AUGUST 2019 / / VOL 1

PEKO ELIIT

UUDISKIRI PEKO ELIIDI TEGEVUSTEST

KERGEJÕUSTIK

KARELI EDUKAS KERGEJÕUSTIKUHOOAEG

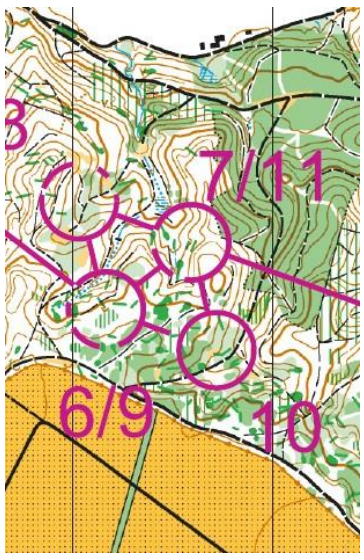
Karel-Sander Kljuzin on Peko Eliidi liige, kelle põhialaks ei ole orienteerumine, vaid kergejõustik.

Käesolev hooaeg on Karelil kulgenud väga hästi, sest hooaja jooksul on ta võitnud **kaks U23 Eesti MV kuldmedalit** (800m ja 1500m), parandanud enda **1500m isiklikku rekordit** (4.00,86) ning jooksnud **800m elu kiiruselt teise aja** (1.53,72).

Kareli sõnul on hooaeg seni kulgenud **stabiilselt ja edukalt:** seda nii isiklike rekordite püstitamise kui U23 EMV võitmise poolest. Stabiilse hooaja on taganud edukad treeningud ja see, et võistlushooajal on tervis hästi vastu pidanud. Kripeldama on sellegipoolest jäänud fakt, et siiani on 800m 1.53,00 aeg alistamata jäänud.

Kareli hooaeg jätkub augustis toimuvate kergejõustiku **täiskasvanute Eesti meistrivõistustega**, kus ta eesmärgiks on võita medal(eid). Samuti osaleb Karel Eesti staadionijooksu sarja etappidel ning orienteerumise Eesti MV sprindidistantsil.

Pikaajaliste eesmärkidena toob Karel välja soovi osaleda kergejõustiku tiitlivõistlustel, kuid kuna keskmaajooksude normatiivid on karmid, tuleb esmalt targalt treenides jälgida, kui võimekaks on ta organism valmis arenema.



JUUNIORIDE MAAILMAMEISTRIVÕISTLUSED

KRISTELI MÕTTED JUUNIORIDE MM-ILT

6.-16. juulil osales Kristel Kõivo orienteerumise juunioride MMil, kus ta saavutas tavarajal 150 osaleja hulgas 40. koha. Järgnevalt saame lugeda kogemusi Kristeli nädalast:

Kirjelda enda ettevalmistust juunioride MMiks.
Konarlik. Füüsilise ettevalmistuse algus oli üsna plaanipärane ja paljulubav. Alates veebruarist-märtsist hakkas asi allamäge minema ühest küljest suure õpikoormuse, aga peamiselt siiski energiadefitsiidi tõttu. Aprillis ei olnud mul lubatud seetõttu praktiliselt üldse treenida. Treeningutega sain kergemalt jätkata mai keskpaigas, kuid kogu varasem tervisemurede rägastik jäi mind veel saatma. Tehnilise poole pealt töötasin läbi vanu võistlusmaastike kaarte, planeerisin nendele radu ja etappe. Juuni alguses käisime koondisega ka Taanis laagris sarnaste maastikega tutvumas.

Mis distantsi ootasid enne MMi kõige rohkem ja miks?
Üldiselt kõiki metsadistantse, aga kõige enam tavarada. Arvasin, et just sel distantsil on mul parimad võimalused joosta välja hea tulemus. Maastik tundus küll füüsiliselt raske ja ka teevalikute tegemise poolest keerukas, samas ka väga põnev.

Mis distants õnnestus MMil kõige paremini ja miks?
Tavarada. Kuigi hirm eesootava raja ja enda valmisoleku osas oli sees, suutsin ikkagi keskenduda ja teadsin, mida tegema lähen. Raja lõpus lasin siiski väsimusel kaardilugemist mõjutada ning tegin umbes minutilise vea, mis läks maksma 10 kohta. Seetõttu ei ole ma jooksuga täiesti rahul. Võrreldes teiste sooritustega oli see aga suuremal osal rajast kõige sujuvam ning kaotus võitjale (%) oli ka väiksem, kui pidasin end hetkel võimeliseks jooksma.

