



# Teisipäevakud 2007



## Orienteerumisjooks. Rogain. Rattaorienteerumine. Kepikõnd.

Eesmärk:

- Jalgrattaorienteerumise kui uudse looduses orienteerumise võimaluse pakkumine.
- Rogaini kui uudse populaarseima orienteerumisala tutvustamine.
- 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 trennida 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 lähiümbruses.

Tähis	Raja tüüp	Pikkus	Osavõtumaks	Klassid (H)	Klassid (D)
1	Raske pikk	7-8 km	40.-	H21A, H40	
2	Raske lühike	4-5 km	40.-	H60	D21A, D40
3	Keskmine pikk	5-7 km	40.-	H21B, H50	
4	Keskmine lühike	3-4 km	40.-	H16	D16, D21B, D50, D60
5	Lihtne pikk	3-4 km	40.-	H14	
6	Lihtne lühike	1,5-2,5 km	40.-		D14
7	Rogain (VV)	1 tund	40.-	H	D
8	Ratas pikk	18-22 km	50.-	H21, H40	
9	Ratas keskmine	10-12 km	50.-	H50, H60	D21
10	Ratas lühike	5-7 km	50.-	H16	D16, D40
	Tillurada		tasuta	H	D
	Kepikõnd	3-4 km	10.-	H	D

Soodushinnaga osavõtjakaart 25.- krooni (1989 ja hiljem sündinud/ 1947 ja varem sündinud)

	<b>AEG</b>	<b>KOHT</b>	<b>RAJAMEISTER</b>	<b>TÄHISTUSE ALGUS</b>	<b>BUSSID/ PEATUS</b>
1.	03.04.07	Tallinna Lauluväljak	Tiit Tähnas	Narva mnt ja Smuuli tee ristmikult	29,29A,29B 60,63,65 Paevälja
2.	10.04.07	Pirita- Kloostrimetsa	Maris Roosipuu	Kloostrimetsa teelt	34,38 Metsakalmistu
3.	17.04.07	Liiva	Kaido Nurja	Liiva rdtj.	5,18,32,57, Rong
4.	24.04.07	Hiiu	Tiit Tähnas	Hiiu tn. Onkoloogia haigla juurest	14,18,33 Hiiu
5.	01.05.07	Nõmme	Aivar Meindok	Ehitajate teelt,TÜ spordihoone juurest	23,23A Üliõpilaste tee. 10,27,33,36 Tehnikaülikool
6.	08.05.07	Harku- Pääsküla	Maris Roosipuu	Kadaka teelt Õitse bussipeatusest	10,20,20A Õitse
7.	15.05.07	Rõõsa	Kaido Nurja	Rõõsalt. (Tartu mnt. 50km)	739 Rõõsa
8.	22.05.07	Raku	Vermo Siim	Viljandi mnt. ja valdeku tn. ristmikult	57 Raku
9.	29.05.07	Tähetorni	Erki Pellja	Harku tn.(Hiiu staadionilt)	10 Pidu
10.	05.06.07	Jõelähtme	Kaido Nurja	Peterburi mnt. ja 1km enne Kallaveret Keemikute teelt.	187c, 283, 286 ja 287 Ringi
11.	12.06.07	Männiku	Viiu Rebane	Männiku rdtj.	206,218,rong
12.	19.06.07	Vääna	Johannes Tasa	Väänast	
13.	26.06.07	Rõõsa- Paunküla	Kaido Nurja	Rõõsalt. (Tartu mnt. 50km)	739 Rõõsa
14.	24.07.07	Vääna-jõesuu	Raivo Pellja	Rannamõisa teelt Viti bussipeatusest	108,110,126,237,237A Viti
15.	31.07.07	Aegviidu	Raivo Pellja	Aegviidu rdtj.	13, rong
16.	07.08.07	Türisalu	Kaido Nurja	Rannamõisa teelt, Türisalust	110,126
17.	14.08.07	Saustinõmme	Aivar Meindok	Viljandi mnt. Saku tee bussipeatusest	219 Saku tee
18.	21.08.07	Keila-Joa	Erki Pellja	Keila-Joa, Sanatoorne Internaatkool	110,126 Metsakooli
19.	28.08.07	Harku Mõis	Aivar Meindok	Instituudi teelt, Harku mõis	146,118,146 Bioloogia Inst.
20.	04.09.07	Raudalu	Vermo Siim	Viljandi mnt. ja Kaarla tn. ristmikult	57 Kaarla
21.	11.09.07	Harku	Viiu Rebane	Tähetorni tn. rdt. ülesõidult	10 Kadaka pst.
22.	18.09.07	Järve- Ülemiste	Margus Klementov	Viljandi mnt.1km	5,18,32,36,57

START: 17:00-19:30; alates 04. 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 Orienteerumisliidu koode. Kui koodi pole, saab selle registreerimisel .

Märkesüsteem: orienteerumisejooksus ja rattaorienteerumises kõikides klassides SPORTIdent (elektrooniline) 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 lõpuprotokoll. Rogaini kontrollaeg on üks tund ja iga hilinenud minut kahandab tulemust ühe punkti võrra. Kontrollpunkti tunnusnumbri **esimene number näitab kontrollpunkti väärtust** (47- 4 punkti)

Koostatakse kaks protokoll: radade protokoll ja klasside protokoll. Koondarvestust peetakse kõigil osavõistlusel ja kõikides klassides. Näide: 45a daam soovib võistelda klassis D21B/K1.

Mingil teispäevakul ta otsustab joosta rajal D40/R1 ja saab tulemuse ainult raja R1 lõpuprotokoll. 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. Rogain on võistkondlik valikorienteerumine 2-5 liikmelistele võistkondadele. KP väärtuseks on tunnusnumbri esimene number. Iga algav hilinenud minut vähendab võistkonnalt ühe punkti.

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.

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: Kristina Inozentseva, e-mail: crissens5@hotmail.com

<http://www.oknomme.ee>