

ORIENTEERUJA

Nr. 7(12)

22. november 1995

Tõine orienteerumisaasta

Orienteerumishooaeg on lõppenud, käes on kokkuvõtete ja hinnangute aeg. EOLi poolt vaadates võib öelda, et EOLil on aktiivsed ja ettevõtlikud liikmed. Seda tunnistavad volikogu koosolekud, millest osavõtt oli tänavu väga aktiivne. Koostöös EOLiga viisid klubid lisaks oma traditsioonilistele võistlustele läbi mitmeid üritusi, mis tegid hooaja eriliseks.

Suundsuusatamise MK-etapi korraldamine ja alusepanemine uuele traditsioonile, 4EST võistlusele, oli tõsine jõuproov kogu Eesti orienteerumisele. Võin kindlalt väita, et mõlema suurürituse läbiviimisel andsid korraldajad oma võimaluste maksimumi ja mõlemad üritused õnnestusid.

Klubide koostöö. OK Võru tänavuse korralduskaskaadi - esmalt MK-etapp, siis Balti MV ja Suunto Games - õnnestumisele aitasid kaasa kõik klubi liikmed. Kuigi põhitöö tegi Võru klubi eesotsas Mati Ojandu, Sixten Silla ja Urmas Kannumäega, aitasid neid oluliselt OK Kobras ja OK Ilves liikmed. On mõistlik ühendada naaberklubide jõud selleks, et tõsta võistluste korraldustaset.

Koostöö ühise eesmärgi nimel oli aluseks ka teise meile tähtsa võistluse 4EST läbiviimisel. Kolme klubi - Järva Karud, Esto ja Orion - liikmete ja nende võimekate eestvedajate Kalev Auna, Paul Poopuu ja Viuu Rebase ühises tegevuses korraldati võistlus, mille iseseisev läbiviimine poleks ühelegi kolmest klubist jõukohane olnud.

4EST on võistlus, mis peab muutma Eesti orienteerumise rahvusvaheliselt müüdavaks kaubamärgiks, võistluseks, kuhu osatakse ja tahetakse tulla ka kaugemalt. Tore, et esimene võistlus õnnestus. Järgmistele korraldajatele on latt kõrgele pandud. Iga võistlus on iga aasta uute tegijate käes, tuuakse sisse värsked mõtteid ning õpitakse eelkäijate vigadest. See on suur pluss.

EOLi litsentsisüsteem oli tänavune suurim muutus organisatsiooniliselt poolelt. See puudutas peaaegu kõiki orienteerujaid. EOL müüs tänavu 759 litsentsi, sellest laekus 45495 krooni. See on orienteerumisele suur raha. Võrdluseks - riigieelarve kaudu toetati orienteerumist 230610 krooniga. EOL tänab kõiki, kes ostsid litsentsi ja toetasid sellega otseselt EOLi tegevust.

Aktiivsete inimeste kaudu, neid osaliselt toetades, püüab EOL oma tööd korraldada. Meil on välja töötatud osaliselt tasustatava ühiskondliku töö juhend. Lahtiseltatult tähendab see seda, et inimene, kes pühendub orienteerumisele vajaliku töö tegemisele, ei pea ise sellele peale maksma. Niisugusel alusel tegutsesid tänavu EOLi suundsuusatamiskoondise treenerid Mati Ojandu ja Tõnu Nurm, juunioride koondise treener Tõnu Raid, edetabelipidaja Mart Ostra, ajalehe toimetaja Milvi Kivistik, noortetöö juht Paul Poopuu. Täitmata jäi orienteerumise suvekoondise treeneri koht, sest puudus inimene, kes oleks soovinud seda ametit pidada.

Tippspordist. Kindlasti ei olnud treeneri puudumine peapõhjus, miks Eesti koondise esinemine suvistel MM-võistlustel ebaõnnestus. Ma ei taha midagi ette heita nendele sportlastele, kes MMil käisid. Professionaalsel tasemel oli ainult Sixten Sild. Sixteni vormiajastus oli põhimõtteliselt õige ja motiveeritus kõrge, puudu jäi seekord õnnest. Külli Kaljuse MM-võistlus läks haiguse nahka. Teised MMil osalejad olid lihtsalt tavalised inimesed, kes oma igapäevase töö või õpingute kõrvalt harjutamas käivad. Nad ei olnud süüdi, et nad Eesti koondisse pääsesid. Kui soovime edaspidi näha meie orienteerujaid rahvusvahelistel võistlustel esimeste hulgas, peab see olema kõigi Eesti orienteerujate südameasi. Selle nimel tuleb pingutada mitte ainult sportlasel, vaid ka tema koduklubil ja orienteerumislidul. Tõsine tegija vajab igapäevast toetust, mitte ainult üksiku võistlusreisi kulude katmist. Nendel, keda huvitab Eesti orienteerujate tulemuslikkus rahvusvahelisel tasandil, tuleks kokku istuda ja üks tõsine nõu pidada. Muidu võime tulevikus ka teatemeeskonna 17. kohta õnnestumiseks pidada.

Kaardid. Usun, et muutus meie orienteerumiskaartide vormis ei jäänud märkamata. Tänavusest 24 kaardist valmis 20 arvuti abil. Suurt töömahtu nõudev kaardistamine on järjest enam siirdunud elukutselistele kaardistajate kätte. AS E.O.MAP oli tänavu EOLi suurim koostööpartner kaartide väljaandmisel. E.O.MAP, mille omanikke ja töötajaid seob ühine hobi - orienteerumine, toetas rahaliselt kaht meie tipporienteerujat - Külli Kaljust ja Rene Ottessoni.

Meie klubid muutusid tänavu tugevamaks ja ühtlasemaks. Enamik tugevamaid klubisid hankis endale ühtse treening- ja võistlusriietuse. Kuigi tänavune hooaeg läks aktiivsetele orienteerujatele kallimaks kui kunagi varem, usun, et suur hinnatõus on seljataga. Võistluste korralduskulud on stabiliseerunud ja suurt muutust tulevikus oodata ei ole. Elukalliduse üldist tõusu



Külli Kaljus on edukas mitte ainult orienteerumisrajal. See pilt on tehtud Rahva Hääle jooksul. Külli oli seal 2.



Tõnu Savi esines edukalt Karjalas veteranide MK-I (kõnekeeles MM) - esikoht klassis H50.

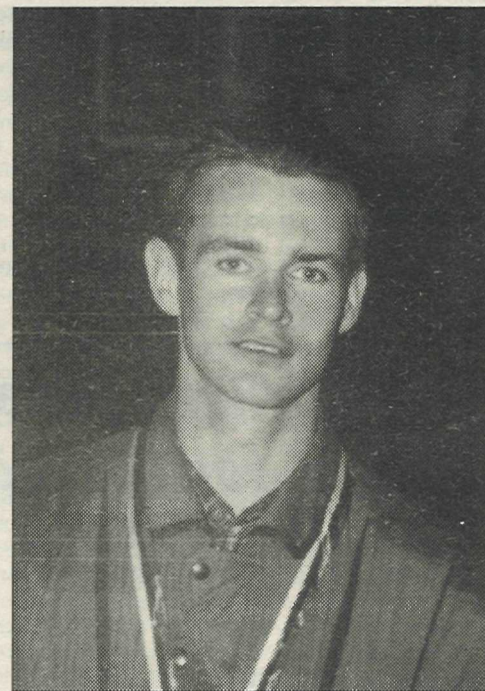
peaks kompenseerima osalejate arvu kasv võistlustel.

Osavõtjate arvu kasvu võis täheldada ka tänavu. Positiivne üllatus oli Suunto Games Haanjas, kuhu registreeris 700 võistlejat. Silmatorkavalt palju oli noori klassides HD8 ja 10. Kuigi nõõri-rajaga ettevalmistamine on töömahukas, tasub see ennast tulevikus kuhjaga ära. Peame võimalikult kiiresti jõudma selleni, et nõõrirada oleks kõigi meie võistluste kavas.

Orienteeruja-leht oli tänavu esmakordselt ettevalmistatud. Eestlastele omaselt ilmnisid siingi äärmused - mõnda perre telliti kolm lehte (igale mehele oma leht!), mõnel pool jälle mitmekümne orienteeruja peale üks leht. Orienteeruja on ilmunud regulaarselt ja kavatseb seda ka tuleval aastal teha. Minu arvates saab aga lehte paremaks teha. Kaastöölise nimistu on liiga kitsas. Minutage eestlaslik tagasihoidlikkus ja teavitage oma klubi tegemistest ka teisi. Teised teie klubi kordaminekutest ju ei kirjuta, teistele on pahatüht omame võistluste kallal norimine, mitte hästikorraldatud võistluse eest tänamine.



Sixten Sild on hooajaga rahul - 3 kulda ja 1 hõbe Eesti meistrivõistlustelt, edetabelivõit endastmõistetavalt.



Alar Viitmaa meistrivõistlusteseeria on lootustandev: kevadel lühirajal 5., öisel 3., suvel tavarajal 2., sügisel pikal rajal 1.

Hooajale joont alla tõmmates võib öelda, et oli tõine aasta nii liidule kui klubidele. Õnnestumisi kogunes rohkem kui mõõdalaskmisi. See lubab pidada aastat kordalainuks.

Usutavasti jääb tuleval aastal rohkem vaba aega (=raha) oma lemmikalale pühendumiseks. Kui meil on aega osaleda klubitöös, käia võistlemas või võistlusi korraldamas, areneb ka orienteerumine tervikuna.

LEHO HALDNA
EOLi president

Eesti 1996. a. meistrivõistluste juhend

KORRALDAMINE

Meistrivõistlusi valmistavad ette ja viivad läbi EOLi liikmesklubid. EOLi direktoraat kindlustab meistrivõistluste medalid ja diplomid. EOL nimetab võistlustele omapoolse voliniku ja kannab tema lähetuskulud.

OSAVÕTJAD

Eesti meistrivõistlustest võivad osa võtta:

- 1) Eesti Vabariigi kodanikud;
- 2) Eestis alaliselt elavad isikud, kes on EOLi klubide liikmed.

Kõigil, kes osalevad Eesti meistrivõistlustel, peab olema EOLi litsents. Litsents peab olema ostenud vastava võistluse eelregistreerimise lõpptähtajaks.

Eesti meistrivõistlustel orienteerumisejooksus ei ole võimalik osaleda väljaspool võistlusarvestust.

Teatevõistlused toimuvad EOLi liikmesklubide 3-liik-

meliste nais- ja meeskondade vahel.

AUTASUSTAMINE

Võitjale omistatakse 1996. a. Eesti meistri nimetus. Iga võistlusklassi 3 paremat autasustatakse medali ja diplomiga.

EELREGISTREERIMINE

Võistlustest (sh teade) osavõtuks saab registreerida ainult klubi poolt kinnitatud registreerimislehel hiljemalt juhendis näidatud kuupäevaks. Üheaegselt eelregistreerimisega tuleb tasuda ka osavõtumaks. Eelregistreerimine jõustub alles pärast osavõtumaksu laekumist korraldajale.

Võistluste korraldajad võivad individuaalvõistluste stardiprotokollis loosida vabu kohti, mis täidetakse pärast eelregistreerimise tähtaja möödumist kaheksa stardimaksu eest.

Võistluskeskuse täpne asukoht ja tööaeg teatatakse ajalehtedes Orienteeruja ja Postimees.

Suundsuusatamise MV-l moodustatakse võistlusklassides HD21 tugevamate grupp, kuhu kuuluvad:

- tavarajal eelmise aasta suundsuusatamise Eesti MV tavaraja 8 paremat H21 meest ja 5 paremat D21 naist;

- lühirajal eelmise aasta suundsuusatamise Eesti MV lühiraja 8 paremat H21 meest ja 5 paremat D21 naist.

Tugevamate gruppi kuuluvaid sportlasi ei tohi loosida stardiprotokollis esimese kolmandiku hulka.

