

## VÄLJAVÕTE

## 1977/78 hooaja treeningpäevikust

**Minu arvestustes algas treeningaasta 1. novembril ja lõppes 31. oktoobril. Eelmise hooaja maht oli 4832 km. Tervisel suurt viga polnud, mistõttu otsustasin jookusmahtu tõsta ja suusatamise samale tasemele jätta.**

**November:** 793 km, 55 tundi, 25 laagripäeva.

6 päeva NSVLi suvekoondisega laager Musta mere ääres Suhhumis. Koju jõudes 2 päeva jooksutrenne Põlvas, keskmise tempoga 18 ja 21 km. Pikk sõit Koola poolsaarele: Põlva-Tallinn-Peterburg-Apatitõ. Seal toimus „Jõud“ suusakoondise lumelaager. Lumelaagris 16 päeva (sh 3 puhkepäeva).

**Detsember:** 663 km (suuska 440, jooksu 223), 59 tundi.

Treenisin kodus.

**Jaauar:** 745 km (suuska 625, jooksu 120), 72 tundi, 5 võistlust.

Lisaks treeningutele rajameistritöö Värskas Põlva „Jõud“ MV ettevalmistamisel. Kuu keskel Vana-Võidus 6-päevane Põlva orienteerujate laager. Lund oli piisavalt.

**Veebruar:** 611 km (kõik suuska), 47,5 tundi, 3 suusavõistlust ja 5 suusaorienteerumisevõistlust.

**Märts:** 492 km (suuska 286, jooksu 206), 45 tundi ning NSVL ja Eesti MV-d.

Laager Eestis, seejärel Permis. NSVLi MV märkes ja suunas läksid aia taha. Kodus tulin Eesti meistriks nii märkes kui ka suunas. Suurematest suusavõistlustest see kuu osa ei võtnud.

**Aprill:** 456 km, 48 tundi, 3 võistlust.

Sain teada, et olen arvatud NSVLi esinduskoosseisu sotsialismimaade karikale Bulgaarias. See võistlus oli tol ajal kõige tähtsam ja tugevam suvine võistlus. Tegin trenni kodus Põlva metsaradadel Tõnu Raidi plaani järgi. Lisaks treeningutele ka 30 tundi kaardijoonistamist.

**Mai:** 424 km, 42 tundi, 7 võistlust.

NLiidu koondise laager Ukrainas Užgorodis, sealt sõitsime Bulgaariasse sotsmaade karikale. Sain 22. koha ja jäin napilt teatevõistkonnast välja. Koju jõudsin kuu lõpus ja kohe toimusid Eesti MV valikus, tulemuseks 4. koht.

**Juuni:** 351 km, 33 tundi, 10 võistlust.

Vaheldusrikkad treeningud kodus ja palju võrkpallimängu. Kuu lõpus Viiburis Eesti-Leningradi matš soomepärasel maastikul (nii vähemalt räägiti, ise polnud ma Soomes käinud). Tavarajal tulin 7. ja teates saavutasime 3. koha.

**Juuli:** 383 km, 36 tundi, 6 võistlust.

Võrumaal toimusid esimesed NSVLi karikavõistlused. Tulemused: avapäeval 11. koht, teisel päeval 5. koht ja kokkuvõttes 7. koht. Osales ainult 41 paremat orienteerujat üle Liidu. Vilniuses Balti maaspordiühenduste „Jõud“-„Varpa“-„Nemunas“ matšil võitsin nii tavarajal kui ka teatejooksus. Ühisstardiga Põlva maratonil jäin kümnendaks, olles lõpus täiesti kutu, jalad viimasel kilomeetril krampides. Kuu lõpus haigestusin, vasaku käe küünarnukk paistetas üles ja tõusis palavik. Nõrkus. Haigus kestis aktiivselt ainult 3 päeva.

**August:** 432 km, 45 tundi, 8 võistlust.

Eesti koondise laager Lätis Madonas, seejärel Eesti-Läti matš Võru lähedal Järvede orus, kus tulin teiseks, olles hommikupoolikul Põlvas ehitajapäeva üritustel tõuganud kuuli, hüpanud kaugust (kus põrutasin vasakut kanda) ja mänginud võrkpalli (kus sain pihta oma veel haigele küünarnukile).

