

# ORIENTEERUJA

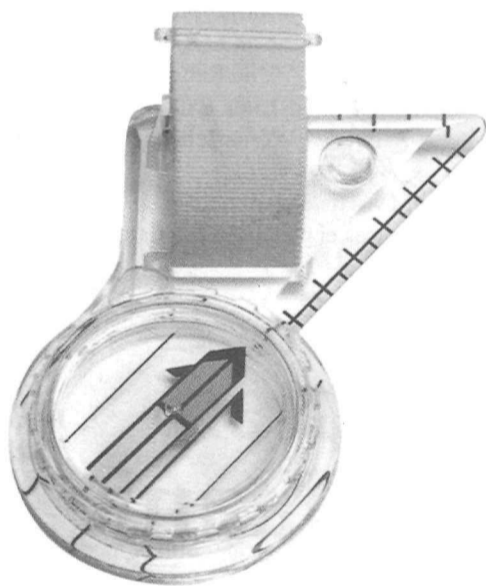
Nr. 5(24)

4. juuli 1997

## ORIENTEERUMISVARUSTUS igale tasemele ja maitsele



SILVA 2 EXPLORER -  
klassikaline plaadikompass



SILVA 6 CHAMPION -  
eliitkompas, kiire, stabiilne, kerge  
pööratav kapsel, põial kaardil



CHAMPION -  
odavaim, kerge, istuv ja kestev

Istmega  
seljakotid  
ADVENTURE  
ja GRAPHIC -  
ära otsi mätast,  
tunne ennast  
võistlustel  
mugavalt



EUROPE SG - kindlustunnet lisav tugev ja hinda väärt naastar

**Tere tulemast SILVA müügiletti Ilvesteatel ja 4ESTil!**

**SILVA orienteerumisvarustus -**

Mati Poom, Regati 1-312, TALLINN, tel 6398692, 8-250 74686, k/faks 6326260  
Sixten Sild, OK Võru, Jüri 31, VÖRU, tel 278 21750, 8-250 68377



# Eesti-Peterburi ei-tea-mitmes maavõistlus

ehk Tivoli, Garli Deividson ja ei ühtegi barankat

Oli juuni algus kui umbes 30 Eesti orienteerumise oleviku- ja tulevikulootust käisid kaunis Neeva-taguses Karjalas selle aasta esimesi suverõõme nautimas.

Tegemist oli nimelt traditsioonilise Eesti-Leningrad matšiga, mis juba paar aastat tagasi tegi läbi ülaltoodud nimevahetusliku ilukuuri ning jõudis sellel korral meie sõprade eestvõttel ka sisulise uuenduseni. Punktisarvestuse süsteemi uudsus põhines tegelikult taasleitunud vana efektis ning seisnes selles, et esmakordselt peeti maavõistlust nüüd sarnaselt maleolümpiaga, kus esimesel laual saavad kokku mõlema võistkonna liidrid, teisel

tugevuse järgi asetatud teised numbrid jne. Seega käis võistlus põhimõtteliselt mees-mehe-vastu, kus paari parim tõi oma võistkonnale 2 punkti ja kaotaja 1 punkti. Kes aga katkestas või kelle tulemus muudel põhjustel tühistati, sai "baranka". Viimase eest aga hoiatas võistlejaid meie koondise vaimne isa, Erik Aibast, ja nagu pealkirjas juba öeldud, võeti tema manitsusi tõsiselt.

Mets ja maastik olid eht-karjala-tüüpi, meenutades ehk pisut ka meie Tabina kanti. See meid aga oluliselt ei aidanud ning nii kantid peterburglased esimese päeva sprindidistantsilt enamuse 2-punktiseid oma kurkuse. Vaid meie meestel õnnestus jalule

seada vennalik viik, teised võistlusklassid pidid jääma ootama tasumise tundi. Võistluspäevade vaheline õhtu kulmineerus võistkonna ühiskülaskäiguga Tivolisse, milleks (kohaliku eripära arvestades) oli meie majutuskoha lipuväljakul asunud pisut roostes mänguplats lastele, põhiatraksiooniga "Tahan saada kosmonaudiks/Allar Levandiks". Lisaks rippkiikedele olid meie meelevaldas ka võrkpalliplats, kaunis Pähkliküla (Orehhovo) järv koos vesijalgatatega ning saun. Nõnda taastas Eesti koondis (keskmine vanus 20 aastat) efektiivselt oma

energiavarud ja parandas võistlusvaimu ning seepärast polnud ka mingi ime, et pühapäeval normaalrajal koduseintetoetust omavatele Neeva-meestele juba hoopis tõsisemalt vastu hakati. Jälle olid meie mehed võitjad, kusjuures Erik võitis kogu võistluse, Armo oli 2., Tarvo 5. ja Erkki 9.