Kõik juhendis määratlemata küsimused ning võistluste käigus tekkinud küsimused lahendab võistluste žürii, juhindudes kehtivatest võistlusmäärustest.

EOLi litsentsisüsteem 1996. a.

1. EOLi 1996. a. litsents kehtib 01.12.95 - 30.11.96.

2. EOLi litsentsi hankimine ei ole kohustuslik.

3. EOLi litsentsi hinna määrab võistleja vanusekohane võistlusklass. Litsentsi hinnad on järgmised:

Litsentsi hinnad

Võistlusklass	Soodushind enne 15.01.96	Soodushind 15.01-31.05.96	Hind alates 01.06
HD21, HD35, HD40, HD45, HD50, H55	80.-	100.-	125.-
HD20, D55, HD60, HD65, HD70	40.-	50.-	60.-
HD18, HD16, HD14	15.-	20.-	25.-
HD12, HD10, HD8	5.-	5.-	5.-

4. EOL kindlustab kõigile litsentsiomanikele järgmised õigused:

* osavõtuõigus Eesti MVdest suundsuusatamises ja orienteerumisejooksus (va HD12, HD10, HD8);

* pääsemine EOLi edetabelisse orienteerumisejooksus (va HD10, HD8);

* soodustatud stardimaks EOLi poolt korraldatavatel võistlustel (4EST, Suunto Games);

* soodustatud osavõtumaks EOLi poolt organiseeritavatel võistlusreisidel;

* muude EOLi poolt pakutavate teenuste ja EOLi vara kasutamine soodushinnaga;

* rahvuslikku või rahvusvahelist võistlust korraldav klubi võib kokkuleppel EOLiga teha stardimaksusoodustusi.

Õigused on kehtivad litsentsi eest tasumisest alates ja ei oma tagasiulatavat jõudu. EOLi edetabelipunktide arvestust hakatakse pidama litsentsi eest tasumise kuupäevast alates. EOLi poolt pakutavad teenused on kättesaadavad soodushinnaga, kui registreerimise hetkeks või eelregistreerimise lõpptähtajaks on lunastatud EOLi litsents.

5. Litsentsi eest tasumise kord.

A. Orienteerujad, kes on EOLi klubide liikmed:

Esimesed 100 kaarti soodushinnaga!

Arvo Saali alustatud koolikaardi projekt on saanud konkreetsema vormi, mille on heaks kiitnud ka EOLi volikogu.

Koostöös EOLi ja orienteerumisklubidega alustab maamõõdu- ja kartograafiafirma E.O.MAP peatöövõtjana veel sel aastal ühtse kujunduse ja ühesuguse sisuga koolikaartide koostamist.

Mõõtkavas 1:5000, formaadis A5 (148x210mm) ilmuv koolikaardi koostamiskulude summa koos käibemaksuga on kokku 2891 kr. See sisaldab kaardi väli- ja sisetõid (sh digitaaljoonis), trüki eeltõid ning kaardi trükkimise. Lisaks on võimalik kaardi tagaküljele sinise värviga trükkida kooli tutvustav tekst. Hind on iga kooli jaoks ühesugune ega sõltu sellest, kas kool asub Oraval, Mikitamäel või Narvas. Kauge-

mal asuvad koolid ei pea kulutama kaugusest tingitud lisaravust.

Arvo Saal peab läbirääkimisi sponsoritega, mistõttu võib kaardi hinda veelgi vähendada. Aga seda eelkõige esimese 100 kooli jaoks, kes kaarti tellivad. Neile garanteeritakse hinnasoodustust. Edaspidi võib hind tõusta.

E.O.MAP kui laiatarbekaartide turuliider Eestis näeb huvitava projekti teostamise kõrval veel ka võimalust kasvatada endale üldise orienteerumise oskuse arendamise kaudu tulevasti tarbijaid. See võimaldab firmal teha filantroopilise kallakuga eelarve.

Projekti "100 koolikaarti" juht on Epp Käpa. Temalt saab infot tellimislepingu, alusmaterjalide, allhanketööde, välitööde ning ajagraafikute kohta.

Pöörduda võib ka E.O.MAP Tallinna kontoris. Firma koordineerivad ja kontaktisikud on järgmised:

Tartu kontor

Riia 132 - 407
tel (27) 390 152
(27) 390 153
faks (27) 390 154
Epp Käpa

Tallinna kontor

Rävala 8 C - 218
tel (22) 433 191
(2) 6466 210
faks (2) 6466 216
Rene Ottesson

Ootame kõigilt orienteerumisklubidelt ja üksikisikutelt aktiivset koostööd ning kaasalöömist orienteerumispisiku levitamisel.

VELLO SOLNA

1996.A. MEISTRIVÕISTLUSTE KALENDER

Ala	Kuup	Stardi algus	Koht	Läbiviiv klubi	EOLi volinik	Registr. lõpp
SUUNDSUUSATAMINE						
1. Lühirada	27.01	12.00	Mammaste	Kobras	K. Luuk	12.01
2. Tavarada	03.02	12.00	Haanja	Võru	K. Luuk	19.01
3. Teade	04.02	10.00	Haanja	Võru	K. Luuk	19.01
ORIENTEERUMISEJOOKS						
1. Lühirada	18.05	12.00	Loodi	Lehola	A. Saal	03.05
2. Õine tavarada	18.05	23.30	Holstre	Lehola	A. Saal	03.05
3. Tavarada	31.08	12.00	Prangli	Ilves	O. Kärner	16.08
4. Teade	01.09	10.00	Prangli	ILves	O. Kärner	16.08
5. Pikk rada	07.09	12.00	Hiumaa	HOK	A. Kivistik	23.08

OSAVÕTUKLASSID JA OSAVÕTUMAKS

Ala	Kuup	Stardi algus	Koht	Läbiviiv klubi	EOLi volinik	Registr. lõpp
Suundsuusatamise lühi- ja tavarada:						
HD16, HD18, D55						20.- võistlus
HD20, D21, HD35, H40, HD45, H50, H55						30.-
H21						50.-
Teatesuundsuusatamine:						
HD18						60.- võistkond
D21, HD35, HD45+						90.-
H21						120.-
Lühirada ja õine tavarada:						
HD16, HD18						20.- võistlus
HD21, HD35, HD40, HD45, HD50, H55						25.-
Tavarada:						
HD14						20.- võistlus
HD16, HD18, D55, HD60, H65, H70						30.-
HD20, D21, HD35, HD40, HD45, HD50, H55						40.-
H21						50.-
Teade:						
HD14-16						50.- võistkond
HD18-20, D45+, H55+						75.-
D21, HD35-40, H45-50						100.-
H21						120.-
Pikk rada:						
HD16, HD18						20.- võistlus
D21, HD35, HD40, HD45, H50						30.-
H21						40.-

Tippsportlaste toetamisest

1996. a. võistlushooajal

Arvestades 1995. a. tulemusi eraldab EOL treeningustipendiumid järgmistele orienteerujatele:

Külli Kaljus	Peko	10000.-
Sixten Sild	Võru	10000.-
Maret Vaher	Kobras	8000.-
Ruth Vaher	Kobras	8000.-
Raul Kudre	Peko	8000.-
Alar Viitmaa	Lehola	4000.-
Rene Ottesson	Lehola	2000.-

Nimetatud stipendiumidele lisanduvad vastavalt EOLi volikogu otsusele 11.01.1995 preemiasummad 1995. a. tulemuste eest.

Treeningustipendium on rahasumma, mille piires EOL lubab tasustada nimetatud sportlaste poolt tehtud dokumenteeritud kulutusi oma spordimeisterlikkuse tõstmiseks, spordivarustuse soetamiseks ja võistlustel osalemiseks.

Motiveerimaks kõrgete sportlike tulemuste saavutamist MM-võistlustel ja MK-etappidel kehtestab EOL nn tulemuspiiri, mille ületamisel kohustub EOL tasuma sportlase poolt tehtud kulutused antud võistlustel osalemiseks.

EOL maksab 50% või 100% transpordi, majutuse, osavõtumaksu ja toitlustamise kuludest MM- ja MK-võistlustel, kui sportlane saavutab sellel võistlusreisil vähemalt järgmise koha:

	50%	100%
MK-etapid indiv.alal	20. koht	10. koht
MK-etapid teates	10.	6.
MM indiv.alad	N 15., M 20.	10.
MM teade	N 6., M 8.	N 4., M 6.

Kulude tasumisel läheb arvesse ainult parim tulemus. Vastava tasemega sportlike tulemuste puudumisel jätab EOL endale õiguse tasuda võistlejate sõidukulud.

Talvekoondise plaanidest

1996. a. suundsuusatamise MM-võistlusteks valmistuvad Maret Vaher, Ruth Vaher, Raul Kudre ja Kuno Rooba. Juunioride MMiks valmistuvad Ander Ojandu, Canter Värton, Lilian Värton ja Kaari Kivikas. Tõsisema treeningu nimel on koondise treeneriga kontakti võtnud veel Vallo Vaher, Mirja Randoja ja Heleri Valk.

Vastavalt võimalustele on planeeritud ka ühislaagrid ja võistlussõite. Maret ja Ruth olid 1.-10. nov. Põhja-Soomes lumelaagris. Teine laager on Kiteel 19.-26. nov. Sinna läheb

8 inimest - Maret, Ruth, Raul, Kuno, Ander, Canter, Lilian ja Kaari. Detsembri algul harjutavad Maret, Ruth, Raul ja ilmselt ka Kuno Soome klubide juures Põhja-Soomes Muonios. Seal osaleme ka selle talve esimestel orienteerumisevõistlustel.

Ühine võistlussõit tuleb 6.-7. jaanuaril Imatrasse, seejärel võisteldakse kodus Põlva meistrivõistlustel. Põhjamaade MV-le 16.-21. jaan. sõidavad kindlasti Maret, Ruth ja Raul. Ülejäänute osavõtt sõltub nende rahalistest võimalustest.

Viimased võistlused Eestis enne MMi on Balti meistrivõistlused, kus osalevad kõik koondise kandidaadid.

MMile sõitva Eesti võistkonna nimetab EOLi valikukomisjon nende seast, kes on vastaval tasemel harjutanud ning kes on leidnud endale rahalisel vahendil osalemiskulude katteks. EOL komponeerib ainult nende võistlejate kulud (osaliselt või täielikult), kes on saavutanud häid tulemusi (vt lk 2).

