ujuda. Kogu päev oli sisustatud. Käisime ujumas, rattaga sõitmas, poes, vaatasime filme, mängisime Cashflow'd, olime internetis (sealt sai ka laagri pilte vaadata), õpetasime teistele eesti keelt, magasime trenniväsimusest. Enne öist orienteerumist mängisime arvutis Slendermani ka.

Kaasaelaja Margit Rõõm

20-tunnise sõiduteekonna kaugusel Tartust toimus juba 15ndat korda rahvusvaheline noortelaager Silva O'Camp. Toreda üllatusena võttis meid laagri territooriumil vastu elu-suurune plakat laagrineiuga aastast 2011 – Kirke Timmusk. Esimene ehmatus: telkmajades polegi elektripistikuid, pesemisruumis on pikk vann kõverate torudega nii joogivee saamiseks kui ka hammaste ja riiete pesuks. Hiljem ei andnud laagritempo ja toredad kaaslased mahti olmelisele poolele isegi mõelda.

Üheks laagri omapäraks oli igapäevane liikumine ratas- tega ja matkates. Teine omapära – laagri intensiivsus. **Tegevused vaheldusid kiiresti, pikki kestvus- treeninguid ei toimunud. Oli tore kõrvalt vaadata, kuidas orienteerumiselemente kasutati väga erinevate tegevuste juures.** See oli heas mõttes elustiili laager. Laagri moto oli (NB! ilma sidekriipsuta): Orienteering way of living (Orienteerumine on eluviis).

Kui rääkida ka ilmast, siis kahel päeval oli pilvine, muidu säras päike ja sooja oli 25 kraadi, laagri teisel poolel isegi 35 kraadi varjus.

JUHATUSE otsused

September 2013

Otsus nr : 943 EOL kuulutab välja konkursi orienteerumise World Ranking Event (FootO, SkiO, MTBO WRE) võistluste läbiviimiseks 2014. aastal.

Sooviavalduste esitamise viimane tähtaeg on 23. september 2013. EOL kompenseerib igal orienteerumisalal (jooksu-, suusa-, rattaorienteerumine) WRE võistluste korraldustasu IOF-ile ühe WRE võistluste korraldustasu ulatuses. Konkreetset võistlust, mille korraldustasu IOF-le tasutakse osaliselt või täielikult EOL-i poolt, otsustatakse EOL juhatusel pärast sooviavalduste laekumist.

August 2013

Otsus nr : 942 Lisada Eesti MV pikal rajal võistlusklass N70 ja teha vastav muudatus Eesti MV 2013. aasta juhendisse

Otsus nr : 941 Kinnitada Eesti rattaorienteerumise koondis maailmameistrivõistlustele 26.08.-01.09.2013 Eestis, järgmises koosseisus:

Mehed:
Tõnis Erm, TAOK
Lauri Malsroos, SK Saue Tammed
Margus Hallik, OK LUS
Taaniel Tooming, OK Põlva Kobras
Alar Viitmaa, Viljandi OK Lehola
Erik Aibast, SK Saue Tammed
Marek Karm, Harju KEK RSK
Arbo Rae, Rae ROK, varuvõistleja

Naised:

Ingrit Kala, Värska OK Peko
Maret Vaher, OK Põlva Kobras
Eleri Hirv, OK Võru
Marje Venelaine, SK Saue Tammed
Meesjuuniorid:
Kristjan Linnus, Värska OK Peko
Paul Nestor, RSK Jõhvikas
Tõnis Laugesaar, Rakvere OK
Rimmo Rõõm, OK Ilves
(omafinantseeringuga)

Naisjuuniorid:

Daisy Kudre, Värska OK Peko
Doris Kudre, Värska OK Peko
Kärt Kürsa, OK Põlva Kobras
Võistkonna treener-esindaja, Arbo Rae

