

# ORIENTEERUJA

Nr. 1(28)

27. veebruar 1998

## MM-võistlused Austrias



Eesti naiskond – Maret Vaher, Ruth Vaher ja Mall Alev – mõlemal individuaaldistsilil 20 parema hulgas, teates viiendad.

Foto: Raul Kudre

12. suusaorienteerumise MM-medalid jagati jaanuari viimastel päevadel Austria-Alpides. Võistluskeskus asus Windischgarstenis. See külake, kohalikud organisatorid ning harjutusmaastikud on staažikamatele talveorienteerujatele tuttavad juba 1993. ja 1997. aasta suusaorienteerumise MK-etappidest ning seetõttu oli oodatud

taaskohtumistest rõõmu küllaga. Eesti koondis jõudis Austriasse kahte erinevat teed pidi; kas mööda maanteed mikrobussiga läbi Euroopa (kokku 34 tundi), või mööda õhuteed - lennukiga Tallinnast otse Viini. Seal edasi juba kõik ühiselt Windischgarstenisse. Ka seekord olid kõik võistkonnad majutatud eraldi, erinevatesse hotellidesse,

jaanuaris seal meeste mäesuusatamise MK-etapp. Nüüd prooviti slaalomilõlvade sobivust suusaorienteerumiseks. Võistluste inspektoriks oli mitmekordne maailmameister Anssi Juutilainen ja suuresti tänu temale oli ka võistluste tähtsaim pool - rajad ja kaardid - tipp-topp korras. Sama ei saa

mis asusid suuremalt jaolt ümberkaudsete metsade ja mägede vahel.

Seekordse MMi eripäraks oli võistlusprogrammi pidev muutmine. Kuna võistlejate saabudes polnud tavaraja maastikul piisavalt lund, peeti esimese võistluspäevana hoopis lühirada. Kuid ka siis tuli kasutusele võtta varumaastik, mis asus 1400 - 1600 m kõrgusel mägedes Hinterstoderis. Hinterstoder peaks laiema silmaringiga inimestele olema tuttav kui maailmakuulus mäesuusakeskus. Teatavasti peeti selle aasta

kahjuks õelda kogu organiseerimise kohta...

Sprindiradade planeerimisel oldi siiski pisut ülehinnatud võistlejate võimeid, kuigi oma osa mängis kindlasti ka lumetormine ilm; ja nõnda ületasid võitjate ajad planeeritud ligi 30 %-ga. Väga tehnilised ning täielikult MM-tasemele vastavad rajad läbisid kõige kiiremini naistest Annika Zell (Rootsi) ja meestest Raino Pesu (Soome). Eestlaste parim koht oli naiseteklassis - Mall 9. koht. Meesteklassis olid kuni vaatepunktini head võimalused tulla 6 parema sekka nii Raulil kui Anderil, kuid kahjuks jäid finišis lõppkohtadeks siiski vastavalt 11. ja 21. Raja teine pool oli saatuslik ka paljudele suurfavoriitidele: nii langes ligi 1-minutilise eduga vaatepunktis juhtinud Liisa Anttila (Soome) lõpuks 3ndaks ja Björn Lans (Rootsi) isegi 19ndaks. Oma medaliarve avasid ka leedulased - Nerius Sulcyse 2. koht oli päeva suurim üllatus. Eestlaste ülejäänud kohad: Maret 16., Ruth 20., Eero 47., Canter tühistati.

Peale puhkepäeva jätkati teatesõitudega. Teaterajad olid teadlikult lühendatud ning kahjuks ka lihtsustatud, jäädes nõnda liiga vähenõudlikeks MMi jaoks. Samas oli lühikesel ja kiirel rajal tehtud viga väga raske heastada. Meestest tuli maailmameistriks Venemaa võistkond, kes juhtis avavahetusest alates. Teine oli Rootsi. Soome mängis oma võimalused kullale maha viimases vahetuses ja pidi nõnda leppima vaid 3. kohaga. Proffide neliku neljas liige - Norra, jäi seekord medalita, talle

järgnesid Tšehhi, Šveits ning 7ndana Eesti. Naistest tuli 1998. a maailmameistriks Soome võistkond, 2. Rootsi ja 3. Norra. Eesti trio saavutas oma hetkevõimetele vastava 5. koha, olles parimad amatööride arvestuses.

MMi viimasele päevale jäi normaalrada. Nüüd oli kõigil võimalus oma viimased jõuvarud korralikult ära kulutada. Radade optimaalsed pikkused olid ka selleks vastavad: meestel 21 km ja tõuse 735 m, naistel 15,6 km ja 595 m tõuse. Kui naiste medalikolmik selgus vaikselt ja mingit sekundimängu ei olnud, siis meestel seevastu lahutas 5. kohta esimesest 33 sekundit. Naiste 3 paremat olid Liisa Anttila, Annika Zell ja Lena Hasselström (Rootsi); meestest Viktor Kortšagin (Venemaa), Pekka Varis (Soome) ja Niccolo Corrodini (Itaalia). Eestlastest oli jälle parim Mall (7.), kellele tublilt sekundeerisid Maret (17.) ja Ruth (18.). Meesteklassis tõetas oma kuulumist maailma paremiku taas Raul (11. koht). Ander (29.), Vallo (45.) ja Eero (48.) esinesid vastavalt oma võimetele.

Pika päeva lõpetas ja uut alustas bankett, mis toimus talveorienteerujatele omase hoogsusega. Järgmisel päeval jagunes Eesti võistkond kolmeks: osa lennukiga koju, osa bussiga koju ning kõige paremad Jaapanisse.

Kogu Eesti talveorienteerujate seltskond avaldab tänu koondise treenerasjaajajale Mati Ojandule pika ja visa töö eest.

RUTH VAHER  
(MMi tulemused vaata lk 7)

## EOLi juhatuse otsused

21.12.1997

1. EOLi liikmemaksust 1998. a - ettepanek üldkogule

1. EOLi juhatuse ettepanek on 500 krooni.

2. Kui klubid soovivad, võivad maksta enne järgmist üldkogu 500 kr. Kui üldkogu kinnitab mingi muu summa, teeme tasaarvelduse.

2. 4EST ja Suunto Games juhendi kinnitamine

1. Ühtlustada SG ja 4EST võistlusklassid.

2. Võtta aluseks 4EST võistlusklassid.

3. Kinnitada juhendid koos vastuvõetud muudatustega.

3. Soome O-veteranide stipendiumi määramisest

1. Soome Veteraanisuunnistajat r.y. ühekordse stipendiumi - 500 FIM - saab Anu Annus.

4. EOLi tegevdirektori ametikohast

1. Alates 01.01.1998 võtta EOLi tegevdirektorina tööle 4-kuulise katseajaga Ormar Lutsberg.

5. EOLi järgmise üldkogu toimumisest

1. Kutsuda EOLi üldkogule kokku

18.02.1998 kell 13.00 Tallinnas Regati pst 1

2. Täpsustati uues põhikirjas olevat klubi üldkogul esindatuse mõistet järgmiselt:

a) kui EOLi liige ei saa osaleda üldkogul töös, võib ta volitada mõnda teist EOLi liiget või üksikisikut esindama oma huvisid sellel üldkogul;

b) volitus peab olema kinnitatud selle EOLi liikme allkirjaõigusliku isiku allkirjaga ja pitsatiga (viimase olemasolu korral);

c) koos üldkogul materjalidega saata välja ka volituse tüüpvorm.

3. Üldkogul tuleb uuendada võistlusreeglid. Võistlusreeglite uuendamiseks tuleb kohe moodustada töörühm (vastutab Arvo Saal)

4. EOLi järgmise üldkogu orienteeruv toimumisaeg on aprill 1998.

09.01.1998

6. Eesti koondvõistkonna kinnitamine 20.-25. jaanuarini 1998. Austrias toimuvateks suundsusamatamise MM-võistlusteks.

1. Kinnitada Eesti võistkond 20.-25.

jaanuarini 1998. Austrias toimuvateks suundsusamatamise MM-võistlusteks järgmises koosseisus: naised - Mall Alev, Maret Vaher, Ruth Vaher; mehed - Raul Kudre, Ander Ojandu, Canter Värton, Eero Kivikas, Vallo Vaher.

7. Kinnitada EOLi juhatuse tööplaan 1998. a.

8. EOLi juhatuse aseesimeheks valida Arvo Saal.

9. Eesti MVde korraldamisest 1999.

Otsustati kinnitada Eesti MV korraldajateks 1999: suundsusamatamise tavarada ja teade - OK Kape ja Otepää SK, Kääriku; õine rada - OK West, Võiste/Rannametsa; tavarada ja noorte/veteranide teade - OK Orion, Rõõsa või Jussi-Paukjärve.

10. EOLi osaliselt tasustatavast ühiskondliku töö konkursi tulemustest.

Otsustati lugeda antud konkursi lõpenuks ja sobivate kandidaatide puudumisel jagada ülesanded ümber direktiooni ja juhatuse vahel.

11. Kinnitada Balti MV juhend.

07.02.1998

12. Eesti MV 1999 - suundsusamatamise lühiraja korraldaja kinnitamine.

Korraldajaks kinnitati Rakvere OK. Toimumiskoha esitab korraldaja.

13. Kinnitada EOLi volinikud: Balti MV - Ormar Lutsberg; Suunto Games - Paul Poopuu

14. Orienteerumisjooksu edetabeli juhendi kinnitamine

A. Mitte muuta edetabeli koostamise põhimõtteid 1998. a. Redigeerida ja täpsustada 1997. a. edetabeli juhendit.

B. Teha eeltööd, et 1999. a. edetabel koostada uutel põhimõtetel, nii sisuliselt kui vormiliselt.

C. Kinnitada 1998. a. orienteerumisjooksu edetabeli juhend.

15. EOLi 1998. a. võistluste kalenderplaani kinnitamine.

A. Lülitada EOLi 1998. a. kalenderplaani kõik hilinenult laekunud taotlused.

B. Kinnitada EOLi 1998. a. kalenderplaani.

C. Kõigi edaspidiste taotluste kalenderplaani - edetabeli - kõlblikkuse üle otsustab EOLi juhatuse.

16. Eesti orienteerumiskoondise koostamise alused 1998. a.

A. Kinnitada Eesti orienteerumiskoondise koostamise alused 1998. aastaks (vt lk 5).

B. Registreerida MK-etappidele Iirimaa ja Inglismaal 3 mees- ja 2 naisvõistlejat

17. SILVA ja EOLi koostöölepingust. A. Kiita heaks ja kirjutada alla leping SILVA toodete maaletooja AS Skvaieri ja EOLi vahel.

B. Juhatusel esitada AS Skvaieri esindajale Mati Poomile Eesti o-koondise liikmete pingerida, mille alusel saavad nad osta SILVA rahvuskoondiste toetusprogrammi raames soodushinnaga o-varustust.

18. EOLi 1997. a. majandustulemused.

A. Esitada EOLi 1997. aasta aruanne, tegevusaruanne, eelarve täitmise aruanne EOLi üldkogule

19. EOLi 1998. a. eelarve projektist

A. Esitada EOLi 1998. a. eelarve projekt EOLi üldkogule.

20. EOLi üldkogu päevakorra kinnitamine.

A. Kinnitada EOLi 18.02.1998 üldkogu päevakord.

EOLi ÜLDKOGU OTSUSED

18.02.98

1. Kinnitada EOLi liikmemaks 500 kr.

2. Kinnitada EOLi eelarve 1998. a.

## Rein Välba

18.01.1933-14.01.1998

18. jaanuaril 1998, oma 65. sünnipäeval, saadeti Ugala teatrist viimsele teekonnale Rein Välba, mees, kellele meie orienteerumine poleks selline, nagu ta on.

Nii mõnigi meist on osa saanud tema tugevast sisemisest huumoritundest, mis aitas sisustada rajabrigaadide pikki talveõhtuid, mänginud Reinuga bridži või tundnud rõõmu jooksust tema korrektse projekteeerijakäekirjaga orienteerumiskaartide järgi, millel asjalik õpetussõna võõrkeelse eksinu aitamiseks: Juhatage, palun, seltsimees Sihvale!

Rein Välba oli esimene, kes 1962. aastal, ajal, mil värvikaart oli veel tabu, hakkas täpsustama orienteerumiskaarte. Neile kaartidele tegi ta häid radu. Nii häid, et 1966. a valisid naised tema tehtud öise Eesti MV raja aasta parimaks.

Kui 50ndate lõpul taaskäivitati Eestis orienteerumine, oli Rein Välba esimesi, kes sellele öla alla pani. Ta tegi radu Eesti MVdel (eriti talvisel), peaaegu kõigil üleliidulistel alates Užgorodist 1963 kuni Kaasanini 1974, paljudel maavõistlustel (Eesti-Soome, Eesti-Leningrad, Eesti-Moskva) ja lõpuks loendamatu arv kordi Eestis, viimati Tõrva teisipäevakul 7. juunil 1989.

Rajameistrarkust jagas Rein seminaridel Otepääl ja Käärikul, Zvenigorodis ja Užgorodis, Aluštās ja Issök-Kuli ääres. Tema *Rajameistri meelepea* sai orienteerumisreeglite lisaks enne Eestis, siis ka üleliiduliselt. Rein on teinud radu meist kõige kaugemal - Amuuriäärses taigas, ja kõige kõrgemal - Tjan-Šanis Issök-Kuli järve lähistel, kus start anti 2500 m kõrgusel üle merepinna ja rada jõudis igilumeni.

