

# ORIENTEERUJA

20. detsember 1999

**Nr. 9 (45)**

Presidendi veerus  
teeb Leho Haldna lühikokku-  
võtte EOLi Üldkogust

Lk 2

Sajandi Orienteeruja  
valimine!

Lk 2

Uue EOLi juhatuse  
tutvustus

Lk 3

Ajaloost:  
tähtsündmusi aastatest  
1959- 1960.  
Edetabelivõitjad 1959 - 1999

Lk 4

Matk üle Soomaa

Lk 5

Kaarditund: fotoorien-  
teerumine

Lk 6-7

Treeningust

Lk 8 - 9

Suusaorienterujad on  
lumelaagrist õnnelikult  
tagasi. Reportaaž

Lk 10, 14 ja 15

Edetabel

Lk 11-13

Soome orienteerumise  
algaastad 1930(?) - 40

Lk 14

Horoskoop 2000

Lk 15

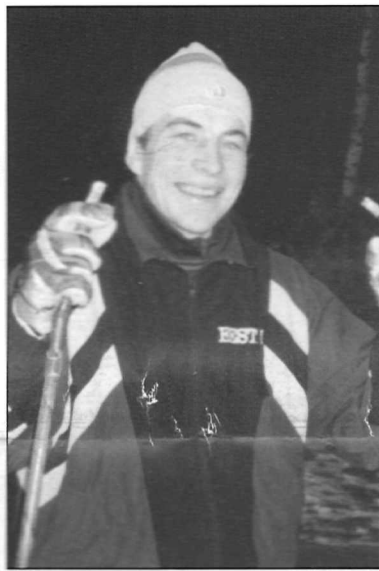
Jätkub  
Orienteeruja tellimuste  
vastuvõtt.

Tellimusi vormistavad ka  
kõik postkontorid!

NB! Kui tellid  
Orienteeruja ja ostad  
2000.a litsentsi  
enne 31. detsembrit  
saad osa EOLi poolt  
kehtestatud  
soodushindadest!!!

## EOLi Üldkogu Jänedal 19.-21.11.1999

Jänedal toimunud Eesti Orienteerumislidu Üldkogu valis 1999 aasta parimateks sportlasteks:



\* suusaorienteerumine - meestest **RAUL KUDRE** (OK Peko)  
ja naistest **MALL ALEV** (SK Saue Tammed)

\* orienteerumisjooks - meestest **SIXTEN SILD** (OK Võru)  
ja  
naistest **KÜLLI KALJUS** (OK Peko)

\* Orienteerumisjooksu 1999.a. edetabeli võitjad on  
**RENE OTTESSON** (OK Lehola) ja **ELO SAUE** (OK Ilves)

**Aasta tegija: PAUL POOPUU**

Valiti ka uus seitsmeliikmeline EOLi juhatuse, kuhu kuuluvad  
**LEHO HALDNA**, **NIKOLAI JÄRVEOJA**, **TARMO KLAAR**, **UVE  
NUMMERT**, **PAUL POOPUU**, **TOOMAS TEEKEL** ja **MARET  
VAHER**. EOL presidendina jätkab (samas ka EOL juhatuse  
esimees) **Leho Haldna**.



Aasta tegija 1999: Paul Poopuu



Elo Saue: Naiste edetabeli võitja 1999.



Hetk Üldkogult



Rene Ottesson: Meeste edetabeli võitja 1999.

Fotod: Harry Veide

Presidendi mõtteid

## Presidendi mõtteid



LEHO HALDNA

## Jälle jätkavad asjatundjad

Asjatundjate valimisega EOLi uude juhatusse lõppesid orienteerumislüüdi päevad Jänedal. Kuigi kohapeal oli arvamusi, et peaksime alaliidu juhtideks valima poliitikuid või tippärimehi, ei olnud EOLi juhatuses esimehe valimisel ühtegi teist kandidaati peale allakirjutanu. Isiklikult arvan, et orienteerumislüüdi peaks alati juhtima orienteerujad ise, sest tööd ei tee mitte nimed, vaid inimesed. Senikaua kui orienteerumises on valdav ikkagi ühiskondlik töö, ei ole meie juhatuses vaja teha aupresiidiumi. Teisi spordialasid jälgendades ei ole meie vahendite piiratuse tõttu kunagi võimalik neile isegi mitte järele jõuda. Tuleb käia oma teed. Aastatepikkune edukas kogemus tõestanud, et see on võimalik.

Loen nädalavahetust Jänedal üheks meie alaliidu tänavuseks tipp-sündmuseks. Ametist lahkunud EOLi juhatus koos tegevjuhiga oli ette valmistatud tiheda programmi. Reede õhtul algasid täiskasvanute- ja juunioride koondise kontrollpäevad, mis haarasid üle 30 sportlase. Koondisse pürgijatele jagati infot tulevast hooajast ja Sixten tutvustas oma spordimehefilosoofiat. Laupäeval üldkogul räägiti põhikirjaliste tegevuste kõrval suud puhtaks ka möödunud hooaja ebaõnnestumistest.

Vaatamata kohati teravaks läinud sõnavahetusele, vaadati mõtetes ikkagi tulevikku ja püüti möödalaskmistest õppust võtta. Pühapäeva hommikuks olid paljud probleemid leidnud oma lahenduse ja üldkogu lõppes rahulikult kulgenud juhatuses valimistega.

Enne üldkogu algust toimus seminar, kus osalejad analüüsisid EOLi võistluste korralduse poolt. Üks suurim probleem korraldajate ja võistlejate koostöös on võistlusteks registreerimise korrektsus ja stardimaksu tasumine. 1999. aasta võistluste korraldajad otsustasid kokku panna n.ö. musta nimekirja nendest orienteerujatest, kes küll panid end võistlustele kirja, kuid stardimaksu ei tasunud. Esialgu levitatakse seda nimekirja klubide vahel, et anda igaihele võimalus end sellest nimekirjast stardimaksu tasumise teel välja osta. Kevadisel EOLi volinike seminaril arutame selle nimekirjaga seonduvat uuesti.

Laupäevaõhtune programm Jänedal läheb orienteerumise ajalukku Leri kultuurilambelise. Ligi kahe tunnine Urmas Sisaski kontsertloeng observatooriumi tornis, kus kohtusid tähistavas, sõnaosavus ja muusika, jättis igale kohalolijale midagi hinge. Hoides käes miljardite aastate vanust meteoriiditükki, saime soovida midagi nii enestele, meie lähedastele kui ka orienteerumisele. Soove oli nii palju, et kontserdi lõpuks oli meteoriidikamakas päris kuumaks pigistatud.

Soovin kõigile ilusaid jõule ja rõõmsat aastatuhandenumbriga vahetust!

Selgitamaks välja Eesti orienteerumise sellel sajandil kõige enam mõjutanud inimest, kuulutab ajaleht Orienteeruja välja hääletuse

## Sajandi Orienteeruja

Saada oma arvamus koos lühikese põhjendusega Orienteeruja toimetuse aadressil enne 15. jaanuari 2000.

Kokkuvõtted sajandi Orienteeruja valimistest ilmuvad järgmises lehenumbris.

MARET VAHER  
Orienteeruja peatoimetaja

## Video

## Tule orienteeruma!

Kestvus: 30 - 40 minutit

### Sisu:

1. Orienteerumisvahendid ja - tehnika
2. Püürirajal
3. Neljapäeval
4. Eesti meistrivõistlustel
5. Maailmakarikavõistlustel
6. Teatevõistlus
7. Öine teatevõistlus
8. Suusaorienteerumine

### Otsin: Teotajaid ja videost huvitatuid

Video plaanitud valmimisaeg: 20.jaanuar 2000

Tel. (27) 472 234

Aardla 9a - 7

50111 TARTU

ARNE KIVISTIK



Arne Kivistik tähistas 1.detsembril oma 66. sünnipäeva. **Õnnitleme!**

Foto: Tõnu Raid

## Palju õnne sünnipäevaks!

29. detsember Riina Miljan - 50

7. jaanuar Inno Ling - 35

7. jaanuar Randy Korb - 29

9. jaanuar Milvi Kivistik - 58

11. jaanuar Sarmite Sild - 38

11. jaanuar Ander Ojandu - 24

12. jaanuar Maret Vaher - 27

12. jaanuar Kaidi Oone - 24

14. jaanuar Maido Kaljur - 40

20. jaanuar Martti Parve - 39

21. jaanuar Tiit Tiivoja - 40

22. jaanuar Külli Kaljus - 27

22. jaanuar Olavi Kärner - 58

30. jaanuar Kalju Tiik - 60

17. veebruar Anto Raukas - 65

## Juhatuses otsused

09.11.1999.a.

97. Kinnitati EOLi 2000.a. litsentsimüügi tingimused.

98. Kinnitati EOL 1999.a. edetabel.

Oma võistlusklassides osutusid võitjateks:

D21	Elo Saue	Ilves
H21	Rene Ottesson	Lehola
D12	Riina Anton	Lehola
H12	Tõnis Uiboupin	Võru
D14	Tais Leontenko	SRD
H14	Sander Vaher	Kobras
D16	Eveli Saue	HOK
H16	Anti Sklave	Orvand
D18	Helle Trossmann	JOKA
H18	Kristjan Gans	TAOK
D20	Age Poom	TON
H20	Marek Nõmm	Jõulu
D35	Sarmite Sild	Võru
H35	Tiit Tali	Ilves
D40	Saima Värton	Kobras
H40	Jaanus Reha	Kooperaator
D45	Niina Karnit	SRD
H45	Nikolai Järveoja	Kobras
D50	Viiu Rebane	Orion
H50	Toivo Saue	HOK
D55	Ira Saar	Ilves
H55	Mati Poom	TON
D60	Elga Adrat	TON
H60	Tõnu Raid	Tammed
H65	Arne Kivistik	Kape

99. Kinnitada EOL 2000.a. orienteerumisjooksu edetabeli juhend.

100. Esitada EMV 2000.a. juhendi projekt kinnitamiseks EOLi üldkogule.

101. Esitada Suunto Games'i ja 4EST-2000 juhendi projekt kinnitamiseks EOLi üldkogule.

102. Esitada 2000.a. Eesti suusaorienteerumise ja orienteerumisjooksu koondiste koostamise alused kinnitamiseks EOLi üldkogule.

103. Kinnitada EOL-i 2000.a. võistluste kalenderplaani.

Kalenderplaani lülitada kõik kuni 09.11.1999.a. esitatud võistlused.

104. Autasustada EOLi üldkogule:

**Sportlike tulemuste eest:**

Külli Kaljus MM-võistlused 7.koht  
Eesti teatemeeskond MM-võistlused 9.koht  
Anu Annus Juunioride MM-võistlused 11.koht  
**EOLi orienteerumisjooksu absoluudetabeli 3 paremat** naist: Elo Saue, Kirti Rebane, Maret Vaher ja 3 paremat meest: Rene Ottesson, Erik Aibast, Tarvo Avaste.

**EOLi edetabelivõitjad oma võistlusklassis. EOL võistluste korraldajad:** OK Kape, Otepää SK, OK West, ESTO, Järva Karud, Saaremaa OK, OK Orion, HOK, JOKA.

**Treenerid:** Mati Ojandu, Paul Poopuu  
**Suusaorienteerumise MK-etapi korraldamise eest:** Urmas Kannmäe, Ormar Lutsberg.

**Aktivistid-toetajad:** Tarmo Klaar, Maret Vaher, Olavi Kärner, Vello Viirsalu, Tõnu Raid.

**Üldkogul selgitada klubidepõhise hääletuse järgi 1999.a. parim nais- ja meesorienteeruja suvi/talv ja parim võistluse korraldaja ning autasustada EOLi sümboolikaga suveniiriga.**

105. Nimetada EOL 2001.a. võistluste korraldajateks:

**EMV lühirada, HD21 teade:** OK Kape, koht: Kambja, kaardistaja: K.Kalm, L.Haldna

**Balti MV tavarada, teade:** OK Põlva Kobras, koht: Pikajärve, kaardistaja: M.Oras

**EMV tavarada ning noorte- ja vet. teade:** OK Peko, koht: Lutepää, kaardistaja K.Kalm

**Suunto Games:** OK Peko, koht: Lutepää, kaardistaja K.Kalm

106. Esitada 2000.a. riigi noorte(tipp)spordi raha jagamise aluste projekt kinnitamiseks EOLi üldkogule.



# EOLi uus juhatus

**Toomas Teekel**, sünd 19.02.1964

**Aadress:** Räägu 4/3-1 Tallinn, tel 250-65-202, (2)6563-512 (tööl)

**Haridus:** puidutöötlemise tehnoloog TPI (1989)

**Töökoht:** AS Pinus (Saaremaa Liha- ja Piimatööstuse müügifirma) tegevdirektor

**Klubi:** OK M.A.R.U.

**Orienteerumisega** tegelenud alates 1979. a. Olen tüüpiline rahvasportlane, erilisi saavutusi ei ole.

**Muud:**

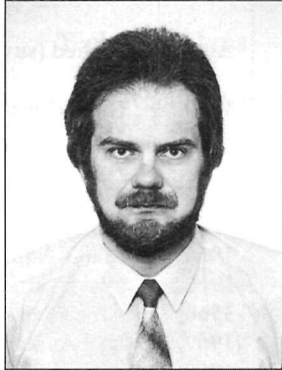
Peale orienteerumise tegelen arvestatavalt ka tennisega.



**Uve Nummert**, sünd. 31.05.1961 Tallinnas, aastast 1984 elan Tartus

**Aadress:** Tartu, Mõisavahe 42-128, tel. kodus (27) 487928; E-post: uve@ut.ee (eelistatav), uve@aprote.ee

**Haridus:** Moskva RÜ matemaatika (1985), 1979-82 TÜ, enne Tallinna 7. KK (praegune Inglise Kolledzh) Praegune töökoht: AS Aprobe, süsteemianalüütik (Tartu, Saekoja 36a, tuba 306, tel. (27) 349118)



**Klubi:** OK Kape aastast 1991. Viimane aasta ka klubi juhatuses.

**Orienteerumine:** võistlejana harastaja tasemel, korraldajana teinud peamiselt andmetöötusega seonduvat (suuremate võistlustena MK-etapid, 4EST-96). Emit-i süsteemi Eestisse ostmisest peale olen ka sellega tegelnud.

**Muud:** orienteerumisega tõsiselt konkureeriv huvi on kooliõpilaste matemaatikavõistlused (korraldamine, tööõpilastega)

**Paul Poopuu**, sünd. 22.07.1958. Saaremaal

**Aadress:** Pargi 3-1, Oisu 72301 Järvamaa, tel. 238-71250 (kodus), 238-71369 või 238-71250 (tööl), e-post: retlapk@estpak.ee

**Haridus:** TPedI (1981), kehalise kasvatuse õpetaja, Türi Keskkool (1976).

**Töökoht:** Retla Kool, direktor

**Klubi:** SK Esto, JOKA (mõlema president)

**Orienteerumine:** tegelen alates 1981. a., pääsenud mõnel korral Eesti koondisse Balti MV-l, Balti MV ind.10.koht, teade II koht, EMV tavarada 4.koht, MSÜ Jõud meister, veteranide MM 1994. a H35 13.koht. EOL-i noortetöö juht alates 1995. a. juunioride koondise juhendaja 1999.

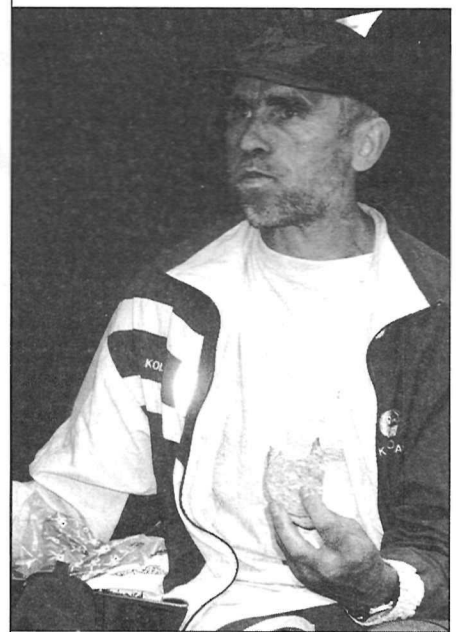


**Muud:** Järvamaa Spordiliidu juhatus liige 1994, esimees 1996-97, Järvamaa Koolinoorte Spordiliidu juhatus liige 1993, Järvamaa Koolijuhtide Ühenduse juhatus liige 1999, Oisu Vallavalitsuse liige 1991.

**Nikolai Järveoja**, sünd 10.05.1950 Põlvamaal Värskas

**Aadress:** Tuglase 7, 63307 Põlva, tel. 250- 34368, tel.k.279-94500

**Haridus:** agronoom, EPA (1974)



**Töökoht:** Põlva Spordikool, orienteerumistreener, AS Põlva Maja nõukogu esimees  
**Orienteerumine:** Klubi OK Põlva Kobras president aastatel 1988-1991 ja 1999- Mitmekordne Eesti meister aastatel 1972-1983, kahekordne NSVL meister teate-

jooksus ja lisaks veel medaleid.

**Muud:** Põlva linna volikogu liige 1991-1999. Viimases koosseisus kultuuri- ja spordikomisjoni esimees. Praegu veel AS Põlva Kultuurikeskuse nõukogu esimees. Põlva Spordiliidu juhatus liige.

Tegelen ka erabisnesiga, annan koos teise inimesega juba viis aastat välja Põlva, Võru ja Valga maakonna info- ja telefoniraamatuid.

