

F. P A R R E

**HEAD
LIBISEMIST!**

71404

F. PARRE

**HEAD
LIBISEMIST**



A-28946¹¹

FELIKS PARRE

HEAD LIBISEMIST

Eesti NSV esimestest meistersportlastest suusatamises

VELLO KAARISTO
PAUL PAHLA
ALEKSI ILVES
ERNA ABEL
KARL LONT
UNO KAJAK
RAIMOND MÜRK

KIRJASTUS «EESTI RAAMAT» TALLINN 1968

7A4
P19

KaaneKujundus A. SALDRE

2

Tartu Riikliku Ülikooli
Raamatukogu
71404

SAATEKS

Päev-päevalt tuhmuvad tõsiasjad ja mälestused suusavõistlustest, mis tähistasid meie esimeste suusatajate-meistersportlaste sporditeed. Nad olid elavaiks eeskujuks, innustuseks paljudele noortele. Neid polnud vähe, kes siis hankisid endale suusad ja tõttasid reipalt lumele, et vastupidavuses jõudu proovida murdmaal, osavuses mäest laskudes või suusahüppel linnuna lennates.

Mis aje see oli, mis rajas meie suusasportlaste võitude tee? Kuidas nad harjutasid? Millistel võistlustel võisid nad võidurõõmu tunda, millistel pidid kaotuskibedust läbi elama? Mis andis neile jõudu ja kuidas tühisena tunduv seik hävitas selle?

Juba ette võib öelda, et neil oli palju ühiseid iseloomujooni. Juba varasest lapseeast peale kibeles neis kõigis kange tahtmine suusatada ja võistelda. Keeld ainult suurendas huvi lemmikala vastu. Nad olid toimekad ja püsivad, sest nad taipasid, et spordis toob edu vaid järjekindel ja ennastsalgav töö.

Nende kogemused ja teadmised väärivad talletamist ning aitavad kaasaja noortel nii mõndagi viga vältida. Teadku noored: kõhklejatel ja mugavlejatel pole tulevikku ei spordis ega elus endaski!

August, 1967

Autor



Puhkus, tervis, rõõm...

MEES, KELLE SUUSARAJAD OLID «SOOLASED»

Meie esimene olümpiasuusataja Vello Kaaristo sündis Narvas. Päritolult oli ta ingerlane. Juba lapsena armastas ta üle kõige loodust, eriti talvist metsa.

Esimesed suusad meisterdas ta koos vanema venna Feodoriga pütilaudadest. Suusasõit võis alata...

Erilise tõuke suusaharrastusele andis võistlus, mida Vello nägi paar aastat hiljem. Kreenholmi väljal peeti sõjaväe suusavõistlused, millest ka soomlased osa võtsid. Näinud, kuidas soomlased suuskadel liuglesid, tundis ta vastupandamatut tungi niisama heaks suusatajaks saada...

Vello käis järgmisel suvel hoolega karjas ja sügisel oli tal omateenitud raha taskus. Isa viis poisi ühte Narva puutöökotta, kus talle valmistatigi esimesed tõelised suusad. Need maksid 10 krooni, kuid olid värvimata. Ilusama välimuse andmiseks värvis poiss suusad vesivärvidega üle. Peale pani ta tavalised rihmast kannasidemed. Nüüd sai küll suusatada, kuigi veel mitte nii... soomlaste kombel. Suusad ei kuulunud sõna, sest saabas liikusidemes kahele poole.

Vello oli siis 8-aastane.

Aastad läksid ...

Vellost sai veevärgitöoline Kreenholmi Manufaktuuris. Huvi suusatamise vastu ei vaibunud. 1926. aastal astus vanem vend Feodor spordiseltsi «Võitleja» ning võttis sinna ka Vello kaasa. Treening muutus senisest tihedamaks. Sügiseste matkade pikkus ja kiirus kasvasid järjekindlalt. Kui saabus taas igatsetud lumi, olid suusapoistel



Vello Kaaristo 1940. aastal

nagu tiivad selga kasvanud... Algul tuli Feodoril sõiduhoo pidurdada ning viis aastat nooremat velje järele oodata, kuid peagi püsis Vello tal nagu takjas kannul.

Eeskujudeks, kelle sõiduviise matkiti, olid tollal tuntud suusamehed Artur Veeborn ja Oskar Möttus. Viimane elas Narvas ja oli Feodorile ja Vellole esimeseks abimeheks — treeneriks.

1928. aastast alates hakkas vendadele meelehärmi valmistama asjaolu, et kodukandi ümbruses peetud suusavõistlustel edestas neid teine vendadepaar — Reinhold ja Friedrich Niilovid. See ei mahtunud hinge ning kihutas veelgi suurema innuga harjutama. Suvel mängiti jalgpalli ja peeti lugu jooksust mereranna osoonirikastes metsades ning liivaluidetel. Pühapäeviti, kui aega oli rohkem, tehti pikemaid jalgsimatku.

Eesti esivõistlustest võtsid Feodor ja Vello esmakord-

selt osa 1932. aastal. Need toimusid Tallinnas Mustamäel. Sel ajal peeti Eesti esivõistlusi A- ja B-klassis. Suusatajad, kes B-klassis tulid esimese kolme hulka, võisid järgmisel aastal võistelda A-klassis.

Sõita tuli 15 km — mööda küngastikku Harku ja tagasi. Vello oli võistluseks hoolega valmistunud. Ta tuli 31 võistleja hulgas viiendaks, Feodor saavutas kaheksanda koha. Võitis Edgar Siitan, kolmas aga — jälle nagu kiuste — oli omakandi mees F. Niilov.

Mustamäe nõlvadel saavutatud edu tiivustas ning visad treeningud jätkusid. Ja juba järgmisel, 1933. aastal pani Vello Kaaristo endast kõnelema kogu meie suusatajatepere. Ta tuli Eesti meistriks 30 km distantstil. Siit algas tema võidutee. Ent võidud ei tulnud kergelt — oli ju Vello Kaaristo meil üks esimesi suusatajaid, kelle treening kestis peaaegu aasta läbi.

«Treeningusaladusi»

V. Kaaristo treening jagunes põhiliselt kahte perioodi: sügisene ja talvine. Kuid harjutati suvelgi. Poiste omavahelised «kemplemised» käisid küll jalgpallis, küll kergejõustikus, küll poksis. Lisaks joosti ja matkati mereäärseil nõlvakuil ning luidetel. See kasvatas Vellos «spordimehe sisu», mida oli hädasti vaja, sest samal ajal võrsus üha uusi ja uusi sitkeid suusamehi, nagu Edgar Siitan, Jakob Tartu, Voldemar Treinberg, Voldemar Särak jt.

Tegelikult — suvist sportimist Vello nagu treeninguks ei pidanudki. Päristreeningut alustas ta augustikuu keskel jalgsimatkadega. Nädala treeningukavva kuulusid jalgsimatkad maanteel. 10—15 km. Esmaspäeval, kolmapäeval ja laupäeval. Samm matkal ei olnud liiga pikk ega pingutav, vaid loomulik ja lahtine. Käte ja jalgade koostöö oli tubli. Kui maastik oli mägisem, võttis ta vahel kaasa ka suusakepid. Nii toimus see septembrikuu lõpuni, siis kava muutus: esmapäeval 15—20 km, kolmapäeval 20—30 km maanteel, reedel 2—3 km keskmise intensiivsusega jooksu murdmaal ja laupäeval taas 20—30 km matk maanteel.

Sobivaimaks matkaajaks pidas Vello pärastlõunat ja õhtupoolikut. Hommikupoolikuti ta võimles.

Soomlastega jõudu proovimas

1934. aastal võistlesid meie murdmaamehed Lahtis soomlastega. Vellol oli see esimene rahvusvaheline kohtumine suureks elamuseks ja kooliks ühtaegu. Eestlastest ei pääsenud keegi kuuekümmne esimese hulka, ent sakslasi siiski võideti. Vello ise ütles pärast: «Soomlaste sujuv sõidutehnika on olnud mulle maast-madalast eeskujuks. Nähes Lahtis sõitmas maailma paremikki, veendusin uuesti, et soomlaste stiil sobib mulle kõige paremini... See võistlus jäi mulle kauaks meelde. Minule kui «virupoikale» pakuti iga käänaku taga küll teed, küll võileiba, apelsine ja banaane. Mina aga ei peatunud, et aega raisata, ja käsutasin kümnekond soome veljkeest järele sõitma, kes mulle minu soovi kohaselt apelsine ja banaane pakkusid. Kui ma neid küllalt hävitanud olin, löin käega, ütlesin «kiitos» ja lisasin hoogu juurde ning kadusin lahkete võõrustajate silmist.»

Pärast Soome-sõitu jõudis Vello veendumusele, et võistlused Soome maastikul soomlastega nõuavad senisest tugevamat treeningut.

Järgneval suvel tegeleski ta hoolega mitmete kergejõustikualadega, eriti suurt rõhku pani jooksule. Kasutusele võttis ta ka imiteeriva suusatamise. Oma treeningust rääkis Kaaristo ajakirjanikele järgmist: «Kava, mille järgi siiamaanis harjutasin, ei valmistanud mind ette põhjamaade parematega võistlemiseks. Edaspidi tuleb iga päev sooritada vähemalt 20 km pikkune jalgsimatk, keskmise kiirusega 8 km tunnis. Et seda saavutada, tuleb aeg-ajalt teha 400—800 meetri distantsi jooksugi. Nii kavatsen harjutada augustikuust novembrikuu keskpaigani. Kui lumi maha tuleb, ei lähe algul suusatamine kuigi sujuvalt. Esimesed sõidud ei tohi olla liiga pikad: piisab 5—10 km läbimisest rajal, kust eriti kõrged mäed on välja jäetud. Nädalase kerge harjutamise järel lähen korralikule suusarajale, selle puudumisel suusatan vähesõidetud teedel. Treeningul püüan koos kiiruse ja vastupidavuse harjutamisega pidevalt tõsta oma tehnilisi oskusi. Tavaliselt viimistlen oma sõiduviisi aeglaselt sooritatud matkal, kus püüan selgusele jõuda igas tehnikas, varustuse kui ka määrde veas. Selliseid treeninguid teen ikka üksinda ja soovitan sama teistelegi suusameestele. Kaaslastega suusatades kipub tahtmatult minema oma-

vaheliseks võistlemiseks, üksi olles aga kohanetakse õige sõidukiirusega. Võistleva lähen ma alati sissesõidetud suusavarustusega.»

Kiirust arendas Vello Kaaristo enamasti 10—15 km pikkustel, harvem ka 30—40 km pikkustel radadel, mida ta sõitis vähemalt 3 korda nädalas. Distsantsi lõpukilomeetritel pani ta tavaliselt välja viimased jõutagavarad. Talvine treeninguplaan oli järgmine. Tööst vabadel päevadel, tavaliselt pühapäevadel, sooritas ta 70—80 km pikkuse ühtlase kiirusega suusamatka vastupidavuse tõstmiseks. Esmaspäeval — 10—15 km keskmises tempos. Teispäeval läbis ta 20—30 km poole hooga ning neljapäeval tegi jällegi pikema, umbes 50 km suusasõidu ühtlase kiirusega. Teised nädalapäevad olid puhkuseks.

Kaaristo võttis omaks soome suusatreeneri Veli Saarise juhise: «Hooaja esimestel võistlustel püütagu saavutada kiirus: see väldib puisust. Kui soovitakse võistelda 50 kilomeetri distantsil, siis on sobivaimaks võistlusmaa pikkuseks 30 kilomeetrit.»

Suusatamisel pani ta suurt rõhku hingamisele ja jälgis, et hingamine oleks käte ja jalgade tööga rütmilises kooskõlas kõigil sõiduvärsitel.

Kuna rajad olid aetud raskele murdmaale, siis harjutas Kaaristo ka mäesõitu. See andis talle kindlust pööretel ja laskumistel. Vahel treenis ta kolm päeva järjestikku, misjärel pidas ühe päeva puhkust, treenis jälle 3 päeva järjest jne. Kestsid ju suured suusavõistlused tavaliselt mitu päeva ning seetõttu pidas ta niisugust nädalakava võistlusteks ettevalmistamisel suusatajale kõige sobivaimaks.

Kuuseokastel suusatamise kohta seletas Kaaristo ajakirjanikele:

«Leian, et suvine suusatamine on mulle ja mu treeningukaaslastele hästi mõjunud. Vihmase ilmaga libiseb suusk metsa all, kus rohkesti okkaid ja sammalt, väga hästi. Ka märjal heinamaal võib päris korralikult edasi liikuda. Kuiva ilmaga on aga lugu teine: siis tuleb metsast ja heinamaast eemale hoida!»

Nii toimus Vello Kaaristo sportlik ettevalmistus aastatel 1934—1936, tema deviisiks oli: «Kui harjutada, siis harjutada, kui võistelda, siis lüüa. Poolik treening ei vii kunagi võidule!»

Nõnda meelestatult läks ta ka esimestele Eesti Talimän-

gudele suusatamises, mis toimusid 1935. aastal Tallinnas, Nõmme-Mustamäel. Lumenappus nõudis seal võistlejailt häid mäesõiduuskusi ja jõudu, sest rada oli aetud piki Mustamäe nõlva üles-alla. Esimesel päeval oli 18 kilomeetrit. Stardist väljuti pooleminutiliste vaheaegadega. Kaaristo «tuiskas» minema 30 sekundit enne Siitanit, kuid rajal püüdis Siitan ta kinni ning juhtis suuremal osal võistlusmaast. Siis aga vääratas Siitan ühel laskumisel ja hakkas suusasidet seadma. Kaaristo möödus ja jõudis finišisse esimesena.

Teisel päeval võisteldi 30 kilomeetris. Tänapäevaga võrreldes startis suusatajaid vähe — 58 ... Läbinud pool maad (ühe ringi), Kaaristo katkestas. Algul süüdistas ta rasket lund, siis ebakohast suusamääret, kuid lõpuks ütles ta otse välja, et väsis lihtsalt ära! Ta oli alati otsekohene ning reipas meeolus. See nakatas ka teisi ja seepärast peetigi Kaaristot heaks treeningu- ja võistluskaaslaseks.

Suusatamise raskeim ala — 50 km — peeti nende võistluste raames Jäneda mägisel, metsaga kaetud maastikul. Võidukad olid Narva suusatajad, kes võitsid 6 kohta esimesest kümnest.

Pärast neid võistlusi kirjutati ajalehes, et Narva meeste võidus oli omajagu «süüdi» kodulinna suusatamisautoriteet Vello Kaaristo, kellelt nad olid saanud treenimisindu.

Võistlus rahvusvahelisel areenil

Järgnes olümpia-aasta 1936. Eesti esindusmeeskond sõitis esmakordselt taliolümpiamängudele, mis seekord toimusid Garmisch-Partenkirchenis (Ga-Pa's).

Täiesti uus maailm, uued võistlustingimused ...

Paar päeva enne «tulleminekut» kirjutas Vello Kaaristo Narva ajalehele «Põhja Kodu»: «Harjutanud olen hoolega, ja tänini on vedanud: pole veel ühtki suusapaari puruks sõitnud. Mõnel sõidul on saanud teha küll selliseid trikke, millistest Narvas ega Kuradimägedes undki ei näe. Siin on nii kõrged mäeküljed, et ülemise serva nägemine nõuab pea kuklasse ajamist. Vaatasin naiste ja meeste slaalomit, põlved võttis värisema ja silmad lõi kirjuks. Peab olema tõepoolest suuskadel sün-



4×10 km teatesuusatamise meeskond Eesti—Läti maavõistlusel
1940. aastal Siguldas. Number 10 — V. Kaaristo.

dinud, kui niiviisi risti-rästi «nõksutada» osatakse... Pean ütleva suure komplimendi Alfons Matsole, kelle valmistatud suusad on tõepoolest esmajärgulised. Ka soomlased, kes mu suuski vaatavad, vangutavad pead ja ütlevad: «Perkele, kyllä on pojalla hyvät sukset!»

Kolmapäeval, 12. veebruaril 1936 startis Vello Kaaristo (nr. 17) 18 km distantsil. Ta võistles üle ootuste tublilt ja platseerus 120 võistleja hulgas 30. kohale. Seljataha jäi terve hulk suusakuulsusi, «täiel rindel» said eestlaselt lüüa Jaapani, Ameerika Ühendriikide, Kanada, Läti, Bulgaaria, Rumeenia, Hispaania, Ungari, Inglismaa, Türgi ja Kreeka sportlased. Kaaristost jäi maha ka rida šveitslasi, prantslasi, austerlasi ja jugoslaavlast, kolm poolakat ning kaks soomlast — Mattila ja Valonen. Võitis rootslane Erik-August Larsson, aeg 1:25.11.

Pühapäeval toimus 50 km suusatamine. Esindatud olid 15 rahvust kokku 45 võistlejaga. Kaaristo oli stardis 42. Rada oli mäginne, kõrguste vahe 500 m, võistluse ajal läks ilm sulaks. Vaatamata sellele sõitis Vello tublilt, ta saavutas 23. koha. Tema seljataha jäi 4 sakslast, 3 ameerik-

last, 2 jaapanlast, jugoslaavlasti ja poolakaid. Triumfeerisid rootslased, kes esmakordselt talimängude ajaloos saavutasid 4 esimest kohta. Võitis Elis Viklund, aeg 3:30.11.

Vello Kaaristo olümpiasaavutusi pole eesti murdmaasuusatajad seni suutnud ületada. Ent jõudu selleks peaks olema. On tarvis ainult meelegindlust, tahet. Tuleb treenida nii, et «suusarajad on higist soolased»!

Vorm püsib kindlalt

Vello Kaaristo edu jätkus olümpia-aastal ja mitu aega hiljemgi. Taliolümpialt naasnud, võitis ta Viljandis Eesti esivõistlustel suusamaratoni...

Järgmisel aastal oli Kaaristo kolmekordne Eesti meister. Ta võitis kõik võistlusmaad — Narva-Jõesuus 18 ja 30 ning Aegviidus 50 kilomeetrit.

Aastaid hiljem, oma elutee lõpul kirjutas V. Kaaristo nende ridade autorile, et 1937. aastat peab ta oma suurimaks võiduaastaks.

Kuidas see tuli?

Eelkõige pidev treening ja visadus. Ise ta tõendas, et tugeva kehalise tegevusega pikkadel suvepäevadel vabas looduses võib iga suusasportlane end n.-ö. «üles töötada».

Suvel harrastas ta kergejõustikku, eriti pikamaajooksu. Tema võimed sellel alal äratasid toleaege kergejõustiku olümpiatreeneri Aleksander Kolmpere tähelepanu, kes soovitas tal hakata jooksma 10 000 m ja maratoni.

Suusatajale väga otstarbekohaseks pidas Kaaristo ka poksija mitmekülgset treeningut. Poksis arenes ta nii-võrd, et tõusis eesti poksijate paremiku hulka kergekaalus. Virumaa meister oli ta mitmel korral... 1934. a., kui ta Tallinnas võistles, kõlas raadios reporteri hääl: «Vello Kaaristo on küll hea suusataja, kuid kas mitte veel parem poksija?» Sellel arvamisel oli ka meie olümpiapoksija Nikolai Stepulov.

Juba siis räägiti ja vaieldi selle üle, et rohke harjutamine võib põhjustada ületreeningu. Kaaristo arvamus oli: «Ületreeningust räägivad vaid laisad, suusatajal peab olema indu ja vaimustust. Mida rohkem suusataatakse, seda paremaks suusatajaks saadakse. Ületreeningu oht võib ähvardada ainult noori, kes püüavad jäljendada

suuri meistreid.» Noortele andis ta nõu: «Harjutada ja ikka jälle harjutada. Kui aga kogemustest ja jõust võisteldes puudu tuleb, siis ei tarvitse kohe loobuda. Iga võistlusega omandatakse kogemusi, ja juba järgmisel võistlusel võib esineda edukamalt. Juhul kui liiga sagedasest võistlemisest tekib väsimus ja sportlane kardab võistlustele minna, siis on vaja rohkem puhata ja vähem võistelda.»

Suurvõistluste eel soovitas Kaaristo harjutada tugevasti ning alles viimasel nädalal enne võistlusi üle minna keskmise tugevusega treeningule ning anda organismile ja lihaseile võimalus koguda maksimaalseid jõuvarusid. Vahetult enne võistlusi pidas ta paremaks mitte liigselt eelseisvast pingutusest mõelda, vaid lihtsalt pisitasa suusavarustust korrastada. Võistluseelse ärevuse peletamiseks võib lugeda mõnd huvitavat raamatut või isegi vaadata filmi. Võistluspäeva hommikul aga varakult tõusma, et suuskade hoolikaks määrimiseks küllalt aega jääks... Kaaristo kasutas võistlustel ainult tuntud määrdeid ja määrdekombinatsioone.

Kauged rannad meelitavad

Juba noorpõlves igatses Vello pääseda Põhja-Soome. Teda erutasid kuuldused sealsetest suusatamisvõistlustest, mis algasid juba novembris, ja suurepärasest suusamaastikust. Põhja-Soomet peeti suusaspordi paradüisiks. Ta ei sattunud sinna küll novembris, vaid märtsis; ka mitte päris Põhja-Soome, vaid Kuopiosse (400 km Helsingist põhja poole). See oli 1937. aastal.

Jälle avanes võimalus suusatamises kangust ja jõudu katsuda. Mitte ainult soomlastega, vaid ka poolakate ja lätlastega. Laevasõit üle lahe oli omaette peatükk...

Reis Tallinnast Helsingisse aurikul «Poseidon». Pakane ei olnud tugev ja jääolud näisid soodsatena, kuid... Keset Soome lahte hakkasid jääväljad laeva ahistama ning mõni aeg hiljem laius valge lumeväli kõikjal, kuhu silm nägema ulatus. «Merede valitseja» oli võimetu... Jäävangist päästis kohaletõtanud jäälõhkuja. Viimase kiiluvees liikus «Poseidon» tigusammul edasi, kuid mitte Helsingi, vaid Porkala suunas.

Et aeg laeval oli visa kuluma, tegi Kaaristo laevatekil

kerge jooksutreeningu. Poola suusamehed, kes sõitsid sama laevaga, nakatusid sellest ning varsti oli kogu laevalagi täis sörkivaid mehi. Pärast jooksu võimeldi ja siis heideti puhkama. Jõudeaeg kestis pool päeva ning öö veel takkapihta. Alles järgmise päeva õhtupoolikul, kui ilm pimenema hakkas, märgati Helsingi tulede kuma. Merereis kestis 35 tundi, seega keskmiselt 3 km tunnis. Olnuks Soome laht üleni tugeva jääkatte all, võinuks meie sportlased suuskadel selle maa katta kolm korda kiiremini.

Enne keskööd sõideti rongiga Helsingist Kuopiosse.

Sellest laevasõidust alates sai Vello heaks kaaslaseks Poola suusameister Stanislaus Karpieli, kes oli Ga-Pa tali-mängudel olnud tema rivaaliks. Nad sobisid.

Neist rahvusvahelistest suusavõistlustest võtsid peale Kaaristo osa Joh. Koovit, E. Siitan, A. Völli, R. Kaasikov ja Th. Särglepp.

Võisteldi patrull- ja teatesuusatamises. Võistlusrada patrullsuusatamises oli 30 km pikk, millest esimesed 20 km tuli sõita tervel meeskonnal üheskoos. Järgnes 10 km üksiksõit koos laskmisega.

Väledad soomlased kadusid kohe silmist. Omavahel konkureerisid Kaaristo, Koovit, Karpieli. Viimased ei jäänud Kaaristost kuidagi maha... Laskmine otsustas. Karpieli ja Koovit lasksid võimalikust 20-st silmast maksimaalse, Kaaristo sai vaid 15 silma ning kaotas neile seetõttu trahviminutitega.

Üldkokkuvõttes võitis Soome, järgnesid Eesti, Poola ja Läti.

4×10 km teatesuusatamises pidi Eesti meeskond teise koha loovutama Poolale. Võitis Soome, neljandaks tuli Läti koondis.

Fiasko maailmameistrivõistlustel

1938. a. hakkasid Kaaristole ohtlikult «kannale suruma» Pärnumaa mees A. Jensen, harjulased V. Säarak ja E. Siitan ning E. Pransa Narvast. Meistritiitli saavutas Kaaristo 18 km sõidus, kuid 30 km võitis V. Säarak.

Pärast Eesti esivõistlusi algas pingeline ettevalmistus MM-võistlusteks...

«Pool tuhat suusatajat Lahtisse!» «Kaksteist riiki maa-

ilma talimängudele!» «Mida suudavad teha meie 9!» — Nii hüüdsid ajalehed võistluste eel.

Eesti meeskond koostati 10-meheline, lisaks esindaja. Raskusi oli reisirahade hankimisega, Talispordi Liidul vajalikke summasid polnud. Need saadi lõpuks asutuste ja annetuste abiga kokku...

Üle lahe viis soome aurik «Oihonna».

Meeskonna esindaja kirjeldas ajaleheveergudel Soome saabumist järgmiselt: «Helsingi sadam oli lippudemeres. Usutlemistele ja pildistamistele, millega meid vastu võeti, järgnes sõit raudteejaama. Suur toiduainete kirst, mis meil kaasas oli, ei mahtunud kuidagi autosse. Alles pika otsimise järel õnnestus leida vana auto (võis moes olla sajandi algul), mis meie vajaduse rahuldab. Mitu korda võttis ta hoogu, enne kui suure mürinaga ja turtsumisega jaama poole liikuma hakkas...»

Jah, nii see oli — kõigest kolm aastakümnet tagasi...

Mõne päeva pärast asusid meie suusatajad maailma-meistrivõistluste lähtele.

Lahti 1938.

MM-võistluste 18 km suusatamist olid kogunenud jälgima umbes viisteist tuhat pealtvaatajat. Võistlesid seitse eestlast. Kõik nad panid välja oma parima, kuid — nii oli juba ette arvatud — ükski neist ei saavutanud midagi erilist.

Soomlaste hinnangul suusatasid eestlased siiski tubliit, sugugi poldud kitsi kiituse jagamisega Siitanile ja Kaaristole.

Eestlastest parim oli E. Siitan, kes jättis seljataha 78 suusatajat ning tuli 109. kohale. Ta võitis kõik poolakad, austerlased, lätlased, ent ka mõned põhjamaade esindajad.

Lumi võistlusrajal oli hea, kuid rada ise oma tõusude ja langustega meie suusatajatele enneolematult raske.

Viimasel päeval toimus raskeim ja pinevaim ala — suusamaraton, 50 kilomeetrit. Ilm oli ebasoodne, temperatuur püsis neli kraadi üle nulli, oli udune ning niiske.

Kahesajast registreerunust sõandas starti ilmuda vaid 120 suusameest. Neistki lõpetas vaid 62. Soomlased võitsid suuresti.

Ja eestlased? Kuidas käis nende kahe meie mehe käsi, kes tihkasid kaasa teha kardetud 50 kilomeetrit, milles



Rajameistrina 1945. aastal Kasaritsas.

maastik oli valitud niivõrd raske, et juba ette võis ennustada ebaedu. Nii juhtuski.

V. Särak kukkus 7. kilomeetril ja lõhkus oma Soomes ostetud 40-kroonise suusapaari mõlemad suusad. 17. kilomeetril murdis suusa E. Siitan ja oli samuti sunnitud katkestama. Pärast võistlust sõnas ta lootusetult: «Võhma veel jätkus, aga rada oli valitud selline, et pole mõtet rääkidagi!»

Lahti MM-võistluste kogemused näitasid, et ei eesti meeskond ega ka spordijuhid ei tundnud veel maailmaklassi taset ning et ettevalmistus sellisteks suurvõistlusteks peab olema tunduvalt põhjalikum. Kasulik õppetund!

Nüüd hakati ka Eestis suusaradasid ajama maastikule, kus oli rohkem tõuse ja langusi.

Eesti esivõistlused 1939. aastal peeti Aegviidus. Võistlejaid tuli kokku üle 200.

Start ja finiš olid Aegviidu jaama lähedal. Rada lookles üle Nelijärve mäe Jäneda mõisa ning sealt Pirsu küla kaudu teist mäeharja pidi üle Kalevipoja vagude tagasi.

On märkimisväärne, et välismaa eeskujul olid kilomeetri-tähised esmakordselt kogu võistlusrajal.

Esimesel võistluspäeval toimus 18 km sõit. Ilm oli pehme ja sombune, külma 6 kraadi. Võitis ettearvatult Vello Kaaristo. Üllatuse valmistas vanameister Johannes Koovit — ta tuli teiseks. Evald Tartu oli kolmas. Võistlusrada hindas Kaaristo seni sõidetud radadest Eestis tunduvalt raskemaks.

Järgmisel päeval ilmus 50 km starti 22 võistlejat. Koos olid eranditult kõik Eesti parimad pikamaasuusatajad. Võistlusi asus kohe suure edumaaga juhtima Kaaristo (stardinumbr 2), kes saabus ka esimesena finišisse. Aeg 3:51.56 oli rasket rada arvestades tubli! Teisele kohale rühkis A. Jensen ja kolmandale V. Särak.

Esivõistluste naelaks oli laskumine Nelijärve mäelt. Seal vääratas isegi suurte kogemustega J. Koovit ja kukkus otse rinnuli, pigistades seejuures laiaks põues olnud õunad. Tänu neile, oma aias kasvatatud suurtele õuntele, ta ise mingit viga ei saanudki.

30 km suusatamine viidi neil võistlustel läbi Narva ümbruses. Võistlustel kodulinnas pidi Kaaristo alla neelama mõruda pilli — loodetud esikoht jäi tulemata. Heasse võistlusvormi tõusnud Arnold Jensen surus ta teiseks.

Sellest ei lasknud aga Kaaristo meeolelu langeda. Järgmisel suvel «lihvis» ta temale omase visadusega okas-tega kaetud metsaalust veelgi ägedamalt. Mees kulutas nüüsi mitu paari suuski läbi...

Võistlused Koiva kallastel

1940. aastal Eesti—Läti esimesel maavõistlusel suusutamises võtsid lätlased meie esinduse sõbralikult vastu «Läti Šveitsis» — Siguldas. Eestlased majutati hotell «Sigulda» avaratesse ruumidesse. Ka toitlustamise eest hoolitseti hästi. Stardiplatsi juures asuvas hoones võisid meie võistlejad koguni tasuta maitsta mitmesuguseid suuspisteid, nagu kooke, pirukaid, võileibu, maiustusi — ühesõnaga kõike, mida keegi vaid ihkas. Kuid meie meeste teadmised võistlustaktikast ja toitumisest enne starti olid küllalt põhjalikud ning kostitajate lahkust kasutati mõõdukalt. Soomlaste kogemustest teati, et tugev lõunasöök

on vajalik vaid enne 50 km sõitu, enne 30 kilomeetrit piisab kergest einest, enne 10 km tassist kohvistki. Neil võistlustel oli pikimaks distantsiks 18 km.

Esimese maavõistluse, mis kestis kaks päeva, võitis üllatuslikult Läti; punktide suhe 43,5 : 29,5. Nagu märgiti ajakirjanduses, olid lätlased seekord eestlastest kõikidel aladel paremad.