**September:** 281 km, 27 tundi, 8 võistlust ja 12 trennivaba päeva.

Eesti MV tavaraja võitsin, teade ebaõnnestus Põlva võistkonnal minu pärast. Pääsesin viimasel vahetuses rajale küll esimesena, ent jäime lõpuks viiendaks. Ei pannud algul kaarti kilekotti ning alanud vihma tõttu kaart lagunes. Lõpus tuli kontrollpunktid leida teistelt abi küsides. Seejärel NSVLi MV Pihkvas Alolis. Tulemused: avapäeval 3. koht, teates koos Kutti (Koit Paasmaa) ja Jukuga (Johannes Tasa) võitsime. Finaal ebaõnnestus ja olin viimaste seas.

**Oktoober:** 233 km, 23 tundi, 2 võistlust.

Eesti MV eraldistardist maratonil 3. koht. Pärast kerget kuu algust tekkis kuu lõpus jälle isu trenni teha – kohe kiskus jooksuma. Lubasin endale, et enne sporti maha ei jäta, kui tulemused langema hakkavad.

77/78 hooajal sain kokku 5864 treeningkilomeetrit (suuska 2547 km, jooksu 3317 km).

Võistlusi oli 65 (suusatamises 7, orienteerumises 56 ja muus 2). Seatud eesmärk sai täidetud.

Paljud treeningud, nii talvel kui suvel, toimusid maastikul, mis pani aluse võistlustulemuste stabiilsusele.

Järgmised kolm hooaega ei läinud treeningud plaanipäraselt.

Alles 1981/1982 tuli sarnaste mahtudega hooaeg – 5688 km (suuska 2952 km, jooksu 2735 km).



1984 -  
võitjana  
finišis. Viimane  
ind. kuld tavarajal  
ja poistega koos ka  
teatejooksus



### Kui vaadata 77/78 hooajal suusatatud kilomeetreid, siis tänapäevaste radade ja varustuse juures polegi see midagi erilist.

Veel vähem muljetavaldav on see siis, kui sõita ka uisustiilis. Minu esialgsesse suusavarustusse kuulusid Visu puusuusad, hiljem sain valge põhjaga Karhu poolplastikud. Kinnitussidemed olid laiad – alumiiniumist ja kangidega, saapad kodumaised, mis vettisid ja paar korda ka kannakõõluse põletiku põhjustasid. Suusarajad olid kehvapoolsed, polnud erakordne, et hommikul enne treeningut tuli öösel sadanud lumi suuskadega kinni tallata. Vedas, kui selleks sai kasutada vene buraane. Selline olukord ei olnud mitte ainult kodustel treeningutel ja radadel, vaid sama pidid tegema ka tolle aja Eesti parimad suusatajad oma treeninglaagrites.

**Tõnu Raid:** „Esimesest hetkest, kui Kollat nägin, tunnetasin sisemiselt, et tegu on hingega ja edasipüüdliku spordipoisiga. Tema avatud olek ja selge silmavaade, algul veidi ebakindel orienteerumine, kuid sisemine tung oma asja paremini teha meeldis mulle väga. Varsti olime konkurendid ja siis läks Kolla oma teed kiiresti kõrgemale ja kaugemale. Seejärel soovis ta, et teda treeniksin. Niipalju kui me midagi ka läbi käisime, ei sobinud meie koostöö. Kolla tahtis treeningplaane, kus oleks täpselt näidatud igapäevane trenniaeg, kilomeetrid ja pingutused. Mina olin just jõudnud arusaamisele, et orienteerumine on ebatäpse ülesandega spordiala, kus sõltutakse võistlusolukorrast tulenevatest kiiretest otsustest ja kus kõike on võimatu ette modelleerida. Seetõttu pidasin ka treenimisel oluliseks suhteliselt vaba treeninguplaani ja selle täitmist. Varsti leidiski Kolla endale sobivama juhendaja.

