

PEKO ELIIT

UUDISKIRI PEKO ELIIDI TEGEVUSTEST

SISUKORD

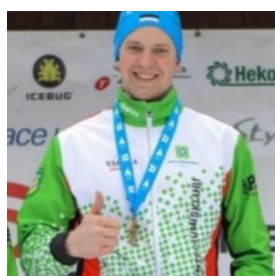
- 1) Tagasivaade 2021. aasta suvehooajale
- 2) Mari edukas kolmel rindel
- 3) Kevini suvi: kaitsevägi, spordigrupp ja COVID-19
- 4) Karel-Sanderi tee kergejõustiku U23 EM-ile
- 5) Kuidas võita EMV sprint? – Sergei saladusenurk

1. 2021. aasta suvehooaja võtan kokku nii...
2. 2021. aasta suvehooaja meeldejäävaim võistlus ja miks?



MARI LINNUS

1. Suvehooaeg oli väga kiire, sündmusterohke ja kindlasti läbi aegade meeldejäävaim.
2. Meeldejäävaimaks võistluseks on kindlasti ratta-orienteerumise juunioride MM Soomes, kus lühirajal sain hõbemedali. Ma olin medalist juba aastaid unistanud ja nüüd see unistus sai teoks.



MATTIS JAAMA

1. Suvi möödus kiirelt, nagu alati! Ma pole suvel suurem võistleja kunagi olnud, kuid sel aastal jäi starte eriti väheseks. Seevastu sai hulga häid treeninguid tehtud - kui mõned tõbised nädalad välja arvata, siis ettevalmistus talviseks hooajaks on kulgenud plaanipäraselt.
2. Nädalane EST ski-o teami laager Otepääl. Sadu kilomeetreid kvaliteetseid suusa(rulli)treeninguid mõnusal kuppelmaastikul - puhas nauding!



KEVIN HALLOP

1. Ega suviste treeningute kohta suurt midagi öelda pole. Juunis sain treenida üsna normaalselt. Juulis olin natuke laisk ja enne kaitseväge oleks pidanud rohkem suruma.
2. Meeldejäävaim võistlus oli EMV sprint Saaremaal, sest see oli ainuke võistlus, kus osalesin.



DAISY KUDRE

1. Treeningud - puhkus - ujumine - uue hingamise kogumine - palju aega looduses - vabalt võtmise - uued tuuled - siht silme ees
2. 2021. aasta suvel võistlesin vähe, kuna tundsin, et vajan võistlemisest puhkust. 2021. aasta suve peale mõeldes tuleb esmalt meelde pea igahommikune rutiin Eesti mõnuses suves: 20 minutit jooksu, muruplatsil 25 minutit kerelihaste harjutusi, 10min järves sulistamist, millele päeva jooksul kas järges või ei järgnenud ka mõni spetsiifilisem treening. Sellist vabamalt võtmist oli mul suvel vaja, et pärast ülimalt edukat, aga rasket aastat uut hingamist koguda ning kehale ja vaimule taastumiseks aega anda.



SERGEI RJABÕSHKIN

1. Suvehooaja võtan kokku nii: võiks olla parem. Arenguruumi on.
2. Võib-olla üks meeldejäävaim trenn oli sprint Peterburis. Üle piiri sain tänu jalgpalli MMile. Kaardi trükkisin välja Instagrami pildist. Läksin jooksma, läbisin raja läbi, jooksin tagasi hotelli. Kuulsin, et keegi karjub - no eks nagu alati "Dinamo bežit". Hiljem sain internetist teada, et see oli Popov, kes mulle karjus. No kes ikka teadis, et kell 8 hotelli kõrval trenni teinud.



