

## Ettevalmistus mägedesse

Mägedesse minekuks ettevalmistumisel tuleb/tuleks lähtuda eelkõige eesootavast. Mis iseloomutab mägedes käimist? Kindlasti...

- \* mägi- ja seonduvad raskel mägi- ja seonduvad liikumise eripärad
- \* kliima eripära, ilmaolude muutlikkus ja nende faktoritega arvestamine mägedes käimisel
- \* töö iseloom, pikad tööpäevad
- \* tegevus toimub hõredamas/hapnikuvaesemas keskkonnas (mida kõrgemal, seda rohkem annab see tunda)
- \* füüsiliselt suur koormus (ilmselt argielu koormusest kuni isegi mitmeid kordi suurem füüs. koormus), sh. lisaraskuseks seljakott;

Järgnev on visioon korralikust ettevalmistusest mägedesse minekust. Kindlasti saab ka kõike lahjemalt teha ja ka siis edukalt hakkama saada, ilmselt siis on vedanud ilma ja olude-tingimustega, on hea instruktor, vms. Põhjalik ettevalmistus loob eeldused hakkama saamiseks mistahes tingimustes-oludes-situatsioonis.

Ja teinegi aspekt, enda ja kogu grupi tugev ettevalmistus on aluseks, et saate mägedest vastu enam-vähe selle, mida plaanite ja loote ning vabamad käed meelepäraseid marsruute läbida ja järjest vähem sõltute grupi välistest teguritest.

### Millest koosneb ettevalmistus mägedeks:

1. Üldfüüsiline ettevalmistus (vajalike kehaliste eelduste loomine, eelkõige vastupidavuse ja jõuvastupidavuse arendamine, aga ka absoluutset jõudu ja võimsust on vaja arendada);
2. Erialane ettevalmistus (eelkõige ronimine kaljul (lisaks siseseintele ka looduslikul kaljul) ja jääl);
3. Teoreetiline ettevalmistus (teadmised mägi- ja seonduvad liikumise ohtudest, liikumistest, julgestusest, esmaabist, toitumisest, ellujäämisest, jne);
4. Tehniline ettevalmistus (varustuse kasutamise kogemuse ja vajalike oskuste omandamine, ehk praktika ja veelkord praktika);
5. Materiaalne ettevalmistus (vajaliku matka-, tehnilise-, isikliku- ja laagrivarustuse soetamine);
6. Mägi- ja seonduvad tundmaõppimine (konkreetselt eelseisvaga kurssi viimine);
7. Moraalne ettevalmistus

### **Üldfüüsiline ettevalmistus**

Füüsiline koormus mägedes käimisel on väga erinev (s.t. kordades suurem) tavapärasest/argipäevasest, mõningaid reaalseid näiteid:

- 6–10 tunnine tööpäev mägedes on tavaline, harv pole ka 13-15h või pikemgi aktiivne tööpäev;
- tööd tehakse raskendatud tingimustes (liikumine mööda järsku mäenõlva, põlveni/puusani/rinnuni lumes, ohtlikult libedal ja järsul jäänõlval, reeglina seljas ca 8-15 kg (vahel isegi 30+ kg) raskune seljakott);
- kogu töö tehakse hapnikuvaesemas keskkonnas, mistõttu piimhappe kuhjumine lihastesse on kiire tulema ja on liikumist pärssiv faktor.

Üldfüüsilise ettevalmistuse alla käivad peamiselt kahe põhikomponendi – vastupidavuse ja jõu arendamine.

### **Vastupidavus**

Vastupidavuse arendamisel on eelistatavamad vabas looduses ja vaheldusrikkal maastikul harrastatavad spordialad, mis oma olemuselt ja liigutustelt sarnased mägedes jalgsi käimisele – matkamine vabas looduses, jooksmine maastikul, suusatamine, orienteerumine.

Kõrval-aladena (põhialadele vahelduseks ja erinevate/teiste lihasgruppide arendamiseks) on kindlasti sobivad ka rattasõit, kanuu-/süstasõit, ujumine, rulluisutamine või nende kombinatsioonid – nt. triatlon, seiklussport, jne.

