

# ORIENTEERUJA

nr. 2/79

mai 2004



## Multisport

Hooaeg algas Ardus

## Jüriööjooks

Uutmoodi vanade tulemustega

## Päevakud

Kuidas esimesel korral käituda

Võsast väljas Virve Orav - Pikamaajooksjate jalavigastusi -  
Suuskadel või ilma?

10

# Jüriööjooks:

Ilus ilm, hea rada, paha SI



nr2[79]  
mai 2004

# Orienteerija

FOTO: HARRY VEIDE

16



**Estonian Extreme Event:**  
Multispordiseiklus Harjumaal



6

Opetussõnu algajate päevakulisele

**+**

EOL juhatusetea- ted ja otsused.....	4
Päevakute algus..	8
Dr O-Trops.....	8
Suusataja jooks- jate vastu.....	9
Kisejärve MKA.....	22
VV: Virve Orav.....	24
Lumeilvesed.....	25
Kent Olsson.....	27
Ristsõna.....	30
Karjalaskevõistlus	31
Noorendik.....	32
Apteek: Liigese- valud.....	33
Pikamaajooksjate jalavigastusi.....	34
Vana raja võistlus	39

SISUKORD

PRINTCENTER

TRÜKIB  
ORIENTEERUJAT

# presidendi veerg

## Traditsioonidest

**Leho Haldna**

EOL president  
25.04.2004



FOTO: HARRY VEIDE

**H**ooaja esimesed võistlused on alanud tavapäraselt. Talveunest pole õieti ärganud kumbki osapool — ei võistlejad ega ka korraldajad. Võistlejad ei mäleta oma EOLi koode ja tormavad metsa suvalise SI-pulgaga näpu otsas. Korraldaja ei viitsi läbi lugeda talve jooksul ununenud tarkvara kasutusjuhendit ega selgeks teha edetabelijuhendi nõudeid.

**O**K Põlva Kobras oli Jüriööjooksu võistluse ideaalilähedaselt planeeritud ja kõik olid tõelise orienteerujate kevadpeo ootuses. Kuid peo rikkus ära viimaste aastate suurim infotehnoloogiline läbikukkumine. Ma pole küll spetsialist hindama üksikasju, kuid ebaõnnestumise põhipõhjus oli ikkagi läbiproovimata lahenduse testimine võistlusolukorras. Seda pattu on varemgi tehtud, kuid seekord see ei toiminud!

**E**OL on talve jooksul katsunud saada päevakute korraldajad ühise mütsi alla. Tegemist on aeganõudva protsessiga, sest tegemist on traditsiooniga, mis igas maakonnas omab omi nüansse ja erisusi. Paljude maakondade päevakute organisatsioon on aastaid tuginenud üksikute või isegi ühe inimese eestvedamisele. Neile pole võõras ei rutiin ega tüdimus iga-

aastasest päevakute tegemisest. Seetõttu on arusaadav, et teiste kogemus ja vajadus midagi muuta ei lange just viljakale pinnasele. EOLi üldkogu poolt moodustatud päevakute töörühm leidis siiski midagi ühist päevakute korraldajate seas. Tehnilistele kooskõlastustele lisaks sai sel aastal tehtud päevakute korraldajate ühised korraldajavestid ja võistlejatele üleeestiline päevakute inforaamat.

**K**ui tavalise eestlase võrdkuju tädi Maali üldse orienteerumisest midagi kuulnud on, siis teab ta neid hulle, kes juba üle 40 kevade öises metsas on jooksnud ning kord aastas tema metsas ragistavaid päevakulisi. MM-võistlused on meie alal ainult asjatundjatele. Selle vastu tunneb Eestis huvi käputäis inimesi. Võin kihla vedada, et meie parimat mees- ja nais-orienteerijat oskab nimetada vähem inimesi kui on EOLi koodiomanikke.

**M**ie Jüriöö jooks ja orienteerumispäevakud on need, millega eristume teistest spordialadest. EOL on viimastel aastatel püüdnud koordineerida Jüriöö jooksu korraldamist ja päevakute korraldajate ühistööd. Ikka selleks, et traditsioonid püsiks ja areneks.

# TELLI ORIENTEERUJA KOJU

Eesti põhjalikema o-väljaande saab oma postkasti tellida lihtsalt: Maksa **Eesti Orienteerumislidu** arvele nr **10220034030010** Ühispangas **160 krooni**, kirjutades selgitusse:

- Orienteeruja 2004
- tellija nimi
- tellija postiaadress koos sihtnumbriga.

Ajakirja saab tellida aasta läbi, juba ilmunud numbrid saadame Teile postiga koju.

### ORIENTEERUJA 2004.A ILMUMISKUUD:

nr 1(78)/2004	märts 2004
nr 2(79)/2004	mai 2004
nr 3(80)/2004	juuni 2004
nr 4(81)/2004	august 2004
nr 5(82)/2004	september 2004
nr 6(83)/2004*	november 2004

\* — koos tulemuste lisanumbriga

### JÄRGMISES NUMBRIS:

- EMV lühirajal ja HD21 teates
- Missuguseid ravimeid tuleks reisile kaasa võtta?
- Võsast Väljas: Mari Roots
- Rajameistrivõistluste kokkuvõte  
...ja palju muud

### Orienteeruja 2/79 mai 2004

Eesti Orienteerumislidu perioodiline väljaanne, ilmub aastast 1994

**Väljaandja:** EESTI ORIENTEERUMISLIIT

<eol@orienteerumine.ee>

www.orienteerumine.ee

Regati 1,

11911 Tallinn; a/a 221002100295

Hansapank; tel/faks 6398681

**Peatoimetaja:** Jürgen Einpaul

<jyrgen@trefnet.ee> Tamme tee 4

Aaviku küla Rae vald 75301

Harjumaa; tel 6034515, 56450571,

faks 6034516

**Esikaas:** foto Harry Veide

**Kolleegium:** Sixten Sild, Maret Vaher,

Ruth Vaher, Mihkel Järveoja, Monika

Järveoja

**Orienteeruja üksikmüük:** Mati

Poom — Tallinnas, Põhja-Eestis ja

suurematel üleriigilistel võistlustel;

Tiina Oras — Tartu neljapäevakutel;

üksikuid numbreid saab osta ka EOLi

kontorist Piritas Regati 1

**Orienteeruja üksiknumbri hind**

**30 kr**

**EOLi juhatuse otsused**

06.03.2004.a

**327.** Kinnitada EOLi 2004–2005.a noortekoondise treener-esindajaks Vallo Vaher ja juunioride koondise treener-esindajaks Tiit Tali.

**328.** Kinnitada riigi 2004.a noorte tippspordi toetuseks eraldatud raha jaotus klubide vahel järgmiselt:

OK Põlva Kobras	112 953
OK Võru	68 426
Rakvere OK	20 049
OK Orvand	43 162
Viljandi OK Lehola	22 815
TA OK	4 981
Värskla OK Peko	5 309
Hiiumaa OK	16 388
OK Ilves	48 151

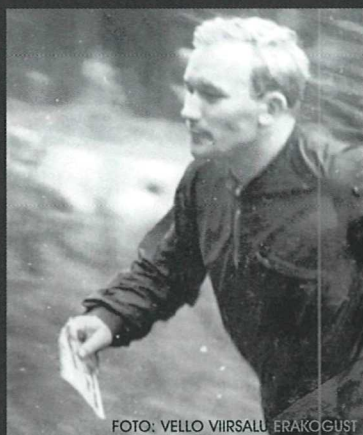
SK SRD	41 008
SK Saue Tammed	21 740
JOKA	13 768
OK Heering	2 914
PV SKK	834

**329.** Kinnitada ja avaldada EOLi järgmiste konkursside tingimused:

Tegevdirektor alates 2005  
OJ koondise treener-esindaja 2005–2006  
SO koondise treener-esindaja alates 2004  
RO koondise treener-esindaja 2004–2006

31.03.2004.a

**330.** Kinnitada EOL võistlusreeglid (kehtivad alates 01.04.2004)



**PEEP TAMBET**  
**02.04.42 – 28.03.04**

Aeg on võtnud Peebu meie hulgast. Orienteerujana oli Peep mees metsast, kes enne jõudis meistrikandidaadi ja Eesti üliõpilaste meistri tasemele klassikalises maadluses ja alles seejärel leidis kaardi koos kompassiga.

Tema jälg orienteerumises on järgmine: 1+1+2 medalit Eesti meistrivõistlustelt ja 12 korda Eesti o-koondises 1967–1969. Individuaalselt parimad kohad — kaks korda 4. (E-Len 1967; E-Moskva 67) ja NL MV Gorkis '67 kus ta oli 7. Koondislasena kolme teatevõidu kaasautor — E-Läti 67; E-Len 68 ja E-Moskva 68.

Olekult rahulik, heasüdamlik, mõnusa maamehe huumori ja tugeva võistlusvaimuga. Tema sõna maksis ja ta omas autoriteeti nii Eesti kui ka Läti orienteerujate seas. Oma pulmapäeval pani pruudi ja kogu pulmaseltskonna ootama, sest samal päeval jõusti Eesti koondise katsevõistlust.

Lõpetas EPA maaparandajana, töötas kaua erialal, hiljem keskkonnakaitstes ning oli ilmselt esimene orienteerujast vallavanem, valitsusalaks Piirissaare vald. Loodusesõber oli südamest ja jahimees hingelt.

**TÕNU RAID**

**PALJU ÕNNE!**

15. aprillil sai

**MATI POOM — 60**

aastaseks

**SOOVIB EESTI ORIENTEERUMISLIIT**

16.04.2004.a (60. koosolek Pesa hotellis, Põlvas)

ses koosseisus, klassid HD 16–18 ja 20:

**331.** Kinnitada EOLi 2004–2006 rattaorienteerumise koondise treener-esindajaks Arbo Rae.

**D 16**

Ly Trei	OK Põlva Kobras
Heleri Hirv	OK Võru
Eva-Maria Ehala	ROK RAE
Heljen Sklave	OK Orvand
1. varu:	
Triini Johanson	OK Põlva Kobras

**332.** Esitada Leho Haldna kandidaadiks IOF Nõukogu liikme valimistele septembris 2004.a toimival IOF kongressil.

**H 16**

Timo Sild	OK Võru
Lauri Tammemäe	OK Orvand
Tõnis Uiboupin	OK Võru
Uku Rooni	OK Orvand
1. varu:	
Kristo Heinmann	OK Ilves

27.04.2004.a (interneti teel)

**333.** Muuta EOLi võistlusreeglite p.11.6 järgmiselt: 11.6 Eraldistardi intervall on reeglina tavarajal 3 minutit, lühirajal 2 minutit ja sprindis 1 minut.

**D 18**

Kati Rooni	OK Orvand
Tais Leontenko	SK SRD
Kadri Uiboupin	OK Võru
Thea Kaljur	OK Orvand
Triini Soonvald	Hiiumaa OK
1. varu:	
Liina Käärst	OK Heering

07.05.2004.a (interneti teel)

**334.** Seoses uute EOLi võistlusreeglite vastuvõtmisega muuta Eesti MV juhendi teksti alljärgnevalt:

**H 18**

Mihkel Järveoja	OK Põlva Kobras
Lauri Malsroos	SK Saue Tammed
Veiko Kütt	OK Ilves
Martin Simpson	OK Põlva Kobras
Kaur Kase	OK Võru
1. varu:	
Rauno Jõgeva	OK Põlva Kobras

HD 16–18 koondise treener-esindaja Vallo Vaher.

AUS MÄNG  
Orienteerumise võistlusreeglite punkti 24.2 kohaselt on individuaalsel eraldistardiga võistlusel eeldatud, et võistlejad orienteeruvad ja läbivad raja iseseisvalt. Võistluse ajal teistelt võistlejatelt abi saamine ning teistele võistlejatele abi osutamine keelatud, välja arvatud õnnetusjuhtumi korral.

**D 20**

Siiri Mere	SK SRD
Mairit Trei	OK Põlva Kobras
Eveli Saue	OK Ilves
Annika Rihma	OK Põlva Kobras
Maarja Punak	OK Põlva Kobras

EMV eraldistardiga aladel loetakse punkti 24.2 eeldatavaks rikkumiseks, kui kahe võistleja SI-märgete ajavahe rohkem kui pooltes rajal olnud KP-des on väiksem kui 10 sekundit. Võistlusreeglite punkti 24.2 eeldatavad rikkumised näidatakse EMV protokollis eraldi nimekirjana. Nimekiri algab tekstiga: *Alljärgnevad võistlejad läbisid üle 50% KP-dest koos ühe ja sama kaasvõistlejaga vähem kui 10-sekundilise ajavahega.*

**H 20**

Peeter Pihl	SK Saue Tammed
Jaani Tarmak	JOKA
Tõnis Vaiksaar	OK Lehola
Riho Taba	OK Ilves
Kristjan Trossmann	JOKA

10.05.2004.a (interneti teel)

**335.** Nimetada Eesti koondis Balti MV-le (Haanja-Plaani 22.05.–23.05.2004.a.) järgmi-

Varus:

1. Sander Vaher	OK Põlva Kobras
2. Alar Assor	OK Põlva Kobras
3. Olavi Ottas	OK Põlva Kobras
4. Timmo Tammemäe	OK Orvand

HD 20 koondise treener-esindaja Tiit Tali.

## EESTI ORIENTEERUMISLIIT

kuulutab välja konkursi Eesti orienteerumiskoostajate (OJ) täiskasvanute koondise treener-esindaja leidmiseks ajavahemikuks 1. november 2004 – 31. oktoober 2006

Avaldus, CV ja oma nägemus koondistega tegelemisest saata EOL kontorisse Regati 1, 11911 Tallinn või e-mail: juhatus@orienteerumine.ee hiljemalt 01. juuniks 2004.a.

Tingimused: [www.orienteerumine.ee/eol/dok/2004/OJ2005-2006.doc](http://www.orienteerumine.ee/eol/dok/2004/OJ2005-2006.doc)  
Lisainfo Eesti Orienteerumislidust tel 639 8681, [eol@orienteerumine.ee](mailto:eol@orienteerumine.ee)

## EESTI ORIENTEERUMISLIIT

EOL kuulutab välja konkursi Eesti suusaorienteerumise (noored, juuniorid, täiskasvanud) koondise treener-esindaja leidmiseks

Avaldus, CV ja oma nägemus koondistega tegelemisest saata EOL kontorisse Regati 1, 11911 Tallinn või e-mail: juhatus@orienteerumine.ee hiljemalt 01. juuniks 2004.a.

Tingimused: [www.orienteerumine.ee/eol/dok/2004/OJ2005-2006.doc](http://www.orienteerumine.ee/eol/dok/2004/OJ2005-2006.doc)  
Lisainfo Eesti Orienteerumislidust tel 639 8681, [eol@orienteerumine.ee](mailto:eol@orienteerumine.ee)

## EESTI ORIENTEERUMISLIIT

### kuulutab välja konkursi tegevjuhi ametikohale

#### Kandidaadilt eeldame:

- Spordielu tundmist ja huvi orienteerumisspordi vastu
- Kohusetundlikkust ja vastutusvõimet
- Inglise keele oskust
- Arvuti kasutamise oskust
- Raamatupidamise põhitõdede tundmist
- Iseseisva töö oskust
- Initsiatiivikut
- Isikliku auto kasutamise võimalust

#### Kasuks tulevad:

- Varasemad kokkupuuted orienteerumisspordiga
- Spordiprojektide eelnev juhtimiskogemus, orienteerumisvõistluste korraldamise kogemus
- Müügi- ja turunduskogemus

#### Pakume:

- Konkurentsivõimelist palka
- Iseseisvat ning vastutusrikast tööd
- Tööle asumise aeg 01.01.2005.a

CV ja palgasoov saata hiljemalt 30.09.2004 e-mailile: juhatus@orienteerumine.ee

Tingimused:  
[www.orienteerumine.ee/eol/dok/2004/EOLDirektor.doc](http://www.orienteerumine.ee/eol/dok/2004/EOLDirektor.doc)

Lisainfo Eesti Orienteerumislidust tel 639 8681, [eol@orienteerumine.ee](mailto:eol@orienteerumine.ee)

17. märtsil loositi kõigi 2004. aastaks Orienteeruja tellinute vahel välja rida auhindu (tervelt 22). Fortuunad Sander Vaher ja Peeter Pihl naeratasid järgmisele tellijatele:

- **Helve Luht**, Keila — raamat "Vanamemme maarohud"
- **Siiri Mere**, Tallinn — raamat "Karulauk ja küüslauk"
- **Piret Klade**, Tartu — raamat "Riided teevad imet"
- **Silver Eensaar**, Tallinn — raamat "Unelmate spordialad. Rulluisutamine"
- **Jüri Vanaveski**, Valga — raamat "Unelmate spordialad. Sõit maastiku-rattaga"
- **Rein Rooni**, Rapla — raamat "Unelmate spordialad. Lumelauasõit"
- **Spordiklubi "Järve"**, Kohtla-Järve — raamat "Vihased viikingid" (sarjast "Arutu ajalugu")
- **Ülo Needo**, Mooste — raamat

"Vihased viikingid" (Sarjast "Arutu ajalugu")

- **Martin Tõrra**, Ahja — raamat "Räiged roomlased" (Sarjast "Arutu ajalugu")
- **Kaido Hallik**, Tilsa — raamat "Räiged roomlased (Sarjast "Arutu ajalugu")
- **Anu Save**, Kärdla — "Labürindid" (nuputamisraamat kogu perele)
- **Tõnu Soosõrv**, Tallinn — "Labürindid" (nuputamisraamat kogu perele)
- **Karin Laine**, Rõuge — kurvimeeter
- **Urvi Sarv**, Tallinn — kurvimeeter
- **Jüri Zimmermann**, Elva — kompass
- **Aldo Meff**, Tallinn — helkurvest
- **Andres Käär**, Tallinn — helkurvest
- **Mati Tiit**, Tartu — KP-tähisega sokid
- **AS Hekotek**, Põrguvälja — KP-tähisega sokid
- **Liivika Põvat**, Tallinn — KP-tähisega sokid
- **Margus Jaanus**, Tallinn — nastarid
- **Heidi Prits**, Harjumaa — naturaalne porgandimahh (20 pudelit, a 0,5 l)

Õnnitleme võitjaid ja ka kõiki teisi ajakirja tellijaid! Tellides Orienteeruja, tegite õige otsuse!

Kes ei ole veel auhindu kätte saanud, palun võtta ühendust Maret Vaheriga ([maretvaher@hot.ee](mailto:maretvaher@hot.ee), 52 32 977). Helkurvestide, sokkide ja nastarite võitjatega tuleb täpsustada ka auhinna suuruse number.

#### LOOSIAUHINDADE EEST KANDSID HOOLT:

- **Virve Orav** (kirjastus Egmont)
- **Mati Poom** (OÜ Skvaier)
- **Agu Koppa** (Orienteerumiskauba OÜ)
- **Veiko Pak** (Kadarbiku talu)

Suue tänu teile ajakirja kolleegiumi ja kindlasti ka kõigi tellijate poolt! Tänu teile see tänane loosimine aset leidis!

# Tule päevakule ja võta sõber ka kaasa!

Kevad ongi käes ja alanud uus päevakute hooaeg. Mis oleks, kui sel aastal tooks igaüks meist, „vanadest orienteerujatest“ endaga metsa kaasa vähemalt ühe uue orienteerumishuvilisest sõbra, kes varem kordagi kaardi ja kompassiga metsas pole liikunud või kes käis päevakutel kunagi ammu-ammu — „ükskord kooli ajal“ või „no see oli veel vene ajal, kui terve töökollektiiv bussiga neljapäeval metsa viidi“.

Millest alustada?

Maret Vaher

## 1. Kus ja millal päevakud toimuvad?

Kui Sa oled vana tegija, siis küllap juba tead, millal päevakuid korraldatakse. Kui aga „uus“ või „unustuses vana“, siis uuri piisavalt varakult välja, millisel (või millistel) nädalapäevadel Sinu piirkonnas päevakuid peetakse.

Suure orienteerumisürituste kalendri, kus on ühtlasi kirjas ka päevakud, leiad Eesti Orienteerumislidu kodulehelt [www.orienteerumine.ee](http://www.orienteerumine.ee) — vali vasakust tulpast „võistluste“ alt „kalender“. Selles kalendris on kirjas ka info, kus päevak toimub. Samast valikust „Päevakute“ alt leiad samuti lühikokkuvõtte päevakute olemusest.

2. Start on avatud kõigil päevakutel vähemalt kella 17–19-ni, nii et kui töö juures kell viis asjad kokku pakid, sõbrad peale võtad ja linnast välja sõitma hakkad, jõud ka veel kenasti kohale. Olgu siinkohal lisamärkusena öeldud, et korraldajad soovivad alates augusti teisest poolest startida siiski enne 18.30 — sügisel läheb varakult pimedaks ja eriti vihmasel või pilvisel ilmaga on metsa all hämaras kella 20 paiku juba üsna kehv kaarti lugeda.

Päevaku eelinfos (tavaliselt korraldaja kodulehel) on kirjas selle toimumiskoht ja ka kohalesõiduõpetus — näiteks see, millise maantee pealt on tähistus. Tähistuseks on tee servas väike oranži-valgega teeviit, millel kiri „Päevak“.

Keera siis suurelt teel sinna, kuhu viit näitab. Mõnikord võib päevaku start olla suu- rest teest üsna kaugel ja vahepeal võib olla mitu teeristi. Pea meeles reeglit, et seni kui suunavat teeviita ei ole, sõida alati mööda peateed. Mõnikord kasutatakse tee märke- tamiseks värvilisi linte. Lindid seotakse puu või mõne liiklusemärgi posti ümber selle tee- haru peal, kuhu peab sõitma.

3. Kohalejõudmisest annavad tihti kõigepealt märku tee servadesse pargitud autod. Pargi enda omagi nende järgi.

4. Auto pargitud, võta kaasa pastakas ja raha kaardi (või legendikaardi) ostmiseks (see on ühtlasi ka stardimaks — st maksad vaid kaarti ostes, hiljem stardis enam midagi maksma ei pea) ning mine päevaku toimumise keskusesse.

Keskuses on tavaliselt kahe puu vahele tõmmatud suurem riidetükk, millele on kinnitatud info selle päevaku maastiku ja

**TALLINNAS** ja **HARJUMAAL** toimuvad teispäevakud ja neljapäevakud, **TARTUMAAL** — neljapäevakud, **PÕLVA MAAKONNAS** — teispäevakud, **VÕRU MAAKONNAS** — kolmapäevakud, **RAKVERE** ümbruses — kolmapäevakud, **PÄRNU MAAKONNAS** — neljapäevakud, **HIUMAAL** — neljapäevakud

radade kohta. Mõnel päevakul on info kleebitud spetsiaalsetele tahvlitele.

5. Osta endale kontrollkaart (mitmel pool saab võistluskeskusest osta kohe orienteerumiskaardi), ja kui oled esimest korda päevakul, täida ka osavõtjakaart ja anna see kaardimüüja kätte tagasi. Osavõtjakaardile pead kirjutama vastavasse lahtrisse oma nime, sünniaasta; kollektiivi nime (spordiklubi, kuhu kuulud, või näiteks firma nime, kus töötad või kooli nime, milles õpid); EOLi koodi (4-kohaline number — kui Sul seda veel pole, siis saad omale isikliku numbriga tasuta sama inimese käest, kes Sulle registreerimislehe andis). Kui Sa ei saa aru, mida mõnesse lahtrisse kirjutada, pöördu julgelt sama korraldaja poole või lihtsalt Sinule juhulikult kõige lähemal oleva inimese poole — orienteerujad on sõbralikud ja aitavad meelsasti.

Kui päevakul on kasutusel elektrooniline märkimissüsteem (SI — sellest loe lähemalt altpoolt), saad soovi korral sealtasamast laenutada ka SI-kontrollkaardi (SI-pulga).

6. Vali endale sobiva pikkusega rada — nagu märkad, on rada nr 1 kõige pikem ja kõige suurema numbriga rada kõige lühem. Kui Sa ei taha joosta mingit kindlat rada, vaid lihtsalt metsas suvalisi punkte läbida või omale ise rada teha, võid joosta vabaklassis. Võid valida raja ka oma vanuseklassi järgi — lisaks saad siis tulemuse kirja päevakute koondarvestuses.

Päevak ei ole võistlus, väga paljud kasutavad päevakut lihtsalt lõõgastuseks pärast tööpäeva või treeninguna, nii et Sinagi võid suure südamerahuga kasvõi jalutada läbi just Sulle sellel päeval sobilikuna tunduva raja.

7. Kirjuta kontrollkaardile seal nõutud andmed — oma nimi, EOL kood, võistlusklass, rada, mida jooksed jne. Infotahvlilt saad kontrollkaardi komposteerimislahtrisse kirjutada ka oma valitud raja punktide numbrid ja nii sõnalised kui ka piltlegendid.

8. Kontrollkaart täidetud, pane selga metsajooksuriided, võta kaasa kontrollkaart (ja SI-pulk) ning kompass ja mine starti. Sinna juhatab võistluskeskusest tähistus. Eksida on raske — kõik lähevad ühes suunas.



Stardialas saad pidekaartidelt raja oma kaardile ümber joonistada

Hea, kui oled kodust kaasa võtnud umbes A4 mõõtu läbipaistva paksemast kilest koti — sinna saad orienteerumiskaardi sisse panna, siis ei tee märg mets või vihm paberile liiga.

**9.** Stardis kirjutab stardikohtunik Su kontrollkaardile stardiaja ja annab kaardi — juhul kui Sa seda juba raha makstes ei saanud. Tallinna päevakutel saad hakata seejärel rada kaardile kandma. Ära kiirusta — aega raja kaardile joonistamiseks antakse piisavalt, (näiteks 6 minutit) ja kui selgub, et pole selle ajaga jõudnud stardialas spetsiaalselt näidiskaardilt oma rada maha joonistada, saad aega veel lisaks. Tartu- ja Põlvamaa päevakutel aga kasutatakse enamasti spetsiaalseid selle päevaku jaoks valmistatud orienteerumiskaarte, millel juba selle päevaku punktid peale trükitud.

Seega saad nüüd (Tallinna neljapäevakul) oma valitud raja (kui otsustasid joosta vabaklassis, siis lihtsalt punktid) kaardile kanda. Nagu mainitud, on viimasel paaril aastal väga sageli kasutuses värvipaljunduses tehtud kaardid, millel juba kontrollpunktide (KP-de) rõngad peale joonistatud. Kui punktirõngad on kaardil eelnevalt olemas ja ka iga raja KP-de läbimise nimekiri kaardi servas, pead vaid oma valitud raja punktid rahulikult joonega ühendama.

Niisiis — raja kaardile kandmine toimub väljaspool võistlusaega — enne seda, kui stardid. Võid julgesti omapäi või sõbraga-tuttavaga läbi arutada, milliseid teevalikuid teha, millisesse punkt minnes eriti hoolikalt kaarti ja maastikku vaatama peab, milliseid maastikuobjekte orientiirideks kasutada ja kuhu võimaliku eksimise puhul liikuma peaksid. Ja veelkord — kui Sul peaks stardialas kohtuniku poolt antud aega väheks jääma, võid alati paluda oma stardiaega edasi lükata.

Üle korratte — mõnel päevakul (näiteks Tartu omadel) võid Sa kaardi saada juba võistluskeskuses. Tihtipeale saad siis ka oma raja sealsamas kaardile kanda. Stardis polegi siis muud, kui ainult stardikohtunikult stardiaeg saada (või kui jooksed SI-pulgaga, siis ise endale stardiaemas märkides aeg jooksma panna) ja metsa minna.