KRISTEL KÕIVO

1. Nauding treeningutest ja võistlustest!
2. Orienteerumisjooksu poolelt oli meeldejäävaim EMV sprinditeade Leedris. Jäin enda sooritusega esimeses vahetuses päris rahule ning ka tiimikaaslased tegid südikad jooksud. Põnevust jagus lõpuni välja. Nautisin väga huvitaval ja üsna teistsugusel sprindimaastikul orienteerumist. Kindlasti jäid positiivselt meelde ka 2 Xdreami ja 2 rogaini väga toredate tiimikaaslastega, mis olid ühest küljest head pikad treeningud-pingutused ning pakkusid ka palju emotsioone ja elamusi.



REIGO TEERVALT

1. 2021. aasta suvehooaeg läks jala vigastuse parandamisele.
2. Meeldejäävaim võistlus oli EMV teade ja lühirada ehk ainukesed võistlused sel hooajal. Teade, kuna sai ikkagi poodiumil oldud võiskonnaga. Lühirada, kuna jalg oli juba tuksis ja trenni sain vähe teha, aga vaheaegadest oli hea vaadata, et liikusin ikka normaalselt, eriti lõpupoole.



EMILY RAUDKEPP

1. Kuni maikuu lõpuni polnud veel kindel, kas sellel hooajal ühelegi võistlusele poole aasta pikkuse terviseprobleemi tõttu jõuan. Õnneks suve alguse poole hakkas olukord siiski paranema ning sain taaskord trennima hakata ning mõnel võistlusel ka võistelda.
2. Kõige meeldejäävam võistlus oli minu jaoks EMV sprinditeade. Kuigi 3. koha medali kaotamine oli valus, siis sellest vaatamata õppisin sellest kaotusest nii mõndagi. Mainimata ei saa jätta ka seda, et rada ja maastik oli väga põnev.



KRISTO HEINMANN

1. Hooaeg oli kõike muud kui õnnestunud. Tervis tõrkus kevadel, EM-st ei tulnud haigena midagi välja ja kui MM-ks sai end jooksukõlblikuks, siis treenerite nõukogu + soomlasest treeneri jõul võeti võimalus sprindis, lühirajal, tavarajal ja ka teates hea sooritus teha. Hooaja teises pooles õnnestus siiski mõned südantsoojendavad stardid teha, kuigi füüsiline pool oli kehvemapoolne.
2. Jukola oli kindlasti taaskord meeldejääv võistlus, kuna kaks aastat oli minul vahele jäänud. Ühelt poolt ise oli äge pimedas metsas joosta, kuid võistkond suutis heas mõttes üllatada ja öisel pikal vahetusel olime pikalt liidrite hulgas. Lisaks muidugi võimalus sama nädala alguses Rovaniemi teistel treeningmaastikel orienteeruda.



**KAREL-SANDER
KLJUZIN**

1. Mitte parim, aga tuleviku väetis.
2. U23 EM 800 m Tallinnas - sain aimu kui kaugel on Euroopa parimad. Minna on veel, aga võimatu ei ole.



DORIS KUDRE

1. Kuumad suvekuud juuni ja juuli veetsin peamiselt Värskas treenides. Augustis pakkisin asjad ning kolisin semestriks Norra Trondheimi õppima. Suvi üldiselt oli väga üritusterohke ja põnev, tervis oli korras ja treeningud sujusid plaanipäraselt.
2. Tour de Trondheim tavarada, Bymarka looduspargis Trondheimi lähedal. Enne starti olin veidi närvis seetõttu, et see oli esimene võistlus jooksu-o kaardiga Norra maastikul. Võistlus ise oli aga poolteist tundi täielikku naudingut – suviselt soe ilm, 360-kraadi ulatuses vaated Trondheimi fjordile ja mägedele, orienteerumistehniliselt täpselt minu stiil paljude mikroelementidega, päikese käes lagedatel soodel jooksmine jms. Võistlus, mis pani mind jooksuorienteerumist üle pika pika aja nautima.