Erilist tähelepanu ja austust pälvivad siinjuures ka need, kes mõlemal päeval oma vastase seljatasid: Anni Raudsepp, Tõnis Erm, Erik Aibast.

Ja lõpetuseks võiks seletada,

mis kummaline mees oli Garli Deividson. Ega ta tolles karjala idüllis õigupoolest päris õige mees ei olnudki, vaid hoopis üks karvane krants supelrannas, kes oma läänestunud perenaiste unelma Harley Davidsoni venepäraselt mugandatud nime kandis (või oli ehk siiski tegemist uue tõlgendusega Bulgakovi romaanist "Koera süda"?).

Ja nüüd trenni, Ümera mehed! Järgmisel aastal peetakse matš ju meite männikus!

Reisimuljeid vahendas  
**MARET Väino tütar VAHER**

## World Park Tour

### Pärast 3 etappi

Pargituuri kolm esimest etappi on läbi. Esimene neist toimus Rootsis Eskilsunas, teine Soomes Jyväskyläs ja kolmas Norras Flisas. Meilt on neil osalenud täies ulatuses ainult Külli Kaljus, tema kohad on olnud vastavalt 18., 6. ja 5. Sixten, kes tänava seda sarja endale eesmärgiks ei ole seadnud, on startinud ainult Eskilstunas (14. koht, 2 punkti).

### Tulemused

(I etapp, II etapp, III etapp, kokkuvõte)

#### Naised

1. Gunilla Svärd SWE	13	25	25	63
2. Johanna Asklöf-Tiira FIN	20	20	20	60
3. Heather Monro GBR	17	17	9	43
4. Hanne Staff NOR	25	8	4	37
5. Hanne Sandstad NOR	5	15	11	31
6. Dorthe Dahl DEN	15	1	8	24
6. Külli Kaljus EST		11	13	24
8. Marlina Jansson SWE	8		15	23
8. Marie-Luce Romanens SUI	6		17	23
10. Reeta-Mari Kolkkala FIN	11	4	6	21

#### Mehed

1. Carsten Jörgensen DEN	11	25	20	56
2. Kjetil Björlo NOR	17	13	15	45
3. Janne Salmi FIN	15	20	9	44
4. Allan Mogensen DEN	13	6	25	44
5. Jörgen Mårtensson SWE	25	11	4	40
6. Petter Thoresen NOR	9	15	13	37
7. Rudolf Ropek CZE	20		7	27
8. Yuri Omeltchenko UKR	-	4	17	21
9. Gabor Domonyik HUN	-	17	1	18
10. Mikael Boström FIN	7	8		15
21. Sixten Sild EST	2			2



## Suur suvi on käes

# World Orienteering Ranking© — rahvusvaheline eliitorienteerujate edetabel

Üheks esimeseks IOFi orienteerumise komisjoni otsuseks oli luua maailma eliitorienteerujate edetabel. Eesmärgiks seati niisugune arvestamise süsteemi loomine, mis võimaldaks seada ühel hooajal saavutatud tulemuste järgi pingeritta kõik tipporienteerujad üle terve maailma. Arvesse minevad võistlused oleksid kõik IOFi eliitvõistlused (ingl. k. *IOF Elite Event*) ja lisaks neile muud samal tasemel võistlused eri maades, et võimaldada kõikide riikide tippudele vajalik arv starte.

Kuigi süsteemi loomisel avaldati arvamust, et see peaks olema lihtne ja kõigile arusaadav, tuli valemil loomisel arvesse võtta palju erinevaid tegureid, et tulemus saaks

õiglane, st et võistlejad reastuksid edetablis tõepoolest tugevuse järgi.

1995. aasta sügisel koostasid Taani eliitorienteeruja Bo Simonsen ja Taani rahvuskoondise treener Olli-Pekka Kärkkäinen valemil algvariandi, võttes aluseks Soomes kasutusel oleva edetabelisüsteemi. 1996. aastal täiendati süsteemi paljude arutelude ja konsultatsioonide käigus ning töötati välja edetabeli koostamise ja levitamise protseduuri reeglid. Tänavusel hooajal pannakse edetabel esmakordselt kokku.