**Maret Vaher**, sünd 12.01.1973 Põlvamaal Savernas

**Aadress:** Käreda tee 16, Audru 88301 Pärnumaa, tel. 244-64 111(kodus); 244-42571(tööl), e-post: maret@uninet.ee

**Haridus:** Tartu Ülikool (1997) M.Sc (biokeemia), Põlva Keskkool (1991)

**Töökoht:** (alates dets 1997) AS Pärnu Õlu, peaõllemeister

**Klubi:** OK Põlva Kobras

**Orienteerumine:** alates 1983. a., Eesti meister 22x, Suusa-O MM pronks 1994, Üliõpilaste MM kuld 1998; NL talvekoondise kandidaat 89-91,

**Muud:** Orienteeruja peatoimetaja (ja küljendaja) alates 1998, ja O-lehe raamatupidaja (1999).



**Leho Haldna**, sünd.01.06.1961

**Aadress:** A.Vabbe 17 Tartu tel.250-37100, kodus 27-331087 (uus number)

**Haridus:** matemaatik, Tartu Riiklik Ülikool, 1984

**Töökoht** kuni 31.12.99: AS Ilves-Extra, nõukogu liige

**Klubi:** OK Võru

**Orienteerumine:** Eesti meister 19x, MM-teade 1989.a. 4.koht, ind. võistlus 22.koht, NSVL meister 1990

EOL-i juhatuses alates 1993.a.

**Muud:** EOK liige 1994, EOK Täitevkomitee liige 1997



**Tarmo Klaar**, sünd.16.05.1974 Tartus

**Aadress:** Tallinn, Ehitajate tee 21-21 12612, tel kodus 2- 6702398, taskus 256 58253. Tartus: Jakobi 9 [tel: (27) 432937]. e-post: tarmo@microlink.ee

**Haridus:** Tallinna Tehnikaülikool, Insener (Digitaalüsteemid ja arvutid) (97). Tartu Hugo Treffneri Gümnaasium (92)

**Töökoht:** MicroLinki Arvutite AS, IT juht (Tallinn, Pärnu mnt 142, 11317, tel 6504919, fax 2 6504866). MicroLinkis alates 94. aastast.

**Klubi:** OK Ilves aastast 1990.

**Orienteerumine:** Olen tegelenud alates 1992. aastast võistluste korraldamisega (andmetöötusega). Orienteerumisega alustasin 1988. aastal ja loen ennast aktiivseks rahvasportlaseks (põhiliselt jooks H21AL klassis).

**Muud:** EOLi ja Ilvese webi tegija, vabakutseline programmeerija (Windowsi, Dosi, Interneti keskkonnas). Osalenud ka suurvõistluste organiseerimises (Orienteerumise MK ja Suusa MK). Teateorienteerumise Liigat vedanud koos Arno Ruusalepaga.

## Nelikümmend aastat ...

Raske on pääseda mineviku painest: tulevik oma võimalikkuses ja olevik oma näivas tegelikkuses on kaduvad — minevik on ainus, mis säilib.

Tartu filosoof Toomas Sutt

Tänuväärse kasutajaskonna on leidnud Tõnu Raidi koostatud Eesti MV medalivõitjate tabelid. Mitmed ajaloo- ja statistikahuvilised orienteerujad on avaldanud soovi, et igal huvilisel oleks võimalik tutvuda ka muude kogutud statistikaandmetega, aga samuti kuulsate orienteerujate ning olulisemate sündmuste loeteluga Eesti orienteerumisajaloo algusaastast. Kurva tõsiasjana on selgunud, et noorema põlvkonna orienteerujad ei tunne oma ala ässasidki Eestis! Ilmselt on saanud aeg alustada jälle uue teemadingiga. Otstarbekas

oleks neid andmeid avaldada nii internetis kui ajalehes *Orienteeruja*, sest andmed internetis on nagu *mao jälg kaljul*, millest hiljem on (pea) võimatu jälgi leida, praegu saab sealt aga igamees endale koopia tõmmata ja seda omatahtsi täiendada. Sellest siis dubleerimine. Avaldatust võiks pikapeale kujuneda arvestatav andmetekogum, mida saaks kasutada igapäevasteks vajadusteks.

Ajalehes *Orienteeruja* nr 7(43) ilmus 30. septembril 1999 esimene ajalooteemaline lugu *Nelikümmend aastat esimestest Eesti meistrivõistlustest*. Et meil 40 aastat tagasi toimusid tõesti

murrangulised ja Eesti orienteerumisspordi ajaloo seisukohalt olulised sündmused, võiks rubriigi pealkirjaks ollagi *Nelikümmend aastat ...* Tollal hakkas o-sport arenema sellisena, nagu me teda tänapäeval tunneme.

Täna avaldame: 1) tähtsündmuste lühiloetelu aastatest 1959 - 1960; 2) edetabelivõitjate tabeli.

Põhjalikud tabelid Eesti koondislastest (vähemalt 21 korda võistelnud tiitli- ja maavõistlustel) koos võidukordadega avaldame järgmises lehenumbris.

## Tähtsündmusi aastatest 1959 - 1960

Toome ära ainult tähtsamate sündmuste kuupäevad, üksnes need, mis on oluliselt mõjutanud Eesti o-spordi arengut.

**8. juuni 1959** — loodi Eesti Orienteerumisspordi liidu eelkäija **orienteerumisspordi komitee** Eesti NSV Matkaspordi Föderatsiooni juures. Esimeheks valiti Aleks Kaskneem, abiesimeheks Endel Jõgioja, kohtunike kolleegiumi esimeheks Anto Raukas, treenerite nõukogu esimeheks Jüri Ojamaa, komitee liikmeteks Asta Rääk, Viivi Jürimäe ja Tiiu Lomp. Seda tähistati aastakümneid Eesti NSV Orienteerumisspordi Föderatsiooni asutamisenä.

**27. september 1959** — Nelijärvel peeti **1. EMV o-jooksus**. Meistris tulid individuaalselt Ülle Rooba (praegu Mõistlik) ja Riola Koppel, võistkondadest Tartu I naiskond (jooksid Tiina Ehala — hiljem Veldre, Maire Miljan — praegu Raid ja Rutt Aimla — praegu Koppel) ning Tartu II meeskond (Jüri Mutli, Sven Veldre ja Rein Leet).

**14. veebruar 1960** — Elvas korraldati **1. EMV o-suusatamises** (märkesuusatamises). Meistris tulid Leili Ruto ja Madis Aruja.

**23. aprillil 1960** — Keilas **1. Jüriöö jooks** (õine teade viieliikmelistele võistkondadele).

**15. mail 1960** — Eesti NSV Matkaspordi Föderatsiooni reorganiseerimisel moodustatud **Eesti NSV Matka- ja Orienteerumisspordi Föderatsiooni** presiidiumi esimene koosolek peeti Nelijärvel. Presiidiumi esimeheks valiti Armult Reinsalu (Tõnu Pani onu), esimehe asetäitjaks Aleks Kaskneem. Senine o-spordi



Maire (Miljan)Raid: 1959.a Eesti meister Tartu I võistkonnas

Foto: Arne Kivistik

komitee nimetati **o-spordi komisjoniks** (esimehed eri aegadel Ilmar Kask ja Anto Raukas).

**3. juuli 1960** pidas Eesti orienteerumiskoondis **esimese maavõistluse** — Karjala kannasel Orehovos (Raasulis) võistlesid Eesti ja Leningradi orienteerujad (kokkulepete saavutamisel ja organiseerimisel tegid suure töö Anto Raukas ja Aleks Kaskneem). Parim meesvõistleja oli Ago Vilo, esimese matši võitis Leningrad.

**10.-11. septembril 1960** tulid Käärikul **2. EMV o-jooksus** meistriteks Tiiu Liblik ning Madis Aruja. Medalid jagati õise ja päevase võistluse aegade summas (öösel võitsid Maire Jaanre — praegu Lahtmetes ja Madis Aruja, päeval Haldi Teras ja Hillar Kiisel).

1960. aastal kinnitati ka esimesed o-spordi **võistlusmäärused** (8. aprillil 1960, koostas Endel Isop) ning **järgunormid** (29. juunil 1960, koostas Endel Jõgioja).

Lisame, et **esimene o-jooks Eestis** toimus **19. juunil 1926 Pirital** ning selle võitis Julius Tiisfeldt. Esimene sõjajärgne tänapäevane o-võistlus (**Kalevi I MV**) korraldati 15. juunil 1958 Viljandis Kalevi matkajate kokkutulekul ning siin võitsid Illi Uuetoa (hiljem Vill) ja Heino Mardiste.



Tiiu Liblik: Eesti meister aastast 1960  
Foto: Arne Kivistik

## Edetabelivõitjad orienteerumises

Eesti orienteerujad on läbi aegade tähtsaks pidanud kohti edetabelis, eriti väärtustati edetabelivõitu. Suviseid tabelleid peetakse alates 1961. aastast, talviseid edetabeleid peeti aastatel 1969 - 1991.

Aasta	Mehed (suvi)	Mehed (talv)	Naised (suvi)	Naised (talv)
1959 *	Riola Koppel		Leili Ruto	
1960 *	Madis Aruja		Maire Jaanre	
1961	Ago Vilo		Maret Hiis	
1962	Madis Aruja		Tiiu Liblik	
1963	Arne Kivistik		Ülle Kerem	
1964	Madis Aruja		Ene Märtn	
1965	Olavi Kärner		Ene Märtn	
1966	Arne Kivistik		Ene Märtn	
1967	Uku Annus		Ene Märtn	
1968	Arne Kivistik		Maire Raid	
1969	Tiit Taimistu	Arne Kivistik	Maire Raid	Viiu Rebane
1970	Jaan Miljan	Arne Kivistik	Ira Saar	Sirje Kallasma
1971	Jaan Miljan	Mati Ojandu	Maire Raid	Sirje Kallasma
1972	Johannes Tasa	Olavi Kärner	Maire Raid	Maire Raid
1973	Arvo Kivikas	Johannes Tasa	Maire Raid	Viiu Rebane
1974	Johannes Tasa	Mati Ojandu	Tiina-Mai Pärnik	Viiu Rebane
1975	Arvo Kivikas	Mati Ojandu	Tiina-Mai Pärnik	Viiu Rebane
1976	Arvo Kivikas	Kalle Luuk	Silva Käärt	Silva Käärt
1977	Arvo Kivikas	Johannes Tasa	Viiu Rebane	Silva Käärt
1978	Arvo Kivikas	Arvo Kivikas	Tiina-Mai Pärnik	Tiina-Mai Pärnik
1979	Arvo Kivikas	Nikolai Järveoja	Tiina-Mai Pärnik	Viiu Rebane
1980	Arvo Kivikas	Nikolai Järveoja	Marje Viirmann	Tiina-Mai Pärnik
1981	Nikolai Järveoja	Nikolai Järveoja	Anne Kiudorv	Marje Viirmann
1982	Nikolai Järveoja	Nikolai Järveoja	Marje Viirmann	Anne Kiudorv
1983	Leho Haldna	Nikolai Järveoja	Anne Kiudorv	Marje Viirmann
1984	Leho Haldna	Kalle Luuk	Anne Kiudorv	Riju Johanson
1985	Leho Haldna	Leho Haldna	Riju Johanson	Marje Idavain
1986	Leho Haldna	Martti Parve	Marje Idavain	Marje Idavain
1987	Leho Haldna	Martti Parve	Ede Ümarik	Riju Johanson
1988	Inno Ling	Martti Parve	Ede Ümarik	Riju Johanson
1989	Leho Haldna	Martti Parve	Ede Ümarik	Maret Vaher
1990	Sixten Sild	Ormar Lutsberg	Ede Ümarik	Maret Vaher
1991	Sixten Sild	Raivo Rõõm	Ede Ümarik	Maret Vaher
1992	Sixten Sild		Viivi-Anne Soots	
1993	Sixten Sild		Küllli Kaljus	
1994	Sixten Sild		Küllli Kaljus	
1995	Sixten Sild		Küllli Kaljus	
1996	Sixten Sild		Küllli Kaljus	
1997	Sixten Sild		Küllli Kaljus	
1998	Sixten Sild		Küllli Kaljus	
1999	Rene Ottesson		Elo Saue	

\* Ametlikku edetabelit ei koostatud. Parimad on reastatud paari olulisema võistluse järgi (vt I. Kask ja A. Kivistik *Kaardi ja kompassiga*, Tallinn 1969, lk 126 - 127).

Tabelist nähtub, et kõige rohkem edetabelivõite on saanud Sixten Sild — 9 esikohta järjest, järgnevad Arvo Kivikas 8 korraga (7 suvel ja 1 talvel), Nikolai Järveoja 7 võiduga (2 suvel ja 5 talvel) ja Leho Haldna - 7 korda (6 suvel ja 1 talvel).

Naistest on kõige rohkem edetabelivõite saanud 1980-ndatel aastatel Marje Idavain-Viirmann, kokku 7 (suvel 3 ja talvel 4). Sel- lel kümnendil sai 6 edetabelivõitu järjest Külli

Kaljus. Varasematest aegadest on samuti 6 edetabelivõitu kolmel naisel — Maire Raidil, Viiu Rebasel ja Tiina-Mai Pärnikul (praegu Arund).

Väärib märkimist, et samal aastal on nii talvise kui suvise edetabelivõidu *pannud tasku* 7 orienteerujat: Maire Raid 1972, Silva Käärt 1976, Tiina-Mai Pärnik (Arund) 1978, Arvo Kivikas 1978, Nikolai Järveoja 1981 ja 1982, Leho Haldna 1985 ja Marje Idavain 1986.



Arne Kivistik - kokku 5 edetabelivõitu 1963-1970. Foto erakogust

*Kuna alles järgmises lehes avaldame statistika tiitli- ja maavõistlustel osalenud sportlastest, olgu etteruttavalt siinkohal ära toodud koostajate järgmine palve:*

Ühtlasi on meil Olavi Kärneriga palve kõigile, kes saavad abistada puuduvate andmete hankimisel. Praegu on eriti puudulikud andmed **kolme 1976. aasta võistluse kohta**:

Eesti - Leningradi talviselt maavõistlustelt Viiburist pole teatesõitude tulemusi; Balti matšilt Kura säärelt puuduvad naiste teatejooksu tulemused; pole selgust, mitu teatemeeskonda oli Eesti koondise poolt välja pandud Eesti - Läti maavõistlusel Leevil. Esimesel päeval jooksis 18 meest ja 20 naist. Teadet jooksis 7 naiskonda (kokku 21 naist), meeskondadest on andmeid vaid kolme kohta.

Lisaandmeid (meeskondade koosseis, koht, tulemus) palun teatada aadressil **Vello Viirsalu 61601 Nõo, Voika 4 - 8** või **Olavi Kärner olavi@aai.ee**

Nõos, 26. novembril 1999  
Koostas VELLO VIIRSALU





## Väike jalutuskäik läbi (üle) Soomaa

Igäuks meist võib vabalt oma aega kujundada. Seiklustesse sattumine enda tahtest enam niipalju ei olene. Alljärgnevalt lugu, kuidas juhuslikust teatest võib välja kujuneda midagi hoopis enam kui lihtsalt väike seiklus.

### I got a mail\*

"Tere! Nagu teada läheb tee Pärnust Viljandisse suure ringiga. Enne 40. aastat hakkas Eesti Vabariik ehitama otse teed üle rabade Pärnust Viljandisse, kuid kahjuks jäi see tänu NSVL-le pooleli. Meil on kavas oktoobris korraldada sügiseseks mahutreeninguks jalgsimat eelnimetatud marsruudil. Matka alguskohaks on Tipu 58:21:55 PL 25:03:47 IP, teekond kulgeb sealt lääne suunas läbi rabade (Soomaa rahvuspark) Pärnusse ja on 25 km pikk. Kes on asjast huvitatud, võtke ühendust. Naudi kena loodust ka rahulikumas miljöös. Tiit Tali."

Kunagi reklaamibisnesis osalenuna pean end selles valas siiski suhteliselt vähikuks. Ometi julgen arvata, et eelpooltoodust paremat reklaamkirja ühele matkale on raske välja mõelda. Seitsme-realisest teksti on paigutatud niipalju võimalusi ning erinevaid tonaalsusi, et ohvriks võib saada igäüks.

Midagi pakutakse ajaloo huvilistele (enne 40. aastat hakati...), sportlastele (mahutreening), geograafiasõbrale (koha koordinaadid iseenesest), loodusefännidele (Soomaa rahvuspark), aja maha võtjatele (...rahulikumas miljöös), aga ka muidusõjale (kena loodus).

### Eellugu

Muidugi ei laabunud kõik nagu lepase reega. Kõigepealt ei sobinud mõnele ürituse esialgne aeg, veel tuli korralduslikke muudatusi, ent ühel hetkel pilt selgines: matk läbi Soomaa Pärnu poole pidi

algama 23. oktoobril kell 12.00. Pidi, sest ei alanud.

Sõitsin matka algus-kohta Viljandist koos Alar Viitmaaga. Juba meie autosõidu algfaasis mõistsin, et olin teinud saatusliku vea, sest Alari pisike Peugeot lendas kui kuul. Olgu asfalteega kuidas on, aga hoopis hirmsaks läks Kõpu - Tipu

tajate vastu, otsustasid hiljutised rallitajad matkaseltskonnaga liituda. Tõsi, ega neil alternatiivi ei olnudki, sest sõiduriist oli neil suhteliselt halvast sõidukorras.

### Teekond. Algus

Peale eelnevaid üleelamisi

harrastas teivashüpet, kes tegi lihtsalt ahvi turnimist järgi. Tagantjärele tundub igatahes koomiline kui traagiliselt kogu seltskond suhtus esimesse märga jalga ja kui ettevaatlikud algul ikka oldi.

