

Andi Noot

Keskmaajooksja (1500 m)

Isiklik rekord: 3.42,45

Treener: Endel Pärn

Klubi: Tartu SS Kalev

- **Miks otsustasid just kesk- ja pikamaajooksu kasuks?**

Kesk- ja pikamaajooksu kasuks otsustasin peale Saaremaal 10-võistluse treeningute lõpetamist 2010. aastal. Joostes koorus välja, et peidus on hea mootor ja vastupidavus. Kauem mõelda vaja ei olnud, hakkasin spetsialiseeruma ainult jooksule.

- **Milline on sinu lemmikdistsants?**

Kõige põnevam on joosta 1500 m, kui oled tippvormis. Raske ei hakka isegi viimase 100 meetri peal, pigem kuhjub piimhape ja keha lihtsalt ei liigu enam. See on ka väga võitluslik distants, kus peab olema nahaalne ja toores, muidu lükatakse sind lihtsalt rajalt välja ja joostakse üle.

- **Kes on olnud sinu treenerid? Mida olulist oled neilt õppinud?**

Saaremaal Andres Laide ja praegune treener – Endel Pärn. Mõlemad mehed õpetasid/õpetavad mulle spordi- ja jooksutarkusi läbi oma elukogemuste, millest mina omakorda teen omad järeldused ja lõppkokkuvõttes ongi tegemist tiimitööga, kus treener timmib füüsilist poolt ja minu õlule jääb vaimne valmisolek.

- **Kes sulle veel abiks ja toeks on?**

Abiks on veel tuttavad, sõbrad, pere ja sponsorid.

- **Kas treenimise kõrval jääb aega ka õppimiseks? Kui jah, siis mida õpid ja miks just selle ala valisid? Kui ei, siis milliseid plaane pead?**

Elus on ainult üks kord võimalus teha nn tippspordi. Olen lõpetanud metsandusõpingud ja praegu tegelen ainult spordiga. Tulevikus naasen õpitud eriala ehk metsanduse juurde.

- **Kas sul on olnud kergejõustiku kõrval teisi harrastusi? Kuidas on need toetanud sinu arengut kergejõustikus?**

Mulle meeldib metsas saega töö käia. Tegemist on ränkkraske füüsilise tööga, kus saavad vatti need lihased, mida ma jooksu juures ei treeni. Peale kuud metsatööd tunnen ennast palju sitkema ja jõulisemana, mida on plahvatuslike eeldustega keskmaajooksus vaja.

- **Millised tugevad küljed tood endaga kaasa Utilitase järelkasvutiimi?**

Kõva rutiinitalumise, töökuse, valmisoleku erinevates olukordades lahendusi leida, olgu nendeks spordi või eraelu teemad. Sõbraliku meeoleolu.

- **Palun ütle üks ilus number saabuvaks suveks (... sekundit, ... sentimeetrit, ... punkti, ... koht).**

3.36,20 min – selle numbri peale olen salamisi mõelnud. Tegemist on Rio OM olümpianormiga.

- **Mida soovid suviseks võistlushooajaks tiimikaaslastele?**

Tiimikaaslastele soovin tugevat närvi, valmisolekut võistlusteks ja õnnestumisi, et ikka kõik rekordid ja normid kukuksid.



Andi Noot ja Eesti Kergejõustikuliit
tänavad

