

Eesti meistrivõistlused orienteerumissprindis

EST-LAT liiga 13. etapp

Haapsalu
25.august 2012

Aeg ja koht

Laupäeval, 25.august 2012, Haapsalu linn, Läänemaa

Startide algus kell 14:00

MN21 klasside startide algus kell 15:00

Võistluskeskus

Võistluskeskuses on võimalik võistlejatel viibida kuni kella 13.55-ni. Pärast seda on võistlejatel lubatud olla kuni oma stardini vaid soojendusala. Finišeerinud võistlejatel ei ole lubatud väljuda piiskopilinnuse territooriumilt kuni startide lõpuni - finišikarantiin.



Võistlusmaastikul viibimine

Võistlusmaastikul viibimine on lubatud kuni üks päev enne võistluspäeva. Võistluspäeval ega ka päev enne seda ei ole lubatud võistlejatel liikuda võistluslalal enne võistlust ega võistluse kestel. Võistlusmaastikul ei ole lubatud enne võistlust kaardiga liikuda ega läbi viia treeninguid ega eelnevaid võistlusi.

Maastik

Mereäärne kuurortlinn puitpitsiliste majadega vanalinna ning 13. sajandist pärit piiskopilinnuse ja kauni promenaadiga. Tsaariajal oli Haapsalu vene eliidi seas hinnatud suvituskoht ning siin on puhanud nii tsaar ise kui ka kuulus helilooja Pjotr Tšaikovski, kelle nimelisel pingil saab tänagi istuda ning linnale pühendatud instrumentaalpala "Mälestusi



Haapsalust" kuulata. Lapsemeelsemad peaksid aga sammud seadma Iloni Imedemaale, mille galeriis saab imetleda Ilon Wiklandi poolt tehtud illustratsioone Astrid Lindgreni raamatutesse aga ka ise oma kunsti- ja meisterdamisokused proovile panna. Kesklinnast eemal asub Euroopa pikim, enam kui 200-meetrine puidust katusega perroom, mis ehitati kunagi tsaari rongiga sama pikaks, et isevalitseja võiks kuiva nahaga vagunist välja astuda.

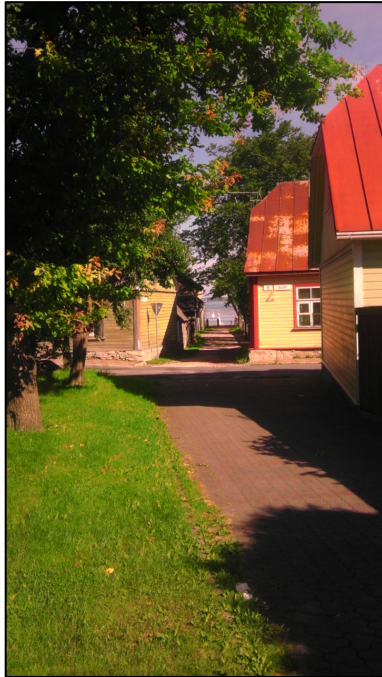


Orienteerujate jaoks koosneb linn erinevaid ülesandeid pakkuvatest osadest - kiiresti joostavatest parkidest piiskopilinnuse ümber ning promenaadi ääres, enamasti suletud kvartalitega teevalikuid pakkuvast vanalinnast, detailsemast linnusehoovist ning viimase poolsajandi suurhullustuses rajatud avalikest hoonetest ning nende

lähiümbrusest. Kõrguste erinevused on tuntavad ainult piiskopilinnuse lähiümbruse vallikraavide nõlvadel. Sobivaimaks jalanõuks on sileda või nappudega kummitallaga jooksujalatsid olenevalt ilmast.

Pargid on sadevee kogunemise tõttu suhteliselt märjad. Samuti on märg piiskopilinnusest itta jääv kinnikasvanud vallikraav, mis on laiematest kohtadest küll ületatav, aga suhteliselt ebameeldiv. Heintaimede kasv vastab kaardil märgitud värvidele ja varieerub meeldivast kõrvetavani, jäädes 90% ulatuses siiski meeldiva poolele.





Kaart

Kaardi mõõtkava 1:4000 h=2,5m, trükitud offset-meetodil, suurus A4. Kaardid on ühest servast lahtises kilekotis. Kaardi autor Markus Puusepp, välitööd juuli-august 2012.