## 9. Start ja märkesüsteem

Päevakutel kasutatakse kompostrite kõrval järjest enam elektroonilist märkesüsteemi, nimega SI (SportIdent). SI-süsteem on üks maailma kahest orienteerumisvõistlustel kasutatavast elektroonilisest märkesüsteemist (teise nimi on EMIT). SI-süsteemi saad kasutada siis, kui Sul on (isiklik või sõbra /korraldajate laenatud) SI-pulk. See pulk kinnitatakse tavaliselt parema käe (paremakäelised) nimetissõrme külge ja hoitakse jooksu ja märkimise ajal nimetissõrme ja põidla vahel kindlalt kinni. Enne starti tuleb pulk nullida (st eelnevast kasutuskorrast

jäänud andmed kustutada) ja seejärel kontrollida üle pulga korrasolek uute andmete sisestamiseks. Mõlema tegevuse puhul torgatakse pulk spetsiaalsesse „karpi“, SI-jaama — algul nimega „Tühjenda“ — „Clear“ ja seejärel karpi nimega „Kontrolli“ — „Check“ ning oodatakse mõlemas jaamas ära heli- ja valgussignaali. Kui kostub signaal (piiks) ja vilgub tuli (tavaliselt kulub selleks 3–4 sekundit), on elektrooniline kaart töökorras ja stardivalmis.

Startimiseks ei pea Sa SI-süsteemi kasutades ootama täisminutit, vaid võid stardi endale anda suvalisel ajal, pistes SI-pulga korraks stardijaama sisse. Sel juhul ei kirjutata Su kontrollkaardile ka stardiaega — see on Su SI-pulgas juba olemas.

Kui kasutad komposteerimissüsteemi, pead startimiseks ära ootama oma kellaaja (Tallinna neljapäevakutel). Kui stardis olev kell näitab Sinu stardiminutit, anna oma kontrollkaart stardijoonel olevale kohtunikule, kes vaatab üle, kas Sa stardid õigel minutil ning löikab ära kontrollkaardi ühe osa — selle abil saab hiljem kontrollida, kas kõik metsa läinud ka sealt tagasi tulevad. Stardikella piiksude järel võid nüüd metsa minna.

Tartus ja mujal Eestis piisab startimiseks sellest, kui annad stardikohtunikule korraks oma kontrollkaardi, kes märgib sellele stardiaja (tavaliselt järgmine täisminut) ja järgmist 6 järjestikust helisignaali kuuldes võidki rajale minna.

## RAJAL

Jõudes KPsse, tuleb teha kompostriiga märges spetsiaalse kontrollkaardi õigesse lahtirisse (1–2–3 jne) või registreerida KP läbimine elektroonilise märkevahendiga.

**10.** Viimasest punktist viib finisisse lindiga tähistatud rada. Fini?is pead aja saamiseks SI-pulgaga finisijaamas märke tegema ning seejärel korraldaja juures asuvas SI-jaamas oma andmed maha lugema. Kohtunikult saad seejärel väljatrüki, millel kirjas Sinu stardi ja finisiaeg ning ka iga etapi läbimise aeg. Neid on huvitav sõpradega võrrelda!

Kui kasutasid kompostersüsteemi, siis loo-



FOTO: JÜRGEN EINPAUL

## Kui Sa ei tea, mida kontrollkaardil kuhu kirjutada, küsi julgelt teiste käest abi

mulikult etappide läbimise aegu ei saa ja finisikohtunik kirjutab Sinu kontrollkaardile finiseerimise aja.

Oma aja võid nüüd ise välja arvutada. Kontrollkaart pane seejärel aga spetsiaalsesse kilekotti — korraldajad kontrollivad selle järgi hiljem üle, et oled läbinud õiged kontrollpunktid, ja arvutavad ka Sinu aja välja. Mõnel pool (Tallinnas, Tartus jne) on kontrollkaardil spetsiaalne ärälõigatav osa, kuhu saad kirjutada oma väljaarvutatud tulemuse ning selle seejärel teistega võrdlemiseks finisi lähedal oleva tulemuste tabloos (tavalised nõõrid, mis veetud puude vahele) peale üles riputada. Sealt saad vaadata ka seda, kaua teised Sinu rada on jooksnud).

**11.** Nüüd ei ole muud, kui vaheta riided, aja ka sõprade-tuttavatega natuke juttu ja vaata infost, kus toimub järgmine päevak.

Kodus ära unusta märgi riideid kilekotti, vaid pese need kohe ära ja pane kuivama!

**12.** Järgmise paari päeva jooksul panevad paljude päevakute korraldajad tulemused üles internetti. Viite, kus neid tulemusi leida, saad samuti Orienteerujate kalendrist.

Järgmises numbris kirjutame sellest, kuidas kaardi ja rajaga paremini toime tulla.

Artikli kirjutamisel on kasutatud teavet Karula orienteerumiskolmapäevakute 2001.a infolehelt

FOTO: JÜRGEN EINPAUL

**Võistluskeskuses on tavaliselt kahe puu vahele tõmmatud suurem riidetükk, millele info päevaku maastiku ja radade kohta.**

## PÄEVAKULE MINNES VÕTA KAASA:

- kompass,
- SI-pulk
- kilekott kaardi kaitseks
- jalatsid, sokid
- kirjutusvahend
- jooksuriided
- stardiraha (kuni 50 kr)
- käterätt
- natuke süüa-juua

## NELIKÜMMEND AASTAT ORIENTEERUMISNELJAPÄEVI TALLINNAS

Tänavu möödub 40 aastat orienteerumiseljapäevade algusest Tallinnas. Mõningatel andmetel on arvatud, et nähtus andis kas otsest või kaudset eeskujuga ka naaberpiirkondadele (eeskätt on nimetatud Lätit, Leningradi, Moskvat, isegi Soomet). Algselt nimetatigi neid orienteerumiseljapäevad, mitte neljapäevakud, nagu me tänapäeval harjunud oleme. Tööraha neljapäevaku nimi võeti kasutusele 1966. aastal. Kuidas asi alguse sai? Pöördume kirjapandud faktide ja algallikate poole.

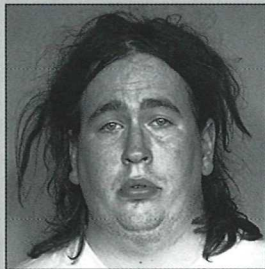
Neli aastakümnet tagasi oli ori-

enteerujate vaimustus ja entusiasm suured, pea igal nädalavahtetusel peeti orienteerumisevõistlusi, kuid enamasti kitsas orienteerujate omavahelises seltskonnas. Seetõttu kerkis aegapidi päevakorda kaks probleemi — kuidas suurendada ala harrastajate arvu ja, kuidas hakata korraldama spetsiaalseid orienteerumistreeninguid. Treeningute korraldamine tundus suure luksusena, sest valitses põhimõte — kui juba rada tehti, siis ikka võistluseks. Orienteerumistreeninguteks Tallinnas suutsid punkte metsa viia ja rada teha vaid kaks suurt orienteerumiskollektiivi (Tallinna Polütehniline Instituut ja Eesti

Tööstusprojekt), Tartus üks (Tartu ülikool). On andmeid, et juba aastail 1961 ja 1962 korraldati neis kollektiivides kolmapäeviti või neljapäeviti orienteerumistreeninguid kaardi ja kompassiga metsas. Need olid aga vaid suurte kollektiivide eelised, nagu saab lugeda orienteerumise föderatsiooni juubelikogumikust «EOF XXV». Väikeste kollektiivide orienteerujatel tuli otsida muid võimalusi, näiteks koostööd neljapäevade korraldamisel: Need tuli vaid muuta suurte kollektiivide privileegist kõigile avatuks. Seda tundis nähtavasti eriti teravalt «Eesti Tööstusprojektist» väikesesse Elektrotehnika Instituuti

tööle läinud **Rain Lahtmets**. Seetõttu tegigi Rain Lahtmets 11. detsembril 1963 Tallinna Kalevi o-sektsiooni presiidiumi koosolekul orienteerumisektsiooni järgmise suve plaanide arutelul ettepaneku: iga nädala neljapäeval korraldada orienteerumisevõistlused. Võistlust juhib (rajad) eelmise neljapäeva 3 paremat meest ja 3 paremat naist, nagu võib lugeda säilinud protokollist. Esimene taoline ülelinnane orienteerumiseljapäev peeti Kloostrimetsas 11. juunil 1964. Üldkorraldajaks sai **Toomas Kerem**. Rain Lahtmets ise lahkus peatselt Leningradi aspirantuuri ning oli sealt naastes tõeliselt üllatunud,

## dr O-Trops



### O-hopsti, o-poisid ja -tüdrukud

Teie doktor jälle siin. Loodetavasti on Teil õnnestunud saada üle masendusest, et olete jälle talvega 4–5 kilo vanemaks saanud (või vähemasti mina olen). Käte on jõudnud mai ja päike liigub kõrgel taevalaotusel ning kutsub inimesi orienteerumispäevakutele. Kuid juba mõnda aega on mind vaevanud küsimus — miks üritatakse Eesti ühele pikemale rahvaspordi traditsioonile kaikkaid kodaratesse loopida ja kes on need kurja käsilased, kes saatanliku naeru saatel seda ellu viia üritavad.

#### E-TV VERSUS ORIENTEERUMINE

Tänapäeva informatsioonijastu tööriistaks number 1 on vaielda-

matult meedia. Kes kontrollib meediat, kontrollib ka inimesi. Ent meedia on vaid ettesöödetud mõtete vahendaja. Küsime endilt miks asetati Eesti korvpalli meistrivõistluste ja finaalseeria mängud Tartu Ülikool/Rock'i ja EBS/Ny-bit'i vahel just kõige magusamatele orienteerumispäevakute toimimise aegadele — esmaspäevadele, teisipäevadele, neljapäevadele? Kas selline ongi avalikõiguslik televisioon, mis tasuta pastaka ja T-särgi saamise lootuses edastab pimesi saateid, mis soodustavad rahva istuvat eluviisi ja tervise kehvenemist? Kas tõesti üritab Riho Soonik lisaks Tallinna Kalevi korvpallimeeskonnale põhja vedada ka rahvaspordi?!

Kõik need esitatud küsimused võivad algul tunduda küll haiglaselise paranoiana, kuid kui veidike negi süveneda asjade põhjustesse, siis koorub sealt tõde, mille niidid jooksevad välja kõige kõrgemale tasemele (mitte pelgalt teletorni tippu). Nimelt on Eesti e-valitsuses valminud plaan „kassihüpe“, mis on kunagise Eesti e-riigiks kujundamise „tiigrihüppe“ kontseptsiooni edasiarendus. Vaid vähestele on teada, et selle plaani juurde kuulub ka salajane lisaprotokoll, mille kohaselt asutakse võitlusse e-riigi ja e-inimeste vastalistega. Selle üheks olulisemaks sihtrühmaks on meie e-valitus tunnistanud metsalised ehk orienteerujad. Suusatajatega on lihtne, tuleb vaid lumekraanid kinni keerata. Orienteerujatega

on raskem, sest need hullud ju ilmast ei hooli. Ja siinkohal võetaksegi kasutusele kõige võimsam relv — meedia. Inimesed istutatakse tundideks televiisorite ääres (näit. korvpalli finaalseeria), nii et kui nad järsku külmavärinates e-tv nõidusest ärkavad on orienteerumispäevak juba läbi ja finis suletud...

Näitamaks meie e-avalikkusele, et kõik on korras, koostab ETV spordiudiste saatel reportaazi operatsioonilt „Pime metsas“ ehk Jüriöö jooksult. Selles lükkab Kuuse Lemps õhtupimeduses ambrassuurile õrna ja hapra Külli Kaljuse, kes räägib meile usaldust tekitavalt, kuidas siiani on metsas möödunud kõik väga sõbralikus ja konstruktiivses õhkkonnas. Aga palju inimesi reaalselt metsas orienteerumas käib ja paljud kodus oma e-asjadega tegelevad? Vaevalt Külligi seda teab, sest öösel on ju metsas pime! Ja selline jälgede segamine on ainult vesi meie e-valitsuse e-veskile.

Inimesed, vältige hüpnootiseerivat e-tv'd, näidake, et olete ikka päris inimesed ning käige ka see hooaeg usinasti orienteerumispäevakutel. Sest nii labaselt meid juba ei murra.

Kevadiste tervitustega päris **DR. O-TROPS**



kuuldes, et teda oli hakatud koos Toomas Keremiga nimetama orienteerumiseljapäevade algatajaks, nagu on ta hiljem meenutanud.

Aastast 1964 kokkuvõtet tehes kirjutas ajakirjas Kehakultuur Rain Lahtmets: Igaks neljapäevaks olid kusagil linna lähedal ette valmistatud rajad nii spetsidele kui ka algajatele. Kolm kiiremat võistlejat said preemiaks õiguse valmistada ette rajad järgmisel korral. See sundiski neid vaatama kõigele ka rajameistri pilguga ja andis palju juurde.

Orienteerumiseljapäevadest võttis osa peaaegu alati üle saja huvilise. Paljud neist täitsid suve lõpuks juba III järgu nõuded. Tunnustust tuleb avaldada selle ürituse hingele Toomas Keremile. Orienteerumiseljapäevad peeti sarnastel põhimõtetel mitu aastat.

Tartlased said Tallinna eeskujust innustust ning hakkasid 1966. aastal korraldama nn töörahva neljapäevakuid. Trükiti spetsiaalne lendleht, kus kirjas kõigi neljapäevakute toimumisajad ning -kohad. Suve jooksul peeti 15 neljapäevakut, osavõ-

tukordi loeti kokku 595, osavõtjatele meestele-naistele olid tehtud kahe raskusastmega rajad (kokku oli neid neli). Osavõtjad ise ning ajakirjandus nimetas neid treeningvõistlusi juba neljapäevakuteks. Kahjuks jäi suhteliselt väikese orienteerujate arvuga Tartu linnas nende endi jõust taolise nähtuse elushoidmiseks jõust puudu ning järgmistel aastatel neljapäevakuid ei korraldatud.

Tallinnas omandasid neljapäevakud uue kvaliteedi 1971. aastal, kui **Toivo Kotov** naases sõjaväest. Siis pani ta käima

laiadele rahvahulkadele mõeldud ja täiesti uue näoga neljapäevakud, trükiti spetsiaalne raamatuke, algatati propagandakampaania ajakirjanduses ja linnapildis.

Orienteerumiseljapäevakud said orienteerujate omavahelisest asjast linnarahva jaoks mõeldud rahvaspordiürituseks, omandades Eesti spordimaastikul püsiväärtuse.

Agaga see on juba omaette lugu. Loodetavasti kirjutab sellest Toivo Kotov kunagi ise.

**VELLO VIIRSALU**  
Nõos 9. aprillil 2004

## Seal, kus lõpeb suusarada...

**Et rahustada lugejat, kes arvab, et maikuisest ajakirjas suusatamise teemaline artikkel kohatu on, võin kindlata, et järgnev jutt käib suveorienteerumisevõistluse kohta. Või siiski...**

### Tõnis Erm

Nii mõnegi kuulsal lausel seas on Oscar Wilde kunagi öelnud: "Kui midagi üldse maksab teha, siis ainult seda, mida peetakse võimatuks". Kui seda kaunist mõtet natuke leevendada ja talispordi konteksti rakendada, siis pajude jaoks algab "võimatu" seal, kus lõpeb suusarada. Seal võib ka kõige tavalisematele murdmaasuuskadele hämmastavaid ebatraditsioonilisi rakendusi leida. 100-kilomeetrisest trennist ega suusatamisest tööpaika Vabaduse Väljakul alljärgnev lühijutt ei räägi — ehkki põhjust selleks oleks — küll aga leiab tutvustamist mõelduvõimne, mis suusa- ja suveorienteerujate vahel toimus.

Mõte osaleda suvise suundorienteerumise võistlustel suuskadel sähvatas allakirjutanule pähe täiesti ootamatult ühel kesknädalasel päeval lõunapausi ajal leiba luusse lastes. Algse inspiratsiooni eest kuulub tänu Dag

Ainsoole. Võibolla on eelpoolmainitud "võimatu" selle kohta ehk natuke absoluutne väljend, kuid seninägematult, senitegematult ja omapärasel ideel oli kohe küljes mingisugune sütitav võlu. Idee teos-

tumispäigaks sai valitud alljärgnev:

Aeg	17.03.2004
Võistlus	Õine Seerivõistlus II etapp
Koht	Hiiu
Rada	4,3 km — 16 kp
Ilm	+5°C uduvihm
Lumekate	~10 cm
Parimad orienteerujad	— Armo Hiie, Erik Aibast, Tarvo Klaasimäe, Silver Eensaar
Suusaorienteeruja	— Tõnis Erm
Osavõtjaid kokku	38

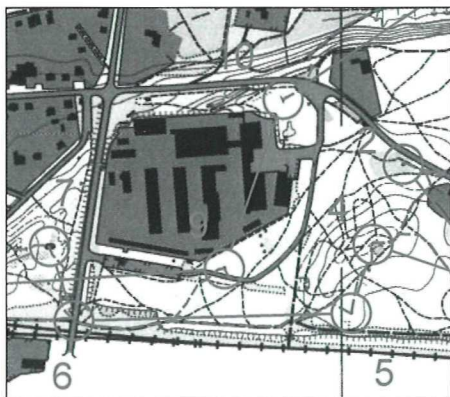
Ilm oli suusatamiseks tegelikult väga halb: sula ja vihm olid muutnud lumekatte paiguti auklikuks ja libisemisolud allesjäänud lumel väga halvaks. Et paremaid paare säästa, valisin võistluseks kõige kehvemad suusad, mis siiski veel küllalt head, et nendega mitte üle asfaldi joosta. Orienteerumisevõistluse stardijoonel ilmusid oli tunne pehmelt öeldes veider — tundsin ennast nagu küborg\*, kuna kehale kinnitus väike hulk erinevaid seadeldisi: suusad, kepid, kaardialus, pulsitester ja seljaakuga pealamp.

Stardist hooga teele ja vaheaeg näitas, et esimeses punktis olin juba 36 sekundilise edumaaga liider. Enne teist punkti võtsin esimest korda suusad ära. Kolmas KP asus kaugemal metsas ja tegin parkümmend sekundit viga. Kuuendat KP-d läbides polnud silla all lund, seega toimus teine suus-

kade äravõtmine, kuid suutsin siiski napilt liidrikoha säilitada. Enne kümnendat punkti lõppes lumi otsa ja tegin paarisajameetrise jooksu mööda asfaltteed. Sellele lisandus veel ootamatu neljas suuskade äravõtmine võsas teel üheteistkümnendasse ja 30 sekundit üleaurust ringivaatamist 12. KP piirkonnas. Selle tulemusena olin liidrist vaid poolteist kilomeetrit enne lõppu juba minuti kaugusele jäänud. Veel eelviimases, 15-ndas KP-s olin neljandal kohal. Kuid lõpuks oli au finisijoon ületada ligi pooleminutilise edumaaga Armo Hiie ees.

Tagantjärele võib analüüsida talve ning suve suhtelisi eeliseid ja puudujääke. Paks lumi metsa all segab jooksjat ja suusatajat enam-vähem võrdselt. Küll aga on jooksjad eelistatud mitmes aspektis, kuna suusaorienteerujal ei ole reeglina kompassi, kaardilugemine planzetiil on tüütum ja asfaltteede ületamine suuskadel ükskõik millisel viisil aeganõudev. Suusataval oli jooksja ees ainult üks eelis, mida antud maastik võimaldas suurepäraselt kasutada. Laiadel radadel suutis suusataja saavutada jooksjaga võrreldes kahekordse kiiruse. Lennates sedaviisi läbi õise parkmetsa, sai teoks "võimatu" — jooksuorienteerumise võistluse võitis suusaorienteeruja.

Objektiivsuse huvides tuleb siiski mainida, et see mõelduvõimne ei jäänud sel talvel ainaks. Ehkki suusaorienteeruja oleks võinud uhkeldada oma võiduga (mida ta natukene ka tegi), otsustasin nädal hiljem Õine Seerivõistluse III etapil osaleda. Suveorienteerujad võtsid seal magusa revansi ja suusaorienteeruja jäi 61 osavõtja seas seekord kohale number 11.



\* Küborg on inimene, kes on masinatega ühendatud saavutusvõime tõstmise eesmärgiga.

# Valge öö Intsikurmus

Mihkel Järveoja

1343. aastal alanud Jüriöö ülestõusu tähistamiseks loodud võistlus on toimunud juba 45 aastat. Seekord kohtuti Põlva linna külje all Intsikurmus. Korraldajateks olid OK Põlva Kobras ning Eesti Maaspordi Liit Jõud. Üle mitme aasta ulatas abistava käe ka Eesti Spordileht, mis oli Jüriöö jooksu üheks ellukutsujaks aastal 1960. Kuigi ka sel aastal ei saa Põlva alla kogunenud orienteerujate väge arvukuse poolest võrrelda omal ajal Põhja-Eesti kungastele kogunenud eesti talupoegade armeega, oli siiski stardis viimaste aastate suurim arv võistkondi — 66.

Tänavune Jüriöö jooks pakkus mitmeid uuendusi. Ehk kõige rohkem kõneainet ja vastandlikke arvamusi tekitas otsus anda esimesele vahetusele stardi-pauk juba kell 20.00, mil päikegi veel päris silmapiiri taha polnud vajunud. Samuti oli võrreldes eelmiste aastatega lühen-datud naiste poolt joostavate vahetuste rajapikkusi. Seda kõike ikka eesmärgil, et rohkem võistkondi finisijooneni jõuaks ning rahulolevana koju pöörduks.

Kuigi korraldustöö, kaardid, rajad ja maastik olid tasemel, jääb paljudele võistlusest suhu paha maik, kuna korraldajaid

45. Jüriöö jooks Põlvas Intsikurmus tõi võidu küll taas võistkonnale, kes on esimesena pimedast metsast välja tulnud ka kahel eelneval aastal, aga ometigi ei olnud seekordne orienteerumishooaja sümboolne avavõistlus kuiv ja igav. Elevust ja pinget jagus veel mitmesse päeva pärast võistlustki.

Hilisema võitjavõistkonna Tammede teise vahetuse jooksja Kirti Rebane lähenemas vaatepunktile

FOTO: HARRY VEIDE

## Kodumaastiku võlu ja valu

Intsikurmu on Põlva orienteerujatele kui mänguväljak, kus väiksed lapsed koos kaardiga oma esimesi samme teevad. Maastiku kodusust illustreerib selgelt OK Põlva Kobrase viienda (noortevõistkond) võistkonna juhtum. Viimase vahetuse jooksja Martin Marga tegi rajal olles vahepeal boksipeatuse. Teel kuuendasse punkti mõtles noormees läbi põigata kodusust, mis jäi enam-vähem tee peale. Finis selgitas ta huvilistele, et käis kodus vanaisa tervitamas ja janu kustutamamas. Võistkonnakaaslased aga nõokisid teda, et sellise etapivaheajaga oleks ta pidanud jõudma ka saunas käia. Tegelikult aga läbis Marga

etapi viiendast kuuendasse punkti 11 minutiga, kaotades seejuures parima vaheaja jooksnud Marek Nõmmele 6.51 minutit. Pole tegelikult üldse paha...

Lõppkokkuvõttes tegid kodumetsad Kobrase võistkondadele aga karuteene. Lohakus kaardilugemisel ja mõnede põlvakate liigne enesekindlus viisid selleni, et tühistati tervelt 3 võistkonda.

Kaks korda läks võistluskuse telgis elekter ära, kuid see ei põhjustanud arvutiites mingeid häireid. Kui kohvi-keetja taha lülitati, siis ei pidanud selle ühenduse kaitse vastu. Hiljem tõsteti ühendused ümber.

## JÜRIOOJOOKSU LÜHIKOKKUVÕTE PILDIS



FOTOD: HARRY VEIDE

vedas alt SI-süsteem. Sellest tingituna oli häiritud nii tulemuste väljastamine tabloole kui ka võistkondade õige rajaläbimise kontrollimine. Jüriöö jooksu peakorraldaja Nikolai Järveojagi mainib, et just tõrge tulemuste saamisel tekitas temas kõige rohkem pahameelt. Kõige valesamini haavas ametlike tulemuste viibimine aga võistkondi, kes alles paar-kolm päeva pärast võistlust teada said, et nad tühistatud on. Tulemus tühistati ka võistluse lõppedes kolmanda kohaga pärjatud korraldajaklubi Põlva Kobrase esindusvõistkonnal.

## Jüriööjooks leidis Eesti meedias tavapäratult suurt kajastamist

Sportlikust küljest võistlus eriti üllatusi ei pakkunud. Nii nagu keegi enne võistlust mainis, et Tammede käest võetakse Kalevipoja kuju võistluse ajaks vaid hoiule, ka läks. Alates teisest vahetusest liidriohjad enda kätte haaranud **SK Saue Tamed** neid enam ei loovutanud. Erakordselt stabiilselt jooksid kõik viis võistlejat ning oma vahetuse parima etapiaja suutsid välja joosta koguni 3 Saue Tammede esindusvõistkonna liiget.

Esimese vahetuse võitja **Tarvo Avaste** poolt spetsiaalselt Jüriööjooksuks kokku pandud võistkond **FERE** saavutas teise koha, pidades maha põneva duelli Kobrase võistkonnaga (mis, nagu eespool öeldud, küll hiljem tühistatuks osutus). Pärast neljandat vahetust, kui **FERE** jooksja **Küllil Kaljus** suutis oma võistkonna Saue Tammedele tunduvalt lähemale tuua, tundus korra, et viimases vahetuses võib veel põnevaks minna. Ometigi rikkus põnevuse Saue Tammede ankrumees **Marek Nõmm**, joostes viimases vahetuses parima etapiaja ja tõi number ühe alla startinud võistkonna ka esimesena finisisse. Lõpusirge jooksid lisaks Marek Nõmmele kaasa veel võistkonnakaaslased Erkki

Aadli, Kirti Rebane, Andreas Kraas ja Viivi-Anne Soots. Teisena lõpetas **FERE** koosseis Tarvo Avaste, Marje Viirmann, Armo Hiie, Külli Kaljus ja Rene Otteson. Juba üpris suure kaotusega tuli kolmandaks kunagi võitmatuna tundunud **OK Ilves**.

Noortearvestuses võidutses juba kolmandat aastat järjest **OK Põlva Kobrase** noortevõistkond koosseisus Mihkel Järveoja, Ly Trei, Martin Simpson, Mairit Trei ja Olavi Ottas. Veteranidest

näitasid seekord teravamalt jalga **Rae ROK I** (Tauno Piirikivi, Virve Einpaul, Heiki Einpaul, Kersti Ehala ja Tõnu Tänav).

Tänavune Jüriööjooks leidis üle-eestilises meedias tavapäratult suurt kajastamist. Eks see ole omamoodi ka korraldajate teene, kes oskasid üritust reklaamida ja meediakanalitele huvitavaks teha. Nagu välismaistelt teatejooksudel tavaks saanud, oli ka Jüriöö jooksul igal vahetusel oma sponsor, mis kajastus ka numbrite kujunduses. "Hea reklaamimüügi võimalus," võtab peakorraldaja Eestis uudse lahenduse põhimõtte kokku. Paljudelt osalejatelt pälviti kiidusõnu ka võistluskeskus ise ja selle asukoht. Tsiteerides Eesti Spordilehte, siis "Intsikurmu on justkui orienteerujatele loodud". Omalt poolt tekitas sobiva atmosfääri ka ilm, mis oli orienteerumiseks just see õige. Nii et kokkuvõttes ei saa võistlust ebaõnnestunuks lugeda, olgugi et elektrooniline märkesüsteem seekord alt vedas. Igatahes kukkus Jüriöö jooks orienteerujatel paremini välja kui kuulus ülestõus vanadel eestlastel 14. sajandil. Peksa me ju ei saanud ja koormisi ei tõstetud. Orienteerumishooaeg on avatud!

