

Kalle Kiiranen: ei ole mõtet loota, et tabletid elu elamisvääraseks teevad, püsige liikumises.

“Liikumine, mis inspireerib”



Tartu Linnamaratoni 21 km jooksul 2014. aastal. Foto: Sportfoto

Presendist matkakoti ja isetehtud sulejopega Pamiirist Skandinaavia ahelikuni, liikumis- ja avastamisrõõm läbi terve elukaare. Assar Jõepera vestles 71-aastase vitaalse härrasmehe Kalle Kiiraneniga, et uurida tema erinevate harrastuste ja liikumisarmastuse kohta.

Tere, Kalle. Sa oled 71-aastane ja vaadates kõrvalt sinu erinevaid harrastusi, oled sa üks eriti vitaalne härrasmees, kes hoolimata soliidsest vanusest jõuab veel igasuguseid põnevaid retki ette võtta. Kust see armastus liikumise vastu sul pärineb? Kas sind on suunanud vanemad või sattusid spordilainele kuidagi teisiti?

Mu isa **Eduard Kiiranen** oli kunagi viiekümnendatel päris hea pikamaajooksja, 5000 m läbis umbes 15 minutiga, tuli Eesti meistrivõistlustel 1957. aastal hõbemedalile. Elasime toona

Ülenurme lennuvälja lähistel ja lähedalasuvas lepikus ta tegigi oma jooksutrenne. Nii et isa oli mu esimene liikuma utsitaja.

Kas isa vedas sind endaga kaasa?

Ei, ta pigem suunas pehmelts, tegime ümber maja jooksu- ja suusaringe. Sportlikumalt hakkasin liigutama siis, kui Elvasse kolisime ja spordikooli läksin.

Kui meenutad oma kooliaega, siis kuidas toona spordiga seotud olid?

Käisin seitsmenda klassist peale Elva spordikoolis. Algul oli suusatamine põhiline, toona sõitsime muidugi puusuuskadel. **Heino Mäesalu** oli minu treeneriks.

Ja seal spordikoolis käisid keskkooli lõpuni?

Jaa. Keskkooli ajal tegelesin ka laskesuusatamisega, mille Heino meile sisse tõi. Püss oli mul kodus riidekapis, ohutusnõuded polnud toona sellisel tasemel nagu praegu (*muigab*). Aga ega me sellega suurt pahandust ei teinud.

Kas sa tegid kooliajal sporti pigem oma lõbuks või olid varakult selline, kes tahab olla poodiumi kõrgeimal astmel?

Võistlustel käies tahab noor mees ikka teistest parem olla. Üks särav hetk oli võib-olla 1970. aastal, kui Otepääl olid Dünamo üleliidulised noortevõistlused, kus tulime teatevõistluses kolmandaks. Selliseid suuri võite tihti ei juhtunud.

Kes su võistkonnakaaslased olid, mäletad veel seda?

Toomas Lubi, Avo Liivamägi, Joel Joost – sellised nimed meenuvad.

Kui keskkool läbi sai, tulid ülikooliõpingud. Kuidas selle kõrvalt liikumine sinuga kaasas käis?

Ülikooli läksin ma füüsikat õppima ja pidin algul päris kõvasti pingutama, et koolis sees püsida. Ega ma keskkooli ajal väga tubli õppija ei olnud, aga ülikoolis oli võimalik kõik tasa teha. Päris ilma liikumata ei saanud ma sealgi olla. Toona pidi mingisugune “kehaline” olema ja panin end esmalt kirja üldkehalise gruppi. Siis aga kutsus treener **Kaarel Zilmer** enda gruppi suusatama ning nii me tegime suusatrenni ja mängisime Kassitoomel suuskadel kulli. Mingit liikumist jagus ka aastaringselt.

Kui suur see grupp oli?

Kusagil 10–15 meest.

Talvel käisite võistlemas?

Võistlemas ma siis ei käinud, oli lihtsalt liikumisharrastus.



Otepääl suusavõistlusel 1971. aastal. Foto: Heino Mäesalu

Sel ajal olid piirid Venemaa suunal lahti, kas sinu kirk mägede vastu sai alguse ülikooli ajal?

