

# Sunsa Sport



C. Komets.

Peterburis, 1913.

**R. Reichmann'i**

**kaubamaja**

**Pika nui 25 == Telefon 31**

müüb kõige odavamalt igat seltsi

**spordiriideid.**

Et oma töötoad kaupluse juures on, siis  
võib kõiki iseäralisi soovisi spordiriiete kohta  
täita.

**Ohit Inglis ja Prantsusemaa**

jalapallid,                      Tenispalli lööjaid,  
" pumpsid,                      raamid ja pallid,  
" gummid,                      turnimise rõngaid ja  
" naha määred,                  trapetid,  
" vileid,                          rullkingasid ja jää nistuid.

**Ohit Norra ja Rootsi sukkaid ja linkekusiid tüüriiga.**

Jää Hockeyd,                      Florettiid ja  
" pallid,                          sehtimise maskeid,  
" lööjaid,                          turniapparatiid „Whitely“  
" vileid,                          jää ja linnunusseid,  
Kappiriid,                          lastekellusiid j. n. e.

soovitab suures väljavalikus võistlemata hindadega

**Axel Wusso**

**Tallinnas, Pika nui. nr. 13.**

NB. Saavlipüsksid kohemalsetava raha eest 10—15 prots.  
odavamalt. Kõik tuleriistad müüakse vastutusega.



E 73  
70 a

**E. Komets**

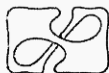
# Suusa-sport

**Täieline juhatus luuskade walimise, hoidmise ja rawitsemise üle**

**Mängud ja hüpped luuskadel**

▷ 70 pildiga ◁

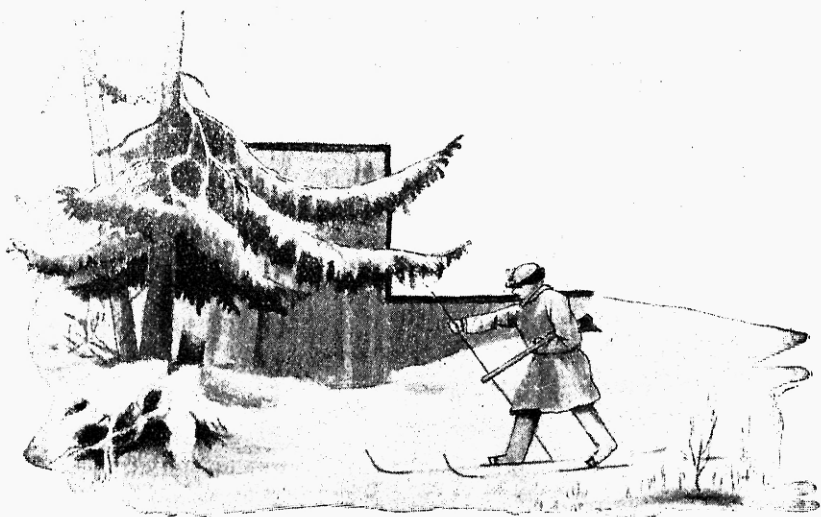
**(Hariduse Ministeriumi poolt heaks kiidetud.)**



**Spordi-tõprade kirjastus**  
**Peterburis, 1913**



E 12579



Pilt 1. Suuskadel jahile.

### Gümene peatiif.

Suusja-spordist üleüldise.

Mens sana in corpore sano.\*) Ehk see klasfikaline kõigile tuttav sõna küll niisama wana on, kui meie kultura, siiski ei ole ta weel tarwilikul määdul igapäewases elus maksuma pandud. Ainult minewa aastaaja lõpul, kui haritud seltskond tähele pani, et kehalise töö puuduse, ebaloomulikkude elutingimiste ja närwilise ülewäsitamise tagajärjel tema igal sammul enese kõdunemise märkisid awaldab, — hakkas ta nagu teadwufeta loomusunni juhatusel spordis oma kehalise töö puundumisele wastukaalu otsima. Peagi tundsid kõigi maade kulturalised kihid spordi wastu elawat huwitust, nii et mitmed selle harud warsti õige kiiret laialilagunemist leidsid. Kuid peale ükskuije ühe, kunstliselt jelleks loodud, koha

\*) Terwes kehas terve waim.

peal keerlemise jäärandadel, ja ainult väga vähestele kättesaadava kalli jääsaanidel sõidu ei jäänud talveks ühtki muud terwet spordilõbu. Iseäranis andis see puudus ennast meie pikkadel ja igawatel talwedel tunda.

Põhjamaadel, iseäranis Norramaal, oli ammu suusa sport laialt tuntud; meie tuntakse teda ainult kõige viimasel ajal.



Pilt 2. Sõbu ja tulu.

Selle spordiharu edenemisega kaob see igawusetunne, millest meie spordisõber senini talwel lahti saada ei suutnud. Seda öeldes ei kardata meie sugugi liialdada, sest et suusa-sport oma haruldase mitmekesisuse ja kasuliku mõju poolest terwise, meeolu ja kehalise edenemise peale talwel kõikide suwise spordiharude

aset aujaste täita suudab.

1) Ta täidab jalakäikude aset, mis muidu talwel sügawa lume pärast tihti wõimatad, alati aga raskestatud on.

2) Ta täidab jalgratta aset kiiret liikumise võimalust andes.

3) Ta täidab paadi aset, sest suusamees rändab kinnikäelmaanud ja lumega kaetud jõgedel ja järwedel niisama wabalt, kui kuiwal maal.

4) Ta wõib purjepaadi aset täita, sest viimasel ajal sündinud väga meelitaw purjesuuskade sport annab igale osawale suusamehele wõimaluse hea tuule ja sündsa

kohta peal 20 ja enama wersta kiirujega ühest kohast teise kihutada, ilma et sõitjale mingi hädaoht ähwardaks.

5) Lõppeks, kui ootamata see ka eimesel filmapilgul wõib paista, wõib suusaspord uju mis e aset täita. Nagu alamal näeme, paneb suuskadel jooksmine, purjega wõi ilma, kõik keha musklid, nagu ka ujuminegi, parajakiiruslisesse tegevusesse, mis iga filmapilk ainult wäikest jõupingutamiist nõuab.

Sel põhjal tuleb suusa-spordi kõige terwemaks spordiks tunnistada, sest paljude musklike wäheste jõutarwitamise paneb ta selle üksikute lihaste ülemäära pingutamise ajemele, mida pea iga teise spordiharu juures tähele panna wõib. Sellele tuleb juurde lisada (see ehk on weel



Pilt 3. Suusamehed puhkamas.

kõige tähtsam), et puhas talwe õhk oma puhtuse poolest suwilele meredõhule mitte alla ei anna, waid teda märksa üle lööb. Suusamees hingab täie rinnaga; ta wõtab wahetpidamata eht õhuwannisid, ning tunneb lõbu toredatest talwistest maastiku-piltidest, mis suwistele mitte taga ei jää.

Kõik see, mis tuntud kasvatajad, arstid ja terwise-  
hoiu tundjad kehaliste harjutuste poolt on kirjutanud,  
käib kahtlemata kõige pealt suusa-spordi kohta. Liiku-  
mine on kasvavale noorele organismule niisama tarwi-  
lik, kui täiskasvanule.

Üksluine, rõhuv ja värwivaene ümbrus, milles suu-  
remal hulgal wainutöötajatejt enam oja aega mööda



Pilt 4. Teel.

jaata tuleb, niisama töö ise, kas liigutusteta wõi jälle  
alaliselt erutaw, — paneb loomulikult inimejt selle rufnwa  
mõju wastu reageerima, ja ainukejeks wastukaaluks jä-  
rastes juhtumistes on loodusega lähemate kokkupruutumiste  
otsimine. Suusaspord on selles mõttes mõjuwamaks wa-  
hemeheks. On tähele pandud, et suuskadel jooksmine, mis  
elawaid liigutusi wabas õhus nõuab, wäga kosutawalt  
laste kui wanade keha peale mõjub: kahwatu näowärw  
ja haiglane wõi surutud waade annawad terwetele punas-  
tele palgetele ja heale enesetundele ruumi; filmad jaawad  
endise läike tagasi, rind ajab wärske talwe õhu käes en-  
nast laiali ja terve keha omandab haruldase paenduwuse  
ja osawuse.

Peale hulkade üksikute asjaarmastajate on praegusel ajal paljudes linnades suusameeste klubid ja ringid tekkinud, kes oma rohkearvuliste liikmete parvedega igal pühapäeval huvitavaid suusa-käikuksi toime panevad.

Uina röömustada tuleb, et Hariduse- ja Sõjainstituutide juures viimasel ajal koolilaste kehalise edenemise eest enam hoolt kandma on hakanud, mille tagajärjel paljud kõrgemad ja keskkoolid (teiste hulgas paljud Peterburi gümnaasiumid, kõik kadeti-korpused ja junkru-koolid, Metsja-instituut, Tehnologia-instituut, Peterburi Politehnikum, Sõjaväe-arside akademia ja teised) oma kasvandikkudele suuskasid muretsesivad. Tähtis on esimene samm, ja see on juba tehtud. Tuleb loota, et väsimuse-tunne ja nervide-korratus meie nooresoo hulgaft ühes teiste kinnise toa-elu, liikumise ja värske õhu puuduse tagajärgedega kaob.

Suusa-spordil on kaks omadust, milles tema aset ükski teine spordiharu täita ei suuda: ta on ühest küljest kõikide musklate harjutamise abinõu täiesti puhtas õhus, teisest küljest aga terve waimutoidu hallik, mida meie kuivale praktilisele ajajärgule nii tarwis läheb. Suusamees puutub nii tihti pale palet vastu loodusega, kuigi uinuwa, siiski üllatawa loodusega. Kus mujal wõiks kõiki eluwintjutuü enesest maha raputada ja ära unustada, kui mitte kõige ilu hallika -- looduse rüppes. Minult loodus on alatine waimu terwendaja, tarwis on ainult teda mõista... Teda ei tule aga mitte piltide järele kabinetis tundma õppida, waid looduse enesega pale palgesse igal aastaajal kokku puutudes.

