



Мода на лыжные гонки в нашей стране всегда была на высоте, что объясняется доступностью данной зимней дисциплины для тысяч мальчишек и девчонок. Правда, этот массовый вид спорта, который в последние три с половиной десятилетия в мире ассоциируется не только с классическим ходом, но и с коньковым, так и не преобразился в Беларуси в козырную карту. Поэтому о лаврах скандинавских или российских бегунов нам приходится только мечтать. С уходом из сборной ветерана белорусской команды Сергея Далидовича, который в свое время выиграл этап Кубка мира и нередко был близок к пьедесталу на турнирах самого высокого ранга, новый состав белорусской дружины не спешит радовать достойными результатами. Хотя ребята стараются. Из действующих членов национальной мужской команды упорством и настойчивостью выделяются многие атлеты, в числе которых и лыжник со стажем Александр Воронов. За его плечами – участие в топ-соревнованиях, в том числе, и на Олимпийских играх-2018 в Пхенчхане. Нынешний сезон для воспитанника Могилевского училища олимпийского резерва стал многообещающим. На международных январских стартах в Раубичах, где проходил один из этапов Кубка Восточной Европы, в спринтерской гонке классическим стилем (1,5 км) 28-летний спортсмен завоевал серебряную медаль. Он лишь на несколько секунд отстал от победителя – россиянина Ильи Семикова. После этих стартов соревновательный график у одного из ведущих белорусских лыжников был по-прежнему насыщенным. Корреспондент «НС» решил побеседовать с серебряным призером. Телефонный звонок застал Воронова под Минском, в Раубичах, за тренировочным процессом.



белагропромбанк
партнер рубрики

Александр ВОРОНОВ,

призер международных соревнований по лыжным гонкам:

«После Олимпиады в Пхенчхане я понял, что мне еще нужно остаться в большом спорте»

— Александр, Вас можно поздравить с удачным выступлением на домашних стартах?

— Спасибо, хотя по этому поводу я не собираюсь задира́ть нос. Все-таки на этап Кубка Восточной Европы в Раубичи прибыли далеко не самые сильные лыжники восточного региона. Тем не менее, я считаю эту серебряную медаль важным этапом в своей карьере.

— Чем сейчас занимаетесь?

— Не так давно мы вернулись домой с очередного этапа Кубка мира, который проходил в эстонском городе Отепя. Сейчас, можно сказать, что я совершенствую свою спортивную форму к чемпионату мира, который пройдет в австрийском городе Зеефельд. Первые старты — уже 20 февраля. Правда, перед

поездкой в Альпы наша команда будет еще участвовать в этапе Кубка мира в итальянском местечке Конья. Это как раз за несколько дней до главных лыжных гонок сезона.

— Уже известно, в каких разделах соревновательной программы в Зеефельде Вы будете бежать?

— Надеюсь, что все сложится благополучно, и меня стороной обойдут простуды и травмы. Тогда я выступлю в трех-четырёх дисциплинах. Считаю: спринтерская гонка коньковым ходом, командный спринт «классикой», гонка на 15 км классическим стилем. Возможно, что попробую свои силы на марафоне – 50 км. Ну, а если уже совсем повезет, то вместе со своими товарищами по сборной Юрием Астапенко, Михаилом Семеновым и

кем-то из более молодых спортсменов пробежим эстафету 4x10 км.

— Надо полагать, что наибольшие шансы у Вас занять высокое место в индивидуальном спринте? И здесь, наверняка, пригодится опыт Олимпиады-2018 в Пхенчхане, где Вы пробились в финал и заняли итоговое 24-е место...

— Если считать, что в Корее в этой дисциплине выступало 80 сильнейших лыжников планеты, то моя итоговая позиция оказалась не такой уж и плохой. Хотя всегда хочется достичь какого-то максимума. А в идеале – олимпийскую медаль или награду с чемпионата мира.

— Как это было двенадцать лет назад, когда ваш земляк Леонид Корнеев завоевал серебряную награду планетарного первенства?

— Наверное, тот год можно было считать светлым пятном для отечественных лыжных гонок. Еще бы: уроженец Климович и воспитанник Могилевской школы олимпийского резерва Леонид Корнеевко в гонке на 15 км с раздельным стартом на ЧМ в японском Саппоро завоевал серебряную награду, что стало лучшим результатом в истории белорусского лыжного спорта. Правда, на том успехе медальная эпоха для нас и закончилась...