**VÕISTEJA ARMO HIIE:** See vanade ja kobedate **FERE** võistkonna idee kujunes kuidagi välja, Rene moosis Tarvot ja tegi ettepaneku ka minule. Kuna ma üheski O-klubis hetkel pole, siis polnudki palju valikuid. Kogemuste kaasamine Marje ja Külli näol meeldis mulle väga.

Võistluskorraldust varjutasid IT-probleemid, kuid muidu sujus kõik üldjoontes rahuldavalt. Võistluse alguse valgele ajale toomise suhtun negatiivselt, meie ainuke suurem õine teat-evõistlus on küll vanade traditsioonide vääriline. Miks me siis peame neid traditsioone lõhkuma?

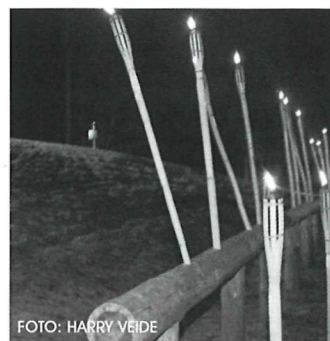


FOTO: HARRY VEIDE

**LOE JÄRGMISTELT LEHEKÜLGEDELT KA VÕISTLEJATE KOMMENTAARE, VAATA KÕIGI HAJUTUSVARIANTIDEGA KAARTE JA UURI, MILLES OLID SI-SEGADUSE PÕHJUSED**

## Tänavuse Jüriöö radade põhimõtted

Rajameister on võistluste lõppedes ikka see, kes saab kas kõige rohkem kiita või kirutakse ta maa alla. 45. Jüriöö rajameistriks oli **Avo Veermäe** (OK Ilves). Vaatleme võistlust nüüd veidi tema pilgu läbi.

Avo Veermäe arvates oli Intsikurmu küllaltki sobilik õise rahvavõistluse jaoks: maastik oli piisavalt märgine, õiseks võistluseks oli parajalt teeradu, lagedaid oli vähe. "Eksimisvõimalusi oli igal pool, kuid uuesti paikasaamine oli lihtne," võtab Veermäe hea õise maastiku eeldused kokku. Rajameister ei arva, et rada liiga lihtne oleks olnud. Pigem kasutaks ta raja iseloomustamiseks sõna "emotsionaalne" — tõusud ja langused, jooksutempo vaheldumine, läbitavus parkmetsast tiheda võsani, märga sood oli vähe. Tähtis on ka see, et suur osa rajast kulges metsas, oli nii lihtsaid kui ka keerukamaid punkte. Olid olemas ka teevalikuetapid, kus sai joosta täiskiirusel.

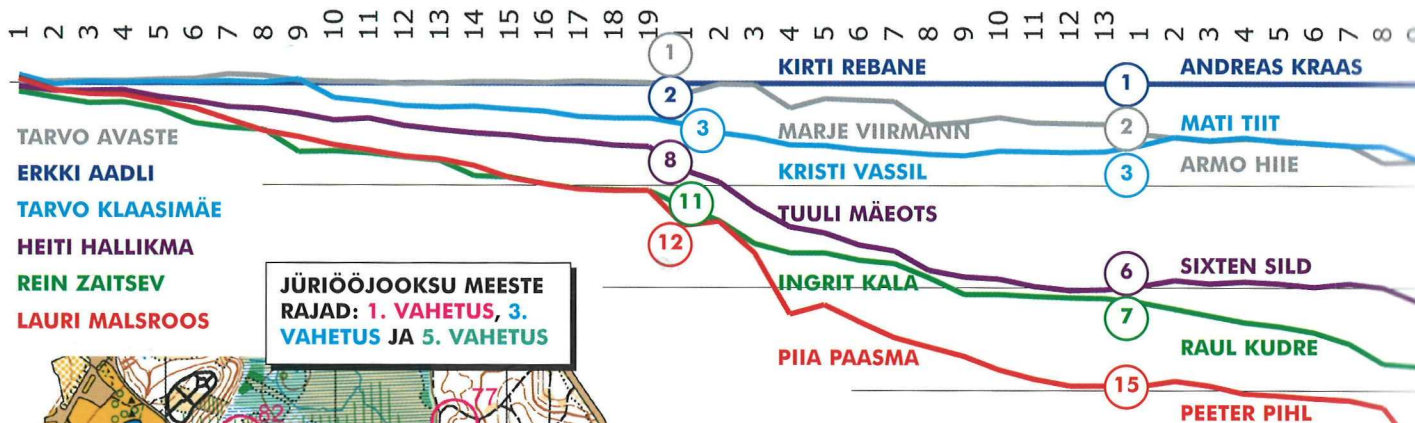
Kuidas käis aga üldse Jüriöö radade pla-

neerimine? Esmaseks tingimuseks oli, et rada tuli ära mahutada jõe mõlemale kaldale, arvestades tihedat teedevõrku ja kitsast metsariba. Jõe ületamist pidi rajal olema nii vähe kui võimalik. Juba planeerimise üsna varases staadiumis sai selgeks, et tuleb rohkem rahvavõistlusele kui tipporienteerujatele mõeldud rada. Jooksuetapid tuli paigutada maastiku nn "tühjadesse" piirkondadesse, et rajale vajalikku pikkust saada ning jõuda punktide panekuks sobiliku maastikuni. Juba planeeringu alguses oli raja põhikuju paigas, seda tingisid nt talud, võistluskeskuse asukoht, sillad jne. Algsest planeeringust muutusid nelja võistlusele eelnenud kuuga 2/3 punktikohtadest. Üllatuse valmistas rajameistrile asjaolu, et Põlva töötud olid teinud piirkonnas, kuhu oli planeeritud võtmehajutus, hoolidusraiet ja muutnud võsase metsa hiilgavaks kaasikuks, kus nähtavus oli üle 300 m ning punktide panemine mõttetu. Need

muutused maastikus lühendasid ka võistlusradu umbes 300 meetri võrra.

Selle, et korraldajad võitjavõistkonna aja mööda ennustasid (Saue Tammed saabusid 15 minutit oodatust varem), paneb Veermäe osaliselt just Põlva töötute hoolsa võs- apuhastuse arvele. Ka esimese vahetuse valges jooksimine ning teise vahetuse hämarus tegi need vahetused umbes 1 min/km kohta eeldatust kiiremaks. Vahetult enne võistlust eeldas ka rajameister, et võitjad saavad 3 tunniga. Täpselt nii juhtuski.

Avo Veermäe leiab, et ajad, mil stardis oli 200 võistkonda ning heitlus kohtade pärast käis varaste hommikutundideni, on möödas. Jüriöö jooksu võitjad on alati olnud hinnatud ja tugevad, kuid tõele näkku vaadates arvab ta, et vaid üksikud tänapäeva paremad jooksjad oleksid suutelised heitlema 1970.-1980. aastate tegijatega.



TARVO AVASTE  
 ERKKI AADLI  
 TARVO KLAASIMÄE  
 HEITI HALLIKMA  
 REIN ZAITSEV  
 LAURI MALSROOS

JÜRIÖÖJOOKSU MEESTE  
 RAJAD: 1. VAHETUS, 3.  
 VAHETUS JA 5. VAHETUS

**GRAAFIK: Mis metsas tegelikult toimus. Toodud on esimese kuue võistkonna võistlejate suhtelised kaotused liidrile etappide kaupa. Horisontaaljoonte vahe — 5 minutit.**

### 3. VAHETUS, ILVES 1

## Mati Tiit:

Saan metsa 4.-dana, eespool on Chief (Andreas Kraas) (3.21), Hiiekas (Armo Hiie) (1.22) ja kõige lähemas käeulatuses Silver (Eensaar) (15 sek). Kaabin kiirelt minema, et Silver kätte saada. Enne esimest punkti keerab ta aga millegipärast peale oja ületamist liiga paremale, vist on erinev punkt ja rohkem ma teda enam ei näe.

Teel teise punkti laekub üllatusvõistkonna ehk „mitteorienteerujate kollektiivi“ esindaja Hiiekas, kes seisab millegipärast nõutult keset teed. Ei lootnud teda veel nii vara kohata, aga mis teha... Olen omadega kindlalt paigas ja liigun edasi, Hiiekas haagib ennast ka kaasa. 2.–5. KP-ni läbime koos, kuid Hiiekas mingit initsiatiivi üles ei näita — hoiab ennast äraootavale positsioonile minu selja taha.

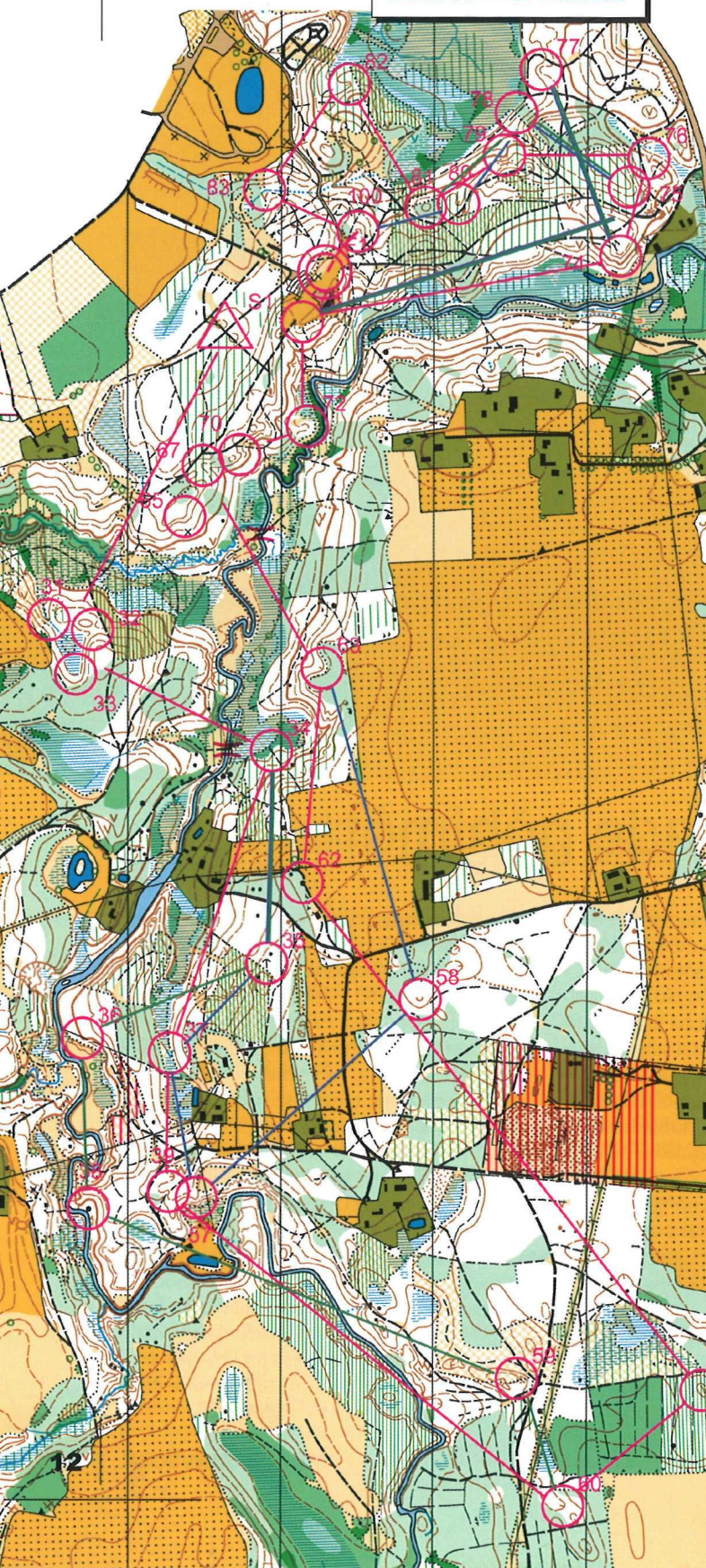
Teel 6-sse teeme ümber põllu minnes erineva teevaliku, aga KP-s oleme jälle koos. Paarisrakendina võtame ka 7. KP, teel 8-sse pääsen mööda teed väikse nurga väljajooksmise tõttu uuesti Hiiekast ette, ületan uuesti jõe ja näen, et Hiiekas hoiab paremale oma hajatusse. Võtan enda KP ära, jõuan kiirelt teerajale ja ük-

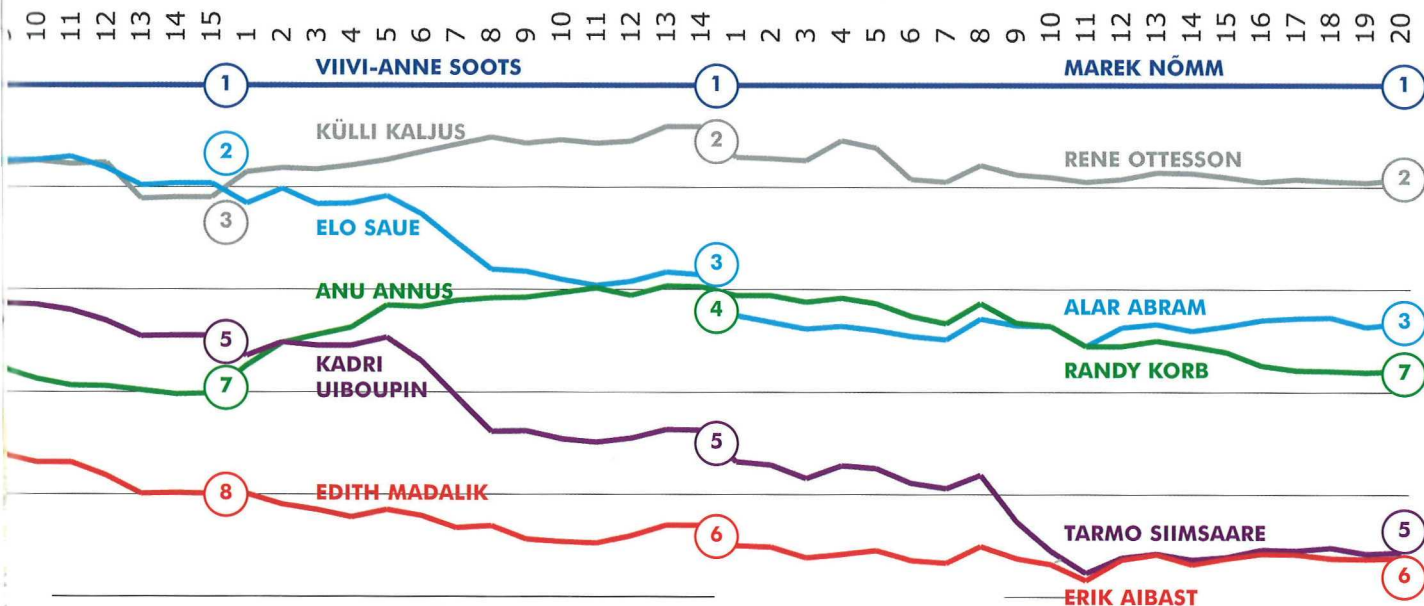
sinda läbin ka 9. KP. Pressipunkti poole lidun üsna tõhusalt, kusagil tagapool on tunda ka Hiieka hingamist, aga kätte ta mind veel ei saa. Pilk kaardile ütleb, et peale pressi paistab olevat täielik teejooks, mis on ju Hiieka „leivanumber“ ja sellepärast ta vist passiski alguses minu tuules. Eks näe millal ta minust mööda kahib, kuid sel võistlusel seda ei juhtugi. Ilmselt on tema viimastest Kislovodski laagrist liialt palju aega möödas...

Peale vaatepunkti kasutan kindlaid ringijooksu variante. Otse minnes võiks mõningaid sekundeid võita, aga lähtun reeglist, et ebaõnnestumise korral kaotan minuteid. Seda põhimõtet ei järgi aga võitluskaaslane kollektiivist „FERE“, kes teel viimasesse KP-sse mulle väga imelikus kohas hoopis vastu jookseb, siirdudes tõenäoliselt eelviimasesse punkti. Võtan ka viimase KP ning ergutajate marulise rөөkimise taustal annan vahetuse üle teisena ning saan kirja ka paremuselt teise etapiaja. Seekord tuli alla vanduda uue ajastu „jüriööspetside“ võistkonna esindajale Chief-ile.

**ARMO HIIE (3. VAHETUS, FERRE):** Oma jooksu kommentaariks ütlen, et praeguse vormi juures jooksin sellise rahuldava jooksu. Muidugi ei ole veel seda võistluskiirust jala sees, mis tavaliselt sel perioodil. Paar koperdamist ja ligi minutiline viga raja teisel poolel välistasid seekord parema resultaadi. Lõpuks tuli välja, et kolmas vahetus kujunes just võtmeetapiks ja Ferele võidu tagamiseks heitluses Tammede vastu vajanus veidi paremat sooritust.

Kasutan võimalust ja tänan Fere firmat, kes meie ettevõtmist Jüriööli toetas.





## 5. VAHETUS, SAUE TAMMED I

# Marek Nõmm:

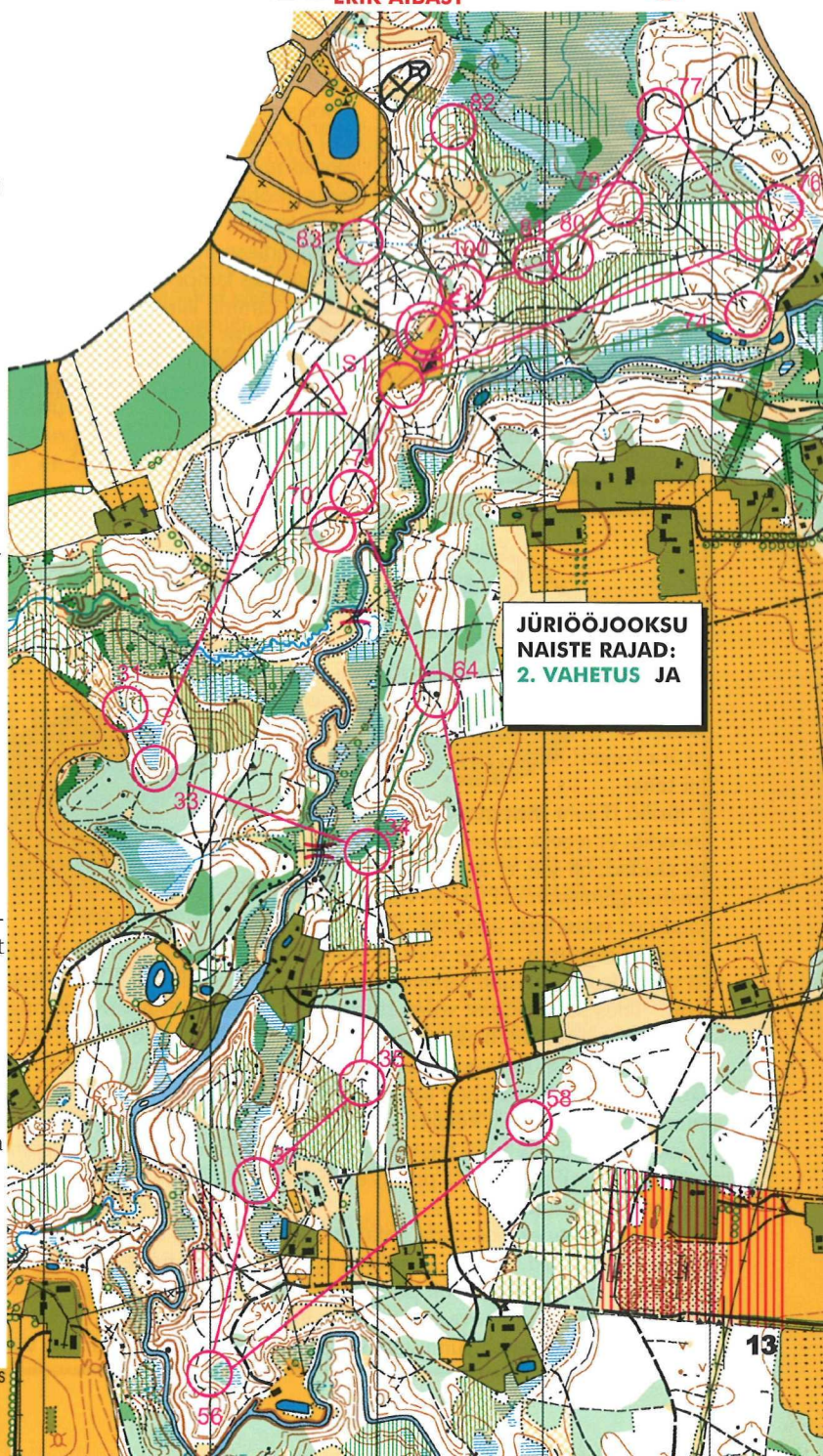
Pääsesin Jüriöö öisesse metsa suhteliselt ärevas olukorras: kaks kiiret jälitajat olid kahe minuti kaugusel selja taga. Seetõttu võtsin nõuks esimesed punktid võtta väga kindla peale, sest kaheminutilise viga on kerge tulema. Esimesed punktid sujusidki eriliste tõrgeteta kui välja arvata seda, et õine mets on alati hoopis midagi muud kui päevane ja tekkitab alati kerget värinat. Ka kõige lihtsamad, teed mööda joostavad etapid nõuavad keskendumist, sest ristuvaid radu on tihtilugu raske öösel märgata ja neid maha magades on hiljem enda paikapane raskendatud. Esimesed kolm punkti sujusid ilusti, kuid teel neljandasse (35–36) ei märganud ma vasakult ringijooksu võimalust ja läksin suunaga otse peale, lootuses, et oja tuleb niikuinii vastu. Ja tuli, aga mitte sellise nurga alt nagu ootasin. Olin lõiganud liialt paremale ja nüüd tuli kuni punktini mööda ojakallast ragistada. Karistuseks ligi minutiline viga. Olin tige, sest olin endale stardis lubanud, et kasutan öösel kõik ringijooksu variandid ära. Tihedas metsas on öösel väga raske suunda hoida, sest lamp peegeldub puude ja põõsaste pealt väga eredalt tagasi ja moodustab meetri kaugusele valge seina, millest läbi ei näe.

Edasi orienteerusin kindlalt, aga samas ei tohtinud ka tempos järele anda, sest ainu-

üksi puhtast jooksust võiduks ei piisa. Lohakaks muutusin veel korra etapil raadiopunkti (60–61). Tegin valiku, et jooksu punkti vasakult mööda jooksvasse teesse kinni ja „põrkan“ sealt natuke tagasi. Teega paralleelselt joostes peakski punkt paistma. Aga taaskord olin suunaga eksinud ja tee asemel tuli vastu lage — olin möödunud punktist paremalt. Kiire kannapöörde ja 50 m tagasi. Punkt! Oi, ma olin tige. Edasise distantsi suutsin läbida viigadeta. Pressis hüüti mulle, et raadiopunktini olin kasvatanud edu neljale minutile. See üllatas, sest olin need kaks viga teinud just enne raadiopunkti ja vahepeal oli juba tekkinud väike hirm, et mind jälitanud Ottesson ja Vaher võivad järgi jõuda. Viimane paun pärast pressi kulges viperusteta. Lasin tempot väheke alla, et kindlustada täpne kaardilugemine. Hiljem vaheaegu uurides selgus, et tempo ei olnud sugugi alanenud, kõik see toimus ainult minu peas.

Järgnes kõige magusam osa: lõpusirge koos võistkonnakaaslastega, kelle nägudelt võis lugeda rahulolu. Töö oli tehtud ja pidu võis alata.

Jüriöö jooks annab alati häid emotsioone, suur meediahuvi, kaamerad, põnevus, selles on alati midagi rohkemat kui tavaline teatejooks. Ja veel parem on seda võita...



**45. JÜRIÖÖ TEATEJOOKSU TULEMUSI**

1. Saue Tammed I 03:00.00  
(Erkki Aadli, Kirti Rebane, Andreas Kraas, Viivi-Anne Soots, Marek Nõmm)
2. FERRE 03:04.38  
(Tarvo Avaste, Marje Viirmann, Armo Hiie, Külli Kaljus, Rene Ottesson)
3. ILVES 1 03:11.39  
(Tarvo Klaasimäe, Kristi Vassil, Mati Tiit, Elo Saue, Alar Abram)
4. Värska OK Peko I 03:13.58  
(Rein Zaitsev, Ingrid Kala, Raul Kudre, Anu Annus, Randy Korb)
5. Võru I (Võru) 03:22.49  
Heiti Hallikma, Tuuli Mäets, Sixten Sild, Kadri Ulbopin, Tarmo Siimsaare)
6. Saue Tammed II 03:23.07  
(Lauri Malsroos, Piia Paasma, Peeter Pihl, Edith Madalik, Erik Aibast)
7. OK Põlva Kõhvas I 03:30.23  
(Mihkel Järveoja, Ly Trei, Martin Simpson, Mairit Trei, Olavi Ottas)
8. ILVES 2 03:30.37  
(Riho Taba, Eveli Saue, Tiit Tali, Triin Vask, Arno Ruusalepp)
9. Kape 1 03:35.16  
(Meelis Zimmermann, Piret Klade, Lauri Lahtmäe, Merike Vanjuk, Neeme Loorits)
10. SRD - I 03:35.22  
(Sergei Shirokov, Tais Leontenko, Roman Shved, Siiri Mere, Andrei Nikitin)
11. Oravad 4 03:40.49  
(Lauri Tammemäe, Heljen Sklave, Timo Kaljur, Kati Rooni, Timmo Tammemäe)
12. Värska OK Peko II 03:43.50  
(Paavo Rõigas, Sirli Parm, Jüri Pärnik, Mare Parve, Martti Parve)

**3. VAHETUS, SAUE TAMMED II**

**Peeter Pihl:**

Stardis hakkas peale tulema kerge masendus! Pisar silmis vaatasin, kuidas 16 meeskonda enne mind metsa lasti. Viimased sõnad, mis enne minekut kuulsin olid Jaan Tarmaku suust tulevad: „Karda mind!“. Ja nii ma läksingi.

Enne K-punkti jõudmist tuli esimene edu — seljatasin ühe noore Lehola välejala. Edasi kulges asi tuimalt teed joostes kuni esimese punktini, kus ma end mäest üles vedades nägin ees kahte lampi. Punktist välja minnes selgus, et üks neist oli SRD klemm, kes surus etapiga kohe veale ära ja teise teed mööda ringi minnes seljatasin nad igaveseks. Punktist välja joostes nautisin tõusul mõnusat sooja ööõhku ja üritasin oma kesist tempot natuke tõsta.

Neljandasse minnes hakkasin all soos taas lampe nägema. Natuke sammu kiiremaks ja viiendas punktis olin selle grupi eesotsas. Kuuendas punktis kuulsin enda seljataga võsas sahistamas ühte jalapaari, mis seitsmendasse jõudes oli kah-

juks lausa mitmekordistunud. Nüüd hiljem sellele mõeldes tekitab see minus palju küsimusi, kuna viga ma seitsmendaga ei teinud.

Kaheksandasse punkti mäest üles ronides tundis nõrkuse märke ja otsustasin kõndida. Hirm oli küll teistele jalgu jääda, aga tuli hoopis välja, et osutasin selle grupi vaieldamatult kiireimaks kõndijaks. Niisiis olin taas üksi, kui punktist välja tee peale jooksin ja järgmist etappi liikuma hakkasin.

Mäest alla läksin kiire sammuga, samas lugesin kaardilt välja, et kõige õigem on minna sohu ja mööda jõe äärt punktile peale. Plaanitult joostes ootas mind ees aga üllatus, kui leidsin end juba oma 80 meetrit punktist kaugemal jõekäänaku juures. Kurat! Ilge tempoga tagasi ja juba oligi punkti jõudmas üks seltskond pealampidega varustatud meesterahvaid. Masendav.