Mitte wäheste tähtsusega ei ole suusa-sport inimese iseloomu, meeletterawuse ja julguse teritamiseks. Ingi wäikestel jalutuskäikudel, kui mitte ainult kõige siledamate ja lagedamate kohtadega ei lepi, leidub palju igasugu juhtumisi osawuse ja meeletterawuse harjutamiseks, ning osawalt takistustest ja raskustest üle peaseda oleneb alati ainult meeletterawusest, ettekujutuse wõimu wäledusest ja filmasawusest. Neid omadusi aga teritage, — nad on ju

elus nii tarvilikud! Pikematel käikudel on kõik need omadused ühes tahtmise jõuga kõrgemal määral tarvilikud.

Suusja-meeste käigid muutuvad huvitavateks pidnikudeks tuleb ainult üteluse „in's Grüne“ asemele „picknick sur la neige“ panna... Kui wabalt hingab siin



Pilt 5. „Picknick sur la neige.“

üksilduse sõber unistaja, väljaspool kitsast, rünnat, halli linnaelu tema igapäewasusega .. Kui heas tujus, kui kerge ja wabana tunneb ennast inimene siin nagu wabas-  
tatud igapäewase elu kütkestest, mis nii väikestena, väik-  
lastena ja haledatena kusagile kangele, kangele maha  
jäid.



## Teine peatiitl.

Suusja-spordi ajalooline ülevaade.

Suuskaade kodumaaks tuleb Aasiat pidada, kus nad juba kauges minevikus tarvitusel olid. Xenofontes ja Strabo jutustavad, et Aasia barbarid sügava lume peal käies jalgade külge punutud rattaid või paju witsadest mattisid olla sõdunud. Neid leidusi kutsusid kohaliste kliimaliste olude nõudmised elusse, sest tänapäewani on iga Põhja-Aasia päriselanikule suusad kõige tähtsamaks elutarwiduseks Europas ilmuwad suusad IX.—X. aastasadadel. Iseäranis kiirelt juurdus see spordiharu Norras, kus juba XIII. aastajal teda sõjawäes kasulikult tarvitati: kuningas Sverre (1202 a.) sõjakäikudes mängisid nad suurt osa, ning Gustaw Adolff ja Karl XII. ajal oli Rootsi ja Norra sõjawägedes mitu suusameeste rootu olemas. Wäga mitmel korral tasus nende rootude ülesastumine kas waenlase tagaajamises või maakuulamise käikudes nende peale tehtud kulud ära. Praegusel ajal on iga riigi sõjawäes suusameeste roodud olemas, Saksamaal aga teewad kõik sõjawäekoolid ja kõik wäeosad nendega harjutusi. Nii mõnegi sõjakäigu tagajärg oleks suusameeste osawõtmisel teine wõinud olla: peale muu ei oleks Napoleonil 1812 aastal Wene suusameeste käest ära libiseda mitte korda läinud.

Norrast lagunesid suusad Gröönimaale, Põhja-Ameerikasje, Schweitsi ja mujale.

Muidugi olid esialgsed suusad kuju poolest wähe meieaegsete sarnased, sest ka nende ülesanne oli teine, nimelt peaaesjalikult inimest lume peal hoida. Enamaste olid nad paju witsadest punutud rattad, ehk neistamadest okstest rõngad, millele nahk peale oli tõmmatud.

Lihtsamad neist olid ümargused puukoore tükid, mida otse taldade alla seoti. Arusaadaw, et säraste suuskade peal kiirest edasiliikumisest juttu olla ei wõinud.

Kuid hiljem leiti katsjete teel, et inimese kandmiseks ainult teatawat pinna suurust tarwis on, mille juures täht-

sujeta on, kas see pind pikk kitsas, või lühike lai on. Et esimene kuju aga liikumist kergendab, siis tuldi peagi suuskasid pikemaks ja kitsamaks muutes nende praeguse kuju juurde.

## Kolmas reatüff.

### Suuskade tüüpsed.

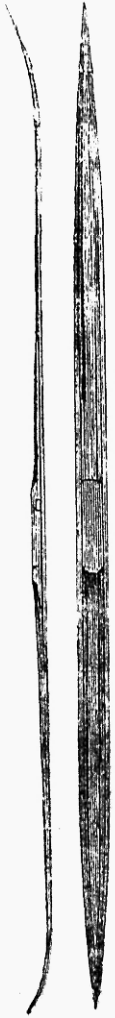
Praegusel ajal on terve rida suuskade tüüpsusi olemas, kuid meie lepime ainult nende kirjeldusega, mis meie piinlaste ja kliimaliste tingimiste juures tarvitatawad on.

#### 1) Kajana jooksu-suusjad.

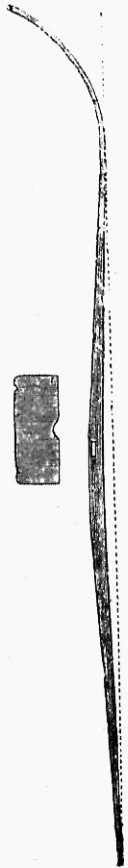
Terava ninaga, 4 kuni 11 jala pikkused; laius jala kohal 6—8 santimeetert, otsjad kitsamad, nina wähe ülesse painutatud. Lagedal kohal ja lumekoorkese peal jooksmiseks sündjad. Kasepuust. Laste omad 4—7 jalga pikad, kannawad 1—2 puuda; naisterahwaste omad 8—9 jalased, 2<sup>1</sup>/<sub>2</sub>—3<sup>1</sup>/<sub>2</sub> puuda kandjad, ning meeste surjad 10—11 jalased, 4—6 puuda kandjad.

#### 2) Kajana metja-suusjad.

Tõmbi ninaga, 7—9 jala pikused; iseäranis raskete isikute jaoks tehtakse ka 10-jalaseid. Laius on 10 santimeetri ümber, pea ühesugune igalpool; nina ka wähe ülesse painutatud. Kohased iseäranis metsarikkais paikades; rohkeste tarvitusel jahimeeste keskel ja sõjawäes. Kase-, wahtra- ja tammepuust. Naiste omad 7-jalased, 3—3<sup>1</sup>/<sub>2</sub> puuda kandjad, meeste omad 8—9-jal. ning 4—6 p. kandjad.



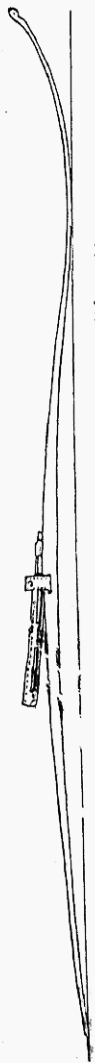
Pilt 6. Kajaana jooksu-suusad.



Pilt 7. Norra kirjooksu-suusad.



Pilt 8. Selemarki suusad.



Pilt 9. Selemarki suusad Norra kannu-rihmadega (kõrvalt).

### 3) Norra kiirjooksu-suusad.

Pikkus 5—11 jalga, laius igal pool ühesugune 6—8<sup>1</sup>/<sub>2</sub> santimeetert. Nina tubliste ülespoördud. Kõige sündsamad mitmekesise maakoha, mägise kui lageda jaoks. Need on kõige kiirema ja kergema käiguga suusad. Neid tarvitatakse ka purjega sõitmiseks. Valmistatakse kasest, vahtra- või tammest. Viimaseid kahte tüügu peetakse nende haruldaselt kerge libisemise pärast paremateks. Laste omad 4—7 jalga pikad, kannavad 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub>—2<sup>1</sup>/<sub>2</sub> punda; naiste omad 8—9 jalga, kannavad 2<sup>1</sup>/<sub>2</sub>—3<sup>1</sup>/<sub>2</sub> punda; meeste suusad 10—11 jalga, kannavad 4—6<sup>1</sup>/<sub>2</sub> puuda.

### 4) Norra kiirjooksu-suusad „Ideal.“

Pikkus 4—11 jalga, laius ühtlaselt 6—8<sup>1</sup>/<sub>2</sub> santimeetert. Nina tubliste üles painutatud. Kase, vahtra- või tammepuust. Suurus nagu eelmistel.

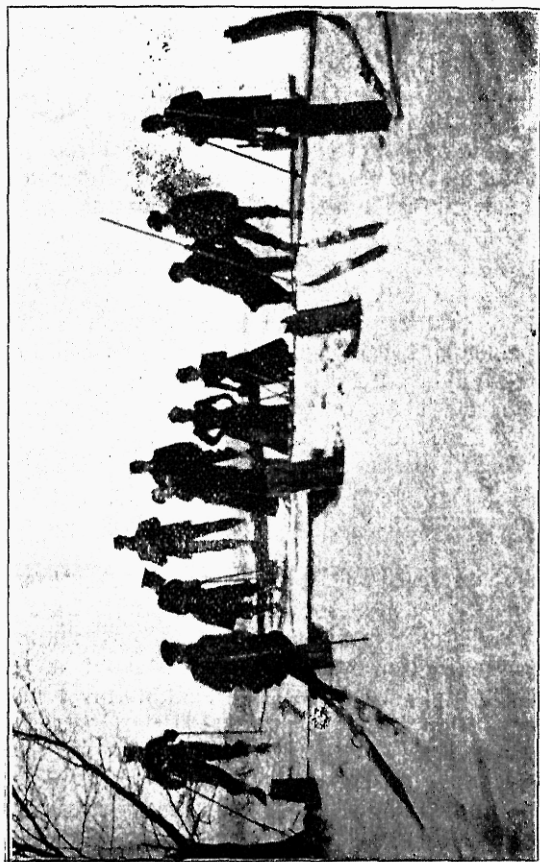
### 5) Norra Telemarki suusad.

Pikkus 6—9 jalga, laius jala kohal 9<sup>1</sup>/<sub>2</sub> santim. Kõige laiem koht esimeses osas painutamise kohal. Jala-ase ja rihmaank on raskuse keskkohast tagapool, nii et suusa esimene pool alla kaalub. Nina on tubliste ülesse painutatud. Sündsad mägisel ja orgudest rikkas paigas. Norras on need suusad väga laialt tarvitusel, iseäranis hüpete jaoks. Kase, vahtra- ja tammepuust. Laste suusad 6 jalga pikad, naiste omad 7—8 jalga, meeste omad 9 jalga; teised kannavad 3—4 puuda, viimased 4<sup>1</sup>/<sub>2</sub>—6 puuda.

