

FIRN

2015/3



**Treeningaasta
kokkuvõte**

**Kevadised
võistlused**

Koolitused

**Kaljuronimine
Soomes**

Alpilaagrid

Seinajuhendamine

Klubi spordirõivad





Alpiklubi Firn infokiri – 2015/3

Treeninghooaeg 2014/2015 on nüüdseks läbi saanud. Seljataga on kümme kuud süstematiseeritud ja regulaarseid treeninguid TÜ spordihalli ronimisseinal (esmaspäeviti ja neljapäeviti) ning värskes õhus (teisipäeviti).

TÜSK-i alpinismitreeningutelt käis möödunud hooajal läbi üle 50 inimese. Suures plaanis jaotus treeninggrupp kolmeks. Jätkuvalt oli neid, kes harjutanud juba aastaid ning püstitanud endale ka kindlad-kõrged-kauged sihid. Teine osa oli neid, kel alpinismihuvi vaid aasta või pool ning kes tulid tagasi, et jätkata treeningutega tulevaste mägede sihil. Kolmanda, meeldivalt rohkearvulise grupi, moodustasid päris uued alpinismihuvilised. Ka treenerile oli tõsine väljakutse kõiki pidevalt tegevuses hoida. Nii saigi treeningaasta jooksul laiendatud treeningtingimusi nii laetaladele kui postide vahele, mis nõudis kõigilt veidi suuremat organiseeritust ja üksteisega arvestamist.



Sügisel alustasime uut treeninghooaega, nagu ikka, laiapõhjalise baasi ladumisega. Algajatel peatähelepanu eelkõige ohutus- ja ronimistehnikate omandamisel, edasijõudnutel aga baastehnikate meeldetuletamisel ja kinnistamisel. Selle kõrval pöörasime rõhku ka üldfüüsilise ja -vastupidavuse arendamisele. Hilissügisel ja talvel hakkas treeningutesse lisanduma järjest rohkem ka alpinismitehnikat ja köietööd, mis tavaliselt kulmineerub kevadiste päästetööde ja Eesti meistrivõistlustega. Lisaks tavapärastele treeningutele Toomemäel tõusudel, treppidel ja nõlvadel, sai vahelduseks mitmel korral käidud ka Vooremäel ja Otepääl ja orienteerumisoskust arendatud õhtupimedatel linnatänavatel.

Käisime matkamas – jalgsi, suuskadega, räätsadel. Napi talve kiuste saime paaril korral ka Kassitoome nõlvadel kasside ja kirkadega tutvust tehtud. Kevadised välitreeningud olid eelkõige köie- ja päästetehnikate päralt. Hiliskevadised treeningud oli viimaseks lihviks enne suviseid väljasõite ja mägesid.



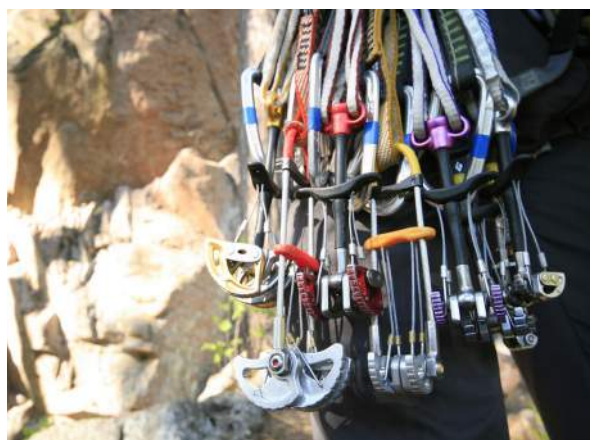
Päästetööde võistlustel, mis seekord jää puudusel toimusid Astangul, osalesime kahe võistkonnaga – tasuks 3. koht. Eesti meistrivõistlustel mägitatkatehnikas osalesime kolme võistkonnaga ning kõik saavutasid ka auhinnalise koha. B-klassis tuli meie võistkond esikohale. A-klassis, olukorras, kus nii mõnedki meie parimad olid kas mööda maailma laiali või seekord ise rajameistriteks ja kohtunikeks, saavutasid meie võistkonnad kuue võistkonna konkurentsis 2. ja 3. koha.



