



## Kõigile, kõigile, kõigile, siin Pala!

Pala Koolis alustas veebruaris tegevust raadioklubi, mis pakub uudishimulikele võimalust saada algteadmisi raadioasjandusest ja amatöörraadiosidest. Plaanis on kooli oma raadiojaama asutamise.

Raadioamatöör on selline inimene, kes on oma hobiks valinud raadio teel side pidamise. Põhjusi selleks võib olla mitmesuguseid: mõni inimene tahab suhelda, mõni arendada oma keeleoskust, mõni katsetada omavalmistatud aparatuuri ja antenne, mõni aga sportlikust huvist. Igal juhul aitab see tundma õppida teiste rahvaste elu-olu ja kombeid ning laiendada teadmisi geograafiast.

Raadioamatöörid on osalenud päästetöödel ja aidanud korraldada avalikke üritusi. Ka Eesti Vabariigi taasiseseisvumise kriitilistel hetkedel olid raadioamatöörid valmis valitsuse raadiosidet tagama.

Ühtekokku tegutseb maailmas umbes kolm miljonit raadioamatööri.

Raadioamatöörid vahetavad toimunud sidete kinnituseks spetsiaalseid QSL-kaarte. Teatud hulga sidete pidamise eest erinevate maailma maade raadioamatööridega on võimalik välja teenida ihaldusväärseid diplomeid.

Raadiospordiga tegelemine nõuab mõistagi ka spetsiifilise aparatuuri olemasolu. Raadioamatöörid on aga sõbralik ja lahke seltskond, mitmed amatöörid on juba oma abi pakkunud kasutatud raadiojaama soetamiseks. Puurmanist pärit raadioamatöör Mati Alev, kelle kutsung on ES5JI, annetas meile päris tasuta alustamiseks sobiva aparatuuri. Oleme talle väga tänulikud.

Pala Kooli raadioklubi loodab lähiajal teada anda oma esimestest saavutustest.

ENN PARV

## Nõrk jää on ohtlik

3. kuni 11. veebruarini (kaasa arvatud) on Peipsi jääle minek keelatud seoses inimeste turvalisusele ohtlike jääoludega.

Õhukese jää või jääs olevate aukude tõttu juhtunud õnnetuse korral tuleb kohe helistada hädaabinumbri 112. Õnnetuses sattunud lapsed peaksid kõva häälega appi hüüdma. Iseseisvalt abi andma asudes tuleb läbi jää vajunud inimesele läheneda mööda tema järgi, viimased 10 meetrit roomates. Enda ja jääaugu serva vahele peab jätma umbes endapikkuse vahemaa, kuhu abivajaja tõmmata. Hättasattunule tuleb ulatada nn käepikendus – jope, nõör, kepp, suusk vms.

Ise läbi jää vajumisel ja veest väljaronimisel tuleb end pöörata näoga tulnud suunda, käed toetada koos randmetega olgude laiuselt jääle, nii et ka küünarnukid toetuksid jääle. Keharaskus toetada jääle ning jalgadega ujumisliigutusi tehes ja kätega jääle toetudes tuleb tõmmata ennast jää peale. (PT)

# Allar Lamp püüab saada võimalikult palju medaleid

Anna Haava nimelise Pala kooli üheksanda klassi õpilast 15-aastaselt Allar Lampi võib praegu vaieldamatult Pala valla võidukaimaks sportlaseks pidada. Tema sportlik kuulsus, mis saavutatud järjepidevate treeningute ja pere toetusega, ulatub aga koduvallast märksa kaugemale – Allar on kahel aastal Jõgevamaa parimaks noorsportlaseks tunnustatud. Noormehel jätkub aega ja tahtmist olla ka koolis väarikas õpilaspresident, mis tähendab õpilasmavalitsuse juhtimist, harrastada peotantstu ja veeta vaba aega nagu aktiivsele noorele kohane.

Spordi juurde jõutakse mitut moodi. Ühed soovivad kehalisi võimeid arendada, teised medaleid ja karikaid võita, kolmandad oma vastupidavusega kaaslaste hulgas silma paista.

## Kuidas algas Sinu sporditee?

Kunagi kui teises klassis õpisin, mängisin jalgpalli, siis hakkasin tegelema aga korvpalliga, kusjuures see huvi püsis praegugi. Korvpallitreeningud toimuvad Pala kooli saalis ja naabervallas Alatskivil. Kuulun korvapalliklubi "Juku" koosseisu.

Jõgevamaa jooksukrossil Siimustis avastasin endal aga võime hästi joosta ja pälvisin sel võistlusel esikoha. Arvestades seda, hakkasingi rohkem jooksule rõhku panema.

## Mismoodi üks hea jooksu-mehe tunne õieti välja näeb?

Ma tundsin, et jõudu jätkub ning jalad on piisavalt kiired. Nii, et mul oli kohe tahtmine joosta.