MATI OJANDU
Koondise treener

306 Raul Allikivi West	11.03	14.70 55	12.55 56	0.00 0	0.00 0	0.00 0	414 Tõnis Uiboupin Võru	0.07	0.17 13	0.01 12	0.00 0	0.00 0	0.00 0	100 Merike Haugas West	28.13	35.80 55	34.53 56	16.69 46	0.00 0	0.00 0
307 Janek Sokolovski Käbi	10.82	14.42 38	0.00 0	0.00 0	0.00 0	0.00 0	415 Andres Lõvi Vaba	0.05	0.07 54	0.00 0	0.00 0	0.00 0	0.00 0	102 Aili Laanjõe Kobras	28.08	31.09 51	27.83 47	27.74 56	27.04 18	26.71 55
308 Vello Loooris Orion	10.50	17.12 30	13.11 31	12.61 42	5.02 35	4.64 43	416 Aigars Järveveer Vaba	0.04	0.09 54	0.00 0	0.00 0	0.00 0	0.00 0	103 Ilse Uus Orion	27.99	30.33 42	28.26 31	27.48 43	26.98 15	26.89 30
309 Erkki Liiv Tammed	10.22	39.08 39	8.62 6	1.99 47	0.71 5	0.68 34	417 Aimar Järveveer Vaba	0.03	0.04 54	0.00 0	0.00 0	0.00 0	0.00 0	104 Kiira Tarassova TON	27.65	30.49 47	30.34 34	27.70 35	25.07 30	26.67 46
310 Agu Lipping Hippok	10.20	15.96 51	11.79 56	11.44 46	6.68 55	5.11 35	418 Märt Maask Käbi	0.02	0.02 46	0.00 0	0.00 0	0.00 0	0.00 0	105 Tiit Tiigimägi Orion	27.35	28.52 30	28.16 31	27.46 8	27.11 42	25.48 47
311 Priit Rooden Rakv	10.13	18.86 16	6.46 18	0.00 0	0.00 0	0.00 0								106 Külli Hallik LUS	27.31	36.41 2	14.69 21	0.00 0	0.00 0	0.00 0
312 Mattias Puusepp Võru	10.06	20.79 46	10.02 40	7.99 39	7.28 37	4.21 41								107 Mirja Mäets Võru	27.30	39.82 5	27.08 46	24.07 47	23.97 55	21.56 6
313 Alar Sinimäe HOK	10.01	25.02 56	0.00 0	0.00 0	0.00 0	0.00 0								108 Ira Saar Ilves	27.01	30.58 40	27.48 56	26.82 41	25.91 55	24.26 47
314 Meelis Vasser Kunda	9.73	12.54 37	11.58 38	9.27 56	7.74 42	7.53 43								109 Maie Abram Ilves	26.93	31.25 30	28.45 47	25.73 46	25.43 5	23.77 6
315 Erkki Teras HOK	9.71	18.69 8	15.57 18	0.00 0	0.00 0	0.00 0								109 Imbi Kaasik Orion	26.93	30.24 47	26.99 46	26.83 43	25.56 15	25.03 42
316 Rait Lille KEKRSK	9.55	12.73 18	0.00 0	0.00 0	0.00 0	0.00 0								111 Katrin Viilu Kobras	26.84	39.90 47	27.19 54	17.92 18	0.00 0	0.00 0
317 Tiit Tähnas ESTO	9.52	12.69 56	9.68 55	0.00 0	0.00 0	0.00 0								112 Agris Ambos Võru	26.32	31.23 6	27.32 40	24.64 2	24.63 46	23.77 56
318 Markko Aruksaar Lehola	9.49	17.58 47	12.48 39	7.06 10	5.27 2	5.05 7								113 Ene Leht HOK	26.26	33.76 27	31.15 53	27.77 49	23.17 48	0.00 0
319 Madis Meimre JärvaK	9.42	18.61 50	8.15 46	6.49 52	1.01 47	0.00 0								114 Tiit Kaasik Ilves	26.14	38.75 40	30.53 7	22.22 37	21.73 34	17.47 41
320 Mihkel Valdek KEKRSK	9.38	12.51 49	0.00 0	0.00 0	0.00 0	0.00 0								115 Urve Kain TON	26.02	32.84 46	25.91 35	24.30 47	24.24 56	22.82 30
321 Tauno Murakas Rakv	9.20	12.92 56	10.07 55	1.96 47	0.00 0	0.00 0								116 Mare Kitsnik Okas	25.90	36.29 36	28.37 40	22.93 41	21.68 35	20.22 34
322 Valju Tali KEKRSK	8.94	16.21 8	10.23 7	7.09 49	6.59 18	4.60 48								117 Kersti Kadaja Saku	25.69	34.48 56	30.39 34	26.62 36	22.69 46	13.01 55
323 Enn Jõeeste Hippok	8.86	13.39 34	11.45 36	8.52 35	6.01 56	4.91 46								118 Ülle Möistlik Orion	25.31	29.62 31	26.52 42	23.96 46	23.39 43	23.07 47
324 Andres Rändur Käbi	8.15	10.86 12	0.00 0	0.00 0	0.00 0	0.00 0								119 Malle Viilma Hooleer	25.13	30.20 46	27.61 55	22.96 36	22.93 43	21.96 35
325 T. Naelapää KEKRSK	8.04	15.62 49	10.85 48	5.37 56	4.35 55	4.03 8								120 Maarit Liiskmann Kobras	24.63	32.84 47	0.00 0	0.00 0	0.00 0	0.00 0
326 Taivo Talkop TON	7.82	12.36 36	7.19 35	5.79 34	0.00 0	0.00 0								120 Piivi-Helvi Vettik Saku	24.63	37.58 40	26.87 41	26.29 39	17.37 34	15.05 35
327 Janno Jõgisu TON	7.70	14.04 46	5.20 36	3.10 34	0.00 0	0.00 0								122 Anu Saue HOK	24.53	27.31 53	25.73 7	24.77 56	22.55 49	22.29 55
328 Kalle Kukku TAOK	7.34	9.79 46	0.00 0	0.00 0	0.00 0	0.00 0								123 Ellen Veski Orion	24.07	26.93 31	24.54 43	23.48 15	23.24 30	22.15 42
329 Arvo Kull Orion	7.22	10.17 34	7.89 36	4.37 47	0.14 35	0.00 0								124 Merike Paapson Ilves	23.92	30.49 35	27.06 55	26.89 56	18.97 34	0.00 0
330 Toomas Kundla Orvand	7.09	16.37 6	9.52 8	7.43 37	1.96 9	0.19 46								125 Kersti Mägi Saku	23.77	33.05 50	22.95 30	22.20 35	20.69 34	19.97 36
331 Ago Albert Kobras	6.76	11.36 39	9.22 47	5.54 40	5.30 41	2.40 34								126 Anne Arold Heerin	22.90	35.04 6	21.39 2	21.29 5	18.46 34	18.32 55
332 Erkki Saar HOK	6.75	14.80 55	6.83 6	2.20 5	1.89 53	0.10 56								127 Aime Mõik Jõhvik	22.68	28.63 34	23.41 30	23.02 15	19.89 19	18.44 55
333 Ülo Kovin Saue	6.60	24.99 26	4.22 12	3.78 43	0.00 0	0.00 0								128 Maimu Kusov Kooper	22.58	25.54 15	23.16 30	21.69 55	21.30 47	21.19 34
334 Tõnu Laane JärvaK	6.39	8.52 3	6.75 4	0.00 0	0.00 0	0.00 0								128 Kairi Kussik Kobras	22.58	32.15 55	24.31 18	20.02 56	8.62 26	0.00 0
335 Märt Kivila Ilves	6.23	8.37 40	7.79 47	6.40 5	4.73 37	3.88 8								130 Ilme Aint Orion	22.33	23.99 30	23.53 31	23.10 34	20.72 42	20.31 35
336 Viljar Vainola Vaba	6.16	8.21 4	6.25 3	0.00 0	0.00 0	0.00 0								131 Eha Kriks Rakv	21.74	24.84 30	23.02 55	21.62 27	21.51 18	17.71 47
337 Tõnu Arold Heerin	5.97	9.79 5	5.60 6	4.93 36	4.90 2	4.64 35								132 Helgi Tomson Orion	21.62	25.22 31	24.34 30	22.57 8	18.99 34	16.98 42
338 Jaan Loide KEKRSK	5.83	12.58 48	5.57 49	4.19 35	4.01 9	2.80 56								133 Liis Lille KEKRSK	21.28	23.30 7	22.23 49	20.89 55	20.32 56	19.67 48
339 Priit Annusver Lehola	5.67	10.41 41	3.77 40	0.33 39	0.00 0	0.00 0								134 Kärt Vanaveski Ilves	21.05	36.98 40	30.53 41	14.80 7	12.21 39	10.74 11
340 Sander Liivak Vaba	5.63	7.51 4	0.00 0	0.00 0	0.00 0	0.00 0								135 Helle Jaaniste Ilves	20.97	30.10 40	22.65 41	20.40 39	15.96 36	15.66 34
341 Aadu Older Jõhvik	5.48	7.63 47	6.08 19	3.57 56	0.18 55	0.00 0								136 Ruth Tammi TAOK	20.82	27.76 3	19.69 4	0.00 0	0.00 0	0.00 0
342 Ahti Paloson Kooper	5.45	18.44 47	2.73 35	2.09 34	0.95 56	0.92 55								137 Tuuli Mäets Võru	20.48	27.82 47	23.18 55	19.26 39	16.65 46	15.50 14
343 Lauri Schotter Orvand	5.30	8.98 34	4.26 46	2.99 35	0.47 36	0.00 0								138 Merike Hvalõnski TAOK	20.33	27.11 4	23.56 3	0.00 0	0.00 0	0.00 0
344 Runnar Lindepuu Kape	5.01	16.99 57	0.68 36	0.00 0	0.00 0	0.00 0								139 Margit Mitt Kobras	20.08	28.22 39	25.17 18	17.48 41	15.41 26	11.70 40
345 Rein Toomas PEKO	4.94	6.59 18	0.00 0	0.00 0	0.00 0	0.00 0								140 Kersti Mardiste KEKRSK	20.07	23.37 18	22.58 47	20.97 49	18.14 56	15.31 55
346 Tõnu Tiits Orion	4.91	5.96 35	5.50 31	5.21 47	5.14 30	0.33 34								141 Maire Raid Tammed	19.57	23.92 47	23.40 55	21.74 18	11.38 56	0.00 0
347 Aits Uiboupin Võru	4.79	8.85 40	5.73 41	4.48 46	2.58 35	2.32 34								142 Anu Kõnnusaar TON	19.56	26.08 17	0.00 0	0.00 0	0.00 0	0.00 0
348 Aivar Antin Tammed	4.49	7.61 9	3.62 6	2.85 7	0.00 0	0.00 0								143 Aivi Kaljur Orvand	19.52	27.95 50	21.28 47	18.62 36	15.22 55	14.52 34
349 Jano Järveldi Tammed	4.46	8.89 7	7.11 9	2.80 6	1.00 47	0.00 0								144 Anu Möistlik Orion	19.46	22.46 17	22.35 47	18.08 55	17.83 46	16.58 56
349 Indrek Mahla PEKO	4.46	5.94 18	0.00 0	0.00 0	0.00 0	0.00 0								145 Urve Soe Rakv	19.27	27.04 31	21.12 47	19.00 30	17.65 19	11.52 42
351 Vahur Vaiksaar Lehola	4.41	11.87 47	3.02 55	2.44 56	2.29 36	1.99 34								146 Malle Karolin Orion	18.96	24.16 30	19.78 36	17.30 34	17.27 15	16.27 42
352 Argo Lehtsaar Orvand	4.15	7.72 34	5.02 50	1.91 35	0.00 0	0.00 0								146 Laili Rooden Jõhvik	18.96	30.53 34	16.88 36	5.60 35	0.00 0	0.00 0
353 Riho Taba Ilves	4.14	9.31 41	6.39 40	2.59 56	1.23 26	1.16 55								148 Eveli Saue HOK	18.84	30.20 47	20.96 27	15.30 55	15.30 56	12.42 34
354 Mait Vaiksaar Lehola	3.98	11.26 47	2.33 56	2.07 34	2.03 35	0.88 55								149 Rutt Kukku Orion	18.83	21.61 35	21.17 47	19.88 36	15.81 34	15.68 31
355 Märt Kens Vaba	3.67	4.89 4	0.00 0	0.00 0	0.00 0	0.00 0								150 Karin Laine Võru	18.48	24.75 6	19.62 9	19.12 22	17.49 46	11.44 47
356 Timo Kaljur Orvand	3.50	7.60 47	1.16 35	0.56 36	0.00 0	0.00 0								151 Asta Zimmerman Heerin	18.26	33.31 5	17.34 55	13.78 21	12.63 2	0.00 0
357 Meelis Kadak Lehola	3.49	9.14 39	4.14 40	1.86 41	1.40 35	0.89 34								152 Koidu Laanemets Saku	18.10	20.72 34	19.34 55	18.53 42	16.08 30	15.85 56
358 Rein Ristisaar Lehola	3.11	6.81 6	3.69 10	2.69 56	1.27 55	1.07 9								153 Kadri Nelk DSK	18.06	23.83 30	21.22 4	18.70 8	0.00 0	0.00 0
359 Priit Paasma Lehola	2.90	9.03 47	1.94 56	1.47 34	1.13 13	0.94 12								154 Helle Lippmaa Orion	18.05	20.34 36	18.24 35	17.35 46	17.25 47	17.09 17
360 Rein Paloson Kooper	2.87	4.17 47	2.81 52	2.81 56	2.54 34	2.00 35								155 Riina Kivikas Ilves	17.88	23.84 47	0.00 0	0.00 0	0.00 0	0.00 0
361 Taivo Timmusk HOK	2.80	8.23 47	2.22 34	1.59 53	1.28 27	0.68 6								156 Anne Jundas Jõhvik	17.32	21.57 55	20.37 47	18.15 42	13.26 34	13.25 19
362 Aiki Niit HOK	2.24	2.99 6	0.00 0	0.00 0	0.00 0	0.00 0								157 Valve Luik Orion	16.86	20.39 43	19.69 47	19.41 15	14.71 42	0.00 0
363 Jaago Vallistu SOK	2.16	2.89 55	2.51 56	0.52 46	0.00 0	0.00 0								158 Kristi Labe PEKO	16.62	24.88 55	23.41 18	12.86 47	12.71 54	5.84 26
364 Märt Linnamägi Orvand	2.12	3.73 46	1.57 34	0.40 35	0.06 36	0.00 0								159 Ingrid Ranna Ilves	16.61	26.46 40	15.06 36	2.39 39	0.00 0	

