

# Orienteeruja

APRILL 2017

nr 1/147

**Jää-o Eestis**

**Võsast väljas –  
Rene Ottesson**

**Suusa-o MM  
Krasnojarskis**

**Virtual-o tutvustus**

**Olle Kärneri kevadised  
näpunäited**

**Lembitu Kuuse  
viimane intervjuu**



# AVASTA EESTIMAAD SEIGELDES!



Uuri lähemalt ja registreeri võistkond:  
[WWW.XDREAM.EE](http://WWW.XDREAM.EE)



JOOSTES  
RATASTEL  
KANUUGA

## SEIKLUSSARI ACE XDREAM

- 30. aprill, ACE Xdream - UNIKÜLA
- 04. juuni, ACE Xdream - TALLINN/LAAGRI
- 29. juuli, ACE Xdream - TÕSTAMAA
- 03. september, ACE Xdream - VIILJANDI



[facebook.com/xdream.ee/](https://facebook.com/xdream.ee/)

**3-LIIKMELISED VÕISTKONNAD**  
**3 ERINEVA RASKUSEGA RADA**

ace Logistics



MATKASPORT  
[www.matkasport.ee](http://www.matkasport.ee)

TRÜKIKODA  
sysprint





# Mida tõi talv ja mida toob suvi

**M**ärtsi algus on tavapäraselt suusaorienteerumise põhihooaja lõpp, ning orienteerujate pilgud ja mõtted lähevad suvehooajale. Nii ka tänavu. MM-võistlustega Krasnojarskis lõpetasid meie parimad oma hooaja Siberi lumel, kuid kodukamara jäi lõppenud talve võistluskalender väga hõredaks. Läbi häda ja asukohamuutuse sai peetud vaid Eesti MV sprindis ja sprinditeates, mille korraldamise eest suur tänu Rakvere klubile. Teine edukas suusa-O nädalavahetus oli Peko korraldatud Põlva MV. Väikese märkeorienteerumise rõõmu pakkus entusiastidele Tallinna MV näol OK Kooperaator. Sellega kodune suusa-o hooaeg paraku piirdus, sest ilmataat keeldus koostööst. Sellisel nukral taustal teeb suurt rõõmu, et meie tipud saavutasid EMil ja MMil oma senised kõrgeimad kohad. Tõelise läbimurde tippselekskonda tegi Mattias Jaama 5. kohaga EM-sprindis. Sama koha said Mattias Jaama ja Daisy Kudre ka sprinditeates. MMil jäid Daisy ja Mattise parimaks individuaalselt vastavalt 13. ja 15. koht, sprinditeates 7. koht. Teatesõituses olid esmakordselt poodiumil nii meie naised 5. kui ka mehed 6. kohaga. Sümpaatsed olid ka Doris Kudre kuueendad kohad juunioride MMil ja südid etteasted täiskasvanute MMil. Kui tegijatel jagub motivatsiooni ja suudetakse astuda sellelt tasemelt sammuke kõrgemale, siis võiks järgmistel hooaegadel olla põhjust ka medaleid oodata. Iseäranis ilus oleks, kui keegi eestlastest kaunistaks meie jaoks medalivõiduga 2018. a üliõpilaste MMi, mis toimub tuleva aasta veebruaris Tartus.

Viletsa suusailma ja võistlemisaktiivsusega talve vahetab Eestis loodetavasti välja kõigi aegade tähtsaim orienteerumissuvi, kui juulis Lõuna-Eestis toimuva MMi tõttu on meile suunatud kogu orienteerumismaailma tähelepanu. Sõna *Estonia* ei ole kunagi varem nii sageli jooksnud läbi kogu maailma eliidi intervjuudest, blogisissekannetest ja mõtetest. Kagu-Eesti klubid pakuvad

paljude riikide koondistele juba kolmandat aastat treeninggradu erinevatel maastikel. Suuremate ja jõukamate riikide koondistel on kas juba läbi joostud või veel enne MMi kavas läbi joosta paarkümmend erinevat Lõuna-Eesti maastikku, mis pakuvad veidikenegi MM-maastikele samaseid elamusi. Juba lähevad käiku ka enam kui 10 aastat vanad kaardid, mis reljeefikaardina kasutamiseks on kõlbulikud ka ajakohastamata. Mai keskel toimuvad kolmel päeval suhteliselt vaikselt ja avalikkusele märkamatult mitme riigi koondiste katsevõistlused tavarajal Kütiorus, lühirajal Kükäl ja sprindis Põlvas. Korraldustasemelt päevaku-taolised üritused, kuid osalejate taseme ja konkurentsi poolest ei ole Eestis pärast 2006. a EMI ja 1998. a MK-etappe nii tugevat seltskonda nähtud. Seal saame esimesed selged signaalid ka Eesti koondise kandidaatide valmisolekust kodusel maastikul maailma tippkonkurentsi sekkuda.

Nii nagu meie parimad sportlased on aastaid valmistunud MM-startideks, on ka MMi korraldajad juba pikalt pingutanud, et see võistlus auga korraldatud saaks. Erinevalt Eesti MM-koondisse jõudvatest sportlastest ei ole suuremal osal korraldajatest varasemat MMi korraldamise kogemust, seetõttu tahan veelkord innustada ja julgustada kõiki, kel võimalik, appi tulema ning vähemalt sel korral seadma korraldusmured kõrgemale isiklikest ambitsioonidest sportlase ja pealtvaatajana. Mängus on Eesti orienteerumise au ja reputatsioon!

Üks kõigi, kõik ühe eest!

Sixten Sild, EOLi juhatuse aseesimees

## Orienteeruja

AJAKIRJA TRÜKIB



**Kaanel:** Epp Paalberg Suusa-o MMil 2017 Krasnojarskis.

Foto: Jelena Fedotova

Järgmine number ilmub 2017. aasta juunis  
Kaastööde tähtaeg on **15. mai**

**Väljaandja:**  
**Peatoimetaja:**  
**Numbritoimetaja:**  
**Toimetus:**

Eesti Orienteerumislit; [www.orienteerumine.ee](http://www.orienteerumine.ee)  
Maret Vaher, tel 523 2977, [maretvaher@gmail.com](mailto:maretvaher@gmail.com)  
Arthur Raichmann  
[ajakiri@orienteerumine.ee](mailto:ajakiri@orienteerumine.ee)  
Sixten Sild, Maret Vaher, Mihkel Järveoja, Kersti Ehala,  
Eva-Maria Truusalu, Arthur Raichmann, Kristi Sarap,  
Taivo Timmusk, Anneli Orav

**Keeletoimetaja:** Milvi Kivistik  
**Küljendaja:** Anneli Orav  
**Tellimine:** [eol@orienteerumine.ee](mailto:eol@orienteerumine.ee)

Tellimishind 2017. aastaks 12 €  
Toimetusel on õigus kirju ja kaastöid nende selguse huvides toimetada ja lühendada. Kaastöid ei retsenseerita ega tagastata. Toimetus ei vastuta kuulutuste ja reklaamide sisu eest.  
Ajakiri Orienteeruja ilmub 4 korda aastas.

# 12€

TELLI AJAKIRI:

[www.orienteerumine.ee/ajakiri](http://www.orienteerumine.ee/ajakiri)

# SISUKORD

- 5 Lühiuudised
- 8 Suusaorienteerumise tiitlivõistlused
- 11 Kõigi aegade parim suusa-o MM Krasnojarskis
- 15 Suusaorienteerumine – kuhu edasi?
- 16 Margus Hallik – 21 MM-i ja 21 korda poodiumil
- 18 Orienteerumisjooksu MM 2017 uudised
- 21 Eesti orienteerumiskoondise tegemistest
- 23 Koondislase nädal: Tõnis Laugesaar
- 25 Olle Kärner jagab kevadisi näpunäiteid
- 27 Vösast väljas: Rene Ottesson
- 35 Hoovisport on asendunud trennidega
- 36 Lembitu Kuuse viimane intervjuu
- 41 Kas orienteeruja uisutab?
- 43 Mida toob Seiklushundi kolmas hooaeg?
- 46 Sass Peepre – 2. osa
- 49 Orienteerumine muudab elu...
- 50 Valuvaigistiga starti?
- 51 I Timo Silla nimelised HTG sise-o meistrivõistlused
- 53 Intervjuu Virtual-o loojaga Peter Furucz'ga
- 56 Treeningumahtude võrdlus – jaanuar 2017
- 57 Liikumise ja lümfisüsteemi koostöö
- 58 Noppeid sotsiaalvõrgustikust
- 59 Juhatuse otsused

## TOIMETAJA VEERG



Hea lugeja hoiab taas käes aasta esimest ajakirja numbrit. Mõte liigub kahes suunas – nautida seda, mis meil on, neid hetki ja saavutusi, ning teisalt näha suuremat pilti, unistada eesolevast, seada sihte.

Tänasest tuleb teadagi osata rõõmu tunda. Lähiminevik ja -tulevik on toonud ja toob Eestisse mitmeid tiitlivõistlusi, mis motiveerivad ala harrastajaid ja tippe. Meil on kuulsusrikas ajalugu ja põnevaid uusi algatusi. Ja mõistagi leiab alati, mille üle nuriseda. Paar viimast talve on olnud lumevaesed ja kohe tõusevad huulile suusaorienteerumise perspektiivid. Siinkohal tuleb end aga suurema pildi nägemisele häälestada. Selliseid küsimusi pikemal ajateljel vaadates näeme, kui tühised on need paar lumevaest talve pikas ajareas. Neid tsükleid on enne olnud ja tuleb ka edaspidi. Ajalugu võib hirmutada ja lohutada, kuid tulevik on alati lootusrikas.

Orienteerumist ootab ees helge tulevik. Orienteerumine on mäng, seiklus, aga ka täppisteadus. Kõik need elemendid leiavad endale koha kasvavas võimaluste maailmas. Areneb virtuaalne orienteerumine, aga taasleiutatakse ka vanu viise – seigeldakse ajaloolistel kaartidel, otsitakse tänapäevaseid märgorienteerumise viise jmt. Juurde tulevad orienteerumised jää- ja rulluisukudel, erivajadustega inimestele mõeldud rajad, drooniorienteerumised ja mitmed teised põnevad lahendused. Ma arvan, et Eesti Orienteerumislüüdiul võiks neis stsenaariumides oma roll olla. Võib olla on paras aeg luua liidu juurde ala arendusega tegelev institutsioon, et koguda ja testida erinevaid ideid ning olla uuenduslike väljunditega pildil!

Olgem eestlased, aga saagem eurooplasteks, kõlas kunagi uhke üleskutse. Seda parafraaseerides – olgem orienteerujad aga saagem oma lemmikala saadikuteks. Olgem avatud ja uuendusmeelsed!

**Arthur Raichmann**  
Esimese numbriga toimetaja

## Map Trek, Nav24, TeamNav, NavCross

Need on kõigest mõned nimevariandid, mille on välja pakkunud kasutajad internetikeskkonnas *attackpoint.org* asendamaks meile tuttava spordiala rogain nime Ameerika Ühendriikides. Miks nii?

On teada-tuntud fakt ja pikemat lahti seletamist ilmselt ei vaja, kuidas kolme võistluse korraldaja eesnimedest – Rod, Gail ja Neil – tuletati 1976. aastal spordialale nimi *rogaine*. Edasine võiks olla lihtsalt ajalugu, kui 1988. aastal ei oleks toimunud saatuslikku asjade kokkulangemist. Nimelt püüdis ravimitootja Upjohn USAs müügile tuua ravišampooni, mis tõkestab juuste väljalangemist ja mõningal määral isegi aitab kaasa nende tagasikasvule. Algset nime *Regain*\* (sõltuvalt allikast ka *Regaine*)

pidas USA toidu- ja ravimiamet liialt tarbijat eksitavaks ning toode tuli seal turule hoopis *Rogaine*'i nime kandes. Selgub, et ravimireklaam on läbi aastakümnete osutunud ülitõhusaks ning mitmed põlvkonnad Põhja-Ameerikast teavad unepaalt, mis asi on *Rogaine* ja kuhu seda määrada tuleb. Kuna varakult kiilanevad pead ei ole just kõige seksikam seos, mis ühe spordialaga võiks tekkida, ongi OUSA\* võtnud kätte ja algatanud ametliku nimemuutmise. Teema on juba läbi käinud ka IRFist\* ning on otsustatud, et rahvusvaheliselt ei hakata nime muutma, küll aga on antud roheline tuli selle protsessi läbiviimiseks USAs.

Ja nüüd miljoni dollari küsimus: Kuidas edaspidi kutsuda spordiala, mida on senini tuntud rogainina? Hea, kui uues

nimes oleks viiteid orienteerumisele ning et see toimub võistkondlikult ja mingi kindla aja jooksul. Enesestmõistetavalt peab uus nimi olema piisavalt lahe, et seda spordiala oleks võimalik turundada ja tänu sellele harrastajate hulka kasvada. Hea lugeja, kas sul on mõni sobiv nimi pakkuda sõpradele teisel pool suurt lompit?

NB! Olenemata sellest, kuidas lähevad uue nime otsingud, on kindel, et USAs toimuvad rahvusvahelised tiitlivõistlused jäävad rogaini nime kandma ka tulevikus.

\**regain* – tagasi saama

\*OUSA – Orienteering USA

\*IRF – Rahvusvaheline rogaini föderatsioon

## LIVE Orienteering

IOF avas uue internetiplatvormi nimega *LIVE Orienteering*. See on edasiarendus varasemalt *IOF Livecenter* nime kandnud portaalist, mille kaudu oli võimalik võistlustele reaajas kaasa elada videoülekannete, GPS-jälgimise ning tulemuste kaudu. Lisaks nimetatud võimalustele kuvatakse nüüd samas kohas IOFi uudiseid, sotsiaalmeedia sissekandeid ning koostöös portaaliga

*worldofdo.com* ka kõiki olulisemaid blogipostitusi ja uudiseid kogu orienteerumismaailmast.

Pärast esimest kuut nädalat ja kaht suusaorienteerumise tiitlivõistlust on keskkond kogunud juba üle 20 000 kasutaja. Edasi jätkub platvormi arendamine, mille fookuses on kasutajasõbralikus. Tulemused peaksid olema näha juba suvehooaja alguses.

Tulevikus saab *liveorienteering.com* IOFi põhiliseks kanaliks väljapoole suunatud suhtlemisel ja uudiste edastamisel, ametlik veebileht *orienteering.org* on edaspidi mõeldud organisatsiooni siseinfo vahetamiseks ning kõikvõimalike materjalide ja juhendite hoiustamiseks.

## Maarja Punakule riiklik teenetemärk

Veebikonstaablina tuntud Maarja Punakut tunnustas president Kotkaristi Raudristiga. Maarja erinevate hobide hulgas on omal kohal ka orienteerumine. Ta kuulub OK Põlva Kobras ridadesse ja on esindanud Eestit noortekoondises. Kotkaristi teenetemärk antakse sõjaliste ja riigikaitseliste teenete tunnustamiseks.

Maarja Punak võtab vastu teenetemärgi Eesti Vabariigi presidendilt

Foto: Jaanus Lensment



## Orienteerujad presidendi vastuvõtul

Ajakirja toimetuse märkas Eesti Vabariigi 99. aastapäeva vastuvõtul mitmeid orienteerujaid. Uurisime, milliste teenete ees neid vastuvõtule kutsuti ning milliseid emotsioone see tekitas.

**Ingrid Kala:** Olen ametis MTÜ Seto Käsitüü Kogo tegevjuhina. Olin vastuvõtule kutsutud oma tööga seonduvalt. Kuna presidendi abikaasa on seto juurtega, siis pöördus Presidendi kantselei minu poole sooviga, saada presidendi-paarile aastapäeva pidustusteks seto rõivad. Tehes koostööd stilisti ja seto rahvarõivaste õmblejatega, valmisid mehele autentsed ja presidendile seto ainelised rõivad Seto Käsitüü Kogo eestvedamisel. Oli suur vastutus, aga samas tore koostöökogemus! Pidu meeldis ka väga!

**Lauri Malsroos:** Vastuvõtule kutsuti mind eelmise aasta riikliku spordipremia

saamise eest. See oli üsna suur üllatus, kuna eelmine hooaeg jäi kõige säravamate tulemusteta (loe: tiitlivõistluste medaliteta). Üritus oli suursugune ja pidulik, nagu võibki arvata, ning snäkid parimad, mida kunagi saadud. Öhtu jooksul sai kohtuda veel mitme teise orienteerumisingkonnas tuttava inimesega. Kellel kunagi võimalus peaks tekkima, soovitan kindlasti minna.

Kirevast seltskonnast jäid silma veel riigikogulane ja Eesti orienteerumislidu president Meelis Mälberg ning SK100 eestvedaja ja WMOCi peakorraldaja Timmo Tammemäe.

Ingrid Kala presidendi vastuvõtul

Foto: Karin Kaljuläte



## Osavad pildimängijad

Orienteerumise ja rogaini radadelt tuttavad Sander Mirme ja Eleri Hirv on ka väga osavad piltide pealt kohtade äratundmises. Tartu Ülikooli geograafia osakonna pildimängus Tunne Eestimaad, kus tuleb Maa-ameti aerofotodelt või reljefikujutistelt ära tunda paigad Eestimaal, saavutasid nad eelmisel aastal kokkuvõttes vastavalt 2. ja 3. koha. Kusjuures aasta enne seda olid nende päralt lausa 1. ja 2. koht. Uus hooaeg juba käib ja ootame ka sel aasta häid tulemusi.

## Eesti kvalifitseerus Maailmamängudele Poolas täisvõistkonnana

Eesti koondis on edukalt kvalifitseerunud Maailmamängude orienteerumisevõistlustele. Koondises on 2 meest ja 2 naist ning sellega on tagatud ka võimalus startida sprinditeates. Kvalifikatsioonisõel mängudele pääsemiseks on väga tihe ja individuaalaladel lubatakse võistleva kõigest 40 meest ja 40 naist, sprinditeates on seekord võimalik startida 17. riigi võistkondadel. Nüü hästi ei läinud kahjuks meie lõuna-naabritel. Lätlastel on hetkel ainult üks

personaalne koht Inga Dambe jaoks ning leedukas Jonas Vytautas Gvildys on meeste hulgas esimesena joone all varus, kui keegi eestpoolt peaks loobuma.

Maailmamänge peetakse alates 1981. aastast iga nelja aasta tagant. Orienteerumine on kavas alates 2001. aastast ja seekord võisteldakse augusti lõpus Poolas Wrocławis. Orienteerumisevõistluste kavas on sprint, lühirada ja sprinditeade.

## Thierry Gueorgiou tulevik selge

Eelmises Orienteeruja numbris oli juttu, et aasta 2017 kujuneb Thierry Gueorgiou hüvastijātu tuuriks. Nüüdseks on selgunud ka see, millega maailma üks edukamaid orienteerujaid edaspidi tegelema hakkab. Nimelt asub ta augustist alates Rootsi koondise abitreeneri positsioonile ja tema põhiülesandeks saab olema orienteerumistehniliste harjutuste organiseerimine laagrites.

Pikem intervjuu Thierry Gueorgiouga ilmub ajakirja teises numbris.



Foto: Instagram

## Rattaorienteerumise MMil uus medaliala

Alates sellest aastast on rattaorienteerumise MMil viienda medalialana kavas ühisstardist võistlus. Formaat sobitub lühija tavaraja vahele võitjaajaga 75–85 min nii naistele kui ka meestele. Esimesed maailma-meistrid selgitatakse uues formaadis välja augustis Leedus toimuvatel MM-võistlustel.



## GPS-kellad võistlustel lubatud

Kuni eelmise aasta lõpuni olid kehtivate võistlusreeglite järgi kõiksugu ekraaniga GPS-seadmete, sealhulgas kellade kandmine tähtsamatel võistlustel keelatud. Uuest aastast on reeglite sõnastust muudetud selliselt, et GPS-seadmeid

võib kanda, kui neil ei ole kaarti näitavat ekraani ja neid ei kasutata orienteerumise eesmärgil. See tähendab, et enamikku spordikelladest on nüüd lubatud orienteerumisrajale kaasas võtta. Muudatus hõlmab nii orienteerumisjooksu- kui ka

suusa- ja ratta-orienteerumisvõistlusi. Erandina on korraldajatele jäetud õigus kellade kasutamist keelata, kui see peaks siiski vajalikuks osutama. Täpsemad reeglid leiad [orienteerumine.ee](http://orienteerumine.ee) ja [orienteeering.org](http://orienteeering.org) lehekülgedelt.

Lühiuudised kogus ja toimetab **Taivo Timmusk**

## Õppurid, uurijad, kolleksionäärid!

Eeloleval suvel sorditakse Nõval Põlluotsa muuseumtalus lehtaaval läbi õige mitu kastitait orienteerumisspordi materjale – kaarte 1965–2000, radadega kaarte neljapäevakutest suurvõistlusteni, pealejoonistatud liikumisteedega kaarte, infomaterjale, diplomeid, embleeme jm dokumente. Mõni õpilane või tudeng võiks leida siit nii teema kui materjali uurimis- või kursusetöök orienteerumisspordi ajaloo teemal. Kaardikogujad leiaksid siit täiendust oma kogule. Astuge suvisel puhkusesõidul ligi: Põlluotsa talu, Peraküla, viimast aastat Nõva vald Läänemaal. Võta kontakti aadressil: [perakyla@gmail.com](mailto:perakyla@gmail.com)

Lugupidamisega  
Arne Kivistik



## HEA VARUSTUS TAGAB RAHULOLU

müügil päevakutel  
ja suurematel võistlustel

VJ Bold 8



VJ Integrator High 4



O-KAUBAD

naastarid  
säärised  
kaitseprillid  
kompassid  
o-vahendid  
nii tipptegijale  
kui harrastajale!

# Suusaorienteerumise tiitlivõistlused

KAAREL VESILIND



Eesti suusakoondis EMil Imatras  
Foto: Raili Fooba

Selle aasta suusaorienteerumise EM toimus veebruari alguses Imatras. Samal ajal toimusid ka noorte EM, juunioride MM ja veteranide MM. Reis Imatrasse ei ole pikk ja seetõttu oli mitmeid, kes läksid varem või tulid hiljem, sõltuvalt stardipäevadest.

Enamik koondisi elas Imatras, lähedal võistluskeskusele, kuid eestlased majutasid end 20 km kaugusel põhjas Ruokolahtis. Tegu oli taktikalise käiguga. Pärast väsitavat võistluspäeva oli mõnus lõõgastuda melust eemal. Majutuses oli kõik eluks vajalik olema, ei puudunud ka võimalus lauatennist mängida. Maja oli järve kaldal ning oli võimalik ka looduses ringi käia ja mõtteid värskendada.

Päevad olid lühikesed, ja et kõik valges metsa saaksid, pidid esimesed startima üsna vara. Polnud üllatus, kui ärgata tuli kell 6, et süüa ja kell 9 startida. Pikad päevad tekitasid ka logistilisi arutelusid. Kõigil ei ole mõttekas vara kohale minna ja siis kaua oodata. Õnneks, kuna võistlused toimusid Eestile lähedal, oli meil palju autosid ning üleliigset kohapeal külmetamist ette ei tulnud. Jõuamegi nüüd ilma juurde. Ilmateade prognoosis selget ja külma ilma ja nii oligi. Temperatuur püsis nii päeval, kui ööl alla  $-10^{\circ}\text{C}$ . Kuna ilm oli külm ja finiši juures suurt sooja ruumi ei olnud, siis ei olnud ka palju publikut. Polnud viga, võistlejad said paremini sooritusele keskenduda. Suur külm oli kohalikule järvele paksu jääkihi peale kaanetanud ning ei olnud üllatus seal autosid näha. Lisaks külmale oli ka lund. Mitte just nii palju, kui oleks võinud olla, aga piisavalt.

Võistluspäevi oli 5, ühe puhkepäevaga. Nagu ikka, oli võistluskeskus iga päev sama koha peal, seega sai mitmel päeval tulla samu radu pidi finišisse. Viimastel võistluspäevadel tuli ka rajal ette mitmeid tuttavaid kohti. Vähene lumi soodustas ka lõikamisi. Kuna olid selged ilmad, siis jäid kõik tehtud lõiked terveks võistlusperioodiks alles. Viimasel päeval oli terve metsaalune juba lõikeid

täis ja see omakorda tegi orienteerumise raskemaks, sest lõikeid ju kaardil ei olnud.

## Huvitavaid hetki väljaspool võistlusrada

Puhkepäeval käis enamik koondislasi suusatamas, et end natuke liigutada. Paljud läksid maja kõrval asuva järve peale suusatama. Järvel oli õhuke (10 cm) lumekiht ning kõikjal sai vabalt suusatada. Nii mõnelgi tuli kunsti isu peale ja hakati suusajälgedega tegema hiiglaslikke joonistusi. Paljud joonistasid väikseid pilte, aga Rimmo võttis asja korralikult käsile. Ta kirjutas üle terve järve suurelt ESTONIAN SKIO TEAM. Tähed olid umbes 300 m kõrgused, ning kokku läks tal aega 4 tundi ja läbida tuli üle 30 km.

Õhtul enne puhkepäeva oli plaanis väike seltskonnaüritus kõigi koondistega. Ka Eesti kenad neiu ja energiast pakatavad noormehed seadsid sammud sinna poole. Kohale jõudes oli üllatus suur. See üritus oli mõeldud ainult veteranidele. Ka paljud teiste riikide noored koondislased olid kohal ja nende üllatus oli sama suur. Nii tuligi osal eestlastest mõte minna külla šveitslastele. Pidu šveitslaste juures jäi üürikeseks, sest teised tahtsid koju minna. Läksimegi. Umbes 2 km hiljem peatas politsei meie 9-kohalise bussi, kus oli 10 inimest. Midagi me rikkunud ei olnud ning tegu oli tavalise kontrolliga. Tuli välja, et juhil oli jäänud juhiluba koju (Eestis piisab ID-st). Ega muud kui teine juhilubadega inimene rooli ja saime edasi kodu poole sõita. Õnneks ei märgatud, et buss oli ülerahvastatud.

Viimasel päeval enne ärasõitu, leiti määrdeboksist tundmatud suusad. Kuna suusad olid Eesti boksist ja nägid eestlaste omad välja, siis pakiti need kaasa. Sealjuures ei olnud ükski koondislane neid omaks võtnud. Alles Eestis saime teada, et suuskade tegelik omanik on üks Tšehhi neiu. Suusad said omanikule tagastatud kuu aega hiljem toimival SO MMil. ■

# Meie parimate sportlaste kommentaarid

## M21 – Mattis Jaama (5. koht sprindis ja sprinditeates)

Tiitlivõistluste nädal Imatras algas suurepäraselt. Sprindis tegin head teevalikud ning suutsin sõidukiirust üleval hoida. Tasuks selle eest kõrge viies koht. Teiste individuaaldistsididega nii sujuvalt ei läinud, alates varustuse lõhkumisest kuni skandaalse järvejää keeluala kasutamiseni – tegijal juhtub. Kokkuvõttes jäan nädalaga rahule, sest lisaks sprindile tegin täitsa korraliku esituse ka teatesõitudes. Kindlasti sain indu ja motivatsiooni juurde, et järgmistel võistlustel veel kõrgemaid kohti püüda.

## N21 – Daisy Kudre (13. koht sprindis, 5. koht sprinditeates)

Olen Euroopa MV-l tehtud sooritustega rahul. Füüsiliselt jäin liidritele küll alla, kuid suutsin teha neljal distantsil viiest tehniliselt head ja kindlad sõidud. Tavarajal ja sprinditeates sõitsin välja ka isiklikud parimad kohad, mis on kindlasti suur kordaminek. Ehkki eelmise aasta EMI parim individuaalne koht jäi ületamata, sõitsin tänava palju stabiilsemalt, eriti just füüsilises mõttes. Olen kindlasti motiveeritud järgmisteks hooegadeks valmistumisel ning loodan, et lõpuks saabuvad tagasi talved, mis võimaldavad ka Eestis heades tingimustes harjutada.

## M20 – Georg Caius Kutsar (20. koht lühi- ja tavarajal)

Selle aasta juunioride MM-võistlusteks olin hästi valmistunud: käisin sügisel mitmes laagris ning kogusin võistluskogemusi nii Soomest, Lätist kui ka Alpides toimunud Ski-O Tourilt. MMil sain sprindis 25. koha ning tavarajal ja lühirajal 20. koha. Ootused ja võimed olid natuke suuremad kui realiseeritud tulemused. Sprindis ja tavarajal tegin kaardilugemisel vigu, lühirajal jäi sõidukiirusest puudu. Kokkuvõttes võib öelda, et jään oma tiitlivõistluse tulemustega rahule ning hakkan juba ootama järgmist talve, kui saan ennast proovile panna meesteklassis.

## N20 – Doris Kudre (6. koht lühi- ja tavarajal, 5. koht teates)

Ootused olid enne võistlusi kõrged ning ise lootsin eriti just esimese distantsi, sprindi, peale. Aga ei saanud hakkama keerulise radadevõrgustikuga ega võtnud õigete teevalikute jaoks piisavalt aega, seega sprindis hea sõidu asemel hoopis põlesin täielikult. Tavarajal ja lühirajal läksin tegema oma tavapärasest sõitu, kus minu juunioride MMi parimad tulemused – kaks korda 6. koht – muutsid mind rahulolevaks, aga mitte õnnelikuks. Teates olin juba vaimselt üsna väsinud, kuid suutsime siiski lõpetada võistlusnädala positiivselt.

## M17 – Kaarel Vesilind (4. koht sprindis ja teates)

Üsnagi kordaläinud võistlusnädal. Parima tulemuse tegin kohe esimesel võistluspäeval (sprint), see oli ühe sekundiga medali kaotamine ehk 4. koht. Tavarajal ja lühirajal nii hästi ei läinud. Teates tegime Eesti poistega kõik head sõidud ja tulime neljandaks. Kokkuvõtteks oli väga tore nädal. Suusk libises hästi ja ilm oli ilus.

## N17 – Mari Linnus (23. koht sprindis)

Need olid minu esimesed tiitlivõistlused. Oli elevust, pinget ja andis mõtlemisainet. Konkurendid olid hästi treenitud ja enesekindlad. Mõistlik oleks neist eeskuju võtta.



Üleval: Daisy Kudre EM tavaraja stardis

Foto: Kuno Rooba

All: Sander Pritsik Euroopa noorte MV tavarajal

Foto: Kuno Rooba



# Koondise treeneri Raul Kudre kommentaar

Kui alustada Eesti koondise üldpildist, siis võib tõdeda, et Eestile olid noorte, juunioride ja täiskasvanute tiitlivõistlused Soomes edukad. Kuid kindlasti ei saa nädalale panna kõige kõrgemat hinnet, sest medal jäi võitmata ja teatevõistlused ei õnnestunud.

Imatra võistlusnädala eripäraks oli vähene lumi. Selle all kannatas eriti tavaraja võistlus, kus oli vigastusega kukkumisi ja hulgaliselt varustuse lõhkumist. Eesti koondise skooriks jäi neli purunenud suusakeppi ja üks purunenud suusk, lisaks vigastatud silm. Seda oli selgelt palju.

Samas tuleb siiski korraldajatele au anda: võistlused kesiste lumeoludega toimusid ja lühirada oli sportlaste hinnangul tõsiselt huvitav.

Eestlaste medal jäi 1 sekundi kaugusele! Kaarel Vesilinnu sprindisõit M17 klassis pakkus häid emotsioone. Kaarel tegi oma tulemuse kohe esimese distantsiga ära, mida oligi oodata, sest varasemad tulemused andsid selleks lootust. Kiire ja veatu kaardilugemine ning tasemel suusatamine tõid vastava tulemuse.

Suurem üllatus oli Mattis Jaama 5. koht meeste põhiklassi sprindis. Mitte ainult eestlased ei olnud meeldivalt rõõmsad, vaid kogu maailma meeste paremik hakkas äkki uurima, et kust see mees tuli ja mida ta varem on teinud. Eesti meeste parim koht EMil läbi aegade. Tubli! Siit tuli Mattise läbimurre suusa-o meeste eliiti.

Juunioride klassis näitas Doris Kudre kuulumist maailma paremiku omavanuste seas. Kaks korda 6. koht lühi- ja tavarajal kinnitasid seda. Naisjuunioride tase oli sellel aastal eriti kõrge, sest hooaja vältel näitasid juuniorid juba naiste klassis väga häid tulemusi. See tähendab, et noored soovivad astuda kohe naiste kandadele.

Daisy Kudre etteasted olid heal tasemel, kuid teda muserdasid põlvevigastus ja ülekoormuse tõttu vahelejäädud hooaeg. Samas on Daisy tagasi suusa-o tegijate seas, ja selleks võistluseks vormi tippu planeeritud ei olnudki.

Teadetest tegi rõõmu segateade, kus Daisy ja Mattis võitlesid 4. koha eest. Lõpuks jäi siiski Bulgaaria nelja sekundiga peale, kuid tasuks väga hea 5. koht!

M17 klassi teatevõistkonnal oli potentsiaali võita medal. Selle reaalseerimisest jäi natuke puudu, kuid 4. koht on tubli saavutus.

Pikk võistlusnädal oli tõusude ja mõõnadega, kuid kogu võistkond võistles hingega ja täie tõsidusega. Mitmed nägid oma vajakajäämisi kas sõidus või kaardilugemises, kuid võistluse lõppedes olid kõik motiveeritud endale uusi eesmärke seadma. Pidevalt heade tulemuste saavutamiseks on vajalik kogu võistkonna toetus. Eesti suusaorienteerumise koondis on väga äge ja sõbralik.

Suusa-o on tehniline ala ja ühe eelduse hea tulemuse vormistamiseks, nimelt suuskade libisemise, oleme saanud kontrolli alla määrdemeister Kuno Rooba abiga. Kogu nädala jooksul olid suusad sportlaste sõnul väga head.

Korralduse kohta võib aga öelda, et üldiselt jooksid korraldajad lati alt läbi. Võistlus logises mitmest kohast ja päädis žürii enneolematu otsusega võtta M21 vanuseklassi lühiraja võistlusel üks etapp koguajast välja ja jagada medalid uute tulemuste põhjal. See otsus ei meeldinud kellelegi, kuid žürii astus selgelt korraldajate seatud lõksule vastu. Lähemalt selgitades oli olukord selline: suusaorienteerumise reeglite põhjal on keelatud sõitmine järvel, millel on must joon ümber ja mis kujutatud 100% sinisega. Tingmärk ise tähendab, et musta joont ja 100% sinist tuleb kasutada siis, kui järve jääl on vesi ja seal sõitmine on ohtlik. Võistluste ajal aga liikus järvel väga palju harrastussuusatajaid ja järv oli ideaalsete suusaoludega. Lisaks sellele: esindajate koosolekul selgitati erinevaid tingimärke ja keelualasid korduvalt, kuid järvejäast vaikiti. Ebaaus tegevus korraldajate poolt, kes olid järvele paigutanud ka kohtunikud, et järve ületavaid sportlasi tühistada. Aga kokkuvõttes oli see ka meie võistkonnale tõsine õppetund.

Koondise taustatiim Kuno Rooba (vasakul) ja Raul Kudre

Foto: Raili Rooba





# Kõigi aegade parim suusaorienteerumise MM korraldati taas Krasnojarskis

SIXTEN SILD, senior event adviser

Margus Hallik (paremalt esimene) meeste teatesõidu stardis  
Foto: Jelena Fedotova

Suusaorienteerumise XXII MM-võistlused toimusid tänava märtsi algul Siberi lõunaosas, miljonilinnas Krasnojarskis. Samas linnas, kuid teistel maastikel peeti MM ka 2000. aastal.

Vaatamata 17-aastasele vahele, oli tänava stardis lausa kolm meest, kes olid osalenud ka 2000. aastal. Nende seas ka meie **Margus Hallik**, kes tegi just siin 17 aastat tagasi oma MM-debüüdi. Tänavusel MMil osalemisega püstitas Margus lausa omamoodi rekordi – ainsa orienteerujana on ta nüüd osalenud 21 täiskasvanute MM-võistlusel, kui arvestada suusa- ja rattaorienteerumise MMid kokku. Sellega möödus ta venelasest Viktor Kortšaginist, kes samuti olnud edukas nii suuskadel kui jalgrattasadulas.

Eesti koondist esindasid veel **Daisy ja Doris Kudre, Epp Paalberg, Even Toomas ja Ilmar Udam**. Suure vaeva nägijatena olid kaasas koondise treener-esindaja **Raul Kudre** ja määrdemees **Kuno Rooba**.

Tänavused MM-võistlused olid korraldajate käsutuses olnud võimaluste osas suurejoonelised eelkõige tänu asjaolule, et Venemaa jaoks oli tegemist n-ö testvõistlusega valmistumisel 2019. aasta taliuniversiaadiks. Lisaks sellele on Venemaa tänava ilma jäänud mitme tiitlivõistluse korraldamise õigusest „tänu“ riigi sporti raputavale dopinguskandaalile, mis tõstis orienteerumise MMi toimumise seal eriti tähtsaks nii poliitiliselt kui ka rahva teadvuses. Mõni päev enne MMi algust külastas linna president Putin, et kontrollida universiaadiks valmistumise kulgu. Nentinud, et töödes esineb

mahajäämus, ei unustanud ta ära märkida ka suusaorienteerumise MMi märgilist tähtsust riigi jaoks. Presidendi märkus mahajäämuse kohta pani korraldusmeeskonna ja oblasti juhtkonna kihama kui sipelgapesa ja tööd hakkasid igal rindel silmanähtavalt edenema. President ise kadunud aga koos kaitseminister Sergei Šoiguga kolmeks päevaks taigasse aktiivselt puhkama.

Kuna MM toimus 2019. a taliuniversiaadi testvõistlusena, siis andis see orienteerujatele juba üsna hea ülevaate olulistest erinevustest sellise multisportdiürituse ja meile harjumuspärase korralduse vahel. Kohe tuli harjuda lennujaama turvakontrolli meenutavate meetmetega igal hoonesse ja võistluskeskuse sisene misel. Metallidetektor, kottide, telefonide ja arvutite ettenäitamine – kõik see oli standardiks. MMi toimumispaigaks oli taliuniversiaadil biatlonistaadionina kasutusele tulev, esialgu veel pooleldi valmis staadion. Kui seekord oli radade piirkond muust maailmast eraldatud kõrge, ülevalt okastraadiga palistatud taraga vaid osaliselt, siis taliuniversiaadil tuleb orienteerujatel oma rajad planeerida vaid murdmaasuusaradade aiaga piiratud territooriumil.

Paar päeva kulus selleks, et harjuda varasemast resolutsimate meetmetega, mida rakendati telekommunikatsiooniseadmete osas. Nimelt korjati kõigilt stardieelsesesse karantiini sisenenud tiimiliikmetelt ära mobiiltelefonid ja muud telekommunikatsiooniseadmed, et tagada aus mäng. Esimest korda kandsid MMil GPS-seadmeid kõik võistlejad

ning kõigil päevadel alustati GPS-jälgimise näitamist otse-eesis ja internetis kohe, kui start algas. Välismaailmaga kontaktloomine oli võistlejatel taas võimalik pärast finišit ja võistkondade esindajatele stardieelsest karantiinist lahkumise järel. Pärast kahe esimese päeva arusaamatuid pilke ja küsimusi kulgesid kõik ausa mängu tagamise protseduurid juba sujuvalt.

Võistluste kahest esimesest päevast tegi otseülekanne Venemaa suurim spordikanal Match TV. Esmakordselt orienteerumisülekanne teinud meeskond sai oma ülesandega meeldivalt hästi hakkama, nende pilt jooksis ka IOFi *live stream* kanalil. Ülejäänud võistluspäevadest tehti vaid internetiülekanne, maastikul oli siis ainult üks kaamera, kuid staadionil tegutses neid endiselt mitu. IOFi *live stream*'i kommenteeris kohapeal orienteerumisjooksu taustaga inglanna Katherine Bett, kes puutus seal alles esimest korda kokku suuskade ja suusaorienteerumisega, kuid sai kiiresti asjale pihta ning rääkis ladusalt ja piisava asjatundlikkusega esimesest päevast peale. Talle olid heaks abiks ekspertidena assisterinud soomlane Markku Vauhkonen, meie Daisy Kudre jt.

