

Ekspeditsioonini on jäänud vähem kui kaks kuud ja kuigi see ei ole pikaks ja raskeks katsumuseks nullist valmistumiseks päris sobiv periood on siiski midagi võimalik veel teha, et ekspeditsioon mõnusamalt edeneks ja enam ilusaid elamusi pakuks.

Alustades ettevalmistust tuleb esmalt enda jaoks selgeks mõelda mõned põhimõttelised küsimused: Kas ma lähen võistlema või rada läbima? Kas ja kellega ma moodustan võistkonna? Võistkonnakaaslase valikul on tähtis sarnane füüsiline ettevalmistus ja motivatsioon. Lahknevad eesmärgid ja võimed teevad võistkonnana hea tulemuse saavutamise või ka ekspeditsiooni läbimise keeruliseks.

Kuna võistlemine ei ole Expedition Estonia kandev idee vaid selleks on hoopis Eesti looduse nautimine, ennast mugasvustsoonist välja asetamine ja eneseületus - jagame soovitusi eelkõige silmas pidades ekspeditsiooni läbi tegemist, mitte sellel võistlemist. Ekspeditsiooni nimetame edaspidi lihtsalt "retkeks".

Ettevalmistuse võib jagada tinglikult kolmeks:

1. Üldine ettevalmistusperiood - praegusest kuni 2 nädalat enne retke;
2. Spetsiifiline tehniline ettevalmistusperiood - 2 nädalat kuni 1 päev enne retke;
3. Vaheülemine valmistumine retkeks - 1 päev enne retke;
4. Retk;

### **1. Üldine ettevalmistusperiood - praegusest kuni 2 nädalat enne retke:**

Perioodi eemärgiks on eelkõige arendada füüsilist- ja vaimset võimekust ning vastupidavust. Kuigi retke käigus läbitakse inimese jaoks üldiselt erakordne distants ja ollakse füüsiliselt järjest aktiivne erakordselt pika ajaperioodi jooksul, ei ole füüsiline ettevalmistus eriti erinev tavapärasest vastupidavusspordi harrastaja treeningprotsessist. Kõige alus on jooksu- ja rattatreening (eelistatult maastikul), lihaste ja südame veresoonkonna arendamine, keha energiaprotsesside arendamine ja tundma õppimine. Arvestades, et retke distants on tavalisest treeningust/võistlusest pikem, tuleb ettevalmistusperioodil kasuks regulaarne pikkade treeningute tegemine ja pikema kestvusega retkedel osalemine, kuid treeningute mahu tõstmise ei tohi toimuda liiga järsult. Pikematel 2-4 tunnistel treeningutel tuleb liikuda aeglasema tempoga ja jätta pärast kehale treeningutest taastumiseks piisavalt aega. Üle 2 tunniseid treeninguid ei ole otstarbekas teha rohkem kui 1-2 kahe nädala jooksul. Sobivaim vahend jooks-kõnd, rattasõit, aga ka pikemad madala intensiivsusega matkad.

Samuti tasub vähemalt paar korda minna jõe peale kanuuga, et harjutada tüürimist, tõmbamist ja tasakaalu.

Orienteerumise põhitõdede omandamiseks võiks tutvuda Eesti orienteerumislidu kodulehel [www.orienteerumine.ee](http://www.orienteerumine.ee) oleva õppematerjaliga ja osaleda orienteerumispäevakutel. Aga mitte kohale sõita autoga vaid minna rattaga... Ka pikemateks jooksutreeninguteks tasub hankida suure mastaabiga aluskaart ja jälgida enda liikumist maastikul kaardi abil. Kaarte saab välja trükkida nt <https://okaart.osport.ee/> või lõigata sobilik pildina <https://www.digar.ee/arhiiv/et/pildimaterjal?id=10696>

3-4 nädalat enne ekspeditsiooni on kasulik korraldada üks ekstra pikk retk. Näiteks 12 tunnine retk on piisavalt pikk, et tunda sarnaseid emotsioone ees ootava üle ööpäevase ekspeditsiooniga ja leida kitsaskohad varustuses, meeskonnatöös, raja planeerimisel ja kaardilugemisel.

Üldise ettevalmistusperioodi jooksul tasub samuti tähelepanu pöörata retkeks sobiliku varustuse hankimisele ja selle testimisele. Sobiliku varustuse hankimine ja testimine on pikk protsess ja see kulmineerub retkele eelnevatel viimastel nädalatel, mil tasub langetada varustuse osas lõplik valik ja teha viimased kontrolltreeningud täis varustuses retke situatsiooni jäljendades.