Treeningaastat ilmestasid mitmed ronimiskogemust rikastavad üritused. Sügisel ja kevadel laagerdasime Karula veskil, mitmel korral ronisime Astangul. Korduvalt külastasime Põhjamaade suurimat ronimishalli Helsingis, aga ka kodumaist Ronimisministeeriumi. Tartus korraldasime mitmepäevase ronimisfestivali Lõunakeskuse seinal ning alpinismitehnika treeningvõistluse TÜ spordihallis. Treeninghooajale ametliku punkti panime ronimisega Tehvandi 30-meetrisel ronimisseinale ning grillimisega Elva külje all looduskauni Illi järve ääres.

Väljasõitudel Soome kaljudele panime tõsiselt proovile treeninghooaja jooksul omandatud tehnikad ja oskused, vaheldumisi mõnusate kosutavate supluste ja õhtuse lõbusa laagrimeluga. Mainimata ei saa jätta ka klubiõhtuid ja hooajalõpetamist, mis tõid kokku ronimishuvilised eri põlvkondadest, ergutamaks meie omavahelist suhtlemist ja ühiste (mäe)plaanide tegemist.

Kokkuvõttes oli üsna tegus aasta, 10 kuu jooksul sai ette võetud ja ära tehtud nii mõndagi põnevat. Treeningulistest on paljud nüüdseks juba alpiklubi noorliikmed. Nii on sügisel treeningutele tulnutest klubiga liitunud juba 8 ning koos varasemate aastakäikudega kaugelt üle kümne inimese. Nendega teeme tutvust ka käesolevas numbris.



Suvi tähendab ikka mäeskäimisi. Nii on paljud meie seast selgi suvel mitmel pool laias maailmas põnevates piirkondades mägedele ronimas. Äsja lendas esimene grupp Ala-Artša alpilaagrisse Kõrgõstani, Tjan-Šani mägedesse ning teine grupp suundus Tatratesse matkama ja ronima. Firnikate jalajälgi on selle suve jooksul juba maha jäänud mitmele poole Alpidesse ning õigepea tekib neid ka Bezengi alpilaagrisse, Kaukasusse. Nende ja mitmete teiste matkade, ronimiste ja mäeretkedega saame end suve jooksul kursis hoida klubi [kodulehe](#) vahendusel. Põhjalikum pilguheit suviste seiklustele tuleb infokirja sügisnumbris. Seniks soovime kõigile aga head ilma ja vahvaid mäetippe!

Seinajuhendamine



Alpiklubi Firn otsib seinajuhendajaid Lõunakeskuse ronimisseinale ning TÜSK-i alpinismitreeningutele. Kui oled huviline, anna endast märku - firm@firm.ee.

Rohkem infot lisandub lähiajal [süia!](#)

Klubi sümbolika

Märkamaks teisi firmikaid nii mägedes, spodiüritustel kui igapäevaelus, on klubi sümbolika järk-järgult täienenud ning täieneb ka edaspidi. Hetkel on spordirõivaste ja muu sümbolika valik järgmine:

- helkur, tikand ja kleebis;
- buff;
- treeningsärgid;
- pikkade varrukatega pluusid

Loetelust tõstaks esile pikkade varrukatega spordi pluusi. Valmistajaks kohalik spordirõivaste bränd ISC. Valida on kahe erineva mudeli vahel, eri toonide ja kaelustega, lõikeid nii naistele kui meestele – igas suuruses. Tellimisinfo leiab [siit](#).



Klubi uued noorliikmed

Saame tuttavaks klubi uute noorliikmetega!



Kätlin Muuga

Liitunud alpinismitreeningutega 2014. aasta sügisel, hakkasid ronimis- ja alpinismitehnikad kiiresti külge. Hästi sportlik, muuhulgas silkab rahvajooksudel.

Eesti meistrivõistlustel B-klassis võistkonna „1B“ koosseisus esimene koht.



Rain Ojavee

Väga sportlik ja seiklusjanune noormees, kellel samuti ronimine kiirelt hästi välja tuli ja kes koos teiste treeningkaaslastega lõbusalt köietehnikatega aega veetis, tasuta temalegi Eesti meistrivõistlustel B-klassis meistritiitel.



Mirkko Ämarik

Alati teisi treeningkaaslasti toetav ja kõikjal tuju üleval hoidev noormees. Hästi abivalmis ja toredate naljasoonega. Naljavihuks temalegi Eesti meistritiitel B-klassis.