Üsna pretseedenditu oli viis, kuidas siberlased töid tohututele tribüünidele pealtvaatajad. Nimelt oli aegsasti enne MMi igale osaleva riigi koondisele määratud üks Krasnojarski koolidest fännideks. Koolilapsed olevat õppinud tundma selle riigi tausta ja sportlaste nimesid ja saavutusi. Toimusid koondiste kohtumised fännidega koolides ja autogrammide

jagamised suusastaadionil. Tahaks öelda, et võimalik ainult Venemaal, aga sportlased olid sellisest huvist nende vastu igatahes üsna liigutatud.

Esmakordne oli MMil see, et võistluspäevad olid 6 päeva järjest, ilma puhkepäevata korraldajatele. Võistlejad said ühe puhkepäeva, sest naiste ja meeste lühirada sõideti erinevatel päevadel. Sellise rütmi dikteeris potentsiaalsete pealtvaatajate huvi. Nimelt ei alanud ükski võistlus enne kl 14, mis tähendab Kesk-Euroopas kl 8 hommikul. Eeldatav vaatajaskond on ju peasjalikult Euroopas. Teisalt ei ole enam kombeks pidada suurvõistlustel meeste ja naiste võistlusi samaaegselt. Fookus hajub ja kannatajaks on eelkõige sportlased ise, kes ei saa teenitud tähelepanu osaliseks. Selliste ajaliste eeltingimuste juures ei olnud võimalik pida meeste ja naiste lühirajavõistlusi samal päeval, ilma et pimedade peale oleks jäädud.

MMist võtsid osa 21 riigi esindused, mis on üsna keskpärane näitaja, kuid mitmed koondised koosnesid vaid 1–3 võistlejast. Seetõttu ei olnud teatesõitudes eriti palju võistkondi välja panna võimalik.

Sprinditeates tegid Mattis Jaama ja Daisy Kudre ühtlase soorituse, tulles seitsmendaks, mis oli pärast EMil saavutatud viiendat kohta mõningaseks pettumuseks. Võimsa avapaugu tegi Rootsi paar Tove Alexandersson ja Erik Rost, kes juhtisid võistlust enam-vähem algusest lõpuni, jättes koduvõistkonna hõbedale ja Soome pronksile.

Sprindirajad olid kiired ja pakkusid lisaks orienteerumistehnilistele ülesannetele ka tõsist füüsilist eneseületamist.

Meeste võistlus oli ülipõneva lõpuga, kui koore riisus viimasena startinud rootslane Ulrik Nordberg kahe sekundiga Vene staari Andrei Lamovi ja 13 sekundiga verinoore venelase Sergei Gorlanovi ees. Naiste seas oli Tove Alexandersson oma lemmikdistsantsil taas vääramatu, venelanna Polina Frolova teenis hõbedat ja soomlanna Salla Koskela pronksi. Mattis Jaama jagab ajakirja lugejatega oma sprindisoorituse analüüsi eraldi lõigus.

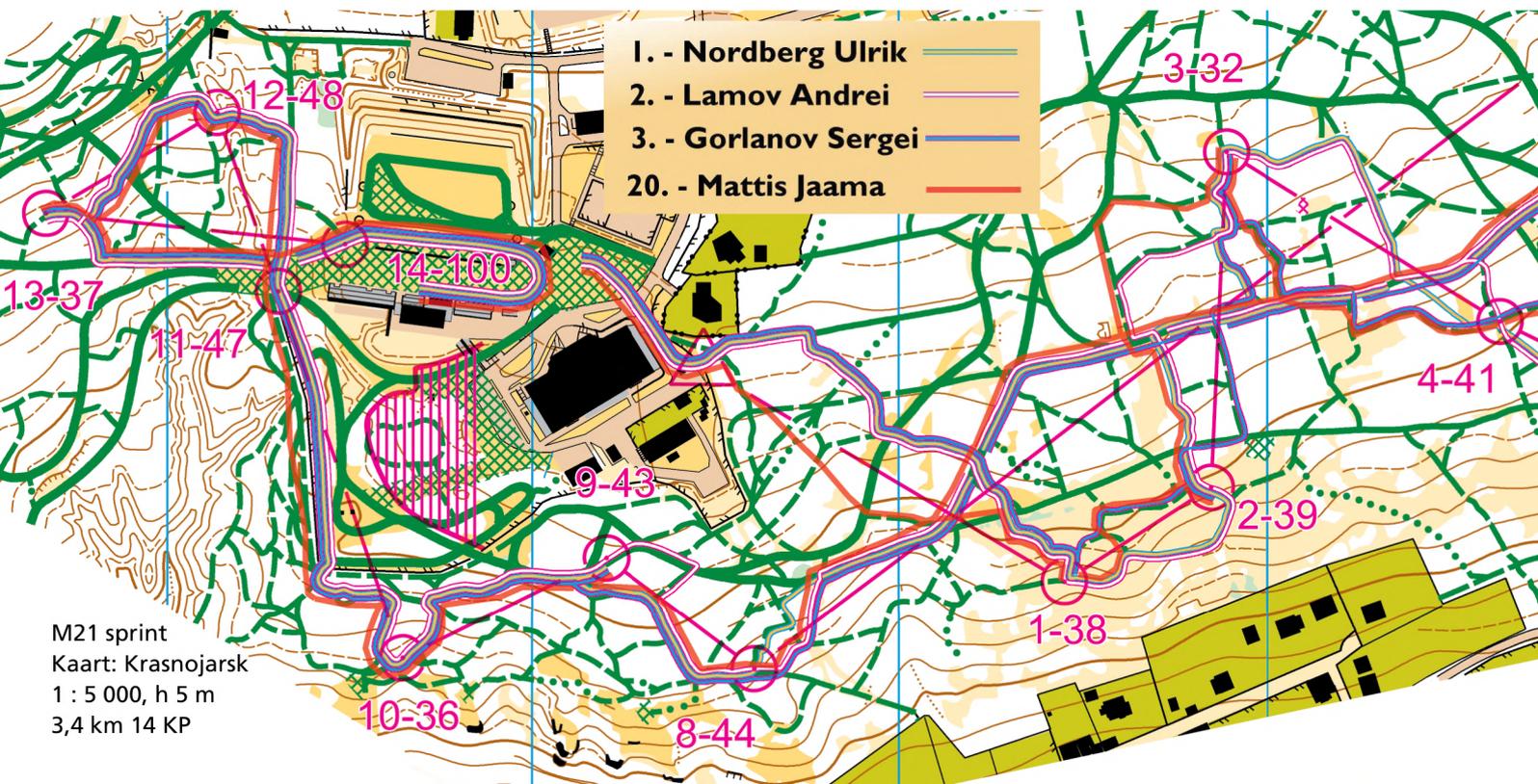
Eraldi päevadel toimunud lühirajavõistlustel pakuti naistele ja meestele radu, mis kasutasid erinevaid maastikusi ümberpööratud järjekorras – füüsiliselt üliraske tõus oli naiste raja teises pooles, sellest kogemusest kirjutab Daisy oma analüüsis. Meeste rajal oli füüsiliselt kõige raskem osa kohe raja alguses. Oma esimese kulla lühirajal teenis Tove Alexandersson. Meeste seas oli päeva staariks hasartne bulgaarlane Stanimir Belomazhev, kes ülevoolavas rõõmupuhangus murdis finišis telekaamerate ees põlve peal korraga pooleks mõlemad suusakapid. See stseen on Youtube'is kogunud juba ligi 4000 klikki, otsingusõnadeks Stanimir Belomazhev. Nelja võistluspäeva järel oli korraldajariigi esindus endiselt kullata ja õhk hakkas nende kullaootusest tiineks muutuma...

Ühisstardiga tavaraja pikkust korregeerisid korraldajad paar päeva enne võistlust ja tegid selle ligi 3 km võrra pikemaks, kuna esimestel võistluspäevadel oli kõik distantsid sõidetud eeldatust oluliselt kiiremini. Ees ootas tõeliselt pikk ja väsitav võiduajamine, mis tipnes ränkaskre mäeületusetapiga viimasel, hajutuseta ringil. Nüüd said Vene

naised oma pillil kõik registrid lahti – võeti lausa nelikvõit! Kulla teenis neist väikseim, juba lühiraja üliraske tõusul kiireima mäkkeronijana hiilunud Maria Ketškina. Raske rada sobis Mariale nii hästi, et edu hõbemedalisti Aljona Trapeznikova ees oli peaaegu viis minutit. Daisy kirjeldab talle MMide parima individuaalkoha (13.) toonud sõitu ise.

Meeste võistlus oli tunduvalt tasavägisem. Viimasele ringile minnes oli end teistest ette rebinud rootslane Erik Rost, kes seda edu ka füüsiliselt raskeimas osas käest ei andnud. Tagapool käis aga tasavägine rebimine Rootsis elava venelase Andrei Lamovi ja krasnojarskilase Kirill Vesselovi vahel, kellele tagantpoolt tasapisi lähenes norralaste esinumber Lars Moholdt. Vesselov oli eelmisel päeval lühirajal sõitnud välja pronksi-väärilise tulemuse, kuid tühistatud märke puudumise tõttu tähistatud lõigu lõpus olnud KPst. Tähelepanu hajumise viga. Sama juhtus ka Ilmar Udamiga. Nüüd oli Vesselov seda medalijanusem ning pärast Lamovi kukkumist ühel laskumisel tõusis ta otsustavalt ja vääramatult hõbedale. Väsinud Lamovi sai raevuka lõpuspurdiga raja viimastel meetritel kätte Lars Moholdt, kes suutis napsata endale pronksi paremini harjutatud jalasirutusega finišijoonel. Ka seda lõpuduelli saab vaadata Youtube'ist, otsingusõnadeks Lamov Moholdt. Mattis Jaama lõpetas parima eestlasena 15. kohaga, kaotust võitjale kogunes raskel rajal 23 minuti jagu.

Teatesõitudes olid ühtlaselt tugevad venelased selged favoriidid mõlemas võistlusklassis. Eriti veel pärast seda,



kui kahe rootslanna terviseprobleemide pärast jäi Rootsi starti tulemata ja võistleva asus vaid viis naiskonda. Venelannad võtsidki kulla enam kui 3-minutilise eduga Soome ja Tšehhi ees. Meie naistel (Epp Paalberg, Doris Kudre, Daisy Kudre) jäi pronksist puudu vaid veidi üle kolme minuti, Kasahstani edestati suure vahega. Meestest sõitis Vene koondis kogu võistluse umbes minutilise vahega rootslaste ees ja sai kindlalt järjekordse teatekulla,

kolmandana lõpetas Soome. Ühtlaselt sõitnud Eesti meeskond (Margus Hallik, Even Toomas, Mattis Jaama) teenis väga tugeva kuuenda koha.

MMi eredaimate muljete hulka kuuluvad kõigi osalenute jaoks kindlasti pidulikud tseremooniad – avamine, lõpetamine ja autasustamised. Need toimusid tuliuues ülikoolilinnaku kongresside majas oblasti parimate professionaalsete artistide osavõtul. Trikkide, valguse ja videote tulevärk ei jäänud kindlasti

alla näiteks Eurovisiooni lauluvõistluse finaale. Selles võib igauks ise veenduda jällegi *Youtube*'i vahendusel, sisestades otsingusõnadena näiteks *WSOC 2017 Closing ceremony*.

Pärast eespool nimetatud videote vaatamist ei imesta arvatavasti ka siinsete ridade lugejad, et MMi lõpubanketil karjuti vastuseks küsimusele „Kas need oli kõigi aegade parimad suusaorienteerumise MM-võistlused?“ üksmeelselt: „Of course!!!“ (ee *muidugi*). 

## MATTIS JAAMA

**Sprint:** rada oli sprindile iseloomulikult kiire ja teevalikute tegemiseks palju aega ei jäänud, tuli kiiresti reageerida. Erinevalt nädala teise poole distantsidest oli sprindi ajal ilm tugevalt plussis ning päike oli raja korralikult pehmeks soojendanud. Esimene KP oli ligikaudu 40 m stardist madalamal ning rada vahetult enne punkti väga looperguseks sõidetud. Kiire hoo pealt punktile lähenedes ei suutnud ma esimese hooga märget teha ning olin sunnitud kasutama põõsa abi, et pidama saada. Intsidend maksis kalleid sekundeid (võrdluses esikolmikuga).

### Start – KP 1

Ulrik Nordberg – 1.09

Andrey Lamov – 1.10

Sergey Gorlanov – 1.09

Mattis Jaama – 1.22

Teise etapiga kärises vahe suuremaks esmalt esimesest KPst möödasaõidu ja ümber pööramise vajaduse tõttu ning teisalt vale teevaliku tõttu.

### KP 1–2

U. Nordberg – 0.42

A. Lamov – 0.35

S. Gorlanov – 0.39

M. Jaama – 0.54

Aegadest on näha, et oludega kohanemine ei tulnud kõige paremini välja ning sooritus jäi vajaka sujuvusest. Järgnevatel etappidel enam nii suuri apse sisse ei tulnud, peamine kaotus

kogunes kitsastel radadel liikumisega ning pisut aeglasemast kaardilugemisest. Kuuendasse KPsse lähenesin valelt poolt ning võtsin vastu otsuse punktis ümberpööramisele mitte aega kulu-tada. Kuuendasse punkti polnud tegu otseselt vale valikuga, kuid otsus ümber mitte pöörata läks jällegi kalliks maksma.

### Seis 7. KPs

U. Nordberg – 6.59

A. Lamov – 6.49

S. Gorlanov – 6.59

M. Jaama – 8.05 (+1.16)

Kõige pikemast etapist (7–8) alates sujus võistlus tunduvalt paremini. Kaotust liidritele kogunes küll pidevalt juurde, kuid protsentuaalselt oluliselt vähem. Seega tuleb tunnistada, et rütmi ja sujuvuse leidmine võttis poole raja jagu aega.

### Finiš

U. Nordberg – 13.51

A. Lamov – 13.53

S. Gorlanov – 14.04

M. Jaama – 15.38 (+1.47)

Kokkuvõttes ma võistlusega rahule ei jää. Juba päev varem toimunud sprinditeates sain aru, et MMiks polnud ma suutnud soovitud füüsilist vormi saavutada. Sõita oli väga raske ning sellest kannatas ka kaardilugemine. Kogu võistlusnädal oli tegelikult väga õpetlik ning vähemalt kogemuste pagas sai tublisti täiendust.

## DAISY KUDRE

**Tavarada** oli tõesti väga pikk ja raske, kuid ma ei ütleks, et naiste rajaga oleks üle pingutatud. Võitja aeg oli määrustepärane (85 minutit). Meestel läks rada tõesti väga pikaks (võitja aeg 106 minutit). Teatav varustuse lõhkumine on tavarajal üsna tavaline, seda juhtub igal pool. Küll on aga katkestajate hulk, eriti meeste seas, üsna halvasti suur. Kindlasti jätsid paljud raja pooleli, et järgmise päeva teatesõiduks jõudu hoida. Seda saaks edaspidi vältida, näiteks kui tavarada kõige viimaseks distantsiks jätta. Mina arvan, et see tavarada oli MMi vääriline ja kindlasti meelde jääv. Jäiste laskumiste osas ei saa korraldajatele midagi ette heita, kuna seda põhjustab ikkagi ilm. Minu arust ei olnud laskumistel viga midagi, aga kindlasti olid need hullud vähemkogenud sportlaste jaoks.

**Minu enda kogemus.** Esimesel ringil (umbes 15 min sõidetud) tekkis mul kiusatus katkestada, kuna olin pisut liiga kiirelt alustanud ja energia oli juba raja alguses täiesti otsas. Seda ma siiski ei teinud, aga võistlus läks ülimalt raskeks, ja mitte ainult minul:

näiteks jõudsin ma viimasel ringil järele tugevale rootslannale, kes lihtsalt oli raja peal nii ränga „haamri“ saanud, et ta lihtsalt seisis pikalt ühel ristmikul. Temagi võttis end kokku ja sõitis lõpuni.

**Sprint.** Tõesti huvitav sprint tehniliselt keerulise algusosaga. Nõudis väga kiiret kohanemist ja kaardilugemist. Viimased 3 punkti olid seevastu füüsiliselt väga raskeid.

### Naiste lühiraja kiire analüüs

Raja algusosa oli väga tehniline, nõudes kiiret kaardilugemist ja väga kiiret teevalikute tegemist. Jäised olud muutsid raja väga kiireks, mida näitas ka võitja aeg (32 min, eeldatud võitja aeg oli 42–45 min). Igal etapil oli väga palju teevalikuid, kuid tihti ei olnud nendel teevalikutel suurt ajalist erinevust. Peamine eesmärk oli ikkagi teha väga kiire otsus ning see veatult ellu viia.

Raja teine osa oli seevastu oli füüsiliselt ülimalt raske. Raja esimesed 20 minutit valdavalt jäistel radadel kiires tempos sõitmist oli

sportlased juba ära väsitunud, kuid tõeline katsumus algas kohe pärast vaatepunkti, kui tuli järjest võtta üle 50 m tõusu – esialgu laial uisurajal, seejärel edasi kitsal rajal. Kohe pärast seda algas tehniline ja ülikiire allamäge löik, mis osutus väga keeruliseks neile, kes pikast tõusust väga väsinud olid (näiteks mulle). Tõeliselt huvitav ja raske lühirada, isegi maailmameister Tove ütles, et tegu oli füüsiliselt üliraske rajaga.

**1–2** (GPSi pealt oli näha, et kõik need viis sportlast valisid erineva teevaliku)

T. Alexandersson – 1.55  
Doris Kudre – 2.16  
Daisy Kudre – 2.19  
S. Koskela – 2.19  
P. Frolova – 2.11

**Kokkuvõte:** Tove valis selgelt kõige kiirema variandi (kõige põhjapoolsema), kuid ülejäänud teevalikute vahel ei olnud suurt erinevust. Arvan, et selle etapi puhul oli ülitähtis lihtsalt väga kiiresti teevalik teha ning see kõhklemata ellu viia. Tegemine oli alles raja teise etapiga, mis tähendab, et oluline oli ka väga kiire kohanemine. Tovele sobivad sellised olukorrad väga hästi.

**5–6** (Daisy, Doris, Tove sama variant, Salla ja Polina erinev)

T. Alexandersson – 2.29  
Doris Kudre – 2.52  
Daisy Kudre – 2.35  
S. Koskela – 2.25  
P. Frolova – 2.29

**Kokkuvõte:** esikolmikul olid erinevad teevalikud, kuid väga sarnased ajad. Taas kord oli oluline, et teevalik on tehtud kiirelt ning ellu viidud veatult. Suuri vahesid erinevatel teevalikutel ajaliselt pole, kuid paljud sportlased kaotasid aega seetõttu, et ei suutnud enda jaoks parimat valikut teha ning kulutasid selle peale väärtuslikke sekundeid.

**13–14** (tõusuetapp, enamik sportlasi tegi sama teevaliku)

T. Alexandersson – 2.53  
Doris Kudre – 4.00  
Daisy Kudre – 3.37  
S. Koskela – 3.01  
P. Frolova – 2.49  
M. Ketškina – 2.40

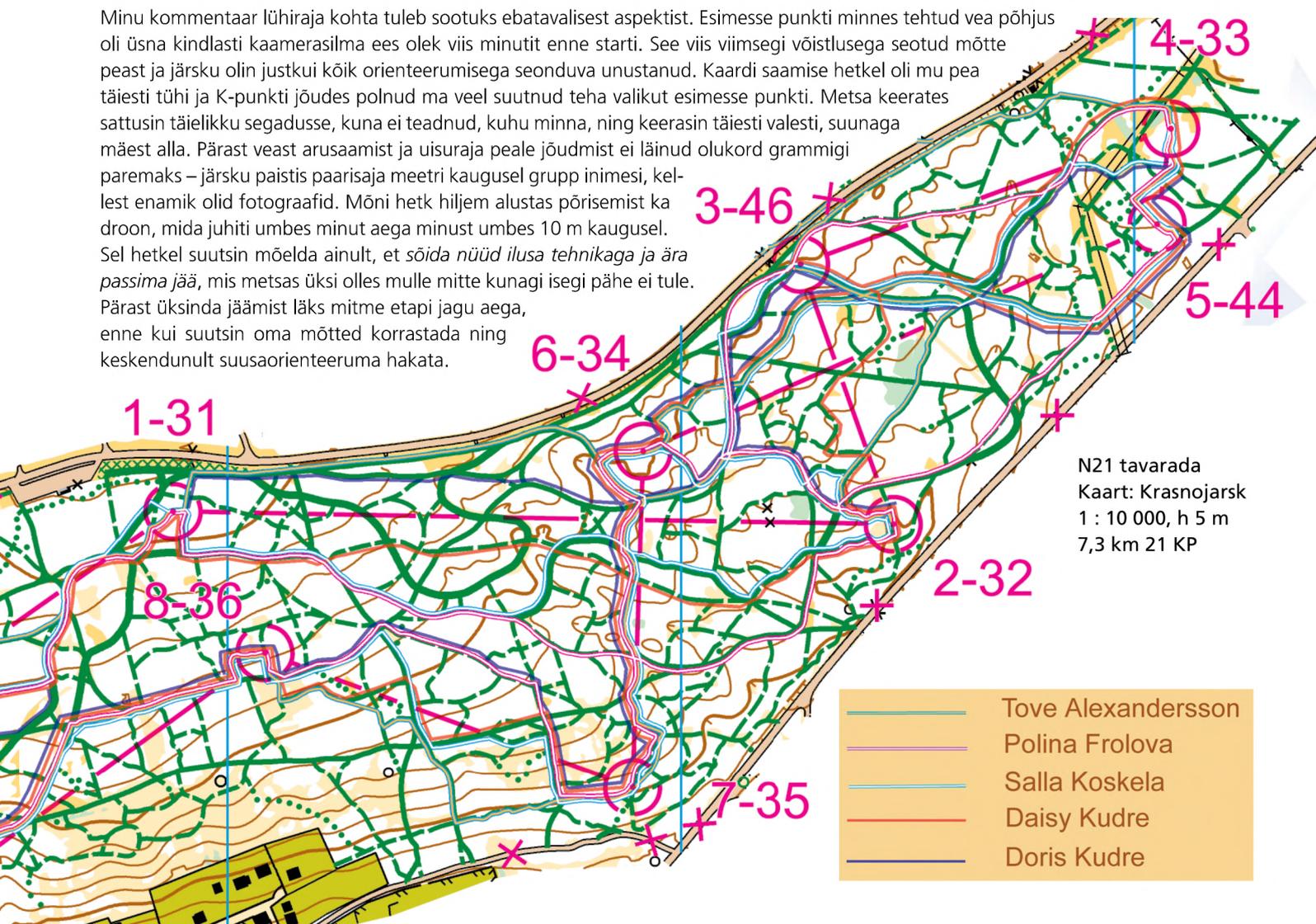
**14–15** (allamägeetapp pärast tõusuetappi, enamikul sportlastest sama teevalik)

T. Alexandersson – 1.10  
Doris Kudre – 1.38  
Daisy Kudre – 1.43  
S. Koskela – 1.17  
P. Frolova – 1.16

Suured vahed hakkasid tekkima just füüsiliselt nõudlikel etappidel, seda eriti eestlaste puhul. Mina kaotasin oma raja esimeses, tehnilises, pooles välja sõidetud TOP10 koha just füüsiliselt raske etappidega, kusjuures laskumisel oli kaotus isegi suurem kui tõusul, kuna tõusuetapil pingutasin nii palju, et lihtsalt ei suutnud enam jäisel ja järsul laskumisel ennast kontrollida.

## DORIS KUDRE

Minu kommentaar lühiraja kohta tuleb sootuks ebatavalisest aspektist. Esimesse punkti minnes tehtud vea põhjus oli üsna kindlasti kaamerasilma ees olek viis minutit enne starti. See viis viimsegi võistlusega seotud mõtte peast ja järsku olin justkui kõik orienteerumisega seonduva unustanud. Kaardi saamise hetkel oli mu pea täiesti tühi ja K-punkti jõudes polnud ma veel suutnud teha valikut esimesse punkti. Metsa keerates sattusin täielikku segadusse, kuna ei teadnud, kuhu minna, ning keerasin täiesti valesi, suunaga mäest alla. Pärast veast arusaamist ja uisuraja peale jõudmist ei läinud olukord grammigi paremaks – järsku paistis paarisaja meetri kaugusel grupp inimesi, kellest enamik olid fotograafid. Mõni hetk hiljem alustas põrisemist ka droon, mida juhiti umbes minut aega minust umbes 10 m kaugusel. Sel hetkel suutsin mõelda ainult, et *sõida nüüd ilusa tehnikaga ja ära passima jää*, mis metsas üksi olles mulle mitte kunagi isegi pähe ei tule. Pärast üksinda jäämist läks mitme etapi jagu aega, enne kui suutsin oma mõtted korrastada ning keskendunult suusaorienteeruma hakata.



# Suusaorienteerumine – kuhu edasi?

Kirja pani **DAISY KUDRE**

Reisil Krasnojarski MMile ja tagasi pidasime maha arutelu, et mis saab Eesti suusaorienteerumisest.

Vestlusringis osalesid koondise peatreener ja Peko klubi eestvedaja **Raul Kudre**, koondise määrdemees ja Rakvere OK eestvedaja **Kuno Rooba** ning IOFi sportlaskomisjoni liige **Daisy Kudre**, kes kõik kirja pani.

**Raul:** Meie koondise praegune tase on pöördvõrdeline meie harastajate arvuga. Oleme koondisega heal tasemel, aga tulevik on tume ja seda eriti noorte osas. Kolm lumist talve töid noori suusaorienteerumise juurde ja tekitasid ala vastu huvi. Noorte osas moodustavad koondise tuumiku ainult kaks klubi. Näiteks Võru ja Põlva spordikooli noortest pole praegu koondises kedagi.

**Kuno:** Koondisega oleme tõesti praegu pildil. Esimesena meenub 2015. aasta Norra MM, kui olime teatevõistlusel kõikide võistkondadega kuue hulgas (v.a meesjuuniorid, kelle tulemus tühistati). Ka tänavused Imatra ja Krasnojarski tiitlvõistluste tulemused on väga korralikult.

**Raul:** Sel aastal oleks tahtmise korral ikka kõik Eesti meistrivõistlused saanud ära korraldada. Haanjas oli lumi olemas. Võimalik, et märketeate kaotamisega oleme jätnud kõrvale võimaluse korraldada võistlusi kunstlumeringil. Võimalik, et ajame SO võistluste korraldamisel taga liiga kõrget taset.

**Kuno:** Minule meeldis näiteks väga paari talve tagune SRD korraldatud märkesuusatamine Piritas ringil. Paljudele tuttav ring, kaart enamikul peas, aga ikka pani mõnusalt proovile. Samuti Kaido Nurja korraldatud võistlus eelmisel talvel Maardus. Meil on vaja selliseid väiksemaid ja lihtsama korraldusega võistlusi. Peaksime olema valmis vajadusel ka kunstlumeringil võistluse ära korraldama.

**Daisy:** Sportlaste poolelt vaadatuna on praegu probleemiks WRE (*world ranking event*) võistluste allakäik, riigid ei soovi enam WRE võistlusi korraldada. WRE süsteem vajab muutmist. Ka Eesti võistluste puhul on olnud näha, et WRE võistluse korral on Läti ja Leedu harrastajad kohal. Samas on hea, et rahvusvahelisel tasemel on juurde tulnud üliõpilaste ja sõjaväelaste MM, mis annab võimaluse ka nendele, kes kohe põhikoondisse ei mahu.

**Kuno:** Sirvisin mõni aeg tagasi vanu Orienteeruja-ajakirju – tegelikult on igal kümnendil olnud pärast lumevaeseid talvi sarnane arutelu, et mis suusaorienteerumisest saab. 90ndate lõpus tegi IOFi suusaorienteerumise komisjon Leho Haldna eestvedamisel uuringu liikmesriikide suusaorienteerumise hetkeseisust. Tollane riikide olukord oli paljuski väga sarnane praegusele. SO võistluste korraldamine oli, on ja jääb väga tömahukaks ning ilmastikust sõltuvaks. Suures plaanis on tollal vastuvõetud strateegia IOFi tasandil töötanud. Järk-järgult liigutakse olümpiaala suunas. Sprint ja sprinditeade

on TV-kõlbulikud. Suusaorienteerumise lisamine 2019. aasta universiaadi programmi on kindlasti märkimisväärne saavutus. Peame siiski arvestama, et rahvusvahelises orienteerumisel on väga-väga palju konservatiivsust ja selles valguses on saavutatu hea.

**Raul:** Tuleksin tagasi koondise juurde. Oleme meie koondist viimastel aastatel võrrelnud tšehhidega. Sellel aastal olid nad meist aga selgelt tugevamad. Küsisin nende treenerilt, et mis on nende tänavuse edu taga. Vastus oli lihtne – neil oli hea lumine talv. Nad on saanud korralikult kodus trennida. Maailma esimesed 20 meest ja 15 naist treenivad talvest olenemata ja leiavad selleks alati võimaluse. Järgmiste tase sõltub kodusest talvest.

**Kuno:** Koduse talve kvaliteet mõjutab kindlasti. Arvan, et isegi rohkem mõjutab see noori. Ega see lumeta metsas suuskadega ringi jooksmine ei ole ikka suusaorienteerumine. Sellest käkerdamisest saadud negatiivne kogemus jääb kahjuks domineerima. Sel aastal oli ka meie klubis olukord, kus SO Eesti meistrivõistlustele ei tahtnud noored nii väga võistleva tulla. Kuuldavasti oli sama ka teistes klubides. Optimistina loodaksin, et äkki nüüd meie noorte suvine tase tõuseb – kõik eeldused aastaringseks harjutamiseks on kodus olemas.

**Raul:** Suusaorienteerumise koondis on tegelikult olnud aastaid üks suur pere, kus noored ja täiskasvanud on koos lumelaagris harjutanud ja omavaheline läbisaamine on väga hea. Kindlasti on vaja jätkata nn pika nädalalõpu laagritega, ühiste harjutamistega. Enamik naisi ja juuniorid õpivad või töötavad Tartus. Treenivad aga kõik eraldi. Kindlasti oleks arendavam, kui leitaks aeg ühiseks treenimiseks.

**Kuno:** Ka mina hoiaksin tuleviku suhtes pigem positiivset joont. Järgmisel aastal on meil kodune üliõpilaste MM, siis juba universiaad ja suur MM. Põhjust, mille nimel pingutada, on. Klubidena peame tagama, et meil oleks Eestis aasta jooksul vähemalt 8–10 võistluspäeva ja topelt rohkem harjutuskordi kaardiga. See oleks minimaalne, et praegust taset hoida. Väikeses riigis me koostööst ei pääse. Arvan, et peame tegelikult nüüd hooaja lõpus tegema tööjaotuse uueks hooajaks, et kes mis kohustuse võtab. Sama ka võistluste korraldamise osas, ja vähemalt kolmeaastase perspektiiviga. Seega on kuuldused suusaorienteerumise surmast veel enneaegsed, küll need lumised talved ka jälle tulevad. 



# Margus Hallik – 21 MMi ja 21 korda poodiumil

Küsis TAIVO TIMMUSK



Margus suusa-o MMil 2017 lühiraja stardis  
Fotod: Jelena Fedotova

## Palju õnne, Margus. Oled just lõpetanud oma 21. MMi. Mis tunded sind valdavad?

Aitäh! Tõsi, see oli mu karjääri 21. MM. Tunded on veidi vastakad. Oma elu esimesel MMil osalesin täpselt siinsamas Krasnojarskis 17 aastat tagasi, ja selle ajaga on palju muutunud (muide, praegustest konkurentidest oli 2000. aastal stardis veel kaks meest). Kuna viimasel 12 hooajal ma tõsist suvist suusaalast ettevalmistust pole enam teinud ning olen pühendunud peamiselt rattaorienteerumisele, siis siinsetel väga rasketel maastikel jäi ilmselgelt puudu erialasest võimekusest.

Tänavusel talvehooajal oli mul plaanis põhjanaabrite klubi kaua-aegse esindajana vaid n-õ kodune EM Soomes. MMil osalemise otsustasin alles esimeste katsevõistluste järel, kus Põlva meistri-võistlustel tundus vorm üllatuslikult väga hea olevat – esimesel päeval suutsin kahe minutiga kinni püüda Gioni (Schnyder) ja teisel päeval samamoodi Mattise (Jaama), kes mõlemad on jõudnud suusa-o tiitlivõistlustel esikuuikusse.

Samas – MM lõppes vähemalt tulemuste poolest minu jaoks vägagi positiivsete nootidega. Ülirängal ühisstardist tavarajal (31,2 km, 47 KP ja 1065 tõsumeetrit, millest enamik kitsastel radadel, aeg 2.21.14) oli kaotus võitjale küll väga suur, kuid 21. kohaga võib 39. eluaastal rahul olla. Lisaks osutusin valituks teatevõistkonda, kus pärast maratoni oli esimest vahetust küll väga raske sõita, kuid lõpuks võitlesime välja 6. koha! Seejuures on

see 25 iseseisvusaasta jooksul alles kolmas kord, kui Eesti mehed jõudsid suusaorienteerumise MMil esikuuikusse – ka 2004 Rootsisis ja 2015 Norras olime MM-teates kuuendad. Seega, olen kõigil kolmel korral olnud asjaosaline ja väga meeldiv oli veel karjääri lõpus käia väga hästi korraldatud Venemaa MMi suurejoonelisel auhinnatseremoonial.

## Käivad kõlakad, et nii paljudel MMidel pole veel ükski orienteeruja suutnud osaleda ja Sinu saavutus on maailmarekordi vääriline. Vastab see tõele? Kes sulle selles arvestuses konkurentsi pakuvad?

Hahaa, see väide vastab tõele vaid osaliselt. Meestest pole tõesti keegi teine rohkemat suutnud – siiani oli 20 MMil võistelnud mu Soome klubikaaslane Victor Kortšagin (4-kordne suusaorienteerumise maailmameister ja ratta-o MMide medalist), kelle aukarustäratavalt pikk karjäär (osales MM-võistlustel 1988–2014) on motiveerinud mindki.

Naised on siiski tublimad olnud, 21 MMiga saab nende üldarvestuses kõigest kolmanda koha. Praegustest tegijatest on 23 MMil osalenud leedulanna Ramune Arlauskiene (Laurinenaite), kes on võistelnud kõigil 14 senipeetud rattaorienteerumise MM-võistlusel ja ka üheksal suusa-o MMil (1994–2016). Ratta-o Euroopa meistri ja mitmekordse MM-medalistina, kes jõudnud ka suusa-o tiitlivõistlustel individuaalselt esikümnesse, on ta n-õ pikima karjääriga tippportlane. Eelmisel sügisel teatas ta aga 43-aastaselt oma karjääri lõpetamisest.

Kõige rohkem on kõigi orienteerumisalade peale kokku MM-võistlustel osalenud aga ameeriklanna Sharon Carwford, kes kolme ja poole kümnendi jooksul võistles kokku suisa 25 MMil (1976–2009): 10 korda orienteerumisjooksus ja 15 korda suusa-orienteerumises, millest viimane on rekord ka ühe ala lõikes (ka o-jooksu MMide osalusrekord peaks olema 15 korda, milleni on jõudnud nii Rumeeniat kui Kanadat esindanud Nick (Ovidiu) Duca). Kuigi USA vanaproua, kes on mitmekordne o-jooksu veteranide maailmameister, pole kuulunud kunagi absoluutsesse tippu, on ta o-jooksu MMil jõudnud individuaalselt TOP-30 sekka ning teates esikümnesse. Arvestades asjaolu, et kui varem toimusid kõigi alade MMid kaheaastase vahega, siis oli ta karjäär ikka uskumatult pikk. Samas, veidi devalveerib tema rekordit ehk tõsiasi, et paljudel suusa-o MMidel osales ta juba sügavas veteranieas, kuna USA talvisesse koondisesse polnud varasemalt erilist konkurentsi.

Eestlastest on pika ja ka eduka karjääriga olnud veel Tõnis Erm ja Maret Vaher, mõlemad on osalenud kokku 14-l MM-võistlusel. Seejuures on Maret üks väga vähestest maailmas, kes on osalenud kõigi orienteerumisalade MMil, ning ainuke, kes on jõudnud kõigi alade tiitlivõistlustel ka individuaalselt esikuikusse (suusa-o MMi pronks, ratta-o EMI 5. ja o-jooksu EMI 6. koht).

### 21 on veel poisikese number. Kaua veel?

Ütlen ausalt, et vaid paljudel MMidel osalemine pole olnud minu jaoks eesmärk omaette! Näiteks olen ma karjääri jooksul kolm korda ka suusa-o MMi vahele jätnud. Kuna kahe ala peale kokku olen täiskasvanute tiitlivõistlustel (MM+EM) koos

teatesõitudega jõudnud autasustamiseremooniale ehk TOP-6 sekka kokku lausa 21 korda (neist küll vaid 3 on medalivõidud: MM-kuld, EM-hõbe ja MM-pronks), siis ilmselgelt on mul alati olnud oma tulemuseesmärgid.

Ehkki palju aastaid ülikoolis sporditeadusi õppinuna tean, et inimese tugev bioperiood on vanuses 15–45 eluaastat, kardan et tänavune ratta-o MM koduses Leedus jääb mulle viimaseks vähemalt sellisel professionaalsel tasemel, kus ma iga päev tööl pole pidanud käima. Usun, et orienteerumises on 40ndates veidi kahanevat füüsilist vormi võimalik kompenseerida tohutu kogemustepagasiga (mida on näidanud ka asjaolu, et kõigil o-aladel on MM-medaleid võidetud veel vanuses 40+), kuid elus on siiski ka muid väärtusi ja ülesandeid. Siiski ütlen – *never say never!* Rattaorienteerumises olen 12-kordse maailmameistri, venelase Ruslan Gritsani kõrval ainus mees, kes osalenud kõigil 14 seni peetud ratta-o MMil, ja ehk asjaolude kokkulangemisel ning muu eluga ühitades on seda rida võimalik veel mõni aeg jätkata, sest motivatsioon võistelda ja reisida pole veel kadunud.

Kokkuvõttes olen õnnelik, et olen saanud elus teha seda, mida olen soovinud, ning mul on olnud 20 aasta pikkune professionaalne tippsportlase karjäär, milleks on vajalikud väga mitmed erinevad komponendid: andekus, omaenda tahtmine, piisav vaba aeg, rahalised ressursid, lähedaste toetus, tugev tervis ja vahel ka õnefaktor.

### Jõudu ja jaksu järgmistel võistlustel!



Margus suusa-o MMil 2017 sprindirajal

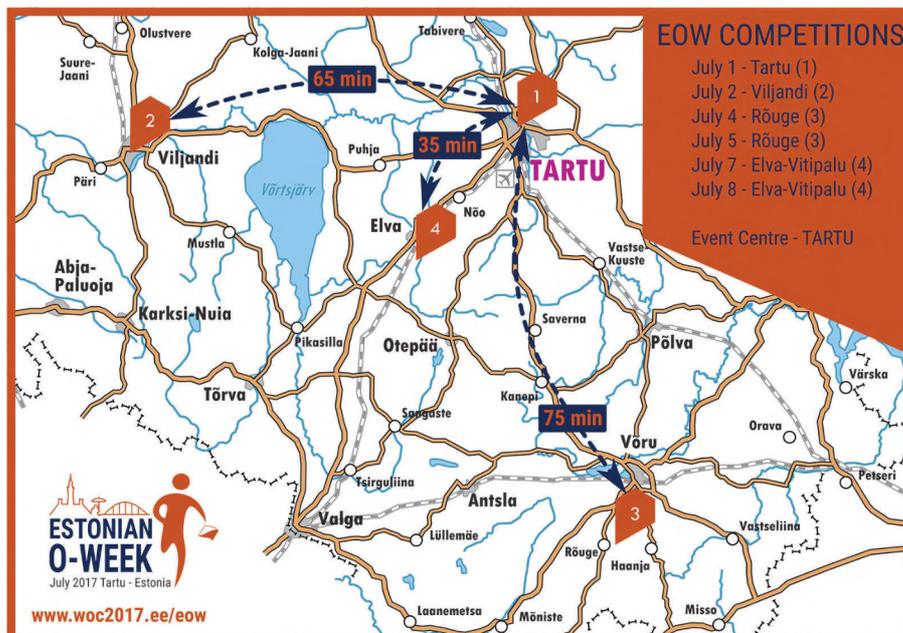
## Eesti Orienteerumisnädal kutsub osalema!