Eelmine orienteerumiskaart võistlusmaastikust: <http://www.orienteerumine.ee/kaart/db/kaart/2007050.gif>

Kaardil on punktide kõrval ainult järjekorranumber, tunnusnumber on kirjas ainult legendis. Leidub palju lähestikku asetsevaid kontrollpunkte, palun kontrollige hoolikalt tunnusnumbreid!

Haljastuse ja heade suhete hoidmise huvides on kõik lillepeenrad, nii laiad kui ka väga kitsad ning hekid märgitud läbimatu/keelatud taimestiku märgiga. Piiskopilinnuse müürid on joonistatud kõrguse tõttu hoone leppemärgiga ning ületamatu müüri tingmärk on kasutusel ainult madalamate müüride ja rinnatiste puhul. Mänguväljakute

atribuutide kujutamine on üldistatud, st kaardil pole iga kiiku või turnimispuud. Suurema pindalaga atraktsioonid on püütud natuke üldistatult edasi anda vastavalt mõõtkavale hoone (tumehall) või katusealuse (helehall) leppemärgiga. Pisemad avatud paviljonid/katusealused on kujutatud katusealustena isegi, kui nendesse ei pääse igast küljest ühtviisi hästi sisse, suurematel on aga suletud küljed ületamatu müüri või aia leppemärgiga näidatud. Paljudes



kaardil märgitud kitsastes müüridest/aedadest läbipääsudes olevad väravad võivad võistluse käigus kohalike aktiivsuse tõttu sulgeda - sellisel juhul on võistlejail õigus (kaardil avatuina märgitud) väravaid iseseisvalt avada.

Vastavalt orienteerumissprindi reeglitele on ületamatutena märgitud leppemärkidega tähistatud nähtuste ületamine-läbimine keelatud ning reeglite vastu eksijad tühistatakse.

Legend

Haapsalu toomkiriku lõunaseina külge ehitatud ümmarguse ristimiskabeli aknale ilmub augusti täiskuuöödel naisterahva kuju, keda on hakatud nimetama Valgeks Daamiks. Kuidas ja miks see naine ennast juba sajandeid kabeliaknal ilmutab, räägib legend järgmist: Keskajal, kui siinmail Saare-Lääne piiskop valitses, pidid kõik toomhärрад kloostri seaduse järgi kasinalt elama ja naistele oli piiskopilinnusesse tulek surmaaõhvardusel ära keelatud. Juhtus aga nii, et ühe toomhärра ja Eesti soost tütarlapse vahel puhkes kirglik armastus. Et

noored teineteise läheduses igatsesid olla tõi toomhärja tütarlapse poisirõivastes kirikukoori lauljaks. Kauaks ajaks jäi see saladuseks, aga ühel päeval tuli pettus siiski avalikuks. Piiskopi kohtuotsus oli ränk: toomhärja heideti linnuse vangikongi nälga surema ja tütarlaps müüriti elusalt poolelioleva ristimiskabeli seina. Õnnetu naise kaeblemine oli kostnud veel mitu päeva kuni ta kustus. Aga naise hing ei saanud rahu ja nii ta käib juba sajandeid oma armastatud meest ristimiskabeli aknal leinamas, armastuse surematust tõestamas.

Rajad

Planeeritav võitjaaeg MN14 ja nooremates klassides 8-10 minutit, MN16 klassides 10-12 min, ülejäänud klassides 12-15 minutit.

Klass	Rajapikkus	KP-de arv	Tõus
N14	1,7km	12KP	
N16	1,9km	14KP	
N18	2,2km	17KP	
N20	2,3km	17KP	
N21	2,5km	18KP	20m
N35	2,4km	17KP	
N40	2,2km	17KP	
N45	1,9km	14KP	
N50	2,0km	17KP	
N55	1,9km	14KP	
N60	1,9km	14KP	

Klass	Rajapikkus	KP-de arv	Tõus
M14	1,7km	12KP	
M16	2,3km	15KP	
M18	2,3km	17KP	
M20	2,4km	16KP	
M21	2,8km	19KP	20m
M35	2,5km	19KP	
M40	2,4km	16KP	
M45	2,3km	15KP	
M50	2,3km	15KP	
M55	2,2km	15KP	
M60	2,2km	15KP	
M65	2,0km	17KP	
M70	1,9km	16KP	

Ohud

Liiklusele avatud tänavad, turistid, kuiva vallikraavi järsud nõlvad (leidub pisikesi kaardile märkimata järsakuid), vibulaskmise sektor (märgitud keelualana ja tähistatud lindiga), lammutatud majade krundid (tähistatud keelualana)

Kohalesõiduskeem ja parkimine

Tallinnast võistluskeskusesse on täpselt 100km. Ja Tartu poolt tulejatel, kus soovitatav sõidutee on Türi-Märjamaa-Koluvere kaudu, on 246km. Tähistus algab Haapsalu linna keskelt Tallinna mnt lõpust, kus Haapsalu ainsa valgusfoori juurest tuleb keerata paremale. Parkimine Haapsalu linnuse lossiplatsil. **Enne võistlust on lubatud siseneda linnusesse vaid lossiplatsi poolsest sissekäigust** ja seda ka muudel transpordivahenditel saabujatele.