Juba paar kilomeetrit hiljem olime hoopis targemad: asi tundus palju keerulisem, kui arvata

jalg just tihti ei satu.

Ja see raba. Rändurile, kes käinud kõrbes, julgen võrdluseks justnimelt seda looduse imet pakkuda. Avarus, tühjus, omaette oleku tunne. Ja siis veesilmad. Üksikud puud. Sõnu ei ole. Sõnu polegi vaja.

Ühel hetkel raba ületades tunnetasin end mõttelt: on neetult ränk see mäkketõus. Nii oligi. Igäuks teab kui võrreldavad on rabajooks ja mäkkejooks. Loodusel oli midagi varuks ka meie füüsilise jaoks.

### Teekond. Rutiin

Loomulikult läks osalejatel vaja ka tahtejõudu ning eelnev vastupidavustreening tuli kindlasti kasuks. Ka looduse varaaidad ei saa ühel konkreetset teekonnal piiratud olla. Mis seal salata, teelisedki väsisid. Üha tihedamini vaadati kaasas olnud erinevaid kaarte ja arutati, palju sihtpunkti jäänud on.

Ehkki peale pika sirge kruusateel läbimist (oli seda kaks, ei, kolm, pigem isegi neli kilomeetrit) jõudsime teise rabasse, oli teelisi haaranud kärtsitus. Ilmselt oli see raba sama ilus kui esimene, aga tundeid enam ei jätkunud.

Enne lõpusirgele jõudmist tekitas elevust külakoer, kes ilmse arusaamatusega inimühjast rabast ja laukasooist tulijaid kui tulnukaid vaatas ning neid

nimetada. Sihtpunkti jõudes oli juba päris pime.

### Mõnulemine

Eksib, kes arvab, et seiklused selleks korraks läbi olid. Kuna saun oli tellitud kella neljaks, aga meie jõdsime kohale alles kella seitsme paiku, oli saun loomulikult...soe, aga juba järgmisele seltskonnale läinud. Nii tuligi kogu seltskonnal veel Sinti minna, et raskest päevatööst ka saunas mõnu tunda.

Kes see ikka koera saba kergetab, kui... Siinkohal lõpetuseks ka pisut statistikat. Teekonna pikkuseks kujunes 28 kilomeetrit. Esimene grupp läbis vahemaa kuue, teine kuue ja poole tunniga, kusjuures esimesele viiendikule kulus kaks ja pool tundi. Keskmise pulss oli teekonnal 109 l/min.

### Traditsioonid

Kas just samasugust, aga midagi sarnast võiks ju korraldada igal sügisel. Tiidul ideid igatahes on. Järgmiseks aastaks plaanib teekonda Eesti lõunatiipust Naha külast põhjapool, miks mitte põhjatippu. Aeg näitab.

Mulle meeldivad erinevatelt üritustelt jagatavad suveniirid. Aukohal mitmel pool joostud maratonide mälestusmedalid,



Matka algus. Kõik on veel kuivad.

vahelisel kruusateel. Tundsin end kui soomlaste ralli-iiidoli Mäkise kaardilugeja, kes eelmisel õhtul alkoholiga liialdanud on. Siiski läks meil õnneks. Meil küll, aga mitte kõigil.

Pärast meie matkapäeva ei ole Tipus enam ametlikult tähistatud bussipeatust. Enne oli, aga enam ei ole. Ühed Soomaa rahvusparki kiirustanud huvilised maandusid kiiruskatset sooritades just sellele kohale, lennutades bussipeatuse posti kümneid meetreid metsa poole. Kuna kõik kokkuleppinud matkajad saabusid alguspunkti täpselt keskpäevaks või isegi mõned hetked hiljem, kohustusime me planeeritu asemel hoopis rallitajaid abistades. Kuigi see võttis meilt tubli tunni, eksivad need, kes arvavad, et matk seetõttu kordagi ohtu sattus. Kusjuures, ilmselt suurest tänutundest abis-

tundus vähemalt teekonna algus optimistlik ja rõõmsameelne. Kell oli täpselt üks, kui päikese paistes alustasime pisut niiske heinamaa ületamist. Kuna Tiidul oli saun lõpp-peatuses kinni pandud kella neljast alates, kiirenes samm kõigil iseenesest. Esimene matkatund oli kulunud kõrvalistele asjatoimetustele, kuid õieti meetritki läbimata.

Kolm-neli kilomeetrit möödusidki kiirtempo kui lennates, ehkki mõned kraavid meie tempot pisut pidurdasid. Kuna esmapilgul lootsid kõik teekonna kuiva jalaga (kummikutes loomulikult) läbida, kujunesid esimeste kraavide forsseerimised erinevate omapäraste ületusvariantide konkurentsiks: kes üritas ületada Mike Powelli kaugushüppe maailmarekordit, kes imiteeris sportvõimleja harjutusi (tõsi, ebakorrapärasel) poomil, kes

oskasime. Tõepoolest: olles läbinud ca 5-6 kilomeetrit, olime kulutanud juba tublisti üle kahe tunni.

Meie illusioonid kuivade jalgadega kuhugi jõuda olid purunenud, sest selleks hetkeks oli enamusel meist märjad juba kõik kaasas olnud sokipaarid.

Hinge hakkas pugema kahtlus, milal, ja kas üldse teekonna lõpetame. Tõe huvides peab märkima, et nii mõnigi matkiline oma kahtlusi mitte ainult hinges ei kandnud. Mis siis juhtus?

Soo, soo, ja veelkord soo. Ilmselt ei mõista orienteerujad sugugi, mis selles soos ikka nii iseäralikku oli, aga sealses Soomaa soos oli edasiliikumine tõepoolest keeruline. Kusjuures, soo ületamine võistlusvarustuses ning soo ületamine matkafeelingus on ka kaks erinevat asja.

Ehkki olime teekonnast läbinud heal juhul 20%, sai meile selgeks oluline tõsiasi: taganeda pole kuhugi, sest seljataga on SOO.

### Teekond. Midagi hinge

Olles pidanud esimese toidupausi, jätkasime teekonda juba kuivemates oludes. Peale esimest füüsiliste võimete proovi oli isand loodus (mitte segi ajada siseministriga) otsustanud meile midagi silmale ja hingele pakkuda. Metsikud metsaalused, mida Eestis enam liiga palju ei olegi. Veel on Eestimaal paiku, kuhu inimese



Selja taga on soo...

oma haukumisega inimestest eemal lootis hoida. Ei saanud tulnukate vastu temagi.

### Teekond. Lõpusirge

Tegelikult oli lõpp väga kääneline ning vähemalt 6-7 kilomeetrit pikk. Ent kuna igäüks nägi kaardilt, et see kulgeb peaaegu ainult teid mööda, ilma üllatusteta, võib teda lõpusirgeks nimetada küll.

Lõpusirge algul toimus seltskonna pooldumine. Tugevamad, kärsitumad, vahest ka ebaviisakamad tõstsid tempot ning jooksid teisel grupil eest ära. Rahulikumat, kindlasti ka džentelmenlikumat tulid ühte hoides järele.

Oluline on lisada, et viimased paar kilomeetrit tuli läbida taas orienteerudes, aga lõpus juba päris ilma kaardita. Teisel grupil võis seda sisuliselt veel ka õiseks orienteerumiseks

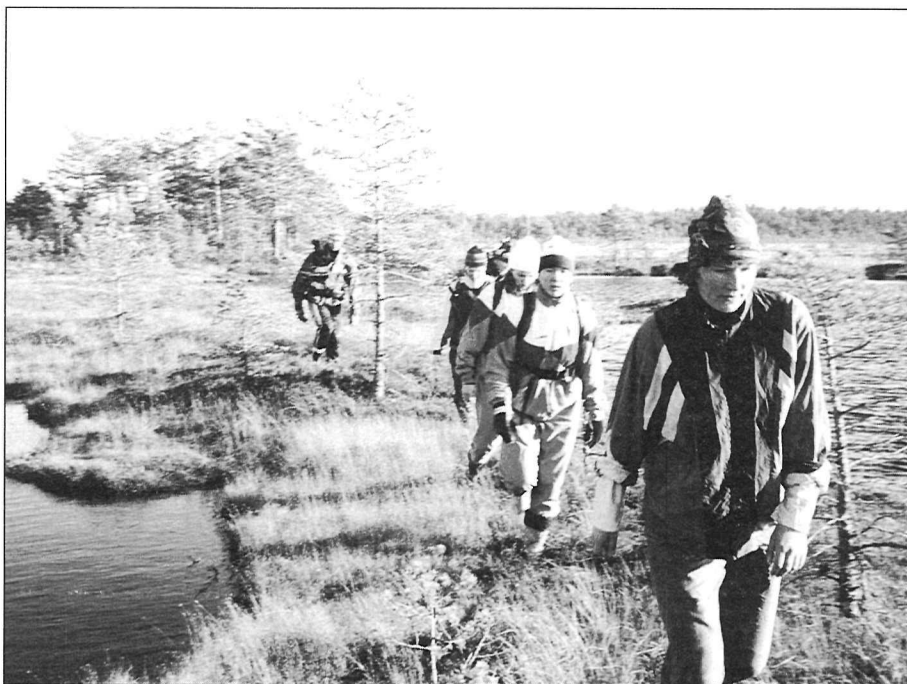
südant soojendamas külavõistluse osaleja narmendav vimpel, õllekast suveniiriiks võetud õllekann... Oma suveniir on mul Soomaa matkastki. Autoga sõidavad minuga iga päev kaasa kummikud, mida peale 23. oktoobrit küll puhasatuid ei ole. Iga kord autost asju võttes meenub mulle üks sügis-päev looduses.

Üks probleem ei anna mulle veel rahu. On vist ikka päris tore, et neljakümnendal Viljandi- Pärnu tee ehitamine pooleli jäi. Kus me muidu sel sügisel matkanud oleksime.

### MEELIS ATONEN

### Fotod MARE PARVE erakogust

\* Ma sain kirja - ingl k (toim)



Laugaste vahel, üks kuivemaid kohti



## Kaarditund

Teie ees on lõik Neeruti kaardist. Foonitatud alal olnud mets on praeguseks maha võetud. Sellelt alalt tegin pilte reljefivormide kohta. Pildistasin aparaadiga Nikon 50F ja 35 mm objektiviiga, mille pildistusnurk on 65°. Reljefivormide suuruse võrdluseks ja kergemaks määramiseks seisab mõnel pildil ka inimene pikkusega 165 cm. Kaarditunni ülesandeks on maastikupildi lugemine ja loetu samastamine kaardipildiga. Kaarditunni viis fotot on samuti tehtud kaardi foonitatult alalt. Pildid on tähistatud tähtedega.

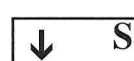
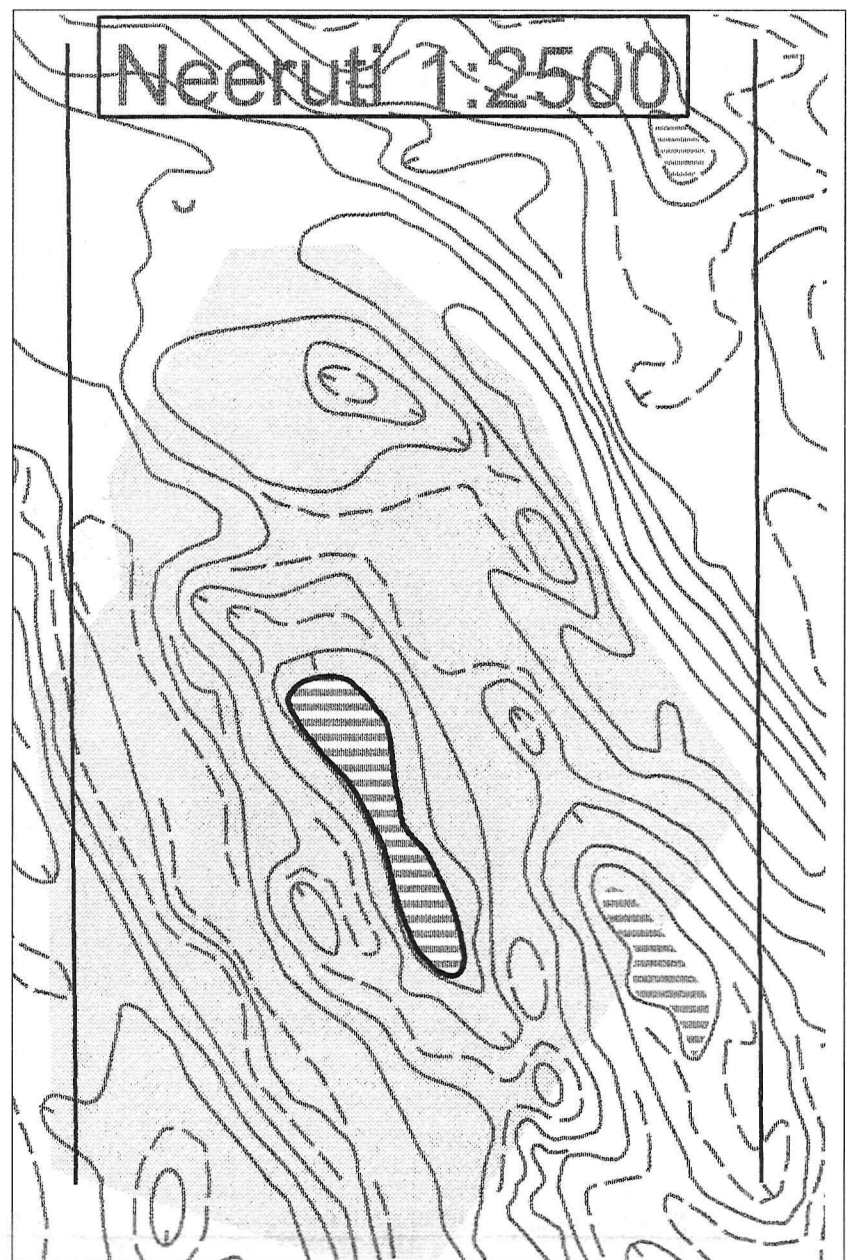
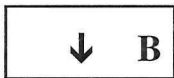
Leidke õiged kohad, määrake pildistamissuunnad ja saatke vastused Orienteeruja toimetajale enne järgmise numbriga kaastööde laekumise tähtaega (enne 15. jaanuari 2000). Siis selgitame täpse-

mad. Vastused vormistage nõnda, et näitate kaardil, kus asub koht, kus seistes on foto võetud. Täpsustuseks tahaksin saada ka pildistamise suuna. Pildistamise suund esitage kella tunnisuuna täpsusega.

Seega: märgite kaardile pildistamise punktid, lisate kaardile selgituse näiteks niimoodi: P(unkt) 1. - (pilt) E suund 12.00; P.2 - K suund 4.00, jne. Nõutud suunatäpsus on 15° ehk tunni täpsus. Lubatud asukoha viga kaardil on 2 mm.

Auhindu ei ole, kuid pingelise mõttetöö tulemused salvestuvad teie ajus ja jäävad omaniku kasutada.

TÖNU RAID





K



A



## Lugeja kirjutab...

### KUIDAS KOPRAD MAASTIKUL TRENNI TEGID ehk täiesti juhuslikult

Asi sai alguse sellest, et juulikuul ühel nädalavahetuse võistlusel lepiti kokku teha nädala sees ühine maastikutrenn. Minu valida jäid päev ja maastik. Täiesti juhuslikult sobis selleks nädala neljas päev. Sobiva maastiku ja kaardi otsingul leidsin ma juhuslikult sahtlist eelmise

Ilvesteate, Prangli kümmekond kaarti koos radadega. Kombineerisin mõned KP-d ka juurde, et rada veidi pikendada.

Jõudsin mikrobussiga metsa veidi enne lõunat. Treeningülesanne oli joosta paaris. Esimesse kontrollpunkti, mille olin ise juurde planeerinud, jõudsin esimeste seas.

Üllatuseks leidsime sealt vana tähise koos puust kompostri-lauaga, mis oli metsas olnud juba mitu aastat. Koprads on tavaliselt kokkuhoidlikud ja majanduslikult mõtlevad, nii tehti ka nüüd kiire finantsanalüüs ja jõuti järeldusele, et oleme saanud rikkamaks 100 krooni võrra. Rahul-



Lisaks Prangli metsades pakutule said koprads suvel (o-)elamusid ka Daugavpilsist Kapa 3päeva jooksult. Foto: Kirti Rebane

tavalt grupiliikmete oskustele ja plaanidele.

Bussi juurde jõudsin viimaste hulgas, kuid juba kaugelt võisin kuulda rõõmuhõisket ja valjuhäälet juttuvada. Grupp seisis kompostrihunniku ümber ja vestlus hargnes klubi tuluteemade ümber.

Paraku hakkas nüüd mind vaevama suur mure, sest liiga palju juhuslikkust oli sellele päevale kogunenud. Küsisin teistelt, mis nädalapäev täna on. Selgus, et neljapäev. Kas keegi teab neljapäevakute ajakava? Ajakava teadjaid polnud, kuid Tartu tudengid olid endas kindlad, et suvel neljapäevakuid ei toimu.