Suvel toimuvad Eestis orienteerumise maailmameistrivõistlused. Selle erakordse ja ülimalt tähtsa sündmuse toetamiseks toimub Eestis paralleelselt MMiga rahva-võistlus Eesti Orienteerumisnädal (Estonian Orienteering Week).

Eesti Orienteerumisnädal koosneb 6 võistluspäevast ning kahest puhkepäevast võistluste vahel. Nädala jooksul saab osa võtta kahest sprindivõistlusest ning neljast metsavõistlusest.

Igal võistluspäeval on MMi võistluskeskus jalutuskäigu kaugusel, andes võimaluse kaasa elada maailma parimatele orienteerujatele.

Loe täpsemalt: [www.tow.ee](http://www.tow.ee)



## IOFi ametnikud ja MMi korraldajad pidasid Tartus nõu

Veebruaris külastasid Eestit rahvusvahelise alaliidu ametnikud, et pidada MMi korraldajatega nõu. Ühtlasi külastati murdmaasuusa maailmakarika võistlust Otepääl.

Kohtumisel keskenduti võistluste meediatöö korraldamisele, ürituse turundamisele ning televisioonile.

Foto: Markus Puusepp



Toetajad:



# Jonas Vitautas Gvyldis:

## „Pean saama füüsiliselt palju tugevamaks, et jõuda tippu“



Foto: worldfoto.com

### Küsitles JONATAN KARJUS

Viimaste aastate Leedu parim meesorienteeruja Jonas Vytautas Gvyldis näeb tõsiselt vaeva, et pärast ebaõnnestunud hooaega jõuda vormi, mis võimaldaks Eestis tiptulemusi saavutada.

#### Kuidas hindad möödunud hooaega?

Möödunud hooaeg oli minu jaoks pigem ebaõnnestunud, kuna ei saanud talvel normaalselt treenida. See andis tunda läbi hooaja ning tegi keeruliseks hea jooksuvormi saavutamise ja vormi hoidmise pikema perioodi jooksul. Kehv vorm kajastus ka tulemustes, ma ei saavutanud möödunud hooajal midagi märkimisväärset.

#### Mida õppisid 2016. aasta võistlushooajast, et olla järgmisel hooajal paremas hoos?

Õppisin seda, et pean oma keha rohkem kuulama, et vältida traumasid, mis segavad treenimist. Samas olen mõistnud ka seda, et kui tahan võistelda maailma parimatega, siis pean saama füüsiliselt märksa tugevamaks ja treenima rohkem.

#### Kuidas on treeningud sel talvel sujunud?

Siiani on kõik läinud hästi ja olen ettevalmistusega rahul. Olen sel aastal oma treeningurutiinis palju muudatusi teinud, ent põhifookus on talviti jooksmisel, sarnaselt eelmiste aastatega, ja orienteerumistreeninguid tuleb vähem ette.

#### Mis on Sinu järgmise hooaja eesmärgid?

Peaesmärk on MM Eestis. Tahan jõuda tagasi tippsele skondale. Lisaks MM-võistlustele on hooaja jooksul veel mitmeid olulisi võistlusi, millest kavatsen kindlasti osa võtta. Sellised võistlused on näiteks sõjaväelaste MM, Jukola, 10MILA ja Leedu meistrivõistlused.

#### Kas Eesti maastikud on millegi poolest erilised?

Kuna ma ei ole Eestist pärit, siis ei ole ma eriline ekspert, et seda selgitada. Sellegipoolest usun, et Eesti maastikud sobivad mulle hästi.

Üldiselt on Eesti maastikud orienteerumise mõttes üpris kiired ja väiksemate detailideta, mis ei võta hoogu maha. Oluline on aga läbitavus, mida tuleb väga hoolikalt jälgida. Päril mitmed kohad on üpris rohelised, mis tähendab, et kaaluda tuleks ka ringijooksmise variante parema läbitavusega metsas. Lisaks on sood üpris märjad ja seetõttu raskelt läbitavad ning seejuures tuleb väga tähelepanelikult jälgida ilma.

#### Nii mitmedki orienteerujad on öelnud, et tänapäeva orienteerumises muutub spetsialiseerumine järjest keerulisemaks. Kas nõustud sellega? Millistel distantsidel kavatsed Eestis osaleda?

Ma olen üpris universaalne orienteeruja. Olen õnnelik, et saan valida, milliseid distantsse tahan joosta. Tean, et mõnes riigis tuleb spetsialiseeruda, et koondisesse saada, ent mul sellist probleemi ei ole.

Eestis toimuval MMil plaanin keskenduda metsadistantsidele. Tahan väga hästi jooksta lühi- ja tavarajal.

#### Kuidas peaksime orienteerumist tutvustama laiemale publikule?

Sellele küsimusele on päris raske vastata. Orienteerumise populariseerimiseks on mitmeid viise, ühed efektiivsemad kui teised. Oluline on, et inimesed mõistaksid, mida orienteerumine kui sport tähendab. Ja selles osas olen püüdnud ka ise teha võimalikult palju. Mulle tundub, et inimesed peaksid ise vähemalt korra orienteerumas käima, et seda spordiala täielikult mõistma hakata.

Toetajad:

**TOPAUTO**

**FIFAA**

**ace Logistics**

**Hekotek**

**S TAK F T**

**HASARTMÄNGUMAKSU NÕUKOGU**

**Furgotec**

**CIVITTA**

**VERBA**

**KUNDA TRANS**

**Silindia EHIITUS**

**DNB**

# TÕELINE NELIKVEDU KOREA MEISTRITELT JUBA AASTAST 1954



## TULE & PROOVI

REXTON, KORANDO JA TIVOLI OOTAVAD SIND



Mudelite keskmine kütusekulu 4,3-7,5 l/100 km,  
CO<sub>2</sub>-heitmed 113-193 g/km.  
[www.ssangyong.ee](http://www.ssangyong.ee)

**TOPAUTO**

[www.topauto.ee](http://www.topauto.ee)

TOPAUTO  
Sõpruse pst 18c  
Tel 667 5511

TOPAUTO TARTU  
Ilmatsalu 28  
Tel 742 4677

TOPAUTO PÄRNU  
Tallinna mnt 82  
Tel 443 2113

# Eesti orienteerumiskoondise tegemistest

ELO SAUE, koondise treener-esindaja



Eesti O-koondis kevadises treeninglaagris  
Foto: ELO Saue

Eesti täiskasvanute koondis valmistub tänava korruga nii kodus-tekks MM-võistlusteks kui kõigiks järgnevate aastate tiitlivõistlusteks. Ettevalmistuskoondis on kolmetasandiline: A-koondisesse pääsemise kriteeriumiks on sportlikud saavutused eelmisel

aastal koondises (MK-sari, EM, MM, JWOC, Balti MV); B-koondise liikmed määratakse treenerite nõukogu otsusega; koondise kandidaadid (võib ka nimetada järelkasvukoondiseks) on koondise tegevuses osalemisest soovi avaldanud orienteerujad.

Koondise tasandeid eristab peamiselt EOLi poolse materiaalse toetuse suurus. Treeninglaagrites osalemine on avatud kõigile ettevalmistuskoondislastele, samuti on koondise treenerid Elo Saue ja Gion Schnyder valmis soovijaid aitama, sõltumata sportlase hetketasemest.

## Ettevalmistuskoondis 2017. a

### A-koondis (7)

Marianne Haug, OK Võru  
Evely Kaasiku, OK JOKA  
Kenny Kivikas, OK Ilves  
Annika Rihma, OK Põlva Kobras  
Lauri Sild, Kaitsejõudude SK  
Timo Sild, Kaitsejõudude SK  
Sander Vaher, Kaitsejõudude SK

### B-koondis (5)

Kristo Heinmann, OK Ilves  
Laura Joonas, OK Võru  
Tõnis Laugesaar, Rakvere OK  
Sigrid Ruul, OK JOKA  
Kerstin Uiboupin, OK Võru

### Koondise kandidaadid (13)

Andreas Aadli, SK Saue Tammed  
Liis Johanson, OK Põlva Kobras  
Maiki Maalberg, OK Võru  
Raido Mitt, OK Põlva Kobras  
Heino Ollin, Rakvere OK  
Markus Rene Pae, SK100  
Peeter Pihl, SK Saue Tammed  
Janek Piirisild, OK Võru  
Kirti Rebane, SK Saue Tammed  
Sergei Rjaboškin, SRD SK  
Andres Saetalu, SK Saue Tammed  
Ats Sõnajalg, Harju KEK RSK  
Margret Zimmermann, OK Kape

## Võistlused, kuhu EOL Eesti koondise 2017. aastal lähetab

- Balti MV Leedus 20.–21. mai (tavarada, teade)
- MK-etapid Soomes 24.–28. mai (sprinditeade, sprint, lühirada, tavarada)
- MM Eestis 30. juuni – 8. juuli (sprinditeade, sprint, tavarada, lühirada, teade)
- World Games Poolas 25.–27. juuli (sprint, lühirada, sprinditeade)
- MK-etapid Lätis 25.–27. august (lühirada, teade, sprint)
- MK-etapid Šveitsis 29. sept – 1. okt (tavarada, lühirada, sprinditeade)
- Euromeeting, Norra, sügisel

## Olulisemad võistlused 2017, mille tulemusi arvestatakse Eesti koondise koostamisel Soome MK etappidele ja kodusele MMile

- 8.04 Karjalaskevõistlus, tavarada
- 9.04 Lihavõtte sprint
- 15.04 Peko kevad, tavarada
- 16.04 Peko Kevad, lühirada  
(Aprillikuiseid võistlusi arvestatakse juhul, kui lumi ei mõjuta võistluste tulemusi.)
- 6.05 Eesti MV lühirada
- 12.05 Katsevõistlus, Põlva, sprint
- 13.05 Katsevõistlus, Kūka, lühirada
- 14.05 Katsevõistlus, Kūtiorg, tavarada
- 25.05 MK 1. etapp, Turu, Soome, sprint





Vasakult: Laura Joonas, Kerstin Uiboupin ja Marianne Haug kaarti analüüsimas

Rõhutaksin, et 12.–14. maini Põlvas, Kükal ja Kütiorus toimuvad võistlused on n-ö tõelised katsevõistlused, kuna neil võistlustel kõigi võistlejate hulgas esimese kuue hulka tulnud parim eestlane saab koha MM koondises samale distantstile. Tegemist MMi metsadistantsidele üsna sarnaste maastikega. Praegustel andmetel on neile katsevõistlustele tulemas lisaks eestlastele ka Läti, Šveitsi, Soome, Suurbritannia, Norra, Prantsuse, Tšehhi, Saksamaa ja Taani sportlased. Neil katsevõistlustel ei lubata starti teisi võistlejaid peale koondise kandidaatide.

Maikuu võistlusgraafik on tihe ja seejärel jääb täiskasvanute esindatus Balti MV-1 sel aastal kesiseks. Seega aga saavad Balti MV koondises ennast näidata kõik nooremad!

Soome MK algab kolmapäeval 24. mail sprinditeadetega, jätkub neljapäeval 25. mail individuaalse sprindi kvalifikatsiooni ja finaali ning laupäeval-pühapäeval lühiraja ja tavarajaga. Võistluskorraldus on, osaliselt ka televisiooniülekande tõttu, tavalisest erinev: pühapäevane tavarada on viitstardist, stardijärjekorra määramisel arvestatakse eelnevate individuaalsprindi ja lühiraja tulemusi, esimese finišeerija on võitja. Seetõttu ilma sprindil osalemiseta tavarajale tippkonkurentsis võistleva ei pääse.

MM-võistluste koondis on plaanis kinnitada mai lõpus pärast MK-etappe Soomes. Korraldajamaana saame nii naistest kui meestest metsadistantsidele 3 sportlast varasema kahe asemel. Mehed võitlesid need kohad küll juba eelmise aasta MMiga välja. Sprindile kui ainsale

eljooskuga distantstile on kõigil maadel 3 kohta. Nägemuse teatevõistkondade koosseisu ja jooksupärijestuse kohta esitab koondise treener koos koondise kinnitamisega. Vajadusel on võimalikud ka hilisemad muudatused.

Maailmamängud ehk World Games, mitteolümpiaalade olümpiamängud, toimuvad juuli lõpus Poolas Wrocławis. Eesti koondis lunastas 2016. aasta MMil õnnestunud sprinditeate, sprindi ja lühirajaga endale täiskoondise kohad: 2 meest ja 2 naist. Maailmamängudel on kavas just samad distantid, kõik võistlejad jooksevad kõiki distantse.

Talvine ettevalmistus on koondistlastel sujunud ilma suuremate tagasi-

löökideta. Igas kalendrikuus on toimunud ja toimub edaspidigi – enamasti koos toos lätlastega – nädalavahetuse laager Eestis või Lätis. Laagritel on oma spetsiifika: jaanuaris Värskas metsadistantsid, veebruaris Riias sprindidistantsid, märtsis Võrus metsadistantsid ja teade, aprillis katsevõistlustega ühendatult MMi nädalat imiteeriv treeningunädal.

Et vältida lumes ja libedaga jooksmist, on mitmed koondislased iseisvalt või koostöös oma Soome klubidega olnud laagrites Hispaanias ja Portugalis. Väike grupp osales märtsi alguses rahvusvahelises Itaalia sprindilaagris, kus prooviti erinevaid sprindiorienteerumise formaate. Eesmärgiks oli leida parim variant 2020. aastal Taanis toimuvaks esimeseks eraldi sprindidistantside MMiks. Treeninglaagrite ajal on osaletud ka piirkonna võistlustel (Beira Litoral O-Meeting, Portugal O-Meeting, Aguiar da Beira O-Meeting jt, tulemusi näeb IOFi Eventoris <https://eventor.orienteeing.org/Events>). Võistlused on olnud treeninguprotsessi osa, nendel on võrreldud oma taset maailma tippude hetkeseisuga ja saadud head tagasisidet treeninguprotsessi senise sujumise kohta ning selgitatud enim parandamist vajavaid aspekte.

Kindlasti huvitab kõiki, millised on koondislaste ja koondise eesmärgid selle aasta MMiks. Oleme koondises neid arutanud ja jõudnud järeldusele, et juuni keskel oskame eesmärke täpsustada, aga praegu tehakse tööd oma parimate võistlussoorituste tagamiseks. Kohad sõltuvad juba konkurentidest. ▀

Vasakult: Andreas Aadli, Andres Saetalu, Gion Schnyder ja Kristo Heinmann treeningurada uurimas



# KOONDISLASE NÄDAL

## Tõnis Laugesaar (23)

Klubi: Rakvere OK

### ESMASPÄEV, 20. veebruar

Nädal algab veebruarikuu esimese puhkepäevaga. Äratus kell 8.00. Traditsiooniline hommikupuder ja kohv. Hommik möödub koolitöö seltsis, asi kisub ajalisel pingeliseks, aga saan hakkama. 11.30 lõunasöök koos Ollega, ajame spordi- ja tööjuttu. Seejärel sisustan 4 tundi Duncani boksis töökohustusi täites. Kella neljast sukeldun legaalseid tänavaid pidi Toomemäele praktikumi. Kuueks koju, kerge õhtusöök, valmistun jalad seinal homseks ettekandeks.

**Treeningtunnid** – 0:00

Eesti MV lühirada, 2015 kevad  
Foto: Sander Lembra



### TEISIPÄEV, 21. veebruar

Äratus kell 8.00. Hommikused protseduurid – puder, kohv, muusika, tšill. Kella kümneks Vanemuise tänavale kooli, ette söödetakse seminar. Keskpäeval maاندun Duncani boksi, kus sisustan järgmised 5 tundi. Kodus kerge söök. Soojendus ette ja 19.00 olen Tartu Ülikooli spordihoones valmis. Kavas on 3 ringi jõudu jalgadele ja 4 ringi hüppeid. Trenni teen koos Ollega. Lõdvestus, tagasi koju. Õhtusöök, taastumisprotseduurid ja lebo. Mainin siinkohal, et Tartus liigun enamasti jalgsi. Kodu-kool-Duncan-kodu teeb päevas kokku 7 km reibast kõndi.

**Treeningtunnid** – 1:39

### KOLMAPÄEV, 22. veebruar

Hommik on vaba, plaanis pikem aeroobne jooks. Künna Jäneserada ja sealseid põlde, trenni lõppu teen auringi ümber Anne kanali. Kooli minnes teen kõrvale-põike Entri restorani. Lemmik söögikoht Tartus, soovitan! Loengutes ammutan tarkust nelja tunni jagu. Kodus puhkan veidi jalga ning teen õhtusse kerge sörgi. Õhtu sisustan palga- ja koolitööga.

**Treeningtunnid** – hommikul 1:25, õhtul 0:40



Treeninglaager Gran Canaria, 2016 talv  
Foto: erakogu

## NELJAPÄEV, 23. veebruar

Hommikul läheb kiireks, uni on liiga magus. 10.50 alustan treeningu TUSKi hallis. Kerge soojendus + 10x100 m reipa sammuga + kerelihastele natuke jõuharjutusi. Pidin leppima miinimumprogrammiga, kuna aeg tiksus peale. 12.00 olen Duncani boksis platsis. 18.00ni täidan tööülesandeid. Töölt võtan asimuudi Viljandi peale. Sõidan külla väga heale sõbrale ja kõvale jooksumehel Keio Kitsele. Öhtu sisustame kvaliteethuumoriga, nagu kombeks!

**Treeningtunnid** – 0:48

## REEDE, 24. veebruar

Isamaa sünnipäeva puhul oleme Keioga püstivalvel kell 8.00, pudrulusikad suus. Kümne ajal võtame suuna Päre poole, kus on kavas selle nädala üks põhitreening, 10,3 km pikkune VAK Staieri talvejooks. Stardist liigun esimese kilomeetri koos Olavi, Ülari ja Keioga, kuid Olavi otsustab 3.10 tempo ikka kohe alguses peale panna, lasen neil oma teed minna. Esimesed 3 km on jäärada. Trass läbib kahte mõnusat kilomeetri-pikkust tõusu. Teine neist algab 2 km enne lõppu, kus lähen liiga agaraks ning maksan lõivu ühe konkurendi mööda laskmise näol. Lõunasöögiks hõrgutav lõhepasta, kerge massaaž ning tagasi Tartusse. Öhtul taastav sörk Emajõe kallastel.

**Treeningtunnid** – hommikul 0:58 (10,3 km aeg 38.01), öhtul 0:21

## LAUPÄEV, 25. veebruar

Hommikul läheb uni küllaltki vara. Teen rahuliku jooksu Tähtveres. Lõunal otsustan, et lähen siiski Kiidile Geo-Geo talimängudele. Suund Võru poole. Kursavend korjab peale, teen Väimelas kerge jooksu ja öhtuks oleme Kiidil kohal. Öhtu möödub kiirelt saunas, jääaugus ja heas seltskonnas.

**Treeningtunnid** – hommikul 0:50, öhtul 0:31

## PÜHAPÄEV, 26. veebruar

Üks põhjus, miks Kiidile läksin, oli vajadus saada vaheldust Tartus treenimisele. Pühapäeva hommikul teen pikema treeningu Kiidi ja Rõuge ümbruses. Lumesadu ja fantastiline maastik muudavad treeningu enam kui nauditavaks. Pärastlõunal Tartus tagasi, aeg niisama olemiseks.

**Treeningtunnid** – 2:05

**Treeningtunnid kokku** – 9:18

Jätkame võitlust!



Tõnis Laugesaar (nr 78) VAK Staieri talvejooksul  
Foto: Kadri Kuusik



Tõnis Laugesaar Tenerifel laagris  
Foto: erakogu

# Kevad on käes, aeg ennast valmis seada

Eesti üks edukamaid tipp-orienteerujaid Olle Kärner jagab kevadisi näpunäiteid

OLLE KÄRNER

Taas on kevad, uus hooaeg, uued võimalused. Nooruses tähendas see minu jaoks sageli kindlat veendumust, et tuleb väga hea aasta. Olin kindel, et eksin vähem kui mu konkurendid, kui üldse. Kevad on alati suurelt mõtlemise aeg – sel aastal ei eksi ma meetritki! Realsus on ehk midagi muud, aga unistada tulebki suurelt.

Minu järgnevatel mõtetel ei ole kindlat sihtgruppi. Ma loodan, et noored ja ambitsioonikad leiavad oma, aga loodetavasti mitte ainult nemad. Kuidas siis alustada aastat nii, et oleks hästi?

Kevad on enesekindluse kasvatamise aeg. Oluliste võistlusteni on veel natuke aega. Esimestel startidel pole põhjust maailmarekordeid püüda – tuleks meelde tuletada, kuidas see orienteerumise asi käib. Alguse tõde on lihtne: aeglane ja kontrollitud lask on parem kui õnnega pooleks tabatud märk. Sest huupi lastud märgid varsti enam ei kuku, kuid valedest harjumustest on raske lahti saada. Ära unusta, et varakevadel on sageli orienteerumine lihtsam. Kui tulevad lehed puudele, nähtavus ja joostavus muutuvad, on ka orienteerumine palju keerukam.

Esimene võistlus on käes – kuidas see nüüd käiski? **Starti** minemist ei tasu jätta viimasele minutile. Anna endale piisavalt aega stardi juures võistlusesse sisse elamiseks. Kui palju on piisavalt, on väga individuaalne. Mõni meist arvab, et alla veerand tunni valmistumist on kole rapsimine. Teine jällegi on veendunud, et üle kahe minuti passimist on liigne mediteerimine. Kõik on suhteline. Kui sa ei ole õlitatult töötav orienteerumismasin, siis kümnekond minutit kohanemist stardi juures teeb ainult head. Seda lisaks soojendusele.

Stardi eel vaata ära põhjasuund ja kujuta ette, kuidas kaart võib välja näha. Tee maastikust, mida stardialas

näed, oma peas kaart: *lageda nurgast läheb rada metsa, paremal maapind tõuseb, vaskul on soine – kuidas see kaardil võiks välja näha?* Kas ma saan rahulikult teerajal avataapi plaani teha või tuleb tõenäoliselt kohe keeruline teevalik? Võib-olla oleks mõistlik kohe seisma jääda? Kohutav, kõik näevad! Püüa vabaneda kinnisideedest ning olla valmis kõigele. Vahet pole, kes stardib ees või taga, kas sajab või on palav – sinu ülesanne on lahendada võimalikult hästi ülesanne stardikolmnurgast finišini.

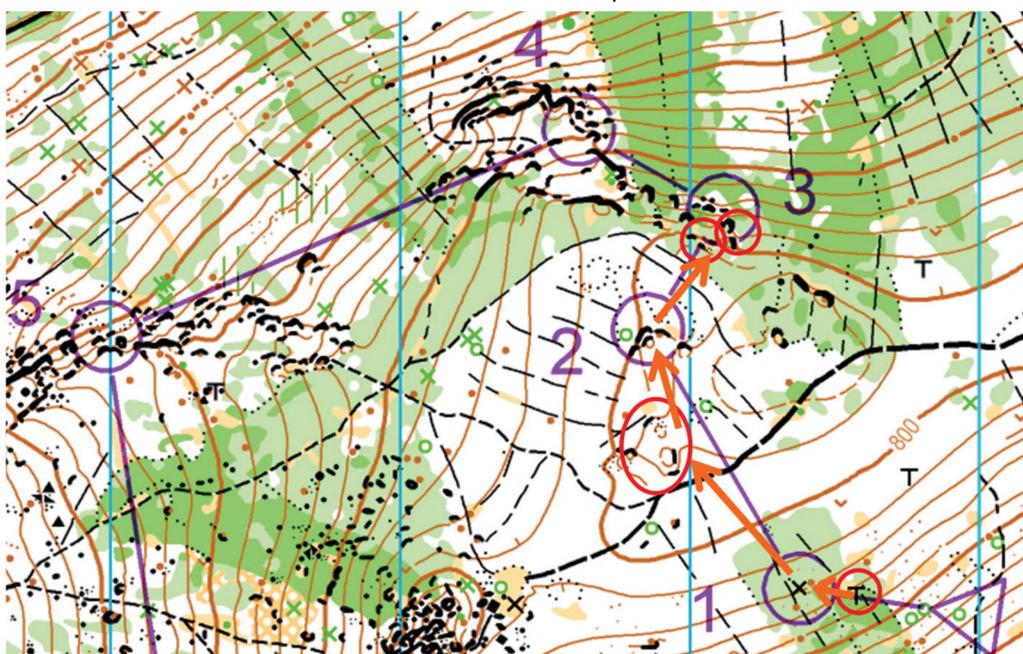
Stardihetkel tead, kuidas kaart rutu õiget pidi ette võtta, sest vaatasid enne ära, kus on põhi. Tubli! Oled ka muidu nutikas ja raalisid varakult välja, millises võistlusmaastiku osas start

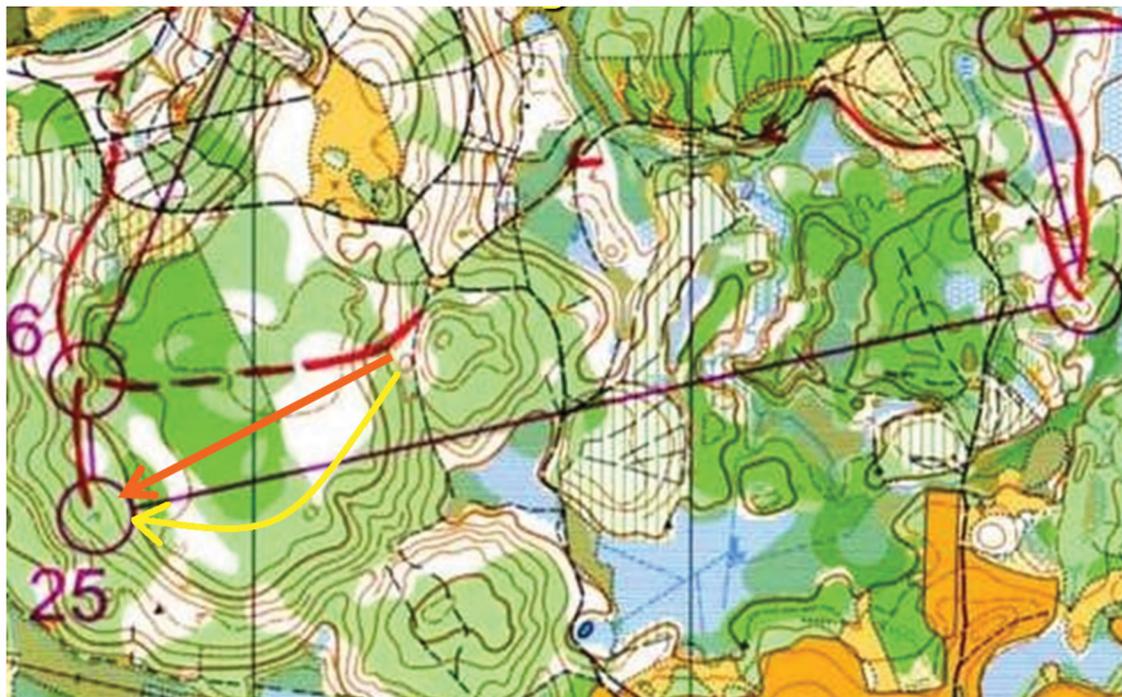
asub – just selles kaardi osas, näiteks A4 vasakus alumises nurgas leiad hetkega stardikolmnurga ja joone esimese KPni. Kui ka ei suutnud seda kiiresti välja raalida, leiad kolmnurga väikse viivitusega. Pole hullu.

**Raja algus** on oluline investeerimise aeg, sest hea algus on eeldus õnnestunud sooritusele. Samas rikuivad vead esimeste punktidega sageli kogu päeva ja jätavad jälje ülejäänud raja läbimisele.

Pea ees tormamist peetakse ohtlikuks tegevuseks. Ülekantud tähenduses on aga hea orienteerumise võti just pea ees liikumine. Ideaalis võiks pea jalgast sadakond meetrit ees olla, teades igal hetkel, kuhu on minek. Kui oled kindel, et tead, kuhu lähed, siis pole vaja

Pidepunktid, vaheorientiirid – Tšehhi MM





Ründepunkt,  
teevalik – Eesti EM

teada, kus sa hetkel oled. Jah, umbkaudu sa tead, ja sellest piisab. Tipptegijatel on võime haarata etapist korraga väga suuri tükke – harvad ei ole juhud, kui mõtetes ollakse oma tegelikust asukohast 300 m ees. Keskendudes vaid olulisele, selgelt äratuntavatele objektidele, saad rahulikult unustada muu info (müra). Nii hoiad aega kokku. Ettetöötamise

ajakulu tehakse just raja alguses, see on n-ö investeerimise aeg. Võimalik, et seda ajakulu tuleb rajal hiljem korrata.

Norra koondis uuris aastaid tagasi põhjalikult oma jooksjate sooritusi metsas ja jõudis järeldusele, et need, kes loevad kaarti kõige rohkem, teevad kõige vähem vigu. Kuidas see teadmine nüüd peaks eelmise lõiguga kokku

minema? Oli ju jutt, et tasub üldistada, jätta ebaoluline vahele jne. Küsimus on nii eesmärkides kui oskustes. Kas soovid rada läbida vigadeta või kiiresti ja loodetavasti vigadeta? Tipud suudavad suurepäraselt tihedate ja lühikeste pilkudega kaardile kontrollida oma liikumist, olles samas lugenud kaarti ette ning kasutades oma mälu. ▀

# Aasta valgustaja 2017!

**MTIGER**  
SPORTS  
...all trails illuminated

## Ray XCR/EVO

4 x Cree-XML-U2-LED

3500 luumenit

Läätsed 30-60-35-30 kraadi -  
täiuslik valgusvihk

319 €



**DUNCAN.EE**

Laiem valik lampe ja muud orienteerumisvarustust [www.duncan.ee](http://www.duncan.ee)

Sündinud: 1968

Elukoht: Tallinn

Klubi: OK Lehola

Töökoht: AS Express Post

# Rene Ottesson:

## “Tänapäeva noored on pehmod!”

Küsitles ARTHUR RAICHMANN

### Ütled, et tänapäeva noored on pehmod. Kuidas sinu noore spordimehe aastad kujunesid?

Pehmod jah. Eks see on tänase maailma ja elukorralduse tulemus. Arvutid on ellu suure muutuse toonud. Maal elavatel lastel pole see probleem ehk nii suur, kuid linnas on – puuduvad õuesport ja mängud. Lapsi ei lubata välja mängima, enam ei teki kohalikus elukeskkonnas laste sõpruskondi, et koos väljas midagi teha, kasvõi pätti. Paar aastat tagasi nägin poja trennis üht poissi, kes õppis 6-aastaselt jooksmas. Ta polnud seda varem proovinudki!!! Oskas mängida jäähokit, aga joosta ei osanud. Korvpalli näidistrennis oli üks poiss, kes pikutas terve trenni, treener ütles lihtsalt, et „sellel poisil pole täna huvi trennida, las puhkab”. See on ülikummaline, mina oleksin selle poisi välja visanud.

Tänapäeval on lastel tohutu valikuvõimalus tegeleda erinevate aladega. Minu meelest kiiluvad lapsevanemad oma lapsed ühe ala külge kinni. Suur probleem on ka praegune spordikorraldus. Kui laps on mingi ala spordilõksu jäänud, siis ega ta sealt väga lihtsalt enam välja ei saa. Spordiklubid ja treenerid hoiavad kümne küünega sellest lapsest kinni, et saada kätte pearaha riigilt või kuutasu lapsevanema käest. Ülikooli esimesel kursusel

õpetas Teet Seene morfoloogiat. Ta rõhutas eriti, et treeneri esmane ülesanne on välja selgitada lapse loomulik võimekus ja vajadusel suunata laps õigele spordialale. No ei ole mõtet paksule poisile teivashüpet õpetada, äkki on ta males mitu korda parem. See on selline äärmuslik näide. Aga jah, suurim puudus on mitmekülguse puudus. Loll väljend „meie ajal” on paraku meid soosinud. Mina õppisin praktiliselt kõik sportmängud hoovis selgeks. Päevad läbi õues rahmeldamine andis väga korraliku põhja.

Kuna puudub hoovisport, siis olen oma laste päevakava spordiga täis pikkinud. Nad teevad iga päev vähemalt tund aega mingit sporti. Saan selle eest muidugi pidevalt vastu pead, ikka kuuleb, et oi-oi-iiii! lastel on nii palju trenne jne. Samas kui võrrelda meie põlvkondade hoovisporti, siis need ei kestnud mitte tunnike, vaid praktiliselt kogu koolist vaba aja.

Konkreetselt orienteerumises on samuti suur pehmostumise protsess juba mitu aastat käimas, põhjendus oli vist see, et äkki noored ehmuvad taseme vahest ja loobuvad orienteerumisest (ma ei süüdista noori). Nn „meie ajal” oli suur soov ja au pääseda meeste rajale. Mul õnnestus 17-aastase poisikesena osaleda 1985. aastal Smiltenes toimunud Eesti

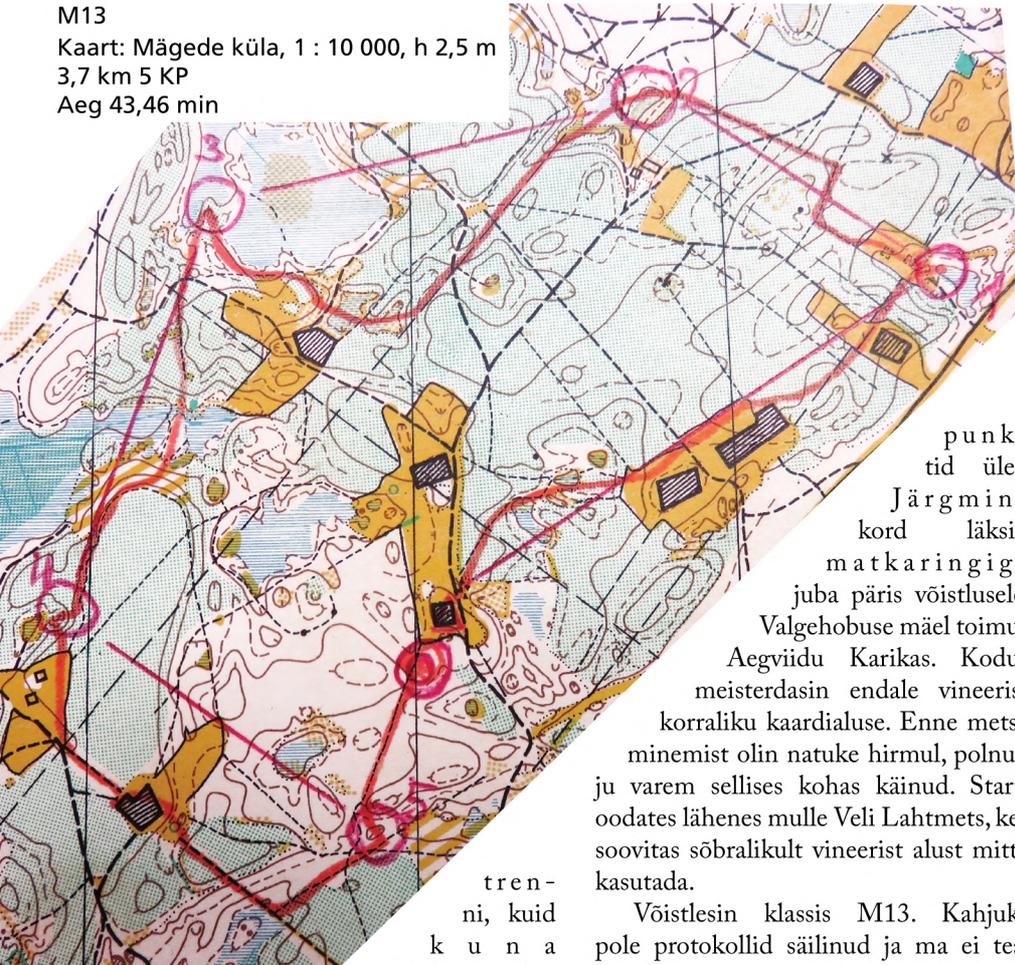
MV-1. Võitjale (Leho Haldna) kaotasin 11,8 km rajal 29 minutit ja olin õnnelik. Täna jooksevad 20-aastased oma rada, mis on kolmandiku võrra lühem, ja osalemas on alla kümne noore? Kummaline. Orienteerumine on kahtlemata maailma kõige raskem ala. Kui tänased maratonaarid jooksevad aastas umbes kaks maratoni, siis orienteerujad jooksevad tiitlivõistlustel nädalaga paar-kolm erineva raskusastmega distantsi, mis on maratoni võrreldes mitu korda raskem. See nõuab tohutut annet, treenitust ja mõistust.

### Millal ja kuidas alustasid orienteerumisega? Esimene võistlus ja treener, treeningukaaslased.

Minu esimene trenn oli tennis, kooli tuli üks treener ja kutsus trenni. Esimesed tunnid olid koolis, kuid siis oli vaja minna Kadrioru tennisehalli, mille asukohata mina ei teadnud, ja nii see pooleli jäi. Siis oli meil koolis kõva käsipalli koolkond. Seal käisin mingi perioodi koos oma klassi poistega. Siis sattusin kreekarooma maadlusse. Kõik hoovi-sõbrad läksid ja mina koos nendega. Poisse oli seal umbes 40. Käisime kõik umbes kaks nädalat trennis, õpetati kukerpalli, hüppeid ja erinevaid võtteid. Siis tulid katsed, et valida 10 poissi, kes jätkavad. Mind valiti

M13

Kaart: Mägede küla, 1 : 10 000, h 2,5 m  
3,7 km 5 KP  
Aeg 43,46 min



tren-  
ni, kuid  
k u n a  
ükski sõber  
edasi ei pääse-

nud, siis ei tulnud ka minust tulevast olümpiavõitjat, st ma loobusin kohe sellest alast. Kolmandas klassis kutsuti purjetamistrenni. Põhimõtteliselt läksime kogu Lasnamäe poistekambaga. Seal oli samuti mingi hilisem valik, kuid trenni jäi meid rohkem. Suvel purjetasin Optimistiga, talvel ujusime ja käisime maneežis üldkehalist tegemas. Purjetamisega tegelesin praktiliselt kaks aastat. Siis toimusid minu elus suuremad muudatused, põhimõtteliselt alustasin 11-aastasena iseseisvat elu, seda võiks nimetada ka ellujäämiseks. Trennis käimiseks polnud enam võimalust.

Orienteerumise juurde sattusin 1981. a Tallinna 47. keskkoolis tänu oma klassi tüdrukutele. Ilusad tüdrukud tõmbavad ikka poisse ligi. Tüdrukud käisid kooli matkaringis, mille eestvedaja oli legendaarne matkaja Lea Palvadre. Tema korraldas meie koolis iga aasta valik-orienteerumist. Esimest korda kambakesi metsa minnes ei teadnud ma kaardist midagi. Jooksime poistega suvalises suunas, kuni väsisime. Siis kohtasime metsas teisi, kes natuke jagasid, ja õpetasid meile tingmärke. Hakkasin siis kaarti ja maastiku kokku ajama ja see õnnestus. Ma leidsin mööda kraave ja radu liikudes

p u n k -  
tid üles.

Järgmine  
kord läksin  
matkaringiga  
juba päris võistlusele.  
Valgehobuse mäel toimus  
Aegviidu Karikas. Kodus  
meisterdasin endale vineerist  
korraliku kaardialuse. Enne metsa  
minemist olin natuke hirmul, polnud  
ju varem sellises kohas käinud. Starti  
oodates lähenes mulle Veli Lahtmets, kes  
soovitas sõbralikult vineerist alust mitte  
kasutada.

Võistlesin klassis M13. Kahjuks  
pole protokollid säilinud ja ma ei tea,  
mis koha ma sain. Raja läbisin puhtalt.  
Sellel minu esimesel võistluskaardil oli  
tekst „ORIENTEERUMINE – VIIS  
ELADA”. Minu puhul toimib see mõte  
tänapäevani.

Kolmas võistlus oli juba 1982. a,  
see oli Tallinna Lenini rajooni MV.  
Võistlused toimusid Tallinna teletorni  
juures ja kogu rada oli tänases Lepiku  
asumis. Ma ei jaksanud tervet rada järjest  
joosta, kõndisin mitu korda, aga läbisin  
raja vigadeta. Endale üllatuseks sain esi-  
mese koha ja pidin minema autasustami-  
sele. See oli väga hirmus, sest sel ajal olid  
juba nn oma ala korüfeed, kes vaatasid  
viigipükstes uut venda väga kurja pilgu-  
ga. Hiljem said meist väga head sõbrad.  
Ilma sõpradeta ei kujuta sportimist üldse  
ette ja minu jaoks on paljud neist alati  
väga olulised.