GION SCHNYDER

1. From summer I take many sunny training hours, always in search of confidence and the taste of a better shape.
2. I remember one that marked the end of a summer. Proud threes whipping in the wind, standing tall on the steep slopes from this mountain called home. The frosty bite on my cheeks from the fresh breeze was a teasing invitation to follow its direction. It took my up towards the crowns of this mountains, over the border of trees, where the blueberry bushes seemed on fire. Red like a carpets for royals. Sweet fragrant from *Rhododendron ferrugineum* in my nose. I suddenly stood on a peak. First snow crystals passed by horizontally and I for once felt this love for what I do when training again. Invigorating!

MARI EDUKAS KOLMEL RINDEL

1. Kas hooaja alguses oli eesmärk kõigile kolmele MM-ile kvalifitseeruda?

Hooaja alguses otsest eesmärki ei olnud. Pidin vaatama, kuidas treeningutega sujub ning kuidas on enesetunne pärast juunis toimunud rattaorienteerumise juunioride MM-i, sest algselt pidi jooksuorienteerumise juunioride MM olema juulis ning rattaorienteerumise EM augustis. Viiruse tõttu toimusid aga mitmed muudatused, mis löid plaanid sassi ja võistlused hilisemaks. Jooksu-o MM toimus septembri alguses ning augustis toimuma pidanud ratta-o EM Venemaal jäeti ära ja see toimus hoopis oktoobri alguses Portugalis.



2. Millise emotsiooniga vaatad igale juunioride MMile tagasi?

Suusaorienteerumise MM oli väga emotsionaalne. Oli rõõmu, aga samas ka kurbust ja pettumust. Kokkuvõtvalt jääb ikkagi peale positiivne emotsioon, sest sprindis poodiumile jõudmine oli ühe suure eesmärgi täitmine.

Rattaorienteerumise MM-ile mõeldes tuleb kohe naeratus suule. Võistlus algas kohe eesmärgi täitmisega, kui mass-stardis tuln viiendaks. See oli vinge! Aga see, mis juhtus sprindis, oli uskumatu. Mul ei ole olnud uhkemat momenti, kui see oli pärast lühiraja finišit.

Jooksuorienteerumise MM-i jään meenutama ikkagi ka hea tunde, sest rajad olid põnevad ja maastik väljakutsuv. Tõusumeetreid sai ikka omajagu. Isegi kui sooritused ei olnud tehniliselt päris sellised, mida ootas, siis kogemust sain küllaga. Meelde jäävad kindlasti ka parim etapiaeg tavarajal ja üleüldine koondise parim tulemus* JWOCil, 46. koht tavarajal.
**parimat kohta jäime Jürgeniga jagama*

3. Kas on plaanis järgmisel aastal täiskasvanute klassis samadel tuuridel jätkata?

Järgmisel aastal päris nii ei jätka. Selle aasta lõpus tundsin, et 4 tähtsat tiitlivõistlust ühel aastal oli ikka palju. Kõigiks parima vormi saavutamine oli ikka väga keeruline. Esialgne plaan on jätkata põhiliselt ratta- ja suusaorienteerumisega, aga jooksu-orienteerumine ei kao plaanist ka kuhugi.

Uueks hooajaks eesmäärke veel seadnud pole. Varsti on plaanis istuda treeneriga maha ja arutada tulevane hooaeg läbi. Siis seame ka eesmärgid.

