

Mäesuusatamine sobib kõigile, kes käivad kahel jalal

Kaheksateistkümne aasta eest oli Alpiexpressi reisi juht Renee Tuul Eestis üks esimesi Alpidesse suusareiside korraldajaid. Tänavu talvel täitub tal grupijuhina 150 nädalat Alpides, mis teeb ühtekokku umbes kolm aastat suuskadel. Sel põhjusel on ta ka õige inimene julgustama huvilisi mäesuusatamist oma lemmikharastuseks valima.

Renee ise alustas suusatamise teiselisena sügaval vene ajal, kui jõudu ja tahtmist oli palju, olud aga märksa raskemad kui praegu. Tänapäeval on hommikuks rajad hooldatud ja siledad kui siid, ei pea enam lumevaaludes kahlama nii nagu Renee nooruspäevil. „Praegu on mäesuusatamisega ikka oluliselt lihtsam alustada,” arwab ta.

Kui lihtne on see aga juhul, kui viimati olid suusad all 20 aasta eest põhikoolis ja sai määrata suusaga murdmaad nühitud ning lumerohkete talve neetud?

„Murdmaa ja mäesõit on erinevad asjad,” hoiatab Tuul. Sel põhjusel soovib ta kindlasti võtta suusatunde, et selgeks saada õiged nipid. „Ise pusides kulub palju aega, sisse harjuvad vale liigutused ja isu sõita võib üldse ära kaduda,” hoiatab Tuul. Alpiexpressi reisel on õpetamine hinna sees.

Lumelauasõidul on samuti omad nipid. Ka siin teeb asjatundja nõuanne alustamise vähem valuliseks. „Loodus, mäed ja feeling on ikka samad, aga tehnika on suusa või lauaga sõites erinev,” lisab Tuul. „Üle mõistuse keeruline see pole.”

Ega mul pidureid pole!

Nõnda kilkas mammut Elli „Jääaja” teises osas mäest alla veeredes. See on üks põhilisi kartusi, miks jäädakse kadeda pilguga teiste sõitu kõrvalt vaatama. Arvatakse, et mäest laskudes saab sellise hoo sisse, et ega enne peatu, kui mõni tugevam asi vastu juhtub. Tegelikult on aga mäest allaki-



Alpiexpressi juhataja ja reisi juht Renee Tuul.

hitamine omavahelise kokkupõrke ohu pärast sootuks keelatud.

„Enne järsule mäele minekut peab pöörded selgeks õppima. Mäest otse allakihitamine on keelatud ja kui hoog kasvab, võetakse see pööretega maha,” selgitab Tuul. Pealegi on algajate mäed kõikjal sarnaselt laused.

Inimesed, kes pelgavad kihutamist, võivadki jääda rahulikus tempos mäest alla kulgema, kui neile nõnda rohkem meeldib.

Muidugi kardavad algajad vigastusi ja luumurde. Tuleb välja, et seegi hirm on ülepaistatud. Renee Tuul kinnitab, et oma pika karjääri jooksul pole tal veel ühtegi vigastust olnud. „Mäesuusatamine on vaba aja veetmise vorm nagu iga teinegi. Millegipärast arvavad paljud, et kukkumine käib vältimatult selle juurde,” ütleb Tuul.

„Ega mäesuusatamine pole sõttamine!”

Enamik inimesi ei kuku. Või kui kukuvad, siis esimestel päevadel, aga nad kukuvad lumme. See on aga oluliselt pehmem kui näiteks rullisutamisel asfaldile ninali käia.

Külmapelguritele

Tegemist on talispordialaga, mis tekitab soojalembes inimeses kujutluse külmetavatest varvastest, kangetest sõrmedest ja tundetust näost. Renee Tuul on aga tähele pannud, et just algajatel on tohutult palav ja nad sõidavad kogu aeg hõlmad lahti, iga järgmise korraga jääb riideid vähemaks. „Pigem hakkab mäe peal soe. See on ju sport. Enamikul on palav,” ütleb ta.

Alpides on ülekaalus ilusad ja päikeselised ilmad, mil inimesed võtavad terrassidel päikest. Kül-

võib hakata siis, kui 15-kraadisele külmale lisandub tuul.

Päikeseliste ilmadega võivad välja lüüa ohatised, selle tarbeks tuleks kaasa võtta rohud, kotis võiks olla ruumi ka päikesekaitsekreemile ja plaastripakile, juhul kui jalale harjumatud saapad peaksid hõõruma.

Piiranguid pole

Alpiexpressi nädalase grupireisi jooksul ollakse kuus päeva mäel, millest esimesed kaks päeva on algajate päralt. Grupijuht aitab valida varustust ja annab algõpet. Järgmised päevad on juba keskmisel tasemel sõitjatele ja kiirematele. Igal reisel on grupis keegi, kes alustab nullist ja hüppab n-ö tundmatus kohas vette. Mõni saab poole päevaga asja selgeks, teisel kulub paar päeva. Kõigile ei pruugi alguses kohe meeldida, ent alla sõidavad mäest kõik. „Sellist asja pole veel olnud, et keegi võtab suusad alt ära ja kõnnib üldse minema,” kinnitab Tuul. Sõitmas käivad ka pensionärid, mis kinnitab taas, et mäesuusatamisel pole ealisi piiranguid.

Renee Tuule meelest on Eestis valdav arvamus, et mäesuusatamine on mingi eriliste inimeste ala. „Kes suudab kahel jalal käia, see saab hakkama. Mäesuusatamine ei nõua mingeid erilisi füüsilisi ega vaimseid võimeid. Ainult tahet on vaja,” kinnitab ta. Ja raha muidugi ka, sest Eestit pole õnnistatud tõeliste suusamägedega.

•• **ALPIEXPRESS on Eesti suurim suusafarterreiside korraldaja. Põhitegevus on grupireiside organiseerimine Alpidesse otse lennuga Tallinnast. Nädalased reisid toimuvad laupäeviti jõuludest kuni märtsi lõpuni. Reisipaketi hinnad jäävad vahemikku 600-1500 eurot, hind sõltub hooajast ja majutuse tasemest. Lisainfo www.alpiexpress.ee**