Sellest võistlusest alates olin täiega  
orienteerumise sees. Iga kolmapäev olin  
esimene ajaleheputkas, et osta värske  
leht, kust sain täpse info järgmise nelja-  
päevaku kohta. Paari hea tuttavaga sain  
ka Lõuna-Eesti maastikel esimesed rist-  
sed. Käisime Harglas Orioni etappidel.  
Sooritus ei olnud kõige paremad, kuid  
seal nägin esimest metsist. Üle pea len-  
nates tundus lind kohutavalt suur.

Kooli matkaringi loomulik jätk oli  
Noorte Turistide Maja matkaring, mille

eestvedaja oli Oskar Viirmann (Marje  
Viirmanni vend). Seal õppisime ting-  
märke, kaarte ja muud matkamisega seotut.  
Elasin tol ajal Jannseni tänaval, üle  
tänaval oli Oleviste park. Sinna möötsin  
meetrise kolmnurgaga ühe kilomeetri-  
pikkuse raja ja alustasin vaikselt trenniga.  
Sel perioodil lugesin väga palju, olin raam-  
matukogus igapäevane külaline. Igasugu  
looduse ja indiaanlaste jutud vahetusid  
spordiraamatute vastu. Kustumatu mul-  
je on jätnud Lasse Vireni raamat, selle  
suutsin kusagilt antikvariaadist endale  
hankida ja see oli mulle piibli eest.

Paljud uued o-sõbrad käisid peale  
päevakute veel paljudel muudel võist-  
lustel. Minu suur konkurent Raul  
Gesheimer kutsus mind oma klubisse  
Kooperaator. Klubi esinaine on tänase  
päevani meie armas Maimu Tornberg  
(Kusov). Kooperaatoril oli võistlustel  
käimiseks organiseeritud buss, ja sel-  
lest hetkest alates sain kõikidel võist-  
lustel käia. Kooperaator kuulus spor-  
diühingusse Jõud. Mingi hetk hakkas  
terendama sõjavägi, ja mul oli tõsine  
plaan vahetada klubi. Kõik teadsid, et  
Dünamo spordiklubis on võimalik pää-  
seda päris sõjaväest ja sporti edasi teha.  
Klubivahetuseks andis tõe ka väga lahe  
selle aja Dünamo sportlaste seltskond,  
kelle eesotsas oli Viktor Artemjev (Viki).  
Viki lahkus 1991. a meie hulgast pärast  
traagilist liiklusõnnetust. Tänu Vikile  
alustasin üldse süstemaatilist jooksutren-  
ni. Füüsiline areng toimus põhimõtteli-  
selt tundidega, sest lapsepõlve hoovisport  
oli mind päris trenniks ette valmistanud.  
Viki innustusel hakkasin käima jooksu-  
võistlustel. Oma esimesel Norma krossil  
jooksin 3000 m ajaga 9.36.

Maimule muidugi ei meeldinud, et  
plaanin klubivahetust, ta võttis ühendust  
Jõu-ühingu peatreeneri Tõnu Raidiga,  
kes kutsus mu enda juurde. Tõnu tinitas  
mind kohe ära ja klubivahetust ei  
tulnud. Tekkis hoopis aastaid kestnud  
koostöö. Tõnu pani paika kõige oluli-  
sema, ja see oli süsteemsuse loomine:  
treeningute rütm, maht, võistlustele  
keskendumine ja analüüs. Esimest treen-  
inguplaani arutades tundus hirmutav,  
millise mängleva kergusega ta minu päe-  
vadesse kilomeetreid kirjutas. Tõnuga  
kohtumised on olnud alati innustavad.  
Sel perioodil käisin lisaks jooksule kolm  
korda nädalas ujumas. Minu hea trenni-  
partner oli ligi kahemeetrine korvpal-  
lur Peeter Saat. Peeter tuli hiljem Eesti  
raskekaalu meistriks poks. Tagantjärele  
mõeldes olime kaks hullu. Kell 19 läk-  
sime Tööjõureservidesse ujumistrenni,

sealt sõitsime bussiga Järve sauna, mis tol ajal oli orienteerujate seas populaarne trenni alustamise koht, ja tegime Mustamäel 10 km tõusudega ringi. Ja seda talvel! Ujumise isiklikud rekordid on 50 m 31 sek ja 100 m 1.07, sajandikke ei mäleta.

Tänu Jõu-ühingule sain esimest korda minna täiskasvanute laagrisse. Kalevi ja Jõu parimad sportlased kogunesid Krimmi kevadlaagrisse. Laagris osalesid praktiliselt kõik selle aja tipud – Leho Haldna, Urmas Kannumäe, Are Leesik, Margus Retel, Kalle Luuk, Heiki Einpaul, Tiit Tiivoja, Maldon Ots jne. Elasime Simferopoli Jalta-poolses servas, kus olid ideaalsed jooksutrenni maastikud. Lisaks saime ka mõnel kaardil orienteerumist treenida.

Kahjuks võeti mind pärast laagrit praktiliselt kohe sõjaväkke. See oli üks suurimaid šokke minu elus. Läksin komissariaati spordikotiga, et käin seal läbi ja lähen edasi Viimsi jooksule. Komissariaadis pandi põhimõtteliselt käed raudu ja saadeti järgmine päev Riiga. Istusime Riia lennuvälja ääres metsas kaks päeva, kuni meid lennukisse topiti ja teadmata suunas minema lennutati. Alles paar tundi pärast maandumist,

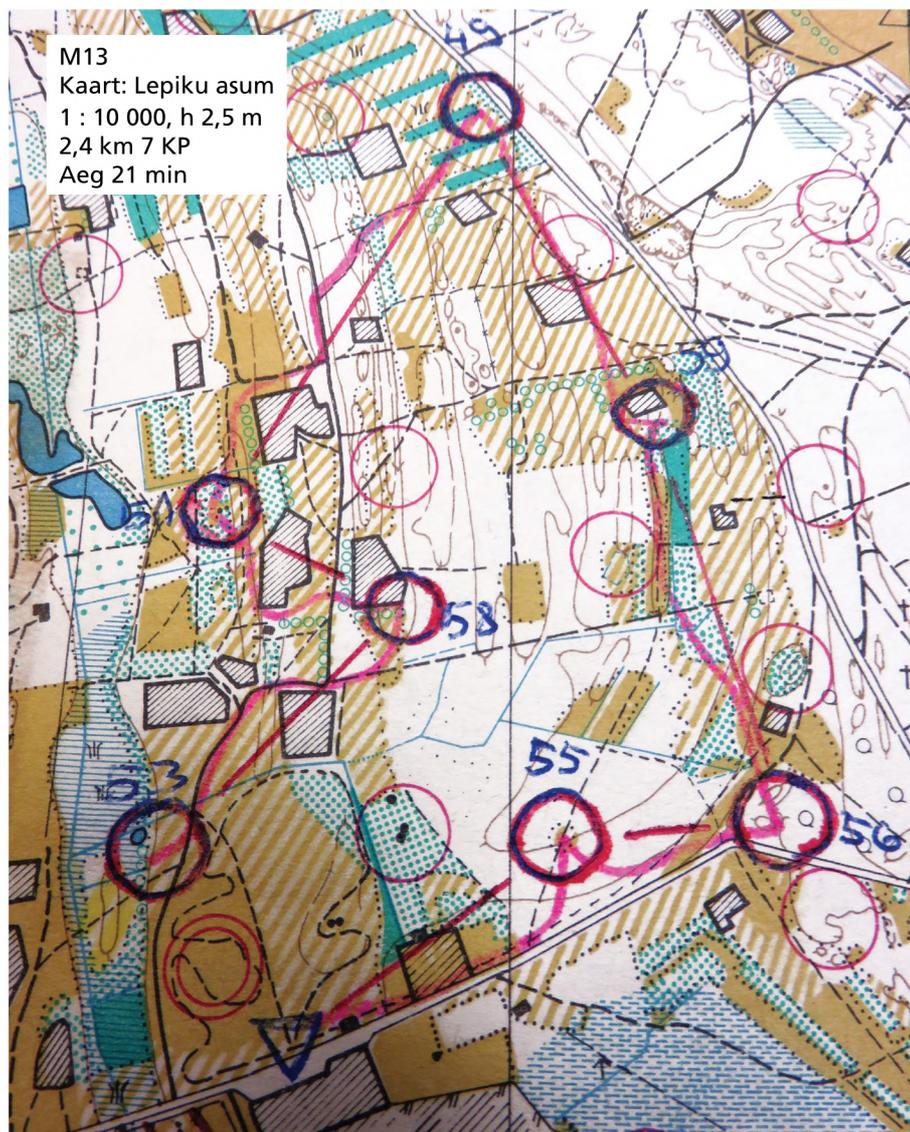
saime kohalikult sõdurilt teada, et oleme Saksa Demokraatlikus Vabariigis (DDR). See kõik toimus nii ootamatult, et mitte keegi ei jõudnud minu sõjaväkke minemise teemaga tegeleda. Frankfurdi kogumispunkti suunati mind Berliini lähedale Wünsdorfi, kus asus suur NLi sõjaväekompleks. Põhiline suund oli seal rasketehnika remont. Sõduri väljaõpe kestis kaks kuud. Selle ajaga suutsin end kohalikku spordirühma sebidada, kahjuks oli uus ala täiesti vae. Nimelt tegeldi seal tuletõrjespordiga, aga hea seegi. Loomulikult tapeti mind esimese nädalaga täiesti ära. Pole ma ju oma olemuselt mingi akrobaat või hea paindega võimleja. Sellist lihasvalu ja lihaste väljavenitamist pole ma hilisemas elus õnneks kogunud. Aga ka karu õpib tantsima. Kui lihased taastusid ja elementide läbimise tehnika selgeks sai, siis võisin ühe jalapuutega üle 2-meetrise targa hüpata ja maandudes jalaga veel seinast äratõuke sooritada. Samal ajal sebis Tõnu Raid oma NLi tuttavd läbi, ja mingi hetk jõudis info minu kohta DDRi ringkonna spordiroodu ja sealse treenerini. Kohalikul treeneril olid Eestist head mälestused, sest just tema oli see, kes Olavi Kärnerilt kunagi järgi jooksmise eest malakaga üle küüru sai.

Minu päris sõjavägi lõppes pärast kolmandat kuud, kui mulle järele tuldi ja spordiroodu viidi. Orienteerujad on alati nutikad olnud, nii ka kohaliku ringkonna o-koondis. Kui DDRi spordirood asus Berliini endises Olümpiakülas, siis orienteerujad olid oma pideva paiknemiskoha suutnud viia Dresdenisse, kus oli ka DDRi põhiline orienteerumiskeskus. Kõik sõjaväes olevad orienteerujad (sõdurid) elasid Dresdeni külje all lasketiirus ja ohvitserid lähiümbruse kortermajades. Iga päev kell 10:00 koguneti treeninguks, pärast lõunat oli vaba aeg. Elasime põhimõtteliselt iseseisvat elu treeneri vastutusel. See aeg oli tulevikule mõeldes suur õnn ja samas ka hilisema negatiivse mõjuga. Negatiivne mõjutaja oli elukoht. Elasime põhimõtteliselt ilma kütteta majas, pidevas niiskuses. Selle tulemusena sain kroonilise angiini. Oleksin pidanud kohe mandlid eemaldama, kuid üritasin neid mitu aastat ravida. See tähendas aga treeninguplaanide pidevat nurjumist ja pidevad palavikud mõjusid organismile halvasti. Lisaks niiskusele oli toitumine alla igasugust arvestust. Käisime lähedal olevas väeosas söömas, kuid sellise sõjaväelobiga trennis kaugele ei jõua. Mõtlesime pidevalt uusi toidu hankimise süsteeme välja. Kuna elasime metsa ääres, siis püüdsime aeg-ajalt püünistega loomi. Asetasime loomaradadele trossist püüniseid, mida igal hommikul jooksul kontrollisime. Saakloomad olid põhiliselt kitsed, mõni hirv ja metssiga. Täna seda lasketiiru enam ei eksisteeri. Sattusin Dresdenisse paar aastat tagasi ja käisin ka seal. Nii kummalane oli mõelda, et meie WC koht oli nüüd, 2004. a, Dresdeni MK lühiraja finaali 14. KP. Sõjaväes olles poleks eales arvanud, et selles kohas joostakse kunagi MK etapp.

Kogu spordiroodu positiivne pool oli muidugi see, et sain üldse sporti edasi teha, väga palju uusi kohti näha, sõjaväe võistlustega rändasin praktiliselt kogu DDRi ja Venemaa läbi. Sõjaväes täitsin ka meistersportlase normi, mis tol ajal oli väga kõva sõna. Sõjaväe võistlustel jäin juba silma NLi koondise treeneritele, kes kõik ringlesid samas süsteemis. Vaatamata angiinile sain kehalisele võimekusele üsna korraliku põhja alla.

Noorpõlve sparringupartneriks oli Armo Hiie, tore treeningukaaslane. Tänu Armole on mul ette näidata Eestis toimunud MK teate medal.

Parimad eeskujud ja kaaslased on olnud Inno Ling ja Vladimir Aleksejev.



## Milline on Sinu suhe orienteerumisega praegu? Mis teeb orienteerumise Sinu jaoks kõitvaks?

Suhe on praktiliselt olematu. Viimased koostööd orienteerumisega on olnud rattaorienteerumise (MTBO) tiitlivõistluste radade inspekteerimine. Värsk ja Rakvere orienteerumisklubidega oli koostöö äärmiselt meeldiv.

Kõitev on iga tegevus seni, kuni tunned pidevat arengut. Tänu MTBO-le sain seda kõitvat tunnet, vaatamata vanusele, orienteerujana edasi kogeda, eelkõige nautisin rattasõidu ja tehnilise taseme arendamist.

Minu karikas sai vist ühel hetkel lihtsalt täis. Kogu protsess oli aastast-aastasse korduv, ei midagi uut. Alles hiljuti koristasin kodus ja pakkisin vanu kaarte, neid on tõesti palju. Ma pole kaarte ära visanud. Vaatad mõnda kaarti, ei mäleta võistlust ja asukohta, aga kui kaarti süvened, siis rada elustub taas. Meenuvad raja ja maastikuga seotud emotsioonid.

## Räägi natuke sellest, millised olid sinu tippspordi aastad. Kuidas ja kus treenisid, kes olid treeningukaaslased? Mõned vahvad seigad...

Tagasi vaadates olid parimad aastad umbes kuni 1992. aastani. Pärast seda muutus orienteerumine elamise viisiks. Kahtlemata avaldas suurt mõju kogu Eesti muutumine. Juba NLi lõpus läks isikliku elu korraldamine aina keerukamaks ja Eesti riigi esimesed aastad polnud samuti lihtsad. Ütleme nii, et sel ajal

## 2002. a Soome klubi IKNV liikmena Kadriorus sprindil

Foto: Harry Veide



1998. a MK etapp Eestis, teade 2. koht, vasakult: Armo Hiie, Rene Ottesson, Alar Viitmaa

Foto: Harry Veide

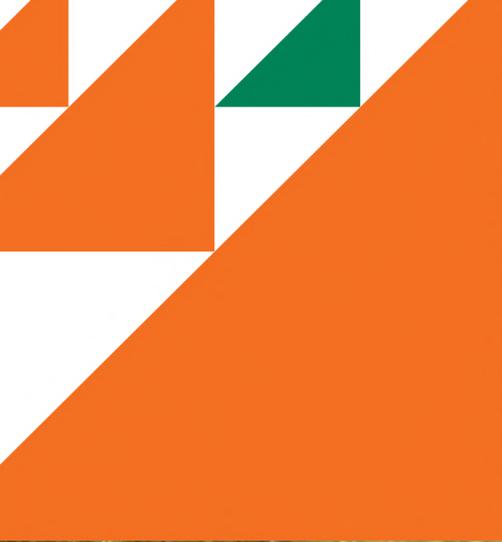
oleks pidanud suurte eesmärkide täitmiseks väga palju ja pühendunult treenima. 1990ndate alguses sain kutse Soome klubisse Ikaalisten Nouseva Voima (IKNV). Sel ajal olid eesmärgid veel väga kõrged, kuid üsna pea sai selgeks, et minu võimalused maailma tippu jõuda on üsna kesised. IKNV eesmärgid ei kattunud maailma tähtsamate võistlustega, klubi suurim eesmärk olid teatevõistlused. Teatevõistlusi oli palju, hea tulemuse nimel tuli terve hooaeg hästi joosta, nii kujunes kogu hooaeg väikeste vormitippude treenimiseks. Olen alati olnud realist ja oma võimalusi kainelt hinnanud. Realistina MM-võistluste kalendrit vaadates oli minu jaoks esimene sobiv võistlusriik alles Saksamaa MM 1995

aastal. Minule sobiv maastikutüüp on hea läbitavusega kiire maastik. Raskesti läbitavad ja head füüsi nõudvatel maastikel olen tundnud end ebamugavalt. Loomulikult olen näinud palju vaeva, teinud rasketel maastikel treeninguid jne, kuid tulemused ei paranenud. Lisaks on tippvõistluste nädalad väga tiheda graafikuga ja ma ei taastunud järgnevatks võistluspäevadeks ära. Võib olla oli see tingitud sellest, et parimatel aastatel 1990–1992 jäi puudu korralikust mahust.

IKNV aeg oli tegelikult väga meeldiv. Klubis olid toredad inimesed. Samal ajal oli klubis veel Inno Ling ja üks Venemaa paremaid orienteerujaid Vladimir Aleksejev.

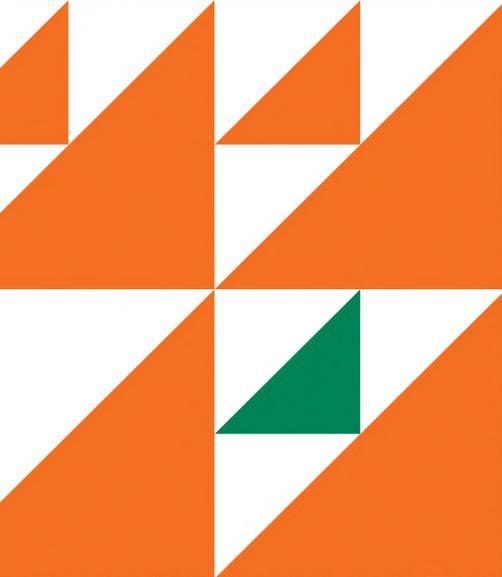
## Sul on täiskomplekt medaleid nii o-jooksu aladel, kui ka ratta-o eestikatelt. Milline distants sulle eriti meeldis ja miks? Millised Eesti koondise esindamised/võistlusreisid on eradamalt meelde jäänud?

Ma ei ole eriline medalite arvu jälgija, komplekti pole kunagi kogunud. Medalite arv on väga oluline ainult ühel juhul ja see on SKM (Siga Kõvad Mehed) sõpruskonna edetabel. Meie sõpruskonnas on 16 endist ja praegust meesorienteerujat. Medalite arvult olin seal tükk aega 35 medaliga liider, kuid kuna edetabeli arvestuses on olulisem koht laste arvul, siis läks Armo Hiie (24 medalit) oma neljanda lapse sünniga minust ette. Medalite arvus olen täna samuti kukkunud, Andreas Kraasil peaks olema tänase seisuga 41 Eesti MV medalit ja tal on võimalus neid veelgi juurde saada. Medalitest palju olulisem on fakt, et 16 mehe peale (kõigil on lapsed) on meil kokku 39 last, neist 26 poissi ja 13 tüdrukut.

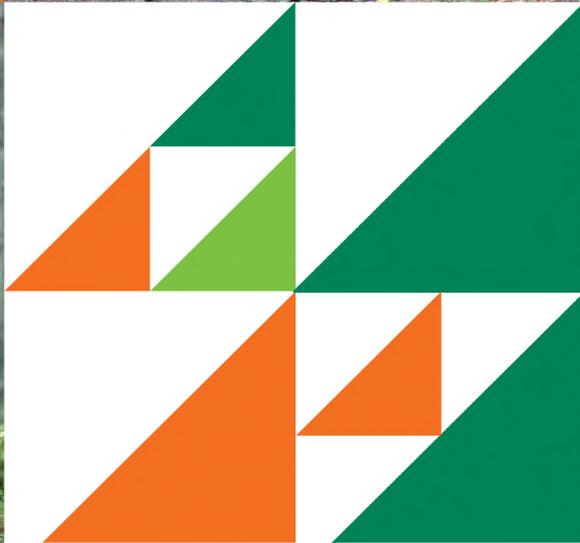



**RMK**

**RMK  
ORIENTEERUMIS-  
PÄEVAKUD**



Fotod: Ivo Kraus



# RMK EESTIMAA ORIENTEERUMISPÄEVAKUD ALUSTASID!

MAIT TÕNISSON

Nende ridade lugemise hetkeks käib RMK Eestimaa Orienteerumispäevakute hooaeg täie mürinaga. Kirjatükki kokku pannes on veel mõnus ootusärevus hinges: kui hästi see asi meil käivitub? Rõhk on sõnal KUI, sest hästi õnnestumine on tänu kogu vabariigi usinatele päevaku-korraldajatele tagatud.

Kevade jooksul oleme palju panustanud päevakute väljanägemisse ja väljapaistmisse. Korraldajatele on jagatud värske kujundusega viidad, stardi-finišilipud, telgid, tähistuslindid ja korraldajavestid.

Päevakute kättesaadavuse selgrooks on uus koduleht, mis on avatud ja paraneb-täieneb veel. Lisaks viisime läbi turunduskampaania:

- Välireklaamid Tallinnas, Tartus ja Pärnus.
- Päevakuid meelde tuletav uudiskiri.
- Raadioreklaamid.
- Soovitused uutele osalejatele.
- Tasuta jagatav Orienteeruja-ajakirja praegune number.
- Facebooki kampaania.
- Koolitustelgid avanädala päevakuil.

See kõik loob eeldused vahvaks päevakuhoajaks, mil suudame orienteerumiselamusi pakkuda märksa paremini ja märksa suuremale osalejate hulgale.

2016. aasta suve hakul päevakute edendamise projektiga alustades oli aimdus, et päevakud on väärt asi, mida arendada ja turundada, ning et päevakud võivad olla Eesti orienteerumise kasulavaks. Kevadeks 2017 on üht-teist ära tehtud. Mõtted on tegudeks saanud ja uued eesmärgid visiooni staadiumist planeerimisstaadiumi jõudnud.

Edasisi plaane tehes on meil heaks garantiiks RMKga sõlmitud kolmeaastane lepe. Lisatagatiseks saab kindlasti olema edukas 2017. aasta hooaeg. Järgmistel aastatel planeerime tegevust eelkõige järgmistes valdkondades.

## Organisatoorne areng

Päevakute korraldamine põhineb vabatahtlikkusel ja entusiasmil, ning viimane kipub nii mõneski paigas tegijate motivatsioonilanguse ning väsimise tõttu hääbuma.

Et päevakud oleksid igal pool üle Eesti, tuleb kõikjal korraldajaid toetada, et orienteerumisvõimalus piirkonnas säiliks. Abi saab olla nii rahaline – et korraldajad ei peaks ürituste korraldamiseks soetama isiklike vahendeid – kui ka oskusteabe ja IT-lahenduste kaudu. Piirkondlike päevakute korraldus peab olema vastaval tasemel, et uutele harrastajatele oleks osalema tulek mugav ja atraktiivne.

Päevakute jätkusuutlikkuse tagamiseks tuleb välja töötada ja ellu viia koostöö protsess ja struktuur, et kogu tegevus ei baseeruks ainult vabatahtlikkusel ja entusiasmil, vaid oleks osaliselt ka tasustatav.

## Töö noortega

Noored on meie tulevik, igatahes! Aga noortega ei ole meil hästi. Lapsed käivad usinasti tillu- ja nõõrirajal, kuid järgmised vanuseklassid on pahatihti sootuks tühjad. Tillu- ja nõõriradadesse ning lastehoidudesse panustame juba 2017. aastal. Tuleb leida vahendeid ja võimalusi ka noorte kaasamiseks, päevaku noortele huvitavaks muutmiseks.

## Praktiline abi

RMK Eestimaa Orienteerumispäevakute eesmärk on: parem üritus → rohkem rahvast → rohkem raha → veel parem üritus → veel rohkem rahvast jne. Et seda ringi käigus hoida, tuleb seda õlitada nii ainelise kui haridusliku abiga. 2018 tahame kindlasti abistada korraldajaid vajalike asjade ühise hankimise, koolituste ja oskusteabe jagamisega.

## IT

Kõiki eespool toodud valdkondi saab paremini korraldada infotehnoloogiat appi võttes, uusi lahendusi luues ja olemasolevaid kasutusele võttes. Eelkõige näeme arenguruumi päevakul osalemise lihtsamaks muutmisel.

Aitäh kõigile osalejatele ja korraldajatele. Kõik koos saame **PPP – PALJU PAREMAD PÄEVAKUD!**



## Tallinna orienteerumiseljapäevakud

**Korraldaja:** Orienteerumisklubi  
TON

**Päevakute arv 2017:** 22

**Rajad/klassid:** 41/13

**Osalustasu** (suured/seeniorid/  
noored/lapsed): 5/3/0/0

**Stardi-finiši lahtiolekuajad:** start 17:00–19:30; finiš 20:30,  
alates 31.08 suletakse 20:00

**Keskmine osalejate arv 2016:** 560

**Esimene päevak:** 11.06.1964 Kloostrimetsa



Päevakuisse on palju panustanud Toomas Kerem, Toivo Kotov, Rein Unt, Andres Käär, Avo Saue, Endel Põlendik, Maimu Tornberg, Mati Toom, Tõivo Boode, Vello Viirsalu, Mati Poom, Merike Paapson, Triina-Britt Preden.

Tallinna neljapäevakud on vabariigi suurim päevakusari, mis saab minevikus uhkeldada ka 1395 (18.05.1989 Raku) osalejaga. Soovime jõuliselt areneda tööpäevaõhtuseks kogupere terviseürituseks. Selle eesmärgi täitmiseks pakume näiteks toitlustust, lastehoidu, jms. Soovime teha kõik selleks, et osalejal oleks hea. Suuremateks ülesanneteks korraldamisel on 300+ autot mahutavate päevakukeskuste leidmine ja piisaval arvul korraldajate rõõmsameelsuse tagamine.

Osalejad on suures enamikus tallinlased aga pidevalt on kohal ka lähimaakondade – Lääne-Virumaa, Järvamaa, Raplamaa ja Läänemaa rahvas. Seda enam, et mõnikord korraldame päevakuid ka nende territooriumil.

## Põlva orienteerumisteisipäevakud

**Korraldaja:** OK Kobras

**Päevakute arv:** 24

**Rajad/klassid:** 8/37

**Osalustasu** (suured/seeniorid/noored/  
lapsed): 4/3/2/0

**Stardi-finiši lahtiolekuajad:** 15.00–19.00, alates 15. aug  
15.00–18.30; finiš suletakse tund aega pärast stardi sulgemist

**Keskmine osalejate arv:** 260

**Esimene päevak:** 1974

**Eestvedajad ja staažikamad tegijad:** algusaastatel Vilve Liiskmann ja Katrin Viilu, viimastel aastatel Priit ja Kadri Nurmoja, Annika Raudoja, Kalle Ojasoo, Anneli Eskor, Taima Nurm



Enamik osalejaid on Põlva linna ja valla ümbrusest, Tartust ja Võrust. Veidi ka Valgamaalt

Muretsema paneb see, et kiirel suve ajal ei leidu vajalikul hulgal kohtunike abistajaid starti ja finišisse. Samuti on raske leida avaraid parkimiskohti.

Sarja eripäraks on, et meil on kaks klassi/rada – M/N VIP lihtne rada ja M/N VIP tehniline rada, kus saavad startida kõik soovijad, olenemata vanusest, soost ja tasemest. Meil on start avatud alates kella 15.00, 4 tundi, see on osalejasõbralik. Eelmisel aastal hakkasime valmistama ette radade kaarte koos legendidega. Juba aastaid on meil võistluskeskuses kaks tualetti treileril.

Alates eelmisest aastast on kohal startide algusest kuni viimase osaleja metsast välja tulekuni toitlustusauto koos varju-alusega soojade söökide ja külmade jookidega.

## Tartu neljapäevakud

**Korraldaja:** OK Ilves

**Päevakute arv:** 22

**Rajad/klassid:** 6/14

**Osalustasu** (suured/seeniorid/  
noored/lapsed): 4/3/2/0

**Start** on avatud kell 17.00–19.00,  
alates augustikuust

**NB!** 17.00–18.30

**Finiš** suletakse 1 tund pärast stardi sulgemist

**Keskmine osalejate arv 2016:** 212

**Esimene päevak:** 1966



## Seiklushundi päevakud

**Korraldaja:** MTÜ Seiklushunt

**Päevakute arv:** 16

**Radu:** 6

**Osalustasu** (suured/seeniorid/  
noored/lapsed): 4/3/0/0

**Start** on avatud 15:00–18:30,  
**ühisstart** 18:30; **finiš** suletakse 19:00

**Keskmine osalejate arv:** 173

**Esimene päevak:** 2015



Kõige suuremat tööd ja vaeva näeb meie projektijuht Arvi Anton. Arvi paremaks käeks on Dora Uibo. Meil on ka suurepärase kommunikatsioonijuht Eliisa Saksing ning IT ja ajavõtuhaldjas Marili Zimmermann. Suureks toeks on OK Ilves, kes varustab meid SI-jaamadega. Kvaliteedikontrolli teostab Andreas Kraas.

Põhilised osalejad on meil Tartu linnast. On ka olnud juhtumeid, et võetakse oma kaugemalt tulnud sugulasi/sõpru kaasa. Lisaks on olnud inimesi, kes on lihtsalt läbisõidul Tartus ning põikavad päevakult läbi. Peamise osalejaskonna moodustavad täiskasvanud vanuses 30–40, umbes 1/4 on õpilasi ja mudilasi.

Soovime areneda, parandada ürituse kvaliteeti: paremad kaardid, paremad rajad, parem korraldus. Soovime leida uusi kaardistamata alasid ja kasvatada päevakuliste arvu.

Peamiseks murelapseks on paratamatult finants ja see läbi ka varustus. Uute kaartide joonistamine on väga kulukas, samuti ka jaamade ja seadmete soetamine. Osalt saame toetust nüüd EOP-lt kes toetab meid mõne varustuselemendiga.

Meie sari on eriline eelkõige sellepõllest, et päevakud toimuvad tavaliselt linnaruumis. Seetõttu on Seiklushundi päevakud hea koht, kus orienteerumisega algust teha, kuna linnas on see mõnevõrra lihtsam.

2017. aastal on meil rohkem päevakuid ning oleme planeerinud neid ka uutesse kohtadesse. Kevadel saab juba tutvuda kahe täiesti uue kaardiga ning mitmeid kaarte on täiendatud. Sel aastal peame usinustabelit. Osaledes kõikidel päevakutel, annab Seiklushunt ka väikese meene, ja seda kevadel ning sügisel eraldi.



## Võru orienteerumiskolmapäevakud

**Korraldaja:** OK Võru  
**Päevakute arv:** 17  
**Rajad/klassid:** 6/19  
**Osalustasu** (suured/  
seeniorid/noored/lapsed):  
4/3/1,5/1,5



**Start avatud:** 15.00–19.00; alates 23.09 15.00–18.00,  
finiš suletakse 1 tund pärast startide lõppu  
**Keskmine osalejate arv 2016:** 136

## Tallinna linnaorienteerumine

**Korraldaja:** SK 100  
**Päevakute arv:** 50  
**Rajad/klassid:** 5/5  
**Osalustasu** (suured/seeniorid/noored/  
lapsed): 5/3/3/0



**Stardi-finiši lahtiolekuajad:** talvel start  
11:00–12:30, finiš suletakse 13:00; suvel  
17:00–20:00, finiš suletakse 20:30  
**Keskmine osalejate arv 2016:** 128  
**Esimene päevak:** 2001

Linnaorienteerumine on unikaalne sari, mis pakub päevaku-  
orienteerumist aastaringi pea iga nädal (vaid aasta esimene  
nädal ja Jaanipäev jäävad vahele). Linnaorienteerumise ees-  
märk on teha orienteerumispäevakutel osalemine võimalikult  
kättesaadavaks, tuues päevakud avalikku linnaruumi.

Aegade jooksul on üritusse rohkem panustanud: Jüri  
Tarmak, Jaan Tarmak, Juta Tarmak, Lauri Tammemäe, Kristiina  
Ollema, Piibe Tammemäe, Tomi-Andre Piirmets, Marek Karm.

## Valgamaa orienteerumiskolmapäevakud

**Korraldaja:** MTÜ Otepää Spordiklubi  
**Päevakute arv:** 11  
**Rajad/klassid:** 4 rada + valik/vaba  
**Osalustasu** (suured/seeniorid/noored/  
lapsed): 4/3/1/0



**Start** alates 16.00, **finiš** suletakse 20.00; **öisel start** avatud  
20.30–21.30  
**Keskmine osalejate arv:** 62

**Esimene päevak:** 1979, vahepeal on olnud pausiaastaid  
**Eestvedajad ja staažikamad tegijad:** Alates 2010. a toetub  
päevak põhiliselt Voldemar Tasa tegevusele. Taustajõud on  
olnud Arvo Saal ja 2012–2013 Merlin Müür. Varem ka teised.

Kolmveerand osalejaist on Valgamaalt, ülejäänud Tartust,  
Pölvast.

Põhiline eesmärk on jätkata päevakute korraldamist ja  
mureks noorte tegijate lahkumine Valgamaalt.

2017 loodame RMK panusele.

## Lääne-Virumaa orienteerumiskolmapäevakud

**Korraldaja:** Rakvere Orienteerumisklubi  
**Päevakute arv:** 15  
**Rajad/klassid:** 6 rada ja 21 klassi  
**Osalustasu** (suured/seeniorid/noored/  
lapsed): 4/3/2/0



**Stardi-finiši lahtiolekuajad:** start  
avatud 16.30–19.00, finiš kuni 20.15  
**Esimene päevak** toimus 1983. aasta  
mais Viitnal, Arvo Saali eestvedamisel  
**Keskmine osalejate arv:** 96

Põhiliselt on osalejad Lääne-Virumaa elanikud ja kindlad  
huvilised Jõhvika ja JOKA klubist. Heade maastike puhul ka  
orienteerumisfännid Tallinnast.

Soovime viia orienteerumist rohkem keskustesse. 2017.  
aastal orienteeri Haljalas ja Kadriinas.

Mureks on osalejate vanuseline struktuur – noori harrasta-  
jaid on vähe.

Meie sarja eripäraks on parimad Põhja-Eesti maastikud ja  
head rajad.

2017 ühtlustame radade kvaliteeti ja soovime kaasata uusi  
inimesi. Oleme 3 päevakuga linnas või asulas.

## Pärnumaa orienteerumiseljapäevakud

**Korraldaja:** Orienteerumisklubi  
West

**Päevakute arv:** 26  
**Rajad/klassid:** 5/24  
**Osalustasu** (suured/seeniorid/  
noored/lapsed): 4/3/2/1

**Start** on avatud 13.04–31.08  
kl 17.00st, 07.09–05.10 kl 16.30st  
**Finis** on avatud 13.04–31.08  
kl 20.00ni, 07.09–05.10 kl 19.00ni

**Keskmine osalejate arv:** 114  
**Esimene päevak:** 17.05.1972



Praegune peakorraldaja on Sander Blehner, enim päeva-  
kuid läbi aastate on teinud Lembi Nõmm. Järgmised ja siiani  
tegevad staažikad rajameistrid on Jüri Leesmäe ja Ilme Palu.

Põhilised osalejad on Pärnumaa orienteerujad. Suviti on ala-  
ti ka välismaalasi.

Sooviks on tõsta osalejate arvu. Sama kulude ja ressursside  
juures oleksime suutelised 1,5–2 korda rohkem rahvast teenin-  
dama. Soov oleks rohkem kaasata noori.

Mureks on varustuse hoidmine ja transport.

Oleme Pärnumaa üks vanemaid tervisespordisarju, mis on  
toiminud katkematult läbi aastate.

Püüame rakendada 2017. aastal elektroonilist rajameistri  
rakendust võistlejate registreerimisel SI pulga alusel.

## Järvamaa orienteerumisteisipäevakud

**Korraldaja:** OK JOKA

**Päevakute arv 2017:** 8

**Rajad/klassid:** 5/9

**Osalustasu** (suured/seeniorid/noored/lapsed): 3/3/1/1

**Stardi-finiši lahtiolekuajad:** start 17:00–19:00; finiš kuni 20:00

**Keskmine osalejate arv 2016:** 47

**Esimene päevak:** 1977



Osalejad on enamasti Järva- ja Raplamaalt, aga ka kauge-  
malt, sõltuvalt päevaku maastikust ja selle asukohast.

Probleemiks on laste ja noorte liiga väike osatähtsus osale-  
jate hulgas. Raske on leida tasakaalu kasutatavate maastike  
kauguse ja headuse vahel. Head maastikud on üldiselt meie  
keskustest kaugemal ja seetõttu kaotame osalejaid.

Aastaid on oma panuse andnud Kaarel Kallas, Paul Poopuu,  
Kalju Toomas, Raul Laas, Anu Pallon, Argo Loo, Margus  
Marrandi, Rein Rooni, Gert Saamann, Tiit Tähnas, Ilmar Udam,  
Johannes Ehala, Kristo Keevend, Ahto Karu ja paljud teised.

Me oleme püüdnud hoida oma päevakute mudelit suhteliselt  
muutumatuks. Me ei kipu korraldama rohkem üritusi, kui jõud  
üle käib. Ühinemine uue korraldusstandardiga sunnib meid  
natuke rohkem pingutama just tulemuste operatiivsuse ja info  
edastamise vallas, aga me usume, et see tuleb meie üritusele  
ainult kasuks.

## Hiiumaa orienteerumiseljapäevakud

**Korraldaja:** Hiiumaa Orienteerujate  
Klubi

**Päevakute arv:** 22

**Rajad/klassid:** 4 rada

**Osalustasu** (suured/seeniorid/noored/lapsed): 2/2/0/0

**Stardi-finiši lahtiolekuajad:**  
17:30–19:00; 20:00

**Keskmine osalejate arv 2016:** 58

**Esimene päevak:** 14.07.1977



Olulisemad eestvedajad on olnud Arvo-Jüri Rist, Friedrich  
Seman, Tiit Kerves, Toivo Saue, Eda Tärk, Toomas Mast.

Osavõtjate üle peetakse hooaja vältel arvestust osavõtu-  
kordade alusel. Radadel võistlevad mehed, naised ja noored  
ühes arvestuses. Neljapäevakud on meil inimestele mõnusaks  
suhtlemispaigaks. Meie tegemisi kajastab päris tihti kohalik Hiiu  
Leht.

2017. a saame tänu RMK toetusele uued viidad, telgi jms,  
mis aitab päevakuid paremini korraldada. Juubeliaastapäeval  
peame meeles kauaaegseid tegijaid tänukirjade ja meenetega.  
Plaanime Hiiu Lehes avaldada juulis pikema kirjutise päeva-  
kute ajaloost.

Soovime jätkata väga heal tasemel päevakute läbiviimist.  
Korraldame päevaku Käina kooli ja Lauka kooli juures, et nen-  
de koolide õpilastele tutvustada orienteerumist.

## Ida-Virumaa orienteerumiseljapäevakud

**Korraldaja:** RSK Jõhvikas

**Päevakute arv:** 10

**Rajad/klassid:** radu 2–4, klasse 28

**Osalustasu** (suured/seeniorid/noored/lapsed): 3/2/1/0

**Stardi-finiši lahtiolekuajad:** start 17–19,  
viimasel kolmel päevakul 16–18, finiš  
suletakse 1 tund pärast stardi sulgemist

**Staažikamad tegijad:** Anne Jundas,

Väino Aul, Arne Kolk, Urmas Sulaoja, algusaegadel Harry  
Heinrichsen

**Esimene päevak:** 1973

**Keskmine osalejate arv:** 70



Põhilised osalejad on Jõhvist 50 km raadiuses, sh veteran-  
orienteerujad, noortetreeneri initsiatiivil päevakule organiseer-  
itud lapsed ja nende perekonnad, Narva noorkotkad ja Narva  
orienteerumishuvilised.