## **2. Spetsiifiline tehniline ettevalmistusperiood - 2 nädalat kuni 1 päev enne retke;**

Selleks ajaks on füüsiline ja orienteerumistehniline ettevalmistus tehtud ja kuigi tasub jätkata jooksmist, rattasõitu ja orienteerumist, tuleks hoiduda pikkadest kurnavatest treeningutest. Nagu eelpool mainitud on viimasel kahel nädalal enne ekspeditsiooni primaarne varustuse lõplik määramine ja komplekteerimine.

Lõpliku valiku langetamisel tuleks tähele panna järgmist:

**Riided** – Eesti ilm on ettearvamatult. Temperatuurid võivad kõikuda +25 päeval kuni mõne soojakraadini öösel. Üsna tõenäoline on vihm. Seega lõpliku varustuse valmisel tuleb olla valmis kõigeks. Retke riietusele võib esitada orienteerumisriietusega sarnased nõudmised – see peaks olema kerge, vett mitte imavast sünteetilisest materjalist ja mugav. Parim viis olla valmis kõikideks oludeks on kihiline riietumine e. õhuke põhiriietus, millele siis vastavalt oludele lisada kas soe pesu või vettpidav pealiskihit. Paljude jaoks on parim lahendus liibuvad jooksupüksid, pehme jooksusärk, eraldi käised (varem põhiliselt levinud ratturitel), õhuke pikkade käistega spordipesu särk ja kilekas/õhuke koorikjope. Tõenäoliselt on otstarbekas kasutada või igaks juhuks kaasas kanda jooksukindaid, nokatsit või higipaela/õhemat buffi.

**Seljakott** – pikal retkel on kindlasti otstarbekas kasutada väikest seljakotti. Kanda tuleb toitu, jooki, varuriideid ja hädaabivarustust. Parim seljakott on kerge, mugav, omab rohkelt reguleerimisvõimalusi ja kinnitusrihmu, mis aitavad minimeerida koti rappumist jooksmisel. Üheks põhiliseks edufaktoriks pikkadel distantsidel on asjatute peatuste vältimine, seega kott peaks võimaldama toidu paigutamist lihtsalt ligipääsetavatesse vöö- või välistaskutesse ja sisaldama ka joogisüsteemi, mille kaudu on mugav regulaarselt juua.

**Jalanõud jalgsi ja veeetapiks** – Parim lahendus on õhemate pealsetega maastikujooksu tossud. Sokid on samuti pikkade distantside puhul väga tähtis varustuselement. Eelistada tuleks sünteetilisi õmblusteta spetsiaalselt maastikujooksuks toodetud keskmise paksusega sokke. Väga mõistlik on kasutada jalatsite prahikatteid ehk bahille, mis on efektiivsed hoidmaks ära liiva, kivide ja okaste sattumist jalatsitesse. Prahi kogunemine jalatsitesse on põhiline villide ja hõõrdumiste põhjus. Kui teha pause jalatsite puhastamiseks võib ka bahillidest loobuda.

**Vee-etapp** - kasutada võib klassikalist kolmekohalist kanuud. Kanuuga tuleb kaasa võtta ratas ja vahetusalasse ette saadetud kott. Üksinda aerutamiseks on parim lahendus kahepoolne kajaki aer, mille saab kaasa rendikanuudega. Kohustuslik on kasutada kogu aeg päästevesti. Paadisõitu ja ratta kanuusse paigutamist võiks enne testida. Korraldaja pakub selleks välja ajad koostööpartnerite juures ca 2 nädalat enne üritust.

**Rattaetapp** - kasutamiseks on sobilik maastikuratas või tugevamatel ratturitel ka cyclo-kross ratas. Ratas peab olema varustatud helkuritega, kandma peab kiivrit. Soovituslik on spetsiaalne kaardialus lenksul, et kaartidest ja liikumisest ülevaadet omada. Jalgrattale on soovitatav paigaldada ka kott, millega kanda toitu ja paranduskomplekti. Kui kasutad rattakingi siis pead olema valmis nendes kõndima mitmeid kilomeetreid, kui maatik rattasõitu ei võimalda - nt raba ületamine taliteel.