Siiani aga imetlen tema sportlasevisadust, klubis orienteerumise heaks tehtud tohutut tööd ja seda üha kasvavat lastekarja, kes Kolla käe all on spordielust natuke aimu saanud. Kolla ja tema pere on mulle alati rõõmu teinud ja kohtumised nendega on väga südamlilikud.”

**Olavi Kärner:** „Kolla tugevus oli tubli töövõime, hea võitlusvaim ja vastu pidav tervis, nii ta ei kannatanud kuigi palju vigastuste all. See lubas olla edukas nii suvel kui talvel. Tema õnnetus oli see, et ta jõudis NL koondisse siis, kui sealne juhtkond elas äraootaval seisukohal: otseselt algavaks hooajaks erilisi sõite ei planeeritud (näiteks suveks), aga sellele järgnevas talveks pakuti suuri lubadusi. Kui see järgnev kätte hakkas jõudma, siis lükati jälle kõik edasi. See tegi nii treeneri kui ka sportlase töö tulekahju kustutamiseks. Ta pidi umbes kaks korda nii palju tööd tegema, kui ühele hooajale (suvi või talv) vaja oleks olnud. 30–35 aastat tagasi tähendas üks välissõit nii palju, et see, kel oli võimalus sinna pääseda, üritas alati maksimaalselt.

Kui püüda tagantjärele vaadata, siis tal oleks olnud õigem keskenduda suvele, sest o-jooks on tehniliselt palju nõudlikum. Oma suure töövõimega oleks tal ehk isegi 35–40 aastasena, kui piirid lahti läksid, olnud võimalus jõuda Põhjamaade parimatele lähedale. Aga see on oleks ...”

**Nikolai Järveoja** (1950) kuulus aastatel 1974–1984 Eesti koondisse 45 korda ja on võitnud põhiklassis Eesti MV-lt 41 medalit (24+11+6). Ta on Põlva spordikooli orienteerumistreener ja OK Põlva Kobras president.





## Matkapäevik

www.rmk.ee

### ISC

**Grupi liikmed:** Arvo Kivikas, sünniaasta 1950

**Start:** Ähijärve, 07.09.2013

**Finiš:** Järva-Madise kirik (vahepeal alustasin matka Aegviidu poolt), 10.05.2014

**Matka kestus:** 35 nädalat ja 2 päeva

**Liikumisviis:** Jalgsi kiirusega 6 km tunnis, mõnel lõigul ka aeglasemalt.

**Läbitud kilomeetrid:** 1254 ehk kogu trass mõlemas suunas



# Loodusega

**Kuidas tuli mõte võtta ette edasi-tagasi matk mööda RMK 627 km pikust Aegviidu-Ähijärve matkateed? Mis oli sinu eesmärk ja kuidas sa seda tegid?**

Eesmärk oli puhtalt sportlik, et ennast nii vaimselt kui füüsiliselt vormis hoida. Igal laupäeval läbisin ühe lõigu, sõites autoga matkaraja järgmise osani ning siis umbes 25 km edasi ja sama teed tagasi. Alustasin 07. septembril 2013 ja lõpetasin 10. mail 2014.

### Kirjelda mõnda matkapäeva.

Eriti Tartust kaugemate lõikude puhul tuli liikuma hakata üsna vara. Vahel sõitsin juba reede õhtul kuhugi lähemale ööbima. Sõltuvalt maastikust olin rajal 8–9 tundi, vahel ka rohkem. Peab arvestama asjaoluga, et pimedamal perioodil tuleb nii päeva alguses kui ka lõpus liikuda otsmikulambi abil.

**Matkapäevikus RMK kodulehel kirjutad, et liikusid üksi. Kas igavust ja tüdimust üksi olles ei tekkinud, näiteks kui tuli kõndida pikalt mööda kruusateid? Matkateed ei kulgenud ju ainult kaunitel metsaradadel.**

Enamasti liikusin üksi, kuid näiteks raja viimased 66 km läbisin koos Jukuga (rogainikaaslane Johannes Tasa – toim). Rajal on lõike, mis kulgevad kuni 5 km ühes suunas mööda kruusakattega metsasihti. Seal lugesin vahelduseks moblast uudiseid. Vaimselt kõige suuremaks katsumuseks oli ühe 4,5 kilomeetrise lõigu läbimine Koidula piiripunkti läheduses mööda vana raudteetammi (kokku siis 9 km).