Mureks on korraldajate vähesus

Meie sarja eripäraks on üks päevak reljeefikaardil ja koond-  
arvestuse punktisüsteem.

## Läänemaa orienteerumiskolmapäevakud

**Korraldaja:** Orienteerumisklubi Okas

**Päevakute arv:** 12

**Rajad/klassid:** 3 rada ja 16 klassi

**Osalustasu** (suured/seeniorid/noored/lapsed):  
3/3/0/0

**Start** avatud kevadhooajal 17.00–19.00, finiš  
kuni

kl 20.00; sügishooajal start 17:00–18:00, finiš kuni kl 19:00

**Keskmine osalejate arv:** 42

**Esimene päevak:** 1989



Eestvedajateks on Märt Järvik, Peep Aedviir, Ivo Muru, Erika  
Laherand ja Grete Kindel. Staažikamad tegijad on Arne Kivistik,  
Mati Kallamets, Peeter Viik, Rein Hanstein, Reet Rohi, Helle  
Rennu.

Peamised osalejad on läänlased. Väga suure osa moodus-  
tavad Metsküla Algkooli ja Martna Põhikooli õpilased.

Läänemaa Orienteerumisklubi Okas soovib, et päevakuliste  
arv aasta-aastalt kasvaks ning üha rohkem inimesi tuleks maas-  
tikule oma vaba aega veetma. Samuti soovime tõsta kaardi-  
lugemise ja orienteerumise oskust laste ning noorte seas.

Peamiseks mureks on Läänemaa kesine maastik, mis ei või-  
malda uute kaartide koostamist. Tasane pinnamood ei loo päe-  
vakutesse põnevust, kuid meil on mitmed rajad, mis kulgevad  
mere ääres.

Tegemist on väikese päevakuga, kus valitseb sõbralik õhk-  
kond. Läänemaa päevakud teeb eriliseks asjaolu, et päris  
mitmed rajad kulgevad rannikul ning teine osa radasid kaunis  
Haapsalu linnas.

Käesoleval aastal on teisiti see, et OK Okas osaleb EOP  
sarjas ning püüab oma päevakuid kaasaegsemaks muuta.

## Saaremaa orienteerumiseljapäevakud

**Korraldaja:**

Saaremaa OK

**Päevakute arv:** 12

**Rajad/klassid:** 4/20

**Osalustasu** (suured/seeniorid/noored/lapsed): 3/3/1/1

**Stardi-finiši lahtiolekuajad:** 16–18:30

**Keskmine osalejate arv 2016:** 61

**Esimene päevak:** 1973

**Staažikamad tegijad:** Andres Ramst, Peeter Ramst, Erik Keerberg, Anne Keerberg jpt



Saaremaa OK

Osalejad on Saare maakonna elanikud, põhiliselt täiskasvanud.

Arengusuunad ja plaanid: jätkata neljapäevakutega ning propageerida orienteerumist koolides.

Mured: uued kaardid, o-maastike vähesus.

Mis on teie sarjas erist? Kestvus – 27 viimast aastat on peaaühinnaks Külliki Järvila graafiline leht

Mis on 2017 teisiti? Üritame RMK ree peale saada ja sel püsida.

## Väraska orienteerumiseljapäevakud

**Korraldaja:** OK Peko

**Päevakute arv:** 6

**Rajad/klassid:** 4/16

**Osalustasu** (suured/seeniorid/noored/lapsed): 2/2/1/1

**Start** avatud kell 17.00–18.00, kontrollaaeg 2 tundi

**Keskmine osalejate arv 2016:** 36



VÄRSKA ORIENTEERUMISKLUBI

## Viljandimaa orienteerumispäevakud

**Korraldaja:** OK Lehola

**Päevakute arv:** 4

**Rajad/klassid:** 4 rada

**Osalustasu** (suured/seeniorid/noored/lapsed): 2/1/0/0

**Start** on avatud kl 17:00–19:00; finiš suletakse kl 20:00

**Keskmine osalejate arv 2016:** 2016 päevakuid ei peetud

**Esimene päevak:** 1995

2017. a eesmärk on taaslustada orienteerumispäevakud Viljandi maakonnas.

## Tallinna pargijooksud

**Korraldaja:**

OK Nõmme

**Päevakute arv:** 20

**Rajad/klassid:** 6 rada

**Osalustasu** (suured/seeniorid/noored/lapsed): 6/3/3/3

**Start** avatud kell 17.00–19.30, finiš kuni 20:30

**Keskmine osalejate arv 2016:** 40

**Esimene päevak:** 2016

**Eestvedaja:** Olga Andrejeva



Eelseisvaks eesmärgiks on eelkõige tagada sarja jätkusuutlikkus. Teha võimalikult palju turundust. Pargijooksudel saavad osaleda nii jooksjad jooksurajal kui orienteerujad märkejooksu või sprindirajal.

## Rapla maakonna orienteerumispäevakud

**Korraldaja:**

OK Orvand

**Päevakute arv:** 8

**Rajad/klassid:** 7

klassi

**Osalustasu** (suured/seeniorid/noored/lapsed): 3/3/0/0

**Stardi-finiši lahtiolekuajad:** 17:00–19:00

**Keskmine osalejate arv 2016:** 35

**Esimene päevak:** 1995



Põhiliselt on osalejad Rapla- ja Järvamaalt ning Tallinnast. Osalejad vanuse järgi on lasteaialastest kuni pensionärideni.

Seoses RMK päevakutesarjaga liitumisega teeme oma päevakud rohkem nähtavaks, rohkem reklaami, et kaasata enam kohalikke inimesi.

Mureks on osalejate vähesus, maakonnas on vähe atraktiivseid maastikke, kaardistajaid on vähe ja toetajaid on ka vähe.

Püüame Raplamaa inimestele seda ala tutvustada ja osalusvõimalused lähemale tuua. Oleme püüdnud ka koolides seda tegevust laiendada.

Mis on 2017 teisiti: liitumine RMK päevakusarjaga, EOP standardite kasutuselevõtmine, päevaku visuaalse külje parandamine, rajameistrite ringi laiendamine.

**Toetajad**



# KOHTUME METSAS – RMK KUTSUB ORIENTEERUMISSÕBRAD METSA

SUSANNA KUUSIK, RMK kommunikatsiooniosakonna praktikant

## Visioon

RMK majandab riigimetsa selliselt, et iga metsaosa saab oma parima väärtuse.

## Missioon

RMK on Eesti riigile kuuluva metsa hea peremees, kes talle usaldatud varade ning väärtuste hoidmisel kindlustab tasakaalu keskkonnakaitseliste, majanduslike ja sotsiaalsete põhimõtete vahel.

## Seitse fakti RMK kohta

- 51% Eestimaast on kaetud metsaga. Metsamaast kuulub riigile 45%. Enamik sellest on RMK hoole all.
- 5 olulisemat RMK ülesannet on metsa kasvatamine, loodusväärtuste hoidmine, riigile metsa majandades tulu teenimine, looduses liikumise võimaluste loomine ja loodushariduse jagamine.
- 6000 inimest saab igal aastal riigimetsas tööd. Neist ca 700 töötab põhikohaga RMKs, ülejäänud saavad riigimetsas tööd partnerettevõtete koosseisus või hooajatöölisena.
- RMK kontorid on ikka seal, kus mets kasvab. Seega on RMK esindatud üle Eesti ja näiteks pealinnas töötab vaid 6% RMK töötajatest.
- Null eurot maksab igapäheõigus – RMK matkaradadel matkamise, metsaonnides ööbimine või puhkealadel telkimine.
- Neli eripärasema tegevusega üksust RMK koosseisus on: Põlula kalakasvandus, Elistvere loomapark, Tartu puukool ja Sagadi metsakeskus.
- RMK väärtustab tervislikke eluviise ja looduses liikumist: rajatud on üle kahe tuhande kilomeetri matkaradu, sügisei toimuvad seeneretked ja kevaditi metsaistutamistalgud, 2015. aastal toimus võistkondlik orienteerumismatk RMK rogain, 2016. aastani korraldati spordisõprade rõõmuks RMK Kõrvemaa neliküritus.

## Üks küsimus: Mis seos on RMK-I orienteerumisega?

Vastab **Ulvar Kaubi**, RMK puiduturustusosakonna juhataja

RMK propageerib looduses liikumise võimalusi ja tervislikke eluviise, mida orienteerumine kindlasti on. Tahame levitada mõtet, et metsas liikumine on jõukohane igas vanuses ja igas eas inimestele ning RMK puhkealad on orienteerumise harrastamiseks sobivad ettevalmistuskohad.

RMK saab inimesi metsa kutsudes näidata selle erinevaid tahke ja mitmekesisust: mets kui elupaik, mets kui puidu saamise allikas, mets kui hingekosutus. Liites metsas viibimise orienteerumisega, õpib inimene paremini endaga metsas hakkama saama. Ühiskond vajab veenmist, et mets ei lõpe otsa ning metsas liikudes ja seal pikemalt viibides saab selles veenduda.

RMK on aastaid teinud koostööd Eesti orienteerumisklubidega, korraldades näiteks kutsevõistluste raames metsakasvataja mitmevõistlusi, multispordi võistlusi, Euroopa metsandustöötajate meistrivõistlusi orienteerumises ja RMK rogaini. Eriline tänu Eesti Orienteerumisliidule ja meie koostööpartneritele OK Põlva Kobras, OK Rakvere, TA OK ja OK WEST.

Kõikide suuremate rahvusvaheliste orienteerumisvõistluste treening- ja võistlusmaastikud on enamasti RMK hallatavatel aladel, ja me võtame tööde planeerimisel arvesse võistluste korraldaja plaane. Võib öelda, et metsamehed on loomult orienteerujad.



Rogain Alutagusel

Foto: Irina Bazarova

# MILLAL JA MIKS TARBIDA GLÜKOOSI?

KATRIN OJA

D.T.L. Consumer Products Eesti AS tootejuht

Glükoosi näol on tegu meie organismile ühe olulisema süsivesikuga, mida keha kasutab oma energiavajaduse rahuldamiseks ning organite täisväärtuslikuks töötamiseks. Süsivesikute (peamiselt glükoos) lagundamise arvelt katab organism 53–57% üldisest energeetilisest vajadusest. Glükoos on põhimõtteliselt organismis kasutatavate süsivesikute kõige lihtsam vorm. Kõik süsivesikud peale fruktoosi (ja laktoosi, mis on glükoosi ja galaktoosi segu) lagundatakse glükoosiks. Aju energeetilised vajadused rahuldatakse peaaegu täies mahus glükoosi arvel. Ühe grammi süsivesikute täielikul lõhustumisel vabaneb 17 kJ (4 kCal) energiat. Tasakaalustatud toidu puhul moodustub põhilisest osast verre sattunud glükooosist energia, mida rakud kasutavad oma elutegevuses. Ligikaudu 30% glükooosist muudetakse neutraalrasvaks ja rasvhapeteks, ligikaudu 3% glükogeeniks, mis ladestub maksas ja lihastes. Normaalselt saame vajaliku glükooosihulga kätte toidust ning glükooosikommid on mõeldud siiski kasutamiseks ainult teatud kindlatel juhtudel.

Näiteks peavad diabeetikud neid kaasas kandma, kuna suhkruhaigetel võib esineda ohtlikke veresuhkruväärtuste langemisi ning sellisel juhul aitavad glükooositabletid seisundit kiirelt parandada. Samuti võiks väike glükooosikomm olla taskus hüpotglükeemia all kannatavatel inimestel.

Glükooosi peetakse heaks organismi taastajaks ka kehalise pingutuse korral. Glükooos on oluline aine iga liikuvat eluviisi harrastava inimese jaoks, sest keha tarbib glükooosi lihaserakkude toitmiseks ja lihastes sisalduvate glükogeenivarude täiendamiseks. Kui me oma glükogeenivarusid ei täienda, siis väheneb nende kogus lihastes ning seetõttu väheneb inimese füüsiline suutlikkus.

PEZi\* glükooosikommide toiteväärtus 100 g kohta on 400 kCal, seega annab üks väike PEZi\* komm 2,8 kCal ning väike pakk juba 33,6 kCal. Nii on võimalik kiire veresuhkru tõus saavutada üsna väikese kaloraažiga. Kuid siinkohal tasub mees pidada Mendelejevi kuldseid sõnu: „Mitte ükski aine pole iseenesest kahjulik, vaid seda on tarbitavad kogused.“ Otse loomulikult kehtib see ka glükooosikommide kohta. Tuleb jälgida päevast soovituslikku kogust ning mitte üle tarbida.

Kuna väga suure osa kehast moodustavad lihaserakud, siis suudab keha talletada märksa rohkem glükooosi kui fruktoosi. Seetõttu võib tekkida arvamuse, et võime tarbida suurtes kogustes glükooosi ilma kehakaalu pärast muretsemata. See illusioon on paraku petlik, sest keha võib lühiajalise liigse glükooositarbimise korral küll kiirendada glükooosi oksüdeerimisprotsessi, kuid pikema liigtarbimisel ladestub glükooos verre ning keharasvade hulk hakkab kasvama.

Glükooosi tuleks tarbida kehalise pingutuse ajal, sest siis suunatakse glükooos eeskätt lihaskudedesse, mis on sel ajal vastuvõtlikumad. Enamikule inimestest sobib, kui nad söövad enne ja pärast treeningut süsivesiku- ja proteiinirikkeid toite ning valivad ülejäänud päevaks rohkem proteiine ja rasva sisaldavaid toiduaineid. Samas – pakk glükooosikomme taskus kulub ühele aktiivsele inimesele jõuvarude kiireks taastamiseks alati marjaks ära.

PEZi soovitus algavaks orienteerimishooajaks on mõdukus ja targad valikud!



\*PEZi glükooosikommid on laktoosi- ja gluteenivabad ning sobivad ka veganitele.

Lemmikdistsantsi pole olnud, kui vorm on hea, siis on iga ala meeldinud. Suurimaid emotsioone on pakkunud teated, lühirajad ja sprindid. Võib olla on need distantsid sobinud minu keskendumisvõimele. Teade on olnud tegelikult üks minu lemmikutest. Olen alati teinud oma jooksu, võimalusel oma valikuid, et proovida vastaseid haneks tõmmata. Teade on oma olemuselt väga emotsionaalne. Sprindis olen nautinud pinget ja kiirust. Eesti MV sprindi võitsin kaks aastat järjest ja kolmandal sain hõbeda. Olen jooksnud kaks korda nn mitte-ametlikud 1 km maailmarekordid. Ka maratonist on olnud võimas elamus, kui noore poisina 1990. aastal Harglas väga raskel maastikul ja eraldistardist võitsin Leho Haldnat 4 sekundiga ja Sixten Silda 21 sekundiga.

Treeninguprotsessi eredamad hetked on alati seotud laagritega. Pärast sõjaväest tulekut tegin usinasti trenni. Esimese laagri tegime varakevadel. Lendasin koos Armo Hiiega Kislovodskisse. Meil polnud sealsetest oludest mitte mingit ettekujutust. Kohale jõudes ootas meid eest 16 kraadi külma ja paks lumi. Kaks päeva otsisime endale üürikorterit, sest hotellides polnud võimalik kohta saada. Õnneks läks ilm iga päevaga soojemaks ja treenisime väga korralikult kolm korda päevas. Kislovodskis käisin kokku kolmel kevadel. Sealne põhjaladumine oli minu jaoks väga tähtis. 1990 sõitsime pärast Kislovodski laagrit Eesti koondisega Bulgaariasse laagrisse. See oli läbi aegade minu kõige ägedam laager. Seltskond oli väga lahe, trennid sujusid kiirelt ja nalja sai pidevalt. Laagrisse ja tagasi sõitsime rongiga. Tagasiteel on mul treeningupäevikus kirjas: „Tänase treeningu tegin rongis. Ma ei suutnud enam kupees higistamist välja kannatada, olin täielik juust. Tegin tamburis 40 minutit võimlemist ja ühes järjekordses peatuses sain perroonil joosta 400-meetrise löigu. Enesetunne läks märgatavalt paremaks.” Bulgaariast saabudes käisime suure koondisega Šotimaal ja kevadisel Rootsi-O festivalil. Olin sel kevadel tõenäoliselt elu parimas vormis. Võitsin mitmeid jooksuvõistlusi ja ajaloolisel Viljandi järve jooksul olin korraliku ajaga 37.44 vist kolmas, kusjuures eelmine päev olin läbinud Ilves-3 pika raja.

Nagu ma eespool kirjutasin, olen alati püüdnud teha korraliku kevadlaagri. Laagril alla kolme nädalat ei näe mõtet, laagrites peab toimuma rutiinne töö. Kui see töö korralikult ära teha, siis saab suvest midagi loota. Laagreid soovit

teha juba sissetallatud kohas, siis on töö kvaliteetsem, ei pea aega kulutama erinevatele olmeprobleemidele või trennikoha otsimisele.

Hispaaniasse sattusin esimest korda laagrisse IKNV klubiga. Hispaania kevadlaagrites käisin üle kümne aasta ja pooled neist korraldasin ise. Põhiline laagrikoht oli Alicante, paaril korral proovisime laagreid Madridi läheduses, see on samuti hea koht. Laagri õnnestumise tähtis osa on seltskond, kellega need rasked päevad koos läbi teha. Enda korraldatud laagrid olid alati väga meeleolukad, kus sai korralikult põhja laduda ja loomulikult ei puudunud hea seltskond ja huumor.

**Vanu tulemusi sirvides jääb mulje, et 1997. aasta oli üks sinu tipphooaegadest. Vastab see tõele? Sinna jäi näiteks Tiomila avavahetuse võit, aga ka MMil osalemine.**

Väga õige tähelepanek, MMil ma tõesti osalesin, tegelikult võib osalemiseks nimetada kõiki minu MMil võistlemisi (olen osalenud kolmel MMil). Amatöörina ja töö kõrvalt polnud võimalik mingit imetulemust loota. 1997. aastal sain kevadel laduda korraliku põhja ja hooaeg töötas tulla põnev. Hooaja esimesel poolel õnnestus praktiliselt kõik. Soomes ja mujal võitsin järjest erinevate teatejooksude esimesed etapid. Tiomila

eel olin nädala pingeliselt töötanud ühe Tallinki laeva päästejõoniste tegemisel. Laev läks esimesele reisile täpselt enne Tiomila võistlust. Mulle anti oma kajut, et saaksin veel viimased tööd ja kokkulepped sõlmida. Enne starti olin üsna väsinud olemisega ja stardist pidi kohe jooksuma slaalominõlvast üles. Mäest üles jõudsin esimeste seas ja tegin kohe oma valiku, minuga tulid veel mõned võistlejad. Esimese punkti võtsin esimesena ja jätkasin võistlust. Hiljem selgus, et suur rong ei hajunud ära ja esimeses punktis oli ainult paar Emitijaama. Seal tekkis tõsine ummik ja kohati läks kakluseks. Liikusin ilusti oma rada, arvasin end umbes 50 seas olevaks. Viimastes punktides oli tekkinud umbes 10 mehe grupp. Enne eelviimast punkti oli mul välja valitud nn *attacpoint*, spurtisin sinna täiesti üksinda ja *attacpoint*ist juba kinnisilmi punkti. Sealt andsin jalgadele valu, ja alles finišisirgel sain aru, et olen esimene. Võrratu tunne!

Teateorienteerumises on õnnestumisi ikka väga palju. Kaks korda olen Jukola teate esimeses vahetuses olnud teine. Esimene kord ebaõnnestus raja algus. Olin liidritest üle viie minuti maha jäänud, aga hakkasin vajutama ja lõpusirgele tulin teisena.

Teine kord tegin korraliku oma-jooksu, napilt enne lõppu selgus, et olen esikolmikus. Seekord ei suutnud maailma



1990 Eesti MV pika raja esikolmik, vasakult: Armo Hiie, René Ottesson, Sixten Sild  
Foto: Tõnu Raid

ühele kiiremale Rudolf Ropekile ära teha. Kuigi esimest kohta ei tulnud, oli enese-tunne hea, eriti sellest, et võistlusel oli väga palju eestlasi, kes said minu tulemustest vägeva emotsiooni.

Kui tulla tagasi 1997. aasta juurde, siis MMist soovisin hoopis loobuda. Perekindlikel põhjustel läks kõik allamäge, lahutasin oma esimesest abikaasast Ruta Ottessonist, kellega praegu oleme jätkuvalt väga head sõbrad ja käime perekonniti läbi. Rutil on nüüd peale meie ühise tütre veel kaks poega ja tütar. Ruta vanem poeg Richard on väga andekas võistlustantsija.

Koondise treener oli tol ajal Kalle Luuk, rääkisin talle loobumise soovist. Kalle rääkis mind ikkagi ära, lootuses, et äkki õnnestub. MMil jooksin päris hästi ainult tavaraja eeljooksu, pärast seda oli kumm tühi.

Kuna ma olen alati olnud süstemaatiline treenija, olen kõikidel spordiaastatel kogunud toredaid õnnestumisi. Orienteerumise jätk oli seiklussport ja MTBO. Ka seal on väga palju emotsionaalseid õnnestumisi.

Eraldi ajajärk oli sõjaväesüsteemis võistlemine. Kuulusin aastaid Tagalapataljoni koosseisu ja osalesin sõjaväega seotud võistlustel. Olen kaks korda läbinud Erna retke ja palju muid sõjaväelisi rännakuid. Eriti elamusrohke oli võistluse „Valge laev” võit. Seal oli luureülesanne, pidime varahommikul leidma objekti ja välja selgitama, millega tegu. Kogu luureala oli ümbritsetud vastutegevuse ja patrullidega. Mul õnnestus roomata „vaenlase” autoparklasse ja hüpata sisse ühte autosse. Autost leidsin dokumente ja jooniseid täis kohvri, loomulikult põgenesin koos kohvriga. Hilisemal läbivaatusel selgus, et see oli võistluse peakorraldaja kohver, kus oli kogu võistluse läbiviimise info, isikkooseis, joonised miinide asukohtadest jne. Võistluse lõpetamisel andsime raporti asemel kohvri. Alguses vaadati meid arusaamatult, et mis kohver ja kust saadud. Tegemist oli tegelikult väga suure lohakusega, selles kohvris oli lisaks võistluste infole, kogu Lääne malevkonna isikkooseisu delikaatsete isikuandmete info. Sõjaväesüsteemist tekkinud sõpradega suhtlen siiani tihedalt, korraldame vähemalt kord kvartalis kahepäevaseid matku. Oleme korra matkanud risti läbi Eesti – joont mööda Paldiskist Missoni, praegu on käsil Eesti läbimine Narva-Jõesuust Iklani. Alustame alati eelmise matkakorra lõpust ja läbime kahe päevaga ca 40 km.

### Kas tippsport võttis veterani eas orienteerumise isu ära? Miks? Räägi oma huvist hoki vastu, kuidas sa selleni jõudsid?

Isu võttis ära nägemise halvenemine ja tõdemus, et minuvanused naised jooksevad sama kiiresti kui mina. Nägemise suurim mõjutaja on tõenäoliselt arvutiga töötamine, loomulikult ka ealised iseärasused. Üritasin mitu aastat prillidega joosta. Ilusa ilmaga on asi enam-vähem, aga niiskes või pimedas on prillidega orienteerumine hoopis teine ala. Teine suur mõjutaja oli üsna haruldane organismi eripära, mida ma kellelgi teisel pole kuulnud olevat. Nimelt ei saa ma samal ajal treenida jooksu ja rattasõitu. Kui ma olin teinud väga hästi jooksutrenni, siis rattasõidu mõjul ei saanud enam joosta, tekkisid väga valusad reiekrambid. Esimest korda juhtus see 2002. aastal Kõverjärvel Eesti MV lühirajal. Olin jooksnud paar punkti, kui tekkisid krambid ja enam liikuda ei saanud. Pool tundi lebasin, siis ukerdasin kuidagi metsast välja. Segadus oli suur, ma ei saanud aru, miks krambid tekkisid. Kõige hullem, et need keetsid paar nädalat, piisas paarist jooksusammust, kui kohe olid reied krambis. Alles hiljem sain probleemile jälile. Olin samal kevadel suhteliselt palju ratasõitnud. Rattatreningu mõjul arenesid reielihased, mis ei tahtnud kuidagi jooksuliigutustega sobida, tekkis lihaskonflikt. Kuna minu jaoks oli o-jooks sel ajal olulisem, siis lõpetasin treeningud rattaga. Kõik sujus, sain uuesti joosta ja käisin ainult mõnel MTBO üritusel. Kahjuks kordus kõik, eriti kui olin heas jooksuvormis ja tegin ühe pingutusega MTBO võistluse. Pärast seda ei saanud jälle mitu nädalat joosta. Kaks ala koos osutusid minu organismile sobimatuks. Eredaim näide oli 2004. aastal. Võitsin Hiiumaal Eesti MV sprindi ja järgmine päev MTBO Eesti MV tavaraja. Olin väga heas füüsilises vormis ja valmis nädala pärast toimuvateks Sõjaväelaste MVks (CISM). Pärast Eesti MV nädala-vahetust läksin jooksuma ja praktiliselt kohe olin krampides. Kogu ettevalmistus oli luhta läinud.

Kolmandaks nimetaksin igavust. Ma imetlen inimesi, kes iga aasta jooksevad Tallinna lähiümbruste metsades ja naudivad praktiliselt samu radu ja KP asukohti.

Hoki juurde jõudsin tänu Jüri Pärnikule ja Erik Aibastile. Olen ise lapsepõlves väga palju hokit mänginud, kahjuks ilma uiskudeta, sest neid polnud lihtsalt saada. Erik käis mingi pundiga

proovimas, ja kui ta oli järjekordsel reisisil, laenas ta mulle oma varustuse. Läksin täitsa tuimalt trenni, ma ei teadnud hästi isegi seda, kuidas varustust selga pannakse, rääkimata jäähoki reeglitest. Esimene trenn oli hämmastav, see algas... ja kohe lõppes (tegelikult kestis 50 minutit). Ja mina olin läbimärg. Pärast trenni tärisin adrekalaksust kuni kella kolmeni öösel. Järgmine päev läksin poodi ja ostsin endale oma varustuse. Jäähallis märkasin laste trenni, siit arenes loogiline jätk – viisin oma 4-aastase poja jäähoki trenni, kus ta käib tänaseni 5 korda nädalas. Kuna ise käin samuti umbes 4–5 korda nädalas trennis, siis ei möödu mitte ühtegi päeva, kui ma ei ole hallis. Olen 100% harrastaja, käin erinevate klubide treeningutel, võistlustel osalen väga harva. Ma olen oma võistlemised ära teinud, mulle ei paku mingit pinget omavanuste hulludega mingi olematu tiitli või võidu nimel hullata. Treeninguprotsess meeldib aga topelt, eriti kui oled mingi hea nipi selgeks saanud ja see mängus välja tuleb, või kui oled õppinud paremini uisutama või oled andnud mõne hea söödu. Üldiselt meeldibki rohkem häid sööte anda, kui ise kolle lüüa. Tänu hokitrennidele on sõpruskond suurenenud. Hokitrennidega on ainult üks suur häda: hoki on oma olemuselt intervalltreening, mis ei põleta rasva. Nühi jääd palju nühid, aga kaal püsib raudselt paigal, kuigi võiks nii 10 kg võrra kukkuda.

### Sind tuntakse kui kirglikku linnuhuvilist. Kuidas nemad sulle hinge pugesis? Räägi sellest harrastusest ja eredamate hetkedest.

Oma esimest linnuelamust mäletan umbes 4-aastaselt – selle pakkusid naerukajakad Kopli lahe ääres, kus elasin esimesed viis eluaastat. Pärast seda kolisime Lasnamäele. Meie maja oli üks esimesi, mis Lasnamäel valmis sai. See aeg oli kohalikele põnnidele üliäge. Minu aknast avanes avar vaade ida suunas. Kujutage ette suurt põldu kuni Tondiraba metsani. Sain oma aknast loodust jälgida, maja taga elas koovitajate paar, tiikidel vesikanad jne. Kraavides vahtisin konna-kulleseid ja püüdsin ogalikke. Selline idüll kestis paar-kolm aastat. Praktiliselt kõik koolivaheajad olen veetnud Kadrina lähedal Lante külas. Seal süvenes loodushuvi veelgi. Kooli ajal lugesin peaaegu kõik raamatukogus olevad loodusteemalised raamatud läbi. Ka sportimise ajal olen püüdnud oma treeningud loodusega siduda ja teinud trenni sellistes kohtades, kus võis kohtuda elusloodusega.

Treeningupäevikusse kirjutasin alati, kui midagi ägedat trenni ajal silmasin.

Oli vist aasta 1997, kui astusin Eesti Ornitoloogiaühingu liikmeks. Sealt alates hakkas linnuvaatlus järjest süvenema. Tutvusin oma ala proffidega, hakkasin osalema mitmetes linnuvaatlusprojektides jne. Põhjalikum lindudega tegelemine viis mind loomulikult linnukaitseni. Aastal 2001 osalesin Tallinna Linnuklubi loomisel, mille esimesse juhatusse ka kuulusin. Suurimaks kordaminekuks loen Paljassaare hoiuala teket, mille koos Linda Metsaoruga algatasime. Tallinna spordiinimestele on väga tuttav koht Lillepi park, kus saab sise-ringil rulluisutada, rattaga sõita ja joosta. Osalesime Tallinna Linnuklubiga väga aktiivselt pargi kujundamise protsessis. Arhitektidel oli väga keeruline erinevatele huvigruppidele parimat lahendust pakkuda. Mina pakkusin neile välja rulliraja, mis paari aastaga ka ära tehti. Pean seda natuke enda omaks.

Aja puudusel olen aktiivsest linnukaitses eemaldunud. Lisaks Eesti Ornitoloogiaühingule kuulun linnuhuviliste klubisse Estbirding. Osalen mõnes linnuvaatlusprojektis, näiteks augustikuus toimivas metsakanaliste seires. Seire käigus peab läbima ühe põhikaardi ruudu, täpselt mööda kaardi serva 4x2 km, ja registreerima kõik nähtud metsakanalised (metsis, teder ja laanepüü). Estbirdingu klubisse kuuluvad sügavama linnuhuviga inimesed. Meil on oma listid, kus jagatakse huvitavamate või haruldaste liikide infot.

Kõige eredamad hetked on seotud reisidega. Levinud ettekujutusele ühest õigest puhkusest need linnureisid kindlasti ei vasta. Need on *hardcore* retked. Lisaks ebamugavatele elutingimustele käib linnuvaatlus peaaegu ööpäev läbi – pimedas on vaja ju käia öölinde otsimas. Oma näpu andsin 2007. aastal, kui kahe linnuhulluga (heas mõttes) kuu aega Austraalias seiklesin. Tollel esimesel linnuvaatlusreisil Austraalias suutsid kaaslased Margus Ots ja Uku Paal mind alguses ikka üsna ära ehmata – sellist fanatismi polnud ma varem näinud. Mina mõtlesin, et läheme kohale, naudime loodust, vaatleme linde. Aga ei, neil oli marsruut täpselt paigas. Sõitsime 500 km, sest seal elab see lind. Jõudsime kohale, see lind istus parkimisplatsil posti otsas. Ahah, nägime ära, nüüd sõidame kohe 500 km edasi! Selle retkega on seotud ka minu linnuvaatlusajaloo kõige eredaim linnuelamus. Victoria osariigis on Terricki rahvuspark, mis on loodud



üliharuldase linnu rohtlakurp (*Plains Wanderer/Pedionomus torquatus*) kaitseks. Lind on umbes varblase suurune, öise eluviisiga, väga haruldane ja raskesti leitavat liiki. 300 dollari eest olid kohalikud giidid valmis lindu näitama, kuid selline linnu nägemine meis mingit erutust ei tekitanud. Otsustasime ise proovida ja alustasime ööpimeduses põldude kammimist. Seadsime end umbes 50 m vahedega ahelikku ja kammisime edasi tagasi umbes paari Tallinna lennujaama maa-ala suurust pindala, südames õhkõrn lootus lindu näha. Edasi-tagasi, edasi-tagasi. Paar tundi müttamist – ja ei midagi! Ka lampide akud olid tühjaks saanud. Leppisime vastu tahtmist kibeda kaotusega – sel Austraalia retkel jääb rohtlakurp leidmata. Tagasi auto juurde minnes valgustasin oma pisikese Petzi lambiga maad vaid mina. Ühel hetkel jäi selle valgusvihtu pesal istuv hallikaspruunikas lind. Bingoooooooo! Ma leidsin ta üles. See oli ikka nagu olümpiavõit!

Nüüdseks on linnuvaatlushobi viinud mind paljudesse põnevatesse riikidesse – Maroko, Tai, Peruu, Panama, Birma (praegu Mianmar), Saint Lucia, India, Namiibia, Borneo saar, Armeenia, Gruusia, Nepaal jne. Iga aasta üritan kindlasti ühe retke teha.

Kõige rohkem olen reisinud koos Uku Paaliga. Ta on üks maailma parimaid linnumehi ja leidnud Euroopale ühe uue linnuliigi. Tegemist on noore fanaatikuga, kes on 100% pühendunud lindudele. Oma erialalt on ta hoopis stomatoloog. Reisid Ukuga on alati olnud kõige hullemad positiivses mõttes.

Eeltöö algab vähemalt pool aastat enne reisi. Tuleb jälgida lennufirmade pakkumisi ja leida soodsaim, tellida internetist vastava maa lindude välimäär aja ja see läbi töötada, et hiljem

sealsed tiivulised eksimatult ära tunda. Lindude paiknemise kohta tuleb teha põhjalik eeltöö, selle järgi saab koostada reisi marsruudi. Siis lähme paari sõbraga kohale – meil on välja kujunenud oma seltskond, kes üksteist taluvad. Oleme seal paar nädalat, käime ühest vihmametsast teise ja ühest mereäärast kohast teise, otsime linde, ja kui leiame kellegi, suudame ta ära määrata. See on ülikihvt!

Linnuturistina reisimine on põnevam kui tavaturistina – linnuhuviline satub kohtadesse, kuhu tavainimene kunagi ei sattu. Senised linnureisid on kõik pakkunud ka unustamatuid looduselamusid ja närve köidavaid seiklusi. Näiteks Birmas (praegu Myanmar) otsisime koos kaaslastega lusiknökk-rüdi, väljasuremisohus olevat üliharuldast lindu. Et jõuda kohta, kus oli lootust neid näha, oli vaja paati. Kolm päeva kulus ainult selleks, et leida paadimees, kes meid kohale viiks. Seal on Harjumaa suurune mudaväli, mis on tõusu ajal veega kaetud ja mõõnaga läheb tühjaks. Mõõna ajal tulevad linnud sinna toitu otsima. Sõidad paadiga sinna, ja kui vesi taandub, siis istud 6 tundi muda peal paadis või kõnnid mudas ringi. Me läksime mõõna alguses, vesi hakkas just taganema, sõitsime öösel välja. Aga paat lasi totaalselt vett läbi. Paadimees andis meile noad ja ajalehed, toppisime sõidu ajal pragusid kinni. Kui jõudsime düünidele, kargas paadimees kõigepealt paadist välja, püüdis kohe meetripikkuse mao kinni ja viskas eemale. Ja siis me ööbisime seal lageda tähistäeva all, jõime kohalikku rummi ja lobisesime elust. Kaif! Vaatamata sellele, et me lindu ei leidnud, oli kogu protsess väga äge. Ega alati ei ole õnne. Linnu otsimise ajal nägime ka üht looduseimet. Tõusuvee ei tule sinna lahte tagasi mitte vaikselt, vaid müri ja kahemeetrise vallina. Siis saime ka aru



kohalike hirmudest, kes pidevalt meile ohtudest rääkisid. Ise olime tõusu hetkel kõrvalises lahesopis ja saime seda möllu eemalt jälgida.

Eks igal retkel on omad seiklused. Mitmed minu osalusega reisikirjad ja fotoalbumid on Estbirdingu kodulehel [www.estbirding.ee/reisikirjad](http://www.estbirding.ee/reisikirjad).

### Palju sa praegu orienteerumisel silma peal hoiad? Kas sa seiklusspordi sarju märkad ja seal toimuvat jälgid?

Aina vähem, sest põlvkonnad järjest vahetuvad, ei ole enam otsest sidust uute tegijatega, kellele kaasa elada. Suurvõistluste kaarte ja teekondi üritan jooksvalt jälgida. Sama lugu on ka seiklusevõistlustega – kui ikka oma sõbrad higistavad, siis nende tegemised pakuvad emotsionaalse laksu.

### Lehelugeja küsib: sinu lemmikraamat, film ja muusikapala/ansambel, raadiojaam?

Raamatuid eraldi välja ei tooks, kirjanikest on Bulgakov üks lemmikutest. Eesti kirjanikest meeldib Juhan Viiding ja Kristiina Ehin. Kristiinaga hakkab tekkima väike tõrge, mulle ei meeldi, kui näitlejad, muusikud või kirjanikud hakkavad poliitikat tegema.

Muusikaga sama lugu, paljudel ansamblitel või muusikutel on eredaid sähvatusi. Ma kuulan, olenevalt meeleolust, erinevat muusikat. Kuulan suhteliselt palju vene muusikat, üks lemmikutest on Boris Grebenshikov, kelle kontserdil sain eelmine aasta Tallinnas käia. Eesti klassikutest muidugi Arvo Pärt ja Sven Grünberg.

Raadiojaam on sätitud Kuku kanalile ja vahetub ainult Vikerraadio või Radio Maniaga. Vikerraadios on lemmikuks Sten Teppan, tema tehtud saated on nauditavad.

Tarantino on oma filmidega alati võlunud, neid võin ikka ja jälle uuesti vaadata. Loomulikult on sekka ka palju vene klassikat. Venemaa mõned uued seriaalid on väga hästi tehtud, alles hiljuti vaatasin ajaloolist draamasarja „Katariina”, kuidas arglikust saksa tüdrukust Freiderikest saab Venemaa keisrinna Katariina II.

### Kas orienteerumine võiks olla olümpiaala?

Minu jaoks enam mitte. Kogu see olümpia on muutunud suureks farsiks. Kui seda olümpiale pääsu on vaja rahakraanidele ligi pääsemiseks, siis see oleks mingi väljund. Mulle tegelikult ei meeldi üldse see riikidevaheline pidev spordisõda ja lippudega vehkimine. Aina rohkem meeldib mulle Triatloni näide. Hawaii triatlon on maailma kõige tähtsam võistlus ja sinna pääsevad alati parimad, mitte ükski riik ega ametnik ei saa sind mõjutada, ole ise mees (või naine) ja pane.

Viimaseid mängu vaatasin väga pisteliselt. Sattusin vaatama purjetaja Ingrid Puusta sõite. Vinge naine, proovige vaikselt terve päev purjega pumbata ehk käte kõverdusi teha.

### Väljaspool sporti – mis tööd sa teed, kuidas sinu töökaaslased sinu harrastustesse suhtuvad, oled sa neile orienteerumist tutvustanud, kas orienteerumisoskus tuleb sulle kuidagi tööalaselt kasuks?

Minu töö on alati olnud seotud orienteerumisega. FIRMAS EOMAP töötasin 9 aastat kartograafina. Üle 17 aasta töötan firmas Express Post, mis tegeleb perioodika varahommikuse kojukandega. Kandevõrgu haldurina olen loonud kogu kandevõrgu logistika, kandevõrgu süsteemi, alates trükikojust kuni lõppkliendini. Selles ahelas on väga palju peensusi,

kuidas perioodika kõige efektiivsemalt laiali kanda, kuidas lehekandjatele palka arvestada jne. Põhimõtteliselt on see Rogainile sarnane pidev radade planeerimine. 17 aastat ühes firmas on pikk aeg. Kuna firma on olnud pidevas muutuses, siis on seni olnud väga huvitav kõikides protsessides osaleda.

Minu töökaaslased ei seosta mind orienteerumisega. Kui ise veel harrastasin, siis tõi mitmed töökaaslased orienteerumise ja seiklusspordi juurde. Praegused töökaaslased teavad mind rohkem loodus- ja matkamehena.