Pikal tõusul vaatepunktini sain taas kerge edumaa sisse. Vaatepunktist välja minnes ei kuulnud ma kahjuks massilist fänni-

de kaasaelamist ja pidin seega suhteliselt rahuliku ergutuse saatel viimasele ligi 1,5 km pikusele haagile minema. Kahe-teistkümnenda punktiga tegin kerge teevalikuvea ja jooksin mõningad lisatõusud, millega lasin ka gruppi natuke lähemale, aga lõputõusudel sain siiski uhkes üksinduses olla ja finisirsingel oma nähtamatu sõbraga võidu lõpuspurti teha!

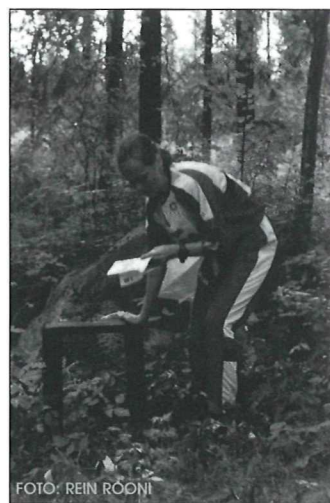


FOTO: REIN RÕONI

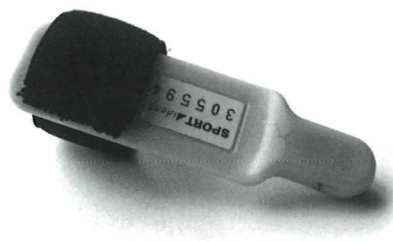
**Küllli Kaljus oma viimasel o-suurvõistlusel — MMil Tampere**

**Vigadest õpitakse**

Jüriöö tulemuste ja etapiaegadega oli palju probleeme, enne kui lõplikud tulemused teatavaks tehti. Millest see tulenes? Miks Sild ära korjati? Mida järgmisel korral paremini teha?

Jüriöö IT juht **Margus Sarap** (OK Ilves) nendib, et tegelik probleem, miks tulemusi ei saadud, oli see, et arvutist, mille taga oli mahalugemisjaam, ei läinud võistlejate andmed edasi teise arvutisse, milles oli võistlusprogramm. „Enne võistlust kontrolliti võrk üle ning arvutitevaheline side toimis,“ ütles Sarap. Pärast võistlust sai aga selgeks, et tegelikult oleks pidanud juba päev enne võistlust kogu süsteemi kodus kokku panema ja reaalselt käivitama. Kiirustades on vead ikka kerged tulema. Mida oleks pidanud aga teisiti tegema või mida vältima, et sellist olukorda poleks tekkinud? Mõned võimalused:

**1.** Võistlustel tuleks kasutada oma arvutit, mida läbi ja lõhki tunned. „Tavaliselt on ikka kõik vead inimeste poolt põhjustatud. Arvuti ja programm teevad seda, mida inimene neil teha käsib,“ tunnistab Sarap.



**2.** Võistlus tuleb enne alati läbi mängida — see tähendab, et süsteem vähemalt eelmisel päeval samas konfiguratsioonis nagu võistluspäeval üles ehitada ja tööle panna.

**3.** Oma süü lasub ka võistlejatel, kes andsid oma võistkonna koosseisud ja jooksujärgestused üles alles viimasel hetkel. Muudatuste tegemine programmis suurendab alati ettetulevate vigade ohtu. „Samuti võiks SIpulk olla orienteerujatele nagu rahakott — midagi isiklikku. Mitte nii, et täna jooksin ema omaga, homme enda omaga, ülehommeme sõbra omaga,“ veenab Margus Sarap orienteerujaid.

**4.** Vigade ohtu võib vähendada ka see, et

tehakse vahet võistluse stardiajal ja võistlejate stardiajal, mis on erinevad mõisted. Jüriöö puhul oli võistluse stardiajaks 20.00, aga võistlejate stardiaeg peab hakkama nullist (ehk siis 00.00).

Ometigi ei jäänud ju Jüriööl ajad tulemata. Võistluse päästis asjaolu, et mahalugemisjaamaga ühenduses olev arvuti tekitab endasse faili, mis säilitab iga mahalooetud SIlkaardi andmed. Seetõttu ei lähe andmed kaduma ning tulemuste õigsuses pole mõtet kahelda. Ainuke häda on selles, et tulemused saadakse hiljem ning võistkonnad, kelle näiteks esimene vahetus võttis vale punkti, jooksid nüüd lõpuni teadmisega, et kõik on korras.

Üleüldises SI-programmi turvalisuses Margus Sarap aga ei kahtle: „Turvaline on süsteem niipalju, kuipalju on kindel selle sees olev inimene.“

**MIHKEL JÄRVEOJA**

Jüriööjooksu toetajad:



EESTI MAASPORDI LIIT



VÄRSKA VESI



APOVIT®



BOSTIK FINDLEY

Trükikoda nr. 44  
AS MARKES-FIN

## 4. VAHETUS, FERRE

## Külli Kaljus:

## Milliseid emotsioone pakkus mulle osalemine Jüriöö jooksul?

## ENNE VÕISTLUST

## EBAKINDLUST TEKITAVAD TEGURID:

- Öine orienteerumine pole kunagi mu lemmikute hulka kuulunud.
- Kas saan jooksukiirusel kaardi lugemisega hakkama?
- Ega ma kompassi vaatamist ära unusta?
- Kuidas suudan joosta otse läbi

võpsiku, olen ju treeninud vaid teid mööda joostes?

- Jooksuvorm pole just viimaste aegade parim?
- No nii, kõik nüüd vaatavad, et milleks see Külli siis võimeline on (justkui vaja kellelegi midagi tõestada)?

## POSITIIVSED POOLED:

- Suurepärane võimalus taas o-jooksu proovida.

- Võistlus toimub mulle tuttavale maastikul ja on tiheda radade-võrguga (st, et päris ära vast ei eksi)
- Kuna jooksuvorm pole eriti hea, siis saan lihtsamini kaardilugemisele keskenduda (pole ohtu, et jalad peast üle jooksevad)
- Vahet pole, läheb nagu läheb, eks Ott teab, millega riskib!

## VÕISTLUSE AJAL

Adrenaliini on veres päris kõvasti, ei pea end väga tagant sundima, kõik toimib iseenesest — sellepärast teatevõistlused toredad ongi. Võsa ja tuulemurdu kohati päris hirmutavalt, aga õnneks on võitlusvaim tugev ja endalegi üllatuseks surun end

võpsikust läbi nagu vanal heal ajal. Põhiprobleem on teevallikutes, kui palju ikka ringi joosta. Tundub, et üritasin liiga palju otse joosta, alles raja lõpuosas hakkasin ringi-variantide kasuks otsustama.

Palju tuli pisivigu punkti võtmisel, aga see mind väga ei kurvastanud (kohati pani see kogematus ennast isegi muigama), antud situatsioon võisin neid endale lubada. MM-il selliste vigadega küll konkurentsivõimeline ei oleks.

## PÄRAST VÕISTLUST

Polnudki kõige hullem, saan hakkama küll kui vaja. Tähis pole võit vaid osavõtt (aga võita on alati tore dam!)



37.

## ROSMA METSAJOOKS

(4,2 km)



## AEG JA KOHT

Laupäeval, 05. juunil 2004.a.

Start avatud kell 11–12.00

Tähistus starti algab Põlva-Võru mnt. 2 km-l

## VANUSEKLASSID (kokku 18) ja STARDIMAKSUD

DH10 — s 1994 ja hiljem	10 ja nooremad	— 20.– EEK
HD12 — s 1992–1993	11–12.a	— 20.– EEK
HD14 — s 1990–1990	13–14.a	— 20.– EEK
HD16 — s 1988–1989	15–16.a	— 20.– EEK
HD18 — s 1986–1987	17–18.a	— 20.– EEK
HD20 — s 1984–1985	19–20.a	— 30.– EEK
HD21 — s 1965–19823	21–39.a	— 30.– EEK
D40 — s 1964 ja varem	40 ja vanem	— 30.– EEK
H40 — s 1955–1964	40–49.a	— 30.– EEK
H50 — s 194–1954	50–59.a	— 30.– EEK
H60 — s 1944 ja varem	60 ja vanem	— 20.– EEK

## VÕISTLUSSÜSTEEM

Võistlus on individuaalne. Kõik võistlejad läbivad üks kord tähistatud 4,2 km ringi. Starditakse tunni aja jooksul üksikult või grupina, vähemalt 1 minutiliste vahedega.

## AUTASUSTAMINE

Autasustamine algab kohapeal kell 13.00. Autasustatakse kõikide klasside võitjaid. Lisaks loosiauhinnad. Kiireimale mehele ja naisele karikas.

## VÄRSKEIM INFO OK Põlva Kobrased koduleheküljel

<http://kobras.polvamaa.ee>

[kobras@estpak.ee](mailto:kobras@estpak.ee)

## KORRALDAJA: OK PÕLVA KOBRAS

Peakorraldaja: Vilve Liiskmann

tel t 79 94 851, mob 534 20110

Rada: Volli Sarv

# EXE 2004 seiklusspordisari



FOTO: HARRY VEIDE

**Korraldajate tööpäev algas sellel hommikul kell 7, kui esimesed punktid paati pandi ja järve peale sõuti. Veel tunnike signat-saginat ja saabusid esimesed autod võistlejatega. Sellest hetkest alates hakkas selguma, kui hästi on eeltöö tehtud ja kuidas korraldus laabub.**

## Helle Trossman & Co

Rataste parklasse kuhjus üha uusi ja uusi rattaid ja lõpuks oli see pilgeni täis. 5 minutit enne kümnet hakati esimesi võistkondi stardialasse laskma. Ikka SI-kaart tühjaks ja siis stardijoonele. Lätlased ei ole ikka veel eesti keelt ära õppinud, mistõttu juhtus, et nemad ilma nullimata kohtuniku selja tagant läbi lipsasid. Õnneks õnnestus hiljem ajad taastada.

## ELIITRADA

Rajameistrid on menüüks pakkunud pika tööpäeva — jooks, ratas, takistusriba, ratas, puzzle ning maiuspalana kanuusõit Paunküla veehoidlal.

Kell kümme kõlab stardikäsklus ja 58 registreerunud A-rajade võistkonda asuvad jooksurajale. Järgneb põnev ootus, kes siis on esimene, kes tuleb kaardivahetusse. Mõni minut peale kella 11 võivad võistluskeskuses seisjad silmata esimesi jooksjaid, kes läbivad tee-etappi. Tund ja viisteist minutit on stardist möödunud, kui kaardivahetusse saabusid jooksurajalt koos võistkonnad JouJou ja E.O.Map team/mehed, et sealt siis juba rataste juurde suunduda.

Kolm minutit hiljem jõuab kohale ka Salomon X-Adventure võistkond, kimades kahte eelmist ratastel jälitama. Esimene segavõistkond NIKE ACG saabub kaardivahetusse viiendana. Esimene naiskond E.O.Map team/naised

jõuab päralt 21-na, olles samuti tervele reale meesvõistkondadele tuule alla teinud.

Mis toimub rajal liidritega? JouJou ning E.O.Map läbivad ühiselt takistusriba ning on vennalikult koos kuni 20-nda kontrollpunktini. Salomon X-Adventure teami liikmed elavad rattaraja algul üle raske kukkumise ning see tõrjub nad esikohakonkurentsist välja. Liidrite heitluses jõuavad otsustavad hetked kätte 21 etapil Jägala jõeni jõudes, kus avastatakse, et jõe ületuseks puudub sild. Võistkond JouJou trotsib külma jõevett ja läbib jõe rattaid tassides, E.O.Map aga otsustab ringi sõita. Lõige annab JouJoule ligi 3 minutilise edumaa, ning võib E.O.Mapile kalliks maksma minna.

JouJou saabub ratas "ära viskama", kui stardist oli möödunud 3 tundi ja 50 minutit. E.O.Map teeb rattaraja lõpuosas head tööd ning suudab vahe vähendada ligi 2-le minutile. Teise lisaulesande — puzzle — kokkupanek favoriitidele suurt peavalu ei valmista. JouJou saab ülesandega rivaalidest pisut kiiremini hakkama ning laekub kanuuvahetuselasse ligi kolme minutilise edumaaga. Koik oli veel lahtine.

Kuidas on olukord tagapool? Kukkumisest räsitud Salomon kaotab vahetuselasse jõudes juba 14 minutiga. Tundub, et esikoha-

rong on selleks korraks läinud. Vahe neljanda võistkonna Kiviraiduriga on siiski rohkem kui 16 minutit, mis eeldab, et esikohamikukoht pole siiski ohus.

Kanuusõit Paunküla veehoidla saarestikus JouJoule peavalu ei valmista. Kui esimesel poolal suudab E.O.Map liidritega tempot hoida, siis etapi lõpuks nende hoog raugub. Kell 15:56 laekub rajalt esimene A-rajade meeskond — see annab võitjavõistkonna ajaks 5.56. Tundub, et rajameistrid on oma tööga edukalt hakkama saanud, sest planeeritud võitja ajaga eksiti vaid 4 minutit. Võidukasse JouJou teami kuuluvad **Heiti Hallikma, Urmo Alling ja Andrus Kasekamp**. Ajal, mil õnnelikud võitjad juba intervjuusid jagavad, läheb tagapool madinaks. Pealtvaatajatele pakub täie raha eest närvikõdi **E.O.Map team (Raul Kudre, Kaidar Hussar ja Margus Püvi)**, kes on täies rivistuses kanuust väljas saare peal (mis on kanuusadamast hästi näha). Kaks liiget otsivad närviliselt kõva häälega hõigates kolmandat, kes on saare lahesoppi punkti võtma siirdunud. Selleks ajaks jõuab vaatevälja ka Salomon X-Adventure kes samuti ühe võistkonna liikme punktjahile saadab. Kumb siis jõuab enne? E.O.Mapil õnnestub kurikaval punkt siiski kiiremini üles leida ning finisijoon ületatakse napid 2 minutit enne **Salomon X-Adventure** teami (**Arbo Rae, Rene Ottesson ja Randy Korb**). Salomoni võimas tagasitulek konkurentsile kanuuetapil näitab, et seiklusspordis võib kõike juhtuda!

Samal ajal kui mehepojad ees maid jaga-





FOTO: EXE TEAM

vad, käib pingeline heitlus segavõistkondade vahel. Kui jooksurajalt jõuab esimesena päralt Nike ACG, siis rattarajal suudab neist mööduda Silja Sport, tuisates vahetus-  
 alasse absoluutarvestuse viiendana, Nike ACG hingab siiski tihedalt kuklasse, jäädes maha vähem kui minutiga. Otsustavad hetked jõuavad kätte puzzlet kokku pannes. Ju on kaks hetke liiderteami end hingetuks sõitnud ja ka liialt vaimuenergiat kulutanud, sest puzzle kokkupanek võtab mõlemail tublisti üle keskmise aega. Seda kasutab ära jooksurajal ebaõnnestunud, kuid ratastel head sõitu teinud A&T Sport, kes suudab puzzle kokkupanekul näidata päeva parimat aega ja tõuseb hetkega esikohakonkurents, kaotades kanuusse istudes Nike ACG-le veidi üle viie minuti. Silja sport ei ole samuti veel alla andnud ning asub A&T Sporti jälitama 3 minutilise kaotusega. Kanuurajal liigub võimsalt A&T Sport, kes püüab esimesel kolmandikul

## Puzzle kokkupanek oli paljudele kogu raja kõige ekstreemsem ülesanne

Nike ACG kinni. Järgneb haarav duell kuni viimase punktini. Otsustavaks saab **A&T Spordi (Eveli Saue, Anti Arak ja Olaf Mihelson)** parem teevalik, mis tagab neile finis **Nike ACG (Erik Aibast, Ruth Vaher ja Timo Suppi)** ees kaheminutilise edumaa. Absoluutarvestuses tähendab see kõrget neljandat kohta. Kolmandana laekub rajalt **Silja Sport (Silja Suija, Sven Luks ja Kunnar Vahi)**. Segavõistkondade

hirmkõvast tasemest annab märku tõsiasi, et kolm parimat võistkonda mahtus absoluutarvestuse 7 parima teami sisse. Meestel on viimane aeg tõsiselt treenima hakata!

Naisvõistkondade rajal hoiavad terve raja kindlalt liidriohje juba „vanad kalad“ — **E.O.Map team/naised Tea Pärnik, Ingrid Kala ja Signe Parm**, olles lõpuks üldkokkuvõtte 22. Aega kulub neil 7 tundi ja 32 minutit. Teisena jõuab finisikanga alla võistkond **“Tamsalu EBE-kad”**, kuhu kuuluvad noored suusaneid **Kaili Sirge, Geidi Kruusman ja Jaana Kirs**. Üldkoht on 31 ning kaotus oma klassi võitjaile veidi üle 20 minuti, mis näitab, et potentsiaal on olemas ning hooaja järgnevatel etappidel saab kindlasti näha juba tõsisemat lahingut.

## RAHVARADA

15 minutit peale eliittraja starti asuvad teele 27 rahvaraja võistkonda. Distants on küll lühem ning konkurents hõredam, kuid võistlusmomenti ei vähenda see karvavõrdki.

Osalejate närvipinge mahajahutamiseks pakutakse esimese alana kanuuetappi. Saartele peidetud punktid õnnestub kõike kiiremalt leida segavõistkonnal K Kuubis. Neile järgneb Männikumägi ning kolmandana võistkond 101. Esimene naisvõistkond Hansa 3 saabub kanuutamast 9-ndana. Kanuurajalt tulnud võistlejad suunduvad puzzlet kokku panema. Hilisematest internetilehekülje kommentaaridest võib lugeda, et see ülesanne oli kogu raja kõige ekstreemsem ja samas ka paljudele võistkondadele aeganõudev etapp. Nii mõnigi võistkond pidi

## RAIN VIIGIPUU, B-RADA LÄBINUD VÕISTKOND TALLINK.

### Milline oli sinu jaoks kõige meeldivam etapp? Miks?

Kanuu kindlasti. Võibolla sellepärast, et see oli minu esimene kord kanuuga sõita ja uudsuse võlu :)

### Mis võistluse juures meeldis, mis ei meeldinud?

Ma ei oska niimoodi nagu midagi välja tuua — see oli mul esimene kord mingitel suurematel võistlustel osaleda. Korraldus oli küll hea. Aga eriti meeldis mulle takistusriba :) Selle oleks äkki pidanud eelmise punkti juures ära mainima aga see selleks. See oli minu arust väga lahe :)

### Kas osaleksid veel sarnastel võistlustel?

Ikka, kui võimalust on siis kindlasti.

### Kas midagi saaks paremini teha (mida ära jätta)? mõni soovitus korraldajatele?

Vaatasin, et veebilehe kommentaarides oli selle puzzle pärast jorisetud. Igatahes minu arust polnud sellel häda midagi. Peale kanuud päris mõnus võimalus kangeks jäänud jalad jälle liikuma saada. Takistusriba peaks kindlasti alati sees olema :)

### Meeldejäävaim hetk (hetked) rajal?

Kanu sõidu ajal, kui just meie ees üks fiim kanuuga ümber läks. Päris kõhedaks võttis, et meiega võiks midagi sarnast juhtuda.

Kanuu veel see intsident, kui me täie hooga kaldasse üritasime sõita, aga seal oli kallas järsem ja kivisem kui mujal, ja kuna mina olin kõige tagumine, siis ma ei näinud päris täpselt milline see kallas oli ja kui sinna vastu pörkasime, siis ma libisesin pingil maha kanuupõhja istuli — otse sinna kogunenud veeloiku (kuna mina ka kõige raskem olin, oli kogu kanuu olev vesi minu juurde voolanud). Nalja kui palju.

Jooksus enne viimase punkti võtmist hakkas ninast verd jooksuma ja ei tahtnud enam kuidagi seisma jääda. Tavaliselt saan ma sellest verejooksust üsna kiirelt jagu, aga seekord oli see küll tavalisest hullem.

Jalgrattas eelviimase punkti juures oli tunne, et pilt tahtis eest ära minna. Aga peale natukest puhkust tuli eluvaim sisse tagasi.

Üldiselt väga vinge üritus oli :)

 **GARDENA**<sup>®</sup>

... ja valid kvaliteedi



  
aastast 1991

**HULGIMÜÜK JA TELLIMINE:**

Ehitajate tee 148A 13517 Tallinn  
Tel. 651 2950, 651 2971  
Faks 651 2970  
schetelig@schetelig.ee  
www.gardena.com

**SUUREMAD EDASIMÜÜJAD:**

**TALLINN:** ESPAK, EHITUS SERVICE, AED JA KODU, LAAGRI EHITUSMARKET, CERES, SEEMI, PIRITA AIA- ja METSATEHNIKA KAUPLUS, RAFIMI AIA- ja LILLEKAUBAD, PRISMA, MAKSIMARKET, KODUEXTRA, SELVER, ANGROO EHITUSMATERJALID  
**TARTU:** AED JA KODU, EHITUS SERVICE, TARTU MAKSIMARKET **PÄRNU:** FORAL, Savi 3; DECORA, Riia mnt. 2B **RAKVERE:** NURGA ÄRI, Narva mnt. 24; EHITUS SERVICE, Ringtee 2 **VILJANDI:** EHITUSSERVICE, Reinu tee 29A; KAUPLUS AED, Jakobsoni 13; VILDECORA, Riia mnt. 42A **KURESSAARE:** AGRICENTER, Tallinna mnt. 61A **JÕHVI:** NURGA AIakeskus, Tammsaare 55 **PÕLVA:** AIA PÕLLU POOD, Kuuse 9 **VÕRU:** AED ja KODU, Jüri 74 **HAAPSALU:** AED ja KODU, Haapsalu turul Jaama 9 **PAIDE:** AIANDUSKAUBAD, Kesk-Väljak 10 **KEILA:** EHITUSMARKET, Paldiski mnt. 33A **RAPLA:** AIA ÄRI, Viljandi mnt. 3 **KÄRDLA:** FAASION EHITUSMATERJALID, Põllu 32

kasutama palju nn varupadruneid, sest kokkupaneku kiirus kõikus 6 minutist 40 minutini. B-rajal paneb puzzle kõige kiiremini kokku segavõistkond Taevatulil. Peale puzzle t suundutakse o-jooksu rajale. Tihe rebimine on käimas võistkondade K-Kuubis, 101 ja Männikumägi vahel. Jooksurajalt saabub liidrina Männikumägi, K-Kuubis kaotab vaid loetud sekundid ning võistkond 101 ligi 2 minutit. B-raja naisvõistkond Hansa 3 saabub ka jooksurajalt 9-ndana, kaotus võitjatele 25 minutit.

Rattarajal ja takistusribal lisab 101 kiirust ja möödub konkurentidest. 4 tundi ja 18 minutit pärast B-raja starti finiseerib võitjana võistkond 101, koosseisus Martti Parve, Anti Joonas ja Eero Joonas. 9 minutit hiljem lõpetab teisena võistkond Männikumägi liikmetega Mart Einpalu, Kuno Rooba ja Alar Teras. Kolmandana saabub esimene segavõistkond K Kuubis, kus seiklesid Kalev Kõiva, Jaak Kõiva ja Kristi Kõiva. Esimesed naised Mare Ulp, Kristy Sinirand ja Önnela Raudsepp võistkonnast Hansa 3 saabuvad finisisse 9-ndana.

Kui parimad lõpetanud, tulid tublid ülejäänud. Isegi peale 8 ja rohkematunnist katsumust oli enamikul nägu naerul ja hea tunne kordaläinud võistlusest hinges. Aga ka korraldajate reaktiivkiirust ja organiseerimisvõime pandi proovile. Hämärukes läksid kaks kanuud ümber ja võistkonnaliikmed omal jõul neid enam võistluskorda ei saanud. Esimene võistkond suutis omal jõul saarel ujuda, kust korraldajad nad kaldale toimetasid, teise võistkonna naisliikme töid kaldale abivalmid kaasvõistlejad, mehed korraldajad. Kanuud õnnestus ka kaldale saada ja isegi üks SI uppumissurmast päästa. Loodetavasti ei saanud keegi väga palju külma ja jääb seda õnnetusjuhtumit meenutama kui seiklust ekstreemvõistlusel.

Kokkuvõttes tahaks tänada kõiki toetajaid eesotsas Nikega ning nõuandjaid, kes lahkest oma kogemusi jagasid.

Sarjale aitasid eluvaimu sisse puhuda ka Red Bull, Eesti Kultuurkapital, Tallinna Vesi, E.O.Map Eesti Kaardikeskus, Kanuu, Nelson, Koopia kolm, Eesti Orienteerumislüü, Mountain Loghome, FWRD ja Matkasport. Janu kustutas rajal kodumaine spordijook Carbococ. Aitäh!

Võistlust on võimalik kommenteerida ja tulemusi vaadata internetist aadressil [www.xdream.ee](http://www.xdream.ee)

**NB! Järgmine jõuproov leiab aset 13 juunil Võrumaal Missos. Viimane aeg end kirja panna... kiirustage, seltsimehed, kiirustage!**

## ARBO RAE, SALOMON X-ADVENTURE.

### Milline oli sinu jaoks kõige meeldivam etapp? Miks?

Minu jaoks oli kõige meeldivam etapp jooks. Ilus ilm, meeldivalt aeglased orienteerujad eesotsas jooksmas. Rattaetapp oli tehniliselt liiga lihtne ja pikad kruusateelõigud raputasid päris korralikult. Kanuu oli ka tegelikult huvitav, aga siis olid meil seisud selged ja selles mõttes ebahuvitav.

### Mis võistluse juures meeldis, mis ei meeldinud?

Meeldis korraldus ja ettevalmistus võistluseks, ka kaardid olid head, rada meeldis jooksu ja kanuu osas. Soovida jättis autasustamise korraldus (mitte autasud) ja rattaetapi planeering.

### Kas midagi saaks paremini teha (mida ära jätta)? Mõni soovitus korraldajatele?

Paremini saab alati teha, ära jätta poleks midagi vaja. Rattaetapp võiks olla tehnilisem ja huvitavam.

## EVELI SAUE, KOKKUVÕTTES PARIM SEGAVÕISTKOND A&T SPORT

### Milline oli sinu jaoks kõige meeldivam etapp? Miks?

Puzzle! Sest seal olime parimad. Ja seal sai rahulikult istuda ja päikest võtta, ei olnud eriti väsitav, igati teretulnud pärast 4,5 h rabelemist. "Päris" etappidest meeldis ratas kõige rohkem, seda on sellel aastal kõige rohkem harjutatud ja tuli suhteliselt viisakalt välja ka.

### Mis võistluse juures meeldis, mis ei meeldinud?

Üldmulje oli hea. Kõige vähem meeldis see, et väsimus tuli ja varbad külmetasid. Kui mina olen selliste võistluste juures juba vana kala ja tean täpselt, mida teha, mida mitte ja olen üllatusteks valmis, siis algajatele oleks pisut rohkem infot ja selektusi ära kulunud. Stilis "mida SI-ga teha" ja "mida kanuus mitte teha".

### Kas midagi saaks paremini teha (mida ära jätta)? Mõni soovitus korraldajatele?

Jooksurajal võiks hajutus küll olla. Täiesti võimalik on ju näiteks üksainus suur 5 või 6 tiivaga liblikas, iga kaar u 2 km pikk. Korralikult maastikul tõmbaks see võistkonnad üsna laiali. Rattarajal oleks midugi fantastiline, kui oleks spetsiaalne kaart, aga see läheb vist liiga kalliks... Võibolla oleks huvitav teha 2-osaline rattarada — üks nagu tavaliselt, mööda suuremaid teid, teine kohe 1:15 000 kaardiga ja pisikesi radu pidi, aga seal tekib jälle häda, kuidas võistkonnad üksteisest

### Meeldejäävaim hetk (hetked) rajal?

Väga meeldis kaitseväge takistusriba — selles vaatamängud sõna otseses mõttes peaksid tegelikult toimuma publiku silme all. Puzzle oli samuti lahe, kuigi oleks võinud tulla isegi üllatusena. Meeldejäävaid hetki ja ilusaid loodusvaateid oli veelgi, kanuus oli mõnus kaldal loksuda ja päikese käes peesitada, kui Rene punkte võtma jooksis.