Ei, kursusekaaslased käisid küll mägedes, aga minul tuli see kirk peale ülikooli.

Ülikooliaeg kuulus siis peamiselt suusatamisele ja sellega seotud aladele?

Niivõrd-kuivõrd, küllaltki vähe sai ülikooli ajal see viis aastat liigutatud, olid lihtsalt trennid.

Olid ülikoolis tubli õppur, kogu mahv läks sinna.

Täpselt.

Aga peale ülikooli hakkas juhtuma?

1976 lõpetasin ülikooli ja mõned aastad hiljem hakkasin mägedes käima. Umbes samal ajal tulid ka suusavõistlused. Töötasin füüsikaõpetajana ja siis ikka kaasati niimoodi, et sa oled varem suusatanud, tule sõitma (haridustöötajate) suusavõistlustele. Selliseid viie-, kümnekilomeetriseid otsi sai tollal suusatatud. Mingit süstemaatilist trenni ma toona ei teinud.

Kõrvvalt tundub, et sinu fenomen seisnebki selles, et sa oled alati liikunud. Sa ei ole kindla plaani järgi treeninud, aga sinu ellu on alati iganädalane liikumine kuulunud.

Nii on jah. Kui 1981. aastal sai esimene Tartu maraton tehtud, siis peale seda olen natukene teadlikumalt end liigutanud.

Kui 1981 tegid esimese Tartu maratoni, siis kas peale seda on mõni maraton mingitel põhjustel vahele ka jäänud?

On ikka. Minu **kodulehel** on ilus tabel üleval, kus kõik mu 30 Tartu maratoni kirjas. Oma neli-viis maratoni on mul vahele jäänud. Paar korda on olnud haigestumisi ja 1997 seljahädad. Peale seljaoperatsiooni oli paar aastat võistlemisest paus.

Seega sa ei ole ka päris raudmees, sinustki on tavainimeste hädad üle käinud.

On-on. Kusjuures seljahäda on mul nüüd täitsa unustatud (*sülitab kolm korda üle õla*), aga muud hädad on tulnud juurde.

Kuidas sinu liigesed ja lihaskond sellele aastatepikkusele liikumisele on vastu pidanud? On veel mõni trauma lisaks seljaoperatsioonile olnud?

Muidugi. 2021 tegi parema põlve menisk krõksu ja siis käidi kahte auku pidi seal sees. Lõigati, puhastati natuke. Nüüd ma jooksen vähem, enam maratonile jooksmata ei tiku. Aga 10 km jooksen ära ja sörkjooksu saan ikka teha.

Peale meniskioperatsiooni valid pigem alasid, mis väga ei põruta – jalgratas, suusatamine?

Täpselt nii. Rullsuusk meeldib, täna õhtulgi lähen jälle. Eile sõitsin Tartust rattaga Otepäele ja tagasi.

Mis aladega sa elu jooksul veel tegelenud oled? Kui palju asju tõsisemalt teinud ja mida lihtsalt proovinud?

Elva triatloni olen üks kord läbi teinud. Rattavõistlustel käin nüüd rohkem kui varem. Eelmine sügis käisin Jõulumäe rattamaratonil ja tõdesin, et minu vanuses mehe jaoks oli rajal tehniliselt keerulisi kohti pisut palju (*naerab*). Veematkadel käin samuti – nii kanuu, süsta kui kummipaadiga. Suvel ujun. Sukeldumist olen proovinud; meil oli kunagi kolme sõbra peale akvalang ostetud ja käisime järvedes sukeldumas.



Soomaa viiendal aastaajal kanuuga sõitmas, 2023. Foto: erakogu

Ole hea ja räägi oma mägedearmastuse lugu, kust see alguse sai? Tean, et oled seotud mitme Tartu matkaklubiga, olnud nende asutajaliigegi.

Eks ta algaski 1979. Olin just ülikooli lõpetanud ja poissmees. Motiiv oli algul seltskonna mõttes minna, veeta puhkus sportlikult ja vaadata mägesid. See oli mu enda peas küpsenud mõte, isegi kodustele ei öelnud enne. Alles ärasõidu eel ütlesin: nii, ma nüüd lähen Kaukasusse.