**KUIDAS  
TEHA  
MAHUTRENNI?  
KOGEMUSI JAGAB  
ARVO KIVIKAS**

See oli kaetud ebamugava kiviklibuga. Kokkuvõttes on minu hinnang väga positiivne! RMK on teinud tohutu töö. Oma tänusõnad andsin isiklikult üle ka selle organisatsiooni juhtkonnale. Rada on planeeritud just nii huvitav, kui maastik ja maaomanikud seda võimaldanud on.

**Milliseid tähelepanekuid tegid looduse kohta selle pika perioodi jooksul?**

Minu puhul on tegemist teatud spetsiifilise olukorraga. Ühelt poolt on väga hea kõndida talv läbi, kui lund segamas pole. Näiteks 25. detsembril pildistasin raja äärde jäävat erkrohelist heinamaad. Teiselt poolt tõi see kaasa iga nädal järjest suuremaid muremõtteid – inimene ostab sooja jope siis, kui tal on külm, ja suusariided siis, kui suusatada saab. Viimase 50 aasta kõige soojem talv tähendas minu juhitavale ettevõttele ning äripartneritele väga raskeid aegu.

**Kuidas tunnetasid oma kehalise vormi arengut nende 8 kuu jooksul? Milline oli su keskmine pulss ja kiirus matkates?**

Olen juba 64 aastane ja selles vanuses areneda eriti ei õnnestu. Parim võimalik on taandarengu pidurdamine. Liikusin keskmiselt üsna täpselt 10 minutit kilomeetrile, sõltuvalt rajast veidi süüa-sinna. Tõsi, mõned üksikud lõigud nõuavad hoopis rohkem aega.

**Matkafoorumites on pildid raja ekstreemsematest lõikudest, kus on puusadeni mudasse kukunud. Kuidas sina rajaks valmistusid? Mille järgi valisid varustust? Kas matkasid seljakotiga? Kas suutsid need 1254 km läbida kuivade jalgade ja suuremate villide-vigastusteta?**

Liikusin täpselt samas varustuses nagu rogainil – ei mingit seljakotti, seljas vaid harjumuspärane paljude taskutega vest. Jalad teipisin ka alati nii nagu rogainil ja mingeid probleeme ei olnud.

**Teisi matkalisi ka kohtasid?**

Teisi matkajaid kohtasin väga harva. Arvestataval määral vaid Põlva kandis ja viimastel lõikudel enne Aegviidut. Läti piiri läheduses on inimene üldse nii haruldane, et temast niisama lihtsalt ilma mõni minut juttu ajamata mööda minna oleks kohatu. Ikka on mõistlik end tutvustada, et kes olen (töötav pensionär Tartust) ja mida teen (kõnnin mööda matkarada). Matkaraja olemasolust olid kõik teadlikud.

**Kas mõnel hommikul ärgates ei tekkinud tunnet, et täna ma ei viitsi kuhugi minna, või oli matkapäev see, mida pärast töönaulat ootasid?**

**koos**

KÜSIS KERSTI EHALA

Aegviidu-Ähijärve matkatee läbib kaheksat maakonda, terve rea kaitstavaid alasid ja eksponeerib rohkesti Eestimaa imelisi maastikke. Kõik teed ei ole käänulised. Foto: Arvo kivikas





Mulle on nädalane rütm just paras. Kui proovisin kahel järjestikusel päeval 30 km kõndida, siis teisel päeval oli küll raske liikuma saada.