### Võib-olla veel midagi huvitavat, mida mina ei oska küsida, aga mida tahaks ära rääkida?

Usun, et selle võistluse populaarsusest on õppida kõigil orienteerumisevõistluste korraldajatel. Miks on hoolimata 380 kr osavõtumaksust per nägu nii suur huvi ja seda valdavalt tavaliselt orienteerumist mitteharastavate inimeste poolt? Miks ei tule sealsamas korraldatavale Järva MV-ile sellist osavõtjaskonda? Kas ei ole tegemist sellega, et tänapäeval inimesed otsustavad sageli pakendi järgi — ja tavapärane o-võistluse pakend tundub heal juhul vana Bio-Esti karbina?

mööda saavad. (See teine rada oleks siis nagu "päris" ratfa-o rada, aga mina neid reegleid täpselt ei tea).

Igasugused lisaülesanded on vahvad, kasvõi iga ala vahel, aga need ei tohiks päris õnnemängud olla (see kord ei olnud). Jätkake samas vaimus.

### Meeldejäävaim hetk (hetked) rajal?

Üks "meeldiv" 10-minutiline viga jooksuraja alguses (häbi mulle). Sellili sohu kukkumine (koos rattaga). Jägala jõe ületamine, ratas õlal. Ülimaitsev energiabatoon pärast 3,5 h rajal. Maailma suurimad varbad (külmas). Takistusriba. Info kanuusse minnes, et oleme oma positsiooni võrreldes jooksuga meeletult parandanud. Kohtumine Nike ACG võistkonnaga, kes meid veenis, et lood on tõesti nii. Finis. Söök pärast finisif. Järgmine hommik. Aga need 2 viimast pole vist hetked rajal enam.

### Võib-olla veel midagi huvitavat, mida mina ei oska küsida, aga mida tahaks ära rääkida?

Kanuurada kiidaks. Väga huvitav oli. Kiidaks osavõtjaid: need, keda mina nägin, olid kõik väga positiivselt meelestatud, suhtusid raskustesse loovalt ega lasknud nina norgu. Ennast kiitmast ma ka ei väsi — ma mõtlen siin enda võistkonda (A&T Sport), eelkõige "oma mehi" Antti ja Olafit, kes väga kurjaks ei saanud, kui ma nemad (ja ka enda) ära eksitasin, kes mind rattasõidu ajal vastavalt vajadusele tagant lükkasid või ees tuult lõhkusid ja üleüldse väga tublid olid.

# Orienteeruja kalender

## maistoktoobrini 2004

### Veebruar

2 3 4 5 6 7 8  
 9 10 11 12 13 14 15  
 16 17 18 19 20 21 22  
 23 24 25 26 27 28 29

### Märts

1 2 3 4 5 6 7  
 8 9 10 11 12 13 14  
 15 16 17 18 19 20 21  
 22 23 24 25 26 27 28  
 29 30 31

### Aprill

1 2 3 4  
 5 6 7 8 9 10 11  
 12 13 14 15 16 17 18  
 19 20 21 22 23 24 25  
 26 27 28 29 30

### Mai

1 2  
 3 4 5 6 7 8 9  
 10 11 12 13 14 15 16  
 17 18 19 20 21 22 23  
 24 25 26 27 28 29 30  
 31

### Juuni

1 2 3 4 5 6  
 7 8 9 10 11 12 13  
 14 15 16 17 18 19 20  
 21 22 23 24 25 26 27  
 28 29 30

### Juuli

1 2 3 4  
 5 6 7 8 9 10 11  
 12 13 14 15 16 17 18  
 19 20 21 22 23 24 25  
 26 27 28 29 30 31

### EOLi 2004. aasta kalenderpilaan

MAI	OJ + teade	Haanja-Plaani	OK Võru	www.okvoru.ee	17.05
22.05 .. 23.05	BALTI MV				
26.05	Alu sprint (16, 18, 21 klasside katsevõistlus)		OK Orvand		23.05
29.05	EMV lühirada	Haifiku	EST	Kobras.polvamaa.ee	21.05
30.05	EMV HD21 teade	Haifiku	EST	Kobras.polvamaa.ee	21.05
JUUNI					
02.06	HarjumaalMV	Kodasoo	EST	Harjumaa Spordiliit www.harjussport.ee	02.06
05.06	37. Rosma jooks	Rosma	EST	OK Põlva Kobras kobras.polvamaa.ee	05.06
06.06	Läänemaa MV	Uuejõe	EST	OK Okas, tel 4731241, okasok@hot.ee	31.05
06.06	26. Lõuna-Eesti KV	Küka	EST	OK Põlva Kobras kobras.polvamaa.ee	30.05
06.06 .. 10.06	EOLi noortelaager	Põlva	EST	OK Põlva Kobras www.orienteerumine.ee	08.06
12.06 .. 13.06	Kõrvemaa Rogain	Simisalu	EST	OK Orion www.orion.ee	
13.06	Estonian Extreme Event 2. etapp	Missu	EST	OK Võru www.xdream.ee	12.06
19.06 .. 20.06	Jokolan ja Venlojen Viesti	Jämi	FIN	IKNV ja Kansu www.jukola2004.net	
20.06	Haapsalu linna 725. aastapäeva pargivõistlus	Haapsalu	EST	OK Okas tel 4731241, okasok@hot.ee	
21.06 .. 27.06	Üliõpilaste MM	Plisen	CZE	orientacnibeh.cz/english/wuoc2004	
25.06 .. 27.06	Noorte EM	Salzburg	AUT	www.oefol.at	
25.06 .. 27.06	KAPA 3 2004	Madona	LAT	KAPA www.kapa.lv	09.06
26.06	Valdade suvemängud	Vardi	EST	OK Orvand www.zone.ee/orvand	15.06
26.06 .. 27.06	Kalevi XXI Suvejooks	Reiu, Pärnumaa	OK Orion	www.orion.ee	15.06
27.06	Bike Adventure 2004	Harjumaa	EST	OK Nõmme, A.Rae www.hot.ee/oknemme	
JUULI					
02.07 .. 04.07	Ilvesteade	Tabina	EST	OK Iives www.okilves.ee	17.06
03.07 .. 10.07	Veteranide MM	Asiago	ITA	IOF/Itaalia OF www.wmcc2004asiago.org	
04.07 .. 11.07	Juunioride MM	Gdansk	POL	IOF/Poola OF www.wksflotagdnyia.pl/jwoc2004.htm	
07.07 .. 10.07	EOL II noortelaager	Lülemäe	EST	Eha ja Toivo Katov toivokatov@hotmail.ee	
10.07 .. 11.07	2. Peko MTBO	Värskä	EST	OK Peko my.tele2.ee/peko	01.07
10.07 .. 17.07	EM ja MK etapid 1-4	Roskilde	DEN	www.eoc2004.dk	
15.07 .. 18.07	4EST	Pudisoo	EST	OK Kooperator www.srd.ee/srds	30.06
19.07 .. 23.07	O-Ringen	Göteborg	SWE	www.ofingen.com	18.06
19.07 .. 24.07	FIN-5	Kerava	FIN	Keravan Urheilijat www.sipoo.fi/fin5	18.06
24.07	RO Tallinna MV	Väinä-Joesuu	OK Nõmme, K. Nurja	www.hot.ee/oknemme	
25.07	RO Tallinna MV	Piriita	EST	OK Nõmme, K. Nurja www.hot.ee/oknemme	
31.07 .. 01.08	Peraküla 2004	Peraküla	EST	OK Kape, A. Kivistik www.kape.ee	
AUGUST					
06.08 .. 08.08	16. Koprakarikas	Haifiku	EST	OK Põlva Kobras kobras.polvamaa.ee	30.07
14.08	Joka GP ja Järvamaa MV	Nõmmeküla	EST	JOKA www.tyri.ee/~jkarud	
15.08	Joka GP	Nõmmeküla	EST	JOKA www.tyri.ee/~jkarud	



# Kisejärve maastikukaitseala



## Pille Saarnits

Kisejärve maastikukaitseala on loodud vähe- ja poolhuumus-toiteliste järvede, väärtuslike metsa- ja rabakoosluste ning kaitsealuste liikide elupaikade kaitseks. Siin on seitse järve — Kisejärv, Pahijärv, Laihärv (ka Luikjärv), Vuuhjärv, Södaalune järv, Mägialune järv ja Kõrbjärv. 1983. aastal moodustati järvekaitseala. Maastikukaitseala staatus ja praegused piirid on aastast 1996. Siis liideti kaitsealaga lahustükina Selsisoo, peamiselt kalakotka elupaiga ja omapärase Suur-Soojärve kaitseks.

Kisejärve maastikukaitsealal ja selle ümbruses on arvele võetud tähelepanuväärseid vana metsa kooslusi, samuti erinevaid soo- ja rabakooslusi. Nende hoidmiseks ja väärtustamiseks on kavas kaitseala piire lõuna ja lääne suunas veelkord laiendada.

Kaitseala liigestavad mandrijää sulamisvete settest (liiv, kruus) koosnevad seljandikud — mõh-

nad ja oosid. Eriti ilmekalt on need pinnavormid jälgitavad kaitseala kavandataval lõunapoolsel laiendusel, kus nende järsud nõlvad tõusevad soo pinnalt kuni 10 meetri kõrgusele.

**KAITSEALA JÄRVED** on alustanud oma arengut hilisjääaja lõpul pärast jääpaisjärvede taandumist. Tõenäoliselt moodustas Kisejärv peale mandrijää taandumist koos ümberkaudsete järvedega ühtse sopilise ja saarterikka järve, mis soostudes ja veetaseme alanedes osadeks jaotus.

Veepinna alanemisele on kaasa aidanud ka inimene. 1939.a ja 1940.a suvel kaevati heinamaade ja metsade kuivendamiseks väljavoolukraav Kisejärvest Pahijärve ja sealt edasi Pedetsi jõkke. Selle tagajärjel alanes veetase Kisejärves 1 m võrra, järves paiknenud Küpärasaar ja Vaivsaar liitusid üheks poolsaareks, mis praegu jagab järve kaheks osaks. Veetaseme alandamine avaldas mõju isegi teistele

Kisejärve ümbruses olevatele umbjärvedele, Pahijärve ligidal olnud Kurgjärv muutus hoopiski sooks.

Kisejärv ja Pahijärv on järvetüübilt õrnad — vananevad vähetoitelised veekogud. See tähendab, et nende vesi on olnud väga toitainetevaene ja ehkki järvede vananedes on see hakanud järjest enam toitainetega (eriti fosfori ja lämmastikuga) rikastuma, on siin säilinud vähetoiteliste veekogudele omaseid liike. Seda tüüpi järved saavad oma vee peamiselt allikatest ja vihmavetest, osalt soovetest. Sisse ei voola ühtegi jõge. Selle tõttu vahetub vesi järves väga aeglaselt.

Seda tüüpi suuri järvi ei ole Eestis kuigi palju.

## KISEJÄRV

Järv on 48,9 ha suurune, keskmise sügavusega 2,9 m. Kõige sügavam on järve kirdeosa — kuni 5,6 m. Põhi on kohati liivane, suuremalt osalt aga kaetud rohekaspruuni lendumadaga, mis on järve lõunaosas kuni 7 m paksune. Kalda lähedal põhjas on palju puid ja kände.

Katsepüügi andmetel esineb kalaliikidest arvukamalt ahvenat ja särge. Leidub ka haugi, kiiska, latikat, roosärge ja linaskit. Linask asustati järve 1977. aastal. 1995/96.a karmi talve tõttu kannatada saanud vähi asur-

kond on taastumas, suures osas aastal 1997 sissetoodud vähikide toel.

Taimestik on järves liigivaene ja vähene. Kaldavees on kitsas riba tarnasid (põhiliselt pudeltarn, niitjas tarn), kohati on pilliroogu. Ujulehtedega ulatuvad vee peale ujuv penikeel ja mõnes kohas ka väike vesiroos. Päril vee all kasvavad vesikatik, tähkjas vesikuusk, kähär penikeel, pikk penikeel, harilik vesihernes, vesikarikas, väike jõgitakjas. Kisejärvest on leitud mitmeid haruldasi ränivetikaid ja vesikirbulisi.

**PAHIJÄRV** on üks omapärasemaid järvi Eestis.

Enne 1939.a kaevatud kraave oli see ilmselt umbjärv. Pindala on 10 ha, suurim sügavus aga vaevalt 2 m, sellestki puhast vett ainult meetri ümber. Vesi soojeneb suvel tugevasti. Põhja katab mitme meetri paksune väävelvesiniku lõhnaga mudakiht, järve ümbritseb peaaegu kõikjal turbasamblaõõtsik Vaatamata rabastunud ümbrusele on Pahijärve vees orgaaniliste ainete sisaldus väga väike, vesi on erakordselt hele ja põhjani täiesti läbipaistev. Siin on säilinud üle 15 haruldase vetikaliigi, mis tavaliselt suudavad elada vaid puhastes külma-veelistes järvedes.

## SAVIOJA SUUR-SOOJÄRVE

(Preaksa Soojärv) kohta on kohalikud inimesed rääkinud, et see tekkis kunagi rabapõlengu tagajärjel. Pindala on ca 12 ha, sügavus 4 m, järves on saareke. Vesi on rabajärve kohta väga hele ja läbipaistev — sellegi järve veestik ja elustik on ebatavaline ja haruldane.

Kisejärve maastikukaitsealal on mitmekesised ja kohati väga vanad metsad ning looduslikus seisundis olevad märgalad.

Siin leidub raba-, siirdesoo-, rabastuvaid ja palumännikuid, vanimad neist 120–140 aastased. On ka rohkem kui saja aastasi laane- ja soometsi (kaa-

## KAITSEALAL VIIBIDES ON HEA MEELES PIDADA, ET

- eramaa teed ja rajad on kasutamiseks päikesefoosust loojanuni;
- telkimine ja lõkke tegemine on lubatud ainult selleks ettevalmistatud kohtades;
- jalgratastega liiklemine väljaspool teid ja radu ning mootorsõidukitega liiklemine ja nende parkimine väljaspool selleks ettenähtud teid ja parklaid ei ole lubatud;
- vee-mootorsõidukitega järvel sõitmine ei ole lubatud.

**KAITSAD** on kalda lähedal asuvad neerukujuliselt järve löödud vaiadest moodustatud aiad-kalatökked. Kaitsa sisse ujunud kalad ei osanud sealt välja pääseda ning langesid muistsete kalurite saagiks. Leitud kaitsa läbimõõt oli pikuti 4,2 ja laiuti 3,6 m.

sikud, haavikud, männikud), samuti palukuusikuid.

Vaheldusrikka reljeefi tõttu on esindatud kõik soo arengufaasid madalsoost rabani. Suuremad lagesoo alad paiknevad Pahijärvest idas, Selsisoo ning Mägiäluse järvest edelas, kavandataval kaitseala laiendusel. Viimane koht on väga huvipakkuv ka oma reljeefi poolest — siin on turba sees peidus kõrged järskude nõlvadega mäed!

Kaitsealustest liikidest on tähelepanuväärseim kalakotkas. Euroopas on see lind tänapäeval väga haruldane. Eestis on teada ka 40 paari, Võrumaal 6 pesa. Kalakotkas vajab elupaigaks vana metsa, suuri puid ja kalarikaste veekogude lähedust. Pesitsusajal (15. märts kuni 30. september) on pesapuust 200 m raadiuses jahipidamine ja inimeste viibimine keelatud.

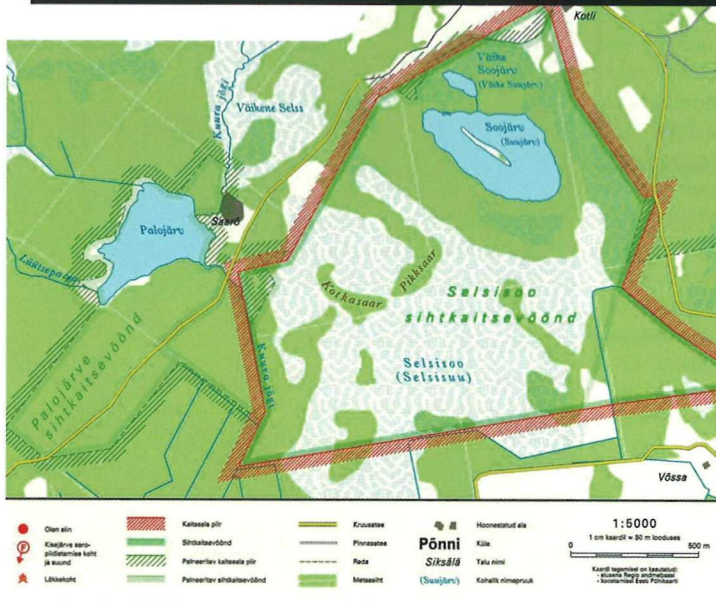
Pronksiajal oli siinkandis suhteliselt tihe asustus. Sellele viitavad arheoloogilised leiud, kohanimed, pärimused kunagistest teedest, vanad kaardid.

1939.a veepinna alandamise järel tulid Kisejärves ja Pahijärves nähtavale muistised aedikalapüünised — kaitsad, peale selle on Kisejärvest leitud kaks ligi tuhande aasta vanust ühest puutüvest õõnestatud primitiivset paati. Kisejärvel olid kasutusel ka omapärased kalapüünised, nn haod ehk hakud — kuuse- või kadakaokstest tehtud koelmuud koos nende külge kinnitatud mõrdadega. Veel tänapäevalgi on Kisejärve põhja rammitud noori kuuski.

Elanikkond on siin siiani suures osas põline ja paikne.



FOTO: KISEJÄRVE MAASTIKUKAITSEALA



# Kirjastaja Virve Orav

## Virve Orav

**Võistlusklass:** D55

**Klubi:** Tammed

**Sünniaeg:** 9. juuni 1947

**Elukoht:** Kiili vald, Harjumaa

**Perekond:** abikaasa Jaan, lapsed Anneli (1980) ja Alari (1977)

**Haridus:** TPI Majandusteaduskond, ehitusinsener-ökonomist (1970)

**Töökoht:** Kirjastus Egmont Estonia, finantsjuht (1992)

### MINU TAVALINE TÖÖPÄEV

Kirjastus on üks väga meeldiv töökoht, kus hommikul ei pea täpselt minuti pealt kohal olema. Kahjuks olen seda mõnu saanud nautida ainult viimased kaksteist aastat. Enne seda toimus igal hommikul üks suur võidujooks busside ja trollidega — see oli kohutav. Kirjastus on ka veel sellepärast mõnus töökoht, et sealt ei pea tööpäeva lõppedes kohe jalga laskma, vaid võid suurima rahuga oma arvuti taga edasi istuda ja mitte kellelgi pole sellega asja. Selle viimase töökohaga on mul jubedalt vedanud!

Meie töökas kollektiiv on üsna väikene, momendil kaheksa inimest. Kirjastame põhiliselt lasteraamatuid ja -ajakirju. Meie emafirma asub Taanis, selleks on hiljuti oma 125. sünnipäeva pühitsenud meelelahutuskontsern Egmont. Emafirmal on ligikaudu 200 tütarettevõtet, neist valdav osa Euroopas. Nii suure firmas töötamisel on omad plussid ja miinused. Suureks plussiks on firma nimi, mis on garantiiks lepingute sõlmimisel. Miinuseks aga kontsernisisene aruandlus, kus esitamise tähtjad on fikseeritud kellaajaliselt.

Kuhu ma nüüd oma jutuga jõudsin? Pidin ju kirjeldama oma tavalist tööpäeva. Hommik algab loomulikult kohupiimakooigi ja kohviga. Edasi läheb lahti igapäevane seibimine. Vahet pidamata heliseb telefon. Kes pakub midagi müüa — telefonikataloogi, käsiraamatut, reklaami; keegi tahab ajakirja tellida, teine raamatut osta... Nonii, nüüd tuleb peatoimetaja suure raamatuhunnikuga: "Kuulge, vaatame kas tasub kirjastada?" Kibekähku Exceli tabelid lahti ja kalkuleerima (vahepeal heliseb jälle telefon). Sellele, kas raamatut tasub kirjastada või mitte, tuleb läheneda nagu punkti võtmisele orienteerumises — ära hakka kohe uisapäisa tormama. Tuleb kasutada igasuguseid abiorientiire, et veatult päralt jõuda: kas selline raamat on turul olemas, milline on siht-rühm, kas sellele raamatule on nõudlust, mis võiks olla sobiv hind, kas sellise hinna-



FOTO: ERAKOGUST

Virve Orav töölaua taga

ga tasub kirjastada jne. Mida rohkem usaldusväärset infot suudad koguda, seda õigem tuleb otsus. Sellise info kogumiseks tuleb teha päris palju tööd väljaspool kontorit. Tavaliselt toimub see n.õ omast ajast. Kirjastamisotsuse langetame ühiselt, see on meeskonnatöö, kus igal töötajal on oma kindel roll. Töö käib tavaliselt nalja ja naeruga pooleks. Vahel satub ikka mõni tõrvatilk ka meepotti, aga lõppkokkuvõttes oleme juba päris head "orienteerujad".

Peale finantsjuhi töö tegelen firmas veel müügi- ja turundusega ning Eestis trükitavate ajakirjade ja raamatute tootmise organiseerimisega. Tööpäevad on väga tihedad ja venivad vahel päris pikaks. Mind on alati võlunud võimalus ise otsustada, mitte realiseerida teiste otsuseid. Pean tunnistama, et see on mul ka alati õnnestunud, olenemata töökohast. Viimasel tööpostil on see vast kõige laiema haarde saanud. Sellest tulenevalt ka minu suur kiindumus orienteerumise vastu — rajal ei aita sind keegi, vaja on ise otsuseid langetada.

**ORIENTEERUMISE** avastasin kahekümneviieselt. Olen pärit maalt ja lapsepõlves tegelesin oma lõbuks suusatamisega. Isa ostis mulle viiekümne aastate lõpus liimitud suusad ja nendega tuln isegi Rapla rajooni meistriks C vanuseklassis. Suusatamine meeldib mulle tänaseni võrdselt ori-

enteerumisega. Orienteerumises olin ka tugevam talvel. Eriti sobis märkesuusatamine — see oli nagu mõistatuse lahendamine. Kui rajameister su ikka "ära lollitas", ei aidanud ka hea söidukiirus. Jooksmine on mulle alati raskusi valmistanud ja suvel olid tulemused ikka väga kõikuvad. Vaatamata kesisele jooksumvormile sobis mulle veel valikorienteerumine — oma ainukese Eesti MV individuaalmedali saingi sellel alal.

Orienteerumine köitis mind kohe esimesest korrast, kui metsas käisin. See oli talvine võistlus. Kuna lund oli vähe, siis toimus tavaline orienteerumisjooks. Minu õnneks oli metsas korralik sihvõrk. Liikusin ainult mööda sihte ja kõik pöörded olid täisnurksed. Lausa arusaamatu, mis mind seal võlus, aga sellest hetkest alates olen vist kuni surmani võsajooksja. Võsast leidsin endale ka abikaasa. Või leidis tema minu? Lapsi tassisime sündimisest peale endaga metsa kaasa. Valga lähedal Ilvesteatel oli isegi lahivõtetud lapsevoodi kaasas.

### HOBID

Arvan, et orienteerumine on mulle alati hobi olnud ja on selleks ka jäänud. Temaga võrdväärne on suusatamine. Nende kõrvale on 70-ndatel aastatel mahtunud ka mägi-matkamine. Viimastel aastatel olen proovinud ka rulluisutamist. Sportlike hobide kõrvale hakkab üha kindlamalt kanda kinnita-



ma üks uus harrastus. Oma valmimisjärgus majas oleme koos tütreaga teinud kogu sisekujunduse. Olen teinud ise ka osa ehitustöid, on see ju üks minu õpitud erialadest. Aia kujundamine on aga alles päris algstaadiumis. Vabadel hetketel sirvin ajakirju, suvel ostan kokku lilli ja muid taimi. Talvel, kui päevad lühikesed ja väljas külm, armastan lugeda ja nautin kaminas pröksuvat tuld.

### SUURIMAD ELAMUSED SEoses ORIENTEERUMISEGA

Kui ma nüüd aastaid hiljem meenutan neid aegu, millal aktiivselt orienteerumise tegelesin (1972 kuni 1977), siis tundub see olevat kõik üks suur elamus. Kuulusin üle 20 aasta Saue spordiklubisse. Meil oli väga lõbus seltskond ja alati oma buss. Kord juhtus, et Lõuna-Eestis olid väga olulised võistlused, aga meie buss läks katki. Läksin siis Tartu maantee äärde hääletama. Peatus marsruutakso. Taksojuht palus reisijatel ta-

gumisel pingil koomale tõmmata ja sõit läks lahti. Mõne aja pärast teatasin, et lähen võistlustele ja pean jõudma rongile. Taksojuht vaatas kella ja arvas, et on kahtlane, kas jõuame. Tartus kihutati otsejoones rongijaama. Andsin raha, tänasin ja jooksin platvormile. Rong oli ees ja mina tormasin sisse. Sekund hiljem sulgusid ukse ja rong hakkas liikuma. Alles nüüd turgatas, et mis rong see on ja kuhu ta sõidab. Liikusin järgmisse vagunisse ja suureks õnneks nägin Tõnu Raidi kukalt. Samas tempos läks ka võistlus. Eelsoojendus oli ju vägev! Võistluse lõppedes rippus minu aeg nõõril teisena. See oli jube hea tulemus — 0,5 MS normist!!!

### KORDAMINEKUD TÖÖS

Sellele on minul endal küll raske hinnangut anda. Pigem jätaksin selle teiste hooleks. Ise pean enda puhul kõige olulisemaks, et olen suutnud elus alati edasi liikuda. 1992. aastal vahetasin täielikult eriala, alustasin

nullist. Tööpäevad olid 12 tundi pikad ja vahel jätkusid kodus poole ööni. Lisaks kõigele muule tuli suhtlustasandil selgeks saada inglise keel. Arvan, et see on kordaminek.

**ÜHISED JOONED TÖÖS JA ORIENTEERUMISES** Vigade analüüs ja õigete järelduste tegemine.

### KUI TÖÖKOHTA TELLIDA ORIENTEERUJA

Töötan koos endise tuntud orienteeruja Tiiu Venega — meie oleme huvilised. Teistele ei tohi näidata. Hakkavad kohe kujunduse kallal norima ja keelevigu otsima. Seda teevad nad muidugi selleks, et on meie hobi üle kadened. Kui me Tiiuga esmaspäeval raja analüüsi lahti lööme ja internetist tulemusi vaatame, on ikka uhke tunne küll. Vahel saab isegi medalitega ärbelda!