Rein Välba juhtis Tallinna orienteerumissektsiooni aastatel 1962-1965, oli Eesti Orienteerumisföderatsiooni presiidiumis võistluskomisjoni esimees, 1965-1971 pearajameister ja presiidiumi esimehe asetäitja, 1971-1976 sporditehnilise komisjoni esimees.

Kümmekond aastat tegutses ta Üleliidulise Kesksektiooni presiidiumi sporditehnilise komisjoni esimehena, kus raevukate vaidluste tulemusena lõpuks tunnustati orienteerumist iseseisva spordialana ning 1968. aastal kinnitati võistlusreeglid 1967. aastast on Rein Välba üleliidulise kategooria kohtunik.

Viimasel ajal tegutses Rein Eesti suuremate võistluste - Ilvesteate, Eesti MVde ja maavõistluste finišivanemana.

Orienteerumine oli Reinule hobi puhkuse ja puhkepäevade ajal. Ta oli ehitusinsener, kelle põhitöö toimus konstruktori, peainseneri või autorina projekteeerijalaua taga, kus sündisid näiteks Tartu Aparaaditehas, Küberneetika Instituut, Väike-Õismäe, Ugala teater ning hulk väiksemaid kultuuriasutusi Viljandimaal, kus Rein viimased 20 aastat töötas ja elas. Seal oli ta ka nende hulgas, kes käivitasid Eestis *Rotary*-liikumise.

Lahkus mees, kes on teinud suuri tegusid, ootamata selle eest aplausi või autasusid. Aitäh, Rein! Me jätkame Su radadel.

EESTI ORIENTEERUMISLIIT



# Orienteerumisest Internetis

Möödunud aasta detsembris alustas tööd uus *mailing list*, mis on mõeldud EOLi dokumentatsiooni levitamiseks ja dokumentide projektide aruteluks. Sellesse listi saadetakse kõik EOLi üldkogu ja juhatuse otsused ning informatsiooni juhatuse tegevuse kohta. Samuti levitatakse selles listis rahvusvahelist infot, mis puudutab orienteerumise organisatsioonilist ja tehnilist arengut mujal maailmas.

Uue listi nimi on OR.EOL ja seda teenindab sama listserver, mis teenindab ka listi ORIENTEERUMINE. Listide tellimise kohta loe täpsemalt WWWst aadressilt [http://www.sport.ee/eol/e\\_olist.html](http://www.sport.ee/eol/e_olist.html).

Hetkel on uuel listil ainult 22 lugejat, kuid usutavasti on neid, kes EOLi materjalide vastu huvi tunnevad, tunduvalt rohkem. Kuna Interneti kiire levik on andnud paljudele EOLi liikmesklubidele võimaluse arvutiposti kasutamiseks, siis tuleks edaspidi hakata saatma EOLi materjale klubidele arvutiposti teel, mitte tavalise postiga. Täna on 38-st EOLi klubist 14-l kontaktandmetes arvutiposti-aadress, lisaks neile veel 5 klubi, kellel on oma võrgulehekülge. Seega saaks pooltele klubidele saata infot elektroonilisel teel.

EOLi võrgulehe peaindeks (aadress <http://www.sport.ee/eol/>) on muu-

tunud lühemaks ja lihtsamaks, temaatilised indeksi on paigutatud eraldi lehekülgedele. Peaindeksi alguses on viimati tehtud muudatuste nimekiri, mis võimaldab lugejal värsked materjalid kiiresti üles leida. Uue asjana on lisandunud Eesti orienteerumiskaartide nimekiri, tegemisel on rahvuskoondise tutvustus. EOLi võrguleht ootab appi uusi tegijaid, hädasti oleks tarvis Eesti orienteerumise ajaloo ja orienteerumistreeningu alaste lehekülgede toimetajaid. Huvilistel palume kirjutada aadressil [eeol@spin.ee](mailto:eeol@spin.ee).

TARVO AVASTE

# Soome lõi pretsedendi

Soome Orienteerumislüüdi juhatus kinnitas detsembris võistlusmääruste muudatused, mis jõustusid alates 1. jaanuarist 1998. Tähelepanuväärseim osa neist muudatustest puudutab välismaalaste osavõtvõimalusi Soome meistrivõistlustel ja loob tõelise uudisepoomi päris suurele hulgal Eesti orienteerujale, kes on Soome klubide liikmed.

**Juba selle aasta Soome meistrivõistlustel saavad startida ka Soome klubidesse kuuluvad välismaalased!** Individuaalvõistlustel piiranguteta, kuid teatejooksudes vaid üks välismaalane võistkonnas. Klubi peab olema neile võistlejale taotlenud Soome Orienteerumislüüdi litsentsi.

Kui suurt ringi Eesti orienteerujaid see puudutab, pole võimalik praegu öelda, kuid neid on mitmeid kümneid, peale tiptasemel tegijate ka veel hulk nooremates ja vanemates võistlusklassides. Eesti eliitklassi võistlejate osas on pilt järgmine: Külli Kaljus - Liedon Parma; Kirti Rebane - Sibbo Vargarna; Erik Aibast ja Edith Madalik - IF Femman; Armo Hiie - Hiidenkierdäjät; Tarvo Avaste - Eurajojoen Veikot; Rene Ottesson ja Inno Ling - Ikaalisten Nouseva Voima; Raul Kudre, Ruth Vaher ja Maret Vaher - Keski-Karjalan Rasti; Anu Annus - Keravan Urheilijat. Teiste klasside võistlejaid on kõige rohkem eestlasi Lohja LUSis - Olle Kärner, Dag Ainsoo, Taavi Tatsi, Marje Viirmann, Mare Ojaste, Kalle Luuk ja Tõnu Savi.

Soome meistrivõistlused peetakse sel aastal järgmiselt: **talvised** - 21.-22. veebruaril tavarada ja teade; 14. märtsil lühirada; **suvised** - 6. juunil

pikk rada, 22.-23. augustil tavarada, 29.-30. augustil lühirada ja teade, 26. septembril öine. Tõsisem kattumine Eesti kalendriga on vaid üks kord - augusti lõpu. mil ka meil on meistrivõistlused. Arvatavasti tuleb nii mõnelgi tiptegijal üle lahe sõita.

Soome Orienteerumislüüdi on olnud seni Baltimaade orienteerujate klubidele kuuluvase asjus pehme suhtumisega, lubades Eestis võistelda koduklubi eest, kuid nõudes välisvõistlustel vaid Soome esindamist. Kui see käsitlus ja Soome määruste uuendus ka tulevikus ellu jäävad, siis tuleb meie kalendri koostamisel Soome meistrivõistluste aegu teraselt silmas pidada. Ka Eesti Orienteerumislüüdi ja koduklubid on suutnud säilitada külma verd ja vaadanud tippe võistlemisele välisklubides soosivalt, sest saadud kogemusi ja head varustust poleks eelnenud aastatel suutnud tagada ei liit ega meie klubid.

Muutusi teevad põhjanaabrid reeglina kahe aasta järel ja praegust protsessi käsitletakse sügavama uuenduskuuri algusena. Muust peaks märkima uute klasside H65-80 ja D55-70 lisamist lühiraja programmi, tavarajal oli nii juba varem. Suundsuusatamises ei tohi KP-tähisena kasutada rippuvaid plekktahtleid, uuendatud on võistlusklasside ühendamise reegleid ja võistlustele registreerimise korda.

MATI POOM

## Orienteerujad Tartu Maratonil

☞ Ruth Vaner oli Tartu Maratonil 5. naine

Foto: Harry Veide



Uued inimesed ametis



**Ormar Lutsberg**  
EOLi tegevdirektor  
Sünd 31. okt 1965  
Töötas seni Valga Linnavalitsuse spordinõunikuna



**Maret Vaher**  
Orienteeruja-lehe toimetaja  
Sünd 12. jaan 1973  
Bioloogiadoktorant, töötab Pärnu Õlletehase peatehnoloogina



**Kaari Kivikas**  
Ilves-klubi president  
Sünd 12. det 1977  
Tartu Ülikooli II aasta politoloogiatudeng



# Kolm päeva Kütiorus

## Eesti talvised meistrivõistlused



Koondisemehed teistele sõnaõigust ei anna. (Vasakult) Ander Ojandu, Raul Kudre ja Eero Kivikas.

Foto: Harry Veide

Eesti selle aasta talvised meistrivõistlused peeti ilmataadi lahkel loal kahel järjestikusel nädalavahetusel: laupäeval, 7. veebruaril ehk päev enne Tartu maratoni peeti võistlus lühiradadel ning 14.-15. veebruaril tava- ja teateradadel. Kõik kolm päeva korraldas OK. Võru, peakorraldaja Mati Ojandu juhtimisel, rajameistrina tegutses Urmas Kannumäe. Esimest korda oli Eestis peetud võistlusel kasutusel EMITi elektroonne märkesüsteem. Tõsi küll, vaid põhiklassides ja

tavarajal, kuid lootus on, et see esimene õnnestunud kasutuskord ei jää viimaseks ja et tulevikus peetakse enamik eliitvõistlusi elektroonilise komposteerimisega. Võistlejate kiituseks tuleb öelda, et uudse komposteerimissüsteemiga saadi väga hästi hakkama. Kui maailma tippvõistlustel on üsna tavaline, et ebakorrekse (olematu) märke pärast tühistatakse igas võistlusklassis paar-kolm võistlejat, siis nüüd oli tühistatud kokku neli ja neistki kaks olid külalised Lätimaalt.

Kaart oli korralik ja hästi loetav, kohati oli metsa alla tehtud täiesti maailmatasemel suusaradadest ämblikevõrke, ent ometigi kippus juba tavarajal tihti ette tulema lühirajast tuttavaid teevalikuid ja ühe põhiklassi võistleja sõnade kohaselt ei olnud teatepäevaks küll metsa jäänud enam mingeid üllatusi. Ent seda üllatust saaks tekitada ju kasvõi punkti asukoha nihutamisega 50 meetri võrra.

3-kordseteks Eesti meistriteks tulid Maret Vaher ja Raul Kudre, mõlemad



Suusatamine keelatud!

Foto: Harry Veide

individuaaldistsid võitsid Monika Järveoja, Saima Värton, Tarmo Siimasaare, Kalle Ojasoo ja Tõnu Nurm. Pisut nurinat tekitas teatepäeval vahetuse üleandmisest kaardivahetuse viiv rada – suuskadega järsul nõlval puude vahel laskuda ei oleks saanud, kuid kõrvalolev slaalominõlv oli vaid jääväli, lahendusena tuli joosta

suusad käes mäest alla kuni sildini *suusatamine lubatud(!!!)*

Korraldajad arvasid, et suuskadega oleks veel ohtlikum olnud

MARET VAHER

# Liikudes päikesetõusu ja olümpiamängude poole...

...jõutakse esimesel juhul Jaapanisse ja teisel olümpiamängude näidialaks. Sel aastal olid orienteerujate jaoks nad koos. Sest veel enne kui 18. taliolümpiamängud Naganos pihta hakkasid, oli taliorienteerujatel oma suusajäljed nipponite maal juba tehtud.

## Kus ja millal?!

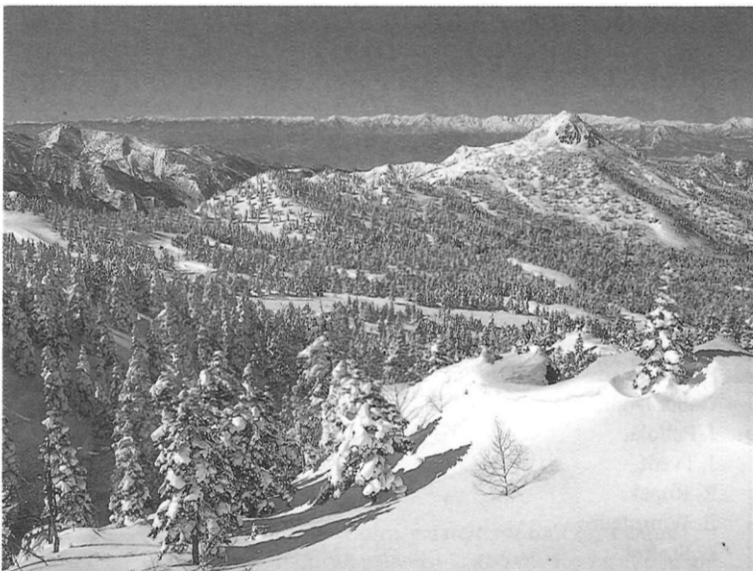
28.-31. jaanuarini Sugadairas, olümpiamängude raames toimunud rahvusvahelistel suusadamisvõistlustel.

## Kes ja kuidas?

IOFi, Jaapani orienteerumise föderatsiooni ja *SKI-TO-OLYMPICS*-aktiivgrupi ühisel nõul, jõul ja rahakotil oli sellest võistlusest palutud osa võtma 15+15 maailma talveorienteerumise paremikku kuuluvat sportlast. Pingerida tehti eelmise aasta MKde lõppjärjestuse põhjal, kuid lisatingimuseks oli, et ühelt maalt ei saa priipääset rohkem kui 6 (3+3) võistlejat. Eestlastest sai koha 15 sekka Mall ning eespool toodud korrektuuride tõttu ka Maret ja Raul.

## Reis?

Elamusterohke ja unustamatu, ent samas ka üsna pikk ja väsitav. Sõit läks lahti vaid 1 päev pärast MM-võistluste lõppu Viinist, lendasime Helsingisse, kus õõbisime, ning sealt järgmisel päe-



Vaade Sugadairast Nagano poole.

val ja õöl edasi Naritasse (ca 7850 km ehk 9 lennutundi). Tokyo rahvusvahelisel lennuväljal ootas meid juba korraldajate buss, mis viis kogu seltskonna edasi Sugadairasse (s.o umbes 300 km Tokyost põhja suunas, Naganost 30 km üle mäeaheliku lõuna poole).

