

LÜHIDALT

Teisipäeval sündisid rekordid

Hooaja esimesel kergejõustiku teisipäeval Kärkla staadionil sündis mitu uut isiklikku rekordit. Kergejõustikuklubi Hiiker treener Toivo Pruul loeb sellega hooaja alguse igati õnnestunuks. Pruul rääkis, et tema treeninggrupi tüdrukud olid eriti heas hoos kaugshüppes.

Kogu 8-vanuseklassi esikolmik tegi 3. mail peetud võistlusel eneseületuse. 14-aastane Kelly Nurk hüppas uueks tippmargiks 5,06, millega tõusis Kärkla kooli õpilaste 13–14-aastaste kõigi aegade edetabelis teiseks. Alal teise koha saanud Anna-Brita Talli uueks isiklikuks rekordiks on 4,96 ja kolmanda kohaga leppima pidanud Kristina Joarannal 4,90.

Kettaheitel parandas 16-aastane Edgar Liiber A-vanuseklassis oma kahe nädala tagust kettaheitel tulemust enam kui meetriga. Tema uueks tippmargiks on 46,20, mis on ühtaegu 15–16-aastaste koolirekord sel alal.

Sprintis hiilgas 14-aastane Joel Hiis, läbides 60 meetrit ajaga 7,3. Sellega kordas Hiis maakonna hilisema esisprinterit Allar Aasma 1997. aastal samaealisena joostud Kärkla kooli tippmarki.

KADI KIIVER

Teatejooksjad toetasid taastusravi

Neljapäeval osalesid Hiiumaa koolinoored heategevuslikul Teatejooksul, millega andsid oma panuse kahe tüdruku, 6aastase Kertu ja 4aastase Uljana, taastusraviks.

KADI KIIVER

kadi.kiiver@hiuileht.ee

Kärkla jooksu korraldaja Anton Kaljula rääkis, et Kärkla staadionile tuli jooksma ligi 160 last üle Hiiumaa. Esindatud olid Kärkla, Emmaste, Käina ja Lauka koolid. 4.–9. klasside võistkond oli kokku 20 ja igas neist jooksis 8 õpilast.

“Kõigil oli suur tahe joosta nii kiiresti kui võhma on. Rajale mindi sellise kiirusega nagu ees oleks vaid spindidistants. Tore oli ka see innustav kisa, millega kaasõpilased jooksjale kaasa elasid,” rääkis Kaljula. Finišis ootas lõpetajaid lisaks teatepulgaks olnud küpsispakile magus kringel.

Iga laps sai joosta pool staadioniringi ehk 200 meetrit, misjärel tuli teatepulk edukalt järgmisele jooksjale üle anda. Võitjaid sel jooksul välja ei selgitatud – Teatejooks on heategevusüritus, millega toetatakse õnnetu



7.–9. klassid startisid jooksule esimesena, et näidata noorematele süsteem ette ja sedagi, kui lihtne või keeruline on šokolaadiküpsisepakist teatepulgale ülemine.

teatepulgale ülemine.

hendam, et tema lihased on kanged ning lihastoonus nii kõrge, et liikumine on raske. Teatejooksu toetajate abiga soetatase lastele taastusravi-jalggrattad, mille abil saab arendada jalgade liikuvust.

Anton Kaljula ütles, et teatejooksul osalevate laste tugi on pigem moraalne, otsene toetus tuleb ikka läbi annetuste. Üheks võimaluseks on helistada jooksjatele tasuta jagatud Teatejooksu

kirjaga särkelede trükitud telefoninumbri 900 7777, millega toetate laste taastusravi 7 euroga.

Teine võimalus on teha ülekanne MTÜ Tallinn-meeting heategevuskontole Danske Bank pangas EE603300332077210009. Eraisikul on võimalik ühingule tehtud annetused maksustamisperioodi tulust maha arvata. Nii heategevus-telefon kui -konto on avatud aastaringselt.

Kärkla linn ühines heategevusüritusega 2008. aastal. Tänavu korraldati teatejooksu juba 21 Eesti linnas ja heategevuse nimel oli jooks- mas üle 9500 koollilapse.

Teatejooksu korraldas spordivõistluste korraldamise ja sportlaste esindamise- ga tegelev MTÜ Tallinn-meeting. Teatejooksu suurtoetaja on AS Kalev, toetajad Eesti kultuurkapital, Tallinna linn, Tartu linn, Rademar ja Eesti kergejõustikuliit.

Saare Figuurisõbrad kaotasid mehejagu kilosid

Kärkla kaalulange- tajate grupis kadus poole aastaga tõsise meisterahva jagu kilosid. Esimesed kaks naist on selle ajaga saavutanud soovkaalu.

KADI KIIVER

kadi.kiiver@hiuileht.ee

Oktoobris Hiiumaal Kärklas avatud Figuurisõprade grupiga on praeguseks liitunud 16 inimest, kes ühtekokku kaotanud 106 kg. Salenejate nõuandja Merle Ranus rääkis, et kui ta 19. oktoobril alustas vaid mõne inimesega, siis praegu on pidevalt grupis kohal käijaid üheksa.

Tema hinnangul on seltskond väga kokkuhoidev. “Grupis koos käimine motiveerib valitud rajal jätkama, saab kuulda teiste salenejate kogemusi, teeme lähemat tutvust erinevate toidu- ja maitseainetega ning otsime vastuseid tekkinud küsimustele,” selgitas Ranus. Ta nentis, et põhitöödki võivad vahel ununeda ja enesekontroll väsida. Grupis saab saleneja oma eesmärgi poole liikumiseks uut hoogu.

