

Rauno Liitmäe

Mitmevõistleja

Isiklik rekord: 10-võistluses 7509 p

Treener: Iliyan Chamov

Eelmised treenerid: Huko Linnas,

Andres Laide, Milvi Viss

Klubi: Kergetõustikuklubi Saare

• **Mis sind mitmevõistluse juures võib? Mis on kõige keerulisem?** 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 omad hirmud ja kahtlused ning alles seejärel tekib eeldus võimed punktideks



realiseerida - eks see olegi minu jaoks kõige keerulisem. Mitmevõistlus esitab rohkelt komplekseid väljakutseid ning see teeb minu jaoks asja põnevaks.

• **Keda pead enda eeskujudeks? Miks?** Eeskujusid on väga palju! Üldiselt on elus suureks eeskujuks olnud kindlasti isa Raido Liitmäe. Kümnevõistluse mõttes oli päris noorena eeskujuks Roman Šebrle, viimastel aastatel aina rohkem Kevin Mayer. Järelikult on need mehed mingit erilist emotsiooni pakkunud, mida on olnud tahtmine jäljendada.

• **Milliseid sihte sead selleks hooajaks?** Sel hooajal proovin siis esmalt Eesti kümnevõistlejate head nime hoida Põhja-Ameerika mandril. Hea nime hoidmine algaks ikka 7700 punktist. Suvel Eestisse tulles sooviks kindlasti koondist aidata seal, kus vähegi võimalik.

• **Euroopa esimeste võistkondlike meistrivõistluste võistkonnas astub usutavasti võistlustulle ka mõni Utilitase järelkasvutiimi liige. Miks ei tohi üks tõsine kergetõustikusõber tribüünile tulemata jääda?** Usun, et taolise tähtsusega kergetõustikuvõistlust ei ole veel Eestis korraldatud. Paljudel eestlastel on kindlasti meeles nn "10-võistluse laulupeod" Kadrioru staadionilt aastakümnete tagant, kus Eesti poisid suurtele Euroopa riikidele kanda näitasid. Olen kindel, et kätte on jõudmas need ajad, kus see taas võimalikuks on saamas, sest talenti ja tahet nendes poistes jagub!

Nüüd, kus see võistkondlik jõuproov veelgi uhkemas kuues meie endi koduõuele tuuakse, ei leia ma tõesti põhjust, miks kõik see spordipere 1.-2. juulil Rohelisele aasale samme ei peaks seadma!

• **Millisel erialal jätkad õpinguid USAs? Kes on su uus treener? Mis on õppimises ja treenimises muutunud?** Jätkan oma õpinguid hetkel USA-s, Missouri Ülikoolis erialal "Rahvusvahelised avalikud suhted". Sportimistingimused on majesteetlikud ja kogu tiimi suhtumine äärmiselt professionaalne. Uueks peatreeneriks on Bulgaaria päritolu Iliyan Chamov, keda täiendavad siis erinevatel aladel veel mitmed teised treenerid. Üldiselt on mul väga hea meel, et minu peatreener on Euroopa päritolu - see tähendab, et mõistame paljusid aspekte sarnaselt ja drastilisi muutusi minu treeningmetoodikas ei toimunud. Suurimaks muudatuseks loen vast taastusvahendite igakülgset olemasolu ja kliima muutust. Kuigi tegu ei ole päris lõunaosariigiga, jagub sooja ilma ning päikest siia ikkagi piisavas koguses.



Vt ka [UTILITAS järelkasvutiim 2016](#)

• **Millised tugevad küljed toovad tiimikaaslased 2017. aasta Utilitase järelkasvutiimi?** Olen veendunud, et viimne kui üks neist sportlastest on oma töökuse, sihikindluse, eesmärgipärasuse, julguse ja entusiasmiga tõttu jõudnud just sinna, kus nad praegu on. Pärast kindlasti kannavad nad samu väärtusi edasi ka Utilitase 2017. aasta järelkasvutiimis.

• **Mis võiks olla 2017. aasta Utilitase järelkasvutiimi deviisiks?** "Kütet, noored, kütet!"