Juhuslikult oli meil kaasas mobiiltelefon ja selle mälu ka ühe(!) Tartu orienteeruja telefoninumber. Mädist saime teada nii tolle päeva päevaku toimumise kohta kui ka rajameistri telefoninumbri. Seejärel hakkas meie suur vaimustus võtma teisi noote. Esimene kõne Raivole andis teada, et rajameister on kõik KPd metsa

viinud, hetkel aga einestab pärast rasket tööd ja kavatses metsa tulla alles enne stardi algust. Saime ka kutse tulla kindlasti täna Prangli metsadesse jooksma, sest maastik pidi seda väärima. Täna saime lahke info eest. Kõigi meie suud olid pärast seda juttu kuuldes laiali vajunud. Esimene kiirem reageerija tuli endarust geniaalsele ideele: viime kohe KP-d metsa tagasi. Veidi kaalutlevamad aga kahtlesid, kas nad enam mäletavad, kust mingi KP üles korjasid ja osa tähiseid leiti ju lihtsalt metsast. Tähised olid segamini meie jalge ees. Juhuslikult tuli välja, et meie grupis oli üks liige, kes oli toimunud treeningut täie tõsidusega võtnud ning teinud igas KP-s, kus tähis oli, kaardi serva ka kompostrijäljendi. Sellega hakkas probleem lahendust leidma ja edasise arutelu käigus, mille vältel said tähised järjekorras hunnikusse tõstetud, võttes sealjuures arvesse ka tähiste vaiade pikkust, hakkasid ajusoppides meelde tulema ka numbrikombinatsioonid tähistel.

Nüüd algas treeningu teine, etteplaneerimata pool, mis oli tunduvalt keerukam kui esimene.

Kaks tundi enne päevaku algust suundus meie buss Põlva poole, hinges kõigil ärevus. Mis siis kui KP ei ole õiges kohas ja kui on, kas siis numbrid on ikka õiged. Mis teevad rohkem kui 200 päevakust osavõtjat hiljem rajameistri Raivoga? Nupukamad arvasid, et kui ma talle helistan, öelgu ma, et mul on mingi paha eelaimdus või veel parem, ma nägin öösel und, et tänase rajaga pole kõik korras ja mingi kähku ta metsa ja kontrolligu KP-d üle, sest meie ei julge muidu neljapäevakule tulla. Unenägude seletamisele siiski ei mindud ja viimases kõnes Raivole ütlesime oma tõe välja ja soovitasime tal kahte KP-d kindlasti kontrollida. Nüüd tuli välja, et need KP-d olid kaks viimast kontrollpunkti ja me olime asunud bussiga täiesti juhuslikult stardi- ja finisipaigas.

100 krooni siiski võitsime, ja seda selle esimese KP eest, mis oli metsa juba ühel varasemal võistlusel jäänud.

Suvemeenutused pani paberile  
**KOLLA JÄRVEOJA**



## Treening

### TREENINGU PLANEERIMINE

## TREENINGU- VÕI VÕISTLUSPLANEERIMINE?

Eliitorienteerujal rajaneb kogu treeningu planeerimine nii varasematel analüüsidel, spordiala-, nõuete-, võimekuse- ja võistlusanalüüsil, kui ka eesiseisval võistlusprogrammil. Käesoleva raamatu (Treening - tõlkija märkus) esimeses peatükis räägiti alapealkirja *strateegiline mõtlemine* all, et *võistlus peab juhtima treeningute eesmärki ja et igal treeningul on tähendus võistluse jaoks*.

Kõigepealt tehakse endale eesmärgikirjeldus, siis võistlusplaan ja alles lõpuks treeningplaan. Selles peatükis eeldatakse, et kaks esimest sammu on tehtud. Ja just nüüd tuleb sobitada tervikuks erinevad tükikesed füsioloogiast, psühholoogiast, orienteerumistehnikast ja teistest faktoritest, nii et see sobiks just sellele indiviidile.

vältel ning loovad sisemist motivatsiooni edusammude saavutamiseks.

### TREENINGU JA VÕISTLUSE PLANEERIMINE

Siinkohal planeeritakse oma treeningtegevust, et olla valmis heaks esinemiseks omale eesmärgiks seatud võistlustel. Need tähtsad võistlused on aruka planeerimise aluseks. Võistlused juhvivad treeningute planeerimist ja mitte vastupidi. Kõigepealt pane paika tähtsad võistlused, s.t. need võistlused, millel tahad kõige enam edukas olla. Võistlused, mis nõuavad nii füüsilist, tehnilist, kui ka vaimset ettevalmistust. Tähtsate võistluste näiteks võivad olla näiteks Eesti meistrivõistlused, koondise katsevõistlused, suured teatevõistlused vms. Tähtsadel võistlustel tuleb olla

### pealt võistlused

Seejärel planeeritakse "mittetähtsad võistlused" ja treeninglaagrid. Mitetähtsa all mõeldakse seda, et need on ettevalmistavad võistlused tähtsateks võistlusteks valmistumisel. Need võistlused ei nõua mingeid erilisi ettevalmistusi, vaid võivad olla üks osa treeningust.

Kolmandas järgus planeeri treeningud. Selleks on vaja treeningud jagada järgmisteks plaanideks:

#### Perioodiplaan

Ajahetk aastas - talv või suvi, sügi või kevad? Igal perioodil on oma tähtsus erinevatele treeninguvormidele. Orienteerumises räägime mahu-, ülemineku-, spetsiaaltreeningu-, võistlus- ja taastumisperioodist.

#### Nädalaplään

Pulseeriv treening nädalate vahel ja nädalate sees. Üks nädal on oma seitsme päevaga ehk liiga lühike aeg jõudmaks hõlvata kõike, mida on vaja treenida. Seepärast las nädalaplään olla 10- või 14-päevane.

#### Treeningukord

Kas üks või mitu korda päevas, aeroobselt või anaeroobselt, tsentraalselt või lokaalselt, üldiselt või spetsiifiliselt, soojendus või lõdvestus, taset hoidev või ülesehitav? On palju küsimusi, millele on vaja vastust enne kui saab treeningule siirduda.

### Miks? Mida? Millal? Kuidas? Kus?

### VÕISTLUSTE JA TREENINGU LÄBIVIIMINE

Iseenesestki mõista on treeningu läbiviimine selles mudelis kõige tähtsam samm. Rõõmu ja motivatsiooni abiga viib sportlane ellu selle, mis ta on endale planeerinud. Treeningu ajal

püütakse ka leida õige intensiivsus, nii et treenitaks just seda, milles tahetakse tugevaks saada. Mida paremini sa tead, mida on vaja treenida; mida enam sa leiad, et treening on huvitav ja arendav ning mida enam treeningukeskkonnas olemine stimuleeriv on - seda kergem on treenida.

### KONTROLL

Võistluste tulemused ja erinevad füüsilise võimekuse testid näitavad kas planeerimine ja teostus on olnud õiged. Treeningpäevik, võistluste analüüsid, treeneri tähelepanekud ja vestlused annavad tugeva aluse kinnitamaks hästi läbi viidud tööd või kohendamaks detaile edaspidises planeeringus.

### HINDAMINE

Hooaja eesmärk saavutati 100-protsendilidelt või ...! Sportlase ette püstitatud eesmärgid võivad olla lühiajalised või pika-ajalised. Võita Eesti meistri võistlused, jõuda koondisse või klubi teatevõistkonda - need on *tulemuseesmärgid*. Kuid läbida testjooksu ring 30 sekundit kiiremini, saada paremaks maastikujooksjaks eelkõige ülesmäge lõikudel või võtta tähtsadel võistlustel veatult 90% kontrollpunktidest on *saavutuseesmärgid*. Erinevus nende vahel seisneb selles, et saavutuseesmärgid on võimalik saavutada omal jõul, kuid tulemuseesmärgini jõudmine sõltub konkurentisist. Isegi kui sportlane ise teeb väga hea soorituse, võib mõni konkurent teha veelgi parema. Saavutuseesmärgid on treeningu hindamisel tähtsamad kui tulemuseesmärgid.

### Saavutuseesmärgid on tähtsamad kui tulemuseesmärgid

### INDIVIDUALISEERIMINE

Treeningu planeerimise ideeks on konkreetse indiviidi jaoks treeningprogrammi kokkuseadmine lähtudes eelneva analüüsimisel saadud teadmistest ja eesiseisvast võistlusprogrammist. Treeneri jaoks on väga raske

koostada treeningplaani kõigile oma kasvandikele ja on ka vale arvata, et ta peaks seda tegema. Treeneri ülesandeks on läbi individuaalsete vestluste juhtida sportlane iseene treeneri rolli. Tihti on nii, et sportlane ise tunneb, mida oleks vaja treenida ja isegi kuidas seda peaks tegema, kuid treener saab teda abistada kukkumast kogenemata püüdistesse ja õpetada, milliseid vahendeid peaks kasutama, et edu saavutada. Treeneri sügavuti puurivad küsimused: *Miks-Millal-Kus-Mida-Kuidas sa treenid?*, on palju väärtuslikumad kui nõuanne: *Sa pead tegema nii!*

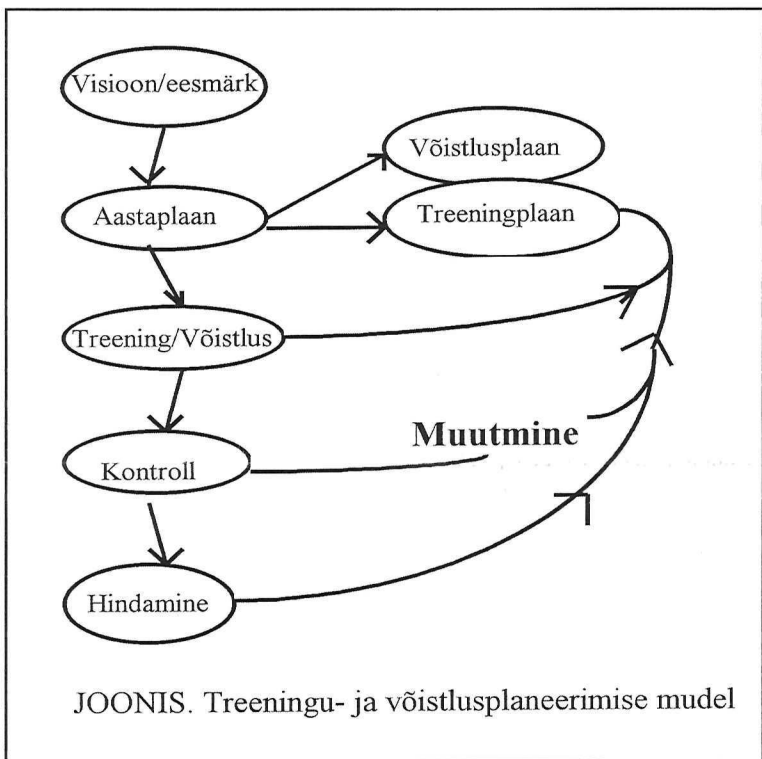
### Indiviid on keskmes

Planeeritult on väga raske saajaprotsentiliselt täita ja seepärast peab oma treeningplaani sisse planeerima ka paindlikkust. Haigused ja vigastused võivad ette tulla siis kui neid kõige vähem ootad. Heaks juhtnööriks, millest kinni pidada, on "mõtle suurelt". Pika-ajaline planeerimine peab olema domineeriv. Detailselt tuleb seevastu planeerida üksikut treeningkorda. Nädala- või kahe nädala plaan peab sisaldama seda, mida tuleb treenida ja ligikaudset vahekorda treeningute vahel. Igal perioodil peab siiski olema konkreetne treeningusisu.

### TERVIKLIKKUS

Ketis katkeb alati kõige nõrgem lüli. Sama lugu on ka orienteerumistreeninguga. Keha ja pea peavad olema tasakaalus. Ei saa treenida ainult füüsilist võimekust või joosta ainult teid mööda või joosta treeningutel ainult poole jõuga. Igal treeningperioodil on oma spetsiifiline arengufaas füüsilisele, jooksutehnikale, psüühikale, orienteerumistehnikale, kiirusele jne.

### SIXTEN SILD



JOONIS. Treeningu- ja võistlusplaneerimise mudel

### VISIOON JA EESMÄRK

Treener ja sportlane on üheskoos seadnud enda ette eesmärgi, mis lähtub sellest, milline unistus või visioon sportlasel seoses oma orienteerumisharrastusega on. Visioon ja eesmärgid on tegurid, mis vabastavad energiat suutmaks treenida pikema aja

ettevalmistunud ja õnnestumisele häälestatud. Kui orienteeruja võtab osa näiteks koondise katsevõistlusest ilma orienteerumistehnilise ettevalmistusega, siis ei ole see võistlus selle indiviidi jaoks tähtis.

### Planeeri kõige-

treening on kvaliteedile suunatud. Vanema juuniorina ja esimestes täiskasvanuklassi aastates prioriteeritakse spetsialiseerumist, vastupidavust ja jõudu ning teatud ulatuses kvantiteeti. Orienteeruja jaoks tähendab see järgmist:

### SPETSIALISEERUMINE

Sportlane on üha enam keskendunud orienteerumisele. Loobub tasapisi teistest spordialadest, jookseb treeningutel üha pikemalt ja pikemalt ning suurendab treeningukoormust nii treeningute hulga kui ka sisu poolest.

See suhe mitmekülgsuse ja spetsialiseerumise vahel on üks läheneemisviisi, mida nii treenerid kui ka sportlased peaksid põhjalikult arutama. Kõr-

Kogu kompetents tuleb kõigepealt üles ehitada, enne kui seda saab alal hoida. Mitmekülgsus tuleb enne spetsialiseerumist, kiirus tuleb enne vastupidavust, tehnika tuleb enne jõudu ja kvaliteet tuleb enne kvantiteeti. Noorteklassides ja varasemates juunioriaastates prioriteeritakse mitmekülgsust, kiirust, tehnikat ja kvaliteeti. Orienteeruja jaoks tähendab see järgmist:

### MITMEKÜLGUSUS

Noororienteeruja on mitmekülgne kui ta tegeleb mitme spordialaga, treenib tempojookse ja intervalle, tal on oma loomulik mänguline käitumine, hea koordinatsioon tänu jooksutehnikale, valdab piisavalt kaarti, et suuta läbida tehniliselt raske rada. Iga



Mitmekülgsus tuleb enne spetsialiseerumist, kiirus tuleb enne vastupidavust, tehnika tuleb enne jõudu ja kvaliteet tuleb enne kvantiteeti.

Foto Sixten Silla erakogust

valtoodud joonis näitab, et mitmekülgsus on arendav sportlaskarjääri esimesel poolel, kuid teises pooles on karjäär rohkem vastupidavusliku iseloomuga. Spetsialiseerumisel on suhe vastupidine. Mitmekülgsus on ka noorusaastate tähtsaim üksikfaktor, mis mõjutab

täiskasvanuaastate edukust. (Joonis 2 lk. 9)

### ÜLESEHITAV JA ALALHOIDEV TREENING ÜHE TREENINGAASTA JOOKSUL

Talvel ja suvel peab treening põhimõtteliselt olema ühelaadne ning kevadel ja sügisel, kui on käimas võistlushooaeg peab see olema identne. See treening, mis on talvel ja suvel ülesehitav, on kevadel ja sügisel alalhoidev ning samas see treening, mis on ülesehitav kevadel ja sügisel, on talvel ja suvel alalhoidev. Põhimõtteliselt võib see välja näha nagu järgmises tabelis:

(järg lk. 9)



Treening

Treeninguvorm	Talv/Suvi	Kevad/Sügis
Jooksukross, madal intensiivsus	↗	→
Jooksukross, keskmine intensiivsus	↗	→
Jooksukross, kõrge intensiivsus (Tempokross)	→	↗
Pikk intervalltreening	↗	→
Lühike intervalltreening	→	↗
Loomulikud intervallid	→	↗
Fartlek	→	↗
Mäkkejooksud	→	↗
Tempointervall	→	↗
Üldine jõud	↗	→
Spetsiifiline jõud	→	↗
Üldine liikuvus	↗	→
Spetsiifiline liikuvus	→	↗
Orienteerumistehnika	→	↗
Vaimne treening	↗	→

↗ = ülesehitav treening    → = alalhoidev treening

Suurenev koormus on üks eeldus saavutusvõime jätkuvaks kasvaks pikemas perspektiivis. Treeningumahtu võib tõsta väiksemate või suuremate portsude võrra, kuid laias plaanis ei tohi need muudatused olla liiga suured võrreldes varasema treeninguga.

Paljud spordiinternaatkoolide õpilased on oma ambitsioonikuses tõstnud oma treeningumahtu 50-100% esimesel spordiinternaatkooli aastal. Eelkõige tütarlapsed on suurenenud koormuse tõttu sattunud probleemidesse põlve- ja puusavigastustega.

Mõistlikuks treeningumahu suurendamiseks

aluseks aasta-aastalt on treeningute dokumenteerimine treeningpäevikus. Treeninguaja suurendamist noorteklassides üle 25-30% ja täiskasvanuna üle 15-20% on organismil väga raske "ära seedida".

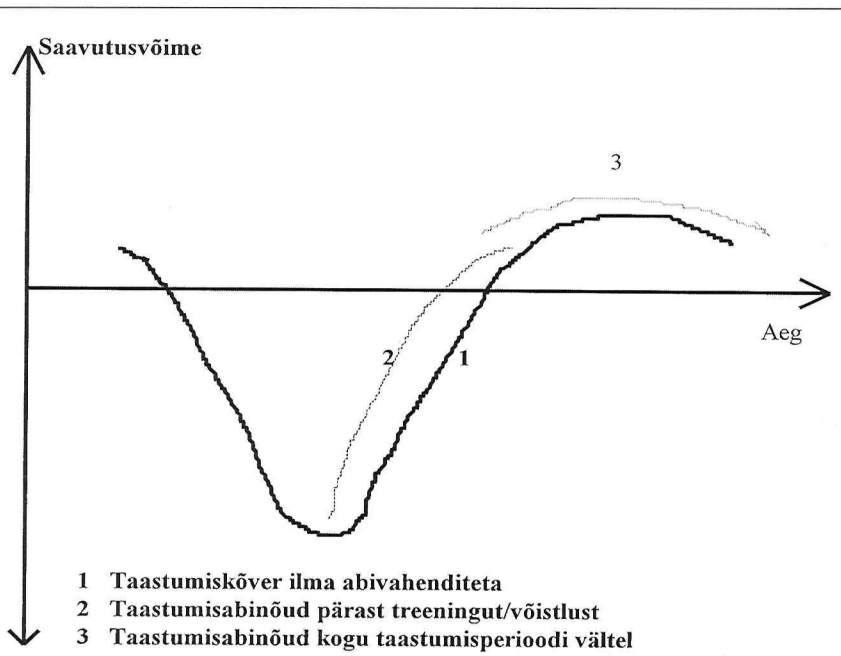
Totaalne töökoormus või treeningumaht teatud perioodil on treeningu ulatuse (pikkuse) ja intensiivsuse ning treeningukordade arvu tulemus.

