

2013 hooaja kokkuvõte

2013 hooajal osalesid Eesti kergejõustiklased:

1. 7 tiitlivõistlusel

Neist kolm täiskavanute ning 3 noorte tiitlivõistlust

		1.-3.	4.-12.	13.-...
	(koondis: naised+mehed/taustajõud)			
• MM Moskva	(9: 4+5/10)	1	1	7
• Sise EM Göteborg	(7: 2+5/8)		2	5
• Võistkondlik EM, Dublin	(38:19+19/13)	5	33	0
• Euroopa krossijooksu MV	(8: 3+5/1)		TULEB	
• U23 EM, Tampere	(17: 4+13/7)	1		11
• U20 EM, Rieti	(11: 3+8/6)	1	2	9
• U18 MM, Donetsk	(11: 8+3/5)	0	1	9
KOKKU	101: 43+58/50			

2. 4 karikavõistlusel

sportlased/N/M/abi/koht

- Euroopa mitmevõistluse KV, Superliiga Tallinn (8:4+4/7) 3.
- Euroopa talvised heitealade KV, Castellone (9:4+5/2)
- Euroopa käimise KV, Dudince (3:1+2/3)
- Euroopa juunioride klubide KV, Brno&Leira (27:15+12/8)

KOKKU

47:24+23/20

3. 10 maavõistlusel

sportlased/abi/koht

- Balti MV, Presidendi cup, LAT 67/10 1. koht
- Heitealade Balti MV, LTU 26/4 1. koht
- EST-FIN-SWE mitmevõistluse MV, SWE 8/5 2. (M1.;N3.)
- SWE-LAT-LTU-EST käimise MV, LAT 10/4 4. koht
- Balti noorte mitmev. talvine MV, LTU 16/5 1. koht
- Balti noorte talvine MV, LAT 34/9 1. koht
- Balti noorte MV käimises, LTU 13/3 3. koht
- Balti noorte mitmev. MV, LAT 18/8 1. koht
- Balti noorte MV (U18), LTU 50/10 3. koht
- Balti noorte MV (U16), EST 37/16 1. Koht

KOKKU

279/74

4. 2 suurvõistlusel

Sportlased/abi

- Universiaad (28/4)
- Euroopa Noorte Olümpiafestival (16:6+10/4)

KOKKU toimus hooajal **18 koondise välislähetust**, 1 kodune karikavõistlus ja 1 kodune maavõistlus. Lisaks 1 EOK lähetus, 1 EASL-i lähetus ning 2 lähetust koostöös spordiklubidega.

Kokku osales erinevagnetel tiitli-, karika-, maa- jm suurvõistlustel hooaja jooksul **471** kergejõustiklast. Taustajõududena (treenerid, füsiod, võistkonna juhid jm) osales lähetustel **152** inimest.

MEDALID

Viielt toimunult individuaalsest tiitlivõistlusest kolmel võitis Eesti kergejõustiklane medali. Pronksmedal võideti nii U20 vanuseklassis, U23 vanuseklassis kui ka täiskavanute MM-il.

Lisaks tuli pronksmedal Universiaadilt ning hõbemedal U17 vanuseklassile peetud Euroopa Noorte Oümpiapäeval. Kokku 5 medalit hooaja suurvõistlustelt.

Reaalne medalivõimalus jäi realiseerimata U18 vanuseklassi MM-il.

TIITLIVÕISTLUSED

Maailmameistrivõistlustel saab lisaks Gerd Kanteri medalivõidule kordaminekuteks lugeda ka Risto Mätase 8. kohta odaviskes, Rasmus Mägi 16. kohta 400m tõkkejooksus ning peale pikka vigastuspausi teist 10-võistlust läbinud Mikk Pahapilli tulemust kümnevõistluses. Nimetatutelt ootaks 2014. a. Euroopa meistrivõistlustel võitlust esikolmiku kohtade eest.

Rahule saab jääda ka USA üliõpilassüsteemist MM-ile jõudnud Maicel Uibo esinemisega ning sel hooajal uuel tasemel võistelnud Mari Klaupi etteastega.

Liina Laasma MM-il saavutatud tulemus jäi küll tema hilja alanud ja lühikese hooaja kõige kehvemaks, kuid peale pikka vigastuspausi on MM-i tulemusest olulisem suurepärase tagasitulek odaviskesektorisse. 2014.a. on Liina Laasmaal reaalsed võimalused püüda 2014.a. EM-ilt kõrget kohta.

Anna Iljuštšenko suurepärase tulemus ja pronksmedal Universiaadilt samuti väga edukas sise-EM andsid põhjust MM-ilt oodata palju kõrgemat tulemust, kui saavutatud 16. koht. Võistlusjärgse analüüsi käigus leiti, et üheks oluliseks „vormiaugu“ tekkepõhjuseks oli lähetuse ajastuse ebaõige planeerimine.

Grit Šadeiko võistlus sujus küllaltki heas graafikus kuni katkestamiseni. Üksikjuhtumina võiks traumat ja katkestamist mitmevõistluses pidada üsna arusaadavaks kuid kõrvutades Grit Šadeiko viimaste aastate olulisemaid starte leiab sealt liiga palju võistluste pooleli jäämisi. Siin tuleb selgitada kõigi

katkestamise põhjused, leida neis ühisosa ning panustada meetmetesse, mis aitavad edaspidi olulised võistlused korralikult lõpuni teha.

Õppetund: Koondise planeerimisel lähtuda edaspidi selgelt koondise, kui terviku huvidest. Mitte tegeleda vahetult lähetuse eel pinnale kerkivate põhimõtteliste üksikute erisoovidega. Vastasel korral on oht, et muutuma hakkab kogu koondise lähetuse detailid. Planeerida hoolikamalt sportlaste meedia jm avalikud esindusülesanded.

Sise EM-il, Göteborgis osales 7 sportlast. Neist EKJL kehtestatud EM normi täitsid kaks sportlast (Iljuštšenko ja Haas) ning lisaks kvalifitseerusid kaks 7-võistlejat Euroopa siseedetabeli põhjal (Pahapill ja Jõeväli). Täiendavaks kvalifitseerumistingimuseks oli 2012 Helsingi EM normatiivi täitmine (2012 hooajal). Helsingi normi alusel kvalifitseerusid lisaks Grit Šadeiko ja Raigo Toompuu. Lisaks pakuti normilähedatse tulemustega EM osalemise võimalust Rain Kasele, Andres Rajale, Rasmus Mägile, Linda Treielile, Reena Kollile ja Veiko Kriiskile. Koondise kutse võtsid vastu Rain Kask ja Andres Raja. Ülejäänud loobusid tuues põhjuseks valdavalt vormilanguse. Haigestumise tõttu ei sõitnud koondisega EM-ile kaasa ka Grit Šadeiko.

Väga eduka etteaste tegi EM-il Anna Iljuštšenko, kes tulemusega 1.92 saavutas 4. koha. Tasemele vastava tulemuse saavutasid lisaks ka Eleriin Haas, Kaarel Jõeväli, Andres Raja. Pisut tagasihoidlikuks jäi Rain Kase tulemus ning alla ootuste esines Raigo Toompuu. Mikk Pahapill katkestas kerge vigastuse tõttu.

Koondise esinemist tervikuna iseloomustas pigem vormiteraviku langus EM-il. Tippvormis olid pigem need, kel varakult (jaanuaris) norm täidetud, ülejäänud kulutasid liigselt energiat koondisekoha püüdmisele veebruarikuus.

Võistkondlikul EM-il saavutatud 10. koht ning püsijäämine esiliigasse peaks Eesti kergejõustikukoondisele olema miinimumeesmärk. Teoreetiline arvutus näitas, et olukorras, kus kõigi koondise eest osalunud sportlaste lõppenud hooaja tippmargid oleks saavutatud just Võistkondlikul EM-il, oleks meie koondisele toonud ajaloolise saavutusena jõudmise superliigasse. Selge, et võistlustingimused kohapeal ei soosinud hooaja parimat tulemust, samuti kesk- ja pikamajooksude taktika ja meie parimate vormiajastus MM-iks. Samas suuremale osale koondislased on tegemist hooaja oluliseima stardiga, mis eeldab siiski pisut paremat realiseerimist. Kõige rohkem andsid meie koondislased oma tasemes järgi just heitealadel. Koondisel on eeldusi jõuda 2014. a. Tallinnas peetavatel võistkondlikul EM-il. 4.-6. tugevama koondise hulka.

U23 EMil saavutatud pronksmedali kõrval on positiivseteks märkideks ka lisandunud 3 finaalkohta. Lisaks küllaltki suur koondis ning samuti asjaolu, et nii meeste kõrgushüppes kui kaugushüppes pääses võistlustele 2 meie sportlast. Negatiivse poole peale tuleb kanda liiga suure osa koondislaste ebaõnnestumise hooaja oluliseimal võistlusel. Ei saa jääda rahule meie kaugushüppajate

(H.Kutberg, M.Uibo) esinemisega, samuti naiste ketteheites (K.Tõllasson) ning odaviskes (L.Treiel) saavutatuga. Ka K.-R. Saluri vigastus ning R. Pulsti kummaline vormi kadumine varjutasid meie koondise esinemist. Medalilootustega hooaega alustanud E. Haasa positiivne areng sai paraku vigastuse tõttu tagasilöögi. Hooaja järgselt läbitud uuringud annavad võimaluse alustada vajaliku taastusraviga. Vähemalt viiel U23 EM-il osalenud sportlasel peaks olema selge eesmärk jõuda ka 2014. a. EM-ile ning sealt edasi murda kõrgemasse rahvusvahelisse konkurentsi. Ülejäänud jäävad loodetavsti ala tõsiselt harrastama ning panustvad võimaluse korral edaspidi meie võistkondliku EM koondise ridades ja/või jõuavad kaugemas perspektiivis EM-taseme sportlaste hulka.