Valem, mille järgi edetabeli punkte arvutatakse:

$$RP = \frac{CT}{RT} RVP \left( 1 - F \frac{P-1}{N-1} \right) IP$$

RP - võistleja punktid  
CT - võrdlusaeg; leitakse 5 parema aja keskmisena;  
RT - võistleja aeg;  
RVP - võistluse väärtuspunktid; leitakse 7 parema võistleja punktide keskmisena, edetabeli viimase avaldatud variandi järgi; viitstardi puhul vähendatakse võistluse väärtupunkte 5% võrra;  
F - stardi tegur; eraldistart 0,15, ühisstart 0,3;  
P - võistleja koht;  
N - startijate arv;  
IP - suurendustegur; MMil, MK etappidel ja Põhjamaade MVI 1,05, kõikidel ülejäänud võistlustel 1.

Ajakirjast *Orienteering World* 1997, nr 3

## Elektrooniline komposteerimine

Samal teemal: *Orienteeruja*, 1996, nr 7 ja 1997, nr 2

Regnly elektroonilise kontrolli- ja ajavõtusesüsteemi väljatöötaja ja tootja, Norra firma *Regnly-Timetech AS*, võttis endale tänavu kevadel uueks nimeks *Emit AS*. Rääkides edaspidi *Emiti* elektroonilisest komposteerimissüsteemist, tuleb meele pidada, et tegemist on hästi tuntud *Regnly* süsteemiga. Selle samaga, mida meie orienteerujad möödunud sügisel Türi peetud EOLi kongressil proovida said.

*Emiti* süsteem on seni ainuke omalaadsete seas, mille kasutamist IOF aktsepteerib oma egiidi all peetavatel võistlustel. Samuti on see süsteem ainus, mida on piisavalt palju välitingimustes katsetatud ja mis on jõudnud masstootmise tasemele. Kuid nüüd on *Emiti* kõrvale ilmunud esimesed konkurendid.

Mitmetes firmades Saksamaal, Soomes ja Šveitsis on väljatöötamisel alternatiivsed kontrollisüsteemid. Tegijad kinnitavad, et nende tooted on palju kasutajasõbralikumad kui *Emit*: esiteks saavat neid palju mugavamini ja kiiremalt

käsitada ning teiseks andvat nad KPs märkimisel kas heli- või valgussignaali.

**SPORTident®** on Saksamaal Erfurtis väljatöötatud süsteem. Selles süsteemis on võistleja kontrollkaart sarnane auto immobilaiser'i võtmega, mis tuleb komposteerimisel asetada KPs asuva seadeldise lähedale. Erinevalt *Emitist* ei ole sellel kontrollkaardil oma toiteallikat. Niisugune kontrollkaart on väga odav ja vastupidav, tema kasutusiga on praktiliselt piiratu ja ta ei vaja mingit hooldust. Kuna selline kontrollkaart võib olla väga väike, siis võib ta olla näiteks ehitatud kompassi plaadi sisse.

Väikesesse plastkarpi mahutatud KPseadeldises on raadiosaatja, mille abil saadetakse vahetult peale KP läbimist andmed võistluskeskuse. KP läbimise hetkel süttib seadeldise punane signaallamp. KP seadeldise toiteallikaks on laetav patarei.

**SPORTident®** süsteem on äratanud tõsist huvi Rootsis, kus seda

tänavu märtsi lõpus ühel lahtisel võistlusel testiti. Lähemat informatsiooni võite küsida Diethard Kundisch'ilt aadressil [ibri\\_aes@t\\_online.de](mailto:ibri_aes@t_online.de).

### Teised süsteemid

Soome firma *Alge-Timing* ja Šveitsi firma *Apoza* on demonstreerinud uute komposteerimissüsteemide katseeksemplare oma rahvuslikele o-föderatsioonidele. *Apoza* süsteemi esitles Saksamaal MMi ajal ka endine IOFi president Heinz Tchudin. Hetkel pole täpselt teada, millises arendusjärgus on ülalmainitud süsteemid ja millal neid võistlustel testima hakatakse.