Hiiumaa grupis on esimesed kaks naist soovkaalu saavutanud ja teeninud Figuurisõprade Kuldfiguuri tiitli. Suurim kaalulangetaja on kaotanud enam kui 20 kg. Oma nimesid keegi avalda ei soostunud, sest tegu



Soovi korral saab saleneja osaleda konkursil aasta figuurisõber. Tänavu pälvib selle tiitli 35-aastane Inga Kuusik Tallinnast, kes alustas programmi 84kilosena ja jõudis seitsme kuuga kehakaaluni 60 kg.

on igapäev isikliku valikuga, mida laialt kuulutama ei minda. Seda enam, et mõni tegeleb salenemiskavaga lausa pere eest varjatult.

Figuurisõprade programmi on mõneti sarnane kunagise Kaalulälgijate kaalulangetus- kavaga: toidud ja joogid on arvestatud ühikuteks energia- sisalduse järgi ning päevas saab tarbida isikliku päeva- ühikute arvu sõltuvalt soost, kasvust, kehakaalust, vanusest ja pikkusest. Nii vähendab iga saleneja tarbitavate kalorite hulka, hoides samas

õiget toitainete tasakaalu.

Põnevad road

Ranus on tähele pannud, et soovitusretseptid saavad grupis erineva tähelepanu osaliseks. Näiteks banaanipannkoogid proovisid ära pea kõik. Populaarne oli ka toorjuustu-kohupiima küpsise- kook. Siit nähtub, et Kärkla kaalulangetajad ei loobu su- sugi maiustamisest. Samuti leidub retseptide seas selliseid, mille koostises rammus suitsupeekon, juust, lõhe või avokaado.

Üks saleneja soovitas näi-

teks hommikusöögiks täis- tera kaerahelbeputru, millele lisatud linaseemneid, rosinaid ja kaneeli – lihtne, odav ja maitsev! Mitmele grupi liikmele said tänu prog- rammile uueks tuttavaks sellised väärt toidud nagu läätsed ja kinoa (inglise keeles quinoa).

Figuurisõprade Hiiumaa grupp käib koos esmaspäeviti kl 17.30 Hiiu valla lasteaia Kaldla majas ja jätkab tege- vust ka suvel. Merle Ranus lisas, et tal on mõttes avada sügisel tugigrupp ka Käinas. Huvilised on juba praegu ood- datud endast märku andma.

Rohkelt abilis

Häid nõuandjaid, kes ter- visliku kehakaalu saavu- tamisel nõus abiks olema, on teistsigi. Nii näiteks rekla- mib end Hiiu Lehes jaanuarist alates toitumis- nõustaja Erik Orgu. Oma kodulehel www.erikorgu.ee kirjutab ta, et on aidanud eestlastel tervisliku toitu- mise abil kaalu vähendada ligi 41 000 kg. Teadaolevalt on Hiiumaalgi tema programmi edukaid järgijaid.

Saarel on ka kohalik toitu- misnõustaja Liina Siniveer, kes lõpetas 2014. aastal Anneli Sootsi tervisekooli toitumisnõustaja õppe ja tegutseb nõustajana MTÜs Toiduga Sõbraks. Kliente võtab ta vastu Hiiumaal, kokkuleppel Tallinnas ja videokõne vahendusel kõik- jalt, kus levib internet.

Vooremäe discgolf



Kasper Pisa võitjana Vooremäe etapil.

Kasper Pisa hiilgab kettagolfis

Spordiklubi Dagö DG noorsportlane Kasper Pisa võitis äsja kettagolfi karikasarjas kolmanda osavõistluse. Naiste seas tõusis pjedestaali kõrgeimale astmele Anni Eesmaa.

Hiiumaa sportlased osalesid 1. mail Eesti discgolfi liidu karikasarja kolmandal etapil. Käina valla noormees Kasper Pisa saavutas Tartumaal Haaslava vallas asuvas uhiuues Vooremäe 18korriviga kettagolfi pargis toimunud mõõduvõtul kolmanda järjekordse võidu sarjas.

Veatu mänguga on sealse pargi eeldatav visete arv ehk par 59. Võistluskavas oli 21 korvi ja par 68. Pisa tule- mused oli –6 ehk ta läbis pargi 62 viskega. Tema pärl oli kuni 16aastaste noorte esikoht ka sarja avavõistlusel 27. märtsil Harjumaal Anija vallas Kõrvemäe kettagolfi pargis ja teisel etapil 10. aprillil Pärnumaal Tahkuranna vallas Jõulumäe rajal.

Anni Eesmaa saavutas Vooremäel ihaldatud esikoha naiste seas. Erkki Aarma vahendas liidu kodulehel, et naiste konkurents oli väga tihe ja Eesmaa tuli võitjaks tulemusena +9. Teise koha saanud Pärnu klubi sportlase Kristin Tattari tulemus oli +11.

40aastaste ja vanemate meeste seas tuli teiseks Raigo Golub tulemusena +8 ning vanemseniorite arvestuses sai kolmanda koha Paul Kustala tulemusena +22. Võitjate tulemused neis võistlusklassides olid –2 ja +11.

Aprillikuulsel Jõulumäe etapil said Hiiumaa klubi sport- lastest pronksmedalid Marek Pöder meeste põhiklassis ja Karin Pisa naiste arvestuses. Samas oli võitja Anni Eesmaa, kes avatähtl Kõrvemäe rajal pidi leppima kol- manda kohaga.

Karikasarja neljas etapp toimub 15. mail Ida-Virumaal Alutaguse kettagolfi pargis.

KADI KIIVER