U20 EMil K.Piirimäe poolt saavutatud pronksmedal ning Janek Õiglase 4. koht kümnevõistluses olid meie koondise jaoks suurepärased tulemused. Lisades T.Tšernjavski, R. Kollil kõrge koha võib selle koondise esinemist pidada üsna edukaks. Teise ja kolmandasse kümnesse jäänud sportlastel on kõigil veel võimalus sellest vanuseklassist välja kasvades jõuda juba järgmisel U23 EM-il kõrgele kohale ning sealt edasi püüda järgmisi tasemeid.

U18 MM koondise esinemise tegi keeruliseks kohapealne kuumus, ebapiisav transpordilahendus ning väljapuhkamist mitte soosivad majutustingimused. Paraku ei osanud lähetuse planeerimisel eeldada, et IAAF laseb läbi eelnimetatud sportlastele ebapiisavad lahendused. Nii valisime elamiseks pakututest soodsaima, väidetavalt värskest renoveeritud õpilasküla. Suurem osa teisi koondisi elas siiski meie koondisega võrreldes mugavamates ja parema transpordilahendusega majutuskohtades. Nii või teisiti oli valdav osa meie koondislasi oma taseme poolest konkurentidest oluliselt nõrgemad ning arvestades oludest tingitud lisaraskusi saavutati siiski head tulemused. Edu U18MM võistlustel saadab enamasti pigem kiire (varase) arenguga noori. Selles vanuserühmas saavutatud tulemused ei näita veel kuigi palju sportlase perspektiivi kohta. Meie koondises oli vaid R. Kollil reaalne võimalus püüda medalit. Paraku ei kulgenud tema suvehooaeg kõige edukamalt ning parimat ei soosinud ka seekordne U18 MM-i lähetuse käik.

Õppetund: Kaaluda hoolikamalt koondisesse pääsemise tingimusi. Lisaks normatiividele võtta kriteeriumiks ka noore sportlase terviklik areng varasem osalemine noortekoondise võistlustel ning valmisolekut tippkonkurentsis osalemiseks. Detailsem lähetuse planeerimine ja taustainfo uurimine kuna selgub, et eriti just noorte võistlustel võib ette tulla võistluste majutus ja transpordi tingimuste suurt varieeruvust. Sel juhul võib koondis asetuda konkurentidega võrreldes arvestatavalt ebasoodsamasse stardipositsiooni.

Euroopa mitmevõistluse karikavõistluste kolmas koht oli koduse kergejõustiku selle hooaja suurimaid õnnestumisi. Meie 8 koondislasest 4 püstitas sel võistlusel isikliku rekordi (Rahuoja, Jõeväli, Klaup, Šadeiko). Lisaks tegid 10-võistlusesse vigastuspasuult õnnestunud tagasituleku M.Pahapill ja A. Raja. Ettevalmistuse käiku iseloomustas see, et meie meeste ja naiste

esinumbrid valmistusid pigem individuaalselt samas, kui koondise tagumised numbrid ning järelkasv osales aktiivselt mitmes ühises hooaja ettevalmistuslaagris.

Euroopa talvised heitealade KV on meie heitekoondisele pigem emotionaalseks ja värskendavaks kontrollstardiks keset pikka ettevalmistuperioodi. See ei ole võistlus kõrgete kohtade ja suurepärase tulemuste saavutamiseks. Koondislastest parima tulemuse (79.10) ja 3. koha saavutas neil võistlustel R. Mätas.

Euroopa juunioride klubide KV-del saavutas Audentese SK 4. koha, kusjuures 2. kohast ning pääsust kõrgemasse liigasse jäi lahutama vaid 3 punkti. Kuna kõrgemas liigas osalenud Nõmme naiskond langes sel aastal tase madalamale, siis saab 2013.a. kodused juunioride karikavõistlused nii noormeeste kui naiste arvestuses võitnud Audentese SK järgmisel Euroopa klubide karikavõistlusel neidue ja noormeeste koondisega üheskoos võistelda.

Balti maavõistlused õnnestus sel hooajal pea kõik võita. Pisut murettekitavaks on U18 koondise 3. koht Leedu ja Läti noortekoondiste järel. Üheks põhjuseks siin on võistluse toimumispaik – Alytus ehk meie jaoks Leedu kõige kaugem nurk. Teiseks põhjuseks võib pidada asjaolu, et vahetult peale pikka maavõistluse reisi toimusid meie mitmevõistluse MV, mis ei soosinud meil tugevaima koondise komplekteerimist. Siiski peaksime sellele vanuseklassile veidi rohkem rõhku pöörama, see töö peaks algama noortekomisjonis.

TEENINGLAAGRID. ÕPPE- JA TREENINGKOGUNEMISED

Kõigil alarühmadel oli hooaja jooksul võimalus korraldada alarühma sportlastele õppe- ja treeningkogunemisi.

Kõige aktiivsem olid selles osas mitmevõistluse alarühm (4) ja kiirjooksu alarühm (4), järgnes heitealade alarühm (2) ning kestvusjooksu (1) ja hüppealade alarühm (1).

Ära jäi planeeritud U20 alarühmade ülene talvine ühislaager. Põhjuseks siinjuures olid erimeelsused alarühmade vahel, mille tõttu vähenes ka sportlase kaasatus. Samal põhjusel ei toimunud ka ülejäänud ettevalmistuperioodil ühtegi U20 koondise ühislaagrit, mis olid tegelikult hooaja hakul plaanidesse sisse kirjutatud. Hooajaüleseid plaane aitaks paremini seda ja täide viia näiteks loodava saavutusspordi komisjoni kaalutletud ühisotsused.

HOOAJA 10-NE KESKMINE ALADE LÖIKES

Mehed			Naised		
ALA	10keskm	IAAF	ALA	10keskm	IAAF
100m	10.73	968	100m	12.22	974
200m	21.79	954	200m	24.76	995
400m	48.63	952	400m	56.80	971
110m/tj	14.71	944	100m/tj	14.56	965
400m/tj	55.41	881	400m/tj	64.10	906
Sprint kokku		939	Sprint kokku		962,2
800m	1.53,69	928	800m	2.15,13	901
1500m	3.53,25	936	1500m	4.40,98	899
3000m			3000m	11.07,68	719
5000m	14.48,42	845	5000m	-	
10000	31.15,44	851	10000	-	
Poolmaraton	1:07.85	881	Poolmaraton	1.21,31	886
Maraton	2:27.10	875	Maraton	3:01.15	846
Kestvus kokku		886	Kestvus kokku		850,2
Kõrgushüpe	2.09	972	Kõrgushüpe	1.80	1000
Kaugushüpe	7.55	1031	Kaugushüpe	5.99	985
Teivashüpe	4.91	952	Teivashüpe	3.50	790
Kolmikhüpe	15.03	943	Kolmikhüpe	12.26	916
Hüpped kokku		974,5	Hüpped kokku		922,75
Kuulitõuge	17.00	943	Kuulitõuge	14.11	818
Kettaheide	56.96	1000	Kettaheide	46.16	818
Vasaraheide	58.71	860	Vasaraheide	51.56	797
Odavise	76.91	1044	Odavise	49.38	865
Heited kokku		961,75	Heited kokku		824,5
Mitmevõistlus	7549,4	1041	Mitmevõistlus	4842	875

Alade hooaja kümne keskmise võrdluses on käesoleval hooajal viimase **10 aasta kõrgemasse seisu tõusnud:**

Meeste 10000m, teivashüpe ja kaugushüpe

Naiste kuulitõuge, kettaheide ja vasaraheide

Kümne aasta madalamat 10 keskmise näitu näeme aga:

Naiste 3000m, 100m tj ja kolmikhüppes

Statistika, kuidas viimase 3 aasta edetabeli 10 paremat tulemust on mõjutanud viimase kümne aasta 10 keskmist:

MEHED TÕUS

MEHED LANGUS

100m	0,04 sek	400m	0,01 sek
200m	0,08 sek	110m tj	0,22 sek
800m	0,1 sek	3000m tak	3,81 sek
1500m	3,4 sek	Kõrgushüpe	1 cm
5000m	6,91 sek	Kettaheide	0,18 m
10000		Kuulitõuge	0,5 m
400m tj	0,22 sek	10-võistlus	64,8 p
Teivashüpe	2 cm		
Kaugushüpe	5 cm		
Kolmikhüpe	5 cm		
Vasaraheide	1,41 m		
Odavise	1,99 m		

NAISED TÕUS

NAISED LANGUS

1500m	2,6 sek	100m	0,05 sek
Kõrgushüpe	0,01 cm	200m	0,05 sek
Teivashüpe	12 cm	400m	0,42 sek
Kuulitõuge	43 cm	800m	2,15 sek
Kettaheide	2,26 m	3000m	10,01 sek
Vasaraheide	0,0001 m	100m tj	0,27 sek
Odavise	0,0001 m	400m tj	0,94 sek
		Kaugushüpe	0,08 cm
		Kolmikhüpe	0,16 cm
		7-võistlus	245,45 p

KOKKUVÕTE

Kõike eeltoodut arvestades saab saavutusspordi hooaega hinnata pigem tõusutrendil olevaks. Suurim tõus on EM taseme sportlaste hulgas. Võrreldes 2012.a. Helsingi EM-i 13 normitäitjaga on 2013.a. hooajal järgmise (2014. a.) EM normini juba jõudnud 23 sportlast. See on tuumik, kes asub pürgima ka Rio OM-i poole. Positiivne on ka asjaolu, et taas on tõusmas nede sportlaste hulk, kellelt võib järgnevate tiitlivõistluste õnnestumise korral oodata kohta 8. parema hulgas. Kuigi hooaega iseloomustas meie mitmete perspektiivikamate sportlaste tagasitulek pikalt vigastuspausilt (M.Pahapill, K.Balta, L.Laasmaa, A.Raja), sai samas veel suurem hulk kõrgetasemelisi sportlasi sel hooajal küllalt tõsise vigastuse (M.Israel, T.Laanmäe, G. Šadeiko, M. Mägi, K.-R. Saluri, K.Jõeväli, E. Haas). Positiivne seejuures on siiski asjaolu, et kõigil neil on lootus sügisese ettevalmistusperioodi keskpaigas alustada peaaegu täismahus treeninguid.

