

# hepa

SÜGIS 2026

**HOPE**  
VITAMIINIJOOKIDE  
PIMETEST

**KASPAR NISU:**  
RAIL BALTICA  
MUUDAB JUBA  
PRAEGU EESTI  
ETTEVÕTLUST

**KUSTAS PÕLDOJA**  
USUB, ET SPORDI  
PIDEPUNKTIKS  
ON KOGUKOND

**RISTSÕNA**  
Auhind: **50€**

## LISETH VAIN

ootab põnevusega,  
kuhu elu teda edasi viib



# hotspot.



## Sügistuultega saabuvad muutused

**S**eptembrikuine pööripäev lõpetas ametlikult suve ja andis sügisele loa saabuda. Päike küll üllatab vahel ootamatult soojade kiirtega, kuid õhtuti läheb järjest kiiremini pimedaks ja hommikud muutuvad üha kargemaks. Aeg on suvised spontaansed plaanid ja väljasõidud mõneks ajaks seljataha jätta ning elurütm taas paika sätida.

Sügise saabumisega muutub nii mõndagi. Lapsed lähevad kooli, puhkused saavad läbi, töötempo kasvab ja kalendrisse ilmub jälle rohkem kohustusi. Ka loodus ei jää muutustest puutumata – lehed muudavad värve kuni lõpuks langevad puult. Kõik see on aga osa loomulikust ringist. Muutus ei tähenda tingimata midagi halba, vaid võib olla lihtsalt oodatud tõukeks liikuda edasi.

Ehk ongi sügis hea aeg vaadata üle oma senised harjumused ja tegemised ning mõelda, mida tahaksime uude hooaega kaasa võtta ja mis võiks seljataha jääda. Alati ei pea tegema suuri muutusi. Mõnikord piisab ka sellest, kui leida rohkem aega hommikukohvi nautimiseks, teha keset päeva väikene jalutuskäik või võtta ette pikalt edasi lükatud ülesanded.

Ja kuigi suvega kaasas käinud pikad õhtud, soojus ja vabadus jäävad mõneks ajaks ootama, on sügisel omad võlud – jalge all krabisevad lehed, pehmed kampsunid, soojad joogid ja tunne, et pärast tegusat päeva on eriti hea koju jõuda.

Nii et las sügis tuleb. Las saabuvad sügistuultega muutused, millega silmitsi seistes peame otsustama, kas näeme neis takistusi või hoopis võimalusi.



Merilin Põldoja  
Hepa turundusspetsialist

## SISUKORD

- 4** HOPE VITAMIINIJOOKIDE PIMETEST
- 8** KASPAR NISU: RAIL BALTICA MUUDAB JUBA PRAEGU EESTI ETTEVÕTLUST
- 12** LISETH VAIN OOTAB PÕNEVUSEGA, KUHU ELU TEDA EDASI VIIB
- 16** KUSTAS PÕLDOJA USUB, ET SPORDI PIDEPUNKTIKS ON KOGUKOND
- 18** HEPA HETKED
- 19** RISTSÕNA

# hepa

SÜGIS 2026

Tekstid koostanud: Merilin Põldoja  
Kujundaja: Marju Viliberg  
Väljaandaja: Hepa OÜ  
Trükikoda: Printall AS  
Esikaane foto: Siim Solman  
Tiraaž: 13 100



# Hope vitamiinijookide pimetest

Sel suvel sündis Hepa ja Hope'i koostööst midagi omanäolist ja maitsvat – kossuveisi. Tegemist on erikujundusega rabarberimaitselise vitamiiniveega, mis valmib Holstre mägede ja järvede keskel ning on eksklusiivselt müügil vaid Hepades. Hope'i joogiperes on aga veel teisigi põnevaid maitseid ja otsustasime need koos kossuveega pimetestis proovile panna.

**M** meie eksperiment oli pealtnäha väga lihtne: lasime Rapla Korvpallikooli neljal erinevas vanuses mängijal maitsta järjest viit Hope'i vitamiinijooki ning palusime arvata, mis maitsega võiks olla tegu. Inimese aju andmetöötamise protsessid on väga keerulised ning mõne olulise infokillu puudumine võib hakata meelttega vingerpusse mängima. Näiteks kõik meie testis osalejad olid rabarberimaitselist kossuvett varem proovinud või sellest kuulnud ning seega tunti see üsna kindlalt ära. Ühestki teisest Hope'i maitsest poldud seevastu varem isegi kuulnud ning nende puhul arvati tundvat tegelikkusest mõnd teist maitset.