## Programm?

Teiegrammstiilis järgmine: Neljapäeva: näidistrada + Welcome-Party;

reedel 2-ringiline paarisstartiga sprindivõistlus + Nagano külastus (või osavõtt olümpiatule teatejooksust); laupäeval Downhill-supersprindid eelsõit + finaali ja lõpubankett; pühapäeval ühine külaskäik jaapani ööklubisse ja 2.00 öösel ärasõit Naritasse.

Helsingisse saabusime ikkagi sama päeva pärastlõunal, kell 16.00.

# Klubide noortejuhendajad!

Orienteerumislit on pidanud üheks meie noorteparemi arengu tagamise võimaluseks varianti avada Otepää Spordigümnaasiumi juures orienteerumise eriala. Plaanis on moodustada rühm gümnaasiumi osas, erandina võetakse ka nooremaid.

See võimalus oli päevakorral ka paar aastat tagasi, ent siis ei leidunud vajalikul hulgal noori, kes oleksid seal õppida ja sportida soovinud. Nüüd on see võimalus uuesti päevakorras ja seetõttu soovime klubidelt infot selle kohta, kas on noori, kes sooviksid oma õpinguid ja sportlikku teed jätkata Otepää Spordigümnaasiumis. Soovime teada nime, sünniaega, praegust kooli ja klassi, elukohta (aadress), telefoni ja klubi.

Kui meil on piisavalt noori (7-10 inimest), kes sooviksid Otepää Spordigümnaasiumis õppida, on reaalne võimalus seda juba sügisest alustada.

PAUL POOPUU  
EOLi noortetöö juht

## Elamused?

• Eelkõige maitseelamused ja neid nappi nädala jooksul kõvasti rohkem kui senini terve elu jooksul kokku.

• Võlus jaapanlaste lapselikkus ja suur organiseerimispuue (palju mõttetu ponnistusi, mis ometigi lõppkokkuvõttes sujuvalt funktsioneerivad) ja seal-samas iseenesestmõistetavusega igapäevaelus kasutatav kõrgtehnoloogia.

• Pulkadega sõõmise lihtsus, stiilsus ja nauditavus (jaapanlased ise aga teevad siinjuures suurt sohki- ei õnnestunud näha ühtegi kohalikku, kes oleks riisi söönud ühe tera kaupa, vaid ikka

tõsteti kogu kauss suu juurde ja lükati pudruhunnik pulkadega kurku.

• Kamikadze ei tähendagi jaapani keeles endale ja kaasliiklejatele eluohtlikku autojuhti, ega ka mitte pika kõvera mõõgaga vaprat sõjameest, vaid hoopis head pärituult. Selle kohta on ka pikk legend jaapanlaste võitlusest hiinlaste üle võimu vastu, kus otsustavas mere-lahingus tuli hea pärituul, mis uputas hiinlaste sõjalaeva ja tõi jaapanlaste võiduga koduranda. Nii et soovides *kamikadze!* - soovite te edu kõigis ettevõtmistes.

ROBERT SUUSA küsimustele vastas MARET VAHER

# Orienteeruja vastupidavustreeningu spetsiifilisusest

Orienteerumine on tüüpiline vastupidavusala, mille treeningus on vaja arvestada nii vastupidavuse arendamise üldisi põhimõtteid kui ka ala spetsiifilisusest tulenevaid iseärasusi. Et tavaliselt kulub orienteerumisraja läbimisele 30 minutit kuni 1-2 tundi, siis on üldjoontes tegemist mõõduka intensiivsusega koormusega. Viimast iseloomustab vastavus hapniku tarbimise ja vajaduse vahel. Laktaadi kontsentratsioon veres on suhteliselt väike. Hapniku tarbimine võib olla 80-85% maksimaalsest. Kuna higistamine on maksimaalne, siis kaasneb sellega ka suur vee ning naatriumisoolade kaotus. Väga suur energiakulu nõuab rasvade ulatuslikku mobiliseerimist. Orienteeruja töövõimet limiteerivateks teguriteks on organismi glükogeeni, vee ja soolade varud ning rasvade kasutamise mehhanismi mobiliseerimine, aga samuti termoregulatsioon. Töösse rakenduvad reservid nii raku, kudede, organite, organsüsteemide kui ka organismi kui terviku tasemel.

Eeltoodu näitab küllaltki veenvalt, et orienteeruja vastupidavuse arendamise üheks võtmeküsimuseks on aeroobse töövõime taseme tõstmine, sobiva suhte saavutamise maksimaalse hapnikutarbimise, aeroobse ja anaeroobse läve kiiruste vahel. Aeroobse vastupidavuse baasiks on aeroobse ja anaeroobse läve kiiruste järkjärguline ja mõõdukas tõstmine. Selle protsessi edukusele aitab kaasa lävikiiruste olemuse mõistmine ning arvestamine treeningu ülesehitamisel ja läbiviimisel.

## Aeroobne lävi

peegeldab eelkõige lihasesiseseid ainevahetuslikke võimalusi, mida soodustab mitokondrite suur arv (raku osa, kus toimub energia tootmine), oksüdatiivsete ensüümide (hapniku omastamist soodustavad ensüümid) kõrge aktiivsus, hea kapillaaratsioon (kapillaaride suur arv lihaskoes), kõrge müoglobiinisisaldus (hapniku sidumiseks lihases), vabade rasvhapete efektiivne ksutamise jne. Aeroobne lävi on individuaalse töövõime tase (jooksukiirus), mille juures ainuüksi rasvade oksüdatsioonist ei jätku ja hakatakse kasutama glükogeeni ning

laktaadi tase veres ületab vähesel määral puhkeoleku taseme. Aeroobset läve iseloomustab pulsagedus keskmiselt 150 lööki minutis, laktaadisaldus 2 mmol/l, mõõdukas hingamissagedus, jooksu subjektiivne kergus, võimalus säilitada sellist kiirust pikka aega. Joostes aeroobse läve kiirusega, mõjustatakse põhiliselt aeglaselt, punaseid lihaskiude.

## Anaeroobne lävi

on individuaalne võimsus ehk jooksukiirus, mida ületades hakkab veres järsult kuhjuma laktaati, sest laktaadi tekkimine ületab organismi võime seda eemaldada. Anaeroobne lävi näitab eelkõige laktaadi eemaldamise mehhanismide võimsust. Laktaati eemaldatakse, lagundades teda aeroobsetel teel hapnikuks ja süsihappegaasiks, muutes laktaadi glükooosiks ja väljutades teda higi ja uriiniga. Laktaadi eemaldamine aeroobsetel teel toimub osaliselt lihaskoes endas (aeglaselt lihaskiud kasutavad laktaati, mida toodetakse kiirete lihaskiudude poolt), samuti vähemaktiivsetes lihastes ja südamelihases. Töötavate lihaste endi aeroobne ehk oksüdatiivne mahutavus moodustab ühe osa anaeroobset läve mõjutavatest teguritest. Peale selle sõltub aeroobne lävi veel organismi võimest puhverdada ja neutraliseerida laktaati ja teisi happelisi ainevahetuseprodukte. Aeroobse läve iseloomulikeks tunnusteks on pulsagedus keskmiselt 170 lööki/min, laktaadisaldus veres 4 mmol/l, suurem hingamissagedus võrreldes aeroobse lävega, subjektiivselt tunnetatav pingelisus. Nii hingamissagedus kui jooksu pingelisus peavad siiski olema sellised, et oleks võimalik jooksu ajal juttu ajada. Siit tuleb ka käibetermin *jutuajamiskiirus*, mida sageli anaeroobse läve kiiruse kohta kasutatakse. Sõltuvalt ettevalmistuse tasemest on anaeroobse läve kiirust võimalik säilitada 20-60 min. Anaeroobse läve kiirusega joostes lülituvad töösse ka kiired lihaskiud. Kõige tüüpilisemad vahendid anaeroobse läve arendamiseks on nn tempokross ja pikad lõigud (1-2 km).

Aeroobse ja anaeroobse läve füsioloogiline olemus näitab, et aeroobse

läve kiirusega harjutades valmistatakse ette tööpinda, et hakata tõstma laktaadi eemaldamise mehhanismide võimsust anaeroobse läve tasemel. Seetõttu peaksid anaeroobse läve tõstmisele eelneva küllaldase kestusega treeningud aeroobse läve tasemel. Aeroobse vastupidavuse seisukohalt on ülimalt tähtis ka lihaste oksüdatiivse mahutavuse (seda iseloomustavad lävikiirused) säilitamine aastaringses treeningutsüklis. Seepärast ei tohiks väikese ja mõõduka intensiivsusega vastupidavusharjutused puududa ühegi ettevalmistusetapi treeningukavastest.

## Aeroobne võimsus

iseloomustab maksimaalse hapnikutarbimise võimega. Aeroobse töövõime maksimumi saavutamiseks on vaja energiatootmisse rakendada ka anaeroobseid protsesse. Seepärast nimetatakse selliseid koormusi ka segareimiks. Domineeriv peab sejuures olema ikkagi aeroobne töö. Sellist jooksukiirust suudetakse vastavalt ettevalmistuse tasemele säilitada umbes 10 min. Aeroobse võimsuse arendamiseks sobivad pikad lõigud, ekstensiivsed keskmised lõigud (kuni 200-600 m), mis tingivad pulsageduse 180-190 lööki/min ning laktaaditaseme veres kuni 8-10 mmol/l. Niisugune treening on toimelt küllaltki kulutav ning piisab, kui seda teha üks kord nädalas. Orienteerumisejooksu spetsiifikat arvestades on otstarbekas aeroobset võimsust arendada ekstensiivse intervalljooksuna maastikul või -veelgi parem - fartlekina erineva profiili ja pinnasega maastikul. Vältida tuleks ekstensiivse intervalljooksu muutumist intensiivseks ja fartleki ülemäärasest pingelisust, mis viib treeningu toime anaeroobseks-glükolüütiliseks.

Pikamaajooksjate treeningupraktika on näidanud, et lävikiiruste ja maksimaalse hapnikutarbimise kiiruse tõstmiseks sobib keskmise jooksukiiruse tõstmine 5 sek võrra kuus. Sportlane ja treener peaksid hoiduma ahvatlusest tõsta kiirusi rohkem, sest siis on raske saavutada lävikiiruste püsivat tõusu pikema aja jooksul. Kui sellise meetodika järgi tõsta lävikiirust, saame 6 kuu jooksul juba 30 sekundilise keskmise

kilomeetrikiruse tõusu. Treeningu ülemäärase intensiivistamise korral võib küll saavutada lävikiiruste esialgse suurema tõusu, kuid hiljem see paratamatult peatub, halvemal juhul isegi langeb.

## Lihavastupidavus

Üks olulisemaid põhimõtteid, mida peaks järgima ka orienteeruja, on see, et **sooritustaseme kõrguse vastupidavusaladel määrab aeroobne, mitte anaeroobne töövõime**. Nii aastases kui mitmeaastases tsüklis määrab võistlustulemuste taseme aeroobse vastupidavuse ja jõuomaduste baas, millest alustada erialast treeningut ja võistlemist.

Eksperimentaalset kinnitust on leidnud erinevate lihaskiudude jõuettevalmistuse taseme ning sportlase eroobsete võimaluste vaheline seos. Eelkõige aeglaste lihaskiudude jõuettevalmistuse taseme tõstmine aitab kaasa aeroobse ja anaeroobse läve kiiruste tõusule. Siit tulenevalt peaksid orienteeruja jõutreeningus domineerima loomulikud ja jooksule omased harjutused, eelkõige jooks raskendatud tingimustes (mägisel maastikul, liivas, lumes jms) ja lihavastupidavusele suunatud suure korduste arvuga (20-50 korda) jõuharjutused ning hüppeharjutused. Nimetatud treeninguvariantide toime on suunatud eelistatult aeglastele lihaskiududele ja neid võib kasutada aastaringset. Arvestades orienteerumisejooksu kestust ja spetsiifilisi tingimusi erineva pinnase ja reljeefiga maastikul, ei ole otstarbekas rõhutada sammu pikkust ja tõuke võimsust, vaid ökonoomsust ja hooliigutuse efektiivsust. Sellele aitavad kaasa reit tõstvate lihaste tugevdamine ja nende vastupidavuse tõstmine. Sobivad treeninguvahendid on suhteliselt suures mahus tehtavad maksimaalse kõrgusega põlvetõstejooksud (reis paralleelne maaga!), põlvega sangpommi tõsted, kummilindi kasutamine vastupanuna jms. Tugevad põlve ja reit tõstvad lihased loovad hea eelduse ka jooksurütmi ja samumusageduse muutmiseks.

Eraldi rõhutamist väärib põid. Jooksu näiline kergus on tingitud eelkõige tugevast ja liikuvast põiast.

Seepärast peaks ka orienteeruja pöörama piisavat tähelepanu põia tugevdamisele. Põia eelised tulevad eriti esile näiteks liivasel pinnasel joostes. Kiire põiatõuge pehmes liivas võimaldab minimaalsegi lõdvestuse pärast tõuget ja tekitab seega väiksema väsimuse.