209 Piret Klade Lehola	6.68	10.57 36	7.14 40	6.24 35	5.75 41	3.70 39
210 Mari Rütel Käbi	6.09	15.22 47	0.00 0	0.00 0	0.00 0	0.00 0
211 Tiina Raba Lehola	5.69	10.32 56	7.85 34	4.86 40	3.83 36	1.58 55
212 Anita Karnit Orion	5.67	16.90 47	4.97 35	4.09 36	2.40 34	0.00 0
213 Anu Reha Kooper	5.60	7.07 34	6.82 35	5.89 36	3.60 49	0.00 0
214 Maaris Nuutre Orion	5.51	7.35 15	0.00 0	0.00 0	0.00 0	0.00 0
215 Terje Terasmaa Lehola	5.41	9.88 40	9.41 36	4.24 55	1.79 56	1.71 39
216 Laine Pannal Saku	5.29	11.14 36	7.55 34	4.82 55	0.00 0	0.00 0
217 Eneli Haldna Võru	5.21	11.90 36	1.13 34	0.15 35	0.00 0	0.00 0
218 Kätlin Lääts Käbi	5.13	6.82 55	6.00 56	4.90 27	0.05 12	0.00 0
219 Mailis Terno Tammed	4.58	9.03 8	2.41 9	1.18 7	0.00 0	0.00 0
220 Maire Kure Kape	3.86	8.89 40	5.27 34	5.13 39	0.00 0	0.00 0
221 Piret Talves Lehola	3.73	7.53 12	5.64 36	3.94 7	1.09 34	0.46 55
222 Reelika Labe Vaba	3.72	5.90 55	3.40 56	0.19 54	0.00 0	0.00 0
223 Heli Ukkeika TON	3.42	4.51 34	4.05 36	0.00 0	0.00 0	0.00 0
224 Anne Raadla Hooller	3.09	4.89 55	2.83 56	2.78 15	0.00 0	0.00 0
225 A. Linnamägi Orvand	2.09	2.79 50	0.00 0	0.00 0	0.00 0	0.00 0
226 Elisa Haldna Võru	1.94	3.65 35	1.21 34	0.00 0	0.00 0	0.00 0
227 Kaarin Juhat Orion	1.92	4.35 42	0.44 43	0.04 17	0.00 0	0.00 0
228 Mall Maasik TAOK	1.80	3.12 35	2.88 34	0.37 49	0.00 0	0.00 0
229 Merilin Beilmann LUS	1.19	3.37 55	1.32 36	0.56 34	0.05 56	0.00 0
230 Viivika Sakk Orvand	0.72	0.96 50	0.00 0	0.00 0	0.00 0	0.00 0
231 Aveli Alve Vaba	0.69	1.46 55	0.26 56	0.00 0	0.00 0	0.00 0
232 Maarja Lillsaar Lehola	0.48	1.16 34	0.04 35	0.00 0	0.00 0	0.00 0
233 Liina Joller Orion	0.31	0.77 55	0.00 0	0.00 0	0.00 0	0.00 0
234 Ella Väik Jõhvik	0.22	0.57 36	0.14 55	0.07 35	0.00 0	0.00 0

KLASSIDE EDETABEL 1995

H12

1. Priit Annusver Lehola	5.67	10.41 41	3.77 40	0.33 39	0.00 0	0.00 0
2. Ago Albert Kobras	5.35	11.36 39	5.54 40	5.30 41	2.40 34	2.15 56
3. Ats Uiboupin Võru	4.79	8.85 40	5.73 41	4.48 46	2.58 35	2.32 34
4. Riho Taba Ilves	4.14	9.31 41	6.39 40	2.59 56	1.23 26	1.16 55
5. Meelis Kadak Lehola	3.49	9.14 39	4.14 40	1.86 41	1.40 35	0.89 34
6. Anti Sklave Orvand	2.41	3.40 46	2.58 36	2.55 34	2.17 55	0.25 56
7. Märt Linnamägi Orvand	2.12	3.73 46	1.57 34	0.40 35	0.06 36	0.00 0
8. Tanel Terasmaa Lehola	2.02	5.75 40	3.18 41	0.92 35	0.16 34	0.07 39
9. Mihkel Puusepp Võru	2.00	5.59 40	2.28 41	1.14 56	0.58 38	0.40 37
10. Viljar Kuljus Võru	1.88	6.85 40	1.13 36	0.55 37	0.55 38	0.34 55
11. Mait Vaiksaar Lehola	1.82	2.33 56	2.07 34	2.03 35	0.88 55	0.71 36
12. Margus Vasser Kunda	1.65	2.45 36	2.26 56	1.33 43	1.18 55	1.05 35
13. Anti Allikvee Võru	1.35	1.80 56	0.94 55	0.00 0	0.00 0	0.00 0
14. Lauri Malsroos Orion	1.28	2.74 46	2.05 56	1.00 34	0.40 36	0.20 52
15. Mart Oks PEKO	1.18	2.16 56	0.79 54	0.66 55	0.00 0	0.00 0
16. Priit Paasma Lehola	1.18	1.94 56	1.47 34	0.87 7	0.84 9	0.79 55
17. Janek Mõttus Võru	1.05	1.40 56	0.00 0	0.00 0	0.00 0	0.00 0
18. Martin Sarv Orion	0.98	2.08 34	0.83 36	0.79 9	0.67 15	0.47 35
19. Mait Tafenuu Lehola	0.93	1.21 2	0.93 36	0.86 34	0.84 56	0.79 6
20. Jaanus Kure Kape	0.91	4.56 40	0.00 0	0.00 0	0.00 0	0.00 0
21. Taivo Timmusk HOK	0.90	2.22 34	0.68 6	0.66 5	0.52 7	0.42 36
22. Erki Lehis Võru	0.90	1.51 56	0.73 55	0.00 0	0.00 0	0.00 0
23. Tõnis Prangli Võru	0.78	1.79 56	0.17 55	0.00 0	0.00 0	0.00 0
24. Tõnis Juursalu HOK	0.76	1.10 55	0.76 56	0.70 36	0.65 9	0.59 34
25. Timo Kaljur Orvand	0.69	1.16 35	0.56 36	0.00 0	0.00 0	0.00 0
26. Gert Rullik Võru	0.64	1.09 55	0.52 56	0.00 0	0.00 0	0.00 0
27. Uku Ojand Orvand	0.62	0.91 35	0.63 34	0.14 36	0.00 0	0.00 0
28. Jaan Tarmak TON	0.60	0.80 43	0.00 0	0.00 0	0.00 0	0.00 0
29. Markus Puusepp Võru	0.57	0.76 37	0.16 38	0.00 0	0.00 0	0.00 0
30. Meelis Paloson Kooper	0.47	1.51 56	0.47 55	0.10 52	0.03 34	0.01 36
31. Tõnis Kirss Vaba	0.41	0.74 34	0.28 36	0.00 0	0.00 0	0.00 0
32. Rauno Jõgeva Vaba	0.38	0.51 54	0.00 0	0.00 0	0.00 0	0.00 0
33. Priit Talves Lehola	0.36	0.48 31	0.08 30	0.00 0	0.00 0	0.00 0
34. Erik Leiger HOK	0.26	0.63 56	0.01 55	0.00 0	0.00 0	0.00 0
35. Siim Koger Lehola	0.25	0.41 36	0.22 34	0.16 35	0.00 0	0.00 0
36. Jalmar Vabarna Vaba	0.20	0.26 54	0.00 0	0.00 0	0.00 0	0.00 0
37. Silver Tulik Võru	0.10	0.23 56	0.01 55	0.00 0	0.00 0	0.00 0
38. Andres Lõvi Vaba	0.05	0.07 54	0.00 0	0.00 0	0.00 0	0.00 0
39. Aigar Järveveer Vaba	0.04	0.09 54	0.00 0	0.00 0	0.00 0	0.00 0
40. Aimar Järveveer Vaba	0.03	0.04 54	0.00 0	0.00 0	0.00 0	0.00 0

H14

1. Oliver Ojasoo Kobras	30.69	35.40 41	33.66 47	32.30 39	30.49 40	21.61 36
2. Tarmo Tomson Kobras	28.39	33.51 40	32.74 47	32.07 39	24.51 41	19.12 5
3. Tiit Poopuu ESTO	24.38	33.52 47	25.17 46	21.68 35	21.35 34	20.16 56
4. Jaanus Kond Võru	23.40	29.79 41	24.92 40	24.42 5	19.40 47	18.49 39
5. Kristo Keevane JärvaK	22.33	25.73 40	25.58 46	22.85 39	18.98 47	18.51 41
6. Kristjan Karabelnik Heerin	19.84	23.91 39	21.81 41	21.44 40	18.26 56	13.79 55
7. Raimo Kadaja Saku	19.27	26.65 46	18.19 36	18.08 34	18.08 55	15.36 35
8. Tarmo Siimsaare Võru	18.74	22.33 47	20.82 46	20.28 39	18.14 5	12.11 21
9. Alar Laanjõe Kobras	17.60	26.05 39	17.97 55	16.54 34	13.75 41	13.71 35
10. Tiimar Tartes Kobras	17.06	24.62 40	17.69 39	16.75 55	14.34 47	11.89 34
11. Siim Kadak Lehola	16.97	20.10 34	18.44 36	17.44 55	15.29 47	13.60 56
12. Vaido Siska Võru	16.76	22.34 46	0.00 0	0.00 0	0.00 0	0.00 0
13. Kalev Kõlaase Võru	15.86	27.03 41	17.61 46	15.03 39	9.99 21	9.65 47
14. Vallo Lehtme Orvand	15.69	20.71 47	17.57 46	17.10 34	3.08 36	1.46 35
15. Kaarel Kallas Lehola	15.68	21.18 47	18.18 34	14.74 55	12.58 36	11.71 5
16. Sven Teder Võru	15.53	20.71 46	0.00 0	0.00 0	0.00 0	0.00 0
17. Helari Agros Kobras	13.42	14.85 40	14.77 47	14.59 39	12.41 56	10.49 34
18. Lauri Tisro JärvaK	11.71	23.22 47	15.82 34	9.23 46	6.30 52	4.00 36
19. Marko Uibo Lehola	11.44	14.37 36	13.96 34	9.86 5	9.77 47	9.23 40
20. Mattias Puusepp Võru	10.06	20.79 46	10.02 40	7.99 39	7.28 37	4.21 41
21. Meelis Vasser Kunda	9.73	12.54 37	11.58 38	9.27 56	7.74 42	7.53 43
22. Markko Aruksaar Lehola	9.49	17.58 47	12.48 39	7.06 10	5.27 2	5.05 7
23. Erkki Saar HOK	8.65	14.80 55	6.83 6	2.20 5	0.10 56	0.00 0
24. Märt Kivila Ilves	6.23	8.37 40	7.79 47	6.40 5	4.73 37	3.88 8
25. Ahti Paloson Kooper	5.45	18.44 47	2.73 35	2.09 34	0.95 56	0.92 55
26. Lauri Schotter Orvand	5.30	8.98 34	4.26 46	2.99 35	0.47 36	0.00 0
27. Aivar Antin Tammed	4.49	7.61 9	3.62 6	2.85 7	0.00 0	0.00 0
28. Jano Järvelaid Tammed	4.46	8.89 7	7.11 9	2.80 6	1.00 47	0.00 0
29. Vahur Vaiksaar Lehola	4.41	11.87 47	3.02 55	2.44 56	2.29 36	1.99 34
30. Rein Riitsaar Lehola	3.11	6.81 6	3.69 10	2.69 56	1.27 55	1.07 9
31. Rein Paloson Kooper	2.87	4.17 47	2.81 52	2.81 56	2.54 34	2.00 35
32. Erkki Liiv Tammed	2.53	8.62 6	1.99 47	0.71 5	0.68 34	0.64 36
33. Urmo Liblik ESTO	2.50	3.33 56	1.61 55	0.00 0	0.00 0	0.00 0