Meie küllalt heade füsioterapeutide kaasabil on hooaja jooksul ilmselt väga palju vigastusi ära hoitud ning taastumisele kaasa aidatud. Kuid tänapäeva tippspordis mängib taastumine ja vigastuste ennetamine aina olulisemat rolli, mistõttu oleks vaja alates juunioride vanuseklassist hakata kaardistama meie perspektiivsemate sportlaste tugiaparaadi ja side- ning lihaskonna eripärase. See aitaks koostada igale sportlasele isikliku „füsiokaardi“, kuhu muuhulgas kantud nõrgemad ja suurema riskiga lihasgrupid. Samuti saaks sellisele kaardile lisada spetsiaalse personaalse harjutusvara ja taastumisvõtted.

Pikemas perspektiivis tuleb üheks olulisemaks kitsaskohaks pidada alarühmade ülel koostööd, seda eriti just juunioride ja noorsoo vanuseklassis. Selle puudumisel algab ka koondiste ühtekuuluvustunde ja võistkonnavaimu langus. Hooajal oli probleeme ka olulise info õigeaegse liikumisega kõigi saavutusspordi osapoolteni. Viimane on eelseisva hooaja eel eeldatavasti kõige hõlpsamini parandatav puudujääk.

Kiir- ja tõkkejooksu alarühma kokkuvõte 2013.a võistlushooajast.

Võistlustest, tagajärgedest.

Sisehooajal võistles USA pinnal hoogsalt Marek Niit, paremateks tulemusteks jäid 200m 20,74 ja 400m 46,35 – sellega on täidetud ka 2014.a siseMM-i osavõtunorm. NCAA siseMV võitis Marek Arkansase Ülikooli meeskonnas 4x400m teatejooksus meistritiitli maailma hooaja tippmargiga 3.03,50 ja sisemaailmarekordist jäi puudu ainult 0,67 sek!!! Kahjuks ja seda järjekordselt juba, suvine võistlushooaeg ei toonud oodatut. Esile saab tuua ainult 4x400m teatejooksu sees joostud etapiaega 44,67! Moskva MM-i norm jäi täitmata ja otsustav periood seisab ees. Ikkagi on olemas lootus ja usk, et lahenduvad õpinguprobleemid, siseMM-l Sopotis on Marek võistlejate seas ning suvi toob kaasa hulga edukaid võistlusi!

Suvised võistlushooaja eredamad etteasted tulid muidugi Rasmus Mäelt. Tubli areng, spordimehelik sisu, rekordid ja medal noorsoo EM-l, Moskva MM-l poolfinaali – kõik väärib ainult kiitust. On olemas kõik eeldused, et tulemus 49,19 paraneb aasta – aastalt ning tiitlivõistluste finaalides elame kaasa Eesti kiirjooksjale!

Jätkuvalt usinad olime Eesti rekordite parandamisel: Rasmus Mägi viis 400mtj rekordi 49,19-ni, Maris Mägi naiste samal alal parandas 16 aastat püsinud rekordit ja uuteks numbriteks on nüüd 56,56 ning 4x100m teatejooksu naiskond läbis distantsi 45,42. Sellega on nüüd kõik meie alarühma alade Eesti rekordid (staadionil ja hallis) püstitatud selle sajandil ning kõige vanemaks rekordiks on 2002. aastal joostud meeste 4x100m aeg 39,69. Järgmise aasta üks eesmärkidest on kindlasti see aeg üle joosta.

Alust selleks annab noorsoo vanuseklassi meeskonna sellel aastal noorsoo EM-l saavutatud tubli 10.koht ajaga 40,03. 4x100m teatejooksudes kasutatakse võistkonna tehniliste oskuste hindamiseks nn.tehnilise koefitsiendi abi. Koefitsient = võistkonna liikmete hooaja 100m jooksu parimate tulemuste summa ja 4x100m teatejooksus saavutatud tulemuse vahe. Väga heaks näitajaks on 2,50 – 2,80. Kehtiva Eesti rekordi 39,69 püstitamisel oli see 2,73, kuid meeste maailmarekordi 37,04 jooksnud Jamaika koondisel ainult 2,31. Noorsoo koondise Tampere näidatud tulemuse hinda tõstab kindlasti siin saavutatud näitaja 3,12 !!! Üle 3,00 saavutatakse väga-väga harva ja metoodilises kirjanduses maailma „tippmargiks“ peetakse siin Hollandi juunioride naiskoona näitajat 3,55. Kindlasti tunnustus teatemeeskonnaga tehtud ettevalmistusele. Lisades meeskonda veel paar jooksjat (M.Niit, R.Veesalu), saame koondise, kelle eesmärk on joosta 2014.a Euroopa MV-l.

Treeningkogunemised

19.-21.oktoobril Audentese spordibaasides noortekoondise liikmetele õppetreeningkogunemine eesmärgiga aidata kaasa noorte jooksutehnika täiustamisele. Osa võttis 14 noort kiirjooksjat. Tehtud tegevusest sai koostatud kokkuvõte, mis edastati kõigi õpilaste treeneritele.

12.-13.jaanuaril Audentese spordibaasides traditsioonilised alarühma kontrollpäevad. Osales 13 naist, 24 meest ja 13 treenerit-abilist, kavs testid, jooksu analüüs koos videole võtmisega, koolitusosa. Kokkuvõte tehtust, tulemused on avaldatud alarühma koduleheküljel.

Juba eelmise aasta sügisel sai vastu võetud otsus hoolega hakata tegelema juunioride ja noorsoo vanuseklassi 4x100m teatejooksu meeskondade ettevalmistamisega, et jõuda võistleva vanuseklassi Euroopa MV-le. Kõigi meeskondade kandidaatide isiklikud treenerid olid ideega nõus ning juhatusele sai esitatud taotlus kinnitada Euroopa MV-le pääsu normiks juunioridele 41,00 ja noorsoole 40,40. Nimetatud tulemused saadi eelmiste võistluste tulemuste analüüsi tulemusel ning võimaldasid võistelda finaalkohtade eest. Huvitaval kombel esitas kevadel täpselt samad normid oma meeskondadele ka Soome Kergejõustikuliit. Meeskondade kandidaatidele (kokku 14 jooksjat) toimus kevadel enne hooaega Tallinnas, Audentese baasides kaks treeninglaagrit – **19.-21.aprillil ja 10.-12.mail**. Treeningutel tegeleti ainult teatevahetuste harjutamisega. Kõik treeningud võeti videole, mida siis õhtul sai hoolega analüüsitud. Võistlustel tulemused paranesid, kuid normide täitmiseni veel ei jõutud. Alles Euroopa võistkondlikel MV Dublinis näitis noorsoo koondis aega 40,34 ning lunastas õiguse võistelda noorsoo EM-l. Viimane treeninglaager enne Tamperet toimus **1.-7.juulini** Nuias. Sai lihvitud teatevahetusi, kinnistatud ühtset meeskonnavaimu. Viimasel õhtul ühisel jutuaJamisel kirjutasid kõik meeskonna liikmed ja treener V.Espe omaette paberile tulemuse, mis saab olema eesmärgiks noorsoo EM-l. Need lipikud pandi ümbrikku ning avalikustati kirjutatu alles Tampere, peale võistlust. Väga huvitav, aga 5 – st kirjapandud tulemusest olid 4 ühesugused – 39,99! Kindlasti äärmiselt julge eesmärk, kuid ühtlasi annab tunnustust meeskonna ühtsest kindlustundest, mille aluseks oli tehtud treeningtöö.

2013. hooaja kokkuvõte- kestvusjooksu alarühm



Tartu, 01.11.2013

Toomas Tarm

Võistlused 2013.a.- tiitlivõistlused



- **MM Moskva**
 - *3 normitaitjat N maratonis (Leila, Liina Luik, Evelin Talts), keegi ei osalenud-põhjused tervislikud*
- **EM krossijooksus (2012.a. detsember)**
 - *Tiidrek Nurme-28. (84 lõpetajat); Andi Noot-35. (114); Heleene Tambet -52. (93); Annika Rihma-47. (54); Kaur Kivistik-69. (94), Allar Lamp-katk.*
- **Noorsoo EM Tampere**
 - *Kaur Kivistik 3000m tak. 5.koht 8.42,98*
- **Juunioride EM ja noorte MM**
 - *Normitaitjaid ei olnud*
- **Euroopa Noorte Olümpiafestival**
 - *Johan Markus Oll*

Võistlused 2012a.-2



- **Suveuniversiaad Kaasan**
 - *Tiidrek Nurme 5000m 8. 14.08,02*
 - Kokku osales 7 kesk- ja pikamaajooksjat*
- **Euroopa Võistkondlikud MV Dublin**
 - *Tiidrek Nurme 2. ja 3.koht(5000m ja 3000m)*
 - *Kaur Kivistik 5.koht(3000m tak.)*
 - *Liina Tsernov 7. ja 8. koht(1500 ja 800m)*
 - *Raimond Valler 10.koht(800m)*
 - *Allar Lamp 11.koht(1500)*
 - *Egle Mätas 12.koht(3000m)*
 - *Lily Luik 12.koht(5000m)*
 - *Olga Andrejeva 12.koht (3000m tak.)*

Võistlused 2012a.-maantee

- **Dubai Maraton**
 - *Liina Luik 2.42,27-MM norm*
- **Rooma-Ostia PM**
 - *Leila Luik-1:13.57(1Eesti k.a. 3.)*
 - *Tiidrek Nurme-1:03.13(Eesti k.a. 2.)*
- **Pariis maraton**
 - *Evelin Talts 2:41.52-MM norm*
 - *Roman Fosti- 2:21.42*
 - *Priit Lehismets -2:26.42*
- **Rotterdam Maraton**
 - *Lily Luik 2:50.31*
 - *Viljar Vallimäe 2:22.45*
- **Kopenhageni Maraton**
 - *Ilja Nikolajev 2.20.50*
- **Tallinna Maraton**
 - *Roman Fosti 2:20.48, Lily Luik 2:50.15*
- **Frankfurdi Maraton**
 - *Ilja Nikolajev 2:17.31(Eesti k.a. 3.)*

Muud tulemused



Allar Lamp	1000m s 2.24.65	U-23 sise rek
Andi Noot	3000m 8.26,57	U-23 rek
Kelly Nevolihhin	2000m tak 6.48,8	U-23 rek
Birgit Pihelgas	miil 5.04,42	jun. rek
	2000m 6.32,6	jun. rek
Tiidrek Nurme	10 000m 28.59,88	
	5000m 3:37,65	
	3000m 7.51,49	Eesti k.a.2.

