

# Arktika ultramaratoni läbinud Joel Juht: kõige suurem saavutus on see, et ma ei andnud alla

Ultrasportlane ja tänavatantsupioneer **Joel Juht** tegi märtsi alguses Eesti kestvus- spordi ajalugu, läbides Põhja-Rootsis toimunud maailma ühe raskeima ultramaratoni Montane Lapland Arctic Ultra. Temast sai esimene eestlane, kes 500 kilomeetri pikkuse polaarmaratoni läbinud on.

TEKST: **Virgo Agan** FOTOD: **erakogu**

## Millistes tingimustes 500-kilomeetrine polaarmaraton toimus?

Kui ma 2019. aastal võtsin osa samast võistlusest Põhja-Kanadas, siis seal kõik temperatuur sisuliselt kümme kraadi ja kogu rada oli kiviõva. Seal ei pidanud tegelema märgade jalgedega. Nüüd toimus võistlus esimest korda Põhja-Rootsis, kus kliimasoojenemise tõttu on olukord läinud ulmeliseks – niiskusprotsent on tõusnud ja külmahammustused tulevad lihtsamalt. Temperatuuri kõikumine oli meeletu. Kõige rohkem külmakraade oli 28 ja vahepeal tõusis temperatuur suisa kuue soojakraadini.

Alguses olid miinuskraadid, siis hakkas sadama märga lund. Tuli selga tõmmata vihmakiht. Liiga kiiresti liikudes hakkab niiskus aga sinna alla kogunema ja riided lähevad märjaks. Seda niiskust välja saada on keeruline. Tuli valida õige tempo. Oludega kohanemist ja plaanide muutmist oli palju. Pehme lume sees raske kelguga liikuda oli omaette katsumus.

## Mis olid võistluse juures need nüansid, mis olid sinu jaoks täiesti uudsed?

Esimese pooleteise ööpäevaga läbisin ma 2500 tõusmeetrit. See

oli kohe esimene „litakas“. Erinevate päevade temperatuuride kõikumise tõttu läksid jalad pidevalt märjaks. Arktika tingimustes tuleb selliste probleemidega koheselt tegeleda, sest tagajärjed võivad olla väga tõsised.

Samuti polnud ma kunagi kogenud polaarpäikest. Kui meil paistab päike üleval pea kohal, siis seal on ta umbes

130-kraadise nurga all ehk sisuliselt nina ees. Selline tunne on, et päike on kümne meetri kaugusel. Ja see päike on kuratlikult kuum. Pidi riideid vähemaks võtma ja räätsade peale üle minema, sest päike sulatas nii kõvasti, et lumi hakkas läbi vajuma. Paaris sektsioonis olid üleujutusladad, kus jää oli juba täiesti kollane ehk olud olid väga vesised. Õnneks kuskil läbi ei vajunud, aga oht oli olemas. Seejärel tuli osa, kus tee oli traktoriga sisse lükatud. Seal oli palju kruusa väljas. Sulalume peal kelk niigi ei libise, pane sinna juurde veel kruusi! Selliseid keerulisi episoode oli omajagu, aga see kõik käib selle maratoni juurde.