Mägedega on tavaliselt niimoodi, et seal matkates saad kohe aru, kas see on sinu koht või mitte.

Jaa, mul tekkis mägedega kohe hea klapp. Mul pole kunagi sellist tunnet olnud, et nüüd on viimane kord minna. Mõnikord on ilma või tervise tõttu retk ebaõnnestunud, aga seda olen võtnud rahulikult.

Seega sinu esimene kokkupuude mägedega oli positiivne. Sul ei olnud Kaukasuses aklimatiseerumisraskusi?

Ei, see oli nii lõbus, lihtne mägitatk. Tol ajal tehti selget vahet alpinismil ja mägitatkal. Alpinistid käisid alpilaagris õppimas, tegid kerge kotiga tipumarsruute; mägitatkal seevastu võeti raske, 30-kilone kott selga ja läbiti pikka marsruuti. Mind võlus just marsruudi tegemine. Aga motiivid muutusid aja jooksul: algul käisin seltskonna pärast, hiljem said mäed ja sellega seotud tegevused omaette eesmärgiks.

Ühesõnaga sinu ambitsioon kasvas koos matkadega kogu aeg kõrgemale.

Täpselt nii.

Aga mis peale Kaukasuses matkamist mägede rindel edasi sai?

1982 toimus Kaukasuses Baksani orus Eesti mägitatkajate turiaad: palju rahvast kogunes ühte orgu, kus tehti koos õppuseid ja seejärel mindi matkale. Siis tegingi esimese matka grupijuhina – keegi peab ju gruppi juhtima! See õnnestus meil kenasti ja samal aastal sai ka esimene tipp tehtud – Elbrus, 5642 m.

Kes teil Elbrusel grupijuht oli?

Kadunud **Edgar Haavik**, väga tore mees ja matkajuht.

Sealt edasi hakkasime veel kõrgemale vaatama, käisime 1986. aastal Pamiiris. Hästi äge matk oli. Olime seal kuu aega, kõrgeim kuru oli 6000 m.

Seal ka ei tekkinud sul aklimatiseerumis- ega muid probleeme?

Ei. Aegade jooksul vast Elbruselt laskumise peal oli kõige rohkem seda mäehaigust. Peavalu ja muud tühja-tähja on olnud, aga et ma oksendaksin, seda pole iial olnud.

Siis sa oled mägitatkaks väga sobilik inimene.

Küllap vist.

Mis pärast Pamiiri sai?

Siis tegin ridamisi retki matkajuhina. See oli väga põnev – otsida-lugeda vanu aruandeid ja koostada marsruute. Mingil ajal üheksakümnendatel tuli aga vahe sisse – siis kui lapsed olid väikesed. Mul on kolm last, kõik laulva revolutsiooni ajal sündinud.

Kas see üleminekuaeg, Eesti taasiseseisvumise aeg tegi itta matkamise keerulisemaks?

Tegi küll, inimesed ei usaldanud sinna minna. Me küll käisime 1994. aastal Kaukasuses, aga oli segane, kas piiriluba on vaja või mitte. Hiljem tekkis matkamistes auk, kuna lastega oli vaja tegeleda. Uus hoog tuli peale alles nüüd, kahetuhandendatel, mil hakkasin jälle matku juhtima.

Kui aga olin juba 63, ajasime ühel üritusel Andres Hiiemäega juttu ja ma hajameelselt ütlesin, et kunagi peaks seitsmetuhandelist ka proovima. Kunagi Hakkasime seepeale muidugi mõlemad naerma ...

See ütlus on tänaseks täide viidud?

Jah. Nipernaadi reisiklubi korraldas 2016 reisi Lenini mäetipule – panin end kohe kirja, kui nägin seda teadet. Hiljem tuli neid seitsmetuhandelisi veel – Ismoili Somoni 2017 ja Han-Tengri 2018.

Kas sa oled mõnel sellisel reisil ka käinud, kus midagi saatuslikku on juhtunud?