### 6) Samojeedi suusad.

Pikkus 6—7 jalga, laius üle terve suusa 11—13 santimeetert. Kõverus väike. Terve alumine külg on pödra nahaga kaetud, karvad tagapool, mis mäest ülesse minna lubab. Neid soovitatakse peaaesjalikult jahimees-

tele, sejt et nad ilma kriiksumiseta libisewad. Ka on nendega hea märga ehk koherwat lund mööda käia, kuna lume-koorukest mööda puu-suusjad paremine libisewad.



Pilt 10. Kaidal puhkamas.

Peale nende on weel Kanada suuskade tõug olemas, kuid spordimehele ei paku nad huwitust.

## Neljas peatükk.

### Suuskade walimine.

Missuguse suusa-tüüpuse peale ka algaja peatama ei jääks, ikka peab ta sellega rehkendama, et suuskade pind küllalt suur oleks, et teda lume peal kanda: mida kitsamad suusad, seda pikemad peavad nad olema. Müüduki võib ainult proovimine suuskade parajat pinnasuuruft ära määrata, kuid üleüldse tuleb soovitada natukene suurema pinnaga suusad muretseada, kui raskus nõuab, sest nende ülearune raskuse nael teeb suusamehele vähem tuskka, kui tihtine lume sisse wajumine.

Suusad peavad heast oksadeta kase puust olema<sup>\*)</sup> (mõned suuskade sordid on ka wahtraest, tammeest ja saarest müügil, ning kõige uuemaks müüjeks on suusad Amerika puust hickory'ist, mida kiwipuuks tema kõwaduse tõttu kutsutakse). Tuleb järele waadata, et suusajalaua sees mitte palju suuremaid oksasid ei oleks, sest kui oksa tükk wälja kukub, siis kaotab suusajalaua seal kohal wastupidawuse. Niisama ei tohi pragusid laudade sees olla.

Suusad peavad kõwad olema, et nad mitte lumekoornikest wastu õdrudes ruttu ära ei kuluks, kuid sitked ja wedrutawad: nad peavad paenduma, aga mitte murduma. Nad peavad täiesti õiged olema, ainult keskkõht ülesse poole paenutatud; alumine pind peab täieste jile olema, et nad kergeste libiseks; raskus olgu võimalikult vähem.

Suusa nina ei tohi mitte wäljalõigatud olla, waid ülesse painutatud. Peale selle kõige peab suusa keskosa ülessepoole looka paenutatud olema, ja nimelt nii, et kõige kõrgem koht jalaaseme kohal ehk natuke tagapool

<sup>\*)</sup> On ka männapuust suusad siin ja seal müügil, kuid need on üleüldse kõlbmatad.

oleks. Selle kumeraks paenutamise eesmärk on see, et suusad jooksmise ajal vedrutaks ja liikumise pehmeks ja siledaks teeks. Peale selle on seda tarwis, et suusad sõitja raskuse all õigeks paenduks ja nii terve pinnaga lume külge puntuks. Si ole suusad mitte keskest ülesse paenutatud, siis wajub nende keskpaik lumepinnast allapoole, suusad lööwad jalgade all keerlema ja kuluwad keskpaigast kiiremine. Lõua ülespaenutamise korral tikuvad jälle ninad lume sisse. Muidugi on raske kahte täieste ühesuguse kumerusega suusalauda leida, kuid selle puuduse parandamine ei ole mitte raske, nagu peatükis suuskade eest hoolitsemise üle näeme.



Pilt 11. Suusa-meeste väljasõit.

Et jalg mitte ei libastaks, selleks on jalaasje pödra nahaga, karwad ülespoole, kaetud. See on kõige parem jalaalus. Karwad ettepoole lasewad kergeste jalg rihma sisse pista, kuid jala tagapoole libastamine on raskendatud, et jalg wälja wõtta, tuleb jalg natukene ülesse tõsta.

Suuskade tüüpuse walikul tuleb waapinna ja kliima ijaaraldustega rehkendada. Iga suusa-tüüpus wastab erinõuetele. Uniwersalset suuskade tüüpust, mis igasugu ilma korral ja igas kohas kõlbuline oleks, on wõimata

leida; kõige lähemad on neile Norra jooksupuusad ja kiir-  
jooksu puusad (Nr. 3. ja 4.).

Katsed näitavad, et kitsaninalised puusad lumekoo-  
rukest ja teejälgestid mööda liikumiseks enam sündsad on;  
metsas ja künkalisel maakohas on nad kõlbmatad. Seal  
on omakorda laianinalised ja lähemad puusad kõlbulised;  
et metsas lumi kohavam on, siis tehtakse nad järeleüldse  
laiemad. Mäest allalaskmiseks on kõrgesse paenutatud  
ninaadega puusad paremad.

Jahimehel tuleb puuskade valimise juures järgmist  
filmis pidada:

Puu-puusad libisewad hästi wajunud ja külmanud  
lume peal; kohewat ja sula lund mööda libisewad nahaga  
kaetud samojedi puusad paremine, — märg lumi ei hakka  
neile külge. Nii peab jahimehel kahe puusad käepärast  
olema, millest ta siis ilma järele ühte ehk teist tarwitab.

Peab weel meeles pidama, et puu-puusad kange  
külma käes lund wastu krinksuwad, samojedi puusad  
aga täitsa ilma kärata libisewad, kuigi aeglasemalt, kui  
esimesed.

## Viies peatükk.

Suuskaade kõrwalised osad.

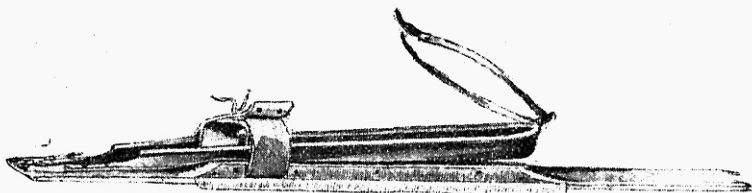
### 1) Jalarihmad.

Suusa-rihmad on kahte sorti: liht jala-nina rihmad  
ja kanna-rihmad. Esimesed on lihtne 7—8 werschoki pi-  
kune ja kuni 2 tolli laiune rihmatükk, kahe aukude  
reaga kummagi otja ääri mööda, mille abil parkimata  
nahast rihmakestega jalarihma otjad peale suusa august  
läbi pistmise kokku seotakse. Sel teel sünnitatud filmuse  
juurust peab nii trehwima, et ainult warbad selle alla  
ulataks. Kand peab alati wabalt ülesse tõusta wõima;  
muudu, kui jalga liiga sügawalt rihma filmuse sees on,  
wõib kukkudes enesele wiga teha.



Jalanina rihma hea külg seisab ainult tema lihtsuses. Jahi ja spordimehed ei saa aga mitte ilma täiendatud kannarihmadeta läbi. Minult nende rihmadega võib suuremat kiirust kätte saada ja kuristikudest, kraavidest, mägedest jne. läbi peafeda.

Waewalt on suusamees olemas, kellega järene asi ei oleks juhtunud: kuristikust väljapüüdes oled peaaegu juba eesmärgile jõudnud, kui korraga üks laud jala alt ootamata wälja libiseb ja tuule kiirusega kuristiku põhja



Pilt 12. Suusa-raud ja täiendatud kannarihm.

tõttab, kust käik peale hakkas. Suusamehele jääb järele lume sees supeldes kergemeelsele jooksikule järele rutata ja õnne tänada, kui teine katse niisama wiimasel silmapilgul ei wääratanud.

Midagi jarnaft ei wõi täiendatud Norra kanna-rihma korral juhtuda: siin on suusad täieste sõitja wõimuses. Mitte ainult, et jalg siin wälja libiseda ei saa, ka mingit hädaõhtu ei ole kulekumise korral neist karta. Niisama kasulikud on kanna-rihmad mäest allalaskmise wõi wõidujooksmise korral.

Üleüldse on kanna-rihmad wähegi konarlisel sõiduplatstil tingimata tarwilikud. Nad on ka lihtsad ja lasewad igakord saapa suuruse järele tellida, mille juures; alati filmis pidada tuleb, et kui jalg parajalt ninarihma filmuse all on — mitte kaugemal, kui suurest warbast saadik — siis kanna ja kanna-rihma wahel kahesõrme laiune wähe peab olema.

On veel mitmesugused täiendatud kanna-rihmad müügil. Nimetada wõiks neist, nättusena, wedrutawaid

kanna-rihmu. Neis on kas wedrutaw pilliroog rihmade sisse õmmeldud, ehk iseäraline metallist wedru juurde seatud. Mõlema eesmärk on igakord, kui jalakand tõuseb, wedrutades juuskasid ettepoole tõugata, mis liikumist pehmemaks ja kiiremaks teeb, seega juusajõudu löbu suurendab. Kanna-rihmade kokkuseade peensusi siin kirjeldama hakata oleks üleaarne: raske on kirjeldamise järele nende üle enesele pilti luua, kuna juuskade ostmise juures igaüks ülemal antud põhjusemõtte järele sündsamaid wälja walida mõistab.

Kanna-rihma võib igaõugu juuskade külge kinnitada.

## 2) Patenteeritud jala-lapid.

Need kinnitatakse jalarihma ette, et lumi mitte tulla alla ei peajeks; peale selle käiwad siia weel kaks metallist tuge kahelpool ääres, mis wõimalikuks teewad juuskasid jooksu peal wabalt igas sähis juhtida. Nende külge kinnitatakse ärakäiwad nina- ja kanna-rihmad. Kõigest uuematest täiendustest juuskade juures on need patenteeritud jalalapid kõige enam õnnestanud ja kõige tarwilikumad jupordimehele.