### Kuidas pere sinu spordi- ja linnuharrastustega kaasa tuleb?

Minu abikaasa Maria Ottesson (Mazina) on laskesuusatamise ja orienteerumise taustaga, kahjuks ei saa ta tervislikel põhjustel spordiga ise enam tegeleda.

Minu sportimine ja linnuharrastus on praeguses eluetapis täiesti tagaplaanil. Minu vaba aeg kulub lastele, tegelikult ei saaks seda nimetada kuluks, see on kvaliteetaeg. Iga päev läheb mingi aeg laste trennilogistikale. Poeg Raul käib kolmes erinevas trennis. Põhitrenn on jäähoki, mida ta harrastab juba kuuendat aastat. Jäähokis (HC VIKING) käib ta vähemalt neli korda nädalas. Kolm korda nädalas käivad mõlemad lapsed Kalevi ujumiskoolis ja talvel kord nädalas purjetamas (Tallinna Jahtklubi). Talvel on purjetamistrennis teooria ja suusatamine. Purjetamise hooaega algab mais ja kestab septembri lõpuni. Purjetamise ja jäähoki hooajad ei kattu, seepärast sobituvad mõlemad alad omavahel. Tütar Mari käib lisaks trennidele veel mitmes kooli huviringis, eriti kõva käsi on ta puutöö ringis. Selle kõige kõrvalt jõuan ise 4–5 korda nädalas jäähoki trenni. Jäähoki harrastajate trennid algavad väga hilja, tavaliselt 21:30. Olen hilise rütmiga lõpuks harjunud. Alguses olid hilised treeningud suureks probleemiks, organism ei suutnud rahuneda ja magama sain alles kella kahe paiku. Kõige selle kõrvalt leian aega veel muudele hobidele. Kord kuus üritan looduses matkata, see ühildub linnuvaatlustega. Palju aega kulub kodusele majapidamisele, elan Kadriorus üle-100-aastasest puumajas, siin on pidevalt midagi taastada või restaureerida. Aegajalt tuleb millegi loomise tuhin, siis haaran pintslid ja maalin mõne maali või meisterdan mingi vajaliku mööblieseme.

Minu vanem tütar Anette tegeles kooli ajal tõsiselt võistlustantsuga. Pärast keskkooli lõpetamist seikles ta ühe aasta maailma modellinduses. Aastaga

sai ta endas selguse, et peab elus minigi püsiva elukutse omandama, ja astus Tartu Ülikooli stomatoloogia osakonda, mille lõpetas eelmisel aastal *Cum laude*. Mõõdunud aastal Anette abiellus, ta töötas hambaarstina.

Pere on leppinud sellega, et korra aastas teen ühe paarinädalase linnuvaatlusreisi.

### Ja lõpetuseks: kas me sellist Eestit tahtsimegi?

Minuealistel inimestel on tohutult vedanud, elame suurte muutuste ajastul, oleme näinud riigikordade muutusi, maailma internetiseerumist, mis on kaasa toonud globaliseerumise ja palju muud huvitavat. Kahjuks muudab globaliseerumine riigid ühetaoliseks. Eriti hästi on

seeda näha Aasia riikides, kus varsti ei eristu riigid enam üksteisest.

Eestil on minu meelest läinud üldiselt väga hästi. Maaelu allakäik on väga häiriv. Elu on liikunud maalt linna, terve Eesti on täis lagunevaid majapidamisi. Mul on tohutult kahju, et väga paljud tänapäeva lapsed ei tea maal elamisest midagi, sest pole enam kohti, kuhu lapsi koolivaheajal saata.

Eestis on toimumas põlvkondade vahetus, uus põlvkond ei tea NLi aegadest ja elust midagi. Mul on tunne, et uus põlvkond ei tunneta omariikluse haprust ja meie riigi väärtusi. Väga kergekäeliselt tehakse rahale suunatud otsuseid. Heaks reheapluse näiteks on Rail Baltic – see on tagajärgedele vaatamata vaja ära teha, sest EL annab selleks ju raha!

Tänases maailma globaliseerumises on meiesugusel väiksel riigil üsna keeruline toimida. Kuhu see lõpuks välja viib, on rohkem selgeltnäijate teema, kahtlemata näeme veel palju huvitavat.

### Kokkuvõtteks orienteerumisest

Praegu võin täie kindlusega öelda, et esimese orienteerumisvõistluse kaardilt loetud sõnad ORINTEERUMINE – VIIS ELADA kehtib minu puhul 100%.

Alates 1981. aastast on minu elukorraldust kujundanud ORIENTEERUMINE, ja kui kellelgi on võimalus orienteerumisse niiviisi sukelduda, siis soovitan soojalt. Orienteerumist ümbritsevad äärmiselt targad ja positiivsed inimesed, tänan kõiki, kes on koos minuga on seda aega läbi teinud. ▀

Pole see noorsugu nii hukas ühti!

# Hoovisport on asendunud trennidega

## MARIE TAMMEMÄE

Võib jääda mulje, et tänapäeval ei lähe õpilased kooli jalgsi, vaid emmed-issid sõidutavad neid uksest ukseni. Ja et tehnoloogia areng on täitnud iga väikelapse käe nutitelefone või tahvelarvutiga ning sellest tulenevalt on mänguväljakud jäänud praktiliselt tühjaks. Aga kas ikka on nii, et inimesed olid 50 aastat tagasi oluliselt sportlikumad ning liikuvamad.

Nõustun, et tänapäeva noorte igapäev ei näe enam ette jalgpallilahinguid paneelmajade vahel ning skaudirännaku mõõdus teekonda kooli. Küll aga usun, et tänapäeva noored, vähemalt suur osa neist, liigutavad end oma eelkäijatega ligikaudu samas mahus – lihtsalt võimalused on paremad ja mitmekesisust oluliselt rohkem. Erinevad huviringid on saadaval juba lasteaia-ealistele ning vanemaks saades võimalused aina lisanduvad – küsimus on pigem selles, kas ja kuhu lapsevanemad, s.t eelmine ja väidetavalt väga sportlik generatsioon, on valmis lapsi suunama ning seejuures ka toetama.

Paljud noored jõuavad orienteerumise juurde tänu sama alaga tegelevatele pereliikmetele. Samamoodi jõudsin selle maailma juurde ka mina. Esimestest päevakutest võtsin osa 4-aastasena, ja kui ma parasjagu ei olnud kaardiga metsas, mürgeldasin mööda koduaeda ringi. Tõepoolest, erinevalt paljudest oma eakaaslastest, veetsin suurema aja oma lapsepõlvest nagu tõeline looduslaps.

Kiire elutempo on kõigil kooliealistel tekitanud vajaduse planeerida oma päeva. Ärkad, lähed kooli, sealt edasi huviringi ning seejärel koju ja hakkad õppima. Lisaks oled mõne ekraani taga, kuni peab uuesti magama minema. See nõiaring käib enamikel argipäevadel ja eriti linnalaste seas. Kuid ma ei saa ka ise väita, et oleksin lapsepõlves pidevalt sõpradega kokku saanud, et mängida koos pallimänge või tagaajamist. Pigem on oluline huviringi valik – kas see sisaldab sportlikku poolt, treeninguid ja võistlusi.

Üheks suuremaks sportlikuma elustiili edendajaks, nii naljakas kui see ka ei ole, võiks pidada mõlema lapsevanema töөлkäimist. Kui pole põhjust koju kiirustada, tekib ajaline lünk koolitundide ja tööpäeva lõpu vahel. See on ideaalne aeg huviringi või ühistrennide jaoks, kust põngerjas tööpäeva lõpus koju viimiseks peale võtta. Väga palju oleneb siinjuures lapsevanemate eeskujust või suunamisest.

Regulaarseid orienteerumistrenne noortele on vähe – eriti Kesk-Eestis. Positiivselt paistavad silma Lõuna-Eesti klubid. Selletõttu on tavapärane, et lisaks orienteerumisele harrastatakse tihtipeale ka mitmeid teisi arengut soodustavaid spordialasid. O-noored on läbi aegade käinud ka kergetõustiku- ja suusatrennides. Võimalusel peaksidki noored treeningute mitmekesisest kinni haarama.



Marie Eesti MV 2010 lühirajal  
Fotod: OK Orvand

Lapsevanematel on vaja oma võsu-kesi spordi poole suunata ja seda juba võimalikult varajases eas. Esialgul võiks selleks olla mitmekesine mänguline tegevus. Erinevad tegevused näitavad, milline treening lapsele kõige enam huvi pakub, ning siis tuleks teda selles innustada. Prioriteediks ei tohiks olla lapsest tippportlase kasvatamine. Kui leitakse spordiala, mida laps naudib, tahab ta ise ennast sel alal arendada. Peaesmärk on pakkuda nooremale generatsioonile võimalusi, et liikumine värskes õhus muutuks igapäevaseks rõõmupakkuvaks tegevuseks.

Saavutused tulevad boonuseks, kui oled leidnud õige ala ja see naudingut pakub. ▀

# Lembitu viimane intervjuu

Lembitul käis Maarjamõisa haiglas külas SIXTEN SILD

Lembitu Kuuse

Foto: Nikolai Järveoja erakogu



## Räägi oma lapsepõlvkodust, poisi- põlvest ja spordimehe tee algusest.

Olen läbi ja lõhki Rakvere poiss. Meie kodu asus Veski tänaval, Rakvere kesklinnas, kõik vahemaad olid mul väga väikesed, nõnda ka koolitee Rakvere I Keskkooli. Hiljem saime omaette elamise Pagusoo serva, Liiva tänavale, kuid see ei muutnud oluliselt juba väljakujunenud liikumisharjumusi – pidevalt mängisime poistega jalgpalli, nagu miljonid lapsed kogu maailmas seda teevad. Jalgpall on oma olemuselt jooksumäng ja üldiselt

võib vist öelda, et seal, kus mängitakse hästi jalgpalli, on ka jooksuga asjad hästi. Minu arvates ongi see jalgpalli üks suuremaid väärtusi, et ta paneb lapsed liikuma ja annab sellega nende füüsilise arengule hea aluse. Sul ei pea selleks erilisi oskusi olemagi, et jalgpallimängus osaleda – no kui võrrelda näiteks võrkpalliga, kus ei ole teatud algteadmisteta ja tehniliste oskusteta võimalik mängus osaleda, rikud mängu ära. Aga jalgpallis tormad teistega kaasa siia-sinna ja saad igal juhul oma kehalise koormuse kätte. Loomulikult ei jää kõik alatiseks jalgpalli juurde, paljud leiavad endale hiljem sobivama spordiala.

Sellest ajast mäletan hästi paljusid hiljem tuntuks saanud inimesi. Näiteks Mati Merirand, hilisem Rakvere võrkpalli isa. Mitu aastat oli mu pinginaaber Enno Veermäe, minu hilisema klubikaaslase Avo Veermäe vend. Enno mängis ka kõvasti vutti ja sai tänu oma pikkusele väravahiks.

Jalgpalli kaudu jõudsin kergejõustiku jooksualade juurde. Liikusin platsil nobedalt ja osalesin seetõttu ka rajooni krossijooksu meistrivõistlustel Palermo metsas. Olin seal endast vanemate poistega võisteldes päris kõrgel kohal ja mind suunati kergejõustikutreener Eha Pildi juurde. Kehalise tunde andis meile koolis Leningradi kuulsa Lesgafti-nimelise kehakultuuriülikooli lõpetanud Uno Tihti, kellelt saime väga kõva algkoolituse akrobaatikas ja riistvõimlemises.

Kergejõustikutrennis oli meil väga vahva seltskond. Meelde tulevad näiteks kadunud Peeter Kreitzberg, kauaaegne Vinni-Pajusti kooli direktor Jüri Vanajuur, sellise torede nimega mees nagu Villem Võsa, kes jooksis keskkoolis 100 m ajaga 10,9! Eesti tippu jõudnutest treenis meie seas näiteks Krista Arro-Berendsen-Valgepea, kes püstitas hiljem Eesti rekordid kaugushüppes ja viievõistluses.

Meie edu taga oli suuresti klassikaline ringtreening, mida sai palju tehtud ja mis tagas osavuse ja ka vajalikud jõu näitajad. See sobis hästi ka erinevate kergejõustikualade tegijatele. Kui olin C-klassi poiss, siis sobisid mulle hästi ka mitmevõistluse alad – kuul ja ketas, sest need vahendid on ju noorteklassis palju kergemad kui meestel. Kui vahendid hiljem raskemaks muutusid, siis jäin ikka oma keskmaajooksu juurde.

Kuid sport ei olnud ainuke huviala, millega tegelesin. Käisin ka muusikakoolis, ning viitele õppimist peeti kodus iseenesestmõistetavaks. Eks tuli vahel ka mõni neli sisse, aga keskkooli lõpetasin kuldmedaliga. Siingi aitas lisaks kodusele kasvatusel kaasa sportlik vaim – kui juba õppida, siis tahtsin seda võimalikult hästi teha. Ema oli mul see hea haldjas, kes mind heas mõttes tagant piitsutas. Ta ise oli perekonnaseisuaametis inimeste paari-panija, isa töötas Rakvere haiglas peaarsti asetäitjana majandusalal. Nad ise ei olnud kumbki spordiga tuttavad, nende noorusaega jäid rasked sõja-aastad. Isa ei olnud ka minu sportlikust karjäärist esimese erilises vaimustuses, aga huvi tõusis minu tulemuste paranedes. Varsti käis isa juba tähtsalt spordivõistlustel ringi ja oli minu üle uhke. Rajoonilehes avaldati ju võistluste tulemusi ja sport sai niimoodi

Lembitu Kuuse 1968

Foto: Arvo Kivika arhiivist



talle südamelähedaseks, ta õppis tundma kõiki minu trennikaaslast ja konkurente. Hiljem juhtus sedagi, et isegi kui ma ise võistlustele ei saanud minna, käis tema seal abistamas minu konkurente.

Isa tahtis ka seda, et minust kasvaks tubli muusikamees. Õppisin muusikakoolis viiulit ja ausalt öelda mängiksin heameelega praegugi. Muusikakooli ma muidugi lõpetasin, kuid ega ma ei olnud mingi muusikaande hunnik (*kõkuta naerda*). Aga esinemas sai käidud ja oma esimese rahagi teenisin ma viiulimänguga. Mind kutsuti ühte koolibändi, praegune Tartu ülikooli emeritprofessor Jaan Kõrgessaar oli selle eestvedaja. Bändile pakuti mõnikord linna kultuurimajas täiskasvanute pidudel esinemise võimalust, see oli tollal suur asi, sest noori naljalt nendele üritustele ei lastud. Aga pillimehena oli mul see võimalus ja mäletan, et niimoodi viuliga teenisingi oma esimese honorari – 5 rubla! See oli tollal suur summa, ju me tegime siis hea tööd (*kõhistab naerda*).

Muusikakoolis olid mul fantastilised õpetajad, kelle käe all oli lausa lust õppida, aga mul oli üks probleem – staadion jäi täpselt minu kodu ja muusikakooli vahele... Staadion võttis mu sageli rajalt maha, kui olin muusikakooli minemas. Ema oli mulle nii mõnigi kord päästeinglik. Aga tahan siinkohal öelda, et muusikakoolist, nagu ka igasugusest muust õppimisest, on elus alati kasu. Me ei oska aimatagi, kus võime nendelt omandatud teadmistelt kunagi n-ö protsente lõigata.

Meil oli Rakvere I Keskkoolis väga tore geograafiaõpetaja Heino Karus, kes vedas meid igale poole ja laiendas võrratult meie silmaringi matkadel, isegi Karpaatides käisime. Muuhulgas vedas ta meid ka orienteeruma. Olin siis umbes 14-aastane. Jalad olid mul kiired, noh, kaardiga sain ka kuidagimoodi hakkama, esialgu kobamisi, aga juba mõne võistluse järel hakkasid asjad laabuma. Nii hakkasin juba keskkooli päevil ka orienteerumisvõistlustel käima. Suuremalt jaolt sportisin ikka staadionil, aga teatud perioodidel käisin orienteerumas, sealgi tekkis tore punt. Nii juhtuski, et tulin 16-aastasena ka sel alal Eesti noortemeistriks teatejooksus. Võistkonnakaaslasteks olid Kalev Aun ja Andres Metspalu.

### Milline oli sinu elutee jätk ülikoolis?

Ülikooli läksin selge sihiga õppida matemaatikat. See tundus selline puhas ala, kus ei ole kohta mingitel mustadel kokkulepetel, poliitikal ega valskusel.



Üleval: Lembitu intervjuuerib Leho Haldnat, Ilvesteade 1984

Foto: Harry Veide

All: Lembitu 1988. a Karulas Ilvesteatel reportaaži tegemas

Foto: Harry Veide





Lembitu ETV-reporterina (pildi keskel mikrofoniaga), EM 2006

Foto: Harry Veide

Tagantjärele tean, et valikuid oli tegelikult palju, aga minust sai matemaatika-tudeng. See oli minu jaoks selline lumivahv siht, kuhu pidin minema.

Valida oli meil matemaatik-pedagoogi ja rakendusmatemaatika vahel. Sel ajal olid meil ülikoolis juba algelised arvutusmasinad, mäletan et terve suur tuba oli sellist masinat täis. Kahendsüsteemis andmeid loeti siis perfolindilt. Praegu ületab iga nutitelefon mitme suurusjärgu võrra tolle masina võimsust, kuid sellised need elektronlampidega arvutid tollal olid. Meie silme all on infotehnoloogia teinud läbi meeletu arengu.

Sporti tegin edasi koos ülikooli kergejõustiklastega. Areng jätkus, tulid ka tõsised traumad – lõhkusin korralikult ära oma Achilleuse kõõluse, kuid sain selle jälle korda. Võisin ennast pidada n-ö poolprofisportlaseks, mis tähendas seda, et sain sportlasena toidutalonge sööklas söömas käimiseks ja veidi toetust spordivarustuse näol. Õppetöös mingeid järeleandmisi ei tehtud, ma ei olnud ju kehakultuuritüdeng, vaid matemaatik.

See oli ka üks ääretult tore aeg, paljud kaaslased sellest ajast on siiani head sõbrad. Ants Nurmekiviga sai väga palju maailma spordiasju arutatud. Tema lõpetas sel ajal oma karjääri ja tegutses teiste hulgas ka minu treenimisega. Meil oli temaga väga hea klapp, ta oli ääretult erudeeritud treener. Minu põhi-alaks kujunes 1500 m. Tegelikult oleksin pidanud oma amplituud laiendama. Kunagi hiljem läbisime Arvo Kivikaga trennis maratoni n-ö jututempos umbes 3 tunniga. See näitas kindlasti, et

Lembitu intervjuerimas Liis Johanson  
Juunioride MM Põlvas 2003  
Kaamera taga Arvo Mägi

Foto: Nikolai Järveoja erakogu

tegid oleksin võinud teha ka märksa pikematel distantsidel. Sealjuures jooksin tolleagsete jooksuketsidega. Mul hakkavad hambadki valutama, kui ma selle peale tagasi mõtlen (*itsitab*). See oli ikka suur asi, kui endale korralikud jooksujalatsid said. Aga paraku ma pikematel distantsidel eriti tõsiselt võistelda ei saanudki. 3000 meetris sai korra 8.28 tehtud, aga oleks võinud rohkem ka pikemaid maid joosta.

1500 m tippmargiks jäi 3:54,8. Sel ajal oli Eestis jooksu alal väga tõsine konkurents, sellel tasemel mehi oli paarikümne ringis kindlasti. Krossijooksu meistrivõistlustel Elvas õnnestus kord pronksmedal teenida. Mäletan, et konkurendid alustasid tookord mulle ebasobivalt kiiresti ja mul oli selle alguse seedimisega suuri raskusi. Teistsuguse jooksudünaamika korral oleks see medal võinud tookord ehk kirkamgi olla.



## Kuidas orienteerumine uuesti sinu ellu jõudis?

Ma ei puutunud orienteerumisega ülikooliõpingute ajal praktiliselt üldse kokku. Minu viimane suurem kergejõustikuvõistlus oli Tartu ja Helsingi ülikooli matskohtumine. Pärast seda pidasime sõpradega maha minu sportlaskarjääri lõpupeo, mis oli küllaltki hoogne. Hoogne isegi tolleaegsete mastaapide järgi... (*naerab*). Pärast seda olin 3 kuud sportimata, mõtlesin teadlase karjäärile ja asjad liikusidki jõudsasti selles suunas. Aga ühel heal päeval kutsus vana hea sõber, mu naisevend ja minust aasta eespool samuti matemaatikat õppinud Arvo Kivikas, et lähme Tõraverre – käime seal pundiga saunas. No enne jookseme ka veidi. Mitte pikalt, vast nii paarikümne kilti. Pidasin endamisi natuke aru, et 20 km on päris palju, aga talvine aeg ja orienteerujatega... No küllap ma ikka jõuan nendega sammu pidada. Tõraveres oli juba palju tuttavaid ees, teiste hulgas ka Avo Veermäe. Krõbistasime siis minema. Kant oli mulle võõras, ei tundnud neid teid sugugi. Kõik oli mõnus, aga pikapeale hakkasin vaatama, et kuhu me nüüd sattunud oleme, see on ju Viljandi maantee moodi. Kui pikaks see ring meil siis ikkagi läheb. Ega vist alla 25 km ei pääse, arvati. Aga minu karjääris sellise pikkusega otsi eriti ei olnud ette tulnudki. No, ilus tervis, võtame natuke rahulikumalt. Laseme jalal veidi madalamalt käia, põiaga ei suru enam väga, kerime rohkem, võtsin sisse koha meeste selja taga. Kui olin nii tükk aega kannatanud, nägin lõpuks ees suurt teeviita ja arvasin ära tundvat Vapramäe, kust jääb Tõraverre veel vaid paar kilti.



Vasakult: Tarmo Kaar ja Lembitu Kuuse, EM 2006 Foto: Harry Veide

Tundsin suurt rõõmu, ajasin pöia sirgu ja valmistusin uhkelt lõpetama. Kuid see paik ei olnud Vapramäel, vaid sootuks kaugel sellest... Meie ring kujunes lõpuks 35 kilomeetriseks. Ma oleksin siiski nendega saunani koos jõudnud püsida, kuid Arvo valis lõpus liikumiseks maantee asemel kitsa teeraja üle põllu. Seal kulus kogu minu energia vaatamisele, kuhu ma panen oma jala. Kui mina lõpuks saunaksest sisse sain, olid esimesed mehed juba laval... (*kõkutab naerda*). Mõnda aega olin üsna vait, aga see läks kiiresti üle. Juba mõne nädala pärast, kui olime jälle Tõravere jooksmas, käisime Arvoga kahekesi teisel pool raudteed, Nõo suunas. Tagasiteel, kui Tõravere observatooriumi kuplid juba paistsid, küsis Arvo,

et ega mul mõnda kommi kaasas ei ole? Mul tõesti ei olnud. No kuule, mine siis, kostis Arvo seepeale ja jäi nüüd omakorda minust maha. Olin eelmistest trennidest korralikult taastunud. Arvo ja tema kaaslastega ma niimoodi orienteerumise juurde sattusingi.

Orienteerumisjooks on kõige ürgsem ja puhtam looduses liikumise viis. Sul ei ole mingeid abivahendeid peale kaardi ja kompassi, mine kust tahad ja kuidas tahad, mine kiiresti, mine kõige kiiremini, kõik! See on nii aus ja puhas mäng, see võlus mind.

Jooksuga olid mul asjad korras, aga järele oli vaja aidata kaardilugemiskust. Arvo valis õige tee – võttis mind koos teistega kaarti joonistama.

Arvo eestvedamisel joonistasime kaarte Ilvesteateks, pundis olid Avo Veermäe, Kalle Kalm, Madis Oras, ka Leho Haldna tegi koos meiega algust. Seal õppisin nägema, millist infot kaart sisaldab. Aga loomulikult jäin ma selle asjaga hiljaks. Nagu paljude teiste asjadega oma elus. Kuid seltskond oli vahva ja tohutu hasart, millega me Ilvesteadet tegime, andis meeletu motivatsiooni selle spordialaga tegeleda.

Mina oli Ilvesteate korraldamisel transpordiülem. Seadsin ennast sisse hotellis Valga raudteejaama lähedal. Kogu NList saabunud võistlejad saatsin kollaste linnaliinibussidega teele metsa, Ilvesteate telklaagrisse. Tulijaid ei olnud 200 või 2000, vaid rohkem! See on ime, kuidas Arvo ajas välja toiduressursid osalejate toitlustamiseks, terved bussipargid teenindasid võistlust. Minu rekordiks jäi ühte bussi mahutatud 120 inimest koos seljakottide ja telkidega. Sealjuures särasid nende näod ülimest õnnest, et nad olid saanud koha bussis!

Ükskord juhtus Ilvesteatel aga nii, et minul oli oma töö tehtud ja vedeesin väsinult, läebakil nagu kapsauss, võistluskeskuses. Meil oli siis organiseeritud nii, et korrapäraste vaheaegade järel anti rajalt raadiosaatjatega infot spiikrile. Spiikriks oli peakorraldaja Arvo Kivikas ise, kuid seekord olid tal mitmed probleemid korraga kaela langenud ja ta vaatas

## ETV – Swedbanki noorte suusasarja III etapp, 2013 Tallinna Lauulväljak

Foto: Harry Veide



otsivalt ringi abi järele. Näinud mind puu najal tukkumas, tuli talle meelde, et pean ülikoolis tudengitele loenguid. „Kuule, sa võid ju tundide kaupa rääkida! Tule nüüd siia ja räägi mikrofonil!” hõikas ta mulle. Ja nii see reporterimikrofon mulle esimest korda kätte sattus.

Algas põnev aeg. Hästi kihvti tööd tegi näiteks Leho Haldna, kes jooksis raadiosaatjaga võistlejate kannul ja kirjeldas käigu pealt, mida võistlejad tegid ja miks nii või teisiti otsustasid. Mina andsin selle siis võistluskeskuses viibijatele edasi. See oli aeg, mil kõik tegid kõike ja oskasid kõike, spetsialiseerumine tuli hiljem.

Ilvesteadetel jäin silma ETV korrespondendile Rein Küttilile, kes omakorda jagas infot Gunnar Hololeile, ja tasapisi hakkas mulle tulema orienteerumisuülevaadete tellimusi. Need said tehtud telefonitsi. Erilist kunsti seal minu jaoks ei olnud. Kuid tolaeagne Tartu maratoni direktor Rein Kamarik, kellega koos korvpalli mängisin, tegi kord pallisaalis juttu, et Tartu Maraton vajab mind infopealikuks. Minutikese andis mõtlemiseks. Pool sellest ajast kasutasin ära, ja lõime käed. See oli aastal 1981. Sama aasta 10. novembril tegin oma esimese teleloo, nii et mul on seda staaži nüüd 35 aastat.

Nii tegin oma elus 180-kraadise pöörde, tulin ära ülikoolist ja minust sai telereporter. Eks ta veidi hinge kripeldama jäi, aga selline see elu kord on... Ülikooli professor Atko-Meeme Viru ütles mulle, et tal on mind väga kahju ära lasta, kuid ta näeb, et olen leidnud valdkonna, kus olen ilmselt veel andekam, kõbigu ma sinna!

Tartu maratoni tormiliseks arenguks oli olukord tookord igati küps ja meie tehtud telelood andsid sellele väga tugevasti hoogu juurde.

### Spordireporteritöö – mis see sinu jaoks on?

See on põnev ülesanne anda publikule atraktiivsel viisil teavet, mida nemad ei tea või ei näe, midagi huvitavat. Tuleb valitseda sõna ja häält. Samas on väga oluline jääda iseendaks. Kõigepealt tulebki leida iseennast selles ametis, leida oma käekiri. Mõnel käib see kiiremini, mõnel aeglasemalt.

Sarnaselt orienteerumisega on selles töös vaja head keskendumisvõimet. Abimaterjale on tänapäeval meeletult ja neid saab kasutada ka ülekande ajal, kuid reeglina toimib asi ikka nii, et sportlaste tulemused ja taust on sul peas, varem

selgeks õpitud. Kõike ma muidugi ei tea. Samuti ei ole ma ise kõiki spordialasid harrastanud. Aga kui süveneda ükskõik millisesse spordialasse, siis leiab seal palju põnevat.

Mul on üks unistus – ma tahaksin kommenteerida Eesti rahvale Eestis toimuvaid suurvõistlusi nendel spordialadel, mida ma ise olen tõsiselt harrastanud – kergejõustikus ja orienteerumises. Ei tea, kas see täide läheb, aga elu on niimoodi läinud...

### Millised on need kõige säravamad hetked sinu töös?

Reeglina on need suurvõistlused, kus eestlastel väga hästi läheb. Need on hetked, kui emotsioonid lausa silmadest välja pressivad. Tänavusest aastast olid sellisteks näiteks sõudjate kaks supersõitu, mis päädsid olümpiapronksiga.

Aga suurt rõõmu võivad mõnikord teha ka väikesed uudislood, mis väga suurt tähelepanu ehk ei pälvigi.

Erinevad spordialad saavad telekraanil erinevas ulatuses kajastust ja mul on väga hea meel, et nii ürgne spordiala nagu orienteerumine on oma eestvedajate suure töö tulemusena tõusnud suure potentsiaaliga telealaks. Seda mõistavad need, kes seda ajakirja loevad, lai üldsus esialgu paraku veel mitte.

### Oled orienteerumises võitnud kaks Eesti meistrivõistluste medalit – hõbeda teatejooksus ja pronksi öisel tavarajal. Mida sa oma suurematest orienteerumisevõitudest mäletad?

Mul oli öösel väga hea kohanemisevõime, nägin pimedas kuidagi väga hästi. Medalijooks oli Põlvamaal Mammaste kandis. Seal oli üks huvitav seik – lõpu eel tuli ületada suur lage, kus teed tõkestas ülitihedalt lausa läbitungimatu kuusehekk. Kiire pilk kaardile näitas, et hekis on läbipääs, kuid see asub vä-äga kaugel. Ei jäänud mul muud üle kui hüppasin diagonaalis pikali heki peale, rullisin ennast üle ja panin edasi finiši poole. Ise mõtlesin, et kui ma oleksin sinna hekki sisse kukkunud, siis oleksin ilmselt hommikuni seal vaevelnud...

Üks emotsionaalsemaid võite orienteerumises oli Jüriööjooksu võit. Olin ankrumees, läksin rajale ligi 10 minutit pärast liidreid. Hirmus lend oli sees. Käisin raja algul korra jalgupidi külmast veest läbi ja jäin korraks kahtlema kas see oli ikka hea mõte, aga edasi olin täielikult võistluses sees. Mind ei suutnud miski segada, olin justkui mingis transis. Võit oli lõpuks paarikümnesekundiline. Etapi parim aeg tuli minutiga Johannes Tasa ees. Sel ööl ei tulnud magamisest midagi välja, see oli kadunud öö... 



Lembitu Jüriööjooksul Keilas 2011

Foto: Harry Veide

# Kas orienteeruja uisutab?

SILVER EENSAAR



Kaart, uisud ja lumevaba sile jää. Libisemine teravatel peenetel metallteradel kaanetunud veekogul tunnetamatu hõõrdejõu tingimustes. Peaaegu nagu suusa-o, aga ilma kitsaste radade ja tõusudeta ning ideaalse libisemisega – piiramatu vabadus! Sportlikul vormil ei ole liigset tähtsust – suurem mass tuleb isegi kasuks! Lihtsalt lükka ennast teele ja liugle, punktist punkti... See on uus ja võrratu ala – jääorienteerumine!

Nagu enamikku kiiruisutamise olümpiamedaleid võtvas Hollandis, mille kuulsaim ajaloolise traditsiooniga umbes 200 km pikkune uisuvõistlus Elfstedentocht läbi 11 linna on 108 aasta jooksul toimunud vaid 15 korda, nii on ka meil Eestis looduslikul jääl uisutamise võimalused vaid mõnel aastal neist kõigest, mis meie nägudele vanaduskortse veavad. Võrreldes Hollandiga, kus püsiv lumikate on pigem haruldane, on Eestis uisutaja vaatevinklist lisaks kõikuvale temperatuurile veel lisaneetus – lumi. Tavaliselt on nii, et kui tuleb külm, tuleb ka lumi. Jää ja sellel olev lumi on aga uisutamiseks sama ebamugav kui suuskadega ilma buraanijälgedeta lumisesse metsa suusarajale suundumine.

Millenniumi alguses, pärast korduvate Tartu maratonide ära jäämist, oli kõigil tunne, et talved on Eesti lõplikult seljataha jätnud. Sel ajal ei teadnud mina midagi uisutamisest. Paari aasta pärast kogesime jälle lumisemaid talvi. Millalgi keegi ilmselt uisutas, miks muidu andsin oma abikaasale vihje, et sobilik sünnipäevakink võiks olla matkuisud. Olin nende Rootsi terasest Lundhagsi matkasaapa kinnitusega uiskude üle üliõnnelik, panin need isegi korraks kogukondlikul uisuväljal alla ja koperdasin veidi ringi (ei olnud mõnus, ja 10 minuti pärast kaman dati mind megafoni kaudu uisuväljalt ebasobilike uiskude kasutamise tõttu minema). Aasta aasta järel tuli lumi enne jääd või koos sellega. Igal aastal lootsin,

et saan uisud matkasaabaste alla kõita ja mõnele järvele sunduda, kuid ainukeseks külmunud veel liuglemise võimaluseks jäi suusatamine. Uisud seisid kapi otsas oma aega oodates. Võrratutel lumerohketel suusatalvedel 2010, 2011, 2012, 2013 kordus sama. Lumi enne või koos jääga. Ma teadsin, et uisud on kapi otsas, ma teadsin, et ma tahan uisutada, kuid ... lumi tuli enne jääd.

Talvel 2014 suundusime seiklus-sportdivõistlusele Poolas, kus pika võistluse lõpuetapil liidripositsioonil sain esimese täieliku ekstaatilisest kogemuse matkuisudega uisutamisest, ja mitte lihtsalt uisutamisest, vaid öisest suusasaabaste alla kinnitatavatel matkuisukudel orienteerumisest mustal siledal jääl üksikute lumelaikude vahel. See oli fantastiline – lennata tumedal järvejääl ja orienteeruda isegi füüsiliselt kurnatud seisundis suurel kiirusel. Käisime ka võistlusjärgsel päeval järvel uisutamas. Ja kuigi ka päeval uisutamine oli väga lahe, jäi öine sõit mõtetsesse kummitama. Koju saabunud, panin oma rihmadega uisud müüki ja ostsin saadud rahast suusasaabaste alla käivad matkuisud, see on ainus õige valik. Kuid jää oli ikka kaetud lumega...

2014. aasta lõpus hakkas lubama. Paar korda sai Eestiski jääle, kuigi esialgu väga aralt ja lühidalt – liiga õhuke jää või peagi järgnev lumi. 2016. aasta esimestel päevadel oli aga lõpuks SEE ÕIGE hetk käes! Üle 7 cm paks jää Maardu lõunakarjäärde tranšeedel pakkus võimaluse!

Ma olin olnud valdavalt tarbiv orienteeruja, kuid nüüd järsku avaldus soov seda Poola seiklusel kogetud emotsiooni teistele edasi anda, jagada seda võrratut tunnet lennata pimedas öös uiskudel orienteerudes. Sellest sündis esimene Jää-ÖÖ-O ehk öine uiskudel orienteerumine Maardu karjäärde ainulaadsel veemaastikul.

Välja kuulutatud võimalusest 2. jaanuaril 2016 haaras kinni 34 orienteerumissõpra – 24 meest ja 10 naist. Värskest tekkinud videograafihobist kannustatuna jälitasin ühisstardist rajale suundunud ööuisutajaid GoPro kaameraga ja minu algeline amatöörvideo (<https://youtu.be/JfDcOEBIPLM>) jõudis meie seiklusvõistkonna edukate tulemuste tuules leitud sõprade kaudu laia maailma. Maakera jäävabade maade seiklejad olid sellisest fenomenist ja võistlejate härmast habemetest „sillas”. Seiklusporti maailmakarikasarja korraldava firma omanik Craig Bycroft jagas Maardu karjäärde toimunud öise jääorienteerumise videot sõnaga *Incredible* (ee *imeline*). Võistlus oligi kiire, pike-mad sõiduetapid vaheldusid lühikesete segaste saarte ja kõrkjate vaheliste pesadega. Pineva võistluse võitsid meestest Tiit Pekk ja naistest Viivi-Anne Soots. Osalejate emotsioonid olid külmast ilmast hoolimata ülivõrretes. Nagu mainis esimese jääorienteerumisvõistluse võitja Viivi-Anne Soots – ööpimeduses oli isegi päeval läbi uisutatud



veekogul kõik võõras. Ja täpselt nii on – selle spordiala teeb eriliseks vaatevälja piirav pimedus, siis muutub päeval orienteerumist lihtsustav kallaste taustsüsteem vähetajutavaks.

Ka 2016. aasta lõpp pakkus ootamatult uut võimalust. Lumetu külmalaine pani mind aerofotosid uurima, et milliseid põnevaid orienteerumiseks sobilikke veekogusid veel Eestis leida on. Orienteerumise vajab objekte, veekogudel on need eelkõige saared ja kaldasopid. Aerofotot skännides jõudsin peagi eelmise sajandi esimesest poolest pärit turbamaardlateni, Tallinnale lähim neist oli Kurglas. Tegelikult oli see koht, mida olime suvise Jõelähtme Xdreami käigus solberdades väisanud. Seisva veega turbatiigid ja rabalaukad on esmased külmujad ja nendel uisutamise riskipotentsiaal on oluliselt väiksem, kui sügava või voolava veega veekokogudel liikumine. Turbatiigid on madalad, mis tähendab, et isegi sisse vajumisel oled tõenäoliselt uppumisohest väljas ja saad jalgadega maad kraapsata või mõnest oksast haarata. Värske tumeda jääga paralleelselt kulgevad ja kohati üksteisega ühendatud turbakraavid, mille vahel hüplemiseks piisab vaid sellest, kui ühe uisu korraks hoo pealt samblale asetad, pakuvad täiesti ainulaadset orienteerumiselamust. Liikumise kiirus ja kergus on absoluutses vastuolus keerulisel mikroobjektidega maastikul keskendumise vajadusega – eksimine on praktiliselt vältimatu!

Esmane mure jääll orienteerumist korraldades on muidugi turvalisus. Päästeameti soovitus järgi on turvaline

jää paksus 7cm (<https://www.rescue.ee/et/kodanikule/veehutus/jaahutus.html>). Tegelikult on kibedamad uisutajad kogu turvavarustuses valmis testima ka 3–4 cm paksust jääd. Veel liikudes peavad olema käepärast jäänaasklid, et august välja ronida, ja kaasas veekindlalt pakitud kuivad riided, et vältida alajahtumist pärast õnnetust.

Kurglas 13.12.2016 tuli ühepäevase etteteatamisega pimeduses rajale kokku 36 osalejat. Märkesüsteemina oli kasutusel peatumist mitte nõudev SI-Air. Võrreldes esimese korraga tuli natuke rohkem ületada võsaseid kuivamaa löike. Võistluse võitsid meestest Arvi Anton

ja naistest Reeda Tuula, mõlemad väga tugevad ka suusarajal.

Vahepeal sadas küll lund, mis rikkus uisujää, kuid ühel hetkel lumi sulas ja uus külm muutis jää uuesti siledaks. 29. jaanuaril 2017 astusime veel samu edasi, ja toimus esimene jää-rogain. Maastikuks jälle Maardu fosforiidi-karjääri tranšeed, aga seekord Narva maanteest nii põhja kui lõuna pool ning samuti Maardu järv. Osalejate arv päevasel üritusel kahekordistus – rajale läks üle 70 uiskudega orienteeruja. Erinevate veekogude vahel liikumiseks tuli küll uisud lühikesteks löikudeks alt ära võtta, aga kokku tuli distantsi pikkuseks üle 30 km, millest uisutati vähemalt 90%. Jää-rogainil võtsid tugevamad pika kontrollaja jooksul kõik maastikul olnud kontrollpunktid. Võistluse võitsid Asso Kesaväli ja Joonas Oja, edestades napilt Erik Aibastit, Sander Vaherit ja Alar Abramit. Segavõistkondade esikoha saavutasid Reeda Tuula ja Heiti Hallikma ning naistest olid parimad Ethel Ansip ja Mari Kaseväli.

