

Jaanus Hämarsoo

Evelin Ilves, kes varem startis rulluisumaratonidel rahulikult, teab nüüd, et parem on kohe kärmelt lõikama panna! Taktika ongi see, millele sportlik presidendiproua kavatseb senisest tõhusamalt keskenduda.

Veidi enam kui aastaga seitse rulluisumaratoni läbinud Evelin Ilves (40) on sportliku eluviisi tõttu pälvinud juba omamoodi austava hüüdnime — Health Police (Tervisepolitsei)! Nime tekkelegend on lihtne. Nimelt õige pea, kui Evelin seltskonda ilmub, kipuvad kaasvestlejad veidi kohmetult mainima, et «hakkan ka juba homme trenni tegema...».

Hiljutisel Kalevipoja rulluisumaratonil tõestas Ilves taas, et suhteliselt lühikese ajaga on võimalik end väärt vormi timmida — Evelin pälvis ajaga 1:23:31 oma vanuseklassis auga Eesti meistri tiitli. Presidendiproua tunnistab, et lubas enesele võidu puhul klaasikese roosat šampanjat. Medal aga rändas tütreraasu Kadri Keiu mängukaru kaela, kus ootasid ees juba eelmised kuus autasu.

Millist taktikat te tavaliselt selliste maratonide läbimiseks kasutate, kuidas jõuvarusid jagate, millal hoiate end tagasi, millal spurdite?

Ma ei ole väga kogenud sõitja ja taktika ongi see, millega kõige enam tööd tuleb teha. Eks see tasapisi kogemustega tule — ma pole ju varem kestvusaladega tegelenud. Pea poolteist tundi rajal n-õ tööd teha on ju päris pikk aeg, ning osata oma jõuvarud sellisele ajateljele mõistlikult ja targalt ära jagada — see on terve teadus!

Üldse olen ma sõitnud seitse maratoni. Kui varem alustasin väga rahulikult, et mitte kohe alguses ennast kinni sõita ja ikka lõpuni välja jõuda, siis nüüd tean, et alguses tuleb siiski püüda kiirelt minema saada. Nii on lootust mõnesse kiiremasse gruppi sattuda ja see on kõige efektiivsem viis enamik distantsist ära sõita. Kui alguses koperdada, siis juba paar-kolmsada meetrit hiljem kiirematele järele võtta on peaaegu lootusetu. Samas — just algus on kõige

ohtlikum ja kukkumisi kõige rohkem.

Ma pole nii tugevalt tulemusele orienteeritud, et väga suuri riske võtma hakkaksin. Sõidan ikkagi pigem rõõmu ja sportlikust pingutusest saadava elamuse ning toredate kaaslaste pärast.

Võite te öelda, et selle distantsi läbisite vaevata või pidite seekord kõik oma jõuvarud ammendama?

Päevad pole vennad ja sellisel alal loeb kõik — päike või hall ilm, vihm ja tuul, tuju, kaaslased ning see, kuidas magasid ja mida sõid. Kui Tartu maratoni oli kerge sõita, siis Peipsi ääres olin lõpuks ikka päris läbi. Kuigi ilm oli Kasepääal isegi parem, siis näiteks üksinda sõita on palju raskem kui kellegagi koos. Mu kaasteelise uisud ütlesid seekord juba teise ringi peal üles ja nii ma siis pidingi endale võõraste seast uue kaaslase leidma. Leidsingi ta kaheks ringiks: aitäh Postimees-Scanpixi särgis sõitnud poisile, kelle nime ega nägu ma ei tea, aga väga hea koostöö oli!

Finiši järel viskasite otse teele pikali, distants polnud siiski kõige kergemate killast?

Ei olnud. Viis kilomeetrit enne finišit sattusin ise terve inimrongi vedajaks — ega see füüsiliselt nii kole raske olegi, pigem psühholoogiliselt. Lisaks minule oli rongis veel vaid üks tüdruk, kõik teised olid poisid!

Kuidas te sellisteks võistlusteks tavaliselt valmistute, millistest tegevustest-toitudest enne hoidute?