Lisaks lasime igale maitsele anda 10-punkti skaalal ka hinde ning see kinnitas meie hüpoteesi, et kuigi Hepa isiklik lemmik on rabarberimaitseline kossuveis, siis kõik Hope'i maitseid on tegelikult väga head.

Pimetesti täispikk video on nähtav Hepa sotsiaalmeedia kanalites.

Hope'i õrnalt gaseeritud vitamiinijookid sobivad nii sporditegemise kõrvale kui lihtsalt janukustutamiseks nii täiskasvanutele kui ka lastele (v.a kofeiiniga greibi-maitseline), sest sisaldavad igapäevaeluks vajalikke B-rühma vitamiine, C-vitamiini ja magneesiumi.

**B-vitamiinid** reguleerivad närvi-, lihaste ja luude tööd, mõjuvad positiivselt ainevahetusele.

**C-vitamiin** aitab kaasa kollageeni moodustumisele ning luude, naha, igemete, kõhrkoe ja veresoonte normaalsele talitlusele. C-vitamiin vähendab ka kurnatust ja väsimust.

**Magneesium** reguleerib närvi- ja lihasfunktsioone. Magneesiumi tarvitamine aitab ära hoida neerukivide teket, langetab vererõhku ning vähendab trombidete teket. Magneesiumivajadus suureneb nii vaimse kui füüsilise stressi korral, samuti aktiivse sportimise puhul, puberteedieas ja rasedatel.



EVA-MARIE (14)



TOM (16)



KRISTEL (33)



INDREK (38)

KESKMINNE  
HINNE

|                          | RABARBER          | RABARBER        | RABARBER                        | RABARBER        | RABARBER | 8   |
|--------------------------|-------------------|-----------------|---------------------------------|-----------------|----------|-----|
| PASSIONVILI              | LAIM<br>9 ✗       | TSITRUS<br>8 ✗  | SIDRUN<br>9,5 ✗                 | POMELO<br>7 ✗   |          | 8,4 |
| GRANAATÕUN               | VAARIKAS<br>8,5 ✗ | PIRN<br>8 ✗     | VAARIKAS<br>8 ✗                 | PIRN<br>6 ✗     |          | 7,6 |
| GREIP                    | SIDRUN<br>9 ✗     | SIDRUN<br>8,5 ✗ | LAIM<br>9 ✗                     | SIDRUN<br>9 ✗   |          | 8,9 |
| KOSSUVEISI<br>(RABARBER) | RABARBER<br>9,5 ✓ | RABARBER<br>7 ✓ | KOSSUVEISI/<br>RABARBER<br>10 ✓ | RABARBER<br>8 ✓ |          | 8,6 |

# hope

Vitamin drink

Feeling  
well, looking  
better



# Eestimaine vitamiinijook

@vitaminwater.hope



hinnafix%



hinnafix%



## ELU ON LIIGA LÜHIKE, ET MITTE PROOVIDA UUSI ASJU

Hepas tasub aastaegade vahetudes hoolega ringi vaadata, sest just siis jõuab riilitele palju uut ja huvitavat ning kehtima hakkavad järgneva kolme kuu Hinnafix pakkumised.

Uus Hepas





Hepa panustab aktiivselt oma kogukonda. „Hepa on toetanud Rapla korvpalli juba 10 aastat,” räägib juhatuse liige Kaspar Nisu, kelle sõnul on ettevõtte eesmärk mitte lihtsalt müüa kütust, vaid tuua väikestesse asulatesse kõrge kvaliteediga kogemusi, millega inimesed tõmbekeskustes harjunud on.

Foto: Siim Solman



## Kaspar Nisu: Rail baltica muudab juba praegu eesti ettevõtlust

Artikkel valmis koostöös Rail Baltic Estoniaga.

Kui Eestis räägitakse Rail Baltica praegusest majanduslikust mõjust, peetakse silmas tavaliselt ehitajaid. Raplamaalt välja kasvanud tanklaketi Hepa juht Kaspar Nisu usub aga, et projekti suurimad võitjad võivad olla hoopis ettevõtted, kes ei ehita raudteed, vaid kasutavad selle valmimist oma järgmise investeeringu kiirendamiseks.