### **Kuidas rajal toitused? Kas mõnikord panid ka lõkke püsti?**

RMK puhkekohtades on tööpoolest soodus võimalus lõket teha. Minu praegune füüsiline olek võimaldab neist võimalustest hoogsal sammul mööduda. Ilmselt mõne aasta pärast on olukord teine. Toitumiseks oli mul igaks juhuks ka geel ning mõned energiatabletid kaasas, kuid üldiselt ma neid ei kasuta. Joon iga poole tunni tagant lonksu spordijooki ning söön umbes iga kahe tunni järel ühe singivõileiva. Nii olen ennast alati kõige paremini tundnud.

### **Millist rolli mängisid ilmaolud? Talvel läheb ju varakult pimedaks. Kas paduvihm või paks lumekiht panid plaane muutma?**

Üldiselt mul ilmaga selles mõttes vedas, et pidin muutma ainult riietust, mitte plaane. Otsmikulamp peab kindlasti abiks olema ja igaks juhuks varulamp ka.

### **Kas mõni äpardus ka rajal aset leidis – kohalik lahtine koer tahtis pureda, tähistus kadus vms? Tekkis sul mõni situatsioon, kus tundsid hirmu?**

Midagi otseselt ohtlikku ei kohanud. Tähistuselt kaldusin küll mõnikord ära. RMK brošüüris olev skeem ja maastikul olev tähistus ei lähe mõnes kohas omavahel kokku. RMKst selgitati, et toode on pidevas arengus ja tegemist on kasvuraskustega. Lisaks RMK skeemile oli mul kaasas Eesti 50-tuhandese kaardi vastav leht ning orienteerujana sain siiski kuidagi hakkama.

### **Liikudes ja teel olles hakkab mõte alati hästi jooksmas. Kas võid öelda, et mõnest rajal mõeldud mõttest sündis mõni suurem muutus, ümbermõtestamine, geniaalne äriidee?**

Oma töö peale mõtlen palju.

### **Kuidas pere idee omaks võttis, et sind näeb 8 kuu jooksul nädalavahetuseti vähe?**

See on ennegi nii olnud. Ilmselt oleks imestatud, kui ma kodus oleksin olnud.

### **Mida soovitaksid teistele agaratele, kes neid ridu lugedes tahaksid sarnast katsumust ette võtta?**

Ohte on – isegi aluspükste vale löige võib teie ettevõtmise väga piinarikkaks muuta, aga vähemasti alustage! Varustus peab olema selline, et olete ilmamuutusteks ning muudeks võimalikeks äpardusteks valmis. Kui üksi rajale lähen, siis on alati inimesi, kes teavad, kuhu ma läksin, ning alati helistan, kui ma õhtul auto juures tagasi olen.