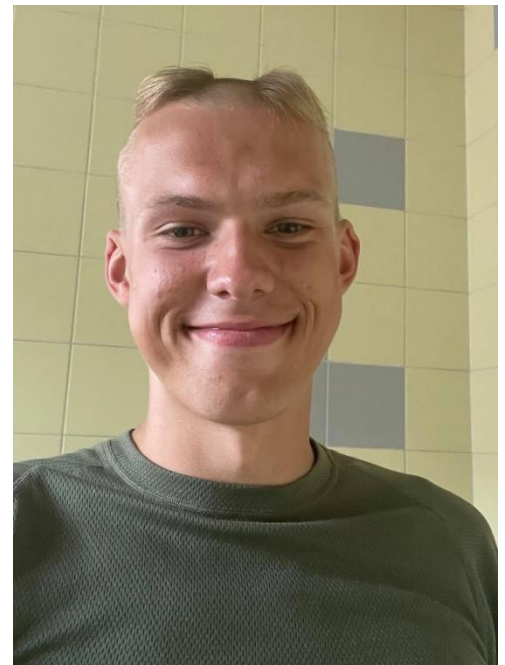


KEVINI SUVI: KAITSEVÄGI, SPORDIGRUPP JA COVID-19

Minu kaitseväeteenistus algas 19. juulil Võrus. Spordirühma ajateenijana pidin läbima **7-nädalase sõduribaaskursuse**. Enne teenistusse asumist ei kujutanud väga ette, mis saama hakkab, aga samas väga ei põdenud ka. Treeningute kohta teadsin, et häid variante pole niikuinii ja tuleb lihtsalt ära kannatada.

Esimesed päevad elasime sisse, saime varustust, tutvusime olukorra ja reeglitega jne. **Esimesel nädalal** olid katsed kaitseväe jalgpalli meistrikatele, kus sain ennast 3 öhtut järjest täiesti tühjaks joosta, kuigi teadsin, et spordirühmast võistlema kedagi ei saadeta. Lisaks saime mitmel hommikul natuke pikema hommikujooksu teha ja mõned harjutused peale. Esimese nädala lõpus sain aru, et kartsin tegelikult palju hullemat, et ei saa üldse trenni teha.

Teine nädal algas üldfüüsilise testiga ja teisipäeval saime teha esimese päris trenni - 1h rahulikku jooksu. Olin grupis 3 laskesuusataja ja 1 murdmaasuusatajaga, seega oli nendega ideaalne koos trenni teha ning lootsime, et nädala lõpust saab ka välja treenima ja rulli sõitma. Reedest saimegi minna nii öelda väravast välja rulle sõitma ja hakata igapäevaselt kindlal kellaajal tennis käima. 2 tundi rulli pole mitte kunagi nii hästi maitsenud! Reedel oli meil ka covid-testimine, kuna esimest nädalast olid mõned haigestunud ja mõned meist olid lähikontaktsed. Hommikul tulid testi tulemused ja endale väga suureks üllatuseks olin andnud positiivse proovi. Enesetunne oli väga väga terve, aga ilmselt seetõttu, et olin juba vaktsineeritud. Narikaaslasest suusatajal oli täpselt sama lugu ja ega ei jäänudki muud üle kui tuli minna eneseisolatsiooni.



Järgneva **10 eneseisolatsiooni päeva** jooksul oli ainus värske õhk see, mis aknast tuli. Õnneks oli mul olemas arvuti ja sain natuke kaarte vaadata ning tehnilisi harjutusi teha. ÜKE oli esimestel päevadel ainuke füüsiline treening mida teha sai, aga seda ju ka terve päev ei tee. Päev nägigi põhiliselt välja selline, et pärast sööki hakkasid uut sööki ootama. Toit toodi termostega ukse taha ja igaüks oma katelokist vaikselt sõi. Isolatsiooni 4. päeval saime sportlastele eraldi ruumi sõudeergomeetriga, millega treenimine oli vist mentaalselt raskem kui füüsiliselt. Kõige pikemaks trenniks jäi 95 minutit sõudmist ja siiani pole rohkem sinna istunud. Kõik 10 päeva isolatsioonis tundsin ennast väga tervelt ja ei olnud mitte ühtegi sümptomit, seega olin päris rahul, et see haigus nii lihtsalt möödus. Peale isolatsiooni tuli kohe esimene metsalaager, mis oli väga mõnus ja huvitav, eriti pärast kümnet päeva nelja seina vahel olemist. Metsalaagris olles tegime ka avastuse, et käib juba 4. nädal ja põhimõtteliselt pool on tehtud. Nädalavahetuseks lasti parimad ka linnaloale ning sain üle pika aja teha kaks trenni päevas.