Kui keegi arvab, et väikelinnadesse ei tasu investida, siis soovitan jälgida, mida teevad Grossi Toidukaubad ja Coop, ning uurida nende majandustulemusi,” ütleb Hepa juhatuse liige Kaspar Nisu.

See ei ole juhuslik võrdlus. Nii nagu need jaeketid, näeb ka Hepa suurt potentsiaali väljaspool suuri linnu.

Ettevõtte alustas rohkem kui kolmkümmend aastat tagasi ühe kütuseautoga. Tänapäeval on sellest kasvanud 12 tanklaga ettevõtte ligi 50 töötajaga. Tanklatest kuus asuvad Rail Baltica trassi vahetus läheduses. Kui ettevõtte

tes öeldakse naljatamisi, et Hepast on saanud „Rail Baltica-äärne tanklakett”, peegeldab see muutust, mida ettevõtte on viimastel aastatel oma igapäevases töös näinud.

See muutus ja mõju ei piirdu tankimisega.

Hepa sellesuvine kampaania kannab nime „Lennupiletid kallid? Maitsete äriklass Hepas.” See ei ole lihtsalt reklaamlause, vaid selle taga on idee pakkuda klientidele kõrgel tasemel elamusi. Näiteks jõuavad Hepa tanklapoodidesse hommikuti värsked saiakesed kohalikelt väikepagaritelt.

Kui varahommikul Hepa tanklapoodi jõuda, ei oota leti taga ainult kohvimasin. Vahetult enne esimesi kliente, kellest paljud suunduvad ehitusele tööle, saabuvad ka kohalike pagarite värsked saiad. See ei ole detail, millele tavaliselt mõeldakse, kui räägitakse miljardieurostest taristuprojektidest. Ometi näeb Nisu just sellistes igapäevastes seostes Rail Baltica tegelikku mõju. Kui tanklas peatub rohkem inimesi, jõuab rohkem tööd ka nende ettevõtteni, kellel pole raudtee ehitamisega vähimatki pistmist.

Nisu sõnul ei toonud Rail Baltica kaasa ettevõtte investeerimisotsust. Küll aga muutis see otsuse ajastust: „Raudtee-ehitus ei olnud mitte meie investeerimisotsuse põhjus, vaid katalüsaator.”

Näiteks Järvakandi kuulus Hepa laienemisplaanidesse juba enne seda, kui Rail Baltica ehitus piirkonnas hoo sisse sai. Tankla oleks tema sõnul rajatud ka ilma raudteeta: „Oleksime need investeeringud teinud ka ilma Rail Balticata, kuid hiljem.”

Just see „hiljem” on kõige olulisem. Taristuehitus ei loonud uut äriplaani. See muutis kohaliku ettevõtte jaoks tuleviku piisavalt kindlaks, et teha suuremaid investeeringuid ja kiiremini. Täna töötab Järvakandis Hepa tankla, elektriautode ülikirilaadijad ning valmimas on selvepesula. Järgmise sammuna soovib ettevõtte avada tanklapoe.

Nisu hinnangul ei puuduta see kõik ainult ühte ettevõtet.

„Raplamaad iseloomustab minu hinnangul tervikuna stabiilselt arenev majanduskeskkond. Rail Baltica ehitus on toonud kogu piirkonda suuri lisainvesteeringuid

**Täna töötab Järvakandis Hepa tankla, elektriautode ülikirilaadijad ning valmimas on selvepesula.**

ja mõjub seeläbi ettevõtete käekäigule positiivselt. Kõigil on tööd ja majandus on töös.”

Tema hinnangul tekib sellest ahelreaktsioon. Kui piirkonda investeeritakse rohkem, kasvab nõudlus: „Seeläbi on kasvanud nõudlus ka paremate teenuste järele, mida Hepa igapäevaselt oma klientidele pakub.”

Seda on ettevõtte püüdnud teadlikult ära kasutada. Ka kliendibaas on muutunud.

Kuna raudtee-ehitus on elavdanud kogu Rapla- ja Pärnumaa majandust üldisemalt, on tee Hepasse leidnud täiesti uued kliendid, kes tanklaketist varem kuulnudki polnud. Tihti märgivad nad ära tanklate sõbraliku klienditeeninduse, standardsest tanklatoidust erineva menüü ja hubased alad einestamiseks – järgmisel korral minnakse Kesk-Eestisse sattudes Hepasse juba teadlikult.