## 3) Patenteeritud juusja-ruud.

Igale juusamehele on tuttav, kudas niisugusel korral, kui peale jala lume peale kõwa koorukene on külmanud, juusjad jooksja all laiali minema kipuwad, mis tihti ka osawat juusameest kukutada võib. Kana wõideldi jelle puuduje wastu, kuni wiimaks, õige hiljuti weel, korda läks abinõu jelle wastu ülesse leida, nõndanimetatud juusja-ruudade näol.

Need on kaks kõwerat õhukest teras-plaati, mida kabelepoole juusjalana kõrwale, jalaaseme kohale kinnitatakse. <sup>1</sup>/<sub>2</sub> kuni 1 sentimeeter juusja pinnast madalamale ulatades lõikawad nad kergeste lumekoorukese sisse, nagu jääruud ja ei lasje juuskasid mitte kabelepoole tikkuda. Et nad õhukesed ja eestotsast teritatud on, siis ei raskenda

nad juuskadel liikumist. Täieste kõwa lume või jää peal liiguwad nad kui jäärauad.

Nii võib praegusel ajal lõikerandasid tarvitades juuskadega igasugu teel liikuda: kohawat lund, külmanud koorukest ja isegi jääd mööda.

Neid patenteeritud lõikerandu tuleb iseäranis algajale juusamehele soovitada: esimised sammud juuskadel saawad nende abil palju kergemaks. Lõikerandu võib kõikide juuskade külge kinnitada, samojedi juusad wälja arwatud.

#### 4) Suuja-kepid.

Suuja-jooksu kergendamiseks ja kiirendamiseks läheb sellekohaseid keppisid tarwis. Nende iseäralisus seisab järgmises: kepil on metallist teritatud ots, mis tõukamise juures mitte ei libasta, ja tolli või paari kaugusel otsast nõndanimetatud taldrük. See taldrük on pilliroost rõngas, mis parkimata nahaga ületõmmatud on; tema eesmärk on keppi mitte sügawale lume sisse wajuda lasta: ilma taldrükuta wajuks kepp lume sisse ja teeks pehme lume peal liikumise täieste võimataks.

Kepid on paaris (lühemad) kummagi käe jaoks, või üksikud (pikemad) ühe käe jaoks. Nad on iseäranis tarwilised künkalisel maakohas, mägedest ülesse ja alla jooks-tes jne. Kepp on juusamehele alaline abinõu igasugu liigutuste ja pöörete juures.

Spordimehele tuleb paaris keppisid soovitada, sest et nad esiteks suuremat kiirust kätte saada lubawad ja teiseks sellepärast, et nende tarvitamise korral mõlemad käed ühtlasi harjutatud saawad. Nahimeestele on üksikud kepid kohasemad.

Paremateks juusakeppideks peetakse bambuki keppisid nõndanimetatud Alpi metall-otsadega: nad on väga kerged ja wastupidawad. Bambuki sõlmed on käe toetamiseks väga kohased, nii et nende keppide tarvitamisel käsi mitte keppi mööda alla ei libasta.

### 5) Suuskade wedamise rihmad.

Suuskade kandmine peale pika sõidu ehk kaugese kohta teeb spordimehele tihti meeletuska. Selle kõrvaldamiseks on isefugu rihmad välja mõeldud, mille abil suuskasid kergeste jaaniks muuta võid, mida mitte ainult kerge ei ole enese järele wedada, vaid mille peal niisama kerge on kas jahijaaki, ostetud kaupa või mund kodu wedada. Nende lihtsate rihmade tarvitamisest saab igati aru, kui neid korra näeb, nii et siin pikemat seletust anda tarwis ei lähe.

### 6) Suuskade hoidmine.

Jooksmise ajal niiskeks jaanud suuskasid ei või mitte lihtsalt seisma jätta, kui ei taheta, et nad kõveraks muutuks ja wedutamise omaduse kaotaks.

Selle eemalhoimiseks tuleb neid alati isäraliste lõksude wahel hoida, nagu jeda peatükis suuskade eest hoolitsemise üle pikemalt järele vaatame. Sellekohased lõksud on müügil.

Peab tähendama — et lugejat jelles peatükis ülesloetud suuskade tarwiduste hulgaga mitte ära hirmutada — et neist ainult ninarihmad ja viimase numbri all nimetatud lõksud tingimata tarvilikud on. Kuid ühte kui teist võid ka ise valmistada, niisama kui ka teist suusaspordi tarwidusi. Lõppeks ei ole ka võimata, et maamees, kes oma suuskadega mitte võidujooksule minna ei mõtle, ka suusalandu ise valmistada võiks.

## **Suusete peatükk.**

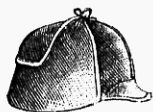
Suusamehe ülikond ja jalandud.

Suusamehe kohasem riie on — Jiri kamsol Luchy. See on kahereaga lõua alt kinnine, mahapööratud kraega kamelikarvust kuub, willase woodriga ehk puuwilla peal. Pejust tuleks willast kõige ennem soovitada, sest et

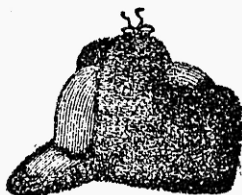
See kõige paremine sooja kinni peab ja auru läbi lasseb. Tuulise ilma korral tuleks villase pesu peale veel linane ehk siidine ajada et läbipuhuva tuule vastu julge olla. Meüldiselt tuleb aga riietes kõige raske eest hoida, mis-pärast kasukaid ainult kõige kangema külma korral ning iseäranis purje-suusadega sõites tarvitada tuleb.

Koetud kamsol, pikad sukad, peokindad (on sellekohased samojedi nahkkindad müügil) ehk sõrnkindad, mille peale kerged peokindad tõmmatakse — see on kõik, mis suusamehele tarvis on.

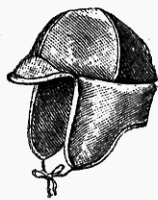
Kõige kohasem talvemüts suusamehele ja jahimehele on Dr. Nanseni normal-müts allalastavate kõrvade ja Luukla lapiga (läkiläki). Need mütsid kaitseswad väga hästi filmi madala, — ja sellepärast kahjuliku — talvepäikese ning lume läike eest, niisama kõrvu ja kaela külma eest. Need mütsid täidavad täieste nahkkrae, shalli ja baschloki aset, mis liikumist aina raskendaks. Suusameeste, ka naiste, keskel on need mütsid laialt tarvitusel.



Pilt 13.



Pilt 14.



Pilt 15.

Dr. Nanseni müts.

Niisama kohased on müügilolewad iseäralised samojedi kindad meeste kui naistele; need on pödranahast, karvad sisse kui väljapoole. Lume sisse langedes ei lähe need kindad märjaks, soojendavad paremine kui ükski teine. Iseäranis tarvilikud on nad veel purjega sõitmise juures.

Iseäralist tähelepanemist tuleb jalandönde peale pöörata. Kõrgete kandadega ja paksu nahktallaga saapad on suusamehele täieste kõlbmatad. Madala laia kannaga ja õhukese tallaga saapad kalossides on ehk veel kannatata-

wad, kuid ka ainult lühikeste sõitude jaoks. Üleüldiselt peab jalawari kerge, painduv ja soe olema. Kõiki neid nõudmisi täidab wilsjaabas, millel weel see hea omadus on, et tema peal ifegi 0 kraadi korral lumi ei jula, nagu nahksaapa peal. Kuid harilikudel wilsjaabastel on see



Pilt 16. Iiri kamšol.



Pilt 17. Suusamehe saapad.

puudus, et nad liig paksud ja selle tagajärjel liig paindumata on.

Suusamehe kõige sündsam jalawari on jellekohane pehmeft Inglise wildist tehtud saabas, madala kanna ja pehme sakilise kumm-tallaga. Neid poolsaapaid tuleb ka teistele spordimeestele ja jahimehele juwiste pafplate ajemel soofid ja metsa mööda käimiseks soowitada.

### Naisterahwa spordi-ülikond.

Lühikene ehk ülestõmmatud soe kleit, koetud kamšol, lühike soe ülejakk, väikesse äärtega talimüts ja kerge fhall kõrwade ja kaela kaitsmiseks — see on kõik. Wii-

masel ajal on Dr. Nanjeni mütsid ka naisterahwaste juures tarwitusele wõetud, isegi nende juures, kes spordiga tegemist ei tee, sest et need mütsid iseenesest wäga ilusad on.

Siin tuleks veel samojedi peokindad wõi willased sõrmkindad kergete nahkjete peokinnastega ning kerged wiltjaapad wõi jellekohased suusamehe pooljaapad, juurde lisada.

### Seitsmes peatükk.

#### Suuskaade eest hoolekandmine.

Et suusad wõimalikult kauem vastu peaks ja kõik oma head omadused alal hoiaks, jelleks peab nende eest teataval määdul hoolt kandma. See ei ole ei raske, ega ka palju aega nõudew.

Kui suusad soojas toas seisid, siis peab enne kui jooksmata minna, neid õhu kätte wiima, et nad ära jahutuks; muidu hakkab lumi sooja pinna külge ja sünnitab jää kesta, mis liikumist takistab ja sõidu löbu vähendab.

Soojalt tules tuleb pealt suuskade küljest kõik lumi ära puhastada ja mitte neid otsekohe sooja ruumi wiia, waid enne eeskotta, koridori, sahwrisse wõi mujale panna, kus soojakraad natukene üle nulli on. On suusad sedawiisi ära julanud, siis tuleb neid kuiwa nartsjuga üle pühkida, libisemise pind suusa-määrega üle wõida ja wõidetud pinda mitte liig palawa triikranaga üle lükata, et määre paremine puu sisse imbuks. Si ole suusa-määret olemas siis wõib jelleks ka raswa tarwitada. Sedawiisi määratud suusad libisewad kergemine lume peal, ei lähe märjaks, ei kulu kõwat lund vastu ning lumi ei jää laudade külge kinni.