34. Aiki Niit HOK	2.24	2.99 6	0.00 0	0.00 0	0.00 0	0.00 0
35. Jaago Vallistu SOK	2.16	2.89 55	2.51 56	0.52 46	0.00 0	0.00 0
36. Tõnis Kundla Orvand	1.72	3.64 47	2.45 6	1.04 5	0.90 37	0.56 46
37. Heiki Linnus Vaba	1.57	2.64 55	1.29 56	0.43 54	0.00 0	0.00 0
38. Imre Flandmäe HOK	1.42	2.24 8	1.30 9	0.25 7	0.00 0	0.00 0
39. Jaanus Hallik LUS	1.40	1.86 2	1.13 21	0.00 0	0.00 0	0.00 0
40. Ilo Toom Vaba	1.34	1.72 55	1.63 56	0.05 54	0.00 0	0.00 0
41. Veiko Saarestik HOK	1.31	1.74 55	0.00 0	0.00 0	0.00 0	0.00 0
42. Risto Raie Rakv	1.10	1.59 55	1.15 56	0.00 0	0.00 0	0.00 0
43. Ott Ojand Orvand	0.92	1.38 34	0.93 35	0.51 36	0.00 0	0.00 0
44. Kristjan Vanaveski Ilves	0.79	1.96 37	0.02 38	0.00 0	0.00 0	0.00 0
45. Ergo Sarapuu HOK	0.65	0.86 55	0.00 0	0.00 0	0.00 0	0.00 0
46. Andres Samoldin Vaba	0.57	0.76 55	0.00 0	0.00 0	0.00 0	0.00 0
47. Mait Tafenuu Lehola	0.52	1.44 34	0.51 55	0.33 56	0.02 35	0.00 0
48. Andres Lapp Lehola	0.49	0.79 36	0.44 34	0.07 35	0.00 0	0.00 0
49. Janar Kenk Võru	0.45	1.98 55	0.00 0	0.00 0	0.00 0	0.00 0

H16

1. Marek Nõmm Jõulu	53.90	62.89 46	53.93 18	52.33 51	50.18 27	50.17 47
2. Ott Rakkaselg HOK	53.10	57.56 46	52.37 51	52.26 6	51.99 47	51.30 48
3. Taavi Nurm Kobras	47.11	54.10 46	50.48 51	48.19 18	42.22 55	40.55 56
4. Rauno Kenk Kobras	45.32	49.95 18	49.47 47	43.57 5	42.63 35	41.00 41
5. Priit Poopuu ESTO	45.29	55.02 47	49.97 51	44.56 56	39.84 55	37.04 46
6. Arti Albert Kobras	44.07	49.01 18	46.50 6	42.04 36	41.84 35	40.95 55
7. Siim Vanahans Kobras	42.26	43.58 51	42.74 40	42.65 39	41.80 47	40.51 6
8. Jarkko Ainsoo LUS	40.95	43.98 39	42.81 5	40.12 41	38.92 14	38.90 40
9. Kalvo Kriisk Heerin	31.99	38.37 36	32.64 7	30.86 6	30.11 2	27.95 39
10. Risto Gurjev LUS	30.68	43.69 51	33.62 18	30.09 6	25.93 2	20.08 47
11. Ardo Kaljuvee Kobras	27.61	36.75 6	31.58 9	29.11 7	0.00 0	0.00 0
12. Keit Kivisild Rakv	23.07	45.71 47	41.85 55	27.79 18	0.00 0	0.00 0
13. Toomas Marrandi ESTO	18.09	45.71 47	11.29 46	6.85 52	0.00 0	0.00 0
14. Timar Kergand Kobras	16.77	22.61 2	19.31 5	8.71 9	0.00 0	0.00 0
15. Alo Sakk Orvand	14.19	43.04 46	5.20 34	1.85 36	0.72 35	0.00 0
16. Janar Luts PEKO	12.66	16.88 54	0.00 0	0.00 0	0.00 0	0.00 0
17. Raul Allikivi West	11.03	14.70 55	12.55 56	0.00 0	0.00 0	0.00 0
18. Tiit Tähnas ESTO	9.52	12.69 56	9.68 55	0.00 0	0.00 0	0.00 0
19. Tauno Kruusakas Rakv	9.20	12.92 56	10.07 55	1.96 47	0.00 0	0.00 0
20. Janno Jõgisu TON	7.70	14.04 46	5.20 36	3.10 34	0.00 0	0.00 0
21. Toomas Kundla Orvand	7.09					

24. Jakob Vinkel Orion	15.78	23.86 55	15.59 34	10.77 35	1.98 56	0.00 0
25. Agu Lipping Hippok	11.10	15.96 51	11.79 56	11.44 46	6.68 55	0.00 0
26. Vello Loooris Orion	10.50	17.12 30	13.11 31	12.61 42	5.02 35	4.64 43
27. Jaan Loide KEKRSK	2.69	4.19 35	4.01 9	2.80 56	1.38 34	1.07 7
28. Jaak Jaaniste Ilves	1.81	2.92 34	2.11 56	1.56 36	1.44 35	0.56 55
29. Jaan Prommik Saku	0.92	1.22 34	0.03 35	0.00 0	0.00 0	0.00 0

H55

1. Enno Lelumees Saue	29.00	29.90 18	29.24 34	29.24 35	28.78 36	27.86 55
2. Mihhail Taivere Kape	26.60	31.54 39	29.15 40	26.56 38	23.16 56	22.59 41
3. Jüri Zimmermann Ilves	26.34	28.48 7	27.93 8	27.12 9	25.74 36	22.43 41
4. Endel Remmet Kape	25.84	28.89 47	26.37 46	25.39 34	25.36 36	23.18 51
5. Rein Kütim Orion	25.28	27.90 7	26.68 9	26.32 51	25.56 30	19.93 55
6. Ain Relo Tammed	24.05	27.87 30	27.11 47	23.64 46	21.58 42	20.07 43
7. Ilmar Kask Ilves	21.52	26.24 41	24.23 40	23.83 55	20.39 51	12.90 38
8. Tõnu Raid Tammed	20.35	28.40 55	22.47 56	0.00 0	0.00 0	0.00 0
9. Rein Indlo Vaba	18.30	22.39 51	21.61 55	19.93 34	15.44 42	12.13 47
10. Aavo Härma Orion	17.98	25.18 47	20.29 30	15.45 42	15.13 34	13.84 51
11. Valev Aluvee KEKRSK	17.77	22.10 8	20.99 9	19.63 18	2.01 47	0.00 0
12. Tõnu Kirss Vaba	17.76	22.50 46	21.58 34	18.60 36	10.60 35	0.00 0
13. Kaarel Koitrets Jõhvik	12.13	15.17 30	15.14 34	10.33 42	10.23 56	9.78 31
14. Valju Tali KEKRSK	8.94	16.21 8	10.23 7	7.09 49	6.59 18	4.60 48
15. Tõnu Tiits Orion	4.91	5.96 35	5.50 31	5.21 47	5.14 30	0.33 34
16. Ülo Kovin Saue	1.80	4.22 12	3.78 43	0.00 0	0.00 0	0.00 0
17. Tõnu Tooming Orion	0.34	0.85 34	0.00 0	0.00 0	0.00 0	0.00 0

H60

1. Arne Kivistik Kape	28.22	29.39 47	28.56 34	28.56 35	28.56 36	26.05 46
2. Harry Heinrichsen Jõhvik	24.94	26.39 36	26.02 56	25.30 43	23.79 42	23.19 15
3. Are Kaasik Orion	24.42	26.47 8	25.38 9	24.11 36	23.32 30	22.80 43
4. Karl Valgepea West	21.29	22.74 8	21.43 47	21.37 9	21.00 31	19.89 46
5. Henno Adrat TON	20.73	24.35 8	22.24 36	19.67 5	18.96 34	18.41 9
6. Heino Heinloo Orion	20.62	25.30 42	21.73 30	20.63 34	19.09 56	16.33 43
7. Henn Tshuhna Võru	18.20	22.56 7	20.83 5	20.83 6	0.00 0	0.00 0
8. Feliks Kipper Orion	16.79	20.23 47	19.31 36	16.67 31	14.31 46	13.41 43
9. Juhan Sengbush Järva	16.20	21.57 36	19.44 42	16.78 56	11.83 46	11.40 30
10. Rein Veski Orion	12.52	15.84 43	15.40 36	12.07 42	11.24 31	8.04 15
11. Aadu Older Jõhvik	4.48	7.63 47	3.57 56	0.18 55	0.00 0	0.00 0

H65

1. Osvald Mõttus Lehola	16.07	20.24 6	16.21 47	15.37 39	14.41 41	14.14 40
2. Enrico Mitt TON	14.86	19.20 46	16.27 47	13.37 41	12.94 35	12.52 34
3. Edgar Tammik Orion	12.62	16.52 46	13.51 35	13.23 34	11.12 47	8.73 55
4. Eeli Tiigimägi Orion	11.43	15.24 46	0.00 0	0.00 0	0.00 0	0.00 0
5. Arvo Kull Orion	7.22	10.17 34	7.89 36	4.37 47	0.14 35	0.00 0

D12

1. Eveli Saue HOK	13.57	15.30 55	15.30 56	12.42 34	12.42 35	12.42 36
2. Triin Pille Lehola	12.84	19.26 41	12.85 40	0.00 0	0.00 0	0.00 0
3. Ivika Aigro Kobras	10.91	13.67 55	13.04 56	12.99 39	8.80 40	4.08 41
4. Piret Klade Lehola	6.68	10.57 36	7.14 40	6.24 35	5.75 41	3.70 39
5. Tiina Raba Lehola	5.69	10.32 56	7.85 34	4.86 40	3.83 36	1.58 55
6. Terje Terasmaa Lehola	5.41	9.88 40	9.41 36	4.24 55	1.79 56	1.71 39
7. Piret Talves Lehola	3.73	7.53 12	5.64 36	3.94 7	1.09 34	0.46 55
8. Reelika Labe Vaba	3.72	5.90 55	3.40 56	0.19 54	0.00 0	0.00 0
9. Anita Karnit Orion	2.29	4.97 35	4.09 36	2.40 34	0.00 0	0.00 0
10. Aveli Alve Vaba	0.69	1.46 55	0.26 56	0.00 0	0.00 0	0.00 0
11. Maarja Lillsaar Le...	0.48	1.16 34	0.04 35	0.00 0	0.00 0	0.00 0

