

Teet Roosaar

President Toomas Hendrik Ilves ja tema poeg Luukas Kristjan veetsid eilse pärastlõuna koos Pärnu Kalevi sõudjatega Pärnu jõel, kus mõlemad proovisid nii neljasel kui kahesel paaris aerulisel paadil sõitmist.

Presidendi kutsus Kalevi sõudebaasi Kaspar Taimsoo võidupüha paraadil. Kuna Ilves teeb iga päev keskmiselt kolmveerand tundi sõudeergomeetrit ja kangiga trenni, kuid pole varem võistluspaadiga sõudnud, oli ta asjast huvitatud. Koos kahepaati istutigi.

Pool aastat kükkide õppimiseks

Kui numbri asemel vappi kandev presidendi Audi kell 13 Kalevi sõudebaasi ette keeras, väljus sellest musta punklaulupeo särki kandev president. Treener Matti Killing ja sõudeliidu president Rein Kilk asusid Ettevõtluse Arendamise Sihtasutuse abiga korda tehtud sõudebaasi ruume näitama.

Jõusaali jõudnud, võttis Kilk kangi ja hakkas kükke tegema. "Ah, sa ei oska õigesti. Künarnukid lukustatud ja üles!" parandas Ilves teda.

Kaks presidenti arutasid, kuidas seljale viga tegemata kõiki lihasgruppe arendada. "Kui sa teed nii, nagu tegid, ei tõsta sa mitu kuud," hoiatas Ilves. Hiljem rääkis Ilves, et tal võttis pool aastat, enne kui kükke õigesti tegema hakkas.

Kilk oli päri, et üksinda suure hooga sporti tehes võib endale liiga teha, ja meenutas, kuidas tal Jaansonil jooksul hing kinni jäi.

Ilves tahtis teada, miks siis, kui tema ergomeetril tõmbab, liigub alus taha, aga Luukase puhul ette. Killing selgitas, et vahe tuleb sellest, kas tõmmata selja või tõugata jalgadega. Viimasena nimetatud viis on õige ja alus peab liikuma tahapoole.

Ilves tundis huvi, kuidas noored sõudmise juurde satuvad. "Sõber toob sõbra, hästi palju käib maalt," vastas treener Reet Palm.

Väga oluline on eeskuju. "Vaadatakse, et radža (Allar Raja) tuleb uksel vastu," ütles Palm. Taimsoo ja Raja võitsid 2009. aasta Euroopa meistrivõistlustel paarisauerulisel kahepaadil kuldmedali.

Ilves käib Pärnus ujumas

President rääkis, et ta teeb trenni kuus päeva nädalas, kasutades peamiselt sõudeergomeetrit ja kangit. "Kolmel päeval teen rohkem ainevahetustrenni, kolm on jõutrenni suunas, segamini ka. Ühel päeval sõuan 1000 meetrit ja tõstan, täna tegin 5000 meetrit ja natuke tõstsin," kõneles 56aastane Ilves.

Pärnus võib Ilvest mõnikord näha Tervise Paradiisi ujulas, mis jääb Äрма talu ja Tallinna vahele. Kui teed korras, satub president Pärnusse kaks korda nädalas, praegu sõidab ta Ärmale Viljandi kaudu. Aga uuenenud Pärnu Rannapark ja Vallikäär on presidendil nähtud.

"Sellise figuuriga võib vabalt rannas käia," kiitis Kilk. "Ma ei ole Putin," tõrjus Ilves.

Paadid vaadatud, pidi president koos ülejäänud sõudjatega neljase paadi turjale vinnama, sest iga mees viib oma paadi ja aerud vee äärde ise. Killing ja Taimsoo õpetasid, kuidas kõikuvasse paati minnes vee peale jääda, ning juba olidki Toomas Hendrik ja Luukas Kristjan Ilves Taimsoo ja Rajaga vee peal.

Veepolitsei kaater kannul, sõideti 2000 meetri kaugusele ja pöörati ringi. Neljast paati saatsid paaris aerulisel kahepaadil sõitnud Pärnu sõudja Karl Koppel ja presidendi käsundusohvitser Marek Aas.

Paadist väljunud, tunnistas Ilves, et keeramine ja käte asend olid algul harjumatud. Seejärel läksid president ja Taimsoo kahesesse paati, mis pealtvaatajate pettumuseks ei läinudki ümber. "Aerupaadiga olen varem olnud, sellisega mitte kunagi," lausus Ilves.

President saab ideid crossfitist

Enne lahkumist tahtis president näidata veebikülge www.crossfit.com, millest ta treeningharjutusi koostades ideid saab. 25 USA dollari eest aastas saab juurdepääsu iga päev uut videot või artiklit pakkuvale ajakirjale.

"Ma tüdinen ära, kui iga päev samu asju teen," põhjendas president ajakirja tellimist. "See arendab kõike. Ei ole nii, et sa oled pikamaajooksja ja sa jooksed, aga sul pole mingit jõudu."

Kolmetunnist kohtumist jäi Ilvesele meenutama Taimsoo ja Raja pilt, millel mõlema mehe allkiri ja sõnad: "Hr president. Tänud meeldiva päeva eest."

Artikkel [Pärnu Postimehe veebilehel](#) .