Katriin Tähepõld

Tagasihoidlik, kuid visa hingega ja sihikindel tütarlaps, tuli hingelisim „1B“-võistkonna fänn. Ei ütle ära eksootilisest toidust, naudib kurepraadi.



Kristiina Raag

Kui midagi ette võtab, tahab olla parim. Vahepeal lööb välja kärsitus, kuid igatahes naudib sõpruskonnaga ronides aja veetmist.



Martin Rahusoo

Ekstreemiotsija, kes harustab erinevaid alasid. Talvistele ja suvistele tegevustele lisaks leidis toredateks vahelduseks ronimise.



Martin Männiste

Hetke kõige noorem ronimishuviline. Ronimispisik hakkas praegu 12-aastasele Martinile külge sünnipäeval, kus ühe atraktsioonina sai ka ronida. Nüüd veedab järjest sagedamini aega ronimise ajal ning on hästi õppimishuviline.

Kevadised võistlused

Aasta jooksul tehtud köietöö – olgu siis tegu TÜ spordihalli lae all rippudes traktorikummi vinnamisega, Toomemäe nõlvadel ülesõiduköite pingutamisega või lossivaremete ümbruses kanderaamiga rongkäigu tegemisega – kõik see kulmineerub meie jaoks kevadiste võistlustega. Tänavu oli aasta jooksul omandatud alpinismitehnikad võimalik proovile panna kahel kodusel võistlusel.



Kõigepealt osalesime 25. aprillil Jaan Künnapu päästetööde võistlusel Astangul. Et jõuproov meenutaks võimalikult ligilähedaselt päästetöid mägedes, kasutati mitmeid kohapealseid looduslikke takistusi, kusjuures kasutada võis vaid väga lihtsat varustust. Tartlased olid esindatud kahe tiimiga. Mõlemal võistkonnal õnnestus pingeolukorras näha oma tugevusi ja nõrkuseid ning üks võistkondadest tuli tagasi kolmanda koha diplomitega Põhjalikum kokkuvõtte [siin](#).



Kuu aega hiljem, 22.-24. mail, osalesime kolme võistkonnaga Karula veskil toimunud Eesti meistrivõistlustel mägimatkatehnikas. Võistlustelt, kus rajameistriks ja kohtunikeks samuti eelmisel aastal võidutsenud firmikad, toodi kamba peale koju täiskomplekt medaleid. Parima esituse tegi alles sügisel treeningutega alustanud Firmi võistkond "1B", näidates igas elemendis parimaid oskuseid – tasuks Eesti meistritiitel B-klassis. A-klassis, kus Firi oli esindatud kahe võistkonnaga, käis kahe päeva jooksul tihe ja põnev rebimine igal trassil iga koha peale. Kogeti nii õnnestumisi kui ebaõnne, eneseületusi kui superüllatusi. Firmi võistkond "Virve" lõpetas Alpinesti tiimi järel teisena ning suurepärase lõpuspordi teinud Firmi võistkond "Nuustaku" saavutas tubli kolmanda koha. Põhjalikum kokkuvõtte [siin](#).



Alpinismi baasõppe koolitus



Juba teist aastat järjest on treeninghooaja jooksul kujunenud seltskonnad, kel suveks kindel siht minna alpilaagrisse kogemusi omandama. Teist suve on meil jätkumas hea koostöö Läti ja Leedu instruktoritega. Vaatamata mõningale keelelisele barjäärile on nad valmis meie inimesi juhendama, viima neile läbi väljaõpet mägedes ja juhtima neid alpinistlikel marsruutidel.



Nagu eelminegi kevad, nii ka tänavu, oleme alpilaagrisse minejatele läbi viinud mägede-eelse ettevalmistuse alpinismi baasõppena. See koosneb reast praktilistest alpinismitehnika treeningpäevadest ning teadmiste omandamisest loengute seerias, kokku ca 50 tundi. Eesmärgiks on vajalike oskuste, teadmiste ja alpinismitehnikate õpe, et mägedes veedetud kallis aeg kuluks peamiselt reljeefiga kohanemisele ja ronimisele, mitte elementaarsete oskuste ja tehnikate õppele.

Baasõppe raames toimus kevadel:

- treeningõhtu lumel ja jääl liikumistehnikatele (märts);
- treeningpäev alpinismitehnikatele Karula veskil (aprill);
- treeningpäev kaljudel ja nõlvatehnikatele Astangul (mai);
- treeningõhtu seongutehnikatele Toomemäel (juuni);
- mägedeteemaline loengusari (mai-juuni).



