

## Sõudetipud ehitavad vundamenti polaarjoone lähistel

Veetnud aastavahetuse lähedaste ringis kodumaal, pakkisid Tokyo olümpiamängudeks valmistuvad sõudetipud mõni päev hiljem kohvrid ning suundusid Soome polaarjoone lähistel asuvasse Iso-Syötesse suusatama.

Sõudeliidu peasekretäri Robert Väli sõnutsi valis laagripaiga välja meeste juhendaja, kohalikke olusid hästi tundev soomlane Veikko Sinisalo. Asukoha puhul sai määravaks, et see poleks viiruseohtu silmas pidades rahvarohke ja pakuks harjutamiseks mugavaid tingimusi. „Viibime polaarjoonest ligikaudu 120 kilomeetrit lõuna pool. Lund on siin ligi 60 sentimeetrit, koht ise on väike,“ rääkis Väli.



*Põhja-Soomet katab paks lumevaip (Foto: Robert Väli)*

Soome reisimisel pidi seltskond arvestama koroonapandeemiast tingitud liikumiskiirangutega: laevalt maha sõites tuli piirivalveametnikele esitada olümpiakomitee ja sõudeliidu esindajate allkirjadega sportlaste nimekiri ja avaldada reisi sihtpunkt. „Õnneks oli bürokraatiat vähe ja meil läks sujuvalt. Kuna tööalane liikumine – pendelränne – on kahe riigi vahel lubatud, liigitub profisportlaste sõit sinna alla,“ selgitas sõudejuht. Tema sõnutsi on lisaks A-koondise ehk neljapaati kandideerivatele sportlastele Soomes ka mullu alla 23aastaste EMil finaali pääsenud noored. „Suusakilomeetreid pääsesid toonase sportlastekomisjoni otsusega Elar Loot, Ander Koppel ja Greta Jaansongi.“



Laagris viibiv Rio olümpiamängude

pronksmedalist Allar Raja sõnul tehakse seal vahel trenni paarikümne miinuspügalagagi. „Kuna rajad asuvad hotelli kõrval, oleks patt sedavõrd häid võimalusi kasutamata jätta. Mõnikord oleme innukalt harjutades kõrbeda pakase kiuste saanud kirja paaritunniseid treeninguid,“ rääkis Pärnu sõudekeskus Kalevi ridadesse kuuluv spordimees, kelle hinnangul on laagrikoht ja sealsed tingimused suurepärased. „Hotellis on väga hea jõusaal, kuhu tõime ergomeetreid omal initsiatiivil juurdegi. Treeningplaani on hea täita, maht koguneb hoogsalt: iga päev saame päevikusse märkida vähemalt neli tundi.“

Raja hindab kõrgelt sealseid suusaradu, kuna need on sõudjatele sobiva profiiliga: parajalt künklikud, ent piisavalt saab liuelda lausikulgi. „Kuigi siin läheb vara pimedaks – juba kella kolmeks on päike loojunud –, jagub õhtukuma veel pikalt, mistõttu saame lambi abita üsna pika treeningu kirja,“ jutustas olümpiasportlane, kelle sõnutsi on suuremad ringid ligemale 15 kilomeetrit pikad, ja kui minna valgustatud rajale, saab korraga läbida kümme kilomeetrit, ilma et rada kattuks.

Kuidas sõudetipud ennast kurnavate treeningute ajal tunnevad? „Meil on tavapärane talvine töö tegemise aeg: puhkepäevi praegu pole, vahel laseme taastumist silmas pidades vaid veidi koormust alla. Kõik mehed on motiveeritud: töötavad isuga. Soome sõitmise eel Tallinnas tehtud testidki näitasid, et liigume samm-sammult paremuse poole,“ hindas Raja, kelle jutu järgi jäid

erinevatel põhjustel koju harjutama Andrei Jämsä ja Kaur Kuslap.

23. jaanuaril toimuvaks Alfa sisesõudevõistluseks tippmehed eraldi ei valmistu, kuna kogu töö käib mais toimuva olümpiamängude kvalifikatsiooniregati nimel. Kodumaale naastakse 21. jaanuaril, peale mida võetakse päev puhkamiseks. „Alfa on kindlasti plaanis, aga selle tavapäratu formaat on päris naljakas, kuna ei võimalda tänavu hammas-hamba vastu publiku ees võistelda,“ rääkis sõudetipp.

Koondise treener Sinisalogi on senise ettevalmistustööga rahul. „Praegu töötame eesmärgiga tõsta aeroobset võimekust. Kogu punt rügab kõvasti ja naudib suusatamist täiel rinnal. Tallinnas tehtud koormustestidki kinnitasid, et kõik on kontrolli all,“ rõõmustas juhendaja.

Kui olud võimaldavad, plaanivad koondislased veetunnetuse saamiseks trennida alates veebruari keskpaigast Itaalias.

*Alumisel fotol: Allar Raja Tartu Maratonil (Foto: Tartu Maraton)*