

OKTOOBER

ORIENTAALNE JA ORIENTAALNE

2009

nr. 4 / 114



Eesti võitis sõjaväelaste MMil medali

Jalgratturid Pühal maal

Mis siis veel?

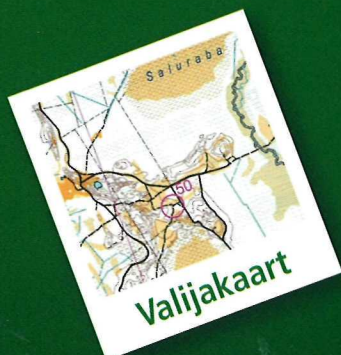


18. oktoober – teistmoodi valimised!

Valimisjaoskond asub **Kõrvemaa Matka- ja Suusakeskuses**.
Valimisratas hakkab pöörlema **kell 12.00** ja peatub **kell 16.00**.
Valimised toimuvad **kolmeliikmeliste võistkondade vahel**.

Valimismaastikul on 30 kontrollpunkti, mis on märgitud valijate kaartidele. Võitjaks osutuvad valijad, kes läbivad nelja tunni jooksul kõige rohkem kontrollpunkte. Kuna valimismaastik on suur, lai ja mägine, siis kasutavad valijad kontrollpunktideni jõudmiseks valimisrattaid. Valimisratas omab samu tunnusoone maastikujalgrattaga.

Valimised toimuvad elektrooniliselt – valijad teevad iga valitud kontrollpunkti juures elektroonilise märkevahendiga piiksu.



Valijakaart



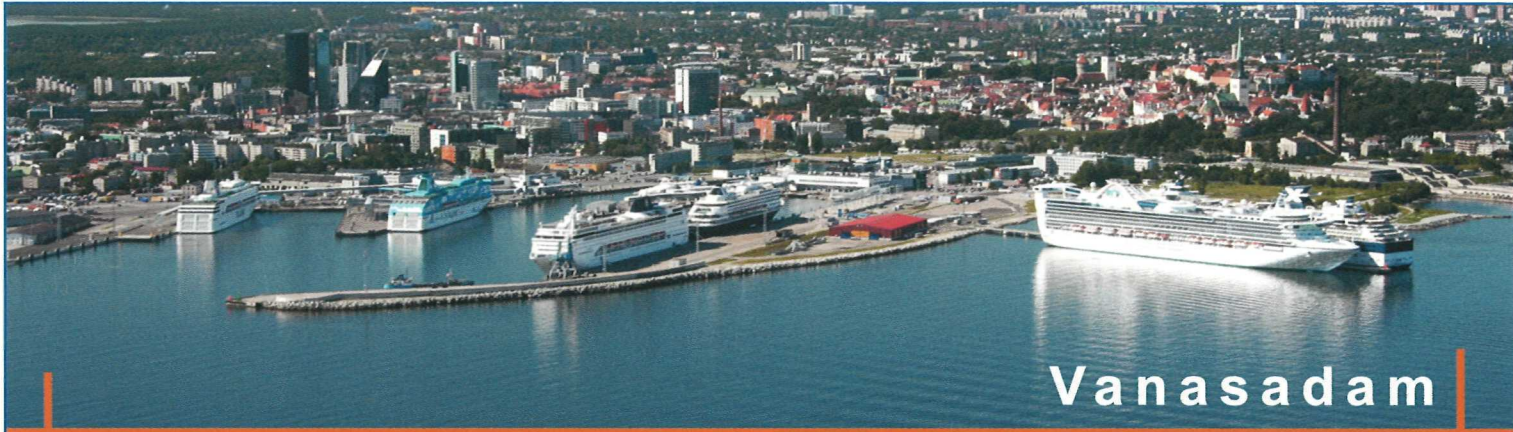
Valimisratas



Kandidaat



Valimisjaoskond



Vanasadam



Muugasadam

TALLINNA SADAM
laevade lemmik



Paldiski lõunasadam



Paljassaare sadam



Saaremaa sadam

Hooaeg läbi, valimised ees

Tänavune orienteerumishooaeg on laias laastus lõppenud. Siin-seal toimuvad veel erinevad omakandi- ja omapundiüritused, kuid ametlikule võistlushooajale võib joone alla tõmata. Suusaorienteerujad valmistuvad juba hoolega peagi algavaks talvehooajaks, mille saabumist tuletas Eesti kagunurgas meelde oktoobri esimeses pooles mahasadanud ja kohati nädalapäevad maas olnud esimene lumi.

Hooaeg on meile tulemuslikkuse poolest pakkunud nii mõndagi rõõmustavat. Ka harrastusspordi rindel oleme taas sammukese edasi astunud ning kasvatanud päevakutel tehtud startide arvu 41 330ni võrreldes mulluse 37 321ga.

Rahvusvahelise O-üldsuse ees oli meil tänavuseks hooajaks võetud kaks suuremat kohustust: korraldada sõjaväelaste MM-võistlused ja Balti regiooni noortekoondiste matškohtumine Baltic Junior Cup. Mõlema eest oleme saanud kuulda vaid kiidusõnu, mis laseb arvata, et oleme oma töö teinud vähemalt kolleegide ootuste kohaselt või isegi paremini.

Tänavust aastat jääb O-ajaloos üllatusena tähistama Läti Vabariigi presidendil algatusel ja Baltikumi orienteerumislitide eestvedamisel lühikese ajaga korraldatud Balti ühtsuse jooks (vt. <http://www.baltikett20.ee/>).

Äsjatoimunud kohalike omavalitsuste valimised võiksid orienteerujatele meenutada seda, et ka Eesti Orienteerumislitid on juhatusele ja presidendile antud kaheaastane volituste periood lõppemas ja EOL üldkogule tuleb 22. novembril Cantervilla lossis Pikajärvel valida ametisse organisatsiooni juhid järgmiseks kaheks aastaks. Praegune president Urmas Klaas ja suurem osa juhatuse liikmetest on allakirjutanule hetkel teadaolevalt avaldanud nõusolekut uueks kandideerimiseks. See aga ei tähenda, et uued tegijad ja ideed poleks teretulnud. Spordiinimestena teame ju kõik, et just konkurentsis selguvad parimad. Kutsun siinkohal EOL liikmesklubisid aktiivselt kaasa mõtlema ning tulema üldkogule uute kandidatuuridega ning konstruktiivsete ettepanekute ja ideedega.

Arvestagem juba ette, et suur töö tuleb sel juhul ära teha aegsasti enne üldkogule. Ettepanekud Üldkogule tuleb esitada EOL juhatusele kirjalikult hiljemalt 15 päeva enne Üldkogule.

EOL juhatuse poolt on üldkogule esialgne päevakava ja materjalid käesoleva ajakirjanumbri ilmumise hetkeks liikmesklubidele edastatud. Muuhulgas oleme üldkogule esimese tööpäeva lõppu planeerinud väikese konverentsi teemal "EOLi 50-aastane arengutee". Lõppemas on ju meie juubeliaasta. Kuulame selleteemalist ettekannet meie spordiala tüüri juures pikka aega olnud Mati Poomilt, vaatame ühiselt Arthur Raichmanni poolt EOL juubeli puhuks kokkupandud toredat videodokumenti ja ma loodan väga, et juttu jätkub kauemaks...

EOL juhatuse ootab üldkogule lisaks oma liikmesklubide arvukatele esindajatele ka kõiki teisi, kes meie alaga on tihedalt seotud olnud ja kellele tänavu 50-aastaseks saanud organisatsiooni käekäik endiselt korda läheb.

Kohtumiseni Cantervilla lossis Pikajärvel!



PRINTCENTER

TRÜKIB ORIENTEERUJAT

SISUKORD:

- 5 Lühidalt
- 6 Rattaorienteerujad Pühal maal
- 21 Sprint Intsikurmus ja Põlva linnas
- 22 Maskeerimisülikondadeta sõjaväelased
Võrumaa metsades
- 26 Swedbank Xdream sarja finaaletapp
- 28 Intervjuu noortega
- 30 Lugejad kirjutavad
- 31 Võistlustulemusi
- 32 Väsast väljas – Kaupo Voormansik
- 34 Seiklussportlaste nõuandenurk
- 36 Juhatuse otsused
- 39 Tarvo Avaste - 40
- 40 SUPERORIENTEERUJA

Esikaanel: Eesti teatenaiskond võitis Võrumaal sõjaväelaste MMil medali.

Foto: Kärt Liekis

Järgmine Orienteeruja ilmub: nr 5/115 novembris 2009

Kaastööd Orienteerujasse nr 5 saata hiljemalt **9. novembriks**.

Väljaandja: Eesti Orienteerumislit;
www.orienteerumine.ee

Peatoimetaja: Arvo Saal, tel 5531 235 arvo@joud.ee

Toimetus: ajakiri@orienteerumine.ee
Sixten Sild, Maret Vaher, Jürgen Einpaul,
Mihkel Järveoja, Kaidi Ruusalepp

Keeletoimetaja: Aili Miks

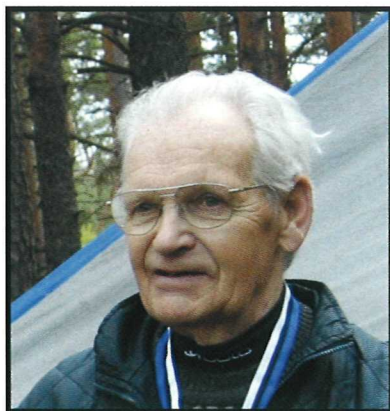
Küljendaja: Riju Johanson

Kojukanne: Eesti Post

Tellimine: Eesti Orienteerumislit
eol@orienteerumine.ee, tel/faks 6398 681

Tellimishind 2010. aastaks 220 krooni. Arveldusarve:
10220034030010 Eesti Ühispank

Toimetusel on õigus kirju ja kaastööd nende selguse huvides toimetada ja lühendada. Kaastööd ei retsenseerita ega tagastata.
Toimetus ei vastuta kuulutuste ja reklaamide sisu eest.
Ajakiri Orienteeruja ilmub 6 korda aastas.

IN MEMORIAM

HARRY HEINRICHSEN

(21.09.1933 – 9.09.2009)

9. septembril lahkus meie hulgast RSK Jõhvikas president Harry Heinrichsen. Rasket haigust trotsides oli ta selle aasta Suvejooksu peakorraldaja ja rahvasportlasena võitles EMV lühirajal oma vanuseklassis välja pronksmedali. Vähe oli neid inimesi, kes tema haigusest teadsid.

Mäletame teda kui väga sümpaatset ja abivalmis inimest, kes oli täpne ja korrektne ning ootas sedasama ka teistelt. Harry armastas nii tegudes kui ka väljaütlemistes konkreetsust ning tema juhitud koosolekutel jäi sageli kõlama talle omane lause: „Pikalt me ei lobise.“

Lisaks põhitöökohale peainsenerina Põlevkivibasseini Kõrgepingevõrkudes ja Viru Elektrivõrkudes, kus ta juhtis ka asutuse spordielu, tuues isikliku eeskujuga noored sportima, oli ta taasiseseisvunud Eestis Ida-Virumaal esimene spordiliidu juht ja ka maavolikogu esimees.

Harry Heinrichsen oli Jõhvi linnavolikogu kahe esimese koosseisu esimees ja tema rolli nüüdisaegse Jõhvi ülesehitamisel on raske üle hinnata. See oli aeg, mil Jõhvi oli äsja eraldunud Kohtla-Järvest ja linna tuli taas nii-öelda nullist üles ehitada. Loodi Jõhvi haldusaparaat, arendati sisuliselt nii linnakeskonda kui ka -majandust. Oli aeg, mil tuli vastu võtta tõsiseid otsuseid. Harry Heinrichsen toonase meeskonna juhina julges võtta vastutust ja otsustada.

Perekonnale oli Harry hea abikaasa, isa, vanaisa ja vanavanaisa.

Nüüd, mil Harry Heinrichseni tee kulgeb sealpoolse radadel, meenutame tänutundes tema tehtut.

Eesti Orienteerumislit
RSK Jõhvikas

Eestile laske- orienteerumise MMilt kolm kuldmedalit

Eesti sportlased võitsid Belgias Arlonis toimunud laskeorienteerumise MM-il kolm kuldmedalit.

Juunioride sprindis võitis kuldmedali Karmen Alnek. Kuni 35aastaste konkurentsis jäi Tenno Alamaa saavutuseks kaks medalit – sprindis hõbe- ja tavarajal kuldmedal. Sama klassi klassi tavarajal hõivas poodiumi kõrgeima astme Airi Alnek.

Telli
Ajakiri aastaks 2010

ORIENTEERUJA

Eesti Orienteerumislit võtab vastu TELLIMUSI
Aastatellimus maksab 220 krooni

Eesti Orienteerumislit ÜLDKOGU

21.-22. novembril 2009

Pikajärve, Cantervilla loss

ESIALGNE PÄEVAKORD:

EOLi juhatuse tööst 2009
Ülevaade EOLi kontori tegemistest
Tipporienteerumine 2009 ja plaanid 2010
Orienteerumise statistika 2009 ja IT arengud
EOL 2010. aasta eelarve kujunemisest
EOL 2010. aasta liikmemaks
Eesti MV 2010.aasta juhendi kinnitamine
EOLi suusaorienteerumise eelarve 2010
EOLi toimkondade tegemistest
Valimised

21. novembri õhtul

EOLi 50aastane arengutee
Parimate autasustamine
EOL juubelifilm

Rattaorienteerujad PÜHAL MAAL — MM Iisraelis

Fotod: Arbo Rae, Margus Hallik
Margus Hallik

Tänavune rattaorienteerumise tähtsaim tiitlivõistlus toimus augusti keskpaiga tulikumadel päevadel Tel Avivi ja Jerusalemma vahele jäävas piirkonnas, kus Vahemereäärne rannikumadalik hakkab üle minema Juudea mägedeks. Koos eel-laagri kahe nädala pikkuseks kujunenud võistlusreis pakkus koondislastele palju eksootikat, huvitavaid võistlusi ning ka veidi traagikat.

Järjekorras seitsmendad, (tõesti juba seitsmendad!) ratta-o MM-võistlused olid tõepoolest üsna eksootilised. Meile tavapärasest palju erinevamad olid nii võistlusmaastikud, kuum lõunamaine kliima kui ka kogu kohalik elu-olu, sealhulgas näiteks söök. Siiani kõigil rattaorienteerumise MMidel võistelnud allakirjutanu arvates olid eestlastele üsna tavapäratud ka maailmameistrivõistlused

Prantsusmaal 2002. ja Austraalias 2004. ning maastike poolest veel ka suurte mägede vahel sõidetud Slovakkia MM 2005. aastal. Vahepealsetel hooaegadel on maailmameistreid selgitatud aga rohkem kodumaises riikides, kus ennemgi tihti võisteldud ja olud palju tuttavamad – 2006. Soomes, 2007. Tšehhis ja 2008. Poolas.

Huvitaval kombel on orienteerumine ja ka



Antiikne Caesarea

rattaorienteerumine Iisraelis üsna elujõuline, ehkki väga suurest harrastajate hulgast rääkida ei saa. Seetõttu polnud ka aastatetagune MMi korraldusõiguse andmine juutide maale seotud eriti suure riskiga korralduse poolelt. Ratta-o võistlusi on neil aastast ase vähemalt kümnekond ning spetsiaalseid ratta-o kaarte on tehtud kokku üle paarikümne. Viimastel hooaegadel võõrustasid Iisraellased ka rattaorienteerumise *World Ranking* etappe ning eelmisel suvel toimus koguni "Iisraeli 5-päevasõit", kus rikkamate riikide koondislastel said käia maastike, kaartide ja oludega tutvumas. Olgu öeldud, et Iisraeli koondis on siiani võtnud osa ka kõigist senipeetud rattaorienteerumise MMs võistlustest, mis näitab, et kätt on üritatud hoida ikka maailma ratta-o elu pulsil rahvusvahelisel tasandil kaasa lüües.

Turvalisus oli MMi eel tõsiselt õhus

Hoopis teine teema oli aga turvalisusega – on ju laialdaselt teada-tuntud Iisraeli-Palestiina konflikt ning hoolimata väga kõrgetest siseriiklikest turvameetmetest, on terrorismioht seal jätkuvalt üsna suur. Rahvusvahelise Orienteerumislidu juhtidele ei sisendanud kindlasti liigset optimismi 2006. aastal Iisraeli ja tema põhjanaabri Liibanoni vahel puhkenud sõda ega ka selle aasta algul lahvanud tõsine relvakonflikt Egiptuse piiri äärses palestiinlastega asustatud Gaza sektoris. Alalhoidlikumad heaoluriikide sportlased ja treenerid kahtlesid üldse Iisraelis

tiitlivõistluse korraldamise mõttekuses. Vahepeal räägiti juba tõemeeli võimalusest jagada ka tänavused MMedalid välja juunikuise Taani EMI raames. MMs võistluste korralduskomitee liikmed rahustasid kõiki mitmel korral maha. Sel talvel tuli Gaza kriisi järgselt anda neil IOFi palvel välja koguni spetsiaalne "Safety Bulletin" kinnitamaks, et võistlused ikka kindlasti toimuvad ning et kõigi osavõtjate ohutus tagatakse.

Ehkki meie ida-eurooplastena Iisraeli reisisid ise küll suurt midagi karta ei osanud, tuleb tunnustada et pingeid sealses ühiskonnas siiski on ja täiesti 100% nii ohutu, kui kuskil Šveitsis või Rootsis kindlasti Lähis-Idas olla pole. Näiteks oli kuulda, et eelmisel aastal röövisid kaks relvastatud kurjategijat MMi tarbeks kaarti joonistanud meest, talt võeti muuhulgas ära isegi välitöödeks vajalikud pliitsid. MMs ajal kuulsime kodustelt uudist, et meist ainult 60 km kaugusel asuvast Gaza sektorist tulistati palestiinlaste poolt Juudi riigi territooriumi pihta paar raketti, millele Iisraeli armee vastas omakorda ründelennukite vastutulega.

Kokkuvõtteks võib öelda, et ehkki sõjajalal ollakse mitme naaberriigiga, tundsime meie küll end üsna turvaliselt kogu sealviibitud aja jooksul. Ka igapäevaelus ei meenutanud ohtu eriti miski, kui välja arvata linnapildis automaatidega ringi patrullivad armee esindajad.

Olgu siinkohal lisatud, et Iisraeli armee loetakse riigi elanike arvu suhtes isegi võimsamaks kui maailmapolitsei, USA oma,

kusjuures sõjaväeteenistus on neil kohustuslik kõigile kodanikele (välja arvatud muidugi araablastel) – mehed teenivad 3 ning naised 2 aastat.

Selle teema lõpetuseks mainiksin veel, et turvalisuse kaalutlusel jäid seekord MMs tulemata Uus-Meremaa ja Austraalia koondised, kelle välisministeeriumid olid soovitanud neil Iisraeli mitte reisida. Üks erand siiski oli – kahekordne austraallasest maailmameister Adrian Jackson oma kaaskonnaga oli ikkagi kohal ning etteruttavalt olgu öeldud, et tervelt ja õnnelikult. Kahe kuldmedali võrra rikkamana ta sealt ka lahkus.

Lühiülevaade Iisraelist

Iisraelist taustinformatsiooni andes tuleb tõdeda, et see riik on päris pisike. Isegi koos 1967. aasta Kuuepäevase sõja ajal vallutatud maadega jääb ta pindalalt Eestilegi üle kahe korra alla. Geograafiliselt asendilt meenutab Iisrael kiilu, mille pikkus põhjast-lõunasse on 470 kilomeetrit ja laius idast-läände on vaid 15-135 km. Samas on Iisraeli maastik geograafiliselt väga mitmekesine. Näiteks kui riigi lõunatipus Punase mere troopilistes kuurortides saab minna sukelduma korallriffidele, siis maa põhjapiirkonnas on võimalik Süürialt vallutatud Golani kõrgendikele rajatud mäesuusakeskustes tegeleda ka talispordiga. Kõrgeimad tipud küündivad seal merepinnast rohkem kui 2200 meetri kõrgusele ja seal on talviti püsiv lumikate.



Iisraeli maastikud

Tegelik kõrguste vahe on Iisraelis veelgi suurem, kuna maakera madalaim punkt – Surnumere rannik, asub ju 422 meetrit allpool maailmamere pinda. Nende kahe äärmuse vahele jäävad veel kuivad kõrbealad riigi lõunaosas, Vahemerealine loodus rannikumadalikul ning piki maa keskosa kulgevad Samaaria ja Juudea mäeahelikud.

Ligi 7,5 miljonilisest elanikkonnast on laias laastus kolm neljandikku juudid, ülejäänutest suurem osa araablastest ning lisaks veel väike osa kristlasi, druuse ja teisi.

Majanduslikult on Iisrael vägagi arenenud riik ning sisemajanduse kogutoodangult ühe inimese kohta kuulub maailmas üsna etteotsa (2007. aasta andmetel – 22. koht).

Eel-laager

Kuna selle hooaja tähtsaim tiitlivõistlus oli niivõrd erilises paigas ja meist keegi polnud seal varem käinud, otsustasime juba hooaja alguses, et majandussurutise ajal loobume tutvumisretkest Iisraeli talvel või kevadel, ehkki korraldajad pakkusid ka mitmeid varasemaid võistluse ja laagrdamise võimalusi. Küll aga otsustasime, et läheme kohale nädalajagu enne suurvõistluse algust. Eel-laagri peamine mõte oli kohaneda kuuma kliimaga, teha kohalikel kaartidel

treeninguid, tutvumaks maastiku eripäradega ning elada sisse teistesse kohaliku elu-olu nüanssidesse. Kuna suurvõistluse eelsel nädalal ja eriti põletavalt kuumas kliimas keegi niikuinii pikki treeninguid kaks korda päevas ei tee, jäi meil boonuseks suhteliselt palju aega kohalike vaatamisväärsustega tutvumiseks. Ja vaadata on Iisraelis tõesti väga palju.

Muide, suhteliselt pika sportlaskarjääri jooksul olen täheldanud asjaolu, et saabudes võistlustele suhteliselt võõrasse kultuuriruumi, tahab uudishimulik inimhing ikkagi tutvuda kohaliku elu-oluga. Just seda aspekti silmas pidades on ka hea, kui enne tähtsaid ja pingelisi starte on sportlased oma uudishimu mõnevõrra rahuldanud, saades seejärel keskenduda juba kontsentreeritumalt eelseisvateks võistlusteks.

Enne võistlusi käisime treenimas kokku neljal erineval kaardil, ehkki maastikke oli ümberringi veelgi. Kohe esimesel päeval saime selgeks, et olud on karmid: kraadiklaas näitas +36 kraadi varjus, maastik oli mägine, teepind kõva, tolmune ja kaetud lisaks veel lahtiste kivide ning okastega. Lõikamine läbi metsa oli lubatud ja suuremas osas oligi tegu suhteliselt hõreda ning hea nähtavusega metsaga. Mõnes kohas võis leida ka nõelteravate okastega põõsastikku,

kust läbi tungida oli võimalik, ent karm ettevõtmine. Näiteks leidis allkirjutanu ühel treeningpäeval sellise koha, kust allamäge lõikel jäi läbi suhteliselt madala põõsastiku minna suure teeni vaid paarkümmend meetrit. Terve naha säilimise huvides tuli ikkagi tagasi pöörduda, sõites seejuures maha pea poole kilomeetri pikkuse ringi.

Sõltuvalt suurtest okastaimede hulgast maastikel tuli võistluste eel mõelda tõsiselt ka torkehaavade preventsoonile, sest korraldajad ennustasid ilma vastavate abinõudeta metsaminekul tühje kumme juba mõneminutilise sõidu järel. Õnneks on tänapäeval tehnoloogia arenenud nii jõudsalt, et targalt tegutsedes on võimalik vältida kummide tühjenemist torkehaavade tõttu, olgu kummidesse läinud kas või mitukümmend okast korraga. Enamik eestlastest kasutas Iisraelis tavapärasest veidi paksemaid ja kõrgema muustriga, ilma siselohvita "tubeless" kumme, kuhu oli juba eelnevalt sisse valatud kummigraanulitega vedela lateksi segu, mis torkehaava kohe ise ära parandasid. Olgu mainitud, et seekordsel MMil, hoolimata karmidest tingimustest, meil kellelgi kummirikkeid ette ei tulnud.

Maastikuanalüüs

Kui lahata maastikke orienteerumistehnilisest küljest, võib öelda, et teostus polnud neil keeruline. Enamus teid olid laiad, ristmikud suhteliselt hästi märgatavad ja radadevõrk mitte eriti tihe. Teevalikutega aga oli lugu teine. Kui meil ja tasasemate pinnavormidega lähiriikides toimib taktika: "Ära kaua mõtle – võrdsetena näivatel valikutel pole suurt vahet, kummalt poolt sa sõidad!", siis Iisraelis tasus väga hoolikalt kaaluda oma teevalikuid. Ja kindlasti tasusid end ära otsustamisel kulutatud lisasekundid. Treeningkaartidel oli enamus kõrgusjooni ka 10 meetrise lõikevahega, mis sundis eriti ettevaatlikuks. Tuli meelde isegi kunagi šveitslastelt õpitud nipp – lugeda kas või ühekaupa ära raskematel valikutel kaalumise all olevate eri variantide kõrgusjooned.