Milline distants läks kõige halvemini ja miks?
Ise pean enda suurimaks ebaõnnestumiseks lühiraja A-finaali sooritust, kus rikkusin igasugused võimalused teha okei jooks 7-minutilise veaga 6ndasse punkti. Füüsiliselt oli sel päeval üliraske, väsimuse ning mitte nii täpse kaardilugemise tõttu eksisin suuna ning orvandite lugemisega. Pärast sellist musta auku oli pingutamine veelgi raskem.

Kõige suurem õppetund juunioride MMilt?
Suurimad õppetunnid on peamiselt seotud enda võistluseelse keskendumise ja vaimse ettevalmistusega. Lisaks sain sellel MMil ka aru, kui oluline on kohandada neid kaht komponenti nii rajal kui ka enne seda enda füüsilise valmisolekuga, sh just leppida hetke olukorraga ning võtta sellest kõik.

Milliste riikide sportlastele veel pöialt hoidsid peale eestlaste?
Šveits, Norra, Taani. Kuigi Soome ja teiste Baltimaade sportlastega käis ikka ka nö väike eraldi võistlus ning võrdlemine, oli tore, kui ka neil hästi läks.

Millised on need märksõnad, millega 2019. a juunioride MMi kirjeldaksid?
Pettumus, õppetunnid, põnevad rajad ja maastikud, toredad inimesed

ROGAINI MAAILMAMEISTRIVÕISTLUSED

EMILY VÕITIS ROGAINI MMIL HÕBEDA!

27.-28. juulil toimus Hispaanias rogaini MM, kus osales ka Peko Eliidi liige Emily Raudkepp. Emily võistkonnakaaslaseks oli Marie Tammemäe, kellega koos võideti naisjuunioride vanuseklassis hõbemedal. Järgnevalt annab Emily ülevaate rogaini ettevalmistusest ja rogainijärgsetest muljetest.

ENNE ROGAINI

Idee minna rogaini MM-ile tuli meil Mariega tegelikult juba **3 aastat tagasi**. Siis oli see veel lihtsalt mõte, mille üle naljatasime. Kinnitatud sai osalemine eelmise aasta lõpus, kui panime end võistlusele kirja ning sellest saati on meie põhieesmärgiks olnud MM-iks treenida ning valmis olla.

Ettevalmistuse osas olen teinud tavapärasest **rohkem pikemaid treeninguid** ning **jooks/kõnd matku**. Paar nädalat tagasi oli hea võimalus "puhkusreisil" teha pikemaid treeninguid mägedes, et koguda ka tõusumeetreid. Samuti olen analüüsinud vanemaid kaarte ning vaikselt juba vaimselt ettevalmistunud kõikideks nendeks tõusudeks. Kindlasti olen ka paar tarkust ja head mõtet saanud **kogenumate rogainijate blogisid lugedes**.

Harjutamiseks oleme tiimikaaslasega võistelnud **Xdreamidel** ja **rogainil**. Me tunneme üksteist päris pikka aega, kuna oleme võistelnud koos mitmetel võistlustel ja tiitlivõistlustel ning seetõttu usun, et **tiimitöö on meil väga hea** ning raskematel hetkedel suudame üksteist enda naljadega edasi motiveerida. Ootuste poolest tooksin välja esiteks selle, et me jõuaksime **pidevalt liikuda ilma suuremate vigastusteta**. Teiseks loodan, et suudame teha hea ja enda võimetele vastava **rajavaliku** ning selle ellu viia. Kolmandaks ja kirss tordil oleks saada peale 24 tundi **medal**, mis on meie suureks eesmärgiks. Kindlasti tuleb see põnev, väljakutsuv ning huvitav kogemus terveks eluks.