Kaaristo oli küll parem kui nende parimad. Tema aeg 18 kilomeetris oli 1 : 32.4, Pehakol (Läti meister) 1 : 32.59. Ka 4×10 kilomeetri teatesõidus oli parim aeg Kaaristol, kuid järgmised osutused pisut nõrgemaks ning üldkaotuse vastu polnud midagi parata.

Osaliselt võis kaotuses süüdistada Eesti Talispordi Liitu, kes ei saatnud võistlejaid juba varakult kohale. Nii ei saanud võistlejad kohaneda maastikuga. Polnud kaasas varumehi ning haigestunud Paimret ei saanud asendada ei 18 km distantsil ega ka 4×10 km teatesõidus. Samuti tundus võorastav, et Eesti Talispordi Liit jättis meeskonnast välja viljandlase Joh. Kooviti, kes oli 1940. aastal võitnud kõiki eestlasi peale Kaaristo ja harjutanud Sigulda ümbrusega sarnasel maastikul.

Jõudnud võistluste eelpäeval Siguldasse, oli Eesti meeskonna esimene käik 4 km eemal asuva Koiva jõe orgu. Imetleti suurepäraselt suusamaastikku ega jõutud küllalt kiita toredaid ja kõrgeid jõekaldaid. Aga... mis silmale kena, see oli jalgadele üle jõu käiv. Rada, millel oli 1,5 km pikkusi langusi, kulges puude ja kändude vahel ja sundis nii mõndagi meie meest «sabapidurit» appi võtma.

Kui Vellolt võistlusmuljeid küsiti, oli ta sõnakehv. Mees ütles vaid: «See oli «pomm» küll, aga mitte päris õige — see tuli nurga tagant!»

Algab uus ajastu

Pärast murrangut Eesti spordiliikumises 1940. a. organiseeriti ümber kodanlikul ajal tegutsenud spordiseltsid. Tehaste ja asutuste juurde loodi kehakultuurikollektiivid.

Narvas asus Kaaristo suure innuga suusatajaid Kreenholmi Manufaktuuri juurde koondama ja seal kehakultuurikollektiivi looma.

Esirnesed Eesti NSV esivõistlused suusatamises peeti

1941. aasta 1. ja 2. veebruaril Otepääl. Huvi võistluste vastu oli suur, sest polnud ju teada, kui tugevad on uute kehakultuurikollektiivide ja spordiühingute võistkonnad.

Ka 12-liikmeline Narva suusatajate paremik Kaaristoga eesotsas ilmus Otepääle. Juba esivõistluste esimesel päeval tõestas 4×10 km teatesõit, et Narva suusatajad olid hästi ette valmistatud: võitlus esikoha pärast toimus peamiselt kahe võistkonna — Tallinna ja Narva vahel. Tallinna spordiühingu «Dünamo» järel tuli Narva Kreenholmi Manufaktuuri meeskond (S. Roop, F. Krassikov, A. Ilves ja V. Kaaristo) teisele kohale.

15 kilomeetri distantstil konkureerisid omavahel tugevasti Kaaristo ja Jensen. Võitis viimane. Järgmisel päeval aga haaras Kaaristo 30 km rajal juhtimise kindlalt enda kätte ning võitis ajaga 1:58.18. Järgnesid Siitan Tallinna «Dünamost» (1:58.47) ja Ilves Kreenholmi Manufaktuuri (1:59.19).

Suuremaid suusavõistlusi sel talvel rohkem ei peetud.

1941. aasta suvel aga puhkes sõda fašistliku Saksa maaga. Enamik meie tuntud suusatajatest mobiliseeriti Punaarmeesse. Nende hulgas ka Vello Kaaristo.

Eesti suusatajad Uraali mäestiku jalamil

Eesti suusasportlaste intensiivsem tegevus algas taas tagalas. 1942/43. a. talvel formeeriti Uraalides rahvuslikke väeosi. Õppuste kõrval avanesid meestele soodsad võimalused suusatamiseks.

Meie murdmaameestele olid tõsiseks tuleprooviks Uraali Sõjaväeringkonna suusavõistlused. Punaarmee eesti väeosa meeskond võistles 3-liikmelises koosseisus — V. Kaaristo, E. Särak ja Joh. Kask. Kavas oli kaks ala: 20 km suusatamine lahingvarustuses ja 50 km üksiksõit.

Võistlus, millest võtsid osa paljud NSV Liidu paremad suusatajad, arenes haruldase pingega, Raskel maastikul saavutati suurepäraseid aegu. 20 kilomeetri distantis võitis üleliiduliselt tuntud suusataja, sõjaväes leitnandina teeniv A. Borin. Viiekümne kilomeetri sõidus tuli esikohale leitnant M. Protassov. Mõlemal võistlusmaal jäi Vello Kaaristo kuuendaks.

Pärast võistlust 20 km rajal tähendas Vello ohkega: «Tegin vea, et esimese 10 km ringi järel kindad käest

viskasin...» Külm tuuline ilm tegi ta käed kohmetuks ning tuli aega viita käte soojendamiseks.

Võõrsil võisteldes said Eesti suusatajad palju häid kogemusi. Uraalide kohev lumi erines meie omast tunduvalt ja nõudis teistsugust suusatamistehnikat ja suuskade määrimist.

V. Kaaristo oli veendunud, et eesti võistkonna täiendamisel mõnede paremate sõitjatega, kes vähese treeningu tõttu seekord olid võistlusest eemale jäänud (Paul Pahla, Aleksil Ilves, Paul Munak jt.), võis edaspidi loota edukamat esinemist...

Väeosas jätkus küllaldaselt aega suusatamiseks. Treeningud toimusid Kaaristo juhtimisel 3—4 korda nädalas kindla kava järgi. Lisaks välitreeningutele olid väeosa klubis ka saalitunnid.

Elutingimused olid head ja ümbruskonna maastik vaheldusrikas. Ei puudunud ka hädavajalik leilisaun...

Tugeva ja plaanikindla treeningu tulemusena võrratult Uraali maastikul tõusis enamik meie suusamehi heasse vormi. Seda tõendasid 1943. a. peetud väeosadevahelised võistlused. Kaaristo võitis 10 kilomeetris esikoha, edestades NSV Liidu meistrit A. Karpovi. E. Särak saavutas III koha, lüües selliseid kuulsusi nagu Protassov, Borin ja Nagibin.

Vello Kaaristole omistati NSV Liidu meistersportlase nimetus.

Ükski kivi ei tõuse ilma tõstmata

Eesti NSV-s käisid veel lahingud, kui Vello Kaaristo saabus Võrru. Eesti NSV Rahvakomissaride Nõukogu usaldas talle vastutusrikka ülesande — temast sai Võrumaa Kehakultuuri- ja Spordikomitee esimees. See oli 1944. a. sügisel. Asunud töökohale, hakkas ta viivitamatult looma võimalusi suusaspordi arendamiseks Võrumaal.

1945. aasta 7.—28. jaanuarini organiseeris Kaaristo Haanjas vabariikliku õppe-treeningulaagri. Sellest võttis osa vabariigi suusatajate tuumik ning samuti Eesti Rahvuskorpuse paremad suusatajad.

Laagrite järgnenud meistrivõistlustel Kubijal näitas tublit võistlusvormi Kaaristo ise. Ta võitis 20 km sõidu



Vello Kaaristo 1947. aastal

ning saavutas parima individuaalaja 4×10 km teatesuusatamises.

Märtsikuus peeti Sverdlovski lähedal Uktussi mägedes üleliidulised suusatamise esivõistlused.

Esimesel võistluspäeval oli kavas 4×10 km teatesõit. Eesti meeskond (Lont, Grusnov, Kaaristo ja Pahla) saavutas Gorki, Sverdlovski ja Moskva linna meeskondade järel hinnatava 4. koha. 20 km individuaalsõidus startis 170 võistleja hulgas 6 eestlast. Neist kõige paremini sõitis jälle Kaaristo. Küllalt edukalt esinesid eestlased ka 20 km patrullsuusatamises. Teises grupis võistlevast nelja-

teistkümnest meeskonnast saavutas meie vabariigi esindus Moskva oblasti järel teise koha.

Pärast võistlusi mainis Kaaristo eesti meeskonna esinemise kohta: «Oleksime saanud hoopis parema koha, kui oleksime õigeaegselt teele asunud...» Meie tolleaegsed spordijuhid olid suusaspordi suhtes loiud...

Aastaid 1944—1950 võib pidada meie suusaspordi tõusuaastaiks. Suusakeskuseks sai Võrumaa, kus Lõuna-Eesti kuppelmägede rida algab Kubijalt ja järjest tõustes suundub Haanjasse. See maastik on nagu loodud suusutamiseks! Seal toimus 1947. aastal ka Eesti NSV I Tali-spartakiaad. Üritus, mis õnnestus kõigiti. Ajakirjas «Kehakultuur» (nr. 5) kirjutati: «Võistluste läbiviimine, nii majutamine kui ka kohtunike kolleegiumi töö, leidis võistlejate üksmeelset heakskiitu. Suuri teeneid on selles Võrumaa Kehakultuuri- ja Spordikomitee esimehel sm. Vello Kaaristol. Juba see fakt, et 246 võistlejat oli majutatud soojadesse ruumidesse ja magati madratseil (varem on olnud õled), näitab korralduse eeskujulikkust.»

1950. aastal pöördus Vello tagasi kodulinna Narva. Ta töötas Narva Kaubastu transpordiosakonnas ja hiljem Narva sovhoosis. Sovhoosis töötades kogus ta enda ümber sovhoosinoori ning oli neile treeneriks — talvel suusutamises, suvel peamiselt võrkpallimängus. Ta moodustas sovhoosi juurde tugeva spordikollektiivi.

Vello Kaaristo pingeline, sealjuures elamusterohke ja huvitav elutee lõppes 14. augustil 1965. aastal.

Vello Kaaristo on üks teenekamaid mehi meie suusaspordi ajaloos. Tema «soolased suusarajad» rajasid teed paljudele suusanoortele. Silmapaistvamad neist pärast sõda olid Harri Neem, Friedrich Pedassaar, Richard Mäesalu jt.

Vello Kaaristo sporditeeneid, eriti sõjapäevil, on hinnatud Punatähe ordeni ja Eesti NSV Ülemnõukogu Presiidiumi aukirjaga.

VELLO KAARISTO

Sündinud 17. märtsil 1911

14. augustil 1965

Pikkus 168 sm. Kaal 67—64 kg

- I Eesti olümpiasuusataja IV Talimängudel 1936. a. Garmisch-Partenkirchenis
- NSV Liidu meistersportlane murdmaasuusatamises 1944
- Balti vabariikide meister suusatamises 3 korda
- Eesti meister suusatamises 11 korda

Paremad tulemused teistel spordialadel

Jooksud — 800 m 2.08,6
1500 „ 4.24,7
5000 „ 16.57,0

Odavise — 50.01

Poksija kergekaalus, mitmekordne Virumaa meister 1931—1934, Eesti paremaid 1934

Jalgpallur, mängis vasakäärt Kreenholmi Manufaktuuri meeskonnas 1929—1930

Korvpallur, osa võtnud paljudest võistlustest 1933—1935

PILLAVA ENERGIAGA SUUSAMEES

Paul Pahla on pärit Mustveest. Isa oli tisler. Väike-Paul oli talle usin abiline. Kerge vaevaga meisterdas ta juba 7-aastaselt ise endale suusad. Ehkki need sarnanesid esiisade-aegsetele, olevat nendega — nagu ta ise meenutab — «marudat söitu tehtud»...

Kooliealisena algas juba see «pärisuusatamine». Torma algkoolis pidi oskama suusatada; suusatamine oli olnud seal juba siis au sees, kui õpetajaks oli Carl Robert Jakobson...

Tolleaegseteks eeskujudeks, kelle suusasõitu ja võistlemist ta hoolega jälgis, olnud vennad Niilovid ja Vello Kaaristo Narvast ning — ka nende ridade autoril olevat «silm peal hoitud».

Eriti põnevad olid poistele aga need sõidud, mida neil endil lubati teha koduümbrusest kaugemale, nagu Kalevi-poja sängi — Linnutaja ja Näduvere mäele. Sinna oli oma 15 kilomeetrit ning kui siis kohapeal kuni videvikuni mägesid oli vallutatud, juhtus sedagi, et koju jõudes jalad krampi kiskusid.

Suure huvi ja hoolega loeti ning kuulati kõike seda, mida oli kuulda üle Soome lahe: Karpinen, Saarinen, Martti ja Tauno Lappalaised olid poistele meeldivaks ja ärevaks kõneaineks. Õhinaga «neelati» polaaruurijate Nanseni, Amundseni ja teiste seiklusrikaste ekspeditsioonide kirjeldusi.

See ei tähenda, et Pauli huvid piirdusid ainult suusatamise ja sellega kaasneva romantikaga. Tema noorus-aastail puhkes huvialasid nagu lilli aasal... Ent kõige rohkem tundis ta siiski tungi sportimiseks: jalgrattasõit, ujumine, jooks ja jalgpall olid päevast päeva tegevuskavas. Selge pidi olema ka see, kuidas teist «meest» selili

panna. Kuna koolis oli käepärast 2-puudane sangpomm, tehti sellegagi kõikvõimalikke trikke. Naerualusteks jäid need, kes ei suutnud ettetehtud «jänne» järele teha...

Saabus 1933. aasta talv. Paul startis esmakordselt kohaliku spordiseltsi «Tervis» korraldatud võistlustel 5 km suusatamises, mis peeti Näduvere mäel. Vaatamata iseõpitud suusatamistehnikale saavutas ta II koha. Aeg — 29.52. See edu pani Pauli meeled nii kihama, et öösel ei tihanud enam magada. Ei jõudnud oodata hommikut, mil saaks jälle suuskadel kihutama minna.

Suurt huvi pakkus poistele 1933. aastal suur suusateatesõit ümber Eesti. Juhtus aga nii, et teatesõitjad läbisid Mustvee siis, kui poisid koolis olid. Kui poisid sellest teada said, oli kõigil põhjatult kahju. Taheti ju näha seda suusavarustust, millega nii pikki maid sõideti. Ent kõik polnud ju veel kadunud: võeti teatesõitjate suusajälje järele mõõdud, võrreldi neid omadega ja kõigil oli nüüd kindel tahtmine ka enesele niisama kitsaid suuski saada. Neid ise meisterdada polnud siiski tarvis — Mustveesse tuli suusasepp, kes oli soome suusainstruktori Eino Sipola poolt Tallinnas korraldatud kursustel käinud. Tema valmistatud suusad olid ehtsad «soomlased». Ka Paul Pahla tegi ühed sellised ja kinkis Mustvee algkooli juhataja pojale Valdek Tomingasele. Suusad on alles praegugi.

Õppused ja esimesed «tuleproovid»

Sõjaväeteenistusse võetud — see oli 1936. aastal — määrati Paul Pahla Tartu Ratsarügemendi suusa-jalgrattaeskadroni. See oli vesi tema veskile! Avanesid soodsad võimalused suusatamiseks ja suusatehnikaga tutvumiseks. Näpunäiteid sõiduviiside kohta jagas vilunud suusataja Peterson, mees Läänemaalt. Õppus toimus Raadi mõisa tiigile aetud ringil. Seal selgus, et kõik, mis õpitud, polnud õige; «kodukootud» sõiduviiside väljajuurimine valmistas suurt raskust.

Palju oli õppida ratsarügemendi ühe parema suusataja O. Tacchella käest, kes aastatel 1927—1931 oli rügemendi parim suusataja ja ka imetlusväärset hea võimleja.

Esmakordselt oli Paul suurvõistlustel «koldes» Aegvii-



Paul Pahla 1957. aastal. Veerandsada aastat sporditeed on seljataga

dus 1938. aastal. 18 km distantsil seadis stardinumber ta just vanameister Joh. Kooviti ette. Koovit möödus temast varsti. Pahla meenutab: «Oh sa tuhat ja tuline — nüüd nägin, kuidas tuleb sõita, sain aru, mis tähendab võistlustaktika ja tehnika ökonoomne kasutamine. Jälgisin suure põnevusega iga tema võtet rajal. Siis aga kargas mul lahti «Siukola»-side, millele oli peale kombineeritud hoob, ning selle otsimine võttis ivakese aega. Üldjärjestuses tulin siiski 18. kohale...»

Viljandis 1939. aastal oli Paul Pahlal 30 kilomeetris tugev heitlus Arnold Jenseniga. Nad vedasid kordamööda. Jensenile oli tundmatu noormehe kannulolek üllatuseks. Lõppkilomeetritel aga noormehe vastupanu rauges — nii pikal võistlusmaal võistles ta esmakordselt ning ei osanud oma jõutagavara ökonoomselt kasutada. Võitis Kaaristo, järgnesid Jensen, Krassikov ja Pahla. Paul sai siiski teise auhinna, kuna tema ja Jensen ei kuulunud meistrite klassi nagu Kaaristo ja Krassikov.

Edust tiivustatuna pühendas Paul kogu oma vaba aja suusatamisele või mitmekülgsele kehalisele üldettevalmistusele. Ka suvel.

Töö tänaseks, jõud homseks

Suvel harrastas Pahlha kõiki ettejuhtuvaid spordialasid. Sattunud staadionile, tundis ta huvi iga ala vastu. Läänud randa kiindus ta kõigisse ujumisviisidesse. Rabeles vees, nii et see laias kaares lehte pritsis... edasimineku jättis aga soovida. Kõigest sellest oli suusamehele palju kasu — mitmekülgne ja huvitav tegevus vabas looduses andis jõudu ja karastas.

Peagi veendus Pahlha kindla treeningukava hädavajalikkuses. Talvel tundis ta, et suusatamisel mängivad olulist osa käed ja kere, sest need kippusid tõsisel heitluses väsimisele. Parimaks harjutuseks neile osutus redelipulkadel rippes ülesronimine. Seda harjutust tegi ta alati mitu korda järjest ning jõud ei jäänud tulemata. Seejärel harjutas ta kätel kõndima ja veidi tantsugi lööma. See ei läinud küll nii ladusalt, nagu tsirkuses nähtud akrobaadil, kes kätel «kamaaruskat» tantsis, ent siiski... Kui leidis treeningukaaslase, siis pidas Paul parimaks harjutuseks kätelkõndi, jalad partneri õlgadel. See pani keha niisama intensiivselt tööle nagu suusatamisel. Tihti juhtis ta teiste suusameeste tähelepanu käte tugevdamise vajadusele: «Jalad on iga päev töös, need kannavad inimest, käed aga, eriti linnainimesel, tilgendavad tühjalt kaasa...»

Suvel olid hinnas ka kalastus- ja jahiretked, mis tõstsid tuju ning tiivustasid tahtet.

...Ja nii jätkub treening sügisel üha kasvava energiaga. Eriti meeldis harjutamine saju ja poriga, sest sellest pidi Pauli meelest olema mitmekordne kasu: esiteks — konkurendid lesivad ja ootavad ilma paranemist, teiseks — temal on üks harjutuskord rohkem ning kolmandaks — treenitud on erakordsetes, raskendatud tingimustes.

Põnevusega ootas ta võistlusvõimalust 1941. aasta talvel. «Särtsu» oli kogunenud selline hulk, et sügise pool talve käia enam nagu ei mallanudki — joosta oli kergem ja huvitavam. Hooaeg lumel algaski Pahlhale tuliselt.



*Lektorina õppe-treeningkogunemisel Mustamäe suusabaasis
1948. aastal*

Jaanuaris peetud Tallinna linna meistrivõistlustel Mustamäel õnnestus tal võita 10 km distantsi ja E. Siitani. Tema aeg — 29.38 ...

Koondvõistkonna liikmetele ja suusaspordiinstruktoritele korraldati samal talvel õppe-treeningulaager Otepääl ja selle kosseisu arvati ka Paul Pahla.

Laagrile järgnenud Eesti NSV esimeste esivõistluste avapäeval peetud 4×10 km teatesõit tõestas veenvalt, et Paul vääriskõndvõistkonda määramist. Tallinna «Dünamo» neljanda vahetuse mehena asus ta 3-minutilise edumaaga teele Vello Kaaristo ees. Tekkis pingeline õhkkond: kas Vello suudab Pauli kinni püüda? Oli teada, et Vello oli varemgi võimatu võimalikuks teinud. Otepää linnamäele kogunes suur hulk rahvast. Kõik tahtsid näha, milline spordidress kerkib esimesena mäeveeru tagant — kas «Dünamo» hele- või «Kreenholmi» tumesinine? Esimesena saabus noor ankrumees Paul Pahla, temast minut hiljem Vello Kaaristo. Nii saigi Paul Pahla esmakordselt Eesti meistriks. Võiduka Tallinna «Dünamo» teatemeeskonnas sõitsid koos temaga E. Siitan, A. Jensen ja E. Rätsep.

Järgmisel päeval oli kavas 30 km. Sõita tuli 2 ringi. Kohal olid kõik tuntud rivaalid, kokku 57 osavõtjat. Esimesena väljus A. Jensen. Viiendana startis V. Kaaristo, kes alustas jooksuga märke. Temast 4 minutit hiljem väljus Paul Pahl. Üldiselt arvati, et meistritiitlit jagavad omavahel Kaaristo ja Jensen, kuid nii ei läinud... Esimesena jõudis finišisse hoogsate sammudega Kaaristo. Jensen oli temast paarsada meetrit taga ja ilmselt väsinud. Lühikeste vaheaegade järel saabusid: jõudu pillutav Pahl, ratsionaalselt liuglev Ilves ja rühkiv Siitan. Meistriks tuli Vello Kaaristo, teiseks Edgar Siitan. Üllatusmehena osutus kolmandaks noorsuusataja Aleksis Ilves. Neljandat ja viiendat kohta jagasid omavahel aga Jensen ja Pahl.

Palju kära ei millestki

Esimese Balti vabariikide meistrivõistlus peeti 21.—23. veebruarini 1941. aastal Siguldas. See oli järg eelmise aasta Eesti-Läti maavõistlusele Koiva jõe kallastel, kus eestlased lüüa said.

Sedapuhku tabas sama saatus naabreid... Kahtlemata aitas Eesti meeskonna edule kaasa varem suusaspordi taset mõjustanud majandusliku kiratsemise likvideerimine. Nõukogude korra tingimustes tõusti lõunanaabritega võrdsele tasemele.

Juba 1941. aasta varasügisel alustasid meie suusatajad treeninguid täie tõsidusega. Teistkordselt kaotada? — kus sellega! Osa võtsid küll ka leedulased, kuid neid ei peetud kardetavaiks.

Vastuvõtt Siguldas oli lätlaste poolt väga sõbralik. Elamistingimused olid läti kirjanike puhkekodus suurepärased, söögilaud oli alati rikkalik. Üritus oleks kõigiti õnnestunud, kui poleks olnud tülikat viperust, mis ülemäära ülespuhutult heitis võistluste avapäevale pahameelevarju. Lugu oli järgmine.

Meie võistkonna suuskade hoiukohaks anti väike majake puhkekodu aias. See oli meeldiv vastutulek, sest enne võistlusi on ju hea, kui saab omaette, segamatult valmistada. Pahandus tekkis aga sellest, et kui jõudis kätte aeg varustuse korrastamiseks, ei pääsetud aiamajakesse sisse. Polnud võtit. Polnud ka meest, kes selle oma tasku oli

pistnud. Aeg aga jooksis kiiresti ja olukord muutus kriitiliseks. Pauli äge iseloom pani tema energiavarud vohama ja enne kui keegi sai midagi öelda, andis uks Pauli ürgjõulistele tõmmetele raginal järele. Hea, et aiamajake ise paigale jäi! Kui suusad olid määratud ja paras aeg starti minna, ilmus ka võtmehoidja kohale. Pahandus oli suur. Vabandamised ja lubadused «sissemurret» likvideerida ei leevendanud ägestunud komandanti...

Pärast esimest võistlusala — 18 kilomeetrit —, kus esimese 10 hulgas oli 9 eestlast, võõrustajate raev näiliselt vaibus, kuid päriselt kadus ta alles õhtul esindajate istungil. Järgmisel päeval Paul kui meistrimees puu- ja rauatöö alal kaotas oma kätetöö jäljed nii puhtalt, et palja silmaga polnud midagi märgata.

Sellel aastal ei kohutanud meie mehi Siguldas järsakud ega raja äkilised käänakud. Kaaristo võitis 18 km ülekaalukalt ja tal oli parim aeg ka 4×10 km teatesuusatamises. Samuti esinesid väärikalt meie meeskonna lootused Pahla ja Ilves.

Suurimaks üllatusmeheks oli tookord viljandlane Joh. Vaht, kes V. Säraki järel tuli 30 kilomeetris teisele kohale. Eelmisel aastal südilt võistelnud läti suusameistrid A. Pechako, J. Medniš, F. Rumbaks jt. pidid alla vanduma. Suusahüpetes surus Čelms Rannala ja kahevõistluses Šils Peepre teisele kohale. Slaalomis, nagu ette arvatud, polnud meie mäesuusatajatel suurt kaasa rääkida. Selles võitsid naabrid kindlalt.

Punktides avaldatuna kujunes matškootumise üldtulemus järgmiseks: Eesti NSV — 54, Läti — 52, Leedu — 20.

Sõja-aastad

Juulikuu 1941. Mobilisatsioon.

28. kuupäeval kogunes mehi küll suurtes, küll väikeses rühmades Ülemiste jaama. Sõideti Nõukogude Liidu tagalasse sõjaõppustele. Pahla väeosa viidi Ustjugi jõge pidi ülespoole. Algas väljaõpe. Kui mahti oli, sai tegelda ka spordialadega — murdmaajooks, sõjalise takistusala ületamine jm.

Kuna talv oli varsti ukse ees ja suuski polnud, hakkas

Paul neid ise varakult meisterdama. Suurem laast kirvega, peenem viimistlus taskunoaga. Teekatel oli õnneks just nii suur, et suusaninad sai ära keeta ja üles painutada. Sidemed ei teinud muret, sest need sai elutargalt Tallinnas seljakotti pandud. Isegi mõned topsid suusamääret olid kotipõhjas.

Kui lumi maha tuli, oli Paul päevapealt väeosa tähelepanu keskpunktis — tal olid ju suusad! Nii hakkaski ta sidet pidama üksuste ja asutuste vahel, mis olid üksteisest kaugel. Sidepidamine sai tema igapäevaseks kohustusseks.

Kord tuli tal rännakul olles ümberpaiknevat üksust suunata ning kolonni «pea» ning moonavoori vahel sidet pidada. Seal juhtunud masendav seiklus. Rännakul tulnud tuisuse ilmaga teade üksuse saabumisest järgmisse punkti ette viia, sõita oli 47 km. Tuisu tõttu ilm pimenes ruttu. Kadusid orientiirid, kadus tee. Öö murdis peale, hundid hakkasid ümberringi ulguma. Ühest suurest metsast läbi minnes tundis Paul, et teda jälgitakse... Sõites vapralt läbi metsa edasi, jõudis ta enda suureks imestuseks ja nõrdimuseks järsku sama puuriida juurde, kus oli juba olnud. Nii juhtus veel teinegi kord. Siis olid hundid niivõrd ligidal, et Paul juba nende ähklemist kuulis. Jõud oli raugemas... Ta vehelnud kätega ja mõiranud nagu lõvi. Äkki tulnud kunagi loetud jutustusest meelde, et teed leiab pimedas ainult selle kõvaduse järgi... Suusakeppe katsesarvedena kasutades jõudis ta sihtpunkti. Puurväsinud, läbimärg, külmast puretud. Särk kivikõva ja selja külge külmunud. Sellele seiklusele järgnes mitmepäevane palavik 40° piires...

Ülesanne olnud aga täidetud ning kui üksus pärast rasket rännakut kohale jõudis, oli seal vastuvõtt organiseeritud.

1942. aasta kevadtalvel paigutati väeosa ümber Uraali jalamile. Kohale oli jõudnud palju eestlasi. Hakati formeerima rahvusdiviisi. Paljude teiste tuttavate hulgas kohtas Paul seal oma suureks meeleheaks ka Vello Kaaristot.

Väeosa ülema asetäitja Koppeli algatusel loodi spordirühm, kuhu koondati suurem osa sinnasaabunud nimekatest suusatajatest. Peale Kaaristo olid seal E. Särak, Joh. Kask, E. Kongas, E. Karp, T. Kuuskler, J. Altsoo jt.

Saabus ilus kevad. Ennenägematud uraali värvilised mullad valgete nõtkete kaskedega andsid puhkevale keva-

dele erilise kauniduse. Mäeveerud, metsasalud ja imepuhta veega järved pakkusid kosutavat vaheldust 3—4 korda nädalas treenivale suusameeste rühmale. Kordkorralt hakkas sportlastele «eluvaim» üha rohkem sisse tulema.

Ka sügisel loodi suusatajatele soodsad tingimused treeninguteks. Nad vabastati igapäevastest õppustest, anti aega harjutamiseks. Märtsikuul saadeti Sverdlovski linna lähedale Kiljova külla treeninglaagrisse «kolm musketäri» — Kaaristo, Särak ja Pahla.

«Seal karastati end füüsilise tööga ja tugeva külatoiduga ning üle päeva tehti pool päeva treeningut, rännati, joosti ja võimeldi ning lõpuks mindi kuuma vene sauna. Ümbruse maastik oli suusataja treeninguks nagu loodud. Küla asus sügaval orus, ümberringi aga kerkisid Uraali järsud seljandikud. Maastiku karge ilu ja elanike külalislahkus tiivustasid meie kolme suusameest sedavõrd, et nad mitte ainult treeningukava täitmisel polnud visad ja täpsed, vaid olid tunnustatud ka kui head töömehed kohalike kolhoosnike abistamisel.»¹

Selline sisukas ja tõhus ettevalmistus talviseks hooajaks kestis lume tulekuni. See saabus oktoobri keskel ja kõik kolm sõitsid tagasi Sverdlovskisse, kus nad said suusavarustuse. Nad õppisid ju Sverdlovski Kehakultuuri Tehnikumis.

Algas ehtne Uraali talv — seitse kuud kuiva toredat lund, ei sula ega sompa. Headele võimalustele olid ka tulemused vastavad. Kuid sellest, kuidas eesti suusamehed Uraali mäestiku jalamil harjutasid, oli juttu juba eespool (vt. lk. 21—22).

Talve lõpul oli väeosa häälekandjas teade selle kohta, et peale võistlemise tegelesid meie suusatajad 1943. aasta talvel ka väljaõppe ja teiste õpetamisega. «Tuhanded eesti rahvusliku väeosa võitlejad on õppinud suusatamist eesti paremate suusatajate — Kaaristo, Säraku, Kase, Munaku, Ilvese ja Pahla — juhtimisel. Mitmed suusakursused, iganädalased võistlused ja meie tippsuusatajate tänuväärne töö viisid selle sõjaliselt tähtsa spordiala väeosades kõrgele tasemele.»²

¹ «Kehakultuur» nr. 3, 1944, lk. 101.

² «Tasuja» nr. 10, 13. III 1943, lk. 4.

Pärast sünnimaa vabastamist jätkus Paul Pahla edu suusaradadel. «Minek» oli nii hea, nagu oleksid tiivad selga kasvama hakanud...