Päris surmaga lõppenud juhtumeid minu grupis pole olnud, aga ohtlikke situatsioone on ikka ette tulnud. 2007 läksime neljakesi Svaneetiasse Gruusias. Tol ajal oli see küllalt eksootiline koht ja räägiti isegi, et ärge minge sinna, röövitakse ja mida kõik veel. Me läksime ikka. Mingit röövimist muidugi ei olnud, aga meid tabasid mitmed äpardused: priimused ütlesid üles, üks matkakaaslane torkas omaenda kirkaga käekõõluste vahele. Ja kõige lõpuks, Tsanneri “väravatest” (kitsas kaljune ja metsik org) laskumisel üks kaaslane kukkus umbes kaheksa meetrit niimoodi, et murdis käeluud ja sai põrutada. Aga midagi fataalset juhtunud õnneks ei ole.



Pamiir, tõus Ismoili Somoni tippu 2017. aastal. Foto: Ain Rästa

Ohutusest rääkides, kas mägedes peab see reegel paika, et kui minnakse vallutama üle 6000 m tippe, siis seal on alati oht olemas?

See 6000 m toob millegipärast kindlustuses väga suure hüppe. Kui muidu on kindlustus kusagil 60 eurot aastas, siis 6000 pealt tuleb kohe üks null juurde. Nii et jah, risk suureneb tõesti hüppeliselt.

Niisiis, kui nüüd lähöksid üle 6000 m mäge ronima, peaksid kõvasti rohkem kukrut kergitama kindlustusele.

Absoluutselt. 2017 maksimegi Austria Alpiklubi kindlustuse eest 650 eurot.

Avalikult räägitakse meedias ikka nendest, kes uhkemaid tippe võtavad. Aga sellest, kui palju igal aastal Nepaali hukkunuid jääb, eriti ei räägita.

Alpidesse jääb neid ikka ka. Ma protsente ei tea, aga seal käib ju meeletult rahvast. Kahe nädala pärast lähen isegi sinna, lihtsalt ühe sõbraga harjutama. Mont Blanci ühel marsruudil Prantsusmaa poolel on lausa "surmakuluaar" – seal lendab kive ja saab inimesi surma. Teisel pool, Taculi nõlval tuleb alatasa laviine alla. Ühte nägime 2005. aastal vahetult. Kes asjaga tegelevad, loevad ikka vastavaid juhtumeid ja teavad fakte. Kõrgus ei olegi nii määrav, kui just tehniline külg. Ka Norra mägedes võib rumalal kombel hukkuda, kuigi seal ei ole mingit kõrgust, maksimaalselt umbes 2000 m. Aga ohud varitsevad ikka.

Nojah, kui lähed Norra Lysefjordeni ääre peale, vaatad alla, kogemata komistad ja kukud kilomeeter maad püstloodis, siis ega väga palju midagi alles ei jää.

Minu enda kõige ohtlikum retk oli võib-olla ikkagi Han-Tengri 2018. aastal. Juba sinna mäe jalamile liikumine toimub läbi kitsa oru, kahel pool järsud lumised nõlvad, kust tuleb pidevalt laviine ja kukuvad serakid. Mäel endal on umbes kilomeetri jagu kõisi, kus pead ennast kogu aeg julgestama.

Kalle, aga mis neid inimesi mägedesse veab? Kui juba sinna läbi kuru minekul iial ei tea, kas laviin tuleb pähe või ei tule. Mis asi see paneb inimesi niimoodi märke minema?

Miks inimesed hüppavad langevarjuga? See on adrenaliin, seiklusvaim.

Mis sind mägedesse kutsub?

Nagu ennist mainisin, siis alguses (1979) oli seltskond see – noor inimene otsib ikka seltsi. Hiljem tuli aga maadeavastamise soov. Plaanida ja mõelda ohutumat marsruuti kuhugi kurule või tippu – see on tõeline looming.

Kas sa pigem oled kollektioneerinud ahelikke, mäestikke või käinud täitsa maailmajagude kaupa läbi? Kus sa kõik käinud oled ja mis sul veel kavas on?

Pigem esimene, kuid nüüd üritan oma ampluaad laiendada. Olen käinud endise Nõukogude Liidu territooriumil Kaukasuses, Tjan-Šanis, Pamiiris, Fani mägedes, Altais, Koolas. Nüüd ka Alpides, Norras, Iraanis. Plaan on minna aasta lõpus Tansaaniale Kilimanjaro.

