



Sirje Sooviku kepikõndijate rühm Pärnu rannas.

Kõnni ja sära!

Kümme aastat tagasi Soomest Eestisse imporditud kepikõnd on kogunud populaarsust ning saanud levinud tervisespordi alaks.

Pärnus võis juba varakevadest alates näha teispäeva õhtuti rannas reipalt sammumas kepikõndijate seltskonda. Nende seas noori, keskealisi ja vanemaidki, rühma eestvedajaks tuntud pärnakas Sirje Soovik, üks kepikõnni maaletoojaid.

KOPSUDELE JA SÜDAMELE

“Algus oli raske, mind naerdi ikka välja,” meenutab Sirje Soovik. Aga vana kergejõustiklasena ei andnud ta alla ning nüüd võib oma visaduse vilju nautida – südamenädalal tuli tema eestvedamisel Pärnus 168 inimest kepikõndi tegema. Kõndima tullakse üksi, tuttavate ja sõpradega ning perekonniti.

“Kepikõnd on eestlaste hulgas popp,” rõõmustab treener. “Rääkimata soomlastest, kes siin Pärnus puhates meiega koos kõndima tulevad.”

Miks ikka keppe kõndimiseks vaja? Sirje Soovik teab: “Tavaliselt kõndides me kätega ei vehi. Me ei vii kätes neid selja taha. Aga kepid on nagu käte pikendus. Et keppe selja taha viia, on vaja kätt sirutada. Ja toeks on need ka põlvedele ja hüppeliigestele.”

Sooviku sõnul saavad kepikõnnist kasu kopsud ja süda. Tal on rühmas üks kõndija, kel viis aastat tagasi üle elatud puusaoperatsioon. “Ta on paranenud, ta on väga elurõõmus,” kiidab treener seda naist.

Eakamad inimesed käivad Sooviku eestvedamisel kõndimas igal teispäeval kl 15.

Nooremad, kes tööga seotud, alustavad kl 18.

Palju noori on tulnud kõndima ning selle üle on Sirje Soovik siiralt rõõmus. “Ma lausa ootan seda päeva,” ütleb ta. “Olen väga õnnelik, et saan seda tööd teha. Teen rõõmuga ja naudin seda.”

SOBIB IGAS VANUSES

Kepikõnd sobib Sooviku sõnul igas vanuses inimestele. Noorim kõndija on tal olnud 6-aastane suvitajapoiss. Naine rõõmustab, et selle tervisespordi ala on avastanud ka mehed.

Kepikõnni tempo puhul arvestab treener kõigiga. “Tempot vaatan massi järgi,” lausub ta. “Täidlased saadan varem liikuma ning lõpetan

nendega varem. Kes aastaid käinud, lähevad kohe ette. Uustulnukad on aeglasemad, nemad käivad minuga sammu,” räägib Soovik, kes ise on igal teispäeval kohal nagu raudnael. Aktiivse sportlasena hoiab ta end vormis iga päev vähemalt kilomeetri ujudes, 50–60 km jalgrattaga sõites ja võrkpalli mängides.

Kodulinna patrioodina korraldab Sirje Soovik ka selliseid üritusi, kus sport ja kultuur on kokku põimitud. Näiteks jalgrattaretkel linnas tutvuti Pärnu ausammastega. “Inimesed ei teagi, millised meil siin on,” lausub ta. “Kõigile oli üllatuseks, et neid nii palju on.”

Matkadest aktiivsetele osavõtjatele teeb Soovik augustis kahepäevase retke telkidega

TARGU TALITA
ilmub koos Maalehega.
Lehekülgede numeratsioon
algab 4. jaanuarist 2008

Toompuiestee 16, 10137 Tallinn
targutalita@maaleht.ee
reklaam 661 3333, 661 3334
Toimetaja Annika Poldre 661 3356
Kujundus Heiki Maiberg

Väljaandja AS Maaleht
Trükk AS Kroonpress

Puuk ootab saaki
loe lk 334