Kuigi orienteerumisejooks on tüüpiline vastupidavusala, ei tohi unustada kiiruse ja kiire jõu arendamist. Orienteeruja treeningukavasse peaksid aegajalt kuuluma ka kiirendusjooksud, rütmijooksud, võimsusele suunatud kiireid lihaskiude ja võimaldavad seega kiiret rütmi ning orienteerujale spetsiifiliselt vajalikku rütmi muutmise võimet. Lisaks sellele arendatakse sel teel ka kreatiinfosfaadi mehhanismi, mis toimib energia ülekandjana mitokondritest müofibrillidele (lihaskontraktsiooni mehhanism). Vastasel korral võib küll suurendada raku energiapotentsiaal, kuid seda ei ole võimalik efektiivselt kasutada, sest energia transport on häiritud. Rääkides jõuharjutustest ei tohi mingil juhul unustada jooksja keha asendit fikseerivaid lihaseid - kõhu- ja seljalihaseid. Lõpuks võib ühe üldise põhimõttena tuua veel pikamaa- ja maratonijooksu treeningupraktikast tuleneva seisukoha: **mida suurem on jooksja jooksualase treeningu maht, seda suurem peab olema ka jõulase ettevalmistuse maht**.

Aeroobse ja anaeroobse läve kiiruste dünaamika täpsemaks jälgimiseks võib kasutada Conconi testi. Kui jooksja kasutab treeningus paralleelselt nii jooksu kui jõuharjutusi, siis saab näiteks anaeroobse läve kiiruse dünaamika põhjal hinnata nii aeroobse vastupidavuse taseme muutusi kui ka seda, kas jõutreeningu maht on optimaalne. Anaeroobse läve kiiruse halvenemine võib olla tingitud nii lävikiiruse vales doseerimisest kui ka ülemäärasest jõutreeningust.

**ANTS NURMEKIVI**  
**TÜ dotsent,**  
**pikamaajooksjate treener**

## Lemmik 1997

Kuigi 98. aasta käib reipalt juba oma teist kuud, on ikka veel välja kuulutamata eelmise aasta orienteerumisrahva orienteerujatest lemmikud. Korralduskomitee nimel tänan kõiki, 66 küsitlusest osavõtnut, kes te oma iidoli, silmarõõmu, salaarmastuse või lihtsalt sümpaatse inimese eest hääletasite. Tore on, et hääled jagunesid nii laiali – polnudki ju küsitluse eesmärk välja selgitada parimaid (selleks on edetabel!), vaid meeldivaimaid ja lugupeetumaid.

### I. Lemmik-naisorienteeruja meil

1. Külli Kaljus	22
2. Elo Saue	9
3. Edith Madalik	8
4. Maret Vaher	6
5. Ede Ümarik	5
6. Mall Alev	4
7. Kirti Rebane	3
8. Ruth Vaher	2
Marleen Vaiksalu	2

### II. Lemmik-meessorienteeruja meil

1. Sixten Sild	37
2. Erik Aibast	12
3. Tarvo Avaste,	4
Renee Ottesson	
4. Inno Ling	2
5. Anti Anton,	1
Erkki Aadli,	
Leho Haldna,	

### III. Lemmik-tüdrukorienteeruja meil

1. Anu Annus	18
2. Eveli Saue	11
3. Anni Raudsepp	6
4. Jutta Tarmak,	2
Kaari Kivikas,	
Doris Sabre	
5. (13 nime 1 hääl)	

### IV. Lemmik-poissorienteeruja meil

1. Marek Nõmm	9
2. Jaan Tarmak	7
3. Timo Suppi	4
4. Dag Ainsoo,	3
Riho Taba,	
Taavi Tatsi,	
Risto Gurjev,	
5. Andreas Aadli,	2
Andreas Kraas,	
Silver Eensaar,	
Kenny Kivikas,	
Kalev Külaase,	
Tanel Taal,	
Tarvo Klaasimägi,	
Markus Puusepp	
6. (10 nime 1 hääl)	

### V. Lemmik-memmorienteeruja meil

1. Leida Sevruk	12
2. Ülle Raudsepp	7
3. Maimu Kusov,	4
Maire Raid	
4. Niina Karnit,	3
Ilme Palu,	
Viiu Rebane,	
Ira Saar,	
Marje Viirmann	

### 5. Elga Adrat,

Siiri Poopuu	2
6. (8 nime 1 hääl)	

### VI. Lemmik-taatorienteeruja meil

1. Jüri Tarmak	13
2. Tiit Koppel	8
3. Arne Kivistik	7
4. Tõnu Savi	4
5. Urmas Kannumäe,	3
Mati Poom	
6. Arvo Orupõld,	2
Margus Pulver,	
Tõnu Raid,	
Kalju Tiik	
7. (13 nime 1 hääl)	

### VII. Lemmik-treener

1. Tõnu Raid	16
2. Paul Poopuu	6
3. Mati Ojandu	5
4. Erik Aibast,	4
Ülle Raudsepp	
5. Olavi Kärner	2
6. (10 nime 1 hääl)	

(Järgneb)

# Soomlaste seminar pikamaajooksja vastupidavusest



Paul Poopuu – EOLi noortetöö juht, ja Erik Aibast – noortefeam'i pealik plaani pidamas. Foto: Harry Veide

Allakirjutajal õnnestus viibida koos Eesti Kergete ja Kõrgema Kooli treeneritega Soome kestvusjooksjate treenerite ja nn *jooksutallide* pealikutega treeningualasel seminaril Pajulahtis. Esinema oli kutsutud mitmeid teadlasi ja treenereid, kellest nimekaim oli kahtlemata Hispaania koondise treener Luis-Miguel Landa.

Kuna seminar oli pühendatud soomlaste jooksuuluse Paavo Nurmi mälestusele, siis analüüsi päris põhjalikult ka Nurmi enda treeninguid. Oma ajal imelisi aegu jooksnud Nurmi edu saladuseks peeti häid kehaliisi eeldusi ja tolle aja kohta kõva treeningut. Oma tippaastatel harjutas ta sageli kaks korda päevas, kokku 28-30 korda kuus. Eripärana kasutas ta põhivastupidavuse tagamiseks palju tempokaid kõnniharjutusi ning tegi võistlusperioodil sageli suure võimsusega (ligilähedaselt võistluskiirusele) tempojookse, kuigi nende kogumaht ei olnud suur. Nurmi arvates on tipp-sportlasele vajalikud järgmised

omadused: auahnus, iseseisvus, tahtjõud, analüütilisus ja rahvusvahelised (võistlemine igal pool maailmas ja igasuguste konkurentidega, erinevate treeningupõhimõtete tundmine ja analüüsimine). Mõtestatud tegevus ja täielik pühendumine spordile lubas Nurmil 11 aasta vältel jõuda maailmarekordide püstitamiseni, kogu tema võistluskarjäär kestis veelgi kauem, võistlemise lõpetas ta 37-aastasena.

**Kreeka teadlane Dimitrios Soulos** käsitles 7 kestvusjooksu silmapaistva maa koondislaste ettevalmistuse põhimõtteid. Tema põhijäreldused olid järgmised:

- Maailma tippjooksjate treeningu maht on viimastel aastatel stabiliseerunud, aastas joostakse 5000-8500 km.
- Harjutuskordade arv kuus on suurenenud.
- Tunduvalt on tõusnud intensiivsema jooksu maht (4-7 mmol/l laktaadi tasemel, st anaeroobse läve kiirusel). Seega treenitakse sagedamini,

vähem korraga, intensiivsete treeningute osakaal on suurenenud.

**Poola jooksutreener Maria Paczos-Czakon** on treeninud viimastel aastatel Soome naiskeskmaajooksjaid. Tema arvates peavad naiste treenerid hoopis rohkem arvestama õpilastega suhtlemist, leidma aega ja olema valmis aruteludeks nende elust-olust ning tulevikuplaanidest, oskama tösta sportlase eneseusku ning usku oma treeningu õigsusse. Eelkõige peab treener tegelema nais-sportlaste motivatsiooniga. Ent kui motivatsioon, eneseusk ja elu-olu on korras, on naised väga kohusetundlikud harjutajad.

Suurt tähelepanu pööras ta väiksemate, jooksu abistavate lihasgruppide arendamisele. Tema arvates on võistlustulemuses määravaks sageli see, kui võrd on väiksemad, jooksu ajal abistavaid funktsioone kandvad lihasgrupid võimelised põhilihaste väsimuse korral neid toetama ja nende funktsioone üle võtma ning seeläbi säilitama jooksu kiirust ja võimsust. Oluliseks pidas ta kogu lihaskonna head seisundit ja rõhutas, et lihaskonna ettevalmistamiseks ei pea kasutama ainult jooksu. Ta arvas, et Soome jooksjate üheks puuduseks on see, et kogu ettevalmistus koosneb suuresti ainult jooksust. M. Paczos-Czakoni treeningutes on väga palju koordinatsiooni- ja ÜKE-harjutusi (100-150 tundi aastas). Just üleminekuperioodil soovib ta mitmekesistada treeninguid ja lisada jooksule muid harjutusi. Üleminekuperioodidel tuleb aga silmas pidada seda, et saavutatud taset selle ülestõttamist. Puhkepäevi on tema treeningusüsteemis harva (näiteks märtsis-aprillis ainult 3-4 päeva). Võistlushooaja keskel soovib ta teha ühe lühikese 3-4 nädalase treeningutsükli, mis oleks enam-vähem analoogiline kevadise treeninguga. Muidu ei ole võimalik terve pika suve vältel vormis olla.

M. Paczos-Czakoni treeningu näidis on toodud ajakirjas *Juoksija*.

**Hispaania vastupidavusalade peatreener Luis-Miguel Landa** tutvustas Hispaania koondise ettevalmistust. Põhiline ettevalmistus toimub laagrites (küllaltki sarnaselt NLi süsteemile). Ettevalmistaval perioodil on laagrid umbes 1000 m kõrgusel, võistluseelsetel perioodidel veelgi kõrgemal. Laagrites ollakse koos perega. Testimisega määratakse töö intensiivsuse tsoonid (pulsisageduse põhjal) ning sellest lähtudes antakse igapäevase individuaalsed harjutused. Jooksumahust sõltub palju indiviidist. Ettevalmistava perioodi alguses tehakse palju ÜKE-harjutusi, jooksutehnikaharjutusi tehakse läbi aasta. Eriti rõhutas ta jooksutehnikat ja lihaskonda suuremahuliseks tööks ettevalmistavate harjutuste tähtsust juuniori-eas.

Viimastel aastatel on kasvanud võistluskiirusele lähedastes intensiivsusetsoonides tehtava treeningu maht (maratonijooksjatel näiteks 2mmol/l tasemel). Ent eelnevalt peab olema tehtud piisavalt mahukas aeroobses režiimis ettevalmistus. Ettevalmistaval perioodil aitab korssijooksuvõistlustel osalemine intensiivsust kõrgel hoida.

Koondis kasutab psühholoogi abi. Tema ülesandeks on positiivse meeleolu loomine treeninguperioodil, liigse pinge mahavõtmine võistlusteks valmistumisel ja abistamine keskendumisel võistlusteks. Eriti oluliseks peetakse positiivset häälestust.

**Heiki Rusko** (Soome) kõneles mäestikutreeningust. Ta on uurinud mäestikutreeningu ja nn alpinisti mõju suusatajatele, jooksjatele ja jalgratturitele ning teinud niisugused järeldused:

- Mäestikutreening annab enamasti efekti, aga ei mõju siiski kõigile positiivselt (umbes 10%-l efekti ei ole või esineb isegi töövõime langus).
- Mägedesse minnes võtab organismi

kohanemine 1-2 nädalat aega. Korduval mägedes olemisel see aeg lüheneb, ent ei kao päriselt. Juba 1000 m kõrgusel ja isegi veidi madalamal tuleb arvestada kõrguse mõju: vähendada treeningute mahtu ja olla väga ettevaatlik intensiivsete harjutustega.

- Eriti oluline on arstlik kontroll, aga ka muud treeningu kontrolli vahendid (pulss, taastumise pulss, uni jms). Kõik põletikulised haiguskolded (hambad, kurk) peavad olema välja ravitud, sest põletikud võivad kõrgmäestikus ägeneda.

- Parim ja efektiivseim variant on elada kõrgemal ja treenida madalamal. Seda efekti taotletaksegi elamisega alpinistide puhul.

- Mäestiku põhieffektiks on eelkõige erütrotsüütide arvu kasv veres. Üllatusena on uuringud näidanud, et alpinistide saavutatuna on see efekt kestvam.

**Ants Nurmekivi** (Tartu Ülikool) esinemist ma siinkohal ei refereeri, sest samas lehenumbri ilmub tema artikkel vastupidavuse arendamise kohta.

**Kokkuvõtteks** tänapäeva pikamaajooksu treeningu kohta:

- Jooksumahust ei ole viimastel aastatel oluliselt kasvanud.
- Treenitakse sagedamini ja vähem korraga.
- Intensiivseid treeninguvorme kasutatakse läbi aasta.
- Suuremahuliseks jooksutreeninguks tuleb lihaskond ette valmistada (ÜKE jms).
- Jooksu psühholoogilises ettevalmistuses on oluline positiivse häälestuse ja eneseusu saavutamine.
- Treeningu planeerimisel tugineb testimise tulemustele.
- Suur osa ettevalmistusest toimub laagrites.
- Sageli kasutatakse mäestiku-treeningut vm efekti andvaid treeninguvahendeid.

PAUL POOPUU

## SILVA halogeenvalgustus teeb öisest orienteerumisest UUE SPORDIALA!



478

**Silva 478, 471, 465 ja Mica SL** - 10+20 W pirnid, valgustusaeg 4,3 Ah akuga 2:30/1:15. Komplekti hind 2130-2360 kr (sh pealamp, aku, akukandja ja -laadija).



361-1

**Silva 361-1** - 4,8 W hõõglamp, patareitoide 6xR20. Valgustusaeg 1:30-7:00. Komplekti hind 290 kr (sh pealamp ja patareikassett).