Nädalas võiks selliseid vastupidavusele suunatud treeninguid olla minimaalselt 3-4 tk, nendest üks võiks olla pikema kestvusega ja madalama intensiivsusega (ca 90+ minutit, SLS 130-140 l/min) ning teine treening veidi reipama intensiivsusega kuid kestuselt jälle lühem (ca 45 min, SLS kuni 160 l/min). Ülejäänud vastupidavustreeningud võiksid olla mõõduka kestvuse ja intensiivsusega (ca 50...75 min, SLS 140-150 l/min).

Sobiva treeningkordade arvu nädalas, treeningute kestvuste ja treeningute intensiivsuse doseerimisel tuleb lähtuda eelkõige enda varasemast treenituse astmest. Kui varasem kokkupuude spordiga (eriti kehtib see just jooksmisel) on tagasihoidlik,

siis oleks soovituslik teha jooksutreeninguid, kus jooksu vahele tehakse kõnnipause režiimil ca 10 min jooksu ja 2-3-5 min reibast kõndi. Kui jooksuüksikut jaksatakse juba raskusteta läbida, siis võib režiimi muuta nt. 15 min jooksu, 3-5 min kõndi või 20 min jooksu/5 min kõndi, niimoodi saab vähendada jooksmisega seotud koormust põlvedele ja liigestele ning jaksab jooksuüksikut vastu pidada korraliku jooksumammuga, misjärel kõnnipaus annab võimaluse vaheldada sammu, lasta lihastel mõned minutid taastuda ja puhata, et järgmine jooksuüksikel jälle ilusti jooksumammu jaksaks teha, ning veel annab selline treening oluliselt alandada treeningu intensiivsust kõnnipausidega, kus südametööl lastakse pisut aeglustuda, korrastada hingamine ja valmistuda järgmiseks jooksuüksiklikuks.

Eespool toodud näited võiks vähem treenitud võtta omale eesmärgiks, et selliste koormuste saavutamine võiks anda pisut lootust, et küllap ka mägedes siis hakkama saadakse.

Vastupidavuse arendamisel soovitaks pöörata peamise tähelepanu just mõõdukal intensiivsusel (SLS kuni 150 l/min) pikal lihastööl (kestus 60 min ja enam). Sagedane viga vastupidavuse arendamisel on ülearu intensiivne (SLS lastakse tõusta isegi 170-180-ni) treeningtöö. Matkamine /ronimine mägedes on eelkõige pikad mitmeid tunde kuni terve "tööpäeva" ehk 8-tunnised ja ajaliselt enamgi veel kestvad matkapäevad, kus põhitöö tehakse eelkõige just aeroobses režiimis (SLS 110 – 130...140), erandina tõuseb pulss marsruudil sega- (SLS 150-170 l/min) või anaeroobsesse (SLS >170 l/min) režiimi. Töö sega või anaeroobses režiimis pole lihtsalt otstarbekas, kuna nendes intensiivsuse režiimides keha energiavarusid ei jätku kauaks (max. kuni 1 tund).

Vähese sportliku ettevalmistusega inimestel on reeglina kõige ökonoomsem energiatootmisrežiim - aeroobne võimekus suhteliselt tagasihoidlikul järjel, mistõttu kipub isegi tagasihoidlikul tempol (sõrgil) südamelöögisagedus väga kõrgete (160 ja enam l/min) näitudeni, reeglina näitabki see organismi kehvapoolset aeroobset võimekust ja halba kohanemisvõimet etteantud näiliselt kergele koormusele. Tavapärase veana ignoreeritakse südamelöögi näitu ja püütakse ikkagi teha korralikku jooksumammu ja loodetakse nii oma aeroobset võimekust kiiremini arendada. Asja tuum on aga, et just ja ainult mõõdukalt intensiivsel tööl (SLS kuni 150 l/min) on võimalik aeroobset võimekust ja organismi ökonoomsust arendada, tähendagu see siis esimestel kuudel sõrgil-kõnnil edenemist. Teine aeroobse võimekuse arendamise eripäraks on, et saavutada olulisi nihkeid aeroobses võimekuses (areng tähendab seda, kui samal aeroobsel intensiivsusega tööl teie liikumiskiirus järk-järgult kasvab), vajab see organismi pika-ajalist (aastaid) ja regulaarseid aeroobseid treeninguid (a la eesti mees tippsuusatajate näide – mehed alustasid Alaveri käe all treenimist juba 90ndate alguses ja mässasid alguses kohtadel 40-60, esimene supertulemus tuli alles 1999...).