VÕISTLUSE MULJED

Kaardid jagati kätte 3h enne starti. Olime juba enne Mariega mõelnud, et mis võiks meie mõistlik kiirus olla ning mitu kilomeetrit võiksime läbida. Samuti lootsime, et saame planeerida raja nii, et poolel rajal saaks võistluskeskusest läbi käia, et ei peaks kõiki asju korraga kaasa võtma ning et saaks vahel ka sooja toitu süüa. Planeeringu saime suhteliselt kiirelt valmis ning olime mõlemad sellega rahul.

Ilm ei olnud kindlasti see mida lootsime - **külm, vihm, tuul, äike**. Hiljem muutus aga ilm palju paremaks ning oli täitsa mõnus.

Liikusime parajas tempos ning pidevalt 30-45 min planeeritust kiiremini. Esimesel ringil oli enamus punkte lagedatel aladel, kus oli ka raja kõige järsemad ja kõrgemad tõusud. Otsustasime nii, sest arvasime, et kui teeme selle ringi hiljem, siis lihtsalt jaksa enam hiljem nendest tõusudest üles minna. Õnneks olime kaasa võtnud **käimiskepid**, mis tulid igati kasuks terve rogaini vältel. Suutsin kahjuks öösel ühe kepi pooleks murda. Punktid ise saime üllatavalt hästi kätte ning **kaardilugemisega probleeme ei olnud**.

Ühel hetkel avastas Marie, et **tal pole enam kompassi**. Keerasime otsa ringi ning hakkasime seda otsima. Õnneks leidsime selle üsna kiirelt. Varsti hakkas ka hämaraks minema ning jõudsime esimeselt ringilt tagasi võistluskeskusesse kell 21:00, mis oli 1h varem kui planeerisime. Vahetasime niisked riided kuivade vastu, sõime kõhud mõnusalt täis, panime lambid pähe ning asusime **teisele ringile**.

Esimesse punkti minnes oli kohe seiklust, kuna otsustasime minna järsust mäest alla, mis tagantjärgi oli väga vale otsus. Ukerdasime kuidagi vaikselt järjest allapoole, kuni Marie ütles, et siin on kalju ja et me peame kalju äärest minema. Tegin ühe sammu, kuid järsku kukkusin ning **hakkasin hooga mäest alla libisema**. Kuna ei saanud ka kuskilt kinni haarata, siis oli mõttes ainult see, et nüüd on kõik ja ma kukun kaljust alla. Imekombel jäin täpselt enne äärt seisma. Pulss oli küll laes ning terve keha värises, kuid tõusin püsti ning liikusin tasakesi edasi.

Kuna päeval nägime üsnagi vähe võistkondi, siis arvasime, et enamus tiime läks alguses kaardi põhjaosasse ning lootsime, et ehk vähemalt on siis selles alas luhad tekkinud, mis meile pimedas kasuks tuleks. Meil oli selles osas täitsa õigus ning **mõned raskemad punktid saime tänu luhadele** ilma vaevata kätte.

Kõige **raskem osa** minu jaoks oli kindlasti öösel kella 3-4 paiku. Põhjuseks ei olnud uni ega väsimus, vaid see, et lagedatel oli nii külm tuul, et ma lihtsalt külmusin ära. Ma ei suutnud enam kaarti lugeda ega millelegi keskenduda. Õnneks mul oli nii **tubli tiimikaaslane**, kes sai väga hästi üksi kaardilugemisega hakkama. Kuna Mariel hakkas ka külm, siis otsustasime tuule eest metsa peitu minna ning käteringe ja erinevaid liigutusi teha, et natukenegi sooja saada. Marie pani selga lisasärgi ning andis mulle termoteki, mis päästis minu päeva. Avastasin, et pole mitu tundi midagi joonud ega söönud ka, kuna lihtsalt ei tahtnud. Sundisin endale siiski ühe geeli sisse, et natukene energiat juurde saada.

Jätkasime liikumist vaikuses, kuna kumbki ei jõudnud enam midagi rääkida. Samuti ei teinud me enam pause, kuna seistes hakkas kohe külm. Asi paranes kui päike hakkas tõusma ning koos päikesega tuli ka elujõud tagasi. Suutsime veel enda üle paar nalja teha ning olime õnnelikud, et läbitud on 20 h ning kummalgi pole veel mingit vigastust ega isegi ville jalgadel.