Tundub huvitav, aga Kilimanjaro ei ole raskete killast, ega ju?

Ei ole, aga ta on siiski umbes 5900 m. Kes kõrgust ei talu, neile on see ikkagi oksendamise mägi.

Sinna tahetakse teinekord liiga ruttu üles minna.

Andres Oper just nädal tagasi üritas, aga ei saanud.

Mida selline Tansaania mägi endast kujutab? Palju mäe jalamilt tippu on? Te ei hakka ju merepinnalt minema.

Muidugi mitte. Umbes 1900 m on jalam, 5900 tipp. Kõik sõltub tempost. Lähen sinna kogenud **Kunnar Karuga**, kes on meie grupi juht. Küll tema oskab valida ka sobiliku tempo.

Mis teil matka pikkuseks on plaanitud?

Puhtalt tõusu teeme kaheksa päeva, puhkepäev kaasa arvatud, aga enne on plaanis üks väiksem vulkaan. Läheme põhjapoolset Rongai marsruuti pidi Keenia poolt. Kuid ühegi mäe puhul ei tohi ülbe olla, alati tuleb aupaklikult läheneda.

On sul mäereisidel ka juhtunud, et plaanid minna mäge võtma, tippu vallutama, aga siis mingi hetk koputab mõistuse hääl, et Kalle, tark oleks alla tagasi minna?

On. Minu selline mägi on Kaukasuses – Gestola, asub see Bezengi sein ühes otsas. Kes seal orus on käinud, teab, et Bezengi sein on umbes kilomeetrine järsk lume- ja jääsein. Üritasime Gestolad külje pealt, aga ka see marsruut on tehniliselt raske. Olen teda kaks korda sihikule võtnud, aga õnneks on mõistus pähe tulnud.

Kas selliste mägedega tekib ka tunne, et tahaks ikka kolmandat korda veel proovida, kas mägi alistub või mitte? Või ütleb mõistuse hääl, et pole mõtet?

Ma nii auahne pole. Neid lõpuni võtmata jäänud tippe on veel, näiteks seesama Han-Tengri – umbes 200 meetrit vertikaalis jäi puudu. Kõige raskem osa sai läbitud, sõbrad käisid ära, aga mina loobusin. Et mitte pimedada peale jääda, kuigi jäin ikka.

Sina oled siis üks neist ronijatest, kel on kahe kõrva vahel alati mõistuse hääl olnud.

Parim alpinist on elus alpinist (*naerab*).

Mulle tundub kõrvalt, et enamasti õnnetused juhtuvad nendega, kes tahavad minna üle oma piiride.

Ongi nii. Sa pead ikkagi kohandama oma liikumist vastavalt ilmale ja oludele. Näiteks viimane plaanitud matk oli mul aastal 2021 peale koroonat sealsamas Svaneetias, kus marsruudi alguses oli kunagi ammu 80ndatel läbitud liustik ja kuru. Mäed olid vahepeal aga palju muutunud: liustik oli sulanud ja saanud ohtlikuks. Seepärast loobusime.

Sinu hinnangul on mägironimine läinud aastatega pigem ohtlikumaks?

Kus oli varem olnud liustik, mida mööda sai rahulikult minna, lendasid nüüd kivid. Teatavasti ei ole see sugugi lõbus. Kusjuures need kivid ei pea suured olema, pisikesed nagu püssikuulid

tapavad samamoodi. Nii et mõned kohad on ohtlikumad tõesti. Samas on nüüd aga kasutada tunduvalt parem varustus, jooksev ilmainfo ja kohati on ette paigaldatud julgestusköied.

Kellele sa mägironimist üldse soovitaksid? Mis tüüpi inimesed võiksid mägedesse minna?

Kindlasti peavad nad olema rahuliku närvisüsteemiga inimesed. Ja kui grupiga minna, siis peavad kõik järgima grupi reegleid, mitte isetegevust harrastama.

Me jõuame siit ühe hästi huvitava teemani. Ma olen ka aeg-ajalt matku juhtinud, ja teinekord ei ole see üldse lihtne, kui sinuga on koos rohkem kui kümnekond inimest. Hoida selget tasakaalu ja kindlat arusaama, mida me teeme ja mida mitte, ei pruugi sobida kõigile.