— **Александр, а что, по-вашему, сегодня мешает отечественным лыжникам добиваться успехов на международной арене?**

— О, причин, таких можно назвать много! Но я не привык жаловаться, а брать максимум из того, что есть. Наверное, нашим слабым звеном в покорении спортивных вершин является детский спорт. А для того, чтобы эффективно заниматься селекцией, нужны опытные мотивированные преподаватели в школах или тренеры на местах. Потом перспективного спортсмена кому-то приходится доводить до нужных кондиций. А уж потом и о наградах можно задумываться. А если на каком-то этапе происходит сбой, то и вся цепочка рвется. Хотя, если брать сегодняшний день, то я бы не сказал, что у нас не хватает кандидатов в национальную команду или мы кем-то ущемлены, для того, чтобы расти в мастерстве. Возможно, что-то необходимо переналадить в учебно-тренировочном процессе. Ну, и, ко-

нечно же, каждому спортсмену надо не занижать свою самооценку: мол, все равно у меня ничего не выйдет, я слабее норвежцев или россиян... Наоборот, необходимо стремиться достичь высокого результата вопреки всяким ожиданиям соперников или собственного сознания.

— **По результатам выступления в Пхенчхане белорусские лыжники получили довольно скромную оценку от руководства Минспорта и НОКа...**

— Как были готовы – так и выступили. Мне кажется, что в погоне за очками для завоевания олимпийских лицензий мы просто «сгорели» в преддверии главных стартов четырехлетия. Насколько я помню, перед Олимпиадой в Корее мы выступили более чем на двадцати пяти разных международных стартах. А когда прибыли на главные соревнования, то и силенок, считайте, уже осталось мало. Вот такая, получается, правда жизни. Хотя, наверное, будь по-другому – то мы могли бы не набрать необходимого количества очков, чтобы получить заветные путевки на ОИ-2018.

— **Тем не менее, неважные результаты на трассах Пхенчхана стали поводом для кардинальных перемен в команде.**

— Да. Как уже сообщалось ранее, из прошлогоднего состава на лыжне остались немногие. К примеру, в мужской команде, кроме меня, места сохранили еще двое лыжников из числа тех, которые выступали в Пхенчхане, — Юрий

— на протяжении сезона он показывает неплохие результаты. Еще один новобранец — 22-летний Олег Чичиков. Знаю, что тренерский штаб от этого спортсмена ждет прогресса. Также к тренировкам в основе привлекаются еще несколько молодых лыжников, среди которых Евгений Ломако, Александр Волюнько, и Владислав Грибов.

Хорошим экзаменом для нашей смены стал прошедший в конце января юниорско-молодежный чемпионат мира в финском городе Лахти.

— **Александр, если спроецировать Вашу профессиональную карьеру лыжника на сегодняшнюю молодежь, которая выступает и в основе национальной сборной, то насколько большие отличия в подходе к тренировкам, физической и психологической подготовке?**

— Наверное, с точки зрения материально-технического обеспечения, выездов на учебно-тренировочные сборы и состязаний высокого ранга, у нынешнего поколения все намного проще. Все-таки у руководства федерации, в том числе и в Попечительском Совете БФЛГ, состоят статусные руководители. И они находят возможности для планомерного обеспечения всего рабочего процесса. А вот с психологической устойчивостью у спортсменов не все так просто. Каждый человек – это загадка. Еще полтора десятка лет назад, когда я начинал заниматься лыжами, у нашего возраста были другие приоритеты и другие ценности, чем сегодня. Когда-то мне было за честь, чтобы взяли в районную или областную команду, не говоря уже о месте в юниорской, молодежной или национальной сборной. А сегодня пойми – гордится ли молодой человек, что его взяли в национальную сборную, и осознает ли всю полноту ответственности? Хотя, может, я и ошибаюсь – у каждого из ребят горят глаза для того, чтобы показать свой максимум.