Emily (paremal) ja võistkonnakaaslane Marie 24h rogaini MMil

Kui finišini oli jäänud veel 4 tundi, oli meil planeeritud võtta ainult 3-4 punkti, mis tähendas, et olime endale liiga vähe punkte planeerinud. Tegime uue planeeringu ja liikusime edasi. Ühel hetkel ütles Marie, et tal on **jälle kompass kadunud**. Selleks hetkeks olid juba mõlemal lihased vägagi valusad ning Mariel hakkas ka puus valutama. Kompass jäigi selleks korraks kadunuks.

Jäänud oli veel 2h. Meie liikumiskiirus oli suhteliselt olematu, kuid jätkasime ning võtta oli veel 3 viimast punkti. Võtsime eeleelviimase punkti ära, kõndisime mäest alla ja üllatus-üllatus: minu SI oli kadunud. Ma lihtsalt ei suutnud seda uskuda. **Kas me saame tõesti pärast 24h veel tühistamise?** Hakkasin mäest tagasi üles kõndima ning paaniliselt SI-d otsima. Õnneks nägin kaugelt midagi erkkollast maas ning see oli minu kallis SI. Oh seda kergendust.

Viimane tund oli füüsilise poole pealt kõige raskem. Jalad ei tahtnud enam liikuda ning tahtsime, et see juba lõppeks. Jõudsime finišisse ajaga 23:54, 75 km ning 5855 m tõusu ja langust. Hiljem oli suureks üllatuseks, et me läbisime nii pika maa, kuna osad tiimid, kes said meist rohkem punkte, suutsid palju väiksema kilometraažiga raja läbida. Me teadsine, et **andsime endast parima** ning kuna mõlema jaoks oli see esimene 24h rogain, siis olime **väga rahul**, et suutsime lõpuni vastu pidada.

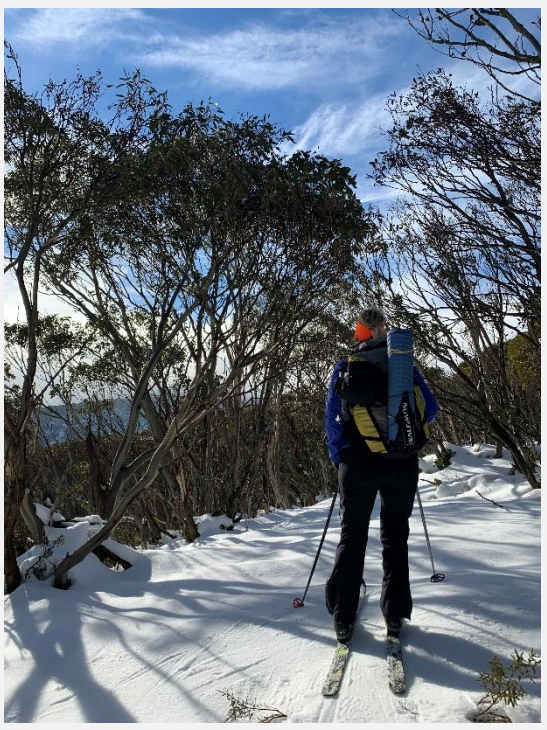
Hooaja eesmärk sai samuti täidetud, kuna saime 2. koha. Seda valu, mis meil peale võistlust oli ei tahaks küll veel nii pea kogeda, kuid nagu alati unustame valu ära ning meelde jäävad ikkagi need head ja toredad hetked. Kokkuvõttes on mul väga hea meel, et ma selle läbi tegin, end proovile panin ning paremat tiimikaaslast kui Marie poleks ma endale osanud soovidagi.

LK 2

PEKO MAAILMARÄNDURID

SUVINE SUUSATAMINE AUSTRAALIAS?!?

DORIS KUDRE



Et põgeneda Eesti kohati ebameeldivalt kuumast suvest, sääskedest ja külmadest vihmadest, istusin pärast jaanipäeva lennukile ja lendasin Austraaliasse. Lõputud rannad, ookeanilained ja kuum päike.. või siiski.. mitte päris. Kuna olen ikkagi suusaorienteeruja ja eelistan üheksal korral kümnest talve suvele, siis pole minu jaoks olemas paremat suvepuhkust kui ööga jäätunud aknaklaasid, pidev kaminakütmine, villaste sokkide kandmine ning mäed koos lume ja päikesega. Ja muidugi suusatamine!