Ei sobigi ja mul on meeles üks kurb juhus aastast 1987. Mina tol aastal mägedes ei käinud, aga kevadel tegime siin õppelaagreid, sealhulgas õppisime jõe läbimist Süvahavva kärestikus. Oli aga grupp, kes ütles, et neil pole seda vaja, ja läksid suvel mägedesse. Nad hakkasid oma matka lõpus üht jõge n-ö seinana läbima, see lagunes ja kaks inimest läksid allavoolu. Üks pääses, teine aga uppus. Grupijuht iseenesest oli väga tore mees, aga nagu pärast aru sain, oli grupis üks enesekindel inimene, kes “võttis juhtimise üle”. Grupijuht peab olema piisavalt autoriteetne selleks, et isetegevust ei toimuks.

Kuidas sina neid situatsioone lahendanud oled?

Eks minulgi on olnud naljakaid juhtumeid, kus väike tüli tekib. Ja tüli ei tõuse mitte kunagi raskes olukorras, vaid siis, kui raske olukord on juba möödunud ning minnakse alla. Minu häda on ehk selles, et ma liigun liiga kiiresti võrreldes teistega.

Seda ei tohiks grupijuht teha. Grupijuht peab pikal matkal alati viimasega koos kõndima.

Täpselt. Meil oli ühel taolisel matkal juba lihtne allaminek, liikusime ühe teise mehega koos mõnisada meetrit ülejäänutest eespool. Jäime puhkama. Ootame-ootame, ei tulla järele. Ja kui lõpuks tuldi, sain aru, et pinge on õhus. Niisugune arusaamatus tekib tihtipeale puhtalt keemilisel põhjusel: inimestel on kõhud tühjad, veresuhkur langeb ja ongi tüli majas. Ma teadsin seda, muigasin omaette habemesse ega teinud eriti välja.

Milliseid mägiatrade plaane sul veel on?

Ma ei ole näiteks käinud Himaalajas. Hiljuti käis meil külas Nepaali aukonsul, kes propageerib seal matkamist ja kutsus sinna. Muidugi tuleb siin rahaline tegur mängu, aga mõte pandi kuklasse idanema.

Ega sa ometi mõtle uuesti üle 7000 m tippe võtma hakata?

Seda mitte, aga säääl mägedes on sihukesi marsruute ka, kuhu üle seitsmekümnene inimene saab minna. Ega ma ei lähegi Everesti vallutama, see oleks hullumeelsus.

Ma arvan, et sa pead ühel hetkel tagasi jõudma kihvtidele matkaradadele, marsruutidele.

Kilimanjaro, ma usun, kuulubki nende hulka. Muidugi, kõrgust tal on, aga me liigume ju kerge kotiga. Seal nagunii määratakse kandmisteenus kaela. Ainult rahakott läheb kergemaks, seal ilma ei saa. Aga mulle ja mu nõrgemale põlvele see täitsa sobib. Ma täiesti teadlikult hakkangi nüüd valima kergemaid, aga põnevaid marsruute.

Sinu aastaringne liigutamine näib olevat sellisel tasemel, et ega sa vist ei pea spetsiaalselt ennast timmima kuskile minekuks?

Ei, misjaoks. Pigem vastupidi, ma puhkan hoopis ja sünn korralikult enne matka. Ravin hambaid, ei lähe haigena. Mingisuguseid arendavaid trenne ei tee, ainult stabiliseerivaid.



Tartu Linnamaratoni 21 km jooksul 2014. aastal. Foto: Sportfoto

Aga räägime sinu teistest liikumisharrastustest ka. Kuidas sinu tavapärase nädal välja näeb, kas oled hommikune liikuja, käid enne või peale tööd? Mismoodi sinu liikumisharjumused välja näevad?

Maist juulini teen juhuslikke rattasõite ja matkan ning alles kusagil augustist hakkan süstemaatilisemalt (rullsuuska jms) trenni tegema. Keskmiselt ülepäeviti, 20–30 kilomeetrit korraga. Rullsuuskadega käin Tartus Tähtvere ovaalil või kodu lähedal Ilmatsalu kergliiklustee pääl. Viimase korral panen koduuksel rullid alla ja lähen. See on väga sümpaatne, et uusi kergliiklusteid järjest juurde ehitatakse ja nende võrgustik on selline, et sõida kuhu soovid. Linnatänavale ma rullidega minna siiski ei taha.