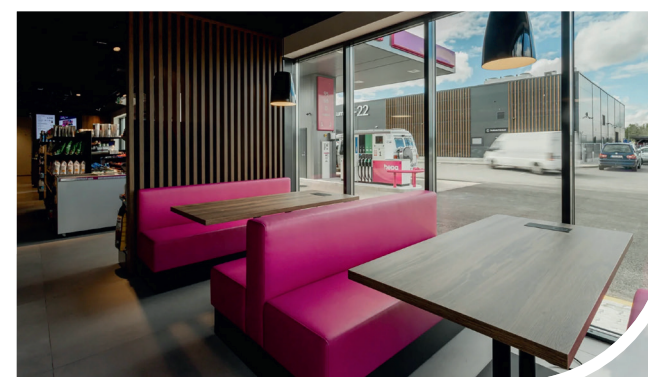
„Rail Baltica ehitus on toonud meie tanklatesse palju kliente kaugematest Eestimaa piirkondadest, kes muidu Hepasse ilmselt jõudnud poleks,” märgib Nisu.

See tähendab, et ehitus toob ettevõttele uusi inimesi juba täna. Nisu usub aga, et olulisem mõju seisab alles ees: „Meie usume, et taristu areng toob piirkonda täiendavaid investeeringuid ning miks ei võiks Järvakandis järgmise kümne aasta jooksul tööstus teha tõsise arenguhüppe.”

Sageli peetakse Eesti väiksemate kohtade suurimaks probleemiks tööjõupuudust. Hepa kogemus ütleb tema sõnul midagi muud. „Tegelikult on hoopis vastupidi. Väikeses kohas on tööandja roll lihtsam. Inimesed on kohusetundlikumad, lojaalsemad ja peavad lugu võimalusest töötada oma kodukohas,” jagab Nisu oma kogemust.

Kui temalt küsida, mida ta soovitaks ettevõtjale, kelle kodukohta jõuab järgmine suur taristuprojekt, ei hakka ta rääkima toetustest ja meetmetest. „Julgustaksin samasse kanti investeerima. Kasutage võimalust, et riiklik regionaalpoliitika on toonud infrastruktuuriinvesteeringud just teie piirkonda ja mitte kusagile mujale,” soovib Nisu.

← Foto: Tammiste Hepa Pärnumaal.





hinnaafi%



hinnaafi%





# Liseth Vain ootab põnevusega, kuhu elu Teda edasi viib

Miss Raplamaa valimistel Hepa lemmikmissiks valitud Liseth Vain on tegus noor, kes on jõudnud tegeleda mitme erineva hobiga ning unistab tulevikus töötada inimesi abistades. Mida aga järgmine aasta pärast gümnaasiumi lõppu täpselt toob, selle on ta nüüdseks jätnud saatuse otsustada.

Raplamaal, Keo külas üles kasvanud Liseth on 19-aastapikkuse elu jooksul kooli kõrvalt aktiivselt tegeleenud nii spordi kui ka muusikaga. Lasteaia alustas ta iluvõimlemisega, millele kooli minnes lisandus ka muusikakool, kus mängis seitse aastat saksofoni ning ühe aasta klaverit. Kui ühel hetkel hakkasid hobide ajad kattuma, siis otsustas ta iluvõimlemise lõpetada. Juba väikesest peale pidevalt millegagi tegelemina ei soovinud Liseth spordist siiski loobuda ning järgmisena sai valituks taipoks, mille järel peagi viis tee korvpallini. Sel perioodil tegeles ta kõige muu kõrvalt ka rattaspordiga, mis on traditsioonina väga olulisel kohal kogu tema pere jaoks. Aastate jooksul on see siiski jäänud järjest enam tagaplaanile ning tõeliselt kireks on kasvanud korvpall.



Foto: Siim Solman

**Uued asjad on lähedad, aga distsipliin ja rutiin peavad ka olema.**

Liseth koos venna ja õega



Liseth usub, et lapsi on oluline hoida regulaarsete hobide juures, et nad ei satuks halbadesse seltskondadesse ning ei otsiks pidevalt uusi ja põnevamaid vaba aja veetmise viise. „Uued asjad on lähedad, aga distsipliin ja rutiin peavad ka olema,” sõnab ta. Noore naisterahva sõnul on lisaks kõigele muule õpetanud sport talle eluks vajalikku tiimitööd ja väljendusoskust: „Kui koolis ma võib-olla ei julgenud klassi ette minna, siis näiteks korvpallis pead mingil hetkel hakkama vastutama – laagrites või olukordades, kus pead midagi enda peale võtma. See on õpetanud oma mõtteid väljendama ja ennast kehtestama.”

