

2012. a. hooaja kokkuvõte, eelvaade järgmisesse hooaega

Viljandi; 16.11.2012

Toomas Tarm

Võistlused 2012a-tiitlivõistlused

- **OM London**
 - Evelin Talts-maraton- 2:54.06; 103.koht
- **EM Helsinki**
 - Kaur Kivistik-3000m tak. (EJ:8.36.10 -IR; F:8:58.02)
 - Tiidrek Nurme-5000m (13.51.,29-16.)
- **EM krossijooksus**
 - Laura Suur-11.(42 lõpetajat), Tiidrek Nurme-33. (73);
Jekaterina Patjuk-37.(49);Sergei Tserepannikov-
64.(73),Andi Noot-80.(109)
- **Tudengite krossi MM**
 - Allar Lamp-37.(70)

Võistlused 2012a.-2

- **Juunioride MM**
 - Keegi ei pääsenud
- **Põhjamaade MV 10 000m**
 - Viljar Vallimäe 6.koht 29.53,07
 - Evelin Talts 7.koht 35,28.40
 - Egle Mätas(10.,37.04), Sergei Tserepannikov (11.,30.48), Taivo Püi(12.,31.03), Liina Luik(katk)
- **Põhjamaade MV U-23**
 - Allar Lamp 3000m tak.-3.koht 9.07.08
 - Kaur Kivistik 13. 1500m (kukkumine); 11. koht 800m
- **Balti Matš**
 - 1.Kaur Kivistik 3000m tak.- 8.50.00
 - 1.Allar Lamp 1500m- 3.54.29
 - 3.Rauno Laumets 800m- 1:52.18
 - 3.Taivo Püi 5000m - 14.48.77
 - 3.Kelly Nevolihhin -4.45,02

Võistlused 2012a.-3

- **Balti Matš U-18**
 - 1. Birgit Pihelgas 1500m
 - 1. Birgit Pihelgas 800m
 - 2. Sandra Güsson 3000m
 - 2. Diana Halla 2000m tak.
 - 3. Taavi Kilki 1500m
 - 3. Taavi Kilki 2000m tak.

- **Balti Matš U-16**
 - 1. Elis-Helen Starkopf 800m
 - 3. Launo Agan 800m
 - 3. Janno Joala 1500m

Võistlused 2012a.-maantee

- **Rooma-Ostia PM**
 - Evelin Talts -1:15.28(14.)
 - Kaur Kivistik -2:05.36(27.)
- **Utrechti maraton**
 - Viljar Vallimäe- 4.koht, 2:21.28
 - Liina Luik -12.koht 2:51.11
- **Rotterdam Maraton**
 - Evelin Talts-16.koht 2:39.15(OM B norm)
- **Narva PM**
 - Viljar Vallimäe 1:04.59
- **Tallinna Maraton**
 - Evelin Talts 2:45.02; Viljar Vallimäe 2:21.27
- **Amsterdami Maraton**
 - Leila Luik -6.koht 2:40.12(MM norm); Liina Luik- 8.koht 2:45.04
- **Frankfurdi Maraton**
 - Ilja Nikolajev 2:21,14 (29.) Grete Tõnne 2:54, (26.)

Muud võistlused

- Rahvusvahelised võistlused, õhtumiitingud, GP-etapid
 - Tiidrek Nurme, Nikolai Vedehhin, Kaur Kivistik, Jekaterina Patjuk, Laura Suur jt.

REKORDID, MUUD SILMAPAISTVAMAD TULEMUSED

- Laura Suur – **5000m- 16.23,89 U23 rek** (3000m-9.19h)
- Kaur Kivistik -**3000m tak 8.36,10**; 1500m-3.44.61
- Tiidrek Nurme-1500m-3.43.12; 3000m-8.03.85; 5000m-13.42.09
- Nikolai Vedehhin –1500m- 3.44.05; miil-3.59.93; 1000m-2:21.30
- Dmitri Aristov -10 000m-31.13.36 : Maraton **2:32.46(jun rek)**
- Heinar Vaine –maraton 2:38.28(jun rek)

Tulemused Eesti k.a. edetabelisse

M

- **1500m** 7.K. Kivistik 3.44,61 13. K. Kits 4.45.52
- **Miil** 2. N.Vedehhin 3,59,93 3. K. Kits 4.03,40
- **3000m tak.** 4.K. Kivistik 8.36,10
- **Poolmaraton** 4. V.Vallimäe 1:04.59; 8. K.Kivistik 1:05.36
- **Maraton** 12. I Nikolajev 2:21.14; 13.V. Vallimäe 2:21.27

N

- **5000m** 5.L.Suur 16.23,89 7. Leila Luik 16.57,55, 8. Liina Luik 17.13,6; 10. E. Talts 17.20,4
- **10000m** 5.E.Talts 35.28,40 9. E. Mätas 37.04,13 10.A. Rihma 37.09,02
- **3000m tak.** 3.E.Talts 10.40,97 10. A.Golubenko 11.15,6
- **Poolmaraton** 4.E.Talts 1.15.25 ;7.J.Patjuk 1:17.33 8. Leila Luik 1:17.49 9. Liina Luik1:18.00; 11.E.Mätas 1:19.43
- **Maraton** 4.E.Talts 2:39.15; 8. Liina Luik 2:51.11 13. E. Mätas 2:57.03