Kolm-neli päeva enne maratoni ei tee jõutreeningut, päev enne maratoni ei tee midagi või sõidan rahulikus tempos jalgrattaga. Liha ka ei söö paar päeva enne starti. Ja kaks tundi enne rajale minekut tuleb süüa aeglasi süsivesikuid, mis kestavad, ja vältida valke. Seega: sõltuvalt sellest, mis kell tuleb alustada, süüa kas putru või pastat. Ega siin midagi keerulist ole,

enesetunne räägib sulle kõik ette, kuidas toimida. Nagu maratonijooksjad ütlevad: kui sul on mõnigi ülekilo, siis alates 35. kilomeetrist annavad need väga teravalt märku igal järelejäänud sekundil, siis tulebki kõige tõenäolisem kriis.

On teil enne starti mingisugune eriline rituaal, mida kasutate keskendumiseks, või pigistate pihku mõne talismani, mis tagab edu?

Ja kui ongi, siis on see kõik väga isiklik ega ole rääkimiseks. Muidugi on!

Millised emotsioonid teid valdasid, kui selgus, et saavutasite oma vanuseklassis Eesti meistri tiitli?

Üllatus muidugi! Paned rahulikult teistele medaleid kaela, kui äkki kästakse sul endal poodiumile astuda. Kuid eks see kuulu pigem huumorirubriiki — mingit konkurentsi ju polnud. Aga tore ikkagi, tilluke, aga selle päeva rõõm!

Oli see teie esimene selline sportlik saavutus?

Oli küll. Kui iluvõimleja olin, hakkasin meistrikandidaati tegema, aga ära ei teinudki.

Kuidas te tiitlivõitu tähistasite, mida kostis meistristaatuse peale abikaasa?

Lubasin endale pokaali roosat šampanjat — see sobis suveõhtusse imehästi!

Olete juba koha välja vaadanud, kuhu paigutada auhind Kadrioru lossi ametikodus või Ärma talus?

Meil on Kadri Keiu (tütar — toim) toas üks suur jääkaru, kelle kaelas on kõik minu maratonide medalid, eks tema sai selle seitsmendagi endale. Kadri peab nende üle arvestust ja mängib vahel erinevaid tiitlivõistlusi, siis on, millega autasustada.

Võite te üksipulgi välja tuua oma rullisuvastuse taseme ja maksumuse?

Rullisutamine ongi seetõttu väga kiiresti populaarsust koguv rahvaspordiala, et ta ei küsi vanust ega hirmkallist varustust. Noorimad osalejad on viieaastased, vanimad aga ligi 90sed!

Uisutrikood ja dressid on tehtud Eestis — Ilves Extra vabrikus. Need on maailmatasemel ja mul on hea meel, et Eesti Rullisuliidul on Ilves Extraga ehk siis ISC-ga hää koostöö. On ikka uhke tunne küll, kui küsitakse, kust nii ilus varustus pärit, ja saad vastata: Eestist! ISC disainer Tiia Orgna pani minu palvel meie meeskonna dressidele ka Eesti rahvuslikud mustrid, mis teevad kogu väljanägemise täiesti eriliseks ja kauniks.

Ise loodan, et rahvuslikud motiivid jõuavad millalgi ka meie olümpialaste ja meistersportlaste võistlusdressidele. Pealegi on igal mustril ja märgil oma tähendus — need kaitsevad, teevad tugevamaks ja hoiavad su õnne!

On see tõesti tõsi, et president vaevles hiljuti viiruse küüsis? Oli see midagi tõsist, nagu puukentsefaliit, ja millest see paljuräägitud muhk laubal?

Muuseas — mina pole mingit muhku tal tuvastanud. See on küll folkloor, mille üks ajaleht puhtalt välja mõtles.

Jah, abikaasal oli tõesti viirusinfektsioon, mis andis öösel äkilise ja tugeva valuhoo. Minu kogemus ütles juba tol ööl, et see pole stenokardia, aga kuna tegu on presidendiga, ei saa piirduda vaid ennustamisega, vaid tuleb igaks juhuks ja kõige kiiremal viisil kõik vajalikud uuringud teha. Seetõttu viis kiirabi ta sinna, kus on parimad arstid koos parimate diagnostikavahenditega — Tallinna kiirabihaiglasse. Kaksteist tundi hiljem sai ta haiglast välja.

Evelini seitse maratoni

2007 Tartu I Rullisumaraton, 36 km, läbitud ajaga 1 h 58 min

2007 Berliin 42 km, 2 h 15 min

2008 Lahti

2008 Weinfeld, 42 km, 1 h 51 min

2008 Tartu II Rullisumaraton, 36 km, 1 h 24 min

2008 Kalevipoja III Rullisumaraton, 36,5 km, 1 h 23 min

2008 Berliin