Peale määrimist tuleb suusad wõitud pindadega wastamisi hoidmise lõksude wahela panna. Kahe laua kumera keskpaiga wahela tuleb jellekohane pakukene pista, mis nute suuskade kuju järele tehtud peab olema, sest muidu wõib ta suuskade ehtalgset wormi muuta. Ka suuskade ninade wahela wõiks kuju alalhoidmise eesmärgiga sama-

leid pakukesti panna. On nõnda toimetatud, siis võib suuskasid ka sooja tuppä wiia, kuid alati tuleb neid püsti hoida, sest muidu wajuwad nad oma raskuse tagajärjel kõweraks ja saawad täieste kõlbmataks. Võib suuskasid ka põrandale panna, kuid alati serwiti; peab selle eest hoidma, et midagi nende peale ei pandaks: muidu on kõweraks wajumine kindel.

Teinekord on saatmise juures ehk puunduliku hoidmise wiisi tagajärjel suusad liig kõweraks tõmmanud wõi päris õigeks weninud. Seda puundust ei ole raske kõrwaldada.

Kui lauad ühtlasel wiisil oma kuju on muutnud, siis tuleb neid ainult kirjeldatud wiisil ühte siduda wõi lõkside wahel panna ja pakki wahel seadida. On suusad niimõrra oma kuju muutnud, et pakki wahel peatama ei jää, siis tuleb suusad hästi niiskeks teha, nõõriga tubliste kinni tõmmata ja kuiva kohta seisma panna. Kui aga ainult üks suusalaud õigeks on ajanud, siis tuleb, nagu eelmiseski juhtumises, suusad kokku siduda, paks suuskade pikkune ja laiune lauatiikk wõtta, suusad lapiti selle peale panna, õigeks weninud suus lauda wastu, ja siis nõõriga neid laua ligi niikaua tõmmata, kuni õigeks weninud suus oma eesalgse kuju tagasi saab. Peale kuivatamist tuleb suuskasid raswa wõi suusamäärega hästi üle wõida, nagu ülemal kirjeldatud.

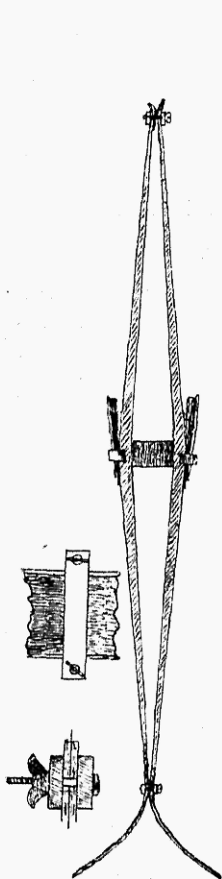
Suusja nina kõweruse parandamist võib kahel wiisil toimetada:

1) Suusja esimene pool tehtakse niiskeks, kaetakse lapiti lanaga kuni kõweruse alguseni. Nina tipu külge seotakse kõwa nõõr, seda tõmmatakse, parem keerutatakse, niikaua, kuni nina tarwilikule kõrgusele on tõmmatud. Teine nõõriots kinnitatakse suusja tagumise otsa külge.

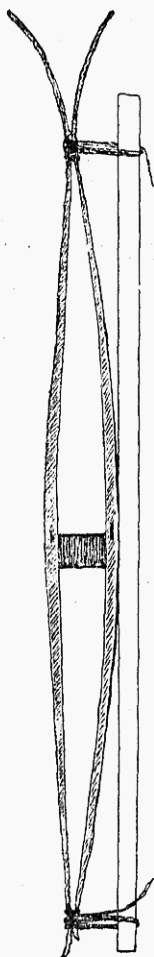
2) Wõetakse kaks pikka mittepainduwat ja kolm lühikest lauatiikki ja pannakse pikkade laudade otsade peale tiikk maad üksteisest eemale kaks lühikest lauda risti; kolmas lühikene laud pannakse ka risti esimese kabe wahel, kuid pikkade laudade alla. Märjaks tehtud



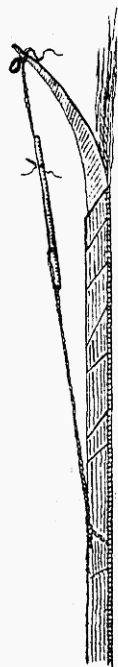
juusa nina pistetakse kahe pika laua vahel lühikeste laudade alt nii läbi, et kõige kõveram koht kejaknise



Pilt 18. Suuskade hoidmine.



Pilt 19. Kõverate juuskade parandamine.

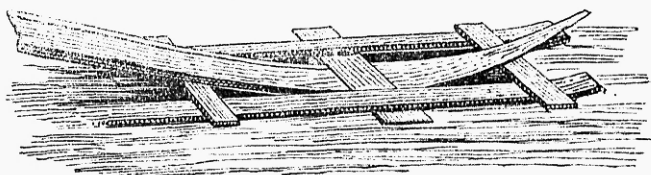


Pilt 20. Suusa nina painutamine.

lühikeste laua all on, nina ja juusalaua keskkohta esimene oja aga kahe äärmise. lühikeste laua peal on. Äärmisi

lühikesti laudasi lähemale või kaugemale liigutamise teel võib suusale igasuguse kaju anda.

Et põdranahka jalaaset koide eest suvel kaitsta — niijama ka samojedi suusajid terwelt, — selleks tuleb



Pilt 21. Suusa painutamine.

neid suveks tuleõliga määrada ja hoolega ajalehe paberi sisse mähkida, mida ka tuleõliga märjaks teha tuleb. Samojedi kindad tuleb seest kui väljastpoolt naftaliniga üle puistata ja hooljalt tiheda ajalehe paberi sisse mähkida

## Raheljas peatükk.

Suuskaodega jooksmine.

### 1) Esialgsed harjutused.

Enne kui suuskaodega jooksmata hakata, tuleb õppida ühtlaselt ja dieti nendega käima.

Õppimist tuleb tasase, lageda koha peal pehme lumega alata. Suusad tulevad kõrvu lume peale nii kaugel üksteisest panna, et rihmad mitte kokku ei puutuks ja käimist ei takistaks. Siis tuleb, kepid käes, laudade peale astuda ja käiku alata. Jalad peavad selle juures põlvnis natukene konksus olema, keha natukene ettepoole. Paremat jalga ette lükates peab keha raskus ka selle jala peale paigutama, siis tuleb pahemat jalga ettepoole tõugata ja keha omakorda selle jala peale toetada jne.

Selle juures tuleb püüda suuskajid võimalikult ühtlaselt ja rööbasjoontes hoida. Käimise ajal ei tohi mitte

suuskajid lumepinnalt ülesse tõsta: nad peavad wahetpidamata lund mööda libisema.

Esialgsete harjutamiste juures wõivad kepid ainult tasakaalu hoidmise toeks olla. Ei ole soovitatav jooksmine hakkamisega tõtata, kuni ühtlane ja waba käimine weel kätte ei ole õpitud.

Esialgsed harjutused ei ole üleüldiselt mitte raskeid. Algajad saavad juba peale 3 kuni 4 langemise „jalad alla“. On ühtlase suuskade ettepoole tõnkamise kunst käes, wõib juba hõwitawama osa — suuskadega jooksmise juurde ajuda. Nüüd tuleb juba suusakeppisid teijiti tarvitada.

Hakkab jooksmine paremast jalast, siis tuleb pahem kepp pahema jala juures lund wastu toetada, ning, keha ettepoole toetades, paremat jalga kiire liigutusega wõima-



Pilt 22. Wäänab wiisast peast!

likult kaugele ette lükata; selle juures tuleb pahema käega kõigest jõust tõngata, et wõimalikult suuremat liikumise jõudu luua. Sel ajal tõstab parem käsi parema kepi ette. Keppidega tuleb suuskade läheduses toetada, et mitte käsa laiati ajada.

Kahe üksteise järel käiwa tõuke tagajärjel libiseb suusamees mõne aja parema suusa peal, kuni liikumine

wähene ma hakkab. Nüüd tuleb kiirelt pahem jalg ettepoole tõugata, ja parema käega antud tõuge paneb omakorda pahema suusa peal niisama edasi liikuma jne.

See harjutus on efiotsja natukene raskem, kui efi-mene, kuid selle eest ka hästi huvitavam. Natukese harjumise järele võib hobuse jooksu kiirust kätte saada, kuid efiotsja ei ole mitte erakorralise kiiruse kättepüüdmist soovitada. See kiiruse suurendamise püüd võib wäärkombed juurde harjutada, rääkimata efiotsja tihti ettetulewatest langemistest, mis küll vähem hädaohtu, kui meeletuska kaasa toowad.

Soomes on weel järgmine suuskadel jooksmise wiis tarwitataw: peale mõne tugewa jammu tõugatakse mõlema kepiiga korruga kõigest jõust ja lastakse mõlema suusa peal edasi libiseda. Kui liikumine väheneb, korratakse hoowõtmist uueste niisama jne. See jooksmisewiis nõuab tugewaid, järseid liigutusi ning on algajale lageda koha peal efiotsja igawawõitu, kuid selle wastu wäga huvitaw mäeküllakutel.

Ühe kepi abil jooksmise korral peetakse temast mõlemate kätega kiinni ja tõugatakse harilikult ühest (pahemast) küljest, nimelt siis, kui teinepoolne (parem) jalg ettepoole tõugatakse.

Sil'da, tajasje koha peal on parem kahte keppi tarwitada; metsajes ja künkalisjes kohas on üksik pikk kepp sünnis; temaga tuleb siis kord paremalt, kord pahemalt poolt tõugata. Võib ka kaks keppi üheks ühendada, nimelt ühe kepi pilliroost rõngast teine läbi pista ja seda ühendust üksikku kepi asemel tarwitada.

## 2) Ümberpööramine suuskade peal.

Peab mõistma ilusaste jooksu peal ja seistes suuskadega ümber pöörda.

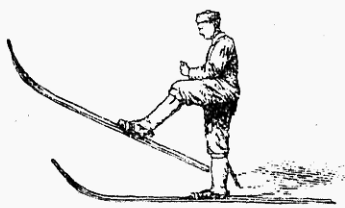
Kõige lihtsam, kuid ühes sellega kõige aeglasem ümberpööramise wiis seisab selles, et wähehaawal jalgu ühes suuskadega keha ümber pööratakse, kuid pööramist võib kiirelt ja ilusalt, õige nurga wõrra korruga toimetada.