Üks faktor, mis sellistel kivistel ja mägistel maastikel tööd kaardiga raskendab, on asjaolu, et kaardilugemine tugevalt raputaval pinnal on palju keerulisem, kui näiteks meie mullastel metsateedel. Eriti nõuavad head kaardimälu kivised laskumised, sest tugevasti raputaval allamäge lõigul on raske ja kohati võimatugi suurelt hoolt täpselt vajalikku pööret ette lugeda.

Seetõttu võiks see juba üleval selge olla, sest isegi ilma veale minemisetagi võib hoo vähendamine tähendada olulist ajakadu, rääkimata kontrollseisakust.

Sellistel maastikel tehakse kohe selgeks, et lisaks tõusudel sisse tehtavatele vahedele on võimalik oluliselt võita või hävida ka laskumistel, kus on vaja nii julgust kui ka oskusi. Paremini on, kui lisaks julgusele on oskusi.

Israeli suvi on kuum

Kõigil võistlejail oli startide eel üks suuremaid küsimusi: kuidas toimib nende organism kuumas kliimas? Olgu meelde tuletatud, et MM toimus augusti keskel troopilises kliimavöändis. Ilma poolest võiks seal meeldivat võistelda ka märtsis või novembris. Sellisel ajal oli põhjusel, et võistluskeskuseksena toimus ühe internaatkooli territoorium, mille ühiselamu majakestesse olid kõik võistlejad laste koolivaheajal kompaktselt majutatud.

Augustikuust ja sealsest kliimast veel fakt, et Israeli kuumarekord on +54 kraadi. Selge, et kardeti kuumi ilmu ja sellest tulenevaid komplikatsioone. Ka korraldajad olid sellele mõelnud – võistluse erireeglid kohustasid vedelikupuuduse ennetamiseks igaühte rajale kaasa võtma vähemalt 1 liitrit jooki (sprindis 0,5 l), mida eelstartis ka kontrolliti. Lisaks andis Israeli juhtiv triatlonitreener õhtul enne esimest võistluspäeva loengu teemal "How to survive the climate of the Israeli summer" ehk kuidas jääda ellu ja võistelda edukalt kuumas kliimas. Märksõnad olid järgmised: juua kindlasti palju nii enne võistlust kui ka selle ajal (0,7-1 l/tunnis) ning ennetada mineeraalainete (naatrium, kaalium, magneesium) vaegust organismis, vältides seeläbi krampe ja töövõime olulist langust. Üks kõlama jäänud mõte oli veel: enne starti vältida pikalt kudemist kuumas, pole hea ka konditsioneeritud ruumist otse rajale minna, mistõttu paar tundi enne võistluse algust tuleks teha väike jooks või jalutuskäik väljas, tutvustamaks organismile palavust.

Olime ka ise tutvunud sporditeaduse laste materjalidega kuumas kliimas võistlemise kohta. Teadsime enam-vähem, mida oodata. Ja üks igaühel ole ka oma karjäärast kogemusi selles vallas. Kuid Israelis võis oodata tavapärasest kuumast palju kuumemat ilma. Näiteks oli eelmise aasta juunis olnud Austria koondise laagri ajal ühel päeval koguni +42 kraadi. Muide, kuni +37 kraadini ei olegi kuumas võistlemisel veel midagi hullu, karmiks muutuvad asjalood alates punktist,

mil välisõhk ületab keha enda temperatuuri. Sel juhul ei ole organismil enam võimalik oma liigset soojust nahapinnalt väliskeskonda ära anda. Täpsemalt – higi enam ei aurustu, vaid jääb leemendama ning ülekuumenemine tekib palju kiiremini. Ehkki tugev organism suudab sellises olukorras veel edukalt mingi piirini edasi töötada (näiteks finišijooneni). Ent hästi treenitud sportlasel ei pruugi kustumine tekkida pingutuse ajal järk-järguliselt, vaid täielik teadvusekaotus võib tulla kriitilisel hetkel väga järsku ja ühe hoobiga ning see on juba (elu)ohulik. Olgu lisatud, et rattasõidul toimub keha suurema liikumiskiiruse tõttu õhkjahutus natukene paremini, kui näiteks jooksimisel.

Selle teema lõpetuseks tõdemus, et MMi ajal ekstreemseid kuumalaineid õnneks ei esinenud, temperatuur püsis suhteliselt konstantsena kõikidel päevadel +35 kraadi ümber. Paljudel võistlejatel oli seda tegelikult üsna raske taluda. Teadaolevalt tõsisid kuumarabandusi kellelgi ei esinenud, kuigi kuumast tingitud nõrkusehetki tuli rajal ette paljudel. Ka meie koondislased tundsid end mõnel päeval veidi uimasena, teisel jälle värskemana. Muide, meie esimene seal oldud eel-laagri aegne nädal oli veidi kuumem, mistõttu saimegi ehk veidi paremini aklimatiseerunud. Olgu veel öeldud, et kõigi võistluste finišialad olid valitud selliselt, et selle sisse jäaks alati ka suur bassein, kus võistlejad saaksid rajalt tulles end jahutamas käia.

Võistlusprogramm

Eestit esindasid meeste teatevõistkonna liikmed Tõnis Erm (TA OK), Lauri Malsroos (Saue Tammed) ja Margus Hallik (OK LUS) ning üks vapper naissoo esindaja – Maret Vaher (OK Põlva Kobras). Võistkonna treener-esindajaks oli tavapäraselt Arbo Rae, kes sportlastest nädal hiljem, täpselt võistluste ajaks saabununa täitis Rahvusvahelise Orienteerumislidu ratta-o alakomisjoni liikmena ka MM-il ühte žüriiliikme rolli. Lisaks viis Arbo võistluste puhkepäeval läbi ka IOF-i poolse *Event Advisors kliiniku*, koolitades juurde kümnekond uut ratta-o volinikku rahvusvaheliste võistluste tarbeks.

Tavaraja kvalifikatsioon - Haruvit

MM-programm algas sel korral klassikaliselt, tavaraja eelsõiduga. Maastik ja rada iseenesest olid väga põnevad ja võiks isegi öelda,

et palju põnevamad kui tavaraja finaali ise. Jätkus piisavalt erinevaid teevalikuid, millest mõned olid ajaliselt suhteliselt võrdsed, kuid sisuliselt kardinaalselt erinevad. Natuke navigeerida sai ka väiksematel radadel, kasutada veidi loikamistehnikat ning raja lõpposas tuli kulgeda paar etappi ka viinamarjaistanduste ja puuviljaaedade vahel, kus üks punkt oli pandud isegi teelt kõrvale istanduse sisse elektriliini posti alla.

Kõik eestlased edenesid ilma kadudeta finaali. Tõnis hõivas 22 km pikkusel ja veidi vähem kui tunnise kestusega rajal C-grupis 5. (+5.31), Lauri A-grupis 7. (+5.21) ja Margus B-grupis 17. koha (+9.59). Naiste rada oli ajaliselt pikemgi kui meestel ning Maret läbis 19 km pikkuse distantsi ajaga 1.06.50, saades sellega oma grupis 7. koha (+3.54). Konkurentsist pudenesid kõik oma eelsõidus TOP-20 seast välja jäänud.

Meestest ei väärtanud seekord favoriitidest keegi, kuid paar tugevat naist oskasid siiski vale punkti võtta. Samuti ei saanud jõukohase ülesandega hakkama pooled tugevate keskmike hulka kuuluva Leedu koondise meestest, kelle sõiduvahendeid lätlaste lennufirma AirBaltic ei suutnud võistluste alguseks Israeli kohale toimetada ning kes olid seetõttu sunnitud esimese distantsi sõitma teiste riikide varumeestelt ja treeneritelt laenatud ratastega.

Lühirada – Ben Shemen

Järgmisel päeval oli kavas lühirada võistluskeskuse lähedusse jäävas Ben Shemeni metsamassiivis, mis on tegelikult istutatud, olles üldse ka üks suuremaid metsi Israelis. Tegu oli väga tehnilise lühirajaga, kus mägisel maastikul pakuti nii tõsisid teevalikuid kui ka täpset ja kiiret o-tehnilist teostust kitsastel radadel. Minu arvates oli tegu kõige huvitavama lühirajaga rattaorienteerumise MMide ajalooos – siin oli koos nii tihedat



teedevõrku kui ka mägede näol kolmanda mõõtmise osakaalu, mis lisas võrvi tekkivate teevalikute osas, asetades samas nõudmised ka rattavalitsemise oskusele. Metsas kulgenud *singeltrack'ide*, ehk ratturite keeles kitsaste radade tekkes olid kindlasti süüdi ka kohalikud mägirattahuvilised, kelle üheks lemmiksõidupaigaks Ben Shemeni mets on olnud aastaid. Rattasõit tundus Iisraelis muide üsna populaarne olevat – ja seda nii metsas kui ka maanteel.

Meeste 20,4 km pikkusel rajal võttis võidu kahe aasta tagune sprindi maailmameister taanlane Torbjörn Gasbjerg ajaga 56.27. Juba 42sekundilise kaotusega hõivas teise koha tšehhide uue generatsiooni mees Jiri Hradil, kes eelmisel aastal oli napsanud Tõnise nina alt 2 sekundiga MM-sprindi hõbeda. Mullune sprindi maailmameister Lasse Brun Pedersen Taanist oli seekord finišis veel 8 sekundit nõrgema ajaga.

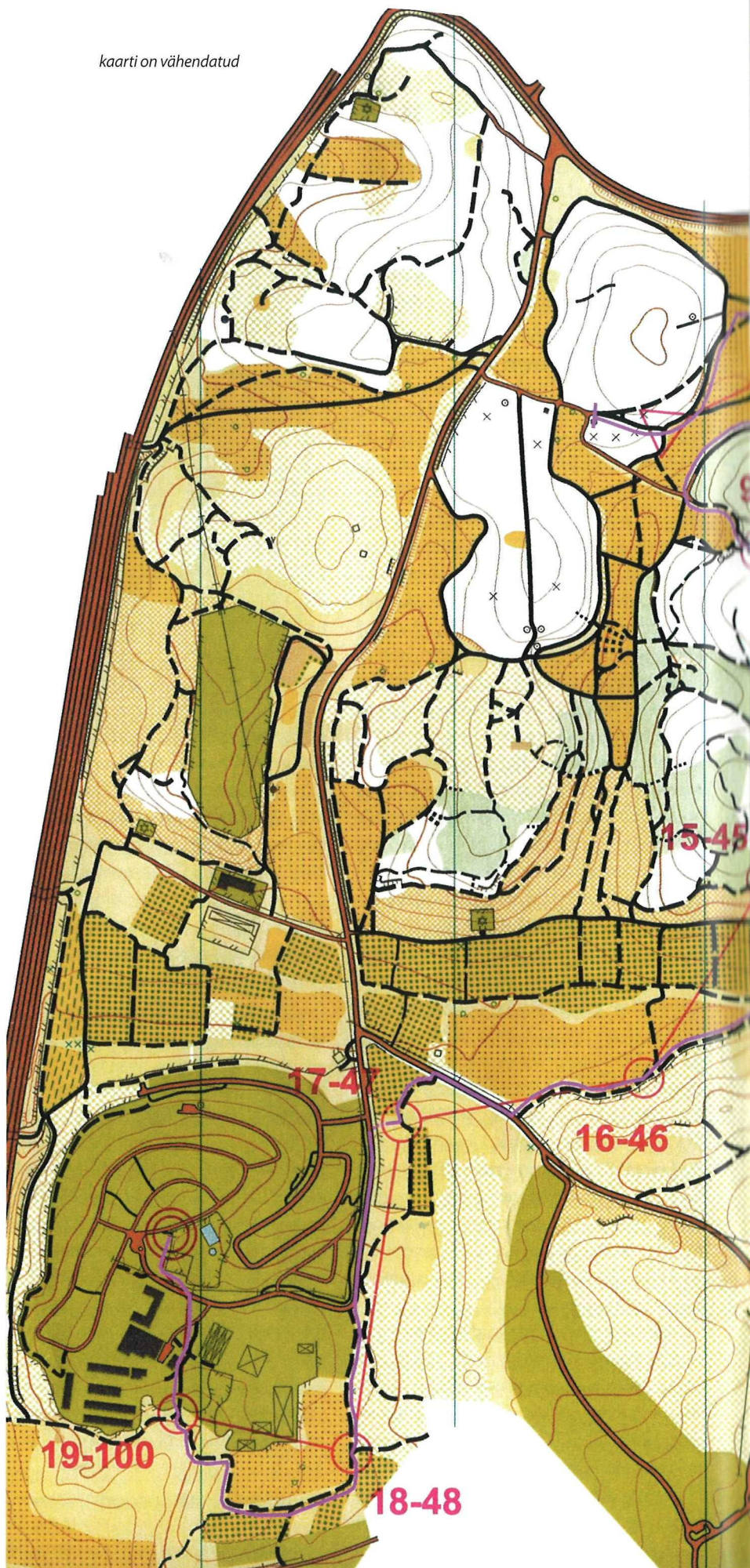
Meie meestest haistis siin kõige suuremat šanssi Tõnis, kes sel distantsil on varasemalt jõudnud lausa viiel korral tiitlivõistlustel kuue parema hulka ning kes oli olnud juunikuus ka tänavusel Taani EMil antud distsipliinis viies. Kahjuks ei tundnud Tõnis MMil end sel päeval eriti värskena ning lõpetas 14. kohaga, mis tegelikult on ka päris korralik resultaat. Lauri tegi hea alguse, juhtis 10. kontrollpunktini isegi Tõnise ees, kuid eksis veidi rohkem raja teises pooles, lõhkus ka oma ratta amordi ning oli finišis 22. kohaga. Margus, kelle leivaala pole tehniline lühirada kunagi olnud, tegi siin mitu liiga suurt viga ning kuna ka sõiduvorm polnud sel aastal kõige teravam, leidiski end kõige selle tõttu lõpuprotokollis 40. realt.

Naiste seas läks maailmameistritiitel noorukesele soomlannale Marika Harale, kes on küll võitnud juba mõne kahvatumat karva tiitlivõistluste medali, kuid ei kuulunud enne võistlust kindlasti peafavoriitide sekka. Kolmekordne lühiraja maailmameister Michaela Gigon Austriast pidi tunnistama üsna suurt allajäämist (+1.01.), ent suutis 21 sekundiga edestada omakorda šveitslannat Christine Schaffnerit, kelle auhinnakapis on varasemast mitu tavaraja MM-kulda. Maret sõitis lühirajal välja 19. koha.

Teade – Ben Shemen

Peale meeleolukat puhkepäeva, mille käigus meie koondislased veetsid pool päeva ajaloolises Jeruusalemmas, jätkati MM-programmi teatevõistlusega, mis toimus seekord

kaarti on vähendatud

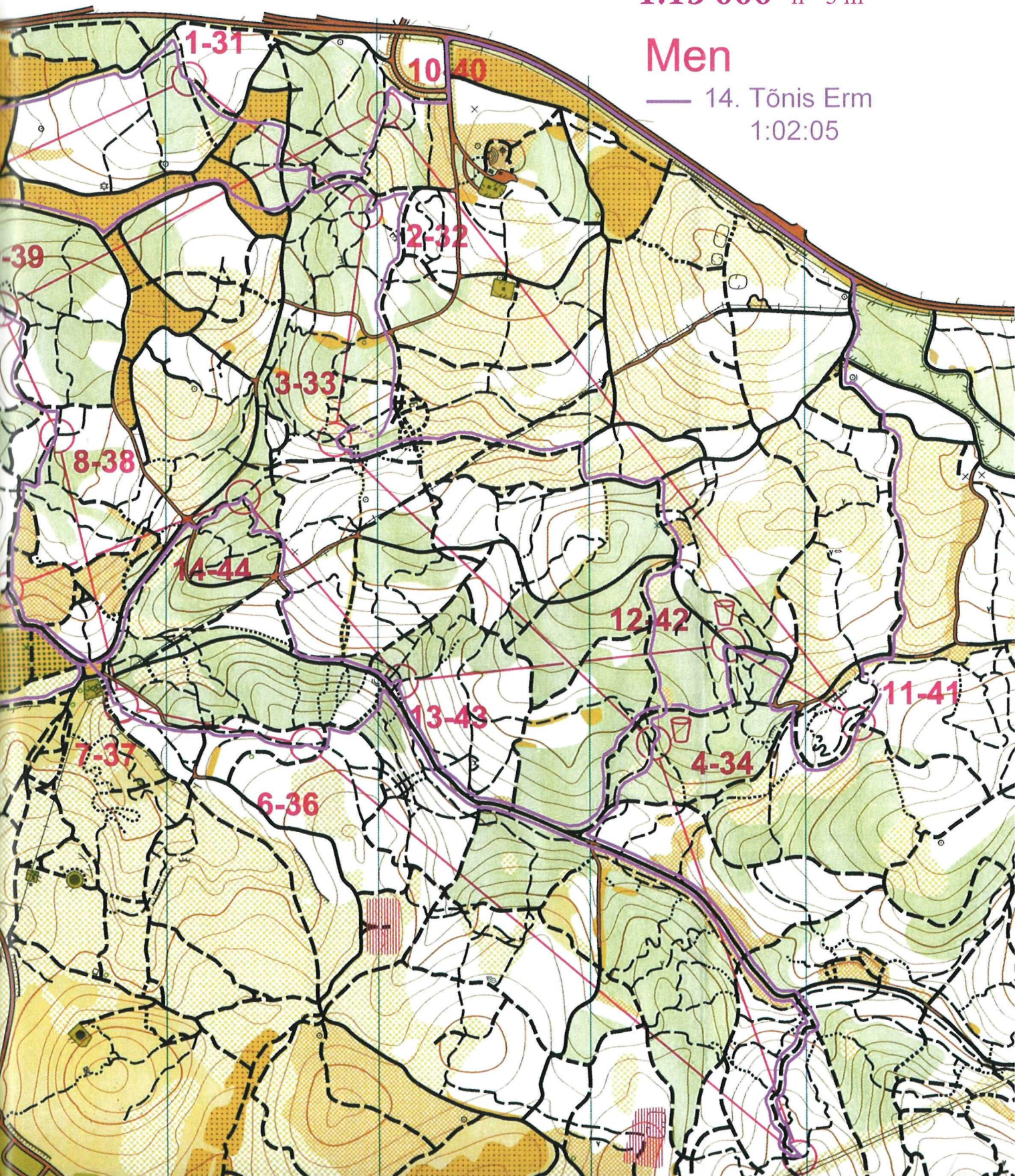


Lühirada

1:15 000 h - 5 m

Men

— 14. Tõnis Erm
1:02:05



õhtupoolikul ja veidi kuumema ilmaga. Meie meestele, kes tänavusel EMil Taanis olid teinud teoks oma kauaaegse unistuse, võites teatesõidus hõbemedalid, oli see kindlasti MMi tähtsaim start. Ettevalmistus oli hea ning võistlusele asuti kõrgete ootustega, ehkki mütsiga lööma kindlasti ei mindud. Teati, et riikidevaheline konkurents on aasta-aastalt ainult tugevnenud ning et Taanis oli ka pisavalt õnne olnud. Teade toimus osaliselt juba lühirajal kasutatud maastikul, osalt aga selle kõrval jätkuvas, sama huvitavas Ben Shemeni metsamassiivis.

Võistlus algas meile igatahes suurepäraselt, esimesest vahetusest tuli metsas asuvast pressipunktist info, et võistlust juhivad liidritena koos sõitvad Soome ja Eesti ning vahe jälitajatega on üle 3 minuti. Raja lõpuosaga andis Lauri küll veidi aega ära, kuid tuli vahetusse teisel positsioonil 46sekundilise kaotusega Soomele.

Teises vahetuses rajale läinud Margusel aga ei sujunud sõit tol päeval kuidagi. Juba stardist minnes tundis ta end kergelt ülekuumenenuna ning tegi kohe raja algul mitme etapiga ühtejärke kehvad teevalikud ning nii püüdis jälitajate grupp ta varsti kinni. Raja keskel rütmi tagasi saanuna sõitis ta suure osa distantsist koos esimeses vahetuses kummi vahetanud valitseva maailmameistri Taani teise etapi viija Gjasbergiga, saades tal vahepeal juba ka eest ära. Kuid 1,5 km enne lõppu olnud vaatepunkti tuldi aga taas koos ning nüüd juba kolmeses grupis, kuhu kuulus ka lõpuks võistluse võitnud Venemaa. Meie lõplikud šansid kõrgele kohale kustusid aga viimaste punktidega raja kavalas lõpuosas, kus Marguse kaks suurt viga läksid kokku maksma ligi 4 minutit.

Üks selgitus põhjustest, miks teatesõit ebaõnnestus. Ehkki ma pole kuumas ilmas võisteldes kunagi varem mingeid erilisi probleeme täheldanud, tuli tõdeda, et sel korral läksid küll "ajud keema". Põhjus selles, et erinevalt teistest eestlastest, kes läksid rajale üliõhukese higisärgiga, kandsin vana, paksemast riidest koondisesärki ning selle peal veel ka joogikotti. Joogikoti kasutamise ainus eelis joogipudeli ees on asjaolu, et sinna sisse saab panna ka väikese käsipumba juhuks, kui on tarvis kummi vahetada. Tavapäraseid sadulakotti pandavaid suruõhupalloone aga lennureisidele ei lubata, mistõttu sai need koju jäetud.

Tulemuseks oli MMi kõige kuumemal võistlusel selge ülekuumenemine, mis pärssis

nii füüsilist pingutust kui ka sellest tulenevalt ajutööd. Tagantjärele võib küll tark olla, kuid selline taktikaline otsus sai varustuse osas langetatud just seetõttu, et probleeme kuumas kliimas võistlemisel polnud varem lihtsalt ette tulnud. Siiski näitab antud vahejuhtum taas, et tippspordis pisiasju ei ole ning oma tegevus tuleb alati väga hästi läbi mõelda.

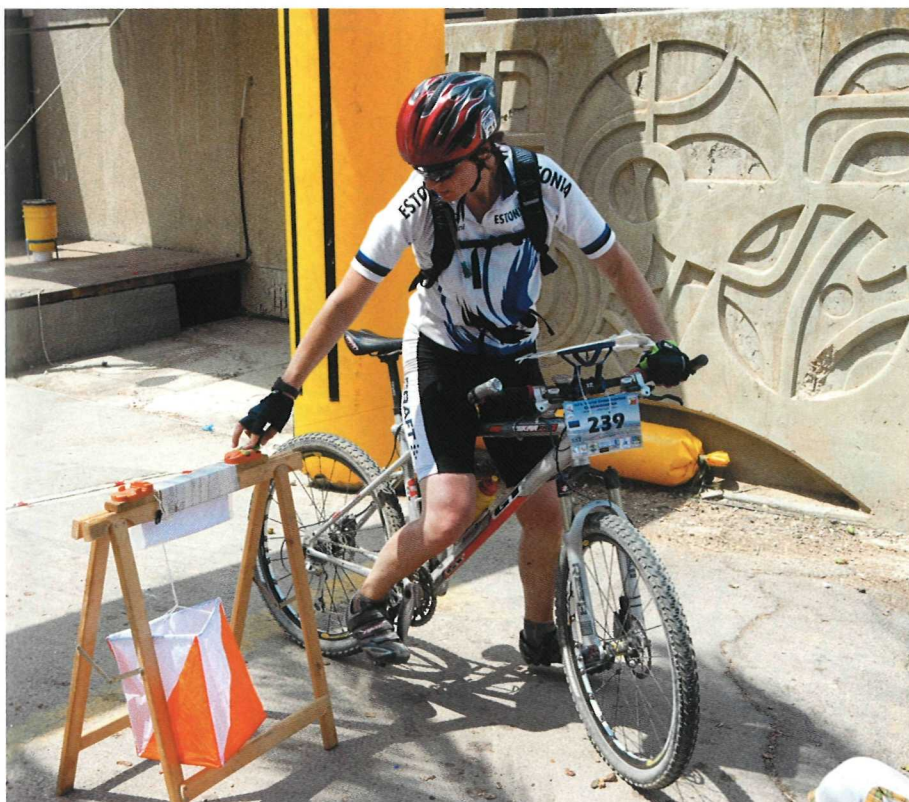
Viimases vahetuses polnud ka Tõnisel kõige parem päev ning kuna Lauri oli sõitnud ebavõrdsete hajutustega võistlusel ära selgelt kõige lühema variandi, ei suutnud ka EMteates päeva parima aja sõitnud ankrumees enam imet teha. Veel oli võimalus sõita kuue hulka, kuid väiksemad vead ning Tõnise päris tõsiselt lõppenuk kukkumine napp kilomeeter enne lõppu jätsid meid 16 riigi hulgas seekord 7. positsioonile. Selge pettumus, sest esikuuikust olime varasemalt välja jäänud vaid kahel korral (2002. Prantsusmaal lõpetati 10. ja 2007. Tšehhis samuti 7. kohaga). Eestlaste parim MMi teatekoht pärineb 2004. aastast, mil Austraalias lõpetati neljandana, 2005. ja 2006. aastal oldi Slovakkias ja Soomes viiendad ning mullu Poolas kuviendad. Kurb ja irooniline on seejuures veel see, et varem olid eestlased vaevelnud aastaid nõrga kolmanda mehe probleemi käes. Kui Margus ja Tõnis näitasid mitmel suur-

võistlusel järjest teatesõitudes tiiptasemel sooritust, siis tänavu osutus meie meestest MMteates selgelt parimaks just see kolmas mees Lauri.