Rapla Korvpallikooli esindades on Liseth võitnud medaleid nii U16, U19 kui ka naiste vanuseklassides ning valitud Naiste Korvpalli Meistriliiga ja U19 vanuseklassi kuu parimaks mängijaks. Lisaks on aastate jooksul kuulunud ta Eesti U16 ja U18 neidude koondestesse, osaledes näiteks U16 B-divisjoni Euroopa meistrivõistlustel Montenegros ning Balti matšidel ja Nordic Cup turniiridel. Sel aastal on ta olnud kaasatud ka naiste rahvuskoondise suvistes treeningsükli-tesse.

Aastaid korvpalli mängides on loomulikult olnud Lisethil tõuse ja mõõnasid. Päriselt korvpalliga lõpparve tegemist on ta siiski kaalunud vaid korra, 16-aastasena: „Arvan, et igaüks, kes on korvpalli mänginud, on mingil hetkel mõelnud, et enam ei jaksa. Mõtlesin tol ajal, et enam lihtsalt ei suuda – kõik kohad valutasid.” Paari kuu möödudes oli aga isu korvpalli mängida taas tagasi. Küsimusele, mida ta ütleks noortele, kes samuti kaaluvad teismeeas oma hobiga tegelemist lõpetada, vastab Liseth lühidalt, aga konkreetset: „Niisama olla ja magada on tore, aga sporti peab ka tegema.” Kuigi lapsena ta seda nii ei näinud, siis tänaseks on ta eriti tänulik oma emale, kes ei ole nende peres kunagi lubanud niisama asju pooleli jätta.

Just ema oli ka see, kes utsitas Lisethi Miss Raplamaal osalema. „Ma ütlen ausalt, et ma ei tahtnud aluses sinna minna, aga ema ütles, et selliseid koolitusi ja kogemusi mujalt ei saa, vähemalt mitte tasuta,” selgitab ta missikooli jõudmist. Peale mõningast kaalumist otsustaski ta selle teekonna ära proovida ja on nüüd selle otsusega väga rahul, sest tunneb, et see andis juurde rohkelt uusi kogemusi, oskusi ja ka tutvusi.

Sel suvel lõppesid koos gümnaasiumiga ka Lisethi õpingud Rapla Korvpallikoolis. Tulevikus sooviks ta

töötada õe või ämmaemandana, kuid ei välista ka näiteks politseitööd. „Ma arvan, et need ametid sobiksid mulle, sest olen tugev meeskonnatöös ja inimestega suhtlemises. Mulle meeldib inimesi toetada ja motiveerida,” põhjendab ta võimalike erialade valikut.

Esialgne plaan oli õpinguid kohe sügisel jätkata, kuid elul olid Lisethile teised plaanid ning soovitud erialadele ta sisse ei saanud. Sellest kasvas Austraalias elaval vennal idee, et ka Liseth võiks teha noorte seas aina populaarsemaks saanud vaheaasta ning koos temaga Austraalias uusi kogemusi

hankida ja tulevaseks ülikoolieluks raha teenida.

Ideest kasvaski reaalne plaan, mida samm-sammult asuti ette valmistama. Olles Eestis vaikselt oma senise eluga otsad kokku tõmmanud ootas ees aga uus katsumus. Nimelt hakkas viisa otsuse saamine aina venima ning seda oodates tekkisid kahtlused, kas kodumaalt nii kaugele sõitmine ikkagi on üldse kõige õigem otsus. Lõpliku valiku tegemine on olnud niivõrd keeruline, et Liseth on andnud oma tuleviku saatuse kätte – kui ta saab viisa enne oktoobrit, siis läheb Austraaliasse ning kui mitte, siis jääb Eestisse ja kandideerib järgmise suve asemel juba sel talvel Tervishoiu Kõrgkooli.

Soovime Hepa poolt Lisethile tuult tiibadesse ja kõikide tema unistuste täitumist!