Start, finiš ja märkesüsteem

Meeste absoluutarvestuse nii Eesti kui ka Läti edetabeli 15 paremat ja naiste absoluutarvestuse nii Eesti kui ka Läti edetabeli 8 paremat seisuga 14.08.2012.a. stardivad stardijärjekorra lõpus edetabeliseisu pööratud järjestuses.

Stardiintervall kõikides võistlusklassides on 1 minut.

Märkesüsteemiks kõigis võistlusklassides elektrooniline SportIdent süsteem.

Vajadusel võib SI-kaardi rentida korraldajalt: 2 €/kaart

Registreerimisel teatada SI-kaardi number või selle rentimissoov.

MN21 klassis toimub ajavõtt stardivärava ja finišikiire abil. Võistlusaeg läheb käima stardiväravast väljudes ja kinni finišijoone ületamisel ning finišiaeg fikseeritakse valguskiirega. Finišijoone taga asuvad finišijaamad, kus on võistlejatel kohustus teha märged. Sellest tulenevalt on võistlusel kaks starti ja ka kaks erinevat viimast punkti koos finišikorridoridega.

Osavõtjad

Eesti 2012.aasta meistrivõistlustest võivad osa võtta:

- 1) Eesti Vabariigi kodanikud,
- 2) EOL-i klubide liikmed.

Kõigil Eesti MV osalejatel peab olema kehtiv EOL-i 2012.aasta litsents. Litsents peab olema ostetud võistluseks eelregistreerimise lõpptähtajaks. EOL-i litsentsiomanike ametlik nimekiri koos kehtiva klubilise kuuluvusega on aadressil <http://www.orienteerumine.ee/litsents/index.php> Korraldaja on kohustatud kontrollima litsentsi olemasolu vastavalt juhendi tingimustele.

Võistleja klubiline kuuluvus orienteerumisjooksus määratletakse kehtiva EOL-i litsentsi põhjal.

Eesti meistrivõistlustest võivad osa võtta ka kõik EOL litsentsi mitte omavad välismaalased, kes lähevad küll EST-LAT liiga sarja arvestusse, kuid Eesti meistrivõistlustel osalevad antud juhul väljaspool arvestust.

Võistlusklassid ja stardimaksud

Klass	Osavõtumaks	Klass	Osavõtumaks
N14	3 €	M14	3 €
N16	3 €	M16	3 €
N18	3 €	M18	3 €
N20	5 €	M20	5 €
N21	10 €	M21	10 €
N35	10 €	M35	10 €
N40	10 €	M40	10 €
N45	10 €	M45	10 €
N50	10 €	M50	10 €
N55	10 €	M55	10 €
N60	5 €	M60	10 €

		M65	5 €
		M70	5 €

EST-LAT liiga punktid võistlusel mitte kavas olevates võistlusklassides saadakse väljavõttena järgnevalt:

MN12 võistlusklassi MN14 tulemustest;
 MN21A ja MN21B võistlusklassi MN21 tulemustest;
 N65 ja N70 võistlusklassi N60 tulemustest.

Osavõtumaksule lisandub vajadusel SI-kaardi rent.

Autasustamine

Võistlusklasside M14, N14, M16, N16, M18, N18, M20, N20, M21, N21* võitjatele omistatakse Eesti 2012.a. meistri nimetus. Nende võistlusklasside kolme paremat autasustatakse vähemalt EOK medali ja diplomiga. Autasustamine kell 16.00 .

* Kui võistlusklassides MN14, MN16, MN18, MN20, MN21 on eelregistreerimise lõpptähtajaks registreerunud EMV arvestuses 1-3 võistlejat, siis selles võistlusklassis Eesti meistrit välja ei selgitata, EOK poolt väljastatud Eesti MV medaleid välja ei jagata ja parimaid autasustatakse EOLi diplomiga.