Väikese üllatusena võitis meeste teatesõidu esimest korda Venemaa, kelle ankrumees Anton Foliforov tegi viimases vahetuses lühima hajutusvariandi kaasabil imesõidu tõustes kullale suisa seitsmendalt kohalt. Hõbedaga pidi taas leppima ülivõimsalt maailma suurimat rattaorienteerumise harrastajaskonnaga Tšehhimaa, kes pole siiani kogu rattaorienteerumise ajaloo 11 tiitlivõistluse jooksul saanud maitsta veel võidurõõmu individuaalselt ega võistkondlikult nii meeste kui ka naiste arvestuses, ehkki kahvatumat karva medaleid on võidetud kümneid. Pronksiga üllatas noore koosseisuga väga südilt sõitnud Soome, kelle täielikult uuenenud võistkonnas polnud ühtki tegijat aastatel 2004-2006 järjepanu 3 MMi teatekulda võitnud meeskonnast. Suur roll põhjanaabrite edukas koondisetöös on viimasel kahel aastal peatreeneri rolli kandnud 6kordsel maailmameistril Mika Tervalal, kes 41 aastasel veel tänavuselgi EMil kaasa löi, saades 9. koha.

Ühtede õnn on teiste õnnetus – ütleb vanasõna ning seekord olid ebaõnne sõduriteks taanlased, kellele teatekuldmadalid olid juba peaaegu broneeritud – olid nad





ju oma hirmtugevast koondisest saatnud Iisraeli MMile ülienesekindlalt vaid 3 meest. Meenutan, et Taani on võitnud viimased kolm tiitlivõistluste teatesõitu üsna veenvalt ning tänavusel kodusel EMil Taanis võitis kulla esimese võistkonna tühistamise järel peaaegu nende kolmas koosseis, sest mõned nende parimad mehed olid taandanud seal end kodumaastiku eelisele viidates üldse koondisest. Ka MMil olid nad näidanud oma tugevust, võites kõik kolmekesi oma tavaraja kvalifikatsioonisõidud.

Kuid öeldakse, et "teade on teade" – ja nii leidsidki taanlased end esimesest vahetusest purunenud kummi vahetamast. Finišiprotokolli kirjutati neile 5. koht. Väike küsimus tekib avavahetust sõitnud Erik Skovgaard Knudseni kummivaliku suhtes – ehk oli mees tulnud riskides ja edujanusena tiitlivõistlusele liiga õhukeste ja kergete rattakummidega? MMi lühirajal oli ta antud distsipliini tänavuse Euroopa meistrina 13. kohta saades samuti ligi 5 minutit kummi vahetamisele kulutanud. Ehk läks sellisesse kummivalikusse mitte üks, vaid koguni kaks maailmameistritiitlit? Kurbusepisarad teatesõidu finišis olid seetõttu mõistetavad. Ka 2002. ja 2007. aasta teatemaailmameistrite prantslaste sõidu rikkus avavahetuses purunenud rattakumm, kuid erinevalt taanlastest emotsionaalsed lõunamaa pojad

enam edasi ponnistama ei hakanudki.

Naiste teatevõistlusi pakkus nii üllatusi kui ka draamatikat. Väga põneva lõpplahendusena läks MMi teatekuld esimest korda Austriasse. Nemad on võitnud järjepidevalt teatevõistluste hõbe- ja pronksmedaleid kasutades taktikat, kus kaks esimese vahetuse sõitjat püüavad liidritest mitte väga kaugemale libiseda ning kus naiste läbi aegade üks pärjatuum tegija Michaela Gigon püüab ankruetapil positsioone parandada niipalju kui võimalik. Kuna aga sel aastal on Sonja Zinkli näol kerkinud Austriast esile veel üks superäss, olid võiduvõimalused neil tänavu

palju suuremad. MMil oli kulgenud teatesõit neile siiski tavapäraselt vana stsenaariumi järgi ning nii oli Michaela sunnitud tagaajamist alustama taas esikolmiku seljatagant.

Vähemalt sama hästi maitsesid šveitslannadele hõbemedalid, kellel viimases vahetuses sõitis hiljem tavaraja võitnud Christine Schaffner. Christine rõõm teatemedalite üle on seda magusam, et mitmekordse individuaalse maailmameistrina on ta palju kordi pidanud teatesõitu suurvõistlustel lihtsalt pealtvaatajana jälgima, kuna iroonilisel kombel pole Šveitsil tihti olnud võimalust naiskonda välja panna.

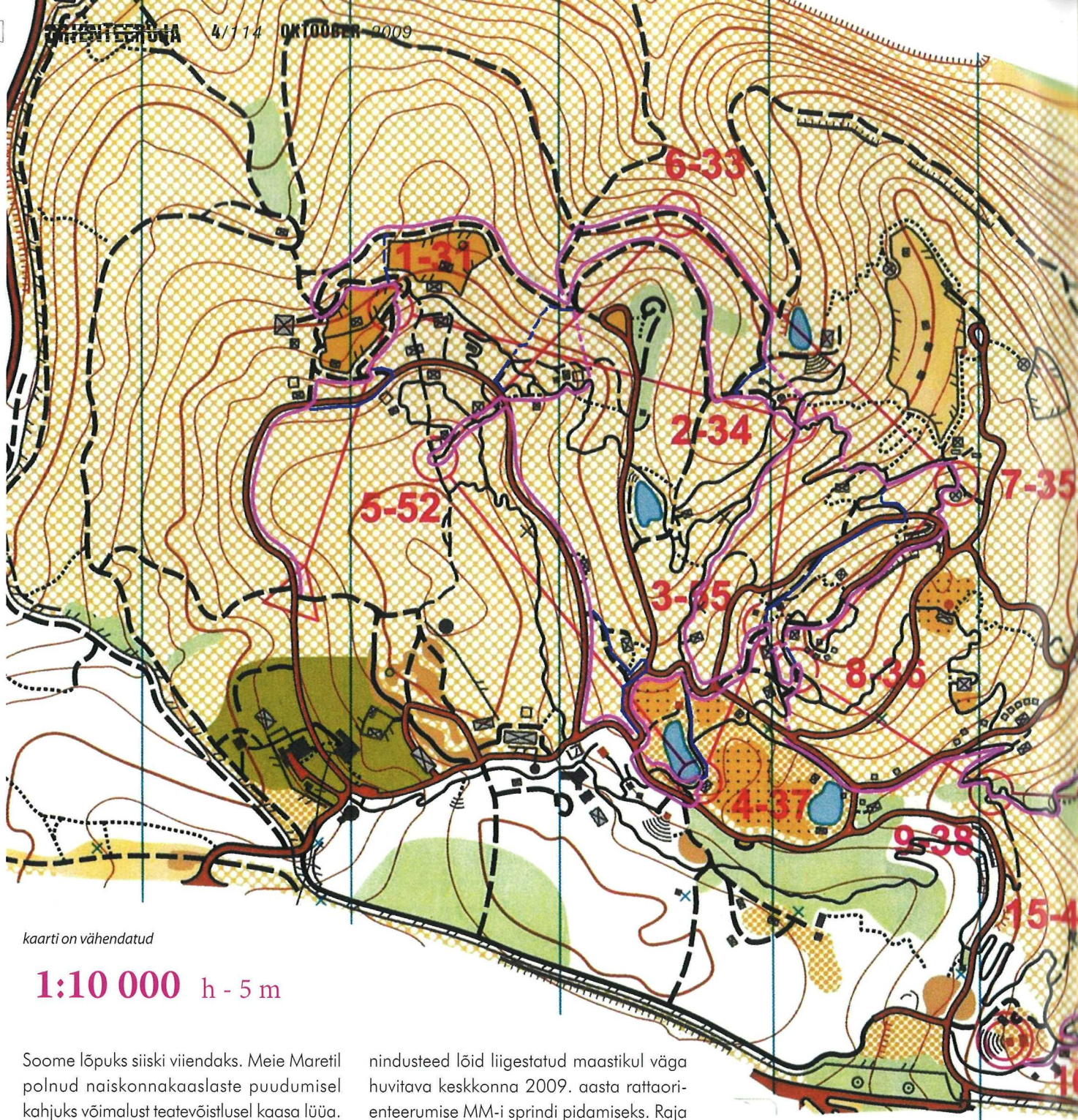
Kolmanda koha üle Venemaa eriti ei rõõmustanud, sest neile oli see pigem alminek. Venelannade viimase vahetuse sõitja Ksenja Tšernõhi näol on tegemist kindlasti rattaorienteerumismaailma tugevaima ratturiga, kes võistleb ka puhta mägiratta tiitlivõistlustel ning MKsarjas. Eravestluses mainisid kesk-eurooplannad, et medalite saatus otsustati ülimes närvidemängus kolmanda vahetuse finišieelses viimaste hajutuspunktide piirkonnas. Nemad jäid kahekesi ees ühel hetkel seisma ning lasid siis grupis passinud venelannal valele rajaotsale keerata. Õige teevaliku kättejuhatanuna oleksid nad pikal lõpusingel näinud kindlasti vaid Ksenja kaugenevat tagaratat.

Hoopis kehvasti läks aga suurfavoriitidel ja tänavustel Euroopa teatemeistritel soomlannadel. Nende teise vahetuse sõitjal, värskel lühiraja võitjal Marika Haral, läks kohe distantsi alguses katki esimene käiguvahetaja, mistõttu tuli tal terve distants sõita kõige väiksema esihammarrattaga. Sellega suurt kiirust pole kahjuks eriti võimalik arendada. Tugeva esimese ja viimase vahetuse tõttu tuli



Võistlusolustikku





kaarti on vähendatud

1:10 000 h - 5 m

Soome lõpuks siiski viiendaks. Meie Maretil polnud naiskonnakaaslaste puudumisel kahjuku võimalust teatevõistlusel kaasa lüüa.

Sprint – Neot Kedumim

Pärast õhtust teatevõistlust ei tulnud kaua oodata, kui juba järgmisel hommikul alustati sprindiga. Sprindimaastik oli hoopis teistsugune, võrreldes ülejäänud distantsidega. Tegu oli üsna suurtel mäenõlvadel asuva unikaalse Piibli legendide järgi kujundatud teemapargiga "Neot Kedumim", mis on tuntud üle Iisraeli. Maailmas ainulaadse pargi loojad on selle eest võitnud ka riigi kõrgeima autasu ühiskonna hüvanguks tehtu eest.

Tuhandetest tonnides ümber pööratud pinnasest oli tekitatud terrass-aiad ja tiigid, ehitatud katusealused ning nende vahel väänlevad kitsad jalgrajad. Suuremad tee-

nindusteed löid liigestatud maastikul väga huvitava keskkonna 2009. aasta rattaorienteerumise MM-i sprindi pidamiseks. Raja lõpuosas tuli kahel korral läbida ka huvitav geoloogiline moodustus - vadi ehk kuivanud jõesäng, kus voolab vesi vaid detsembrist veebruarini kestval vihmaperioodil.

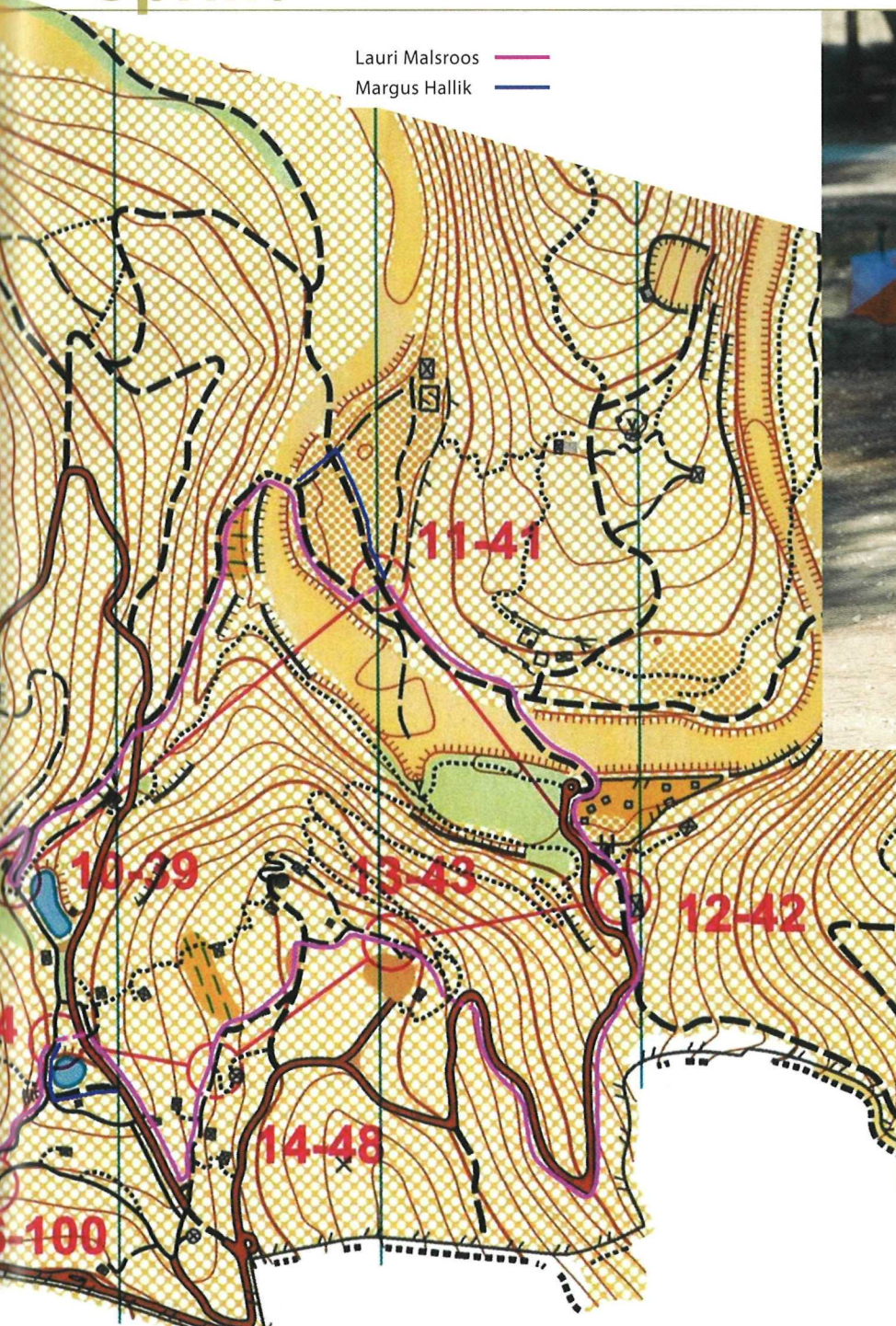
Meeste 7,9 km pikkusel rajal läks võit Austraaliasse – oma kolmanda MM-kulla võitis Adrian Jackson ajaga 23.19. Hõbemedal kuulus tiitlikaitsja Lasse Brun Pedersenile Taanist, kes oli sunnitud võitjale 11 sekundiga alla vanduma. 37sekundilise kaotusega võitis pronksi 8kordne maailma-meister Ruslan Gritsan Venemaalt, kes on pooled oma tiitlitest võitnud ratta- ja pooled suusaorienteerumises.

Olgu austusest ära märgitud ka neljanda koha omanik – maailma ratta-o edetabeli liider, vankumatu 42aastane venelane Viktor Kortšagin, kes samuti suusa-o 4kordse ma-

ailmameistrina on pärast poliitilistel põhjustel mullu töö kaotust Vene Orienteerumisliidus teinud võimsa tagasituleku tippporti.

Eestlastest oli Tõnis valmis sprindis heitlema taas kõige kõrgemate kohtade nimel ning ka teised koondislased olid ühel oma põhialal näljased tulemust tegema. Kokkuvõtteks öeldult: nii hästi kui eelmisel aastal, kus kõik kolm meest olid MMsprindis 12 hulgas ning EMI samal distantsil 20 seas, tänavu kaugelgi ei läinud. Meie meestest tegi päeva parima söidu Lauri, kes platseerus lõpuprotokollis 23. kohale. Margus saavutas 31. tagajärje. Mõlemad mehed tegid enda kohta keskmise söidu. Ebaõnnestunuks sooritust lugeda ei saa, kuid heal päeval oleks neil potentsiaali palju enamaks. Lisaks tehtud

Sprint



seekord enam juttu polnud.

Tavaraja finaal - Eshtaol

Võistlusprogramm lõppes viimasel päeval tavarajaga. Miks just sedapidi? Tavaliselt lõpetatakse tiitlivõisused ju teatesõiduga. Põhjus oli selles, et kuumas kliimas oli tark jätta kõige kurnavam distsipliin võistlusprogrammi lõppu. Võistluskeskusest kõige kaugemal ja kõige suuremates mägedes sõidetud tavarada polnudki kokkuvõttes nii karm kui eeldati. Meestel tuli läbida 35,5 ja naistel 26,5 km. Teostus pikal rajal oli üsna lihtne – pea 100% laiadel radadel, kus ka teeristid olid hästi nähtavad.

Orienteerumisülesannet pakkusid aga suhteliselt väikese kontrollpunktide arvuga rajal keerulised teevalikud. Suuri tõuse ja sinna juurde kuuluvaid suuri laskumisi sai võtta omajagu, millest pikimad mõlemal suunal olid ikka mitme kilomeetri pikkused. Vähemalt meeste rajal pakuti ka ühte kavalat jooksulõiget tõusul, millega 1:20 000sel kaardil paljud ka vea tegid.

Meeste tavaraja maailmameistri tiitli võttis seljavõiduga eelmisel päeval sprindi võitnud austraallane Adrian Jackson, kes lõi teist kohta koguni 2.44ga. Doktorõppes kosmoseinseneriks õppiva austraallase sedavõrd võimas sõit pole aga üllatav, sest sõiduvormi poolest on talle hetkel rataorienteerujate seast raske vastaseid leida.

vigadele jäi tol päeval puudu ka puhtast sõiduvõimust. Eriti must päev oli aga Tõnisel, kes ei saanudki üldse tulemust kirja, kuna kiirel sprindirajal riske võttes ei asetanud ta punktides EMITit täpselt pessa, püüdes sõidu pealt komposteerides võita sekundeid. See teadlikult kasutatud taktika ei toonud edu ning ühest punktist jäi tal märge ikkagi saamata. Kaduma läks kõigest 30. tagajärg, kuna raja algul tehtud kaks suurt viga olid maksnud minuteid.

Naiste klassis suutis tiitlit kaitsta slovakar Hana Bajtosova, kes sarnaselt meesteklassi võitja, austraallase Adrian Jacksoniga olid oma riigi ainukesed esindajad nendel MM-

võistlustel. Ehk oli nende edu üks põhjusi ka selles, et eelmisel õhtul jäi neil teatesõit võistkonna kaaslaste puudumisel sõitmata. Seetõttu oli minek konkurentidest ehk veidi värskem. Lühiraja maailmameister Marika Hara võitis 23sekundilise kaotusega naistest hõbemedali ning temast 34 sekundit aeglasem olnud Michaela Gigon sai pronksi.

Väga pahasti lõppes võistlus Mareti jaoks, kes kukkus enne esimest punkti lahtistel suurtel kividel ning pidi finišist otse haiglasse sõitma, kus tal tuvastati mitu murtud roiet ning õhkrind. Raja oli ta enne seda vapralt lõpuni kulgenud, ehkki tõsisest võistlemisest





Puhtas mägirattasõidus esindab ta "Merida Flight Center Team'i" ning võistles tänava näiteks ka maastikurattasõidu maratoni MMil. Hõbemedali võitnud venelase Ruslan Gritsani seeria ratta-o maailmameistrivõistluste tavaradadel on aga muljetavaldav. Viimase 5 aasta jooksul on ta saagiks jäänud 3 kuld- ja 2 hõbemedalit. Pronksmedali võiduga üllatas kõiki lisraeli MMi tavarajal prantslane Matthieu Barthelemy, kelle parim individuaalkoht suurvõistlustel on olnud 6. koht aastast 2005. Huvitava kokkusattumusena sõitsid kõik kolm taanlast ajalisel peaaegu ühesuguse aja, millest aga piisas siin vaid 4., 5. ja 6. kohaks. Tundus, et taanlasi teatesõidus tabanud ebaõnn mõjutas neid psühholoogiliselt veel järelejäänud distantsidelgi.

Meie meestest tegi pikimal distantsil oma karjääri parima MM-sõidu tavarajal Tõnis,

kes sai kirja 11. koha. Esikümnekohast jäid teda lahutama mõned väiksemad vead, kuid Tõnisel oli rajal ka omamoodi õnne. Näiteks läks tal rattakett katki vaid paarsada meetrit enne finišit, kuid seda vahetult suure laskumise eel, kust jäi vaid alla laskuda ning viimasest punktist lõpujoneeni joosta mõnikümmend meetrit. Oma tänavuse parima suurvõistluste sõidu tegi ka Margus, kes lõpetas korralikul 25. positsioonil. Lauri veidi kartis pikka rada, viidates väiksemale erialasele treenitusele ja nii ka läks. Ent saavutatud 32. koht pole kindlasti läbikukkumine.

Naiste tavaraja kuld läks taaskord Christine Schaffnerile Šveitsist, kes oli sama distsipliini võitnud ka 2006. ja 2008. aasta MMil. Austria uus täht Sonja Zinkl kaotas võitjale juba 1.49, kuid suutis omakorda 7 sekundiga alistada slovakiitari Hana Bajtosova,

kes oli triumfeerinud eelmisel päeval.

Kahjuks jäi tänavusel EMil pikal rajal tubli 5. koha saanud Maretil nüüd see distsipliin MMil sõitmata, kuna eelmisel päeval sprindidistantsil juhtunud tõsine kukkumine oli viinud ta haiglasse. Sealt pääses ta välja alles nädalapäevad hiljem. Arvatavasti oleks pikk ja raske rada Maretile hästi sobinud. Kahju!

Olgu veel öeldud, et *fair play* egiidi all sai vähemalt Mareti ratas pikka rada sõita, sest omaniku lahel loal oli see kasutada teates Tšehhi II võistkonna eest sõites oma rattaraami pooleks murdnud ratta-o juunioride maailmameistri Marek Pospíšeki poolt.

Ajaloo ja Piibli radadel

Eelmisel aastal muide oma 60. sünnipäeva tähistanud lisraeli ja tema rahva ajalugu ulatub tegelikult väga kaugemale minevikku. Juudi kalendri järgi elame me hetkel juba 5770. aastal. Asudes kolme kontinendi ristteel, on see väike ning väga keerulise ajalooaga maa kannatanud aegade jooksul paljude võõrvõimude rünnakuid. Ajaloolased tõdeavad koguni, et ühtegi teist maad pole ajalooos nii palju kordi maha põletatud ja taas üles ehitatud kui juutide oma. Eri vallutajate poolt maha jäetud jälgi ning pika ajaloo hõngu on võimalik kohapeal ka ise tunnetada.

Hoolimata faktist, et olles ümbritsetud paljude islamiusuliste ja hoopis teistsuguse elukorraldusega Araabia maaga, kellest mitmetega ollakse ka vaenujalal, on lisrael suutnud viimase poole sajandiga üles ehitada lääneliku elustandardiga maa. Ja seejuures säilitada oma väga eripärast juudi kultuuri ja tavasid!

Kuna judaismi häll, millest hiljem on välja kasvanud maailma kaks suurimat usundit – kristlus ja islam, asub just lisraelis, võib maailma ajaloo ja religiooniga seotud püha-paiku siin kohata praktiliselt igal sammul. Näiteid sellest võib tuua meie teele ettejuhtunust. MMi eel reklaamiti näiteks, et võistlusmaastikud asuvad vahetult oru kõrval, kus Taavet võitis Koljati.

Teisel treeningpäeval leidis Megiddo kaardil aga kuulus ja strateegiliselt tähtsal kohal asuv mäeküngas, mille pärast on ajalooos peetud korduvalt lahinguid ning kus ühel teadmata päeval peaks saabuma ka maailmalõpp viimsepäeva lahingu Armageddoni läbi (Armageddon tähendab



siinkohal Megiddo mäge).

Väga huvitav oli ka puhkepäeval ette võetud reis Jeruusalemma, kus jalutasime ringi sügavalt ajalooõngulises vanalinnas, külastades kuulsat Nutumüüri ning aegade jooksul viiest erinevast pühakojast kokku tekkinud Püha Haua kirikut. Ehitis hargnes mitmetele tasanditele maa alla, kus väidetavalt säilitatakse ka Jeesus Kristuse säilmeid. Oma silmaga sai ära nähtud Via Dolorosa ehk Kannatuste tee, mida mööda Jeesus kõndis oma risti kandes Kolgata mäele vastu iseenda hukkamisele.

Kahjuks jäi käimata Templimäel asetsevas Kaljumoshees – islamimaailma ühes kõige pühamas paigas, kuna nägudekontrollist politsei meid tol päeval millegipärast läbi ei lasknud. Muide, Jeruusalemm asub 800 meetri kõrgusel Juudea mägedes, kus vahel sajab talviti ka lund. Eel-linnadega kokku üle miljoniliset elanikkonnaga Jeruusalemma kutsuvad juudid ise maa pealinnaks, ehki rahvusvaheliselt tunnustatakse pealinna hoopis riigi finantskeskust Tel Avivi. Põneva nähtusena oli judaismi sünnipaigale

Jeruusalemmale iseloomulik ka suur hulk ortodoksseid juute, kes hoolimata kasvõi 40kraadisest palavusest patseerivad siin aastaringselt oma mustades ülikondades, kandes omapäraseid oimulokke ja torukübaraid.