TRENING + TAASTUMINE + TOIT = TRENINGEFEKT

Taastumine (puhkus) ja toit on treeningukorra kõige tähtsamad osad. Iga-sugune füüsiline treening on lammutav, samal ajal kui puhkus ja toit ehitavad organismi jälle üles. Kui suhe treeningu ja taastumise vahel on optimaalne, siis saab keha treeningust positiivse efekti ja kohaneb suureneva koormusega. Seda nimetatakse superkompensatsiooniks.

Kompensatsioonifaas võib olla erineva pikkusega, alates ööpäevast kuni enam kui nädal sõltuvalt läbitud treeningu mahust ja tüübist. Lühimad taastumisaegad on lühikeste intervallide treeningu ajal ja pikimad on näiteks üks kerge treeningpäeval pärast rasket treeningpäevalat.

Taastumine algab kohe pärast treeningut lõdvestusega või kiiresti omastatavate süsivesikute ja vedeliku manustamisega (vaata peatükki "Toit ja saavutusvõime" raamatus "Tränning"- tõlk.). Seejärel dušš ja toit, lõuna või



Soodustatud taastumise põhimõtteline skeem

õhtusöök. Selline talitlemine on organismi jaoks hädavajalik, et ta treeningust kasu saaks. Need abinõud, mis võetakse kasutusele kohe peale võistlust või treeningut, lühendavad taastumisaega oluliselt.

Allpooltoodud tabel annab mõned näited sellest kuidas treeningu tüüp ja selle intensiivsus mõjutavad töötavate lihaste taastumist. Täielik, saajaprotendiline taastumine tähendab, et koormatud lihasgruppides on glükogeeni- varud maksimaalsed, vedelikutasakaal on täielikult taastatud, proteiinstruktuurid lihastes on taastatud, hormooni- ja ensüümitasemed on õiged ning vitamiinide ja mineraalainete väärtused on taastatud. See võtab aega poolest ööpäevast nelja ööpäevani sõltuvalt

treeningu tüübist, koormuse suurusest ja orienteeruja treenitusest.

Peaaegu täieliku taastumise korral (90-95%) on saavutusvõime taas hea ja hästitreenitud orienteerujale annab treening selles seisus korraliku arengu. Kuid mõne nädala pärast peab siiski toimuma ka täielik taastumine, sest see vähendab ülekoormuse ja ületreeningu riski.

SIXTEN SILD

REGULAARNE TREENING AASTARINGSELT

Kahjuks on nii, et kogu füüsiline võimekus tuleb kõigepealt üles ehitada ja seejärel alal hoida.

Kui juba ülesehitatud füüsilist valmisolekut mitte alal hoida, kahaneb see suhteliselt kiiresti. Aeroobne võimekus on pikema "säilivusaajaga" kui anaeroobne võimekus ja jõud. Seega ei ole mingit mõtet ehitada üles jõuvõimekust terve talv ja seejärel loobuda selle alalhoidmisest võistlusperioodil. Anda oma kehale võimalus harjuda reeglipärase treeninguga tähendab hoida ära vigastusi ja suurendada saavutusi.

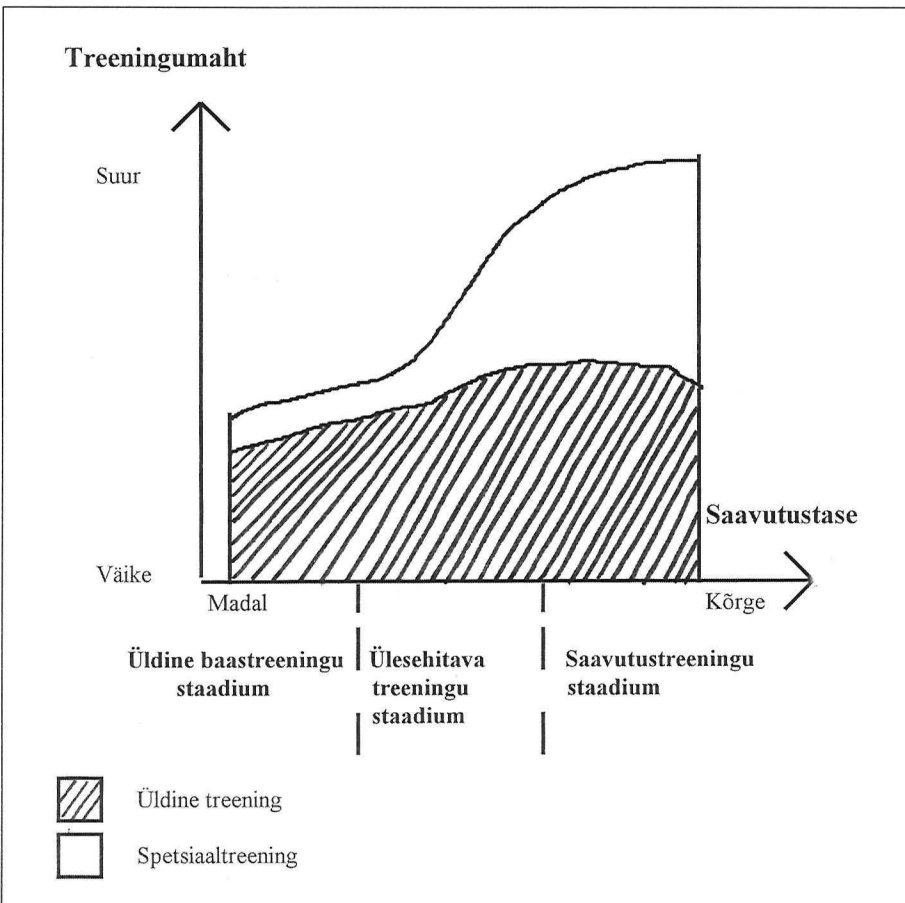
Seejuures on orienteerumistehnikaga ja vaimse võimekusega asjad vastupidid. Kui kord juba on selgeks õpitud õige tehnika, eneseusk ja suhtumine, siis istub see kindlalt meie teadvuses. Kui orienteeruja on võistlemisest pikemat aega eemal olnud, siis on ena-

masti vaja vaid mõnda jooksu, et oskustelt kerge rooste maha raputada. Seevastu on kasulik teada, et orienteerumistehniline võimekus ja vaimsed võimed on teineteisega intiimselt seotud ja kas tugevdavad või nõrgestavad teineteist.

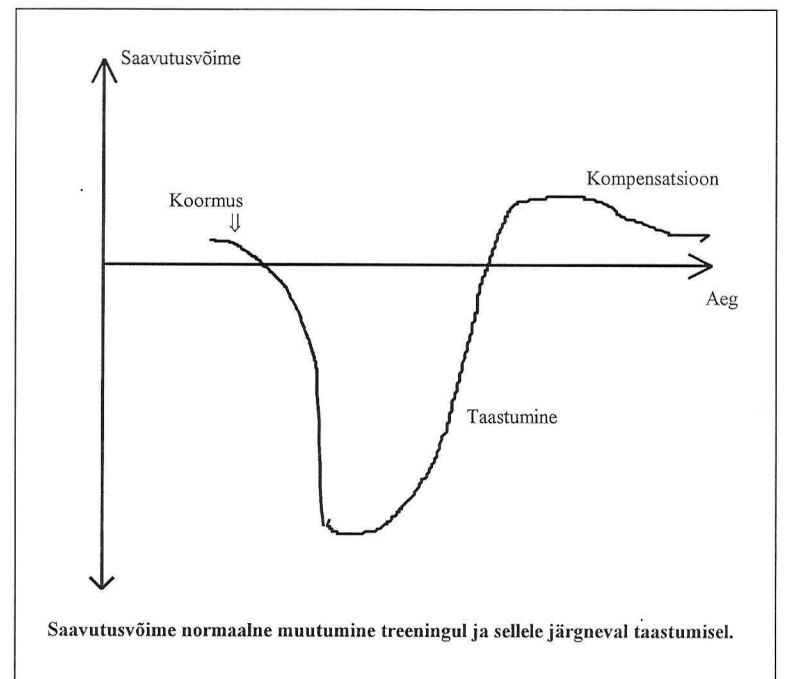
TRENINGUMAHU SUURENEMINE

Kui treeningu maht on väga väike, siis võib selle mõju organismile olla olematu. Suure mahu korral võib tekkida ülekoormus, mille tagajärjeks võib olla vigastus või ületreening. Iga inimese ja juhtumi kohta on olemas koormuse ja selle mõju ülemine ja alumine piir. Treeningu tulemusena nihutatakse neid mõlemaid piire järk-järgult ülespoole.

..on kasulik teada, et orienteerumistehniline võimekus ja vaimsed võimed on teineteisega intiimselt seotud ja kas tugevdavad või nõrgestavad teineteist



Joonis 2. Treeningumaht ja selle jagunemine arengukäigus madalalt saavutustasemelt kõrgele.



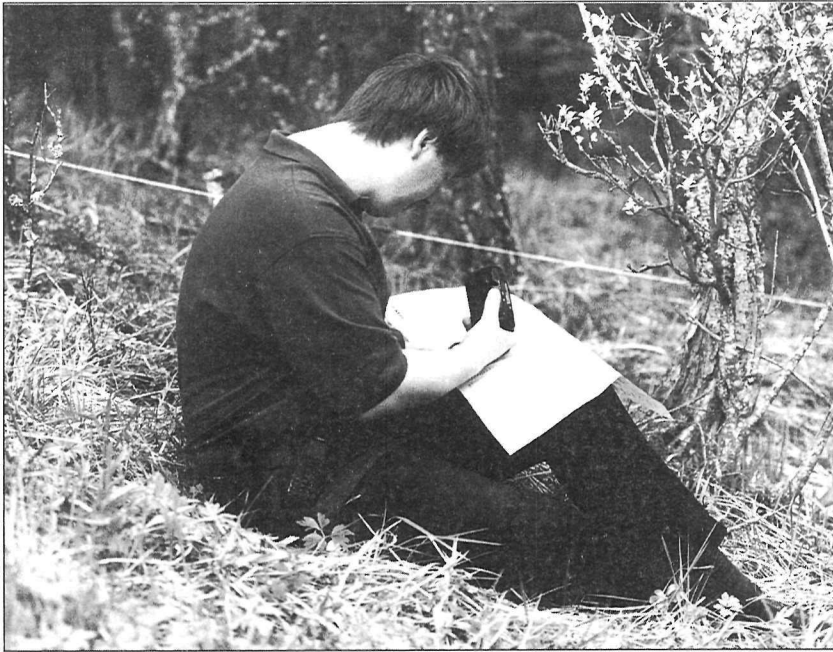
Saavutusvõime normaalne muutumine treeningul ja sellele järgneval taastumisel.

Treeningu tüüp	aeroobne Madal intensiivsus	aeroobne Keskmine intensiivsus	aer./anaeroobne Kõrge intensiivsus	anaeroobne Maksim. intensiivsus	jõud Spetsiif. jõutreen
	60-75% maks.-s pulsist	75-85% maks.-st pulsist	85-95% maks.-st pulsist	95-100% maks.-st pulsist	
Väga mitetäielik taastumine	kohe	ca 1 tund	1-2 tundi	ca 2 tundi	2-3 tundi
Peaaegu täielik taastumine	2-4 tundi	6-12 tundi	ca 12 tundi	12-36 tundi	12-36 tundi
Täielik taastumine	6-36 tundi	12-48 tundi	24-72 tundi	24-96 tundi	24-96 tundi

## Lugeja kirjutab...

## Radadest

Möödunud suvi oli näiteks selle kohta, et rajameistrite koolitamine peab olema pidev ja lakkamatu töö.



Nii mõnigi huvitav ja hea rada annab ka peale võistlust põnevat mõtlemisainet

Foto: Harry Veide

Rahulolematuid, kes viitsisid Internetis või mujal radadest häälekalt oma arvamust avaldada, oli üsna palju.

Loomulikult on rajameistri töö alati ja kõikjal võistlejatel hambus. Rajameistri töö ongi raske, aeganõudev ja tänamatu. Meile, seltskonnasuu-

nistajatele on selge ka see, et põhiklasside radadele kuulub alati rohkem "auru" kui noorte või veteranide radadele.

Muidugi tuleb võistlejatel meeles pidada ka väike, aga oluline fakt, et paar korda kasutatud kaardil on väga raske uut, huvitavat ja head rada välja mõelda, mis siis veel rääkida kümnete klassidele hea raja tegemiseks.

Siiski on orienteerujatel ka möödunud suvisest hooajast mõnigi huvitava ja hea rada v a g a v õ i s t l u s m e e l d e j ä ä n u d . Kevadel oli kõikidele klassidele mõnusa sprindi rada

Mustla -Nõmmel, augustis kiideti Koprakarika radasid.

Oma isiklikest muljetest tahaksin esile tõsta Tõnu Savi tehtud rajatööd Suvejooksu teisel päeval Nelijärve tuntud maastikel. Kuigi vanemate veteranide klassides läks võistlus ühe vale koodinumbri tõttu tühistamisele, pakkus hästi läbimõeldud rada tõsise orienteerumiselamuse. Suhteliselt lühikesel rajal oli oskuslikult kasutatud liikumistee valikut, kaardi lugemist, kompassisuunaga liikumist, etappide rütmitamist. Mida paremat veel tahta? Muidugi oli kahju, et hr Savi oskas liigse enesekindlusega nii suure töö ära vusserdada. Elamus nõudlikust rajast oli siiski sedavõrd valdav, et pikapeale hakkab isegi tühistamist põhjastanud viga minu hinnangutes kuidagi kõrvaliseks jääma.

Tänavu saime aasta tähtsaimaks võistluseks uue ja tõeliselt hea Paukjärve orienteerumismaastiku Heiti Hallikmaa ja Kalle "Säga" Kalmu käest tulnud värske kaardiga.

Rajameistritöö nendel radadel ei vastanud kaardi ja uue maastiku antud võimalustele. Ma ei taha jälle rääkida vigasest koodist. Radade planeering oli küündimatu ja olulisim oskus sel võistlusel oli kiiresti joosta ja tempot hoida. Sama kordus ka *Suunto Gamesi* radadel. See häda ei ilmestanud ainult neid nimetatud võistlusi.

Ühetaoliste vigade kuhjumine ühel hooajal viitab vajadusele rajameistrite koolituse järgi. Au sisse tuleks jälle tõsta etapipikkuste ja suundade vaheldamine. Kõikide klasside radadele on vaja punktipesade tekitamine, mida oleks võimalik ainult keskendunud kaardilugemisega läbida. Kompassi kasutamine KP võtmisel on tehniline oskus, mida vaid vähesed võistlejad täielikult valdavad. Milline tänuväär tööpõld rajameistritele õpetamiseks võsajooksjaid ja võtta seegi võte uuesti sundkasutusele. Huvitav oleks ka kord või kaks hooajal (üli)pitka teevalikuülesannet lahendada.

Orienteerumisülesannete vaheldamine ja rütmimine nõuab võistlejailt kiiret kohanemist ja mõttetöö suurt pingutust. Rajameistrid, siin on võimalus võistlejailt tänusõnu kuulda. Pealegi on eelmiste põlvkondade rajameistrid meid nende võtete oskusliku kasutamisega juba aastakümnete eest ära hellitanud.

Tark rajameister ei võta kunagi nii rasket tööd, nagu seda on suurvõistluste rajastamine, üksi oma õlgadele. Rajainspektor on see, kelle abil kogu töö kasutuskõlblikuks lihvida. Jagatud vastutus on ainult pool vastutusest ja pool koormat meest ei murra.

TÕNU RAID

## Eesti suusaorienteerujad omadega mäel

Oli esmaspäev 22.11.99 (ilus kombinatsioon, või mis?) Tallinnas, päev nagu teisedki, kuid mitte kõigile. Seltskond suusaorienteerujaid otsustasid lahkuda Eestist (rahu, rahu, ainult kaheks nädalaks). Nii nad said kokku A-terminali esisel parkimisplatsil, imetleti suurt bussi, millega seisis ees 13 tundi elamusi Soome pinnal. Uudistati ka väiksemat bussi millel oli kõigi koosviibinute üllatuseks kiri *Estonian ski-orienteeing team*. Koos kulgeti laevale ja laevasõit oli igav nagu alati. Helsingis oodati kuni bussid laevalt maha saadi, laeti asju ümber, valiti istekohad (keskmiselt 3 istet näkku) ja bussisõit igaaastasele Eesti suusa-o koondise laagerdamiskohale võis alata. Oulus raisati tunnike väärtuslikku sõiduaega kõigile tunda teada kahevõistlejate treeneri Allar Levandi ootamisele, kui ta lõpuks välja ilmus, võttis ta meilt kasti Saku õllet ja mõned pätsid leiba. OK.