Juba 1945. aasta hooaeg algas tähelepanuväärse võiduga. Tugev võistlus peeti maha hooaja avavõistlustel Nõmmel, Tallinna talispordipäevadel. Esimesel päeval rivistusid teatesõiduks «Kalevi», «Dünamo», Punaarmee ja -laevastiku meeskonnad. Paul oli «Dünamo» II meeskonna viimases vahetuses. Ta näitas selle võistluse parimat individuaalaga. Samadel võistlustel 10 kilomeetris startis Paul viimasena. Esimesel ringil möödus ta pooltest, teisel aga ülejäänutest ja lõpetas esimesena. Ta sai seal «lendava suusataja» hüüdnime.

Vabariigi meistrivõistlused 1946. aastal peeti kahes kohas — Viljandis ja Rakveres. Võisteldi maakondade ja linnade vahel. Osavõtjate arv oli eelmise aastaga võrreldes kahekordistunud.

Viljandis oli Paulil «püssirohi niiske», ehkki püsis sula ja tuisk — Paulile alati meeldinud «pühvlite ilm». Ta pidi 20 kilomeetris leppima 8. kohaga. Rakveres, kus võisteldi «täismeeste distantsil» — 50 kilomeetris — näitas aga Paul veenvalt oma sisukust. Vaatamata joogijanule, mis piinas teda 3 tundi järjest, tuli ta Herbert Abeli ees esikohale.

Neil võistlustel oli edukas «Dünamo» esindus. Polnud midagi imestada — Paul Pahla, kes oli siis «Dünamo» treener, ei hellitanud vanu ega noori.

Seda tõestas ka võit 4×10 km teatesõidus (meeskond: K. Lont, P. Pahla, G. Kuzmin ja P. Kukk). Kujukas näide energilise ja tulihingelise treeneri tööviljast!

Pärast sõda kujunes meie spordielu suursündmuseks vabariiklik talispartakiaad, mis toimus 1947. aastal. Osavõtjaid oli üle 500. Spartakiaadile tuli 9 maakonda ja 3 suuremat linna, meistritiitlite jahil olid kõik parimad suusatajad, nende hulgas loomulikult ka Paul Pahla.

Lühemal distantsil — 18 kilomeetris — rühkis ta meie parimate hulka tõusnud Karl Londi ja Aleksil Ilvese järel III kohale. 50 kilomeetris aga pani Paul end jällegi maksma ja oli selgelt parim. Teiseks tuli H. Abel, kolmandaks A. Ilves.

Nendel aastatel võistluskavas olnud 30 km patrullsuu-



1000 m — 2.54,0

satamise võitis spartakiaadil Tallinna võistkond Võrumaa ja Tartu ees. Tallinna meeskonnas oli ka Pahla. Ka tegi ta kaasa kombineeritud suusatamise (18 km + hüpped) ja tuli sellel komplitseeritud spordialal Hugo Kaselaane järel teisele kohale. Ning küllap tänu tookordsele edule saigi pikamaasuusatajast ka kahevõistleja, nii vabariigi kui ka üleliidulistel võistlustel.

Üleliidulised esivõistlused peeti sel aastal Uktussi mägedes. Silmapaistvalt esineti 4×10 km teatesuusatamises, kus saavutati 4. koht. Meeskonda kuulusid Ilves, Asper, Pahla ja Lont. Üldjärjestuses suurlinnade ja vabariikide hulgas tuldi 6. kohale.

Eestlastele omast visadust näidati 50 kilomeetris. Ilm muutus võistluse ajal järsult. Temperatuur tõusis -5° -st $+3^{\circ}$ -ni. Selle üliraske võistlusmaa lõpetas ka Paul 32-na (77 osavõtja hulgas). Ajakirjandus märkis, et eeskujuks

võis neil võistlustel seada eestlasi Karl Lonti, Paul Pahlat ja Aleksii Ilvest kui ennastsalgavust ja visadust kehas-
tavaid suusamehi.

50-kilomeetrimees saab 50-meetrimees

1948. aasta üleliidulised esivõistlused toimusid jällegi Sverdlovski linna lähedal veerjatel metsaradadel. Paul Pahla võitis seal 50 kilomeetri distantsil tubli 12. koha.

Sellele järgnev aasta oli Eesti NSV suusatajatele «kõrge margi» aastaks. 30 kilomeetri patrullsuusatamises saavutati Moskva ja Vene Föderatsiooni järel 3. koht. Meeskonna hinged sai Paul, kes hoidis võistlusvaimu ja oli ise peamiseks sõidutempo dikteerijaks ning meeskonna abistajaks.

Märkimist väärib, et samadel võistlustel tuli Valdeko Asper 50 kilomeetris 17. kohale. Pahla oli 20., kuid ta tegi peale pikkade distantside kaasa ka kahevõistluses ja saavutas tihedas konkurentsisis 18 km distantsisõidus parima sõiduaja. Oli loota, et ta kindlustab endale koha viie parema hulgas. Kuid hüpetes, kus tal oli veel vähe kogemusi, osutusid teised, eriti Leningradi kahevõistlejad, temast tunduvalt paremateks, mistõttu ta jäi lõppjärjes-
tuses 12. kohale. Üleliidulisel areenil oli see siiski parim isiklik tulemus kahevõistluses!

Sel aastal anti Paul Pahlale murdmaasuusatamises Nõukogude Liidu meistersportlase nimetus.

1950. aastal Kasaritsas peetud Eesti NSV esivõistlustel 50 kilomeetris oli Paul jällegi hoos. Ta näitas kogunud pikamaasuusatajale omast suurepärast taktikat ja võitis. Nendel võistlustel võitis ta ka kahevõistluse, hüpates 26,5 ja 33 meetrit.

Järgmisel aastal Võru-Kubijal esines Pahla juba välja-
paistva kahevõistlejana. Areng eelmise aastaga võrreldes oli silmatorkav. Hüpped küündisid üle 40 meetri piiri ning ta saavutas 426,3 punkti, mis oli taas meistersport-
lase normi kordamine.

Paul Pahlal jätkus jaksu veel paljudeks aastateks. Mitte küll nii pillavalt nagu nooruses, kuid parimate hulgas oli ta ikkagi.

1955. aasta Eesti NSV esivõistlused Otepääl arenesid konkurentsitihedalt. 50 kilomeetris konkureerisid pinge-



Otepää võistlusrajal

liselt esikoha pärast «vana Paul» ja Osvald Möttus. Võitjaks tuli selge paremusega «vana» (aeg 3:25,51). Möttuse aeg oli 3:27,28.

Sel aastal tuli Pahlal ka NSV Liidu esivõistlustel kahevõistluses vabariigi koondises mehe eest väljas olla. Ta tõi meie meeskonnale väärtuslikke punkte.

1957. aastal võistles Paul Pahla viimast korda nelja vabariigi matškohtumisel Ukraina Taga-Karpaatides. Vanameister oli sealgi hoos ja näitas mehist võistlejahinge. Tal sai täis 25-aastane võistlejastaaž. Veerandsajand oli möödunud sellest, kui ta esmakordselt võistles — Mustvee lähedal Näduveres — ja sai oma esimese diplomi.

Ukraina NSV Kehakultuuri- ja Spordikomitee autasustas Paul Pahlat omapärase juubeli puhul aukirjaga. Meeldiv tunnustus Ukraina sõpradelt. Ent veel enam

tunnustust väärís see, et Pahla tuli neil võistlustel 15 kilomeetri suusatamises teiseks ja 30 kilomeetris kuuendaks. Vahva juubilar!

Vanameistri uus meistriföö

Ajast, mil Vello Kaaristo suviti Narva-Jõesuus okastel suusatas, kulús üle kahekümne aasta, enne kui Paul Pahla visa ja järjekindla töö tulemusena sai teoks suvine suusarada Pirita-Kosel. Kuid Pauli roorajal on Vello okasrajast tublisti parem libisemine...

Mõni aeg tagasi kasutasid Moskva suusatajad ning tartlased Abelid ja Luiged treeninguks saepururadu. Need aitasid küll suusatamisega esimesel lumel kiiremini kohaneda, kuid puuduseks oli halb libisemine, nagu väidab Pahla. Suusatamine tihkel pinnasel ei võimalda küllaldast lõdvestust — see on suusatajale väga oluline — ja oli pikemaajalisel treeningul kurnav. Seepärast hakkaski vanameister uusi võimalusi otsima. Ning leidiski.

Pahla noored hakkavad nüüd juba augustikuust alates treenima lumele väga lähedasel roorajal. Rooradadele on ehitatud ka tõusud ja laskumisenõlvakud. Sellega välditakse sügisel sageli monotoonseks ja tüütuks muutuvaid imiteerivaid harjutusi ja aeganõudvaid rännakuid.

Pirita-Kose-Lükati roorada kulgeb looduslikult kaunis Pirita jõe orus ja männimetsaga kaetud küngastel, tagades seega head treeningutingimused ka tuulise ilma puhul.

Raja materjaliks kasutas Paul jõepilliroogu, freeslaastu ja saepuru. Töö käigus selgus, et eriti hästi soodustas libisemist pöökpuu freeslaast, ja nii kattiski ta raja pealt just sellega.

Rajal ettetulevad tõusud ei ole üle 15°, samuti pole järske laskumisi. On tehtud kindlaks, et laskumine 25-kraadise kallakuga roorajal annab kiiruse ca 45 km/h — sellest piisab. Sellised laskumised võimaldavad väärtuslikke lõdvestusmomente, mille oskuslik kasutamine annab suusatajale suuri eeliseid võistlusolukorras. Laskumisenõlvaku olemasolu võimaldab arendada ka laskumiskindlust.

Pahla kogemused näitavad, et raja ehitamine ja võistluskorda seadmine võtab aega üle paari-kolme nädala. Nagu ta toonitab, on parimaks radade rajamise ajaks juuli- ja augustikuu.

Hästi libiseb suusk kollasel pillirool. Et mitte hiljaks



Noored P. Pahla meisterdatud roorajal (Pirita—Kose—Lüka)
Tõus 15°

jääda, on soovitatav pilliroogu sügiseks lõigata juba eelmisel talvel. Talvisel rool puuduvad ka lehed. See muudab roo libedamaks. Rooraja aluskattena kasutatakse lehtpuude saepuru.

Raja ehitamist alustatakse mõõtmisega. Üldine pikkus võiks olla ca 300—330 m, kusjuures lauskmaad ja tõuse-langusi peaks olema rajal võrdselt.

Pärast kavandamist kaevatakse kogu raja ulatuses süvis ca 20 sm, milleta rada oleks tülilikalt kõrge (25—30 sm). Kaevatud süvis täidetakse maapinnani saepuruga. Kui see töö tehtud on, võib üle minna tõusude-languste rajamisele.

Pahla arvates on laskumisnõlva katmine pillirooga tehniliselt kõige rohkem oskust nõudev töö. Kõigepealt tuleb kuiv kasvupikkune pilliroog kimpudeks kōita (kimbu läbimõõt 10—15 sm). Kimbud asetatakse sõidusuunale risti, kusjuures iga kimbu vahe olgu ca 5—10 sm. Nüüd seotakse kimbud nõoriga üksteise külge. Kogu laskumisnõlv tuleb teha keskelt nõgusaks, et vältida rajalt väljasõitmist. Puuduvad ju roorajal talvistele radadele omased suusajäljed. Rada tõmmatakse kogu ulatuses keskelt nõoriga pingule ja kinnitatakse vaiakestega maapinna külge. See tähendab, et pärast sidumist tuleb kogu rada järkjärgult välja venitada, vältides sellega laine tekkimist suuskade ette.

Kuidas hooldada suuski roorajal sõitmiseks?

Suusad kuluvad siin mõnevõrra rohkem kui lumel, seepärast tuleb neid tihedamini tõrvata. Pärast suuskade määrimist parafiiniga võib rajale minna. Parema libisemise saab siis, kui suusatallad kaetakse nitrolakiga. Lakki pannakse suusatallale 3—4 kihti. Kuiva ilmaga võib kasutada ka piirituslakke. Suusataja ei tohi unustada, et suuski tuleb igal treeningul uuesti määrada või lakkida.

Roorajal on hea libisemine nii kuiva kui sajuse ilmaga. Kuivaga on suuskade tagasilibisemine suur. Selle vältimiseks rehitsetakse kallakute pinnast, nii et alumised niisked laastud välispinnale tuleksid. Ka vedela õliga niisutamine paneb suusad pidama. Õlitatud rajal libisevad suusad suurepäraselt, peaaegu nagu lumerajal.¹

¹ Oslo tehiskattega suusaraja pikkus on 1200 m. Norralase Ole Ellefsäteri aeg sellel rajal 7200 m suusatamises oli 18.46,2. Sellele ligilähedast aega on saavutatud ka õlitatud roorajal.

Paul Pahla loodud roorada tuleb arvestada kui väga vajalikku ning kaasaegset treeninguvahendit, mida meie pikal sügisel on eriti vaja.

Meistritöö kogemused tuleks kiiresti ellu rakendada, et roorajad leviksid kõige lähematel aastatel kõikjal meie vabariigis. Ja see on võimalik, sest roogu leidub kõikjal meie jõgede ning järvede kallastel.

Kuid roorajaga ei saavutanud Paul Pahla veel oma otsingute «lage». Ta leidis mõningad täiendused, mis muutsid rooraja lumele veelgi sarnasemaks. Nimelt kattis ta rooraja freeslaastudega, millesse segas valgeid polüetüleenikruupe, mis sarnanevad raheterakestega, ning niisutas rada õliga. Tulemuseks oli peaaegu lumerajale samaväärsete omadustega rada. Seejuures kattis Pahla suusatallad polüesterlakiga (lakk, millega juba paar aastat tagasi hakati tõrva asemel suusatalku immutama).

Sellised uudsed suusarajad ehitas Paul Pahla Kose-Lükati pioneerilaagri lähedal (800 m) ja Kallavere asula juures (300 m) 1966. aasta sügisel.

Raja avamisel andis meie suusasportlilidu esimees Karl Lont, Paul Pahla kunagine õpilane ja rajakaaslane, teenekale rajameistrile üle aukirja... Võistlused uuel tehiserajal sama heade tulemustega kui talvel lumel olid parimaks tõendiks, et vanameistri meistritöö on kandnud tänuväärset vilja.

Nõuandeid treeninguks võistlusperioodil

Sportlik ettevalmistus talveks algab kevadel. Kevadised pikad päevad otse kutsuvad vabasse loodusse ning suusatajatel on palju võimalusi enda täiendamiseks just selles, millest talvel puudu jäi.

Treeninguks optimaalselt ärakasutatud suvele järgneb sügis ja suusatajate ettevalmistus muutub üha spetsiaalsemaks, kuni koos lumega saabub põhi- ehk võistlusperiood. See on otsustav ajajärk.

Paul Pahla annab 30 päeva jaoks konkreetse treeninguplaani, mis hõlmab kahtkümmet harjutuskorda.

Kõik treeningud algavad eelsoojendusega, s. o. mõnusa suusasõiduga, kuni tekib hea enesetunne ja meeldiv soojus. Treeningud on kavandatud nii, et 2 päeva järjest toimub aktiivne harjutamine, kolmas päev on puhkepäevaks.

Üldse tuleks kuulise treeningu läbiviimisel lähtuda esmajoones enesetundest, nii et plaanist pole alati otsustarbekas kramplikult kinni pidada. Oluline on vaid see, et plaanis ettenähtu kuu aja jooksul täidetak. Näiteks kui plaan näeb ette kiirustreeningu, enesetunne pole aga erk, siis tuleks piirduda erilise pingeta suusasõiduga ja harjutada rahulikult nii, et enesetunne oleks hea. Võiks viimistleda tehnikaelemente, teha lõbusat mäesõitu vms.

Seevastu eriliselt hea enesetundega tuleks vastupidavust või tehnikat taotlev treening asendada kiirustreeninguga ja siis endast kõik «välja pigistada».

Juhul, kui aega on vähe, võetagu ette korduvaid mäkketõuse, s. o. «tormijookse» märke, ning kui tõusudel tuntakse end jõuliselt, siis on reeglina ka ülejäänud rajalõigud kergesti läbitavad.

I treening on ette nähtud intervalltreeningu meetodil. Algul sõita 5 km rahulikult, keskmise intensiivsusega, siis 10×1 km tugevalt. Iga kilomeetri järel pidada 3 minutit puhkeaega (aeglane liikumine). Siis järgneb 3 km pikkune rajasõit, kusjuures 100 m sõidetakse kiirelt, järgmine 100 m rahulikult jne. Harjutus lõpetatakse 3 kilomeetri pikkuse lõdvestussõiduga.

II treening toimub ühtlasel meetodil. Suusatakse 20 km, millele järgneb 5 km sõit vahelduva kiirusega. Treening lõpetatakse 2—3 km pikkuse sörkjooksuga maanteel, millele järgneb rahustav võimlemine.

III treening. 25 km vahelduvalt ja siis 5 km kiirelt. Lõpuks sörkjooks ja võimlemine.

IV treening. Tugev eelsoojendus, millele järgneb 5 või 10 km pikkune sõit ajale. Pärast seda 8—10 km rahulikku sõitu.

V treening. Tehnika viimistlemine ca 30 min., millele järgneb mäesõiduuskuste omandamine ca 60 min. Treeningu lõpuks 5 km pikkune keskmise intensiivsusega sõit.

VI treening. Tugev eelsoojendus. Järgneb kiirustreening 8×1500 m. Puhkeintervall 3 min. Seejärel 5 km pikkune rahustav suusatamine.

VII treening. 25 km vahelduvat suusatamist. Tõusud võetakse reipalt ja hooga. Treening lõpeb 5 km pikkuse rahustava sõidu ja võimlemisega.

VIII treening. Lõbus ja kerge suusatamine nii kaua, kui lusti jätkub.

Järgmisel kuuel korral on treening samalaadne, kuid sõltuvalt enesetundest lisatakse intensiivsust või kilomeetreid. Alates XV treeningust kava muutub.

XV treening. Matk ca 50 km, kusjuures võetakse kaasa kergelt seeditavaid toitaineid (nn. «kõvendus»).

XVI treening. 20 km suusatamine vahelduva intensiivsusega. Pearõhk pannakse tehniliselt viimistletud sõidule.

XVII treening on kontrolltreening. 20 km sõit võistlusrajal ajamõõtmisega.

XVIII treening. Suusatamine võimalikult mägisel maastikul. Pearõhk langeb mäesõiduõskuste täiustamisele. Lõpuks sörkjooks ja võimlemine.

XIX treening. Tugev eelsoojendus. Lühikeste, nn. stardilõikude korduv läbimine 20×200 m. Harjutus lõpeb 10 km pikkuse rahustava sõiduga.

XX treening. Suusatada selga eriti sirutamata 5 tundi vahetpidamata. Lõpetuseks kerge sörkjooks ja võimlemine.

Ülaltoodud «retsepti» soovitab Paul Pahla igale võistlussuusatajale. Ta on veendunud, et sellest on kasu.

Treeningute doseerimisel tuleb aluseks võtta muidugi seda, milline on suusataja kehaliste võimete arenguaste.

Arvestades Paul Pahla rikkalikke võistleja- ja treenerikogemusi, on põhjust tema nõuandeid usaldada ja katsetada.

PAUL PAHLA

Sündinud 26. septembril 1914

Pikkus 179 sm. Kaal 77—72 kg

- NSV Liidu meistersportlane murdmaasuusatamises 1949
- Eesti NSV meister üle 20 korra
- Parim tulemus kahevõistluses 426,3 p. (1951)

Paremad tulemused teistel spordialadel

Jooksud	— 1000 m	2.56,0
	5000 „	17.12,0
	10 000 „	37.05,6

Odavise (800 g) — 50.50

Kuulitõuge (7,25 kg) — 12.56

Granaadivise (700 g käsi-granaat «Eesti kaigas») — 64.10

Kõrgushüpe — 1.55

Ujumine — 100 m vabalt 1.32,0

— 100 m selili 2.11,0

Võrkpall. 1947. aastal KS «Dünamo» vabariiklikus esindusmeeskonnas.

VASTUPIDAV JA SITKE KUI TAMMEJUURIKAS!

Aleksi Ilves sündis Narvas, seal möödusid ka tema noorusaastad. Esimesed suusad valmistas ta võitünni laudadest ise. Tünnid olid siis suured ja nende lauad kõvast ja sileda toimega puust. Suuskade tegemisel abistas poissi isa, kes oli ametilt puusepp, ning näpunäiteid selleks anti ka algkooli V—VI klassis. Iga poiss pidi oskama endale ise suusad valmistada!

Suusad olid talvel hädavajalik liiklemisvahend — nendega käidi koolis ning muudki tarvilikud käigud tehti suuskadel.

Narva poiste lemmikkohaks, kus pärast kooli tavatseti käia, oli Narva-Jõesuu. Ega sellest hoolitud, et jõgepidi oli sinna 14 kilomeetrit ja teist sama palju tagasi.

Esimeseks suunajaks suusarajal oli Aleksile võimlemisõpetaja Olav Tapman, kes õpetas poistele tehnikaelemente peegelpildis — ise näitas harjutusi ette ja laskis poistel neid matkida.

Teiseks suusapoiste innustajaks oli Narva esimene suusasepp Alfons Matso. Noormeestele, kes suusavõistlustel võitjaks tulid, kinkis ta suusad. Matso koondas noori enda ümber ja jälgis hoolega nende treeninguid. Tema töötuba oli pärast tööaega omamoodi auditoorium, kus arutleti kõike, mis oli suusamaailmas uut ja huvitavat.

Ühel päeval, kui poistepere jälle koos oli, märkas Matso, et Vello Kaaristol on ikka «Kotka»-sidemed. Ta lausus pahaselt: «Kaua sa nende sidemetega logistad?» Ja kinkis Vellole originaalsed norra «Rottafella» suusaidemed.

Matso tegi oma suusad soome suusameistri Lampise ees-

kujul. Pole siis imestada noormeeste püüdu kõigest hingest neid saada ja nendega uhkeldada.

Igatalvised noorte suusavõistlused Narvas olid konkurentsitihedad — sageli otsustasid vaid sekundid koh-tade järjestuse. Kõik poisid harjutasid hoolega ja võistle-sid südilt.

Juba varasügisel jälgisid poisid tuntud suusameeste vendade Vello ja Feodori treeninguid.

Feodor Krassikov oli raudteetöölise brigadir, kes leidis töö kõrvalt aega järjekindlaks treeninguks ega unustanud sealjuures nooremaid suusafanaatikuid. Ta andis neile mitmesuguseid treeninguülesandeid ning jälgis, et noored endale liiga ei teeks. Karta oli seda eriti püha-päevastel jalgsimatkadel. Neid tehti Narvas marsruudil Narva—Jõesuu—Meriküla—Utria—Narva, kokku üle 40 kilomeetri. Noortel tuli mõni kaugem punkt ära jätta ja liikuda väiksema kiirusega.

Lume tulekul treeniti mitmel pool: Joaorus, paemurru metsas, Baikovi liivaukudes ja Riigiküla Tõrvala mägedes. Seal kujunesid välja Narva suusatajate peamised magistraalrajad.

Möödusid aastad. Poisid kasvasid üheskoos harjutades ja võisteldes...

1935. aasta varatalvel saabus päev, mil 14-aastane Aleksi pani end noorte võistluste 10 km distantsil maksma. Kuigi oli sulailm, jooksid tema omatehtud väikese harjaga suusad imehästi.

Alates 1936. aastast toimus Narva poiste treening juba Vello Kaaristo juhtimisel. Uus treener jälgis teraselt, et noored endale liiga ei tee. Ent noori tulipäid vaos hoida polnudki nii lihtne...

Poisid pidid suuski ise määrima. Ja kui mõnel poisil suusad ei pidanud, siis küsis ta kavalalt silma pilgutades: «Mis selle tantsu nimi on, mida sa tantsid?»

Treeneri nõudlikkus tasus hiljem mitmekordselt, nagu Aleksi on kinnitanud: «Suusarajad olid tõsised — sisse olid võetud kõige kõrgemad «kuplid» ning nendele tõus-misel tuli kasutada käär- ja isegi trepptõusuviise. Oli tarvis sitkust ja suusamäärimise oskust, et «seintest» üles pääseda.»

Treeneri jälgedes

Eesti esivõistlustele võeti Alekski esmakordselt kaasa 1939. aastal. Tal tuli startida vanemate poiste killas. Võistlused toimusid Aegviidu järskudel radadel...

Viie kilomeetri pikkune võistlusmaa möödus kiiresti, nagu ei oleks saanudki veel sõitma hakata... Ta oli harjunud pikematega, kuid seetõttu jäi kiirus väikeseks. Siiski oli esivõistlustel võidetud neljas koht noorele suusamehele saavutuseks.

Samadel võistlustel triumfeeris Alekski treener Vello Kaaristo, võites nii 18 kui ka 50 kilomeetrit. Pärast võistlusi olid mõlemad «kõvad mehed» ja teineteise kätt pigistades tõotasid nad Narva suusatajate eduteed kindlalt jätkata.

Uus, juba tõsisem võimete proov tuli Ilvesel läbi teha veel samal aastal kodulinnas, kus Eesti esivõistluste raames võisteldi 30 kilomeetri distantsil.

Ilm oli võistluspäeval morn. Vaatamata tihedale tuisule ja äärmiselt raskele rajale suutis Alekski kogu oma tahtejõudu kokku võttes end ka seekord täismeeeste hulgas 8. kohale suruda. See oli innustav võit, sest seljataha jäi 22 vana «suusahunti». Enesetunne ja julgus kasvasid mitme vaksa võrra.

1940. Järgmisel aastal tulid valusad kogemused pealinna publiku ees Nõmme-Mustamäel. Toimusid esivõistlused II Eesti suusapäevade nimetuse all. Osavõtjate hulgalt olid need Ilvesele seni olnud võistlustest suurimad. Temal tuli kaitsta Narva Kreenholmi suusameeste au 4×10 km teatesuusatamises. Võistkondi oli 10. Rada oli pärast eelneva päeva sula jääne. Ühel libedal kurvil oleks ta jalust maha rabatud, kui poleks saanud kätt maha toetada. Kuid... jääne koorik oli sõrmenukid maha rüüstanud ja verd tuli ohtralt. Helehall dress kattus punaste laikudega... Kui Alekski hakkas lähenema finišile, kohkusid õed-samariitlased teda nähes ja piirasid ta tiheda rõngana sisse. Oli tegemist, et neist läbi murda, sest teade — käelöök ankrumehe õlale — Vellole oli veel edasi andmata.

4×10 Kreenholmi võistkond pidi tookord leppima 3. kohaga. Alekski oli individuaalselt 13. (Aeg 41.59.) Päeva parim aeg oli Vello Kaaristol — 37.13.



*Aleksi Ilves, Eesti NSV Suusaspordi-
föderatsiooni esimees 1946—1966*

Väsimatus viib võidule

1940. aasta mais otsustas grupp Narva spordimehi minna metsatööle Kurtnasse, et koguda jõudu ja raha. Mõlemat oli vaja järgmiseks hooajaks. Ega suusk muidu jookse, kui talvel tugev toit «kütteks» ei ole. Rääkimata välismaistest suusamääretest, mis olid siis kõrges hinnas.

Kurtna metsas käis sellal metsa takseerimine ja visiirsihtide sisseajamine. Palk oli hea ja töö vabas looduses vahelduv ning meelepärane. Töö kestis varavalgest videvikuni, päevas tuli edasi rühkida 35—40 km. Peale selle käis Aleksi iga nädala lõpul jalgrattaga kodus, edasitagasi nii 150 km. Hoogne metsatöö kestis kuni oktoobrikuuni. Suvel kogus kilomeetreid ligikaudu 4000, mis andis tubli vundamenti talveks. Ning mis peaasi — tekkis tugev võistlustahe.

Novembris jätkus visa ettevalmistus 5 korda nädalas: 3×18—20 ja pühapäeval 40—50 km matka. Peale selle 2 korda võimlemist Kreenholmi võimlas à 2 tundi. Võimlatunde juhatas Feodor Krassikov, tema rühmas olid ka tuntud suusamehed S. Roop, E. Paimre, P. Munak, V. Vallasoo jt. Võimeldi mehemoodi... Ilves meenutab, et pärast neid tunde, kui higi sai maha pestud, olnud «kuiva käsna tunne».

Suusamehena üldtuntuks sai Aleksj Ilves 1941. aasta talvel, Eesti NSV esivõistlustel Otepääl. Ta kuulus Narva võistkonda. Noor ja kehaliselt mitte just tugevana näiv, kuid seevastu liugleva sõiduviisiga, treenitud ning sitke kui tammejuurikas.

Esimene võistluspäev, 4×10 km teatesõit. Kreenholmi meeskonna III vahetuses teeb Aleksj tõsist tööd ja toob võistkonna II kohale, saades sealjuures Edgar Siitani järel paremuselt päeva teise aja — 33.10. Ilves üllatas narvalasi endid: tema sõiduaeg oli parem isegi tema treeneri Kaaristo omast (33.25).

Üllatavalt head sõitu tegi Ilves ka teisel võistluspäeval, tulles 30 km sõidus Kaaristo ja Siitani järel kolmandaks. Võistlus toimus metsikus lumetormis. Vaatamata sellele oli heitlus tasavägine — esimese 15 sekundi sisse sõitis 3 meest.

Otepäält tagasi jõudnud, ootas Aleksit ees meeldiv üllatus. Kreenholmi Kultuuriklubi juhatus oli teda premeerinud... Jätkates tööd vabrikus, oli Aleksj Ilves nüüd ka Kreenholmi kultuuriklubis suusatreeneriks.

Kauged rajad, sõjatee...

1941. aastal mobiliseeriti Aleksj kutsealusena Puna-armeesse. Pärast sõja puhkemist viis sõjaväeeeselon Kingisseppa ja sealt Leningradi. See oli ränk sõit. Sakslaste lennukid ilmusid pahatihti pea kohale ja lasksid alla oma hävitava laadungi. Õnneks polnud tabamusi ja nii jõudis eeselon kaotusteta Moskva oblastisse. Seal algas sõjaline väljaõpe. Öid ja päevi kestev ettevalmistus: rännakud ja manöövrid. Proovile tuli panna spordimehe vastupidavus, visadus ja treeningutega kogutud jõuvarud.

Edasi paigutati väeosa Zlatousti lähedale. Töö oli siin pingeline ja suusatamiseks jäi aega vähe. Treeningu- ja



Sõjatee on seljataga, nüüd vaid suusarajad

võistlusvõimalus avanes taas poole aasta pärast Eesti Rahvuskorpuses. 1942. a. veebruaris peeti Uraalides Punaarmee 24. aastapäeva tähistamiseks suusakross.¹ Väheste treeningute tõttu Alekski selg väsis ning tuli jagada 5.—6. kohta tuntud laskuri Juhan Võrnoga. Kevad tuli äkki. Põšma jõgi saatis oma jääd pärivett, lumi kadus ja aprillis korraldati juba diviisi murdmaajooksuvõistlusi. Jooksmine hakkas Ilvesele ikka rohkem ja rohkem sobima ning koos Tšikiniga trennides saavutas ta selles üsna hea vormi.