Ajaloolistest vaatamisväärsustest üks huvitavamaid oli veel Ceasarea – Rooma esimese keisri Augustus Caesari auks ehitatud Vahemere-äärne iidne linnakompleks. 20. sajandil toimunud väljakaevamiste järel võib veel praegugi näha suhteliselt heas korras sadamat ja selle kaisid, iidse Rooma impeeriumi ühte suurimat hipodroomi ja tribüüne, suplusasutusi – terme ning taastatud, väga hea kõlaga, 4000 istekohaga amfiteatrit, kus peetakse praegugi näitemänge ning muusikaüritusi. Iisraeli ühe suurima arheoloogilise paiga juurde viib kilomeetrite ulatuses piki Vahemere rannikut kulgev suur ja võimas akvedukt ehk veejuhe.

Ühe treeningpäeva järel viis rännutee meid ka Iisraeli suuruselt kolmandasse linna Haifasse, kus käisime kõrge Carmeli mäe otsas. Imetlesime vapustavaid terrass-aedu

ning päeva lõpetuseks hullasime tunnikese ka Vahemere suurtes lainetes.

Muid põnevaid muljeid Pühast Maast

Iisraeli väiksuse üks näide. Kui olime Tel Avivi kohale jõudnud ja rendiautosse istunud ning kaardi lahti löime, tuli tõdeda et võistluskeskus ja majutuspaik olid lausa kiviga visata – sõita tuli vaid 12 km.

Kuna eel-laagri päevakavas olid meil treeninguid ette nähtud vaid hommikupoolikuti, siis teise poole päevast saime tihtigi kulutada Iisraeli vaatamisväärsustega tutvudes.

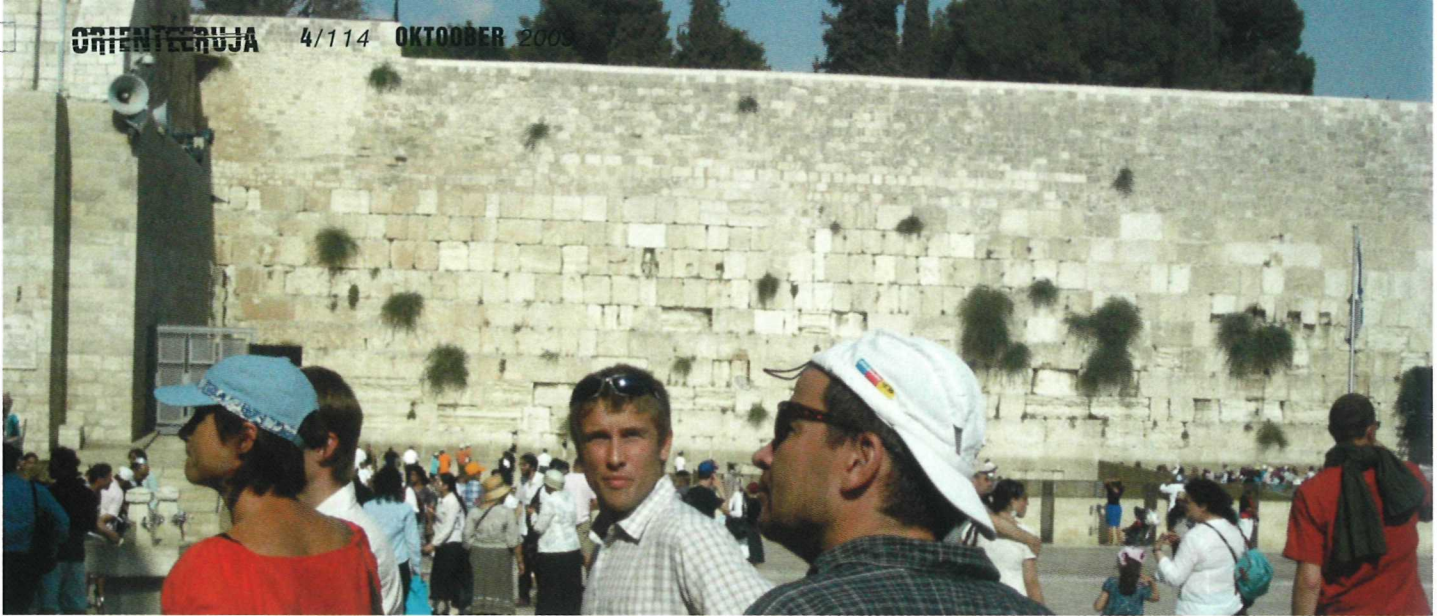
Üks kõige põnevamaid ettevõtmisi oli teisel päeval ette võetud retk Surnumere äärde. Teadupärast asub Surnumeri mitmesaja kilomeetri pikkuses sügaval allpool merepinda asuvas kanjonis, kus voolab ka kurikuu-lus Jordani jõgi. Laskumine sinna kõrgel mägedes asuvast Jeruusalemmast oli juba iseenesest põnev. Teel võis näha järgmisi kaljusse raiutud silte: "Maailmamerepind", "-150", "-300 meetrit". Alla jõudnult möödusime maailma ühest vanimast linnast Jeerikost ning paar kilomeetrit enne Jordaania piiri pöördusimegi mere äärde.

Meri on Surnumere kohta muidugi veidi palju öeldud. Oma umbes 70 km pikkuse ning keskmiselt 15 km laiusega annab ta pigem suurema järve mõõdu välja. Ent suplemine Surnumeres, ehkki üsna kalliks selleks spetsiaalselt rajatud valvega rannades (omal käel vetteminek mujal on keelatud), oli kindlasti proovimist väärt! Vee asemel oli tegu pigem paksu siirupiga ning uppumine seal tundus üsna võimatu! Vesi kandis tõepoolest ülihästi ning jalad ei tahtnud kuidagi allpool püsida. Olgu öeldud, et näiteks isegi väga soolasest Vahemerest on Surnumere vesi umbes 10 korda soolasem ning liiter vett kaalub seal 1,24 kg. See tähendab, et liitris vees on siin 240 grammi lahustunud sooli. Ehk piltlikult öeldes: kui keegi tahab kogeda Surnumere soolasust, siis tuleks segada liitrisse vette kilogrammisest soolapakist veerandi.

Huvitav on ka Surnumere-äärne mikrokliima. Kõrge õhurõhu tõttu on siin 422 meetrit allpool merepinda hapnikku õhus 8% rohkem, päikese UV-kiirgus on väiksem, ent temperatuur mitu kraadi kõrgem kui meretasapinnal.

Käik Surnumere äärde oli igatahes väga





Nutumüür

põnev, ka loodulikult on see ilus piirkond. Üle veepinna paistsid kümnekonna kilomeetri kaugusel merest umbes 1000 meetri kõrgusele tõusvad mäed Jordaania Kuningriigi poolelt.

Tagasiteel nägime teeäärsetes kivimägedes elavate beduiinide elupaiku, kelle elu paistis olevat jäänud kiviaja tasemele. Nende ain-sad kokkupuutepunktid tänapäevaga tundusid olevat euroalused ja kile, mille nad olid kusagilt korjanud oma eluasemete püstitamiseks. Autode asemel seisis neil hartsikute kõrval eeslid. Väga suure kontrasti tabasime hetkel, mil hakkasime jõudma taas Jeruusalemma: mäel aegade taga paistis rikaste inimeste villasid ja veidi allpool pesit-sesid nomaadid.

Kõrgete betoon- ja mitmekordsete okas-traatadade taha olid surutud Palestiina alad Läänekaldal, kust vaid kaugelt paistmas minarettide kõrged tipud. Väga keerulised ongi iisraellaste ja palestiinlaste suhted seetõttu, et juudid on 1967. aastal okupeeritud Jordani jõe Läänekaldale palestiinlaste aladele ehitanud ka oma asundusi, mistõttu sealne maakaart näeb välja nagu kirju lapitekk. Palestiina asundustesse sisse- ja väljasõitu kontrollib politsei ning näiteks on mõned teed ka iisraellastele endile turvalisuse huvides liiklemiseks keelatud.

Samuti ei soovita meie välisministeerium turistidel Palestiina aladele niisama uudistama minna, eriti Gaza sektorisse, sest meelega äärmusrühmitused võivad inimesi seal pantvangi võtta ning Eesti riigi võimalused oma kodanikele konsulaarabi abi anda sellistel juhtudel minimaalsed.

Oli ette teada, et turvakontroll lennujaamades on Iisraeli meelelt kõrge, kuid seda, et kolmest tunnist tagasilennu eel

piisab väga napilt, ei osanud me kuidagi karta.

Lõppsõna

Kokkuvõtteks: seekordne retk MMile oli veidi enam, kui tavapärase võistlusreis, sest lisaks põnevatele jõuproovidele saime tutvuda ka niivõrd omapärase maaga kui Iisrael ja tema paljude vaatamisväärsus-tega.

Loomulikult oli esikohal ikkagi sport, ehkki Pühal Maal meil seekord nii hästi ei läinud, kui varasematel maailmameistrivõistlustel. Olgu lisatud, et individuaaldistsantsidel on eestlased esikümnest välja jäänud vaid 2002. aastal, mil kavas oli üldse kõige esimene ratta-o MM (koondise parimaks jäi seekord Tõnise 11. koht). Lisaks on pea kõigil ülejäänud kordadel käidud ka auhin-natseremooniatel (välja arvatud samuti nõrk 2007. MM Tšehhis), kui juurde arvestada ka teatesõidud.

Kuigi järgmised MMvõistlused (2010. Portugalis, 2011. Itaalias ning 2012. Ungaris) toimuvad taas meile veidi võõra-matel mägistel maastikel, loodame ikka, et eestlased suudavad sekkuda kõige kõrge-masse mängu.

Teade

Mehed

1. Maksim Zhurkin, Ruslan Gritsan, Anton Foliforov	RUS	124:26.00
2. Radek Laciga, Jiri Hradil, Lubomir Tomecek	CZE	125:13.00
3. Tuukka Turkka, Samuli Saarela, Juho Saarinen	FIN	125:43.00

7. Lauri Malsroos, Margus Hallik, Tõnis Erm	EST	134:45.00
---	-----	-----------

Naised

1. Elisabeth Hohenwarter, Sonja Zinkl, Michaela Gigon	AUT	145:18.00
2. Maja Rothweiler, Ursina Jaggi, Christine Schaffner	SUI	145:52.00
3. Nadja Mikrjukova, Tatjana Repina, Ksenia Tšernõh	RUS	147:23.00

TULEMUSED

MTB-WOC 2009
Ben Shemen, 9.-16. august 2009

Sprint

Naised

1. Hana Bajtosova	SVK	22.37
2. Marika Hara	FIN	23.00
3. Michaela Gigon	AUT	23.34
42. Maret Vaher	EST	34.58

Mehed

1. Adrian Jackson	AUS	23.19
2. Lasse Brun Pedersen	DEN	23.30
3. Ruslan Gritsan	RUS	23.56
23. Lauri Malsroos	EST	26.53
31. Margus Hallik	EST	28.01
Tõnis Erm	EST	DSQ

Lühirada

Naised

1. Marika Hara	FIN	52.22
2. Michaela Gigon	AUT	53.23
3. Christine Schaffner	SUI	53.44
19. Maret Vaher	EST	1:00.10

Mehed

1. Torbjørn Gasbjerg	DEN	56.27
2. Jiri Hradil	CZE	57.09
3. Lasse Brun Pedersen	DEN	57.17
14. Tõnis Erm	EST	1:02.05
22. Lauri Malsroos	EST	1:04.01
40. Margus Hallik	EST	1:08.23

Tavarada

Naised

1. Christine Schaffner	SUI	1:31.11
2. Sonja Zinkl	AUT	1:33.00
3. Hana Bajtosova	SVK	1:33.07

Mehed

1. Adrian Jackson	AUS	1:32.41
2. Ruslan Gritsan	RUS	1:35.25
3. Matthieu Barthelemy	FRA	1:36.23
11. Tõnis Erm	EST	1:41.34
25. Margus Hallik	EST	1:46.45
32. Lauri Malsroos	EST	1:52.00

<http://www.nivut.org.il/mtbo/>

kommenteare

Tõnis

Pika raja kvalifikatsioon. Koht oma eelsõidus 5., o-tehniliselt väga hea sõit, kindel edasipääs. Sõitsin 80% pingutusega, aga vahe oma eelsõidu võitjaga oli siiski üllatavalt suur.

Middle. Võistlus algas väga-väga konarlikult: tegin halvad teevalikud 2., 3. ja 4. punkti ning lisaks eksisin teostusel neist kahe viimasega. Edasi orienteerumine sujus, aga teevalikutega eksisin veel 8., 10. ja 16. etapil. Suurepärase teevaliku langetasin 11. punkti. Tunne oli nagu vati sees: mõistus aeglane ja füüsiliselt uimane. 14. koht.

Teade. Sain pikad hajutused. Enesetunne paha, o-tehniliselt korralik sooritus, ainult üks teevalikuviga.

Sprint. Eelmistest päevadest oli selge, et ma ei ole vormis füüsiliselt ega ka vaimset. Kütsin end üles ja läksin rajale väga agressiivselt. Seega olin

veel 5. punktis esikuuiku konkurents, siis aga läks – ilmselt liiga kõrge pulsi tõttu – teetsade lugemine laskumisel segi ning leidsin end orust, kus ma poleks pidanud olema. Lõpuks tühistati minu nõrgim tulemus, kuna 3. punktis ei saanud ma väsinud akuga EMIT-jaamast elektroonilist märget ega ka nõelatorget kirja.

Pikk rada. Tundsin selle raja vastu juba ette kergemat aukartust, kuna oodata oli väga rasket rada: 34 soojakraadi, üle 700 meetri tõusu ja ligi kahetunnist pingutust. Rada oli arvatust lihtsam, suutsin end kokku võtta ja ehitada üldfüüsilisele põhjale korraliku soorituse. Tasuks 11. koht, mis on minu parim tulemus Maailmameistrivõistluste pikkadelt radadelt.

Käesoleva hooaja eel seadsin endale peaesmärgi teha MMil kaks vigadeta (st liigun kogu aeg täiskiirusel, teevalikuvead ei lähe arvesse) finaaloõistluste starti. Tagasi vaadates keskpäraselt sujunud MMile endalegi üllatuseks saa-

vutasin selle eesmärgi, kaardilugemises tegin veatud sooritused pikal rajal ja teates. Paraku ei kuulu sõiduvõimu suure osatähtsuse tõttu pikk rada minu „lemmikute“ hulka ja teates ei olnud minule sattunud pikkade hajutuste tõttu võimalust Eesti meeskonna kohta oluliselt parandada.

Vigadest õppida üritades olen mõelnud oma füüsilisele ettevalmistusele ja püüdnud aru saada, mis läks valesti. Üldjoontes kulges ettevalmistus MMiks ilusti kuni juuli keskpäigani, aga viimased kaks nädalat Eestis olid suhteliselt pingelised. Väljapuhkamine ei õnnestunud hästi ka nädal enne võistlust Iisraeli jõudes ja nii läksin MMile vastu väsinult. Alateadvuses oli signaal, et mu vorm ei ole selline nagu soovin: ei olnud ma enne võistlusi mitte närvis, vaid pigem apaatne. Sellest siis ka mitu logisevat orienteerumissooritust.

Lauri

Iisraeli MM-ks eraldi ettevalmistust suurt ei teinud, kui välja arvata see, et mõningad trennid seadsin suvepäeva kõige palavamale ajale. Ikkaselleks, et natuke harjuda kuumusega, mis Iisraelis ees ootas.

Nädalane aklimatiseerumine oli minu arvates ainuõige samm, kuna esimestel päevadel oli raske niisama jalutada – mitte just kuumus, vaid kõrge niiskus väsitab korralikult. Paari kergema trenniga ja umbes 4-5 päevaga sai mõnusa tunde sisse ja võistlustel polnud nii raske, kui olin kartnud.

Tavaraja eelsõidule läksin mõttega mitte ülearu pingutada, vaid katsuda teha rahulik vigadeta sõit. Nii ka läks ja finišis olin positiivselt üllatunud hea sõidu ning resultaadi üle – 7. koht oma eelsõidus.

Middle distance ehk lühirada sobis minule selle

pooldest, et oli orienteerumistehniliselt keeruline, paljude teevalikutega rada. Kahjuks purnunes umbes 1/3 raja kohal amordilukk, mistõttu tuli lõpuni sõita pehme amordiga. Tõusudel tähendas see märgatavat ajakaotust, kuna palju jõudu sumbus õõtsuvasse amorti. Lisaks tegin veel paar halba rajavalikut ja sel päeval jäi laeks 22. koht. Kahju. Terve ratta ja suuremate vigadeta sõiduga oleksin võinud saada väga hea koha.

Teates sõitsin tavapäraselt 1. vahetust ja sõit sujus suuremate äpardusteta. 2. koht esimesest vahetusest vähem kui minutise kaotusega oli üle ootuste hea. Kahjuks teistel meestel nii hästi ei õnnestunud ja tuli leppida 7. kohaga ehk jääda esimesena autasustamisest välja.

Sprindis hindasin oma võimalusi kõige suuremaks, kuna rada on lühike, üldjuhul üsna keeruline ja kiiret mõtlemist nõudev. Tegin rahuldava sõidu, heast sõidust jäi puudu rumal viga raja keskosas,

kus kaotasin palju aega. Samuti ei leidnud mõnedel etappidel kõige paremaid lahendusi, kuid vaid väga vähesed suutsid seda.

Tavaraja finaali läksin eesmärgiga see lihtsalt läbi sõita, kuna teadsin, et mägine ja pikk rada mulle ei sobi. Lisaks oli nädalajagu väsimust jalgades. Rada üllatas vähestest lihtsate valikutega, kõik taandus sõiduvõimule. Hetkeseisundit arvestades tegin hinnat 4 vääri sõidu, teisel ringil eksisin väsimuse foonil paari valikuga, kuid ei midagi hullu. Suutsin raja läbida suuremat „haamrit“ saamata. Protokollil läks 33. resultaat.

MM-le ja kogu hooajale tagasi vaadates võib tulemustega rahul olla. 22. ja 23. koht maailmameistrivõistluste individuaalistsididel on minu arvates korralikud tulemused, teatesõidud kukkusid üllatavalt hästi välja mõlemal tiitlivõistlusel. EM hõbedast ei oleks osanud unistadagi...

Margus

Ollas varasematel MM-idel mitmel korral võistelnud kõige kõrgemata kohtade eest, võib arvata, et tänavuse vormiga MM-i kolmanda ja neljanda kümne resultaatide eest võitlemine ei pakkunud erilist rahulolu. Ehkki võin öelda, et treeningkoormused ja võitlustahe on varasemate hooaegade samas suurusjärgus, on tänavune aasta minu jaoks olnud äärmiselt nõrk. Kindlasti on kogu suvehooaja valitsenud alavormis süüdi mind kimbutanud haigused. Nimelt olin tõsiselt haige vahetult enne EM-i ja täpselt samuti haigestuda MM-i eelselt.

Seetõttu pole sel aastal erilist mõtet rääkida headest sõitudest ja kõrgetest tulemustest suurvõistlustel,

sest korralikku vormi lihtsalt polnud. Loomulikult ma püüsi põõsasse ei visanud – valmistusin, lootsin ja üritasin täpselt nii, nagu varasematel aastatel, kuid sõita lihtsalt ei jõudnud. Adudes nõrka füüsilist vormi, püüdsin seetõttu rõhuda heale kaardilugemisele. Tuleb tõdeda, et kui minekut pole, on ka üldine tunne kehvem, hapnikuvõlg suurem ning veadki kipuvad lihtsamini tulema. Siiski võin julge südamega öelda, et vähemal andsin endast maksimumi ning tulemused olid siis sellised nagu need olid. Olen kindel, et parema vormiga on tulevikus võimalik jälle palju kõrgemaid tulemusi näidata.

MM-il oli minu kõige selgem eesmärk teha väga korralik sõit teates, sest nägin medalitsiiani tänavu ainult selles distsipliinis. Kahju muidugi, et ma ülekuumenemise tõttu seal võistkonnakaaslaselt

vedasin. Lühiraja kohta oskan öelda, et ehkki see distsipliin on põnev, ei ole mu o-tehnilised võimed, küll mõne erandiga, üldiselt väga kõrget tulemust lubanud. Saavutatud 40. koht seetõttu ka väga suurt pettumust ei valmistanud, ehkki lootsin ikkagi veidi paremat tagajärge.

Küll aga soovisin enamast sprindist, kus mu võimalused on alati palju suuremad olnud. 31. resultaat seekord erilist rõõmu ei pakkunud. Mõlemal lühemal distantsil sai liialt eksitud ning aeglaselt orienteerutud ning ilma erilise sõiduvormita olidki tulemused seesugused. Õnneks lõppes MM positiivsemate nootidega ning oma leivaalal, tavarajal, suutsin võtta tollest päevast pea maksimumi ja üsna hea orienteerumissooritusega lõpetasin 25. kohal.



kommentaare



Team near Cry Wall

Maret

Kes seda enam teab, mis mind seekord üle lenksu paiskas – kas jäi esiratas salakavalasse uhtekraavi kinni või libises ta lahtisel kruusal viltu või kaotasin ise laskumisel tasakaalu kui kauguses juba KP tähist nägin. Igatahes teel MMi sprindidistantsi 1. KPsse, umbes 600 m stardist avastasin end õhulennult. Jõudsin veel mõelda, et oih, haiget küll ei tahaks saada, kui oligi maaühendus – kõigepealt vist rinnakorv, siis küünarnukk ja lõpuks kiivriga kaetud pea, põmm!

Muidugi sain haiget – ribid said valusa löögi ja küünarnukil oli nahk marraskil, aga otsustasin ikkagi edasi sõita, sest sprindirada on ju lühike. Naljaga pooleks öeldes – ühe käega hoidsin ribisid paigal, teisega pühkisin valu- ja rohkemgi veel enesehaletsuse pisaraid, nii ma kuidagi tasakesi veeredes punktid läbisin ja finišisse jõudsin. Pingutada ei saanud üksnes selle pärast, et sügavalt hingata oli valus.

Finišis läksin kiirabisse, sealt sõidutati edasi haiglasse röntgenisse. Kui selgus, et lisaks kahele murtud ribile on mul ka meditsiinikindlustus olemas, jäeti mind 24 tunniks haiglasse jälgimisele. Et kui – *Ne dai bog!* – kops viga on saanud ja seal kasvõi mikroskoopiline auk on, siis ma kahe päeva pärast koju lennata küll ei tohi – lennukis on õhurõhk erinev kui maapinnal ja aukliku kopsuga lennata ei tohi. Võistlemisest rääkimata, mida ma röntgeni vastust oodates ise veel vaikselt plaanisin – järgmisel päeval oli kavas tavarada! – kui nad mind vaid haiglast minema oleksid lasknud...

Haiglapersonalist ca 90% rääkisid emakeelelana vene keelt, nii et keelebarjääri ei olnud. Üks eesti keelt oskav röntgenoloog oli pärit Tartust, olin patsientide hulgas esimene eestlane tema 30 Iisraeli aasta jooksul.

Järgmisel päeval selgus uuel röntgenpildilt,

et ühe kopsupoolega pole kõik korras. Räägiti midagi kopsu kollapseerumisest. Arvatavasti oli kops kokku vajunud osaliselt, sest mingeid hingamisraskusi ma ei tundnud, küll olid kere, kael ja küünarnukk kukkumisest valusad.

Ometi hakkas tohtritel kiire – mind sunniti kohe voodisse pikali, tehti auk ribide vahele, kust lükati pikk toru sisse, mis rinnakorvist hakkas vaikselt õhku välja tõmbama. Oli selge, et niipea ma sealt minema ei saa ja see tegi tuju kurvaks. Veetsin roosamummulises pidžaamas 4 päeva.