363-6

**Silva 363-6** - 6 W pirn, valgustusaeg 4,3 Ah akuga 4:15 ja 2,5 AH akuga 2:30. Komplekti hind 1480 kr (2,5 AH akuga) või 1740 kr (4,3 Ah akuga).

**Silva 365** - 6 W pirn, patareitoide 6xR20. Valgustusaeg sõltuvalt patareist 1:30-6:00. Komplekti hind 740 kr (sh pealamp ja patareikassett).

**Silva 363-1** - 4,8 W pirn, patareitoide 6xR20. Valgustusaeg sõltuvalt patareidest 1:00-7:00. Komplekti hind 525 kr (sh pealamp ja patareikassett).

**Püsi konkurentsis!  
Silva esindaja Eestis:**

AS Skvaier, kontaktisik Mati Poom, Regati 1-312, Tallinn; tel 2-6398692 või 250-74686.

## Eesti orienteerumisjooksu koondise moodustamise alused 1998. aastal

1. EOL lähetaab koondise 1998. a suvehooajal järgmistele rahvusvahelistele võistlustele:

A. MK-etapid - maksimaalne osavõtjate arv 6+6 HD21 võistlejat	1997. a edetabel
I-IV 22.-31.05 Iirimaa, Inglismaa	1997. a edetabel
V 20.-24.07 Rootsi	MK punktid ja 1997. a edetabel
VI-IX 12.-20.09 Poola, Slovakkia	MK punktid, Eesti ja Balti MV
X-XI 26.-29.09 Eesti	MK punktid, Eesti ja Balti MV
XII-XIII 01.-03.10 Soome	MK punktid

B. **Juunioride MM Prantsusmaal** 13.-18.07 6+6 HD 20 võistlejat  
3+3 koef summa võistlustelt  
Suvejooksu 1.p HD20,  
Jõu MV tavarada HD21;  
3+3 määrab EOLi juhatus

C. **Balti MV** 14.-15.08 Otepää  
6+6 HD21 4+4 edetabel 1  
4+4 HD20 2+2 edetabel 1  
6+6 HD18, 4+4 HD16 1+1 edetabel 1  
ja Eesti meister lühirajal  
Ülejäänud määrab EOLi juhatus

- Koondised koostab EOLi juhatus.
- EOL registreerib MK sarjast osavõtuks selleks soovi avaldanud võistlejad. Kui soovijaid on enam kui 6+6, otsustavad ülaltoodud valikukriteeriumid. Juunioride MMile, Balti MVle ja võimaluse korral ka MK-etappidele lähetaab EOL võistkonna treener-esindaja, kelle kulud katab EOL.
- Koondises võistlevate sportlaste kulude katmine.
  - Juhul, kui koondisesse pääsenud sportlasel on kasutamata EOLi eelarve vahendid, saavad nad seda kasutada MK- või MM-võistlustega seotud kulude täielikuks või osaliseks katmiseks.
  - Sportlased, kellele EOL ei ole määranud toetust või toetust ei jätku MK- või MM-võistlustest osavõetuga seotud kulude katteks, tasuvad oma kulud ise. Võistlusreisi eelarveline maksumus tuleb tasuda EOLile vastava võistluse eelregistreerimise lõpptähtajaks.

Kinnitatud EOLi juhatuselt poolt 7.02.98.

# Eesti meistrivõistlused 1998

## Suundsuusatamine. Lühirada Koloreinu, 07.02.98 Rajameister: Urmas Kannumäe

### D16 2.4 km 6 KP

1. Eveli Saue HOK 20.08; 2. Tuuli Mäeots Võru 20.17; 3. Helen Rohla Rakv 22.49; 4. Janely Leer Võru 22.59; 5. Mairit Trei Kobras 27.32; 6. Evelyn Vaide Rakv 29.15; 7. Varvara Guljajeva Kobras 29.27; 8. Mailika Hindrikson Võru 30.47; 9. Helle Trossmann Esto 31.43; 10. Kairit Sikkal Kobras 32.41; 11. Olga Mazina SRD SK 35.29; 12. Kadri Limberg Rakv 35.37; 13. Jaana Hännilane Kobras 38.35; 14. Kätlin Hoop Kobras 38.43; 15. Janika Jahu Kobras 49.08; 16. Tais Leontenko SRD SK 57.57; Annika Meldre Võru katkest; Liina Tiinus Rakv tühist.

### D18 3.7 km 7 KP

1. Ede Pähn Võru 29.23; 2. Anu Annus Peko 30.47; 3. Signe Parm Peko 32.14; 4. Anni Raudsepp Võru 33.47; 5. Kadri Olesk Peko 35.35; 6. Sirli Parm Peko 36.26; 7. Anneli Saarepuu Võru 47.48

### D20 4.3 km 9 KP

1. Monika Järveoja Kobras 41.13; 2. Doris Sabre Kobras 44.20; 3. Milja Mäeots Võru 47.43; 4. Egne Kriks Rakv 51.37

### D21 5.8 km 12 KP

1. Maret Vaher Kobras 33.17; 2. Ruth Vaher Kobras 35.12; 3. Mirja Randoja Kobras 38.39; 4. Ingrid Alnek Ilves 40.18; 5. Ingrid Kala Peko 41.05; 6. Lilian Värton Kobras 41.15; 7. Külli Kaljus Peko 41.30; 8. Kaari Kivikas Ilves 43.59; 9. Epp Käpa Peko 46.11; 10. Lilian Jõesaar Võru 47.04; 11. Elo Saue Ilves 48.22; 12. Triin Vask Ilves 48.59; 13. Kirti Rebane Tammed 52.01; 14. Eva Möttus Lehola 59.49; 15. Marje Venelaine Rakv 1:04.23; 16. Ella Shved SRD SK 1:12.10; 17. Jekaterina Sidorova SRD SK 1:56.01

### D35 3.7 km 7 KP

1. Saima Värton Kobras 35.27; 2. Airi Alnek Ilves 41.02

### D40 3.7 km 7 KP

1. Liivi Parik Otepää 33.48; 2. Siiri Poopuu Esto 34.43; 3. Külli Hallik LUS 35.44; 4. Eha Tolm Orvand 45.55; 5. Anu Saue HOK 51.07; Malle Poska Lehola tühist.

### D50 2.4 km 6 KP

1. Urve Soe Rakv 32.21; 2. Karin Laine Võru 37.37

### H16 3.9 km 9 KP

1. Ats Uiboupin Võru 29.08; 2. Andres Vaide Rakv 31.07; 3. Mart Olesk Peko 31.26; 4. Mait Vaiksaar Lehola 32.50; 5. Erkki Käo Kobras 34.05; 6. Peep Helgand Kobras 34.22; 7. Rainis Mitt Kobras 34.59; 8. Mihkel Järveoja Kobras 35.44; 9. Tõnis Vaiksaar Lehola 35.56; 10. Urmo Liblik Esto 35.58; 11. Marek Parm Peko 37.31; 12. Sander Vaher Kobras 37.48; 13. Veiko Linnus Peko 39.13; 14. Riho Taba Ilves 39.18; 15. Ahti Paloson LUS 39.32; 16. Marko Soindra Otepää 40.48; 17. Tõnis Prangli Võru 41.20; 18. Siim Kadak Lehola 41.36; 19. Ago Albert Kobras 42.09; 20. Risto Raie Rakv 43.13; 21. Kaarel Kallas Lehola 46.06; 22. Erki Lehis Võru 46.20; 23. Meigo Pärtin Kobras 47.01; 24. Toomas Tomson Kobras 51.15; 25. Tõnu Tamm Kobras 1:00.17; Tanel Baumann Rakv katkest; Anti Allikvee Võru tühist.

### H18 4.3 km 9 KP

1. Tarmo Siimsaare Võru 24.56; 2. Oliver Ojasoo Kobras 25.45; 3. Tarmo Tomson Kobras 26.17; 4. Tarmo Klaasimäe Rakv 26.56; 5. Kalev Külaase Võru 27.31; 6. Siim Vanahans Kobras 29.32; 7. Priit Poopuu Esto 30.49; 8. Jaanus Hallik LUS 31.32; 9. Tauno Murakas Rakv 36.21; 10. Heiki Linnus Peko 37.13; 11. Janar Kenk Võru 37.51; 12. Mati Danielson Võru 38.17; 13. Vahur Vaiksaar Lehola 39.54

### H20 7.2 km 12 KP

1. Margus Hallik LUS 41.20; 2. Taavi Nurm Kobras 44.22; 3. Silver Eensaar Kobras 53.10

### H21 7.2 km 12 KP

1. Raul Kudre Peko 34.05; 2. Ander Ojandu Võru 35.36; 3. Eero Kivikas Ilves 37.37; 4. Vallo Vaher JärvaK 38.38; 5. Canter Värton Kobras 39.00; 6. Kuno Rooba Rakv 39.25; 7. Randy Korb Peko 40.20; 8. Heigo Pöld Rae 42.51; 9. Jüri Pärnik Peko 42.51; 10. Tõnu Tänav Rae 43.24; 11. Heiti Hallikma Võru 43.37; 12. Raivo Erik MARU 43.54; 13. Alar Viitmaa Lehola 44.19; 14. Ormar Lutsberg Lehola 46.47; 15. Jaan Olvet Rakv 47.00; 16. Renee Möttus Lehola 48.12; 17. Rainer Rammul Võru 51.05; 18. Erki Kriks Rakv 51.24; 19. Kaido Nurja Lehola 58.29; 20. Tauno Piirikivi Rae 58.30; 21. Mart Ostra MARU 59.41; 22. Raul Reiman MARU 1:03.53; 23. Margus Venelaine Rakv 1:04.47; 24. Sergei Shirokov SRD SK 1:14.29; Veiko Pak Rae katkest; Arbo Rae MARU katkest.

### H35 5.8 km 12 KP

1. Tiit Tali Ilves 36.55; 2. Vello Uiboupin Võru 37.24; 3. Martti Parve Peko 38.42; 4. Vallo Varjo Koop 40.36; 5. Mati Preitof MARU 42.53; 6. Heiki Einpaul Rae 46.18

### H40 5.8 km 12 KP

1. Kalle Ojasoo Kobras 42.30; 2. Paul Poopuu Esto 45.32; 3. Tõnu Sikkal Kobras 53.36; 4. Rein Rooni Orvand 59.46

### H45 4.3 km 9 KP

1. Urmas Müür Lehola 30.03; 2. Ago Möttus Lehola 30.04; 3. Nikolai Järveoja Kobras 30.24; 4. Kulno Voolaid Rakv 30.31; 5. Rein Kriks Rakv 36.43; 6. Lembit Nõps Ilves 39.30

### H50 3.7 km 7 KP

1. Tõnu Nurm Kobras 25.41; 2. Jaan Ollino JärvaK 25.42; 3. Hillar Valk Rakv 26.41; 4. Toivo Saue HOK 26.46; 5. Tõnu Gescheimer Kobras 32.27

### H55 3.7 km 7 KP

1. Mihhail Taivere Kape 36.32; 2. Rein Indlo Orion 38.39; 3. Rudolf Mürk Võru 51.56; 4. Mati Tõnus Orion 58.34

## Suundsuusatamine. Tavarada Kütiorg, 14.02.98

### H21 15.9 km 21 KP

1. Raul Kudre Peko 1:12.56; 2. Ander Ojandu Võru 1:18.57; 3. Eero Kivikas Ilves 1:22.33; 4. Kuno Rooba Rakv 1:25.09; 5. Canter Värton Kobras 1:26.29; 6. Heiti Hallikma Võru 1:29.25; 7. Vallo Vaher JärvaK 1:31.04; 8. Alar Viitmaa Lehola 1:32.09; 9. Andris Kosmacevs Läti 1:33.29; 10. Rainer Rammul Võru 1:35.13; 11. Jüri Pärnik Peko 1:38.58; 12. Raivo Erik MARU 1:40.49; 13. Randy Korb Peko 1:40.59; 14. Tõnu Tänav Rae 1:42.45; 15. Priit Rooden Rakv 1:45.23; 16. Ainars Vegeris Läti 1:48.14; 17. Erki Kriks Rakv 1:48.51; 18. Alo Ansmann Võru 1:50.51; 19. Mait Tõnisson Rakv 1:52.05; 20. Kaido Nurja Lehola 1:52.19; 21. Veiko Pak Rae 2:00.06; 22. Aare Huik Võru 2:02.30; 23. Jaan Olvet Rakv 2:03.51; 24. Arbo Rae MARU 2:11.23; 25. Margus Venelaine Rakv 2:17.49; Priit Pirksaar Esto katkest; Heigo Pöld Rae tühist; Girts Vegeris Läti tühist; Renee Möttus Lehola tühist.

### D21 11.7 km 14 KP

1. Maret Vaher Kobras 1:04.29; 2. Ruth Vaher Kobras 1:05.02; 3. Lilian Värton Kobras 1:19.18; 4. Ingrid Kala Peko 1:19.22; 5. Margit Limak Rakv 1:21.58; 6. Mirja Randoja Kobras 1:26.17; 7. Lilian Jõesaar Võru 1:26.32; 8. Elo Saue Ilves 1:29.03; 9. Kaari Kivikas Ilves 1:30.31; 10. Kirti Rebane Tammed 1:32.13; 11. Triin Vask Ilves 1:37.48; 12. Epp Käpa Peko 1:38.59; 13. Viivi-Anne Soots Tammed 1:41.10; 14. Marje Venelaine Rakv 2:02.05; 15. Ieva Vegere Läti 2:08.29; Iveta Bruvare Läti tühist.