D14

1. Kairi Luigelaht Kobras	34.97	39.57 40	38.28 39	37.36 41	33.37 47	26.25 55
2. Sirlil Parm PEKO	33.33	38.28 40	36.52 39	32.63 41	31.41 47	27.82 55
3. Anni Raudsepp Võru	32.47	36.85 40	36.13 41	31.99 39	30.19 55	27.19 47
4. Ede Pähn Võru	26.52	38.48 40	34.27 41	27.48 47	18.01 46	14.35 56
5. Kärt Vanaveski Ilves	20.52	36.98 40	30.53 41	14.80 7	12.21 39	8.09 47
6. Tuuli Mäeots Võru	20.48	27.82 47	23.18 55	19.26 39	16.65 46	15.50 14
7. Kadri Olesk PEKO	18.63	26.19 55	20.38 47	11.78 56	11.13 26	0.00 0
8. Anu Kütimaa PEKO	16.30	28.11 47	12.63 56	7.61 55	0.00 0	0.00 0
9. Jana Sild Lehola	14.72	20.49 26	17.37 39	15.21 40	11.72 55	8.79 10
10. Kristi Labe PEKO	14.29	24.88 55	12.86 47	12.71 54	5.84 26	3.44 56
11. Kairi Sisask Lehola	12.77	17.28 40	14.04 39	11.92 5	10.58 36	10.04 10
12. Mari Arold Heerin	8.88	15.78 55	8.45 5	7.13 2	6.96 36	6.07 56
13. Maris Terno Tammed	8.11	13.27 8	7.00 2	1.91 7	0.00 0	0.00 0
14. Terje Urgard Tammed	8.04	10.72 7	0.06 9	0.00 0	0.00 0	0.00 0
15. Janely Leer Võru	8.02	10.69 56	4.85 55	0.00 0	0.00 0	0.00 0
16. Kerli Koosa Kobras	8.00	17.53 47	9.82 54	0.88 35	0.77 34	0.00 0
17. Eneli Haldna Võru	5.21	11.90 36	1.13 34	0.15 35	0.00 0	0.00 0
18. Mailis Terno Tammed	4.58	9.03 8	2.41 9	1.18 7	0.00 0	0.00 0

D16

1. Karin Lepp Kobras	51.35	57.52 26	54.15 18	52.75 47	49.12 51	43.22 56
2. Age Poom TON	46.20	50.68 47	47.35 51	47.26 18	45.79 55	39.93 56
3. Anu Annus Norma	45.47	52.96 18	48.96 47	47.54 51	40.84 55	37.05 36
4. Doris Sabre Kobras	42.35	49.65 51	43.28 5	41.80 56	38.74 41	38.26 39
5. Marje Pilt West	40.55	49.72 47	45.33 46	41.42 56	34.37 55	31.90 34
6. Sigrid Savimägi Kobras	39.83	52.36 47	45.19 5	40.92 55	30.60 26	30.10 2
7. Egnie Kriks Rakv	39.24	45.51 18	40.01 56	38.49 5	36.44 51	35.73 55
8. Piia Paasma Lehola	34.01	39.53 47	34.64 18	32.65 5	32.34 36	30.87 27
9. Riina Laanjõe Kobras	31.23	38.41 51	35.88 39	27.49 47	27.29 37	27.10 55
10. Annika Jahu Kobras	30.89	41.45 47	35.78 51	5.23 18	0.00 0	0.00 0
11. Signe Parm PEKO	28.91	37.86 41	31.31 40	31.19 39	29.60 47	14.57 26
12. Merike Haugas West	28.13	35.80 55	34.53 56	16.69 46	0.00 0	0.00 0
13. Miija Mäeots Võru	27.30	39.82 5	27.08 46	24.07 47	23.97 55	21.56 6
14. Agris Ambos Võru	26.32	31.23 6	27.32 40	24.64 2	24.63 46	23.77 56
15. Kersti Kadaja Saku	25.69	34.48 56	30.39 34	26.62 36	22.69 46	13.01 55
16. Maarit Liiskmann Kobras	24.63	32.84 47	0.00 0	0.00 0	0.00 0	0.00 0
17. Kairi Kuusik Kobras	22.58	32.15 55	24.31 18	20.02 56	8.62 26	0.00 0
18. Margit Mitt Kobras	20.08	28.22 39	25.17 18	17.48 41	15.41 26	11.70 40
19. Kadri Nelk DSK	18.06	23.83 30	21.22 4	18.70 8	0.00 0	0.00 0
20. Anu Mõistlik Orion	17.50	22.35 47	18.08 55	17.83 46	16.58 56	12.66 30
21. Signe Kulljus Orvand	15.91	21.21 47	0.00 0	0.00 0	0.00 0	0.00 0
22. Berit Tafenu Käbi	15.29	20.31 47	16.57 14	14.19 12	13.11 46	12.26 27

23. Karmen Puhk Orvand	14.05	33.96 47	8.91 34	6.71 36	1.88 35	0.82 46
24. Eve Lütis Ilves	11.23	14.00 39	13.57 9	11.17 41	10.13 8	7.29 40
25. Varje Schmidt Käbi	9.65	17.93 47	8.11 55	8.03 27	1.81 56	0.00 0
26. Terje Tähve Võru	9.32	12.03 14	11.28 12	0.00 0	0.00 0	0.00 0
27. Mari Värton Kobras	9.26	18.38 18	4.77 26	0.00 0	0.00 0	0.00 0
28. Carmen Karabelnik Heerin	8.18	10.60 34	9.46 40	8.49 55	7.53 6	4.84 36
29. Kaire Kriisk Heerin	7.72	16.82 18	10.20 40	4.23 36	3.71 41	3.64 55
30. Kadri Kütimaa PEKO	7.31	9.74 18	0.00 0	0.00 0	0.00 0	0.00 0
31. Mari Rütel Käbi	6.09	15.22 47	0.00 0	0.00 0	0.00 0	0.00 0
32. Önnela Lehtsaar Orvand	5.56	15.83 47	6.33 34	2.31 36	0.26 18	0.20 46
33. Kätlin Lääts Käbi	5.13	6.82 55	6.00 56	4.90 27	0.05 12	0.00 0
34. Elisa Haldna Võru	1.94	3.65 35	1.21 34	0.00 0	0.00 0	0.00 0
35. Merilin Beilmann LUS	1.19	3.37 55	1.32 36	0.56 34	0.05 56	0.00 0

D18

1. Kaari Kivikas Ilves	100.00	81.65 20	77.40 47	73.72 55	73.40 51	70.33 56
2. Lillian Värton Kobras	99.95	81.22 55	77.50 56	77.00 18	70.92 20	69.77 2
3. Monika Järveoja Kobras	85.20	71.69 51	70.82 55	70.33 56	67.92 47	67.46 37
4. Mirja Randoja Kobras	71.40	68.30 6	64.13 2	63.20 5	63.13 47	63.03 40
5. Heleri Valk Rakv	69.23	73.01 47	70.53 51	64.87 14	54.84 12	54.40 46
6. Lillian Jõesaar Võru	55.51	60.70 51	57.25 18	57.14 46	53.73 47	48.75 20
7. Ave Poom TON	55.01	62.64 18	61.54 35	54.12 46	48.39 51	48.37 47
8. Annika Albert Kobras	47.52	58.91 2	52.71 5	47.47 56	40.80 55	37.73 47
9. Terje Väijataga Orion	45.67	66.53 47	58.33 34	40.39 35	36.02 46	27.10 36
10. Ülle Jurs Kobras	41.79	64.60 51	45.02 18	41.18 56	32.69 55	25.47 47
11. Karin Koppel Kooper	40.16	44.95 46	42.07 34	40.52 40	36.75 51	36.50 43
12. Maret Müür Rakv	38.20	68.31 51	35.68 18	33.26 47	33.01 15	20.73 56
13. Kristi Pärnapuu Tammed	35.11	59.49 47	28.29 18	0.00 0	0.00 0	0.00 0
14. Marina Kesselman Kooper	7.32	18.24 46	0.06 47	0.00 0	0.00 0	0.00 0

D20

1. Edith Madalik Tammed	100.00	92.83 28	84.15 47	83.07 46	81.37 29	62.75 55
2. Kristi Vassil Ilves	76.78	84.13 29	74.95 47	63.90 28	61.10 55	59.63 56
3. Edit Epner Norma	51.08	68.10 29	49.24 28	0.00 0	0.00 0	0.00 0
4. Merike Vanjuk HOK	37.76	48.15 36	44.11 34	41.02 35	33.37 47	0.00 0
5. Maria Mazina Kooper	37.39	55.14 55	38.34 56	6.43 47	0.00 0	0.00 0
6. Marlen Vaiksalu Tammed	30.06	47.90 34	33.36 35	24.82 46	0.00 0	0.00 0
7. Eva Mõttus Lehola	30.02	50.49 41	24.57 40	22.56 39	2.20 46	0.00 0
8. Terje Merila West	24.12	32.16 46	0.00 0	0.00 0	0.00 0	0.00 0
9. Kristy Sinirand Lehola	22.08	29.44 47	0.00 0	0.00 0	0.00 0	0.00 0
10. Liina Joller Orion	0.58	0.77 55	0.00 0	0.00 0	0.00 0	0.00 0

D35

1. Saima Värton Kobras	100.00	68.49 34	66.35 12	64.44 2
------------------------	--------	----------	----------	---------

Tossud vali jala järgi

Koos jooksuharrastuse levikuga on kasvanud ka jalavigastuste arv. Algul arvati, et peamiseks põhjuseks on kõva pinnas, sest joosti palju asfaldil. Tõepoolest, paljajalu liivas või murul joostes erilisi probleeme ei teki, sest jala loomulik amortisatsioonist teem toimib hästi. Jal puudutab maad kanna välisserv ees, põialiiges ja jalalaba pöörduvad sissepoole ning võtavad löögi vastu. Levis arvamus, et jooksutraumasid aitab vähendada jalatsi talla paksendamine: paks pehme tallamaterjal vähendab kannalööki, mida pehmem, seda parem.

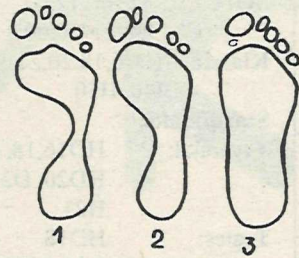
Kui jalatsivalmistajad olid turule lasknud miljoneid paksupõhjalisi jooksukingi, leiti, et jalavigastused on sagedamini põhjustatud sellest, et jalalaba ja hüppeliigese vaheline nurk koormuse juures on vale. Mida paksem on tald, seda suurem võib olla viga.

Sageli on aga jooksujalatsi ostmisel põhikriteeriumideks just jalatsi pehmus, kergus ja hind. Tegelikult peaks valiku tegema hoopis jalatüübist ja jalatsi kasutamise eesmärgist lähtudes.

TUNNE OMA JALGA

Lihne test jalatüübi määramiseks: tee jalad märjaks

ja aseta nad matile, alguses istudes, siis seistes. Istudes on kõikide jalatüüpide jäljed keskest



kitsas, kand on kauni kumerusega (joonis 1). Seistes on jäiga jala jäljed keskest kitsas ja tühi, kanna kumerjoon katkeb (joonis 2). Kui jäljed on lai (joonis 3), näitab see, et põid (ja ka hüppeliiges) on nõrk ja kalduvad liigsesse pronatsiooni (pronatsioon on jala sissepoole pööratus).

KUIDAS KING KULUB?

Jalatsi kulumine on väga kõnekas. Normaalse kõnni või jooksu puhul kuluvad tossud natuke kanna välisservast ja põia keskest.

Kui sussi siseserv ja kannaosas välisserv on kulunud, on jalga ülepronatsiooniga (liigselt sissepoole pööratud).

Kui jalatsil on kulunud välisserv kogu ulatuses, on tegemist

ülesupinatsiooniga (liigne toetumine põia välisservale).

PÕIA EHTUS

Jalapõiale langeb liikudes kolmekordne keharaskus. Põid tugineb 4-le kaarele ehk võlvile: ristivõlv, metatarsaalvõlv, sissemine pikivõlv, välimine pikivõlv. Need võlvid amortiseerivad jooksu saadavaid lööke. Võlvide individuaalsed iseärasused on suured ja nad mõjutavad jala amortisatsioonimadusi.