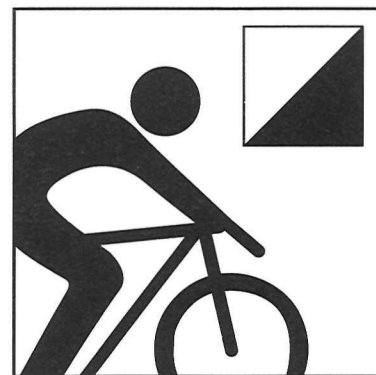
Uute süsteemide ellurakendamise tekib uus probleem võistlejatele. Kui ühes riigis on korraga kasutusel mitu erinevat süsteemi, kas võistleja peab siis endale ostma iga süsteemi jaoks kontrollkaardi?

Ajakirjast *Orienteering World* TARVO AVASTE

## IOFi uued piktogramm

Need piktogramm on kasutamiseks nii IOFi sekretariaadis kui rahvuslikes föderatsioonides.

*Orienteering World*, 1997, nr 3



## Neid raamatuid saab IOFist tellida

\*Bertil Norman, Arne Yngström. **Orienteering Technique from Start to Finish.** 46 FIM  
\*Tom Renfrew, Carol McNeill, Peter Palmer. **Orienteering for the Young.** 21 FIM  
\*Peter Palmer. **Developing Orienteering.** 11 FIM  
\*Per Sandberg. **Orienteering Take it to the World.** 39 FIM  
**Orienteering on Permanent Courses.** 12 FIM

\*Robin Harvey, Flemming Nrgaard. **Photogrammetry in Orienteering.** 18 FIM  
**Simple Maps for Orienteering.** 14 FIM  
\*Christian Aichholzer. **Media Coverage and Orienteering.** 14 FIM

IOF sekretariat, Radiokatu 20, FI-00093 SLU, Finland, tel +358 9 3481 3113  
e-mail [ioforienteering.org](mailto:ioforienteering.org)

## Orienteerumisvideod

*Orienteering World* teatab, et saab tellida videomaterjali abiks orienteerumise õpetamisele

1. **The First Steps.** 25 min, 2-osaline, käsitleb algõpetust.

I osa: Orienteerumine kooliõues; II osa: Orienteerumine metsas.

2. **Going for it.** Valminud

1997. aasta mais. 25 min. I osa:

*Off the Beaten Track* - orienteerumistehnika, kompassi kasutamine, pinnavormid, teevalik jne; II osa:

*Going for Gold* - liikumistee

analüüs, treeningu-ülesanded.

Hind 20 GBP

Faks: +44 181 2550762

e-mail:

[compass.sportdial.pipex.com](mailto:compass.sportdial.pipex.com)

Ei maksa ka unustada, et meil endil on ka üks video ja seda saab Ormar Lutsbergilt osta. See on tehtud 1997. aasta Eesti meistrivõistlustel ja seda näidati eelmisel EOLi kongressil, kus ta üldise heakskiidu osaliseks sai.

## Suur suvi on käes



# Orienteeruja spetsiifilisest jooksuoskusest

Võrreldes teiste jooksjatega on orienteeruja märksa raskemas olukorras, sest tal on ees

- mäed, mis on jooksmiseks liiga järsud
- augud, mis väänavad hüppeliigest
- pinnas, mis on kivine ja veerev või liivane ja pehme
- murdunud puud ja põlvkõrgused taimed, millest tuleb üle hüpata
- oksad, mille alt tuleb läbi pugeda
- puud, mille ümbert tuleb ringi minna
- võsa, millest tuleb ennast läbi võidelda

Veelgi enam - kuna tähelepanu on keskendatud kaardile, saab pidevalt muutuvat maastikku jälgida vaid piiratud määral. See peab toimuma automaatselt.

Järgnevalt toodud harjutused on mõeldud orienteerujale spetsiifilise jooksuoskuse arendamiseks. Neid harjutusi saab kasutada vastavuses kõikide eespool nimetatud treeninguprintsiipidega, neid on nii madala intensiivsusega baasvastupidavustreeningu, tempokrosside kui ka kiiruslõikude jaoks sobivaid.

## Jooks tasasel pinnal

Nii palju kui võimalik tuleks joosta tingimustes, mis vastavad orienteerumismaastikule. Alusta aeglaselt ja ära unusta venitusi enne ja pärast jooksu.

## Jooks lamedal tõusul ja langusel

Lamedad tõusud jookse kiirust säilitades. Lamedatel laskumistel tõsta tempot, need on kõige kergemad kohad rajal.