Siin viibimise aeg on Alekski Ilvese mällu sööbinud oma tugeva treeninguga.

Sügisel tuli kõikidele eesti väeosadele marsikäsk. Peagi kinnitati telginöörid. Algasid lahinguteks ettevalmistused. Need olid küllaltki põnevad... Hooguandvalt mõjusid kaunid ilmad ja värviküllane sügisloodus. Meeste tuju oli ülev. Rännakud kujunesid tõhusateks vastupidavustreeninguteks ka sportlikus mõttes. Seda tundsid kõik sealviibivad spordimehed. Ent aega polnud kahjuks palju. Oktoobri lõpul viidi väed eesliinile lähemale, marsruut: Moskva, Dmitrov, üle Volga Kimrõsse, edasi Bologoje, Toropets...

¹ Ajaleht «Punaväelane» 1942, nr. 184.

Viimases oli pikem peatus sõjalistes oskustes lõpliku lihvi saamiseks. Elu kulges eesliini olukorras — muld-
onnis, varjendites ja maskeeritud maastikul...

Saabusid pehmed talveilmad lumesajuga, 1. detsembril sai juba teha 2 tundi tublit suusasõitu. Edaspidi toimuski liikumine peamiselt suuskadel. Suusasõiduoskus läks hinda, sest suuskadeta meestel tuli põlvini lumes sumada. Sõjatee ei ole sillutatud!

Aasta lõpul algasid Velikije Luki vabastusoperatsioonid. Igasugune sportlik treening katkes. Ka suuskadest oli sellal vähe abi — esiteks valitses sompus ilm ja sula, teiseks oli Velikije Luki ümbrus sõjast risustunud tallermaa, kus liikusid vaid sõjamasinad.

Pärast Velikije Luki vabastamist lähetati jefreitor Ilves Leningradi rindele motoluurepataljoni koosseisu. Varsti seejärel suunati ta väljapaistva spordimehena Moskvasse suusatajate õppe-treeningulaagrisse. Seal algaski pärast aastast vaheaega taas intensiivne treening.

Märtsikuul pidas «Kalev» juba esimesed esivõistlused suusatamises Jegorjevski linnas — kaugel kodumaast, mille vabastamine seisis ukse ees... Võistlused õnnestusid hästi nii korralduselt kui ka tulemustelt. Kahekümne võistleja hulgas saavutas esikoha Aleksi Ilves, tema kodulinlane Sergei Roop jäi teiseks. Need võistlused jäid ainsateks sellel hooajal.

... Tuli kauaoodatud sõnum: meie väed olid purustanud Leningradi piiramisrõnga, sakslaste blokaad oli murtud. Aleksi läks tagasi väeossa, algas sünnimaa vabastamine. Sõjatee jätkus: Mehikoorma—Emajõgi—Mustvee—Sørve säär. Pärast «Kuramaa koti» likvideerimist, millest ka Aleksi Ilves osa võttis, saabuski võit ja sõja lõpp.

Pärast Eesti NSV lõplikku vabastamist saab Aleksi, olles küll veel sõjaväes, jälle pisut endale mõelda ja teenistusest vabal ajal treeninguid jätkata. Juba nooruspäevil veendus ta tões, et mida püsivam ja järjekindlam on treening, seda paremad on tagajärjed võistlustel. Noorematele oli tal kombeks ütelda: «Diivanil pikutamise ja lakke vaatamisega ei saa keegi oma vormi tõsta. Selleks tuleb pingutada ning vaeva näha. Teadkem, et suvises higipisarates kasvavad tagajärjed kiiremini kui talvistes.»

1941-1949 treeningut praegusele ajale

Käies ise rangelt nende tõdede järgi, pani ta suvel pearõhu jooksule. Sügisel, alates septembrist, lisas ta jooksu sekka võimlemist ja matku murdmaal. Niisuguse ettevalmistusega startis ta 1945. aasta talvel armee esivõistlustel 20 km suusatamises ja tuli esikohale.

1946. aasta talv oli võrdlemisi lumevaene, kuid võistlusi sai siiski pidada. Hooaeg algas Tallinna esivõistlustega Nõmme-Mustamäe suusaradadel. Domineerisid kalev-lased Aleksander Grusnov ja Aleksil Ilves. Pinevas võistluses saavutas Grusnov esikohad nii 20 kui 30 kilomeetris. Mõlemal võistlusmaal tuli Aleksil teisele kohale.

Sellel talvel kuulus tema väeüksus armee koosseisu, mille suusavõistlused viidi läbi Kadriorust Kose-Lükatile ulatuval rajal.

Ta oli heas sportlikus vormis ning tuli armee suusameistriks.

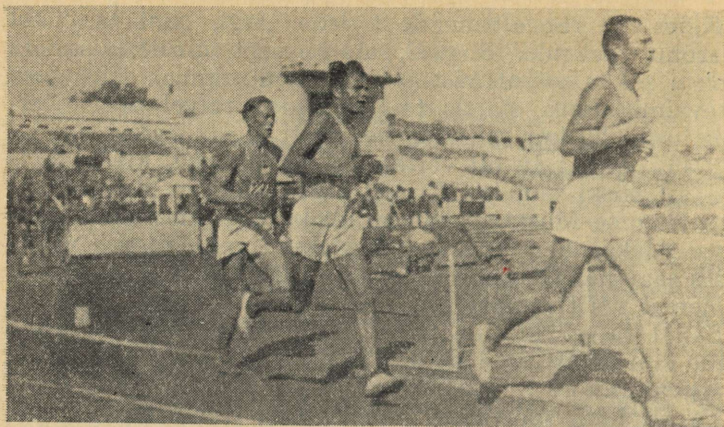
Nendest võistlustest jäi tal meelde vaid üks ebameeldivus — rada oli märgitud mustade rajalippudega. Ei varem ega hiljem pole ta nii süngete tähistega rajal võistelnud.

Korpuse ja väeosa rekordite tabelisse märgiti seekord Aleksil Ilvese nimi järgmiste paremate tulemustega: 10 km suusatamine — 38.09 ja 30 km — 2:05.20. Suvel täiendati sama tabelit tema tulemusega 10 kilomeetri jooksus — 37.40.

Huvi kahe ala vastu

Võtnud seljast sõjaväevormi, sai Aleksil Ilves täielikult pühenduda oma lemmikspordialadele — suusatamisele ja jooksule. Viimane oli teda sõjaväes huvitama hakanud. Noore jooksjana ei osanud Aleksil kohe leida õiget jooksudistantsi ja nii tegi ta väsimatult kaasa kõigis kesk- ja pikamaajooksudes, alates 1500 m kuni 30 kilomeetriteni. Teda innustasid jooksma treeningu- ja rajakaaslased: Veetõusme, Tšikin, Pendre jt. Aastatega paranesid jooksuajad. 1946. aasta «Kehakultuuris» nr. 16 ilmunud Eesti NSV kergejõustiku edetabelist leiame Ilvese nime järgmiste alade alt:

3000 m takistusjooks	— 6. koht
5000 „ rajajooks	— 8. „
10 000 „ „	— 4. „
30 000 „ „	— 3. „



Õige suusamees on ka jooksumees. A. Ilves (278)

1946. aastast alates kuulus Aleksi Eesti NSV kergejõustiku koondvõistkonda, olles vabariigis kolmas mees pikkadel distantidel (5000—30 000 m).

Sportlaspere hakkaski teda pidama rohkem jooksjaks kui suusatajaks ning kergejõustikutreeneridki oleksid meelsasti näinud, et Aleksi loobuks võistlemisest suusatamises ja spetsialiseeruks jooksule.

Virulase visa hing ja kirglik huvi suusatamise vastu aga ei murdunud. Aleksist sai ikka täisvereline suusamees ning... suvel joostes valmistus ta tegelikult talviseks suusahooajaks.

Meistrimärk

Eesti NSV talispartakiaadile Kasaritsas 1947. aastal saabus Aleksi Ilves nimeka suusamehena, kellest kirjutati kui võimalikust favoriidist. Nii see ka oli. 18. kilomeetri sõidus võitis Karl Lont, Aleksi sai tema järel teise koha. Järgnesid Pahla, Kaselaan, Asper, Pedassaar jt.

50 kilomeetri suusatamises, mis viidi läbi Nõukogude armee aastapäeval Tallinnas, võitis taas eelmise aasta pikamaameister Paul Pahla. Ja see võit ei tulnud talle kergelt. Kolmveerandi võistlusmaast juhtis Aleksi Ilves

12-minutise edumaaga. Siis võttis ta aga tubli sõõmu juba jahtunud jooki ning tema enesetunne halvenes... Nii surus end Pahla ja Ilvese vahele Herbert Abel. Polnud ka midagi imestada, sest Aleksil oli pikamaasuusatajana siiski veel kogemusi napilt. Võib-olla mõjus ka suvine liiga sagedane võistlemine pikkadel jooksudistantsidel — vajalike energiavarusid jäi talvehooajal napiks.

Kui meenutada Aleksil saavutusi, ei saa vaikida ka Eesti NSV ametiühingute II talispartakiaadist Mustamäel 1948. aastal. Aleksil oli seal «püssirohi kuiv» ning pealegi nõudis salakaval ilm (varjus neli kraadi külma ja päikese-paistel kuus kraadi sooja) nooruslikku löögijõudu ning visadust. Vajalikku särtsu oli Aleksil just sel korral ülekeevalt ja ta saavutas esikohad nii 18 kui ka 30 kilomeetri suusatamises. Esimest ja neljandat kohta lahutas siis 18 kilomeetris vaid 21 sekundit ning sellesse lükkisid end H. Abel, K. Mikkone ja H. Kaselaan.

Selgem vahe võistlejate vahel oli 30 kilomeetris. Aleksil ajaks märgiti 2:05.58, vana «pühvel» E. Särak oli teine — 2:10.28; järgnesid Mikkone ja Kaselaan.

Nendel aastatel proovis Aleksil oma jõudu ka teistel suusaspordialadel ning seda küllaltki edukalt. Nii sõitis ta 1948. aastal slaalomis välja Tallinna linna meistritiitli, oli «Kalevi» meister kahevõistluses ja hüppas Kasaritsa väikesel hüppemäel 20 meetrit.

Tagantjärele väärib vahest meenutamist seegi, et kui Aleksil oli ametiühingu suusatajate üleliidulise koondvõistkonna treeningulaagris Bakurjanis (1948), siis kord, naasnud murdmaatreeningult, sattus ta järsku kiirlaskumisrajale. Kuna tal polnud lusti ringi minna, kihutas ta kiirlaskumistrassilt otse alla. Üleliidulise koondvõistkonna suusatreener V. E. Nagornõi, kes juhtus slalomistidega seal olema, vihastanud: «Mis kord see on — sõidetakse kiirlaskumisrajalt alla murdmaasuuskadel!» Aleksil oli aga mõnus treeningujärgne lõtvus jalgades ja «kiirlaskumine» laabus õnnelikult...

Üleliidulised esivõistlused 1948. aastal toimusid Sverdlovskis. Seal kujunes võistlus pingeliseks just meeste murdmaadistantsidel. 30 kilomeetri sõidus möödus Aleksil mitmetest üleliidulistest meistritest ning sai lõppajaks 2:15.16 (22. koht). Silmas pidades meie maastikul vähetetulevaid raskeid ja pikki tõuse, oli see hea aeg.

Aleksi Ilvese edukat hooaega arvestades andis üleliiduline spordikomitee talle NSV Liidu meistersportlase nimetuse.

Poolesajakilomeetriline hakkab sobima

1950. aastal seisid meie suusaspordi tulipunktis esivõistlused Kasaritsas. Eelmiste aastatega võrreldes oli osavõtjate arv kasvanud poole võrra. Oli ka lund ja parajat suusailma. 50 kilomeetri starti ilmus 28 võistlejat — rohkem kui kunagi varem. Tugev rebimine arenes Pahl, Randra ja Ilvese vahel. Lõpuks pani ennast maksma särtsakas ja suurte kogemustega Paul Pahl. Teisele kohale rühkis Herbert Randra, kolmandale järjest rohkem vormi minev visa Aleksi. Temale pidid rada andma paljud nimekad «tuusad»...

Järgmisel aastal tuli maratonimeestele uus vahetus. Domineerima hakkasid jooksu- ja suusamehed.

Võru-Kubija ja Kasaritsa mäekupleid hõlmaval 50 kilomeetri rajal katsid pool distantsi võrdse ajaga Aleksi Ilves ja Helmut Meier. Võistluse teine pool tegi aga meeste võimetes vahe selgeks. Võitis eelmise suve krossijooksu vabariiklik meister Aleksi Ilves, rikkudes seejuures 3 tunni piiri — 2:59.27. Teiseks jäi vabariigi eelmise aasta 5000 meetri jooksu tšempion Helmut Meier. Kolmas oli K. Mikkone.

Lühemal distantsil (18 km) olid osad vahetatud — Meier osutus Ilvesest kiiremaks. Kolmanda koha kindlustas endale Valdeko Asper.

Võistlusi ja seiku

Liidu esivõistlused Zlatoustis 1951. aastal. Eesti NSV meeskonnal ei õnnestunud start. Esimeses vahetuses neljateistkümnendad... Ent järgmiste vahetuste mehed ei sattunud käegalöömise meeleollu. H. Meier, A. Ilves ja K. Lont panid endast välja kõik mis suutsid ning üllatus oli lõpuks suur, kui võideti viies koht.

Ilves täitis oma ülesande kolmandas vahetuses hästi, kuid tundis sõidust, et jaksu oli vähe. Ettevalmistus selleks talveks oli olnud tavalisest nõrgem. Treening põhi-

mõttel — kiiresti vormi ja võistelda üks kord, kuid lõõvalt! (Eks pärast võistlusi ole aega puhata!) Oli treenitud küll kolm korda päevas ennast säästmata, kuid spordis pole sugugi haruldane, kui kõik ei laabu, nagu uljas meel ette kavatseb. Kiirtreeningu tulemusena tundus Aleksile, nagu oleks tema «vedru» maha käinud, ning üks võistluse eelõhtul hakanudki «närvilambikesed särtsuma». Öö oli rahutu, voodilinal hommikul vähkremisest kokku rullunud... Apaatsus ja kerge palavik... Startimine 18 kilomeetris keelati. Oligi hea — ega õiget sõidumeest sel päeval poleks olnud!

Paar päeva kosunud, läks ta 50 kilomeetri starti. Võistlusi alustati tuisus. Sõidu teisel poolel libisemine halvenes niivõrd, et tuli suusad ümber määrida. Seda tegi ka Aleks, lume «diagnoos» polnud õige ning see ei toonud kergendust. Tuli suruda edasi põhimõttel «nõrga heidab ebaõnnestumine sadulast, tugevat aga karastab katsumuste tuli!»! Jalad muutusid järjest tõntsimaks, milleks aitasid kaasa ka tavalised kohmakad suusad, kuna «estooniad» olid eelmistel võistlustel purunenud. Raskel sõidul oli eestlastest parim Valdeko Asper, üldjärjestuses saavutas ta 27. koha. Aleksil Ilves oli 34-s.

Treening olgu sihipärane ja huvitav!

Aleksil Ilves on treener, kes on püüdnud anda noortele enamat kui kõrgeid spordisaavutused. See on enesekasvatav, elu- ja töövaprus.

Ta on leppimatu sportlaste vastu, kes halisevad. Sangarlikkus võib ja peab avalduma mitte ainult katastroofides, vaid ka igapäevases elus ja töös! «Poisid, käed külge!» on üks tema loosungeid noorte kasvatamisel, ja mis kõige tähtsam — ta teeb seda ka ise.

Suusatamist võib võrrelda raske kehalise tööga. Edu saavutamises pole kerge saavutada. See on teine tõsiasi, milles ta noori on veennud. «Tehke tööd enda kallal aasta ringi ning väsimatult, küll siis ka tagajärjed tulevad...» — Seda on noored korduvalt kuulnud vana-meistri suust. «Tahate, et teil talvel oleks kergem, siis hoidke suusavarustus alati korras ja «löögivalmis!»

Aleksil Ilvese kirjutatud artiklid ajakirjas «Kehakultuur» ja ajalehes «Noorte Hää» — «Suusad korda!»,



Kas saite aru? ...

«Juhtnööre suusatamiseks», «Nõuandeid suusatajatele», «Libise, libise, suusk!» — annavad konkreetseid juhtnööre varustuse valikuks ja korrashoiuks, suuskade määrimiseks ning suusatreeninguks.

Noori võistlusteks ette valmistades on Aleks'i ise olnud noortele suusaentusiastidele innustavaks eeskujuks, nii-võrd kui seda on lubanud võistlusreisid ja kohustused esindajana ning võistkondade treenerina.

Nii mõnigi kord on meie ilmastikuolud segi löönud treeninguplaanid ja võistluskalendri ning nii mõnigi kord on Aleks'il tulnud võidelda käegalöömismeeleolude vastu. Ta väidab: «Võistlus ei toimu ainult suusaradadel, vaid kogu elus. Eriti siis, kui saabuvad rasked päevad kodumaa kaitseks, nagu seda veenvalt näitas Suur Isamaasõda. Kas oli siis alati jalga panna valgeid villasokke või nõuda parimat söögikaarti? Kaugel sellest! — Leival oli siis šokolaadi maitse, värvitud põrandal magamine ainult unistuseks... Teadkem, elu vajab kindlameelseid!»

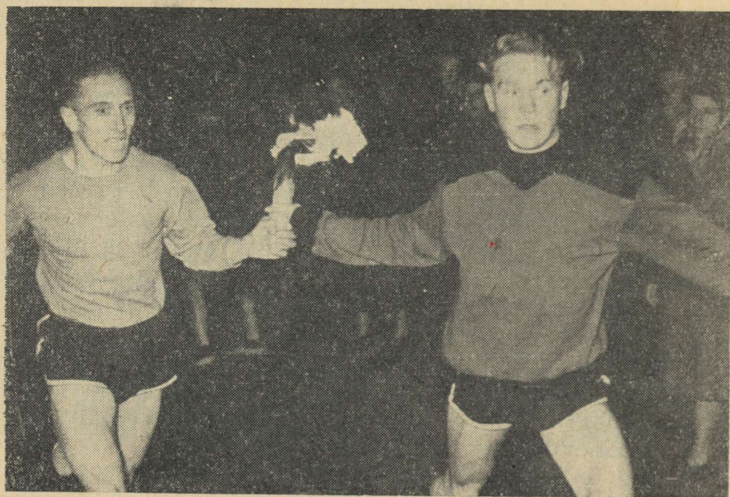
Aleks'i treeningupõhimõtted on lihtsad ja karmid. Mõnedel juhtudel on tekkinud vastuolusid teiste treeneritega. Peamiselt nendega, kes ise pole läbi teinud murdmaasuusataja rasket treeningut. Sellised treenerid ei oska seetõttu anda ka õiget «retsepti» oma õpilastele.

Aleksi sõnad: «Targutage vähem ja tehke rohkem tööd!...»

Suusatreening peab olema mõnevõrra paindlik, see-pärast ärgu olgu mingit «kuiva tammumist» ning peensus-teni doseeritud treeninguplaanide «ettemälumist». Otse vastupidi — treeningut, eriti suvel ja sügisel, tuleb «serveerida» võimalikult huvitavalt ning põnevalt. Treeneri peamine oskus just selles peitubki, et õpilaste kiirus, jõud ja vastupidavus päev-päevalt suureneksid ka emotsionaalselt, et kasvaks üldine töösuutlikkus. Aleksi arvates tuleb peaosa treeningust teha enne lumele minekut: «Alustage juunikuust ja pühendage vähemalt paar tundi iga päev treeningule. Kuid kui palju on neid entusiaste-suusatajaid, kes seda teevad? Treeningut n.-ö. «kuivalt» ei saagi läbi viia. Tähtis on leida uudseid, huvitavaid ja põnevust tekitavaid ning ka mõistust teritavaid vahendeid — kompleksseid võistlusi, mis koosnevad mitmetest spordialadest (oriienteerumisjooks, jõuproovi-



Otepää suusahüppemäe ehitustandril



Võidupüha teatejooks ümber linna. Suusatajate teatevahetus

mised sportmängudes, sõudmises, kergejõustikus, ujumises, vettehüpetes, sõitmine veesuuskadel ja akvaplaanil ning palju muud).»

1954. aasta talv oli jällegi «must» ning meeldivat on suusatajatel sellest vähe meenutada. Talve jooksul peeti vaid ühed suuremad võistlused — Eesti NSV esivõistlused Otepääl, kuid neidki ei saanud kavale vastavalt lõpetada. Ära jäid viimase võistluspäeva pikad distantid, naistele 10 ja meestele 50 kilomeetrit, sest üle 10° õhusoojus sulatas raja ja avas kraavid...

Nendel võistlustel sai sel talvel esimest ja viimast korda oma võimeid proovida vabariigi suusaeliit.

18 kilomeetri võistluse esimese ringi (10 km) aeg oli Aleksil paljutootav — 39.15. Järgmise parema aja sõitis Karl Lont — 39.20. Duell kahe meistri vahel oli pinev. Karlil jätkus hoogsat särtsu lõpuni ja Aleksil tuli leppida teise kohaga. Hästi sõitis ka Uno Kocher, kes tuli kolmandaks.

Ametiühingute 1965. aasta vabariiklikel esivõistlustel Mustamäel juhtus, et tasavägises võistluses 15 km suusa-

tamises pidi Aleksis Ilves 38 sekundiga loovutama esikoha oma õpilasele Raimond Mürgile, ent järgmisel päeval ta revanšeeris kaotuse 30 kilomeetris: A. Ilves 2:10.6, R. Mürk 2:10.25. Neist võitudest tundsid rõõmu mõlemad. On loomulik, et iga kaotus nooremale paratamatult nagu salvab treeneri enesetunnet, kuid õige mehe puhul leevendab ja isegi ületab seda rõõm — teadmine, et see oli sinu enda kätetöö ja kasvatus...

1958. aastast alates on Aleksis Ilvesele eriti südamelähedased meie suusahüppajad ja kahevõistlejad. Viimase 10 aasta jooksul on ta nende treeneri ja esindajana asendamatuks abimeheks paljudel võistlustel ning turneedel. Selles, et meie kahevõistlejad on üleliidulise tasemega sammu pidanud, on omajagu teeneid Aleksis Ilvesel.

Märkimist väärib veel fakt, et Aleksis Ilves oli vabariikliku suusaspordisektsiooni, hiljem — föderatsiooni presiidiumi esimees 1946. aastast kuni 1966. aastani. Juhitud seega meie suusaspordi sellest peale, kui kõike tuli uuesti alustada... Ta on ohverdanud suurema osa oma ajast vabariigi suusaspordile.

ALEKSI ILVES

Sündinud 30. märtsil 1921

Pikkus 172 sm. Kaal 64—62 kg

- NSV Liidu meistersportlane murdmaasuusatamises 1948. a.
- Eesti meister suusatamises üle 10 korra
- Virumaa meister 50 km jalgrattasõidus
- Narva linna meister 20 km jalgrattasõidus

Paremad tulemused teistel spordialadel

Jooksud — 100 m	12,0
800 „	2.07,0
3000 „, takistusjooks	10.16,2
5000 „	16.18,4
10 000 „	34.07,2
30 000 „	2 : 17.18,0

Ujumises III spordijärk 1956. a.

MITTE ÜKSI KEHALINE VÕIME, VAID VEEL ENAM RAUDNE TAHE ...

1944. aasta sügis. Ülikooli võimla on armetus olukorras. Samuti Laia (praegu Mitsurini) tänava võimla. Sõja karmid jäljed ...

Lootused kehalise kasvatuses tegelemiseks polnud siiski kadunud. Säilinud oli endise Eesti Üliõpilaste Seltsi maja koos suure saali ja terve hulga kõrvalruumidega Viljandi (Gagarini) tänavas.

Mäletan, et parajasti tegime seal plaane ja arutasime, kuidas tööd alustada, kui sisse astusid Erna ja Herbert Abel. Rõõmsalt naeratades teretasid nad ning lülitusid mõttevahetusse. Ülesandeks oli tehtud Kehalise Kasvatuse Instituut uuesti «käiku lasta». Meenuvad Erna Abeli sõnad: «Pole viga midagi, selles saalis saab suuri asju korda saata!» Kuidas kodanlikul ajal Kivijärve 6-klassilises algkoolis ja Urvaste kitsastes oludes sportida sai ... «Kui on armastust spordi vastu, saab üle igast takistusest!»

... Olles maal kooliõpetajaks hakkas Erna tööst vabal ajal ajaviiteks suusatama. Hiljem tõmbas ta kaasa ka oma õpilasi ning võttis ette suusaretki kehalise kasvatuses tundides. Nii, ikka ja jälle oma õpilastega lõbusalt suusates, tekkis tal huvi ka võistlemiseks.

Millal sai ta esimesed suusad, millised need olid?

See olnud 1935. aastal, mil vanemate abiga osteti poest päris tavalised suusad. Müüja ütelnud, et need on kasepuust ja kõige paremad. Ega arupidamist pikalt polnudki. Seejärel kiiresti koju, side peale ja maastikule!

Esimesi elamusi suuskadel meenutab Erna veel praegugi eripärase õnnetundega ... Imehea olnud mäest alla liuelda. Oli vastupandamatu kihk kas või kõik mäed ja

metsasalud ühekorraga läbi sõita, ent jalad polevat järele tulnud. Võhma oleks jätkunud, kuid tasakaal jättis soovida.

Tänapäeva noortele kättesaadavat meetoodilist materjali siis veel ei olnud. Tegutseda tuli omaalgatuslikult. Alles 1938/39. aasta talvel, mil Erna esmakordselt võistles, sai ta esimesed juhtnöörid Herbertilt. Viimase pilk oli peatuma jäänud reipale neiule, kes väledalt suuskadel edasi tõttas, kuigi liigutustes veel kuidagi päris suusataja muljet ei jätnud. Ja nii nad kokku saidki...

Innustajateks ja eeskujudeks olid Erna Abelile meie tollaegsed paremad naissuusatajad Tooni Õun, Leida Teksel ja Galina Tšikina. Tema esimesed suuremad võistlused — Võru maakonna 1939. aasta esivõistlused — toimusid stardiga Tamula järvelt. Distantis oli 3 km ja rada kulges täielikult lauskmaal. Erna saavutas Jenni Meema järel hinnatava II koha. See innustas.

«Suusad, millega esmakordselt võistlesin, olid valmistatud ühe Võrumaa suusasepa poolt. Kepid olid bambuspilliroost, saabasteks tavalised turisti suusasaapad. Kinnituseks «Siukola»-sidemed, milles saapad logisesid, aga suusad sõidu ajal siiski alt ära ei tulnud.»

Need võistlused avasid talle ühe kindla tõe: kui soovid võita, s. t. teistest kiiremini sõita, tuleb lihvida suusatehnikat ja rohkem harjutada! Suusatehnikat ei saanud siis omandada ja viimistleda mingi kindla süsteemi, filmikaadrite või erimeetoodika abil, see toimus paremate suusatajate sõitu jälgides ja hiljem seda matkides.

Suusad ja talvine avarus määravad elufee

1941. aasta talvel, kui Erna Abel oli vabariiklikel võistlustel enesele juba nime teinud, võimaldus osa võtta paremate suusatajate kursustest Pühajärvel. Seal sai ta väärtuslikke juhtnööre murdmaa- ja mäesuusatamise tehnika kohta. Huvi suusatamise vastu kasvas veelgi.

Saanud õige suuna, arendas Erna end ise edasi Kehalise Kasvatuse Instituudi suusalaagris. Sel ajal, üliõpilasena, armastas ta nii murdmaa- kui ka mäesuusatamist. Ta kasvas suuskadega kokku nagu Fridtjof Nansen, hindas neid nagu araablane hobust. Pole siis mingi ime,



Alma-Ata, märts 1952

et peagi saavutas ta edu nii murdmaaradadel kui ka slaalomis ja hakkas sammuma võidult võidule.

Sünge okupatsiooniaeg... Eestlaste maa muutus sõja tallermaaks. Suusad korjati sunniviisil sõjaväele. Võimlemissaalide, spordiväljakute, suusahüppemägede korrashoiuks puudusid hoolitsevad käed. Kogu spordiliikumine jäi sisuliselt seisma...

Pärast kodumaa vabastamist jätkas Erna õppimist ülikoolis ning sai samas tööle suusatamisõpetajana.

1945. aasta talvel teostus taas igatsetud soov — suusalaager. Seekord paiknes Tartu Riikliku Ülikooli talvelaager Kubija puhkekodus. Kuna pearõhk pandi suusa-

tamisele, siis sai seal sõita niipalju kui süda igatses. Kord ise õppides, kord teisi õpetades...

Õppimine ja töötamine polnud tollal ülikoolis kerge, sest sõja jäljed andsid veel tunda. Jõud ja võimed olid halva toitumise ja tugeva närvipinge tõttu kahanenud. Korrapärane laagrielu ja normaalne toit tagasid aga juba laagri lõpuks võimeka enesetunde ja reipa meeleolu.

Samal aastal peetud Eesti NSV meistrivõistlustel osutus Erna teistest peajagu paremaks. Ta võitis ülekaalukalt 5 km murdmaasõidu ja slaalomi ning 4×3 km teatesõidus oli tal parim individuaalaeg — 14.12. Erilist heameelt valmistas see, et ta suutis võita kaht nimekat ja tugevat suusatajat Balti laevastiku naiskonnast.

Edu tiivustas. Erna Abeli lemmikspordialaks sai suusatamine. Tõsi küll — ei kaheldud tema võimeis ükskõik mis spordialal, ent lapsepõlvest pärit loodusearmastus ja kaunis talvine loodus sundisid truuks jääma suuskadele.

Erna taipas, et tippu jõudmiseks on raskem osa teest veel ees, et tuleb hakata treenima aasta läbi. Ta alustas ettevalmistusi treeningukava alusel, pidas treeningupäevikut...

Palju tahtet ja vaeva nõudis eesmärgi püüdlemine. Tuli õppida, et lõpetada ülikool, harjutada, et tõusta oma võimetes aste-astmelt kõrgemale, ning kõigele lisaks — teenida endale ülalpidamist. Tema deviisiks aga oli ja on praegugi: «Mitte üksi kehaline võime, vaid veel enam raudne tahe on see, mis viib edasi ning teeb vältimatuks võistlemise».

Ülikooli lõpetas Erna 1946. aastal. Nüüd jäi tal üha rohkem aega treeninguks.

Endalegi üllafuseks

1946. aastal korraldati Eesti NSV meistrivõistlused suusaspordi laiema populariseerimise eesmärgil kahes kohas — Viljandis ja Rakveres.

Viljandis peetud naiste slaalomis tuli Erna Abel võitjaks. Ajakirjanduses väideti, et oma hea sõiduoskusega oleks ta ka meeste hulgas pääsenud väljapaistvatele kohale. Teise koha saavutas Silvia Kureniit. Erna võitis ka 5 km murdmaasuusatamise, kus osavõtjaid oli 22. Neil meistrivõistlustel viidi uudse alana läbi ka kombineeritud suusa-

tamine: meestel 20 km + suusahüpped, naistel 5 km + slaalom. Sellegi uudse ala võit kuulus ülekaalukalt talle.