Lõpuks jõuti õnnelikult Lkohale, inspekteeriti maja ja aega raiskamata tuisati kohemaid treeningule. Elamine oli ...-esimesel korral olid 4-inimese(?) narid, teisel korral 4 poissi ja Mati, kes magasid mattidel (ka Mati). 17 inimese jaoks oli majas 1 saun, 2 dušši, 2 WC-d, 2 telekat ja üks pikk söögilaud. Määrati korrapidaja, keda piinati suvaliselt vastavalt oludele ja vajadustele. Korrapidajaks oli esimesel päeval noorim meist, Markus(13). Korrapidamise järjekord oli vanuseline rida nooremalt vane-

male mõningate tõrgete ja segadustega. Söögilauas palvet küll ei loetud, kuid lauast ei tohtinud lahkuda enne, kui meie treener-asjaajaja-manager-esindaja-vaimne isa Mati oli teinud oma sensuaalse naerutuse, lausunud targad laused ja kellegi enam midagi küsida ei olnud.

Neljanda treeningpäeva õhtul löid igapäevase äratus-söök-paus-trenn-saun-uni-trenn-saun-söök-paus-uni rütmi segi kaks suusatajat, kes üritasid üle tulla orienteerujate leeri (see neil ka õnnestus).

Saabus nädalavahetus, sellega ka võistlused. Kõigile üllatuseks tuli metsa suusatama minna kaardiga, millega ei osanud keegi esimesel hetkel kohe mitte midagi peale hakata. Stardist minema kakkudes arvati ennast kaardist aru saavat, aga tutkit, avastati hoopis, et mets on mingisuguseid väga kaootilisi saanide jälgi täis, millest 97,42% puudusid kaardilt (järgnes tõlkimatu soomekeelne sõim). Teisel nädalate vahetamise päeval läksid kõik põhjanaabritele ära panema, kuid tulemuseks oli... (järgnes tsensuuri poolt keelatud tekst). Laupäeval oli sula ja pühapäeval külmetas, see tähendas lihtsat määrdevalikut (määret ei ole vaja jääralliks) ja head lennuilma - tõusta kergem kui laskuda. Surprise, surprise, varustus jäi kõigil terveks, hoolimata mõningatest tagumikupiduri sinikatest, see puudutas rohkem küll neiusid, aga OK.

Esmaspäev oli üliaktiivne puhkepäev, mis sisaldas endas kolmetunnist jalgsimatka mägedes ja õhtust slaalominõlval jõu- ja ilunumbrite näitamist (seda viimast muidugi rohkem).

Matk kulges mööda Orvandit, mis algas 200. meetril üle merepinna ja oli umbes 40° järsk, tõusti sadulasse (600 m.ümp.), sealt teist orvandit pidi alla orvandi käänakus asuva grillahju ja varikatuseeni. Teekonnal pildistati üksteist kõikvõimalikes poosides ja tehti muidu nalja. Grillahjus kärsatati vorste ja üritati sööta linde (mingid jõe paksud ja karvases nad olid). Omal kõhud täis ja lindudel kõhud ikka tühjad lahkuti gruppides ja iga grupp üritas teisele ära panna kasutades erinevaid orienteerumismõtteid ja -tehnikat. "Kõju" jõudes avastati, et kõikide tiimide käest sai ära esimesena startinud Mati, selle üle oli hea meel kõigil matkal osalenutel.

Kaarditundmise paranemiseks võeti ette teispäevahommikune kaardidaction. See tähendas tunnist rahuliku kaardiga sõitu, külmetamist umbes 20 minutit 15-kraadises külmas ja suvaliselt metsas ringi liikumist mingi paberiga ülisuure kiirusega meestel keskmiselt 4x7 minutit, tüdrukutel umbes 3x10 minutit. Võiks ka mainida et meestest oli edukaim vanameister Raul.

Neljapäeval käisid kaheksa meest ja noormeest kuulamas Stardi firma esindajat ja kasutamas

võimalust teha sisseoste suusa-kauba müüjatelt. Kaheksakesti oldi võimelised 20 minutiga laiaks lööma ligi 4000 krooni, see teeb umbes 3,33 krooni sekundis. Tehke järgi, kusjuures kõik ostud olid vajalikud.

Toimus ka kontrollvõistlus noortele oli osavõtt sunniivisiline, vanematest tegijatest aga ei julgenud keegi peale Rauli (kes selle ka võitis) kaotuskartuses osa võtta, ettekäändeks toodi väsimust ja startide rohkust (?).

Üks õhtu paljudest oli koondisele väga oluline õhtu, programm oli järgmine: 19<sup>00</sup> - koondise uue kombinatsiooni valimis- ja esitlusvoor, modellid olid Rainer, Ede ja Ander (aitäh neile), 20<sup>00</sup> - õhtusöök, 21<sup>00</sup> - kringli ja saiakeste voor, 22<sup>00</sup> -pirukate voor. Kogu õhtu jooksul võisid osavamad lumehanges sobrad voorude vahele nosida piiramatust koguses jäätist.

Reedel õhtul tegeleti veel ühe koondisele väga olulise asjaga, nimelt koondise logo disainimisega. Laua ümber olid kogunenud laagerdajate suurimad matemaatikud, disainerid, arvutigraafikud ja meelelahutajad, kasutati keerukaid matemaatilisi valemeid ja üli-raskeid arvutiprogramme. Aga oh häda, ei suudetud otsustada ühegi imelise kavandi kasuks 482-st variandist. See õhtu lõpetas enamusele treenijatest aktiivse suusategevuse, sest mõtlemata meile viskas ilmataat



Margus, Raul ja Ander - 1999.a lühiraja medalikolmik, valisid ka selle hooaja ettevalmistuse lõppviimistluseks lumelaagri Põhja-Soomes

Foto: Harry Veide

järgmiseks hommikuks üle kahekümne kraadi külma.

Järgmisel hommikul läksid meist neli julgemat esindama Eestit, ülejäänud rahvas alustas asjade pakkimist ja maja koristamist. Teate võistukangutamise start oli meie mansale kasulikult maanteevalli servas, millele järgnes väike laskumine, siis sügav ja kole-tult järsk kraav, kuhu jäi pidama kogu esimene stardirivi. Õnneks oli meie avavahetuse

sõitja Margus viimases reas ja sai kraavi kiirelt ületatud mööda inimsilda.

Järgnes sõit Levile külmunud väikebussis, kohale jõudes jagati noored ja vanad eraldi majadesse, kus oli väga omapärane küttesüsteem - lülitatud sauna sisse ja ülejäänud maja oli kohe soojendusetu, kui mitte arvestada kaminat ja pliiti.

(järg lk. 14 - 15)



Edetabel 1999

Naised

Table with columns: Jrk, nimi vanus, ee, ep, v, v, v, v, p, p2, p3, p4, p5, ko. Lists names and scores for female participants.

Table with columns: Name, Score 1, Score 2, Score 3, Score 4, Score 5, Score 6, Score 7, Score 8, Score 9, Score 10, Score 11, Score 12, Score 13, Score 14, Score 15, Score 16, Score 17, Score 18, Score 19, Score 20. Lists names and scores for participants.

Table with columns: Name, Score 1, Score 2, Score 3, Score 4, Score 5, Score 6, Score 7, Score 8, Score 9, Score 10, Score 11, Score 12, Score 13, Score 14, Score 15, Score 16, Score 17, Score 18, Score 19, Score 20. Lists names and scores for participants.



## Edetabel 1999

## Mehed

Jrk	nimi vanus	eep	ep2	v1	v2	v3	v4	v5	p1	p2	p3	4	5	ko
1	Rene Ottesson 31	93.83	100.00	30	13	21	34	35	108	101	99	93	91	8
2	Erik Aibast 26	94.79	99.32	13	20	34	19	21	101	98	97	96	96	13
3	Tarvo Avaste 30	97.20	98.89	30	19	13	17	21	104	99	96	95	93	14
4	Sixten Sild 35	100.00	98.06	13	22	20	9	19	104	95	95	95	94	9
5	Armo Hiie 31	90.29	96.84	31	30	29	20	24	104	95	94	92	91	16
6	Alari Kannel 33	87.67	95.05	31	30	20	13	34	99	94	94	91	90	13
7	Olle Käerner 22	93.68	94.64	30	13	31	15	8	100	94	93	90	90	14
8	Andreas Kraas 21	91.69	92.69	31	13	25	6	5	99	97	90	86	85	17
9	Inno Ling 34	84.05	92.67	30	21	19	35	24	94	93	91	89	89	16
10	Timo Suppi 21	78.71	92.50	30	31	19	37	7	100	99	90	85	81	14
11	Raivo Reiman 30	81.85	90.55	20	19	26	29	34	94	92	88	86	85	13
12	Alar Viitmaa 29	84.28	89.96	19	35	34	29	13	92	90	88	88	85	8
13	Marek Nõmm 20	88.67	89.54	34	35	11	29	10	91	90	88	86	86	13
14	Kaido Nurja 30	86.61	87.99	14	13	20	35	30	91	88	85	85	84	15
15	Priit Pirksaar 23	83.21	87.82	31	30	20	6	15	99	85	85	85	79	11
16	Erkki Aadli 25	88.21	87.74	30	10	12	37	7	89	87	86	85	84	14
17	Alar Abram 27	86.98	87.47	30	15	19	12	37	88	86	86	85	85	22
18	Andrei Nikitin 31	81.77	86.84	26	12	30	37	25	89	85	85	85	84	8
19	Erki Kriks 23	81.57	85.04	31	24	9	6	30	97	82	81	80	80	17
20	Mati Tiit 28	73.92	84.09	30	29	17	35	26	87	86	84	79	78	8
21	Raul Kudre 29	86.53	82.94	13	25	7	17	30	94	84	80	79	72	7
22	Tanel Kannel 26	77.46	82.26	34	30	37	29	6	85	82	81	78	78	11
23	Roman Shved 29	71.88	81.30	26	19	20	29	37	84	84	80	76	76	18
24	Arti Lambert 29	75.75	81.06	31	12	37	25	3	99	76	75	75	74	19
25	Randy Korb 28	79.70	80.67	17	35	18	8	34	81	80	80	78	78	11
26	Maido Kaljur 39	73.66	79.77	38	24	25	30	7	81	80	79	77	75	16
27	Tiit Tali 39	79.67	79.73	29	13	14	19	18	81	80	79	78	76	13
28	Priit Pääslane 32	76.54	79.64	20	30	35	19	17	82	79	79	77	76	11
29	Dmitri Shved 29	78.78	79.60	13	34	19	37	12	85	80	78	76	73	16
30	Raivo Pellja 35	76.84	79.47	30	24	19	20	4	82	79	77	77	75	15
31	Toomas Mast 35	76.61	79.38	25	24	30	29	4	82	79	78	76	76	19
32	Tõnu Tänav 36	70.92	77.35	20	30	5	34	31	80	80	74	74	73	15
33	Kristjan Gans 18	70.68	76.42	29	13	34	30	35	76	76	75	74	74	15
34	Egils Purinsh 37	58.78	75.90	24	34	35	20	19	76	75	75	74	74	9
35	Raivo Erik 31	75.54	74.87	7	19	18	6	8	76	75	73	73	72	17
36	Rain Eensaar 25	70.53	74.71	19	30	13	10	20	83	76	72	69	69	12
37	Eero Kivikas 26	74.42	74.61	2	18	25	26	20	78	75	73	72	71	12
38	Tarmo Klaasimäe 18	72.39	74.49	30	16	31	35	25	79	74	73	71	71	20
39	Jaanus Reha 40	75.18	74.45	35	14	5	8	31	76	74	73	73	71	18
40	Ville Vinkel 30	0.00	74.38	21	20	19	30	18	81	78	72	68	67	5
41	Tarmo Siimsaare 18	68.28	73.95	24	20	29	31	19	74	73	73	73	72	20
42	Meelis Atonen 33	65.23	73.74	25	26	12	19	24	80	80	74	68	61	13
43	Arti Albert 19	77.55	73.62	13	7	30	17	29	80	75	73	71	63	15
44	Martti Parve 38	71.30	73.58	29	19	14	18	12	79	75	71	69	69	6
45	Toomas Aan 37	74.27	73.29	8	18	19	16	7	74	72	72	71	71	8
46	Aivars Mihailovs 35	64.84	72.99	18	8	24	25	26	75	74	73	70	67	9
47	Erik Keerberg 34	75.23	72.67	7	25	34	8	35	75	74	73	71	65	7
48	Tarmo Tomson 18	72.76	72.48	15	18	35	31	2	75	72	70	70	70	22
49	Martti-Jaan Mijlan 18	68.75	72.07	20	15	18	19	24	73	73	71	70	68	14
50	Andre Nõmm 25	45.33	71.96	34	35	19	18	29	73	73	71	71	67	7
51	Vallo Vaher 23	69.66	71.82	7	21	29	26	30	78	74	70	69	63	11
52	Veiko Ulp 32	72.29	71.72	33	11	25	6	3	71	71	71	70	70	14
53	Ando Post 39	65.93	71.65	20	30	37	4	18	76	75	69	67	66	11
54	Jaan Kallisma 37	46.90	71.58	19	32	26	24	31	75	71	70	68	68	10
55	Tõnu Ilves 36	72.12	71.21	16	20	35	8	30	77	72	70	68	64	12
56	Heiti Hallikma 29	66.02	71.12	37	29	32	13		85	77	77	72	4	
57	Veiko Pak 34	61.16	71.02	26	21	34	6	25	74	73	72	66	64	8
58	Priit Poopuu 19	77.91	70.82	13	8	7	27	31	82	76	70	68	53	9
59	Rein Rooni 42	69.93	70.40	34	6	5	29	19	71	70	70	69	67	21
60	Tõnis Erm 17	69.72	70.11	13	30	15	35	29	73	71	69	67	66	12
61	Aivar Sarap 30	66.55	69.86	17	24	33	29	25	73	70	70	66	65	13
62	Kai Willadsen 47	74.77	69.78	12	14	8	35	38	74	73	71	63	62	12
63	Sergei Shirokov 27	63.69	69.52	37	34	18	7	19	76	71	68	65	63	14
64	Raul Reiman 30	70.33	69.37	7	25	8	32	29	73	70	67	66	65	10
65	Paavo Rõigas 30	67.56	69.21	19	8	6	24	5	81	71	65	65	59	15
66	Andres Talver 39	49.05	69.09	35	18	19	30	20	75	74	70	62	59	8
67	Mati Preitof 39	71.06	68.53	8	4	12	37	30	70	70	67	65	63	13
68	Keit Kivisild 20	68.34	67.34	30	7	10	24	25	74	69	65	62	62	9
69	Leho Haldna 38	62.58	67.26	35	34	29	14	10	72	68	67	62	61	7
70	Kaarel Kallas 17	50.47	66.85	18	21	30	19	17	68	67	66	65	63	9
71	Heiki Einpaul 37	71.48	66.42	12	5	8	19	24	72	69	68	60	59	15
72	Tõnis Kruusmaa 22	66.28	66.29	16	26	3	25	24	70	69	63	62	62	11
73	Mart Ostra 30	60.84	66.16	35	18	19	32	30	68	68	64	63	63	14
74	Vello Uiboupin 37	69.38	65.91	7	8	13	20	18	70	69	63	63	59	9
75	Kalev Külaase 18	63.92	65.79	31	35	29	15	18	66	66	65	64	63	17
76	Indrek Reitalu 36	64.21	65.42	30	18	4	7	8	72	69	67	68	57	13
77	Margus Klementssov 27	65.17	65.17	18	26	14	24	37	71	65	62	61	61	16
78	Oliver Ojasoo 18	57.23	64.43	25	26	24	30	8	68	67	65	64	54	8
79	Mart Jakobson 27	56.54	63.88	21	18	20	7	29	68	64	62	61	59	13
80	Sven Rea 30	53.74	63.81	25	26	18	33	29	66	63	63	62	60	14
81	Toomas Marrandi 20	63.68	63.69	13	31	30	3	26	68	64	61	61	60	14
82	Aare Kuuseoks 40	67.11	63.68	16	31	36	14	12	74	62	60	60	58	10
83	Timo Äijälä 32	0.00	63.35	20	19				83	56				2
84	Arbo Rae 29	63.04	63.29	20	19	8	16	12	69	65	64	59	53	6
85	Tarmo Needo 18	60.17	62.66	6	25	30	5	24	67	67	66	57	52	8
86	M. Zimmermann 31	56.59	62.63	24	26	33	17	25	65	62	61	60	60	12
87	K. Karabelnik 18	37.76	62.22	25	26	20	30	18	68	61	60	60	57	10
88	Jüri Pärnik 34	56.94	62.17	20	35	18	8	3	66	65	60	59	55	11
89	Jaan Olvet 30	52.57	62.13	35	24	25	16	34	70	64	59	58	55	8
90	Paul Poopuu 41	56.16	62.03	30	26	21	31	24	64	63	62	62	55	9
91	Urmas Sulaoja 36	51.76	61.93	30	36	16	31	13	69	67	66	64	39	5
92	Silver Eensaar 21	66.70	61.75	30	15				79	73				2
93	Jarkko Ainsoo 20	54.00	61.73	25	24	13	30	26	65	62	62	59	56	7
94	Urmas Laev 37	71.45	61.39	16	14	8	29		71	69	69	60		8
95	Anti Anton 29	59.93	61.10	34	35	10			76	73	63			3
96	Madis Tiik 32	61.40	60.96	17	25	29	7	26	62	61	60	59	58	8
97	Taavi Tatsi 21	0.00	60.93	35	34				76	74				2
98	Urmo Liblik 17	65.41	60.29	13	31	15	5	30	68	66	63	60	40	7
99	Siim Kadak 17	60.75	60.05	31	13	7	8	21	67	67	57	53	51	7
100	Nikolai Järveoja 49	57.38	59.87	30	31	13	6	35	67	60	56	56	56	15
101	Lauri Lahtmäe 31	57.93	59.66	16	34	35	25	14	63	61	60	56	54	10





## Välismaa

## Soome orienteerumisel on pikk ja värvikas 70-aastane ajalugu

Kui Soome orienteerumisspordi ajalugu hakata arvestama esimestest Soome meistrivõistlustest, siis täitub Soome orienteerumisel 2000. aastal aukartustäratavad 70 aastat. Nende aastatega on orienteerumine kui harrastussport saavutanud kõrge taseme ja laia kandepinna. Aastal 2000 võib tähistada ka Soome Orienteerumislüüdi 55. aastapäeva.