**Lisavarustus** – Korralik vedelikkompass – vastavalt iga võistleja isiklikule eelistusele. Kompass tasub varustada kadumise vältimiseks paelaga. Pealamp – kuigi juulikuine Eestimaa öö ei ole pikk, on kolme-nelja tunni jooksul ilma lambita metsas liikumine võimatu. Kõige parema võimsuse-akukestuse tagavad LED pealambid. Kuigi radadel liikumiseks piisab ka väikesest lambist on näiteks punktide otsimisel lambi valgusjõud väga oluline. Hea lamp aitab vältida vigu ja säästa aega. Piisava valgusjõuga (300+ lumen) LED pealampide hinnad algavad ca 50st eurost. Lambile peab olema ka tagavara aku või akupank ja kõik need asjad veekindlalt pakitud. Lisaks eeltoodule

tasuks seljakotis kaasas kanda hädaabivahendeid – termokilet, valuvaigistit, teipi ja vaseliini põhists kreemi hõõrdumistele reageerimiseks, kirjutusvahendit, tualettpaberit. Ujumise kergendamiseks võib kaasa võtta ujumisrõnga - jalgsietapil tuleb ületada mõned kuni 100m laiused veekogud (saab ka ringi minna, aga see lisab km)

**Toitumine rajal** – kehal on piiratud hulgal energiat. Intensiivsemal liikumisel jagub lihaste ja maksa glükogeenivarust ca kaheks tunniks. Edasi järgneb “haamer”, kui ei turgutata keha kiirelt imenduvate süsivesikutega või ei vähendata oluliselt liikumise intensiivsust. Madalamal intensiivsusel suudab keha kasutada ka rasvadena talletatud energiat, kuid kui pulss on üleval jääb vähem treenitud inimesel sellest üldiselt väheks. Selle tõttu on mõistlik toetada retke läbides keha regulaarselt toiduga, eelistatult süsivesikutega. Kõige mugavam on rohkelt energiat sisaldavatest söökidest kasutada spordigeele, müslibatoone ja küpsiseid. Samas, kui leida hea pakendamislahendus võib kasutada ka looduslikku toitu – mett, banaani jne. Vältimaks magusaiiveldust ja andmaks kehale emotsionaalset “kingitust” võib vahele süüa ka midagi soolasemat ja tahedamat nagu võileib, juust-vorst, pähklid, krõpsud. Emotsionaalse söögi alla käib ka sooja söögi söömine vahetusalades - *kõigis vahetusalades pakutakse midagi söödavat (supp või grillvorst vmt)*.

Ühes tunnis suudab keha omastada ca 70gr süsivesikuid, seega sobilikuks mustriks toitumisel on 1 geel/batoon/võileib ühe retke tunni kohta. Reegli kehtestamine aitab toitumise olulisust meeles pidada ja samuti planeerida kaasa võetava toidu hulka.

Endale sobilikud geelid, batoonid ja muud söögid tuleks välja selgitada katse-eksituse meetodil ettevalmistusperioodi jooksul.

**Joomine rajal** – vedeliku tarbimise mahu tingivad eelkõige ilmastikuolud. Palava ilmaga kulub vedelikku rohkem kui jaheda ja vihmasega. Juua võib nii lahjat spordijooki kui tavalist vett. Puhas vesi aitab loputada suud sporditoidu suhkrust ja vähendada iivelduse ohtu. Levinud arvamus on, et spordijogid aitavad vältida krampide teket, kuid ammendavat teaduslikku tõestust sellele hüpoteesile ei ole. Krambid on eelkõige tingitud treenitusele mitte vastavast sooritusintensiivsusest. Üldiselt on ka geelides piisavalt spordijookidega sarnaseid aineid. Joomiseks on mõistlik seada samuti sisse reegel – juua väikeste sõõmudega iga 15 min tagant. Kasulik on lisaks joogikotile kaasas kanda ka joogipudelit, mis on abiks joogipunktides joogikoti täitmisel ja vee ammutamisel puhastest looduslikest allikatest. Loodusliku vee joomisega kaasnevad mõningad riskid. Jõgedest-järvedest joodav vesi võib kaasa tuua kõhuhädad. Mõistlik on sellises olukorras kasutada vee puhastamiseks spetsiaalseid tablette või filtrit. Rabalaugaste vesi peaks olema puhas, kuigi mineraalideta.

**Planeerimine ja navigeerimine** – raja planeerimine on retkes väga oluline protsess. Kui kavatsed kasutada GPS navigeerimist - jälgi juhiseid ja loo endale kontrollpunktide leidmiseks GPS track ja impordi selle viimane versioon oma kasutatavasse navigeerimisseadmesse. Kontrollpunktide koordinaadid ja asukohad Google kaardil avaldatakse nädal enne retke. Kasutada võib käsi GPS seadet, telefoni või võimekat spordikella. Kaardiga navigeerimist toetavad vaid uuemad kallimad Garmin kellamudelid, kuid joone järgi navigeerimist võimaldavad ka Suunto, Polar ja Coros. Nendel on mõningad puudused nt ristmikel õigele rajale keeramine võib olla segane.