## Jooks järsul tõusul

Märke joostes hoia pea püsti, siis on kopsu maht suurem, samuti näed paremini maastikku.

Spetsiaalsed harjutused:

- Lühikesed maksimaalse intensiivsusega spurdid mõõdukalt järsul nõlval, iga lõik 45-60 sek, paus 60-90 sek sörkides aeglaselt alla tagasi, korduste arv sõltub jooksjat tasemest.
- Pikk suure intensiivsusega (85%) tõus kestusega 2-3 min, puhkuseks sörk alla tagasi, korduste arv maksimumi.

## Jooks järsul laskumisel

Laskumistel on oluline lõdvestuda ja kallutada end võimalikult palju ette. Mida rohkem ette kallutad, seda kiiremini liigud. Õpi kiirust hoidma. Kui ette kallutades tunned end ebakindlalt, võta lühemad sammud, aga ära kalluta taha ega vähenda kiirust.

## Jooks piki järsku nõlva

Peale mägise maastiku (kus seda saab siduda reljeefi-lugemise harjutustega) saab nõlvajooksu harjutada ka joostes piki maanteetammi külge või kraavikallast.

## Jooks ebatasasel pinnasel

Kui ebatasast maastikku treeningupaigas ei ole, otsi uhteorg või kuiv ojasäng ja jookse sellest edasi-tagasi läbi. Lähenedes orule fikseeri selle teisel kaldal objekt ja jookse selleni liikumissuunda muutmata. Kasuta laskumisel saadud hoogu teisest kaldast üles jooksmiseks ning püüa säilitada kiirust.

## Jooks konarlikul pinnasel

Võime joosta konarlikul pinnasel on otseselt seotud jalgade tugevusega, liikuvusega ja koordinaatsiooniga, aga samuti enesekindlusega säilitada kiirus kogu konarliku lõigu läbimise vältel. Oluline on, et keharaskus ei langeks liiga kauaks ainult ühele jalale, see on vigastusohulik hüppeliigesele. Vigastus vähendab enesekindlust veelgi ja sunnib tempot alla võtma. Vii raskuse ette, siis vigastuste oht väheneb.

Harjutused:

- Jooks tasasel pinnasel pimedas, kui maapind on halvasti nähtav.
- Jooks konarlikul pinnasel pead püsti hoides ja kaugemale vaadates, konaruste ületamisel kasuta infot, mida saad silmanurgast ilma jalgade ette vaatamata.
- Hüppeliigese ja koordinaatsiooni arendamine pöördketast kasutades
- Jooks liival, lumes vms pehmel pinnasel hüppeliigese ja põia tugevdamiseks, jõuharjutused põia külge kinnitatud raskusega.
- Parimaks harjutuseks on ikkagi jooks konarlikul pinnasel. Kui ei ole võimalust metsa minna, otsi konarlikke kohti kodu lähedal.

## Jooks pehmel pinnasel

Liivas, soos jms kohtades on raske joosta, kuna pinnas annab jalatõukel järele. See nõuab lihastelt lisatööd. Treening pehmel pinnasel on vajalik, et arendada säärelihaseid ja hüppeliigest.

Kui sood ja liiva läheduses ei ole, võib harjutada näiteks värskelt küntud põllul või metsas, kus on paks kiht mahakukkunud okkaid või maharaiutud oksid.

## Jooks tuulemurrus

Põhitõde tuulemurrus jooksmisel on hoida oma keha (st raskuse) kogu aeg ühe ja samal kõrgusel ja liigutada puutüvede ületamisel ainult jalgu. Nagu tõkkejooksus. Seda võib harjutada joostes üle 2-3 takistuse või kasutades paari puutüve lähimas pargis. Parim on muidugi harjutada vastaval maastikul, näiteks värskel raielangil. Mõned orienteerujad eelistavad tuulemurrus joostes tüvedele peale astuda, see nõuab samuti harjutamist.

## Jooks kõrges rohus

Jooks läbi kõrge rohu, kanarbiku või sõnajalgade nõuab samuti tõkkejooksu oskusi, ehkki taimestik annab paremini järele kui tuulemurd ning kogu aeg ei pea hüppama. Pinnase nägemine on takistatud, mistõttu tuleb vigastuste vältimiseks olla jalgadega sama ettevaatlik kui konarustel.