Ekki eelnevast võib teha ka järelduse, et orienteerumine on Soomes "noor" spordiala, ulatuvad tegelikult orienteerumise juured 19. sajandi lõpuaastatesse. Soome orienteerumist on mõjutanud naaberriigid Norra ja Rootsi. Eriti selgelt on näha rootslaste panus ala arengusse algusaastatel.

Rootslasi võib õigustatult pidada ala tegelikeks arendajateks ja eeskujudeks, sest orienteerumine kuulus 19. sajandi keskpaigas Rootsi kuningriigis sõdurite koolitusprogrammi ja juba 1895. aastal peeti Rootsis maa esimesed ohvitseride meistrivõistlused.

Tsiviilpoole pealt võib esimese olulise võistlusena märkida 20. juunil 1897 Norras toimunud orienteerumisevõistlusi, mille korraldajaks oli Bergen Turnförening. Vaevast et Bergenis võistluste organiseerijad oskasid tootud arvata, et 100 aastat hiljem on orienteerumisevõistlustel tuhandeid osalejaid, ala on levinud kõikidele maailmajagudele ja Norra kuulub nii orienteerumise kui suusaorienteerumise maailma tippu. Norra esimesed suusaorienteerumisevõistlused korraldati Trondheimis 6. veebruaril 1899.

Ka orienteerumisest nooremaks peetav suusaorienteerumine on nüüsi pärit eelmisest sajandist. Rootsi esimeseks suusaorienteerumisevõistluseks oli teatevõistlus Bollnäsist Härnösandi 1900. aastal ja esimesed orienteerumisevõistlused korraldati Stockholmis 17. novembril 1901.

## Algusaastate mood: suusaorienteerumise teade

Jutud uue spordiala tekkimisest jõudsid ka Soome, kus algaastatel tegeldi orienteerumise ja taasalustas võistlustegevuse 15. novembril 1931. See võistlus näitas, et ala oli säilitanud oma koha põhiliselt soomerootslaste seas. 1931. aastal peetud soomerootslaste liidu SFI meistrivõistlustel tuli teiseks 1936. aasta Berliini olümpiamängude takistusjooksu kuldmedalimees Gunnar Höckert.

märtsil 1940 lõppes Talvesõda. 1993. aastast alates toimub nüüd samal kuupäeval Lumi-Toukola: naiste 4 ja meeste 7 vahetusega suusaorienteerumise teatevõistlus.

Aastatel 1905 suusutati kaardi abil Riihimäelt ja 1906 Lohjalt Helsingisse. Kõik need võistlused võitis Polyteekkarite võistkond. Võistluste organiseerijana toimis esialgu Helsingin Hiihtoseura ning hiljem Helsingin Reipas.

Algaastate oluliseimaks võistluseks võib pidada kaheksa vahetusega teadet Oulust Helsingisse. Pikim vahetus oli 110 km ja kiireim aeg sellel 22.10. Vahetuste arvust (8) lähtuti ka Lumi-Toukola korraldamisel.

Orienteerumise sünniaastatele järgnesid Soome ajaloo murangulised sõjaastad, mil orienteerujatel oli muud mõelda ja teha. Ala areng seiskus mõneks aastakümneks.

## Arenguabi naabritel

Soome orienteerumisele oluline sündmus oli tollase Rootsi tipptreeneri Gösta Holmeri tulek Soome 1923. aasta suvel. Holmer oli väga hästi kursis orienteerumise kui võistlusspordiga. Kuna Stockholmis oli ametlikke meistrivõistlusi korraldatud juba 1919. aastast, soovitas Holmer sama teha ka oma Helsingi mõttekaaslastel. Novembrikuu teisel päeval peeti koosolek ja esimesed soomerootslaste meistrivõistlused peeti juba 4. novembril 1923. Osalejaid oli tootud kümme ja aasta pärast vaid seitse.

Kui Holmer 1925. aastal Rootsi tagasi kolis, vaibus ka vahepeal elavnenud võistlustegevus. Orienteerumisspordi ideid kandsid veel vaid kaitseväge ja mõned orienteerumispisikust nakatunud noored. Kaitseväes tunti ala luuresusutamise ja -jooksu nime all. Organisatsioon Lotta-Svärd korraldas 1930-tel luurejooksu ka naistele.

## Uus algus 1930-tel

Uuesti elavnes orienteerumine 1930-tel aastatel, kui Helsingi IFK võttis ohjad enda kätte ja taasalustas võistlustegevuse 15. novembril 1931. See võistlus näitas, et ala oli säilitanud oma koha põhiliselt soomerootslaste seas. 1931. aastal peetud soomerootslaste liidu SFI meistrivõistlustel tuli teiseks 1936. aasta Berliini olümpiamängude takistusjooksu kuldmedalimees Gunnar Höckert.

Tegevuse aktiveerumist näitas ka see, et 2. juunil 1933 kanti liidu registrisse esimene klubi IK Örnén (mis võitis hiljem ka Jukola).

Tasapisi levis ala üle Lõuna-Soome. Tampereen Pyrintös loodi 1932. aastal orienteerumisseksioon ja 17. aprillil 1933 korraldas klubi oma esimesed võistlused. Esimestel Põhja-Häme maakonna meistrivõistlustel osales selle aja kohta fantastiliselt palju (150) orienteerujaid. Ka Kerava oli üheks 30-te orienteerumiskeskuseks. Esimene soomekeelsetele orienteerujatele mõeldud spetsiaalne orienteerumisklubi Lahden Suunnistajat-37 loodi novembris 1937. Soomerootslaste SFI alustas läbikäimist Rootsi orienteerujatega SFI-Rootsi Orienteerumislüüdi maavõistluste kujul.

## Alguses Spordiliidu (SUL, Suomen Urheiluliito) kaitse all

Omaval ajal nõudsid orienteerujad Soome Spordiliidult orienteerumise tunnustamist ametliku spordialana, et oma positsiooni muude spordialade seas stabiliseerida. Loodud orienteerujate komisjoni ettekande alusel kiitis SVUL (Soome Võimlemis- ja Spordiliit) 5. mail 1935 heaks orienteerumise kuulumise SUL-i programmi. Nii sai orienteerumine ametlikuks spordialaks.

Esimesed Soome meistrivõistlused toimusid 1935 Vihtis Tervalamme kaunitel maastikel. Osales 106 vaprat, kellest 71 võistlesid MV-ks kutsutud A klassis. Sel ajal toimusid võistlused vaid meestele. Edukamad võistlejad olid varustatud kaasaegsete vahenditega, nagu näiteks verivärske Soome armee kompass. Võistluste pealtvaatajana jälgitud tollane SUL-i esimees ja hilisem Soome president Urho Kaleva Kekkonen tõgas auhindu jagadas: *Oleksin ka kõndides sellise aja saanud.*

Soome MV teatejooksus võeti kavas 1936 ja sellest alates on võistluste sari olnud katkematu, v.a. 1941. aasta suvi, mil Soome meesorienteerujate põhisuund oli itta.

Orienteerumise kiire areng 1930-tel tekitas mõtte oma alaliidu loomisest, kuid alles sõja lõppedes ja olukorra rahunedes riigis mindi sõnadelt tegudele.

Sellest aga juba järgmises lehenumbris.

ANTERO VAUHKONEN  
Tõlkinud  
KIRTI REBANE

(järg. Eesti suusaorienteerujad omadega mäel; Algus lk. 10)

Pühapäevane võistlus Levi suusaradadel jäi ära, kuna termomeeter näitas 30 pügalat alla lume sulamistemperatuuri. Selle peale ütlesid korraldajad, et tulge järgmine aasta tagasi. Päeval otsustati, et suuremad, tugevamad ja vanemad viiakse üheks trenniks tagasi Äkäslompolosse, väikesemad vaadaku ise omale mingi tegevus. Otsustasime minna kohaliku treenimiskeskusesse saalitrenni. Mängisime sulgpalli (muud ei saanud) ja tegime iga'st muud nalja.

Mõningad meist läksid peale seda veel ka ujuma ja türgi sauna, mis meeldis eriti Markusele. Öhtul üritasid saali minna ka vanad, kuid said paraja tünga, kuna mingid kohalikud ätid olid saali ära hõivanud. Esmaspäeva hommikul käisid ülijulged ja tugevad suusatamas, vaatamata kolmekümnele külmakraadile, aremad aga otsustasid minna lumme oma jooksususse sahistama.

Kojuõiduks asjad pakitud, asuti teele. Koduteekonna esimene viga tehti kohe alguses valikuvariandiga, nimelt topiti asjad ja inimesed suure hurraaga valesse bussi.

Viga parandati ja sõideti Rovaniemi, seal asuti rongile, kus kohe asuti ka laagrit lõpetama. Hommikuks oldi Helsingis, saime oodata tunni ja tüki teistki raudteejaama juures ehitusplatsil, kus ekskavaator viskas kõigile kopa ette. Lõpuks ilmutas Mati end meile, võttis ära kõikide asjad ja kadus pimedusse. Määrati mingid valvurid ja seadime siis sammud sadama poole ja kohtasime seal Matit, kes oli jõudnud meie asjadega täita peaaegu poole terminalihoonest.

(järg. lk. 15)

## EESTI 2000.a. SUUSAORIENTEERUMISE MEISTRIVÕISTLUSTE JUHEND

## ORGANISEERIMINE

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

## OSAVÕTJA

Eesti meistrivõistlustest võivad osa võtta:

Eesti Vabariigi kodanikud, Eestis alaliselt elavad isikud, kes on EOL-i klubide liikmed. Kõigil Eesti MV osalejatel peab olema kehtiv EOLi litsents. EOLi litsents peab olema ostetud võistluseks eelregistreerimise lõpptähtajaks. Teatevõistlustel toimuvad EOLi klubide liikmetest koostatud 3-liikmeliste nais- ja meeskondade vahel. Klubiline kuulumine määratakse kehtiva EOLi litsentsi põhjal.

## VÕISTLUSKLASSID:

Suundsuusatamine:  
Lühi- ja tavarada: H14, D14, H16, D16, H18, D18, H20,

D20, H21, D21, H35, D35, H40, D40, H45, H50, D50, H55, H60

Teade: H14, D14, H16-18, D16-18, H21, D21, D35+, H40+

## AUTASUSTAMINE

Võitjale omistatakse Eesti 2000.a. meistri nimetus. Iga võistlusklassi kolme parimat autasustatakse vähemalt medali ja diplomiga.

## EELREGISTREERIMINE

Võistlusteks (ka teade) osavõtuks saab registreeruda ainult klubi poolt kinnitatud registreerimislehel või Interneti Võistluskeskuse (IVK) kaudu hiljemalt juhendis näidatud kuupäevaks. Üheaegselt eelregistreerimisega tuleb tasuda ka osavõtumaks. Eelregistreerimine jõustub alles pärast osavõtumaksu laekumist võistluse korraldajale.

Võistluse korraldajad võivad individuaalvõistluse stardi protokollis loosida vabu kohti, mis eelregistreerimise tähtaja möödumisel kahekordse stardimaksu eest jooksvalt täidetakse.

Võistluskeskuse täpse asukoha ja töötaja teatab korraldav klubi EOL www-lehel <http://www.sport.ee/eol> ja ajalehes "Orienteeruja" ning "Postimees".

## LOOSIMISE ERITINGIMUSED SUUSAORIENTEERUMISE MV-I

Suusaorienteerumise MV individuaalaladel ei tohi loosida stardi protokollis 1/3 hulka: Tavarajal eelmise aasta suusaorienteerumise EMV tavaraja 8 parimat H21 meest ja 5 parimat D21 naist.

Lühirajal eelmise aasta suundsuusatamise EMV lühiraja 8 parimat H21 meest ja 5 parimat D21 naist.

Kõik juhendis määratlemata küsimused ning võistluse käigus tekkinud probleemid lahendab võistluste zhürii, juhindudes kehtivatest võistlusmäärustest.

Kinnitatud EOLi Üldkogul 20. novembril 1999.a.

## 2000. a. MEISTRIVÕISTLUSTE KALENDER

Ala	Kuupäev	Stardi algus	Koht	Korraldaja klubi	EOL volinik	Registreerimise viimane päev
<b>Suusaorienteerumine</b>						
Lühirada	18.02	13.00	Saverna	OK Põlva Kobras	M.Oras	05.02.
Tavarada	19.02	11.00	Saverna	OK Põlva Kobras	M.Oras	05.02.
Teade	20.02	11.00	Saverna	OK Põlva Kobras	M.Oras	05.02.

## Eesti MV stardimaksud 2000.a. suusaorienteerumise

klass	lühirada	tavarada	teade	klass	lühirada	tavarada	teade
H14	25	25	75	D14	25	25	75
H16	25	25		D16	25	25	
H18	25	25	75	D18	25	25	75
H20	40	40		D20	40	40	
H21	75	75	150	D21	50	50	120
H35	40	40		D35	40	40	120
H40	40	40	120	D40	40	40	
H45	40	40		D50	40	40	
H50	40	40					
H55	40	40					
H60	40	40					



(järg. Eesti suusaorienteerujad omadega mäel; Algas lk. 10)

Nüüd selgus ka valvurite ülesanne, selleks oli istuda pingil ja valvata asju kurja käe eest. Peale valvurite lasi rahvas sadamast ka kohe leekima, igauks studeeris omal käel kohaliku riigi pealinna.

Millalgi kohtuti taas sadamas, kes oli mälginud, kes kino külasthanud, kes midagi muud teinud, aga kõik olid lõbusas meeleolus. Astusime katamaraanile, oli seitsmes jõulukuu päev ja laevafirmal oli selle puhuks valmis varutud üllatus, nimelt sisaldas üle lahe sõidupilet endas ka pooleteisestunni sõitu ameerika raudteel (tormine meri), mis oli väga tore, vähemalt noortele.

Õnnelikult kodumaale jõudes ei olnud elamused aga veel läbi, peale lahku minekut juhtus Lõuna-Eestisse suundujatel veel üks äpardus - bussijaamast teele kiirendades ei pidanud tohtule koormusele vastu tiimi bussi tagauks, õnneks kukkus teele ainult kilekott, mis sisaldas endas ühte jogurtipakki, mängukoera ja pudelit, nagu selgus hilisema juurduse käigus. Kõik jõudsid õnnelikult koju ja kõigil oli tore olla.

Täname kokka ja ka kõiki teisi, kes olid seotud laagri korraldamisega.

Lõpetuseks vanasõna kole täis suusakotide kohta: Mis kinni ei jää, saab kinni tõmmatud.

TUULI MÄEOTS  
TARMO TOMSON

## Eesti suusaorienteerumiskoondise koostamise alused 2000.a

Koondise koostavad ja esitavad EOL juhatusel kinnitamiseks Mati Ojandu ja Ormar Lutsberg, lähtudes võistlejate sooviavaldustest ja maksevõimalustest esineda koondises MK osavõistlusel ja MM-il ning arvestades allpool toodud kriteeriume:

### I Vuokatti, Soome 11.-17.01.2000. a.

1. 1999.a. talvehooaja tulemuste põhjal.

Osavõtumaks 3645 kr kanda EOLi arvele 30.11.1999.a.

### II Ulrichsberg, Austria 24.01.-30.01.2000. a.

1. 1999.a. talvehooaja tulemused

2. Soome osavõistluse tulemused

Osavõtumaks 4000 kr EOLi arvele 15.12.1999. a.

### III Banska Bystrica, Slovakkia 31.01.-06.02.2000. a.

1. 1999.a. talvehooaja tulemused

2. Soome osavõistluse tulemused

Osavõtumaks 4000 kr EOL arvele 30.11.1999. a.

### Juunioride MM:

1. 1999.a. talvehooaja tulemused

2. Põlva MV 1. ja 2. päev

3. Skandinaavia MV tulemused

Osavõtumaksust 50% (2000 kr) EOLi arvele 30.11.1999.a.

### IV Suusa-o MM:

Krasnojarsk, Venemaa 26.02.-07.03.2000.a.

1. Soome, Austria ja Slovakkia osavõistluse tulemused

Osavõtumaksust 50% (hetkel teadmata) EOLi arvele 15.02.2000. a.

Kinnitatud EOL Üldkogul  
Jänedal 20.11.1999.a.

