

Foto: Rauno Volmar



Janek Õiglane

25.04.1994

Mitmevõistleja

Isiklik rekord: 10-võistluses 7945 p

7-võistluses 5739 p

Treener: Sven Andresoo

Eelmine treener: Valdur Ojala

Klubi: Audentese Spordiklubi

- **Mis sind mitmevõistluse juures võib? Mis on kõige keerulisem?** Mitmekülgus selle sõna parimas võtmes. Keeruline on püsida terve ja osata kõiki alasid nii teha nagu tahta.

- **Keda pead enda eeskujudeks? Miks?**

Vanemad ja põhjus on see, et nad on parimad!

Eeskujusid on palju ja kergejõustiku valdkonnas on mul väga palju neid, keda olen imetlenud ja tahtnud saada tulevikus sama heaks.

Aga eeskujuks just väljaspool kergejõustikku on mul selline sportlane nagu Tim Duncan. Ta oli üks läbi aegade parimaid korvpalliliiga NBA number 4. positsiooni mängijaid. Tema isiksus ja olemine väljakul kui ka väljaku väliselt muutis minu isiklikku vaatevinklit elu väärtustesse.

- **Oled Utilitase järelkasvutiimi liikmeks valitud kolmandat aastat. Millised eesmärgid on täitunud? Millised mitte? Mida oled selle aja jooksul õppinud?** Eesmärgid on ikka täitunud ja olen sellest palju abi saanud. Parim eesmärk, mille ma olen saavutanud, on medali võitmine U23 EMil Tallinnas. Kripeldab ainult, et ei suutnud ennast olümpiale pressida. Kõige suurem asi, mida ma selle ajaga õppinud olen, on see, et iga väiksemgi abi inimestelt - nii mentaalselt kui rahaliselt - on väga tähtis, eriti U23 vanuses.

- **Mida pead oma senise sportlasete suurimaks õnnestumiseks? Miks?** Kindlasti on see ikka U23 EMil pronksmedal. Kuna ma polnud rahvusvahelise mastaabiga võistlustel ühtegi medali võitnud, eriti veel, kui kodupubliku ees toimunud võistlusel.

- **Milliseid sihte sead selleks hooajaks?** Selle hooaja põhieesmärk on saada Euroopa võistkondlike meistrivõistluste meeskonda ja seal meeskonnaga kõrge koha saavutada. Samuti on mul eesmärgiks Londoni MM ja seal meeste top15 hulka pressida.

- **Euroopa esimeste võistkondlike meistrivõistluste võistkonnas astub usutavasti võistlustulle ka mõni Utilitase järelkasvutiimi liige. Miks ei tohi üks tõsine kergejõustikusõber tribüünile tulemata jääda?** Esiteks on see läbi aegade esimene sellist tüüpi võistlus ja eestlastel on suur võimalus medalile püüelda. Mis saab veel parem olla kui võimalus tiptasemel mitmevõistlust vaadata oma kodumaal? Kindlasti tulge kõik vaatama ja Eestile kaasa elama, sest omast käest tean, kuidas oma publik aitab võistlusel nii mõnestki raskemast hetkest üle!

- **Kas treenimise kõrval jääb aega ka õppimiseks?** Ma natuke harin ennast tõesti - õpin natuke toitumis- ja tervisenõustamist, kuna olen aastatega aru saanud, kui tähtis on toit inimese elus ja spordis. Tahan kunagi teisitele ka nõuandeid anda, et inimesed ikka tervislikult elaksid ja toituisid.

- **Mis võiks olla 2017. aasta Utilitase järelkasvutiimi deviisiks?**

Usu iseendasse!

Jõud, kiirus, võimsus ja vastupidavus!

Vt ka [UTILITAS järelkasvutiim 2016](#)

Foto: Marko Mumm