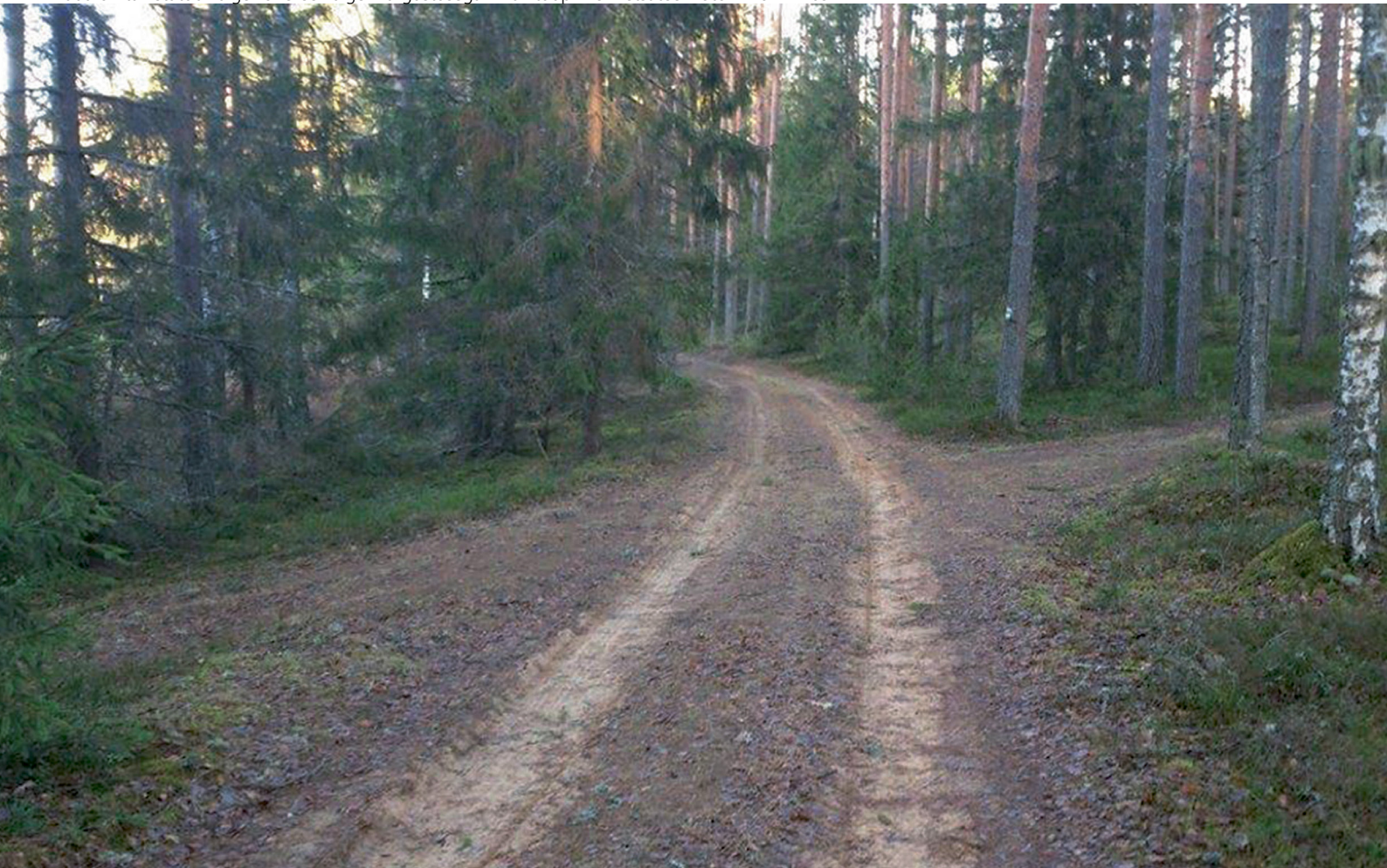
### **Tagantjärgi vaadates, mida sulle selline jõuproov andis?**

Parema vaimse tervise eelkõige, et vanas eas katsumustele vastu pidada.

### **Mis on järgmiseks?**

Pärast pikemat mõtlemist leidsin, et mingit paika Eestimaal võib ju aasta pärast uuesti külastada. Nüüd olengi juba paraja jupi läbinud. Ma vaatan

Rada on tähistatud valge-rohelise-valge märgustusega. Pildil tüüpiline metsatee. Foto Arvo Kivikas





alati alles tagasi jõudes, millise ajaga eelmisel aastal vastava lõigu läbisin. Näiteks läbisin eelmisel aastal oktoobris etapi kahe tunni ja 11 minutiga. Eile, 01. novembril, läbisin selle etapi täpselt sama ajaga. Teise lõigu läbimiseks läks tund ja 49 minutit ehk minut aeglasemalt, kui eelmisel aastal. Omaette pingutus on, et tagasiteel tempo ära ei kukuks, sest pimedas kõndimine on paratamatult aeglasem. Kokkuvõttes: küürakat parandab ainult haud ja need teised sama- laadsed ütlemsed ...