# Eestimaa kõrgeimatel tippudel SÜNNIVAD LUMEILVESED

**Lumeilveseks kuulutatakse iga mees või naine, kes tõuseb talvel, suuskadel või ilma kahe päevaga omal jõul kahekümne Eestimaa kõige kõrgema mäe otsa.**

Tartu Üliõpilaste Looduskaitsering,  
<http://www.geo.ut.ee/ilves/statuut.html>

## Jaani Pärn

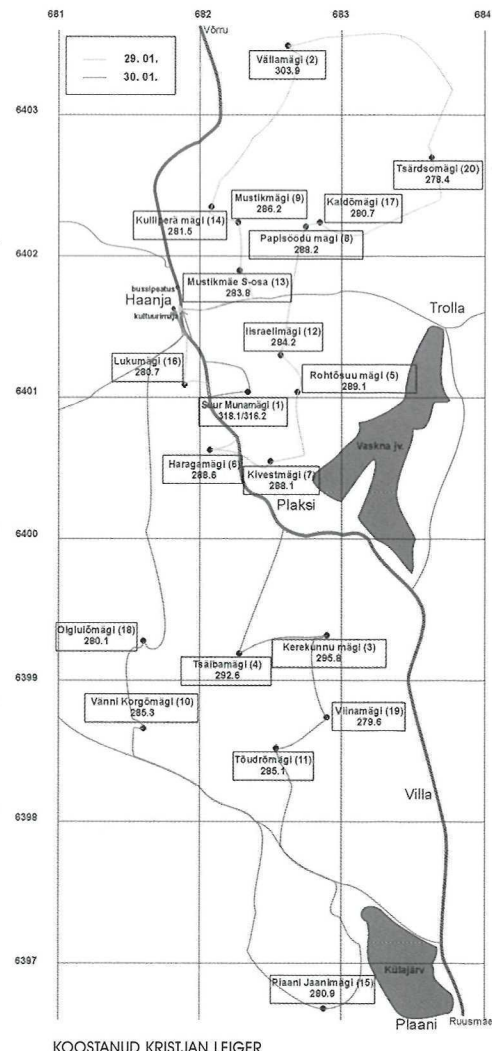
Kus nad siis on, Eesti 20 kõrgeimat tippu? Kas nende leidmiseks saab hakkama Haanja ja Otepää kõrgustikul või tuleb lumeilveseks pürgijal ka Vooremaal ja Emumäe otsas ära käia? Tegelikult on mõneti üllatav. Eestimaa 20 kõrgeimat mäe paiknevad kõik napilt 15 km<sup>2</sup> alal Haanja kõrgustiku südames (vt joonis ja tabel). Kõrguselt kahekümnenda Tsärdsomäe 278 m vastu ei saa ei Otepää kõrgustiku kõrgeim Kuutsemägi (217 m), Pandivere kõrgustiku Emumägi (166 m), Vooremaa Laiuse voor (144 m) ega Karula kõrgustiku Tornimägi (137 m). Tippude asja teeb huvitavaks tõsiasi, et Haanjamaa keskosa kõrgeimad punktid paiknevad

selgelt eristuvatel kuplitel ja on tõepoolest kogetavad tippude-na. Näiteks Valgevene kõrgeimate punktide puhul pole võimalik rääkida tippudest, kuna need paiknevad lainja pinna-moega suhteliselt pikaajalisel kõrgustikul. Haanjamaa keskosa mägedega seotud muistendid ja uskumused lubavad neid käsitada eesti kultuuri olulise osana. Kui lisada, et 20 kõrgeimat tippu ühendav teekond on vaid paarkümmend kilomeetrit pikk ning hargneb ümber erinevate ööbimisvõimalustega vallakesuse, ongi meil olemas unistus-te matkamarsruut.

Motoks Tartu Üliõpilaste Looduskaitseringi poolt välja töötatud lumeilvese statuut, on mitu

matkagruppi alates 1998. aastast tipud läbinud ja kutsuvad end uhkelt lumeilveseks. Lisaks Looduskaitseringi gruppidele olgu ära märgitud ka alpiklubi Fim retk 2000. aastal, mida aitavad mees pidada üksikasjalik kirjeldus ja käesolevati artiklit illustreeriv kaart (<http://www.fim.ee/arhiiv/2000/lumeilves.html>).

Teadaolevalt suurim lumeilveste grupp läbis nõutavad tipud 23.–24. veebruaril. Liikmeteks jällegi Tartu üliõpilased Looduskaitseringist. Et kellelgi polnud soovi vara ärgata ega kõva suusatempot teha, saabusid matkalised ööbimiskohta Haanja Loodusparki haldushoones juba kahele matkapäevale eelnenud öhtul. Vanemad liikmed tutvustasid Haanjamaad ja eelseisvat marsruuti. Korda seati ka suusavarustus. Kitsaste võistlussuuskadega kõrvuti nägi ka spetsiaalseid matkasuuski. Kõige rohkem huvi pakkus Viisnurga suusatsehhi uudistoodang — metallist kantidega "Karhu" plastiksuusad. Tootmise juba lõpetanud tehast äsja ostetud



KOOSTANUD KRISTJAN LEIGER

matkasuusad said Eestimaa kõrgeimatel mägedel oma ristsed. Ette rutates võib öelda, et katsetatud suusad õigustasid end täielikult nii Haanjamaal kui ka Hibiini keskmäestikis — libisesid ja pidasid.

Esimese tipuna võeti 280 m Lukumägi, mis asus praktiliselt keset küla, vallavalitsuse kõrval. Vallakeskusest lõuna poole jäänud tippe aitasid leida mägede kõrgeimasse punkti paigutatud silmatorkavalt kollased läbi-  
paistvas kiles A4 paberid kirjaga SUPPI CUP. Alpiklubi Firn poolt väljatöötatud marsruudist mõnevõrra kõrvale kaldudes alustus tippu tipu järel, teiste seas ka Eesti 4. Tsälbämägi. Teistest mõni kilomeeter lõunas paiknenud Plaani Jaanimägi nõudis veidi pikemat lumesumpamist. Lõunatasime hoopis kõrgeimate tippude nimekirja mittekuulva Plaani Külamäe otsas, kuna tolleks aastaks olid Plaani jaanitulised oma Jaanimäe hüljanud ja mõnusa lõkkepaiga hoopis Külamäe otsa teinud.



**Lumeilvesed järjekordsel tipul**

FOTO: ERAKOGUST

Eestimaa 3. tipp — Kerekunomägi (295 m) — nõudis lumeilvese kandidaatide seast ka ohvri. Mäe kirdenõlva pidi suure hooga laskudes kukkuma noormees nii õnnetult, et väänas ja la ning murdis põidla. Hakka või uskuma, et mõnele pole mõeldud lumeilveseks saadagi — see noormees oli oma kolmandal lumeilvese retkel ning ka eelmised kaks katset olid tema tahtest hoolimata ebaõnnestunud.

Rohkem kui pooled tipud sel-

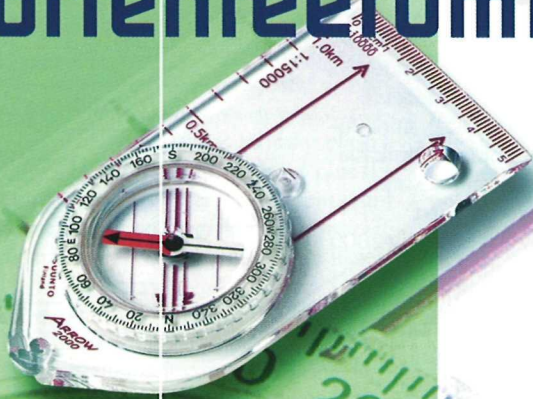
jataga, võis uhkelt vallakeskusesse “langeda”. Efekt oli tõesti hauka rünnakuga võrreldav, kuna ümbruses kõrguvatelt liisraelimäelt ja Mustikmäelt vaadatuna tundus Haanja vallakeskus jalgeesise nukukülana, mille juurde viis kiire laskumine.

Teise matkapäeva meeldejäävaimad hetked olid Mustikmäelt Kulliperä mäele traaversit ehk järsul nõlval põiki sõitmine, pikk tõus Eesti suhteliselt kõrgeimat nõlva (82 m) pidi Vällamäele ning tolele vaid vähe

alla jäävalt Tsärdsomäelt slaalomisõit alla. Pikim suusasõit ja orienteerumine oli Vällamäelt läbi Vakari küla ja metsa Tsärdsomäele, mis paiknes teistest eemal ning saavutas teistega võrreldava kõrguse madalate soode keskel pilvedesse tõusva “tornina”. Sealt algas tagasitee, mille kõrval said viimasedki tipud nopitud.



# orienteerumiskauba osaühing



**NAASTARID,  
SÄÄRISED,  
KOMPASSID,  
ABIVAHENDID  
NII TIPPTEGIJALE  
KUI HARRASTAJALE**

Muik Tallinna neljapäevakulil ja hooaja suurematel võistlustel.

**SUUNTO**

**Jalas**

**OLWAY**

**SPORT**

**HEA VARUSTUS TAGAB RAHULOLU**

Orienteerumiskauba OÜ Nurmenuku tee 9 Randvere 74001 Viimsi tel. 609 8904 50 46 904

# Teekond Eduni

## IV osa

Kent Olsson

### MM-KULLA SUUNAS

Minu ettevalmistus 1987.a MM-iks Prantsusmaal algas juba 1985.a MM-i katsevõistlustel. Need toimusid Norras ja mul ei õnnestunud koondisse pääseda, mis oli minu jaoks täielik pettumus. Sellest üle saamine võttis aega mitu kuud, kuid samas otsustasin, et järgmisel MM-il annan endast kõik.

1986.a keerles minu elu suuresti ümber MK-etappide, kõige rohkem hõivas mu tähelepanu aga Ingalill, kes pidi peagi ilmale tooma meie esiklapse. Arstid arvasid, et laps sünnib mais, selle tõttu jätsin vahele MK-etapid USA-s ja Kanadas. Et säilitada kokkuvõttes võidulootust, pidin saavutama esikoha neljandal osavõistlusel, mis toimus juuli alguses Prantsusmaal Gerardmeris. Uudis, et järgmine MM toimub just seal, tegi mind selle jooksu suhtes eriti tähelepanelikuks. Miks? Esinesin erakordselt hästi — võitsin! — ja tähtsamgi veel, maastik sobis mulle. See meenutas oma vahelduva taimeistikuga, kus pidevalt peab kiirust reguleerima, mu kodumaakonna Blekinge ümbrust.

Esimene kogemus nimetatud kohas ehitas põhja mu tulevasele edule. Suurepärane tulemus maastikul, kus sain näidata oma tehnikat täies ulatuses — just seda oligi mulle vaja! MK võitmisega saavutasin konkurentide lugupidamise ja tõstsin oma enesekindlust. Sellele lisaks olid meil tookord väga head koondise treenerid.

### MINU STRATEEGIA

Ma ei tahtnud korrata vigu, mida olin teinud eelnevatel hooaegadel, eriti 1985.a MM-i ettevalmistusperioodil. Olin tookord asetanud põhirõhu treeningute mahule, mitte kvaliteedile ja võistlustele. Neist vigadest õppides püstitasin omale järgmise strateegia:

- Ma ei tohi talvel üle pingutada! Motivatsiooni peab jätkuma ka suveks, sest just suvised treeningud omavad peamist tähtsust.
- Planeerin võistlused ja laagrid pikalt ette.
- Nädalasisesed treeningud planeerin ainult tähtsaid võistlusi ja laagreid silmas pidades.
- Jaanuarist maini pole tähtis, kuidas ma treenin. Mu treeningud peavad olema mõnusad ja inspireerivad.
- Kogu suve treenin vaid MM-i silmas pidades, mitte katsevõistlusteks. Minu ees-

märk on vaid MM ja mitte miski peale MM-i ei tohi mind minu püüdlustes mõjutada.

- Kõigil võistlustel, välja arvatud MM, osalemistel on vaid üks eesmärk: koguda enesekindlust MM-iks.
- Võistlustel on minu peamine eesmärk mitte viga teha. Võitmine on lihtsalt üks meeldiv kõrvalnähtus.
- Valin mõned võistlused, kus saan täiskiirusel joosta. Niimoodi saan teada, kas olen treeningutega õigel teel.
- Suvel pühendun mõneks nädalaks kaardijoonistamisele, et saavutada piisav "kaarditunnetus".
- Neli nädalat enne MM-i teen seitse päeva treeninguid kõrgmägedes.

### ENNE MM'I

Üks minu harjumustest on analüüsida võistlusmaastikule sarnaste maastike kaarte. Kõige rohkem kasutan näidisvõistluste (nn "model event") kaarte. Uurin vaheaegu ja teevalikuid ning planeerin nende järgi oma tegutsemistaktikat. Katsevõistlused on vaid näitajaks, kas olen õigel teel. Võib-olla on madal motiveeritus katsevõistlustel riskantne — selle tõttu võib kiirus väikseks jääda — kuid samas tähendab kindlus vähem vigu. Ma lihtsalt ei soovi oma motiivatsiooni enne MM-i kaotada, see on liiga hinnaline.

Hollandi katsevõistluste maastik polnud minu jaoks uudne. Siiski lõpetasin alles kümnendana — olin liiga vähe keskendunud ja hajevil, kuna jõudsin võistluskeskuse liiga hilja. Jõudsin hilja ka starti, mistõttu mul polnud aega rajal tegutsemise plaani

### Talvel ei tohi üle pingutada — motivatsiooni peab jätkuma ka suvisteks treeninguteks

peale mõelda. Tulemus polnud hea. Selle tõttu pidin järgmisel päeval hästi esinema ning põhjalikult valmistuma. Teine võistlus algas üsna hästi — leidsin sobiva kiiruse, kuigi raja lõpuosas väsisin. Jooksin välja teise koha, mis tähendas pääsu MM-ile Prantsusmaal. Esimene samm oli lõpuks tehtud. Järgmisel kahel nädalal võisin vabalt keskenduda eesiseisvale võistlusele. Oli tähtis, et ma ei jätaks raskeid treeninguid pooleli. Vastasel juhul oleksin hakanud oma vormis kahtlema ning tundnud selle kadu-

mist.

Prantsusmaale läksime nädal enne võistlusi. Gerardmer'i reisisime sama teed pidi, peatusime samas hotellis ning treenisime samadel maastikel, kus eelneval aastal. Miski ei suutnud meie keskendumist segada. Kolm päeva enne MM-i algust avanes meil võimalus joosta metsas, millesarnasel pidi toimuma ka peasündmus. Näidisrada, nagu tavaliselt, pidi andma aimu punktide, stardi ja finisi paiknemisest ning ülevaate maastikuvormidest. Minu ootused ei purunenud, hoopis vastupidi. Taimestik oli varieeruv ning kiiruse kohandamine igati vajalik.

Kvalifikatsioonivõistlus oli esimene tõsine test. Rada kulges finaolvõistluste maastiku läheduses. Minu taktika oli kasutada teeradu. Esiteks, et jõudu kokku hoida, ja teiseks, tahtsin võimalikult vähe vigu teha. Võit kinnitas, et sama plaani peab kasutama ka finaalis.

Finaalpäev lähenes ja minu taktika jäi samaks: jookse ringi! Peale selle olid mul veel mõned juhtnöörid:

- Suunan oma kaardi põhjasuuna alati põhja.
- Kui esimesse punkti on pikk maa, siis mõtteis "kõnnin" esimesed 500m. Seda selleks, et saavutada täiuslik kontakt maastiku ja kaardiga.
- Kui võimalik, lähen esimesse punkti teeradu mööda. Nii saan uurida järgmisi etappe.
- Esimesse punkti lähen kõige kindlamat teed pidi. Raja alguses eksimine tähendab raske koorma kandmist kogu ülejäänud distantsil.
- Vahetan kiirust vastavalt kaardile ja maastikule.

- Võtan esimesed kolm punkti rahulikult, edasi läheb kõik kenasti.

### STARDIS

Nagu tavaliselt, tuln starti varakult, et füüsiliselt ja vaimselt keskenduda. Kujutage ette mu imestust, kui märkas, et näidisraja start oli olnud samas kohas! Koheselt meenus mulle kaart, mida me tol päeval kasutasime. Teadsin, et saame startida vaid kahte võimalikku suunda. Seepärast teadsin kaarti kätte saades, et võin minna vasakule ja joosta kindlalt mööda teed. Nagu mainisin: nii saan uurida järgnevat etappi — esimesse punkti minnes lugesin juba etappe 2 ja 3. Treeninglaagrites õppisin, et ringiminek on harva halvem variant, kui riskides otse jooksmine. Pealegi oli mul kerge võtta

punkti 100 m kaugusel asuva soo juurest. Teistel, kes otsustasid otsevariandi kasuks, läks punkti võtmine keerukaks, kuna neil puudus kindel objekt, millest kinni haarata. Peale rajaga tutvumist mõistsin, et kuni 11. punktini kujuneb jooks raskeks. Sealt edasi paistis maastik sarnane Blekingega, minu kodukohaga. Taipasin, et kui ma 11. punktini head tempot suudan pidada, ei ole lõpuga enam probleeme — edasi sobib maastik mulle “nagu rusikas silmaauku”.

**OTSUSTAV TEEVALIKUETAPP**

Kolmandal etapil valisin kindla teevariandi nagu eelmistelgi. Punkti on alati kergem läbida, kui oled “lõõgastunud”, kas pole? Sama kehtis ka neljanda etapi puhul, kus esimene pool oli raske, kuid teine väga kerge. Üllatuslikult kujunes see üheks otsestavaks etapiks lõppaegades. Øyvind Thon ja Håvard Tveite kaotasid sellel rajaosal oma medalizansid. Mitu mitte-nii-rasket etappi järgnesid üksteisele, kuid keskendumine oli endiselt ülilooluline. Jõrgen

Mårtensson lasti end näiteks korra lõdvaks ning jooksis 500 m vales suunas. Pole ime, et ta seeläbi medali kaotas. Järgmine teevälik oli kaheksandasse, kus mina valisin vasa-ku variandi, et punktile ristmikult kindlalt peale minna. Üheksandal etapil läksin võimalikult ruttu üles, et oleksin punkti võtma asudes puhunud. Sama lugu ka kümnen- daga.

**SUUR MÄGI LÄHENEB**

Kerge teejooks vasakule ja seejärel ülesmä- ge olid 11. etapi algusosaks. Kuid läksin lii- ga kõrgele ja kaotasin sellega aega. Üles jõudnud, oli oluline, et saavutaksin täiskiir- use ja ei kaotaks keskendumist, sest kätte olid jõudnud orienteerumistehnilised raja- osad. Need nõudsid paindlikkust nii kaar- dilugemise kui ka jooksukiiruse osas. Tead- sin, et see sobib mulle, kuid pidin kõik oma mõtted koondama heade ja vajalike otsuste langetamiseks. Viimane arvestatav tõus ootas ees 14. punkti juures. Tüüpiline, et lõpus hakkab väsimus tunda andma, aga

kiirust pidi endisena hoidma. Järelikult on kõige olulisem teha orienteerumine võima- likult lihtsaks, valida variant, mis võimaldab punkti kergelt võtta. Mõningane kõhklus- hetk tabas mind 16. punkti juures, kus ma künkast üles jõudes ei näinud tähist. Le- gendi vaadates märkas, et pidin künka asemel hoopis sood otsima. Seda mõist- nud, leidsin punkti ruttu, veega kaotasin 10 sekundit. Seitsmeteistkümnendasse läksin vasakult, et vältida detailiderikast ning kivist metsaalust. Toimisin teel 18. samamoodi. Olin seda juba ette planeerinud ning ei kõhelnud minekul hetkekski. Suundusin vasakule ja jooksin täiskiirusel punkti poo- le. See oli üks etappidest, mis kindlustas mulle võidu Tore Sagvoldeni ees.

**MEDALIST MÖTLEMINE**

Ainult kolm punkti oli jäänud. Ülimalt olu- line oli jääda keskendumisega ning valida tur- valisi liikumisteid. Jooksin allamäge, ületa- sin tee käänaku juures ja läksin punkti. Teele välja jõudnud, valisin tempo, mis oli

Pildil: Kent Olsson jõuab Prentusmäe MMil võidukalt finišisse



FOTO: PELLE ELEFTROM/SKOGSSPORT

taluvuspiiri lähedal. Allamäge minnes märkas, et alles oli jäänud vaid kaks kerget punkti ning 500 meetrit teejooksu. Hakasin juba medalist mõtlema, kuid koheselt viskasin selle peast, kuna pidin keskendumas sellele, kust on kõige parem teelt ära pöörata. Läksin veidi pikemat varianti mööda kui olin planeerinud, aga see ei omanud enam tähtsust. Võtsin punkti planeeritud parema asemel vasakult, kuid punkt oli igatahes täpselt seal, kus ta olema pidigi.

Minu ees oli viimane punkt, pidin suunda kontrollima. Üks ehitis paremal, teine vasakul. Kõik korras, märkisin ja panin oma viimased jõuvarud finisispurti.

Minu esinemine oli tol päeval kuldne. Saavutasin oma pikaajalise eesmärgi ja unistuse. Panused treeningutesse õigustasid ennast. Lisaks minu võidule oli võistkond rõõmus ka Arja Hannuse kulla ja Karin Rabe hõbeda üle naisteklassis.

**PS** Juuresoleval kaardil on 1987. aasta MM-rada (14,6 km). Punasega on toodud võitja, **KENT OLSSONI**, liikumistee. Etappidel S-1, 1-2, 3-4, 10-11, 16-17 ja 19-20 oleme sinisega peale kandnud ka valiku tema konkurentide liikumisteedest. Jätame lugejale võimaluse arvata millised teevallikud neil etappidel olid kiiremad. Õiged vastused järgmises numbris.

**MM '87 1:15 000, H 5m**

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
19	49
20	50

	1											2	
				11	12			13	a				
	i			21					22			14	
10				29			30			31			
	k		i		p		o					b	
	20		38				43					23	3
9		28							39	q			
			t				s		44				15
	19	27	37										
	18			42		46	45			32	24	16	4
				36			41		40		33	d	c
v				35		34							
8	h			26	n			g	f		25		
					r		17			e	u		
		l			m				7		6		5

RISTÕNA: MARKUS PUUSEPP

**KÜSIMUSED:**

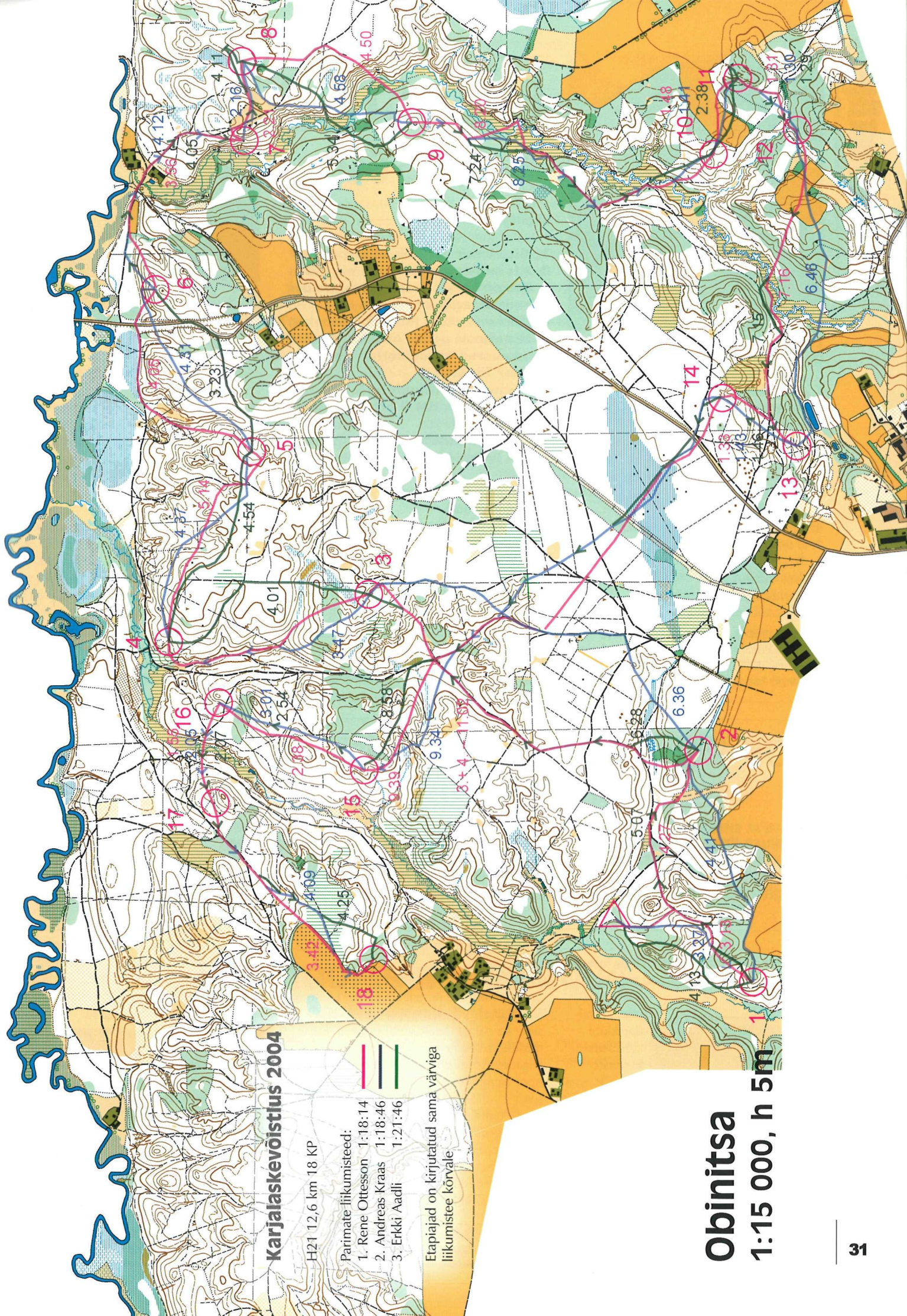
1. spordiala 2. puhkekeskus/kaart Aegviidu lähedal 3. sinine „v” (tingmärk) 4. riik Ida-Euroopas 5. Eesti piirilinn 6. lagunenud hoone 7. enne osalemist peab end ... 8. endine Eesti naisuusa-o-ja 9. omama 10. kaart Põlva ja Tartumaa piiril 11. veega ümbritsetud maa-ala 12. raal 13. raskesti joostav mets 14. kurat küll, jälle ... (Kreisiraadio) 15. virk 16. teaberohke 17. nädalasisene o-üritus 18. suur patarei 19. okaspuu 20. topeltjälitussõit 21. teistest erinev 22. IV 23. muistse Kesk-Ameerika rahva esindaja 24. monitor/kuvar 25. maailmajagu 26. rajameist-rivõistluse kaardi nimi 27. punktiobjekt 28. ... siht 29. eralduma/ära tulema 30. suurte majadega linnaosa (nt Lasnamäe) 31. puudeta ala 32. orjus 33. jooksmiseks lubamatu piirkond 34. teletups 35. sõna pinnavormi kirjeldamiseks 36. invertisuhkur 37. ilma kurvideta, mitte kõver 38. põlvkond 39. Eesti alkoholirootja 40. tsekk 41. mürk 42. närviarst 43. kala 44. Ungari buss 45. riik Põhja-Ameerikas 46. ühendab ühekõr-guseid punkte

**JUHEND:**

Liikuda tuleb spiraalselt kuni keskkohani välja. Lahenduse saab kätte tähtedega (a, b, c jne) ruutudest. Iga sõna kaks viimast tähte on järgmise sõna kaks esimest, näiteks: MAJALG.