Võistluste teisel etapil Rakveres oli E. Abel naiste pikimal võistlusmaal (10 km) samuti kindel võitja. Seega neli kuldset sädelevat võitu vabariigi esivõistlustelt!

Järgmisel aastal, 1947. aasta vabariiklikul talisparta-kiaadil «veeres tema vakka» jällegi 4 vabariigi «kulda»...

Rahutuloomulisele ja liikuvale Ernäle hakkas järjest rohkem sobima mäesuusatamine. Tema juures tulid ilmsiks slalomisti peamised omadused — kiiruse jumaldamine ja võime täpselt reageerida laskumistel. Ja edu ei jäänud tulemata. Märtsikuul üleliidulistel meistrivõistlustel Sverdlovskis kuulus ta Eesti NSV koondvõistkonda. Meie tubli naiskond — E. Abel, S. Kureniit ja A. Nurme — saavutas liiduvabariikide hulgas kaheksanda, mägikahevõistluses (kiirlaskumine + slaalom) seitsmenda koha.

1948. aasta suvi möödus kui huvitav film. Jalgrattamatkad Lõuna-Eesti kaunimates paikades, tulised pallimängud matkakaaslastega ja neile järgnevad karastavad suplused pikemate ujumistega — kõik see andis tugeva võimetearsenali järgnevaks hooajaks. Oivaliselt veedetud suvest kasvas elujõud, nahk pruunistus päris tõmmuks... Ei olnud siis veel kitsaid «treeningurange» ja peeneks mälutud plaangraafikuid. Treeningu vabad vormid polnud muutunud kuivaks sõjaväeliseks drilliks, päev päeva kõrval...

Sügisel lisandusid spordimängudele jalgsimatkad, metsajooks ning novembris ammuigatsetud sügisene treeningulaager kaugel Kirovskis. Kõik oleks laabunud hästi — talveilmad olid kaugel põhjas toredad, olemine hea —, kui poleks juhtunud «klassikalist» viperust. Võistkond sattus millegipärast kaks nädalat enneaegu kohale. Kuna nendetaolisi «mehädalisi» oli teisigi — kõik kokku 20 —, siis telegrammitanud kohalik spordikomitee 4 päeva järjest üleliidulisele spordikomiteele, enne kui saabus lõplik otsus — laager algab 1. novembri asemel 15-ndal. Tähtaja edasilükkamist polnud meie spordikomiteele õigeaegselt teatatud. Vähemvarustatud rahvas sõitis otsekohe koju, eestlased aga tegid otsuse kohale jääda. Koos nendega jäid ka kaks lätlast. Otsustati võistluste alguseni vapralt vastu pidada. (Lätlastega aetud juttu mitmes



Võrumaa lumelagendikel 1948

keeles, ja kui hakkama ei saadud, siis võeti käed ning jalad appi.)

Ainult üks suur mure oli: kuidas vaadatakse nii kauasele äraolekule töökohas?

Ernale omase huumoriga kirjutatud kiri mõjus positiivselt: lubati jääda. Igati õige otsus, sest seal saadud ettevalmistus oli palju tõhusam kui Tartu Toomemäe nõlvakutel...

Seda näitasid ka Eesti NSV ametiühingute II talispartakiaadi tulemused. Kõik esikohad naiste aladel kirjutas Erna Abel taas oma nimele (5 ja 8 km, slaalom ning teatesõit). Hooaja lõpul esmakordselt peetud vabariigi karikavõistlustel võitis ta Tehvandi mäel kindlalt slaalomi.

Neis võitudes polnud enam erilisi saladusi. Kõik läks seaduspäraselt. Edu tagasid visa treening, üha kasvavad kogemused ja sportlik eluviis.

Treeningute maht suurenes iga aastaga. Ja ometigi kujunes 1949. aasta võistlushooaeg mõõnaajaks. Esivõistlustel Otepääl surus Aino Nurme 5 kilomeetris ja kahe-

võistluses Erna Abeli teisele kohale, 8 km distant sil võitis tema ees esikoha aga Illona Kammaru. «Küllap sai treeningutega liiga tehtud,» otsustas tulihingeline suusataja.

Nii see ilmselt oligi, sest 1950. aastal Kasaritsas suutis ta oma endise koha taastada, tulles taas neljakordseks vabariigi meistriks.

Kassitoomelt kõrgmägedele

Erakordselt kiiresti tõusis Erna Abel NSV Liidu parimate mäesuusatajate hulka. 1949. aastal, pärast edukaid võistlusi vabariigis, sõitis ta üleliidulistele esivõistlustele Uktussi nõlvadele (Sverdlovski lähistel). Ta saavutas seal slaalomis leningradlase E. Vogulkina ja Vene Föderatsiooni võistleja A. Bassalova järel kolmanda koha.

1950. aasta üleliidulised esivõistlused viidi läbi uudiselt — üheaegselt kolmes paigas. Seni oli üleliidulisteks võistlusteks kasutatud peamiselt Uraali mäestikku. Arvestades nõukogude suusatajate meisterlikkuse pidevat tõusu ja arenguperspektiive, korraldati murdmaasuusatamine seekord Urenga mäeseljandikul Zlatousti linna lähedal, suusahüpped Kirovis ja mäesuusatamise alad Alma-Atas. Sinna, kaugele lõunasse kogunesid kõik paremad nõukogude mäesuusatajad. Nende hulgas ka meie võistlejad, kel oli veel vähe kogemusi kõrgmägedel...

Kavas oli kiirlaskumine, slaalom ja alpi-kahevõistlus (kiirlaskumine + slaalom). Ernale armsaks saanud kodulinna Kassitoome nõlvad tundusid sealsete mägedega võrreldes lauskmaana. Eriti raske ja vaevanõudev oli mäkketõus. Hoopiski räbal oli enesetunne aga siis, kui pidi otse järsakutena tunduvatest «seintest» laskuma hakkama. Esimesed treeningsõidud, mis sooritati küll suurima ettevaatusega ja kõikvõimalikke pidurdusviise kasutades, võtsid jalad niivõrd läbi, et tekkinud kahtlus, kas nendega kodukanti enam pääsebki! Ent kõhklus kahanes iga treeninguga. Juba mitmes tules karastatuna kohanes Erna kiiresti ka kõrgmäestiku tingimustega ning esines võistlustel üllatavalt hästi. Ta saavutas slaalomis kuuenda koha, olles ametiühingute võistlejate hulgas teine ja alpi-kahevõistluses kümnes. Võitis Jevgenia Sidorova.



Julgus, kiirus, osavus...

Otepääl ja Alma-Atas

Aasta vanemaks, kaks targemaks. Sellist arenguteed käis mäesuusatamine meie vabariigis. Loobuti slaalomivõistluste korraldamisest Tehvandi, Andsu- ja Mustamäel ning mäesõidualasid hakati läbi viima Väikese Munamäe pisutki slaalomi nõuetele vastaval nõlval.

Eelmise aasta kõrgmäekogemused kindlustasid Erna Abelile Otepääl peaaegu täisedu. Ta võitis kiirlaskumise Väikese Munamäe tipult ja alpi-kahevõistluse. Ainult slaalomis pidi ta esikoha noorele väledale Vivian Ilmveier-Mitile loovutama. Samal aastal tegi Erna Abel kaasa ka vabariigi murdmaasuusatamise esivõistlused Kasaritsas. Demonstreerides suurepärast vastupidavust, võitis ta teise koha. «Kulla» sai Aino Paal-Nurme.

Tolleaegne kehakultuuriteaduskonna suusatreener, käesolevate ridade autor, soovitas Erna Abelil spetsialiseeruda mäesuusatamisele, sest tal olid selleks kõik vajalikud eeldused — julgus, osavus ning suur töövõime. Erna ise arvas aga teisiti ja kes teda lähemalt tunneb, see teab et tema otsust murda on võimatu. Oli see nüüd raudne tahe või kuulus eesti jonn, kuid ta eelistas edasi rühkida kõigil suusaspordirindel.

Teist korda Alma-Ata lähedal olevatele Tjan-Šani mägedele minnes tundis Erna ennast märksa paremini kui esimesel korral, ehkki võistlusrajad asusid 3000 meetri kõrgusel merepinnast. Õige ettekujutuse saamiseks tuleb märkida, et võistluspaigani jõudmiseks tuli mööda looklevat mägiteed jalgsi märke minna kuus kilomeetrit. Sellised tingimused olid meie lauskmaainimestele rasked, kuid tänu enne võistlust korraldatud kümnepäevasele treeningulaagrile kohaneti sealsete oludega päris kiiresti.

Naiste slaalomiraja pikkus oli 550 m, kõrgustevahe 200 m, väravaid 40, seega — maksimaalmöötmega rada. Meie vabariigi mäesõitjate suureks rõõmuks saavutas Erna Abel suurepärase tulemuse — neljanda koha. Ja seda pärast väikest silmapaigast tingitud vääratust, mis lisas 6 sekundit karistusaega ja viis ta paari koha võrra võimalikust tahapoole! Alpi-kahevõistluses tuli ta kuuendaks. Oleks ta laskumisraja läbinud vähem pingutatult, võinuks tagajärjeks olla koguni 2. koht, ent liigne pingutus ja laskumise ajal tekkinud rajuilml põhjustasid äparduse, mis lõppes kukkumisega.

1953. aastal peeti üleliidulised esivõistlused mäesuusatamises jällegi Alma-Ata läheduses — Ala-Tau mäestikus Tšimbulaki platool, kus on väga mitmesuguseid nõlvakuid ja erineva keerukusega reljeefe.

Teisel päeval, mil algas naiste slaalom, sätendas värske lumi kutsuvalt päikeselisel platool. Ernat valdas meeldiv võistlusärevus, kui ta sööstis 450 meetri pikkusele rajale. Ta sõitis kindlalt, riskeerimata ja teadmiseiga, et vähimgi rabelemine võib lõppeda kukerpallitamise ja suure aja-kaotusega. Erna saavutas 14. koha. Võitis jällegi Jevgenia Sidorova. Mägikahevõistluse kiirlaskumisel oli naiste raja pikkuseks 2000 m. Parima aja saavutas Kasahhi võistleja A. Artjomenko. Tšempionitiitli pidi otsustama järgmisel päeval toimunud slaalomivõistlus. Favoriit sõitis ka selle hästi ja võitis. Meie vabariigi võistlejaist oli kahevõist-



Küllap tuleb korv!

uses parim V. Ilmveier-Mitt. Erna Abel oli tema järel paremuselt teine.

Erna esinemine oli sel aastal pisut tagasihoidlikum, kuid seda mõnevõrra põhjendatult, kuna ta eelmisel aastal vigastas jala ja ei saanud täie pingega ette valmistuda. See puudujääk, nagu mäesõitjail ikka, avaldus kiiruse selgamises...

Seevastu järgnevatel aastatel noppis ta koduradadel ja nõlvadel järjest meistritiitleid. Eriti tarmukalt esines ta 1955. aastal Eesti NSV esivõistlustel mäesuusatamises, võites esikoha nii slaalomis, kiirlaskumises (Väikesel Munamäel) kui ka mägilolmevõistluses (kõik mäesõidu-

alad kokku). Samasuguse vakatäie võitudega lõpetas Erna Abel ka 1956. aasta hooaja. Eesti NSV esivõistlustel, karikavõistlustel ja matškohtumisel lätlaste ja leedulastega tuli ta slaalomis kindlalt võitjaks ning tegi südilt kaasa ka matškohtumise 4×5 km teatesuusatamises vabariigi II naiskonnas, kes tuli meie I võistkonna ja Läti naiskonna järel kolmandale kohale.

Juubeliaasta

1961. aasta talv oli meie suusatajate perele mitmeti erakordne. Esiteks oli Eestimaa erakordselt lumevaene, teiseks peeti vabariigi suusatamise esivõistlused esmakordselt väljaspool vabariigi piire — Kavgolovos, kolmandaks harva esinev juubel — Erna Abel tuli neljakümnendat korda Eesti meistriks!

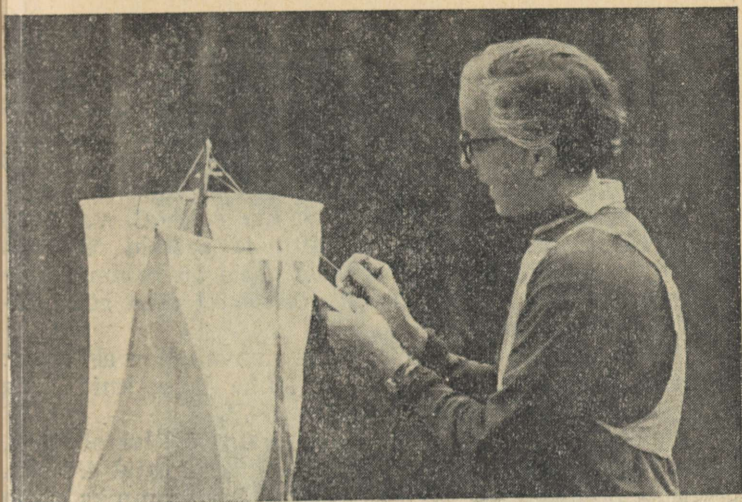
Viies kilomeetris startis 34 naist. Favoriitidest läks esimesena rajale Helgi Läänemägi, siis Endla Uusmees, Mai Pruun-Luik, Helle Ritsing-Tallo ja eelviimasena Erna Abel. Peakonkurendid saabusid enam-vähem stardi järjekorras — Läänemägi, Uusmees jt. Ritsing-Tallo oli möödunud kuuest eelsõitjast ja tema ajaks märgiti 20.32, mis tema saabumisel oli parim. Erilise põnevusega oodati Ernat... Ta oli möödunud kolmest eelsõitjast ja sai ajaks 21.33. Seega kaotas ta Herbert Abeli andekale õpilasele ja saavutas teise koha.

Järgmisel päeval võistlesid naised 10 kilomeetris. Erna oli visadus ise ja võitis.

Naiste 3×5 km teatesuusatamises juhtis pidevalt «Kalevi» I naiskond, kelle koosseisus oli ka E. Abel. Nad võitsid. Hulga aastaid kestnud pingutusi kroonis neljakümnes vabariigi meistritiitel. Ent see polnud veel kõik...

Alma-Ata lumeparadiisis toimus üheksa liiduvabariigi vaheline «väike talispartakiaad», kus meie suusatajad, vaatamata kasinatele harjutusvõimalustele (paljas maa ja sula), suutsid küllaltki hästi esineda. Nad võitsid üldjärjestuses Kasahhi võistkonna järel teise koha. Tubli panuse selleks andis seal Erna Abel 5 kilomeetri suusatamises, võites 5. koha. Sellega täitis ta Nõukogude Liidu meistersportlase normatiivi.

Väärib nimetamist, et samal kohal tuli ta 1952. aastal ametiühingute üleliiduliseks tšempioniks slaalomis.



Orienteerumisrada — see on leidmisrõõmud . . .

Orienteerumisrajal

Orienteerumisspordiga tutvus Erna Abel 1960. aasta sügisel Käärikul, kus peeti vabariigi meistrivõistlusi. Nii Erna kui Herbert Abelit hakkas see spordiala veetlema oma rohkete elamustega. Võistluspinget orienteerumises oli ka mitmeti kergem taluda, sest seal vaheldus intensiivsus puhuti vähem pingeliste hetkedega, nagu näiteks liikumine asimuudi järgi, asukoha täpne määramine, tee leidmine tihnikutes jne.

Seda silmas pidades lülitasid Abelid orienteerumisspordi kevadel, suvel ja sügisel Tartu Noorsoo Spordikooli suusarühmade treeningukavadesse. Orienteerumisspordivõistlustel ei panda tähelegi, kuidas 2—3 tunni jooksul jääb seljataha paarkümmend kilomeetrit. See aga annabki suusatajale ühe vajalikuma omaduse — vastupidavuse.

Nii saigi orienteerumisjooks Erna Abelile suvel harrastatavaks spordialaks. Viimastel aastatel võistleb ta selles tihti. Eriti köidab teda raske võistlusrada, mis nõuab suurt vastupidavust. Sellisel seab ta, tänu oma mitmekülgele ettevalmistusele, vahel kaotaja ossa ka nimekaid

orienteerujaid. Ainus, mis talle vahel meelehärmi teeb, on võistluskaartide väike formaat ja vahetine tuhmus. Kord Tartu orienteerumismaratonis joostes polnud tal prille kaasas ning abiks tuli võtta üks juhuslik pealtvaataja, kes sportlasele abivalmilt oma «silmad laenas».

Erna Abeli suurim võit orienteerumises oli esikoht meistrivõistlustel 1962. aastal Tallinnas — võistlusel, millest võtsid osa meie parimad ning kus selgitati vabariigi koondvõistkonna kandidaadid. Mitmeid aastaid on Erna Abel orienteerumisspordis püsinud meie 10 parima naisvõistleja hulgas ning äratanud võistlustel oma südi esinemisega tähelepanu.

Sellest siis ka spordikooli noorte omavaheline arvamus: «Herbist saame mõnel treeningul juba jagu, kuid Erna on meist ikka üle!»

Vabariigi orienteerumiskoondise katsevõistlustel 1966. aastal Unikülas sai Erna Abel seansel raskel rajal 4. koha.

«Alati on hea, kui noored tulevad 2—3 tunniks nelja seina vahelt välja ning 5 või 10 kilomeetrit jooksevad. Metsas on aga see suur eelis, et keegi ei pruugi häbeneda oma võimeid. Pole seal ju pealtvaatajaid peale mõne üksiku orava või jänese.» — Nii ta arwab.

Kui jutt läks sellele, millist nõu treeninguks anda tänapäeva noortele, siis vastus oli üllatavalt lühike: «Treenida tuleb püsivalt, süstemaatiliselt ja palju. Üldiselt on suusatajaid tõepoolest palju rohkem kui mõne teise spordiala harrastajaid, kuid häid suusatajaid on veel vähe.»

Ja lõpuks

Erna Abel on nüüd juba üle kahe aastakümne töötanud meie kehakultuurlaste sepikojas — Tartu Riikliku Ülikooli Kehakultuuriteaduskonnas, kust selle aja jooksul on võrsunud üle 600 uue kehalise kasvatusõpetajatreeneri. Nendele kõigile on ta püüdnud anda oma parima. Peale selle veel sadu noori, keda ta oma isikliku eeskuju ja saavutustega on innustanud ning suusaradadele võlunud. Mitmed tema õpilastest kannavad NSV Liidu meistersportlase rinnamärki.

Ta on uurinud ka suusaspordialaseid probleeme, eriti mäesuusatamist. Viimase kohta on tema sule all val-



Mitmekordne Eesti NSV meisternaiskond 4×5 km teatesuusatamises, vasakult: Agnes Levandi-Adamson, Erna Abel, Mai Luik-Pruun, Helle Tallo-Ritsing

minud 8 kirjutist, millest mahukaim käsitleb slaalomi arendamise võimalusi Eesti NSV-s. Ta on kirjutanud ratsionaalsest toitumisest seoses sporditegevusega, treeneri osast sportlaste tahteliste omaduste kasvatamisel, õppe-treeningutunni koormuse doseerimisest suusaspor-dis... Kokku võtnud paremate slaalomimaade — Austria,

Šveitsi ja Prantsusmaa koolkondade mäesuusatamise õpetamise metoodika ja näidanud oma kogemuste varal nende oskuste kasutamise võimalusi meie oludes. Trükki minekut ootab kirjutus mäesuusatamise tehnikast ja taktikast.

Jääb loota, et Erna Abeli raudsest tahteinnust nakatuksid noored ja neiski tekiks vastupandamatu teotahe... Selle avaldamiseks aga on ju nüüd enneolematud võimalused.

ERNA ABEL
(sünd. Kull)

Sündinud 19. detsembril 1915.

Pikkus 161 sm. Kaal 57,5—56,5 kg

- Ametiühingute üleliiduline tšempion slaalomis 1952 Alma-Atas
- NSV Liidu meistersportlane murdmaasuusatamises 1961
- Eesti meister suusatamises 41 korda.

Paremad tulemused teistel spordialadel:

jooksud —	100 m	14,0
	200 „	29,0
	800 „	2.38,0
	1000 „	murdmaajooks 3.24,0
kaugushüpe	—	4.60
kuulitõuge	—	9.01
kettaheide	—	22.19
ujumine	— 100 m vabalt	1.43,0
käte kõverdamine rippes	— 8 korda	
orienteerumisspordis I spordijärk	1964	
Võisteldud	— võrkpallis, korvpallis, vee-	
	slaalomis	

KÖRGETEL TULEMUSTEL PEAB TUGEV «ALUSMÜÜR» OLEMA!

Karl Lont oli siis 8-aastane ja käis Vaivara algkoolis, kui kooli kütja talle kasehalust meetripikkused suusad meisterdas. See oli vaevatasuks kooli küttepuude riitaladumise eest. Suusaninad olid üles raiutud... Kes oleks siis võinud aimata, et see kingitus mõnevõrra suunab kogu tema edaspidist eluteed!...

Aasta pärast saabus paras juhus, kus Karla sai Vaivara ja Narva poistega oma jõudu ja talle juba armsaks saanud suuskade headust proovida.

Väikemeeste omavaheline võistlusrada algas Vallimäelt, kulges ümber lennuangaari ja lõppes jällegi Vallimäel. Pikkus 1,5 km. Ehkki temast vanematel poistel olid suusad paremad, mõnel isegi päris poesuusad, kihutas Karl oma ülesraiututega nii et lumi tuiskas. Ta võitiski ja sai oma elu esimese auhinna — soome pussi. See uljas sõit on talle tänapäevani eredalt meelde jäänud. Miks?... Kas selles võidus ei hakanud midagi hõõguma, millest hiljem tõusis leek? Leek, mis valgustas teed sügaval peituvale püüdele — võidelda, saavutada midagi...

Narvas koolis käies avanes võimalus teha endale uued ja ajakohasemad suusad ning mõned paarid isegi müügiks, et taskuraha saada. Ka suusamääret tuli teha ise. Selle ostmiseks vanematel raha ei jätkunud... Eks siit hakkaski nirisema see teadmiste ojake, millest kujunesid selged seisukohad suusamäärte valmistamises. Paljude aastate jooksul on see oskus üha täienenud ning nüüd kannab osa suusamäärdepakendeid initsiaale «KL»,

Talvel püüdis Karl võimalikult palju lumel olla. Pea-aegu iga päev tegi ta koos teiste poistega suusasõitu. Kõigil oli suur ühine eesmärk — pääseda Narva linna

noortemeeskonda. Eeskujudeks olid Narvas üldtuntud suusamehed, eriti Vello Kaaristo.

Harjutamas ja omavahel võistlemas käidi Sinimäel, kus maastik mägisem. Seal tegi Karl ka esimesed suusahüpped poiste endi poolt valmistatud hüppemäelt (järsule mäenõlvale oli tehtud äratõukelaud — lumest aste). Tihti võisteldi omavahel kaks korda päevas, suusahüpetes ja murdmaal.

Kõigi noorte suusameeste õpetajaks ja abistajaks oli kooliõpetaja Männilo. Teda meenutab Karl Lont praegugi heameelega — oli suur suusasporti entusiast ja abivalmis õpetaja.

Suusatamistehnikat õpiti hoolega vanematelt suusatajatelt. Neid püüti matkida. Tehnika täiustamise ja kogemuste saamise eesmärgil käidi Sillamäel suurte võistlusi jälgimas. Koos teiste poistega sõideti suuskadel raudtee äärt mööda oma 20 km ära ja pärast võistlusi tuldi jällegi sama teed tagasi. Vahel jõuti koju alles pimedas, eriti kui rada oli täis tuisanud ja sõita tuli paksus kohe-
das lumes.

Elukoha vahetus ja elu õppetund

1939. aastal asus Karl Lont elama Tallinna, kus jätkas kooliteed. Vaatamata kitsastele elutingimustele harjutas ta hoolega edasi. Enamalt jaolt treenis ta koos vennaga. Järgmisel aastal leidis ta hulga uusi suusasõpru, kes kuulusid spordiseltsi «Kalev» ridadesse.

Esimene «rinnapistmine» pealinna suusatajatega toimus 1940. aastal Noortepargis 5-kilomeetrisel võistlusmaal. Karlil õnnestus tulla teisele kohale Hugo Kaselaane järel, keda tunti julge suusatajana hüüdnimega «Aegviidu mägede hirm». See võistlus andis juurde suure annuse tegevustahet. Suvel hakkas Karl tegelema ka teiste spordialadega. Erilise mõnuga jooksis ta murdmaad, viskas oda ja tegi teiste omaealistega kaasa marulisi pallimänge ja igasuguseid põnevaid «jänne». Augustikuust alates võeti päevakorda juba erialatreeningud: matkad, maastikujooks ja suusatamist matkivad harjutused.

Lumega algasid suusasõidud, algul kohanemiseks, seejärel pikemad «kambatreeningud». See toimus 3—4



Meistritee hakul

kõrda nädalas, kuid Karlile oli sellest vähe. Tuli ka mäekinkudel sõitu teha...

Soodsasse sõiduvette pääses Karl Lont 1941. aastal, kui teda kutsuti Pühajärvel peetavatele suusakursustele. Sinna koondati vabariigi kõik paremad suusatajad, ka silmapaistvate võimetega noored.

Seal sai Karl paljude sõidusaladuste jälile. Eriti edenes tal kursuste treeneri A. Peepre juhtimisel mäesõidu oskus. Ka toit oli Pühajärvel priskem kui kodus. Kõik see mõjus kuidagi innustavalt... Kui kursuste lõpul peeti katsevõistlused, saavutas ta teise koha.

Karl Lont oli üks nendest, kes uues riigikorras nägid ka suusaspordi arengule tekkivat avaraid perspektiive. Ent siis puhkes ootamatult sõda...

Okupatsiooni ajal pidi Karl õppima ning samal ajal ka töötama — tuli hankida ülalpidamist emale ja endale. See aeg oli kasvueas noormehele raske, ent ta sai hak-

kama... ning kui Eesti NSV territoorium oli lõplikult vaenlastest vabastatud, algas uus elu ka tema kodus. Jälle avanesid võimalused järjekindlaks sportimiseks. Taas kohtusid vanad rajakaaslased ja nende treenerid.

Kaks meest tõmbavad kõvemini kui üks

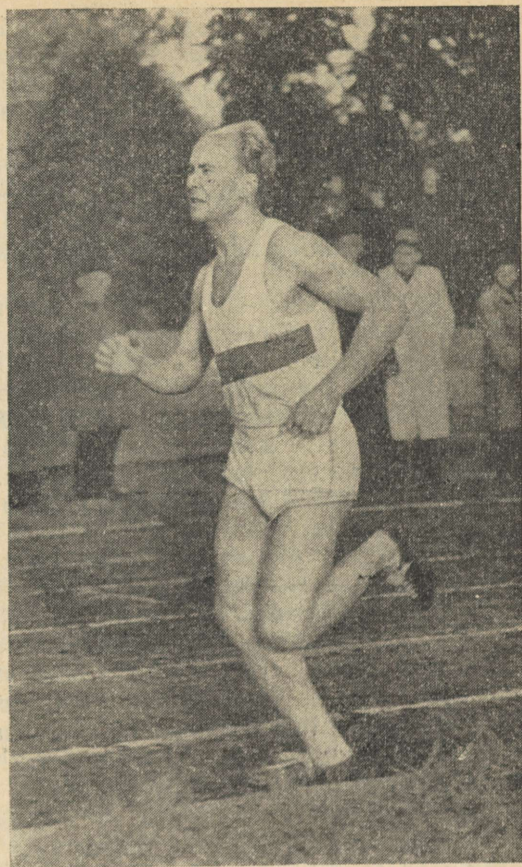
Alates 1944. aastast harjutas Karl Lont koos Paul Pahla, kes kui kogenum võttis treeningute juhtimise enda kätte. Pahla oli juba kokku puutunud NSV Liidu paremate suusatajate Protassovi ja Boriniga...

Sügistreeningud toimusid 4—5 korda nädalas, kusjuures kiirust ja vastupidavust arendati eraldi. Selleks rajati spetsiaalsed ringrajad Tallinna Veevärgi lähedal asuval liivamägedel. Tõuse joosti sussides, matkal, eriti maanteel, kasutati aga saapaid. Pikemad matkad ulatusid 40—50 kilomeetrini. Nendega arendati peale vastupidavuse ka tahtejõudu, mis on raskete võistlusmaade läbimisel väga vajalik. Otstarbekohane oli ka see, et matkati iga kord eri paigas. Esiteks võimaldas see tundma õppida maastikutingimusi ja teiseks — oli huvitavam. Paul Pahla toonitas korduvalt oma õpilastele: «Võistlushooajaks peavad suusatajad olema kohanenud igasuguse maastikuga!»

Iga treening lõpetati kerge jooksuga, misjärel tehti lõdvestusharjutusi. See mõjus lihastele hästi ja rahustas organismi.

Väga oluliseks pidasid Paul ja Karl just suvist ettevalmistust. Juunist septembrini pöörati peamine tähelepanu lihaste ja organismi töövõime tõstmisele. Eelkõige tuli arendada neid lihasrühmi, mis eelmisel aastal tundusid kiiremini väsivat, — ilmselt puudus neil küllaldane vastupidavus. Üheks vajalikumaks abinõuks jõu arendamisel oli kehaline töö vabas looduses: puude saagimine ja lõhkumine, labidatööd, heinaniitmine, kraavikaevamine. Käte ja seljalihaste tugevdamisel oli heaks harjutuseks aerutamine paadil: seal töötavad korruga selja-, kõhu-, käte- ja jalalihased. Kõige selle kõrval ei tohtinud unustada erialast võimlemist.

Sügisel muutusid treeningud erialasemaks. Need toimusid 3—4 korda nädalas, vahel 2—3 päeva järjest. Mitmepäevasele treeningule järgnes puhkepäev — sauna-



*Karl Lont kümnevõistluse viimasel alal —
1500 m*

päev. Sügisel kuulusid treeningukavva hommikvõimlemine, matkamine maanteel, mägedes ja pehmel pinnasel, maastikujooks, suusatamist imiteerivad harjutused ja leilisaun.

Hommikvõimlemist tegi Karl igal hommikul. Sisuliselt ei olnud see mingi iseseisev treening, vaid kerge virgutus... 1—2 korda kuus jooksis ta väljamõõdetud metsa-

rajal (2—4 km) aja peale, et kontrollida kiirust. Kohe pärast jooksu kontrollis ta pulssi ning kandis mõlemad andmed (aeg ja pulss) treeningupäevikusse, et võrrelda neid järgmisel kontrolljooksul. Sel teel oli võimalik jälgida arengut. Kui järgmisel korral jooksu aeg oli halvem ja pulsilöökide arv suurem, siis vähendas Karl treeningukoormust. Jooksis vähem ja tegi rohkem kiirkõndi.

Nõnda treenides läks Karl Lont vastu 1945. aasta talvele.

