

Rauno Liitmäe

10-võistleja

Isiklik rekord: 7509 p

Treener: Huko Linnas

Klubi: KJK Saare

• Miks otsustasid just mitmevõistluse kasuks?

Sest tunnen selle alaga mingit erilist sidet. 10-võistlus on midagi enam kui lihtsalt võistlemine teiste sportlaste vastu. See on eelkõige pidev võitlus iseendaga. Tegu on ka vaimselt väga nõudliku spordialaga. Esmalt tuleb alistada oma hirmud ja kahtlused ning alles seejärel tekib eeldus võimed punktideks realiseerida. Mitmevõistlus esitab rohkelt kompleksseid väljakutseid ning see teeb minu jaoks asja põnevaks.

• Milline on sinu lemmikala mitmevõistluse sees?

Odavise on mulle lapsest saati sümpatiseerinud ning ka tehniliselt olen selle ala omandanud kõige loomulikumalt.

Põhjus peitub ilmselt selles, et nooremas eas sai pidevalt metsas seiklemas käidud, sarapuust oda nõ viskerelvaks.

• Kes on olnud sinu treenerid? Mida olulist oled neilt õppinud?

Minu esimene kergejõustikutreener oli Milvi Viss ning tema oli see, tänu kellele ma kergejõustiku juurde üldse jõudsin. Võlgnen kõik oma algteadmised kergejõustiku ja sportliku eluviisi osas üldisemalt just Milville.



Kaks aastat enne gümnaasiumisse minekut sai minu treeneriks ja heaks sõbraks Andres Laide. See mees on mulle väga palju andnud ning õpetanud. Andres on tõsiselt hasartne, ihu ja hingega asjasse pühenduv spordimees, kes suutis mind hoida gümnaasiumiaastatel õigel teel. See polnud kerge, kuna vahepeal tahtsin tegeleda peale 10-võistluse ka saja muu asjaga.

Viimased kaks ja pool aastat on minu sporditeel suunanäitajaks olnud Huko Linnas. Ta on kogunud treener, kel on väga terav silm tehniliste nüansside osas. Koos oleme püüdnud balanseerida treeninguid ja õppetööd.

Kui Huko on minu praegune põhitreener, siis kuulitõuke ja kettaheite näpunäiteid on viimased pool aastat jaganud legendaarne Uno Ojandi. Selle mehe huumorisoon, elujaatav suhtumine ja vaimne jõud on see, mis mulle tihtipeale palju liisajõudu on andnud.

• Kes sulle veel abiks ja toeks on?

Minu perekond on mulle igal ajahetkel suureks toeks ja ilma selleta oleks väga keeruline sporti teha.

Minu sügav kummardus läheb mu pikaajalisimale sponsorile Nordecon'ile ja juhatuse esimehele Jaano Vink'ile, kes on tõepoolest minu tegemistele südamest kaasa elanud.

Samuti on mitmeid aastaid meie treeninggrupi tegemistel silma peal hoidnud ja toeks olnud praegune mitmevõistluse alarühma juht Andres Aavik.

Väga väärtuslikku nõu, abi ja kasulikku tutvusi on lahkelt jaganud ka meediakorüfee Raul Rebane.

Loodan, et saan selle vaeva oma põidlahoidjatele ühel päeval tasuda.

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

Õpin TLÜ-s õigusteaduse erialal ning juba sel kevadel olen bakalaureuse astet lõpetamas. Hetkel ei ole veel veendunud, kas töötan ühel päeval ka juristina, ent olen kindel, et taolisest haridusest on kasu enamikus valdkondades. Samas ei saa mainimata jätta, et olen mõelnud ka näiteks spordimänedžerina töötamisest. Elame, näeme!

Foto: Erlend Štaub



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

Sportliku poole pealt tegelesin noorena üpris usinalt korvpalli ja jäähoki mängimisega. Vigastuste vältimiseks tegin aga taolise kontaktspordiga päris ammu lõpparve. Siiski kaasnes nende spordialade harrastamisega hea füüsiline vorm ja vastupidavus.

Tänaasel päeval on peamiseks sportlikuks harrastuseks kergejõustiku kõrval ujumine.

Samuti olen tegelenud laulmisega ja ette on tulnud ka rohkelt tantsu-alaseid esinemisi. Nende puhul on tõepoolest tegu südamelähedaste hobidega, mistõttu on tõeline kurioosum, et rütmitunnetus pole kergejõustikus just minu tugevaim külg ...

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

Enda tugevamateks omadusteks, mida ka Utilitase järelkasvutiimi kaasa tuua, pean avatust, vaba suhtlemisuskust ja positiivset ellusuhtumist.

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

Kuna 10-võistlusest saab pidevalt räägitud, siis ütleks vahelduseks, et „Eesti kõigi aegade II tulemus 5-võistluses“, mis ka kõlab ju päris uhkelt.

- **Mida soovid suviseks võistlushooajaks tiimikaaslastele?**

Soovin, et see, millega me tiimiliikmed siiani hakkama on saanud, oleks vaid jäämäe veepealne osa.

Loodan, et suured saavutused on teis kõigis alles peidus ja kui sel teel peaks tulema ka raskemaid hetki, siis ärgem püsse põõsasse visakem! (Aga teid teades olen kindel, et viimast ei juhtu...)



Rauno Liitmäe ja Eesti Kergejõustikuliit
tänavad