**LAHENDUS:**

a	b	c	d	e	f	g	h	i	j	k	l	m	n
o	p	q	r	s	t	u	v						



**Karjalaskevoistius 2004**

H21 12,6 km 18 KP

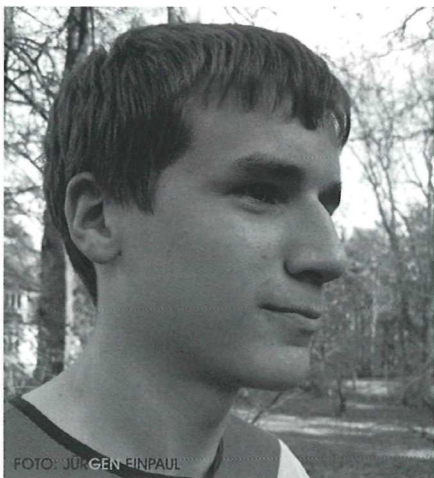
Parimate liikumisteed:

- 1. Rene Ottesson 1:18:14
- 2. Andreas Kraas 1:18:46
- 3. Erkki Aadli 1:21:46

Etapijad on kirjutatud sama värviga liikumistee kõrvale

**Obinitsa**

1:15 000, h 5m



**Lauri Tammemäe**  
OK Orvand

1. D18
2. Euroopa noorte MV (kui pääsen koondisesse)
3. Olle Kärner, Rene Ottesson, Armo Hiie, Kirti Rebane
4. Sest oli 7 venda, kelle järgi see võistlus tehti
5. H40
6. VISU
7. Ei tea
8. Ei
9. Ilves-Extra, Sangar
10. Jari Isometsa

# Nägu näo vastu

## KÜSIMUSED

1. Mis klassis võistleb sinu vastane?
2. Mis on hooaja tähtsaim võistlus?
3. Kes on hetkel Eestis põhiklassides peamised tegijad?
4. Miks on Jukola jooksul 7 vahetust?
5. Mis klassis peaks ametlikult võistleva noorte- ja juunioride-koondise treener Tiit Tali?
6. Mis marki suuskadega tuli Maret Vaher suusa-o MM-il pronksmedalile?
7. Mida tähendab viimasel ajal Eesti o-elus käibele läinud sõnaühend KoKu?
8. Kas Sander Vaher ja Vallo Vaher on sugulased?
9. Loetle niipalju o-tooteid tootvaid firmasid, kui sa tead.
10. Kes maailmakuulsatest suusatajatest on aktiivselt tegelenud ka orienteerumisega?



**Ly Trei**  
OK Põlva Kobras

1. H16
2. EMV tavarada
3. Raul Kudre, Rene Ottesson, Maret Vaher, Anu Annus, Ruth Vaher, Ingrid Kala
4. Ei tea
5. H45
6. VISU
7. Kobras Kuulutaja
8. Ei
9. Silva, Ilves-Extra, Sangar, Marat, Adidas, Integrator
10. Ei tea

**VASTUSED 1.** Ly Trei võistleb D16 ja Lauri Tammemäe H16 klassis. **2.** Seda teab vaid igaüks ise ning kõik vastused on õiged. **3.** Tegijad on vaataja silmades. Kõik vastused õiged, kui pakutu võistleb põhiklassis. **4.** Aleksis Kivi romaani "Seitse venda" järgi. **5.** Tiit Tali peaks ametlikult võistleva H40 klassis. **6.** Karhu. **7.** Kobras Kuulutaja — teadaolevalt ainuke orienteerumist kajastav meediaväljaanne Orienteeruja kõrval. **8.** Ei ole. **9.** Silva, Ilves-Ekstra, Jalas, VJ, Trimtex, Suunto, Moscow Compass jne. **10.** Näiteks Mika Myllylä, Hilde G. Pedersen.

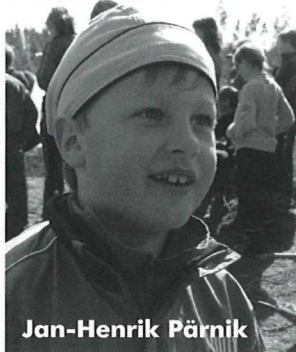
## OK Peko noored valitsesid kodumetsades setu jumalate vääriliselt

Imeilusa ilmaga toimunud Peko Kevad tõi metsa nii noori kui vanu. Seekordses Noorendikus heidame pilgu kõige tublimatele kõige nooremate seas. HD8 nõõriraja võitjad räägivad oma elust, eesmärkidest ja eeskujudest.

### H8NR

Pärast Peko Kevade esimese päeva teatavat ebaõnnestumist (2. koht, teise punktiga

FOTO: JÜRGEN EINPAUL



**Jan-Henrik Pärnik**

4.05 viga) pani korraldajaklubi liige **Jan-Henrik Pärnik** oma paremuse teise päeva kiirel lühirajal (1,7 km; aeg 18.38) veenvalt maksma ning saavutas

kahe päeva kogusummas 2.03 minutiga esimese koha.

Kuigi see polnud Jan-Henrikul esimene õnnestumine — nimelt on tal neid varemgi aeg-ajalt olnud — tunnistas poiss, et oli siiski ka pärast tänast võitu õnnelik. Küsimusele, kas sel rajal tuli võit tänu kiiretele jalgadele või teravale mõistusele, vastas noor tšempion, et loomulikult tänu mõistusele.

Jan-Henriku töid umbes 3 aastat tagasi orienteeruma ema ja isa. Suuri eeskujusid otse poodiumilt tulnud õnnelik noormees kohe nimetada ei osanud ning maailma-meistriks või Jüriöö jooksu võitjaks Jan-Henrik hetkel ka veel saada ei taha.

### D8NR

D8 klassis valitses kogu nädalavahetust **Doris Kudre**, kes võitis mõlemad päevad, loovutades kahe päeva summas teistele vaid 3 etapivõitu.

Peko klubi 6-aastane liige Doris oma orienteerumistaazi ei teagi. Küll on tal juba olemas kindlad eesmärgid, mis jäid aga kahjuks häbeliku tüdruku enda teada. Eeskujude kohta andis noor sportlane järgimise vastuse: "Ema, õde ja isa ka." Arvatavasti ei olnud ka Doris suurest õnnest ja auhinnast veel päris toibunud, mistõttu oli ta küllalt sõnaaher. Kõrval seisev Lauri Sild julges aga vapralt tunnistada, et Doris on ikka üks tubli metsajooksja.



**Doris Kudre**

**NOORENDIK VABANDAB:** Hooajaelsest ülevaatest oli ebaõiglaselt välja jäänud Oskar Orupõld, kes on Timo Silda võitnud ning võib teiste võistlejate mittekohaalseaabusel ka rattaorienteerumises tegija olla. Kirjutage ja joonistage ka teised meile [mihkellj@hot.ee](mailto:mihkellj@hot.ee) või [jyrgen@trenet.ee](mailto:jyrgen@trenet.ee)!



# Liiges- ja lihasvalud, sporditraumad

**Praegusel kevadisel hooajal, kus harjutamine on tavalisest intensiivsem, aga ilmad tihti niisked ja külmad, on suurem oht sattuda erinevate spordivigastuste küüsi.**

**Ruth Vaher**

Kui mingi koht hakkab valu tegema, siis vaata kõigepealt kriitiliselt üle oma jalanõud — nii treeningjalatsid kui ka tavalised tänavakõnnikingad. Tihti piisab sellest, kui vahetada jalanõud uute vastu ja/või lisada neile tugitallad, paar päeva (tugevatest) treeningutest puhkust ja — valu liikumisaparaadis taandub. Head täiendavat infot jalahädadest saad selles Orienteerujas taasavaldatud T.Raidi tõlkeloost *Pikamaajooksjate tüüpilisemad vigastused ja nendest hoidumine*.

## PROFÜLAKTIKA JA RAVI LIIGESETOIDUGA

Kõigi liigesevalude ennetamiseks oleks tugevamatel treenijatel hea aastas kaks korda teha **1–2 kuu pikkune nn liigesetoidu kuur**. Liigesetoidu üheks komponendiks on kindlasti

**glükoosamiin**. Glükoosamiin stimuleerib kõhre koostisosade tootmist — seega aitab polsterdada meie liigesepindu, mis suure liikumisega on ära kulumud. Lisaks vähendab glükoosamiin liigesevalu ning põletiku. Glükoosamiini sisaldus erinevates preparaatides on erinev. Raviks soovitatav ööpäevane annus on 1,5 g glükoosamiini. Selline kuur võiks kesta vähemalt 1,5 kuud. Profülaktikaks piisab 0,5 g glükoosamiinist ööpäevas. Glükoosamiini võetakse koos toiduga, kuna siis on ta imendumine kõige parem. Valik apteegis käsimüügis olevaid glükoosamiini sisaldavaid preparaate — *Bio-Glucosamine*, *Futura Glükoosamiin*, *Arthrostop*, *Ultrage*, *Gelenk Nahrung*.

## VALU JA PÕLETIKU VASTU

Kui valu liikumisaparaadis alles tekkis, võiks kõigepealt alustada ravi erinevate paikset kasutatavate ravimpreparaatidega. Kõige tugevamaks põletiku ja valu leevendajaks on keemiline aine nimega **diklofenak**. Käsimüügis on saadaval erinevate tootjate 1% diklofenaki sisaldavad geelid — *Feloran*, *Naklofen*, *Olfen gel*, *Olfen roll-on*, *Veral*, *Volta- ren emulgel*. Oma valiku teeb apteegis igaüks ise. Kõige mugavam on kasutamiseks *Olfen roll-on* — ilma käsi ravimiga kokku tegemata saab haigele kohale paraja kihi ravimit peale määrada. Võrreldes teiste analoogidega imendub see ka kiiremini ja ei määri riideid.

Oma toimetugevusel on järgmine ketoprofeen — *Fastum gel*, *Profenid*.

Apteegis on müügil ka ibuprofeeni, pirokiskaami ja teisi põletikuvastaseid aineid sisaldavaid paikset kasutatavaid ravimpreparaate.

Kõigi nende preparaatide puhul peab silmas pidama, et mõningatel juhtudel võib tekkida

nahaärritus — villid, punetus. Eriti võimalik on see siis, kui ravimiga määratud koht saab intensiivset päiksepaistet. Sel juhul tuleb ravi katkestada ja nahaärritusega kohale määrada kaitseks mingit rahustava toimega salvi.

## TABLETTIDEGA VALU VASTU

Valuvaigistavad tabletid jäägu liigesevalude puhul ikka kõige viimaseks abivahendiks. Kui eelnevate võtetega pole abi saadud, siis peab minema arsti juurde. Käsimüügist pole võimalik osta nii tugevaid tablette, et need pärsiks piisavalt põletikku liigestes. Tavaliselt kirjutab arst välja **retsepti diklofenaki**. Olenevalt patsiendi kehakaalust ja põletiku tõsidusest on annused erinevad. Põhiline on, et põletikuvastaseid ravimeid tuleb võtta **koos söögiga või peale sööki** ja kindlasti koos vähemalt klaasi vedelikuga. Tühja kõhuga ravimit manustades võib esialgu saada lihtsalt kõhuvalu ja sellist teguviisi pikemalt harrastades maohaavandid. 

OK Kape ja KutiMuti Noortelaager korraldavad

## ORIENTEERUMISLAAGRI

Oodatud on kõik orienteerumishuvilised lapsed vanuses 7–15. Toimub eraldi väljaõpe algajatele.

**AEG:** 22.06 – 27.06.2004

**OLME:** 2–6 kohalised toad (kokku 45 kohta, lisakohad pörandamajutusega) saun, 4 korda päevas söök, nooruslikud kasvatajad ja orienteerumistreenerid

**HIND:** 750 krooni

**REGISTREERIMINE JA INFO:**

www.kutimuti.ee

Tiiu Mägi 50 28 180

**KOHT:** Laulasmaa, Lohusalu poolsaar, Harjumaa Mererand 400 m kaugusel

**PROGRAMM:** 2 kaarditreeningut päevas, aktiivne üldfüüsiline tegevus, meelelahutus, lõbustused

## EOL noortelaager 2004

06–10. juunil Põlvas

Laager algab Põlvas pühapäeval 6. juunil pärast Lõuna-Eesti karikavõistlusi Kükal. Saabumine ja majutamine kuni kella 18.00.

**Majutus** 6.06 –10.06 Põlva

Spordihoones, Metsa 7

- oma varustusega lasketiiru pörandal:

4 ööd x 25.– = 100.–

- oma linadega naridel:

4 ööd x 50.– = 200.–

- oma linadega voodides:

4 ööd x 60.– = 240.–

**Toitlustus** 06.06 õhtust – 10.06 lõunani Põlva Kultuurikeskuses, Janovain OÜ kohvikus

- hommikusöök 25.– x 4 korda = 100.–

- lõunasöök 40.– x 4 korda = 160.–

- õhtusöök 30.– x 4 korda = 120.–

Kokku toitlustus 380.–

**Registreerimine** EOL klubide kaudu

**kuni 30. maini** 2004 Interneti

(<http://www.sportnet.ee/ivk/>) kaudu või

klubi e-mailil [kobras@estpak.ee](mailto:kobras@estpak.ee).

Majutuse ja toitlustuse eest tasumine OK

Põlva Kobras arvele nr 1120074588 Hansapank.

**Lisainfo** tel 799 4851 või laagriülemalt Nikolai Järveoja mob 50 34 368

Täpne laagri tegevuskava selgub peale registreerimist vastavalt vanusele ja orienteerumisoskustele ja avaldatakse korraldava klubi koduleheküljel <http://kobras.polvamaa.ee>.

**Korraldaja** OK Põlva Kobras

# Pikamaajooksjate tüüpilisemad vigastused ja nendest hoidumine

Käesoleva artikli eesmärgiks on käsitleda pikamaajooksjate tüüpilisi vigastusi, nende ennetamist ja ravi ning jagada sellelaseid kogemusi.

Jarmo Latvala

Pikamaajooksjatel on üsna vähe traumasid, selle asemel tekivad suure kilomeetraazi tulemusena spetsiifilised ülekoormusvigastused. Jalavigastused lokaliseeruvad järgmiselt:

Põlv	17,9%	Säär	3,6%
Kannakõõlus	14%	Kand	3%
Luuümbris	10,6%	Puus	2,6%
Pöiavõlv	6,9%	Reis	1,3%
Hüppeliiges	6,4%		
Pöid	4,8%		

Alale iseloomulikud vigastused tekkivad eriti tihti laagrites, kus treeningu maht ja intensiivsus on igapäevase harjutamisega võrreldes mitmekordne. Võiks öelda, et pikamaajooksjatel tuleb alati uurida kõigepealt jalgu, kaevaku nad mis häda tahes. Kujutage: 20 km jooksul teeb kumbki jalg umbes 8000 sammu. Selle juures tuleb lihastel kanda 1–4 kordset, liigestel 3–6 kordset keharaskust. Oletame, et jooksja kaalub 70 kg. Ühele jalale tuleb 20-kilomeetrisele treeningul kokku seega umbes 1 600 000 kg-ne koormus.

Igapäevased treeningud on tihti pikemadki. Seetõttu on hästi mõistav, et väiksemadki kõrvalekaldumised optimaalsest koormusest viivad lokaalsete ülekoormusvigastusteni.

## HÕÖRDUMISED

Põhjuseks on sobimatud jalatsid, sokid ja hügieeni eiramine. Hõõrdumised tekivad pikaajalise jooksu, jalgade märgumise, kõva pinnase, pigistamise jms tagajärjel. Kõige olulisem on hõõrdumiste ennetamine. Tänapäeval on parimaks villide raviks nn villiplaaster, mida hoitakse haaval selle paranemiseni.

## LIHASKRAMP

Esineb tavaliselt reie lähendajalihastel, reie tagagrupidliihastel ja säärelihastel. Tunnuseks on valu, lihasspasm, lihase jäikus. Põhjuseks on rasked treeningud, häired vedelikutarbimises, temperatuurimuutused, vereringehäired, vanade vigastuste armkude, infektsioon, lihaskasv, ülemäärane tugev treening, psüühilised tegurid, hormonaalsed häired, soonte rebendid. Krampi tuleb

alati suhtuda tõsiselt — kramp on rebes-tuse eelkäija.

Hooldamine: treeningu lõpetamine, lõdvestamine, venita-

mine, massaaž, ravimid, füüsikaline ravi (— füsioteraapia, külma- ja kuuma protseduurid, kompressid, massaaž jms), pigistamine, tuimestus. Ennetamine — põhjalik soojendus enne treeningut, vedeliku- ja mineraalitarbe rahuldamine, korralik üldkeheline ettevalmistus, sobiv varustus, nakkuste vältimine, massaaž. Väiksemagi lihaskasvuse ilmnemisel vastavaid harjutusi mitte teha. Kor-duvate nähtude puhul teha põhjalik arstlik kontroll.

## PÖIAVIGASTUSED

Kuni 80% põiavaigastustest tuleneb ülekoormusest ja ainult 20% neist on traumad. Pöialihaste tugevdamine on määrava tähtsusega nii sportliku tulemuse saavutamiseks kui vigastussoodumuse ärahoidmiseks. Pikamaajooksjatel tuleb treenida pöialihaseid samuti nagu neid liigutavaid lihaseid.

**Üldiselt on 33% pikamaajooksjate vigastustest põiavigastused, mis omakorda võivad põhjustada nii põlve- kui ka säärevigastusi.**

Kui pöialihased on nõrgad, siis pikaajalise ülekoormuse korral liigeste sidemed venivad ja põhjustavad valu ning põletikku. Vigastuse kestes tekkiv krooniline põletik põhjustab sidemete püsiva venituse ja lõtvumise, mille tagajärjeks on vastava liigese ülemäärane liikuvus.

## Kandluu oga (nn kukekannused)

— põhjuseks on kõva pinnas, halvad jalatsid, nõrk pöid. Tunnuseks on põiavõlvi valulikkus (valu puudutamisel) ja valu käies või joostes jala tõukefaasis. Madal põiavõlv (lampjal) soodustab kandluu oga teket. See annab kõige rohkem tunda hommikul tõustes ja mäkkejooksudel.

Hooldamine: intensiivne pöialihaste tugevdamine (varvastele tõus, varvaste hargitamine, kivide korjamine varvastega, varvaste kõverdamine, paljajalu käimine, pöidade ringitamine, jalataldade vastakuti asetamine), erilised võtted toetamiseks (teipimine), füüsikalised ravid, jää, ravimid, operatsioon.

**Väsimusmurd** — põhjuseks on pikad ja intensiivsed jooksud, liiga kõva pinnas, nõrk pöid, ebasobiv jalats. Tavaliselt esineb 2. ja 3. metatarsaalluu (pöialabaluu) murd. Tunnused: valu ei ole alguses tugev ja kaob jooksu lõpetamisel kohe. Intensiivsel harjutamisel muutub valu üha tugevamaks ja

hakkab segama harjutamist. Murru kohal tekivad tursed, katsudes on valulik ja kõva. Röntgenis on ta näha alles 3–5 nädala möödudes, isotoopuuringutega kohe.

Hooldamine: tuleb kanda tallatugesid (supinaator) kõvapõhjalise kingaga. Treeningus teha 2–3 nädalane paus. Jalale tuleb teha teipside. Kui luu on kokku kasvanud, alustada võimlemisega. Vigastuse ajal teha korvavaid harjutusi — jalgrattasõit, ujumine jms.

## SÄÄREVIGASTUSED

Pikamaajooksjatel esinevad sääre piirkonnas tavaliselt ülekoormusvigastused. 95% seda tüüpi vigastustest esineb üheaegselt mõlemal jalal. Jooksja märkab vigastuse tunnuseid sellises järjekorras:

- sääremarja lihases
- reie tagaosas
- sääre eesmise osas
- sääre välimises osas

Põhjus: lihasmassi kasvades ei kasva sidekirme samal määral. Selle tulemusena tekib surve, mis põhjustab lihaste valulikkuse.

**Säärelihaste sidekirme sündroom ehk luuümbrise põletik** — põhjused: kõva pinnas, üksluine harjutamine, liiga tugev hüppamine, vale jooksustiil. Tunnuseks on valu pikemal jooksul ja pingutamisel. Hiljem muutub valu pidevaks. Aegapidi muutub harjutamine võimatuks. Tavaliselt toimub see mitme harjutusaasta kogumõju-na. Katsudes on sääreluu siseserv valulik, paistes ja muhklik. Hiljem tekib ka luuümbrise struktuuri muutus. Säärelihased muutuvad tuimaks, valu tugeval pingutamisel.

Hooldamine: puhkus, jooksu asendamine muude harjutustega (ujumine, jalgratas), ravimid, füüsikaline ravi, jooksustiili muutmise, teipimine, pehmel pinnasel harjutamine, jalanõude vahetamine. Kui luuümbrise põletik ei parane 2 nädalaga, on põhjus kahtlustada väsimusmuru.

**Sääreluu väsimusmurd** — on oluline teha vahet luuümbrise põletiku ja väsimusmuru vahel. Väsimusmuru tunnused ja erinevus suuümbrise põletikust:

- tuikav, pakitsev valu pärast treeningut
- katsudes hell ja külmuline
- valu on sääreluu välimisel küljel
- haige koht reageerib diagnostilisele ultrahelile
- röntgenis näha 3–5 nädala pärast, isotoopdiagnostika kasutamisel peaaegu kohe.

Raviks on puhkus ja asendav treening (ujumine, suusatamine, jalgratas).

**KÕÕLUSTE PÕLETIKUD**

Esinevad tavaliselt kannakõõlusel, põlve painutaja-, reie tõstja- ja põlve sirutajalihas- te kõõlustel. Põhjuseks on sobimatud jalatsid, jala vale asend astumisel, anatoomilised ja konstitutsionaalsed iseärasused, välisingimused, ebapiisav venitamine ja lödvestamine.

Tunnused: valu liigutamisel, turse, valulikkus, liigutusulatuse vähenemine. Kui valu esineb lihaste kinnituskohal luule, on põhjust kahtlustada kinnituskoha või selle läheduses oleva limaspauna põletikku.

Ravi: rahu, külm, passiivsed ja aktiivsed venitused, ümbritsevate kudede massaaž, teipimine, jalanõude vahetamine, ravimid, füüsikaline ravi, asendavad ja ravivad harjutused.

**Kannakõõluse põletik** — põhjused: liiga tugev harjutamine nii mahult kui intensiivselt, vale jooksustiil, halvad jalatsid, külmetus, kõva pinnas, säärelihaste nõrkus, jooksmine sisehallis, rauapuudus.

Tunnused: valulikkus, jäikus, turse, krudin ja valu liigutamisel, intensiivne jooks on võimatu.

Ravi: puhkus, soojendused, ravimid, biomehaanilised mõjutamised, asendavad ja ravivad harjutused. Tähtsaim on põletikku ennetada.

Kui põletik muutub krooniliseks, on tunnuseks kõõluse pidev paksenemine ja paksendite teke. Ravida külmaga (jääd), vahetada jalatsid, mõjutada biomehaaniliselt, venitada.

**PÕLVEVIGASTUSED**

Norra pikamaajooksjatel on põlvevigastused säärevigastuste järel teisel kohal.

**Põlve väliskülje valulikkus** kaasneb sageli niude-sääreluu trakti kinnituskohade vigastustega. Tunnused: põlve väliskülje valulikkus ja valu pingutamisel, valu kiirgab ülles-alla, valu läheb üle jooksu lõpetamisel ja algab kohe jooksu alustamisel, intensiivselt joostes valu tugevneb, valus koht pärast jooksu selgesti määratav. Ravi: väliste ärritajate vähendamine, soojendused, põiatoad, ravimid.

**Põlveõndla valud** esinevad peamiselt talvel, kevadel ja seoses märkejooksudega. Õndlalihasel on valulik. Tegu on selle lihase põletikuga. Ravi on analoogne eelmisega.

**Põlvekedra kõhre pehmenemine, nn Jooksja põlv** (Runner's knee) tekib suure koormuse ja valeasendite tagajärjel ja esineb tihti rahvajooksjatel.

Tunnused: valu on kõige tugevam hommikul tõustes ja pika istumise järel, valulikkus põlvekedra piirkonnas, valu mäest alla minnes ja trepil, reie nelipealihase liikumise ajal esineb krudinat põlvededra piirkonnas, kedra külgliigutamisel esineb valu kedra ja säärekühmu vahel.

Ravi: vähendada koormust, jätta ära märke-

kejooksud, teha isomeetrilisi harjutusi, külmi kompresse, rotatsiooni vältimiseks võtta spetsiaalsed jalatsid ja supinaatorid, vältida jooksu nõlvadel.

**Osgood-Schlatteri tõbi** e. sääreluu käbru aseptiline nekroos. Kasvavatel noortel esineb valu, turse ja valulikkus sääreluu ülaosas nelipea-reielihase kinnituskohas.

Ravi: jätta ära valu põhjustavad harjutused (hüpped, jalgpall, korvpall), soovitatav ujuda, jalgrattaga sõita, teha intensiivseid reie nelipealihase harjutusi, soojendusi.

**REIE JA PUUSAPIIRKONNA VALUD**

On tugeva harjutamise tulemus. Tunnused: tugeval jooksul valu reie tagaosas, piki reie sisepinda kiirgav tõmbav valu, reielihase elastsuse vähenemine, valu kordub tugeval jooksul ja segab kuude kaupa tempojooksu.

Ravi: kerge ühtlase tempoga jooks, massaaž ja muu lihaskoormus: soojendus, venitused, õiged jooksutingimused, füüsikaline ravi. Oluline on eristada kõnealust vigastust istmikunärvi valudest (ishias).

**PIKAMAAJOOKSJA SELG**

Pikamaajooksjal esineb sageli lülisamba eba-stabiilsust. Tugevneb nimmelordos e nõgusselgus. Kerelihased ei ole proportsionaalselt arenenud: kõhulihased on nõrgad, seljalihased pingutavad samal ajal niudenimmelihas. See põhjustab fasetti sündroomi (lülidvaheliste väikeste liigeskõhrede kahjustumine).

Tunnused: valu seljas, valu ja jäikus hommikuti (käies läheb üle), valu sügaval seljas või maos.

**Olulisim on lihaste individuaalne hooldamine — soojendus, venitus, lödvestus, massaaž**

Ravi: stabiiliseerivad harjutused eesmärgiga taastada kerelihaste tasakaal.

**LIHASTE HOOLDAMINE AASTATSÜKLIS**

Hoolduse plaan koostatakse igale sportlasele individuaalselt, sest hooldamine sõltub lihastüübist, treeningukoormusest, kehaehitusest jms.

Kui lihaste individuaalne hooldamine on õige, on vajadus massaaži järele väiksem. Massaaži planeerimisesel on põhieesmärgiks lihaste vetruvuse ja normaalse ainevahetuse tagamine kogu hooaja vältel. Massaaži peab olema ennetav. Masseerija peab suutma lihaseid tunnetada, et ei saaks tekkida vigastusi, lihaskõhmed ja lihaste kõvenemist. Massaaž peab olema "uuriv".

Kõige tähtsam on siiski lihaste individuaalne hooldamine. See peaks koosnema soo-

jendusest, venitusest, võimlemisest, lödvestusest ja massaažist.

**ETTEPANEKUD AASTAPLAANIKS**

**Üleminekuperioodil** on lihasmassaaži eesmärgiks organismi optimaalse seisundi taastamine pärast pingelist võistlushooaega. Teha "töötlevat" massaaži lihaskõhmede, lihasvalu ja -pinge kõrvaldamiseks.

**Ettevalmistusperioodil** koosneb pikamaajooksu treening palju kordi korduvatest tehniliselt samatüübilisest liigutustest. See tõttu koondub koormuse mõju ühtedele lihaskruppidele. Peatähelepanu tuleb suunata just neisse koormatud piirkondadesse. Massaaži tuleks teha 4–6 korda kuus lisaks muule hooldusele ja enesemassaažile. Massaaži ei tohi häirida treeningut.

**Märkejooksuperioodil** Massaaži tuleb teha eriti neile lihaskõhmedele, mis töötavad eriharjutuste ajal. Osalist massaaži teha 1–2 korda nädalas väsimusvigastuste vältimiseks.