Eesti NSV koondvõistkonna laager, millest ka Karl osa võttis, korraldati 1945. aastal Haanjas. Laagri lõpul võistlused Võru-Kubijal. Need peeti 20 km pikkusel rasikel rajal ja olid ühtlasi prooviks enne üleliidulisi võistlusi. Võitis meistersportlane Vello Kaaristo. Mehiselt surus end teisele kohale noor suusataja Karl Lont, kes kaotas Kaaristole vaid 34 sekundiga. Ka suusatamise kahevõistluses (20 km + suusahüpped) tuli ta Eesti NSV meistriks. Hüpati Tammaru mäel.

Ajakirjandus märkis, et Karl Lont on võrdselt hea murdmaasõitja, mäestlaskuja ja kahevõistleja.

Eesti NSV koondvõistkond lähetati NSV Liidu esivõistlustele Sverdlovski. Sõit raudteel kestis 7—8 päeva. Sõiduolud polnud siis veel kiita ning, mis veelgi halvem, pärale jõuti vaid üks päev enne võistluste algust... Vaatamata sellele tuli vabariigi teatesuusatamise meeskond tihedas üleliidulises konkurentsisis 4. kohale (koosseisus Lont, Kaaristo, Pahla ja Grusnov).

Teine võistluspäev oli Karlile «mustaks päevaks». Napid võistluskogemused ja määrimisoskus, harjumatult kohe ning põhjatuna tunduv lumi... suusad jäätusid. Ka jõudu ei jätkunud... Ta sõitis end jäägitult «tühjaks». 107. koht. Seega esimene suurem kaotuskibedus. Ent taluda tuleb ka seda, nagu treeninguraskusigi... Ta tegi järeldused ning jätkas visalt.

1945. aasta suvel tegi Karl Lont metsatööd Loodi ja Kaarli jaamade lähedal Viljandimaal. Töökaaslasteks olid tal meie sitked suusamehed Pahla, Kukk ja Randla. Lõigati suusapuid, laoti riita ja vagunitesse. Hiljem veeti puud «Dünamo» suusatööstusele. Tööga vaheldusid erialased harjutused ning üldarendav võimlemine. Päeva jooksul käidi 2 korda Öisu järves ujumas. Öhtuti

pärast suplust mängiti kohalike noortega võrkpalli, mis kestis sageli poole ööni. Selline elu vältas sügiseni. Siis lisandusid treeningule, nagu ikka, jooks ja kiirrännakud.

Talv 1945/46. Nõukogudemaa meistrivõistlused toimusid taas Sverdlovskis. Osavõtjaid nelisada (!). 20 km distantants sööbis Karli mällu pikkade tõusude ja uute kitsaste kiilpükste tõttu. Harjumatud olid mõlemad. Häiris ka «surnud punkti» kartus, mis oli kummitanud juba varemgi. Seda ohtlikku seisundit aga ei tulnud ning kui pool võistlusmaad oli seljataga, tuli alles õige sõiduhuog sisse. Isegi pükste pitsitamist ei tundnud mees enam, need olid vist suure rassimisega välja veninud. Karl Lont saavutas hinnatava 7. koha ajaga 1 : 24.15 (võitja Borini aeg oli 1 : 21.07).

Pärast pingutatavat sõitu oli Pahla suure ähmiga juurde jooksnud ja Karli küsimusele, kas Paul teda rajal enda ees nägi, vastuseks tema käe kahmanud, lihtsalt «pärssi» saatnud ja hõisanud: «Mis sa sellest enam pärid, täitsid meistersportlase normi ja kõik!»

Pärast seda arvati 21-aastane Karl Lont NSV Liidu koondisse. Seal oli ta noorim.

Per aspera ad astra

Aastast aastasse tehtud visa treening oli vilja kandnud. Alates 1947. aastast tõusis Karl Lont vabariigi parimaks murdmaasuusatajaks ja püsis «raudselt» ka üleliidulise koondvõistkonna ridades.

Eesti NSV talispartakiaadil näitas ta end klassi võrra teistest paremana. Karl võitis meistritiitli 18 kilomeetri sõidus ja sai päeva parima individuaalaja (37.22) 4×10 km suusatamise võitnud Tallinna meeskonna koosseisus. Tema mitmekülgsus näitas seegi, et suusatamise kahevõistluses (18 km + suusahüpped) saavutas ta 341,5 punktiga viienda koha.

Märtsikuul peeti üleliidulised esivõistlused Uktussi mägedes, kus Eesti NSV oli esindatud täisarvulise võistkonnaga (50 suusatajat).

18 km distantansil tuli Lont 180 osavõtja hulgas kümendaks. Sellist tulemust olid eesti suusatajad üleliidu-

lises konkurentsivõimel viimastel aastatel harva näinud. Viimasel võistluspäeval toimunud 30 km patrullsuusatamises saavutas Eesti meeskond viienda koha, kaotades neljandaks tulnud Leningradile ainult sekunditega. Sõitsid Aleksil Ilves, Valdeko Asper, Herbert Abel ja Karl Lont. Kõik need saavutused näitasid meie vabariigi tookordset tublit «löögivõimet» suusaradadel.

1947. aasta lõpp ja järgmine aasta möödusid Karl Londil võimete tõusu tähe all. Novembris sõitis ta Bakuriani — Gruusia «suusaparadiisi». Boržomi ja Ahhalakaki linnade vahel asuvas kõrgmäestiku orus jätkus sügavat lund ja kiirgavat päikest novembrist kuni aprillini. Seal toimus NSV Liidu suusatajate paremiku treeningulaager. Laagri lõpul korraldatud kontrollvõistlustel näitas Karl Lont head võistlusvormi ja saavutas 3 kilomeetris esimese (11.07) ning 18 km distantsil 13. koha.

1948. aasta NSV Liidu spordiühingute esivõistlused peeti jälle Sverdlovski ümbruses.

Võistluste avapäeval tuli dünamolane Karl Lont 18 kilomeetri sõidus kolmandaks, kaotades võitjale Demeškole vaid sekunditega. Teine oli Oljašov. Seljataha jäid Orlov, Protassov, Morozov, Matjušenkov, Volodin ja mitmed teised nimekad sportlased.

30 km suusatamises startis ta nr. 25 all. Ta alustas tuiselt ja möödus kiiresti paljudest sõitjatest, kuid tugev sõit harjumatul pehmel Uraali rajal nõudis palju jõudu ja vastupidavust. Veel 3 km enne lõppu oli Londil paremuselt teine aeg, kuid ta oli kulutanud kõik oma jõureservid. Mees pingutas viimastel kilomeetritel küll kõvasti, kuid minekut polnud. Ta jäi üldparemusjärjestuses kolmeteistkümnendaks. A. Ilves oli kahekümne teine.

4×10 km teatesuusatamises võistles Karl Lont «Dünamo» II meeskonnas ja oli taas edukaim eestlane. Ta suusatas toreda tehnika ja hea tempoga. Näis koguni, et tuleb päeva parim aeg, kuid siis murdus ühel pöördel suusakepp. Enne kui mees sai ühelt pealtvaatajalt kepi, läks kaduma palju väärtuslikke minuteid. Äpardusele vaatamata läbis Lont distantsi tubli ajaga. Parima aja saavutanud tolaeagne «Holmenkolleni mees» M. Protasov võitis teda ainult 38 sekundiga.



Kasaritsa—Kubja võistlusrajal

Hoolsa harjutamise ja võistlemise kõrval ei jätnud Karl Lont unarusse õppimist Tallinna Kehakultuuritehnikumis. See oli tegelikult tema «pearinne», kus aasta-aastalt tuli ületada ridamisi arvestusi ja eksameid nagu suusarajal tõuse.

Pärast tehnikumi lõpetamist 1948. aastal sai Karl Londist treener. Tema käe all kasvasid tugevateks suusatajateks II rahvaste spartakiaadi koondvõistkonna treener Harri Arumeel, NSV Liidu omaaegsed pronksmedalimehed patrullsuusatamises Paul Kukk ja Herbert Randle ning paljud teised.

Meenutada tuleb ka 1949. aastat.

Õpetades ja ise õppides-harjutades tungis K. Lont üha rohkem treeningu saladustesse ning jõudis iseseisvalt veendumusele, et suvekuudele ei tule vaadata kui puhkeperioodile. Juhtides sellele meie vabariigi teistegi suusa-

tajate tähelepanu, väitis ta: «See on tõsine viga, millest peame otsekohe vabanema. Esiteks on treeningu eesmärgiks iga suusataja võimete väljakujundamine. Teiseks tuleb õppida suusatama kiiresti, kuid võimalikult väikse jõukulutusega. Kolmandaks peab kasvatama vastupidavust ja tahet. Kõige selle saavutamise aga nõuab tõsist aastaringset treeningut.» Ajakirjanduse veergudel rõhutas ta, et iga suusataja, kes tahab edukalt võistelda, peab koostama treeningu aastagraafiku, planeerides parima võistlusvormi just kõige tähtsamateks võistlusteks.

Karl Lont ise treenis juba 1944. aastast alates aasta läbi. Tema põhimõtteks oli: «Kõrgetel tulemustel peab olema tugev «alusmüür!»»

Vastupidavuse tõstmiseks tegi ta suvel ja sügisel pikki kiirrännakuid. Ta oli veendunud, et kui soovitakse võistelda 50 km pikkusel distantsil, peab osa matkadestki haarama üle 50 kilomeetri.

Elu kõige pikemat treeningumatka meenutab Karl Lont mõnusa muigega. Selle oli ta sooritanud Moskva lähedal Jahromal 1947. aastal. 80 kilomeetri pikkuse matka eestvedajaks oli Protassov. Karl polnud selliste pikkade matkadega harjunud ning matka viimasel kolmandikul oli ta kõht nii tühjaks läinud, et mees lihtsalt enam edasi ei suutnud minna. Rabanud siis tee veerest peenardelt külmanud kapsapäid ja süüdnud neid. Kui ta ühe raudteevahi käest veel tüki leiba oli saanud, tulnud jõud jälle tagasi. Pärast matka oli Lont esimesele ettejuhtuvale toolile istunud ja mõtelnud, et nüüd pigistaks küll selle mehe kätt, kes tooli välja mõtles! . . .

Sügisel kasutas Karl mäenõlvakutel ronides vahetevahel ka suusakeppe. See arendas käte ja jalgade koostööd ning tegi treeningud huvitavamaks.

Treeninguülesandeks sügisel oli ühel treeningupäeval peamiselt kiiruse, teisel vastupidavuse, kolmandal jõu arendamine. Treeningud lõpetati kerge jooksu ja lödvestusharjutustega.

Esimesed sõidud lumel olid mõeldud tehnika viimistlemiseks. «Kui algul hakatakse taga ajama kiirust, ununeb tehnika. Nii võivad esile tulla vanad, juba varem esinenud vead, millest tahetakse vabaneda. Seepärast tuleb esimestel sõitudel lumel suusutada aeglaselt, tehniliselt õigesti.» — Nii arvas Karl Lont.

Teadliku ja järjekindla treeninguga saavutas ta 1949.

aastal NSV Liidu 30. esivõistlusteks tubli vormi. Võistlused toimusid Uktussi mägedes. Ilmad püsisid head, külma oli 12° ja paar päeva enne võistlusi sadas värsket lund.

Patrullsuusatamises tuli sõita 3 kümnekilomeetrist ringi. Kaheksandal kilomeetril toimus laskmine, kus igal mehel tuli tabada kahte märki. Võistlusärevuses jäi meie meeskonnal kuus märki kaheksast tabamata, mis tähendas 12 trahviminutit sõiduajale lisaks. Ebaõnnestunud laskmist oli võimalus tasa teha vaid suusarajal. Esimesena krapsas püsti Lont ja kihutas tuhatnelja minema. Tema kannule asusid Asper, Kukk ja Randla.

Teise ringi lõpul pakuti kosutusena sooja kakaod. Meie meeskond loobus sellest ja kihutas edasi. Iga sekund maksis kulda! Tubli sõidu tulemusena saavutatigi usku-matult suur ajaline edu. Eesti NSV meeskond tuli Moskva ja Vene Föderatsiooni meeskonna järel kolmandale kohale. Meeskonna ühtlasele sõidule aitas kaasa Karli tubli vorm. Ta kandis enamiku võistlusmaast oma seljas kordamööda ka meeskonnakaaslaste vintpüsse.

Neil võistlustel liiduvabariikide ja linnade vahel saavutas Eesti NSV tubli neljanda koha.

Kasaritsa — Zlatoust

Karl Lont jätkas oma võitudeteed Kasaritsa vahelduval maastikul ja Zlatousti pikkadel nõlvadel.

1950. aastal rivistus Eesti NSV meistrivõistlusteks Kubija järvele üle 300 suusataja.

Võistlused algasid teatesuusatamisega meestele. Võistlus oli pingeline. Napi paremusega võitis «Spartaki» meeskond küll «Dünamot», kuid individuaalselt saavutas võistluste parima tulemuse dünamolane Karl Lont (39.49). Järgnesid Asper, Randla, Ilves, Pahla, Meier jt.

Teisel võistluspäeval sai Lont 18 km suusatamises rin-nanumbriks 23. Ta oli heas vormis nagu tema treener Pahlagi. Suusaradadel on seda ikka juhtunud, et õpilane ja treener võistlustules jõuvahekordi selgitavad. Seekord võidutses noorus. Lõppjärjestus: Lont, Ilves, Randla, Meier, Pahla. Mehi lahutasid vaid sekundid.

30 km patrullsuusatamises võitis «Dünamo» meeskond (Randla, Pahla ja Lont) esikoha ülekaalukalt. Meeskonna ligi 5-minutine edumaa teiste ees kõneleb enda eest.



Raske ta on, ent vahel kisub naerule...

Nõukogudemaa 1951. aasta suusaesivõistlused peeti Zlatousti üpris raskel maastikul. Tolleaegse tava kohaselt oli esimene võistlus jälle 4×10 km teatesuusatamine. Meie meeskond alustas tagasihoidlikult, kuna K. Kirss oli jäänud rivi lõppu ega pääsenud «löögile». Kuid järgmised mehed surusid iga vahetusega ettepoole. Sellegipärast oldi üllatatud, kui viimases vahetuses kaheksandana startinud Lont saabus finišisse viiendana. Ainult 30 meetrit enne teda olid lõpetanud Moskva ja Vene NFSV esindajad. Karl Londi 10 kilomeetri aeg tunnistati päeva parimaks — 40.54!

See näitas veel kord, et Karl oli lühidistantsil NSV Liidu koondises nobedaim suusataja.

Teisel päeval alanud sula tegi 18 km sõidu raskeks. Meie vabariigi suusatajatest osutus jälle parimaks Lont. Ta saavutas kümnenda koha. Järgmise eestlasena oli

H. Meier kahekümne kolmas. Tõusude- ja langusterohkel 30 km suusatamise võistlusrajal tuli esikohale mitmekordne meister N. Oljašov. Eesti NSV meeskonnast näitasid oma tublidust taas K. Lont ja H. Meier, kes saavutasid vastavalt 18. ja 23. koha.

Veel võimekaist aastaisf

Eespool on mitmel korral juttu olnud võistlustest, kus meie vabariigi suusavõistkond esines silmapaistvalt. Paratamatult tuleb veel kord meenutada osa, mida etendas seejuures Karl Lont. Võib julgesti öelda, et oma vormisoleku aastail kuulus ta Nõukogude Liidu suusaparemiku hulka ja oli Baltimaade parim.

Viimast tõestasid Balti liiduvabariikide võistlused 1953. aastal, kus ta võitis nii 18 kui 30 kilomeetri distantsid. Pikemal rajal järgnesid talle V. Vorobjov ja A. Ilves. Võidu hinda tõstis veelgi asjaolu, et võistlustest võtsid osa tollaegsed nimekaimad suusamehed NSV Liidu koondisest — teeneline meistersportlane A. Borin, meistersportlased V. Baranov ja P. Koltšin.

Suurepäraselt sõitis Lont samal aastal ka üleliidulistel esivõistlustel lugejaile juba tuttavais Uktussi mägedes. Esimesel võistluspäeval saavutas Eesti NSV meeskond (H. Arumeel, A. Ilves, K. Lont ja V. Vorobjov) 4×10 km teatesuusatamises 23 võistleja meeskonna hulgas 10. koha. Järgmisel võistluspäeval toimus 18 km suusatamine pidevas lumesajus. Lont oli siin vabariigi parimana kolmekümne kolmas. Startides loodeti küll paremat, kuid 179 võistleja hulgas oli seegi koht hinnatav.

Järgneval kahel aastal toimusid suusatajate suured jõukatsumised Otepää kuppelmaastikul. Mõlemal aastal tuli Karl Lont 18 kilomeetri suusatamises Eesti NSV meistriks.

Suusameister, määrdemeister ja freener

Tallinna «Dünamo» suusavabriku toodang on kõrgelt hinnatud, seda tunneb kogu Nõukogude Liidu suusatajate pere. Kuid üldiselt vist ei teata, et ettevõtte populaarsusele on palju kaasa aidanud meie suusatajad ise. Eesti



Suusamääre «KL» ja ka määrdemeister ise on kohal

vanema generatsiooni suusatajad Alfons Matso, Edgar Siitan ja Jaan Pranno on sinna kätkenud oma suured kogemused. Nad on seal mehemoodi tööd teha rassinud ja ettenähtud töönorme ületanud. Seejuures on nad alati toetunud ka meie noorema põlvkonna katsetustele ja kogemustele. Meistersportlased Paul Pahla, Alekski Ilves, Harri Arumeel ja Karl Lont on pidanud tihedat sidet suusavabriku juhtkonna ja suusaseppadega. Palju aastaid on nad seal olnud sagedased külalised. K. Lont on tegutsenud suusatööstuse konsultandina juba üle kümne aasta. Samuti on ta usaldusväärne uute suusatüüpide proovija.

Karl Lonti tuntakse hästi ka määrdemeistrina. Otse imemäärde kuulsusega on segud, mis ta on kokku keetnud. Sulailma tingimustes eelistatakse tema määrdeid niisugustele välismaistele nagu «Rode», «Swix», «Rex», «Ex-elit», «Vauhti» jt. Need pannakse kotti tagasi, kui on käepärast määre «KL».

Kui suusaradadel on toimunud tõsisemad heitlused ja vaekausil on olnud vabariigi suusatajate au, siis on Karl Lont ja tema määrded ikka raudvarana kohal. Sellistel

puhkudel ei loe, millist embleemi suusataja kannab, ning dünamolaste kõrval saavad temalt abi nii kalevlased kui ka jõulased.

Loodetavasti hakatakse meil varsti valmistama KL-määrdeid — vajadus nende järele on tõesti suur.

Alates 1953. aastast hakkas Karl Lont avaldama ajakirjas «Kehakultuur»¹ artikleid, milles ta valgustas murdmaasuusataja treeningu põhiküsimusi — treeningu organiseerimine, vahendite mitmekülgne kasutamine, erinevate treeninguperioodide sisustamine jm. Need kirjutised olid suusatajatele vajalikud nagu kaladele vesi, sest 1953. aastani oli eestikeelset suusaspordialast kirjandust ilmunud üpris vähe. Peale selle esines ta ettekannetega suusatreenerite konverentsidel.

Tol ajal võttis suusaspordiga iga talvega hoogu üha juurde. Võistlustel erinesid paremate sõiduajad väga vähe. See-tõttu hakati teraselt otsima uusi treeningumeetodeid.

Oma artiklites andiski Karl Lont konkreetseid juhiseid imiteerivate harjutuste kasutamiseks, soovitas mitmesuguseid treeninguvahendeid, kirjutas režiimist enne ning pärast võistlusi. Ta käsitles kiiruse saavutamist esimesele lumele minekul ja muid küsimusi. Oli ju autor üleliidulises konkurentsis oma nahal nii mõndagi kogunud.

—○—

1959. aastal valisid spordiühingukaaslased Karl Londi KS «Dünamo» Eesti Vabariikliku Nõukogu aseesimeheks (sellel töökohal töötab ta ka praegu). Ühingu spordielu sai nagu hoogu juurde, eriti muidugi suusatamine... Kerkisid uued baasid. Loodi treeningurühmad noortest dünamolastest, kelles elavad edasi Karl Londi suusamehe rüht ja võistlustahe.

KARL LONT

Sündinud 28. augustil 1925
Pikkus 179 sm. Kaal 73—69 kg

- NSV Liidu meistersportlane murdmaasuusatamises 1947
- Balti vabariikide meister murdmaasuusatamises 4 korda

¹ «Kehakultuur» 1953, nr. 11; 1955, nr. 19.

- Balti vabariikide meister kergejõustikus 2 korda
- Eesti NSV meister murdmaasuusatamises 23 korda
- Eesti NSV meister kahevõistluses 1 kord
- Eesti NSV meister kergejõustikus 3 korda
- Eesti NSV meister võrkpallis 1 kord

Paremad tulemused teistel spordialadel:

jooksud —	100 m	11,4
	400 „	52,2
	800 „	1.59,8
	1000 „	2.41,0
	5000 „	16.05,0
	3000 „	takistusjooks 10.22,2

(Eesti NSV meister)

kümnevõistlus —	6187 p. (meistersportlase normist jäi puudu 13 punkti)
odavise	— 61.20
kuulitõuge	— 13.44
kettaheide	— 41.12
kõrgushüpe	— 1.70
kaugushüpe	— 6.41



Ja siit see sageli algabki

«VITSA VÄÄNATAKSE NOORELT»...

Uno Kajak tegi oma esimesed suusajäljed Virumaal. Rakvere linnas armastasid poisid juba maast-madalast suusatada. See oli nagu kirjutamata seadus. Kui poiss kolm aastat täis sai, siis osteti suusad. Nii õppis ka Uno varakult sõitma.

Aastad lihvisid noorte suusatajate oskusi. Liikumise, laskumise ja pöörete põhielemendid omandati enne kooliiga. Tegevus ise õpetas.

Uno esimesed sporditulemused kanti võistlusprotokollis, kui ta oli 7-aastane. Rakveres peetud suusahüppe- ja väravsõiduvõistlustel saavutas ta viimase koha, kuid hüppe tulemus oli siiski paberile pandud — 8,5 meetrit. Tähendab — julgust oli!

Kui veekogud järgmisel sügisel kinni külmusid, lund aga polnud, hakati kihutama soome-kelkudel. Kelgud olid vaid mõnel poisil. Häda sunnil hakati neid ise meisterdama. Oskust ja taipu nende valmistamiseks poistel jätkus.

Kui saabus lumi, siis suusatati ja hüpati igal võimalusel. Poiste unistuseks oli saada kuulsate norra suusahüppajate vendade Ruudide sarnaseks, kes kuulu järgi pidid hüppe ajal suuskadel peaaegu et lamama.

Noorusõhin on nagu kevadine maru, mida ei pea ükski vägi! Spordiõhina päästab aga tavaliselt valla esimene edu võistlustel. Tunne, et ollakse teistest parem, muutis lihaste valu, mis tekkis omavahelistest võistlustest ja lumel «rabistamistest», magusaks...

Uno püüdis talletada kõike, mida kuulis vanadelt kogunud suusatajatelt. Selgeks sai seegi, et edu ja kuulsus ei tule paljude aastate vaevata.

Poiss hakkas tegelema kõikvõimalike spordialadega.

Mitmesugused pallimängud pakkusid suurt lõbu. Rahvastepall oli igapäevaseks «maiuspalaks». Kui tuli kokku rohkem poisse, läks lahti jalgpallilahing, mis kestis sageli pimedani. Suvel ujuti iga päev ja peeti lugu päikesest, sügis aga meelitas poisid nimekate suusatajate eeskujul metsa- ja mägimaastikule jooksmas. Matkadel harrastati Tarzani kombel puult puule ronimist. Kui teele sattus paraja jämedusega painduv kask, tehti selle ladvaga hoogne sõit. Ja liivakarjäärides algas alles õige «mahtra». Hüpati karjääri varisevatele nõlvadele — see polnudki nii lihtne. Võib-olla andis just see Unole hiljem, kui väikeselt hüppemägedelt tuli minna suurtele, kartmatuse tunde.

Lumetu külma puhul pandi alla uisud ja sõideti kõikjal, kus leidus jääd. Eriti hinnas olid jäätanud nõlvad. Seal tehti kindlaks, kellel poistest oli parim «närv» ja tasakaal.

Möödusid aastad...

1948. aastal tuli Uno 15/16-aastaste vanuseklassis Eesti NSV koolinoorte meistriks suusahüpetes ja Virumaa meistriks slaalomis. Kuue poisi peale oli siis 2 paari hüppesuuski ja kaks tuttmütsi, mis anti võistluste kestel järgmistele hüppajatele edasi...

Paar aastat hiljem võis Tallinna Kehakultuuritehnikumi õpilase Uno Kajaka nime lugeda ajakirjast «Kehakultuur». Ta kuulus 1950. aasta vabariiklikel esivõistlustel Kasaritsas slalomistide paremiku hulka. Võistlustest, millest võttis osa 50 slalomisti, oli ta pärast kahte laskumist lõppjärjestuses üheksandal kohal. Võistluste finaalpäeval toimus Andsumäel suure hüppemäe avamine. Too suusahüppajate suuropäev on Unole eredalt meelde jäänud. Ta suutis võita hüpetes kuuenda koha, edestades mitmeid kogenud hüppemehi. Võitis Ilmar Pärtelpoeg, kelle hüppe pikkus oli 46 meetrit.

Järgmisel aastal võistles vabariigi suusaparemik jälle Kasaritsa murdmaaradadel ning uuel, üle metsalatvade uhkeldaval hüppemäel.

Nendele esivõistlustele saabus Uno juba «vana» suusahüppajana ja südamesopis kiheleva sooviga alustada rünnakut tšempioniitiilile. Pingeline võistlus areneski tolle-



Uno Kajak Tallinn—Tartu 1954. a. linnavõistlusel. 3000 m takistusjooks

aegse parima suusahüppaja Ilmar Pärtelpoja ja noore toimeka Kajaka vahel. Unol oli esimese hüppe pikkus 51 meetrit. Uus mäerekord! Ilmari hüpe oli aga 53-meetrine. Jälle uus mäerekord! Teine hüpe õnnestus Unol taas, Ilmar aga puudutas käega lumepinda, mistõttu talt võeti stiilipunkte maha võrdselt kukkumisega, nagu määrused ette näevad. Nii tuligi Uno Kajak suusahüpetes esmakordselt Eesti NSV meistriks. Aastaid oli tal siis 17...

1951. aastal said Nõukogudemaa suusahüppajad ja kahevõistlejad suurkingituse: Kirovis lasti käiku metall-

konstruktsiooniga 65 meetri võimsusega suusahüppemägi, mille hoovõtumäe kõrgus maapinnalt oli 56 meetrit. NSV Liidu esivõistlused toimusidki seal. Kirovisse võttis kursi ka meie kogemustelt ja aastatelt noor võistkond.

Meie suusamehed polnud nii kõrget suusahüppemäge seni näinud, tõsiseks võttis... Kuid tõelised spordimehed ei karda kaugust ega kõrgusi!...

Vaikuse katkestas esimesena Paul Pahla. Ühe tubli «sarvilisega» tegi ta suu puhtaks ja sõnas: «Ei maksa verest välja minna. Kui oleme siia tulnud, siis ka hüppame!»...

Ja hüppasidki.

Suusahüpped võitis J. Samohvalov 70,5 ja 66 meetri pikkuste hüpetega. Meie meeskonnast sai parima hinde I. Pärtelpoeg — 186,5 punkti (hüpped 52 ja 53,5 m). Selle tulemusega jäi ta üldjärjestuses 44. kohale. Uno tuli 184,5 punktiga 46-ndaks ja U. Aavola 168 punktiga 68-ndaks. Üleminek Eesti väikemägedelt oli liiga järsk. Ka kohale saabuti liiga hilja — ei jõutud kohaneda.

Järgmisel päeval oli kahevõistlejail puhkepäev, kuid mõtelda ja arutleda tuli palju. Meeste enesetunne ei olnud enam küll nii nigel kui esimesel päeval, kuid hõiskamiseks polnud kellelgi lusti.

Võistlus 18 kilomeetris toimus enne hüppeid. Ilmastikutingimused olid sõiduks keerukad, sest rajal leidis nii vestsist kui ka külma lund. Oiget mäaret andis nuputada.

18 km sõidu kahevõistlejatele võitis üllatuslikult H. Kaselaan (1 : 17.31), Pahla oli kolmas. Uno pidi leppima 53-nda kohaga (1 : 33.08). Üleliidulises mastaabis oli Kajakal jaksu veel vähe, samuti oli suusamäärimisoskus napp.

Pärast suusahüppeid muutus aga võistlejate järjestus täielikult. Leningradi tublid kahevõistlejad saavutasid neli esikohta.

Ennastületavalt esines Kirovis Uno Aavola. Esimene hüpe oli 56,5 m, teine aga küündis 59 meetrini. Nii pikka hüpet polnud seni suutnud teha veel ükski eestlane! Kokkuvõttes saavutas U. Aavola kahevõistluses 410,4 punktiga märkimisväärse 14. koha. Teistest meie vabariigi võistlejatest olid H. Kaselaan 22., I. Pärtelpoeg 23., P. Pahla 25. ja Uno Kajak 31.

Ajalehtedes kirjutati, et üleliiduliste võistluste noorim meeskond (keskmine vanus 22 aastat) oli teinud suuri edusamme. Nii see ka oli, sest mitmed ületasid 50 m



Mälestuskild «Kalevi» suusatajate suvelaagrist Viljandis. Korrapidaja — Uno Kajak

piiri. Soovida jättis tehnika ja eriti julge äratõuge. Saavutatud tulemused polnud meetrites veel kuigi suured, kuid nad näitasid, et meil võrsus hüpajaid, kes olid võimelised saavutama edu ka suurtel mägedel.

1952. aasta oli Uno Kajakale rännuaastaks. P. E. Lesgafti nimelise Kehalise Kasvatuse Instituudi võistlustel Kavgolovos saavutas ta suusahüpetes 3. koha. NSV Liidu esivõistlustel Alma-Atas tuli slaalomivõistlustel 41. koht, Tööjõureservide üleliidulistel esivõistlustel Kuibõševis slaalomis ja mägilõuivõistluses kolmas.

Aasta hiljem, üleliidulistel võistlustel uuel hüpemäel Moskvas osutus Eesti NSV suusahüppajaist edukaimaks Uno Kajak. Ta saavutas 198,5 punktiga 18. koha (hüpete pikkus 59 ja 57,5 m).

Kahevõistluse 18 kilomeetri suusatamine peeti Podrezkovo vooreterikkal maastikul. Kümne esimese hulgas oli kolm eestlast, nende hulgas Kajak.

Eestlastest tuli Uno Aavola kahevõistluses tubli saavutusega 8. kohale. Järgmine meie parem oli Uno Kajak, kes saavutas 15. koha. Pahla ja Kaselaan tulid vastavalt 21. ja 22. kohale. Suusahüpete ja kahevõistluse kokkuvõttes võitis Eesti NSV hinnatava V koha. Sellest ajast alates on Eesti suusahüppajad-kahevõistlejad suutnud püsida üleliidulises konkurentsisis umbes samal tasemel.

1953. aastast arvati Uno Kajak üleliidulisse koondvõistkonda.