Tiidrek Nurme Euroopa hooaja edetabelis 4 alal 30 parema hulgas!

Liina Tsernov 1500m 4.14,93 Eesti k.a.3.

Ekiden TÜ ASK meeskond ja naiskond- Eesti rekordid

Käimine



Euroopa KV 19.05. Dudince (SVK)

Maarika Taukul – 46. koht N 20 km 1:56.22

Lauri Lelumees – 55. koht M 20 km 1:36.06

EST-LAT-LTU-SWE (Baltic, Nordic) mv. käimises 20.09.Tukums (LAT).

Lauri Lelumees – 5. koht M 20 km 1:34.21

Ruslan Sergatšov – 5. koht MJ 10 km 52.52

Anastasija Skatško – 6. koht NJ 5 km 29.21

Igor Jakovlev – 6. koht MJ 10 km 56.09

3. Presidendi KV-Balti maavõistlus 20.07. Valmiera (LAT).

III koht – Margarita Kozlova – N 5000 m 28.55,14

Kandepind: 8klubi ; 46 sportlast (paremad Narvic,Sillamäe Kalev, B.Junki käimisklubi)

2014 tähtsamad võistlused:

- maailma käimise KV 3.-4.05.2014 Taican (CHN) 2 osalejat
- SWE-LTU-LAT-EST käimise maavõistl. 13.09. Tallinn võistkond

2014a. võistlused



Tiitlivõistlused	plan. Osalejaid
Poolmaratoni MM(29.03) Taani	3
EM Zürich (12.-17.08)	8-10
Krossijooksu EM(14.12) Bulgaaria	8
U-23 Põhjamaade MV	3
Põhjamaade MV 10 000m jooksus	6

2014a. Tegevused ja eesmärgid



- Tiitlivõistluste normatiivide täitmine -> EKJLi toetuse saajate hulga suurenemine -> professionaalsem ettevalmitus **(4-> 8)**
- Zürichi EM –max programm 10 jooksjat (6 maratoni + 4 staadion)
- Projektipõhised toetused -> Maratonitiim toetab lisaks 8 jooksja ettevalmistust
- Treeninglaagrite omavaheline tõhusam koordineerimine -> füsio kaasamine laagrisse, treeneri kohaleolek jne.
- Jooksu populariseerimine noorte (kooliealiste) hulgas -> võistlussüsteemi korrastamine, EKSLi kaasamine jne.

Kestvusjooksu treeningkogunemine
Jõulumäel 22.-24. novembril-
oodatud kõik treenerid!

Tänaan!

Eesti Kergejõustikuliit



Hüppealade alarühma 2013.a. kokkuvõte

Sise – EM, Göteborg 28.-3.03.2013

Rain Kask	kaugushüpe	21.
Anna Iljuštšenko	kõrgushüpe	4.
Eleriin Haas	kõrgushüpe	14.

Võistkondlik EM Dublin 22.-23.06.2013

		koht	punktid
Kõrgushüpe	Karl Lumi	7	6
	Heleriin Haas	5	8
Teivashüpe	Veiko Kriisk	8	5
	Reena Koll	4	9
kaugushüpe	Rain Kask	12	1
	Grit šadeiko	1	12
kolmikhüpe	Igor Syunin	7	6
	Liane Pintsaar	7	6
	191		53

Treenerid: Toomas Klaup; Hanno Koll

U23 EM, Tampere 11.-14.07 2013

Kõrgushüpe	Tanel Reismann	2.17/2.14	9.
Meerents	Mikk	2.13	19.
Kaugushüpe	Maicel Uibo	7.24	21.
	Henrik Kutberg	7.18	23.
Kõrgushüpe	Eleriin Haas	1.87	6.

Universiaad, Kaasan 8.-14.07.2013

Kõrgushüpe	Anna Iljuštšenko	1.94	3.
------------	------------------	------	----

U18 MM, Donetsk 10.-14.07.2013

Teivashüpe Reena Koll 3.90/3.80 10.

U20 EM, Rieti 18.21.07 2013

Teivashüpe Reena Koll 4.05 6.

Balti maavõistluse koondis – hüpped 2013 19.-20.07.2013

Ala	Mehed	
Kaugushüpe	Henrik Kutberg	6
	Mihkel Kase	7
	Kristiina Pärn	3
	Triin Eerme	4
Kõrgushüpe	Karl Lumi	3
	Mikk Meerents	2
	Eleriin Haas	1
	Triin Eerme	5
Kolmikhüpe	Lauri Leis	2
	Igor Syunin Liane Pintsaar	1
	Kristel Metsla	2
	Laura Maasik	4
		5
Teivashüpe	Veiko Kriisk	2
	Veiko Aunapuu	3
	Lembi Vaher	1
	Tiina Tikk	4
	Getter-Marie Lemmberg	5

Treenerid: Tiina Torop; Harry Seinberg; Liivi Eerik; Toomas Klaup;

MM, Moskva 10.-18.08.2013

Kõrgushüpe Anna Iljuštšenko 1.88 16.

2014.a. tiitli - ja maavõistlused

Sise – MM , Sopot

	Tulemus	Norm
Anna Iljuštšenko	1.94	1.94

EM, Zürich 12.-17.08.2014

	Tulemus	Norm
Anna Iljuštšenko	1.94	1.90
Grete Udras	190	1.90

Euroopa võistkondlikud KV,21.-22.06.2013

18.-19. Balti maavõistlus, LAT

U- 20 MM, Eugene 22.-27.07.2014

U-23 Põhjamaade MV, 26.-27.07.2014

	Mehed	Naised
Kõrgushüpe	Tanel Reismann Mikk Meerents	Heleriin Haas Merli Ilves
Teivashüpe	Veiko Aunapuu Anri Mulin Kristjan Rosenberg	Reena Koll? Getter-Marie Lemberg?
kaugushüpe	Henrik Gutberg Meelis Siimson Mihkel Kase	Aet Laurik Aleksandra Solovjova Reena Koll?
kolmikhüpe	Jaak Joonas Uudmäe Ivo Orav	Kristel Metsla Laura Maasik

Muud tegevused:

Hüpete alarühma ÕTK 16.-17.11.2012

Osaletas 27 sportlast ja 13 treenerit.

Sportlased:

1. Merli Ilves
2. Annika Teska
3. Helin Meier
4. Kristiina Pärn
5. Terje Meister
6. Laura Maasik
7. Hanna-Mai Vaikla
8. Triin Eerme
9. Janne Liiker
10. Kristel Metsla
11. Lembi Vaher
12. Reena Koll
13. Getter-Marie Lemberg
14. Veiko Aunapuu
15. Karl Lumi
16. Janek Õiglane
17. Jaak-Joonas Uudmäe
18. Rain Kask
19. Henrik Kutberg
20. Mihkel Saks
21. Richard Pulst
22. Mihkel Kase
23. Sten Veelak
24. Ranet Kikkas
25. Maarja Kalev
26. Margot Meri
27. Kert Viitkar

Treenerid:

1. Epp Maasik
2. Tiina Torop
3. Liivi Eerik
4. Karin Junson
5. Kristel Lääts
6. Sven Andresoo
7. Rein Sokk
8. Huko Linnas
9. Sulev Arund
10. Hennit Küppas
11. Jaak Uudmäe
12. Maie Uudmäe
13. Harry Seinberg

Häid tulemusi näitasid Jaak Joonas Uudmäe, Rain kask, Hendrik Kutberg, Lembi Vaher, Kristiina Pärn, Maarja Kalev, Merli Ilves jpt. Parimaid premeeriti Freesport OÜ spordijoogi (1kg) ja (Eesti lipuvärvidega) spordijoogi pudeliga Peale õtusööki toimusid taastavad protsetuurid Audentese Spa kompleksis.

Kehaliste testide tulemused:

Mehed	10-nik jalalt jalale 6- sammuhoolet	Hüpped ühel jalal 30m ajale (s)	Kuulijänn alt ette (5kg)	Üleshüpe hooga (cm)	Paigalt üleshüpe (cm)	6-sammuhoolet hooga ja paigalt hüppe vahe
Jaak Joonas Uudmäe	40,58	5,32	13,98	96	71,5	24,5
Karl Lumi	40,14	5,1	18,09	103	67,5	35,5
Hendrik Kutberg	38,67	5,04	16,91	92	78	14
Rain Kask	37,63	4,80	14,69		69	
Mihkel Kase	37,56	5,21	15,76	90	71	19
Veiko Aunapuu	36,94	5,13	16,83	87	71	16
Richard Pulst	36,23	5,01	18,37	73	75	-2
Sten Veelak	35,96	5,35	15,52		76	
Kert Viikar	35,61	5,32	14,92	92	68	24
Ranet Kikas	35,51	5,2	12,52	90	71	19
Kristjan Rosenberg	34,56	5,38	15,65	87	66,5	20,5
Rainer Meema	33,68	5,32	14,61	87	69	18
Naised			(3kg)			
Kristiina Pärn	31,66	6,07	13,71	67	55,5	11,5
Lembi Vaher	30,9	6,15	14,21	65	57	8
Janne Liiker	30,24	5,67	13,18	48	50	-2
Margot Meri	30,1	6,24	13,81	63	50	13
Helin Meier	29,95	6,05	11,58	59	53	6
Laura Maasik	29,57	5,62	10,65	59	46,5	12,5
Hanna-Mai Vaikla	28,93	5,93	14,06	64	55,5	8,5
Merli Ilves	28,75	6,68	13,41	70	55	15
Maarja Kalev	28,05	5,54	12,31	63	51,5	11,5
Terje Meister			15,02		58	

Laupäev algas väga sisuka ettekandega Marko Aleksejevilt, kes analüüsis põjalikult ja ausalt oma sportlaskarjääri edulugu ning konarusi. Tagasisidena on tulnud vaid kiitvaid hinnanguid. Ka teistel alarühmadel oleks sellest ettekandest võtta palju kasulikku.