5. ja 6. nädal olid suhteliselt sarnased. Esmaspäeval sai trennida, teisipäev-neljapäev oli laager ja nädalavahetusel sai jälle trennida. Laagrid olid enamasti huvitavad, kuid ilm väga ei hellitanud ja mõni öö ärkasin ikka porilombis. Sain kenasti kaasa teha ka EMV sprindis ja olin sellise seisu pealt isegi jooksuga rahul.

Viimasel nädalal olid eksamid ja üks pikem rännak, u 35km. Sain edukalt eksamid tehtud ja "kandid" peale ning pärast vande andmist oli ajateenistus minu jaoks läbitud. Vannet andes sain ka nimelist tunnustust heade tulemuste eest ning jään selle ajaga rahule.

Kokkuvõttes on spordirühm ikkagi väga suur privileeg ja olen õnnelik, et sain ajateenistuse seal läbida. Olid huvitavad 7 nädalat koos väga kirju seltskonnaga. Kui mingi vene kutt ikka villast kampsunit käes hoides küsib, kas see on telkmantel, siis paneb see ikka peast kinni hoidma küll. Leidus ka selliseid, kes ei tundnud paremat ja vasakut, kes jättis laagrisse minnes relva kasarmusse või tegi lihtsalt öösel magamiskotis paukmoonaga juhulasu. Huumorit sai igatahes rohkem kui euro eest.

Minu jaoks oli ajateenistus suhteliselt lihtne, kuna distsipliin oli paigas, asjadest sain lihtsalt ja kiiresti aru ning suutsin seatud reegleid järgida. Ilmselt tulenesid mingid asjad ka vanusest, kuna olin keskmiselt 4-5 aastat teistest vanem. Kuni märtsini olen ma veel aga ametlikult ajateenija ning saan praegu rohkem treeningutele keskenduda.

KAREL-SANDERI TEE KERGEJÕUSTIKU U23 EM-ILE

Läinud hooaeg oli minu jaoks viimane aasta võistelda „noortevõistlustel“. Hooaeg tervikuna valmistas üpris suure pettumuse, sest palju läks vigastuste nahka. Peamiselt ei pidanud vastu kõige vajalikumad jooksmiseks – jalad, täpsemalt luuümbrised, mis on saatnud ja meelde tuletanud iga hooaeg, seekord vähe tõsisemalt. Hooaja alguses sai plaanid tehtud, et olla stardis Eesti meistrivõistlustel tiitlikaitsjana ning teha korralik sooritus U23 EM-I, mis koroona tõttu toimusid Tallinnas, kuna esialgselt korraldama pidanud Norra ei saanud piirangute tõttu võistlust läbi viia.



Hooaja ettevalmistus sai suure löögi märtsi lõpus, treeningud kannatasid ka terve aprilli. Mais sain korralikumalt jalad alla ning nõ All-In mindud. Eesmärgid jäid samaks ning treeningute üles-ehitus oli peamiselt: tugevad lõigud ja võistlused. Oli tunda ja võis arvata, et Eesti meistrivõistluste 800 m tiitlit kaitsta on keeruline. Tahtmine oli õnneks piisavalt suur ning suutsin väga tasavägises konkurentsisis joosta siiski poodiumile. See oli kindlasti üks kõige suurema "tahtmise" jooksu. Sai keha viidud nii viimasele piirile, et peale jooksu enam miski sees ei püsinud ning peale 45 min kosumist jõudsin vaevu autasustamisele. See "out-siderina" starti tulek ja pronks andsid indu juurde, et läbi väikese valu edasi toimetada ning joosta uus isiklik rekord U23 EM-I.