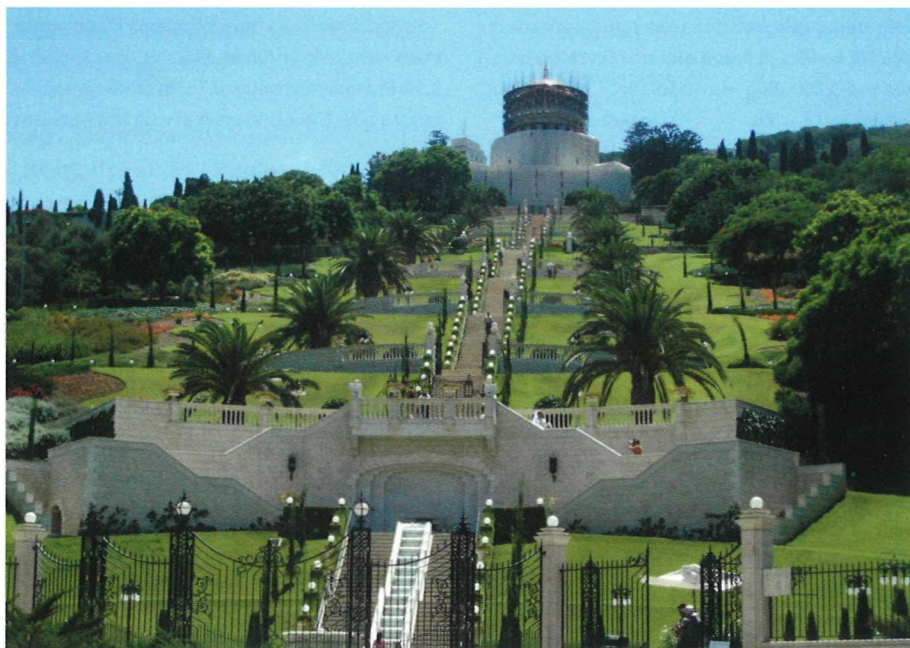
Lõpuks võeti toru välja ja kindlustusfirma broneeris mulle toa ühte mõnusesse Tel Avivi rannarajooni hotelli. Pidin seal nädal aega taastuma, et võiksin lennukiga koju lennata. Meretsi ja maid mööda oleks reis nähtavasti

veel nädalast pikemaks veninud.

Päevad olid võrdlemisi üksluised sini-sinise taeva ja särava päikese all, mida ilmestasid suplused Vahemeres, päikesevõtud katuseterrassil, jalutuskäigud rannal, turul ja muuseumides. Jaffa linnaosas käisin lausa kolm korda, nii sümpaatne oli see koht. Tel Aviv sai nõnda päris selgeks. Sestap – kui keegi Iisraeli reisikaarte või nõuandeid vajab, võtku lahelt ühendust: “M.Vaher: individuaal- ja rühmareisid Pühal Maal”.

Ootamatult pikenenud reisi finantseeris väga professionaalsel tasemel Seesam kindlustuse rahvusvaheline partner S.O.S. International Taanis. Reisikindlustuse eritingimus oli: “Ohtlik harrastus – jalgrattasport”.

Nüüd on õnnetestusest möödas täpselt 2 kuud ja tervis on jälle korras.



Haifa kuulsad terrassaiaid

M14	1810 m 13 KP	
1.Priit Võsupärg	Kobras	11.29
2.Tanel Papp	Võru	12.31
3.Martin Zvirblis	Kobras	12.50

M16	2540 m 14 KP	
1.Tõnis Laugesaar	Rakv	15.06
2.Björn Panker	Ilves	15.08
3.Taavi-Kalle Kiisler	KEKRSK	16.03

M18	2800 m 13 KP	
1.Raido Mitt	Kobras	13.21
2.Kenny Kivikas	Ilves	13.48
3.Aleksandr Shved	SRD	14.58

M20	2990 m 16 KP	
1.Lauri Sild	Võru	14.39
2.Priit Randman	Rakv	15.28
3.Kristo Heinmann	Ilves	15.36

M21	3440 m 18 KP	
1.Markus Puusepp	Võru	16.59
2.Andreas Kraas	EKJ SK	17.03
3.Silver Eensaar	Kobras	17.18

M35	2990 m 16 KP	
1.Dmitri Shved	SRD	16.10
2.Karli Lambot	Orion	17.02
3.Eduard Pukkonen	KEKRSK	17.20

M40	2800 m 13 KP	
1.Ville Vinkel	West	15.40
1.Neeme Loorits	Kape	16.25
2.Rein Zaitsev	Peko	16.25

M45	2540 m 14 KP	
1.Maido Kaljur	KEKRSK	15.46
2.Tiit Tali	Ilves	16.00
3.Ülo Viru	Orvand	16.33

M50	2310 m 14 KP	
1.Jaanus Reha	Koop	15.03
2.Toivo Toomas	Peko	15.41
3.Udo Lüüs	Ilves	16.12

M55	2310 m 14 KP	
1.Jüri Rokko	SK RT	16.43
2.Kulno Voolaid	Rakv	17.31
3.Kai Willadsen	TON	18.04

M60	2080 m 14 KP	
1.Toivo Saue	HOK	14.59
2.Mihkel Mälter	KEKRSK	16.19
3.Peep Koppel	Koop	17.51

M65	1550 m 11 KP	
1.Mati Poom	TON	11.28
2.Kalju Tilk	Orion	11.29
3.Georg Sooberg	Võru	12.43

N14	1550 m 11 KP	
1.Triinu Rooni	Orvand	9.58
2.Eilina-Emiilie Leht	Okas	10.09
3.Margret Zimmermann	Kape	10.23

N16	2080 m 14 KP	
1.Kaisa Raudkepp	Peko	15.52
2.Marili Zimmermann	Kape	16.02
3.Madli Johanna Maidla	Kobras	16.05

N18	2420 m 13 KP	
1.Sigrid Ruul	JOKA	15.32
2.Katrin Vinkel	West	16.39
3.Kadi-Liis Minn	JOKA	17.42

N20	2420 m 13 KP	
1.Triin Aedmäe	Kobras	15.08
2.Piibe Tammemäe	Orvand	15.25
3.Karmen Alnek	Võru	15.42

N21	2800 m 13 KP	
1.Annika Rihma	Kobras	14.59
2.Piret Klade	Kape	15.41
3.Liis Johanson	Kobras	16.02

N35	2420 m 13 KP	
1.Marje Viirmann	KEKRSK	16.17
2.Jana Kink	Kape	16.35
3.Heidi Sild	West	16.49

N45	2080 m 14 KP	
1.Siiri Poopuu	JOKA	17.44
2.Gea Rennel	KEKRSK	18.13
3.Marika Kirsspuu	TAOK	18.19

N55	1810 m 13 KP	
1.Anu Saue	HOK	16.27
2.Hille Tasa	Tammed	16.58
3.Aili Laanjõe	Kobras	17.54

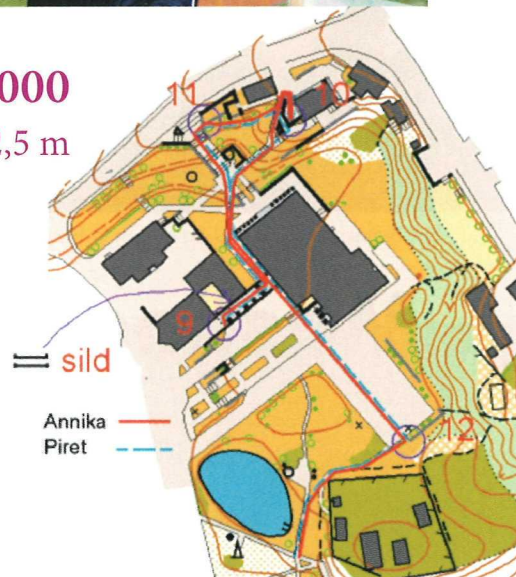


Annika Rihma ja Markus Puusepp.



EESTI MEISTRID

1:4000
h - 2,5 m



Sprint

Intsikurmus ja Põlva linnas

Seitsmendate Eesti meistrivõistluste sprinti toimumise lõplikuks kohaks sai sama maastik, kus neli aastat tagasi toimus Euromeetingu sprindivõistlus. Esialgu sai planeeritud toimumise kohaks linna põhjapoolne osa, Põlva Keskkooli ümbrus. Kaart sai valmis joonistatud, kuid raja planeerimiseks polnud see kõige parem koht (palju eramaju, autoteede ületamist, endise linnavabriku ümbruses palju ohtlike ehitusjätmeid ja suur hein). Hiljem oli veel ühe variandina kavas teha start Võru maanteelt, siis oleks saanud kasutada Rosma krossiraja huvitavat maastikuosa. Lühemad rajad aga pidanuks siis kohe otsesuunas staadionile suunduma. Enam oleks oodanud abi maastiku lõplikul valimisel ja radade planeerimisel EOL inspektorilt. Keskuse muutmise tulemusest on kasu selles, et on olemas meil kogu Põlva linna haarav sprindikaart.

Võistlusest endast

Meeste põhiklassis sai oma esimese tiitli sellel alal Markus Puusepp 4sekundilise eduga kol-

mekordse meistri (2006-2008) Andreas Kraasi ees. Andrease kaotused tulid Intsikurmu metsas 7. KP minnes (10 sek) ja raja pikema etapiga 10.-11. (7 sek) linna vahel. Markus tegi vea (12 sek) raja kõige lühema etapiga 14.-15.

Annika Rihma võit oli ülekaalukas. Vahe tuli just tempo arvelt. Merike Vanjuk alustas vigadega, kaotas esime kolme KP-ga juba 45 sekundit ja nii langes kohe medalikonkurentsisist välja.

Rajal tekkis nii mõnelgi osavõtjal arusaamatus 10.-11. KP etapil. Kultuurikeskuse juures sai joosta ka otse hoone alt läbi. Selleks oli kasutatud kaardil silla märki, mille võis kiirusel segi ajada ületamatu seinaga. (Vaata karti).

Sama situatsioon oli ka eelmisel aastal üliõpilaste MMi ajal Tartu lauluväljaku juures.

Korraldajaid rõõmustas arvukas osavõtt. Kõik jooksu lõpetajad said Tallinna Külkhoone poolt jäätisetuutu ja Värska Vesi AS andis joogikostutust.

Nikolai Järveoja,
peakorraldaja



Maskeerimisülikondadeta SÕJAVÄELASED Võrumaa

Jürgen Einpaul

Fotod: Kärt Liekis

■ Sõjaväelaste orienteerumise MM, mida tänavu peeti juba 42. korda (võrdluseks: tsiviil-MM toimus 26. korda), tõi septembris Võrru 28 riigi sportlased. Võistlejate sõjalise väljaõppe tase oli muidugi kõikuv ning tihti pöördvõrdelises seoses orienteerumissete valmistusega. Hoolimata tavaelu harjumustest tuli aga kõigil osavõtjatel kohandada end kasarmurežiimiga ajateenijatest tühjaks tehtud Kuperjanovi pataljoni linnakus. Vaid Araabia Ühendemiraatide ja Iraani esindajad hoiti NATO väljaõppekeskusest eemal, nemad olid sunnitud elama 20 voodikohaga kasarmutubade asemel Kubija hotelli väiksemates kambrites.

Võistluste sportiliku taseme eest kandsid hoolt eelkõige šveitslased (isegi nende treener Thomas Bühner, kes võitis viimati 2003. a. „päris“ MMi tavarajal kuldmedali) poleks võistlusrajal ilmselt häbisse jäänud), aga kindlasti ka venelased, soomlased, lätlased ... Eestigi koondises olid esindatud kõik augustis Ungaris MMil käinud sportlased, kui sel korral rajameistriks olnud Markus Puusepp välja arvata. Teised riigid panid rohkem rõhku militaarväärtustele ja võtsid paarile koondistasemel orienteerujale toeks kaasa ka mõned rohkem sõjaliste teenetega silma paistnud isikud. Naiste osakaal võistlejate seas oli küll suurem kui sõjaväes keskmiselt, aga võrreldes meestega oli konkurents hõredam ja tiporienteerujaid oli välja panna vaid Baltimaadel, Venemaal ja Soomel.

Programm koosnes tavarajast, lühirajast ning teatest ja radamaastike poolest allahindlust ei tehtud. Markus Puusepp oli oma ko-



Olle Kärner jäi tavarajal kõige napimalt medalita.



dumetsades leidnud üles kõige järsemad nõlvad ja ebaloogilisemad mõhnastikud. Araablaste õnneks oli nende *manager* paari barreli nafta vastu välja kaubelnud treeninglaagri, mille käigus kõrbepojad omandasid OK Võru treenerite käe all piisavad oskused eesti metsas navigeerimiseks. Aega neil küll läks, aga välja jõudsid kõik lõpuks omal käel.

OK Võru kogu ülejäänud korraldus oli kiiduväärsel tasemel – duššidest voolas soe vesi, finišilindid olid sirged ja treener-esindajatele, korraldajatele ning lõpetanud võistlejatele jagas infot Norrast pärit maailmaklassi spiiker Jørn Sundby (kes lubas enda kõrvale assisteerima ka samas toimunud EOLi spiikerikoolitusel osalejaid). Kuperjanovi kokad tõstsid ette toitu ja Vastseliina vald hoolitses VIPide tikuvõileibade ja setu hansa eest.

Tavarada – Daniel Hubmann

Tavaraja stardiprotokoll oli loositud üle 150 mehe ja 50 naise, iga riik võis välja panna kuni 7 mees- ja 4 naissportlast. Kuigi varahommikul helkisid puuokste vahel tõusva päikese kiirtes kastemärjad

METSADES



Meeste teate stardi eel.



Valitsev tavaraja maailmameister võtab samal distantsil ka sõjaväelaste hulgas esimese kulla.

ämblikuvõrgud, tõmbus taevas startide lähenedes pilve ja võistluse ajal sadas juba külma vihma.

Naiste rajal suutis kõik punktid määrustepäraselt kõige kiiremini läbida Julia Novikova. Merike Vanjukil jäi pronksmedali kohast puudu 4 sekundit. Meeste võistlus kulges, nagu aimata võis, šveitslaste vedamisel – esikümnesse mahtus neid koguni viis. Võit läks sportlasele endalegi üllatavalt selge eduga Daniel Hubmannile, teine oli Francois Gonon Prantsusmaalt ja kolmas Matthias Merz. Olle Kärner, kelle ettevalmistusse jäi kaks nädalat varem Eesti meistrivõistlustel saadud jalavigastuse tõttu tõsine auk, kaotas Merzile vaid sekundiga. Olle oli siiski asjaolusid arvestades oma jooksuga väga rahul.

Lühirada – Daniel Hubmann

Lühirajavõistluseks koliti Kaperast Vene piirile veel lähemale, mis tekitas võistlejates palju elevust. Maailma armeede eliidile pakuti pureda kaks aastat tagasi Eesti tavarajameistrivõistlustel kasutusel olnud Juudakunnu maastik. Lühiraja rajameistritöö sai kiita igast suunast – Olle Kärneri hinnangul oli tegu Eesti viimase aja ühe parima rajaga, maailma üks parimaid orienteerujaid Thierry Guergiou, kel seekord seljavalu tõttu startimata jäi, ütles samuti: *tre bien*.

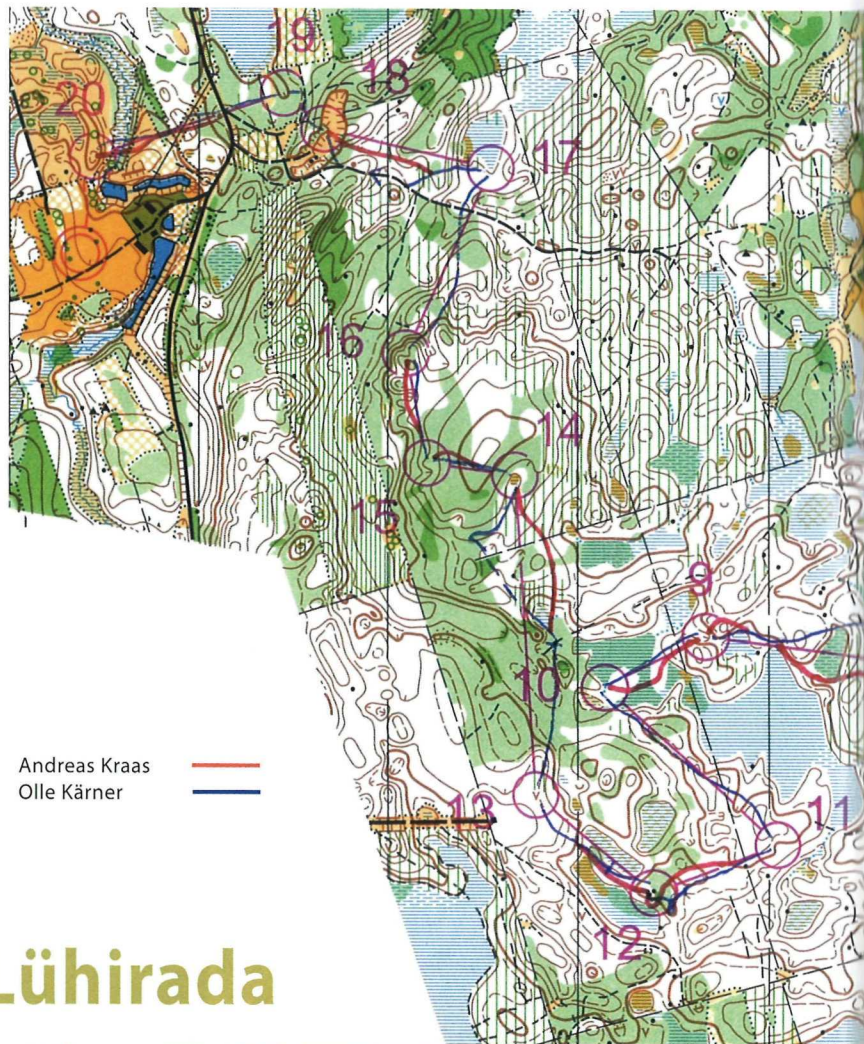
Naiste klassis suutis lätlanna Aija Skrastina heastada tavaraja ebaõnne (seal jooksis ta küll kindlalt parima aja, ent võttis vale punkti). Annika Rihma oli viies ja ka Kirti Rebane ja Merike Vanjuk lõpetasid esikümnes. Teatejooksu silmas pidades tuli Eesti naiskond favoriitide hulka arvata.

Meeste võistlus venis täistööpäeva pikkuseks, kuid põnevust jätkus õhtuni. Lõpus startinud Daniel Hubmann suutis, hoolimata kahest 30sekundilisest veast, tihedas heitluses Valentin Novikovi 5 sekundiga edestada. Energiapuudust kurnud Olle Kärner oli 17.

Teade – Fabian Hertner, Matthias Merz ja Daniel Hubmann

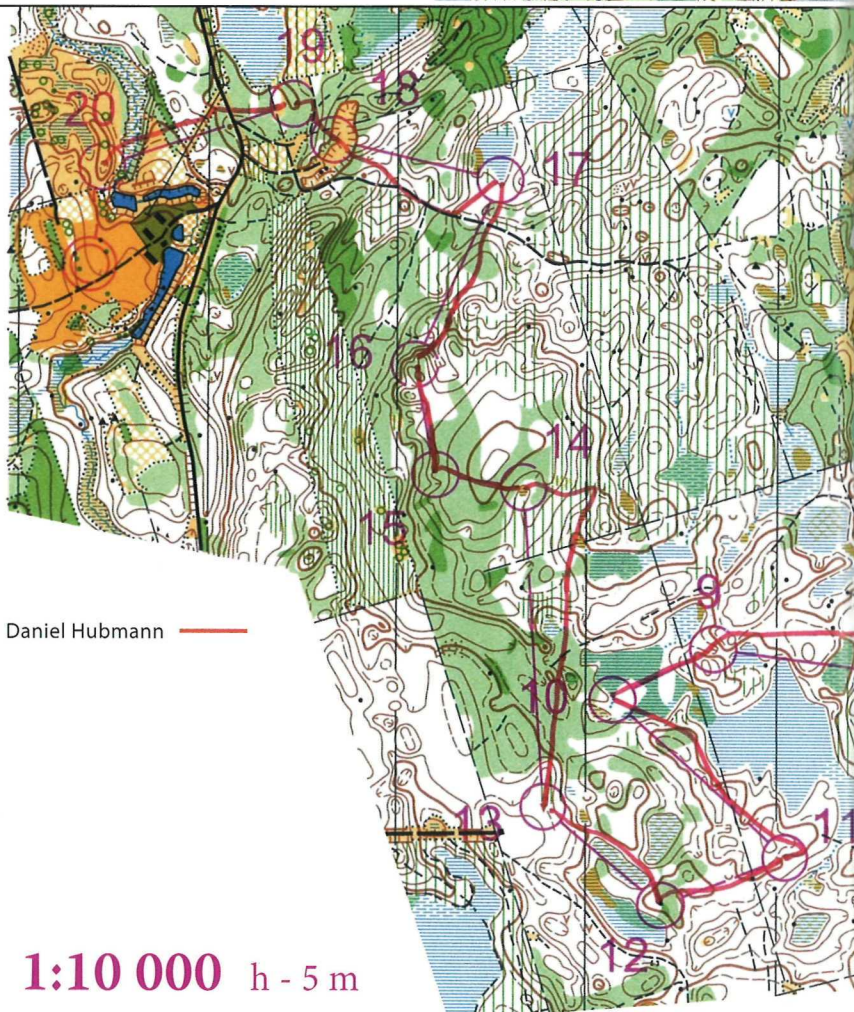
Teatejooksu rada oli üles ehitatud eriti publikusõbralikult – jooksjad läbisid võistluskeskust koguni kahel korral, lisaks oli rajal kaks raadiopunkti ja kaks eelhoiatust.

Eesti naiste võistlus ei kulgenud nii sujuvalt,



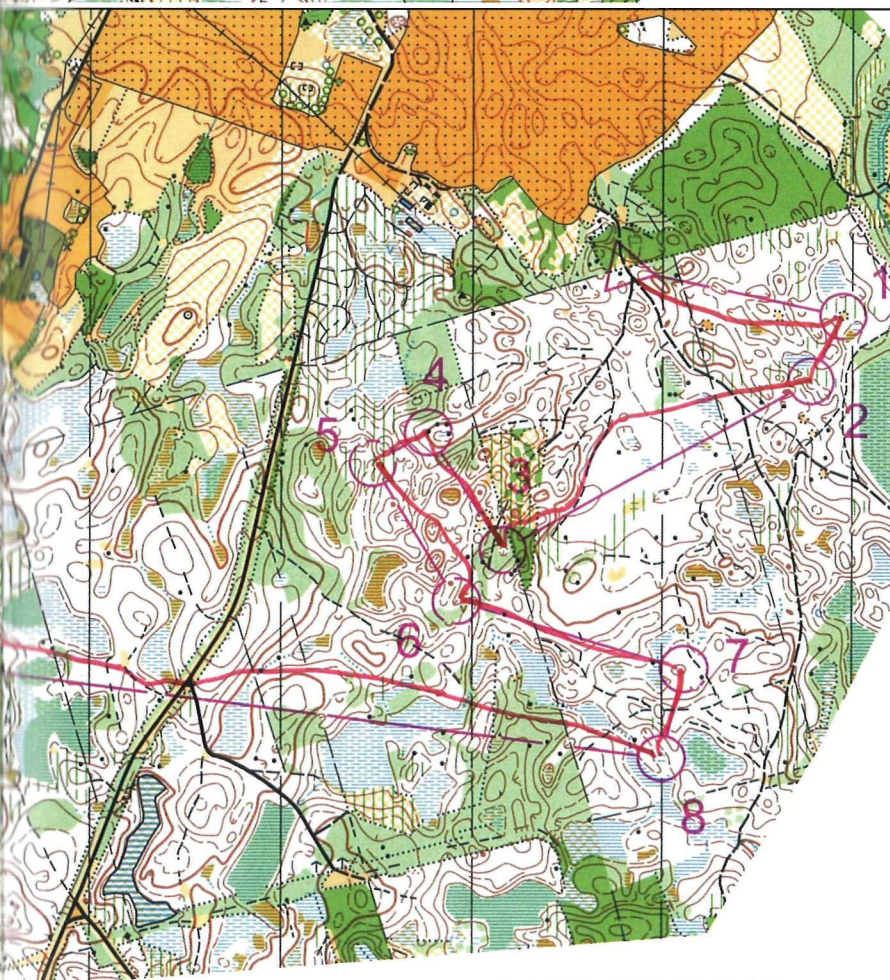
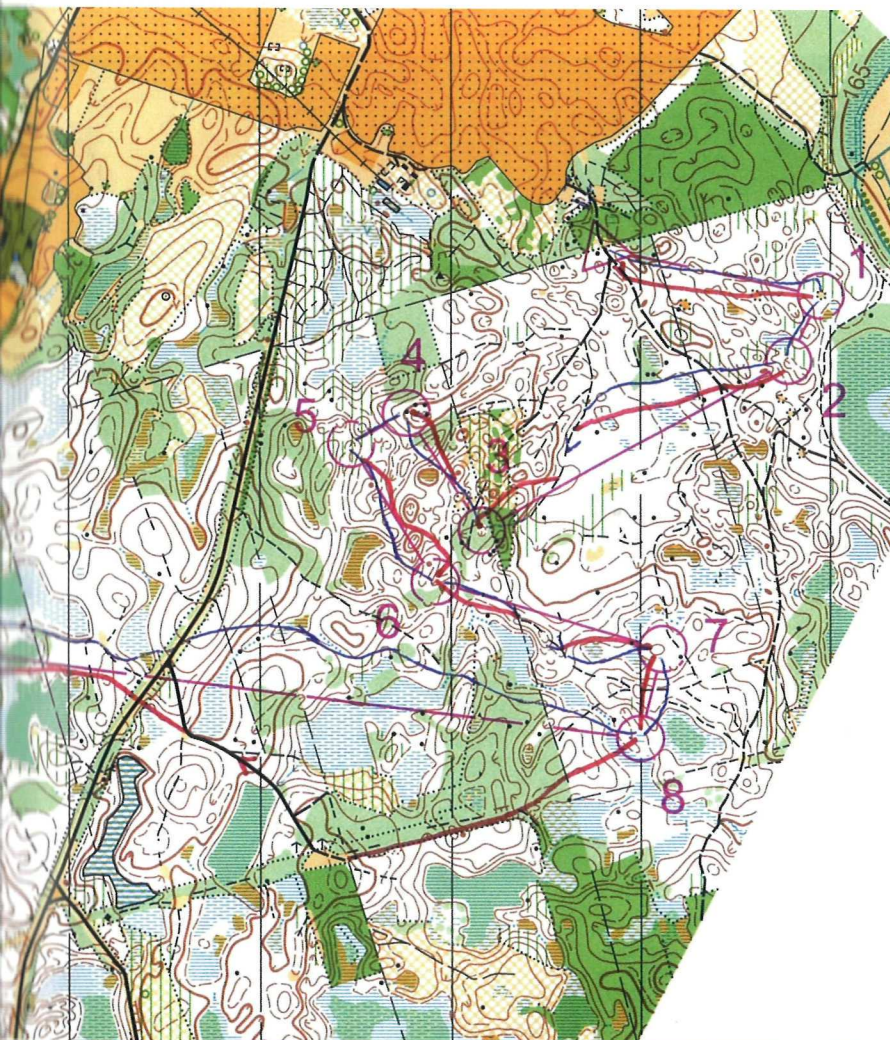
Andreas Kraas
Olle Kärner

Lühirada



Daniel Hubmann

1:10 000 h - 5 m



kui oodanud oleks. Kirti Rebane saabus esimesest vahetusest kuugendana, kohe Soome järel, vahe liidergrupiga (Leedu, Läti, Valgevene ja Rootsi) oli 2,5 minutit. Esikohasuosikuks peetud Venemaa naiskond kaotas Eestile õnneks veel 2 minutit. Merike Vanjuk tegi teises vahetuses hea jooksu ja tõstis Eesti kolmandaks, vahe Läti ja Leeduga jäi muutumatuks, aga edu Soome ees oli juba üle 5 ja Venemaa ees üle 7 minuti. Kolmandale vahetusele läinud lühirajal eestlastest parima koha saanud Annika Rihma tegi aga võistluse taas põnevaks, kahjuks halvas mõttes – pressipunktis olid Soome ja Valgevene meie naiskonna peaaegu kätte saanud. Annika edasine jooks kulges juba sujuvamalt ja Eesti medalikohas siis enam kahelda ei tulnud. Sõjaväelaste MM-ilt teatemedali võtmine on Eesti naistele juba meeldivaks harjumuseks kujunenud, nii et ootused olid siiski seekord kõrgemal.