## RISTSÕNA

Orienteerujas 7/42 ilmunud ristsõna lahendus on:  
**LEIDA SEVRUK**

Kasutades siinkohal kõige põhjalikumast vastust, mille saatis pr Ene Sulg Kehtnast, oli ristsõnasse peidetud järgmised lahendid:  
1. 16 Eesti OK asemel 18 klubi:  
**Ilves, Peko, Orion, West, Lehola, Võru, Käbi, HOK, Rakvere, Jõulu, SOK, Kobras, MARU, SRD, Orvand, TON, Kape, Rae.**

2. Kolm naisorienteerijat: **Elo Saue, Külli Kaljus, Maret Vaher**

3. Kaks meesorienteerijat:  
**Sixten Sild, Erik Aibast**

4. Eesti linn: **Jõhvi**

5. Kuus leppemärki: **aed, kraav, soo, tipp, lohk, auk**

6. EOLi president: **Leho Haldna**

Kokku saadeti 11 vastust, mis kõik olid õiged. Tasuta aastatellimuse saab loosi tahtel (fortuunaks oli Sixten Sild) **Madis Kure OK Põlva Kobrasest.**

Õnnitlen võitjat ja tänan ristsõna koostaja nimel kõiki osalejaid!

**MARET VAHER**

## Horoskoop 2000

### JÄÄR

Käi sõpradega talvel kaks (2) korda nädalas trennis. Suvel võistle. Sügisel räägi kõigile kui kõva mees sa tegelikult oled. Keegi ei usu. Ära kuula. Räägi edasi. Tervis hea.

### SÕNN

Varasta Paldiskist allvelaev ja põgene. Kui kahe tunni pärast laevaga Pokal oled, saad aasta lõpus meene, milleks on väike punane kleeps kirjaga *hakka orienteerujaks*.

### KAKSIKUD

Käi iga nädal päevakutel. Jookse alati täie hooga kõigist mööda. Finišis küsi valil häälel sõpradelt, miks nad nii "kotid" on. Vastust ära oota. Näed luuravaid pilke. Ära karda olla kuulus. Tervis hea.

### VÄHK

Pärast võistlusi käi pesemas. Ära riideid seljast võta: must kile on petlik. WC-s käitu samamoodi. Usaldada võid ainult ennast. Tervis hea.

### LÕVI

Iga kord kui finišisse jõuad, käitu nii: tee vihane nägu pähe, viska kompass jõuga vastu maad, vehi kaardiga rajameistri nina all ja sõima kõiki ja kõike, mis pähe tuleb. Raha maksid ju sina. Ära oota lohutamist. Tervis hea.

### NETSI

Maksa edetabeli tegijatele iga kuu 3000 krooni. Aasta lõpus näed, et isegi see sind ei aita. Maksa rohkem. Tervis hea.

### KAALUD

Korralda üks võistlus. Pane kõik punktid valesse kohta ja jäta stopper koju. Mine puu taha, vaata kuidas inimesed käituvad. Mis sa ise teeks? Pärast mine koju. Tervis hea.

### SKORPION

Osta endale neli(4) kompassi. Pane need tasakesi tasku ja hiili metsa. Ole tasa, keegi ei tohi sind märgata. Ära kompassi puutu! Luura... edasi me ei oska sind aidata. Tervis hea.

### AMBUR

Tuleb hea aasta.

### KALJUKITS

Peaksid oma kehakaalu tõsiselt jälgima. Ketsid kipuvad kiiresti kuluma. Jookse vähem ja pikema sammuga. Puuduta maad võimalikult vähe. Raha-asjad keerulised. Tervis hea.

### VEEVALAJA

Mine arsti juurde. Küsi nõu. Pärast meelita ta oma klubisse. Tervis hea.

### KALAD

Vaata õhtuti taevasse ja piüa genereerida "Orienteerujale" järgmise aasta (või kuu) horoskoop. Hoidu laus-sõimust. Inimesed vihkavad sind. Ole mõnus. Tervis hea.

## Tallinna 2000.a. orienteerumisspordi meistrivõistluste juhend

### Eesmärk

- selgitada Tallinna 2000.a. meistreid;
- tõsta orienteerijate spordimeisterlikkust;
- propageerida orienteerumissporti.

### Võistlusalad, aeg, koht, läbiviija

**Suundsusatamise MV 29.jaanuar**, lühirada, stardi algus 12.00, TA OK, Nõmmel, võistluskeskus on TTÜ Spordibaasis,

**Õise suundorienteerumise MV 5.mai**, stardi algus 22.00 OK Kooperaator, Järve,

**Suundorienteerumise MV 20.mai**, stardi algus 13.00 OK Orion, Uueveski,

**Teateorienteerumise MV 21.mai**, start 11.00, OK Kooperaator, Leesi.

### Võistluste juhtimine

Tallinna meistrivõistluste organiseerimist ja juhtimist teostab võistluste läbiviiv klubi. Võistlused viiakse läbi kehtivate võistlusreeglite kohaselt. Võistlusi finantseerib Tallinna Spordiamet ja osa eelarvest kaetakse stardimaksudest.

### Osavõtjad ja võistlusklassid

Võistlustest võivad osa võtta Tallinna orienteerumisklubide ja klubidesse mittekuuluvad Tallinna linnas elavad orienteerujad. Teiste linnade ja maakondade orienteerujad lubatakse võistlustest osa võtta väljaspool arvestust.

Võistlused toimuvad järgmistes võistlusklassides:

- suundsusatamine: DH16, DH18, DH21, DH40;
  - õine suundorienteerumine : DH16/18, DH21, DH35, DH45, H55 ;
  - suundorienteerumises: DH14, DH18, DH21E, DH21B, DH35, H40, DH45, H50, DH55, H60;
  - teateorienteerumises: DH21, DH16/18, D40, D50, H45, H55
- Teateorienteerumine toimub klubide kolmeliikmeliste nais- ja meeskondade vahel.

### Autasustamine

Kõikidel võistlusaladel autasustatakse:

-klasside DH21E(suundorienteerumine) ja DH21 võitjaid Tallinna meistrimedali ja diplomiga, II ja III koha saavutanuid – diplomiga; -teiste klasside I – III koha saavutanuid – diplomiga.

### Registreerimine

Võistluskeskuste asukohad teatatakse Spordilehes.

**Suundsusatamise lühirajale** toimub registreerimine kirjalikult kuni **24.jaanuarini** aadressil:

Ilmar Kirjanen Mustamäe tee 33-401, 10616 Tallinn e-mail: Kristjan.Gans@mail.ee

**Stardimaks** tasuda ülekanega TA OK kontole 1120066509 Hansapangas või sularahas registreerijale. Kohapeal saab registreerida reservkohtadele kahekordse stardimaksu eest kella 11.30-ni. Lisainfo 255 47467.

**Õise suundorienteerumise** võistlusele toimub registreerimine Tallinna orienteerumiseljapäevakul 27.aprillil ja kirjalikult kuni 1.maini ning teatevõistlusele 20.mai Tallinna suundorienteerumise meistrivõistlustel ja kirjalikult kuni 15. maini aadressil: Maimu Tornberg telefon ja faks töö 212221; K.Kärberi 37- 63, 13815 Tallinn Stardimaks tasuda ülekanega OK Kooperaatori kontole 10002017276006 Eesti Ühispanngas või sularahas registreerijale

**Suundorienteerumisevõistlusele** toimub registreerimine Tallinna orienteerumiseljapäevakutel 4. ja 11. mail või kirjalikult kuni 15.maini aadressil:

Evi Vahu faks 6442987; Mahla 82B-34, 11215 Tallinn e-mail: orion@rk.ee

Stardimaks tasuda ülekanega OK Orion kontole 1120061229 Hansapangas või sularahas registreerijale.

Stardimaksu suurus täiskasvanute võistlusklassides on 30 kr, teates 75 kr ja noorte võistlusklassides 15 kr, teates 40 kr.

### Üldküsimused

Kõik juhendis määratlemata küsimused ja protestid lahendab peakohtunik.



## EOL kalender 2000.a.

(koos suuremate rahvusvaheliste võistlustega)

Kaldekirjas on Eesti orienteerujaid huvitada võivad suuremad suusavõistlused

### JAANUAR

1.01- 7.1	Veteranide MM O-jooksus	Feilding, UUS-MEREMAA
8-9	Suusa-O Põlvamaa lahtised	Värskas, PEKO
12-16	Suusa-O MK 1.ring ja Põhjamaade MV	Vuokatti, SOOME
22-23	Eesti Noorte MV murdmaasuusatamises 1.etapp	Otepää
26.01- 30.01	Suusa-O MK 2.ring	AUSTRIA/SLOVAKKIA
30	Viru Maraton	

### VEEBRUAR

31.01- 6.02	Suusa-O MK 2.ring koos Junioride MMga	SLOVAKKIA
5-6	Lääne-Virumaa lahtised suusa-o MV	Mõedaku, RAKVERE
13	TARTU MARATON	Otepää-Elva
18-20	Eesti MV suusa-O tavarada, lühirada, teade	Saverna, KOBRAS
19-20	Eesti Noorte talimängud	Otepää-Elva
21-27	Suusa-O veteranide MM	BULGAARIA
26-27	Valdade ja väikelinnade talimängud suusatamises	Aegviidu
27	Tallinna Maraton	Aegviidu

### MÄRTS

28.02- 5	Suusa-O MM (MK 3.)	Krasnojarsk, VENEMAA
5	Haanja Maraton	
11-12	Eesti Noorte MV murdmaasuusatamises 2.etapp	Haanja

### APRILL

7	Põlva MK MV, õine tavarada	Värskas, PEKO
8-9	Peko Kevad	Tonija/Lutepää PEKO
12-18	Rahvusvah. Koolisportlillid MV (83-86 sünd HD klassid)	Ashdod, IISRAEL
15-16	MK 1.etapp tavarada ja teade	JAAPAN
15-16	Jüriööjooks, õine segateade	Rakvere, RAKVERE
21-23	METSSIGA 2000; 3-päeva jooks	Saaremaa, SOK
22-23	Karjalaskevõistlus, tavarada ja lühirada	Vastseliina/Kubija, VÕRU
22-23	MK 3.ja 4.etapp, lühirada ja tavarada	AUSTRAALIA
24	MK 4.etapp, viitstart tavaraja põhjal	AUSTRAALIA
29-01.05	Ilves-3, ind. mitemepäevajooks (2. päev WRE)	Palu, ILVES

### MAI

5	Tallinna MV õine tavarada	Järve, KOOPERAATOR
7	Tartu jooksumaraton	Otepää-Elva
13	Eesti MV, õine tavarada	Palmse-Oruveski, RAKVERE
14	Virumaa O-jooks	Palmse-Oruveski, RAKVERE
20	XXII Lõuna -Eesti Karikas; tavarada	Saverna, KOBRAS
20	Tallinna MV tavarada	Uueveski, ORION
21	Tallinna MV teade	Leesi, KOOPERAATOR
27. - 28	Balti MV, tavarada ja teade (veteranidel tava-ja lühirada)	LÄTI

### JUUNI

3	Läänemaa MV	Pullapää, OKAS
3	Järva Karud auhinnavõistlused, HD16,21,D35; H40,50	Mägede küla, JOKA
3-4	Otepää Kevad, tava- ja lühendatud taavrada	Vitipalu, Kape
10-11	Eesti MV, lühirada, HD 21 teade	Valgesoo KOBRAS
17	Kõrvemaa 2000, pikk rada, jalgratas	Urbukse, ORION
17-18	Jukolan Viesti, teade	Joensuu, SOOME
30	MK 5.etapp, teade	UKRAINA

### JUULI

30.06 - 4.07	Euroopa MV	UKRAINA
1	Eesti valdade suvemängud, lühirada	Ülenurme
1-2	XXVII Kalevi Suvejooks, tavarada, 2.päeval viitstart	Mustla-Nõmme, ESTO
1	MK 6.etapp, tavarada (kvalifikatsioonid)	UKRAINA
3	MK 6.etapp, tavarada (finaalid)	UKRAINA
4	MK 7.etapp, lühirada,	UKRAINA
6-9	Ilvesteade ja Noorte Ilves, teate mitemepäevajooks	Nõuni, ILVES
8-14	Vysocina Cup (koos junioride MMga), 5-päeva jooks	Novoe Mesto, TŠEHHI
9-15	Juunioride MM	Novoe Mesto, TŠEHHI
10-12	Belgium 3-Days 2000	Arlon, BELGIA
12-15	4 EST; 4 päeva jooks	Jussi/Aegviidu, ORION
17-22	FIN5 (koos MK etappidega) 5 päeva jooks	Lahti, SOOME
18	MK 8.etapp, lühirada	Lahti, SOOME
19	MK 8.etapp lühendatud tavarada	Lahti, SOOME
20	MK 9.etapp lühendatud lühirada	Lahti, SOOME
21	MK 8.etapp tavarada (viitstart 18.-19.07 põhjal)	Lahti, SOOME
23-28	O-RINGEN 5 päeva jooks	Hallsbergs, ROOTSI

### AUGUST

2-4	IOF 20.Kongress (koos PWT osavõistlusega)	Leibniz, AUSTRIA
4-6	XII Kobras Karikas, 3 päeva jooks	Valgesoo, KOBRAS
12	Kalevi MV, tavarada	Kolgaveski, WEST
13	Pargiteade, 2-etapiline teade	Pärnu, WEST
19-20	Eesti MV tavarada, noorte ja veteranide teade	Ootsipalu, VÕRU
26	MSL Jõud MV, lühirada	Karaski, KOBRAS
27	MSL Jõud, teade	Saverna, KOBRAS
29-2.09	Üliõpilaste MM, tavarada, lühirada, teade	Roanne, PRANTSUSMAA

### SEPTEMBER

2	Rapla MK MV, tavarada	Vardi, Orvand
2-3	XXXIX Hiiumaa karikavõistlus	Õngu-Vanajõe, HOK
3	Järvamaa MV, HD16,21,D35; H40,50	Mustla-Nõmme, JOKA
9	Eesti MV pikk rada	Võiste, WEST
16-17	Põlva lahtised MV, tavarada, teade	Valgesoo, Kobras
22	EKSL MV, tavarada	Reola, ILVES
23	TAOK maraton, pikk rada, HD 16, 18, 21, 40, 50	Vääna-Tugamanni, TAOK

### OKTOBER

30.09-1	SUUNTO GAMES, tavarada (WRE) ja lüh.tavarada	Karksi-Nuia, LEHOLA
7	Jõhviika maraton, pikk rada, HD21, 35, 45, 55)	Kurtina, JÕHVIKAS
7	TAOK rogain, HH, DD, HD18, 21, 40	Mägede küla, TAOK
11	MK 10.etapp lühirada	PORTUGAL
12	MK 11.etapp tavarada (MK finaali)	PORTUGAL
14	MK 12.etapp teade (MK finaali)	PORTUGAL

## Põlva MK lahtised MV suusaorienteerumises

8.- 9. jaanuaril 2000a Värskas

Laupäev 08.01.99 tavarada; start 12.00

Pühapäev 09.01.99 lühirada; start 11.00

**Maastik:** 1998 Mäsovitsa; suusaraja võrk detsember 1999.

**Võistlusklassid:** HD12,14,16,18,21,H40,D35

**Võistluskeskus:** Värskas Gümnaasiumi staadion

**Stardimaksud:**

	Põlva MK sportlased	Väljaspoolt Põlva MK
HD12-18	20 kr päev	30 kr päev
HD21-40	30 kr päev	50 kr päev

**Registreerimine:** 30.detsembrini 1999a.aadressil: OK PEKO 64001 Värskas Põlva maakond või e-mail: ou.sesame@neti.ee

**Stardimaks** kanda üle OK PEKO arvele 1120074669 Hansapangas. Hilinejatel vabade kohtade olemasolul 1,5 -kordne stardimaks.

**Peakorraldaja** Raul Kudre tel.25038962, faks 279 64949

**Rajameistrid** Rein Zaitsev, Randy Korb

**Pesemine** Värskas Gümnaasiumis-dušš

**Majutus** Ettetellimisel hotellid 150-200 kr Põrandamajutus 15 kr/öö

**Auhinnad:** Võistlusklasside kolmele parimale mõlemal päeval medal ja auhind.

## EMV suusaorienteerumises

18. - 20. veebruaril Savernas

18.02.2000 lühirada

19.02.2000 tavarada

20.02.2000 teade

**Võistlusklassid ja stardimaksud** (vt juhend!)

**Registreerimine:** Kuni 05.vebruarini 2000.a aadressil: Vilve Liiskmann Kase 5-4, Põlva 63303

Faks: (279) 94 851 e-post: Kobras@estpak.ee.

**Registreerimisega samaaegselt tasuda stardimaks** OK Põlva Kobrase a/a Hansapangas 1120074588. Hilinejatel kahekordne stardimaks.

**Peakorraldaja** Katrin Viilu, tel (279) 49288 (kodus), (279) 92 166 (tööl); e-post: Katrin.Viilu@mail.ee

**Pearajameister** Tõnu Nurm, Tel (279) 94 916 (kodus).

## Registreerimine lõpeb:

Põlva MK MV	30. 12
Tallinna MV	24. 01
EMV	5. 02

Soovime kõikidele orienteerujatele, kirja-  
saatjatele, fotograafidele,  
postitöötajatele, trükikoja  
rahvale, päkapikkudele ja  
teistele toredatele inimestele

(kes me kõrval seisnud,  
märkamatuks jäänud aga)

rõõmsaid jõule  
ja edukat uut aastat!

Orienteeruja kolleegium



## TÄHELEPANU!

Järgmise Orienteeruja-lehe kaastööde saatmise viimane kuupäev on

15. jaanuar 2000.

Orienteeruja toimetatus

# ORIENTEERUJA

Toimetaja:

MARET VAHER

Käredatee 16, Audru, 88301, Pärnumaa

tel kodus (244) 64111, tööl (244) 42571

e-mail: maret@uninet.ee

Toimetuse kolleegium:

MATI POOM, Tõnu Raid,

SIXTEN SILD



EESTI ORIENTEERUMISLIIT

Regati 1 11911 Tallinn Estonia  
tel/faks +372 6398681