Tulin Austraaliasse küll kaheks kuuks tööd tegema, aga nimetan seda ikkagi pikaks puhkuseks. Sest 1) kannan igapäevaselt kaheksast viieni trenniriideid ja suusasaapaid; 2) aknast paistab naeratav lumememm ja hunnikutes lund; 3) koolilapsed, kes on küll esimest korda suuskadel, kuid siiski naeratus näol korrutavad mitu tundi „I LOVE SKIING“, teevad meele nii rõõmsaks, et ei olegi muud, kui ainult naeratada ja nautida.

Keskus, kus koos viie eestlasega igapäevaselt suusavarustust rendime ning suusatunde ja -matku läbi viime, asub 1275 meetri kõrgusel merepinnast, aga lähim kõrgeim mäetipp Mount Stirling on 1749 meetri kõrgusel. Suurim võlu siin töötades on see, kui paned madalal suusad jalga, isegi kui ilm on vihmane ja porine, siis poole tunni suusatamise kaugusel jõuad täielikku suusaparadiisi, kus lumi on põlvini, päike sillerdab, temperatuur on kordades soojem ja lumised eukalüptipuud koos taamal paistvate mäetippudega joonistavad maalilisi vaateid.

Gioni teekonna algus- ja lõpp-punkt (tähistatud rohelise tähega).

PEKO MAAILMARÄNDURID

GION ISLANDIL MATKAMAS

15. juulist kuni 5. augustini rändab Peko Eliidi ainuke välismaalasest liige Gion Schnyder Islandil. Tema eesmärgiks on matkata jalgsi riigi põhjaosast lõunasse, ööbides telgis ning kandes endaga kaasas kogu varustust ja kogu matka toitu. Marsruudi pikkuseks on **ligikaudu 600 kilomeetrit,** mille ta soovib läbida vähem kui 15 päevaga. Matka võttis Gion ette täiesti üksinda.

Peko Eliidi uudiskirja jaoks õnnestus meil saada Gioniga eksklusiivne lühiintervjuu. Gioni sõnul eeldas ta enne matkale minekut, et väljakutse kõige raskemaks osaks on ligi kaks nädalat väga minimaalse varustuse ja Islandi keeruliste ilmastikuoludega pidevalt väljas elamine. Samas eeldas ta, et füüsilisest poolest ei tohiks katsumus kuigi raske olla. Siiani on kogemus olnud aga täiesti vastupidine – Gioni sõnul naudib ta lihtsat elu väikse telgi ja priimusega väga, aga füüsilisest poolest on katsumus olnud palju raskem kui ta eeldas – umbes 8 päeval 11st on Gion enda sõnul oma füüsilise piire nihutanud, sest raskel maastikul (enamjaolt mitte matkaradu kasutades) on 45-50 kilomeetri läbimine raske seljakotiga olnud väga-väga raske.

PEKO MAAILMARÄNDURID

AMEERIKAT AVASTAMAS

KEVIN HALLOP

Jõudsin USA-sse 29. mail ning asusin elama Albuquerque linna, New Mexico osariigis, mis on kuulus telesarja “Breaking Bad” järgi, mille ühtegi osa ma näinud ei ole. Juuli esimese nädalani tegin ukselt uksele müügitööd ning treeninguteks aega väga polnud. Päevad olid õnneks väga pikad ja aktiivsed, lahkusime kodust ~7:10 ja tagasi koju jõudsime ~22:00. Erinevatel põhjustel vahetasin tööd ja kolisin Cottonwoodi, Arizona osariiki (~60 km tuntud treeningpaigast Flagstaffist). Elan koos Türgi ja Dominikaani Vabariigi tudengitega – kirju seltskond, kuid kahjuks peale minu mitte ühtegi sportlast.

Nüüd töötame ühes kohalikus hotellis ning aega treenimiseks on piisavalt. Treeningvõimalused on päris head, jooksmiseks palju erinevaid radu ning rattasõidu jaoks hea tõusuga asfaltteid. Rattatrennid on omamoodi põnevad, kuna siin on palju väga teravat “umbrohtu" ja pooleteise nädalaga on trennis purunenud 3 rehvi. Esimesest rattatrennis juhtus seik, et mõtlesin, et lähen avastan mõnda mäge, 9 kilomeetriga sai võetud umbes 350-400 tõusumeetrit ning täpselt samal ajal kui oli plaan ots ringi keerata, läks ratta tagumine rehv katki. Seega tuli ümber lülituda jooksutrennile. Ka jooksutrennides tuleb ette ootamatuid KRP-sid erinevate kohalikus looduses elavate loomade tõttu (sisalikud, tarantlid, skunksid, maod jne).