## Kommenteerib JOHANNES TASA

### Meie rännukihk sai alguse, kui nakatusime rogainiga

Esimene ühisrännak toimus 2007. aasta detsembris, kui olime Tartus, kauaaegse võistluskaaslase Jaan Miljani juubelil. Peo lõpus, kui kohv ja konjak joodud, tänasime juubilari ning teatasime, et nüüd järgneb minu venna külastus (pole teda juba ammu näinud), aga kuna oleme pruukinud ka pisut alkoholi, siis tuleb minna jalgsi. Vahetasime riided ja alustasime ca 50 kilomeetrist retke mööda jõulude ootuses ehitatud Eestimaa ööd Aardlast Arulasse. Külmetas kergelt ja läbi õhukeste pilvede kumav täiskuuga valgustas meie rännakut. Umbes Tüki kandis teatas Arvo, et soovib hirmsasti magada. Polnud ka ime, sest normaalsed inimesed tukkusid juba ammu teleka ees. Pool neli öösel jõudsim Lutsule. Vollil oli saun soojaks köetud ja kobisime kohe sauna. Arvo jõudis dušini ja teatas siis, et põrgut, tema läheb voodisse.

### Rändamisest sai ruttu harjumus

Mida ümmargusemaks kasvas kuu taevas, seda rahutumaks muutus hing ja täiskuuga tuligi minna hulkuma. RMK matkarada kasutasime esmakordselt 2013. aasta suvel. Nimelt oli Arvo otsustanud matkata Oandust Iklassse. Alguse tegime koos. Kavatsesime liikuda Kõrve keskuseni. Trassi märgistus oli küll pisut kaootiline ja Arvol tekkis sageli kõhklus, et kas ikka lähme nii, nagu on ette nähtud. Matemaatik soovis olla täpne, mina soovisin vaid tugeva treeningu teha, napsates mõne huvitava või nõudliku lõigu siit-sealt. Paukjärve kandis hakkas tibutama ja viimased paar tundi läbisime lausvihmas ja pimedas.

Rännakutega kaasnevad logistilised probleemid. Kui algus ja lõpp on eri kohas, on vaja vastavalt liigutada ka transpordivahendeid. Aja kokkuhoiduks tuleb kasutada ka abilisi.

2013. aasta sügisel jätkas Arvo mööda uut trassi Ähijärve suunas. Sellise ettevõtmise plussiks on, et ei ole vaja välja mõelda, kuhu minna, jätkad sealt, kus eelmine kord pooleli jäi. Miinuseks loen seda, et ei saa ise valida, mida juurde võtta, mida kõrvale jätta. 2014 mais aitasin Arvol otsad kokku tõmmata. Algul liikusime Tammsaare kandis Vetepere soodes-rabades, pikalt kasutasime ka laudteid. Sellised retked annavad hea võimaluse näha, kuidas inimese eluviis maastikku on muutnud. Kunagi rajati siia põllud, sada aastat tagasi elasid igal soosaarel inimesed ja pidasid talu. Nüüd võib metsas tuvastada



Rogaini MM 2014  
Black Hills,  
Lõuna Dakota (USA).  
Võistkond ISC,  
Johannes Tasa ja Arvo  
Kivikas, saavutas mees-  
superveteranide arves-  
tuses hõbemedali

Randy Ericksen, peakassurance.net

vaid vanu künnijälgi. Üht hütti kasutati siiski veel suvilana. Retke teist osa võib nimetada transpordietapiks, kus tuli liikuda peamiselt mööda kruusateed järgmise vaatamist vääriva paiga poole.

Aja kokkuhoiduks matkame nüüd valdavalt üksi. Samal ajal kontrollime kaaslase liikumist telefoni teel. Mulle meeldib kevadeti merd vaadata minna. Siis suundun kodust üle heinamaade ja põldude, läbi metsade ja soode põhja poole ning umbes kolme tunni pärast jõuan Murastesse. Sealt jätkan mööda mereranda läände. Suurepärase võimaluse nautida vahutavaid laineid ja nendel hulpivaid linde! Samuti vaatlen sajandi vanuseid Peeter Suure Merekindluse rajatisi, mida teele jääb kümneid. Keila-Joal keeran kursi taas kodu poole üle Tõlinõmme ja Väana raba. Tavaliselt osaleme suviti kolmel 24-tunnisel rogainil. Talvel tehtud rännakud annavad selleks hea ettevalmistuse ja tagavad ka püsivalt hea enesetunde ning töövõime, lisavad meelegiust ja annavad hea hingelise tasakaalu.