Uue pilguga Eesti aerovaadet uurides olen leidnud ja kohapeal ise läbi uisutanud veel mõned turbamaardlad Pärnumaal ja Lääne-Virumaal. Samuti on võimalik orienteerumiseks kasutada saartega järvi nt Paunküla veehoidlat. Eestis leidub palju laukarikkaid rabasid (nt Kõnnu, Keava, Palasi, Nätsi-Võlla), nende puhul eeldab võistlus ühelt laukasüsteemilt teisele jalgsi liikumist. Seega soodsate uisuolude saabumiseks peab valmis olema – järgmine jääorienteerumine võib aset leida iga hetk! 

Finiš





Seiklushunt.ee  
"Igaühes peitub seikleja!"



# Mida toob Seiklushundi kolmas hooaeg?

ELIISA SAKSING

Spordiüritusi korraldav organisatsioon MTÜ Seiklushunt tähistas sel talvel oma kaheaastaseks saamist. Seiklushunt on vanuse poolest küll veel nooreke, kuid see ei tähenda, et ta ürituste korraldamise poolest n-ö vanadele kaladele alla jääks. Seiklushunt seab endale igal aastal ikka uusi väljakutseid, tänu millele kasvab ja areneb kiiresti. Ka aasta 2017 on Seiklushundi jaoks mitme ürituse poolest rikkam ja huvitavam.

## Kes või mis on Seiklushunt?

Seiklushunt on noortest aktiivsetest inimestest koosnev seltskond, kes on võtnud eesmärgiks rikastada Eesti spordimaastikku uute ja huvitavate võistlustega. Võistluste korraldamisel arvestame laialdaste isiklike kogemustega nii Eestist kui ka välismaalt. Osa SH liikmeid osaleb aastas paljudel välisvõistlustel, kust saadav kogemus on väärtuslik abimees oma ürituste korraldamisel.

## Seiklushundi 2017. aasta programm

Selleaastases Seiklushundi võistlusprogrammis võib praeguse seisuga kokku lugeda 25 spordiüritust. Selleks, et võistlushooajaks korralik soojendus teha, alustab Seiklushunt Tartu linnas ja selle lähiumbruses toimuvate orienteerumiskolmapäevakutega juba märtsi keskpaigas. Viimasel päeval, 10. mail,

korraldab SH ühtlasi ka Tartu Linna avatud meistrivõistlused orienteerumispindis. Päevakutel saab valida nelja erineva raskusastmega raja vahel, seega peaks igaüks leidma endale meelepärase võimaluse. Päevakutel peetakse ka usinusarvestust, ning kõiki usinaid käijaid ootab sarja lõppedes meene! Spetsiaalselt päevakute tarbeks on joonistatud mitu uut orienteerumiskaarti ning lisaks on päevakute asukohanimistus mitmeid paiku, kus pole varem päevakuid peetud. Sellist eesmärki hoiab SH päevakusarjadega alati – pakkuda osalejatele pidevalt midagi uut!

Aprillis saab alguse SH rogainihooaeg, mis koosneb kolmest osavõistlusest: kevadine Tartu Rogain, suvine Tartu ÖÖRogain ning sügisene Viljandi Rogain. Osaleda võib ka üksikutele etappidel, kuid rohkem põnevust pakub kindlasti sarja kõikidest üritustest osavõtmine,

mis kajastub hiljem üldarvestuses. Rogaini iga võistlus annab suurepärase võimaluse lihvida oma orienteerumisoskusi väga erinevates tingimustes – nii päevavalguses kui ööpimeduses, nii tänavaterohkes linnas kui hõreda asustusega maastikul. Tartus on osalejaid ootamas taas uus kaart ja maastik, kuid enim põnevust pakub ilmselt Viljandi rogain, sest see linn on orienteerumisest pikalt eemal olnud ning sõna *rogain* pole vist kunagi varem Viljandiga kokku puutunud.

Programmist leiab lisaks orienteerumisüritustele ka pisut teist laadi sporti. Takistusjooksu sõprade jaoks on kindlasti toredaks uudiseks Seiklushundi uudne *Vägilase jooksu sari*, mis nagu rogaingi on 3-etapiline. Kui viimasel kahel aastal on Vägilase Jooks toimunud vaid Lätel, siis nüüd kolib jooks ka Narva ja Tartusse, kus umbes 8-kilomeetrise rajal pannakse proovile osalejate ronimis-

hüppamis-, roomamisvõimed. Samuti toimub suvel Pärnus *STIHL Multisport Challenge*, kus saab proovile panna oma osavuse jooksus, maastikuratta- ning kajakisõidus. Rajal ootavad ka ülesanded, mis lisavad värtsi ning pakuvad kiirele võistlustempole vaheldust.

Sügisest programmist leiab taas tuttavad orienteerumispäevakud, mis aitavad pikendada jooksuhooaega kuni novembri lõpuni. Osale spordisõpradest on võistlus *Vooremäe1000* juba tuttav, kuid korraldajate ajanappuse ja kauguse tõttu on see üritus viimastel aastatel

toimumata jäänud. Endiste korraldajate kaasabil elustab Seiklushunt tänava aga selle ürituse ja 15. oktoobril saab teoks *TrailHunt Vooremäe1000*. *TrailHunt* hõlmab tulevikus loodetavasti mitmeid maastikujookse, aga tänava piirdume ühe, kuid see-eest väärrika võistlusega. Läbida ühe võistluse jooksul 1000 m tõusu on Eestis märkimisväärne tulemus!

Detsember on head tegemise kuu ning Seiklushundil on selleks puhuks välja pakkuda Heategevuslik Jõulujooks Tartu kesklinnas, kus osa osavõttasust läheb annetuseks heategevusse. 

AEG	ÜRITUS	KOHT
Päevakud 8 tk (22. märts –10. mai)	RMK Seiklushundi päevakud Kevad	Tartu linn
1. aprill	Tartu Rogain	Tartu linn
14. mai	Vägilase Jooks Narva	Narva
10. mai	Tartu Linna MV orienteerumissprintis koos päevakuga	Bettoni-Näituse kaardil
3. juuni	Tartu ÖÖRogain	Tartu linn
2. juuli	Vägilase Jooks Tartu	Tartu linn
16. juuli	STIHL Multisport Challenge Pärnu	Pärnu Vallikäär
6. august	Vägilase Jooks Lääne	Lääne
17. september	Viljandi Rogain	Viljandi linn
Päevakud 8 tk (20. sept–8. nov)	RMK Seiklushundi päevakud Sügis	Tartu linn
22. oktoober	TrailHunt Vooremäe1000	Vooremäe
16. detsember	SH Jõulujooks	Tartu kesklinn



Elva rogain

Foto: Ivo Kraus

Kõigi võistluste kohta saab infot  
[www.seiklushunt.ee](http://www.seiklushunt.ee)

Tähelepanu, valmis olla, start ja kohtumiseni jooksuradadel!



Rogain Otepääl

Foto: Aldis Toome

# T-Style

VALMISTU SUVEHOOAJAKS NAGU EESTI KOONDIS!  
TELLI ORIENTEERUMISRIIDED MEILT!



✦ Väljatöötamisel Eesti koondise uus disain

+ 375 55 586 375  
t-style@t-style.ee  
t-style.ee

T-Style OÜ  
Tähe 131  
Tartu 51013



# Sass Peepre – Eesti kahevõistluse pioneer ja Kanada orienteerumise isa

LAURI LEPPIK

*Loo algus Orienteerujas nr 4/146 2016*

Maist 1940 kuni märtsini 1941 töötas Sass Peepre Kadrioru Noortepargi kasvataja, spordiinstruktori ja ujumistreenerina. Sama kohas oli ta lühiajaliselt töötanud juba ka 1939. aasta suvel. Sassi töökaaslaseks Kadrioru Noortepargis oli tema sõber suusahüppaja Oskar Veldemann, kelle suviseks hobiks oli motosport. Oskar Veldemann ehk Ove oli rahvuslikult meelestatud mees. Suusahüppaja ja mootorratturi hulljulgusega ei peljanud ta avalikult välja näidata ka oma vastumeelsust 1940. aasta juunipöörde järel võimu võtnud punarežiimi suhtes. 18. juulil 1940 Kadriorus toimunud Eesti-Läti jalgpallivõistluse järel sõitis ta mootorrattaga staadionile, lehvitas sini-must-valget lippu. Seejärel suunduti presidendi lossi juurde nõukogude võimu vastu meelt avaldama. 3. septembril 1940 Ove arreteeriti, talle mõisteti kontrrevolutsioonilise tegevuse eest 10 aastat paranduslike tööde laagris, detsembris 1942 suri ta Gorki oblasti vangilaagris. Sass kui Ove lähedane sõber, spordi- ja töökaaslane oli tema saatusega muidugi hästi kursis, ja see oli väga hoiatav näide, mis ei jätnud

nõukogude režiimi suhtes kahtepidi mõtlemiseks ruumi.

1941. aasta märtsis toimusid NSV Liidu suusatamise meistrivõistlustel Kavgolovos. Esimest korda osalesid sellisel võistlusel ka eestlased, nende seas ka Sass, kes oli slaalomis kaheksas ja sai kahevõistluses 17. koha. Sõja puhkedes õnnestus Sassil vältida mobilisatsiooni Punaarmeesse. Saksa okupatsiooni ajal jätkas ta Rahvakasvatuse Talituse ujumis- ja suusainstruktorina, õpetades muuhulgas suusatamist ka Saksa sõjaväelastele. Augustis 1942 tegutses ta Riias toimunud Eesti-Läti-Leedu ujumisvõistlustel kohtunikuna.

Veebruaris 1943 võitis Sass Otepääl toimunud mäesuusatamise kombineeritud kahevõistluses oma viimase Eesti meistrivõistluste kulla. Kui samal kuul kuulutati välja mobilisatsioon Saksa sõjaväkke ja survestati Eesti mehi astuma Eesti Leegioni, siis üritasid sakslased tõmmata kaasa ka sportivaid noori. Spordiselts Kalev otsustas moodustada oma liikmetest pataljoni. Sass Peepre saadeti Tartusse, et ta kutsuks Hugo Treffneri Gümnaasiumi inspektorina tegutsenud Karl Talpaku selle pataljoni ülemaks. Talpak aga laitis selle plaani

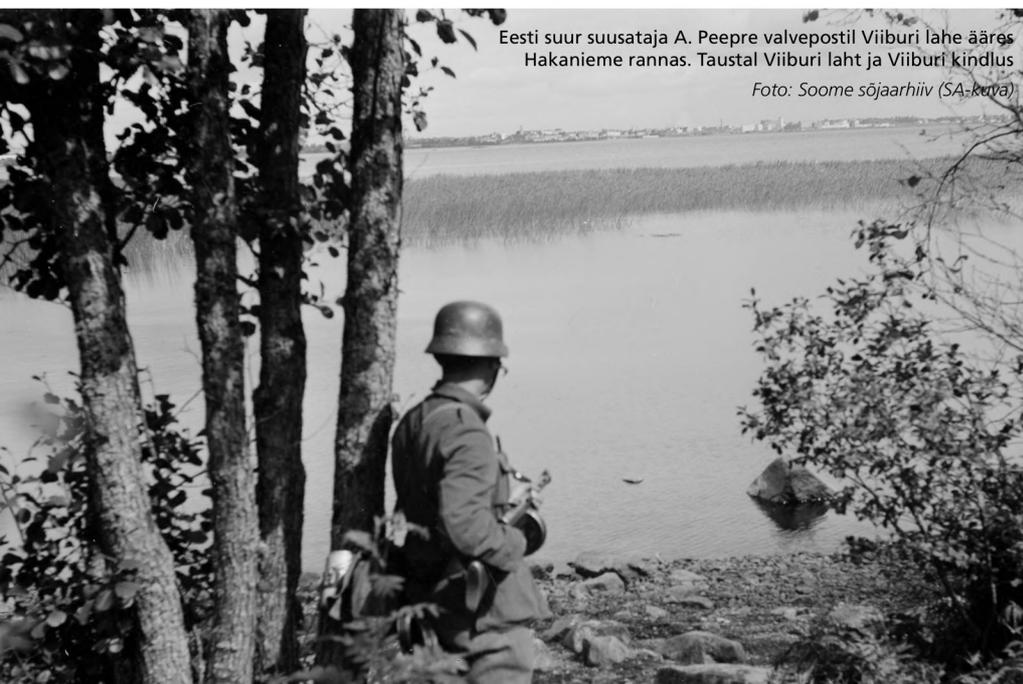
maha, ja ühisel kohtumisel Tartus otsustati hoopis anda poistele soovitus põgeneda Soome. Tallinnas hakkaski spordiseltsi Kalev liikmete kaudu levima parool *Poisid Soome!* ja Sass oli üks Soome põgenemise organisatoreid. Esimesed paadid Soome minejatega läksid üle lahe märtsi keskpaigas. Sass korraldas ka Karl Talpaku Soome sõitu, mis õnnestus 6. aprillil 1943, napilt enne Saksa julgeolekuteenistuse haarangut. Talpak aga läks ajalukku kui Soome armees Eesti vabatahtlikest moodustatud 200. jalaväerügemendi üks algatajatest ja hilisem kompaniiülem.

Aprillis 1943 kuulutasid sakslased raadios, et Sass Peepre kutsub kõiki Eesti noorsportlasi astuma Saksa armeesse, et võidelda venelaste vastu. See oli libauudis, sest tegelikult korraldas Sass hoopis kalevlaste põgenemist Soome. Et olemine Eestis hakkas minema tuliseks, põgenes ka Sass ise 1943. aasta aprilli lõpus Soome. Abikaasa Leida ja pisitütar Mari jäid Eestisse maha.

Eestist lahkumisel võis Sass ühtlasi tõmmata joone alla Eesti meistrivõistluste medalisaldole. Medalite kollektsiooni kogunes 3 kulda ja 1 hõbe kahevõistluses, 2 kulda mäesuusatamises ning 2 hõbedat ja 2 pronksi suusahüpetes.

1. mail 1943 astus Sass vabatahtlikuna Soome armeesse. Armeeteenistuse esimesed kuud möödusid väljaõppel Jalkalas. Ehkki täpselt ei ole teada, kus ja millal hoidis Sass esimest korda käes kaarti ja kompassi, siis mitmed allikad – sealhulgas Sassi abikaasa Leida mälestused – viitavad, et orienteeruma õppis Sass just Soome armees 1943. aastal. Detsembris õnnestus ka Leidal koos tütreaga kaluripaadil Soome jõuda. Sass korraldas neile elamise Helsingis ühe Soome suusavabrikandi peres.

17. aprillil 1944 toimus väljaõppepaigas Jalkalas tõsine õnnetus – süttis laobarakk. Oma läbielamisi selle sündmusega seoses kirjeldab Sass ise 20 aastat



Eesti suur suusataja A. Peepre valvepostil Viiburi lahe ääres Hakanieme rannas. Taustal Viiburi laht ja Viiburi kindlus  
Foto: Soome sõjaarhiiv (SA-kuva)

hiljem, 1964. aastal soomepoiste ajakirjas Põhjala Tähistel ilmunud artiklis Valvuri häälel nii: „Kerge laudadest barakk nagu teisedki põles leegitsedes. Kohusetunne ei lasknud kauemaks jääda leekide möllu vaatama, vaid andis mu jalgadele jooksukäsu. Enne aga kui lähedale jõudsin, äkki nagu nõrkus haaras mu keha. Ja kuulsin oma abikaasa häälel ütlemas: Sass, ära mine edasi! Sass, pöördu tagasi!” Sass alluski oma abikaasa häälele ja pöördus ringi. Mõne hetke pärast paiskas plahvatus ta jalust maha. Laos olnud miinide plahvatuse tagajärjel sai surma 27 soomepossi, Sass pääses vigastusteta.

1944. aasta suvel osales Sass 200. jala-väerügemendi koosseisus tõrjelahingutes Karjala kannasel – Viiburi lahe ääres ja Vuoksil. 16. juulil 1944 autasustati teda Soome 2. klassi Vabadusmedaliga, 18. augustil 1944 1. klassi Vabadusmedaliga. Kui 1944 augustis, pärast sõjategevuse peatumist, pöördus suurem osa soomepoisse (1752 meest) Eesti tagasi, otsustas Sass siiski jääda Soome ja teenis edasi 3. täienduspataljoni ridades kuni 22. septembrini 1944. Soome ja Venemaa vahelise vahelepingu allkirjastamise järel ta enam Soome jääda ei saanud ning vaid kahe päeva jooksul tuli leida võimalus jõuda Rootsi. Koos Leida ja Mari ning 840 teise põgenikuga istuti Raumas laevale Venus, millel kulus tormise mere tõttu Botnia lahe ületamiseks koguni kaks ja pool päeva.

Esimesed kuud Rootsis möödusid põgenikelaagris, ent mõne aastaga olid Peepred jõudnud Rootsis juba oma elu sisse seada. Alustada tuli siiski nullist, Sass töötas esialgu majahoidja ja autojuhina. Rootsis sattus Sass kokku Björn Kjellströmi nimelise mehega. See mees on aga orienteerumise ajalukku läinud kui üks kolmest Silva kompanii asutajast. Silva tootis Rootsis orienteerumiskompasse juba alates 1932. aastast. Täpselt ei ole teada, mis Sassi ja Björni kokku viis, ent kindel on see, et Sass osales Rootsis orienteerumisvõistlustel. Just Rootsis tegi ta tutvust orienteerumise kui võistlus-spordiga ja parandas Soome armees omandatud orienteerumisoskusi. Kjellströmist sai Peepre pikaajaline perekonnatuttav ning ühisel jõul panustasid nad hiljem ka Kanada orienteerumiselu käivitamisse.

Rootsis võttis Sass osa ka suusavõistlustest, kuid niisuguse eduni kui Eestis ta seal ei jõudnud. Sass osales samuti väliseesti spordiseltsi Kalev tegevuses ja korraldas suviti noortelaagreid. Aastal 1947 sai temast ühingu Eesti Skautide Keskus Rootsis liige.

1949. aastal korraldas ta Norrköpingi Iähedal vanemskautide talipäevi.

Rootslaste kurikuulus otsus anda mõned läti ja eesti rahvusest endised sõjaväelased NSV Liidule välja muutis paljud Soome armees sõdinud eestlased murelikuks ning hakati otsima võimalusi sõita Rootsist edasi. Peeprete esimene valik oli USA, kuid sinna ei saanud viisat. Nii langes valik Kanadale ja seda otsust ei ole nad kunagi kahetsenud.

Peeprete toetajaks Kanadasse emigreerumisel oligi rootslane Björn Kjellström, kes 1946. aastal oli kolinud Rootsist USAse ja 1948. aastal laiendas Silva kompasside müüki ka Kanadasse. 1950. aastal randusid Peepred ookeanilaeva MS Gripsholm pardal Kanada idarannikul Halifaxi sadamas, eluase leiti Ontario provintsis. Sass sai tööd esialgu Torontos Noorte Meeste Kristliku Ühingu majahoidjana, kuid juba õige varsti spordiinstruktoriga ja ujumisõpetajana. Sass korraldas suviti noortelaagreid, õpetas seal matkaoskusi, korraldas kanuumatku, aga ka lihtsamaid orienteerumisüritusi. 1956. aastal kutsuti ta tööle Ontario põllumajanduskolledži kehakultuuriosakonda. Kolledži 1963. aasta palgaleht reedab, et Sassi töötasu ei olnud suur. Tema toonane aastapalk 6600 Kanada dollarit oli teiste õppejõududega võrreldes paraku üks madalamaid. 1964. aastal moodustati Guelphi ülikool, millega liideti ka senine põllumajanduskolledž. Sassist sai ülikooli inimkineetika (*human kinetics*) osakonna abiprofessor, hiljem professor. Peene nime taga olnud sisu oli siiski lihtsamalt hoomatav. Tema töö fookuseks oli kehalise kasvatuse õpe, eriti väli-alade õpe. Nende hulka kuulusid suusatamine, kergejõustik, jalgpall ja ujumine, ent Sass lisas omalt poolt juurde ka orienteerumise.

Sass tegutses veel mitmel rindel. Ta oli ka ülikooli suusakoondise treener ja Kanada Suusaliidu suusatamisinstruktor. Sass jätkas Kanadas ka skaudiliikumise eestvedamist. Ta oli väliseestlaste skaudiüksuse Põhjamaa Pojad skautmaster ja lipkonna vanem. 1964. aastal sai ta skaudijuhi teenetemärgi Põhjataht III järgu.



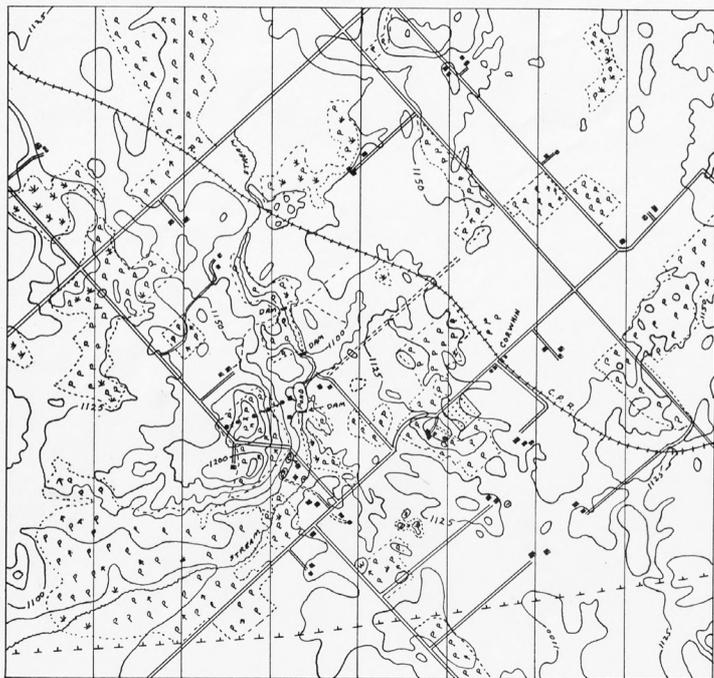
Sass Peepre Kanada orienteerumise algaastatel

Foto: Jüri Peepre erakogu

Sass korraldas orienteerumisvõistlusi mitmetel väliseestlaste kogunemistel, nii noorskautide suvepäevadel Seedriorus kui Soomepoiste Klubi suvepäevadel. Ilmselt sel põhjusel olid mitmed väliseestlased ka hiljem edukad üleriigilistel võistlustel. Ent Sassi orienteerumisalane kihutustöö ei piirdunud väliseesti kogukonnaga. Sass tutvustas orienteerumist ka Kanada kergejõustikutreenerite õppekogunemistel ja korraldas selliste kogunemiste raames väiksemaid treeningüritusi.

1966. aastal kutsus IOF ta Soomes toimunud esimeste orienteerumise maailmameistrivõistluste vaatlejaks. Võimalik, et just sellel mõjutusel võttis Sass 1967. aastal ette esimeste Ontario meistrivõistluste läbiviimise. Guelphi lähedal Corwhinis toimunud võistlusel oli Sass samal ajal nii peakorraldaja kui rajameister, toetades ülikooli kehalise kasvatuse osakonna kaudu ka kaardi väljandmist. Kaart oli mustvalge, 1:25000 mõõtkavas, tugines osariigi topograafilisele põhikaardile, ent orienteerumise jaoks seda siiski kuigipalju korrigeeriti. 1968. aastal korraldas Sass koos Bobb Kailliga juba 5 orienteerumisvõistlust. Samal aastal asutati – suuresti Sassi eestvõttel – Ontario Orienteerumisliit, mis koos Quebeci ja New Brunswicki orienteerumisliitudega moodustasid Kanada Orienteerumisliidu, kus Sass oli samuti asutajaliikmete seas. 1969. aastal

FIRST ONTARIO ORIENTEERING  
CHAMPIONSHIPS - 1967  
GUELPH - CORWHIN



Courtesy of Soils Science Department,  
UNIVERSITY OF GUELPH

Drawn by Miss G.V. Palmer



Jointly Sponsored by Ontario  
Orienteering Association and School  
of Physical Education, University of  
Guelph, October 22, 1967.

Esimese Ontario MV kaart  
(1967)

Peepre oli võistluse pea-  
korraldaja ja rajameister  
1 : 25 000 (kaarti on  
vähendatud)

treeninglaagreid Sass Peepre  
*Junior Training Camp*,  
samuti toimib noorte veebi-  
põhine orienteerumisõppe  
programm *SPOTT: Sass  
Peepre Orienteering Training  
for Teens*.

Asju, millega Sass jõu-  
dis ajalukku minna, mahtus  
tema kuuekümneme eluaasta  
sisse kokkuvõttes usku-  
matult palju. Ta oli mees,  
kes pani aluse Eesti kahe-  
võistluse traditsioonidele,  
propageeris Eestis mäe-  
suusatamist ja kavandas  
suusahüppemägesid, oli  
Eesti esimene riiklik suusa-  
treener, kirjutas Eesti esime-  
se suusaõpiku, oli sõja ajal  
Eesti poiste Soome põge-

peeti Guelphi lähedal Waterloos teised  
Kanada meistrivõistlused, kus Sass oli  
korraldama ja Bob Kaill rajameistriks.

Sass ise orienteerumiskaarte ei joo-  
nistanud, kuid esimestel orienteerumis-  
üritustel, suvelaagrites ja treening-  
kogunemistel sõitis ta tihti paar päe-  
va varem kohale, et algelisi topokaarte  
korrigeerida ja võistlust ette valmista-  
da. Kanada tervise, kehalise kasvatuse  
ja vaba-ajategevuste liidu (CAHPER)  
erialakomitee esimehena andis ta orien-  
teerumise algõpet sadadele kehalise kas-  
vatuse õpetajatele üle Kanada.

Järgmistel aastatel korraldas Sass  
kevadeti Guelphi orienteerumisfestivali,  
mis tõmbas ligi osalejaid lähemalt ja kau-  
gemalt. Omapärasel moel nakatas Sass  
orienteerumispisikuga ka ameeriklasi.  
Ühel Sassi korraldatud Guelphi orientee-  
rumisvõistlusel osales USA merejalaväe-  
laste major Jim Hardin. Kaardiga tund-  
matul maastikul liikumine oli olnud üks  
merejalaväelaste väljaõppe osa, ja Hardin  
mõtles, et annab tsiviilidele õppetunni,  
kuidas tuleb metsas kiiresti liikuda. Kui  
ta viis tundi hiljem lõpuks väsinuna met-  
sast välja jõudis, oli võistluskeskuses teda  
käed rinnal ootamas vaid Sass. Hardinil  
ei jäänud üle muud kui kohtlaselt nae-  
ratades küsida: „Mis on see, mida ma ei  
tea, aga orienteerujad teavad?” Hardini  
uudishimu ja ala tähtsuse mõistmine viis  
muuhulgas selleni, et USA merejalaväe-  
laste treeningutes suurendati orientee-  
rumise osakaalu ning Sass osales nende  
koolitamisel. 1970. aastal oli Sass USA

Illinoisi osariigis Carbondale'is toi-  
munud esimeste USA orienteerumis-  
meistrivõistluste peakorraldajaks, juhend-  
dades kohaliku Lõuna-Illinoisi ülikoo-  
li võistlejaid. Sassi mõjuku võib lugeda  
ka seda, et 1971. aastal oli USA mere-  
jalaväelastel juhtiv roll  
USA orienteerumise föde-  
ratsiooni sünni juures.

Aastatel 1974–1976  
oli Sass Kanada orien-  
teerumise föderatsiooni  
president. Samal ajal oli  
tema poeg Jüri ajakir-  
ja Orienteering Canada  
toimetaja. 1975. aastal  
osales Sass Kanada  
orienteerumise esinda-  
jana IOFi konverentsil  
Stockholmis. Ent para-  
ku, olles just jõudnud  
oma innustava ja eestve-  
dava tegevuse haripunkti,  
tabas Sassi kuri haigus.  
1976. aastal suri Sass aju-  
kasvaja operatsiooni järel.

1977. aastal nimetati  
tema auks Guelphi tun-  
tud suusamägi – Mount  
Peepre. Sassi abikaasa  
Leida elas 94-aastaseks  
ja lahkus 2013. aastal.  
Tütar Mari ja poeg Jüri  
elavad Kanadas. Sassi  
auks korraldatakse täni-  
ni Kanada orientee-  
rumise noortekoondise

nemise üks organisatoreid, oli väliseesti  
spordiliikumise üks initsiaatoreid ning  
üks orienteerumisspordi käimatõmbajaid  
Kanadas ja USAs. Mees, keda kõik Eesti  
suusatajad ja orienteerujad võiksid teada.

Lõpp



Ontario aasta orienteerujad 1974 – parim senior  
Sass Peepre, parim juunior tema poeg Jüri Peepre

Foto: Jüri Peepre erakogu

# Orienteerumine muudab elu...

SERGEI RJABOŠKIN



Viis paari

Foto: Sergei Rjaboškin

**MUL ON 10 PAARI NAELIKUID.** Kümme! Viimane kord puhkusele minnes võtsin kaasas 5 paari. Ühed saavad märjaks, teised ei sobi, need on sprindi jaoks, need on metsa jaoks... Naelikuid kohvrisse pannes, märkan silmi tõstes oma perekonnaliikmeid, kes vaatavad nagu oleksin nupust nikastanud. Ja ongi nii, olengi ebanormaalne. Miks mulle viis paari tosse puhkusele? Aga ma ei saa sinna midagi parata. Kui pühendud, siis oled nagu mingis mullis.

**ORIENTEERUMINE – SEE ON KATSE MEILT RAHA KÄTTE SAADA,** kõik me oleme ärimajanduse ohvrid. Terved teenuste harud proovivad meie tervise pealt teenida. Orienteerumisklubid võtavad raha trennide eest. Need armsad spordipoed, kus naelikud ja muu varustus maksab 80–300 eurot. Need on päevakute korraldajad. Ainuüksi Tallinnas, kus kunagi oli kaks tõsist võistlust, toimetas täna kümneid selliseid organisatsioone. Need on sporditoitu, vitamiine ja energijooke müüvad ettevõtted. Need on arstid, kes kirjutavad välja kreeme, elektroforeesi, massaaži, põletikuvastaseid tablette, vitamiine... Kui kõik kokku arvestada, siis orienteerumisele kulub 100 eurot kuus. Minimaalselt!

**SELLE ASEMELE, ET KAALUST ALLA VÕTTA, HAKKASIN MA JUURDE VÕTMA!** Ma tahtsin orienteerumise abil kõhnaks saada, selle asemel lisasin oma toiduratsiooni lisakaloreid, et kompenseerida suurenenud energiakulu. Orienteerumisega regulaarselt tegeledes pead järgima kindlat rutiini. Igahommikune puder. Enne starti kerge söök. Enne suuremat võistlust toekam *pasta-party*. Jooksu ajal iga 30 minuti järel spordigeelide ja batoonide tarbimine. Pärast orienteerumist süsivesikute aken. Ja kui sa teed seda iga päev, siis seesama süsivesikute aken ongi igapäevane asi. Kokkuvõttes moodustub kinnine ring. Tahad olla kõhn, pead vähem sööma. Katse metsas orienteerumisega lisakilodest vabaneda, ei aidanud.

**EI OLE ÜHTEGI ILUSAT NAISORIENTEERUJAT.** Nad on väsinud, higised ja koledad. Enamik naisi käib jooksmas, et parem välja näha. Aga tuleb välja, et nad jooksevad hoopis inimeste eest ära metsa. Orienteerumine on raske töö. Pole vaja end hellitada mõttega, et kellelgi tuleb soov sõlmida romantilist tutvust pika raja lõpus, või et te satute seltskonda, kus selline asi võiks tõenäoliselt juhtuda. Orienteerumises on lõbus ainult start ja esimesed 3 minutit.

**PROPOGANDAMASIN EI SEISA.** Sa läksid päevakule korra, siis teise, ja juba veedad orienteerumisega nädalavahetuse. Vaevalt oled saanud mõne klubi liikmeks, kui juba meelitad sinna teisi. Orienteerumine tuli Eestisse nagu lõbus meelelahutus metsas.

Aga meelelahutused on äri. Hiljuti toimus Tallinna Kesklinnas jõulujooks, kõik jooksid kenasti jõuluvana kosüümis. See on ju lollus! Inimesed maksid 30 eurot jõuluvana kostüümi eest. Või võtame heategevusjooksud? See on lahe, aga pole mõtet ennast lollitada, ka selle pealt teenitakse. Parem on siis juba saata sõnum „püsiv annetuse“ numbrile, toob rohkem kasu.

**AASTA JOOKSUL ON KOGU MU KEHA LÄBI PÕETUD.** Ei, mitte kogu keha. Külgede pealt pole veel valu olnud, järelikult see on veel ees. Kõige lihtsamad asjad on venitused ja villid. Natuke raskemad probleemid on luuümbrise põletik – jala peale ei saa astuda, ei saa magada. Jalg valutab ja sa piinled kuu või poolteist. Mitte ükski salv ega süst ei aita. Pärast hakkavad valutama põlved. Ravida pole mõtet, see on suletud ring, vaja on lihtsalt peatuda...

**HAKKASIN ORIENTEERUMISEGA TEGELEMA, ET OLLA TERVE,** aga selle asemel käisin arstide ja apteekride juures. Sa lähed arsti juurde, läbid MRT, röntgeni. Esimene arst kirjutab alustuseks, et sul on näiteks meniski vigastus, teine rahustab ja ütleb, et pole vaja opereerida, kirjutab välja füsioprotseduurid, massaažid, sidemed. Ja hakkaski pihta... Mõelge, kui ostsite uue auto, siis kuidas te saate lõhkuda vedrustuse esimese 50 km jooksul? Ei saagi, kui sõita korralikult. Kuu või aastaga liigeseid tuksi ei keera. See on müüt, arstid hirmutavad, et me kulutaksime visiitide ja ravimite peale raha. Mul on hunnik tablette kodus, ma võtsin 15 tk päevas: vitamiinid, rasvad, spordilisandid, hondroproteektorid (nt glükosamiin), põletikuvastased tabletid... Siis aga mõtlesin, et milleks osta hiina imeplaastreid, milleks võtta liigese põletikuvastaseid ravimeid, kui saab need kõik otse põlve süstida? Süstisin need sisse ja täitsa uskumatu – tundub, et põlvedega on kõik korras. See on ju mandumine! Aga mis siis, kui – jumal hoidku – mingi nakkus süstimisega sisse läheb?

**SÕLTUVUS** tuleb, kui oled vastu pidanud 20 päeva, olles metsas käinud 4–5 korda nädalas. Kui aga varem peatud, algab murrang. Alguses lihtsalt tahad tõusta ja minna kaardiga metsa. Siis hakkavad jalad nutma. Aga kui jooksmas saad, siis naudid. Orienteerumine töötab nagu narkootikum, alkohol või suitsetamine. Hommikuti on pohmakas, kõik lihased valutavad. Ja kui sa veel vähe vett tarbisid, siis valutab hommikul ka pea. Nagu tõeline pohmakas!

**MEHED HAKKAVAD KÄITUMA NAGU RASEDAD TÜDRUKUD.** Kogu aeg kuulavad oma keha: ega mõni ligament tunda ei anna, ega ma ei külmetanud natuke... Siin vaja riietuda niimoodi, siin valida mugavad tossud... Siis kui ma läbisin esimese

TONi päevaku, sain tuttavaks paljude uue inimestega. Aga vanadele sõpradele ja meie naistele me oleme kadunud. Kokkusaamistel räägime ainult jooksmisest. Tõised meeste jutud – kes, kus, kelle ja kui kiirelt... Ma mõõdan pulssi iga päev. Ärkan hommikul ja esimese asjana mõõdan pulssi! Täna hommikul oli pulss 49. Kui ma ärkan ja pulss on üle 60, siis järelkult pingutasin eilse trenniga üle või jäin natuke haigeks. Täna trenni ei tee. Ma olen mingiks maniakiks muutunud.

### ET OLLA TERVE, PIISAB, KUI LIKUDA 20 MIN.

Eelmisel aastal ma läbisin 2000 km. Sellest piisas, et mõelda järele, mille peale ma oma aega raiskan. Ma olen aeglane orienteeruja, kiirus keskmiselt 10 km/h. Tuleb välja, et eelmisel aastal raiskasin ma 200 tundi orienteerumisele. See on 8 ööpäeva. Aga ümberriietumine, pesemine, transport? See tähendab, et aasta jooksul kulus mul orienteerumisele umbes poolteist kuud. Kuhu? Mille jaoks? Mitte midagi kasulikku ma perekonnale ega ühiskonnale pole andnud. Tervist mul juurde ei tulnud. Vaba aega samuti mitte. Nagu ma varem külmetusse olin haigestunud, juhtus seda ka orienteerumist tehes. Mul oli tore, kui ma orienteerusin sisehallis 15 min. Kui ma suurendasin orienteerumistegevust 8 kilomeetrit päevas, kui tulid pikad otsad, tulid ka probleemid tervisega.

### PÄRAST ESIMEST TAVARADA OLIN PETTUNUD.

Sest ükskõik kes teist oma esimese tavaraja jookseb, te jooksete

seada halvemini kui ootasite. Ma ütlesin endale, et kõik, aitab, tuleb ära lõpetada, see on lollus. Ma lõpetasin täpselt nädalaks. Nädala pärast mul oli juba lühirada. Ja hakkas jälle pihta. Seda võib võrrelda suitsetamisega. Esimesest suitsust sul valutab pea, iiveldab jne. Aga pärast suitsetad ja enam ei valuta mitte midagi. Siin on samamoodi.

### ETTEVALMISTUS SUUREKS VÕISTLUSEKS ON SARNANE RASKELE RAVISEANSILE.

See on jube võrdlemine, aga see on tõsi. Kui sa hakkad end valesti ravima, võid surma saada. Sportlike eesmärkideni tuleb liikuda täpsete ja lühikeste sammudega. Ma tean, et kui ma teen natuke rohkem kui vaja, teen oma tervisele liiga.

Suur pluss – jooma hakkasin vähem. Sest tean, et mul on homme trenn. Kui teen nalja pärast suitsu või joon õlut, siis on sellel tagajärjed. Ma ei piira end, lihtsalt nüüd enam ei taha, mul on teine huvi. Veel üks pluss: ma õppisin pesumasinat kasutama. Riideid tuleb pesta iga päev.

### PEREKONNAD LÄHEVAD KOHE POOLEKS!

Üks pool jookseb, teine ootab teda kodus või finišis. Sa lahkud perekonnast, sa lahkud kodust, sa lahkud end ümbritsevast keskkonnast, sa liitud teise sootsiumiga. **ORIENTEERUMINE MUUDB KOGU SINU ELU!** 

# Valuvaigistiga start?

## JAAGUP TRUUSALU

Rahvusvaheline valu uurimise ühendus defineerib valu kui ebameeldivat sensoorset ja emotsionaalset elamust, mis seostub tegeliku või potentsiaalse koekahjustusega või mida kirjeldatakse sellise kahjustuse kaudu.

Ilmselt ei ole valu tundmatu mitte ühele inimesele, eriti inimestele, kes oma võimete piiril tundmatul maastikul nägu ees võsa künnavad. Kui võistluse ajal pajuviits hella kohta tabab, unneb see õige pea, kuna keha on soe ja organism toodab ise valuvaigisteid, mis saavad hästi hakkama väikese valu allasurumisega. Mida aga teha, kui valus on juba enne starti Suvaküla kinnistel karikavõistlustel? Esimene mõte on enamikul ilmselt minna apteeki (või paremal juhul arsti juurde), et see aisting farmakoloogiliselt alla suruda. Peita sümptom ära, jättes valu põhjuse tegelikult alles.

Kui sportlane võtab valuvaigisteid, mis kuuluvad narkootiliste valuvaigistite hulka, on asi lihtne. Tegu on Rahvusvahelise antidopingu agentuuri poolt keelatud ainetega ja starti minna ei tohi. Kui aga valuvaigistik on ilma

retseptita saadav mittesteroidne põletikuvastane ravim, millest tuntumad esindajad on ibuprofeen, diklofenakk ja ketoprofeen, siis ei ole tegu keelatud ainetega dopingu mõttes.

Maksimaalne füüsiline pingutus (võistlustel ju endast alla 100% ei anna) on organismile suur stress, sinna veel ravimeid lisades ei ole efekt sama, mis diivanil lebedes.