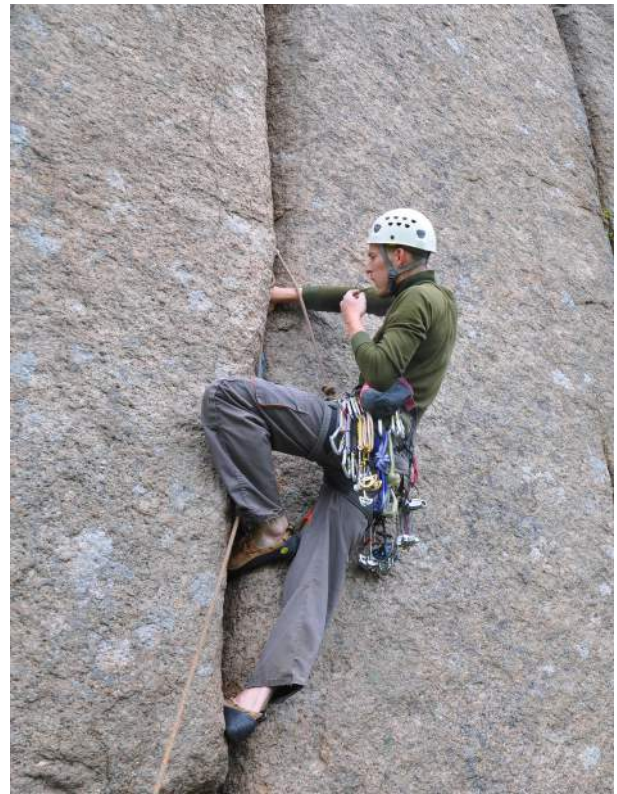
Täisprogrammi läbijaid oli 5 ning erinevatel programmi osadel huvilisi kokku 12. Osalejate sõnul tekkis baasõppe käigus terviklikum ja selgem ettekujutus eesootavast. Saadi rohkelt praktilisi näpunäiteid ja soovitusi ettevalmistuseks, kasvasid teadlikkus, tegutsemisvilumus ja -kindlus ning eneseusk.

Lisainfo Firmi koolituste kohta [siin](#).

Kaljuronimine Soomes

Suve hakul külastasid Firmikad mitmeid eri kaljuronimispiirkondi üle kogu Soome.

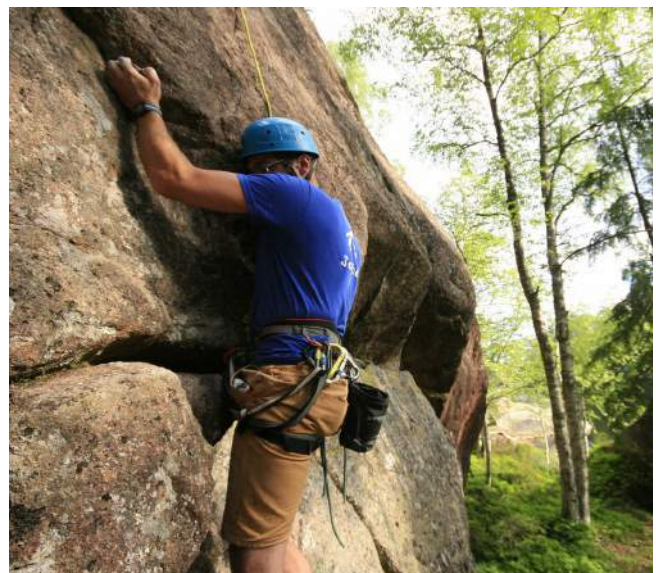
Otsa tegi lahti kaheksaliikmeline seltskond firmikaid, kes käis 18.-21. juunil avastamas enda jaoks uut ronimispaika – Kustavi kaljusid Edela-Soomes. Turu saarestikus paiknev Kustavi pakub ronimiseks mitmeid kuni 17 m kõrguseid kaljusid. Kaljud on poltimata, mis tähendab, et rajad kulgevad piki arvukaid kaljupragusid, mööda mida ronitakse oma julgestuspunktidega. Külastatud kaljud olid ühtviisi meeldivad nii käega katsudes kui ka silmaga vaadates – ära ronitud rajaga kaasnes sageli preemiana tipust avanev maaliline vaatepilt. Põhjalikum kokkuvõte [siin](#).



