



Eesti laskesuusatajate OM-i ettevalmistus

Pyeong-Chang 2018

Võistkond

- Peatreener Ilkka Luttunen, abitreener Indrek Tobreluts
- Meeste võistkond: Kalev Ermits, Roland Lessing, Rene Zahkna, Kauri Kõiv, Johan Talihärm, Martin Remmelg
- Naiste võistkond: Johanna Talihärm, Meril Beilmann, Regina Oja, Tuuli Tomingas, Susan Külm, Kadri Lehtla
- Arst: Taivo Väärssi
- Hooldemeeskond: Kaarel Kuusik, Eeri Vahtra, Kalmer Tramm
- Massöör: Keio Kits

Ettevalmistuslaagrid:

13-20.mai Otepää

12-22 juuni Otepää

10-23 juuli Ylläs

07-13 aug Otepää

21 aug-03 sept Obertilliach/Anterselva

25 sept-13 okt Martell/Val Senales

01 nov-17 nov Olos

Kokku treeninglaagripäevi 90 (mai-november), millest 33 päeva keskmäestikutingimustes

Võistlusperiood

- Detsember: 3 MK etappi (9 võistlust) + Eesti MV (2 starti)
Kes MK-l ei osalenud, nendel 3 IBU karika etappi (9 starti)
- Jaanuar: 3 MK etappi (9 starti) + Euroopa MV (4 starti)
- Enne OM-i 24 võistlust.
- Nädal enne OM-le sõitu olime Otepääl.
- 6 päeva enne esimest starti sõitsime OM-le
- Veebruar: OM (4 starti)
- Märts: 3 MK etappi (7 starti) + Eesti MV (1 start)
- Kokku võistlusperioodil 36 starti.

Treeningmaht ja koormus

- Mehed 750h/aastas + töö relvaga ~100h
- Naised 650h/aastas + töö relvaga ~100h (ilma koormuseta laskmine ja nõ.kuivaharjutused)
- Erialane töö: 62-64% (suusatamine, rullsuusk)
- Jooks: ~25%
- Jõutreening: 6-8%
- Ratas: ~5%
- Anaeroobses tsoonis (k.a.võistlused): 3,5-4%
- Segarežiimis: 3,5-4%

Lasketreeningud

- Ettevalmistusperioodil (mai-november) keskmiselt 1500-1700 padrunit kuus sportlase kohta.
- Võistlusperioodil 700-900 padrunit kuus
- Hooajal kokku 13000-16000 padrunit sportlase kohta

OM-i tulemused

- Johanna Talihärm: sprint - 22 koht, jälitus- 26 koht, individuaalis 50 koht.
- Kalev Ermits: sprint - 36 koht, jälitus 41 koht, individuaalis 32 koht.
- Roland Lessing: sprint 41 koht, jälitus 53 koht, individuaalis 70 koht
- Rene Zahkna: sprint: 75 koht, individuaalis 65 koht
- Kauri Kõiv: sprint 76 koht, individuaalis 68 koht
- Teatemeeskond saavutas 13 koha

Kaotus % suusarajal ja tabavus % lasketiirus OM-il

Johanna Talihärm - suusarajal kaotus parimale 6,5-7,5%
tabavus - 84%

A.Kuzmina (1 kuld, 2 hõbedat) - kiireim suusarajal, tabavus
- 82%

(Naiste 15km sõidus võideti kuldmedal 4% kaotusega
suusarajal)

Kalev Ermits - suusarajal 6-7%, tabavus - 80%

M.Fourcade (3 kulda) - kiireim suusarajal, tabavus -88%

J.T.Boe (1 kuld, 2 hõbedat) - võrdne parimaga suusarajal,
tabavus - 76%

(Meeste 20km sõidus võideti pronks 4,7% kaotusega

Järeldus

- Et säilitada teoreetiline võimalus sekkuda medalikonkurentsi oleks vaja meie parimatel parandada sõidukiirust ligemale 2-3%