Liseth Miss Raplamaal saksofoni mängimas

## LISETH

**Kuidas võistkonnakaaslased sind kolme sõnaga iseloomustaksid?** Naljakas, võitluslik, usaldusväärne

**Mis on su lemmiksöök?** Pasta

**Millest koosneb sinu ideaalne vaba päev?**

Hommikusöök, päeviku kirjutamine, lõunauinak, mõne uue retsepti väljamõtlemine

**Mis on üks asi, mille tahaksid elu jooksul kindlasti ära teha?** Ironmanil osalemine

**Mis teeb sind õnnelikuks?** Pere ja sõbrad

**Millest sa unistad?** Reisimisest, matkamisest ja kunagi oma pere loomisest

**Mis on üks oskus või omadus, mida paljud sinu kohta ei tea?** Ma armastan küpsetada, eriti kaneelirulle

**Mis on su lemmik toode Hepas?** Krõbekana wrap

Liseth väikesena küpsetamas





hinnaafi%



hinnaafi%





# Kustas Põldoja usub, et spordi pidepunktiks on kogukond

Sel sügisel alustab Kustas Põldoja Raplas üheksandat aastat korvpallitreenerina ning ühtlasi kaheksandat aastat kehalise kasvatuse õpetajana, kuid esmakordselt meeste võistkonna peatreenerina. Rapla-suuruses väikelinnas kõrgtasemel spordiga tegelemist ei ole ta aga kunagi iseenesestmõistetavalt võtnud.

Kehtna lähedalt Koogimäe külast pärit 33-aastase Kustase esimene kokkupuude korvpalliga oli juba väga väikesena, sest sellega olid kogu elu olnud tihedalt seotud nii isa Lembit kui ema Järvi. Kooliteed alustades oli Kustase esimeseks trenniks aga hoopis maadlus, kus esimesed sporditööd said selgeks Leon Reitsaku käe all. Regulaarsesse korvpallitrenni jõudis ta 9-aastaselt, kui alustas Rapla Korvpallikoolis treenimist Jaak Karbi juhendamisel.

Soov korvpalli mängida ajas vaid kasvas ning kuigi paljud tollased võistkonnakaaslased lõpetasid teismeeas regulaarse spordiga tegelemise, siis jätkas Kustas ka gümnaasiumi ajal mängimist ning kuulus teiste seas koos Sven Kaldre ja Indrek Kajupangaga Rapla praeguse aja esimesse meistriliiga võistkonda. Kuigi hetkel ei mängi esindusmeeskond teist hooaega meistriliigas, siis on märgiline, et koos tehakse taas selle nimel tööd, et tulevikus Rapla Korvpallikool ka meeste võistlusklassi kõrgeimal tasemel mängiks.

Raplast liikus Kustas edasi Tartusse ülikooli, kus omandas kehakultuuri bakalaureuse- ning seejärel ka magistrakraadi. Treeneriks ja õpetajaks õppimise kõrvalt jätkas ta Lõuna-Eesti esiliiga võistkondades korvpalli mängimist. Ja kuigi Kustasel oli võimalus alustada pärast õpingute lõpetamist tööd Tartus treeneri ja õpetajana, siis suurlinna tuled sel korral ei pimestanud ning Kustas pakkus hoopis Jaak Karbile, et mis oleks, kui ta tuleks Raplasse treeneriks ja ühtlasi ka meistriliiga mängijaks. Olles ise kogenud, kuidas ka Rapla-suuruses väikelinnas on võimalik omandada kvaliteetset spordiharidust ja jõuda seeläbi noortekoondiste mängijaks, oli Kustasel nüüd soov omaltpoolt kodulinna kogukonnale oma panus anda.

Juba aasta hiljem loodi uus Rapla Gümnaasium, kus Kustas tänaseni ka kehalise kasvatuse õpetaja on. Treeneri- ja õpetajatöö ajalise ühildamisega on Kustas koos tööandjatega igal hooajal alati hakkama saanud, kuid keerulisem on olnud sellise päevakava vaimse ja füüsilise koormusega toimetulek. Kui paljud inimesed lähevad kaheksa ajal tööle ning jõuavad viie-kuue ajal koju, siis tema läks samuti kaheksaks tööle, kuid võis mõnel päeval koju jõuda



alles peale üheksat öhtul. Ning kui tavapärastelt on nädalavahetused puhkamiseks, siis treeneril on need päevad võistlustega sisustatud. Samas võimaldab mitmes kohas rööprähklemine Kustase sõnul kiirelt mõtteid mujale saada: „Kui öhtul on olnud korvpallis mõni väga napp või valus kaotus, siis juba järgmisel hommikul tuleb olla täiesti uute mõtetega klassi ees ning kurvastades üle-analüsimiseks liiga palju vaba aega ei jää.“