**Võistlusperiood**

- vähemalt 3 päeva enne võistlusi tuleks hoiduda tugevast töötlevast massaažist.
- võistluseelse päeva massaaž peaks kestma 30–45 mn., olema kerge, uuriv, taastav ja ergutav.
- võistlusesine massaaž tuleb teha enne soojendust kestvusega 15 min. Massaaž peab olema stimuleeriva eesmärgiga.
- võistlusjärgne massaaž peaks olema taastava iseloomuga ja valmistama lihaseid ettejärgmiseks pingutuseks.

**Massaaž laagri tingimustes.** Laagrites tõuseb vajadus massaaži järele, kuna treeningukordade ja kilomeetrite hulk oluliselt tõuseb. Samuti on intensiivsus suurem kui igapäevases treeningus. Regulaarse oskusliku hooldusega võib paljusid vigastusi vältida. Samuti võib tugevama füüsilise ravi, massaaži ja õige juhendamisega juba tekkinud vigastusi kiiremini kõrvaldada. Võib teha raviga ja asendavaid harjutusi, et laagrites tekkinud vigastused ei põhjustaks täielikku treeningpausi ja seega treeningute langust.

**KOKKUVÕTTEKS**

Võib öelda, et massaaži pööratakse liiga vähe tähelepanu ennetavatele võtetele. Tihti pööratakse arsti poole liiga hilja. Eriti oluline on usaldav koostöö sportlase, treeneri ja arsti vahel. See aitaks vältida palju vigastusi ja nende kordumist, vigastused oleksid väiksemad ning harjutuspausid ei veniks üleüldiselt pikaks. Optimaalne hooldamine tagab optimaalse paranemise. Oluline on hea sujuv üleminek ühest treeninguperioodist teisele. Spordivigastused on sagedasti vigase treeningu tulemus.

# XXVI Ilvesteade 2004

## teateorienteerumise mitmepäevajooks

TABINA 02.07...04.07.2004

Ilvesteade on traditsiooniline kesksuvine klubivõistlus, mis annab tippsporlastele võimaluse end tihedas konkrentsis proovile panna ja tervisesportlasele võimaluse koos o-sõpradega mõnusalt spordifliku puhkust veeta. Teatevõistluse etapid on erineva pikkuse ja raskusastmega.

Tule koos perega ja naudi mõnusat suve ning metsa.

Kohtume Tabina männikutel!

### KOHT

Võrumaa, Vastseliina vald, Tabina. Tähistus algab Võru-Räpina teelt Kääpa ristist Võru-Obinitsa teele ning 2km enne Tabinat Loosi suunas võistluskeskusesse. Väljasõit võistluskeskusest Lindora risti. Täpsem liikluskkeem avaldatakse kodulehel.

### MAASTIK

Valdavalt hea läbitavusega männimets. Reljeef liigendatud, suurim kõrguste vahe üle 80 m. Lõunaosa väikeste küngete ja soodega.

### PROGRAMM

Kuupäev	Koht	Start
02.07.2004	Tabina	16:00 Ühisstart
03.07.2004	Tabina	11:00 Ühisstart
04.07.2004	Tabina	11:00 Ühisstart

### KLASSID JA STARDIMAKSUD

Klass	Stardimaks (17.06.2004)
D21	585 kr
D21jun	495 kr
D21vet	585 kr
H21	585 kr

H21jun	495 kr
H21vet	585 kr
HD10-14	230 kr
HD50+	585 kr

### ILVESTEADE:

3-liikmelised nais- ja meeskonnad. Võistkonnal võib olla üks varuvõistleja. Samadel radadel põhiklassidega on eraldi arvestus: klassides H21jun ja D21jun (võistlejad sündinud 1986.a. ja hiljem); ning klassides H21vet ja D21vet (sündinud 1969.a. ja varem).

### VETERANIDE ILVES:

3-liikmelised HD50+ segavõistkonnad: vähemalt üks võistleja on sündinud 1949.a või varem ja ülejäänud 1954.a või varem; vähemalt üks võistlejaist on naine. Võistkonnal võib olla 2 varuvõistlejat.

### NOORTE ILVES:

3-liikmelised HD10-14 segavõistkonnad: vähemalt üks võistleja on sündinud 1992.a või hiljem ja ülejäänud on sündinud 1990.a või hiljem; vähemalt üks võistlejatest on tüdruk. Võistkonnal võib olla 2 varuvõistlejat.

### MINI-ILVES:

Teisel võistluspäeval kuni 10-aastaste laste ühisstartiga nõõriraja-jooks (registreerimine kohapeal esimesel võistluspäeval).

### AVATUD RADA:

Võimalus osaleda individuaalselt avatud rajal. Registreerimine kohapeal. Stardimaks 50 EEK/ päev.

### REGISTREERIMINE

Koos stardimaksu tasumisega 17. juunini IVK kaudu [www.sportnet.ee/ivk](http://www.sportnet.ee/ivk). OK Ilves pangaarve nr 1120086880 Hansapank kood 767.

### LISAINFO

Aadressil [www.okilves.ee/ilvesteade](http://www.okilves.ee/ilvesteade) — majutus- ja toitlustusvõimalused, radade parameetrid, kaardiinfo ja muu vajalik teave

### KONTAKT

Margus Sarap  
OK Ilves  
e-post: [ok.ilves@mail.ee](mailto:ok.ilves@mail.ee)  
www: <http://www.okilves.ee>  
Korraldajad: OK Ilves ([ok.ilves@mail.ee](mailto:ok.ilves@mail.ee))

## Alu Sprint

**AEG JA KOHT:** 26.05.2004.a kell 15.30  
Alu alevikus (tähistus Rapla-Varbola maantee 2. km). Võistluskeskus Alu spordihoones.

**KORRALDAJA:** OK Orvand, OK Võru;  
info Rein Rooni, tel 71 50 509;  
<http://www.zone.ee/orvand/>

**VÕISTLUSALA:** sprint

**KAART:** Formaat A4, M 1: 4000, h=2m.

**MAASTIK:** Rajad põhiliselt alevikus ja mõisapargis, pisut ka keskmise läbitavusega metsas. Tiikide veetase ja läbitavus selgub kevadel.

### VÕISTLUSKLASSID JA RAJAD:

Rada1 H21E, H18E — 2,9 km; 14 KP  
Rada2 D21E, H16E — 2,3 km; 10 KP  
Rada3 D16E, D18E — 1,9 km; 8 KP

Klassides HD16E, HD18E, HD21E Euroopa MV katsevõistlus — stardi algus kell 15.30. Start võistluskeskuse läheduses, stardiintervall 1 minut.

**KONTROLLSÜSTEEM:** SportIdent

**REGISTREERIMINE:** hiljemalt 23.05.2004.a IVK-s või Rein.Rooni@energia.ee

**STARDIMAKS:** HD16E, HD18E 30 kr, HD21E 60 kr tasuda OK Orvand a/a 10802000868003 Ühispangas või sularahas.

Võistlejatel riietumis- ja pesemisvõimalus Alu spordihoones.  
Auhinnad eliitklassides 3 paremale.

### 17.00-18.30 avatud Rapla päevaku start:

Rada1 — H21,H40  
Rada2 — D21,H16  
Rada3 — D40,D16  
Rada4 — algajad — 1,5 km; 8 KP

**Kontrollisüsteem:** SportIdent ja kompostrid.

**Päevaku stardimaksud:** õpilased ja üliõpilased sõltumata võistlusklassist tasuta, täiskasvanud 25 kr. tasuda kohapeal.

Päevakulistel riietumis- ja pesemisvõimalust Alu spordihoones ei ole!  
Finis suletakse kell 19.30

# XXVI LÕUNA-EESTI KARIKAVÕISTLUSED

## AEG JA KOHT

06.juuni 2004.a Kūka

## AJAKAVA

12.00 Võistluskeskus avatud  
13.00 Tavaraja startide algus  
16.00 Autasustamine  
Võistlus on ühtlasi EOL noorte karika-  
sarja etapiks.

## VÕISTLUKLASSID JA

### OSAVÕTUMAKSUD

HD 12; 14 30.– krooni  
HD 16; 18; 20, 60 40.– krooni  
HD 21A, B; 40; 50 50.– krooni

## VÕISTLUSKESKUS

Tähistus algab vanalt Võru-Tartu  
maanteelt Kükalt

## MAASTIK, KAART JA RAJAD

Kaart 1: 10 000, h=2,5 m. Kaardi autor

Kalle Remm. Seis 2003 kevad.  
Maksimaalne kõrguste vahe kuni 40  
meetrit. Läbitavus keskmine kuni väga  
hea. Palju teid ja sihte.

1 rada 2,5 km H12, D12,  
2 rada 3,5 km D14, D60, H60  
3 rada 5,0 km H14, D16, D50, D21B  
4 rada 6,0 km H16, H50, H21B,  
D18, D40  
5 rada 8,0 km H18, H40, D21A, D20  
6 rada 10,0 km H21A, H20

## MÄRKESÜSTEEM

Kõikides võistlusklassides SPORTident  
märkesüsteem. SI laenutus 20.– EEK

## REGISTREERIMINE

Registreerimine kuni 31.maini 2004  
**IVK kaudu:** <http://www.sportnet.ee/ivk/>  
**e-postiga:** [kobras@estpak.ee](mailto:kobras@estpak.ee)  
**tavapostiga** Võru t 3, 63308 Põlva linn.  
Registreerimisega samaaegselt tasuda  
osavõtumaks ülekandegas OK Põlva

Kobras arveldusarvele nr 1120074588.  
Teatada SI number, kui see erineb EOL  
andmebaasis olevast.

## AUTASUSTAMINE

Autasustatakse noorteklassi võitjaid kari-  
katega, paremaid auhindadega. Teistes  
klassides paremaid auhindadega.  
Jaan ja Riina Miljani karikad kuuluvad  
kiiremale poisile ja tüdrukule.

Käesolev juhend ja värskem info võistluse  
kohta on kättesaadav OK Põlva Kobras  
kodulehel <http://kobras.polvamaa.ee>

**ÜRITUST TOETAB:** Eesti Kultuurkapitali  
Põlvamaa Ekspertgrupp, Põlva linna- ja  
vallavalitsus

**KORRALDAJA:** OK PÕLVA KOBRAS  
**PEAKORRALDAJA:** Ilo Suurmets mob tel  
511 1198

**RAJAMEISTER:** Kalle Ojasoo

# Kalevi XXXI Suvejooks

## Eesti klubide karikas

26.–27. juuni 2004, Reiu, Pärnumaa

## AJAKAVA:

laupäev, 26. juuni kell 13:00 tavarada,  
Eesti klubide karikas;  
pühapäev, 27.juuni kell 10:00 tavarada

**VÕISTLUSKESKUS:** Reiu Puhkekeskus  
(tähistus Pärnu-Riia mnt Paide teeristilt)

**OSAVÕTUKLASSID:** HD10NR, HD12,  
HD14, HD16, HD18, HD20, HD21E,  
HD21A, HD21B, HD35, HD40, HD45,  
HD50, HD55, HD60, HD65, H70  
E — raske, tehniline rada, A — tehniline  
rada, B — lihtne rada, NR — nõõrirada  
Avatud rajad — 3km, 6km  
Tillurada — eelkoolialised lapsed  
Eesti klubide karikas: arvesse läheb 5  
paremat tulemust, kusjuures üks neist  
peab olema saavutatud HD21E radadel.

**MAASTIK JA KAART:** Rannaäärne 80%  
metsaga kaetud luitemaastik. Valdavalt  
hea läbitavusega parkmets. Maastikul  
üksikud soised alad. Tihe teede- ja sihi-  
võrk. Kaardid seisuga 2004.a juunikuu.  
Mõõtkava 1:10 000, nõõrirajal 1:5000  
Kõrgusjoonte vahe 2,5 m.

**MÄRKESÜSTEEM:** SPORTident elektrooni-  
line märkesüsteem (v.a tillurada). Avatud  
radadel kasutusel SI ja komposter-

süsteem, rinnanumbrid.

## REGISTREERIMINE JA OSAVÕTUMAKS:

Registreerimine kuni 15.juunini:  
- e-postiga: [orion@riso.ee](mailto:orion@riso.ee)  
- IVK kaudu: <http://sportnet.ee/IVK/>  
- Tallinna 01. ja 15.juuni orienteerumis-  
teisipäevakutel

Registreerimisega samaaegselt tasuda  
osavõtumaks ja vajadusel SI kaardi ren-  
ditasu ülekandegas OK Orion arveldus-  
arvele 1120061229 Hansapangas või  
sularahas.

## OSAVÕTUMAKSUD EESTI KROONIDES:

	HD 10–12	HD 14–18	HD20 D55+ H60+	HD21 –50 H55
Kuni 05.06	50	70	120	160
06.06–15.06	75	100	150	200

Osavõtumaks avatud radadel on 50  
EEK/päev, tillurajal 10 EEK/päev  
Registreerimine nendele radadele ja  
osavõtumaksu tasumine — stardipaigas.  
SI kaardi renditasu on 25EEK/päev

Võistleja nime muutmine sama klassi pii-  
res on võimalik esimesel võistluspäeval

kuni kella 12.00-ni, ümberregistreeri-  
mistasu on 25 EEK  
Avatud radadele ja tillurajale pääseb  
stardi algusest 2 tunni jooksul.

**MAJUTUSVÕIMALUSED:** telkimine  
võistluskeskuses 30 EEK/telk

**PARKIMINE:** auto 15 EEK/päev, buss 30  
EEK/päev

## AUTASUSTAMINE:

- parimat Eesti klubi karikaga  
- osavõtuklasside paremaid kahe päeva  
aegade summas  
- HD21 klasside võitjatele eriauhinnad  
- tillurajal osalejatele mõnus meelehea

**MUUD:** Käesolev juhend ja täiendav info  
võistluse kohta on OK Orion kodulehel  
<http://www.orion.ee/>

**PEAKORRALDAJA:** Viuu Rebane tel  
5029184, e-kiri: [viuu.rebane@mail.ee](mailto:viuu.rebane@mail.ee)

**PEAKOHTUNIK:** Ingrid Roht tel 5530110,  
e-kiri: [gritify@yahoo.com](mailto:gritify@yahoo.com)

**PEASEKRETÄR:** Uuno Vallner tel  
5137174, e-kiri: [Uuno.Vallner@riso.ee](mailto:Uuno.Vallner@riso.ee)

**PEARAJAMEISTER:** Ville Vinkel

# Kõrvemaa rogain

12.–13. juuni 2004, Simisalu Matkakodu

**VÕISTLUSKESKUS:** Simisalu Matkakodu, Albu vald

**AJAKAVA:**

ühisstart 12. juuni kell 12:00  
8-tunnise rogaini finis: 12. juuni kell 20:00  
24-tunnise klassikalise rogaini finis: 13. juuni kell 12:00

**OSAVÕTJAD:** 2–5 liikmelised võistkonnad

**KAART:** formaat A3, kaardimõõt 1:50 000, 60 KP

**VÕISTLUSREEGLID:**

- Võistkondlik valikorienteerumine eesmärgiga kontrollaja jooksul saavutada võimalikult palju punkte maastikul paiknevate kontrollpunktide (KP) läbimisest. KP-de väärtus on keerukusest-kaugusest sõltuvalt erinev vahemikus 2...5 ja vastab KP tunnusnumbri kümnelisele kohale. KP-de läbimise järjekord on vaba.
- Võistluskeskuse alasse jääb telkimisplats ja autoparkla, kuhu saabumist ja lahkumist tuleb registreerida peasekretäri juures. Võistluskeskus avatakse 11. juunil kell 20:00
- Võistluskaarte(igale võistkonna liikmele) saab alates kell 11:00, stardini jäänud tunni jooksul ei tohi lahkuda võistluskeskuse alalt (näidatud lisainfos).
- Kasutatakse SPORTident märkesüsteemi. Si-jaama mittetöötamisel komposteerida kaardi serva. KP asukoht on täiendavalt tähistatud paberitükikestega, et KP sisustuse kadumise korral saaks rogainija veenduda, et KP oli siin. KP läbimist saab tõestada ühe paberitükikese kaasavõtmisega.
- Kontrollaja ületajaid trahvitakse punktide mahaarvamiseks: kuni 1 min hilinemist punkt, iga järgneva täisminuti eest 1 punkt. Hilinemisel üle 30 minuti tulemust ei arvestata. Parimusjärjestus määratakse kogutud punktisumma järgi. Võrdsete punktide korral saab parema koha varem lõpetanud võistkond.
- Võistkond peab startima, rajal liikuma, külastama võistluskeskust ja finiseerima koos.
- Rajal olles võib tarbida vaid võistluskeskusest kaasa võetud varustust ja sööki. Rajal võib olla joogipunkte, mis on kajastatud kaardil.
- KP nähtavuspiirkonnas tohib peatuda vaid läbimise fikseerimise ajaks.

- Kui võistleja(d) soovi(vad) katkestada, peab kogu võistkond pöörduma tagasi võistluskeskusesse ja nad loetakse finiseerunuks. Järelejäädud liikmed võivad ümberregistreerimisel jätkata uue võistkonnana, kuid läbitud KP-de eest punkte teistkordselt ei arvestata.

**REGISTREERIMINE JA OSAVÕTUMAKS:**

Registreerimine kuni 08. juunini 2004:  
- e-postiga: orion@riso.ee  
- IVK kaudu: <http://www.sportnet.ee/IVK/>  
- Tallinna 01.juuni orienteerumisteisipäevakul ja 08.juuni TMV teates  
Registreerimisega samaaegselt tasuda osavõtumaks ja vajadusel SI kaardi renditasu ülekandega OK Orion arveldusarvele  
1120061229 Hansapangas või sularahas.  
Võistkonna osavõtumaks on võistleja osavõtu-

maksude summa. Osavõtumaks võistleja kohta sisaldab ka toitlustamist, parkimist, telkimist.

**AUTASUSTAMINE:**

Autasustatakse osavõtuklasside parimaid võistkondi.

**PEAKORRALDAJA:** Viuu Rebane tel 5029184, e-kiri: viuu.rebane@mail.ee

**PEAKOHTUNIK:** Ingrid Roht tel 5530110, e-kiri: gritify@yahoo.com

**PEASEKRETÄR:** Taavi Vallner tel 56622437, e-kiri: taavi@soojus.ee

**RAJAMEISTER:** Andres Käär

**INFO:** <http://www.orion.ee/>

**OSAVÕTUKLASSID:**

DD18*	neiid (1986.a ja hiljem sündinud)	24(8) h
HH18*	noormehed (1986.a ja hiljem sündinud)	24(8) h
HD18*	neiid ja noormehed (1986.a ja hiljem sündinud)	24(8) h
DD	naised	24(8) h
HH	mehed	24(8) h
HD	naised ja mehed	24(8) h
DD40	naised (1964.a ja varem sündinud)	24(8) h
HH40	mehed (1964.a ja varem sündinud)	24(8) h
HD40	naised ja mehed (1964.a ja varem sündinud)	24(8) h
DD55	naised (1949.a ja varem sündinud)	24(8) h
HH55	mehed (1949.a ja varem sündinud)	24(8) h
HD55	naised ja mehed (1949.a ja varem sündinud)	24(8) h
PEREKLASS	pere eri põlvkondade liikmed, vanusepiiranguta	24(8) h

\*üks võistkonna liige vähemalt 17.aastane

Võistkonnad osalevad kõigi nende võistlusklasside konkurentsis, mille koosseisupiiranguid nad rahuldavad.

DD, HH, HD klassi noorim liige peab olema vähemalt 15 aastane

**OSAVÕTUMAKSUD EESTI KROONIDES (EEK)**

	Klassid DD, HH, HD ja 40		Klassid 18 ja 55		Pereklass*	
	8h	24h	8h	24h	8h	24h
kuni 01.06.2004	150	250	100	200	200	300
kuni 08.06.2004	200	300	150	250	250	350

\*sõltumata liikmete arvust võistkonnas

**Reklaami ja tulemuste avaldamise hinnad:**

**1. Eesti o-võistluste tulemuste avaldamine (EOL-i liikmetele):**

1.1 kuni 100 võistlejat 50 kr    1.4 kuni 500 võistlejat 300 kr  
1.2 kuni 200 võistlejat 100 kr    1.5 üle 500 võistleja 400 kr  
1.3 kuni 300 võistlejat 200 kr

\* kahepäevased võistlused +50%, 3-päevased +75%, 4-päevased +100%

**2. Eesti o-võistluskuutsete avaldamine (must-valge):**

2.1 suurus kuni A7 50 kr    2.3 suurus kuni A5 200 kr  
2.2 suurus kuni A6 100 kr    2.4 suurus kuni A4 500 kr

\* korduskutse avaldamine -30%

**3. Reklaami avaldamine (sisemised leheküljed):**

3.1 suurus kuni A7 must-valge 100 kr värviline 200 kr  
3.2 suurus kuni A6 must-valge 200 kr värviline 400 kr  
3.3 suurus kuni A5 must-valge 400 kr värviline 800 kr  
3.4 suurus kuni A4 must-valge 800 kr värviline 1600 kr

**tagakülg:**

3.5 suurus A4 - värviline 2000 kr

Võistlusmaastike sulgemise teadete avaldamine on tasuta.

\* kordusreklaami avaldamine -30%, mitmekorde reklaami avaldamise hinnad ja kõik muud soodustused kokkuleppel EOL-iga <eol@spin.ee> tel 6398681

\* kõik tulemused, kuutsed ja reklaamid tuleb esitada toimetajale digitaalsel kujul aadressil <jyrgen@trenet.ee>

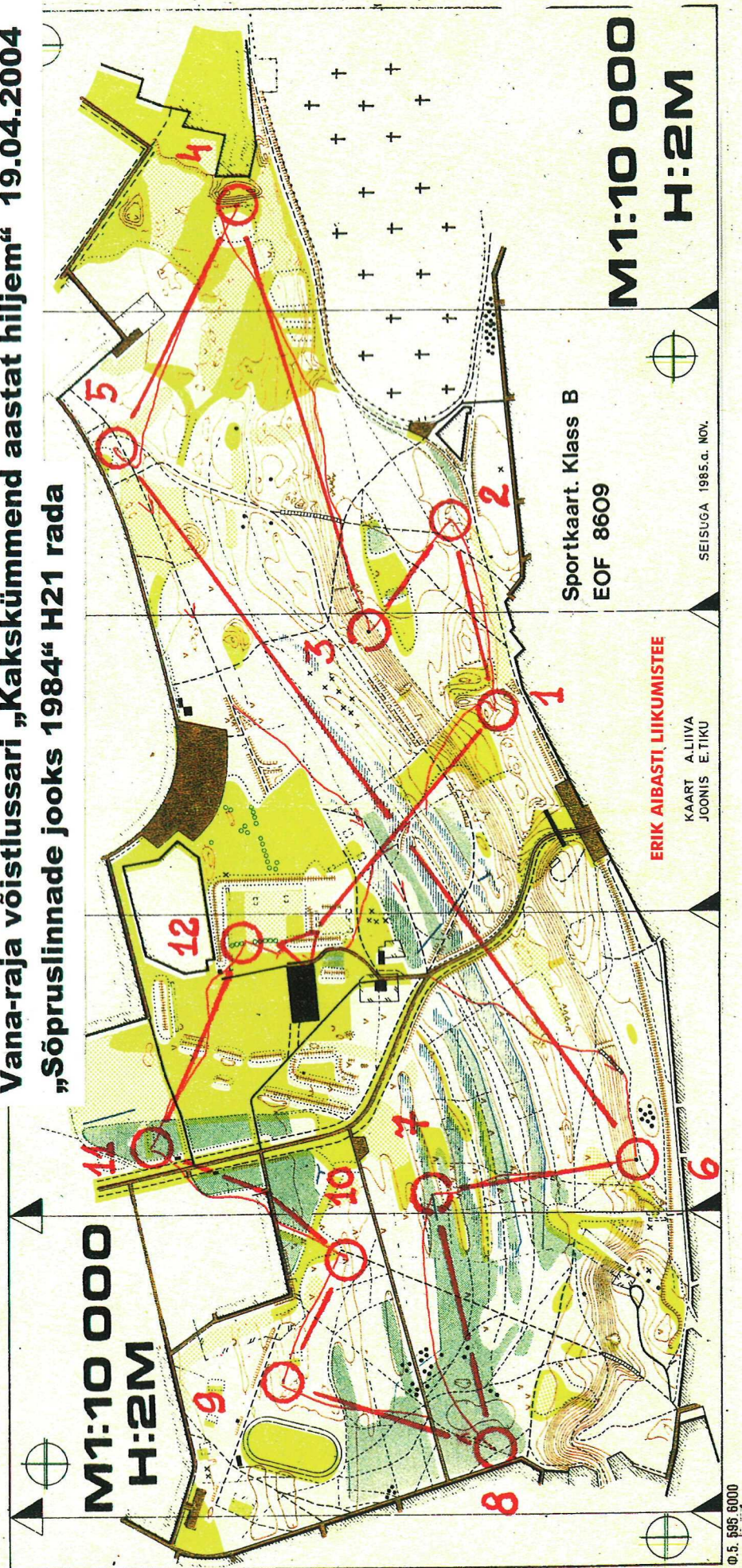
# Vana-raja võistlus

ARMO HIIE

"Kakskümmend aastat hiljem" vana-raja võistlus toimus 19. aprillil Mustamäel TPI spordibaasi juures. Joostii 20 aastat vana. Sõpruslinnade Jooksu H21 rajal aastast 1984. Ühisstaridist õisel 5,95 km pikkusel 12 kontrollpunktiga rajal saavutas esikoha mitmel aastal tõsiselt eelilklubi Halden SK huviorbiidis olnud Eesti tavarajameister aastast 2000 Erik Albast (SKM/Oaks Team), kelle edu Rene Oftessoni (SKM/EIKVL TSK) ees oli 11 sekundit ja klubi "Ilves" esindaja Tarvo Klaasimäe ees 16 sekundit. Kahjuks ei saanud väikese terviseprobleemi tõttu startida meie kuulsus Andreas Kraas, kes esindab sellest hooajast SKM kõrval poole kohaga ka Kopli "Dünamo".

Pildil vasakult: Ericuhinna — kompassi — võitja Kaido Ruul (JOKA), Rene Oftesson, korraldaja Armo Hiie ja võitja Erik Albast.

## Vana-raja võistlussari „Kakskümmend aastat hiljem“ 19.04.2004 „Sõpruslinnade jooks 1984“ H21 rada



### PAREMAID TULEMUSI:

5,95 km 12 KP	
1. Erik Albast	28.38
2. Rene Oftesson	28.49
3. Tarvo Klaasimäe	28.54
4. Erkki Aadli	29.02
5. Silver Eensaar	30.11
6. Sergei Shirokov	30.18
7. Timo Suppi	30.21
8. Priit Pirksoar	30.24



ILVES-3 2004, 2. PÄEV, H21E  
 LIIKUMISTEED: MAREK NÕMM (AEG 85.16, KOHT 1.) JA SIXTEN SILD (AEG 87.55, KOHT 2.)

# Perajärve

ORIENTEERUMISKAART

1:15 000 h2,5m



H21E

Rada	14.800	Z.50 m.
1	31	
2	37	À
3	38	Ø
4	39	À
5	40	Ï
6	41	
7	42	
8	43	
9	45	
10	46	
11	47	
12	50	
13	52	
14	54	
15	100	

01.05.2004

2004015	EOL
Orienteerumisklubi Iives	
Välitöö: Kalle Kalm, Avo Veermäe, Arvo Kivikas, Toomas Ellervee, Madis Oras	
Joonis: Toomas Ellervee, Madis Oras	
Alused: Eelmine kaart 2003043	

R	R	R
---	---	---

- Sixten sild  
 1:15 000 h2,5m  
 - MAREK NÕMM

Trükitud:  
**Eiri Print**

**SOFT**

Maailm kolmas käsi  
**FERE**

**ISE**  
 SPORDI- JA VABA-AJA RÕIVAD  
 SPORTSWEAR. LEISURE CLOTHING