### Kas valuvaigistitest on sportlasele võistluse ajal kasu?

Aastal 2015 ilmus ajakirjas *Journal of Athletic Training* artikkel randomiseeritud kontrollitud uuringust, kus uuriti ibuprofeeni manustamise mõju väsimuse tekkele koormustestil 48 tundi pärast lihasevigastuse tekitamist. 20 vabatahtlikku tervet meessoost Brasiilia sõdurit, kes suutsid 12 minutiga joosta vähemalt 3200 meetrit, jagati kahte gruppi – üks grupp sai enne korduvat koormustesti 48 tundi pärast vigastust 1200 mg ibuprofeeni, teine grupp sama välimusega tableti laktoosi. Teise koormustesti tulemuste osas erinevust ei olnud –

valuvaigistit saanute tulemus oli võrdne platseebot saanute omaga.

### Kas valuvaigistitega/vigastatuna võistlemine on sportlasele kahjulik?

Pärast 2010. a Bonni maratoni saadeti osalenutele anonüümselt internetis täidetav küsimustik, kus olid küsimused jooksja soo, vanuse, jooksupõlvkonna, võistlusaegse, võistluseelse ja treeningutel kasutatavate valuvaigistite ning võistluse katkestamise, selleaegse valu ja kõrvaltoimete kohta. Andmed saadi 3913 osaleja kohta (kokku osales 7048).

Valuvaigisteid võtnutel oli oluliselt rohkem seedetrakti probleeme, samas katkestamiste hulk valuvaigisteid võtnute ja mittevõtnute vahel ei erinenud. 9 sportlast, kes olid võtnud valuvaigisteid, vajasid haiglaravi, mitte ükski ravimeid mitte tarvitav seda ei vajanud. Haiglaravi põhjusteks oli kolmel jooksjal äge neerupuudulikkus, neljal seedetrakti verejooksud ja kahel sportlasel südamelihase infarkt.

Võistluseelse ja -järgse valu hinnangu osas erinevusi ei olnud.

### Mida siis teha?

Vigastatuna mitte võistelda/treenida. Valu mitte peita, vaid tegeleda selle põhjuse raviga. Tervena mitte tarvitada toimetavaid ravimeid. 

# Esimesed Timo Silla nimelised HTG siseorienteerumise meistrivõistlused

KIUR ERIK EENSAAR



Võistlused ja tegevused - Fotod: Silver Taavet Kõllom

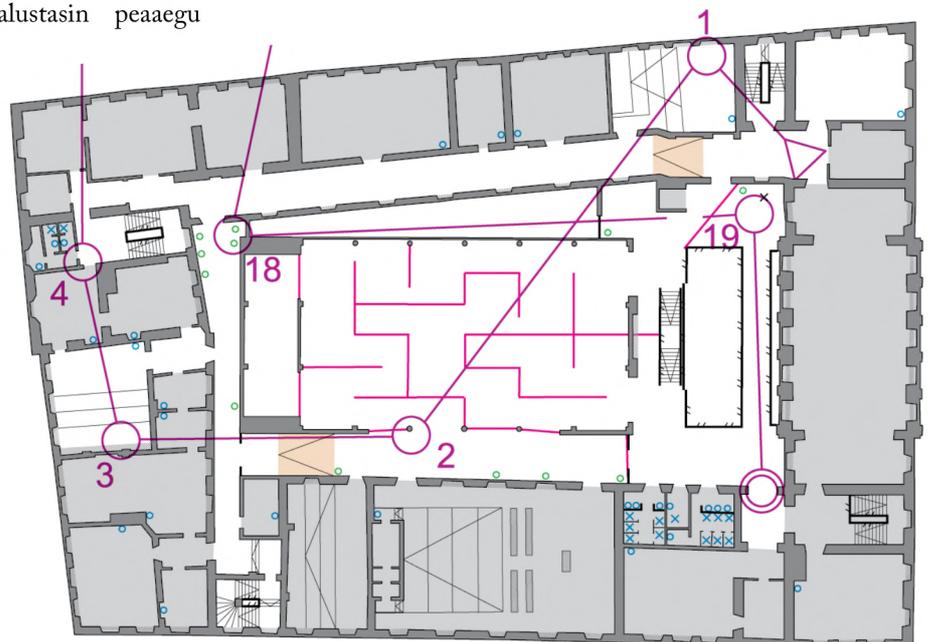
19. jaanuaril toimus Tartus Hugo Treffneri Gümnaasiumis siseorienteerumise võistlus. Korraldajateks olid HTG 11. klassi õpilased Kiur Erik Eensaar ja Andres Rõõm ning tegevus toimus kehalise kasvatuse õppeaine praktilise töö raames. Juhendaja oli õpetaja Anneli Saarva.

Mõte korraldada koolimajas oma praktilise tööna orienteerumise võistlus sündis pärast osalemist 2016. aastal HTG toimunud samasugusel võistlusel. Siseorienteerumine ei ole HTG sugugi uudne ja võõras spordiala, ka varasematel aastatel on HTG õpilased oma praktilise uurimistöo raames sellega tegelema. Minu plaaniga võistlust korraldada liitus ka Andres. Idee pühendada võistlus Timo Silla sündis paar kuud varem, kui olin kooli koridoris jalutades märganud puust tahvli, kus seisavad Timo Silla ja Sander Vaheri nimed. Tol hetkel ei pööranud ma sellele tähelepanu, kuid hiljem selgus, et Timo on ka kooli 2,1 km jooksu rekordi omanik (aeg 6:30). Siis avastasingi, et tegu on Treffneri vilistlasega, ja küsisin Timolt, kas tal oleks midagi selle vastu, kui võistluse tema auks korraldaksime. Varsti saingi jaatava vastuse.

Võistluseelne korraldus sujus edukalt, kuid oli ka mõningaid tagasilööke. Kuna koolimaja asub MM 2017 keelualas, ei olnud koondislaste ja nende lähedaste osalemine võimalik. Sellest teavitati ka võistluse juhendis. Mina

tegelesin võistluse korraldusliku poole, reklaami, sponsorite otsimise ja juhendi koostamisega. Kaardina kasutati samuti HTG vilistlase Uku-Laur Tali joonistatud kaarti. Varustuse laenas korraldajate koduklubi OK Ilves ja auhinnad parimatele panid välja WOC 2017, Honey Power, Duncan.ee, Muhu Leib OÜ, õpilasfirma NAFF ja Korteriyhistu.net. Andrese ülesanne oli raja planeerimine. Ta kirjeldas seda nii: „Ürituse raames tegin esmakordselt tutvust rajameistristöo ja ajavõtustüsteemiga. Raja planeerimist alustasin peaaegu

kuu aega enne ürituse toimumist ja viimase lihvi sai see umbes nädal enne üritust, kui pärast testjooksu korrigeerisin raja planeeringut ja pikkust. Suurimaks katsumuseks oli seada töökorda märkesüsteem koos tulemuste mahalgemise-ga. Päev enne võistlust kulus mitu tundi, enne kui suutsin süsteemid korrektselt tööle saada. Võistluspäeval sujus koostöö väga hästi ning püsivalt korraldamisega ilusti graafikus. Kuid apsakateta üritus siiski ei möödunud. Nii mõnedki



Fragment kaardist: Hugo Treffneri gümnaasium, 1 : 750 (kaarti on suurendatud)



Võistleja rada läbimas

## Kommenteerib Timo Sild

Tore, kui hakkajad noored üritusi korraldavad ning orienteerumist tutvustavad. Siseorienteerumine sai Eestis jalad alla aastatel 2007–2008, mis langes kokku minu kahe viimase õppeaastaga HTGs. Toona võisteldi kõigest spordihallides. Muud ehitised, kus oleks võinud joosta erinevatel tasanditel, jäid veel tulevikku – sellepärast pole ma ise kunagi HTGs orienteerunud.

Orienteeruda saab igal pool: kord olin ühel orienteerumisreisil, kus korraldati o-võistlus bussi WC-s. Kuid minu enda lemmik on siiski metsaorienteerumine. Siseorienteerumise abil võib trennida keskendumist ning väga intensiivset kaardilugemist, mis tuleb kasuks igal orienteerumisdistsansil.

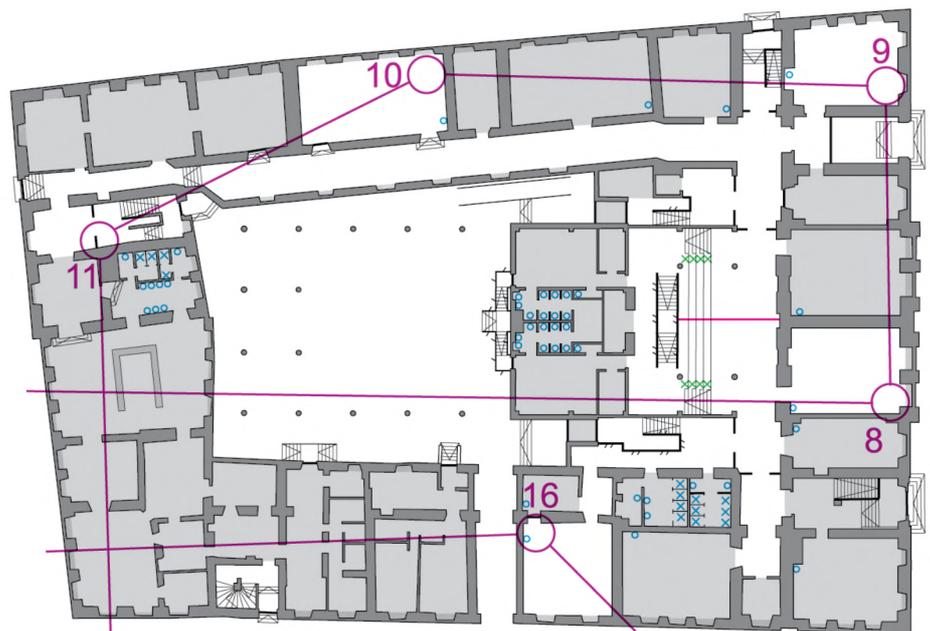


Võistluse peakorraldaja Kiur Erik Eensaar

uksed olid lahti või kinni, kuigi ette oli nähtud vastupidi. Vead said kiiresti parandatud ja võistlus võis jätkuda”.

Võistlus toimus neljas vanuseklassis: naised, mehed, õpilased-tüdrukud, õpilased-poisid. Registreerus üle 100 osaleja, kellest kohale tuli üle 70 inimese. Jäime selle arvuga igati rahule, sest peale oma kooli õpilaste oli osalejaid ka mujalt. Kiireimad poisid olid Tanel Tamm, Toomas Tennisberg ja Mark Aleksander Fischer, tüdrukute seas võidutsesid Kati Iher, Age Kannumäe ja Kadri Jõul. Meeste esikolmikusse jõudsid Raid Vellerind, Rain Eensaar ja Sander Mirme, naiste kiireimad olid Hannula-Katrin Pandis, Nele Tabä ja Eleri Hirv.

Loodame, et järgmine aasta jätkavad traditsiooni juba uued õpilased ja toimuma saab 2. Timo Silla nimeline HTG siseorienteerumine. Koht on selleks igati sobiv ja siis saab ka Timo ise osaleda, kui kool vabaneb keeluala reeglite alt. ▀



Fragment kaardist: Hugo Treffneri gümnaasium, 1 : 750 (kaarti on suurendatud)

# Ajame juttu orienteerumise simulatsiooni programmi Virtual-o loojaga Peter Furucz'ga

Küsitles ARTHUR RAICHMANN

Peter Furucz Foto: Jela Furucz



## Virtuaalne treenimine erinevatel maastikel tundub olevat midagi sellist, mis võiks olla rohkem levinud, eriti kaasaegses maailmas. Mis sa arvad, miks see ei ole nii laialt levinud?

Paljud tehnikakauged inimesed on pisut skeptilised selliste treeningute osas. Päril palju olen kuulnud argumenti, et metsa minek on ikka palju õigem ja parem. Aga see ei ole alati tõsi. Mis peamine, sa ei suuda lõputult metsas joosta, füüsilised piirid tulevad ette. Pärast väga väsitavat jooksu ei pruugi sa suuta järgmine päev seda uuesti teha. Aga sa saad teha arvuti taga tehnilist trenni.

Virtuaalne treening annab sulle võimaluse treenida ka sellistel maastikel, mida on keeruline külastada. Võid ka treenida mõnel tavataval viisil – näiteks kiirendatud ajaga. Nii saad tõsta oma kaardilugemise tehnika uuele tasemele. Siin on piiramatu hulk võimalusi.

Ma oletan, et nooremad orienteerujad kasutavad selliseid võimalusi rohkem.

## Mis on Virtual-o eesmärk? Kas see on treenimise abivahend/tööriist või mäng ja lõbu või hoopis midagi kolmandat?

Ma ütlesin, et need kõik on õiged. Kõigepealt on see midagi sellist, mida ma kogu aeg olen soovinud luua pärast seda, kui hakkasin mängima *Catching Feature*'t. Ja see on peamine. Kuna ma loon mängu iseendale, siis on see mäng, mida ma naudin. Ma tean

täpselt, mida ma sealt saada soovin, olles ise läbi ja lõhki orienteeruja. See on minu meelest parim viis läheneda millegi loomisele.

Ma loodan, et seda mängu kasutatakse, ja kasutatakse ka tulevikus, kaarditreeninguks, aga ka lihtsalt mängimiseks või siis ka hobi korras mitte-proffidele (nagu mina). Ja mis kõige olulisem: ma loodan, et Virtual-o saab olema uutele tulijatele platvormiks, mis aitaks neil üle saada kõige keerulisematest algusetkedest orienteerumise alustamisel. Ma tõesti usun, et see on kõige olulisem asi, mida Virtual-o on juba suutnud pakkuda. Aga, et see suuremas plaanis õnnestuks, on vaja muidugi pühendunud orienteerujate abi.

## Elmise aasta veteranide MMI (WMOC) korraldajad avalikustasid võistlusmaastike kaardid enne võistlust, tuues välja, et nii tagatakse kõigi võistlejate võrdne kohtlemine, sest need, kellel on ligipääs ja kes oskavad käsitleda kaardiandmeid, võivad neid kaarte ikkagi konstrueerida ja neile võimalikke radu planeerida ning oleksid seetõttu eelisseisundis. Lidari andmed on kõigile vabalt kättesaadavad ja programmid, mis nende põhjal orienteerumiskaarte genereerivad, samuti. Kas sa arvad, et selline muutus levib orienteerumises laiemalt ja et enne võistlust salastatud kaardiinfo saab kõigile vabalt kättesaadavaks? Millist rolli Virtual-o sel juhul võiks mängida?

Kui aus olla, siis ma ei ole kindel, mis on siin õige ja mis vale. Kas tõesti on võimalik kaarte salajas hoida? Alati on võimalik kuskilt mõni vanem kaart leida, LIDARI andmeid saada, kui asukoht on teada jmt. Ainus võimalus on hoida teatud aja saladuses võistluse täpne toimumiskoht. Aga seegi tooks sisse juhuslikkuse komponendi, sest mõni võistleja satub treenima n-õ õigele maastikule, teine mitte. Kui aga kõigil on võrdsed tingimused, siis vähemalt ollakse samal positsioonil. Sprindis saab asju keerukamaks teha näiteks tehnilike takistuste loomisega. Võib olla saab midagi sarnast kasutada ka lühi- või pikal rajal erinevate teevalikute mõjutamiseks?

Virtual-o võib olla hea alternatiiv üsna realistlike sarnaste maastikutüüpide treeninguks. Aga kui sa valmistud konkreetsetel kaardil, siis see võib olla ka kahe teraga mõök. See meenutab mulle minu venna Dusani kogemust. Võistluseks valmistudes joonistas ta saadaolevatest andmetest

## Ekraanitõmmis programmist Virtual-o





## Ekraanitõmmis programmist Virtual-o

kaardi, aga võistlusel oli ta üllatunud, kui palju võistluskaart sellest erines. Kaardijoonistaja käekiri on alati erinev ja sa pead olema vaimselt valmis sellisteks üllatusteks. Aga see ongi see, miks me armastame orienteerumist.

## Kas sa näed, et tulevikus võiks toimuda mõni tõsiselt võetav virtuaalne orienteerumisvõistlus? Milline on sinu meeskonna julge fantaasia selle mängu arendamisel?

Meie eesmärk on praegu ära kaardistada põhjapoolsed maastikud. Ja siis on mul unistus küllastada mõnda suurt orienteerumisvõistlust Virtual-o kaudu, ideaalis võistlus sinna ümber konverteerida. Kujutle end jooksmas WOCi radu oma arvutis või vaadata tippjooksjaid 3D graafikas. Ja kõige julgem fantaasia on 3D formaadis järelvaadata või ka reaajas Tiomila või Jukola teatevõistlus Virtual-o platvormil.

## Sinu meeskonnast rääkides – kes on selle liikmed, milline on nende taust?

Virtual-o arendus on minu kätes. Mind toetavad lõputute konsultatsioonide käigus minu abikaasa, vennad, kolleegid ja sõbrad. Ja lõpuks muidugi ka virtual-o kommuun. Peale selle kasutan ma päris palju kolmandaid osapooli – suurem osa graafikast on sisse ostetud või tehtud lepingulistel töödena.

## Kas sa tegeled veel mingi tarkvara arendusega peale Virtual-o? Kui, siis kirjelda mõne sõnaga neid tegemisi.

Igapäevast tööd teen telekommunikatsioonifirmas Siebel konsultant/arendajana (see on CRM süsteem). Milligagi on vaja oma kodulaenu ju tasuda. Kui keegi teab sellist programmi nagu *Sporttracks*, siis sellele ma tegin suurepärase liidese, mille nimi on *Calculated Fields*. See oli minu esimene töö, mis lansseeriti avalikule kasutajaskonnale. Natuke Virtual-o sarnane selles mõttes, et see põhines tööriistal, mida kasutasin oma treeningutel ja mis on tehtud isikliku kogemuse baasil ning kokkuvõttes avatud kõigile kasutamiseks.

## Tagasi orienteerumise juurde. Milline on seni olnud tagasiside sinu programmi kohta? Kas sul on olnud abiks mõned elukutselised orienteerujad?

Ma arvan, et tagasiside on olnud väga hea. Võid vaadata selle kohta ise: [store.steampowered.com/app/529020/#app\\_reviews\\_hash](https://store.steampowered.com/app/529020/#app_reviews_hash)

Kõik tahavad uusi kaarte ja see on praegu muidugi Virtual-o peamine prioriteet.

Mitmed eliitorienteerujad on aidanud Virtual-o keskkonda kujundada ja mitmed on ka selle Facebooki arendusgrupis: [www.facebook.com/groups/1639385232985688/](https://www.facebook.com/groups/1639385232985688/)

Ja loomulikult on mul ainult hea meel, kui nõuandjaid juurde tuleb. Kõik, kes soovivad oma kommentaaridega kaasa aidata, on teretunud minuga ühendust võtma ([virtualo@virtualo.org](mailto:virtualo@virtualo.org))

## Mis on järgmine suurem eesmärk, mida soovid aasta lõpuks ära teha?

Tahaks mõned põhjamaade kaardid üles saada. See on hetkel suurim ülesanne. Seejärel ka mõned baaskaardid koos mõningate lisavõimalustega. Areng liigub olemasoleva kontseptsiooni edasi viimisel ja sisuloomel. See on kõige tähtsam.

Samuti proovin luua kontakte kaardi joonistajatega ja omanikega. See tooks platvormile uusi kaarte, ja loodetavasti on nende seas palju põnevaid maastikke.

## Kas sa näed lähiaastatel uusi liitujaid virtuaalsesse orienteerumisse tulemas?

Orienteerumine on keeruline loom. Tänapäeval, mil jooksmisest on saanud trend ja uued seikluslikud ja adrenaliini tekitavad spordivõistlused, nagu *Spartan Race* või *Adventure Racing*, on tõusuteel. On isegi üllatav, et orienteerumine ei ole nende trendide hulgas.

Ma usun, et sellel on potentsiaal olemas. Ma ei arva, et peaksime orienteerumist muutma, et nende trendidega kaasas käia. See kõik on juba olemas, vaja on lihtsalt viia see inimesteni. Ja ma loodan Virtual-o saab siin abiks olla.

## Lõpetuseks, kas sa oled Eestis käinud ja tead mõnda meie orienteerujat?

Kahjuks mitte. Unistan juba pikemat aega, et külastan mõnda põhjamaist maastikku. Võib olla Virtual-o kaudu saab see teoks.

Aga tahan öelda, et mulle väga meeldib teie e-valitsuse süsteem. Võib olla me ükskord saame midagi sellist ka siia Slovakkiasse. Lähemas tulevikus seda küll ei paista. 



puhka  
eestis



ORIENTEERUMISE  
MAAILMAMEISTRIVÕISTLUSED 2017  
LÕUNA-EESTI

# Tere tulemast orienteerumise maailmameistrivõistlustele ja Eesti Orienteerumisnädalale

MM ja Eesti Orienteerumisnädal 2017 toimuvad  
võistluskeskusega Tartus 30.06-8.07.2017.



## MMi rahvavõistlus

6 päeva orienteerumist maailmameistrite  
jälgedes. 1.-8. juuli 2017.

[www.tow.ee](http://www.tow.ee)

[www.woc2017.ee](http://www.woc2017.ee)

# Treeningumahutude võrdlus – JAANUAR 2017

Ikka tuntakse huvi, kuidas hooajaks ettevalmistus on sujunud. Ajakirja toimetus palus meie orienteerumise kiiretel ja ilusatel avaldada enda kohta paar rida koos jaanuarikuise treeningumahuga. **Head harjutamist!**



Nimi	Kristo Heinmann	Eleri Hirv	Kaupo Järve	Kirti Rebane	Marie Tammemäe
Vanus	27	28	43	43	19
Kaal	86	62	78	62	56
Tiitel	Hr	Euroopa meister rogainis	Härra	2016. a Veteranide MMil 2. ja 3. koht	Peab veel selle kallal vaeva nägema
Moto	Katkestamine on nõrkadele!	Üks päeva korraga!	Võrkpall on võrratu!	Peaasi, et mugavusharrastajal tore oleks!	Joostes jõuad kiiremini kohale kui kõndides!
Eesmärk 2017	Kodusel maailma-meistrivõistlused	Jätkata spordis rõõmu tundmist	Tunda rõõmu!	Võimalikult heas vormis ennast hoida. Olulistel võistlustel hästi orienteeruda.	Teha meelepärane sooritus JWOC-il
Jooks	25,4	14	15	34	19,3
Orienteerumine	13,5	3	-	4	3,9
Suusk	8,7	3,1	11,5	-	-
ÜKE	5,1	2,7	6	6	5,6
Rattasõit	-	4	-	-	0,9
Spinning	-	0,8	-	-	-
Ujumine	-	0,3	-	-	-
Jõujooks	-	-	-	-	1,6
Uisutamine	-	-	-	-	1
Ronimine	-	-	-	-	1,4
Kokku	<b>52,7 h</b>	<b>27,9 h</b>	<b>32,5 h</b>	<b>44 h</b>	<b>33,7 h</b>
Kommentaar	Lumevaene kuu andis võimaluse rohkem metsas orienteerumas käia kui eelmisel aastal. Suusatasin vähem, kuna kunstlumeradadel tiirutamine ei paku suurt pinget. Laias laastus vigastustevaba ja iga nädalaga võis näha kiirstreeningutel edasiminekut. Käesoleva aasta kindel suursündmus on kodusel MM-meistrivõistlused, mis toimuvad just nendel maastikel, kus kunagi sai orienteeruma õpitud.	Tagsihoidlik talvekuu. Aasta lõpus olin pikalt haige, mistõttu alustasin uut aastat rahulikult	3 kuud on nüüd regulaarselt harjutatud, vigastusi on õnnestunud vältida ja vaim on värske. Veebruaris märtsis piilub juba rohkem kaardiga metsa.	Plaanis oli 2 nädalane ranna/seiklus/treeningupuhkus Gambias. Sellest realiseerus ainult 1 nädal, sest presidendi vahetusest tekkis kodusõja oht ja turistid lennutati koju. Siiski oli väga mõnus treeningunädal (kuigi seal oli vaimselt raske treenida, sest kohalikud mehed pidid ikka midagi kommenteerima). Jooksin põhiliselt rannas, seal oli ka palju kohalikke sportijad. Lihasvalud paranesid soojas 2 päevaga.	Terve kuu olin vigastusteta ja hea tervise juures. Detsembri keskel vahetasin treenerit ja venna asemel tegi nüüd mulle treeninguplaani mu õde. See andis lisamotivatsiooni järjepidevalt end treenida. Kuu alguses oli ettevalmistuskoondise laager Joulumäel, kus päris tervet laagrit ei osalenud, kuid sellegipoolest sai mõningad kvaliteetsed orienteerumistreeningud tehtud.

# Liikumise ja lümfisüsteemi koostöö

MARTI RANNE

Elusorganismide talitus põhineb liikumisel. Orienteerujad on siin üsnagi heas seisus, kuna ala pakub mitmekülgset ja põnevat liikumist. Erinevaid spordialasid harrastades pannakse tööle erinevad lihas- ja liigesrühmad ning kaasatakse lisaks ka mõttetegevus arendamiseks meeli. Ainevahetus toimib suurepäraselt ja vaim ei lähe stressi. Lihaspumpade aktiveerudes käivitatakse sellest otseselt sõltuv ja inimesele eluks väga oluline lümfiringlus.

Lümfisüsteemi põhifunktsioon on kudedest vee, kolloidsete valkainete, rasvainete emulsioonide, võõrosakeste ja bakterite ning seente eemaldamine. Lümfisüsteemi toimivusest sõltub inimese immuunsus. Lümfil kõige efektiivsem puhastamise protsess algab seestpoolt ja liikuma saab seda panna aktiivse kehalise

tegevusega. Joogast on teada põhimõte, et keha iga lihast tuleb vähemalt üks kord päevas liigutada.

Inimesel pole eraldi südant lümfisüsteemi jaoks. Lümfisoonte ümber paiknevad lihased. Kui lihas tõmbub kokku, või kui soont ümbritsevad koed pitsitavad soont, siis tõugatakse lümf edasi. Lümfisoontes paiknevad klapiid lasevad lümfil liikuda vajalikus suunas ja takistavad sellel tagasi valguda. Lümf paneb liikuma lihaste töö (skeletilihased), diafragma liikumine ja suurte arterite pulseerimine. Lümf liigub rahuolekus kiirusega 4 mm/s ja kehalise aktiivsusega on võimalik selle liikumiskiirust muuta.

Lümfisõlmed moodustavad organismi kaitsebarjääri. Nad kujutavad endast omalaadseid filtreid. Neis moodustuvad

lümfotsüüdid, mis hävitavad organismi sattunud viiruseid ja baktereid. Lümfisõlmed paiknevad kehas gruppides puusa, põlvede ja kubeme piirkonnas, rinna piirkonnas kaenla all, kaelal, küünarliigese piirkonnas ja soolestikus. Suurim kogus lümfisõlmi asub soolestikus, neid on seal kümneid tuhandeid. Tehes liigutusi, mis neid piirkondi kokku lahti suruvad ja mis nagu pumbana toimivad, aitab see palju kaasa lümfisõlmede töö efektiivsusele. Lihtsalt jalutades pannakse tööle küll lihased ja liigespumbad, aga seda ei saa võrrelda selle tööga, mis toimub metsas üle okste ronides ja üle kraavide hüpatel!

Tursed jalgadel, kätel, silmadel, ristluudel, liigestes – see kõik võib olla tingitud lümfisüsteemi kaasasündinud või elu jooksul tekkinud häirest. ■



## Lümfiteraapia ja Taastusravi Kliinik

### Pakutavad teenused:

**Konsultatsioonid • Füsioteraapia • Lihashooldus  
Lümfiteraapia • Aparaatne lümfimassaaž  
Kompressioonravi • Jalahooldus / pediküür  
Massaaž (beebid, rasedad, sportlased jt)**

Meilt saab osta standard- ja erimõõdus kompressioonravi tooteid ning sidumisvahendeid



Broneeri aeg siin:



## Kuidas puhastada oma lümfisüsteemi ja parandada selle kaudu tervist? Mõned lihtsad, kuid väga kasulikud sammud.

- **Liikumine** on kõige tähtsam. Viibi värskes õhus, jookse õues ja tee mere ääres joogaharjutusi. Ka tavaline rahulik jalutamine on lümfisõber. Nii saad hapniku vereringesse ja parandad ainevahetust. Vedelike liikumine aitab toitainetel rakkudesse jõuda. Kehakaalu kontrolli all hoidmine on omakorda kasulik nii lümfil kui üldise tervise ja heaolu jaoks! Ja liikuv eluviis aitab sellele rõõmsalt kaasa.
- **Sügav hingamine** aitab samuti lümfil liikuda. Nii et hinga diafragma ja kontrolli aegajalt, kas hingad ikka sügavalt! Ja naera südamest, nii et kõht vappub!
- **Sauna soojus** aitab lümfil paremini voolata. Higitamine ergutab toksinide eemaldamist kehast ning soojus kiirendab hingamist ja südame tööd, mille tõttu paraneb lümfiringe. Temperatuur peaks olema kuni 60 kraadi. Kasulik on vahelduv külm ja kuum dušš. Lümfil liikumist ergutab samuti naha kuivharjamine. Harja – naturaalsest harjastest harjaga – lümfil liikumise suunas.
- **Lümfimassaaž** stimuleerib lümfil liikumist naha pinnal ja toetab seega organismi puhastamise protsesse. Lümfimassaaži abil saab edukalt vähendada kergemaid turseid ja muuta enesetunnet oluliselt paremaks. Lümfimassaaž on õrn ega pressi lihastele. Massaaži käigus mõjutatakse ainult nahka ja nahaaluseid kudesid. Lümfimassaaž aktiveerib parasümpaatilist närvisüsteemi, aidates seega kaasa stressi vähenemisele, lõõgastumisele ja rahulikule unele. Massaaž peab kulgema näpuotstest keha poole ja varvastest mööda jalgu üles. Seljamassaaži tuleb teha alt üles. Lümfiteraapia kohta täiendav info, lümfimassaaži näidustused ja vastunäidustused vt: [www.teraapiakliinik.ee/service/lymfiteraapia/](http://www.teraapiakliinik.ee/service/lymfiteraapia/)

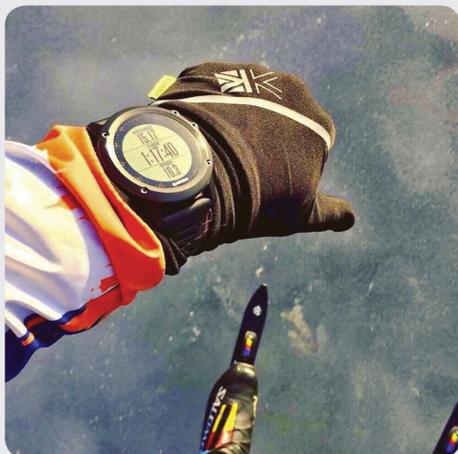
# Sotsiaalmeeia kihab orienteerujatest!

Kokku kogus KRISTI SARAP

Vaata, kuidas on o-sõbrad oma rõõmu orienteerumisest teistega jaganud. Ära unusta ka ise orienteerumist kajastades panna juurde #orienteerumine!



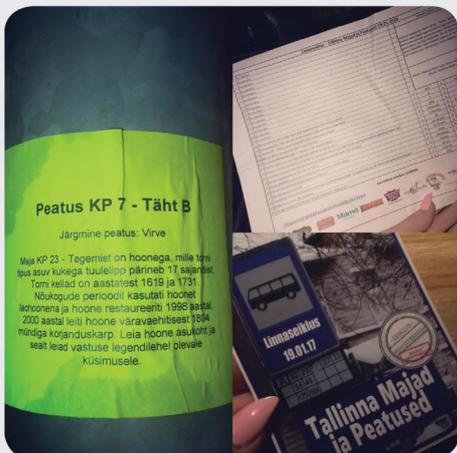
**hikerinestonia** This is me searchig a checkpoint in an orienteering event last weekend. I really enjoyed the event and the landscape we were in but the weather was awful - it rained the whole day and it was freaking cold! But it was still a day to remember because the company was good and moving in the woods can never be bad :) Photo by Ivo Kraus  
#orienteering #rogaine #woods #orienteerumine #visitestonia



**palmtek.ee** Garmin #fenix3 is perfect On Ice @palmtek.ee #palmtek #training #firstsnow #estonia #terviserajad #terveestieest #orienteerumine #orienteering #xcskiing #run #runner #running #fit #runtoinspire #furtherfasterstronger #seenonmyrun #trailrunning #trailrunner #runchat #runhappy #instagood #aktiivsusmonitor #skating #fitness #workout #cardio #training #instarunner #instarun #workouttime



**estkel** Autoorienteerumine üle pika aja jälle sooritatud. #autoorienteerumine #seiklusministeerium #orienteerumine



**kellikadak** #orienteerumine



**daisykudre** PEKO gang today at Ski-O Tour. Wondering where all the controls could be... #väraskaokpeko #skiorienteering



**jooseptammema** Early morning in Mojave desert. #adventure #explore #desert #mojavedesert #bike #cycling #specialized #mavic #adventure-racing #orienteerumine #sunrise #nevada #seiklushunt #honeypower #happymutant



**mare\_ki** Winter Xdreami rogaini joogipunktis edasisi plaane tegemas #talverogain #linnarogain #jaanuar #talv #winter #rogain #january #orienteerumine #orienteering #winterxdream



**ukerstin** How cool is that?! Already 4th country with whom I won national championship medal! Estonian running Czech ski-o relay champs in Germany wearing her Finnish club jacket with girls whom I got to know just 1h before the start #skiorienteering

## JUHATUSE otsused

### November 2016

**Otsus nr 2056.** Kinnitatakse 2018. aasta Eesti MV toimumispaigad ja korraldajad:

- Eesti MV pikk rada, Veskimõisa, OK Põlva Kobras;
- Eesti MV rattaorienteerumise sprindis, lühi- ja tavarajal, Värskas Mikitamäe, Värskas OK Peko.

### Detsember 2016

**Otsus nr 2057.** Kinnitatakse Eesti Orienteerumislüdi 2017. aasta litsentsijuhend.

**Otsus nr 2058.** Kinnitatakse Eesti orienteerumisejooksu MN21 koondiste koostamise alused 2017. aastaks.

**Otsus nr 2059.** Kinnitatakse Eesti juunioride- ja noorte orienteerumisejooksu ettevalmistuskondis 2017. aastaks.

**Otsus nr 2060.** Kinnitatakse Eesti suusaorienteerumise MN21 koondiste koostamise alused 2017. aastal.

**Otsus nr 2061.** Kinnitatakse Eesti suusaorienteerumise juunioride- ja noortekoondiste koostamise alused 2017. aastal.

### Jaanuar 2017

**Otsus nr 2062.** Kinnitatakse 58. Jüriööjooksu juhend.

**Otsus nr 2063.** Kinnitatakse Eesti noorte suusaorienteerumise karikasari 2017 juhend.

**Otsus nr 2064.** Kinnitatakse 2017. aasta Eesti MV orienteerumisejooksu üldjuhend.

**Otsus nr 2065.** Kinnitatakse 2017. aasta Eesti MV rattaorienteerumise üldjuhend.

**Otsus nr 2066.** Kinnitatakse Medalijaht 2017 juhend.

**Otsus nr 2067.** Kinnitatakse EOLi võistlusreeglid 2017.

**Otsus nr 2068.** Kinnitatakse 2018. aasta Eesti MV ja EOLi võistluste toimumispaigad ja korraldajad:

- Eesti MV suusaorienteerumise, lühi- ja tavarada, Koolmajärve, OK Põlva Kobras;
  - Eesti MV suusaorienteerumise, sprint ja sprinditeade, Verhuulitsa, Värskas OK Peko;
  - Eesti MV orienteerumisejooksu, sprint ja sprinditeade, Viljandi, SK Mercury;
  - 30. Suunto Games, Ootsipalu, Värskas OK Peko
- Otsus nr 2069.** Kinnitatakse võistluste EOLi volinikud, IOF Event Adviserid ja rahvuslikud inspektorid.
- Otsus nr 2070.** Esitatakse EOLi 2018. aasta riikliku noortespordi toetuse eraldamise alused kinnitamiseks EOLi üldkogule.
- Otsus nr 2071.** Kinnitatakse orienteerumisejooksu MN21 ettevalmistuskondis 2017. aastaks.
- Otsus nr 2072.** Kinnitatakse Eesti suusaorienteerumise koondis EMile, juunioride MMile, noorte EMile 7.–12. veebruaril 2017 Soomes, Imatras.

### Veebruar 2017

**Otsus nr 2073.** Teha muudatus 2017. aasta Eesti suusaorienteerumise MV toimumispaikades ja kuupäevades ning kinnitatakse uued toimumispaigad ja -ajad järgnevalt: Eesti MV suusaorienteerumise sprint ja sprinditeade, toimumispaik Pariisi, Lääne-Virumaa, toimumisaeg 19.02.2017, korraldaja Rakvere OK; Eesti MV suusaorienteerumise lühi- ja tavarada (koos Läti suusaorienteerumise MV-ga), toimumispaik Vanagkalns, Jaunbiepurga piirkonnas, Cesise rajoonis, toimumisaeg 25.–26. veebruar 2017, korraldajad OK Meridians ja Läti Orienteerumislüdi. Alus: OKVõru ja suusaorienteerumise toimkonna põhjendatud ettepanek.

**Otsus nr 2074.** Eesti koondissuusaorienteerumise MMil 5.–13. märtsil 2017 Venemaal, Krasnojarskis.

**Otsus nr 2075.** Kinnitatakse rattaorienteerumise ettevalmistuskondis 2017. aastaks.

**Otsus nr 2076.** Kinnitatakse EOLi volinikud EOLi võistlustele ja IOF Event Adviser:

**Otsus nr 2077.** Kinnitatakse 2017. aasta EOLi noortelaagri korraldajaks Tartu Katoliku SK, toimumispaigaks Tartumaa Tervisespordikeskus (Elva) ja toimumisajaks 12.–15. juuni 2017.

### Märts 2017

**Otsus nr 2078.** Kinnitatakse Eesti Orienteerumislüdi 2017. aasta noortespordi riikliku toetuse jaotus.

**Otsus nr 2079.** Eesti MV, EOLi võistluste ja EOLi noortelaagri 2019. aasta korralduskonkurss.

**Otsus nr 2080.** Kinnitatakse 2017. aasta EOLi orienteerumisejooksu edetabel ja edetabelivõistluste nimekirja.

**Otsus nr 2081.** Kutsuda kokku EOLi kevadine üldkogu ja kinnitatakse esialgne päevakord.

**Otsus nr 2082.** Kinnitatakse 2016. aasta majandusaasta aruanne ja 2017. aasta eelarve esitamiseks EOLi üldkogule.

**Otsus nr 2083.** Kinnitatakse OJ MN21 koondiste suurus ja rahastamine 2017. aastal.

**Otsus nr 2084.** Esitatakse EOLi teenetemärgi statuuti kinnitamiseks EOLi üldkogule.

**Otsus nr 2085.** Kinnitatakse Printcenter Eesti noorte orienteerujate karikasari 2017 juhend.

**Otsus nr 2086.** Kinnitatakse Eesti orienteerumisejooksu juunioride- ja noortekoondiste koostamise alused 2017. aastaks.

**Otsus nr 2087.** Kinnitatakse Juta Tarmak EOLi volinikuks Eesti MV-I sprindis ja sprinditeates 12.–13. augustil 2017 Loksal.

Täielikke otsuseid koos lisamaterjalidega on võimalik näha aadressilt:

[www.orienteerumine.ee/eol/otsused.php](http://www.orienteerumine.ee/eol/otsused.php)

## EESTI ORIENTEERUMISLIIT TOETAJAD:



# Hekotek – suurim puidutöötlemis- ja bioenergeetika ettevõtetele seadmeid valmistav masinaehitus- tehas Baltikumis



- Palgisorteerimisliinid
- Palkide etteandeseadmed
- Saematerjali sorteerimisliinid
- Erinevad konveierid
- Aspiratsiooniseadmed
- Graanulitehased
- Koorimisliinid vähekvaliteetsele puidule
- Graanulikatlamajad
- Puidukütuste katlamajad

[WWW.HEKOTEK.COM](http://WWW.HEKOTEK.COM)



AS Hekotek  
Jüri, Rae vald  
Harjumaa

☎ +372 605 14 50  
✉ [hekotek@hekotek.ee](mailto:hekotek@hekotek.ee)