Lisaks nõ. sportlikematele treeningutele, oleks soovitav kord kuus või kaks ette võtta nõ. "erialased treeningud" ehk treeningud mis imiteeriksid mägedes käimise spetsiifikat – kas siis talvel kergema seljakotiga lumes sumpamine mõned tunnid, teistel aasta-aegadel täis seljakotiga vaheldusrikkal maastikul matkamine nõ. poole-päevased, päevased või nädalavahetuse matkad, aga ka raskema seljakotiga näiteks Toomemäe või Toompea tõusudel ja treppidel käimine, kummide enda järel vedamine, jne. Need treeningud imiteerivad üsna täpselt seda liigutust, mida mägedes mitmeid tunde ainult ülesmäge või allamäge teha tuleb, seepärast on kasulik selle liigutusega juba varakult harjuda, ja matkamine raskendatud tingimustes (paksus lumes, jäisel nõlval, rabas) annab teile veelgi täpsemalt aimu, millise iseloomuga tööks peate mägedeks valmis olema.

Pikemate mitme-päevaste ja nädalavahetuste matkade teiseks eesmärgiks peaks olema ka varustuse sissekäimine (nt. matkasaabaste), testimine (nt. magamiskoti ja telgi), varustuse kasutamisoskuse ja -kogemuse saamine (külmades tingimustes kokkamine, kiire telgipüstitus, jne). Eraldi rõhutaks just ekstreemtingimustes (tormituules, lausvihmas, pakases) enda ja matkavarustuse testimist (eelkõige magamiskott, telgi püstitamine, priimuse töö testimine). Ehk teisisõnu – kui ilm on hukas, on paras aeg minna seda testima, loomulikult seda kalkuleeritud ohutuse tingimustes!

Vastupidavus treeningute jaoks motivatsiooni hoidmine on samuti üks oluline osa treeningutes, kui näiteks järgmise suve mäkkeminek paistab liiga kaugel eesmärgina, siis võiks matkakaaslastega ette võtta vahe-eesmärkideks nt. mõne (Tartu) suusamaratoni (63 km) või jooksumaratoni (23km) läbimine, järvejooksudel, seiklusvõistlustel, orienteerumispäevakutel, jne osalemine ja mõõduvõtmine.

Eraldi tahaks mainida orienteerumist, mis lisaks oma liigutuste sarnasusele (liikumine pehmel metsa aluspinnal, kõrges rohus, metsarägas, pehmel samblal ja rabasamblikel nõuab sarnaselt mägedeskäimisele lihastelt lisatööd), kannab see ala üht väga olulist matkaoskuse omandamise võimalust – oskust kaarti lugeda, orienteeruda maastikul ja oskust kaarti ja maastikku omavahel sobitada. Õnneks on üle Eesti paljudes kohtades toimumas orienteerumispäevakuid – Tallinnas lausa pea igal argipäeval, Tartus neljapäevadel, Põlvas teisipäevadel, Võrumaa metsades kolmapäevadel, jne. Lisaboonuseks on igal päevakul uus mets, vahelduv treeningmaastik ja hea rajameistri töö ning garanteeritud rahulolu, kui punktid käes või saadud hea kogemus, kuidas järgmine kord paremini maastikul orienteerumisel hakkama saada.

## **Jõu arendamine**

Ka jõu arendamises oleks soovitatav eelkõige jõu/lihasvastupidavuse arendamisele suunatud treenimine (st. seerias korduste arv 10 ja enam kordust, max. kuni 20-50 kordust).

Olulised on kõigi suuremate lihasgruppide tasakaalustatud arendamine – reie eeslihas saab mägedes väga suure koormuse, samas ei tohi reie tagalihast unustada, samuti säärelihased saavad kõvast koormuse. Inimkeha tugiaparaadiks ja ka mägedes langeb neile suur koormus – kõhu ja selja ala-lihased. Kogu õlavöö- ja rinnavöö lihaskond – rind, selja ülaosa, tritseps, biitseps ja õlalihased.

Üheks soovitusena on eelistada jõutreeninguid läbi viia looduses ning harjutusvara valida pigem oma keharaskusega tehtavad harjutused kui umbses/kitsas jõusaalis raudkangide ja trenazööride abil, aga eks see ole juba rohkem igaihe eelistuse asi.