## Su kelk kaalus koos varustusega kokku umbes 40 kg. Räägi, milline varustus sul kaasas oli?

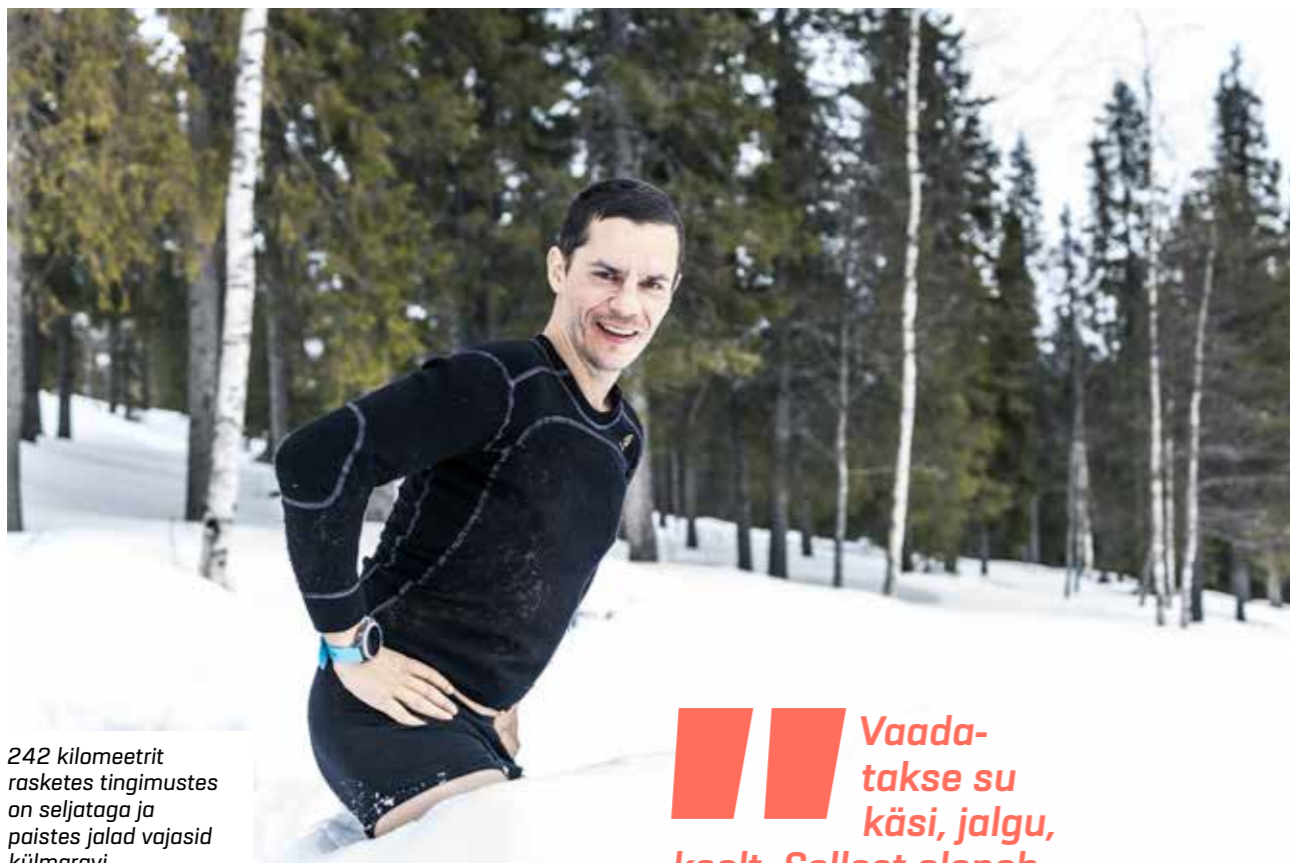
Kohustusliku varustuse hulka kuulus ekspeditsioonijope, 50 külmakraadini toimiv magamiskott, telk või bivvy-kott (ümber magamiskoti käiv minitelk, toim.), veekindlad tikud, gaasiballoon ja kütteseade, millega süüa teha, liitrine pott, tass, kauss, lusikas, toit igaks päevaks ja täiendavalt 48 tunni jagu hädaabi toiduvaru. Kolm liitrit vett on kohustuslik kaasas kanda. Lisaks veel räätsad,



Nii see algas - ajaloolise polaarmaratoni esimesed meetrid.



Joel katsumuse viimases faasis. Finišisse on veel umbes 110 kilomeetrit.



242 kilomeetrit rasketes tingimustes on seljataga ja paistes jalad vajasis külmaravi.

lumesussid, käsisaag, tulehakatus, vile, väike nuga, kaks pealampi koos patareidega, erinevad riidekihid, hunnik kindaid ja sokke, kelgu parandamise tööriistad, esmaabitarbed, vaseliin, prillid, mütsid, näomaskid, WC-paber, prügikotid, joogipudel, lisaköis.