Rusikareegel: kõrge kaarega jalga on jäik ja tema amortisatsioonivõime on puudulik; madala kaarega jalga on lõtv ja tema amortisatsioonivõime ei rakendu, sest põid käändub liigselt sissepoole (ülepronatsioon) ja see teeb jala vastuvõtlikuks paljudele koormustrau-madele.

Jäik põid. Kõrge võlviga jalga on jäik, stabiilne ja väheliikuv. Kõnekeeles räägitakse kõrgest põiast vastandina lampjalgadele. Jäiga põia loomulik löögipehmendus ei toimi piisavalt hästi, vananedes hakkavad võlvid lamemana ning vajavad toetamist. See ongi hea jalatsi ülesanne.

Jäiga põia puhul tõuseb kand reeglina küllalt vara ning tõuge on jäiga vibukangi tõttu võimas.

Tegelik tõuge toimub ülesupinatsiooni tõttu jalatsi välisservalt, mitte aga keskest nagu normaalse jalaasetuse puhul.

Ülesupinatsiooni kalduvat jalga saab kindlaks teha jalatsi kulumise järgi - tald kulub tugevasti välisserva kogu ulatuses.

Kerge tempoga ja pika kestvusjooksu puhul on hea amortisatsioon väga tähtis, kuna lihased minetavad siis oma omaduse elimineerida sammu lööki ja juhtida sammu. Kuna kõrge põiavõlvi puhul ei tööta amortisatsioonist teem korralikult, on põlv ohtlikult koormatud.

Jooksjatel on jäika hüppeliigest ainult 10%, aga koormustrau-madega jooksjatel on jäika hüppeliigest 30-40% juhtudes.

Jäiga põiaga jooksjad peavad eriti vältima pikka aeglast jooksu kõvade jalatsitega.

Jäik põid vajab selgesti kaarduva liistuga jalatsit, mille kannaosas ei tohi olla liiga kõva. Talla välisserva eesmises osas võiks olla väike kõrgendus (supinatsioonitugi), mis juhib jalga piisavasse pronatsiooni. Väike kannakõrgendus väldib ahhilleuse vigastusi.

Lõtv põid. See tähendab jalalaba ja hüppeliigese halbu tugiomadusi. Vastandina jäigale põiale toimib amortisatsioonist teem hästi. Nõrk põid kalduvad sageli ülepronatsiooni (liigne sissepoole pööratus). See tingib alajäsemete vigastusi.

Lõdva põia tunnused: jalatsi tald kulub siseküljelt nii kannas kui esiosast, samuti kannas välisservalt. (Esmalt puudutab maad kannas välisserv, seejärel kandub raskus kiiresti jala siseküljele ja kulutab ka kannas sisekülge.)

Lõtv ja madal võlv vajab toeks üsna kõva jalatsit, mille liist on peaaegu sirge ja mille kannaosas on tugev. Kanna siseserv vajab tuge. Liiga pehme jalats vähendab toe mõju.

Vahepealne jalg. Sellel on mõlema jalatüübi halvad omadused. Halb on see, et abivahendid, mis toimivad jäiga või lõdva põia puhul, siin ei aita.

Karhu-firmas tehtud katsed näitasid, et 47% testituid kannatasid ülepronatsiooni, 10% alapronatsiooni all.

Rohkem kui pooltel kõigist uuringualustest olid pidevalt jalavalud, millest valdav osa oli tingitud pronatsioonivigadest.

Suur **ülepronatsioon** võib põhjustada funktsionaalset jalapikkuste erinevust (mõttumisel on jalad ühepikkused, erinevus ilmneb ainult käimisel või jooksu ajal), põia- ja põlvesidemete venimist, ahhilleuse kõõluse põletikku, luuümbrise põletikku, ishiase närvi häireid ja puusavalusid. **Alapronatsiooni** esineb harvemini. Ta tekitab sääreluu ees- ja väliskülje lihaskasvusi, ahhilleuse kõõluse vigastusi, põlve- ja puusavalusid.

Pronatsiooniprobleemi on arvesse võtnud kõik jalatsivalmistajad.

INDIVIDUAALSED ERINEVUSED

Rasked ja jäiga põiaga jooksjad vajavad asfaldil õige pehmeid jalatseid.

Tugev üle-kanna-astumine nõuab elastsema kannaga jalatsit. Siinjuures peab aga arvestama seda, et lõtv põid vajavad kannatuse.

Kui samm vajab korrigeerimist (üle- või alapronatsioon), tuleb asja hoolikalt uurida. Spetsialisti nõanne tuleb siinkohal ainult kasuks.

Pehmel pinnasel vajatakse kõvemat jalatsit, mis pakub jalale tuge. Mida kõrgem on tossu tald, seda ebakindlam on ta maastikul. Asfalt seevastu on tasane ja paks pehme tald on siin asjakohane. Vastupidi üldisele arvamusele ei ole asfaldil jooksmine ohtlik, vali ainult õiged jalatsid.

Hea, kui on kahed jooksujalatsid - ühed asfaldi, teised maastiku jaoks.

JALATSI KUJU JA SUURUS

Kauplustes võib näha nii sirge kui kõvera liistuga jalatseid. Kui jalats rõhub suure varba siseserva, on ta liiga sirge liistuga ning proovida tuleb kõvera liistuga jalatsit. Kui jalats rõhub väikese varba välisküljele ning suure varba siseservale jääb tühi ruum, on vaja võtta sirgema liistuga jalats.

Paljud poes heana tunduvad jalatsid osutuvad jooksul liiga kitsaks. See viga on üldine - jooksujalatsid valitakse liiga kitsad ja väikesed. Mõõduks peetakse ainult seda, et suur varvas ei ulatuks ninasse. Lühikesel distantsil istub jalats üldiselt hästi, kui ta pole just ilmselt väike, aga tunni mõödudes on lugu teine, siis muutub oluliseks jalatsi laius.

Jalalaba laiuse määramiseks joonista eriti kõvale papitükile põia kõige laiema koha moodud (seistes) ja lõika mudel välja. Kasuta seda jalatsi proovimisel. Kui papp ei mahu jalatsisse, ei mahu sinna ka jalg. Naistele mõeldud jalatsid on üldiselt kitsamad kui meeste omad. Aga naised ei tohiks piirduda ainult neile mõeldud mudelitega.

Sammu ajal ei tohi jalg liikuda ette-tahasuunas. Jalatsi esiosas on vaja umbes **1 cm liikumisvaru**. Seda enam, et meie kliimas on sageli vaja jalga panna ka villased sokid jooksu ajal peab istuma tihedalt jala keskosa kohalt. Kand peab olema tihedalt kannaosas sees. Hästi valmistatud jooksukinga kannaosas on ülevalt kitsam kui alt, siis ei tõuse kand üles. Rakud varvastel näitavad, et jalatsi nina on liiga kitsas ja terav.

Susse ostes on vaja meeles pidada, et jalga on hommikul väiksem kui õhtul. Ka harjutamisel jalg tursub, eriti suvekuumaga. Kui jalad ei ole ühesuurused, tuleb otsustada suurema jala järgi.

Parim aeg jooksujalatsi proovimiseks on kohe pärast tugevat treeningut.

JALATSI ELASTSUS

Määrajaks on siin jalatüüp ja pinnas. Jäik jalg vajab elastsemat ning pehmemat jalatsit, lõtv jalg kõvemat, tuge pakkuvat jalatsit.

Jalats peaks painduma varvaste tugiliigete kohalt, et tõukefaasis ei oleks tunda takistust. Jalatsi keerumisejäikust saab testida väänates teda pikisuunas. Jäigale jalale sobib keerumislõtv, lõdvale jalale keerumislõtv jalats.

SISEPÕHI JA VÕLVITUGI

Eraldi olev sisepõhi lisab jalatsile teatud määrat kaalu, kuid annab rohkem tuge kui püsiv sisepõhi. Lahtist põhja saab ka tuulutada ja pesta. Pikivõlvi tugi ei mõjuta eriti jala tegevust, kuid võib lisada jalatsile mugavust. Kõrge võlvitugi võib väsitada jala keskosa luid.

KA LASTELE HEAD JALATSID

Sobiva jalatsi abil võib vältida jala ehitusest johtuvaid probleeme kasvuaegs. (Turus Paavo Nurmi keskuses tehtud uuringud näitasid, et 40,5% 10-aastasest lastest olid kannatanud jalavalude all.) Väär on arvata, et lapse jalga talub liikumisel tekkivat väsimust paremini kui täiskasvanu oma.

Palju on räägitud sellest, et spordisussid aitavad kaasa laste lampjalgsuse tekkele. See ei pea paika. Jalatüüpi mõjutab kõige enam pärilikkus.

Lampjalgsus võib tekkida siis, kui väheliikuvad noored kasutavad pehmeid jooksususse ainsa jalanõuna aastast aastasse. Sel juhul võib treeningu puudumisel jalalaba mõnevõrra lõdveneda. Kasulik oleks vahelduseks kanda ka muid kingi.

Refereeritud kirjandus:

1) Leppänen, J. Tunnista jalkatyypisi ja tossutarpeesi. - Valmennus ja kuntoilu, 1992, 3, 50-52. 2) Leppänen, J. Juoksujalkineen anatomia. - Valmennus ja kuntoilu, 1992, 3, 54-56. 3) Anttila, S. Juoksijan vaikea valinta. - Valmennus ja kunto, 1994, 2, 50-53. 4) Anttila, S. Rasitusvammoja kantapään kautta. - Valmennus ja kunto, 1994, 2, 54-57.

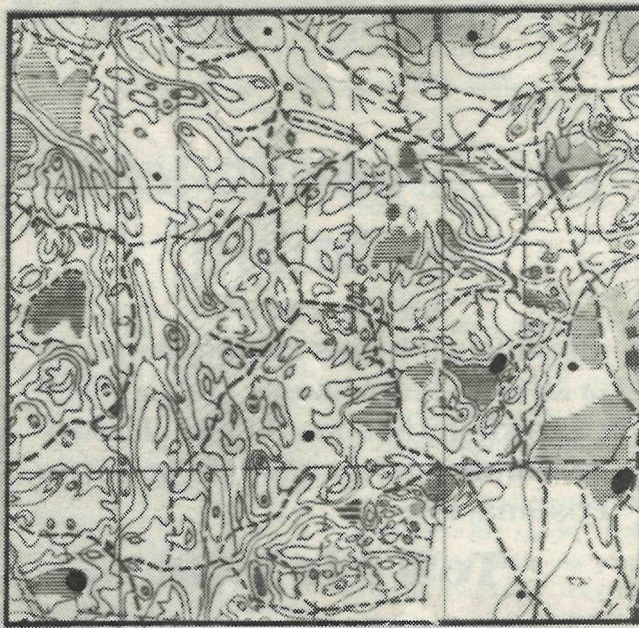
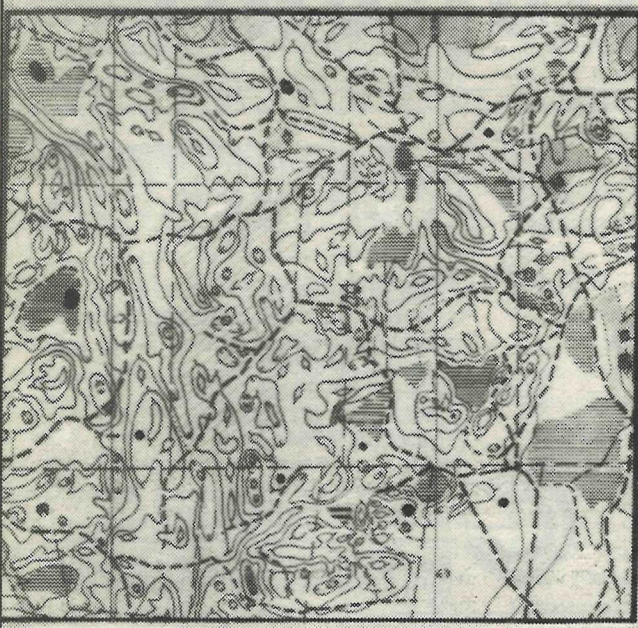
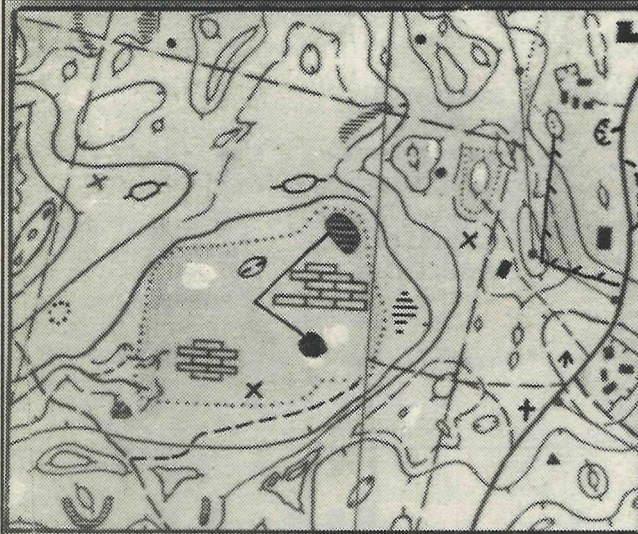
Kodutöö

Auhinnaülesanded selles ja järgmistes lehenumbrites.