Ka ainult oma keharaskuse või kaaslase abil saab teha mitmekülgse harjutuskava. Mõned näited - eestoengus kätekõverdused, tagatoengus kätekõverdused, selili ülakeha tõsted, kõhuli ülakeha tõsted, üleshüpped, samm-väljaasted, rippes kätekõverdused, jne.

Ja kui on soovi suuremaid koormusi kogeda, siis olgu toodud mõned raskendatud harjutuste näited – kaaslane kukil treppidest üles astumine, samm-väljahüplemised, ühe jala ja koosjala hüpped tõusul või treppidel, käru treppidest üles, raskem seljakott seljas või jalatõstega eestoengus kätekõverdused, jne. Kõiki neid harjutusi on mõnus teha aastaringselt olenemata ilmast, koos kaaslastega tehes tugevneb meeskonnavaim.

Üldfüüsilist ettevalmistust saab ja tuleks teha aastaringselt, kasutades ära aastaegade vaheldumist – sügisel kerged päevased matkad, hilissügisel vajadusel mõned treeningud jõusaalis, talvel suusatamine ja lumessumpamine, varustuse ja enese testimine, varakevadel lisaks jääronimine, kevadel orienteerumine ja pikemad nädalavahetuse matkad.

## **Erialane ettevalmistus**

Mägedes käimisele (olenemata eesmärkidest – kas on selleks matkamine, lihtsam alpinism, tehniline alpinism, või ka kõrg-alpinism) tuleb kaljuronimine alati kasuks. Esiteks loob see eelduse teil kaljumaastikul ennast oluliselt kindlamalt tunda. Teiseks, annab kaljuronimine hea võimaluse anda korralikku koormust ka ülakehale ja kätele, mis sageli tahaplaanile kipub jääma. Kord nädalas läbi sügise-talve on minimaalselt piisav, et harjutada keha, käsi, sõrmi vajaliku koormusega, et kui teadlikult või kogemata leiate end järsema seinosa ees, siis ei kohku ära ja saate ohutult selle lõigu läbitud.

Kui ongi plaanis tehnilisemad mägimarsruudid, tuleks kindlasti talvel-varakevadel käia ka jääd ronimas, kevade poole aga jääb ühest ronimiskorrast nädalas väheks, lisanduda võiks teinegi ronimiskord siseseintel ning kui päris kevad käes, siis tuleks kindlasti mõned nädalavahetused harjutada ka looduslikel kaljudel (nt. Astangul), kus lisaks ülatjulgestusega ronimisel soovitaks harjutada ka altjulgestusega ronimist ning oskust tehnilisest varustusest (klemmid, frendid, kaljunaelad, aasad, jne) endale lisajulgestust tekitada ronimise käigus! Tehnilise varustuse kasutamise oskusest sõltub suuresti teie ohutus ja liikumiskiirus tehnilistel mägimarsruutidel.

Jääronimisel tuleks tähelepanu pöörata harjumisele jääronimise varustuse kasutamise iseärasustega, eriti kassidega, liikumisel esihammastel, jäässe jaama organiseerimise põhimõtete omandamisel, jne.

## **Teoreetiline ettevalmistus**

Hea soovitus teoreetilise teadmiste omandamiseks on alpiklubide juures toimuvate loengusarjadel osalemine. Firm on taaskäivitanud teoreetiliste ja praktiliste teadmiste loengute sarja.

Tallinnas Jaan Künnapu Alpinismiklubi peab sügisest kevadesse igal teisipäeva õhtul asjalikku loengusarja erinevatel mägedeteemadel.

Ka Matkaliit käivitas sügisel/talvel matkaalaste teadmiste loengusarja (Tallinnas).