### **Kas üldse ja kui, siis millist kõrvalist abi teile rajal osutati?**

Rajal pead ise hakkama saama. Seal mingit kõrvalist abi ei ole. Ainult kohalikud saanimehed, kes vahepeal küsivad, kas kõik on hästi. Küll aga olid rajal kontrollpunktid. Esimene selline oli 85. kilomeetril mäe otsas. Seal anti kuuma vett ja ports süüa. Korraldajad kontrollivad seal kohe kõikide võistlejate enesetunnet. Vaadatakse su käsi, jalgu, keelt. Sellest oleneb, kas nad lasevad sul edasi võistelda või mitte. Kui nad ikkagi näevad, et jalad on juba kehvast seisust või oled väsinud, siis on kõik. Väsimus, mis sellistes oludes tekib on nii jõhker, et inimesed kaotavad täielikult pea. Näiteks sel aastal pani üks võistleja 20 kilomeetrit rajalt kõrvale, teine 7 ja keegi käis lihtsalt ringiratast. Rada oli kenasti märgistatud, aga väsimuse tõttu juhtuvad sellised asjad. Võistlust peeti ju antud asukohas esimest

korda ja me olime nagu katsejänesed. Keegi täpselt ei teadnud, kui kaua sellise raja läbimiseks aega võiks kuluda. Seetõttu polnud ka ajalimiiti. Kui võistlus oleks olnud ajalimiidiga, siis oleks lõpetanute arv olnud palju väiksem.

### **Kui palju sa keskmiselt ühes ööpäevas magasid?**

Kaks tundi oli selline tavaline taks. Esimest korda elus tundsin enda sise-mist kella. Isegi kui ma mõtlesin, et täna võiks kauem magada, siis pärast kahte tundi arvas keha, et on aeg liikuma hakata. Ise mõtlesin küll, et mis mõttes, ma ju alles tulin siia, aga usaldas oma keha ja selle järgi ma toimetasin. See oli minu jaoks väga suur avastus.

### **Millised olid su suurimad hirmud?**

Alguses mõtlesin palju selle peale, et kas ma teen ikka kõike õigesti. Kas ma söön piisavalt, kas mu riietus on õige, kas und on piisavalt jne. Tavaelus oled ju harjunud väga kindla rütmi järgi elama, aga see kogemus oli hoopis midagi teistsugust. Õnneks oli tuju hea ja keha talus pikki päevi hästi. 2019. aasta ebaõnnes-

**Vaadatakse su käsi, jalgu, keelt. Sellest oleneb, kas nad lasevad sul edasi võistelda või mitte.**

tumise valguses oli hästi suur soov iseendale tõestada, et ma suudan paremini.

Ma teadsin, et see oleks mu elukaas-lasele järjekordne löök olnud, kui ma oleksin katkestanud. Võitlesin kõikide nende tunnetega, sest olen ettevalmistuseks kulutanud palju aega, mida oleksin võinud veeta perega. Need mõtted olid kohati rasked, aga sain nendest üle.

### **Tuli sul mõne tõeliselt ohtliku olukorraga silmitsi seista?**

110 kilomeetrit enne viimast kontrollpunkti nägin, et ilm hakkab käest ära minema. Panin meriinovillased püksid jalga, aga seal oli kuigi palju elastiini sees, mis ei lase nahal hingata. Temperatuur kukkus ja mul läks tagumik märjaks. Seejärel läks aga õues soojaks ja mul oli vaja need püksid kuivaks saada. Väljas oli pluss kuus kraadi ja ma võtsin lühikeste pükste väele. Kuna lumi oli märg ja räätsad olid jalas, siis vastasel juhul oleksid mu pealmised püksid ka märjaks saanud, sest räätsad loobivad sulalund üles. Siis oleks mul õhtuks olnud kaks paari niiskeid pükse. Öösel läks aga hästi külmaks ja ma

R

olin keset kuramuse järve. Järvejää peegeldas külma kuidagi eriti hästi ja ma päriselt arvasin, et mu tagumik kukub sealsamas küljest ära - nii külm oli! Lükkasin sokid kihtide vahele ja proovisin sooja saada. Hõõrusin kätega ja liikusin edasi. Korra hakkas soe, aga siis läks uuesti külmaks. Jõudsin õnneks ühte jahimeeste onni, tegin kohe lõkke üles, panin majas küünlad põlema ja tegin endal olemise mõnusaks. Tegin seal kaks tundi und, sain püksid kuivaks ja liikusin edasi.

