



# Teisipäevakud 2008



## Orienteerumisjooks. Rattaorienteerumine. Kepikõnd.

Eesmärk:

- Jalgrattaorienteerumise kui uudse looduses orienteerumise võimaluse pakkumine.
- Koolinoortele orienteerumisõpetus koos harjutamisvõimalustega Tallinna koolinoorte meistrivõistlusteks ja Jüriöö orienteerumisjooksuks
- Pärastlõunane sportlik lõõgastus looduses **kogu** perele, sellest tulenevalt on teisipäevakul ka tillurada eelkooliealistele lastele.
- Kepikõnni rada on mõeldud kõikidele keppidega ja keppideta kõndijatele vaheldusrikkal pinnal, üles- ja allamäge. Kerge lisavarustus (keppide) kasutamine tugevdab liikumise kasulikku mõju luudele. Reipa kepikõnniga on kerge treenida hingamis- ja rühilihaseid, suurendada südame ning veresoonekonna vastupidavust. Looduses keha ja vaim lõõgastuvad, uni paraneb. Iga kuu teisel Teisipäevakul on võimalus oma füüsilise vormi hindamiseks läbida testrada.
- Treeninguvõimalused orienteerumissportlastele.
- Emotsionaalse spordiala kaudu võita juurde keskkonnasõbralikke linnaelanikke.

Aeg ja koht: Üritused toimuvad 22 korda aprillist septembrini Tallinnas ja selle lähiumbruses.

Tähis	Raja tüüp	Pikkus	Osavõtumaks	Klassid (M)	Klassid (N)
1	Tehniline pikk	8-9 km	50.-	M21A	
2	Tehniline	6-7 km	50.-	M40, M21B	
3	Tehniline lühike	4-5 km	50.-	M60	N40
4	Keskmine pikk	5-7 km	50.-	M50	N21A
5	Keskmine lühike	3,5-4 km	50.-	M16, M21C	N16, N21B, N50, N60
6	Lihtne	2-3km	50.-	M14	N14
7	valik		50.-	M	N
8	Ratas pikk	18-22 km	50.-	M21, M40	
9	Ratas keskmine	10-12 km	50.-	M50, M60 M16	N21
10	Ratas	5-7 km	50.-		N16, N40

	lühike				
	Tillurada		tasuta	M	N
	Kepikõnd	3-4 km	10.-	M	N

**Soodushinnaga osavõtjakaart 25.- krooni (1990 ja hiljem sündinud/ 1948 ja varem sündinud)**

	AEG	KOHT	RAJAMEISTER	TÄHISTUSE ALGUS	BUSSID/ PEATUS
1.	01.04.08	Tallinna Lauluväljak	Raivo Pellja	Narva mnt ja Smuuli tee ristmikult	29,29A,29B 60,63,65 Paevälja
2.	08.04.08	Pirita- Kloostrimetsa	Maris Roosipuu	Kloostrimetsa teelt	34,38 Metsakalmistu
3.	15.04.08	Liiva	Mart Sooberg	Liiva rdtj.	5,18,32,57, Rong
4.	22.04.08	Mustamäe	Vermo Siim	Ehitajate teelt, TÜ spordihoone juurest	23,23A Üliõpilaste tee. 10,27,33,36 Tehnikaülikool
5.	29.04.08	Hiiu	Rainer Kuhi	Hiiu tn. Onkoloogia haigla juurest	14,18,33 Hiiu
6.	06.05.08	Tähetorni	Kaido Nurja	Harku tn.(Hiiu staadionilt)	10 Pidu
7.	13.05.08	Harku- Pääsküla	Aivar Meindok	Kadaka teelt Õitse bussipeatusest	10,20,20A Õitse
8.	20.05.08	Vääna	Johannes Tasa	Väänast	
9.	27.05.08	Nõmme	Kaido Nurja	Trummi tn.	23,23A Trummi.
10.	03.06.08	Jõelähtme	Andres Aro	Peterburi mnt. ja 1km enne Kallaveret Keemikute teelt.	187c, 283, 286 ja 287 Ringi
11.	10.06.08	Vääna-Jõesuu	Viiu Rebane	Rannamõisa teelt Viti bussipeatusest	108,110,126,237,237A Viti
12.	17.06.08	Türisalu	Risto Kiilberg	Rannamõisa teelt, Türisalust	110,126
13.	24.06.08	Raku	Kaido Nurja	Viljandi mnt. ja valdeku tn. ristmikult	57 Raku
14.	22.07.08	Saustinõmme	Aivar Meindok	Viljandi mnt. Saku tee bussipeatusest	219 Saku tee
15.	29.07.08	Kõrvemaa	Uuno Valner	Piibe mnt. 31km	13, rong
16.	05.08.08	Rõõsa	Johannes Tasa	Rõõsalt. (Tartu mnt. 50km)	739 Rõõsa
17.	12.08.08	Männiku	Siim Valgeväli	Männiku rdtj.	206,218,rong
18.	19.08.08	Keila-Joa	Vermo Siim	Keila-Joa, Sanatoorne Internaatkool	110,126 Metsakooli
19.	26.08.08	Harku Mõis	Raivo Pellja	Instituudi teelt, Harku mõis	146,118,146 Bioloogia Inst.
20.	02.09.08	Raudalu	Kaido Nurja	Viljandi mnt. ja Karuse tn. ristmikult	57 Kaarla
21.	09.09.08	Harku-Tähetorni	Viiu Rebane	Tähetorni tn. rdt. ülesõidult	10 Kadaka pst.
22.	16.09.08	Järve	Kaido Nurja	Viljandi mnt.1km	5,18,32,36,57