Otsus nr : 940 Kinnitada EOL volinikud ja žürii esimehed EOL võistlustele

1. Eesti MV OJ tavarajal ja MN21 teatejooksus, 17.-18.08.2013, Päidla palu, korraldaja OK Ilves
EOL volinik ja žürii esimees - Katrin Viilu, OK Põlva Kobras
Žürii liikmed - Meelis Zimmermann, OK Kape ja Paul Proopuu, OK JOKA
2. Eesti MV OJ õisel tavarajal, 07.09.2013, Kanepi, korraldaja OK Põlva Kobras
EOL volinik ja žürii esimees - Peeter Lind, OK Kape
Žürii liikmed - Jüri Joonas, OK Võru ja Tiit Tali, OK Ilves
3. Eesti MV OJ sprindis, 08.09.2013, Otepää, korraldaja OK Põlva Kobras
EOL volinik ja žürii esimees - Vallo Vaher, OK JOKA

Žürii liikmed - Voldemar Tasa, Otepää SK ja Tiit Tali, OK Ilves
4. Eesti MV OJ pikal rajal, 14.09.2013, Kitsemäed-Kõvera, korraldaja Värska OK Peko
EOL volinik ja žürii esimees - Markus Puusepp, OK Võru
Žürii liikmed - Rene Post, OK Põlva Kobras ja Jaanus Reha, OK Kooperaator
5. Suunto Games, 28.-29.09.2013, Koitjärve, korraldaja OK Kooperaator
EOL volinik ja žürii esimees - Leho Haldna, OK Võru
Žürii liikmed - Rein Rooni, OK Orvand ja Andrus Sipsaka, Harju KEK RSK

Otsus nr : 939 Kinnitada projekti „Liigu kaardliga“ päevakute kaartide uuendamise konkursi tulemused ja toetused järgnevalt:
OK Ilves, Tartu neljapäevakud, 471,00 EUR;
OK JOKA, Järvamaa teispäevakud, 396,60 EUR;
OK Orvand, Raplamaa päevakud, 118,40 EUR;
OK Põlva Kobras, Põlva teispäevakud, 327,80 EUR;
OK Võru, Võrumaa kolmapäevakud, 310,90 EUR;
Otepää SK, Otepää päevakud, 631,10 EUR;
Värska OK Peko, Värska orienteerumispäevakud, 565,20 EUR;
OK West, Pärnumaa neljapäevakud, 179,00 EUR.

Juuni 2013

Otsus nr : 938 Kinnitada Eesti orienteerumisjooksu koondis maailmameistrivõistlustele 6.-14. juulil 2013 Soomes, Vuokatis järgmises koosseisus:

Mehed

Kenny Kivikas	OK Ilves
Olle Kärner	EKJ SK
Peeter Pihl	SK Saue Tammed
Lauri Sild	OK Võru
Timo Sild	EKJ SK
Kristo Heinmann	OK Ilves

(omafinantseeringuga)

Naised

Anu Akerman	Värska OK Peko
Kirti Rebane	SK Saue Tammed
Annika Rihma	OK Põlva Kobras

Koondise treener-esindaja Tarvo Avaste

Koondise füsioterapeut Aili Lopman

Otsus nr : 937 Kinnitada Eesti juunioride orienteerumisjooksu koondis juunioride MM-ile 30.06.-07.07.2013 Tšehhis, Hradec Kraloves, järgnevas koosseisus:

N20

1. Evely Kaasiku JOKA (statuudiga)
2. Madli-Johanna Maidla
OK Põlva Kobras
3. Laura Joonas
OK Võru
4. Triinu Rooni
OK Orvand

M20

1. Tõnis Laugesaar
Rakvere OK (statuudiga)
 2. Heino Ollin
Rakvere OK
 3. Tanel Papp
OK Võru
- Võistkonna treener-esindaja Vallo Vaher

EESTI ORIENTEERUMISLIIT TOETAJAD:

Daetwyler Industries

Hekotek

TALLINNA SADAM
Heade sõnumite sadam

PRINTCENTER

TALLINK

palmtek.ee

ISC

MOSCOWPASS .RU

SAAREMAA

SPORTLYZER

KULTUURIMINISTERIUM

SKVAIER

SKVAIER

KADARBIKU

S TAK F T

EESTI KULTURKAPITAL

HASARTMÄNGUMAKSU NOUKOGU

Orienteerumiskauba OÜ

KADARBIKU

EESTI KULTURKAPITAL

12-7

WWW.VADREAM.EE

**12. OKTOOBER
KUUSALU**



VAUDE bike
dream

**VAUDE
BIKE VADREAM**



sysprint



VAUDE