

TEISIPÄEVAKUD 2006
ORIENTEERUMISJOOKS, KEPIKÖND, RATTATORIENTEERUMINE
Teisipäeviti kell 17:00

EESMÄRK

- Jalgrattaorienteerumise kui uudse looduses orienteerumise võimaluse pakkumine.
- Koolinoortele orienteerumisõpetus koos harjutamisvõimalustega Tallinna koolinoorte meistrivõistlusteks.
- 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 20 korda aprillist septembrini Tallinnas ja selle lähiümbruses

#	Aeg	Koht	Rajameister	Tähistuse algus	Bussid
1.	04.04.06	Tallinna Lauluväljak	Tiit Tähnas	Narva mnt.	29,29A,29B 60,63,65 Paevälja
2.	11.04.06	Pirita	Peep Velleste	Lükati teelt	34,38 Metsakalmistu
3.	18.04.06	Järve	Siim Vermo	Viljandi mnt. 1km	5,18,32,36,57 Risti
4.	25.04.06	Nõmme	Aivar Meindok	Ehitajate teelt, TÜ spordihoone juurest	23,23A Üliõpilaste tee. 10,27,33,36 Tehnikaülikool
5.	02.05.06	Hiiu	Tiit Tähnas	Hiiu tn. Onkoloogia haigla juurest	18,18,33 Hiiu
6.	09.05.06	Vääna- jõesuu	Jaanus Reha	Rannamõisa teelt Viti bussipeatusest.	110,126 Viti
7.	16.05.06	Harku Mõis	Kaido Nurja	Instituudi teelt, Harku mõis	146,118,146 Bioloogia Inst.
8.	23.05.06	Rõõsa	Raivo Pellja	Rõõsalt. (Tartu mnt. 50km)	739 Rõõsa
9.	30.05.06	Raku	Kaido Nurja	Viljandi mnt. ja valdeku tn. ristmikult	57 Raku
10.	06.06.06	Vääna	Johannes Tasa	Rannamõisa teelt Viti bussipeatusest	110,126 Viti
11.	13.06.06	Harku	Maris Roosipuu		
12.	20.06.06	Kaberneeme	Raivo Pellja	Kaberneemest	
13.	27.06.05	Türisalu	Kaido Nurja	Rannamõisa teelt, Türisalust	110,126
14.	01.08.06	Tähetorni	Kaido Nurja	Harku tn.(Hiiu staadionilt)	10 Pidu
15.	08.08.06	Männiku	Eik Hermann	Männiku teelt ja kraavi tänavalt	5,32,33 Kauge
16.	15.08.06	Jõelähtme	Raivo Pellja	Peterburi mnt. ja 1km enne Kallaveret Keemikute teelt.	187c, 283, 286 ja 287 Ringi
17.	22.08.06	Keila-Joa	Kaido Nurja	Keila-Joa, Sanatoorne Internaatkool	110,126 Metsakooli
18.	29.08.06	Raudalu	Siim Vermo	Viljandi mnt. Raudalust	57 Raudalu
19.	05.09.06	Harku Mõis	Aivar Meindok	Instituudi teelt, Harku mõis	146,118,146 Bioloogia Inst.
20.	12.09.06	Iru	Risto Roste		

OSAVÖTUMAKSUD JA VÖISTLUSKLASSID

Raja tüüp	Tähis	Pikkus	Osavõtumaks	Klassid (H)	Klassid (D)
Lihtne	L1	2-3 km	40.-		D14
Lihtne	L2	3-4 km	40.-	H14	
Keskmine	K1	3-4 km	40.-	H16	D16, D21B, D50, D60
Keskmine	K2	5-7 km	40.-	H21B, H50	
Raske	R1	4-5 km	40.-	H60	D21A, D40
Raske	R2	7-8 km	40.-	H21A, H40	
Kepikõnd/Käimine		3-4 km	10.-	H	D
Tillurada			Tasuta		
Ratas	RO7	5-7 km	50.-	H16	D16, D50
Ratas	RO12	12 km	50.-	H50, H60	D21
Ratas	RO22	22 km	50.-	H21, H40	

NB! Soodushinnaga osavõtjakaart 25.- krooni (1988 ja hiljem sündinud/ 1946 ja varem sündinud)

START

17:00-19:30; alates 05. september 17:00-19:00

FINIŠ

Suletakse üks tund peale stardi sulgemist.

REGISTREERIMINE

Võistluspaigas

MÄRKESÜSTEEM

Orienteerumisjooksus ja rattaorienteerumises kõikides klassides SPORTIdent (elektroniline) märkesüsteem. Tillu- 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 400.- krooni

TULEMUSTE ARVESTUS

Võistleja valib omal soovil erineva raskusastme ja pikkusega raja ja saab tulemuse lõpuprotokolli. Koostatakse kaks protokoll: radade protokoll ja klasside protokoll. Koondarvestust peetakse kõigil osavõistlusel ja kõikides klassides.

Näide: 45a daam soovib võistelda klassis D21B/K1. Mingil teisipäevakul ta otsustab joosta rajal D40/R1 ja saab tulemuse ainult raja R1 lõpuprotokolli. Täna stardib aja vähesuse tõttu klassiväliselt rajale L1

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 HD 3-4 km. on maastikul tähistatud. Rajal esinevad kontrollpunktid, kus tuleb teha jäljend kontrollkaardile. Kepikõnnis fikseeritakse aeg. Parimat ei selgitata, hooaja lõppedes loosiahinnad.

MUU LISAINFO

Osalemine omal vastutusel. Rattaorient. kiivri kasutamine on kohustuslik. Avalikel teedel ja platsidel järgida liikluseeskirju. Võistlusprotokollides kasutatakse võistlejate Eesti Orienteerumisliidu koode. Kui koodi pole, saab selle registreerimisel .

KORRALDAJAD

OK Nõmme ja OK Orion

Kontakt:

Kaido Nurja, +372 50 57187, kaido.nurja@mail.ee

Urmas Rannu, +372 50 16434, urmas.rannu@mail.ee

Viiu Rebane, +372 50 29184, viu.rebane@mail.ee

Peasekretär: Uuno Vallner, +372 51 37174, e-mail: uuno@riso.ee

Koduleht: <http://www.oknomme.ee>