Teoreetilise ettevalmistuse alla käivad ka mägiatkamise alase kirjanduse (nt. Matkaspori käsiraamat, 2004, Kaugmatkaja käsiraamat, 1976, jne) läbitöötamine ja ennast matkamise ja mägedega seonduvaga kurssi viimine (ohud, vajalik varustus, liikumise iseärasused, esmaabi, julgestuse organiseerimine ja ohutuse tagamine, matkataktilika, jne). Esimene raamat on üsna põhjalik, sisukas ning sisaldab ajakohaseid põhimõtteid (mägi)matkamisest, kuuldavasti on tiraaz läbimüüdnud. Teine raamat on küll juba üsna vana väljalaskeaastaga, ent suures osas on sisu adekvaatne veel tänapäevalgi, vaid varustuse osas mõnevõrra aegunud nõuannetega. Teist raamatut võib kindlasti soetada antikvariaatidest, esimest vaevalt et sealt leiab, küll võib loota et seda suuremates raamatukogudes lugeda saab.

Loomulikult eksisteerib võimalus omale internetist tellida erialast muukeelset kirjandust, valik on suur ja lai!

Väga oluline osa teoreetilisest ettevalmistusest on sõber internetist teiste matkapäevikute, matkamuljete, -raportite, mägiirpiirkondade kirjelduste, jms lugemine. Kui lääne raportid sageli üsna lakoonilised on, siis kel vene keel suus leiab väga põhjalikke ja detailseid raporteid ja piirkondade/marsruutide kirjeldusi.

## **Tehniline ettevalmistus**

Tehniline ettevalmistus antud kontekstis tähendab eelkõige vajalike oskuste omandamine oma oskustearsenalis. Mägedes käimisel on nendeks eelkõige:

- alpinismis/matkal olulisemate sõlmede sõlmimisoskus ja nende kohane kasutamisoskus
- elementaarne kaljuronimisoskus
- teadmised ja oskused ohutust liikumisest mägiireljeefil (lumenõlval, jäänõlval, kaljureljeefil)
- teadmised ja oskused julgestusvõtetest erinevates oludes (jääl, lumel, kaljul)
- tehnilise varustuse kasutamisoskus
- aga ka oskus laagrit püstitada ja muud laagriarustust ohutult kasutada
- teadmised esmaabist ja oskus vajadusel ellujäämisvõtteid kasutada
- teadmised päästetööde organisatsioonist
-

## **Materiaalne ettevalmistus**

Materiaalne ettevalmistus kätkeb endas eelkõige vajaliku eelarvepuhvri tekitamine juba aegsasti alates sügisest, et natukenegi märkimisväärseid väljaminekuid oma eelarves tasandada.

Üks märksõna materiaalse poole pealt on kindlasti vajaliku/sobiliku varustuse soetamine. Üsna tavapärane on, et kulutused varustusele on alahinnatud, praktikas aga sageli varustuse kulud võivad ületada reisieelarvet isegi kordades... Seepärast on otstarbekas juba varakult sügisest alates tasapisi koguda reisikassasse osakuid.

Soovitav on matka ja tehnilist varustuse soetamist sättida jaanuarisse-veebruariesse, juba aastaid on suuremad Eesti matkavarustuse kauplused teinud alpiklubidele siis sooduskampaaniaid.

Pannes soetatava varustuse järjestusse, mis oleks olulisem kõige pealt soetada ja mis loovad matkajale hea, mugavus- ning turvatunde, siis oleks järjestus selline:

Isiklikust varustusest: matka/alpisaapad, seljakott, magamiskott, matkajope, bahillid/säärised, magamismatt, pealamp, matkapüksid, matkasokid, kindad.

Tehnilisest isiklikust varustusest: ronimisvöö, suured HMS karabiinid (min 3 tk), julgestuskaheksa, enesejulgestus köiejupp, lühike repsunöör (2,5m, 6mm), abiköiejupp (5m, 6mm), kassid, kirka, kiiver, zumaar, aasad (60cm, 80cm, 120cm), rohkem muhviga (väikseid) karabiine.

Laagrivarustusest (grupi peale): korralik matkatelk, matkapriimus, potid-pajad.

Reisiga seotud kulutusi tuleb reeglina välja käia juba kevadkuudel või vahetult enne matka/matka käigus.

Olenevalt matkapiirkonnast, selle kaugusest Eestist ja matka raskusastest, matkapiirkonna ligipääsetavusest, kõigub reisieelarve alatest 3000-st kroonist (nt. Skandinaavia mägiad, Koola poolsaar, Slovakkia Tatrak, jne) 6000-de (Kaukaasia, Alpid) või 10 000 kroonini (Kaukaasia, Alpid, Altai, jne) ning kaugemad piirkonnad 20-40 000 (nt. Pamiir, Lõuna-Ameerika, Põhja-Ameerika) ja enamgi veel kuni 500 000-ni (8000-sed tipud Himaalajas, Karakoramis, Antarktika kõrgeim tipp Vinson, jne). Loomulikult sõltub matkaeelarve suuresti ka valitud reisivahendist (nt. Venemaale kas minna rongiga või lennukiga), jne.