Mis liikumisüritused sul lähiajal plaanis on, milleks valmistud või sihte sead?

Aastate vältel olen Estoloppetile ikka end kirja pannud ja hakkas selleks valmistuma alates augustist. Nüüd teen Suusahullude pundiga koos ka tehnikatreenni – vähemalt kord nädalas. Kujutad ette, seitsmekümneaastane mees laseb **Jaak Teppanil** ennast õpetada, kuidas sõita!

Mõistus tuleb aastatega ja kui sa 71-selt avastad, et sul on suusatehnikas vajakajäämisi, siis tuleb seda parandada.

Täpselt, ma naudin seda, nii et las Jaak ütleb vahel karmilt, pole midagi.

Mida sa juurde oled õppinud?

Küllap midagi ikka. Me teeme erinevaid juurdeviivaid harjutusi, näiteks kus ühes jalas on rull ja teises pole rulli. Proovi sa niimoodi tasakaalu säilitada, see on päris keeruline väljakutse.

Minu soov oligi sinuga liikumisest rääkida peamiselt seetõttu, et nii vitaalseid 71-aastaseid mehi nagu sina üleliia palju ei ole. Kui sa Estoloppeti finišiprotokolliga vaatad, siis ega sul väga palju konkurente oma vanuseklassis järgi pole jäänud.

Need võib tõesti ühe käe sõrmedel üles lugeda.



Dolomite laufi 42 km suusamaratonil 2024. aastal. Foto: Sportshot

Kas Kirikumäe terviseraja rajameister Uuno Ruus on ka sinu konkurent?

Tema ja **Urmas Kanep** ongi (*naerab*). Ja veel mõned ...

Kalle, vaadates üldse eestlaste liikumisaktiivsust, siis mida sina soovitaksid neile inimestele, kes ei liigu? Mida liikumine väarikamas eas juurde annab?

Mina soovitan kõikidel lihtsalt liikuda, enda jaoks kõige mugavamal moel, sest see annab parema enesetunde. Ma tunnistan, et praegu, mil olen paar kuud laiselnud ega ole teinud süstemaatiliselt trenni, on mu enesetunne vilets. Sügisel, kui hakkan süstemaatiliselt liigutama, on enesetunne paranenud.

Kas aktiivselt liigutamine toob sulle parema une ka?

Ikka, kui ma olen füüsiliselt väsinud, siis magan paremini.

Sa pole ilmselt pidanud elu jooksul kordagi küsima, kas ma ühte või teist magusaampsu võin endale lubada?

Absoluutselt, ma süüa kõike ja täpselt nii palju kui soovin.

Aga toitunud tervislikult või ei vali, mida sööd?

Toitun tervislikult. **Mihkel Zilmeri** raamatus “Normaalne söömine” on kaheksa toiduainete gruppi, millest natuke võtan eeskju. Näiteks mida ma varem ei söönud, on kala ja pähklid. Võtsin need nüüd menüüsse. Mõttetu on hakata grammi pealt järke ajama, aga üldjoontes toitun tervislikult. Lõunasöögi söön alati samal ajal, hommikusöök on tugev.

Kui need on paigas, on ka päevakava regulaarsus üsna paigas.

Jah. Negatiivne on võib-olla see, et treening jääb liiga õhtusse. Ma käin senimaani täiskohaga tööl ja liikuma saan minna alles peale tööpäeva.

Kui olulisel kohal on sinu treeningutes jõutrenn?

Paar korda nädalas kindlasti teen jõutrenni, eriti kui ilmad on viletsamad, novembris. Umbes tunnike järjest. Keha on kohe hoopis teine, ei ole sellist lodevat tunnet. Meil olid sügisel siin Suusahullude kehalised katsed, kus tegime muuhulgas ka kätekõverdusi. Ei taha küll oma saba kergitada, aga tegin kahes minutises tsükli kokku 95 kätekõverdust. Vahepeal pausi umbes minut.