Märkimist väärib Kajaka esinemine II Balti liiduvabariikide võistlustel, mis toimusid Võru-Kubijal pärast üleliidulisi võistlusi.

Eesti NSV edukaimad suusahüppajad-kahevõistlejad — kaks Unot — jagasid seal omavahel esikohad. Uno Kajak võitis suusahüpped 197,2 punktiga, kahevõistluses oli esimene Uno Aavola 424,5 punktiga.

Võistkondlikus võistluses tuli teist aastat järjest kolmikkohtumise võitjaks Eesti NSV 83 punktiga. Lätil oli 69 ja Leedul 28 punkti.

Sapine hooaeg

1954. aasta hooaeg oli mõru. Talv oli lumevaene ning puudusid võimalused sõita sinna, kus lund leidis. See rikkus tuju ja ähvardas suusatajatelt võtta treeningutahte...

1954. aasta suvel ja sügisel oli vaeva nähtud ja treeningutel hiigi valatud. Peale võistlusteks ettevalmistumise, mis oli kavandatud tugevamalt kui kunagi varem, tuli suvel raha teenida, sügisel aga Tartu Ülikooli Kehakultuuriteaduskonnas elukutseks valmistuda.

Inimese jõureservid olevat peaaegu et ammendamatud, kui suudad neid äratada, koondada ja õigel momendil süüdata.

Sellal võis Tartus peaaegu igal õhtupoolikul näha väsimatut spordimeest treeningdressis ja tuttmütsis Toomemäe nõlvadel (Kingissepa ja Mitsurini tänava ristumiskohast Toome varemeleni) või Tähtvere pargis ringi lippamas.

Pingelise treeninguga saavutatud oskused avaldusid jaanuaris peetud Tartu linna murdmaasuusatamise esivõistlustel, kus Uno tuli linna meistriks 10 km distantsil, jättes päris murdmaamehed seljataha.

Hästi esines Kajak ka üleliidulistel kõrgemate koolide esivõistlustel Bakurjanis. Ta saavutas teise koha nii kahevõistluses kui ka 18 kilomeetri sõidus. Vorm oli suurepärase. Nördima pani tõsiasi, et sel aastal ei leitud võimalust meie kahe üleliiduliselt tunnustatud suusamehe, kahe Uno — Aavola ja Kajaka saatmiseks üleliidulistele



*Mitmekülgsus on edu pant
Osvald Allikas ja Uno Kajak sõudetreeningul Emajões*

tippvõistlusele. Tõsist vaeva näinud töömehed ei saanud väärilist tasu — osa võtta võistlusest, mis oli püstitatud eesmärgiks.

Maailma paremiku killas

Jaanuarikuu lõpupäevil 1955. aastal toimusid Moskvas suured rahvusvahelised suusavõistlused. Sportlasi tuli kokku Norrast, Rootsist, Poolast, Tšehhoslovakiast, Rumeeniast ja Bulgaariast. Kuna kohtumisi välismaalastega oli senini olnud vähe, eriti NSV Liidu parematel suusahüppajatel ja kahevõistlejatel, oli võistluste-eelne elevus suur.

NSV Liidu paremiku hulgas tegi seal kaasa ka Uno Kajak, keda eelmise aasta tusk polnud «murdnud». Ta oli end ette valmistanud veelgi põhjalikumalt kui eelmisel aastal. Tulemus — kolmas koht kahevõistluses omade hulgas ja üheksas rahvusvahelises suurkonkurentsis. Mehine saavutus — 415,9 punkti!

Moskvast Tartus tagasi, sai Uno paar päeva pisut puhata, kui tuli minna üleliiduliste kõrgemate koolide esivõistluste starti. Need osavõtjaterohked võistlused peeti tookord Käärikul. Distantisõidus (15 km) oli ta neljas; 4×10 km teatesõidus, mille võitis TRÜ võistkond, saavutas ta koguni päeva parima aja — 37.43. Kahju, et võistluskavas ei olnud kahevõistlust. See oluks Uno kindlaks «saagiks»!

Seejärel Otepääl toimunud Eesti NSV esivõistlused näitasid veel kord, et Uno oli meil mäemeeste hulgas peremeheohjad enda kätte võtnud. Ta saavutas kaksikvõidu, kogus kahevõistluses 444 ja hüpetes 214 punkti ning tegi kaks õhulendu üle 50 meetri.

Hooaeg lõppes üleliiduliste esivõistlustega Kirovis. Üllatavalt hästi sõitsid meie hüppemehed 15 kilomeetrit murdmaad ja tulid kolmandaks. Suusahüpetes oli õne vähem — 11. koht. Lõppkokkuvõttes olid kahevõistlejad siiski kuuendad. Uno Kajak jäi kahevõistluses Raimond Mürgi järel 8. kohale. Aavola, kes oli väananud jala, pidi leppima 13. kohaga.

Ajakiri «Kehakultuur» märkis hooaja kokkuvõtet tehes, et suusatamise kahevõistluses olid juhtijateks Kajak ja Aavola. Neile järgnes rida noori, kelle eesotsas oli Väikese Munamäe hüppemäe rekordi püstitanud Lembit Tiganik. Samuti ähvardasid peagi võrdvõimelisteks järeltulijateks sirguda ka Valev Aluvee, Vello Laev ja Rein Kõiv.

Talve 1954/55 suusahooaeg lõppes küll koos lume sulamisega, ent treening jätkus. Ees oli ju olümpiatalv!

Suvel ja sügisel toimusid olümpiakandidaatidele mitmed kvalifikatsioonivõistlused. Kahevõistlejate nimekirjas olid Gussakov, Fjodorov, Moškin, Aristov, Vorobjov ja Kajak. Tõsisem omavaheline valikkohtumine toimus 21. novembril Kirovskis. Katsevõistluste kavas oli 10 km distantisõit ja hüpped 45 m võimsusega mäelt. Nõukogude armee esindajana tegi kaasa ka aega teeniv Raimond Mürk. Ta oli siis distantisõidus suurepäraselt vormis, võttis vedamise enda kätte — ja võitiski. Teine oli Gussakov, seitsmes Kajak. Hüpetes oli Uno kaheksateistkümmes. Koht ei olnud hea, kuid ta tundis oma «sisu» kasvu. Oli rahul.

Järgmised võistlused, mis olid jällegi ette nähtud kontrolliks, toimusid detsembris Tšehhoslovakkias. Hüpped tehti kõrgel Szpindlerow-Mlyni 75-meetri mäel, Uno



*Nõukogude Liidu suusa-kahevõistlejate esindusmeeskond
Le Brassus's. Paremalt U. Kajak*

saavutas 19. koha. Sõiduvorm seevastu oli märgatavalt paranenud. Ta võitis 15 km ajaga 1:06.17, teine oli Gusakov, kolmas Fjodorov. Nende võistluste tulemuste põhjal langesid koondvõistkonnast välja Aristov ja Vorobjov.

1956. aasta jaanuaris lendas koondvõistkond Šveitsi. NSV Liidu koondvõistkond majutati mägedes asuvasse erilaadsesse ja erilise nimega — «Kuradisilla» võõrastemajja. Seejärel rahvusvahelised võistlused seal lähedal Andermatti linnas. Suusahüpetes tuli Uno kolmandaks. Neljandaks jäi poolakas Gron Gasienica, kes olümpiamängudel võitis pronksmedali.

Murdmaasõit ei õnnestunud nii hästi, sest määrimine võttis aega ja sellest sõltuvalt jäi vajalik eelsoojendus tegemata. Ehkki kahevõistluses saavutas ta 8. koha, nurjus distantsisõit täielikult — 58. koht. See oli moraalseks löögiks, sest oli võetud kohustus olümpia-aastal hästi esineda. Alles kaks nädalat hiljem, kui peeti viimased kontrollvõistlused vahetult enne olümpiamänge, paranes

Uno enesetunne pisut. Omade seas tuli ta hüpetes teiseks ja distantsisõidus kolmandaks. See andis kokkuvõttes II koha.

Olümpiamängudel

1956 — seitsmendate taliolümpiamängude aasta — kujunes Unole suurte tegude alguseks. Uno Kajak oli Vello Kaaristo järel teiseks Eestis elavaks eestlaseks, kes pääses taliolümpiamängudele.¹

Mängud peeti Itaalia Alpides Cortina d'Ampezzos, mis asub 1809 m kõrgemal merepinnast. Elukohaks oli ette nähtud kõigiti mugavalt sisustatud «Kolme Risti» vöörastemaja.

Olümpiamängudeks valmistatud suur moodne suusahüppemägi kõrgus nagu kaunitar metsa foonil, mille latvade taustal kõrgus võimas dolomiitide ahelik. Kui päike paistis, helendas see majesteetlikult...

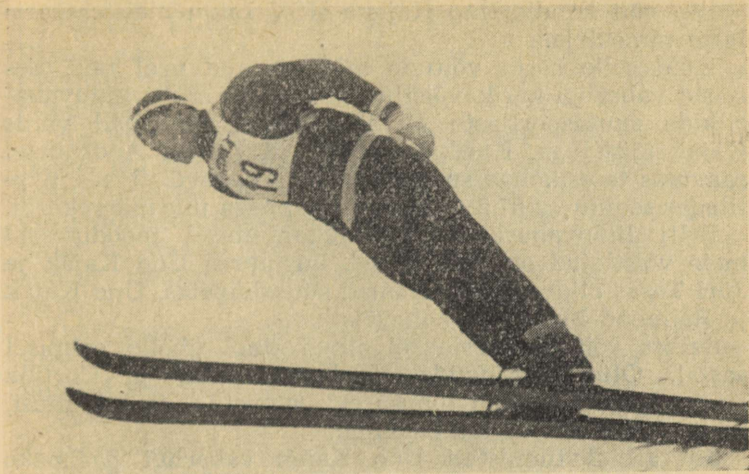
Asukoha kõrgus enne võistlusi tunda ei andnud, sest aklimatiseerumine oli toimunud järk-järgult: mida lähemale võistlustele, seda kõrgemal oli harjutatud ja võisteldud. Viimane kontrolltreening 23. veebruaril tõendas, et keskkonnaga oli kohanedud. Ent järjest rohkem hakkasid tunda andma närvid ja see «põletas»...

Milliste tunnetega läks Uno olümpiaareenile?

Kui kujutleda sportliku vormi tõusu graafiliselt ja see graafik oleks loogakujuline, siis oli Unol tunne, et Cortina päeviks oli vorm ületanud looga harja ja suundus juba tagasi allapoole. Nii see ka tõepoolest oli, kuid mitte ainult Unol, vaid kogu meeskonnal. Sellest siis tuli, et nende võistlustulemused ei täitnud lootusi.

Kahevõistluses võitis norralane Sverre Stenersen 455 punktiga ja tõi oma kodumaale kuuenda olümpiakulla. NSV Liidu parimaks oli Nikolai Gussakov 429,5 punktiga, tulles seitsmendaks. Uno Kajak saavutas 26. koha. (Olgu märgitud, et ta oli siis vaid I järgu sportlane!) Temast tahapoole jäid 13 maailma väljapaistvat kahevõistlejat. Distantsisõidus jagas Kajak 15. kohta rootslase Bengt Erikssoniga, kes kahevõistluses võitis hõbemedali.

¹ IV taliolümpiamängudel Garmisch-Partenkirchenis (1936. aastal) startis slaalomis ka Eestist pärinev Karin Peckert-Forsmann, kes elas tollal Saksamaal.



Uno Kajaka õhulend Eesti NSV karikavõistlustel 1958. aastal Otepääl

... Tšempionitiitel

26 päeva pärast olümpiat oli Uno juba üleliidulistel ametiühingute esivõistlustel. Moskvasse jõudis ta parajasti võistluspäevaks, nii et proovihüpeteks aega ei jäänud. Vaatamata sellele saavutas ta individuaalhüpetes 7. koha (58,5+56,5 m).

Kahevõistluses oli vähem õnne. Esimene hüpe oli 54,5 m, teine veelgi pikem — 56 m. Kolmas — 64,5 m (!) ületas küll kõigi kaasvõistlejate tulemused, kuid ta vääratas ja kukkus. Seega langes ta esikohalt neljandale kohale. Võit libises käest!...

Ent juba järgmised võistlused tõid Unole teenitud suurvõidu — NSV Liidu tšempioni nimetuse kahevõistluses. Saavutuse, mida Eesti NSV suusatajad pole seni suutnud korrata. See on heaks näiteks, mida võib saavutada, kui «vitsa väänatakse noorelt»!... Need võistlused toimusid Kirovis ja tulemused kujunesid punktides väljendatuna järgmisteks: Uno Kajak — 448,2, moskvalane N. Gussakov — 446,0 ja 1955. aasta tšempion L. Fjodorov 434,3 punkti.

See võit kandis Uno Kajaka NSV Liidu meistersportlaste nimekirja.

Kuid selle aasta võitude mõõt polnud veel täis. Ees seisid vabariigi karikavõistlused Võrus ja Balti liiduvabariikide suusasportlaste IV kohtumine. Mõlemad võitis Kajak täiseduga. Karikavõistlustel Kasaritsa Andsumäel saavutas ta esikohad suusahüpetes ja kahevõistluses, püstitades seejuures 57,5 m pikkuse hüppega uue mäerekordi.

Balti liiduvabariikide kolmikkohtumisel moodustasid meie võistlejad omaette klassi, kusjuures Uno Kajak ja Jüri Teras olid selgelt paremad suusahüpetes, Uno Kajak ja Raimond Mürk aga kahevõistluses.

Sellist võitude seeriat ei olnud Unol ühelgi eelmisel aastal. Olümpiamängude-eelsed võistlused ja Cortina «ristsed» olid andnud tõhusa ettevalmistuse ja kogemusi, mida varematel aastatel polnud.

Sel aastal tunnistati Uno Kajak vabariigi parimaks suusasportlaseks.

Pingeline kevad

Pärast kolmikkohtumist Otepääl algas rünnak kolm kuud mahajäänud arvestustele ja eksamitele. Individuaalne, ülikooli õppeprorektori poolt kinnitatud õppegraafik tuli täita, sest — nagu Tartu Riiklikus Ülikoolis oli ja on praegugi — spordimehed on «luubi all». Kontroll, kas sportimine pole takistuseks teaduste kõrgustele jõudmiseks... Nii nagu Kajak oli võitnud võistlusi, samasuguse innu ja energiaga sooritas ta ka vajalikud arvestused ja eksamid. Raske oli, pea võttis huugama, ent...! Öötundidestki tuli lisa võtta, et kursusetöö kaante vahele saaks. Sai. Juunis alanud riigieksamite ajaks oli töölaud puhas. Lõpuspurt õnnestus samuti. Veel üks suurvõit — ülikooli diplom.

Viimaks ometi selline suvi, kus sai pisut puhata!...

Üks puhkenädal Võrtsjärvel purjesportlaste laagris, teine Kaareperes lahkete sugulaste juures ning kolmandal pakkus jalgsimatk Kaareperest Tartusse lausa lusti.

Ent ega aeg seisma jää — Nõukogude Liidu suusakahevõistlejate koondvõistkonna liikmena tuli treeninguid taas jätkata. Suviste normatiivide täitmine, kontrollvõistlused ja õppetreeningkogunemised.

Novembris sõideti Kirovskisse. Kuna seal lund vähe oli, mindi Kavgolovosse, kus harjutati 20. detsembrini. Pärast aastavahetust ja koduskäimist koguneti jaanuari keskpaiku uuesti Kavgolovosse, sest seal avati uus suusahüppemägi.

Uus hüppemägi oli hea, kõrge õhulennuga, nii et õhku jätkus iga mehe jaoks. Ta sarnanes väga Cortina d'Ampezzo omaga, kuid tornist võis maandumisenõlva näha veidi rohkem kui Itaalias. Kavgolovo hüppemägi on arvestatud 65 meetri pikkusteks hüpeteks. Esimesed hüpped andsid rekordi Tsakadzele — 68 m, Kajak hüppas 63 m.

1957. aasta jaanuaris toimusid Kavgolovos rahvusvahelised võistlused. Suusatamise (15 km) võitis Gussakov, hüpped soomlane Esko Jussila.

Kahevõistluse järjestus: 1. Jussila, 2. Gussakov ja 3. Kajak.

Järgmisel kuul võistles Uno Kajak Lahtis. Pikim hüpe oli tal 66,5 meetrit, kahevõistluses saavutas ta 13. koha.

Eduka esinemise eest 1957. aasta talvel omistati Uno Kajakale meistersportlase nimetus ka suusahüpetes.

Vaatamata kõigile ponnistustele ei õnnestunud tal aga «välja sõita» piletit MM-võistlustele Lahtis. Põhjusi ebaõnnestumiseks leitakse alati, samuti tõkkeid sporditeel. Ja sugugi mitte alati pole otseseks süüdlaseks sportlane ise. Sedapuhku oli peasüüdlaseks lumevaene talv, mis kahandas suve jooksul omandatud võimeid (suvel jooksis Uno 5000 m staadionil ajaga 15.37). Sellist nähtust võib võrrelda peaaegu täismahtuvuseni laaditud akumulaatori tühjenemisega lühiühenduse läbi.

1958. aasta talvel oli Uno Kajak kahevõistluses taas vabariigi parim, kuid varjuna olid tema kannule asunud Raimond Mürk, Valev Aluvee, Boris Stõrankevitš, Lembit Tiganik. Suusahüpete edetabeli liidriks oli meil aga tõusnud Valev Aluvee.

Kuuldused saavad tõeks

Aasta-aastalt hakkasid suusahüppajaid erutama kuuldused, et hüppeid sooritatakse ka suvel, tehiskattega suusahüppemägedelt. Kummaline oli, et sellest võimalu-

sest kirjutati esmakordselt moeajakirjas «Praktische Mode» (1956, nr. 5).

Suviste suusahüpete idee oli vana. Igal maal prooviti seda isemoodi, vastavalt võimalustele. Ameerikas katsetati kunstlumega, kuid see sulas alati liiga kiiresti. Berliinis hüpati õlgmattidele, Nõukogude Liidus riisiõlgedele ja saepurule. Hoovõtuks kasutati pöörlevaid rulle, millest üle libiseti. Oldi uhked, kui hüpped ulatusid üle 25 meetri piiri. See ei rahuldanud suusahüppajaid. Harjutada sai äratõuget ja maandumist, kuid õhulend jäi lühikeseks ja ei võimaldanud piisavalt välja kujundada selle tehnikat.

Heaks leiutuseks, mis andis vajaliku lahenduse, sai juhus, ning sellele sattus Saksa Demokraatliku Vabariigi suusatreener Hans Renner. Leipzigi 1952. aasta messil oli tema pilk peatuma jäänud tehismaterjalil, mida nimetati viniduriks. See näis sobivat lume aseaineks ja ta hakkas katsetama. Paar aastat väsimatut ning pingutavat tööd, ja laheneski suviste suusahüppemägede probleem, kusjuures vinidurist paremaks osutus tehismaterjal igeliit.

Esimene ametlik «kuivhüppamine» toimus 21. novembril 1954. aastal Oberhofi noorte hüppemäel. Keegi ei uskunud varem, et juba esimestel võistlustel hüpatakse 42 meetrit! See oli uueks maailmarekordiks tehiskattega hüppemäel.

Meie vabariigi üksikud paremad suusahüppajad, nende hulgas ka Kajak, Mürk ja Aluvee, said tehiskattele esmakordselt hüpata 1958. aasta suvel Kavgolovos, kuhu ehitati samalaadne mägi.

Saanud «maitse suhu», tegid meie entusiastid kõik, et järgmisel suvel, kui Kavgolovos avatakse veelgi suurem tehiskattega suusahüppemägi, pääseks sinna ka meie vabariigi paremik. Enne muidugi harjutama ja siis võistleva. See saigi teoks.

Uue mäe avavõistlused 1959. aasta sügisel tegid kaasa nii meie vanad kui ka noored «hüppurid». Uno Kajak hüppas eesti sportlastest kõige kindlamini ja saavutas pikimaks hüppeks 46 meetrit, tulles üldjärjestuses 8. kohale. Võistluse võitis «lendavaks torpeedoks» kutsutud Gruusia suusahüppaja Koba Tsakadze 49 meetriga (219 p.).

Tuli talv. Jaanuaris peeti «Kalevi» esivõistlused, veebruaris Eesti NSV karikavõistlused ja märtsis meistri-

võistlused. Need näitasid, et tehiskattega mäel harjutanud suusahüppajad olid tubli vaksa võrra edasi arenenud. Meie 50-meetrised hüppemäed olid jäänud väikeseks.

1960. aasta jaanuaris saavutas Uno Kajak «Kalevi» võistlustel suurepärase esikoha kahevõistluses — 458 punkti. Meisterlik saavutus! Karikavõistlustel sama — esikoht. Märtsis toimunud vabariigi meistrivõistlused võitis aga Raimond Mürk. Pikima lennu neil võistlustel tegi siiski Kajak — 52,5 m.

Suusahüppajast saab suusapiloot

Olgugi et Uno Kajakal ei õnnestunud pääseda olümpiamängudele Squaw Valleysse, polnud tema sportlik vorm laita — ta tuli NSV Liidu ametiühingute tšempioniks nii suusahüpetes kui ka kahevõistluses.

Kaheksa liiduvabariigi matškohtumisel Vorohtas, kus arvestusse läksid kolme parema suusahüppaja ja kolme parema kahevõistleja tulemused, oli meie vabariigi meeskonnale teatud eeliseks see, et võistkonnas polnud «puhtaid» hüppajaid. Hüpetes said esineda ka kahevõistlejad. See kõrvaldas liigse närvipinge, eriti hüpetes, kus väikseimgi väärtus võis saada saatuslikuks.

Kahevõistluses tuli Kajak P. Gavva järel teiseks. Sellest piisas meie vabariigi meeskonnale kahevõistluses esikoha võitmiseks. Peakonkurente ukrainlasi edestati 10 punktiga.

Hüpetes oli heas lennuhoos Valev Aluvee. Ta võitis, jättes Kajaka teiseks, kuid pikim hüpe kuulus siiski viimasele. Muide — Aluveel oli põhjust rõõmustada — andis ju esikoht talle meistersportlase nimetuse.

Eesti NSV paremate kahevõistlejate ja suusahüppajate 1960. aasta edetabeli esimene oli taas Uno Kajak.

Järgmine hooaeg läks ajalukku lumetu suusaspordihooajana. Suusahüppajad ja kahevõistlejad ei saanud näidata oma tegelikke võimeid. Sellest hoolimata algas vabariigi paremikule hüppehooaeg varakult, sest vabariigi koondvõistkonnal oli võimalus trennida Kavgolovos. Tänu sellele saavutati hooajal märgatavat edu. Vormi läksid Kajakaga eesotsas Valev Aluvee, Dieter Treumann, Ants Allandi jt.

Tähtsaimaks võistluseks 1961. aastal kujunes linnade-



*Mustamäe uus suusahüppetrampliin on avatud. 13. jaanuar 1963
Lindi lõikab läbi Uno Kajak*

vaheline traditsiooniline matskohtumine Kirovis. Kajak saavutas seal kahevõistluses kindlalt teise koha oma selleaegse rajakaaslase ja sõbra A. Barantsevi järel.

Meie paremad hüppajad said võistlusteks ette valmistada Kavgolovos. Tänu sellele võisteldi üleliidulise tali-spartakiaadi finaalvõistlustel. Gorki suure suusahüppemäe õhusurvet riskisid proovima minna U. Kajak, B. Stõrankevitš ja D. Treumann.

Pühapäeval, 26. veebruaril 1961. aastal kuulutasid fannaarid ja rakettide tulikirjad spartakiaadi algust. Heitlust suusahüpetes alustasid 62 selle ala tugevamat meest. Kui järjekord oli jõudnud 46-nda võistleja kätte, kelleks oli gorkilane Vitali Sannikov, tuli pikim hüpe — ta maandus 89,5 meetri piirile. Sama suurepärase tulemuse saavutas ka Uno Kajak — 89 meetrit.

Teise voo hüppeid alustas hästi Sverdlovski hüppaja G. Devjatov. Olgugi et ta esimese hüppe pikkus oli vaid 75 meetri piires, lendas mees nüüd 94,5 meetrit. Ka see tagajärg ületati. Kui oli hüpanud kirovlane Jevgeni Grozin, kerkis kaugust märgistav lipp 100 meetri piirile. Hüppele järgnenud väike vääratuse põhjustas aga kukkumise ja seepärast ei saadud seda rekordiks lugeda. Toreda hüppekaarega sai hakkama Valeri Kondratjev, ta küün-

dis 98,5 meetrini ja püstitas sellega uue mäerekordi. Võistluspinge kasvas. Tuhanded pealtvaatajad ootasid himukalt 100 meetri ületamist...

Pärast Sannikovi teist hüpet märgitigi tore tulemus — 99 meetrit. Siiski — veel 1% võrra nõrgem oodatust. Lootuse täitis Kavgolovo hüppaja Viktor Rjabinkin, kelle hüpe lõppes publiku marulise aplausi saatel uue Nõukogude Liidu ja mäerekordiga — 100,5 meetrit! Seejärel uus üllatus: Uno Kajak ei jätnud rekordiau ainuüksi Rjabinkinile — oma järgmise hüppega kordas ta vast-sündinud mäerekordit!...

Üllatus oli tõesti suur, liiatigi seetõttu, et Uno Kajak oli Gorki pealtvaatajatele vähetuntud. Meie sportlased olid Gorkisse saabunud vahetult võistluste eelpäeval ja mägi jäi proovimata. Sarnaneti esinejatega, kellel tuli otse ilma proovi tegemata «noodist laulda».

On tava, et suusahüppajad, kes ületavad 100 meetri piiri, saavad suusapilootide nimetuse. Nii saigi Uno Kajakast suusapiloot. Sellele austavale nimetusele lisaks spartakiaadi hõbemedal suusahüpetes ja Nõukogude Liidu hüpperekordi kordamine.

Ka Stõrankevitsš ja Treumann püstitasid Gorkis oma isiklikud rekordid.

Eesti NSV suusaspordi ajaloos peeti esivõistlused tol aastal esmakordselt väljaspool vabariigi piire, leningradlaste «talveparadiisis» Kavgolovos. Ilm polnud sealgi soodus, pidas sula ja sadas lumelörtsi.

Kahevõistluses esines seal suurepäraselt Uno Kajak. Vaatamata väheõnnestunud murdmaasuusatamisele, tulid hüpped välja hästi — kokku 221,5 punkti (68,5 ja 67 m), mis kindlustaski talle vabariigi meistritiitli kahevõistluses (454,5 p.).

Teise meistritiitli võitis ta suusahüpetes 244,5 punktiga, ületades seega taas meistrinormi. Teiseks tuli D. Treumann — 209 ja kolmandaks V. Aluvee — 208 punktiga.

Ka 1962. aasta Eesti NSV tugevamate suusatajate võistlustel Otepääl oli Kajakal veel hea hoog sees. Ta võitis kahevõistluse, olgugi napilt. Ainult 2,1 punkti lahutas teda kooliõpilase Tõnu Haljandi punktide summast.

Neil võistlustel võttis Uno Kajak osa ka 30 kilomeetri suusatamisest ja tuli 5. kohale (2:06.36), võites mitmeid

meie paremaid murdmaaspetse. Hea võistlejahing ja vastupidavus!

Järgmisel kuul, vabariigi meistrivõistlustel, ei andnud Uno kahevõistluses veel noorematele alla. Ta võitis meistritiitli. Suusahüpetes pidi aga mees juba leppima neljanda kohaga. Temast hakkasid jagu saama hüppajate esiritta pürginud noored: Tõnu Haljand, Ants Allandi, Vello Kuus, Toivo Laev...

Sportlase ja treeneri mured

Sportlased, kes on küündinud maailma areenile, ei võist üelda, et edu saavutatakse kergelt. Uno Kajak väidab sedasama. Ent õige on seegi, et kõigist raskustest saadakse üle, kui pingutatakse, võideldakse ja sihikindlalt rühitakse eesmärgi poole.

Uno Kajaka lennatud sportlasteed suusahüppaja-kahevõistlejana ja kergejõustiklasena on tähistanud pingelised ja põnevad võistlused. Tema enda arvates tasub lihtsalt juba sellepärast lapseeas alates vaeva näha ja treenida, et saab võistlustel oma jõudu proovida ja olla vastupidav töös ning eluvõitluses... Meenuvad Fridtjof Nanseni sõnad: «Ärkav seiklusrõõm, mis peitub meis igaühes, see salapärane tung midagi ette võtta, mis annaks elule rohkem sisu kui vaid igapäevane käimine kodust töökohta ja töökohast koju. See on meie igavene tung ületada raskusi ning hädaohte, paljastada varjatut, tungida teispoole igapäevsust.»

Raskem kui võistleja on olla treener. Edukalt saab noori ette valmistada ainult siis, kui on head treeningubaasid ja võimalus osa võtta paljudest võistlustest — hüppemägede turneedest. Kui neil on võimalus osa võtta ja vahel ka pealtvaatajana osa saada «hiiglaste» kohtumistest Gorkis, Obersdorfis, Zakopanes, Vikersundis jm.

Meie vabariik vajab kiiresti ajakohast suurt suusahüppemäge! Et oma paremiku kindlaksmääramiseks ei tarvitseks meil sõita Kavgolovosse või Sverdlovskisse, nagu see juhtus möödunud rahvaste talispartakiaadi eel...

Eesti NSV II talispartakiaadi finaalvõistluste rivis Andsumäel seisis 58 julget suusahüppajat. Kõik nad tunnevad Uno Kajakat. Kõigile on Uno edasi andnud oma kogemusi ja teadmisi, julgustanud neid või manitsenud ettevaatu-



Kuidas läks? ...

sele. See rivi võiks juba lähematel aastatel olla poole pikem, kui kõrvaldataks kitsaskohad meie suusahüppesportis. Seda ei suuda treenerid üksinda. Me vajame palju Tõnu Haljandi taolisi noormehi, kellest võrsuksid tublid suusapiloodid.

Unolt järeltulijaile

«Juba varases nooruses tuleb õppida suuskadel liikuma, mäest laskuma, pöörama ja ka kukkuma. Viimastki oskust on vaja. Mitte kartuse pärast, vaid selleks puhuks, kui

pole muud pääseteed. Nii-öelda — igaks juhuks. Vahel juhtub! Alles siis, kui suusatamise oskus käes on, tuleb hakata tegelema suusatamise kui spordialaga, tuleb minna tõelistele mägedele ja rasketele võistlusradadele.

1. Ainult suusatamist imiteerivate harjutuste ja suusatamisega ei saa veel heaks suusatajaks-võistlussportlaseks.

2. Enne kui hakkad suusatajaks, mõtle meie talve kapriisidele ja sellele, et talvel on külm ja võid isegi nohu saada, kui märja särgiga seisma jääd. Sügisel sajab aga pahatihti vihma ning saad märjaks ja poriseks. Enda lõbuks suusatamas saad talvel küllalt käia, kui ilm on ilus ja lund palju — selleks pole vaja just võistleva hakata...

3. Kui sa ei taha vahetevahel kukkuda ning koguni muhke ja kriimustusi saada, siis ära hakka tegelema slaalomi ja suusahüpetega.