## **Mägipiirkonna ja marsruudi tundmaõppimine**

On väga oluline etapp ettevalmistuses, selle käigus kogutakse võimalikult palju ja võimalusel ajakohast informatsiooni eelseisva piirkonna/marsruudiga enda kurssi viimine – sageli on see võtmetapiks matka ettevalmistuses ning selle etapi tõsiseltvõetavusest ja saadud teadmiste analüüsi oskusest ning järelduste tegemise oskusest võib sõltuda matka/marsruudi edukus/ebaedu.

Reeglina ei sõltu edu siis, kui matkapiirkonnas/marsruudil valitsevad head (ilma)olud, määravaks saab see aga siis, kui piirkonnas/marsruudil esineb tavapärastest oludest kõrvalekaldeid (oluliselt rohkem/vähem lund, sajab vahetpidamata lund/vihma, kaljumarsruut on kaetud jääga, on märkimisväärselt nigelad lumeolud, mistõttu lihtsal jää/lumemarsruudil tuleb nüüd läbida tehniliselt raske kaljulõik, jne).

Varasemad matka aruanded, marsruudikirjeldused, täpsed skeemid ja kaardid piirkonnast, teiste gruppide poolt matkafotodega tutvumine, kasutatud varustuse nimekirjade sirvimine, jne kõik see loob vähemalt eelduse edukale mäeskäigule.

Marsruudi iseloomu tundmaõppimine ja selle lõikude kirjeldused annavad aimu eelseisvast pingutusest, mis annab omakorda võimaluse nendeks valmistuda – kui kirjelduses seisab, et marsruudil läheb vaja tehnilist varustust, siis tuleb selleks valmistuda – läbi viia treeninguid looduslikel kaljudel ja tehnilise varustuse kasutamise kogemust saada, jne.

Samuti annavad marsruudikirjeldused aimu marsruudi ajalisest kestvusest (sellesse tuleb küll suhtuda ettevaatusega, kuna ettevalmistused on erinevad) ning vajadusest sinna muud varustust kaasa võtta (sööki-jooki, vajadusel ka ööbimisvarustust marsruudile).

## **Meeskonnatööga harjumine**

Alpinism (kui ei ole tegu soolo-projektiga) on reeglina meeskonnatöö, mõnevõrra tahaplaanile tuleb suruda oma suur ego ja arvestada tuleb meeskonnast lähtuvate huvide ja töökorraldusega.

On hea, kui meeskonna moodustavad sarnaste eesmärkidega mägedesse tulnud inimesed. Vastasel juhul tuleb meeskonda pürgijatel oma eesmärgid ühildada meeskonna eesmärkidega. Oluline on, et erimeelsused eesmärkides, matka/marsruudi raskusastmes ja viisis kuidas matkatakse, on lahti vaieldud ja kokkuleppele jõutud matkaks ettevalmistuse varases staadiumis ja matka seltskonna moodustavad juba ühtsete eesmärkide suunas.

Heas meeskonnas on paika pandud küll vastutusala ja vajadusel ka rollid, ent tegevused tehakse ühiste jõududega, välja võib kujuneda liider kuid meeskonnas puuduvad heidikud, meeskonnatöös tekib sünergia, ülesandeid täidab see, kel parasjagu käed tegevusetud või minnakse appi sellele kes vajab abi, mitte ei ole kohustused fikseeritud konkreetsele isikule. Meeskond toimib ja tegutseb vastavalt vajadusele ja nii nagu see tervikuna kõigile parim on.

Selliseks koostööks peavad meeskonnaliikmed olema teineteise võimetest hästi teadlikud ning eesmärk parajalt väljakutset nõudev, et paneb kõiki motiveeritult ühise eesmärgi nimel tööle. Seepärast ongi hea, kui aeg-ajalt treenitakse koos, võetakse ühiselt ette nädalavahetuse matkasid, olulisemad treeningud ja õppused viiakse üheskoos läbi, jne.