## Jooks tihnikus

Lõdvestatult ja kergemat läbipäsu otsides on tihnikus kergem joosta kui jõuga läbi murdes. Treeninguks kõlbavad põõsaribad teede ääres või parkides. Tähelepanu tuleb pöörata liikumissuuna säilitamisele, sest sik-sakitades on kerge suunast kõrvale kalduda.

## Jooksustiili ja kiiruse muutmise vastavalt maastikule

See testib kogu jooksuprobleemi arsenalit. Tee omale kindel 6-8 minutiline ring, kus on esindatud võimalikult palju maastikutüüpe - tõuse, laskumisi, nõlvajooksu, ebatasasusi, tihnikut, tuulemurdu, kõrget rohtu, samuti radu ja parkmetsa. Tähistada rada. Tutvumiseks läbi alguses ring sörkides, siis mitu korda täiskiirusega. Vahepeal puhka nii palju kui vaja. Võta omale ülesandeks järgmisel ringil aega parandada. Kui sul on mälu kell, salvesta oma vaheajad erinevatel maastikutüüpidel. Analüüsi oma nõrku kohti ja ka seda, kui palju sa oma tulemust erinevatel lõikudel suutsid parandada. Samuti võid proovida, missugune jooksuprobleemi missugusele maastikutüübile kõige rohkem sobib.

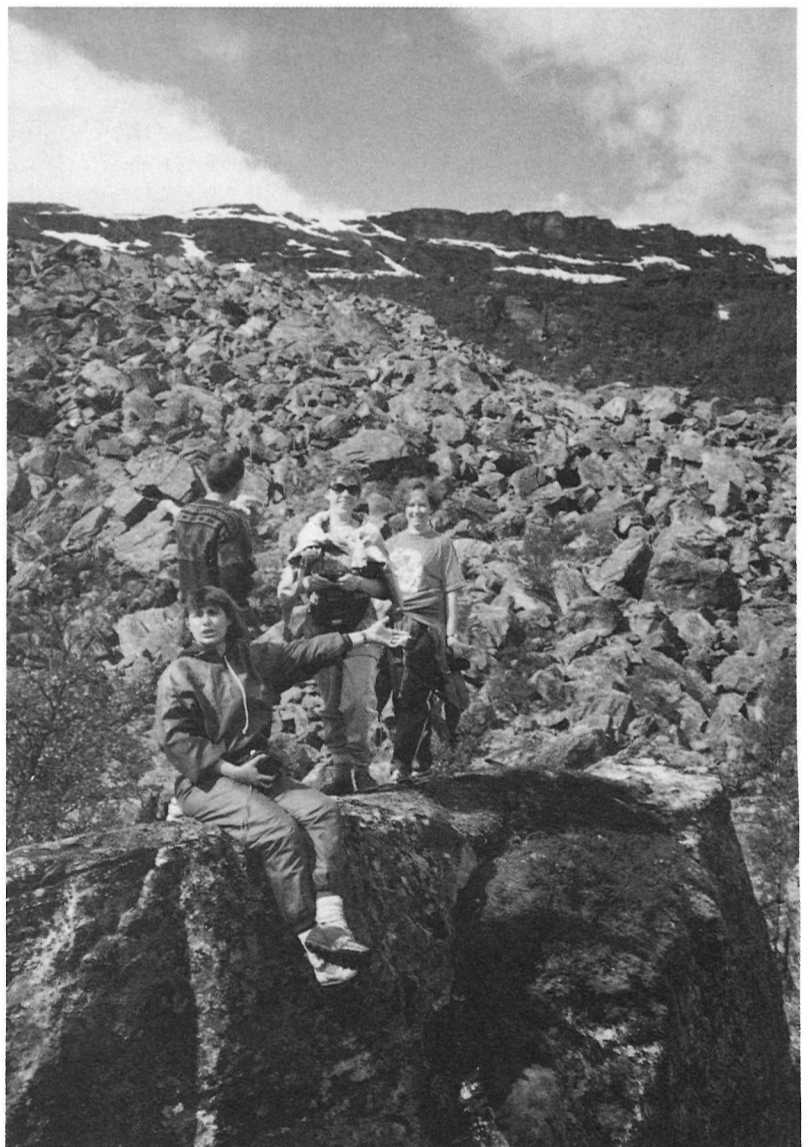
DAVID HOGG

Ajakirjast *Orienteering World*



Jooks peab olema vaba, tähelepanelik, keskendunud.

Foto: A. Kivistik



No kuidas sa siin jooksed!

Foto: K. Öunap