4. Kui sa ei oska oma vaba aega õigesti jaotada ning meelelahutusi teadlikult piirata või isegi neist loobuda, siis loobu juba aegsasti mõttest nimekaks suusatajaks saada. Sellega hoiad kokku teiste ja oma aega ning ei tarvitse pettumust tunda...»

UNO KAJAK

Sündinud 9. mail 1933

Pikkus 173 sm. Kaal 67—65 kg

- NSV Liidu tšempion suusa-kahevõistluses 1956
- NSV Liidu meistersportlane suusahüpetes 1957
- Eesti NSV meister üle 20 korra

Paremad tulemused teistel spordialadel:

ENSV koolinoorte võistlustel vettehüpetes 1948. a. II koht

ENSV noorte võistlustel jalgpallis 1948. a. II koht

ENSV noorte võistlustel kiiruisutamises 1949. a. V koht

ENSV korvpalliesivõistlustel TRÜ meeskonnas 1954. a. II koht

Kergejõustikus:

jooksud	—	100 m	—	11,8
		400 „	—	57,0
		800 „	—	2.05,3
		1000 „	—	2.46,5
		3000 „	—	9.25,0
		3000 „		
		takistus-		
		jooks	—	9.57,8
		5000 m	—	15.37,0
		10000 „	—	34.59,6
		tunnijooks	—	14950 m
hüpped	—	kõrgushüpe	—	1.60
		kaugushüpe		
		hoota	—	2.86
		teivashüpe	—	3.20
Jooks	ümb	Viljandi järve (1957. a.)	—	
		II koht (aeg 45.16)		
Tõstmine:				
		surumine	—	72,5 kg
		rebimine	—	75 „
		tõukamine	—	95 „

«VAGA VESI, SÜGAV PÕHI»

Inimesed, kel harrastusi, elavad enam. Mitte väliselt, aastate poolest, vaid sisuliselt. Huvi mingi kaasakiskuva harrastuse vastu algab paljudel märkamatult. Tõuke selleks võib anda mingi meelikõitev sündmus või seik. Spordis on see sageli nii...

Raimo ei osanud veel õieti kõndidagi, kui tal tekkinud kange tahtmine suuskade järele. Isa otsustaski need talle näärideks kinkida. Kui aga ühel novembrikuu hommikul puhas lumevaip Mustamäe nõlvu kattis, ei pidanud jõmp-sikas enam vastu. Ta oli aknast välja vaadanud ja rõõmu pärast kepsu löönud, siis äkki mossi jäänud ja nutma hakanud... Põhjus? — Tal polevat suuski! Isa andnud siis talle suusad kätte, öeldes: «Siin need on, sinu esimesed suusad.» Poiss olnud õnnest lõhkemas. Kuid ega need suusad polnudki tal päris esimesed. Koos oma tänava lastega olevat Raimo juba eelmisel talvel ühed vanad suusalogud leidnud ning neid oli siis kordamööda proovitud. See olnud ülimalt lõbus! Küllap sellest tulnudki vastupandamatu suusatung...

Raimond Mürk oli üks neist õnneliketest, kes suusatama hakkavad kõndimisega peaaegu üheaegselt...

Nooruses olid eriti talved kiired mööduma. Teisiti ei saanud ollagi, sest aeg lendas koos suuskadega. Seda soodustas ka elukoht Hiiu staadioni lähedal, kus suusad sai alla panna otse ukseläve ees.

Aastatega, kui suusasõit üha enam selgeks sai ja suuskadel liikumise kaugus oma õuest ikka pikemaks muutus, katsus Raimo tabada iga võimalust kogemuste hankimiseks. Ta ei puudunud üheltki suusavõistluselt Nõmmel ning jälgis seal vanemate poiste ja pärisuusatajate iga



Meie suusa-kahevõistlejate tugev kolmik: Raimond Mürk, Uno Kajak, Uno Aavola

liigutust ja sõidumaneeri. Kõik nähtu talletas poiss mällu ning püüdis seda hiljem matkida.

Sõja-aastail enam õiget suusasõitu polnud. Raimondil tuli suvisel koolivaheajal tööd teha ja koos vanematega ülalpidamist teenida. Teenida raha suuskade ostmiseks. Suusad saadigi, kuid kaunis kehvakesed. Vaba aega jäi iga talvega vähemaks. Tuli hoolega õppida, kodus nõuti seda karmilt.

Raimondi esimene suusavõistlus toimus kooli võistlustel 3 kilomeetri distantsil. Suusad, millega tuli sõita, olid suured ja rasked, üks neist plekiga lapitud. Võistluseelset ööl ei saanud poiss kuidagi uinuda. Erutus! Ja lähtele minnes olevat Raimond tundnud, et ta sõita ei jõua. Ega jõudnudki. Väsimusega kaasnenud mitu õnnetust: suusad ei püsinud all ja halvasti lapitud suusk pritsinud laskumistel lund näkku. Vaevu-vaevu, puruväsinuna suutnud ta lõpetada. Kõht oli tühi ja meel mõru! Mälestuse järgi olnud see tema elu raskeim võistlus. Pärast võistlust olnud ta surmkindel, et temast küll mingit suusatajat ei saa.

Primitiivne ja kasvule mittevastav suusavarustus oli röövinud usu oma võimetesse.

Kuna enamasti peeti võistlused Mustamäe basseini juures, siis oli Raimond ikka kohal. Varsti hakkas Aleksil Ilvesele silma väike agar nooruk, keda tuli ikka ja jälle võistluste neelukohast — stardi-finiši juurest eemale tõrjuda. Nii algas tutvus. Aleksil hakkas poisiga aina rohkem ja rohkem tegelema, andis talle ülesandeid ja jagas juhtnööre suusatamiseks.

Raimost saigi Aleksil suunamisel «Kalevi» Laste Spordikooli õpilane, kus Ilves ise treeneriks oli.

Spordikuulsus — see on ränk töö

Selline loosung rippus spordikooli seinal. Raimond võitis juhtlause omaks ega põlanud ühtki tööd, mida treener käskis teha. Ja nad said omavahel hästi läbi.

Tõsisem spordiettevalmistus algas Raimondil 1947. aasta sügisel. Tugev keheline töö suvel oli lihastele jõudu andnud, vastupidavust olid lisanud sügisese metsarajad.

Treeneri juhtnööride järgi võrsus Raimondist lootustandev suusataja. Oma võimeid sai ta proovida 1947. aasta esimesel päeval. Hommikul enne võistlust oli treener poisid kokku kogunud, soovinud head suusateed ja palju lund. Lõpuks veel lisanud: «Ja vaadake, et te ükski mul võistlust ei katkesta!»

Kui stardilipp viimase mehe teele oli saatnud, ei kärsinud treener tegevusetult ootama jääda, vaid kihutas oma hoolealustele järele. Ja mitte asjata. Üks poistest polnud enne võistlust korralikult oma saabaste ja sidemete eest hoolitsenud, side ei pidanud. Kui treener andis oma kinda ning selle sideme ja saaparandi vahele käskis lükkida, jätkus sõit...

Tolle 10 kilomeetri sõidu võitis Raimond Mürk. Aeg 42.43. Ta oli siis 14-aastane. Siin tuli ka kaotatud julgus tagasi ning poiss otsustas saada suusameheks.

Nagu igal noorel, olid ka Raimondil oma suured eeskujud. Tema sangariteks muutusid norralane Hallgeir Brenden ja soomlane Veikko Hakulinen. Kõik, mis kuidagi oli seotud nende kuulsate suusameistritega ja nende saavutustega, kujunes ülipõnevaks. Ta kogus fotosid, ajaleheväljalõikeid ja võistluskirjeldusi. Jälgis peensus-



Raimond Mürk koos Karl Londiga

eni-oma eeskujude kinogramme spordikoolis, püüdis mat-
kida nende sõiduviise.

Igal talvel «lihvis» Raimond esimese lumega suusa-
tehnikat. See oli edu pant. Tuleb palju suusatada, palju
võistelda! Selleks tegigi ta suusasõitu iga päev, vahel ka
kaks korda päevas, sest lumeag on kallis. Eks ole meie
talvedel ükskord lund napilt, teinekord aga ülikülluses.
Ja ega viimanegi kiita ole: mitu päeva läheb enne kaduma,
kui suusarajad niivõrd sisse sõidetakse, et neil trennida
saab...

Üldiselt läks treening siiski mänglevalt. Raskeid ja
võistavaid treeninguid tegi Raimond Mürk harva, kuid
see-est püüdis tingimata igal võimalusel võistelda.

Praegugi on ta veendunud, et meie lühikesed talved
on ainult võistlemiseks. Suur laast talviseks ettevalmis-
tuseks tuleb lüüa suvel ja sügisel!

Kiirus hakkab kõitma

1950. aasta koolinoorte võistlused Aegviidus tõid esile mitmeid häid suusatajaid. Slaalomis Agu Tae ja Arvi Oks, murdmaasuusatamises Väino Meema ja Raimond Mürk. Juba järgmisel aastal määratakse Raimond Mürk esmakordselt vabariigi koondvõistkonda. Võistkonna «pesamunana» tuli tal 1951. aasta üleliidulistel võistlustel Kirovis täismehe eest väljas olla. Kahevõistluse distantisõidus tuli ta üllatavalt heale kohale — kuueteistkümnendaks. Vähesed kogemused hüpates suurelt mäelt jätsid ta üldjärjestuses siiski veel viimaste hulka.

Suviti oli Raimondil peamiseks treeninguvahendiks jalgratas. Peale selle paelusid teda jalgpallimäng, lühimatkad mäenõlvakuil ja vettehüpped. Kuid peatselt kaotas jalgrattasõit kõitvuse — polnud kiirust.

Isa abiga osteti nüüd mootorratas «Harley Davidson», silindrimaht — 1200 sm³. Ehkki too masinavärk oli tema kasvu ja kaaluga võrreldes tohutu, tuli sellega leppida, sest hind oli soodus. Raimond ise oli mootorrattast ääretult vaimustatud.

Määratu suure tsikliga rassimised suvel maanteel ja krossiradadel andsid jõudu, kohandasid kiirusega ning olid hästi põnevad. Talvesid sisustas võistlemine mäesuusatamises ja suusahüpetes. Õhulennud üha pikenesid. Ka kindlustunne hakkas tulema. Soovida jättis maandumine, kuid selle lihvimiseks jäi aega vähe.

Suvel haaras Raimondit ikka rohkem mootorrattal kihutamine — see muutus otse vajaduseks. Vana ratas enam ei rahuldanud — kiirus oli väike. Hakkas tunda andma võistluskihk. Lõpuks õnnestuski tal saada ajakohane võistlusmasin. Algasid treeningud kiirusele, järgnesid võistlused täis tarmu ja riski. Üha enam ja enam hakkas ta tundma, et tema õige kutsumus on mootorisport. Kusagil sisimas tekkis tunne, nagu hakkaks senine tugev side suusaspordiga nõrgenema...

Ühel pulgal Sverre Stenerseniga

Mõnevõrra kahandas Raimond Mürgi huvi mootorisporti vastu 1955. aasta edukas talvespordihooaeg. Omajagu aitasid selleks kaasa suusahüppajate kambavaim ja



Viimane lihv...

treener Aleksi Ilves. Indu meie suusahüppajatele-kahevõistlejatele andis ka Uno Aavola ja Uno Kajaka edu väljaspool vabariigi piire.

Eelmisel suvel suurendati treeningumahtu tublisti — teati, et järgmise aasta jaanuaris toimuvad Moskvast rahvusvahelised suusahüppevõistlused, millest pidid osa võtma ka meie vabariigi sportlased.

Suurpäev saabus. Võistlustele oli sõitnud ülemaailmse kuulsusega suusahüppajaid: norralased Sverre Stenersen, Per Gjeltén, rootslane Brur Östman ja poolakas Wlady-

slaw Tainer. Nõukogude Liidu parematest võistlesid Nikolai Trussov, Nikolai Samov, Juri Skvortsov jt.

Kui NSV Liidu kahevõistlejad ei suutnud suusahüpetes veel täit konkurentsi pakkuda, siis murdmaasuusatamises olid nad välismaalastega täiesti võrdvõimelised. Seda tõendab eredalt asjaolu, et kahevõistluse maailmameister Sverre Stenersen jagas murdmaasuusatamises meie noore kahevõistleja Raimond Mürgiga võrdselt kolmandat ja neljandat kohta. Suusahüpetes edestas aga Stenersen kõiki NSV Liidu paremaid. Rääkimata meie suusahüppajatest, kelle harjutamisvõimalused olid olnud üpris kesised.

Tõsiste võistluste aeg

1955. a. suusahooaja lõpul toimus veel üks suurüritus — ametiühingute üleliidulised esivõistlused Moskvas. Seal oli Raimond Mürk heas löögihoos kahevõistlejate murdmaasõidus (15 km). Võit tulnud nagu iseenesest. Kiirust ja jõudu jätkus parajasti kogu distantsiks, sõiduaeg kaunis hea — 55.46. Sama võistluse kaasateinud Uno Kajak, kes oli sel ajal samuti heas vormis, sai tulemuseks 60.22, mis tõi ta kaheksandale kohale. Tänu murdmaasõidule saavutas Raimond Mürk kahevõistluse kokkuvõttes üllatavalt hea resultaadi ja võitis hõbemedali.

Balti liiduvabariikide kohtumisel Otepääl 1956. aasta märtsis asus Raimond Mürk tihedalt Uno Kajaka kannule ja tuligi kahevõistluses tema järel teiseks, suusahüpetes aga neljandaks. See oli paljutootav.

Hooajast hooaega arenesid ja kujunesid samm-sammult meie noored suusahüppajad, eriti Raimond Mürk. Tal oli vastupandamatu kiindumus sportida — see aitas üle igast ettejuhtuvast raskusest. Sportides aasta läbi, treenis ta järjekindlalt oma lemmikaladel — suvel mootorisportis, talvel suusatamises.

1957. aastal viis sportlastee Mürgi Taga-Karpaatidesse, Varohtasse, kus toimus Eesti—Leedu—Läti—Ukraina matskohtumine suusatamises. Neil võistlustel lõi Raimond Mürgi täht särama. Hüpetel suutis ta maksimaalselt keskenduda ja õhk kandis paremini kui tavaliselt. Lennud kulgesid üle 60 meetri piiri. Distantsisõidu võitis ta lausa mänglevalt. Tundus, nagu oleks võistlusmaa lühem olnud!



Suusa-kahevõistluse murdmaarajal

Teenitud võit kahevõistluses ja kolmas koht individuaal-suusahüpetes.

NSV Liidu esivõistlused suusahüpetes ja kahevõistluses toimusid 1957. aasta märtsis Kavgolovos. Võistlejaid oli arvukalt — 115. Huvi tõstis seegi, et mitmed Nõukogude-maa paremad (Nikolai Kamenski, Nikolai Šamov jt.) olid hooaja kestel saanud võistelda välismaal.

Meie omadest oli heas lennutujus Uno Kajak, kes tuli neljandaks.

Suurepäraselt esines kahevõistluses ka Raimond Mürk. Kuigi hüpetes oli tagajärg keskpärane — 191 punktiga kaheksateistkümnes —, tegi ta järgmisel päeval distantsisõidus tasa, mis eelmisel päeval puudu jäi.

Nullkraadiilm erilist muret juba kogunud sportlasele ei teinud. Suuskade põhimäärdeks valitud vedel krunt hakkas ilma soojenedes läikival rajal üha paremini pidama ning... ta saavutas 15 kilomeetri ajaks 58.45, noppis hüpetega kokku 431,5 punkti, ja käes see oligi — teine koht ja Nõukogude Liidu meistersportlase nimetus!

Võistlused võitis ülekaalukalt Nikolai Dolgov (aeg 58.29, punkte 451,8).

1958. aasta jaanuaris peetud viie vennasvabariigi (juurde tuli Valgevene) kohtumisel, mis leidis aset taas Varohtas, võitis Raimond Mürk kahevõistluse kindlalt. Suusahüpete võitmiseks puudus küllaldane ettevalmistus, sest Eestis olemasolevaid hüppemägesid ei suudetud kehvade lumeolude tõttu korda seada. Enne väljasõitu Taga-Karpaatidesse võis sõrmede peal lugeda treeninghüpete arvu. Eestlastevaheline paremus kujunes järgmiseks: Lembit Tiganik (60+63 m), Jüri Teras ja Raimond Mürk.

1958. aasta märtsikuu kujunes koduradadel suusaspordihooaja kõrgpunktiks. Peeti kahed suuremad võistlused järjestikku: karikavõistlused Otepääl ja esivõistlused Võrus.

Karikavõistlused sai Raimond kaasa teha ning võitis seal kahevõistluses teise koha. Võidupärja võttis vastu Uno Kajak. Suusahüpetes «rikkus» väljakujunenud järjestust Valev Aluvee, kes tuli võitjaks. Teine oli Kajak, kolmas Mürk.

1959. aasta oli Raimondi Mürgi, nagu mõne teisegi suusanoore hiilgeaasta. Noored «seljatasid» sel aastal «vana kaardiväe» ning astusid esikohtade jagamisel pje-destaali kõrgemale astmele. Eriti hästi arenesid kahevõistlejad ja mäehüppajad. Veenvalt sai selgeks, et meie 50 meetri võimsusega hüppemäed olid neile väikeseks jäänud...

Kahevõistluses krooniti vabariigi meistriks selge paremusega Raimond Mürk. Individuaal-suusahüpetes saavutas ta Võrus üllatusmehe Rein Kõivu järel teise koha.

Suusahüppajad plastmassil

Raimond Mürk oli üks innukamaid harjutajaid tehiskattega suusahüppemäel. Alates 1960. aastast ei lasknud ta mööda ühtki võimalust treenimiseks Kavgolovo puhta valge plastmassiga kaetud hüppemäel.

Meie vabariigi suusahüppajad otsisid kõiki vähegi mõjukamaid treeninguvahendeid just suvel. Ainult nii võisid nad sammu pidada NSV Liidu paremikuga. Katsetati rullsuuski (skirollereid) ja soomlase Lasse Johanssoni poolt kasutusele võetud spetsiaalset vettehüppeseadeldist.



Viimasega treeniti järgmiselt: hüppaja liugles väikestel, vähem kui meetripikkustel suuskadel mööda linoleumiga kaetud hoovõtuteed alla, äratõukelaua serval tegi ta suusahüpet meenutava hüppe pea ees vette ja jättis suusad äratõukelauale. Vastavad seadeldised ehitasid suusahüppajad ise Viljandi järve äärde ja Mustamäe basseini. Viljandi järvel ja Emajõel harrastati ka kihutamist veesuuskadel kiirmootorpaadi slepis... Kuid kõige tõhusamaks kõigist osutus siiski süvine hüppamine tehiskattega hüppemäel.

1960. aasta sügisel korraldas meie spordiliit õppe-treeningulaagri suusahüppajatele Kavgolovos. Neid õnnelikke, kes said suusahüppeid teha siis, kui puulehed alles hakkasid kolletama, oli üle vabariigi 18. Meie paremik. Kuni selle ajani olid saanud plastmassi kõige rohkem lihvida Kajak, Aluvee, Treumann ja Mürk, teised hüppasid lume aseainel esmakordselt.

Nädalaga oli märgata sportlaste hüppetehnikas tunduvat arengut. Eriti paranes äratõuge ja sellele järgnev lennuasendi sissevõtmine, või nagu hüppajad ise ütlevad — enda pealetõmbamine suuskadele. Viimane on aerodünaamilise tehnika puhul väga oluline, kuna siis

tuleb ära kasutada tõstejõudu, et hüpe saaks juurde kõrgust ja suuskadel oleks sobiv väljalennunurk.

Laagri lõpuks saavutas Raimondki tehiskattel hüppekindluse...

Suusahüppajate soovid täituvad

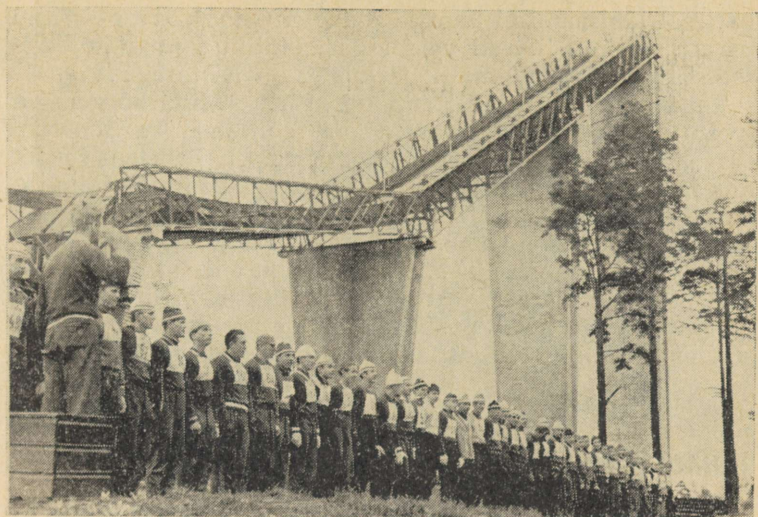
Mis 1959. aasta sügisel oli suusahüppajatele vaid unistuseks, sai teoks 1963. aastal Mustamäel. Üle Hiiu männilatvade kerkis ehitus — uus ja ajakohane suusahüppemägi.

Tallinna Linna Täitevkomitee oli siiski leidnud võimalusi selle ehitamiseks. Mäe projekti valmistas insener Peet Samaruütel. Ehitustöödel löid täie jõuga kaasa suusahüppajad ise. Üheks eestvedajaks oli Raimond Mürk, ta töötas ehitusel raugematu energiaga. Tema kogemusi ja varem omandatud tähelepanekuid oli vaja mitmel pool: maandumisenõlva õige kumeruse ja raadiuse viimistlemisel, äratõukelaua määramisel ning paljus muuski. Täpsust oli vaja seda enam, et maandumisenõlv otsustati katta ka plastmassiga.

Uus hüppemägi Mustamäel avati 1963. aasta jaanuaris hüppevõistlustega, millest ka naaberrahvaste suusahüppajad osa võtsid. Lindilõikamise au mäe avamisel anti vabariigi kõige nimekamale suusahüppajale-kahevõistlejale — Uno Kajakale.

Mäeehituse entusiastidele, kes uue hüppemäe ehitamisele olid täie jõuga kaasa löönud, kinnitati rinda spordibaaside ehitaja kuldne märk. Särav rinnamärk ehtis ka Raimond Mürgi rinda.

Suvel jätkati töid tehiskatte pealepanemise ja niisutusüsteemi monteerimisega. Töö nõudis oskusi, kogemusi ja täpsust ja seepärast võtsid selle oma hoolde hüppemehed ise. Aktivistina oli taas esireas Mürk. Maandumisenõlvale ehitati kõigepealt puust alus, mistõttu ei muutunud kõlbmatuks ükski tehiskimp. Seejärel kaeti nõlv suurema vetruvuse tagamiseks turbakihiga. Edasi asetati sellele klaasriie, et liiv ja kivikesed ei tungiks põrutusel plastmasskattesse. Klaasriidele pandi peale aia traatvõrk, mille külge kinnitati ridamisi tehiskimbud nagu pilpad katusele. Kattetekimpude ülemisi rootsuservi katsid järgmise kihi «narmad» ja nii moodustuski kõvast, ribadeks lõigatud



Järjekordsete võistluste eel Mustamäel

plastmassist paraja pehmusega pinnas. Iga ribakimbu laius oli 50, pikkus 40 ja paksus 1 sm.

Mäe ehituseks läks materjali tublisti: tehisvillriiet 800 m², sama palju aia traatvõrku, 40 kantmeetrit alusturvast, konksukesti ja naelu kastide viisi. Pingeline ehitustöö kestis suve läbi ega lõppenud sügiselgi. Siis aga võis ühel päeval ütelda, et nüüd on meilgi tehiskattega suusahüppemägi!

Uue hüppemäe direktoriks määrati Raimond Mürk. Vaikne töömees asus elust kihavale ja rõkkavale tööpostile.

Noorima meistri nõuanded:

«Suuski ja suusatamist tuleb õppida armastama, ainult siis suudetakse midagi... Sellejuures ei tohi unustada tõe — armastus nõuab eneseohverdust!

Kõiki üritusi — võistlusi, matku, kursusi jne. tuleb korraldada sisukalt ja huvitavalt, ainult siis saab noori kaasa tõmmata. Neid koheldes ei tohi vigu teha. Kuid ka

parimal läbisaamisel kaovad «tähelennulootjad» 3—4 kuu pärast, püsima jäävad vaid tagasihoidlikud ja tahtejõulised. Tippmeeste võimalik isekus kaob aastatega...»

Tehnika kohta ütleb Raimond Mürk: «Mida kõrgem on treenituse aste, seda parem on tehnika.» Ta soovib omaks võtta kuulsa Norra slalomisti Sten Erikseni sõnad, mis ta ütles Toni Sailerile: «Sina, Toni, pea suusatamisel kinni oma stiilist, millega oled maast-madalast harjunud. Ära omista tähelepanu sellele, mida räägivad sulle «õpetatud suusasportlased»... Mingisuguseid saladusi ega retsepte pole olemas. Mulle isegi näib, et ei leidu sellist mäesuusatajat, keda peaks jäljendama. Igaüks saavutab edu oma stiili ja visadusega.»¹

RAIMOND MÜRK

Sündinud 17. mail 1933

Pikkus 170 sm. Kaal 63—62 kg

- NSV Liidu 1957. a. meistrivõistlustel II koht suusa-kahevõistluses
- Eesti NSV ametiühingute meister 15 km suusatamises 1956
- Mootorsportlane 1959—1960. Ringraja- ja krossisõidus II järk (I järgust jäi puudu 4 punkti)
- Ringrajasõidus 1960. aastal Pärnus V koht 125 sm³ masinate klassis

Paremad tulemused
kergejõustikus:

100 m	—	12,7
800 „	—	2.17,0
1500 „	—	4.26,0
3000 „	—	9.33,0
5000 „	—	16.19,0
hoota kaugus	—	2.68

¹ «Kehakultuur» 1959, nr. 7, lk. 218.



Suuskadele! ...

SISUKORD

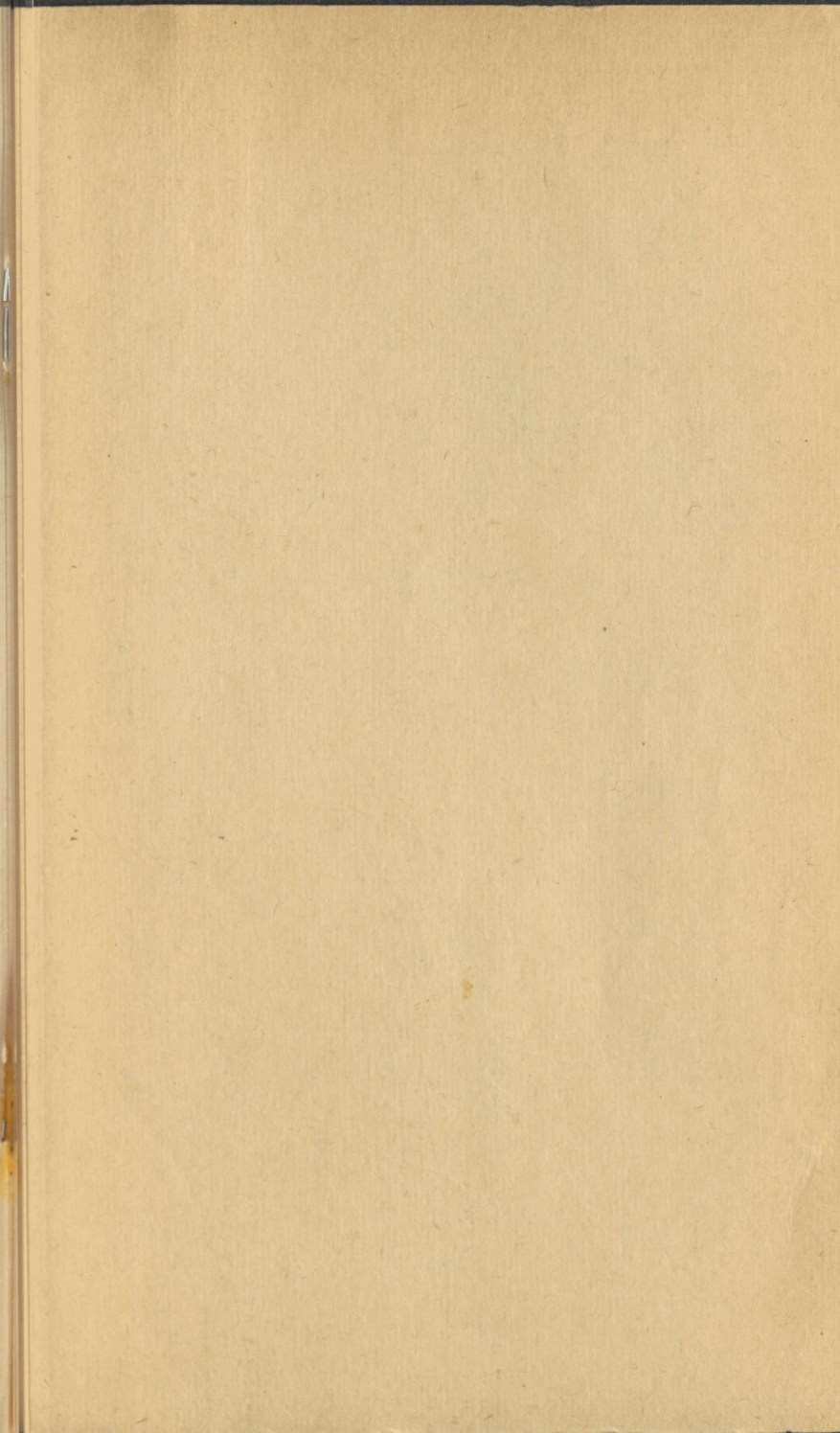
Saateks	5
Mees, kelle suusarajad olid «soolased»	7
Pillava energiaga suusamees	26
Vastupidav ja sitke kui tammejuurikas	46
Mitte üksi kehaline võime, vaid veel enam raudne tahe	62
Kõrgetel tulemustel peab tugev «alusmüür» olema	77
«Vitsa väänatakse noorelt»	93
Vaga vesi, sügav põhi	114

Парре Феликс. ХОРОШЕЙ ЛЫЖНИ! На эстонском языке. Оформление А. Салдре. Издательство «Ээсти Раамат». Таллин, Пярнуское шоссе, 10. Тоimetaja O. Langsepp. Kunstiline toimetaja L. Kruusmaa. Tehniline toimetaja A. Kребstein. Korrektor M. Kalamäe. Laduda antud 27. IX 1967. Trükikida antud 5. II 1968. Paber 54×84/16. Trükipoognaid 8. Tingtrükipoognaid 6,7. Arvestuspoognaid 6,41. Trükiary 7000. MB-00337. Tellimise nr. 6606. H. Heidemanni nim. trükikoda, Tartu, Ülikooli 17/19. I. Trükipaber nr. 2 — Kohila Paberivabrik.

6-9-2

98-68

Hind 23 kop.



23 kop.