Järgnesid kaks praktilist tundi: **Sven Andresoo – kõrgushüppe erialased harjutused** ja **Tiina Torop – kaugushüppe erialased harjutused**. Osavõtjatele meeldis. Kriitika tabas korraldajat seetõttu, et mõlemad tunnid olid planeeritud üheaegselt. Paljud oleks tahtnud osaleda mõlemas tunnis.

Peale lõunasööki toimus väga sisukas treenerite ümarlaud.

Otsustati korraldada hüppajate seeriavõistlus.

Talvine hüppajate seeriavõistlus:

Üldkoosolek: 17.02.2013 Lasnamäe kergejõustiku hall

1.Rääkiseime läbi ja kinnitasime Euroopa võistkondliku KV võistkonna moodustamise tingimused.

2.Loobusime alarühma kevadkogunemisest erineval ajal toimuvate kevadlaagrite tõttu.

Üldkoosolek: 16.06.2013 Rakvere staadion

1.Euroopa võistkondliku KV võistkonna kinnitamine.

Koolitus ja muud tegevused:

1.Teivashüppe seminar Someros 30.06.-2.07.2013 Osales 16 inimest H.Lindepuu eestvedamisel.

2.Uus teivas H.-C.Hausenbergile

3.Toetus K.Pärna kevadlaagritele

4.Hoojooksu kiiruste mõõtmised:

Sisehooaeg: noorsoo- ja juunioride mv, M.Kutmani mälestusvõistlus, Eesti mv.

Suvine hooaeg: G.Sule mälestusvõistlus, Eesti karikavõistlused, noorsoo- ja A-kl. mv, Eesti mv.

Kokkuvõte hüppajate seeriavõistluse hooajast 2013a ja tuleviku plaanidest (Kristel Lääts).

- 1) Eesmärk oli elavdada hüppajate ja osaliselt ka mitmevõistlejate võistlusgraafikut. Tulla kokku eri Eesti paikadest ja pakkuda konkurentsi. Hoida elus nüüd ja edaspidi oma ala.
- 2) Hüppajate seeriavõistlussarja sai kaasatud erinevaid võistlused ja linnad.

Etapid toimusid suvel Tartu, Viljandi, Rakvere, Kohila, Kose, Tallinn. Talvel külastasime ka Pärnut.

Suvel 10 etappi erinevates hüppepaikades.

- 3) Võistlejaid kokku oli 212 sportlast (mehed+ naised), absoluutarvestuses võttis osa 90 sportlast ja noorte arvestuses 122 sportlast.
- 4) Võistlejad, treenerid, kes osalesid olid meeldivalt üllatunud ja nõus jätkama ka järgmisel aastal. Puudujatele ja hilinejatele leiame laialdasema info meie info ühiskonnas.
- 5) See aasta toetasid kludidest hüppajate seeriavõistlust Spordiselts Tallinna Kalev, SK Fortis, Spordiklubi Valga Maret – Sport.

Hüppajate seeriavõistluse täiskasvanute punktiarvestus

Mehed NIMI	KLUBI	Kaugushüpe				Punktid finaali jaoks
		G.Sule 28.05	Kose 8.06	V.Kala m 2.07	EMV juun, noors,täisk.	
Henrik Kutberg	Audentese SK	7p.	9p.		6p.	22
Mikk Mihkel	Tartu Ü. ASK	4p.		9p.	7p.	20
Nurges						
Sören Jõõras	Kuusalu SK	2p.	7p.		3p.	12
Rain Kask	EMÜ SK	9p.				9
Mihkel Kase	EMÜ SK	5p.			4p.	9
Richard Pulst	Audentese SK				9p.	9
Mikk Meerents	KJK Tipp	3p.			5p.	8
Hendrik Lepik	Audentese SK	6p.				6
Markus Leemet	Leksi 44		6p.			6
Severi Jõõras	Kuusalu SK		5p.			5
Roger Teppo	Nõmme KJK		4p.			4
Mikk-Mihkel	KJK Vike		3p.			3
Arro						
Silver Siim	Nõmme KJK		2p.			2
Ben-Ruuben	Põlva KJK		2p.			2
Kaljuvee						
Taavet Richter	Tartu SS Kalev	1p.				1
Igor Sjunin	EMÜ SK		1p.			1

Hüppajate seeriavõistluse täiskasvanute punktiarvestus

Kaugushüpe

Naised

NIMI	KLUBI	G.Sule 28.05	Kose 8.06	Rakvere 22.06	EMV juun, noors,täisk.	Punktid finaali jaoks
Kristiina Pärn	Nõmme KJK	9p.	9p.	9p.	6p.	33
Triin Eerme	KJK Sakala	7p.		7p.	2p.	16
Laura Maasik	Nõmme KJK	4p.	6p.	5p.		15
Kaire Leibak	Tartu Ü.ASK	6p.	7p.			13
Elen Viikmann	SK Fortis		5p.	4p.	3p.	12
Terje Kaunissaar	KJK Vike	5p.		6p.	4p.	10
Aet Laurik	KJK Tipp			6p.	4p.	10
Grit Šadeiko	Tartu Ü. ASK				9p.	9
Liane Pintsaar	Tartu SS Kalev				7p.	7
Janeli Toomel	Tartu SS Kalev		4p.	2p.	1p.	7
Reesika Adojaan	Tartu SS Kalev				3p.	3
Triin Tiismaa	Audentese SK	2p.				2
Moonika Kallas	Kose 2000				2p.	2
Monika Janson	SK Fortis				1p.	1
Janne Liiker	Audentese SK				1p.	1

Aasta 2014.

- 1) Suvel jätkata hüppajate seeriavõistlusega. Noortearvestus A+B klass ja absoluutarvestus- juun+ noorsugu+ täiskasvanud.
- 2) Kaasata rohkem sportlasi, treenereid hoidmaks hüppeid elus.
- 3) Aastal 2014 hüppajate seeriavõistluse üks etapp toimub Lõuna- Eestis Valga staadionil.

Hüppealade talvine seeriavõistlus 2013 (koostanud T.Klaup)

Mehed

Kaugushüpe 19.a. Ja vanemad

NIMI		29.12. 2012	5.01. 2013	16.01. 2013	27.01. 2013	5.02. 2013	17.02. 2013	Kokku
Rain Kask	11.06.1991				7,55	7,64	7,47	22,66
Henrik Kutberg	2.11.1992		7,57		7,64	7,41	7,33	22,62
Kaarel Jõeväli	8.01.1990		7,39	7,43			7,52	22,34
Richard Pulst	4.12.1991		7,51	7,36	7,31		7,46	22,33
Mikk Meerents	26.07.1991	7,00		7,34	7,32			21,66
Sören Jõõras	3.08.1992		6,82	6,83	6,74			20,39
Rainer Meema	1.03.1993		6,62	6,66			6,67	19,95
Karl-Robert Saluri	6.08.1993				7,32		7,13	14,45
Martin Meier			6,62		6,86			13,47
Igor Syunin	4.12.1990	7,11						7,11
Martin Sisask	11.02.1989		6,85					6,85
Hendrik Lepik	18.04.1990			6,73				6,73

U - 18

NIMI		29.12. 2012	5.01. 2013	16.01. 2013	20.01. 2013	27.01. 2013	5.02. 2013	17.02. 2013	Kokku
Ben-Ruuben Kaljuvee	13.04.1995	6,74	6,87			6,94	7,08	6,96	20,98
Andre Väinmaa	29.12.1995		6,77			6,62			13,39
Severi Jõõras	10.04.1995		6,20	6,38					12,58
Martin Grištšuk	10.02.1997		6,30		6,26				12,56
Ott Olaf Trink	19.07.1995			6,32		5,97			12,29
Taavet Richter	25.07.1995					6,79			6,79
Aivar Braks	16.08.1995					6,71			6,71
Anatoli Tsvetkov	14.11.1995					6,61			6,61
Peeter Lääne	29.05.1994					6,58			6,58
H.-Christian Hausenberg	18.09.1998				6,56				6,56
Martin Flink	13.01.1995					6,55			6,55
Taavi Tšernjavski	4.03.1995		6,50						6,50
Martin Paakspuu	27.01.1996				6,47				6,47

Naised

Kaugushüpe 19.a. Ja vanemad

NIMI		29.12. 2012	5.01. 2013	16.01. 2013	20.01. 2013	26.01. 2013	5.02. 2013	17.02. 2013	kokku
Kaia Soosaar	24.04.1993					6,07	6,08	5,96	18,11
Laura Maasik	5.10.1993			5,65		5,92	5,75	5,81	17,48
Kristiina Pärn	22.07.1991	5,59				5,76		5,69	17,04
Linda Pajo	21.05.1986	5,33					5,29	5,27	15,89
Elen Viikmann	15.12.1987						5,69	5,63	11,32
Karol Rahuoja	7.10.1991			5,49		5,59			11,08
Helin Meier	20.04.1992			5,54			5,22		10,76
Terje Kaunissaar	10.08.1992					5,38		5,32	10,70
Karmen Veerme	19.09.1990	5,30					5,18		10,48
Anna Makarova	9.03.1986						5,50		5,50
Reesika Adojaan	30.01.1991					5,32			5,32

Naised + U-18

NIMI		29.12. 2012	5.01. 2013	16.01. 2013	20.01. 2013	26.01. 2013	17.02. 2013	kokku
Berit Betten Naarits			5,57				5,65	11,22
Aleksandra Solovjova	10.01.1996		5,66		5,50			11,16
Kreete Verlin	14.02.1997		5,56		5,51			11,07
Grete-Kai Teeäär	2.02.1996	5,46		5,51				10,97
Hanna-Friida Konks	10.04.1997		5,23		5,33			10,56
Vladislava Oleinik		5,17	5,26					10,43
Kristella Jurkatamm	9.04.1996				5,72			5,72
Terje Meister	31.01.1995		5,52					5,52