### D16 4.6 km 6 KP

1. Mairit Trei Kobras 44.57; 2. Kadri Limberg Rakv 47.17; 3. Varvara Guljajeva Kobras 53.20; 4. Kätlin Hoop Kobras 1:02.08; 5. Helle Trossmann Esto 1:06.51; 6. Jaana Hännilane Kobras 1:08.46; 7. Liis Johanson Kobras 1:15.56; 8. Ivika Aigro Kobras 1:18.03; 9. Evelyn Vaide Rakv 1:37.42; 10. Maarja Punak Kobras 1:45.00

### D18 5.9 km 8 KP

1. Anu Annus Peko 42.17; 2. Ede Pähn Võru 45.01; 3. Kairi Luigelaht Kobras 48.49; 4. Signe Parm Peko 50.30; 5. Sirli Parm Peko 57.43; 6. Kadri Olesk Peko 59.28; 7. Anneli Saarepuu Võru 1:04.44;

### D20 5.7 km 8 KP

1. Monika Järveoja Kobras 46.51; 2. Milja Mäeots Võru 49.45; 3. Egne Kriks Käk 1:03.23

### D35 5.7 km 8 KP

1. Saima Värton Kobras 45.35; 2. Airi Alnek Ilves 1:00.02; 3. Reet Johanson Kobras 1:06.25

### D40 5.7 km 8 KP

1. Siiri Poopuu Esto 42.26; 2. Malle Poska Lehola 50.16; 3. Liivi Parik Otepää 56.50; 4. Maire Limberg Rakv 57.10

### D50 4.6 km 6 KP

1. Karin Laine Võru 1:14.06

### H16 7.1 km 8 KP

1. Tõnis Erm TAOK 51.24; 2. Mait Vaiksaar Lehola 52.58; 3. Mart Olesk Peko 56.43; 4. Tõnis Vaiksaar Lehola 57.29; 5. Erkki Käo Kobras 1:01.22; 6. Andres Vaide Rakv 1:02.50; 7. Sander Vaher Kobras 1:03.20; 8. Mihkel Puusepp Võru 1:04.49; 9. Riho Taba Ilves 1:09.28; 10. Siim Kadak Lehola 1:13.33; 11. Tõnis Prangli Võru 1:15.13; 12. Anti Allikvee Võru 1:15.52; 13. Helari Aigro Kobras 1:20.16; 14. Veiko Linnus Peko 1:20.37; 15. Edgars Peilans Läti 1:20.56; 16. Urmo Liblik Esto 1:28.16; 17. Janis Peilans Läti 1:33.15; 18. Toomas Tomson Kobras 1:41.14; 19. Erki Lehis Võru 1:57.34; Ago Albert Kobras katkest; Peep Helgand Kobras tühist; Marek Parm Peko tühist.

### H18 9.3 km 11 KP

1. Tarmo Siimsaare Võru 53.25; 2. Tarmo Tomson Kobras 54.59; 3. Tarmo Klaasimäe Rakv 57.12; 4. Siim Vanahans Kobras 1:01.08; 5. Priit Poopuu Esto 1:04.21; 6. Vahur Vaiksaar Lehola 1:05.11; 7. Heiki Linnus Peko 1:07.26; 8. Oliver Ojasoo Kobras 1:11.24; 9. Kristjan Gans TAOK 1:16.22; 10. Tiit Tähnas Esto 1:22.47; 11. Argo Mere TAOK 1:25.59; Mati Danielson Võru katkest; Janar Kenk Võru katkest; Tauno Murakas Rakv tühist.

### H20 11.7 km 14 KP

1. Taavi Nurm Kobras 1:11.28; 2. Margus Hallik LUS 1:12.42; 3. Silver Eensaar Kobras 1:24.31

### H35 9.3 km 11 KP

1. Raivo Rõõm Rakv 53.50; 2. Martti Parve Peko 55.50; 3. Vello Uiboupin Võru 56.22; 4. Ando Post Koop 57.02; 5. Tiit Tali Ilves 1:00.59; 6. Vallo Varjo Koop 1:01.28; 7. Jaanus Reha Koop 1:07.17; 8. Tauno Piirikivi Rae 1:09.09; 9. Mati Preitof MARU 1:17.34

### H40 9.3 km 11 KP

1. Kalle Ojasoo Kobras 1:04.52; 2. Kulno Voolaid Rakv 1:04.56; 3. Indulis Peilans Läti 1:12.27; 4. Paul Poopuu Esto 1:13.28; 5. Relvo Värton Kobras 1:23.21

### H45 8.0 km 8 KP

1. Ago Möttus Lehola 51.27; 2. Nikolai Järveoja Kobras 51.59; 3. Andres Käär TAOK 54.03; 4. Urmas Müür Lehola 1:01.38; 5. Rein Kriks Rakv 1:10.31; 6. Tiit Riismaa TAOK 1:18.08; 7. Kalev Kuk TAOK 1:21.11

### H50 8.0 km 8 KP

1. Tõnu Nurm Kobras 51.22; 2. Toivo Saue HOK 54.06; 3. Hillar Valk Rakv 57.34; 4. Jaan Ollino JärvaK 1:03.07; 5. Ilmars Limbens Läti 1:03.08; 6. Tõnu Gescheimer Kobras 1:07.57; 7. Heiki Rammul Ilves 1:18.17

### H55 5.9 km 8 KP

1. Rudolf Mürk Võru 45.41; 2. Mihhail Taivere Kape 47.44; 3. Rein Indlo 53.55; 4. Arne Kivistik Kape 1:00.54; Mati Tõnus Orion tühist.

## Suundsuusatamine. Teade Kütiorg, 15.02.98

### H21

1. OK Peko	2:13.47	
Randy Korb	46.35 [ 5]	
Jüri Pärnik	1:33.32 [ 2]	46.57 (2)
Raul Kudre	2:13.47 [ 1]	40.15 (1)
2. OK Võru I	2:19.40	
Heiti Hallikma	46.17 [ 3]	
Vello Uiboupin	1:38.11 [ 4]	51.54 (4)
Ander Ojandu	2:19.40 [ 2]	41.29 (2)
3. RSK Rae I	2:20.37	
Veiko Pak	47.48 [ 7]	
Tõnu Tänav	1:32.40 [ 1]	44.52 (1)
Heigo Pöld	2:20.37 [ 3]	47.57 (6)
4. Rakvere OK I	2:21.28	
Priit Rooden	46.11 [ 2]	
Raivo Rõõm	1:33.35 [ 3]	47.24 (3)
Kuno Rooba	2:21.28 [ 4]	47.53 (5)
5. OK Kobras	2:25.33	
Taavi Nurm	46.27 [ 4]	
Tõnu Nurm	1:39.40 [ 5]	53.13 (6)
Canter Värton	2:25.33 [ 5]	45.53 (4)
6. OK Lehola	2:30.23	
Rene Möttus	48.58 [ 8]	
Kaido Nurja	1:41.19 [ 6]	52.21 (5)
Alar Viitmaa	2:30.23 [ 6]	49.04 (7)
7. OK Ilves	2:35.45	
Armo Hiie	52.36 [ 11]	
Tiit Tali	1:52.02 [ 11]	59.26 (9)
Eero Kivikas	2:35.45 [ 7]	43.43 (3)
8. Rakvere OK II	2:43.02	
Erki Kriks	47.02 [ 6]	
Mait Tõnisson	1:50.33 [ 10]	03.31 (10)
Jaan Olvet	2:43.02 [ 8]	52.29 (8)
9. OK Kooperaator	2:50.31	
Ando Post	52.23 [ 9]	
Vallo Varjo	1:47.51 [ 7]	55.28 (7)
Jaanus Reha	2:50.31 [ 9]	02.40 (9)
10. OK M.A.R.U.	2:52.51	
Raivo Erak	52.25 [ 10]	
Arbo Rae	1:49.58 [ 9]	57.33 (8)
Mati Preitof	2:52.51 [ 10]	02.53 (10)
11. OK LUS	2:53.25	
Margus Hallik	45.59 [ 1]	
Ahti Paloson	1:49.30 [ 8]	03.31 (10)
Jaanus Hallik	2:53.25 [ 11]	03.55 (11)
12. RSK Rae II	3:17.45	
Heiki Einpaul	1:03.23 [ 13]	
Tauno Piirikivi	2:09.20 [ 12]	05.57 (12)
Airet Kolk	3:17.45 [ 12]	08.25 (12)

### OK Võru II

Alo Ansmann 55.24 [12]  
Leho Haldna ei st.  
Rainer Rammul

### D21

1. OK Kobras I	1:52.20	
Ruth Vaher	37.41 [ 1]	
Mirja Randoja	1:17.47 [ 1]	40.06 (2)
Maret Vaher	1:52.20 [ 1]	34.33 (1)
2. OK Peko	2:01.35	
Epp Käpa	42.15 [ 3]	
Külli Kaljus	1:22.13 [ 2]	39.58 (1)
Ingrid Kala	2:01.35 [ 2]	39.22 (3)
3. OK Kobras II	2:12.49	
Monika Järveoja	49.35 [ 6]	
Saima Värton	1:33.46 [ 5]	44.11 (3)
Lilian Värton	2:12.49 [ 3]	39.03 (2)
4. OK Ilves	2:19.04	
Elo Saue	42.29 [ 4]	
Triin Vask	1:32.18 [ 4]	49.49 (5)
Kaari Kivikas	2:19.04 [ 4]	46.46 (5)
5. OK Saue Tammed	2:23.44	
Kirti Rebane	40.10 [ 2]	
Viivi-Anne Soots	1:25.24 [ 3]	45.14 (4)
Edith Madalik	2:23.44 [ 5]	58.20 (6)
6. Rakvere OK	2:47.01	
Egne Kriks	59.52 [ 7]	
Maire Limberg	2:00.27 [ 8]	:00.35 (8)
Margit Limak	2:47.01 [ 6]	46.34 (4)
7. OK Võru	2:49.53	
Lilian Jõesaar	48.08 [ 5]	
Milja Mäeots	1:44.12 [ 6]	56.04 (6)
Ülle Raudsepp	2:49.53 [ 7]	:05.41 (7)
8. OK Kobras III	3:19.15	
Reet Johanson	1:03.37 [ 8]	
Annika Albert	2:00.11 [ 7]	56.34 (7)
Liis Johanson	3:19.15 [ 8]	:19.04 (8)

### H18

1. OK Kobras I 1:45.17  
Tarmo Tomson 33.37 [ 1]  
Siim Vanahans 1:10.56 [ 1] 37.19 (1)

Oliver Ojasoo	1:45.17 [ 1]	34.21 (2)
2. OK Võru I	1:48.07	
Kalev Külaase	34.02 [ 3]	
Ats Uiboupin	1:14.13 [ 2]	40.11 (2)
Tarmo Siimsaare	1:48.07 [ 2]	33.54 (1)
3. OK Lehola	2:00.05	
Tõnis Vaiksaar	40.59 [ 7]	
Mait Vaiksaar	1:22.42 [ 5]	41.43 (3)
Vahur Vaiksaar	2:00.05 [ 3]	37.23 (4)
4. OK Peko I	2:01.10	
Ilo Toom	41.27 [ 9]	
Mart Olesk	1:24.39 [ 6]	43.12 (5)
Heiki Linnus	2:01.10 [ 4]	36.31 (3)
5. TA OK	2:10.07	
Argo Mere	47.34 [ 10]	
Kristjan Gans	1:29.43 [ 8]	42.09 (4)
Tõnis Erm	2:10.07 [ 5]	40.24 (5)
6. OK Kobras II	2:11.09	
Arti Albert	37.39 [ 6]	
Erki Käo	1:21.20 [ 3]	43.41 (6)
Peep Helgand	2:11.09 [ 6]	49.49 (8)
7. SK Esto	2:14.17	
Priit Poopuu	37.19 [ 4]	
Tiit Tähnas	1:30.06 [ 9]	52.47 (10)
Urmo Liblik	2:1	

# XI ILVES-3

1.-3. mai 1998

Küla

Individuaalset orienteerumise mitmepäevajooksu Ilves-3 korraldatakse alates 1987. aastast. Praeguseks on see kujunenud oluliseks kevadhooaja võistluseks, kus noortel on võimalik esimesi starte teha ja tippvõistlejatel vormi hinnata. Erineva raskusastme ja pikkusega radasid on kokku 35, noorematel on võimalus võistelda nõõrirajal. Mõeldud on ka eelkooliealistele, kellele pakutakse minirada. Registreerimata võistlejail on võimalik startida avatud rajal.

Võistlust toetavad AS Ilves-Extra, AS Ilves-Sport, AS Arma ja Tõravere Trükikoda.

## VÕISTLUSKLASSID JA RADADE PIKKUSED (km)

	I p.	II p.	III p.		I p.	II p.	III p.
D8 NR	2,0	2,5	2,5	H8 NR	2,0	2,5	2,5
D10NR	2,0	2,5	2,5	H10NR	2,0	2,5	2,5
D12A	2,5	3,0	3,0	H12A	3,0	3,5	3,5
D12B TR	1,5	2,0	2,0	H12B TR	2,0	2,5	2,5
D14A	3,0	4,0	4,0	H14A	4,0	5,0	5,0
D14B	2,5	3,0	3,0	H14B	3,0	3,5	3,5
D16A	3,5	4,5	4,5	H16A	4,5	6,0	6,0
D16B	3,0	3,5	3,5	H16B	3,0	4,0	4,0
D18	3,5	5,0	5,0	H18	5,0	7,0	7,0
D21A	4,5	6,0	6,0	H21A	7,0	10,0	10,0
D21B	3,0	4,0	4,0	H21B	4,5	6,0	6,0
D35	4,0	5,5	5,5	H35	6,0	8,5	8,5
D40	3,5	5,0	5,0	H40	5,0	7,0	7,0
D45	3,5	4,5	4,5	H45	4,5	6,0	6,0
D50	3,0	4,0	4,0	H50	4,0	5,0	5,0
D55	3,0	3,5	3,5	H55	4,0	5,0	5,0
D60	3,0	3,5	3,5	H60	3,5	4,5	4,5
				H65	3,5	4,5	4,5

D8, D10, H8, H10 - nõõrirada; D12B, H12B - tugirada.