Suusamees jäi seisma. Tal on tarvis kiirelt tagasi pöörata. Kepi peale toetades tõstab ta pahema jala kõrgele üles, pöörab keha pool ringi ja paneb pahema suusa parema kõrwale, ainult ots ümberpööratud. Siis toetab ta kepi teisele poole, tõstab parema jala üles, teeb kehaga veel poolringi ja täis pööre on tehtud

Suuskaudel pööramine.



Pilt 23.



Pilt 24.



Pilt 25.



Pilt 26.

Ei ole tarvis muidugi rääkida, et järane pööre ainult kannarihmadega võimalik on. Esimese korraga ei lähe ümberpööramine muidugi mitte nii siledalt, kuid mõne katse järele ei tee ta enam raskust.



Pilt 27.

Jooksu peal pööramiseks tuleb eelotsa harjutada lihtsa jooksmise ajal kord ühe kord teise jala peale toetades tasakaalu hoidma, mille järele ka ümberpööramine

enam mingit raskust ei tee. Seda toimetatakse nii: keha raskus juhitakse näituseks parema jala peale, tõstetakse pahem ülesse ja pööratakse teataval määral; sedasama korratakse teise jalgaga jne. Selle juures tuleb tähele



Pilt 28. Jooksu peal pööramine.

panna, et üks laud mitte teise peale ei jookseks. Kiire jooksu korral on niisuguses seisukorras langemine kõrvalhoidmata.

### 3) Mäest allalaskmine.

Mäest allalaskmine on üks suurematest lõbudest, mis suusajaport pakub. Ei ole sellepärast ime, et kõik suusamehed sellega niipalju tegemist teevad. Muidugi on kirjelduse järel võimata enesele neid tundmusi ette kujutada, mis kõrgeft mäest alla libisemine, igal sammul juhtumiste



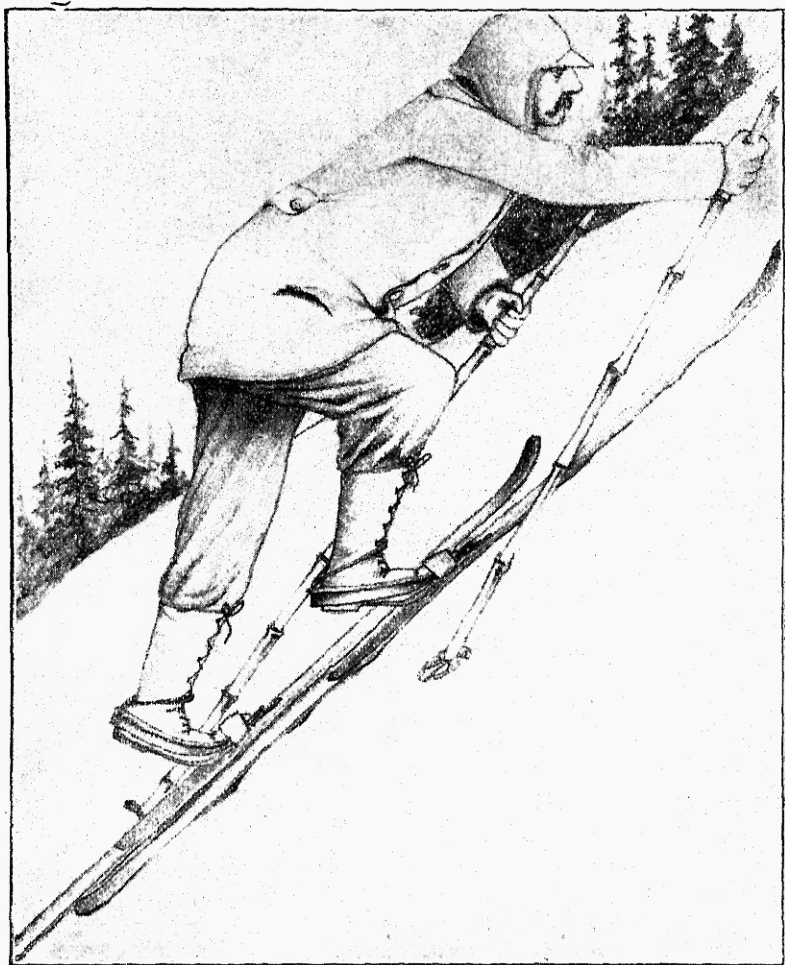
ootamine ja neist õnnelikult üle libisemine, annab. Jääb ainult soovitada, et igauks jeda järele prooviks!

Kuid suusamees peab õige osav olema, et kõiki võimalikku äpardusi, mis kõrgeft mäest allalaskmine tuua võib, ära võita. Sellepärast tuleb soovitada eelotsa lagedate, mitte järskude mäekülgede peal pehme lume korral harjutada; lumekoorukest mööda mäest alla lasta nõuab juba teatavat osavust ja oskamist.

Mäest allalaskmise juures on soovitanu ühte pikka

Pilt 29. Äkilisest mäest kepi seljas allalaskmine.

ja jämedat bambuki-keppi tarvitada. Tuleb ka harjutada ilma keppideta mäest allalaskma. Igatahtes tuleb mäest



Pilt 30. Samojeedi suuskadel mäest illesse ronimine.



allalaskmise juures keppi nii hoida, et ootamata komistuse korral mitte selle peale sattuda.

Mäest allalaskmise juures tuleb ühte suusalauda natukene ettepoole hoida, põlvned natukene konksu tõmmata ja keha seda enam ettepoole kumardada, mida äkilisem mägi. Suuskade peal tuleb kindlalt seista, neid võimalikult üksteise lähedal hoida ja mitte neid laialijooksta lasta. Kätega tuleb püüda võimalikult püsivamat tasekaalu hoida. Kui mäest ilma keppideta alla lastakse, siis tuleb käed otse enese ette ajada, mis tasakaalu hoidmist kergendab.

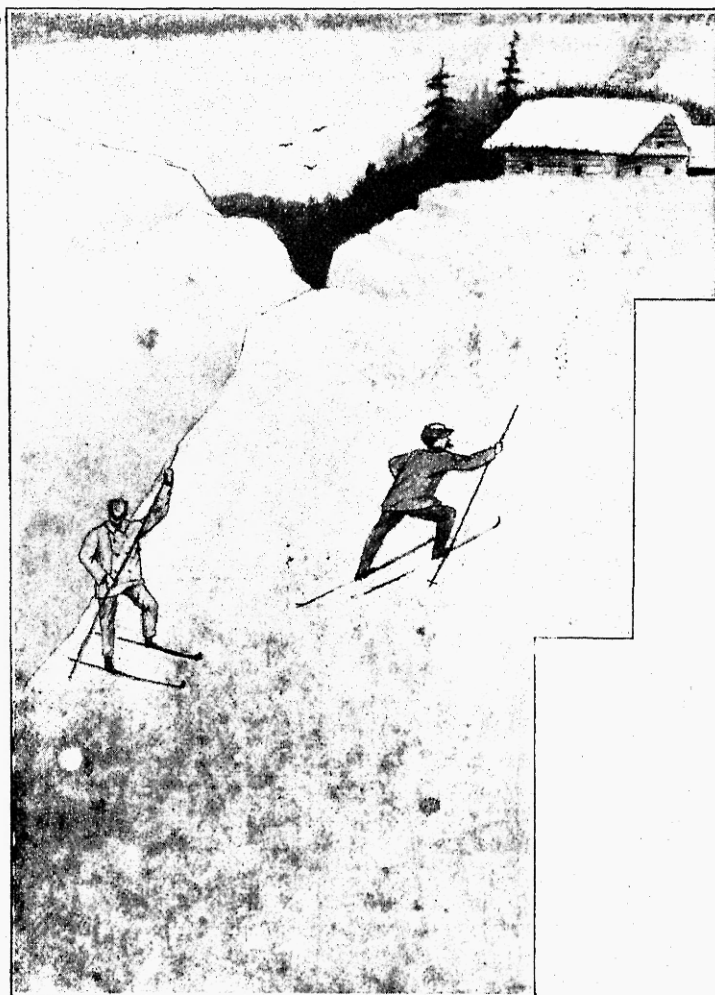
On mägi õige järsk (50—60 kraadi) siis on kepi peal ratsja allalaskmine täieste hädaohuta. Kepp on selle juures tormasiks ja suusamees võib tahtmise järele käiku kas kiirendada või vähendada ehk päris seisma panna. Võib ka keppiid teistiti tarvitades nendega jooksjukiirust vähendada.

Peale mäest allalaskmise, mis ju sõrdlemisi kerge asi on, peab mõistma ka võimalikult väheste aja ja jõukuluksjega mäe otsa ronida. On mitu mäe otsa ronimise viisi olemas; lihtsamad neist on pöigiti ja trepi-käigu näol ronimine.

Pöigiti ronimise juures tuleb iga samm peal suusalaud ülesse tõsta, teda peale jeda tugewaste lume järele suruda, mille juures keha raskus ettevaatlikult suusa esimese poole peale asetada tuleb. Nii sama toimetatakse teise suusaga, mille juures ka keppidega aidata võib.

Trepikäigul mäeotsa ronimine on väga järjude mägede korral tarvilik. Suusamees seisab külg mäepoole, paneb suusad weepinnas mäe küllele ja hakkab siis, külg ees, väikeste sammudega mäe otsa astuma, kõrgemal asuvas suusast hakates ja teist järele tõmmates. Selle juures tuleb ka suuskasid tubliste lumepinda vastu lüüa ja keppidega, nendega madalama suusa külje juures toetades, abiks olla.

On mägedes jooksmine ära õpitud, tuleb veel mäest allalaskmise juures pöörma õppida, ning üleüldse kunst kätte harjutada iga ootamata takistuse eest kõrwale pöörda.



Pilt 31. Mitmejuused mäe otsa idusmise wiisid.