Olles nüüdseks Rapla Korvpallikoolis aastate jooksul treeninud järjest kõiki erinevaid noorte vanuseklasse, abistanud abitreenerina esindusmeeskonda ning kuulunud mängijana nii teise-, esi- kui meistriliigasse, oli Kustase sõnul loogiline samm proovida esmakordselt kätt meeste võistkonna peatreenerina. See tähendas aga ise korvpalli mängimise lõpetamist. „See oli teatud mõttes raske otsus, sest korvpalli mängida mulle väga meeldib ning ka füüsilise vormi praegu seda veel võimaldaks,“ sõnab ta, „aga ehk on õige hetk see lapsepõlves alanud peatükk nüüd lõpetada ja erialaselt järgmine oluline samm astuda.“

Hepa Rapla on uue peatreeneri käe all teinud koosseisus mitmed muudatused ning võrreldes eelmise hooajaga on korvialused mängijad parameetritelt suuremad. Samas on Kustase sõnul jätkuvalt olnud eesmärk kaasata meeskonda võimalikult palju Raplaga seotud mängijaid: „Meie jaoks on oluline, et kogukond tahaks saali meid toetama tulla, sest lõpuks on tegelikult nemad ju spordi pidepunktiks ning suur põhjus, miks me seda üldse teeme.“

Soovime Hepa poolt kogu Rapla Korvpallikoolile edu uueks hooajaks ning innustame kõiki Hepa Rapla kodumängule tulema!

## Kustase erialased saavutused treenerina

|           |                                                     |
|-----------|-----------------------------------------------------|
| 2022/2023 | TU14 peatreenerina EMV III koht                     |
| 2023/2024 | PU14 peatreenerina karikavõistluste II koht         |
| 2023/2024 | Avis/Utilitas Rapla abitreenerina KML III koht      |
| 2024/2025 | Utilitas Rapla abitreenerina KML III koht           |
| 2025/2026 | PU16 peatreenerina karikavõistluste I koht          |
| 2025/2026 | PU16 peatreenerina EMV III koht                     |
| 2026      | PU16 koondise abitreenerina EM B-divisjoni III koht |



## Mängugraafik 2026

|                                |          |       |                                     |
|--------------------------------|----------|-------|-------------------------------------|
| JÕHVI SPH                      | 25<br>09 | 19:00 | Tere Kadrina Karud                  |
| SADOLIN SPH                    | 02<br>10 | 19:30 | Reinar Halliku KK                   |
| AUDENTESE SPH                  | 06<br>10 | 18:45 | Audentese SG/Swedbank               |
| SADOLIN SPH                    | 16<br>10 | 19:30 | Paide                               |
| VÄIKE-MAARJA SPH               | 23<br>10 | 19:00 | Haljala NGU                         |
| EESTI MAAÜLIKOOLI SPH          | 30<br>10 | 19:30 | Eesti Maaülikool/Hansamaja          |
| SADOLIN SPH                    | 06<br>11 | 19:30 | KK Viimsi II                        |
| KEILA TERVISEKESKUS            | 12<br>11 | 20:20 | Keila Basket                        |
| SADOLIN SPH                    | 20<br>11 | 19:30 | Tamsalu Los Toros TalTech/Citysport |
| JÜRI SPH                       | 26<br>11 | 20:00 | Rae koss/Hansaviimistlus            |
| SADOLIN SPH                    | 04<br>12 | 19:30 | Tartu Ülikool/Estiko                |
| SADOLIN SPH                    | 11<br>12 | 19:30 | Tere Kadrina Karud                  |
| RING SPORT JA SAUNAD PALLISAAL | 18<br>12 | 19:30 | Reinar Halliku KK                   |

hepa

KOSSUKOMBO

L-suurus  
kossumehe wrap  
Kossuvesi  
L-suurus  
hotspot kuum jook



9,90€  
+pant 0,10€



# HEPA HETKED



Hepa kollektiiv Jüri Jaanson Kahe Silla jooksul.