Mehed

Kõrgushüpe 19.a. ja vanemad

NIMI		29.12. 2012	5.01. 2013	16.01. 2013	26.01. 2013	5.02. 2013	17.02. 2013	Kokku
Mikk Meerents	26.07.1991		2,17		2,15		2,16	6,48
Tanel Reismann	25.07.1992		2,07	2,10	2,00	2,09	2,10	6,35
Karl Lumi	4.04.1985	2,04			2,09		2,16	6,29
Deniss Tšernobajev	3.02.1990	2,01	2,01	2,07	2,03		1,95	6,11
Sören Jõõras	3.08.1992			1,95	1,95		2,00	5,90
Hendrik Lepik	18.04.1990		2,07				2,13	4,20
Romet Mihkels	10.08.1983	2,01				2,05		4,06
Siim Kroonmäe	17.05.1992				2,00		2,00	4,00
Andre Ankru	27.05.1989	1,97					2,00	3,97
Juhan Kilumets	15.10.1989						2,05	2,05
Indrek Kalvet						2,00		2,00

U - 18

NIMI		22.12. 2012	29.12. 2012	5.01. 2013	16.01. 2013	20.01. 2013	26.01. 2013	5.02. 2013	kokku
Karel Käos	19.12.1995		1,93	1,98	1,85		1,96	1,95	5,89
Taavi Tšernjavski	4.03.1995			1,90			1,85		3,75
Taavet Richter	25.07.1995						1,99		1,99
Keiso Pedriks	30.04.1994		1,93						1,93
Rauno Liitmäe	24.01.1994						1,90		1,90
Allan Kaarli Murumets	1.02.1994						1,90		1,90
Railand Liiv	19.06.1996					1,89			1,89
Kaarel Ernits	29.04.1997					1,89			1,89

Naised

Kõrgushüpe 19.a. Ja vanemad

NIMI		29.12. 2012	26.01. 2013	5.02. 2013	17.02. 2013	Kokku
Mari-Helen Saarna	18.06.1990	1,61		1,66	1,70	4,97
Liisa Haabpiht	13.01.1989	1,55	1,65	1,66	1,60	4,91
Anna Iljuštšenko	12.10.1985			1,87	1,85	3,72
Eleriin Haas	4.07.1992	1,83		1,80		3,63
Linda Treiel	8.05.1991		1,75		1,79	3,54
Teele Treiel	7.10.1992		1,68		1,65	3,33
Grete Udras	11.03.1988				1,82	1,82
Mari Klaup	27.02.1990	1,80				1,80

U - 18

NIMI		22.12. 2012	16.01. 2013	19.01. 2013	26.01. 2013	17.02. 2013	Kokku
Merili Ilves	8.05.1991				1,75	1,65	3,40
Klarika Kaldmaa	29.03.1995		1,55		1,63		3,18
Laura Tarašanov	14.05.2000	1,53		1,59			3,12
Margot Meri	30.04.1996			1,65			1,65
Annika Teska	1.06.1998			1,65			1,65
Silvia Ladva	15.08.1994				1,60		1,60
Hanna-Friida Konks	10.04.1997			1,58			1,58
Merili Varter	7.06.1996			1,58			1,58
Mairit Laine	2.03.1998			1,56			1,56
Annabel Luuk	23.04.1996	1,55					1,55

Mehed

Komikhüpe 19.a. Ja vanemad

NIMI		22.12.2012		26.01.2013	16.02.2013	kokku
Sten Veelak	4.02.1988	14.13		14.68	14,27	43,08
Rain Kask	11.06.1991			15.26		15,26
Ivo Orav	4.11.1993			14.58		14,58
Jaanus Suvi					14,54	14,54
Mihkel Kase	2.10.1993	14.24				14,24
Hendrik-Heinar Hunt	17.01.1992			13.56		13,56
Gert Arnek	6.07.1992			12,83		12,83
Taavi Hainas	22.10.1993			12,79		12,79

U - 18

NIMI		22.12.2012	19.01.2013	26.01.2013	16.02.2013	kokku
Jaak Joonas Uudmäe	6.04.1994	14,82			15,06	29,88
Ranet Kikkas	19.08.1995			14,42	14,12	28,54
Mihkel Leib	27.03.1996	12,72	12,75			25,47
Stanislav Tumanov	29.01.1996	12,64	12,65			25,29
Kert Viitkar	16.12.1994			13,72		13,72
Hans-Christian Hausenberg	18.09.1998	13,63				13,63
Allan Katšmanov	21.03.1997		13,49			13,49
Karl Jakob Bartels	4.04.1997		13,01			13,01
Egon Vaiksaar	7.02.1995			12,99		12,99
Mark Leinfeld	31.01.1995			12,52		12,52
Savva Bokarev	4.05.1996		12,51			12,51

Naised

Komikhüpe 19.a. Ja vanemad

NIMI		22.12.2012	26.01.2013	16.02.2013	kokku
Kristel Metsla	7.03.1993	12,12	12,31	12,25	36,68
Reesika Adojaan	30.01.1991	11,24	11,4		22,64
Anna Makarova	9.03.1986			12,05	12,05
Kristiina Pärn	22.07.1991	11,91			11,91
Marie-Helene Lõhmus		10,14			10,14

U - 18

NIMI		22.12.2012	19.01.2013	26.01.2013	16.02.2013	kokku
Janne Liiker	14.11.1995	11,98		12,08	12,06	36,12
Janeli Toomel	14.03.1994	11,57		12,09	11,78	35,44
Vladislava Oleinik	2.03.1997	11,25	11,49		11,63	34,37
Erika Paumets	22.08.1994			11,93	11,93	23,86
Marit Jukk	16.11.1996		11,61		11,69	23,30
Veera Murõtsheva	2.11.1995	11,81		11,24		23,05
Zarina Netšiporuk	31.03.1999	10,33	10,00			20,33
Anna Privavarova	29.10.1998	10,84	10,38			21,22
Marleen Plõks	27.10.1994			11,66		11,66
Marlind Reemann	29.05.1997		10,88			10,88
Anna Sidorenko	29.12.1998		10,86			10,86
Polina Khmeljova	19.04.1998		10,83			10,83
Annabel Luuk	23.04.1996		10,79			10,79

Lugupidamisega,

Toomas Klaup

Heitjate alagrupp 2013

Heidete alagrupile oli 2013 aasta väga edukas. Meie paremate tulemuste eest hoolitses jälle Gerd Kanter, kes Moskva MM-il saavutas 3. koha. Lisaks sellele tuli ka Teemantliiga üldvõit. Hooaja parimaks jäi Kohilas heidetud 67.59. Positiivse hooaja tegi ka Risto Mätas, kes terve aasta näitas väga korralikku taset. Alustades kevadise Euroopa heidete KV ja lõpetades Moskva MM-i 8. kohaga. Sellest aastast korralik isiklik rekord, Kohilas visatud 83.48. Naistest on hea meel kirjutada Liina Laasmaa hooajast, mis algas MM-i B normi täitmisega ja lõppes Kohilas visatud uue Eesti rekordi 62.50 ja A normi täimisega. Väga hea hooaja tegi ka Kätlin Piirimäe, kes saavutas Euroopa U-20 MV Rietis 3. koha, tulemusega 16.80. See tulemus on ühtlasi ka Eesti U-20 ja U-23 rekord.

Tegevustest 2012-2013:

Oktoober- heitjate laager-seminar Orissaares.

November- noortekoondis osales rahvusvahelises treeninglaagri projektis Soomes Pajulahtis.

Märts- viidi läbi heitjate katsed, kus peamiselt osales meie järelkasv ja näidati korraliku edasiminekut.

Märts- noorte koondis eesotsas Heiko Väädiga käisid võistlemas Rootsis Växjös.

Märts- pikkade heidete Euroopa KV Castellone Hispaania, kus Risto Mätas saavutas 3 koha ja Martin Kupper heitis korraliku tulemuse. Peale laagrit suundus osa koondislasi laagrisse Albiri.

Aprillis- toimus iga aastane lõunalaager Hispaanias Albiris, kus meie alagrupist osales ligi 40 sportlast. Albiris korraldasime ka juba 4 rahvusvahelise võistluse „Albir Garden open“, mis kogub aina populaarsust sportlaste ja treenerite seas.

Mai-koondisega õnnestus kolmas kord järjest võita heidete Balti riikide mõõduvõtt, mis toimus Leedus Alituses ning oli väga rasketes tingimustes, kus terve päeva sadas tugevat vihma.

Mai-september - 44. aastat toimus Heitjate seeriavõistlus, kus võidutsesid Anu Teesaar ja Kristo Galeta täiskasvanute ning Kätlin Piirimäe ja Artjom Nikitin noorte seas. See hooaeg ületas kaugelt kõik ootused, kokku osales 10 võistlusel ligi 500 osavõtjat, mis ületab kaugelt eelnevad aastad.

Juuni-Dublinis Euroopa riikide MV I liiga. Heitjate esinemisega võib rahule jääda ning ka suur koondis täitis oma eesmärgi- jäime püsima I liigasse.

Juuli - 07-12 Kaasanis Universiaad

Juuli - 10-14 Donetsk U-18 MM, meilt koondises 5 noort.

Juuli – 11-14 Tampere U-23 EM, meilt koondises 4 sportlast.

Juuli – 18-21 Rieti U-20 EM, meilt Kätlin Piirimäelt III koht kuulitõukest ja kogu koondisest heitjaid 4.

August- MM-ilt saavutasid Gerd Kanter III koha ja Risto Mätas 8. koha.

Eelmise aasta sügisel tomus meil Orissaares järjekorde heitjate laager-seminar. 2012 aasta seminar oli läbi aegade suurim, kus osales ligi 80 sportlast-treenerit. Osavõtjaid oli ka Lätist. Esinejatena võib ära märkida Vestinn Hafteinsoni, Guntars Gailitis, Gints Palameiks, Indrek Tustit ja rida meie parimaid treenereid. Enamus tehnika treeninguid toimus õues ja vaatamata isegi maha sadanud lumele, ei jäänud ükski planeeritud treening tegemata. Ning toimusid vasaraheite- ja kuulitõuke võistlused.