On tarwis wäike pööre teha, siis on küllalt kehaga sinna külge hoida, kuhu tarwis pöörata on; järsumate pöörete korral tuleb seda põlwe enam paenutada, kuhu poole pöördä tuleb. Iseäranis kiire pöörde jaoks tuleb wõimalikult kiirelt üksteise järele suuskade otsjad soowitawasse külge tõsta, kuid wiimane nummer nõuab juba suurt osawust.

Lõppeks soowitame algajatele ja mitte iseäranis osawatele suusameestele igakord enne mäest allalaskmist järele waadata, kas mitte mõni hädäoht ei waritse, millest ka paremal korral kergelt üle saada lootust ei jää. Harilikul tingimistel on mäest allalaskmise korral ettetulewad langemised täieste hädäohtud, ühtlasi terve spordi-seltskonnale üleüldiseks rõõmuallikaks ja langejale enesele pärastiseks kõige paremate mälestuste põhjuseks.

### Üheltias peatükk.

Hüpped suuskadega.



Pilt 32. Esialgsed hüppamise harjutused.

Suusamehe osawuse kõrgem aste on hüpe suuskadel. Midagi ei wõi selle imeilusa numbriga wõrrelda, mis suusamehelt nii palju julgust, enesewälitsenist, osawust ja meeletawust nõuab.

Norras, sel suusaspordi maal, pannakse iga aasta



Pilt 33. Hüppamise filmapilk.

see on, seda madalam wõib rünn ise olla.

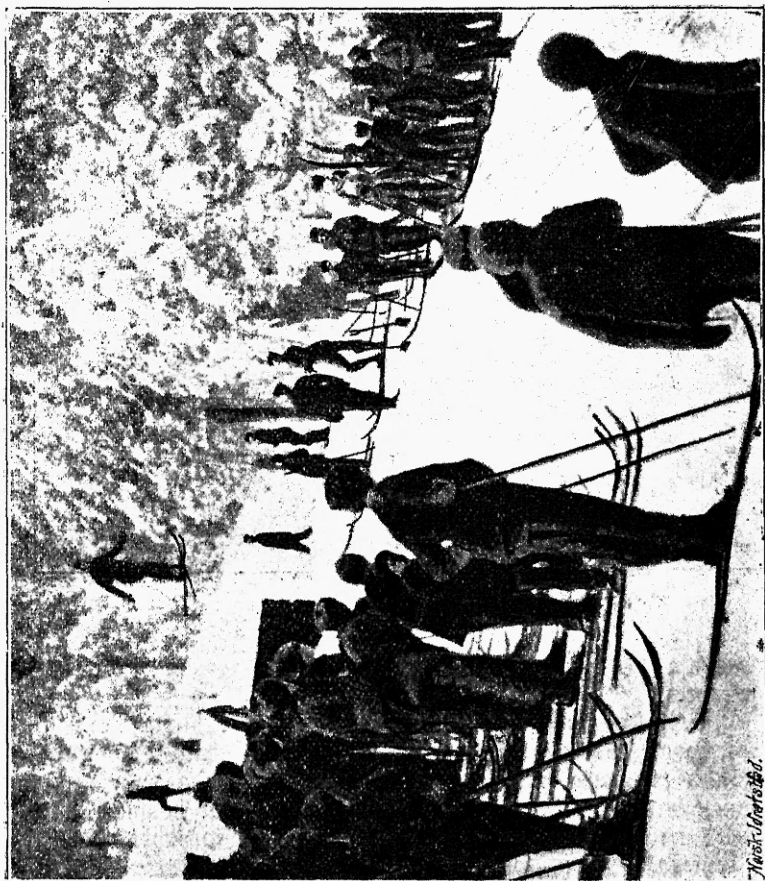
Rõuna ääre peal on wäike külm: suuskadele tuleb sel filmapilgul hoogu anda, kui nende esimene ots selle kühma külge puutub. Ei ole seda kühma olemas, siis jääb suusamees tõukamisega harilikult hiljaks ja hüpe ei tule mitte diete wälja.

kuningakoja juuresolekul rahwuslised suuskadel hüppamise wõidupidud toime, millest Norra, Rootsi ja Soome paremad suusamehed osa wõtawad.

Christiania läheduses Holmenkolleni mäeküllakul tehakse 42 meetert mäejalast ja 140 meetert mäetipust eemal lumerünn. Selle rõuna juurest, mis 1—2 meetert kõrge püstkülgjega lõpeb, algab 133 meetri pikune liusak.

Rõuna kõrgus oleneb üleüldse sellest, kui järsk allpoolne mäekülg on: mida järsum

Lume seisukord peab terwel teel ühesugune olema. Rõnna peal ei tohi mitte üle 30—40 santimeetri paksuseft teda olla, ning tuleb teda efsialgselt juuskadega kinni



Pilt 34. Hüpe.

sjõrkuda, et nad mitte liiga sügavale lume sisse hüppe cel ei wajuks. On walli ülemine osa liiga libe, wõi kõwa

lumega kaetud ja punduivad juuskadel rauad, siis tuleb lumi kohewaks teha, et juusjad hüppe eel mitte kõrwale ei tikuks. Jäätanud ja terakujulise lume korral on hüpped üleüldse palju raskemad toimetada. Hüpe ise seisab selles, et juusjamees püüab võimalikult kana õhus wiibida ja kaugele mäest alla lennata. Harilikult wiibib



Pilt 35. Hüpe.

hüppaja 1½—2 sekundit õhus, pikka looka mööda lennates.

Et juuskadel hüppata, jelleks peab enne tubliste jookstes hoogu wõtma. Kõhna pealt hüppates tuleb põlwed kokku tõmmata, natukene ettepoole kumardada ja tugewaste mõlemate jalgadega tõugata. Tasakaalu hoidmiseks tuleb kätega balanseerida. Nüüd järjum hüppekoht, seda kaugemale tuleb ühte jalga ette ajada, mis tasakaalu hoidmist hüppe ajal kergendab. Suusjad peawad hüppe ajal teega täieste rööbasjoontes olema, et mitte metja jooksta.

Ninukene õige ja vaba keha seisukord hüppe ajal on täieste väljasirutatult. Ühtlasi on see ka kõige otsustavkohasem seisukord, sest peale hüppe on niisuguses seisukorras sunnimehel kõige kergem õhust maa peale jalule



Pilt 36. Kõrgem filmapilt.

langeda, kuna ta sel puhul eemalhoidmata põrnuisest väikeste põlvvede nikutamise abil kergeste üle saab. Kui aga hüppe ajal juba põlvved konkju on tõmmatud, siis on õnnelik lume peale püstidõusmine juba raskem. Viimajel juhtumisel kujuneb lugu harilikult nii, et hüppe lõpul veel nii tugev põrnutus juhtub, et põlvved veel enam

kokku tõmbavad, suusa külge puuditavad ja langemise kõrvalhoidmataks teevad.

Suureks puudujeks on asjalugu, kui hüppe ajal õhus suuskade esimene pool ülessepoole on pöördud. Sellepärast on hüpeteks ainult Telemarki suusad sündsad, sest et nende esimene pool raskem on, kui tagumine.

Hüppata tuleb alati ilma keppideta, mis langemise korral palju häda teha võiks. Hüpped iseenejst on täitsa hädaohuta hüppajale, ainult suusad võivad õnnetu hüppe korral murduda.

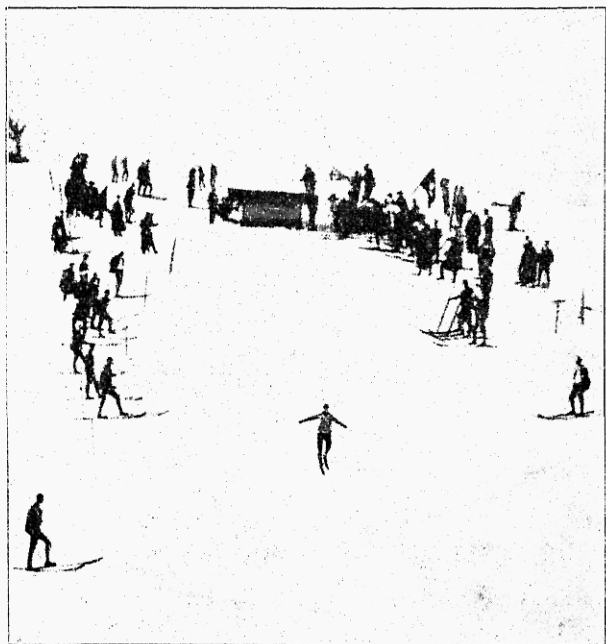


Pilt 37. Allalaskmine.

Suuskade peal hüppamine pakub väga huvitavat vaatepilti. Suurlekiirusega jookseb mäest osav suusamees alla... Silmapilk jõuab ta walli äärde, võtab kõikakile lastes hoogu ja lendab ilusat looka õhus tõmmates... Lumepinnale meste jattudes lööb ta lumepiltve ülesse ja



lendab alla mäejala poole, ehk, nagu see algajatega hari-  
 likult sünnib, weereb nagu elaw lumeratas sinnaajamasse,  
 Meeldise ei ole suusa hüpped mitte nii keerulised.  
 nagu esimesel pilgul paista võib: peale paari nurjaläinud  
 katse võib iga vähegi osav suusamees õieti hüppama õp-  
 pida. Harjutusi tuleb mitte liiga järjul mäeküljel alata;



Pilt 38. Ennestanud hüpe.

rõnn ei pruugi hakatuses mitte üle  $\frac{1}{2}$  meetri kõrge olla.  
 Hüppe pikkus olgu kaks kuni kolmekordne suuskade pikkus.  
 Ei ole loomulikku hüppamise platsi olemas, siis võib jeda  
 kergeste okstest teha, mille peale lund kuhjata tuleb.

## Kümnes pratüff.

Mitmesugused harjutused ja mängud  
suuskadel.



Pilt 39. Sinein hüppe.

Peale eespool kirjeldatud hüpete on veel terve rida mitmesugu harjutusi ja mängusid suuskadel, mis mitte vähem osavust ei nõua. Alamaal kirjeldatud mängud on kohased ajaviiteks, kui suusa-sõprade seltskond kuskil.

jündsjal kohal peatama on jäänud, niisama ka igajugu  
väljajõitudel koolidega wõi teiste suusameeste kogudega.



pilt 40. Hüppamine.