Ülejäänud võistlusklasside võitjatele omistatakse Eesti 2012.a. meistri nimetus. Nende võistlusklasside kolme paremat autasustatakse vähemalt EOLi medaliga.

Juhul kui väljaspool arvestust osalenud võistleja tuleb kolme parema hulka autasustatakse teda võistluse korraldaja poolt välja pandud esemelise auhinnaga.

Aus mäng

Orienteerumise võistlusreeglite punkti 24.2 kohaselt on võistluse ajal teistelt võistlejatelt abi saamine ning teistele võistlejatele abi osutamine keelatud, välja arvatud õnnetusjuhtumi korral.

Võistluskorraldus

- Kõikides klassides kasutatakse rinnanumbreid. Rinnanumbrid ja SI-rendikaardid saab kätte mandaadist.
- Oma üleriideid on võimalik jätta võistluskeskusesse või soojendusosalal vastavalt tähistatud kohta, kust neid transporditakse finišialasse.
- **Metallist naeltega jalatseid ei ole lubatud kasutada võistlusrajal.**
- Stardis lahtised lisalegendid.
- **Eelstart 3 minutit. Viimase eelstardi minuti jooksul peab võistleja läbima 130 meetrise vahemaa, jõudmaks stardijoonele.**
- WC-d on soojendusosalas kui ka võistluskeskuses, kuid viimases olevad on tasuta – 40 senti.
- Pesemisvõimalust keskuses ei ole.
- Võistlus läheb EST-LAT orienteerumisliiga arvestusse - <http://orienteerumine.ee/estlat/>
- Haapsalu piiskoplinnuse muuseumikülastus on kõigile EMV sprindil osalejatele poole hinnaga.
- Võistluskeskuses on võimalik osta jäätist ja karastusjooke.

Täiendavad teenused võistluskeskuses

Võistluskeskuses on võimalik kasutada nii enne kui ka pärast võistlust massaaži teenust. Tegemist on M. I. Massaažikooli spordimassööridega. Teenuse hind on 4-6eurot 20-30 minuti massaaži eest. Pakkumisel ka veel kinesioteipimise võimalust.

SPORDIMASSAAŽ

Spordimassaaž on sporditreeningu süsteemi koostisosa ja seda rakendatakse sportlase füüsilise täiustamise eesmärgil. Massaaž on efektiivne nii võistluseks ettevalmistumisel kui ka väsimusega võitluseks. Spordimassaaž kujutab endast spetsiaalsete võtete kompleksi, mis tõstavad sportlikku töövõimet, valmistavad sportlase ette kestvaks aktiivseks lihastööks ja kiirendavad taastumisprotsesse.

KINESIOTEIPIMINE

Kinesioteipimise eesmärk on taastada, parandada ning soodustada lihaste ja liigete füsioloogilist liikumist ilma liikuvust piiramata. Kinesioteipimine on meetod, mis põhineb keha enda loomulikul paranemisel. Selleks kasutatakse spetsiaalselt välja töötatud teipi, mis laseb nahal hingata ning võimaldab ulatuslikku liikumist.

Kinesio teipimine toetab ja stabiliseerib liigeseid ning lihaseid ilma tsirkulatoorseid protsesse häirimata. KT kasutatakse 24h põhimõttel lihas-liigesstruktuuridel aidates neid stabiliseerida, alandada põletikku, -turset, -valu ja lõdvestada üleväsinud lihaseid.

Registreerimine

Kuni 21.augustini IVK kaudu <https://osport.ee/>

Registreerimisega koos tasuda osavõtumaks ja SI-kaartide renditasu:

MTÜ Spordiklubi 100 a/a 221047956653 (Swedbank - Liivalaia 8, 15040 Tallinn)

IBAN: EE112200221047956653

BIC: HABAE2X

NB! Registreerimine jõustub alles pärast osavõtumaksu laekumist võistluse korraldajale. Registreerimisel märkida kindlasti võistleja EOL-kood, kuna selle alusel toimub EST-LAT liiga punktiarvestus.

Majutusvõimalused

Haapsalu majutusvõimalused: <http://www.laanemaa.ee/?id=5380>

Lisainfo

info@sk100.ee ja <http://sk100.ee/>

Korraldajad

MTÜ Spordiklubi 100

OK Okas

Peakorraldaja: Timmo Tammemäe ; tel: (+372) 529 4233 ; e-mail: timmo@sk100.ee .

Rajameister: Markus Puusepp

EOL volinik: Erika Raudsepp

Žürii: Rein Rooni, Jaanus Reha