START: 17:00-19:30; alates 02. september 17:00-19:00. FINIŠ: suletakse üks tund peale stardi sulgemist.

Registreerimine: võistluspaigas

Osalemine omal vastutusel. Rattaorient. kiivri kasutamine on kohustuslik.

Avalikel teedel ja platsidel järgida liikluseeskirju.

Võistlusprotokollides kasutatakse võistlejate Eesti Orienteerumislidu koodi.

Kui koodi pole, saab selle registreerimisel .

Märkesüsteem: orienteerumisjooksus ja rattaorienteerumises kõikides klassides SPORTIdent (elektroniline) märkesüsteem. SI jaamad toetavad SI-9 kaarti. Tilla- ja kepikõnni radadel kontrollkaart.

Korraldajalt on võimalik SI kaarte rentida hinnaga 20.- krooni. Soodushinnaga startijatele SI kaardi kasutus tasuta.

Renditud SI kaart tuleb tagastada finišisse.

Renditud kaardi kaotamisel tasuda 405.- krooni

Tulemuste arvestus: Võistleja valib omal soovil erineva raskusastme ja pikkusega raja ja saab tulemuse lõpuprotokollis. Koostatakse kaks protokollit: radade protokoll ja klasside protokoll. Koondarvestust peetakse kõigil osavõistlusel ja kõikides klassides v.a valikorienteerumises.

Näide: 45a daam soovib võistelda klassis N21B/rada nr. 5. Mingil teisipäeval ta otsustab joosta rajal N40/3 ja saab tulemuse ainult raja nr. 3 lõpuprotokollis. Täna stardib aja vähesuse tõttu klassiväliselt rajale nr.6. Ala koondarvestusse saab võistleja tulemuse enim osavõtukordadega klassis.

Koondarvestusse läheb kaheteistkümne parema osavõistluse tulemused eelnevalt määratud klassis. Kohapunkte saavad esimesed nelikümmend järgmiselt:

I- koht – 50 punkti, II – 45 punkti, III –41 punkti, IV- 38 punkti, V- 36, VI –35, ..... 40. koht 1 punkt.

Kepikõnd/ käimine, distants MN 3-4 km. on maastikul tähistatud. Rajal esinevad kontrollpunktid, kus tuleb teha jäljend kontrollkaardile. Kepikõnnis fikseeritakse aeg. Parimat ei selgitata, hooaja lõppedes loosiauhinnad.

Korraldajad: OK Nõmme ja OK Orion

Kontakt:

Kaido Nurja, 50 57 187, kaido.nurja@mail.ee

Urmas Rannu, 50 16 434, urmas.rannu@mail.ee

Viiu Rebane, 50 29 184, viiu.rebane@mail.ee

Peasekretär: Marek Karm, 56 243741, e-mail: marek.karm@mail.ee

<http://www.oknomme.ee>