U23 EM Tallinnas

Sain võistlustele peale WildCardi alusel, kuna ei täitnud võistluste normatiivi. WildCard annab võimaluse panna riigil välja antud ala riigi parim. Sai nädala elada Olümpia hotellis koos teiste koondistlastega koroona varjus ning enda starti oodata. Olles rohkem õhtuinimene, siis ei olnud väga mõnus näha, et kell 12 päeval tuleb teha seni elu parim jooks. Mõttega sai harjutud ja treenitud nendel kellaaegadel, kuid korralikku erksust selleks kellaks ikka ei tekkinud. Jooksu stardinimekiri oli raju ning vägevaks tegi selle veel see, et minuga eeljooksus samalt rajalt startinud itaallane ostuks selle võistluse võitjaks. Jooks ise oli tegelikult täpselt selline nagu tahtsin ning ootasin. Esimesed 400 m olid väga hea tempoga, pärast mida lihtsalt tekkis korralik kangestumine 500 m peal ning konkurendid vajusid eest. Minu õnneks oli jooksus üks kukkumine, millega õnnestus kaks meest alistada. Kokkuvõttes sain osa vingest elamusest, kuid tulemusega rahule jääda ei saanud. Sellega tõmbasin ka hooajale joone alla.

Uueks hooajaks valmistumine käib, järeldused on tehtud, treeningud hetkel mahu poolest ~100 km jooksu nädalas. Uue hooaja suveplaani veel 100% paika ei ole pandud, kuid ees on ootamas Universiaad, kus tekib juba korralik konkurents kohtade pärast, kus tahtjaid on rohkem kui üks ning normid vajavad alistamist. Korralik isu töö tegemiseks on tagasi ning panustan veel rohkem jalgade hoidmisele.

Tehke trenni, püsige terved, olge mõnusad!



KUIDAS VÕITA EMV SPRINT – SERGEI SALADUSENURK

Sel suvel saavutas Värskas OK Peko klubi liige Sergei Rjabošhkin Eesti meistrivõistluste sprindis kuldmedali. Uurisime, kuidas tal see õnnestus.

Oled viimase 5 aasta jooksul võitnud sprindi Eesti MV medali, aga sel aastal õnnestus võita kuld. Kuidas jääd enda tulemusega rahule?

Olen kindlasti rahulik, sest on näha, et olemas areng ja arenguruumi veel on.

2017: 3. koht (+59s)

2018: 3. koht (+48s)

2019: 2. koht (+8s)

2020: 2. koht (+3s)

2021: 1. koht (-3s)

Millise eesmärgiga läksid Eesti MV-le? Kas tegid selleks võistluseks ka spetsiaalse ettevalmistuse? Kui jah, siis millise?

Kui oled Eesti sprindikoondises, siis tunnen võistlustele minnes suuremat vastutust. Kui jooksed halvasti, siis peale võistlust on häbi vaadata inimeste silmadesse, kuna nad on oodanud, et saad näidata hea soorituse, “sa oled ju MMil käinud” või “koondislane oled ju”. Tavaliselt ma enne võistlusi ei pane oma kohalist eesmärki, kuna tean, et kõik kaasvõistlejad on teinud eeltööd ja peab lihtsalt oma soorituse tegema. Seekord teadsin ka, et Ats Sõnajalg oli kogu hooaeg minust parem, Kenny Kivikas on pärast vigastust taastunud, Kristo Heinmann on suuteline konkurentsi pidama, kuid ka teised poisid ei tulnud nii kaugemale, et lihtsalt Eestimaad avastada. Lisaks ootas, et keegi mustadest hobustest võib tänu heale stardipositsioonile tulistada.

Kui rääkida ettevalmistusest, siis mulle ei vedanud treeneriga. Ta on liiga nõudlik, alati paneb kirja suured mahud ja kiiremad kiirused, kui ma suudan. Samas tal ei õnnestunud ka sportlasega, kuna sportlane proovib trennist ära viilida ja leiab alati vabandusi. Eks seekord saime treeningtsükliks teha muudatusi, mis rahuldab mõlemaid.