— **А Вы, когда начинали заниматься лыжами, наверняка, мечтали о звездной карьере советских лыжников Николая Зимятова или Владимира Смирнова, а может даже и норвежца Бьерна Дэли?**



Астапенко и Михаил Семенов. А вообще, состав омолодили. Сейчас вместе с нами в сборной тренируется Егор Шпунтов, который в 2018 году занял 15-е место на юниорском чемпионате мира в Швейцарии. Также в наших рядах Александр Телюк



С сыновьями Александром и Даниилом

— Признаюсь, что мои мечты были более приземленные. Тем более, что лыжником я мог и не стать, поскольку, когда учился в школе, то изначально ходил заниматься в секцию плавания. При этом я даже не думал о звездной карьере, которую можно сделать в бассейне. Наверное, не ставил себе больших задач потому, что с раннего детства в семье я воспитывался без отца — он от нас ушел в другую семью, когда мне было 7 лет. Спасибо маме за то, что она сумела меня воспитать без лишних запросов к жизни. Я любил плавать. Поэтому мне нравилось заниматься в бассейне. Прекрасно понимал, что мое увлечение очень полезно для здоровья и для достижения атлетической фигуры. Но где-то в 6-м классе мой товарищ зимой пригласил меня на горку и предложил спуститься вниз на лыжах. Я съехал без проблем — не упал. После чего задумался: а почему бы мне не сменить профиль?! В итоге я попал в Могилевский РЦОП, где начал формироваться, как лыжник. К тому времени я уже знал фамилии многих известных спортсменов, в том числе и олимпийского чемпиона Владимира Смирнова, 4-кратного обладателя золотых олимпийских медалей Николая Зимятова и ле-

галандского биатлониста Александра Зинченко. Сколько народу вокруг, суета, первый мандраж!

— **Начало Вашего пути в большом спорте практически совпало с феноменальным достижением Сергея Новикова, другого вашего земляка — биатлониста...**

— Да, это правда. Я хорошо помню олимпийский февраль 2010 года. На трассе в канадском Ванкувере, в индивидуальной гонке на 20 км Сергей Новиков в борьбе за первое место уступил меньше десятка секунд именитому норвежцу Эмилио Хегле Свендсену и финишировал в одно время со звездой мирового биатлона Уле-Эйнаром Бьерндаленом. Он к тому времени был уже 5-кратным чемпионом Олимпийских игр. Вы не представляете, какой эмоциональный подъем был на Могилевщине! Что называется — все на лыжи. И я тогда выступал на юниорском и молодежном чемпионатах мира, студенческих универсиадах с мыслями, что ничего на свете нет невозможного. А за год до начала сочинской Олимпиады-2014 стал серебряным призером на первенстве Беларуси в индивидуальном спринте классическим стилем.

— **Александр, Вас не преследует ощущение, что сегодня все предыдущие годы активной жизни в лыж-**

ных гонках вспоминаются как сон?

— Наверное, как и у любого профессионального спортсмена, отдавшего многие годы жизни любимому делу, я в голове периодически прокручиваю то, что со мной прошло за эти годы. И осознаю то, что я уже стал другим: спокойным, стараюсь взвешенно подходить к любым стартам. У меня сформировались свои принципы в подготовке к соревнованиям: лучше я выйду на тренировку на 5 минут раньше, чем опоздаю на секунду. А во время забега, чтобы все прошло без лишних эксцессов, надо просто представлять, что вместе с тобой по трассе бегут такие же люди, как и ты. И они тоже волнуются и переживают. И успешное преодоление дистанции для каждого из них уже радость.

— **На Олимпийских играх в Корее в гонке на 15 км свободным стилем, где Вы финишировали в середине итогового протокола, на старт вышло 119 спортсменов со всех континентов. Вы успели почувствовать атмосферу праздника?**

— На таких стартах праздник — это когда ты показал хороший результат и занял высокое место. Хотя, наверное, такое восприятие жизни исключительно у спортсменов постсоветского пространства. Для них постоянная задача — добыть медаль любой ценой. Для представителей других стран, насколько я успел заметить, хорош и олимпийский принцип, согласно которому, главное не победа, а участие. С одной стороны, можно было звучно смеяться, зная, что на лыжной трассе вместе с тобой бегут посланцы из Пакистана, Монголии, Мексики, Марокко, Эквадора, Тонга, Бермудских островов, Ливана, Северной Кореи или Тайланда. А с другой стороны — они преодолевают дистанцию в свою силу, и для многих из них главная цель — добежать до финиша. Как не удивительно, но более раскрепощены, чем мы, и спортсмены тех стран, которые являются законодателями моды в лыжных гонках. Это касается и скандинавов, и канадцев с американцами, и многих европейских атлетов. Признаюсь, что нам нужно научиться у них улы-

баться на соревнованиях, получать от любых стартов удовольствие. Потому что быстрее, чем готов, все равно не пробежишь. Можно выиграть у себя пару секунд. Не больше! А хуже пробежать реально – если сходить с ума и не спать, ходить и бесконечно думать о гонке.