Meeste võistluse võitjaid ennustada polnud keeruline – eriti kui Thierry Guergiou jällegi spordiriided kasarmusse jättis. Lahtiseks jäi ainult küsimus, kas keegi Šveitsi teisele meeskonnale vastu saab.

Tegelik teatejooks kujunes oodatust põnevamaks. Eesti meeskonda tabasid kahjuks tagasilöögid – juba eelmisel öhtul avaldusid külmetusmärgid Sander Vaheril, võistluspäeva hommikul ei saanud koondisekaaslased haigevoodist välja ka koondise liidrit Olle Kämerit. Nii vahetasid eestlased mullu Leedus väljajoostud 5. koha seekord 11. vastu. Esitsas käis aga armutu võistlus – esimese vahetuse võitis sihikindla lõpuspurdiga leedukas Vilius Aleliunas, viis võistkonda (Leedu, Šveits 1 ja 2, Soome, Läti) olid praktiliselt koos. Teise vahetusega pudenes Leedu konkurentsist, aga kiire jooksuga tõi Valentin Novikov pildile tagasi Venemaa meeskonna. Kolmandale vahetusele läks Šveits-1 jooksja Daniel Hubmann küll rohkem kui minutilise eduga, kuid Dmitri Tsvetkov Venemaalt oli raja lõpuosas nii kiire, et finišijoonel mõõdeti šveitslase eduks vaid 9 sekundit. Soomlased said kaela pronksmedalid, peale teist vahetust teisel kohal olnud Läti langes lõpuks kuugendaks, Šveits-2 ja Leedu seljataha.

Meeskonnavõistluse võitis loomulikult Šveits, naistest Venemaa. Järgmisel aastal toimub sõjaväelaste MM Türgis.



Swedbank Xdream

B-raja arvutusülesanne

VÖISTKOND LAHENDAB VÖRRANDI
JA VÖTAB SELLE ABIL ESIMISE KP.

$$X^2 + X - 1406 = 0$$

ESIMENE KP ASUB X-iga TÄHIS-
TATUD KOHAS, MILLE PUHUL
VÖRRAND ON TÖENE. VALEDES
KOHTADES PUNKTE EI OLE.

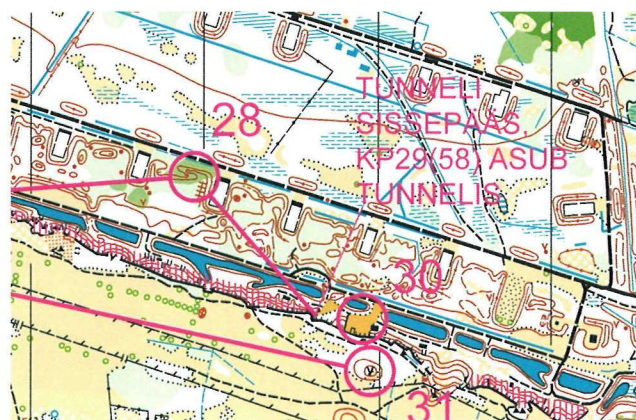
sarja mitmekesine finaalvõistlus

Tõnis Erm

Seiklusspordisarja Swedbank Xdream neljas osavõistlus toimus 5. septembril võistluskeskusega Tabasalu Spordikompleksis. Osalejate arv püstitas uue sarja ajaloo rekordi – stardijoonel kogunes 277 kolmeliikmelist võistkonda kokku 831 võistlejaga. Tavalistele põhialadele (jooks, ratas, kanuu) lisandusid finaalvõistluse rajal rulluisutamine ning coastaleering ja caving – etapid, millele puudub täpne eestikeelne vaste. A-rajal oli seekord kavas ka kaks kõieülesannet.

Füüsiliselt rasked jalgsietapid sobisid kõige paremini tugeva o-jooksu taustaga võistkonnale Team Vaude (Indrek Teppo, Silver Eensaar, Rain Eensaar), mille liikmed panid oma trumbi maksma viimase jooksulõigu alguses, tehes sisse otsustava vahe lähima konkurenti ISC Adventure Teamiga (Urmo Alling, Priit Ailt, Randy Korb), ja läksid viimasele ränkraskele rajaosale juba selge eduga.

Kogu seiklusspordi hooaja viimase jooksuetapi viimased kaks otsustavat kilomeetrit näitasid, et seiklussõistlusel saab orienteeruda



Maaalused punktid 29 ja 31.



maastikel, kuhu orienteerumisvõistlused ei vii. Mõni maastik on lihtsalt liiga ekstreemne. Näiteks võitjavõistkond, Team Vaude läbis rajalõigu 32st 36ndasse kontrollpunkti ajaga 30:58, mis arvestades rajalõigu linnulennulist 1,96 kilomeetrist pikkust annab ühe kilomeetri ajaks 15 minutit ja 48 sekundit. Team Vaude suutis läbida ränga maastiku sisuliselt veatult, peatudes vaid hetkel, kui üks võistkonna liige ronis puu otsa otsitava kontrollpunkti suunda määrama. Nende aeg jäigi sel rajalõigul päeva parimaks ning seda ei suutnud ületada

tagapool pilliroosse murtud koridorides liikudes ükski võistkond.

Team Vaude ja ISC Adventure Team noppisid sel aastal mõlemad kaks osavõistluse võitu. Kogu hooaja paremusjärjestuses sai määravaks kolmandaks parim tulemus, mille abil saavutas sarja üldvõidu ISC Adventure Team. Team Vaude oli kokkuvõttes teine ja Salomon Team (Karli Lambot, Rait Pallo, Alari Kannel) kolmas. A-rajal teenisid koondarvestuse auhinna 12 tugevaimat võistkonda.

Viimasel osavõistlusel üldarvestuses kolmanda koha saanud Kadarbiku Kanged (Heiti Hallikma, Rene Ottesson, Viivi-Anne Soots) olid parimad segavõistkondade arvestuses. Naiskondade seas saavutas võidu ISC Team (Pilvi-Heli Vettik, Jana Kink, Ruth Vaher) 6:08:44. B-rajal konkurents saavutas esikoha Inseneerihituse võistkond (Tarvo Klaasimäe, Tõnis Kruusmaa, Mihhail Lukeršenko) ajaga 2:42:53. Kõik eelmainitud kolm võistkonda said oma võistlusklassi võidu ka sarja koondarvestuses.



2009. HOOAJA KOONDTULEMUSED

1. ISC Adventure Team	MEHED 1	640 punkti
2. Team VAUDE	MEHED 2	630
3. Salomon Team	MEHED 3	580
4. Kadarbiku Kanged	SEGA 1	530
5. Nike ACG	MEHED 4	529
6. Kiirrong	MEHED 5	518
7. Team VAUDE Adventure	SEGA 2	492
8. EVLI Adventure Team	MEHED 6	483
9. Männikumägi M	MEHED 7	483
10. Seiklusporr	MEHED 8	481
11. Jopeklubi	MEHED 9	478
12. Roadservice	MEHED 10	472
13. Six Pack	MEHED 11	471
14. Areal team	MEHED 12	468
15. ISC Team	NAISED 1	466

IV OSAVÕISTLUSE ELIITRAJA TULEMUSED

MEESKONNAD

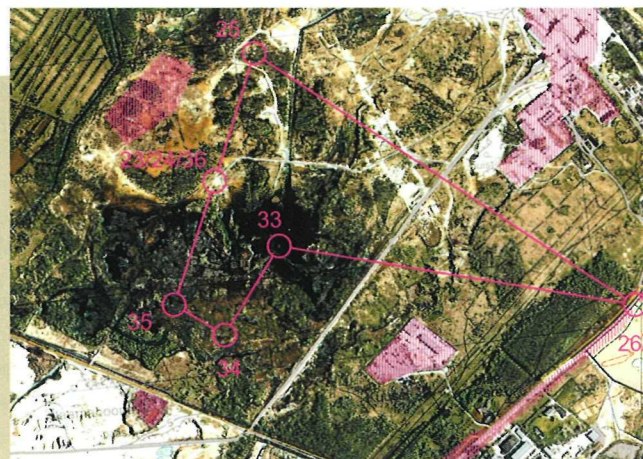
1. Team Vaude (Indrek Teppo, Silver Eensaar, Rain Eensaar)	4:57:20
2. ISC Adventure Team (Urmo Alling, Priit Ailt, Randy Korb)	5:06:00
3. Kiirrong (Tanel Kannel, Tiit Pekk, Erko Virgepuu)	5:34:25

SEGAVÕISTKONNAD

1. Kadarbiku Kanged (Heiti Hallikma, Rene Ottesson, Viivi-Anne Soots)	5:12:27
2. Team VAUDE Adventure (Elo Saue, Riho Roopõld, Reigo Luurmees)	5:39:16
3. Tarvas Kaks (Rita Toome, Andres Pajo, Priit Videvik)	6:08:45

NAISKONNAD

1. ISC TEAM (Pilvi-Heli Vettik, Jana Kink, Ruth Vaher)	6:08:44
2. Suusahullud naised (Anniki Inno, Diana Dukan, Kadi Inno)	6:55:39
3. Manny, Sid & Diego (Monika Adamson, Maire Pedor, Triin Vask)	7:40:16



Ränkrased 2 km vanas Harku karjääris.



Piibe (paremal) õe Mariega.

Piibe Tammemäe

Võistlus	Klass	Koht
EMV pikk rada	N20	1
EMV tavarada	N20	1
EMV öine	N20	3
EMV sprint	N20	2
JWOC	W20	44
JWOC	W20	33
JWOC	W20	36
Balti MV	W20E	5
EMV lühirada	N20	2

Raido autasustamisel.



Raido Mitt

Võistlus	Klass	Koht
EMV pikk rada	M18	1
EMV tavarada	M18	2
EMV sprint	M18	1
EMV öine	M18	1
JWOC sprint	M20	63
EYOC sprint	M18	14
EYOC tavarada	M18	33
Balti MV	M18E	3
EMV lühirada	M18	1

ma, tahan areneda aina paremaks ja paremaks.

Sigrid: Kõige olulisemaks õppetunniks võib lugeda seda, et ei tasu ennast alahinnata ning pidada ennast nõrgemaks kui teised, kuna metsas on kõik võrdsed ning kõik teevad vigu. Tuleb vaid enesesse uskuda ja keskenduda enda jooksule, mitte mõelda, kes sulle järele tuleb või kes su ees stardib. See on oluline, kuna inimene ei ole suuteline sada seitset asja korralikult tegema. Samuti on tähtis ennast võistluse ajal vigastades kohe realselt mõelda, kui oluline on selle võistluse tulemus. Kui ei ole väga oluline, siis oleks parim otsus katkestada. See võib lühendada vigastusest taastumise perioodi.

Raido: Kõige olulisema õppetunnini jõudsin nüüd, hooaja lõpus. Olen endale hooaja lõppu jätnud nii palju võistlusi, et ei suuda nendega kuidagi toime tulla. Kardan, et rohke võistlusgraafiku tõttu kannatavad ka tulemused. Planeerin järgmisel hooajal endale kindlasti vähem võistlusi, et iga võistlus oleks efektiivne ja joostud värskest.

3. Kui sa oleksid 16-klassis, siis mida teeksid teisiti?

Piibe: Olles 16-vanuseklassis, hakkasin alles siis regulaarselt ja sihipäraselt trenni tegema. Nüüd, tagasi mõeldes, olen kindel, et mingisugust regulaarset trenni oleksin pidanud tegema juba varem, enne võistlusi maastiku kohta rohkem infot lugema ning püstitama endale reaalsed eesmärgid.

Sigrid: Ma arvan, et seal ei ole eriti vahet, kas joosta 16- või 18-klassi, starti läheksin ikka ühe ja sama mõttega - anda endast parim. Ettevalmistus erineks võib-olla ainult selle võrra, et kui oleksin 16-klassis, siis jooksu oleks vähem.

Raido: Kui ma oleksin 16-klassis, tegeleksin rohkem tehnika arendamisega. Loomulikult teeksin palju jooksutreeninguid, aga tehnikaarendamisele paneksin suurt rõhku. Tegeleksin rohkem vigade analüüsiga, mis annab võimalusi oma vigadest õppida.

Kaidi Ruusalepp

1. Mis Sul sellest hooajast on kõige eredamalt meeles? Miks?

Piibe: Kõige eredamalt on meeles välismaal toimunud suvised võistlused: osalemine Juunioride MM-l juulis ja täiskasvanute MM-i vahetu jälgimine ja mitmepäevajooksust osavõtt augustis Ungaris. Juunioride MM Itaalias oli minule selle aasta kõige tähtsam võistlus, lisaks kirev seltskond, vapustav loodus ja rajad, mis seal olid – see on unustamatu.

Sigrid: Kõige paremini on meeles EYOCi'lt saadud kolmas koht, sest see oli aasta olulisem võistlus ning samuti esimene jooks sellel aastal, kus suutsin teha tehniliselt hea soorituse.

Raido: Sellest hooajast on kõige eredamalt meeles EMV sprint. See oli minu jaoks tähtis võistlus, toimus minu kodulinna ja sprint on minu põhidistants. Valmistusin sprindiks hoolikalt. Olin selleks kõik teinud, et võita. Ja võitsin!

2. Mis oli sellel aastal kõige olulisem õppetund? Miks?

Piibe: Kaotused EMV lühirajas ja sprindis, ka öises. Eksimused rajal, mida oleks saanud õige mõtlemisega vältida. Tegu on pinge taluvusega võistlusolukorras ja selleks valmisolekuga. Nüüd olen hakanud ennast ja oma tegemisi rohkem analüüsi-

Sigrid moeüritusel.



Sigrid Ruul

Võistlus	Klass	Koht
EMV pikk rada	N18	2
EMV tavarada	N18	1
EMV öine	N18	3
EMV sprint	N18	1
EYOC sprint	W18	3
EYOC tavarada	W18	40
Balti MV	W18E	1
EMV lühirada	N18	2

4. Hooaja lõpuni on jäänud kuu aega, kuidas hooaja lõpetad?

Piibe: Hooaja viimane ja kõige tähtsam võistlus on mul 25mannal Rootsisis, kuid enne seda jäävad veel nädalavahetustele mitmed väga olulised võistlused: Soome MV (lühia ja teade), BJC (Baltic Junior Cup). Hooaja lõpus kavatsen natukeseks aja maha võtta, teha mõned kergemad nädalad, sealhulgas üks nädalake Madeiral, kust loodan saada uut energiat, et hakata tagasi tulles järgmiseks aastaks põhja laduma. Koduse hooaja aga lõpetame sel aastal oktoobri lõpus traditsioonilisel kokkusaamisel.

Sigrid: Mul on ees veel vaid kaks o-võistlust. Nendeks on BJC ja Suunto Games, siis on hooaeg läbi.

Raido: Lõpetan hooaja, nagu eelpool mainitud, rohkelt võisteldes. Üritan selle võistluskoormaga toime tulla ja eriti just Baltic Junior Cup-il veel ka head tulemust joosta. Rahvusvaheline võistlus kodumaastikul on just see, millest sportlased eriti lugu peavad.

5. Missugune on Sinu tavaline päev?

Piibe: Tavaline päev nädala sees algab mul üldiselt u 7 paiku, sest loengud hakkavad enamasti 8.15. Päevad on küll väga erinevad, kuid kuskil 16-18 paiku jõuan tagasi ühikasse, et siis õhtul trennis käia ja pärast seda tekkinud vaba aega sisustada koos sõpradega, tihtipeale ka lihtsalt lugedes või vahel päris kauaks internetti eksides. On ka päevi, kus on võimalus teha 2 trenni päevas. Näiteks eelmisel aastal sai ka ettevalmistaval perioodil palju hommikuti Grettega ujumas käidud. See tähendas sealhulgas küll tükk aega varasemat ärkamist, aga oli mõnus. Oluliseks taastusvahendiks spordiga tegelejal pean korralikku und, millea näiteks mul on raske päeva käima saada.

Sigrid: Minu tavaline koolipäev on selline, et ärkan 6.55, süüa, kooli, koju, süüa, puhkan-lebotan, õpin, trenn, süüa, külastan internetti ja siis on enamasti kell juba nii palju, et on õige aeg magama minekuks. Aeg-ajalt mahub päeva ka erinevaid üritusi, ettevõtmisi.

6. Piibe, mis alal õpid ja miks?

Piibe: Õpin Tartu Ülikoolis Kehakultuuriteaduskonna II kursusel kehalise kasvatuse ja spordi erialal. Valisin selle eriala puhtalt sisetundest, teadmata täpselt, kelleks tahaksin saada ja mida kindlalt õppima minna. Kuna aga spordivaldkond on mulle pakkunud kogu aeg suurt huvi, otsustasingi selle kasuks ja ei ole seda valikut algusest peale kahetsenud. Mulle meeldib see, mida teen ja usun, et see ka sobib.

7. Sigrid ja Raido – mida edasi õppima lähete ja miks?

Sigrid: Praegu veel midagi kindlat ei tea, kuid on mõned mõtted.

Raido: Plaanin minna ülikooli kehakultuuri õppima. Sport on see, mis on hinges ja mis huvitab. Läbi kehakultuuri saan sellega edasi minna ja tulevikus sellega seotud olla.

8. Kui Sa oleksid..., siis mis oleks need 3 tegevust, mida kohe teeksid?

PIIBE ALMIGHTY - Esiteks, mõeldes orienteerumismaastikele, tooksin mõned tükid Soomet, Rootsit ja Norrat Põhja-Eestisse, mõned mäed Kesk- Euroopast Pärnu ja Tartu kanti ning muud kohad jätkaksin Eesti-päraseks. Teiseks, mängiksin natuke ilmaga – sooviksin rohkem lund, rohkem suveilmasid, rohkem värvilist sügist ja päikselist kevadet. Kolmandaks, annaksin igale inimesele võimaluse ise maailmas kaks asja paremaks muuta ja oma unistuse teoks teha.

Sigrid: Kui ma oleksin Harry Potter, siis ma kõigepealt võluksin ennast mõneks ajaks kuhugi soojale maale ning külastaksin ka erinevaid eksootilisi maid. Teiseks ma kaotaksin ära kõik „kollase“ ajakirjanduse ning kolmandaks minimaliseeriks jala väljäväänamise võimaluse.

Raido: Kui ma oleksin õpilane USA-s, siis ma paneksin pidu, mängiksin korvpalli ja sööksin tihti hamburgereid!



Vajame juhendamist

Võib-olla ajendas mind kirjutama Kristi Mae artikkel ühes Orienteerujas, kus ma tundsin ära mitmed aspektid, mis ka mulle on olulised.

Analoogselt Kristiga olen väga algaja orienteeruja, esimest korda hoidsin o-kaarti käes 2008. aasta suvel Tartu Viisjaagu päevakul. Tänu stereotööle EOMAPis ei olnud kaart kui selline mulle võõras, aga näiteks kompassi ma kasutada ei osanud ja peaaegu ühtegi tingmärki ei tundnud. Aga mis ma sinna päevakule siis üldse ronisin? Mul on õnn omada sõbrannana sellist kogunud orienteerujat, kui Triini Vask ning tänu tema õpetustele ja utsitamisele ma olengi jäänud selle ala juurde.

Joosta ma eriti ei jaksanud, see-eest aga tundus, et metsas leian alati õige koha ja ühtegi KP-d pole veel võtmata jäänud. Päevakute edetabelis olin ka pigem eesotsas ning see innustas mind osalema ka teistel o-üritustel. Seoses tööga Prantsusmaal sain osa võtta ka *Ile-de-France* piirkonna treeningutest ja võistlustest. Nüüd on nii, et kuhu iganes



ASSAR JÕEPEERA

maailma nurka ma satun, alati uurin, kas seal ka orienteerumisega tegeletakse.

Ehk ma pikemalt endast ei heietagi, vaid ütlen välja, miks ma eelkõige kirjutan.

Tunnen väga puudust süstemaatilise juhendamise. Jah muidugi, mingeid kõrgeid eesmärke pole mul enam võimalik seada (a'la Eesti koondis või mis iganes), aga ambitsioon on mul küll, et tahta paremaks saada.

Olen 32 ja teised minuvanusused on enamasti juba aastakümneid orienteerumisega tegelenud. Neil ei tule mõttessegi (ilmselt), et teha koolitust või treeninglaagreid vanusest sõltumata. Isiklikult usun, et on piisavalt huvilisi, kes ennast arendada sooviksid. Ka analüüsivõime on „vane-

matel inimestel“ ehk arenenum kui kooliõpilastel ning motiveeritus samuti kõrgemal tasemel.

Vaadates Xdreami sarja populaarsust ning ka päevakutel käijate arvu (ning keskmist vanust), oleks kandepinda ju küll. Ka EOL-i koodid ütlevad, et teoreetiliselt võiks meil olla ca 13 000 harrastajat, aga kus nad kõik on? Võistlustel osalejate koodid on enamasti vahemikus 1-5000...

Kui muretseda kulude pärast, siis minutatolised on tavaliselt end juba majanduslikult veidike kindlustada jõudnud ning oma taskust tarkusejagamise kinni maksmine ei tohiks väga probleemne olla.

Idealis näen, et klubide juures tegutsevad juhendajad, kes ongi spetsialiseerunud harrastajatele ja lähtuvad iga inimese tasemest. Võib-olla kord kuus saadakse kokku ja räägitakse praktikalistest nippidest ja muust sarnasest. Kord või paar aastast tehakse pisemat sorti laager, kus saab minna metsa ning proovida erinevaid lahendusi rajal.

Ma ei oska küll hetkel öelda, millist kasu sellest saab EOL – need harrastajad vaevalt Eestist kusagil meistrivõistlustel esindavad – aga kunagi ei või teada. Kujutan ette, et näiteks Eesti MV ja Ilves3 radadel 21A ja 21B tekiks kohe palju suurem konkurents, kui tavainimestel oleks rohkem julgust ja teadmisi, et ennast võistlustel proovile panna.

Loodan, et mu mõte saab natukenegi tähelepanu vastavate asjapulkade poolt ning sel teemal tekib dialoog.

Tänan!

HELENA VELLAU

Orienteerumise VÕLUD ja VALUD

Tee orienteerumise juurde leidsin kolm aastat tagasi, kui mind kutsuti kaasa Tallinna orienteerumispäevakule Nõmme kanti. Kuna kogu asjaga seonduv oli täiesti uus, siis alustasin nn kaasajooksjana, kuid püüdsin kõrvalt ka kaarti lugeda. Kompass tundus esialgu pigem suur segaja ja ajaraiskaja. Enne järgmisi kaardiga metsas käike tegin järk-järgult endale selgeks legendi.

Mulle tundus asi oluliselt põnevam, kui lihtsalt jooksmas käimine ja jätkasin päevakutel osalemist (Tallinna orienteerumisteisipäevakud ja -neljapäevakud). Valisin endale paraja raja ja tegin järgmised jooksud juba iseseisvalt. Eriti meeldis orienteerumise juures see, et pidin kindlat kohta otsima hakkama. Punkti suunas õigesti liikumine ja selle ülesleidmine aina kasvatas enesekindlust ja -usaldust. Võin julgelt väita, et metsas orienteerumise oskus on mulle nüüd ka muudel aladel abiks olnud, näiteks turistikaardiga võõras linnas liikudes.