Tänavusel aastal toimub laager natukene teistmoodi, kuna meil on ühendatud kaks laagrit. Meiega ühineb rahvusvaheline projekt "Sportsociety" koos Soomlaste ja Lätlastega. Projektis osalevad meie kolme riigi mitmevõistlejad ja heitjad ning see toimub juba teist korda. Eelmisel korral käisime noorte Eesti ja Läti heitjatega 2012 novembris Soomes Pajulahtis treeninglaagris.

2013 laagri programmis osalevad lektoritena Erki Nool, kelle teemaks „Kuidas leida noorsportlasena motivatsiooni ja meelekindlust“. Lisaks esineb seminaril ka doktor Rene Bürkland, kelle teemaks- „Hiina meditsiin, teoorias ja praktikas“. Sulev Lepik tegi ettekande- „Visketreeningute sageduse ja viskevõimsuse seos võistlustulemusega“. Ja Soome kolleeg Jarmo Pöyry, tema teemaks-„ Kuidas trennida vigastusi saamata“. Meie laagri programmis oli ka kuulitõuke võistlus ja sõpruskohtumine kohalikega korvpallis. Lisaks spordi ja tervise loengutele ja igaõhtustele ümarlaudadele toimus laagris käsitöökursus ja jooksukross maalinnusesse, koos eksursiooni- ja sooja teega. Selle aastases laagris osales kokku ligi 70 sportlast-treenerit.

Peale huvitavate loengute tahame koostada meie parimate sportlaste ja treenerite abiga kõikide alade erialaharjutuste ja abiharjutuste kogumiku. Kus igal soovijal on võimalik leida vajalikke harjutusi, et oma sportlikku taset tõsta. Väga huvitavad ja kasulik olid videoanalüüsi tunnid, kus spetsialistid arutasid tehnikate üle ning andsid häid näpunäiteid.

Kui vaadata nüüd kogu hooaega tervikuna, siis osales meie alagrupist tiitlivõistlustel:

Moskva MM	Gerd Kanter, Risto Mätas, Liina Laasmaa
Sise EM Göteborg	Raigo Toompuu
Euroopa riikide MV	Gerd Kanter, Risto Mätas, Raigo Toompuu, Martin Lehemets
Dublin	Anu Teesaar, Linda Treiel, Kätlin Piirimäe, Kati Ojaloo
Castellon Euroopa	Martin Kupper, Risto Mätas, Raigo Toompuu, Martin Lehemets
pikkade heidete KV U-23 N	Kätlin Tõllasson, Linda Treiel, Ksenia Safonova
U-23 EM Tampere	Martin Lehemets, Martin Saar, Kätlin Tõllasson, Linda Treiel
U-20 EM Rieti	Karl Koha, Heigo Kangro, Kätlin Piirimäe, Lisett Liivrand
U-18 MM Donetsk	Artjom Nikitin, Anna Maria Orel, Monica Vainola, Katri Karindi, Triin Junson

Tahaksin ära maida treenerid, kes sellel aastal on kõige edukamad olnud:

Toomas Merila, Indrek Tustit, Risto Mätas, Enn Roosi, Toivo Ruut, Külli Tambre, Eeva Kuningas, Raigo Toompuu, Peeter Koorep, Heiko Väät, Leonid Brjuhov, Karin Junson, Ants Kiisa

Alade kaupa välja tuues olid selle aasta parimad:

Naised

Ketas	Anu Teesaar	51.94		Kuul	Kätlin Piirimäe	16.80	P.B.
	Kätlin Tõllasson	50.15			Linda Treiel (hallis)	15.81	P.B.
	Lisette Liivrand	46.89	P.B.		Lisette Liivrand	14.77	P.B.
	Maarja Helm	46.85	P.B.		Anu Teesaar	14.71	
	Eha Rünne	46.74			Britta Jäärats	14.66	
	Kätlin Piirimäe	46.22	P.B.		Kirke Kirt	13.49	P.B.
	Liis Kranich	44.66	P.B.		Raine Kuningas	13.11	
	Kirke Kirt	44.16	P.B.		Liis Kranich	13.09	P.B.
	Anu Ellam	42.12			Mari Klaup	12.85	P.B.
	Tuule Mürsepp	41.87	P.B.		Kairit Olenko	12.83	
	10 keskmine	46.16			10 keskmine	14.21	
Oda	Liina Laasmaa	62.50	P.B.	Vasar	Kati Ojaloo	60.07	P.B.
	Linda Treiel	51.43			Maris Rõngelep	56.39	
	Helina Karvak	50.80	P.B.		Ksenia Safonova	54.15	
	Mari Klaup	50.15	P.B.		Britta Jäärats	52.77	
	Raine Kuningas	49.32			Krista Viipsi	51.94	P.B.
	Mari Liis Tulev	48.74	P.B.		Lisette Liivrand	49.86	P.B.
	Grit Sadeiko	46.75			Anna Maria Orel	49.40	P.B.
	Anu Ellam	45.92			Laura Lannusalu	48.39	P.B.
	Kairit Olenko	44.83			Kätlin Piirimäe	46.40	P.B.
	Keity Vaistla	43.35			Elena Rattur	46.20	P.B.

10 keskmine 49.38

10 keskmine 51.56

Mehed

Ketas Gerd Kanter 67.59
Martin Kupper 65.03 P.B.
Märt Israel 63.58
Al. Tammert 60.37
Priidu Niit 58.97
Allan Sadul 53.17 P.B.
Raigo Toompuu 51.50
Kristo Galeta 51.12
Maicel Uibo 49.14 P.B.
John Caspar Jaanus 49.10

Kuul Raigo Toompuu 19.48
Kristo Galeta 19.15 P.B.
Kaupo Valb 17.55
Genro Paas 17.03
Raido Kalbach 16.77
Aigar Tillmann 16.64 P.B.
Urmo Lepamets 15.98 P.B.
Fred Vali 15.97
Ats Kiisa 15.83 P.B.
Karl Koha 15.58 P.B.

10 keskmine 56.95

10 keskmine 17.00

Oda Risto Mätas 83.48 P.B.
Tanel Laanmäe 81.05
Erki Lepik 80.98 P.B.
Magnus Kirt 79.82 P.B.
Marko Jänes 78.00
Ahti Peder 75.88
Ranno Koorep 74.32
Timo Moorast 73.08
Martin Saar 71.71 P.B.
Jaan Rakaselg 70.78 P.B.

Vasar Martin Lehemets 66.30
Mart Olmann 65.50
Marek Vähi 64.81 P.B.
Genro Paas 63.78
Neemo Kull 57.81
Indrek Teras 56.00
John Caspar Jaanus 54.63 P.B.
Indrek Neeme 53.61
Georg Kaspar Räni 52.82
Aivar Räni 52.58

10 keskmine 76.91

10 keskmine 58.78

Järgmisel aastal toimub meil kaks tiitlivõistlust ja Euroopa riikide meistrivõistlus. Lisaks sellele Euroopa talvised pikkade heidete KV ja Balti heidete maavõistlus. Nendest Euroopa riikide MV toimuvad Tallinnas ning loodan, et heidete koondis annab väga suure panuse koondise punktiarvestusse ja jääme edukalt püsima esiliigasse.

Euroopa meistrivõistlused toimuvad Sveitsis ja sinna loodan heidete poole pealt suurt ja tugevat koondist:

EM-i Normi täitjad:

Ketas Gerd Kanter, Martin Kupper, Märt Israel

Kuul Kätlin Piirimäe

Oda Risto Mätas, Tanel Laanmäe, Erki Lepik, Magnus Kirt , Liina Laasmaa

Kandidaadid:

Raigo Toompuu, Kristo Galeta, Kätlin Tõllasson, Anu Teesaar, Linda Treiel, Raine Kuningas, Martin Lehemets,

U-20 MM USA-s, kandidaadid:

Kätlin Piirimäe, Lisett Liivrand, Mari-Liis Tulev, Anna Maria Orel, Artjom Nikitin, Ats Kiisa, Georg Kaspar Räni,

Euroopa talvine heidete KV Portugalis, on plaan välja viia naised U-23 ja meeste koondis.

Kandidaadid:

Ketas Kätlin Tõllasson, Maarja Helm Gerd Kanter, Martin Kupper

Kuul Kätlin Piirimäe, Lisett Liivrand Kristo Galeta, Kaupo Valb

Oda Liina Laasmaa, Mari Liis Tulev Risto Mätas, Erki Lepik

Vasar Ksenia Safonova, Anna Maria Orel Martin Lehemets, Mart Olman

Treenerid: Toomas Merila, Ants Kiisa

Lisaks sellele plaanime Leirias Portugalis kahe nädalast treeninglaagrit enne võistlusi, kus rahulikult valmistuda jõuprooviks.

Mitmevõistluse alarühma 2013.a. aruanne

Eesti mitmevõistlejad olid esindatud 2013.a. kõikidel tiitlivõistlustel.

Naiste poole pealt oli suurim saavutus Grit Sadeiko Eesti rekord seitsmevõistluses, Euroopa mitmevõistluse karikal Superliigas.

Mari Klaup tegi samuti hiilgava esituse Euroopa mitmevõistluse karikal ja kogus 6002 p. Väga korralik tulemus.

Göteborgis, Euroopa sisemeistrivõistlustel tegi väga korraliku esinemise Kaarel Jõeväli ja kogus 5841p. ja tuli kaheksandaks. M. Pahapill katkestas jala trauma tõttu.

Moskvas, maailmameistrivõistlustel oli mitmevõistlus esindatud nelja mitmevõistlejaga. Naiste 7-võistluses võistles väga südikalt Mari Klaup, kes kogus 5924p. ja saavutas 21 koha., Tubli! Grit Sadeiko pidi kahjuks kaugushüppe saadud jalavigastuse tõttu katkestama.