Suusameeste jeltskonnas walitseb nende mängude ajal  
wahetpidamata waba ja kahetsust ärataw rõõmus tuju,  
kõlaw naer, kisa ja kära.

Järgmised harjutused on iseäranis huvitavad:

1) Mäeküljele pillatakse mitmesugu asju, nagu kindaid, mütsi jne., mida täie hooga mäest alla lastes üles korjata tuleb, milleks suuskade jooksu peal maha kükkitama peab. Naapinna iseäralduste järele võib seda harjutust mitmekeeliseks teha: korjatavaid asju võib ritta ehk jakilise joone peale maha panna. Viimasel juhtumisel tuleb neid korjates suuskadel mitu pööret teha.

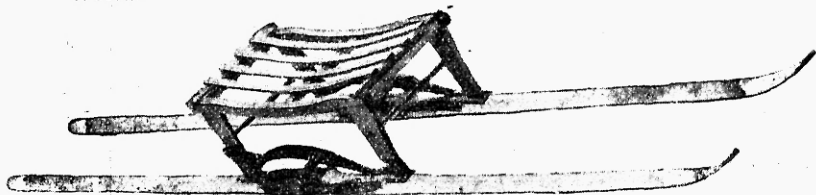
2) Norras on moodne harjutus mäest allalaskmise ajal kuub ja veit seljast maha võtta ja maha visata, järgmisel reisiril neid uueste ülesse korjata ja selga ajada.

3) Ühe laua abil ilma keppideta mäe otja tõusta.

4) Ühe laua peal seistes mäest alla lasta.

5) 2—3 reisiriliselega mäest allalaskmine, mille juures reisirilised suusamehe selja taga suuskade peal seisavad ja käed eelmiste õlgadel hoiavad.

6) Suuskade, nagu saani peal, mäest allalaskmine, mille juures veel ühte või kahte reisirilist peale võib võtta.



Pilt 41. Suusad saanina.

7) Suuskade parve peal mäest allalaskmine. Seda tuleb nii toimetada:

5 kuni 15 paari suuskasid pannakse mäe otjas kõrvu. Et suuskade parve paremine koos seiskaks, selleks pannakse veel 5 kuni 10 paari suuskasid neile risti peale, mille peale nüüd 10 kuni 20 inimest istuvad. Närte peale asuvad osavamad suusamehed, kes komando järele parve minema lükkavad.

Üleüldise rõõmsa naerukaja saatusel libiseb see inimeste kogu siis mäest alla. See on üks lõbusamatest

numbritest, iseäranis kui rohkem naisterahvaid sellest osa võtab ja kui neid pärast tihti pehme lume sees ülesse otsida tuleb, sest harva jõuab järane suuskadeparv ilma osa reisijeltskonna kaotamata mäest alla. Kuid mida roh-



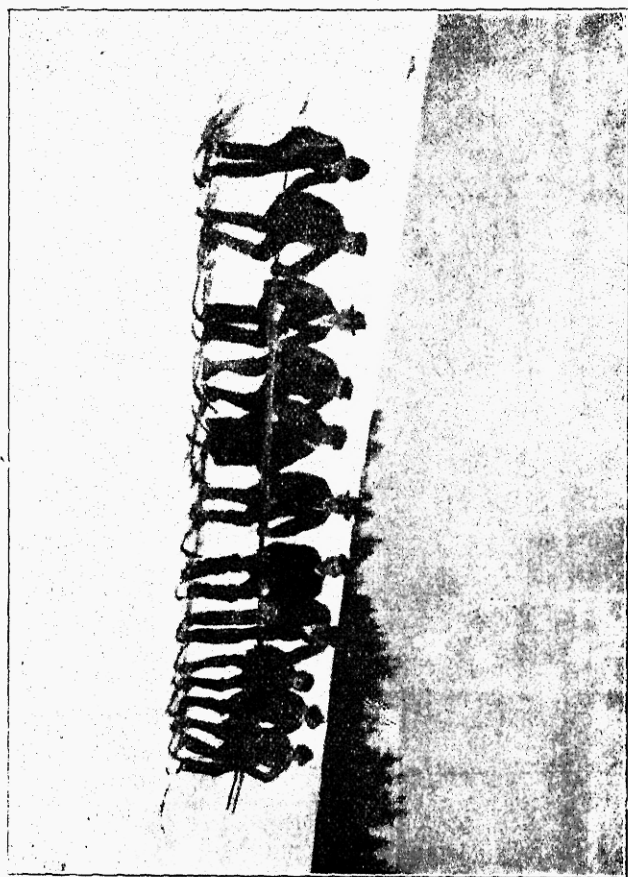
Pilt 42. Kolmekesi saanil.

kem äpardusi ja sõitjate kaotusi, jeda enam löbu teeb see tervele seltskonnale. Rõõmuft kisa ja naeru jätkub siin mitmeks ajaks!

8) Suuskadel reas, üksteise keppidest kinni pidades, mäest allalaskmine. Lõbusad äpardused ja teeseltsiliste kaotused ei ole ka siin harvad.

9) Hobusega suuskade peal sõitmine, nimelt hobuse

ohjadejt kinni pidades. Hobuse asemel wdib ka paari  
tubli koeraga sditu.



Pilt 43. Reas mdeft alla.

10) Saani jarel sditmine. Woorimehe saani kvlge  
jeotakse kummagile kvlge 10 kuni 20 arshina pikused  
noodrid, millest 4 kuni 8 sunsameest reas kinni hakawad.  
Sdrane sdit on waga ldbus oma jagedate apardustega

ning nõuab väga suurt tähelepanemist, et juusjad alati jaani jalaste jühis liiguks.

11) Kullimäng. Kull mõib ainult juusjakeppidega oma ohvrid püüda, tema juuskadesse puuditades. Osavad juusjamehed peavad selle juures kulli tähelepanemist algajate jooksjate pealt eemale tõmbama.

12) Rebase püüdmine. Mängijate hulgast valitakse kaks „rebast“, lastakse neid kuni 200 sülda ette, ning siis pistab terve feltskond, mida rohkem, seda lõbusam, rebasid püüdma. Rebase ülesanne on selle juures kõige raskemat ja tõketeist rikkamat teed valida ning iga sugu konksusid ja kõverusi tarvitades tagajajate eest ära libiseda. Tagajajate ülesanne on rebastele redupaikadesse teed kinni panna, neid lahtise lageda platsi peal hoida, kus mitte raske ei ole neid ümber püürata ja kinni püüda.



Pilt 44. Mäeorja.

### Üksteistkümn. es peatükk.

Nõuanded algajatele.

Meie raamatukest lõpetades peame tarvilikuks algajale juusjamehele mõnda praktilist näpunäidet anda.

Määst allalastes, iseäranis aga hüppeid tehes, tuleb alati ühe ehk kahe feltimehe lähedusesse hoida, et mõne äparduse korral mitte ilma abita jääda.

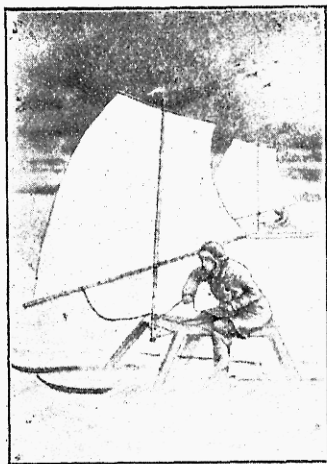
Mäelt allalastes ei tohi mitte üksteise jahas alla lasta, sest niisugusel korral võivad tagatulejad eelmise kukkuja peale sõita ja talle suuskadega wiga teha. Üleüldse tuleb mäest ainult täieste waba tee korral alla lasta.

Kauget käiku ettevõttes on kafulile üksteise järele reas käia, mille juures tublin suusamees ninameheks olgu; teda tuleb wahetewahel wahetada, sest tee läbijaamine on palju wäsitawam kui walmis jälgi mööda käimine.

Mati peab tagawara rihtm kaasas olema, olgu see wõi lihtne jalarihm, ehk kõige wiimasel korral wähemalt tükk nõõri, sest muudu wõib ribma katkemiise wõi labtini-  
nela korral suusamees täieste abita seisukorda sattuda.

Pikemaid käikusid tuleb siis ette wõtta, kui peale jula tekkinud koorukese peal õhukene kord wärsket lund on sadanud: see on idealne suusatee.

Tuleb jula käes kleepiwa, niske lumega käiku ette wõtta, siis määratagu suusa alumist pinda tubliste suusamäärega ja liikatagu sooja triikrauga üle.



Pilt 45. Purje-saan.

### Suusad jaanina.

Kõige wiimasel ajal ilmusid müügile isesugused isted, mida wäga lihtsalt ja kergelt igasugu suuskade külge wõib kinnitada, mille läbi suuskadest mõne sekundi sees saan jaab. Si ole tähendatud saaniga etam wõimalik edasi jaada, wõtab suusamees istme selga ja jätkab reisi suuskadel.

(Waata pildid 41, 42, 44.)



# A. Lintjowi kauplus

Tallinnas, Harju unl. nr. 38.

soovitat

spordi-switerisi, sukki, sääriseid,  
kindaid, sallisi ja mütsi;

peale selle

triit- ja ööpesu. Willast ja puuvillast triko-  
pesu ja köikjugu pudu ja ehte (moodi) kaup.

## Suuskaade ladu

K. КОМЕТСЪ,

СПБ., Ждановка, Офицерск. пер. 4

Телефонъ № 473-53.

soovitat igahinnalisi **suuskasid** 1 rbl. 50 k.  
peale, köikjugu **suuskade tarvidust**, kel-  
kust, **spordimehe riideid**, **purjesid** ja  
**kõike**, mis selles raamatust nimetatud on.

**Hinnakirjad** saadetakse igale ühele kätte,  
kes oma adresi teatab.

4

E  $\frac{7\text{S}}{76}$  a



EESTI RAHVUSRAAMATUKOGU



1 0100 00038429 3

**Hind 40 kop.**