2013a. võistlused

• Tiitlivõistlused

plan. Osalejaid

- | | | |
|--------------------------------------|------|---|
| • Sise EM(1.-3. 03 Göteborg) | 1 | n |
| • MM(10.-18.08 Moskva) | 3-4 | n |
| • EM murdmaa (8.12 Belgrad) | 8-9 | |
| • Universiaad(7.-12.07) | 6-10 | |
| • U23 EM(11.-14.07 Tampere) | 2-3 | n |
| • U20(jun.) EM(18.-21.07 Rieti) | 1 | n |
| • U18 (A kl.)MM (10.-14.07 Donetsk) | 1 | n |
| • (MM murdmaa 24.03 Poola) –ei osale | | |

2013a. Võistlused-2

- **Koondise võistlused** **plan. osalejaid**
 - Euroopa võistk. MV(22.-23.06 Dublin) 1 osaleja/ala
 - Balti Matš (19.-21.07 Valmiera) 2 osalejat/ala
 - U18 Balti Matš (30.-31.07 Leedu) 2 osalejat/ala
 - U16 Balti Matš(10.07 Valga) 2 osalejat/ala

- **Muud võistlused**
 - Põhjamaade MV 10 000m(mais) 4-6
 - Euroopa KV 10 000m(8.06 Bulgaaria) ? 2?
 - Põhjamaade MV krossis (oktoober) 4-6

Eesti võistlused

- 19.-20.01-talvised EMV A;B Lasnamäe
- 26.-27.01 –talvised EMV Jun, U 23 Lasnamäe
- 16.-17.02- talvised EMV Lasnamäe
- 20.04 EMV kross Tallinn
- 1.05 EMV kross 12 km Viljandi
- 26.05 noorte teatejooksude EMV Viljandi
- 1.06 teatejooksude EMV Tartu
- 26-27.06 EMV A,U-23+ käimine Võru
- 29.06 EMV 10 000m Tallinn Kadriorg
- 3.-4.07 EMV B,jun Rakvere
- 27.-28.07 EMV Tallinn
- 10.08 EMV poolmaraton Narva
- 8.09 EMV maraton Tallinn
- 28.09 EMV Ekiden; EMV Käimine ?/Valga
- 12.10 EKV kross Kolgaküla

EKJL Toetussüsteem

- OM(MM) A tase 2 jooksjat
 - Igakuine stipendium 511Eur
 - Treeninglaagri toetus 2956Eur
 - Med teenuste toetus 447(x2)
 - Füsio teenuste kompensatsioon 4x kuus
- OM(MM) B tase
 - Stipendium 256Eur
 - Laagritoetus 1917Eur
 - Med teenused +füsio sama
- EM tase 3 jooksjat
 - Stipendium 128Eur
 - Laagritoetus 1278Eur
 - Med teenused +füsio 2x kuus
- U23, U 20, U18 tiitlivõistluste norm – ühekordne toetus

Normitaitjad 2012



© Kristi Lillemägi



Toetussüsteem-lisaks

- U23 DALKIA tiim: 6 sportlast punktitali alusel
- U20 tiim ca 20 sportlast : tiitlivõistluste normatiiv täis või reaalne+ alarühmade valik
- Maratonitiim: 7 sportlast
- Individuaalsed toetajad
- Klubide toetus

2013a. eesmärgid

- EKJLi toetuse(stipendiumi) saajate hulga suurenemine-normitäätmised! -> professionaalsem ettevalmitus
- Koondiste parem ja varasem komplekteerimine; sportlaste ja treenerite poolne pikem etteplaneerimine
- (Talviste) treeninglaagrite omavaheline koordineerimine
- Suur koondise(Eur. Karika koondis) ühine lõunalaager(?)
- Suvised lühemad laagrid Eestis(?; alarühmad)
- (Krossi)jooksu populariseerimine noorte hulgas, - maakondlikud krossid, rahvajooksudel noorte distantsid
- Tänavamiilijooksu taastamine-sobivaim aeg?

Ühislaagrid

- **Plussid**

- Administratiivne pool
- Taustajõud (treener(id), arst, massöör)
- Maksumus(?)
- Koondise tunne
- **Võimalus kaasata rohkem sportlasi**

- **Miinused**

- Iseotsustamise võimalus väiksem
- Aeg-koht ei sobi kõikidele võrdselt

Vigastused ja tervis

- Regulaarne trevisekontroll (dispanseering)-1-2x aastas
 - Sügis(november)
 - Kevad(enne hooaja algust)
- Kõikide vigastuste kohene ravi, hooaja lõpul krooniliste vaevuste/vigastuste ravi
- Vigastuste vältimine
 - Soojendus- ja lõdvestusjooks
 - Venitamine
 - ÜKE(lihaste –kõõluste-sidemete tugevdamine)
 - Ujumine-veeprotseduurid
 - Saun
 - Tervislik toitumine-spordijook- taastumisvahendid
 - Massaaž,füsioteraapia

Kergejõustik tiitlivõistlustel 2009-2012

- 6 tiitlivõistluste medalit(4 medalit Kanter)
- 3 noorte (U18,U20, U23) medalit
- 9 kohta tiitlivõistlustel 8 parema hulgas
- 16 kohta noorte tiitliv. 8 parema hulgas

- Alarühma eesmärgid 2013-2016?
 - Tiitlivõistlustele rohkem jooksjaid
 - EM-tasemel kohad 8 parema hulgas
 - Põhjamaade võistlustel kohad esikolmikus
 - Eur. võistk. MV, Balti Matš – edukaim alarühm



Tänan!