Ning treeninghooaja lõppnoodina käisime juuli esimesel nädalavahetusel tore seltskonnaga ronimas juba armsaks ja koduseks saanud, kuid jätkuvalt üllatusi pakkuvatel Olhava kaljudel. Seekordse sõidu eripäraks oli erakordselt rohkearvuline osalejaskond (kokku 18) ning tavatult paljudele (12-le) oli ronimine sealmail esimeseks korraks. Veetnud kaks täispäeva Olhaval, tegime kolmandal päeval tutvust ka juba ammu-ammu plaanis olnud Haukkakallio piirkonnaga.

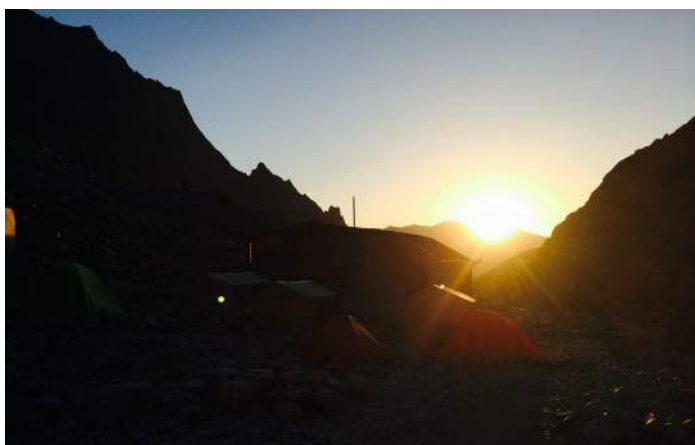


Ronisime nii ülevalt kui alt, prao seest ja väljastpoolt, üles ja traaverssi, põnevaid radu nii oma vahendite kui statsioonarsete tugipunktidega. Uudsust ja põnevust jätkus igasse päeva ning uusi mõtteid ja plaane jäi ka järgmisteks kordadeks. Suvised ilmaolud toetasid igati üritust, nii vaheldusid ronimised kosutavate ja värskendavate suplustega – mõnus. Põhjalikum kokkuvõte [siin](#).



Alpilaagri grupid

Ala-Artša



Laupäeval, 18. juulil, startis esimene alpilaagri grupp mägedesse. Tallinna lennujaamas toimus veel kibe pakkimine, kui üllatusvisiidi tegi väike põidlahoidjate seltskond, kaasas juba traditsiooniks kujunenud Tipuarbuus (seekord kollane). Et asi ikka ametlik oleks, siis sai kaasa antud ka päris Tuusik. Logistiline plaan nägi ette lennu üle Istanbuli Bishkekki, et seal pühapäeva hommikul (19. juulil) kokku saada Vilniusest startinud instruktori, Sauliusega. Seejärel täiendatakse toiduvarusid kohalikul turul ning siis ootab ees sõit juba mägede vahele Ala-Artša alpilaagrisse. Aklimatiseerumiseks on kahe nädala toidu ja muu varustuse viimine ülemisse Ratseka laagripaika, et siis jätkata õppuste ja tipumarsruutidega käsikäes.

Aeg: 18.07-01.08 (1. vahetus); 2-15.08 (teine vahetus)

Piirkond: Ala-Artša, Tjan-Šan, Kõrgöstan

Grupi koosseis:



Anneli Albert



Dagmar Piikov



Kaarel Kimmel



Saulius Saikauskas



Keit Mürk



Indrek Hiiesalu



Lauri Stern (2. vah)

Indrek jääb laagrisse ka teiseks vahetuseks, kus temaga liitub Lauri Stern.

Instruktor: Saulius Saikauskas (Leedu)

Marsruudid: erinevad alpinistlikud marsruudid vene raskuskategoorias 1B-3A

Bezengi



Aeg: 1-16.08

Piirkond: Bezengi, Kaukasus, Venemaa

Grupi koosseis: Rees Juurmaa + 4 lätlast

Instruktor: Oleg Mirošnikov (Läti)

Marsruudid: erinevad alpinistlikud marsruudid vene raskuskategoorias 2A-3B

Gruppide tegemistel hoiame silma peal klubi [kodulehe](#) vahendusel!