



Teisipäevakud 2009

**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 rühihaseid, suurendada südame ning veresoonkonna 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 (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 lühike	5-7 km	50.-		N16, N40
	Tillurada		tasuta	M	N
	Kepikõnd	3-4 km	10.-	M	N

Soodushinnaga osavõtjakaart 25.- krooni (1991 ja hiljem sündinud/ 1947 ja varem sündinud)

	AEG	KOHT	RAJAMEISTER	TÄHISTUSE ALGUS	BUSSID/ PEATUS
1.	07.04.09	Lillepi park	Kaido Nurja	Pirita Velodroom	1,1A,8,34,38 Rummu
2.	14.04.09	Pirita-Kloostrimetsa	Maris Roosipuu	Kloostrimetsa teelt	34,38 Metsakalmistu
3.	21.04.09	Liiva	Tiit Tähnas	Viljandi mnt.1km	5,18,32,57 Liiva , Rong
4.	28.04.09	Raudalu-Kangru	Erki Kriks	Raudalust	57, Raudalu
5.	05.05.09	Mustamäe	Vermo Siim	Ehitajate teelt,TÜ spordihoone juurest	23,23A Üliõpilaste tee. 10,27,33,36 Tehnikaülikool
6.	12.05.09	Harku	Aivar Meindok	Kadaka pst ja Tähetorni tn. ristmikult	10,20,20A
7.	19.05.09	Hiiu	Risto Kiilberg	Hiiu tn. Onkoloogia haigla juurest	14,18,33 Hiiu
8.	26.05.09	Raku	Hannes Viherpuu	Viljandi mnt. ja valdeku tn. ristmikult	57 Raku

9.	02.06.09	Trummi	Kaido Nurja	Trummi tn.	23,23A Trummi.
10.	09.06.09	Vääna-Jõesuu	Raivo Pellja	Rannamõisa teelt Viti bussipeatusest	108,110,126,237,237A Viti
11.	16.06.09	Tähetorni	Kaido Nurja	Kadaka pst ja Tähetorni tn. ristmikult	10, 20,20A Kadaka pst.
12.	30.06.09	Järveotsa	Kaido Nurja	Haapsalu mnt. Ellamaalt	Ellamaa
13.	21.07.09	Kõrvemaa	Uuno Valner	Piibe mnt. 31km	13, rong
14.	28.07.09	Aegviidu-Nelijärve	Kuno Rooba	Piibe mnt. Aegviidu raudtee ülesõidult	,rong
15.	04.08.09	Türisalu	Johannes Tasa	Rannamõisa teelt, Türisalust	110,126
16.	11.08.09	Männiku	Aivar Meindok	Männiku rdtj.	206,218,rong
17.	18.08.09	Keila-Joa	Rainer Kuhi	Keila-Joalt	110,126 Keila-Joa
18.	25.08.09	Jõelähtme	Mart Sooberg	Peterburi mnt. ja 1km enne Kallaveret Keemikute teelt.	187c, 283, 286 ja 287 Ringi
19.	01.09.09	Harku Mõis	Raivo Pellja	Instituudi teelt, Harku mõis	146,118,146 Bioloogia Inst.
20.	08.09.09	Tähetorni- Harku	Aivar Meindok	Harku tn.(Hiiu staadionilt)	10 Pidu
21.	15.09.09	Raudalu	Kaido Nurja	Viljandi mnt. ja Karuse tn. ristmikult	57 Kaarla
22.	22.09.09	Järve	Kaido Nurja	Viljandi mnt.1km	5,18,32,36,57 Silikaadi

START: 17:00-19:30; alates 01. 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. Radade vahel ja metsas on rattaga lubatud liikuda vaid ratas käekõrval joostes või kandes.Rattaga sõitmine väljaspool kaardile kantud teid ja radu on keelatud. Võistlusprotokollides kasutatakse võistlejate Eesti Orienteerumislidu koodi. Kui koodi pole, saab selle tellida Orienteerumislidu kodulehelt .

Märkesüsteem: orienteerumiskoostus ja rattaorienteerumises kõikides klassides SPORTIdent (elektrooniline) 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 435.- krooni

Tulemuste arvestus: Võistleja valib omal soovil erineva raskusastme ja pikkusega raja ja saab tulemuse lõpuprotokollis. Koostatakse kaks protokollis: 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 teispäeval 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 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: Marek Karm, 56243741 e-mail: marek.karm@hotmail.com

<http://www.oknomme.ee>