

INFO

RATTA-O TREENINGLAAGER TALLINNAS 02.-06.04 KOOS SOOME KOONDISEGA (NB! - AVATUD KÕIGILE HUUVILISTELE). Osalema on oodatud ka o-jooksjad ja rogainijad.

(Põhjanaanbrid tulevad Eestisse nii täiskasvanute kui noorte ja juunioride koondisesse kuuluvate maailma absoluutsete tipptegijatega, kokku ligi 44-liikmelise delegatsiooniga + ala harrastajad).

Treeningute **programm** on järgnev:

N 02.04 õhtupoolik - Pikendatud sprint ja joon-o treening, **Mustamäe**
R 03.04 hommik - Lühirada (laagri treening-võistlus), **Männiku Linnak**
R 03.04 õhtupoolik - Lühendatud tavaraja treening, **Keila-joa- Vääna-jõesuu**
L 04.04 hommik - Sprint 2 stardiga (laagri treening-võistlus), **Pirita**
L 04.04 õhtupoolik - Lühendatud tavaraja treening, **Järve-Raudalu**
P 05.04 hommik - Ühis-stardist tavarada (laagri treening-võistlus), **Kaberneeme**
P 05.04 õhtupoolik - Lühendatud tavaraja treening, **Harku-Astangu**
E 06.04 hommik - Sprinditeade (laagri treening-võistlus), **Merimetsa**

Hommikuste treeningute start on planeeritud vahemikus kl 10-11 ja KP-d on maastikul ca 13-ni. Õhtupoolikul stardivahemik 15.30-16:30 ja KP-d metsas ca 19-ni (02.04 neljapäeval saabumispäeval start veidi hiljem - alates kl 18-19, täpsem info koos radade parameetritega hiljem).

Sõltuvalt varakevadest ja maastikul kohati leiduvast lumest ja jääst ning kahest treeningust päevas, on rajad tavapärasest veidi lühemad. Valikus on 2 rada: **LONG** (näiteks lühirada ca 40-50 min ja tavaraja treening 60-70 min e. Tallinna Teisipäevaku rajapikkus) ja **SHORT**, mis on ca 75% pikemast. Sprinditeatel võib osaleda üksi ilma võistkonnata või kombineerida mees-naine.

Kõik hommikused laagri treening-võistlused on planeeritud **SI-Air** ajavõtuga ja õhtused treeningud **Livelox**-süsteemis GPS-jälgimisega (oma nutiseadmega), maastikul ainult KP-tähised. Sõltuvalt suhteliselt vähestest osavõtjate hulgast ja radade-kaartide-ajavõtu-ettevalmistuse kuludest on ühe treeningu hind **13 EUR**. (Huvilised saavad kohapeal maksta sularahas või maksekaardiga, aga etteregistreerimine treeninguteks oleks vajalik täpsema koguse kvaliteetsete veekindlate, sh suurte A3 kaartide trükkimiseks; ca 3 karti per treening arvestame siiski ka varuga). Registreerida saab kuni 30.03.2026 kella 23:59. Kõik on teretunud!

Oma soovist **laagris osaleda** ja NB! - millistel treeningutel täpselt ning mis rajal, andke palun teada: harrastajatest huvilised e-maili aadressil: rajakaart@gmail.com hiljemalt esmaspäeval, 30. aprilli õhtuks kl 23.59 (mis tagab õiges koguses korralike veekindlate kaartide trükkimise, ka A3 suurusel)!

Tasumine: **MTÜ Orienteerumisklubi Nõmme**

Pank: LHV pank a/a EE507700771001309152

Ratta-o kaartide autoriteks on tuntud Tallinna Teisipäevakute korraldaja Kaido Nurja

Rajameistrid: Kaido Nurja ja Margus Hallik

Laagri treeningutel osalemine on avatud kõigile ratta-o huvilistele, oodatud ka jooksjad. Tule ja pane jalg ala maailmameistritega joonele!

P.S. Lõplik ja täpsem info koos treeningute stardi asukohtade ja radade pikkustega leiab <https://www.oknomme.ee/?p=34>

Korraldajad: OK Nõmme
Peakorraldaja Kaido Nurja
Projektijuht Margus Hallik