Siinne ilm on tegelikult päris karm ning päeval kerkib temperatuur 37-40 kraadini. Trennides käin enamasti kas kell ~5:30 (enne päikesetõusu) või kell ~19:30 (pärast päikeseloojangut), sest siis on temperatuur natukenegi inimlikum. Treeningud iseenesest on päris põnevad, kuna kõik on nii teistsugune ja avastamist on palju. Orienteerumise osas pole Arizona just parim osariik ning ühestki võistlusest osa võtta kahjuks ei saa, kuna neid lihtsalt ei toimu. Aeg on lennanud väga kiiresti ja juba on 2 kuud USA-s veedetud ning 1. septembril tulen tagasi Eestisse.

PEKO ELIIT

MAAILMAMEISTRIVÕISTLUSED

KRISTO MMI KOONDISES

12.-17. augustil toimuvad Norras orienteerumise maailmameistrivõistlused. Eesti koondisesse pääses ka Peko Eliidi liige Kristo Heinmann, kes jookseb MMil lühirada ja teadet.

Kristo kommentaar enda ettevalmistuse kohta:
„Lähenev MM on minu jaoks seitsmes MM. Siiani parimaks tulemuseks 24.koht eelmisel aastal Lätis. Sel aastal osalen lühirajal ja teatel, mis tähendab minu jaoks kolme starti, kuna lühirajal on ka eeljooks.

Ettevalmistus on olnud kindlasti sobilik, kuid mitte ideaalne. Terve sügistalve ajal kogunes jooksukilomeetreid minimaalselt ja seega jooksupõhi pole päris see, mida ise soovisin saavutada. Kuid sellest hoolimata saab positiivse poole peale kanda kolm laagrit, mis on just seal samas MM maastike lähedal läbi tehtud ja millest on kindlasti väga suur kasu olnud. Iga laagri juurde on kuulunud ka võistlused, et just võistlussituatsioonis hakkama saada.

Maastikud, mis ees ootavad, on füüsiliselt nõudlikud. Vormid on suured ja enamus maastikust jooksed justkui pehmes rabas ja nii ka tõusudel. Füüsilisele ettevalmistuse suureks osaks oli just äsja lõppenud Tšehhi 5-päevajooks rasketel tõusudel ja üle 30 kraadiste ilmadega. Lõppviimistluse üritan teha osaledes mõnel jooksuvõistlusel, et jalgadesse viimane teravus sisse saada.“

Kristole ja kogu Eesti koondisele saab pöialt hoida:
13. august – lühiraja kvalifikatsioon
16. august – lühiraja finaaljooks
17. august – teatevõistlus

RATTA-O EESTI MV

PEKO ELIIDILE 5 EMV MEDALIT

20.-21. juulil toimusid Mammastes rattaorienteerumise Eesti meistrivõistlused, kus osales ka kaks Peko Eliidi liiget: **Daisy Kudre** (N21) ja **Kristel Kõivo** (N20). Peko Eliidi üheks eesmärgiks on esindada Värska OK Pekot edukalt Eesti meistrivõistlustel ning aidata Pekol olla põhiklassis kõige rohkem EMV medaleid võitnud klubi.

Põhiklassis võistles väga edukalt Daisy, kes võitis sprindis **kulla**, lühirajal **hõbeda** ja tavarajal **pronksi**. Kristel võitis juunioride vanuseklassis kaks medalit: sprindis **hõbeda** ja lühirajal **pronksi.**

Lisaks Peko Eliidile võitsid hulganisti medaleid ka teised Värska OK Peko liikmed: Ingrit Kala (N21), Leana Jete Korb (N17), Mari Linnus (N20), Ain Fjodorov (M40), Raul Kudre (M40) ja Randy Korb (M40).