### **Kuuldavasti tegid sa võistluse otsustavas faasis ka ühe kiirlaskumise.**

Vastab tõele (naerab). Ühe mäe otsa jõudes nägin allpool pealampi. Teadsin, et see on šveitslane Hugo, kes ühes kontrollpunktis minust varem lahkus. Tõmbasin kelgul rihmad küljest, hüppasin ise kelgule ja tuhisesin mäest alla. Hoog oli nii kiire, et pidin pealambi panema maksimumi peale. Kogu laskumine oli umbes 800-900 meetrit. Hugo ütles veel, et kuramuse hull eestlane (naerab). Sealt edasi leidsime ühise rütmi ja lõpuks finišeerisime ka koos.

### **Millised emotsioonid sind finišis valdasid ja millal päriselt kohale jõudis, et see raske katsumus on läbi?**

Emotsioon oli ikka tore, aga kõige olulisem tunne oli see, et ma tegin selle ära. Kui me võtame medali ja

## **Kui me võtame medali ja kogu tähelepanu ära, siis kõige suurem saavutus on ikkagi see, et ma ei andnud alla.**

kogu tähelepanu ära, siis kõige suurem saavutus on ikkagi see, et ma ei andnud alla. Ma treenisin selles rutiinis olema ja ma sain hindamatu kogemuse võrra rikkamaks. Neid kogemusi ja teadmisi ei saa mult enam keegi ära võtta, saan neid ainult teistega jagada.

### **Kuidas sa polaarmaratoniks valmistusid?**

Tegin kuus päeva nädalas trenni. Jooksmist, jõusaali, avavees ujumist, üksinda talviseid matku RMK matkateel jne. Põhiline oli see, et tegime seda treeneriga koostöös. Tegime plaani ja ehitasime nii vastupidavust kui tugevust. Jõutreening on sellisteks katsumusteks treenimisel A ja O. Treeningtsükli vahele tegin paar nädalast puhkepausi.

### **Oled sa nüüd, kuu aega pärast polaarmaratonit finišit täielikult taastunud?**

Tead, imelik lugu, aga ma ei ole veel lõplikult ära taastunud. Ühel päeval

mõtlesin, et teen väikese jooksu. Pärast olid jalad ikka täitsa kummised all. Õhtuti umbes kella seitsme ajal viskab endiselt väga tugeva väsimuse sisse.

### **Milline su taastumisprotsess olnud on? Kogenud sportlasena on sul kindlasti omad nipid.**

Loomulikult on see taastumine olnud päris õudne. Keha on maratoni rütmis sees. Mul läks kaksteist päeva aega, et unerežiim tagasi paika saada. Näiteks maratoni esimesel päeval liikusin ma 85 kilomeetrit, siis magasin kaks tundi ja siis kohe 85 kilomeetrit sinna otsa. Unetundide arv oli väga väike.

12. päeva hommikul läksin infusiooniteraapiasse, kus mulle pandi veeni kaudu vitamiine sisse. Sinna lisati ka kõva ports magneesiumi ja kui ma selle suraka kätte sain, siis ma mõtlesin, et ma jään seal toolis kohe magama. Tol öösel sain ma esimest korda korralikult magada.

Üldiselt olen püüdnud kerges liikumises olla. Jalutuskäigud, rattasõit ja kindlasti ujumine. Kõik sellised asjad, mis liigselt ei koormaks, aga päris pistikut välja tõmmata ka ei saa. Valu on see, mis tuleb lihtsalt ära kannatada. Vaim on tänaseni täiesti tühi.

### **Mis võistluse või katsumuse järgmiseks ette võtad?**

Las see jääb praegu veel saladuseks, aga mõtteid 2023. aastaks juba on. [🔗](#)



Eesti kestvusspordi ajalugu on tehtud. Joel Juht 500 kilomeetri pikkuse polaarmaratonit finišis.