Ettevalmistustsükkel Eesti MV sprindiks algas 10. juulil, et üle vaadata, mida teha jõuan. Seadsime plaani: 2 baasnädalat, 4 nädalat spetsiaalettevalmistuseks ja 1 võistlusnädal.

Kogu treeningplaani saab vaadata pildilt, kuid ausalt öeldes õnnestus sellest teha ainult 60%. Teisel pildil saab näha, mis oli tehtud võrreldes sellega, mis oli plaanis.

12-6-8	13	14	15	16	17	18
12-KVA 135	4000K	L	СУХОБАЯ	18-20 40-45	L	0?
12-6-8	20	21	22	23	24	25
26-7-6	12-15 (15)	СУХОБАЯ	→	15-16 120	L	0?
27-4	27	28	29	30	31	32
27-4	1/16-4:20	L	СИЗО	4000K	СУХОБАЯ	ТЕМНОБАЯ
3-4-6	3	4	5	6	7	8
3-4-6	СУХОБАЯ	СИЗО	1/16 4:30	ТОПКА	L	0?
16-7-6	10	11	12	13	14	15
16-7-6	1/16	L	СИЗО-12A	JJ	180M	0?
16-7-6	17	18	19	20	21	22
16-7-6	2000K	СУХОБАЯ	1/16-1A	0?	L	СУХОБАЯ
23	24	25	26	27	28	29
		L			EMV	EMV



Mis oli Eesti MV-I sinu edu saladus?

Täiskasvanutel pole võistlussoorituse puhul alati tähtis, mis ta trennis on teinud, vaid kuidas tal üldse tuju on ja kuidas elu kulgeb. Võin isegi väita, et 60% on kodu mõju ja 40% on trennide mõju. Seega on saladus lihtne – proovisin teha kõike, et ilm kodus oleks päikseline.

Võistlesid sel aastal sprindidistantsidel nii Euroopa MVI kui MMil. Võrreldes tiitlivõistlustega - kas ja kui oluline oli sinu jaoks aqa Eesti MV sprindis edukas jooksmine?

Kuna kevadel toimunud euroopakatele läksin puusast tulemust tegema ja rohkem teisi vaatama, siis MMil oli juba eeltöö tehtud. Kindlasti ei saa öelda, et MM oli edukas, midagi kuskil kas jäi puudu või oli üle.

Seega pidin EMVI näitama, et mina risti ette ei löö. EMV sprint on iseenesest kõige tähtsam võistlus Eestis ja Eesti sportlastele üldiselt see on tähtsusest neljas võistlus (MM, Euroopa MV, MK, EMV).

Millised eesmärgid sead järgmiseks hooajaks?

Mina, nagu juba rääkisin, ei pane omale eesmäärke. Sport on minu jaoks rutiin ja tunnen, et ei saa panna kohalist eesmärki, näiteks TOP 30 MMil. Igal juhul tuleb teha tööd, keskenduda sooritusele. Ütleks piigem nii, et kui ei pääse MMile või üldine vorm läheb halvemaks, siis pean tegema refleksiooni, miks nii läks. Mina isiklikult piigem valin omale võistlused, kuhu ma lähen võistlema- sellest juba lähtun tsükli koostamisel.

