

PEKO ELIIT

UUDISKIRI PEKO ELIIDI TEGEVUSTEST

Käesolev uudiskiri toob teieni kokkuvõtte Peko Eliidi sportlaste Eesti MV hooajast ning tiimi värsket liikme Sergei Rjabõshkini tutvustuse. Palusime kõigil EMV-l osalenud sportlastel vastata kahele küsimusele:

1. Milline Eesti MV distants jäi sulle kõige eredamalt meelde ja miks?
2. Jaga meiega peamist õppetundi/järeltust, mida selle aasta Eesti MV-delt kaasa võtad.

Head lugemist!

KRISTO HEINMANN



EMV tulemused

OJ pikk rada	1. koht
OJ lühirada	2. koht
OJ teade	2. koht
OJ öine	2. koht
OJ sprint	3. koht
OJ tavarada	3. koht

1. **EMV lühirada** jäi vahest kõige eredamalt meelde. Vetla maastik oli noorema põlvkonna jaoks esmakordselt kasutusel, mis tekitas meeldiva ootusärevuse, kuna täpselt polnud teada, mis on ees ootamas. Lõppkokkuvõttes ei teinud ma seal ideaalset sooritust, kuid maastiku läbitavust arvestades ja et tegu oli sisuliselt käesoleva hooaja ühe tehnilisema võistlusega Eestis, siis jään oma soorituse ja tulemusega rahule.

2. **Rada lõpeb alati finišis!** Nii sprindis kui ka tavarajal oleksin jäänud kindlasti medalita, kui oleksin pärast eksimust jäänud pettunult rahulikumalt jooksma või siis ei oleks endast viimase meetrini tühjaks pigistanud. Nüüd on mul mõttekoht, et kuidas ilma selle esimese otsustava veata leida endas see jõud ja ajupotentsiaal, et kohe raja algusest peale teha "näljane" sooritus.

DORIS KUDRE



EMV tulemused

RO lühirada	2. koht
RO sprint	2. koht

1. Osalesin sel aastal ainult 4 EMV distantsil (ratta-o ja EMV sprinditeade), kus tulemuse sain ainult esimesel kahel. Kõige eredamalt ja positiivsemalt jäi meelde **RO EMV sprint**, kus tegin sõidu, millega jäin ise väga rahule, nii tehnilise kui füüsilise poole pealt. Sõit kulges kiirel tempol sujuvalt ja vigadeta. Kuna suve keskel maadlesin üsna pikalt kannaprobleemiga, siis läksin kahjuks ratta-o eestikatel starti enda jaoks kehva ettevalmistusega. Seega hästi välja tulnud sprint ja üsna väikese kaotusega võidetud hõbemedal oli väga positiivne!

2. Ratta-o ja jooksu-o poole pealt ütleks täpselt vastupidised laused. Rattaga võib vähese treenituse pealt ka **luuavarrest pauku tulla**, aga joostes vastupidi – **kui kang, siis ikka korralik!**

EMILY RAUDKEPP**EMV tulemused**

OJ sprint	2. koht
OJ pikk rada	3. koht
OJ tavarada	9. koht
OJ lühirada	14. koht

1. Kõige eredamalt jäi minule meelde kindlasti **Eesti MV sprint**, kuna võitsin enda esimese individuaalse täiskasvanute medali. See oli minule väga suureks üllatuseks, kuna sprindi individuaalne medal on üks medal, mida ma pole uskunud, et olen suuteline lähiaastatel võitma. Siiski olen väga õnnelik nii medali kui ka selle üle, et suutsin suurematest vigadest hoiduda ning anda endast võistlushetkel maksimum.

2. Minu järelendus selle aasta EMV-delt on see, et **ettevalmistus ning stardihetkel vaimselt valmisolek** on äärmiselt oluline. Võrreldes enda parimaid sooritusi enda halvimatega ning analüüsid, kui palju ma nägin eelnevalt vaeva kaartidega, info hankimisega ning millise tunde ja eesmärgiga läksin starti, siis erinevust on selgelt näha.

REIGO TEERVALT**EMV tulemused**

OJ teade	2. koht
OJ öine	4. koht
OJ tavarada	6. koht
OJ sprint	8. koht
OJ lühirada	9. koht

1. Kõige eredamalt jäi meelde **öine tavarada**, kuna seal tegin hea jooksu. Tuli küll vigu, aga siiski jooks sujus kõige paremini ja tunne oli joostes hea.

2. Tuleb teha **rohkem kaarditrenni**. Kindlasti tuleb teha eeltöö põhjal plaan/eesmärk kuidas tuleval distantstil ja seelses metsas joosta.

**KAREL-SANDER
KLJUZIN****EMV tulemused**

800m	1. koht
1500m	5. koht
OJ sprint	9. koht

1. 2020. aasta **Eesti MV kergejõustikus** jäävad mulle kindlasti terveks eluks meelde, esimene meistritiitel 800 m jooksus. Orienteerumise poole pealt käisin ainult Narva sprindil - see ajas juhtmed linnuse osas hästi sassi, aga protokollis olin isegi top 10, nii et see on ka enda jaoks hästi joostud, teades, et tulin sinna praktiliselt 2020. aasta esimest sprindiorienteerumise võistlust tegema.

2. **Kõik on võimalik** - isegi siis kui ettevalmistus on läinud üle kivide ja kändude, tuleb lihtsalt sellele päevale varakult keskenduma hakata.