## Kas pärast jooskukrossi võitmist hakkasid kohe käima jooskutreeningutel?

Mõnda aega keskendusin veel ainult korvpallile, kuid siis hakkasin osalema ka jooksutreeningutel. Harjutan jooksu kodu lähedal Sassukvere küla kruusateel ja treeneriks on mu isa Andrus Lamp. Isa töötas varem Pala koolis kehalise kasvatusena. Mulle ta tundis andnud pole, kuid treenimise vastu tundis huvi küll. Treeningu koormus on selline, et iga päev jooksen läbi viis kuni kaheksa kilomeetrit.

## Mida isa nõuab, millist nõu annab?

Treeningu ajal peab tema soovitusel keha hoiak vaba olema, kehaga ei maksa pingutada. Kui endas kindel olen, julgen ikka isaga vaielda ka. Erilist tarvidust vaidlemiseks aga pole, sest jooks on piisavalt lihtne ala, et sellest üheselt aru saada.

Spordiarst ütles mulle ka pulsi, millega soovivat treenida

oleks, et süda ökonoomselt töötaks. Jooksuviisi silmas pidades olen ma keskmaajooksja.

## On Sul jooksuga tegelemiseks igati sobiv kaal ja pikkus?

Kaalu kohta ei oska midagi öelda, võib-olla peaksin aga veidi pikem olema.

## Kuivõrd oluliseks pead jooksus niiõelda teoreetilist, intellektuaalset pagasit?

See on sportlase jaoks kindlasti vajalik valdkond. Võistlustel vaatan kõige enne, kes on minu vastased ning vastavalt sellele töötan välja jooksuplaani.

## Mismoodi möödub Sinu päev vahetult enne võistlust, kas järgid ka teatud traditsioone?

Võistluste-eelsel päeval teen "vaikse" trenni, mis ei väsita ära, vaid mõjub mõnusa soojendusena. Kindlasti lähen ka varem magama, et puhanuna võistlustele minna.

## Ma usun, et paljudel Pala valla spordihuvilistel inimestel on Sinu saavutused jooksud teada. Kordame need siiski veel üle.

2006. aastal tuln ma viis korda Eesti meistriks. Kokku olen aga meistritiitli võitnud 12 korda.

Kindlasti ei jää ma loorberitele puhkama, sest tahan võita meistritiitleid ja medaleid niipalju kui võimalik.

## Missugune võistlus on ühel või teisel põhjusel kõige rohkem meelde jäänud?

Sel juhul nimetaksin suvisest Eesti meistrivõistlusi, kus jooksin 2000 ja 800 meetrit. See oli võistluspäev, kus hommikupoolikul hüppasin teivast, milles pälvisin kolmanda koha. Pärast seda algasid jooksuvõistlused. Olin selleks ajaks juba küllatki väsinud. Jooksin oma paarivaali taga, kuid viimasel ringil õnnestus temast mööda minna.

## Nüüd ongi vist paras aeg rääkida, kuidas algas sportlik suhe teivashüppega?

Ma hakkasin teivashüppe vastu huvi tundma, kuna mõtlesin, et võiksin tegelema hakata ka kümnevõistlusega. Kooli kehalise kasvatusena õpetaja võttis siis paar teivashüppehuvilist last kaasa ja me läksime Laiusele treener Hendrik Lindepuu juurde. Mina osalen Hendrik Lindepuu treeningutel tänaseni, mu koolikaaslased paraku aga mitte.

## Milline on Hendrik Lindepuu treenerikäekiri?

Arvan, et ta on väga hea treener, kes teab, mida ta räägib.

## Hendrik Lindepuu on teatavasti spetsialist Poola kir-



Allar Lamp koos isa ja treeneri Andrussega.

FOTO: ENN PARV

## janduse alal ja poola keele tõlkija. Kas sportlikus keskkonnas paistavad välja ka tema vaimsed huvid?

Tema vaimne tegevus on märgata treeninglaagrites. Näiteks Võrus toimunud laagris elasime ühiselamus. Nägime Hendrik Lindepuud vabadel tundidel raamatutesse süvenemas.

## Kas on ka teatud valem, mis väljendaks sportlase ja treeneri asjalikku töövahetust?

Ma arvan, et mõlemal peaks olema soov omavahel hästi läbi saada ja sportlane peaks tähelepanelikult kuulama, mida treener räägib, mitte tema juttu kõrvast välja laskma.

## Kuivõrd kujuneb treeninggruppis välja ka sportlasest liider? Ehk oled teivashüppajate seltskonnas liidriks just Sina?

Liider ma kindlasti pole, sest Hendrik Lindepuu juhendatav teivashüppajate seltskond on üks võimekamaid Eestis. Häid hüppajaid on seal palju. Ise olen klubisisest oma võimekuselt kolmas.