Huvitav fakt: rattaorienteerumise Eesti MV järgselt on Peko klubi võitud 21 Eesti MV põhiklassi medalit, mis on rohkem kui eelmisel aastal kokku (20 medalit). Käesoleval hooajal toimub aga veel viis Eesti MV distantsi, kus põhiklassi medaleid jagatakse.

PEKO ELIIT

PEKO ELIIT – 2019. AASTAL LOODUD ELIITSPORDITIIM

Peko Eliit on 2019. aastal loodud eliitsporditiim. Tiimi kuuluvad Värska OK Peko liikmed, kes pürgivad orienteerumise või sarnase ala* põhiklassi rahvuskoondisesse, eesmärgiga võistelda edukalt tiitlivõistlustel.

*orienteerumisjooks, suusaorienteerumine, rattaorienteerumine, rogain, kergejõustik.

Tiimi **missiooniks** on:

1. suurendada ühistegevuse käigus Peko eliitsportlaste tiimitunnet ning luua paremaid tingimusi eliitspordiga tegelemiseks;
2. olla eeskujuks ja motivatsiooniks Peko noorsportlastele ning kasvata Värska OK Peko tuntust ja positiivset kuvandit Eestis ja välismaal.

Tiimi sportlikeks eesmärkideks on aidata Pekol olla orienteerumisalade põhiklassis kõige rohkem Eesti MV medaleid võitnud klubi, olla Eesti MV teatevõistlustel esikolmikus ning võita rahvusvahelisel tasandil medaleid.

Tiim kannab edasi ausa spordi väärtusi, järgides maailma dopinguvastase koodeksi põhimõtteid, võistlusreegleid ning austades tiimikaaslaseid, kaasvõistlejaid, korraldajaid ja keskkonda.

Tiimi kuuluvad (tähestikulises järjekorras)

Daisy Kudre
suusaorienteerumine

Doris Kudre
suusaorienteerumine

Emily Raudkepp
rogain, orienteerumine

Gion Schnyder
suusaorienteerumine

Karel-Sander Kljuzin
kergejõustik, orienteerumine

Kevin Hallop
suusaorienteerumine

Kristel Kõivo
orienteerumine

Kristo Heinmann
orienteerumine

Mattis Jaama
suusaorienteerumine

Reigo Teervalt
orienteerumine

PEKO ELIIDI TOETAJAD

REKLAAMINURK

Kui soovite Peko Eliiti toetada või kui soovite, et Peko Eliidi uudiskirjas kajastataks teie ettevõtte või ürituse reklaami, siis võtke meiega julgelt ühendust:

pekoeliit@gmail.com

PEKO ELIIDI TEGEMISED

(august–september)

13.–17. august – orienteerumise MM, NOR (Kristo)

17.–18. august – kergejõustiku Eesti MV (Karel)

21.–22. august – Peko Eliidi motivatsioonilaager 1.0

24.–25. august – orienteerumise Eesti MV sprint, öine, sprinditeade

31. august – orienteerumise Eesti MV tavarada

7. september – orienteerumise Eesti MV pikk rada

14.–15. september – XXXI Suunto Games & Euromeeting

1. oktoober – järgmine Peko Eliidi uudiskiri

HOIDKE MEIE TEGEVUSEL SILMA PEAL

Koduleht: http://avaleht.peko.ee/et/peko-eliit

Instagram: @pekoeliit

Facebook: Värska OK Peko

Fotod: Reigo Teervalt

PEKO ELIIT PAKUB ORIENTEERUMISELAMUSI

Korraldame ettevõtetele ja gruppidele orienteerumisüritusi ja seikluslikke matkasid.

Kui soovite veeta põnevat päeva Setomaa kaunis looduses, siis võtke meiega julgelt ühendust:

pekoeliit@gmail.com

VÄRSKA ORIENTEERUMISKLUBI

Värska OK Peko on ligi 30 tegutsemisaasta jooksul korraldanud arvukalt üle-eestilisi ja rahvusvahelisi orienteerumisvõistlusi. Lisaks korraldame kohalikul tasandil ka jooksu-, suusa- ja rattavõistlusi.

Peko Eliit on 2019. aastal loodud Värska OK Peko eliitsportlasi ühendav tiim.

Hoidke meie tegevustel silma peal Instagramis: **@pekoeliit**

PEKO ELIIT