Messte konkurentsisis saavuta Mikk Pahapill hooaja parima tulemusega 8170p. ja tuli 17ndaks. Eriti hea oli Miku teine päev. Suurvõistluse kogemuse saanud Maicrel Uibo kogus 7850p. ja oli 19. Igati tubli saavutus 20. aasatselt noormehelt.

Euroopa Noorsoo meistrivõistlustel Tampere oli ainuke mitmevõistleja Eestist Karl-Robert Saluri, kes alustas väga hästi, 100m parim aega 10,80, kuid kõrgushüppe soojenduse ajal hüppeliigese väänamise tõttu oli sunnitud katkestama.

Euroopa juunioride meistrivõistlustel Rietis võistles kolm meie meesjuuniori ja väga edukalt. Janek Õiglane tegi suurepärase isikliku rekordi ja kogus 7604p. ja oli neljas. Taavi Tsernjavski kogus 7356p. ja oli kaheksas. Kristjan Rosenberg kogus 7022p. ja oli 15.

Noorte Maailmameistrivõistlustel Donetskis tuli tüdrukute seitsmevõistluse Kristell Jurkatamm 5298p. 13-ndaks ja Margot Meri kogus 4696p. ja oli 29. Poiste arvestuses Võru Lõunalõvi poiss Martin Paakspuu kogus 8-võistluses 5733p. ja tuli 19-ndaks

Tallinnas, Euroopa mitmevõistluse Superliiga Karikal tuli meie võistkond, koosseisus(Karol Rahuoja, Terje Kaunissaar, Mari Klaup, Grit Sadeiko, Hendrik Lepik, Kaarel Jõeväli, Andres Raja, Mikk Pahapill) KOLMANDAKS, kaotades Venemaale ainult viie punktiga. Võitis Prantsusmaa 41421p. II Venemaa 41032p. Kolmas EESTI 41027p. Naiste individuaalkonkurentsisis saavutas Grit

Eesti rekordiga 6221p. kolmanda koha ja Mari isikliku rekordiga 6002p. VI koha. Meeste arvestuses oli Mikk Kkolmas 8099p. ja Andres 7909p. kuues ja Kaarel 7658p. XI. VÄGA TUBLI SAAVUTUS MITMEVÕISTLEJATELT!

Eesti-Soome-Rootsi maavõistlusel Huddinges meeste arvestuse võitis Eesti meeskonda ja naised jäid kolmandaks.

Noorte ja juunioride Balti matsil saavutasid meie noored nii talvel kui saugel üldarvestuse esikohad.

2. Edetabelite võrdlused.

	2010.a.	2011.a.	2012.a.	2013.a.
Mehed				
10-keskm.	7313,0	7482,5	7050,0	7549,4
10-tulemus	6579	7018	5840	6887
Naised				
10-keskm.	5314,7	4929,5	4815,8	4842,1
10-tulemus	4506	3636	3769	3980

3. Tegevuskavad kuude lõikes 2012/2013.a.

2013.a.Tallinnas toimusid Euroopa mitmevõistluse karika Superliiga Esimest korda esinesid ühtse võistkonnana all nii naised kui mehed. Alaliit andis mitmevõistlejatele võimalused Eestis korraldada neli ühislaagri. Tänu alaliidule võistlesid meie mitmevõistlejad väga edukalt Superliigas, kus saavutati kolmas koht riikide arvestuses.

1. Sügisene üldkehalise ettevalmistuse laager Jõulumäel, oktoober 2012.a.
Osalesid 10 sportlast ja 4 treenerit.
2. Talvine, tehnilise ettevalmistuse laager Võrus, detsembris 2012.a.
Osalesid 9sportlast, 4 treenerit ja füsioterapeut(R.Jamnes)

3. Kevadine, üldkehalise ettevalmistuse laager Jõulumäel, aprill 2013.a.

Osaesid 6 sportlast ja kaks treenerit.

4. Kevadised lõunalaagrid toimusid Portugalis, Hispaanias, Aprill-Mai. 2013.a.

5. Superliiga koondise“ lihviandmise laager“, Rakveres juuni 2013.a.

6. SUPERLIIGA, TALLINNAS 29.-30.juuni
III koht EESTI VÕISTKONNALE.

Tahan tänada järgmisi treenereid, kes on ikka meie mitmevõistluse hea taseme eest seisnud: J.VETTIK, E.ROOSI, J.TIITSAAR, A.LAIDE, K. Ja T. KLAUP, H.LINNAS, H.PEEL, R.NAZOROVINE, L.ERIK, A.MÄGI, A.NAZAROV, L.SOOM, R.MERI, R.IDAVAIN, R.SOKK, T.SUURVÄLI, K.LADVA, A.ALGRE.

Võistluskäimise kokkuvõte 2013.a. ja eesmärgid 2014.a.

I. Osalemine rahvusvahelistel võistlustel.

1. Euroopa KV 19.05. Dudince (SVK)

Maarika Taukul – 46. koht N 20 km 1:56.22 (58 osalejat).

Lauri Lelumees – 55. koht M 20 km 1:36.06 (75 osalejat)

Margus Luik – DQ M 50 km (49 osalejat)

2. EST-LAT-LTU-SWE (Baltic, Nordic) maavõistlus käimises 20.09. Tukums (LAT).

Lauri Lelumees – 5. koht M 20 km 1:34.21

Ruslan Sergatšov – 5. koht MJ 10 km 52.52

Anastasija Skatško – 6. koht NJ 5 km 29.21

Igor Jakovlev – 6. koht MJ 10 km 56.09

Margarita Kozlova – 8. koht N 10 km 1: 01.57

Anastasija Ponomarenko – 8. koht NJ 5 km 30.58

Anna Kukankova – 10. koht N 10 km 1:06.08

Ainar Veskus – 10. koht M 20 km 1:56.05

Võistkondlik paremusjärjestus: LTU-44, SWE-39, LAT-34, EST-22

3. Presidendi KV-Balti maavõistlus 20.07. Valmiera (LAT).

III koht – Margarita Kozlova – N 5000 m 28.55,14

4. koht – Anastasija Ponomarjova – N 5000 m 29.26,93

5. koht – Ainar Veskus – M 10 000 m 48.22,99

7. koht - Artjom Djatšuk – M 10 000 m 52.52,01

4. A. Mikenas Memoria 27.04. Birštonases (LTU).

5. koht – Lauri Lelumees M 20 km 1:34.34

6. koht – Margus Luik M 20 km 1:35.52

7. koht – Artjom Djatšuk M 20 km 1:48.37

7. koht – Maarika Taukul N 10 km 53.47

5. Balti noorte ja juunioride maavõistlus käimises 20.05. Murjani (LAT)

I koht – Ruslan Sergatšov PB 3000 m 14.48,5 (Eesti U-14 tipptulemus)

II koht – Kiril Boržitski MJ 10 000 m 1:04.54,1

III koht – Bogdan Davõdov MJ 10 000 m 1:05.32,3

4. koht – Ilja Volosatov PB 3000 m 16.52,7

4. koht – Anastasija Ponomarenko TB 3000 m 16.41,1

4. koht – Margarita Kozlova TA 5000 m 29.46,3

Võistkondlik paremusjärjestus: LTU-50, LAT-43, EST- 32

6. 17. Bruno Junk Memorial 26.05. Valgas

I koht – Ruslan Sergatšov PC 1000 m 4.41,3

I koht – Sergei Sannikov PD 1000 m 5.13,1

I koht – Anastasija Ponomarenko TB 3000 m 17.56,6

I koht – Margarita Kozlova TA 5000 m 30.28,3

I koht - Anžela Suhhanova NJ 5000 m 34.58,5

II koht – Lauri Lelumees M 10 000 m 45.00,3

II koht – Rein Sumberg MV 5000 m 28.18,2

III koht – Maarika Taukul N 5000 m 26.27,5

III koht – Rein Sumberg MV 5000 m 27.09,8

III koht –Ainar Veskus M 10 000 m 48.33,7

7. Käimisfestival „Alytus-2013 „, 14.06. LTU

I koht – Ruslan Sergatšov PB 3000 m 15.24,11

Lauri Lelumees – 17. koht M 20 km 1:31.43

Margus Luik – 19. koht M 20 km 1:37.28

Ainar Veskus- 22. koht M 20 km 1:43.14

Artjom Djatšuk – 24. koht M 20 km 1: 57.55

II. Treeninglaagrid

Margus Luik, Lauri Lelumees viibisid treeninglaagris 15.-31.03. Türgis (HMN projekt).

III. Klubid, treenerid, kelle õpilased osalesid käimisvõistlustel.

Klubi	Treener	Mehed	Naised	Kokku
NPSK Narvic	O. Kadõrov	8	11	19
KJK Kalev Sillamäe	J. Terentjev	6 (2)*	3(1)	9
B.Junk Käimisklubi	T. Rosenberg	4 (4)	1 (1)	5
JK Tempo	M. Jutkin	3	1	4
KJK Läänemaa	E.Susi	-	4 (1)	4
KJK Atleetika	A.Hvorõhh	-	3 (1)	3
EMÜ SK	T. Rosenberg	1 (1)	-	1
Leksi 44		-	1	1
Kokku:		22 (7)	24 (4)	46

*Sulgudes on nendest senioride vanuseklassi sportlased

IV. Probleemid.

Järelkasv

Treenerid

Lõunalaagrid

Rahastamine

V. Kandidaadid maailma käimise KV 3.-4.05.2014 Taican (CHN):

M 50 km – Eesti meister Margus Luik, PB 4:18.36 (2007) SB 2013 4: 27.19

M 20 km – Eesti meister Lauri Lelumees, PB 1:28.43 (2009) SB 2013 1: 31.38

VI. Kandidaadid SWE-LTU-LAT-EST käimise maavõistlusele 13.09. Tallinn (EST):

M 20 km – Lauri Lelumees, Margus Luik, Ainar Veskus, Virgo Adusoo

N 10 km - Maarika Taukul, Anna Kukankova

MJ 10 km – Ruslan Sergatšov, Igor Jakovlev

NJ 5 km - Margarita Kozlova, Anastasija Ponomarenko, Anastasija Skatško

Koostas: Toomas Rosenberg

Bruno Junk Käimisklubi