Orienteerumine aitab mõtteid argielust mujale viia. Peale tööd, kooli ja muid tegevusi on hea end kõigest välja lülitada ja keskenduda missioonile – valida ruttu optimaalne teekond ning läbida rada ja punktid võimalikult kiiresti. Lisaks on selline füüsiline liigutamine looduses tervisele kasulik, igaüks saab valida endale sobiva tempo.

Olles iseloomult üsna ambitsioonikas, olin alguses päris pettunud, kui kõik plaani järgi välja ei tulnud. Eriti keeruline tundus mulle rel-

jeefi lugemine, näiteks Harjumaal Rõõsa kandis, kus olen korduvalt ära eksinud. Ilusa ilmaga on ka päike mind paksust metsast välja aidanud. Alati tuleb olla väga tähelepanelik ja jälgida ümbrust. Teinekord on päris tore mõnes kraavis etteplaanimata suplus teha, kui jalg mõne juurika taha kinni jääb. Selliseid juhuseid on mul olnud rohkem kui üks. Täiesti ilma sinikate ja kriimustusteta tavaliselt metsast välja ei õnnestu tulla!

Metsloomi olen ka mõnikord rajal näinud. Kord juhtus nii, et enne starti minekut öeldi päevaku müügiletis, et keegi rattaorienteerumise pikema raja mees oli kuskil kaugemas punktis karu näinud ja see teadmine kummitas peas terve jooksu aja. Õnneks on minu kohtumised piirduvad väiksemate tegelastega, nagu kitsed ja jänessed.

Tänu orienteerumisele olen osalenud mitmel erinevatel spordiüritustel nii jalgsi, rattaga kui ka kanuuga: juba mainitud päevakud, Xdream, Libahundi jälg, Rogain. Eriti suurepärase on see, et olen saanud mitu uut sõpra! Ja kuigi alguses mulle kompass kuidagi ei istunud, siis nüüd ma ilma sellela metsa ei lähe.

Orienteerumise võludest ja valudest kokkuvõttes julgen öelda, et igal juhul tule metsa ja naudi – mina juba teen seda! Vanadele tegijatele soovin jätkuvat põnevust ja seiklusjaua.

Helena Ploovits / 10.09.2009

Printcenter Eesti noorte OJ karikasari 2009

N12			
Alina Kramarenko	SRD	145	
Eneli Maranik	Kape	130	
Liina Vesilind	SRD	125	

M12			
Märten Henrik Pais	West	174	
Kaarel Vesilind	SRD	139	
Maikel Konsap	Võru	102	

N14			
Triinu Rooni	Orvand	177	
Marianne Haug	Võru	161	
Margret Zimmermann	Kape	160	

M14			
Anti Sõukand	Võru	166	
Kaspar Nummert	Kape	155	
Holger Post	Koop	142	

N16			
Marili Zimmermann	Kape	150	
Madli-Johanna Maidla	Kobras	145	
Evely Kaasiku	JOKA	137	

M16			
Tõnis Laugesaar	Rakvere	163	
Kristjan-Martin Kirjanen	TAOK	160	
Kaspar Karjus	Võru	153	

N18			
Kaia Kivikas	Ilves	145	
Kerstin Uiboupin	Võru	123	
Sigrid Ruul	JOKA	117	

M18			
Jonatan Karjus	Võru	164	
Jüri Joonas	Võru	157	
Raido Mitt	Kobras	137	

VÄLLAMÄEL võistlesid orienteerumise noortekoondised kuuest riigist

Möödunud nädalavahetusel oli hubane Haanjamehe talu võistluskeskuseks orienteerumise noortekoondiste matshohtumisele, kus osalesid seitse koondist kuuest riigist: Eesti, Läti, Leedu ja Poola noortekoondised, soomerootslaste koondis Soomest ning Smålandi maakonna ja Skåne-Hallandi-Blekinge maakondadest moodustatud Lõuna-Rootsi noortekoondis.

Laupäevase individuaalvõistluse rajad kulgesid Vällamäe nõlvadel ja lähiumbruses, teatejooksus oli kasutatud maastikuosa südameks Häälimägi. Rajameistriks oli korraldajaklubi OK Võru liige ja sama võistluse mullune võitja Lauri Sild.

Võisteldi kuues võistlusklassis – kuni 16-, kuni 18- ja kuni 20-aastased noormehed ja neid. Igas klassis oli igal võistkonnal 5 võistlejat, kokku seega 35 võistlejat. Individuaalvõistluses töid Eestile oodatud medalid klassis M18 – kulla ja pronksi Kenny Kivikas (OK Ilves) ja Raido Mitt (OK Kobras).

Teistes klassides olid meie parimad:

- N18 – 10. Sigrid Ruul (JOKA)
- M16 – 7. Kristjan-Martin Kirjanen (TA OK)
- N16 – 9. Daisy Kudre (OK Peko)
- M20 – 9. Kristo Heinmann (OK Ilves)
- N20 – 8. Piibe Tammemäe (OK Orvand).

Esimene päeva kokkuvõttes oli iga klassi kolme parima aegade summas juhtimas Läti koondis Eesti

ja Lõuna-Rootsi ees.

Teisel päeval võisteldi segavõistkondade teatejooksus. Iga võistkond koosnes kuuest võistlejast, kes igaüks olid erinevast võistlusklassist. Iga koondis sai sel viisil välja panna 5 võistkonda. Haaravas ja tasavägises jooksus püsis Eesti esindusvõistkond esikohakonkurentsis ankrutapi esimese pooleni, kus Kristo Heinmann pidi lõpuks siiski alla vanduma kahe Smålandi võistkonna ankrumeestele. Eesti esimesele seega teatepronks.

Matshohtumise kokkuvõttes sai veenva võidu Läti noortekoondis. Teise päeva ühtlaste tulemuste toel möödus Eestist Lõuna-Rootsi ja meie noorte päralt jäi seega kolmas koht. Järgmisel aastal toimub võistlus Leedus.

Tulemused: <http://okvoro.ee/html/index.php>

Sixten Sild

ÜLIÕPILASTE MEISTRIVÕISTLUSED orienteerumises

Läsna, 3. oktoober 2009.

MEHED	6550 m; 19 KP		
1. Markus Puusepp	TÜ	33.46	
2. Lauri Sild	TÜ	34.55	
3. Timo Sild	TÜ	35.43	

NAISED	4400 m; 16 KP		
1. Piibe Tammemäe	TÜ	31.06	
2. Merike Vanjuk	TÜ	33.11	
3. Eleri Hirv	TÜ	39.47	

orienteerumiskauba osühing



NAASTARID,

SÄÄRISED,

KAITSEPRILLID,

ABIVAHENDID

NII TIPPTEGIJALE

KUI HARRASTAJALE

Miitk Tallinna neljapäevakulil ja hooaja suuremal võistlusel.

Jalas

OLWAY

SPORT

HEA VARUSTUS TAGAB RAHULOLU

Orienteerumiskauba OÜ Nurmenuku tee 9 Randvere 74001 Viimsi tel. 609 8904
agu.koppa@mail.ee 50 46 904



Orienteerumisrajal

Võistlusklass: H21A/H21B
Klubi: LSF PT
Sünnipäev: 07.02.1985
Elukoht: Suure-Jaani/Tartu
Perekond: ema, vanem õde Kadri ja nooremad vennad Tanel ning Villem
Haridus: Magistrikraad kosmose- tehnoloogias (Rahvusvaheline Kosmoseülikool, Prantsusmaa – 2009) / Magistrikraad infotehnoloogias, cum laude (Tartu Ülikool – 2009)
Töökoht: Tartu Ülikooli Füüsika Instituut
Amet: Projektijuht

Karjo Voormansik

Milline on Sinu tavaline tööpäev?

Minu töö Tartu Ülikooli Kosmosetehnoloogiade töörühmas on väga mitmekesine, iga päev on erinev. Tuleb ette kosmosetööstuse ettevõtete ja teiste Euroopa ülikoolide külastamist. Väga palju on ka lihtsalt õppimist ja noorematele uue edasi õpetamist. See on esimene sügis, kui annan ise Tartu Ülikoolis mitu korralist loengut.

Kõige põnevam ülesanne on kahtlemata Eesti esimese satelliidi EstCube-1 ehitamine. Praeguses faasis on see eelkõige õppimine, alamsüsteemide kavandamine, kontrollarvutuste tegemine ja testimine.

Koos kaastöötajatega valmistame ette ka

Tartu Ülikooli Teaduskooli Kosmosetehnoloogia e-kursust gümnaasiumi õpilastele. Olen väga põnevil, sest e-kursus täidab korraga kahte äärmiselt olulist ülesannet. Esiteks pakub see füüsika tunnis õpitule väljundit, seostades teooria kaasaegse kõrgtehnoloogia praktikaga. Kursuse läbinud saavad päriselt aru, kuidas töötavad GPS, satelliittelevisioon ja luuresatelliidid! Teiseks valmistab kursus ette meie oma haritud töötajate Euroopa kosmosetööstuse projektides osalemiseks. Kõrge lisandväärtusega tegevusena on see eluliselt tähtis Eesti majanduse arenguks. Kosmosetehnoloogia e-kursus käivitub järgmise aasta sügisest.

Milline on Sinu suhe orienteerumisega?

Minu suhe orienteerumisega on ühest küljest

väga kirglik, teisest küljest täiesti pragmaatiline. Võistlusmoment ja keeruliste ülesannete lahendamine on mulle alati hingelähedased olnud. Lisaks pakub orienteerumine vaheldust puht-vaimsele tegevusele ja füüsilist koormust, mis on peamiselt arvutiga töötavale inimesele väga olulised.

Esimesel päevakul käisin 2004 kevadel Ilastes, esimesel võistlusel 2006. aasta kevadel Karjalaskevõistlusel Pikakannul. Lapsena ei teadnud ma orienteerumisest suurt midagi. Olen ennast ikka harrastajaks pidanud, orienteerumine on mõnus meelelahutus, minu tegelikud väljakutsed asuvad mujal.

Viimastel aastatel olen ka korraldusega tegelema, vedades korporatsiooni Vironia karikasarja akadeemilistele organisatsioonidele.

välja

dele (<http://www.orienteerumine.ee/paevak/vironia2009.htm>) ja pidades EOL-i päevakute usinusedetabelit (<http://www.orienteerumine.ee/paevak/EOL2009.htm>).

Kas oled orienteerumist oma sõpradele tutvustanud? Mida sellest alast arvatakse?

Sõbrad ja pereliikmed arvavad, et orienteerumine on huvitav ala, paljud on ka ise proovinud. Vironia karikasarja abil olen ilmselt päris palju noori inimesi metsa meelitanud, umbkaudu isegi üle paarisaja.

Orienteerumiselamused?

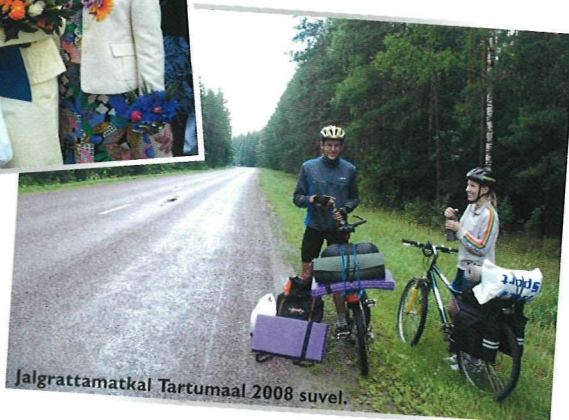
Orienteerumine on pakkunud palju häid emotsioone, kuid kõige ehmavam elamus juhtus 2008. aasta Vitipalu päevakul. Mäest alla jookses astusin lahtise koorega mädale puutüvele ja jalad sõitsid lihtsalt alt ära. Twisteritel kahjuks just selle koha peal naaste ei olnud ja ma kukusin täie hooga pikali ning lõin parema õla väga tugevalt ära. Kõik käis nii kiiresti, et ma ei saanud alguses arugi, mis juhtus. Ühel hetkel jooksin, kaart käes, järgmisel hetkel olin juba pikali maas.

Mida pead oma elu sportlikuks tippsaavutuseks?

Ilmselt 37 minutiga 10 km läbimist Tallinna



Tartu Ülikooli lõpetamine 2009.



Jalgrattamatkal Tartumaal 2008 suvel.

Sügisjooksul 2007.

Mille üle oled õnnelik?

Selle üle, et saan teha seda, mis mind huvitab ja mis mulle meeldib.

Kas Sinu suveplaanidesse kuulub ka mingi kindel orienteerumisüritus, millest alati osa võtad?

Kindlat lemmiküritust mul veel välja kujunenud ei ole. Kahel korral olen osalenud Ilvesteatel, kahel korral Suvejooksul korraldajana. Eelmisel suvel olin Stuttgartis ja käisin mõnel Baden-Württembergi kohalikul võistlusel.

Kas ja milliseid harrastusi Sul veel on lisaks orienteerumisele?

Sportlikest harrastustest meeldib veel jalgrat-

tasõit, rulluisutamine, suusatamine, mida vaheldusrikkam trenn, seda parem. Varem olen tegelnud üsna tõsiselt malega, lapsena kogusin marke. Vabal ajal meeldib mulle lugeda teatmeteoseid, ehkki see pole minu eriala, tunnen huvi geograafia vastu.

Mida arvad ajakirjast Orienteeruja? Kuidas saaks lugejaid juurde?

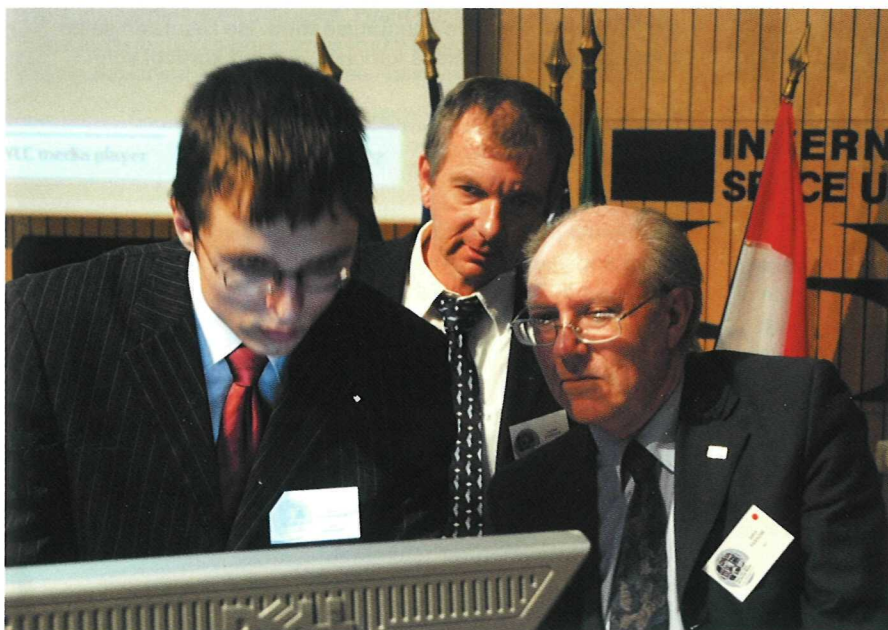
Orienteeruja on väga huvitav ajakiri. Võiks proovida sellist nõksu, et avaldada osa Orienteeruja artikleid lühendatult teistes meediaväljaannetes ja viidata, et täpsemalt loe edasi ajakirjast Orienteeruja.

Milline on Sinu arvates praegu Eesti orienteerumiselu olulisim probleem?

Väga sügavuti ma Eesti orienteerumise hetkeseisu ei tunne. Kaugelt vaadates on Eesti orienteerumine väga heas seisus. Õppides aasta Lääne-Euroopas, sain ettekujutuse orienteerumise hetkeseisust Prantsusmaal Alsace' maakonnas ja Saksamaal Baden-Württembergis.

Mõlemad piirkonnad on rahvaarvult Eestist palju suuremad, kuid orienteerumisvõistlusi kokku on aastas alla kümne. Päevakutest ei maksa unistadagi. Nädalavahetuse võistlused on korralduselt meie päevakutega võrreldavad, osalejaid on 50-100. Väga suur osa elanikkonnast pole orienteerumisest kuulnudki. Ükski prantslane, kellelt küsisin, ei teadnud, kes on Thierry Gueorgiou.

Saksamaa ja Prantsusmaaga võrreldes tundub Eesti orienteerujate paradisiina.



Tööl.

Küsis MARET VAHER

Seiklussportlase nõuandenurk

Külm ja külmatunne

Praktikute kogemused külma, vihma ja lörtsiga seiklemisel

Kiirküsitlus:

1. Millal hakkab seigeldes/matkates külm? (Kas on seigeldes üldse kunagi külm olnud?)
2. Tuul ja vihm: kuidas end kaitsed?
3. Lumi ja lörts: milline riietus on parim? (Müts, jope, kindad, kile...)?
4. Toidu ja joogi külmumine talvel: mida ette oled võtnud, milliseid sööke-snäkke kasutat?
5. Milliseid äärmuslikke ja/või nutikaid võtteid ja kehakatteid oled kasutanud sooja saamiseks?

Elo Saue:

1. Alustuseks pean ütleva, et minul seiklemistel tõeliselt külm polegi olnud, sest 1) ma pole talvel võistelnud ja 2) muul ajal on ilm enam-vähem talutav olnud.

Seega – seni veel TÕELISELT külm pole olnud. On olnud kõrge, jahe või lihtsalt külm. Hakkab siis, kui peab mingil põhjusel paigal seisma, midagi ootama. Isegi kuiva seljaga hakkab paigal olles jahe.

2. Tuule ja vihma vastu: koorikjope ja -püksid. Koorik tähendab: ilma voodrita, riideese peab kõikvõimaliku tuule ja vihma kinni, kerge kaasas tassida ja lihtne muudele asjadele peale tõmmata. Jopel kindlasti kapuuts, pükste sääreotsad kindlasti kitsamaks tõmmatavad rattasõidu eesmärgil.

3. Seni ma pole lumme ja lörtsi sattunud, kuid muude jahe-date olude järgi oskan öelda, et sooja saamiseks ja hoidmiseks peavad minul olema alati kindad ja müts ning hea soe pesupuus. Ilma nendeta ma sügisestele seiklustele ei lähe. Müts ja kindad on mul enamasti igal pool kaasas – iial ei või teada, mis olud tulevad. Kinnastest on minu jaoks hästi olulised koorikkindad, mis mingi Randy vana kinda pealt võetud lõike järgi endale ise õmblesin. Kaitseb välise koleduse eest sama efektiivselt kui koorikjope ja -püksid ülejäänut keha. Ja külma ilmaga – kindlasti külma ilma sokid jalga (ma võin Lorpeni valikust sobivaid soovitada!)

5. Äärmuslikke võtteid? Mitte midagi üllatavat: hõbekile seelikuna ümber, kihiline riietumine (loe – kõik, mis võtta oli, läks selga!)



Ruth Vaher:

Kui teha kõige ebameeldivamatest asjadest multisportis pingerivi, siis on see selline: UNI, IIVELDUS ning alles siis tuleb KÜLM. Kuid just lootusetu KÜLMAtunde tõttu olen kaks korda olnud väga lähedal võistluse katkestamisele ning mõlemal korral on külmatunde põhjustanud lakkamatu külm vihm. Mõlemad võistlused siiski lõpetasin, sest sain kaaslastel palju lisariideid, mida selga panna.

Tavatingimustes s.t. ilma vihmata võisteldes on külm multisportis ajal episoodiline nähtus ja möödub kiiresti lisariietekihiga (tuulekindlad kileriided) lisamisega. Inimesel on sees võimas ahi, mis kütab temperatuuriga +36,7 kraadi ning sellest on väga palju abi.

Kuna külm on siiski ebameeldiv tunne, siis on mul pikkadel võistlustel alati seljakotis kaasas tuulekindlad kileriided, soe pikkade varrukatega allsärk (graft) ning soojad kindad ja müts. Ma ei pea nende kaasavedamist lisaraskuseks, vaid üheks tähtsaks komponendiks, et ekspeditsioon õnnestuks.

Oluline on enne võistlust korralikult läbi mõelda, millised ilmaolud võivad ees oodata ja vastavalt sellele valida võistlusvarustus. Meenub legendaarne kolme aasta tagune seiklussportlase hilissügisene rattaralli Lätimaal, kui -20 kraadises pakases kasutasid tugevamad jalgrattakingasid ja lõpetasid/katkestasid meditsiiniabis varvaste külmumise tõttu. Ise kasutasin sellel võistlusel matkasaapaid ja varvastel polnud kordagi külm.

Kaja Sepp:

1. Mul on kogemused ainult Eestist ja mitte just pikkadel võistlustel.

Xdreamil pole mul kunagi külm olnud, sest seda võistlust on ka ilm soosinud. Ja talvistel võistlustel pole kah külm olnud, sest need on lühikesed ja olen olnud sobivalt riides. Küll aga on külm olnud kurnatusest, 36-tunni võistlusel ja seda eriti kannu. Mäletan nii hästi näiteks koidikut Võhandul, kus päikesekiired kuldasid juba puude latvu, kuid sügaval kallaste vahel voolava jõele ja meie külmetavate kehadeni kuidagi ei jõudnud...

Meie tiim on ükskord võistluse katkestanud sellepärast, et minul hakkas külm. See oli 36-tunni võistlusel, kus võistluse teisel ööl hakkas vihma tibutama. Polnud just laussadu, aga mets ja riided olid siiski märjad. Ja rõskus pugest kehasse, kus niikuinii oli juba ees suur energiakaotus. Algul püüdsin külma vastu võidelda sellega, et ärgitasin kaaslasti sõrkjooksule. Aga külmavärinad aina süvenesid ja võtsid lõpuks lausa vappkülma amplituudi. Loomulikult on mul ka varem väga külm olnud, aga

seada oludes, kus on ka objektiivselt võttes külm olnud – näiteks varahommikul Leninil 6100m kõrgusel 30-kraadise külmaga laagrast liikuma hakates – aga alati, ALATI on külm olnud mingi välispidine nähtus, millega saab võidelda. Nüüd aga, kuigi välistemperatuur oli normaalne Eestimaa vihmade suveöö oma, tundus külmust kiirguvat otse minu enda seest. See oli uskumatu, ettekujutamatu ja minu jaoks tegelikult väga hirmutav tunne. Ma ei osanud sellega hakkama saada, ja kuna selle võistluse viimane etapp oli kanuu (nagu öeldud, õine kanuu=eriti külm), siis me kanuusse ei läinud, vaid katkestasime võistluse enne viimasele etapile minekut, loetud tunnid enne finišit.

Tuules ja vihas on suurepärase kaitse õhuke „kilekas“. Viimasel ajal olen kandnud *noname* Poola tegijalt tellitud eset, meie tiimi võistlusvormi kilejakkki. Enne oli ISC jakk ja selle veepidavus oli tõttõelda parem (aga ilu maksab ka midagi, eks). Kevadel ja talvel, kui on külm, asendan kileka tuulekindla fliisiga (NorthFace). All on pikkade või lühikeste varrukatega särk (Brynje Sprint), soojema ilmaga jooksusärk (jälle see *noname* tiimivorm). Talvel kannan tavaliste retuaside asemel suusaretuuse, millel on esimene pool tuulekindel. Eriti külma ilma korral panen veel alla Brynje pikad pesupüksid. Jalanõudest olen siiani igas olukorras läbi ajanud Salomoni tavaliste multisporditossudega, ehkki pikematel võistlustel oleks Goretextossud ilmselt parem valik. Ma tõmbasin loebugil tossud üle hõbedase teibiga, aga see oli küll halb mõte – teip koorus kohe talla äärest lahti ja muudkui lipendas seal pool võistluse aega, kuni ta lõpuks täiesti ära tõmbasin. Ja jalad olid loomulikult märjad sellest teibiprojektist hoolimata.

Pikematel võistlustel on alati kaasas hõbedane „ellujäämiskile“ ja kord, sellel katkestatud võistlusel, olen seda ka kandnud. Hõbedasest kilest saab teha suurepärase vesti, siis on seda liikumisel mugavam kanda, kui niisama ümber kere keeratuna.

Aga eelmainitud hõbedane teip aitab päris hästi siis, kui on keeratud ümber joogikoti toru kotist väljaulatava osa. Nutikamad ei hakka küll teibiga mässama, vaid panevad toru ümber mingi ehituspoest hangitud isolatsioonimaterjali, mis tegelikult käib peenikeste torude ümber. Toidu külmumise vastu aitab see, kui kanda seda rattapluusi taskutes selja peal. Pikemal võistlusel võib küll see hõõruma hakata, kui ka kott on seljas.

Silver Eensaar:

1. Külm hakkab, kui väheaktiivse liikumise ajal on ilm märg, tuuline ja külm. Jalgrattasõidus või külmas vees solberdades võivad jalad külmetada ka soojast kehast hoolimata.
2. Kihiline riietus on võtmeks. Pealmine kiht tuuleõveekindl.
3. Kinnaste juures on võtmesõnaks kuivus. Märjades kinnastes hakkavad käed külmetama. Talviseks seikluseks leidsin



Mägedes oli tuisk - bwc2006.

veekindlad Biemme rattakindad, mis on tõeliselt soojad. Riietust tasub võimaluse korral vahetada kuivema vastu, annab uue jõu edasi minna. Talvistel seiklustel olen ööseks vahetusalas pannud jalga kerged gore-tex matkasaapad. Rattasõidul soojad ja kannatab ka joosta.