Käsi GPS on hea variant - rattal võiks olla sellele spets kinnitus.

Telefon ei ole ideaalne, eriti, kui sajab vihma. Suur ekraan kurnab akut.

Kõik vahendid vajavad ekspeditsiooni käigus aku laadimist. Mõtle see läbi - vahetusalades elektrit korraldaja ei taga, seega parim lahendus on akupank või vahetuspatareid.

Planeerimiseks saad kasutada nt Strava, Plotaroute jmt keskkondi. Samuti saab kasutada Google Mapsi, kui kasutad navigeerimiseks telefoni. Seal näed nädal enne retke avalikuks tehtud kontrollpunkte Expedition Estonia kaardikihil.

### **3. Vahetu valmistumine retkeks - 1 päev enne retke:**

Retkele eelneval päeval tuleb pakkida vastavalt varem koostatud nimekirjale kõik vajalikud asjad, et retkpaigas ei tabaks halbu üllatusi.

Jalgade ettevalmistamine - jalgu tasuks teipida (ehk katta hea nakkuvusega leukoplaastriga hõõrdumisohuga kohad) ennetavalt, kuid teip peab olema hea. Leukotape on sobiv vahend. Teip tuleb panna kuivale jalale - enne teipimist tasub jalga ilma jalanõudeta kuivades sokkides kuivatada, et jalad ei oleks higistamisfaasis ja siis asetada vajaliku kohta teip ja pressida see kinni. Jalanõude jalga panemisel on otstarbekas kanda jalgadele ja eriti varvastele, hõõrdumisvastast geeli nt. imikute mähkmekreem või spetsiaalne hõõrdumisvastane geel. Starti suundumise eel tuleb tutvuda viimase rajameistri info ja ilmaennustusega ning lähtudes sellest teha lõplik varustuse valik.

Stardipaigas säti kõik valmis, paki lõplikult vahetusala kotid ja anna need üle assistendile või korraldajale. Naudi ärevat tunnet, suur seiklus on ees!

### **4. Retk**

**Tempo valik** – vali jõukohane tempo. Arvestada tuleb, et finishini on 24-45h, ei tasu välja teha kiiretest alustajatest, kelle kogemused ja füüsiline võimekus on suuremad. Leidke endale sobiv rütm, mis oleks pingutusevaba. Kontrolli navigeerimist, ära järgne tuimalt teistele.

**Koostöö partneriga** - Ülesanded tuleb võistkonna siseselt jagada. Kui üks liige ei suuda või ei saa kaarti lugeda või gpsi jälgida siis tuleb seda kaaslasele teatada. Võistkonnakaaslastel on lubatud kandami jagamine ja üksteise nt vedamiskummiga toetamine, sellest on suur psühholoogiline ja füüsiline abi.

**Toitumine** – 1 tunni reegel. Süüa tuleb üritada isegi siis, kui puudub isu. Kui tekib suur energiapuudus on kaks varianti– kas tempo alla või rohkem süüa. Toitumine toob reeglina jõuvarude taastumise. Söömiseks ei ole vaja kulutada aega, süüa saab liikudes. Kõik väikesed pausid moodustavad kokku suure pausi.

**Probleemidega tegelemine** – füüsilised probleemid tuleb võimaluste piires kohe kõrvaldada. Villid ei kao ära, vaid arenevad suuremaks. Hõõrdunud kohti võib teipida, vaseliinitada, vahetada sokke, puhastada jalatseid, pingutada paelu jne. Valuvaigistit tarbida ainult äärmisel juhul.

**Vead orienteerumises** – nii pikal distantstil tuleb kõigil ette vigu. Vead tuleb koheselt unustada, aga samas nendest edasise retke huvides õppida. Jätkata ühtlases rütmis ja vajadusel teha planeeringus korrektuur. Vigaselt orienteerunud kaaslase süüdistamine on väga vale, pigem peavad kaaslased üksteist toetama ja innustama.

Kuigi on raske, siis pidage meeles, et need rasked tunnid moodustavad elust vaid tühise hetke. Mida raskem on ületatud katsumus, seda eredamad mälestused sellest jäävad. Loobujad ei võida kunagi ja võitjad ei loobu kunagi! Peatu hetkeks - mõtle millist vägevast asjast korda saadad ja kogu ennast!