## **Moraalne ettevalmistus**

Moraalne ettevalmistus toimub tegelikult pidevalt kõigi eelnevate ettevalmistusvormide käigus – kogud eelseisva mäkkemineku kohta infot ja teadmisi endasse, treenid vajalikul määral füüsiselt ning omandad vajalikke oskusi, tutvud piirkonna/marsruudiga, planeerid oma liikumistaktikat, visualiseerid seda endale ning tasapisi hakkadki uskuma, et see on võimalik ja oled selleks võimeline.

Nädalavahetuse matkadel oled teinud pikki matkapäevi, sumbanud sügavas lumes, seljas raske seljakott oled sammunud tõusudel, tormituules ja karmis külmas oled testinud ennast ja varustust, õppinud ellujäämisoskusi ja oskust ennast soojana hoida, jõuharjutuste tegemisel piinanud end nõ. “boonus”-kordustega, jne – kõik see on tugevdanud vaimu ja usku iseenesesse ja eelseisva võimalikusse.

Talvel oled harjutanud usinalt jääronimist, kevadel roninud looduslikel kaljudel, seejuures omandanud oskuse kasutada vajalikke sõlmesid, tehnilist ronimist harjutanud ka altjulgestusega, jne – need treeningud on andnud sulle eneseusu, et omad piisavaid oskusi ja saad hakkama.

Väga efektiivne (samas aga ka sageli väga ohtlik!) vahend on enese piiride nihutamine – olgu see siis minimaalse söögi-joogiga pikale matkatreeningule minek, kus eesmärgiks ongi keha viia mõneks ajaks äärmisele säästureziimile, kogeda seda, sellega hakkama saamine, anda kehale kogemus sellisteks olukordadeks. Üleliigse nälga jäämise vältimiseks olgu seljakoti põhjas siiski ka nõ. abitoidupakike, et kui asi hakkab kontrolli alt väljuma, siis läheb see käiku. Kontrollitud külmööbimise imiteerimine, mille rõhuasetus on eelkõige külmaga hakkama saamisel ehk siis sooja seeshoidmisel, tähendagu see kasvõi ööläbi pidevat kükkimist, kätekõverdusi, vms, ohutuse peaks tagama jällegi seljakotis olev soe magamiskott, mida jällegi vaid äärmisel vajadusel kasutatakse, kui ebamugavus teie jaoks ülemääraseks saab. Kontrollitud altjulgestusega tehniliselt raske kaljulõigu läbimine tehniliste vahenditega, kontrollitud tähendab siin siiski ka ülaltjulgestuse olemasolu, ent eesmärk on sellele mitte loota ja seda mitte koormata, samas on ikkagi ohutus tagatud), jne. Oluline märksõna nendel kõigil juhtudel on **KONTROLLITUD** piiride nihutamine! Kui läbite testi etteantud piiratud tingimustes edukalt, toidab see tohutult teie eneseteadvust ja eneseusku. Kui tuleb enne nõrkushetk vastu ja võtate välja abitoidupakikese või sooja magamiskoti, ei ole ometigi tegu läbikukkumisega – sellega saite aimu oma ebamugavuse piirist ja teadmise, et millisesse staadiumisse ei tohiks te ennast tulevikus lasta olukordadel areneda, ilmselt annab see teile info ja teadmise, et marsruudile/matka ei lähe te ilma väikse tagavarata.

**KÕIK**, mis toimub tagapool väsimusepiiri, teie oskuste ja suutlikkusepiiri on äärmiselt arendav teie moraalsele võimetele, **KUID KA VÄGA OHTLIK!** Seepärast ei tasu seda üle doseerida ja alati tuleks piiride kompimisel lähtuda kõigepealt ohutusest, ei tohi sellega ohtu seada teie ega kellegi teise tervist!

Moraalse ettevalmistuse eesmärk on peamiselt selles, et rasketes situatsioonides vajadusel suudate seada end säästu või ellujäämisreziimile, ja kui olukord seda nõuab, siis olete valmis oma keha sundima edasiliikuma isegi väga suure väsimuse/kurnatuse korral, just sellistes olukordades on vajalik moraalse või tahtelise käsklusega väsinud keha edasi liikumisele sundida.