4. Tuleb hoida keha ligi või suus soojendada...

5. Jäsemete vehkimine teeb alati jalad-käed soojaks.

Kaido Hallik:

1. Talvel hakkab aeg-ajalt külm. See juhtub üldiselt kahel põhjusel: tempo aeglustumine või pikemat sorti paus.

Ükskord talvel oli pärast pikemat pausi rattasõit, kuna kindad olid märjad, siis miinuskraadid tegid väga valusat tööd. Õnneks laenasid kaaslased sooje-kuivi kindaid ja näpud jäid alles. Külm on hakanud ka suvel, põhjuseks see, et kaasasolev riietus on mõeldud kiireks liikumiseks, aga tempo läks alla.

2. Kasutan windstopper traksipükse – sobivad suhteliselt laia ilmaskaalasse. Ka ülakehal kasutan windstopper jakki, mis pole päris veekindel. Seda vihmaga kandes alati päris mugav pole. Kui tempo on kiire, siis pole hullu, aga aeglasema tempo korral läheb vihmaga järjest ebamugavamaks. Rattasõiduks oleks vaja vihmakindlat koorikjopet.

3. Lumega on sobinud voodriga windstopper püksid ja jakk. Peakatteks kasutan tavalist villast mütsi, rattasõidul aitab kiiver kah sooja hoida.

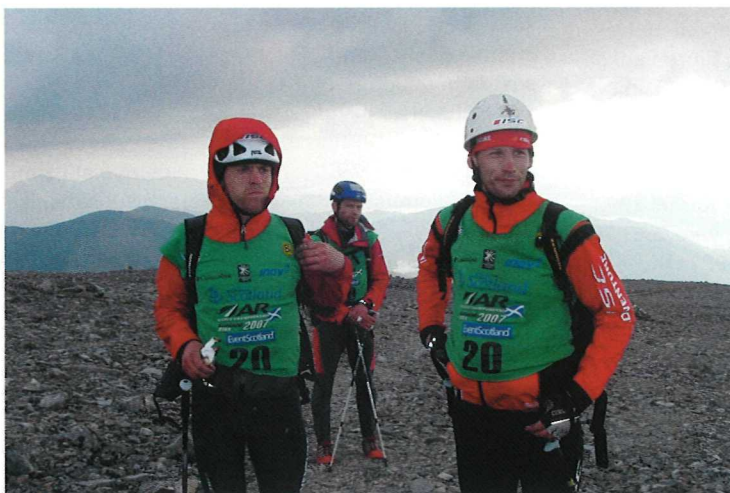
Varem asjin läbi ühe paari suusakinnastega, millele panin vajadusel vooderkindad alla, kui vaja, tegin sooja saamiseks käteringe. Pärast käte tõsise külmumise juhtumit olen soojad varukindad alati kotti kaasa pannud.

4. Miinuskraadidega panen joogipudeli kotti. Enne võistlust jooginõudesse soe jook. Peale joogipõiest vooliku abil joomist tuleb jook puhuda tagasi põide. Kui voolik ära külmub, siis joomiseks kott seljast maha, põie kork lahti keerata ja täitmisavast juua.

Olen kasutanud tavalist sööki, ka külmunud müslibatooni närinud, kui vaja, saab hakkama. Kergem on siiski võileibu ja geele süüa.

5. Kui esimest korda sellele ideele tulime, et joogipõie vooliku külmumise järel saab ju täitmisavast juua, siis tundus see küll toreda avastusena.

Tavaliste meetoditena sooja saamiseks olen kasutanud ratas käekõrval jooksmist, et rattadistantsil külmunud jalgadele sooja saada, käteringide tegemist, et veri tsentrifugaaljõu abil sõrmedesse saada ning nii neid soojendada.



Reklaami avaldamise hinnad

1. Eesti o-võistluskutsete avaldamine (must-valge):

- 1.1. suurus kuni A7 60 kr.
- 1.2. suurus kuni A6 125 kr.
- 1.3. suurus kuni A5 250 kr.
- 1.4. suurus kuni A4 500 kr.

(korduskutse avaldamine -30%).

Värvilised võistluskutsed reklaami hinnaga.

2. Reklaami avaldamine (sisemised leheküljed):

- 2.1. suurus kuni A7 värviline 400 kr.

2.2. suurus kuni A6

värviline 800 kr.

2.3. suurus kuni A5

värviline 1600 kr.

2.4. suurus kuni A4

värviline 3200 kr.

3. Reklaami avaldamine (tagakülj)

A4 värviline 4000 kr.

(kordusreklaami avaldamine -30%).

Eesti Orienteerumislüüdi liikmetele on reklaami avaldamisel soodustus -50%. Võistlusmaastike sulgemise teadete avaldamine on tasuta.

JUHATUSE otsused

2009.09.27

Otsus nr. 696 Kinnitada IOF 2010. aasta edetabelivõistlused, mille korraldustasu IOF-ile tasutakse EOL-i poolt, järgmiselt:

IOF Foot-O World Ranking Event for 2010, **Balti meistrivõistlused**, Selgise-Välgi, tavarada, korraldaja OK Ilves; IOF MTBO World Ranking Event for 2010, **BikeEst 2010 2. päev**, Karujärve, lühirada, korraldaja Saaremaa OK.

2009.09.22

Otsus nr. 695 Kinnitada ajakirja Orienteeruja 2010. aasta väljaantavate numbrite arvuks kuus ja aastatellimuse maksumuseks 220 krooni.

2009.09.14

Otsus nr. 694 Kinnitada Kultuuriministeriumilt noortesportile eraldatava 2009. aasta toetuse vähendamise muudatused.

1. Seoses Kultuuriministeriumi noortesportile eraldatava toetuse vähendamisega 01.09.2009, vähendada proportsionaalselt Eesti Orienteerumislüüdi ja EOL klubide noortesportide toetusi.

2. EOL klubidega, kellele on noorteraha väljamakse 100% teostatud, tehakse noorteraha tasaarvestus 2010. aasta noorterahade arvutamisel.

3. Teha muudatus EOL juhatus 02.03.2009 otsuses nr 667, „Kinnitada riigieelarvest eraldatud 2009. aasta noortesportide toetuse jaotus“ järgnevalt: Kinnitada riigieelarvest Kultuuriministeriumi kaudu 2009. aastaks eraldatud noortesportide toetuseks pärast Kultuuriministeriumi toetuse vähendamist 693 755 krooni ja kinnitada selle jaotuse muudatused alljärgnevalt:

1. Noortesportidega tulemuslikult tegelevate spordiklubide toetuse 520 316 krooni jaotus EOL-i liikmete vahel: OK Võru 116139 krooni, OK Põlva Kobras 81535 krooni, OK Ilves 73402 krooni, OK Orvand 55207 krooni, Värska OK Peko 37268 krooni, SRD SK 35118 krooni, RSK Rae 27751 krooni, Rakvere OK 25936 krooni, JOKA 25418 krooni, OK West 12592 krooni, OK Kape 11978 krooni, Harju KEK RSK 5960 krooni, TA OK 3618 krooni, OK Nõmme 3171 krooni, Piirivalve SKK 2746 krooni, HOK 1634 krooni, Viljandi OK Lehola 843 krooni.

2. Eesti Orienteerumislüüdi poolt korraldatavate noorte ühisprojektide rahastamiseks 173 439 krooni.

2009.09.09

Otsus nr. 693 Kinnitada Eesti koondis Balti Junior Cupile 25.-27.09.2009 Eestis järgmiselt koosseisus:

N16 – Evelyn Kaasiku 1993 JOKA, Kaisa Raudkepp 1993 OK Peko, Daisy Kudre 1993 OK Peko, Laura Joonas 1994 OK Võru, Marili Zimmermann 1993 OK Kape, varu 1: Madli-Johanna Maidla 1994 OK Põlva Kobras, varu 2: Marianne Möller 1993 OK Põlva Kobras. N18- Sigrid Ruul 1991 JOKA, Katrin Vinkel 1991 OK West, Agnes Vask 1991 OK Ilves, Britta Panker 1991 OK Ilves, Kerstin Uiboupin 1992 OK Võru, varu 1: Kaia Kivikas 1992 OK Ilves, varu 2: Kadi-Liis Minn 1991 JOKA.

N20 – Piibe Tammemäe 1990 OK Orvand, Triin Aedmäe 1990 OK Põlva Kobras, Hannula-Katrin Pandis 1990 OK Ilves, Maris Palopääl 1989 OK Põlva Kobras, Karmen Alnek 1989 OK Võru, varu 1: Kaia Kivikas 1992 OK Ilves, varu 2: Adele Puusalu 1990 OK Põlva Kobras.

M16 – Kristjan-Martin Kirjanen 1994 TA OK, Reigo Teervalt 1994, OK Peko, Björn Panker, 1993 OK Ilves, Tõnis Laugesaar 1994 Rakvere OK, Taavi-Kalle Kiisler 1993 KEK RSK, varu 1: Kaspar Karjus 1993 OK Võru, varu 2: Oliver Jõgeva 1994 OK Põlva Kobras.

M18 – Kenny Kivikas 1991 OK Ilves, Raido Mitt 1991 OK Põlva Kobras, Tauno Tiirats 1991 OK Ilves, Joonatan Karjus 1991 OK Võru, Aleksander Shved 1992 SRD, varu 1: Rene

Post 1992 OK Põlva Kobras, varu 2: Sergei Rjaboškin 1992 SRD. M20 – Marek Karm 1990 KEK RSK, Kaspar Kork 1989 OK Põlva Kobras, Kristo Heinmann 1989 OK Ilves, Priit Randman 1989 Rakvere OK, Alar Kume 1990 OK Võru, varu 1: Rene Post 1992 OK Põlva Kobras, varu 2: Sven Oras 1989 OK Ilves. Võistkonna treener-esindaja Vallo Vaher

2009.08.29

Otsus nr. 692 Kinnitada 2011. aasta EOL võistluste ja noortelaagri korraldamise konkursitingimused. 2011. aasta Eesti MV, 52. Jüriööjooksu, Suunto Games'i, BikeEst-i ja EOL-i noortelaagri korraldustootluste esitamise tähtaeg on **31.10.2009**.

Otsus nr. 691 Eesti MV 2009 sprindi tulemused. Juhatus otsustas:

1. EOL litsentsi omamine Eesti MV-I on sportlase kohustus, ent seoses EOL litsentside andmebaasi kontrollsüsteemi puudulikkusega jätta litsentsivõlgnevuse likvideerinud sportlaste Eesti MV sprindi tulemused kehtima.

2. Saata Hiiumaa OK-le meeldetuletus Eliise Harjaku litsentsivõlgnevuse likvideerimiseks.

3. Uuendada ja korraldada EOL litsentside kontrolli süsteemi.

Otsus nr. 690 Kinnitada Suunto Games 2009 juhend.

Otsus nr. 689 WRE 2010. aasta võistluste läbiviimise konkurs.

16.10.2009

Otsus nr. 701 Esitada EOL-i üldkogule kinnitamiseks Eesti MV 2010. aasta juhend.

Otsus nr. 700 Esitada EOL-i üldkogule kinnitamiseks suusaorienteerumise 2010. aasta eelarve.

Otsus nr. 699 Kutsuda kokku EOL-i üldkogule 21.-22. novembril 2009 Pikajärvel ja kinnitada esialgne päevakord. **Otsus nr. 698** Kinnitada noori juhendavate III-V taseme orienteerumistreenerite toetuse määramise alused.

Otsus nr. 697 1. Kinnitada 2010. aasta Eesti suusaorienteerumise meistrivõistluste sprindi ja tavaraja korraldajaks OK Ilves ja toimumiskohaks Vooremäe. Kinnitada võistluste volinikuks Nikolai Järveoja OK Põlva Kobras. Žürii - Nikolai Järveoja, žürii esimees, Kuno Rooba Rakvere OK, Raul Kudre Värska OK Peko. 2. Kinnitada 2010. aasta Eesti suusaorienteerumise meistrivõistluste märketeatemesutamise korraldajaks OK Põlva Kobras ja toimumiskohaks Mammaste. Kinnitada võistluste volinikuks - Leho Haldna OK Võru. Žürii - Raivo Rõõm OK Ilves, Raul Kudre Värska OK Peko.

ka aktsiasesse?

Minu eas enam suuri eksperimente ette võtta ei tohi. Võib küll fantaseerida, et tahan ajada nii palju pappi kokku, et saaks oma saare osta. Paljud ei tea võib-olla, et Lääne-Eesti saarestikus on olemas mitmeid ahvatlevaid saari-laide, millede eksootika imponeerib eelkõige spordihuvilisele – näiteks Pirk Saar. Muide, ergutuseks ja virgutuseks neile skeptikutele, kes kevadel kurtsid, et pensionisambad on lõplikult, jäädavalt ja olemuslikult üks ebaõnnestunud värk,

tahan teatada, et mina olen oma sambainvesteeringutega jälle plussis tagasi. Paar kuud miinustes istumist halle juukseid ei tekitanud ja unerahu ei häirinud. Hakkasin ammuilma, siis kui veel noor olin, sambaid ehitama ja pikaajaline ladumine annab nüüd tulemusi. Madalseisude ajal ostetud osakud viskavad nüüd kiire kosumise aegadel kogu portfelli, laksti, üles tagasi. Kinnisvaraspekulatsiooni investeeringud on jätkuvalt näoli mudas, pensionisambad aga edukad. Eks neid üles-alla

kõikumisi tuleb veel, aga nendest pääsemiseks tuleb 5-10 aastat enne pensionile jäämist kogu pott vähe rahulikumas vette ümber kanda.

Aitäh!

Palju õnne mulle kõigi poolt!



Esitasime mõningatele Tarvoga kokku puutunud inimestele küsimuse – “Tarvo Avaste, kes ta on?”

Olle Kärner

(Eesti meister orienteerumises):



Tarvo on minu väga hea sõber ja nõuandja. Orienteerujana väga põhjalik ja tehniline. Inimesena korrektne ja usaldusväärne. Talle tuleks püstitada ausammas kolmanda seeria BMW juhtide poolt maine tasakaalustamise eest!

Thierry Gueorgiou

(7 kordne maailmameister orienteerumises):



He is a great orienteer, his best results were in short distances, I believe, like me! He would look better with a beard! (Ta on tugev orienteeruja, ta parimad tulemused olid minu arust lühiradadel, nagu minul. Ta näeks parem välja, kui tal oleks habe.)

Olga Sõtnik

(riigikogu liige, naaber Tallinnas):



Esmasel kohtumisel ei tundunud ta kuuluvat töölisklassi, aga paistis siiski intelligentne ja sportlik mees. Nüüd tean, et tegemist on vaigse ja hea naabriga!

Annika Rihma

(Eesti meister orienteerumises):



Nooh, kui midagi kommenteerida siis järgnevat: metsa, temast ja tema tegemistest ei saa üle ega ümber ja seda kõige rohkem koondise juures. Ta lasub nagu paha vaim koondise kohal, selles mõttes, et Vallo saab lihtsalt kogu aeg pähe: Tarvo tegi küll nii...; Tarvoga oli meil teistmoodi...; Tarvo küll nii ei teinud.. jne. jne. Kui ma üldse kedagi kuulan ja kui üldse keegi mind ohjata suudab, siis on see Tarvo. Aga ühte ma ütlen, õlut ma küll tema pärast jooma ei hakka, see on ainuke raud-bolt kindel asi. Vot!”

Andrus Veerpalu

(olümpiavõitja):



See mees on klassikastiilis Harimäge nühkinnud vähemalt sama palju kui mina. Tervitan!

Kwok Keung Yzung,

(HongKong'i esiorienteeruja, fänn ja sõber):



1997.a. MM Norras oli minu esimene orienteerumisevõistlus väljaspool kodumaad. Olin hämmastunud neist maastikest, kus

tervel kaardil ei olnud ühtegi hoonet ega asfalteeritud tänavat. Kõige eredam mälestus neist võistlustest on mul aga ühest kaasvõistlejast. Lühiraja eeljoosul olin leidnud edukalt esimese KP ja mõõdukal kiirusel liikusin teise poole. Maastik oli seal keeruline ja ega ma täpselt ei teadnud oma asukohta kaardil. Teised võistlejad liikusid ka risti-rästi ja hirmus kiiresti ning ma ei osanud kellelegi järele joosta. Ühe väikese järsaku otsast alla hüpatas mu jalg libastus ning ma kukkusin kanarbikupõõsasse. Oli väga jube tunne. Samal hetkel aga tundsin oma õlal tugevat haaret, mis mind ülespoole tõmbas. Nagu imevael olin uuesti jalgel. See kõik toimus nii kiirelt, et jõudsin vaid märgata abiosutaja sini-valget võistlusvormi ja blondi pead. Nagu Üksarviku-hobune kadus ta puude vahele, jätkates lennuka sammuga teed finiši poole. Selline graatsia innustas mind nii, et suutsin ka ise rajal alistada 1 tunni piiri.

Alles hiljem, finaali kaasa elades, sain teada, mis oli minu müstilise abistaja nimi. Kui nägin tuttavat lendleval sammul ühte tuttavat kuju jooksmas üle põllu viimase KP poole, seadsin end kohe finišiliini äärde. Tema saabudes fnišisirgele karjusin oma hääle kähedaks, et teda parima ajani ergutada. Jätsin tema rinnanumbri meelde ja pärast tablooti tulemusi vaadates leidsin ta kõrgelt 15.kohalt. Banketil saime sõpradeks. Tarvo Avaste on orienteeruja suure O-ga!

Küsitles O-ja erikorrespondent



Tarvo Avaste – 40

4. oktoobril oli teeneka orienteeruja ja treeneri Tarvo Avaste 40. juubelisünnipäev. Siinkohal anname edasi õnnitlused hällipäevalisele ja toome Orienteeruja lugejateni intervjuu päevakangelasega, mis loodetavasti avab natuke rohkem Eesti orienteerumisele vägagi palju andnud mehe siniste silmade taga peituvat olemust.

Kas 40. sünnipäev annab põhjust senisele elule tagasi vaatamiseks?

Kahtlemata on paljudele inimestele igasugused tähtpäevad olulised, kuid mina nende hulka ei kuulu. Ma ei tunne, et ma oleksin noor või vana, minu jaoks ei ole vanus meest defineeriv väärtus. Ma tean inimesi, kes on alla 20 aastast olnud oma võimete ja saavutuste tipus.

Kas sa oled oma seniste saavutustega rahul?

Väga varases nooruses tundsin ennast teistest

erinevana. Ma suutsin kahe aastaseks kahe minutiga teha isale males mati. Samas kolmekümne viiesena kaotasin treenerina koondise treeninglaagris karjapoisiga Erkki Aadlile, kes oli just lõpetanud kolmetunnise pika otsa. Seega inimese elu hindamine saavutuste kaudu võib olla üsna tänamatu.

Kellega ajaloolistest isikutest ennast kõrvutad?

Ajaloolistest suurkujudest hindan näiteks Riia peapiiskop Albertit, kuna tal oli fenomenaalne analüüsivõime. Samas oli ta täiesti ükskõikne kaoseteooria suhtes. Ma tegin Internetis hiljuti ühe testi, mille tulemusel sain teada, et ma olen sama kõva mees kui Lance Armstrong ja Warren Buffet kokku. Olen pärast seda mitu korda pangaarvet vaadanud, aga Buffet'i oma moodi see number seal küll välja ei näe. Jalgratta aga ostsingi endale küll, kuigi sellega sõitmine tekitab mulle põlvevalu.

Kas oled oma valikutega elus rahul?

Jah, olen õnnelik inimene, sest olen saanud elus teha just neid asju, mida ma olen tahtnud. Pole tahtnud kunagi rätsepaks ega kärneriks saada. Olen olnud tagasihoidlik, kuid minu tagasihoidlikkust on kurjasti ära kasutatud sokutades mind nõrkusehetkedel vähese vastupanuvõime tõttu rohkem ja vähemtähtsatele positsioonidele ühiskondlikus ja spordielus. Tagantjärele võin kiruda, kuid samas, ei pea ma ka oma ühiskondlikku tegevuse tulemusi häbenema.

Hariduselt oled matemaatik? Mis Sind ikka metsa tõmbab?

Alustasin matemaatikaõpingutega, hiljem keskendusin informaatikale. Matemaatikud ei ole mulle kunagi eriti meeldinud. On ka üks vana ütlus, et "naismatemaatikud ei ole õiged matemaatikud ega ka õiged naised". Ju selline asjade kulgu on mind ikka metsa ajanud.

Nüüdseks oled ise tegevspordilase karjäärist juba loobunud, kuid siiski on Sind üsna sageli metsas näha. Viimasel ajal isegi Põhja-Eestis päevakutel ja xdreamil?

Tõepoolest, üritan ikka keha eest hoolitseda. Sellel aastal tegin olude sunnil tõesti avastardi Tallinna neljapäevakul ja sain veelkord kinnitust, miks Tallinna ümbrusest nii vähe kõrgel tasemel orienteerujaid tuleb – no lihtsalt ei ole võimalik korralikuks orienteerujaks areneda kui tuleb treenida sellistes kohtades nagu Türisalu. Olen ise endaga kokku leppinud, et käin ühe korra kõikidel Tallinna ümbruse maastikel ära, mis kaardi järgi vähegi huvitavad tunduvad. Türisalu on nüüd kindlalt selline, kuhu teist korda ei lähe.

Mis on olnud 40 aasta jooksul suurim saavutus?

Orienteeruja lugejate jaoks on kindlasti suurim saavutus see, et minu targal juhendamisel on Eesti saanud tiitlivõistlustel medali ja on õnnestunud tagada mitmete orienteerumisvõistluste tehniline sujuv kulgemine. See töö oli nagu takuse villa kraasimine – aega nõudev ja vaevaline, kuid tasus ennast ometi ära. Mulle endale on vist pakkunud suurimat rahuldust 87. aasta Kaiu neljapäevaku võit M21 klassis Tiit Tali üle.

Orienteerumine võib oma olemuselt olla üsna ropp ja must spordiala. Kuidas see ala sobib Sulle kui puhtust esikohale seadvale härrasmehele?

Eks ma olen käinud rohkelt dušši all. Minu arust on hügieen inimõigus. Mind on isegi süüdistatud ühel Maailmakarika etapil liiga varases dušši all käimises, mille tõttu väidetavalt Ukraina koondise tollase esinumbri, maailma-meistri Omelchenko võistlused täiesti aia taha läksid.

Kuidas oled suutnud vältida suuri vigastusi?

No vaevaline, mul on üks väga hea orienteerujast sõber, praegu välismaal resideeruv doktor, kes on mulle väga palju tarkusi õpetanud ja kelle head selgitused esmalt keerulisena tunduvate protsesside kohta, mis sportlase kehas toimuvad, on mind palju aidanud.

Milline on Sinu lemmik treeningharjutus, mida ikka ja jälle ise teed ja õpilastel teha lased?

Selles osas on mul kaks täiesti erinevat harjutust. Üks on selline tsükli-ehk intervallide jooks üle vallide või künegade. See annab sellise efekti, et võistlustel on vajalikul hetkel võtta turboboost (kiirendus - Toim.) -nupp. Seevastu teine har-



jutus on puhas jõuharjutus, mida tuleb teha partneriga matil, see sarnaneb maadlusest tuntud parteriga.

Milline võistlus on kõige eredamalt meelde jäänud?

See oli üks hilissügisene mitteametlik mõõduvõtt sõprade vahel. Selgelt on meeles udune hõbedane örn vihm, mis tol õhtul sadas. Väga pika distantsi lõpus oli raske tõus vanas hiies, mille otsa liidrina ronides tundsin täielikku kurnatust aga ka äärmist rahulolu. Väga lummas oli. Kord olen treeningul metsas kohtunud karuga. Kui olin pisut eemale hiilnud, jooksin oma elu kiiremad 800 meetrit oma roheline BMWni. Lootsin, et Saksa raua peale mõmmiku hammas vast ei hakka! Sellest ajast peale vaatan tihedas metsas krõbinaid kuuldes ikka seljataha, ega

otti tulemas ei ole.

Sa oled tuntud tervisliku toitumise propageerijana? Milline on Sinu parim soovitus noortele sportlastele?

Toituge tervislikult ja mitmekesiselt. Jooge nõmmliiva teed ja sööge palju suppi. Vedeliku tähtsus kestusspordis on väga oluline. Kui paljud praktikud soovivad süüa küüslauku, siis mina seda spetsiifilise aroomi tõttu ei hinda, soovitan natuke mahedamat, kuid sama efektiivset mädarõigast.

Millised on Sinu tulevikuplaanid?

Kuuldavasti käid pärast pikemat puhkust ja reisimist jälle palgatööl Eesti Energias, kuid oled informaatikuna edukalt investeerinud



ON SUPER UNIKALTEHTÄVÄ

TARVO AVASTE 40. JUUBELI ERIVÄLJAANNE



TARVO AVASTE: OLEN OMA
VÖIMETE TIPUS!