Oh sa süda, millised numbrid! Siis ei ole midagi imestada, et jaksad talvel nii hästi suusatada, et paarkümmend aastat nooremad mehed ei jaksa tuules püsida.

Võib-olla aitab see, et hommikuti võimlen viis kuni kümme minutit ja sealhulgas teen alati mõned seeriad kätekõverdusi.

Mis su hommikusse võimlemiskavva kuulub?

Teen alati tasakaalu testiks ka pääsukest. Siis tean, et mul on sellel päeval hea tasakaal. Higiseks ennast ei aja, vaid söögiisu äratamiseks liigutan. Peale seda tuleb väga hea isu.

Ma tean, et oled ka usin rattamatkaja, millised need välja on näinud?

Olen teinud umbes 1000 km pikkuseid rattamatku. Kokku 10–14 päeva ja sadakond kilomeetrit päevas. Eestimaal on kõik läbi sõidetud ja natuke Lätit ka. Mullu sõitsin suvel ümber Saimaa järvistu, seal oli väga ilus – soovitan kõigile, kes põhjanaabrite juures rattaga matkata soovivad. Vasaloppeti ja Birkebeinerrenneti suusamaratonide suvistel radadel on rattasõiduks mõeldud rajad, sõitsin need mõlemad möödunud aastal läbi. Sõitsin Stockholmist Lillehammerisse välja ja edasi Lillehammerist Oslosse. Kahe nädalaga tuligi umbes 1000 km.



Soomes rattamatkal, Tervajärvi kaldal 2022. aastal. Foto: erakogu

Tõusumeetreid peaks seal tulema mehiselt.

Stockholmist Uppsalani on küllalt lame maa. Aga jõudes Dalarna maakonda, hakkab mäng pihta ja maastik läheb põnevaks. Ja üle Norra piiri jõudes on see juba eriti põnev. Kui Eestis tuleb 1000 km matkaga umbes 2500 m tõuse, siis selle Rootsi+Norra matkaga tuli umbes 9500 m.

Minu arust see piirkond lausa kutsub matkama ja mitte ainult rattaga, vaid ka jalgsi ja matkasuuskadega.

Jaa, Skandinaavia ahelik – see on ju keskmäestik, kus saab mäeharjadel mõnusalt liikuda. Ainus probleem on, et vett peab matkale kaasa võtma ja see teeb varustuse raskeks.

Tänapäeval saab filtri kaasa võtta ja ei pea üldse vett tassima. Erinevad kuivtoidud, pisikene priimus ja põhimõtteliselt ongi kogu energia matkaks olemas.

Veefilter ja pisike priimus mul loomulikult on. Hädapärast olen kasutanud ka merevett toidu tegemisel. Siis ei pea hommikupudrule soola panemagi.

Matkavarustus ja -söök on läinud võrreldes sinu esimese matkaga Kaukasusse märkimisväärselt paremaks. Toonase varustuse üle võib nüüd vaid naerda.

Tõepoolest, varustus on läinud üle poole kergemaks ja oluliselt funktsionaalsemaks. Toona sai kantud presendist seljakotte, omatehtud sulejopet ja magamiskotti, millest viimased on mul siamaani alles ja kõlbavad isegi veel kasutada.

Kalle, ma tänan sind intervjuu eest ja küsin lõpetuseks: mida sa soovitaksid selleks, et eestimaalased rohkem liiguks ja elukaare teises pooles sama vitaalselt elaks nagu sina?

Minge liikuma ja leidke enda kõrvale head kaaslased, kes samuti liikumisest ja matkamisest lugu peavad. Liikuda võiks võimalikult tihti, mitte ainult korra või paar nädalas. Võimalused enda tervise eest hoolitseda on kõikidel inimestel ukse taga olemas, sest meil on kõikjal heas korras tervise- ja matkarajad, head kergliiklusteede ühendused. Ei ole mõtet loota sellele, et tabletid elu elamisväärseks teevad. Püsige liikumises!



Assar Jõepera

Assar Jõepera on liikumis- ja spordientusiast, kes loob eestimaalastele paremaid liikumisvõimalusi SA Eesti Terviserajad juhatajana.