Avatud rajad iga päev 3 km, 5 km ja 7 km.

Kuni 7 aasta vanustele lastele on iga päev minijooks: 0,5-1 km pikkune markeeritud rada, mida joostakse skeemiga (ilma eelregistreerimiseta).

## PROGRAMM

reeče	1.05.1998	start kell 16	lühendatud rada
laupäev	2.05.1998	start kell 12	tavarada
pühapäev	3.05.1998	start kell 10	tavarada viitstardiga (nõõrirajal ja tugirajal tavaline start)

## STARDIMAKS

HD 8, 10, 12	15 EEK päev
HD 14, 16, 18, 60, H65	30 EEK päev
HD 21, 35, 40, 45, 50, 55	45 EEK päev

## KAARDID JA MAASTIK

Kaardid seisuga 1998. a. Mõõtkava 1:10000 ja 1:15000, kõrgusjoonte vahe 2,5 m ja 5 m.

Erineva, valdavalt hea ja keskmise läbitavusega kuuse- ja männimets, lagedate ümbruses leppavõsa. Metsasus 75-80%. Lagedad on valdavalt mahajäetud põllud ja heinamaad, kohati võsastuvad. Maastikul on ebakorrapäraselt paiknevaid piirisid ja kinnikasvanud teerad.

Reljeef keskmiselt liigestatud, esineb mikroreljeefi ja oosi-maastikku. Kohati palju pisisoid. Kõrguste vahe maastikel maksimaalselt 45-60 m, ühel nõlval 20-35 m.

## MAJUTAMISVÕIMALUSED

Põrandamajutus, motell, hotell - etetellimisel.

## TRANSPORT - võimalik tellida:

Tallinnast võistluspaika, majutuskohadest stardipaikadesse ja Tallinnasse tagasi; majutuskohast stardipaikadesse ja tagasi. Parkimine tasuta.

## AUHINNAD

sõltuvalt võistlejate arvust klassis kuni 3 paremale võistlusklassis kolme päeva summas.

## REGISTREERIMINE

kuni 13. aprillini 1998. a koos pangapäevade või sularahamaksega.

Address: OK ILVES, PK 161, EE2400 Tartu; fax 27-420651, e-mail pillet@cut.ee

Pangaarve nr. 1120086880 Hoiupanga Tartu regiooni, kood 650.

Täiendav informatsioon koduleheküljel

<http://www.math.ut.ee/~mpandis/ilves.html>

ILVES-3 raames (1.-3. mai 1998 Küla) toimub võistlus eliitklassidele, kusjuures esimene võistluspäev (01. mai 1998) on IOFi võistluskalendris ja arvestatakse IOFi edetabelis (IOF World Ranking Event). Kasutatakse EMITi elektronkompostreid.

RADADE PIKKUSED: H21E 11-13 km  
D21E 7-8,5 km

START: reede 1.05.98 kell 14 tavarada  
laupäev 2.05.98 kell 12 tavarada  
pühapäev 3.05.98 kell 10 tavarada viitstardiga

## STARDIMAKS: 60 EEK võistluspäev

Kaardid ja maastik, majutus, transport; registreerimine - vastavalt Ilves-3 üldjuhendile.

## INFO koduleheküljel:

<http://www.math.ut.ee/~mpandis/ilves.html>

# EESTI MEISTRIVÕISTLUSED

lühirajal ja öösel

16.-17. mail 1998

Jõelähtme vallas Kodasool

## Lühirada

Algus:	HD21 kvalifikatsioonivõistluste algus kell	11.00
	B-finaali ühisstart	15.30
	A-finaali algus	16.00
	Teistel võistlusklasside start algab	12.00

## Klassid ja osavõtumaks:

H21	60.-
D21	50.-
HD20,35,40,45, H55, H60	35.-
HD14,16,18, D55, D60, H65	25.-

## Öine tavarada

Algus: Start algab 23.30

## Klassid ja osavõtumaks

H21	50.-
D21	50.-
HD20,35,40,45, H50	35.-
HD16,18	25.-

Registreerimine ja info. Registreerimine kuni 5. maini aadressil: Mati Poom, Eesti Spordi Kesklüü, Regati 1-312, EE0019 Tallinn, tel 2-6398692, faks 6-6398653, faks kodus 2-6326260, e-mail [esklekst@spin.ee](mailto:esklekst@spin.ee). Osavõtumaks kanda OK TON arvele 1120061342 Eesti hoiupak, kood 650.

## NB! Osavõtjail peab olema EOLi litsents!

Kohalesõidu ja võistluskeskuse kohta avaldatakse info Orienteerujas nr 2/98.

Korraldab OK TON

Tere tulemast!

# EOLi koolitus- programm 1998

Võistluste korraldajate ja volinike seminar Otepää 28.-29.03  
Üldhariduskoolide õpetajate seminar sept-okt  
Noortehendajate koolitusseminar okt-nov

## EOLi noortelaagrid

4.-7. juuni 98 Kanepi kuni 14-aastased  
25.-28. juuni Kanepi 15-18-aastased

Laagri üllkorraldaja on OK Kobras, Kalle Ojasoo. Orienteeruv maksumus 250 kr. Eelregistreerimine 20. maiks ja 10. juuniks OK Kobrasele.

# MM-võistluste tulemused

## Austria/Windischgarstner Tal

### Suundsuusatamine. Lühirada

21. 01. 1998

Mehed 23 KP, 10,8 km

1. Pesu Raino FIN 44:30; 2. Sulcys Nerijus LIT 45:46; 3. Ulven Kjetil NOR 47:29; 4. Korchagin Victor RUS 47:50; 5. Turesson Claes SWE 47:58; 6. Lystad Lars NOR 48:05; 7. Nordquist Bertil SWE 48:34; 8. Girardi Luigi ITA 48:41; 9. Olsen Tommy NOR 49:02; 10. Corradini Nicolo ITA 49:19; 11. Kudre Raul EST 50:01; 12. Bondar Nikolai RUS 50:10; 13. Pecka Jan CZE 50:12; 14. Junnikkala Kalle FIN 50:49; 15. Khrennikov Eduard RUS 51:01; 16. Kugler Johann AUT 51:17; 16. Mäkipää Vesa FIN 51:17; 18. Stoffel Lukas SUI 51:34; 19. Lans Björn SWE 52:00; 20. Beguin Jan SUI 52:32; 21. Ojandu Ander EST 52:36; 48. Kivikas Eero EST 67:41; Värton Canter EST dis;

Naised 21 KP, 8,6 km

1. Zell Annika SWE 46:06; 2. Hasselström Lena SWE 47:02; 3. Anttila Liisa FIN 47:17; 4. Hannus Arja SWE 47:28; 5. Khaustova Svetlana RUS 48:14; 6. Holster Terhi FIN 48:58; 7. Naumova Tatiana RUS 49:30; 8. Sletner Hanne NOR 50:17; 9. Alev Mall EST 51:46; 10. Carlsson Ann-Charlotte SWE 52:13; 11. Frei Natalia RUS 52:20; 12. Anttila Mervi FIN 52:46; 13. Kosonen Hanna FIN 53:03; 14. Pedersen Hilde G. NOR 54:56; 15. Kirkevik Stine H. NOR 56:13; 16. Vahe Maret EST 57:08; 17. Madslien Valborg NOR 57:34; 18. Kucharova Tereza CZE 58:46; 19. Rudzenskaite Vilma LIT 58:51; 20. Vahe Ruth EST 59:23;

## Suundsuusatamine. Tavarada

24. 01. 1998

Naised 18 KP, 15,6 km

1. Anttila Liisa FIN 1:24:27; 2. Zell Annika SWE 1:26:42; 3. Hasselström Lena SWE 1:27:13; 4. Hannus Arja SWE 1:28:14; 5. Frei Natalia RUS 1:29:16; 6. Khaustova Svetlana RUS 1:30:34; 7. Alev Mall EST 1:32:38; 8. Carlsson Ann-Charlotte SWE 1:33:35; 9. Pedersen Hilde G. NOR 1:34:59; 10. Rudzenskaite Vilma LIT 1:35:58; 11. Onishtchenko Irina RUS 1:37:50; 12. Chudikova Barbora CZE 1:38:09; 13. Sletner Hanne NOR 1:38:15; 14. Holster Terhi FIN 1:39:08; 15. Kosonen Hanna FIN 1:39:36; 16. Kirkevik Stine H.

# ORIENTUUR 1998-2000

Spring Cup Hillerödis, Taanis.

Tavakohase programmiga igal aastal populaarne olnud võistluseis toimub 25.-31. märtsil. Esmakordselt on Spring Cup kaks nädalalt hilisemal ajal, mis peaks kevadhooaja alustuseks väga hästi sobima. Hea varane avalööök testimaks oma talvise treeninguperioodi tulemuslikkust. Registreerimine 25. veebruarini. Hind 1900 kr (kuni-12-aastased 1550 kr).

## Läti 3-päevajooks Siguldas,

Läti orienteerumise ühes kuumemas paigas Koiva jõe kaldamaastikel. Võistlusreis toimub 25.-28. juunil, mis peaks hästi sobima noorematele, aga ka veteranide MMi või Itaalia 5-päevajooksu lühemaks ja odavamaks alternatiiviks. Lubatud on 3 uut kaarti ja kahtlemata tasemel radu ja korraldust. Registreerimine kuni 15. maini. Hind 550-600 kr.

## Veteranide MM ja selle satelliitvõistlus Novy Boris 28.06-7.07. Itaalia 5-päevajooks Ronzones

ja bussireis Itaalias 4.-17.07. Suure tõenäosusega on bussid täis või on jäänud üksikuid kohti. Konkreetse huvi korral küsi kohe!

## FIN5 13.-18.07 Ikaalistes ja O-Ringen 20.-24.07 Gävles.

Reisiabi ja informatsioon omal käel sõitjatele. NB! O-Ringeni registreerimine on 1. aprillini!

## Lihavõttepühade treening-võistlusreis Trollhättänisse Rootsis 31.03-6.04.99

Varakevadine laeva- ja bussireis, vahelduseks Spring Cupile Taanis. 3 võistlust ja harjutusrada. Hinnaprognos 2300 kr.

## Midnattsolgaloppen '99 Tromsös, Põhja-Norras.

Laeva- ja bussireis 1.-12.07.99 läbi Helsinki, Oulu, Tornio, Arvidsjauri, Bodö, Lofoteni saarestiku, Tromsö, Nordkapi (Euroopa põhjatipp!), Rovaniemi, Helsinki. 4 võistluspäeva imelistel polaarjoonetagustel maastikel. Elamuslik alternatiiv Veteranide MMile, kui Taani nii palju ei tõmba. Hinnaprognos 3900 kr.

## 1999. a veteranide MM Aarhusis, Taanis koos eelneva Jüütima 3-päevajooksu ja järgneva Šveitsi 6-päevajooksuga või O-Ringeniga Rootsis. 4 alternatiivi:

- 17.-25.07 otsereis Veteranide MMile. Laeva- ja bussireis läbi Stockholmi ja Göteborgi. 3900 kr.
- 14.-25.07 Jüütima 3-päevajooks + Veteranide MM. Laeva- ja bussireis. 4800 kr.
- 17.07-2.08 Veteranide MM + Šveitsi 6-päevajooks. Bussireis. 6500 kr.
- 17.07-1.08 Veteranide MM + O-Ringen (5 p). Laeva- ja bussireis. 5900 kr.

## Veteranide MM 31.12.1999-7.01.2000 Uus-Meremaal.

Lennu- ja minibusireis 25.12.1999-15.01.00 Uus-Meremaal, Austraalias ja Singapuris. Hinnaprognos 30-33000 kr. Esitosis osavõtjaid on registreerunud! Esimene osamaks enne 1.11.98.

Registreerimine ja info: MATI POOM Regati 1-312, tel 2-6398692 või 25074686; faks 2-6326260.