— **Вы бегаєте на лыжах марки «Fischer». По-вашему, это удачный вариант или есть бренды значительно лучше?**

— Сегодня в мире нет дефицита раскрученных лыжных марок и, соответственно, недостачи качественного инвентаря. Да, принято считать, что производители оставляют самые лучшие варианты для своих сборных: «Madshus» – норвежцам, «Fischer» – немцам, «Atomic» – австрийцам, «Rossignol» – французам. Но мне, почему-то кажется, что дело совсем не в лыжах. Как пример, величайший шведский лыжник двадцатого века, 4-кратный олимпийский чемпион Гунде Сван одержал не одну десятку побед на этапах Кубка мира. И до завершения своей карьеры он был верен лыжам «Kneissl» (Австрия).

— **Кстати, Гунде Сван на финише карьеры в 29 лет успел еще стать чемпионом мира и трижды — серебряным призером.**

— Перед этим человеком я всегда готов снять шляпу в знак большого уважения.

— **Александр, Вам совсем скоро уже 29 лет, а Олимпиада за спиной только одна. Поехать на ОИ-2014 в Сочи шанса не было?**

— Как вам сказать... Мы вместе с Юрой Астапенко перед сочинскими Играми нормально откатали предсезонку, прошли все необходимые тесты. Было такое ощущение, что билеты на Олимпиаду-2014 у меня в кармане. Но вышло по-другому. Главный тренер Виктор Камоцкий не включил нас в выездной состав, сославшись на нашу молодость. Мол, у вас еще главные старты впереди. Вы не представляете, какое у меня было состояние после этого! Не знаешь, куда деться. Думал даже завязывать с лыжами...

— **Раз Вы сегодня в строю, значит, мужественно пережили тот момент...**

— Скажу больше – спустя несколько месяцев после окончания Олимпийских игр в Сочи, я женился. Встретил свою девушку мечты Марину – на то время выпускницу Могилевского государственного университета продовольствия, и уже в апреле мы сыграли свадьбу. Наверное, если бы тогда я выступал

на Олимпиаде, то жизнь сложилась бы совсем по-другому. А так я сегодня семейный человек. Растим вместе с супругой двух сыновей. Старший Даниил – ему уже четвертый год идет, а младшему Александру совсем недавно первый год исполнился.

— **Наверное, Ваша жена, как настоящий профессионал своего дела, балует Вас разными изысканными блюдами?**

— Я не прихотлив к еде. Хотя очень люблю такие на-

циональные белорусские яства, как «селедка под шубой» и драники.

— **Александр, понятно, что спортсмену Вашего уровня не представляет большой проблемы держать себя в форме во время лыжного сезона. А что ответите талисману белорусских олимпийцев Агрику, олицетворяющего генерального спонсора НОК Беларуси – ОАО «Белагпромпромбанк», на вопрос о том, как одному из лидеров национальной сборной Беларуси удается держать себя в тонусе в межсезонье?**

— Пока я выступаю, то у меня очень мало времени на отдых, и понятие «межсезонье» довольно относительное. Вообще, разные калорийные блюда я ем не каждый день. Из-за большей загруженности дома я бываю не так часто, как хотелось бы. А на сборах, тренировках или соревнованиях рацион отличается от домашнего питания. К тому же, даже если и получается мне разок-другой побаловать себя любимой едой, то все лишние калории «сгорают» на второй же день после многочасовых тренировок.

Я заметил, что при моем росте в 187 см, я должен весить в пределах 80-82 кг, чтобы комфортно себя чувствовать и в быту, и на лыжне. Если меньше – наступает какая-то слабость. Получается, что организм свой не обманешь. Поэтому я стараюсь сохранять нужный баланс в еде и в своей «весовой категории».

— **Отечественные поклонники лыжного спорта наверняка задаются вопросом: как долго Александр Воронов планирует выступать?**

— На сегодня мысли завершить карьеру меня не преследуют. После Олимпиады в Пхенчхане я понял, что мне еще нужно остаться в большом спорте. В идеале хотелось бы продержаться на хорошем уровне еще несколько сезонов и выступить на Играх-2022 в Пекине. Но загадывать не буду. Время покажет. Пока же моя основная задача – достойно выступить на чемпионате мира. И я к этому буду стремиться.

**Беседовал
Владимир ЗДАНОВИЧ**



 **белагпромпромбанк**
партнер рубрики