## Kuidas teivashüppe treening õieti algab?

Kõige enne jookseme ringe, siis venitame ja seejärel asume teiba kallale.

## Võrdleksime sportlikku pinget teivashüppe ja jooksu ajal.

Teivashüpe on kindlasti stressirohkem ala, kus rohkem mõeldakse. Tarvis on hoida õige rütm, õigel ajal käed vastu panna.

## Millised on teivashüppes Sinu paremad tulemused?

Möödunud suvel saavutasin Eesti meistrivõistlustel kolmanda koha. Olen pronksmedaliga rahul, tundes vastast, ei lootnud ma, et nii hästi läheb. Seekord aga vedas mul.

## Kas mõnikord võib hõbedat või pronksi saamise puhul koguni suurem rõõm olla kui teine kord kulda võites?

Võidurõõm muutub eriti suu-

reks, kui oled suutnud ennast ületada. Sellised emotsioonid tekkisidki võib-olla teivashüppes kolmandat kohta saades. Tõsist rõõmu tekitas ka maakonna 1000 meetri rekordi ületamine Võrus.

## Kuidas hindad üldse sportimisvõimalusi oma koduvallas?

Pala vallas on väga head tingimused sportimiseks, kuid spordiga tegelejaid võiks kindlasti rohkem olla. Minu arvates on igati vahva teha sporti ka meie kandi metsades, kus saab liikuda üles- ja allamäge.

## Kas spordimehena peate jälgima kindlat toidurežiimi?

Eriti mitte. Enne võistlust luban endale ikka banaani ja šokolaadi.

## Sa oled Pala koolis õpilaste jaoks väga autoriteetsetes ametis, nimelt kooli õpilaspresident. Kuivõrd aitasid spordivõidud võita ka presidendivalimisi?

Arvan, et selles osas oli spordil siiski võrdlemisi tagasihoidlik roll. Koolis on mul palju sõpra ja tuttavaid, kelle toetusel mind uue õppeaasta alguses presidendiks valiti.

## Missugused on kooli presidendid ülesanded ja tema võimu pädevus?

Kui koolis on mõni üritus tulemas, siis kutsume kokku õpilasmavalitsuse, mida ma juhin ja arutame läbi, kuidas midagi korraldada.

## Missugused suuremad üritused lähiajal ees ootavad?

Peaegi on tulemas Pala kultuurimajas kevadball, kus osalevad kogu kooli õpilased.

## Kas valss ja teised ballitantsud on selged?

Jah, ma olen tegelema Alatskivi Kunstide Koolis peotantsuga. Harrastan ka rahvatantsu Pala kooli rahvatantsurühmas, mida juhendab meie kooli direktor Malle Weinrauch.

## Kuivõrd on Sinu arvates ka tants sport?

Minu meelest tants pole sport.

## Kuidas elad üle, et klassijuhatajaks on Su oma ema? Pole hullu, saame hakkama.

## Kuidas Sinu põlvkonna noored end üldse tänases Eestis tunnevad?

Vahel tuleb väsimus peale, ei jaksa enam. Samas läheb selline tunne jälle kergesti üle.

## KOMMENTAARID Isa ja treener Andrus Lamp:

"Allar tegeleb mitme spordialaga. Kõige enne selgusid aga Otepääl tema mäesuusataja võimed. Mäetan, et nelja-aastaselt õppis ta selgeks slaalomisõidu.

Jalgpallihuvi algas pojalt siis, kui ta teises klassis õppis. Kallastel tegutsenud treeninggruppiga käis ta kord kogu Soomes jalgpalli mängimas.

Praegu olen Allari sportlike tulemustega igati rahul, sest võidumees on ta olnud kõikidel distantsidel. Praegu valmistub ta osalema suvel toimuvatel noorte olümpiapäevadel, millele pääsemiseks tuleb mitmedki normatiivid täita.

## Emal ja klassijuhatajal Inna Lamp:

Mulle meeldib, et Allaril nii tõsine huvi on. Sport on Allari valik ja ma usun, et spordipisiku on Allar pärinud isalt.

Tundub, et kõige paremini sobib Allarile jooks. Jooksuga tegelemise suhtun hästi ka põhjusel, et jooksus on põhiliselt kõik sportlasest endast.

Suusatamises võib rolli mängida näiteks määrimisõhkused ja ilmastik. Jooksus saab sportlane aga ilma kõrvalfaktoriteta oma võimeid näidata.

Teivashüppetreeningud ja võistlused põhjustavad mulle mõneti hirmu. Vähemalt kõrvalt vaadates tundub see ala päris ohtlik.

Klassijuhatajana soovin, et Allar õppimisele rohkem aega pühendaks, samas mõistan, et treeningud on piisavalt väsitavad, mistõttu kõike ei jõuagi ehk väga hästi teha.

JAAN LUKAS