NOR 1:39:42; 17. Vahe Maret EST 1:40:47; 18. Vahe Ruth EST 1:41:43; 19. Halse Kristin NOR 1:42:03; 20. Nuolioja Arja FIN 1:42:07;

Mehed 16 KP, 21 km

1. Korchagin Victor RUS 1:20:38; 2. Varis Pekka FIN 1:20:49; 3. Corradini Nicolo ITA 1:20:50; 4. Nordquist Bertil SWE 1:20:58; 5. Pesu Raino FIN 1:21:11; 6. Kormstchikov Vladislav RUS 1:22:02; 7. Junnikkala Kalle FIN 1:23:02; 8. Lans Björn SWE 1:23:19; 9. Lystad Lars NOR 1:24:11; 10. Bondar Nikolai RUS 1:24:41; 11. Girardi Luigi ITA 1:24:45; 12. Kudre Raul EST 1:24:58; 13. Stoffel Lukas SUI 1:25:03; 14. Turesson Claes SWE 1:26:32; 15. Olsen Tommy NOR 1:26:48; 16. Pecka Jan CZE 1:27:05; 17. Ulven Kjetil NOR 1:27:53; 18. Komlev Sergei RUS 1:27:55; 19. Rygl Jaroslav CZE 1:29:54; 20. Keskinarkaus Matti FIN 1:30:37; 29. Ojandu Ander EST 1:34:04; 45. Vahe Vallo EST 1:46:38; 48. Kivikas Eero EST 1:49:22;

## Suundsuusatamine. Teade

23. 01. 1998

Mehed

1. RUS 01:50:50

Bondar Nikolai 00:28:01

Khrennikov Eduard 00:27:41

Korchagin Victor 00:28:01

Kormstchikov V. 00:27:07

2. SWE 01:52:43

Lans Björn 00:29:20

Lindmark Mikael 00:29:00

Turesson Claes 00:27:20

Nordqvist Bertil 00:27:03

3. FIN 01:53:59

Lanki Jukka 00:29:29

Keskinarkaus Matti 00:26:59

Pesu Raino 00:28:00

Mäkipää Vesa 00:29:31

7. EST 02:07:52

Värton Canter 00:31:39

Ojandu Ander 00:33:54

Vahe Vallo 00:34:07

Kudre Raul 00:28:12

Naised

1. FIN 01:09:53

Anttila Mervi 00:24:00

Holster Terhi 00:23:33

Anttila Liisa 00:22:20

2. SWE 01:10:48

Zell Annika 00:24:48

Arja Hannus 00:23:49

Hasselstrom Lena 00:22:11

3. NOR 01:10:58

Sletner Hanne 00:24:34

Madslien Valborg 00:23:45

Pedersen Hilde G. 00:22:39

4. RUS 01:11:20

Naumova Tatiana 00:23:35

Frei Natalia 00:24:05

Khaustova Svetlana 00:23:40

5. EST 01:16:09

Vahe Ruth 00:25:19

Vahe Mark 00:26:09

Alev Mall 00:24:41

## EOLi võistluskalender 1998

Lühendid:	LN - lühendatud tavarada	
N - tavarada	T - teade	
P - pikk rada	Ö - öine	
L - lühirada	M - märke	

Aprill		
04.04	Põlva MV - Ö	Mooste
10.04	Karjalaskevõistlus - N	
11.-12.04	Peko Kevad - N, LN	Saatsse
11.-12.04	Metssiga - N, LN	Karujärve
18.04	Jüriööjooks - ÖT	Võru
Mai		
01.-03.05	Ilves - 3xN	Küka
09.-10.05	Otepää Kevad - N, LN Üliõpilasmängud	Otepää
16.05	Eesti MV - L, Ö	Kodasoo
23.05	Tallinna MV - N	Viitna-Köverjärve
24.05	Tallinna MV - T	Keila-Joa
30.05	Virumaa o-jooks - N	Viitna-Köverjärve
31.05	MSL Jõud MV - T	Viitna-Köverjärve
31.05	Orioni SV 1. etapp - N	Männiku
Juuni		
06.06	Tln Kalevi ja Harju Jõu MV - N	Kodasoo
07.06	OK Järva Karud auhinnavõistlus N	Vetla
18.-21.06	Ilvesteade - 4xT	Prangli
23.-24.06	Suvejooks - N, ÖT, N	Ännijärve
Juuli		
08.-11.07	4EST - 4xN	Värskas, Obinitsa
25.-26.07	Orioni SV 2. ja 3. etapp - N, N	Kulli
25.07	Kuressaare pargivõistlus - L	Kuressaare
26.07	Saaremaa o-maraton - P	
31.07-02.08	Kobras Cup - LN	Küka
August		
08.08	Hiumaa MV - N	Kõpu
08.08	Kalevi MV - N	Mägede küla
09.08	Lahtine segateade HD12/14, H+D+H+D+H	Mägede küla
14.08	Kalevi päevade pargivõistlus - L	Pärnu
15.-16.08	Balti MV - N, T	Otepää
22.08	Eesti MV - P	Värskas
23.08	Orioni SV 4. etapp - N	
29.-30.08	Eesti MV - N, T	Karaski
September		
05.-06.09	Hiumaa KV - N, L	Kärdla
06.09	Järvamaa MV - N	Holstre-Polli
12.09	TA OK maraton - P	Mägede küla
19.-20.09	Põlva MV - N, T	Aarna
23.09	Eesti Koolispordiliidu MV - N	Nelijärve
26.-27.09	Suunto Games - N, LN	Otepää, Hellenurme
26.-27.09	MK 10. etapp (eelj, finaali) - LN, N	Otepää, Hellenurme
29.09	MK 11. etapp - T	Otepää, Hellenurme
21.11	EOLi kongress	

## 2-päevane rahvusvaheline orienteerumisevõistlus

## Metssiga 98

11.-12. aprillil 1998 Saaremaal

Klassid: HD10-70, HD21A, B, C

Rajad: 11.04 normaalrada eraldistardist

12.04 lühendatud normaalrada viitstardist

Stardimaks: (sulgudes stardimaks EOL ja balti riikide orienteeruajale)

	HD10-14	HD16-18 HD60-70	HD20-55
kuni 10.03	80 (20) EEK	130 (40) EEK	210 (60) EEK
11.03-27.03	105 (30)	185 (50)	290 (80)
hiljem	160 (40)	260 (80)	420 (120)

Eelregistreerimine hiljemalt 27.03.1998 aadressil: Saaremaa Orienteerumisklubi, Kohtu 10, EE300 Kuressaare, Saaremaa; faks 245-53438. Stardimaks tuleb samaks tähtajaks kanda Saaremaa OK arvele 6520073090, Kuressaare Maapank, kood 765

**Kontaktisikud:** Erik Keerberg, tel ja faks 245-39093, 252-32777, e-mail [erikeertkk.oesel.ee](mailto:erikeertkk.oesel.ee); Mait Must, tel 245-57180, 252-38995.

**Keskus:** võistluste kontor ja suurem osa majutusest asub Kuressaares.

**Maastik:** Umbes 30 km Kuressaarest loodesse, hea läbitavusega ja arenenud teedevõrguga üldiselt kuiv maastik, reljeef keskmiselt liigestatud, kõrgustevahed väikesed.

**Treeninguvõimalus:** 10.-13.04 on treeninguvõimalused püsirajal sama tüüpi maastikul. Kaarte müüakse (10 EEK) võistluste kontoris.

**Start** 11.apr 13.00  
12.apr 10.00

**Kaart** 1:15000 5-värviline 1997-98, osaliselt oli kasutusel Metssiga-97-l.

**Majutus:** Põrandamajutus, kampingud, hotellid - vastavalt eettellimisele.

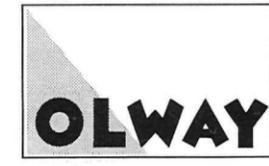
**Korraldab Saaremaa Orienteerumisklubi**

# ORIENTEERUMISKAUBA AS



**OLWAY JA JALASE JOOKSUKINGAD  
KOMPASSID JA JOOKSURIIDED, SÄÄRE-  
KAITSED JA KAITSEPRILLID.  
ORIENTEERUMISVARUSTUS  
VASTAVALT TEIE SOOVILE.**

Info aadressil: Orienteerumiskauba AS  
EE 0035 Tallinn  
Õismäe tee 98-62  
Tel.: 6 579 671  
GSM: 25 046 904


## XXXIX JÜRIÖÖJOOKS

25.-26. aprillil 1998

Võru-Kubjal

Ühisstart 25. aprillil kell 21.00

## AJAKAVA

17.00-19.00	Mandaat hotellis <i>Kubija</i>
19.30	Võistluse avamine hotelli <i>Kubija</i> juures
21.00	Start

## OSAVÕTJAD

Võistlustest võivad osa võtta kõik orienteerumis- ja spordiklubid, muud spordiühendused, töö- ja õppekollektiivid piiramata arvu võistkondadega. Töö- ja õppekollektiivi võistkonnas võib osaleda kuni kaks sellesse kollektiivi mittekuuluvat sportlast. Võistkonna suuruseks on 5 võistlejat, neist 2 naist, jooksujärjestus H-D-H-D-H. Võistkondi võib komplekteerida vabalt valitud vanusega sportlastest. Eriarvestust peetakse noorte (vanuste summa kuni 90 aastat, üksikliige mitte vanem kui 20 aastat) ja veteranide (vanuste summa 200 ja enam aastat, üksikliige mitte noorem kui 35 aastat) võistkondade vahel.

## RADADE LIGIKAUDED PIKKUSED

H	6-8 km
D	3,5-5 km

**KAART** 1:15000 h 2,5m, autor: Urmas Kannumäe

## VÕISTLEMISE KORD

39. Jüriöö jooks toimub traditsiooniliselt teate-orienteerumisejooksuna. Iga võistleja võib läbida vaid ühe teateetapi, etappide järjestus on H-D-H-D-H. Võitjaks tuleb võistkond, kes lühima ajaga läbib määrustepäraselt kogu distantsi. Start suletakse 1 tund peale võitja võistkonna lõpetamist, viis minutit hiljem antakse ühisstart kõigile veel startimata võistlejatele. Finiš suletakse 2,5 tundi pärast seda.

## AUTASUSTAMINE

Võitnud võistkonda autasustatakse rändauhinnaga *Kalevipoeg kivi viskamas*. Juhul, kui võidab külalisvõistkond, jääb auhind järgmise Jüriööjooksuni hoiule Eesti Maaspordiliitu Jõud. Kolme paremat võistkonda üldarvestuses ja parimat noorte ja parimat veteranide võistkonda autasustatakse diplomitega ja võistkondade liikmeid diplomite ja auhindadega. Eriauhindadega autasustatakse iga etapi esimest lõpetajat.

## OSAVÕTUMAKS

Täiskavanutele 200.-EEK võistkonna kohta

Noortevõistkondadele 150.-EEK

Iga klubi 5. võistkond on tasuta.

Osavõtumaks tasuda kuni 10. aprillini 1998 OK Võru arvel distantsarvele nr. 10402006021008 Eesti Ühispaniga Võru Piirkonnakontoris (kood 401). Hilinejatele osavõtumaks 50% võrra suurem, tasuda mandaadis.

## EELREGISTREERIMINE

Eelregistreerimine vormikohasel ülesandmislehel (saadetakse orienteerumisklubidele postiga) hiljemalt 10. aprilliks 1998 aadressil Jüri 31 EE2710 Võru. Eelregistreerimine loetakse teostatuks ülesandmislehe ja osavõtumaksu laekumisega.

## MAJUTAMINE JA TOITLUSTAMINE

Majutamise ja toitlustamise võimaluste ja hindade info saadetakse klubidele koos ülesandmislehega.

**KONTAKTTELEFONID:** (278)21546, (250)33447, (250)68377

Võistluste juht: Mati Ojandu

Peakohtunik: Sixten Sild

Peasekretär: Sarmite Sild

**KORRALDAJAD:** EMSL JÕUD ja OK VÕRU

## SUVEHOOAJA AVAVÕISTLUS EESTIS

## IX KARJALASKEVÕISTLUS

AEG JA KOHT: 10. aprillil 1998 Stardid algus kell 12.00 Hinsal  
VÕISTLUSTÜÜP: tavarada

**MAASTIK JA KAART:** Kütiaru kaart, 1:15000, nõõrirajal 1:10000, h 5m. Keskmiselt liigestatud, rohkete pisisoode ja väikeste reljeefvormidega maastik. Läbitavus heast keskmiseni.

**KOHALESÕIT:** tähistus algab Võru-Vastseliina teelt, ca 12 km Võrust.

## VÕISTLUSKLASSID JA LIGIKAUDED RAJAPIKKUSED:

D8NR	2,5	H8NR	2,5
D10NR	2,5	H10NR	2,5
D12	3	H12	3
D14	3	H14	3,5
D16	4,5	H16	5,5
D18	6	H18	7,5
D20	7	H20	10
D21A	8	H21A	12
D21B	6	H21B	8
D35	6,5	H35	10
D40	5	H40	8
D45	4,5	H45	7
D50	4	H50	5,5
		H55	4,5
		H60	4

**STARDIMAKSUD:** HD8-12 15 EEK  
HD14-18 25 EEK  
HD20+ 40 EEK

**REGISTREERIMINE:** 4. aprillini 1998 aadressil: OK PEKO, EE2615 Värskas, Põlvamaa või e-mail: [vello@eomap.ee](mailto:vello@eomap.ee). Stardimaks kanda üle OK PEKO arvele 6520059917 Eesti Maapangas (kood 765). Hilinejatele 2-kordne stardimaks

**AUHINNAD.** Esemelised auhinnad, mille arv sõltub osavõtjate arvust vastavas klassis. Klassides H21A ja D21A lisaks rahaline auhind võitjale kolme päeva summas (koos Peko Kevadega) vastavalt 1000 ja 750 EEK.

**PEAKORRALDAJA:** OK VÕRU, Sixten Sild  
**RAJAMEISTER:** Urmas Kannumäe  
**INFO:** Sixten Sild, tel (250) 68377, e-mail [sixten@estpak.ee](mailto:sixten@estpak.ee)

## ORIENTEERUJA

**Toimetaja:** MARET VAHER  
Käreda tee 16, Audru, EE3671, Pärnumaa  
tel kodus (244) 64111

**Kontaktisik:** MILVI KIVISTIK  
tel.kodus (27) 472234, tööl (27)465363

**Toimetuse kolleegium:** MATI POOM, TARVO AVASTE, RISTO ROSTE, MILVI KIVISTIK



**EESTI ORIENTEERUMISLIIT**

Regati 1 EE0019 Tallinn Estonia  
tel +372 6398681 fax 6398653