12	13	14	15	16	17	18
Tallinn Ser - 10.76 kv 0:20.68	Tallinn Ser - 17.08 kv 1:00.25	Tallinn Ser - 7.10 kv 0:26.28	Tallinn Beoosoma - 18.93 kv 1:07.54	Tallinn Ser - 10.85 kv 1:07.29	Tallinn Beoosoma - 15.80 kv 0:23.29	Tallinn Ser ne stapione - 7.93 kv 0:47.56
Tallinn Ser - 5.29 kv 0:29.55			Tallinn Ser - 11.57 kv 1:19.35			
19	20	21	22	23	24	25
Tallinn Ser - 12.90 kv 0:53.42	Tallinn Ser - 7.56 kv 0:27.57	Tallinn Ser - 11.92 kv 0:53.14	Tallinn Ser - 7.53 kv 0:39.25	Tallinn Ser ne stapione - 8.20 kv 0:47.54	Tallinn Beoosoma - 4.25 kv 0:11.57	Tallinn Ser - 14.04 kv 1:21.27
Tallinn Ser - 6.11 kv 0:30.01					Tallinn Ser - 16.48 kv 1:15.48	
26	27	28	29	30	31	1
Tallinn Beoosoma - 5.45 kv 0:17.55	Tallinn Beoosoma - 7.56 kv 0:22.01		Tallinn Ser - 8.69 kv 0:42.09	Tallinn Ser ne stapione - 11.60 kv 0:47.90	Tallinn Ser - 14.29 kv 1:00.25	Tallinn Ser - 10.08 kv 1:00.15
Tallinn Ser no represenatsooni meestest - 8.23 kv 0:22.53			Tallinn Ser ne stapione - 5.90 kv 0:30.54			
Tallinn Beoosoma - 5.12 kv 0:14.07						
Tallinn Beoosoma - 4.50 kv 0:13.55						
Tallinn Beoosoma - 4.16 kv 0:14.02						
2	3	4	5	6	7	8
Tallinn Ser no represenatsooni meestest - 12.40 kv 1:04.35	Tallinn Ser - 9.47 kv 0:50.13	Tallinn Ser - 8.37 kv 1:18.41	Tallinn Ser - 11.92 kv 0:53.14	Tallinn Ser ne stapione - 8.20 kv 0:47.54	Tallinn Ser - 13.77 kv 1:08.51	9 в Сак. трыні - 0:19:20 Подрачан: 10
		Tallinn Ser - 6.36 kv 0:34.01	Tallinn Ser - 15.65 kv 1:14.37			
			Tallinn Ser - 5.88 kv 0:27.46			
9	10	11	12	13	14	15
Tallinn Beoosoma - 7.77 kv 0:22.11	Tallinn Ser - 10.87 kv 0:49.37	Tallinn Beoosoma - 7.07 kv 0:17.57	Tallinn Ser - 6.90 kv 0:21.09	Tallinn Ser - 8.11 kv 0:40.03		Tallinn Ser - 0:19:16 Даваненя 1
	Tallinn Beoosoma - 7.63 kv 0:23.18					Tallinn Ser ne stapione - 10.00 kv 0:48.91
						Lõhvaser Ser - 8.28 kv 0:26.19
16	17	18	19	20	21	22
Tallinn Ser - 6.10 kv 0:43.47	Tallinn Ser - 11.59 kv 0:55.00	Viimsi - 8.74 kv 0:48.03	Tallinn Ser - 7.74 kv 0:37.25			Beoosoma repesantsooni - 2.03 kv 0:11.42
	Tallinn Ser - 3.13 kv 0:13.36	Tallinn Ser - 0.98 kv 0:04.28	Tallinn Ser - 3.19 kv 0:14.34			Ruutnemi - 10.83 kv 1:29.24
23	24	25	26	27	28	29
Tallinn Ser - 0:24:18 Даваненя 1	Tallinn Ser - 6.15 kv 0:28.57	Tallinn Ser - 5.58 kv 0:40.15	Tallinn Ser - 3.16 kv 0:16.28	Tallinn Ser - 3.31 kv 0:16.28	Kõheloona - 14.00 kv 1:28.11	Uus-Saare vald - 6.72 kv 0:41.00
	Tallinn Ser ne stapione - 5.49 kv 0:24.02	Tallinn Beoosoma - 3.09 kv 0:08.03			Kuusasaare - 7.10 kv 0:40.34	
		Tallinn Beoosoma - 4.09 kv 0:14.47			Kuusasaare Ser - 9.63 kv 0:31.22	
					Tallinn Ser - 2.77 kv 0:18.41	