Leia erinevused!

Siin on 2 paari peaaegu ühesuguseid kaarte. Lõika need välja või tee koo-piad. Märki punasega erinevused - lihtsamal kaardil vähemalt 30, raskemal 60 kaardimärki.

Kui saadad vähemalt kolmes lehes ilmunud ülesannete lahendused aadressil EE2400 Tartu Aardla 9a-7 A. Kivistik, siis võtad osa auhindade loomisest. 12-aastased ja nooremad võivad saata igast lehest ainult kergema ülesande. Ära unusta lisamast oma nime, vanust, klubi ja aadressi. Loosimine on 4EST võistluste ajal 11.-14.07.1995.



MEISTRIVÕISTLUSI 1996

16.-21.01	Põhjamaade MV suundsuusatamises	Östersund SWE
27.01	Eesti MV suundsuusatamises - lühi	Mammaste
03.-04.02	Eesti MV suundsuusatamises - tava, teade	Haanja
05.-12.02	Juunioride MM suundsuusatamises	Banska Bystr. SVK
19.-25.02	MM-võistlused suundsuusatamises	Lillehammer NOR

08.-12.04	Veteranide MK	Murcia ESP
18.05	Eesti MV - lühi	Loodi
18.-19.05	Eesti MV - öine	Loodi
08.-14.07	Juunioride MM	Gavora ROM
16.-21.07	Üliõpilaste MM	Veszprem HUN
31.08	Eesti MV - tava	Prangli
01.09	Eesti MV - teade	Veskimõisa
14.-15	Balti MV - tava, teade	LTU

1996. a. VÕISTLUSKALENDER

13.01	Põlva MV - tava	Värsk
14.01	Põlva MV - lühi	Värsk
16.-21.01	Põhjamaade MV, tava, lühi, teade	Östersund SWE
20.-21.01	Pohjola Games tava, lühi	Rajamäki FIN
27.01	Eesti MV lühi	Mammaste
28.01	Mammaste teade	Mammaste

03.02	Eesti MV tava	Haanja
04.02	Eesti MV teade	Haanja
05.-12.02	Juunioride MV tava, lühi, teade	Banska Bystrica, SLO
19.-25.02	MM tava, lühi, teade	Lillehammer NOR
15.-17.03	Spring Cup öine lühi, tava, teade	Hilleröd DEN

06.-07.04	Karjalaskeväistlus ja Lihavõttesprint	Võru-Kubija
08.-12.04	Veteranide MM	Murcia ESP
06.-07.04	Metssiga '96 - 2 tava	Saaremaa
08.-12.04	Veteranide MM	Murcia ESP
12.04	Põlva MV - öine tava	Ihamaru
13.-14.04	Peko kevad - tava, lühend.	Saatse
20.-21.04	Jüriööjooks	Mammaste
26.-28.04	Ilves-3 lühend, tava, viitstava	Vooremäe
27.-28.04	Isotonic tava, teade	FIN

04.-05.05	Otepää kevad - 2 tava	Kääriku, Madsa
04.-05.05	Tiomila öine teade	SWE
06.-07.05	MK I kvalif, tava	Nida LTU
10.-11.05	MK II ja III tava, teade	Cesis LAT
11.05	Tallinna MV - tava	Jäneda
18.05	Eesti MV lühi	Loodi
18.-19.05	Eesti MV öine	Loodi
25.05	Tartu MV - tava	Vissi
25.05	Virumaa O-jooks - tava	Tamsalu
26.05	Orioni seeriav. I tava	Pääsküla

01.-02.06	Suunto Games	Espoo FIN
08.-09.06	Jukola öine teade	Kuopio FIN
08.06	Lõuna-Eesti KV - tava	Krootuse
27.-30.06	Ilvesteade	Loodi, Sinialliku
30.06	Orioni seeriav. II tava	Mustamäe

06.-07.07	Suvejooks - 2 tava	Viitna, Kõverjärve
07.-13.07	Kainuu o-nädal 4-p jooks	FIN
08.-14.07	Juunioride MM	Vilcea ROM
11.-14.07	4EST - 4 tava	Pühajärve
15.-20.07	FIN-5 5-p jooks	Kouvola FIN
16.-21.07	Üliõpilaste MM	Veszprem HUN
20.07	Orioni seeriav. III tava	Nelijärve
21.07	Orioni seeriav. IV tava	Jäneda
22.-26.07	O-Ringen 5-päevajooks	SWE
27.-28.07	Lahti 2-päevajooks	Lahti FIN
30.07	MK IV lühi	Göteborg SWE

02.-04.08	Kobras Cup	Kanepi
04.-10.08	Šveitsi 6-päevajooks	SUI
03.-04.08	MK V ja VI tava, teade	Oslo NOR
17.-21.08	MK VII, VIII ja IX teade, lühi, tava	Langnau SUI

18.08	Orioni seeriav. V tava	Viitna
24.08	MK X	tava

31.08	Eesti MV tava	Villard de Lans FRA
01.09	Eesti MV teade	Prangli

07.09	Eesti MV pikk	Veskimõisa
07.-08.09	Hiumaa KV tava, lühi	Kõpu
14.-15.09	Balti MV	Kõpu
21.09	TA OK - pikk	Läti
28.09	Paariteade 2-etapiline	Kemba
28.09	Põlvamaa lahtine MV - tava	Viljandi
28.09	OK LUS auhinnavõistl. lühend. tava	Saatse
29.09	Põlvamaa lahtine MV - teade	Lohusalu

05.-06.10	Suunto Games tava, lühend. tava	Vetla
19.10	Siimusti Sprint	Siimusti

Eesti MV lühirajal

27. jaan. 1996 Mammastes

Korraldab OK Kobras

Start 12.00

Spetsiaalne talvekaart 1:10000 h=5m

Klassid: HD 16, 18, 20, 21, 35, 45, 55; H40, 50

Kui Mammastes lund ei ole, toimuvad lühiraja meistrivõistlused 2. veebruaril Haanjas.

Mammaste Cup

28. jaan. 1996 Mammastes

Teatevõistlus 3-liikmelistele võistkondadele

Ühisstart 11.00

Klassid: HD 18, 21, 40, 50

Stardimaks:

Indiv.võistlusel	HD16-18, D55	20.-
	H21	50.-
	HD20, D21, HD35-45, H50, H55	30.-
Teates	HD 18, 50	60.- võistkond
	HD21, 40	120.-

Külalisvõistlejatele 2-kordne stardimaks

Raha maksta OK Kobras arvele Hoiupanka (kood 650) a/a 1020028279

Registreerimine:

koos stardimaksuga 12. jaanuarini aadressil Jaama 53c-4, EE2600 Põlva, Vilve Liiskmann, tel. kodus (279) 96 682

Majutus: Tervisekeskuses Serviti mattidel 10.-

Spordihoones voodis 50.-

Võistluste juht Katrin Viilu

Rajameister Kalle Ojasoo

Info OK Kobras, Metsa 7, EE2600 Põlva, tel (279) 97 559, fax 279 95555

Eesti MV suundsuusatamises

TAVARADA ja TEADE

3.-4. veebruaril Haanjas

Korraldab OK Võru

Start 3. veebr. 12.00

4. veebr. 10.00

Klassid: HD16,18,20,21,35,45,55
H40, H50

Stardimaks

Tavarajal:	HD16,18, D55	20.-
	HD20, D21, HD35,40,45, h50,55	30.-
	H21	50.-
Teates:	HD18	60.- võistk.
	D21, HD35, HD45+	90.-
	H21	120.-

Eelregistreerimine vastavalt Eesti MV juhendile 19. jaanuariks OK Võru, Jüri 31, EE Võru, tel. (25) 233 447.

NB! Võru telefoninumbriid muutuvad detsembris!

Võistluste juht Mati Ojandu

Rajameister Urmas Kannumäe

Võru OK teatab!

Võimaldamaks Eesti suundsuusatamise koondvõistkonnale head suusaalast ettevalmistust talvehooyal 1995/96 otsustasime

jätta suusatamiseks avatuks Haanja ja Kurgjärve vahelised suusarajad (kaardi 9026 ulatuses).

keelata

- * Haanja maastikul treening kaardiga
- * igasugune treening väljaspool kaardi 9026 ulatust
- * igasugune treening Haanjas 10 päeva enne Eesti MVd

Eesti Orienteerumisliidu nädalalõpp Otepääl

1. - 3. det. 1995

VOLIKOGU KOOSOLEK reedel, 1. det. Tehvandi STK
18.00-20.00 Volikogu koosolek
20.00 Öhtusöök volikogu liikmeteleEOL KONGRESS laupäeval, 2. det. Pühajärve puhkekodu
10.00-10.45 Osavõtjate registreerimine
11.00 Kongressi avamine
11.15-12.30 Aruanded
12.30 Lõuna puhkekodu restoranis
13.30 4EST - olevik ja tulevik. L. Haldna, K. Aun, A. Saal
Sõnavõttud antud teemal
14.15 Võistlusreeglid. S. Rea
Sõnavõttud antud teemal
15.00 Ajaleht Orienteeruja. M. Kivistik
Sõnavõttud antud teemal
16.00 Juunioride treeningust. V. Rebane
Sõnavõttud antud teemal16.15 Sõnavõttud vabal teemal
18.45 Otsuse vastuvõtmine
17.00 Autasustamine
17.45 Kongressi lõpetamineSportlik tegevus ja sõnavõttud huvigruppides
2. det. õhtul ja 3. det. EOLi majas

Bussid	Tartust Otepääl	9.00, 16.00
	Pärnust Otepääl	6.30, 14.00
	Tallinnast Otepääl	8.45, 15.45, 17.45
	Otepäält Pühajärvele	10.30
	Pühajärvelt Tartusse	19.05
	Pühajärvelt Otepääl	17.30, 19.05
	Otepäält Tartusse	8.00, 10.45, 14.10 (pühap.)
		18.10, 19.10, 20.45
	Otepäält Tallinna	8.25, 14.45

Häid Jõulupühi!

Orienteeruja-lehe tellimine

Indeks 69758

Tellida saab igas sidejaoskonnas ja ka oma klubi kaudu.

Üksiknumbrid on müügil Tallinnas AS Rinderi lehekioskites ja Tartu Postimajas.

Telli leht koju!

ORIENTEERUJA

Toimetaja:

MILVI KIVISTIK
Aardla 9a-7 Tartu EE2400
tel.kodus (27) 472234
tööil (27)465363EOLi president LEHO HALDNA
tel.kodus (27)433776
tööil (27)470449

EESTI ORIENTEERUMISLIIT

Regati 1 EE0019 Tallinn Estonia
tel +372 2 237 021 fax 238 387