



Kirill Kotšegarov: tervel inimesel tasuks Ironmani proovida

FOTOD: RAUNO VOLMAR



Intervjuu

Aet Süvari
toimetaja

Oma elu esimesel Ironmani võistlusel sai Kirill Kotšegarov esikoha. Täispika triatloni jaoks veel üsna noores eas mees võib mitu aastat Eesti publikule häid uudiseid tuua.

•• Kirill, kuidas sinust üldse sai spordimees ja triatleet?

Olin juba 16–17-aastane, kui hakkasin triatloniga tegelema. Enne olin ujuja. Ujumise juurde sattusin nii, nagu lapsed ikka – vanemad viisid mind trenni. Ujusin Järveotsa spordiklubi eest, käisin võistlustel, kuid ühel hetkel areng seiskus. Umbes samal ajal sattusin juhuslikult Sinimäe triatlonile ja mõtlesin, et võtan õige osa. Ratast mulle meeldis sõita, jooks sujus ka hästi. Esimene võistlus tuli välja, oma vanuseklassi võitsin ära. Nii mõtlesin, et proovin veel ühe võistluse kaasa teha ja lülitusingi ümber triatloni peale.

•• Hakkasid endale klubi otsima?

Jah, uurisin, milliseid klubisid on ning mul tekkis side 21 CC triatloniklubiga. Kohe alguses ma treener Jüri Käeni juurde ei saanud, esimestel aastatel harjutasin Dea Oja käe all. Käen jälgis mind paar aastat. Kui ta nägi, et mul on potentsiaali ja soovi tõsiselt sporti teha, võttis mind oma rühma.

•• Oli sul juba siis konkreetne siht silme ees, kuhu tahad välja jõuda?

Päris kindlat sihti ei olnud. Ma ei olnud veendunud, kas hakkan alaga püsivalt tegelema või mitte. Aga iga aastaga hakkas see mulle aina rohkem meeldima ja eesmärgid said selgemaks. Algul tegin sprinti ja lühikesi distantsse, aga kuna minu füüsilised eeldused sobivad pigem pikema distantsi jaoks, hakkasin aina rohkem pikemaid distantsse tegema.

Mulle on looduse poolt antud täispikaks triatloniks sobivad eeldused – madal pulss, kiire taastumine. Mulle sobib keskmise intensiivsusega pikk töö. Ma ei suuda joosta kiiresti 10 kilomeetrit – seepärast ei tee ma ka olümpiadistantsi. Pikal distantsil on rattasõidu osakaal suurem (180 km võrreldes 40 km – toim), seal peab olema tugevaim sõitja.

•• Oma esimese täispika triatloni – Florida Ironmani – tegid kaasa alles mullu sügisel. Ja kohe väga edukalt!

Jah, sattusin sinna nõnda, et kuna treeningkaaslasel Marko Albertil oli samal ajal Floridas pool-Ironmani võistlus ning Aleksandr Latin tahtis võistelda MK-etapil Mehhikos, oli niikuinii mõte Floridasse maja üürida. Mõtlesin, et



-1- Kirill Kotšegarov alustas sportlasteed ujujana, kuid tavaliselt inimese jaoks peab ta triatloni avaala kõige raskemaks.

-2,3- Mida pikem ratta- või jooksudistants, seda paremini välja tuleb. Vähemalt sellise kokkuvõtte võib teha Kirill Kotšegarovi esimeste rahvusvaheliste Ironmanide põhjal.

Täispikk triatlon sobib kõigile

2006. lõpetas Hawaii Ironmani 76-aastane nunn, Utah's oli vanim võistleja 69-aastane.

võiksin Florida Ironmanil kaasa teha – olin varem teinud kaks poolpikka triatloni ja ühe kuue-tunnise. Ent ma ei osanud arvata, mis tulemus sealt võiks tulla. Trennis tundsin end hästi, aga ei kujutanud ette, kui kõvad on teised võistlejad. Üks asi on 180 kilomeetrit ratta seljas ära sõita, aga siis tuleb sinna otsa ju joosta veel terve maraton (42,195 km – toim). Seda kartsin kõige rohkem. Aga ehk tuli mulle kasuks see, et läksin pingevabalt võistlema: olen veel noor, keegi mind ei tundnud ega teadnud. Mul pol-

nud midagi kaotada, lihtsalt nautisin võistlust.

•• Millal hakkasid aru saama, et võidadki ära?

Alles päris lõpus. Kui ma esimesele mehele joostes järele jõudsin, mõtlesin, et mis ma siin ikka passin, lähen ette. Alati on hea võistlust juhtida, seda enam oma esimesel täispikal triatlonil. Viimasel kolmel-neljal jooksukilomeetrit oli mul väga raske. Neli kilomeetrit enne lõppu õeldi, et lähim jälitaja on kahe minuti kaugusel. Ma ei olnud sugugi kindel, et suudan edumaad hoi-

da – iga kilomeetriga võib ju 30 sekundit kaotada. Finišisirgel sain aru, et võidan.

•• Paar nädalat tagasi osalesid oma teisel täispikal triatlonil Utah's, kus said neljanda koha. Oled öelnud, et seda peetakse üheks kõige raskemaks triatloniks üldse. Miks?

Utah oli raske rajaprofiili poolest. Kõrguste vahed on seal suured, rattarada on üks raskemaid, jooksurada kõige raskem.

•• Kuna sul seal nii hästi läks, kas võib arvata, et novembrikuus Hawaii Ironmanil, kuhu sa

oled koha lunastanud, on oodata ka väga head tulemust?

Hawaiil on kõva konkurent. Täispika triatloni MM-ile ei pääse keegi niisama võistlema, seal on koos maailma parimad – 60 meest ja 40 naist. Lisaks valitsevad seal hoopis teistsugused olud kui need, millega mina harjunud olen – kuumus, niiskus ja tuul. Osa ei harjugi sealne kuumusega ega käi seal võistlemas. Võib-olla ei sobi sealne kliima ka mulle? Floridas on paiku, kus oli 30 kraadi sooja ja 85–90 protsenti õhuniiskust. See on väga ras-