KRISTEL KÕIVO**EMV tulemused**

OJ sprint	6. koht
OJ tavarada	7. koht
OJ lühirada	13. koht

1. **EMV lühirada Vetlas.** Peamiselt just väga põneva, samas keerulise maastiku ning radade tõttu. Soorituse poole pealt oli tegemist arvatavasti ühe minu selle hooaja kehvemaga, kuid pettumusest rohkem mäletan pärast võistlust tunnet, et tahaks uuesti joosta ja paremini teha.

2. Selle aasta EMV'delt tuli minu jaoks eriti välja tehnilise ja vaimse ettevalmistuse ning valmisoleku olulisus. Samuti on **oluline panna paika eesmärgid** nii üldises pildis kui ka spetsiifilisemad tegevuseesmärgid iga raja ning maastiku jaoks.

KEVIN HALLOP**EMV tulemused**

RO sprint	7. koht
RO tavarada	8. koht
RO lühirada	9. koht
OJ sprint	20. koht

1. Kõige rohkem jäi sel aastal meelde **orienteerumisjooksu sprindi EMV**, kuna Narvas oli püsti pandud väga huvitav rada ning polnud varem seal kaardiga jooksnud.

2. Mingit õppetundi küll välja ei oska tuua, kuna minu jaoks **ühtegi tähtsat EMV-d pole sel aastal veel toimunud**. Jooksu- ja rattaorienteerumise eestikad on minu jaoks suhteliselt tavalised võistlused, millele saab peale minna täiesti pingevabalt ja pulss enne võistlust ei tõuse kohe üldse.

GION SCHNYDER**EMV tulemused**

OJ tavarada	5. koht
RO sprint	5. koht
OJ sprint	6. koht
RO lühirada	7. koht
RO tavarada	7. koht

1. For me the most memorable EMV was **the long distance**. Since I am not competing in foot-orienteering much anymore I attended the race with a lot of wondering where it might lead. A chance to work and test concentration and focus on the work is the key to perform successful and even more - the hard work is a pleasure to deal with. Also, the atmosphere in the arena with Peko teammates was nice. With athletes aiming high but being conscious that it is a joyful fight against each other but mainly with each themselves to get there.

2. Hard work pays off - if the focus is on work. It is the **focus and dedication on the task** to achieve the work that has to be done.

DAISY KUDRE**EMV tulemused**

RO lühirada	1. koht
RO sprint	1. koht
RO tavarada	1. koht
OJ tavarada	2. koht
OJ sprint	5. koht

1. Minule jäi kõige eredamalt meelde **rattaorienteerumise lühirada**, sest see toimus erakordselt ägedal maastikul, pakkudes nii tehnilist, füüsilist kui vaimset väljakutset raja algusest lõpuni. Mul oli võistluseks kindel strateegia, mida suutsin suure naudinguga ka edukalt ellu viia.

2. Orienteerumine tundub minu jaoks nagu mäng, mille hästi mängimiseks tuleb **iga võistluse puhul välja nuputada strateegia**, mis peas mingi tulukese põlema lööb ja mind päriselt mänguvalmis seab. Mäng läheb niikuinii käima, tahan ma seda või mitte – aga see on palju ägedam siis, kui ma selleks valmis olen.

SERGEI RJABÕSHKIN**EMV tulemused**

OJ sprint	2. koht
OJ teade	2. koht
OJ öine	6. koht
OJ pikk rada	6. koht
OJ tavarada	11. koht
OJ lühirada	11. koht

1. Kõige eredamalt meeldis **öine EMV**. Olin nii heas vormis, KPd tulid vastu, lamp põles, aga, krt, üks KP jooksis ära minust. Lihtsalt siiani ei tea, kuidas ma sain nii kiiresti läbida vahemaad, et ise seda ei märganud.

2. Ära mine võistlustele, kui juba nädal aega tunned ennast s*tasti.

Möödunud aasta oktoobri uudiskirjas tutvustasime teile Peko Eliidi liikmeid huvitavas ja ebatraditsioonilises võtmes: läbi tagasivaate lapsepõlve.

2020. aastal liitus Peko Eliidiga uus liige: Sergei Rjabõshkin.

Käesolevas uudiskirjas same ka Sergeiga lähemalt tutvavaks.



Nii kirjeldavad mind pereliikmed: lahke, hea suhtleja, loll.

Esimene mälestus elust: see on raske. Kuna aeg möödub kiirelt ja mälu nii terav enam ei ole, siis on raske meelde tuletada. Aga las olla pikad suusamatkad. Kui suusatad kõrgete määndide all ja tead, et matk ei lõppe mitte siis kui ära väsid, vaid siis, kui vanemad ära väsivad või kui läheb pimedaks.

Noorena unistasin saada: arstiks

Naljakas lugu enda lapsepõlvest: mängisin malet – kas on piisavalt naljakas? Päriselt käisin pool aastat maletrennis.

Lemmikaine koolis: majandus

Parim mälestus lasteaiast: ei käinud lasteaias

Lemmikraamat: Le petit prince

Lemmiklaul: Metsa peremes- хозяин леса. Kuid siiski – laul sõltub tujust.

Lemmik spordiväline tegevus: raamatute lugemine

30 aasta pärast tegelen: endiselt töötan 😊 Kuid loodan, et selleks ajaks olen juba vähemalt hea isa.