Uudishimulik kiisu uurimas, kuidas täpselt Hepa loosimängust osa võtta saab.



Kehtna Hepa väliterrassi vaatele on raske vastast leida.



Särina puhul andsime ka bussijaama Hepa parklale uue ilme.

# RISTSÕNA

Lahenda allolev ristsõna ning sisesta roosades kastides olev vastus veebiaadressil [www.hepa.ee/ristsona](http://www.hepa.ee/ristsona).  
Kõigi õigesti vastanute vahel loosime 1. detsembril välja 50€ Hepa kinkekaardi.  
Suvekataloogi võitjaks osutus **Heleri, Raplamaalt**.

*Palju õnne!*

| h                                 | Magus pagari-<br>toode | h                       | Marie                                           | h                                                          | ↓ | Ühesugused<br>tähed                            | "Sest et<br>... tiigrikutsu"                                    | Signe                      | Esikaanel | Hulkuma                               | Okkaline<br>loom |
|-----------------------------------|------------------------|-------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------|-----------|---------------------------------------|------------------|
| Kristel →                         | ↓                      | Hepa tankla<br>asukoht  | ↓                                               | Koos<br>esinevate<br>asjade kogum<br>Teadmiste<br>kontroll | → | ↓                                              | ↓                                                               | ↓                          | ↓         | ↓                                     | ↓                |
| Astaat →                          | ↓                      | ↓                       | Algab<br>septembris<br>Raadium                  | ↓                                                          | → | ↓                                              | ↓                                                               | Ühesugused<br>tähed<br>Eva | →         | ↓                                     | ↓                |
| Vana katkine<br>riidetükk         | ↓                      | ↓                       | ↓                                               | ↓                                                          | → | Riik Põhja-<br>Euroopas<br>Ühesugused<br>tähed | ↓                                                               | ↓                          | ↓         | ↓                                     | ↓                |
| Lapse-<br>vanem                   | ↓                      | ↓                       | ↓                                               | Päike<br>inglise k.<br>Kanga<br>struktuur                  | → | ↓                                              | ↓                                                               | lial<br>Hiie               | →         | ↓                                     | ↓                |
| Euroopa<br>meistri-<br>võistlused | ↓                      | ↓                       | Taevakeha →                                     | ↓                                                          | → | ↓                                              | Haridus- ja<br>Teadus-<br>ministeerium<br>Kultuuri-<br>festival | ↓                          | ↓         | ↓                                     | Järjest<br>tähed |
| Liitium →                         | ↓                      | ↓                       | Ultraviolet-<br>kiirgus<br>Tähestiku<br>1. täht | ↓                                                          | → | Signe<br>Plaatina                              | ↓                                                               | Kala<br>Vanuse             | →         | ↓                                     | ↓                |
| Novembri<br>teine<br>pühapäev     | ↓                      | ↓                       | ↓                                               | ↓                                                          | → | ↓                                              | ↓                                                               | ↓                          | ↓         | Tähestiku<br>10. täht<br>...-vitamiin | →                |
| Riigi<br>Teataja                  | ↓                      | ↓                       | Lavakunsti<br>liik<br>Sügav<br>rahulolu         | ↓                                                          | → | ↓                                              | ↓                                                               | ↓                          | ↓         | ↓                                     | Jaan             |
| Ursel,<br>Eva ja<br>Oie           | ↓                      | ↓                       | ↓                                               | Indrek<br>Oli, ... ja<br>jääb                              | → | Jood<br>United<br>Kingdom                      | ↓                                                               | Mina<br>inglise k.         | →         | Eesti<br>maatähis                     | ↓                |
| Viie-<br>kümnes                   | ↓                      | Ei<br>inglise k.<br>Ehk | ↓                                               | ↓                                                          | → | Väsinud<br>Umbes                               | ↓                                                               | ↓                          | ↓         | ↓                                     | Tom              |
| Õhusõiduk →                       | ↓                      | ↓                       | ↓                                               | ↓                                                          | → | ↓                                              | Jane                                                            | →                          | Sidesõna  | →                                     | ↓                |



# AITA MEIL HEPA VEELGI PAREMAKS MUUTA

Täida allolev lühike  
tagasiside vorm ning võid  
võita ploki kossuvett



[www.hepa.ee/tagasiside](http://www.hepa.ee/tagasiside)



**hepa**