

» ЗНАЙ НАШИХ!

В гордом одиночестве

Коренная вартовчанка Лилия Мендаева оформила золотой дубль на первенстве России по легкой атлетике среди юниоров до 23 лет, которое проходило в Челябинске.

На всероссийской арене Лилия представляет Нижневартковск, в котором увлеклась легкой атлетикой и тренировалась до окончания школы, и Москву, где учится в университете МВД России имени В.Я.Кикотя и совершенствует мастерство в центре олимпийской подготовки Москомспорта. С талантливой спортсменкой сейчас работают два тренера: нижневартковский - Сергей Кульпин и столичный - Матвей Телятников, который в свое время привел к победам на чемпионатах мира Елену Соболеву и Анастасию Капачинскую.

В возрастную категорию до 23 лет Мендаева перешла только в нынешнем году. Дебют состоялся в Санкт-Петербурге на февральском первенстве России в помещении. Там она завоевала серебряную медаль в беге на 3000 метров и заняла четвертое место на дистанции вдвое короче.

Дальнейшие планы спутала пандемия коронавируса. Продолжения пришлось ждать полгода. На исходе августа в Брянке прошел Кубок России. Лилия бежала 1500 метров и замкнула тройку призеров.

Спустя неделю в Челябинске стартовали главные соревнования года - чемпионат и первенство страны среди юниоров до 23 лет. Здесь нижневартковскую легкоатлетку ждал настоящий триумф. Первую золотую медаль она выиграла на дистанции 5000 метров. Победа оказалась очень убедительной и безоговорочной. Мендаева финиши-

ровала в гордом одиночестве. Ближайшая преследовательница отстала на 16,3 секунды. Вторую награду высшего достоинства принес забег на 1500 метров. И вновь никого не нашлось, кто смог бы бросить вызов вартовчанке. Задолго до финиша она ушла в отрыв и никому не позволила усомниться в своем превосходстве.

- Это было красиво! На обеих дистанциях! - говорит Сергей Кульпин. - Лилия убеждает все дальше и дальше, а ее соперницы ничего поделать не могут! А ведь они на два года старше (Мендаевой первого июня исполнилось 20 лет. - Прим. В.М.). Победа на 1500 метров в некоторой степени даже неожиданность. Там бежала очень серьезная спортсменка Екатерина Алексеева из Ставропольского края; которая в итоге стала второй. Она более скоростная, победительница молодежного первенства России в беге на 800 метров. Однако и ей Лилия не оставила никаких шансов.

За триумфом своей воспитанницы Кульпин наблюдал по интернету. С той поры, как она уехала учиться в Москву, они видятся не так часто, как хотелось бы, но постоянно на связи. На каждых соревнованиях общаются по телефону до и после старта.

- Он меня всегда поддерживает, настраивает, мотивирует, - говорит спортсменка.

- Всегда, когда Лилия пробегает дистанцию, через пять минут выходит на связь. Даже могу поспорить, - утверждает первый тренер. - До выступления в Челябинске она жаловалась, что сезон не складывается, не бежится, не может включиться. А когда выиграла, очень обрадовалась. Сказала, что так легко и с удовольствием не бежала никогда.



Лилия Мендаева (№621) ведет за собой.

Не теряли надежду

Лилия Мендаева о выступлении в Челябинске, самоизоляции и международных перспективах.

- Надеялись, что на молодежном первенстве сможете выиграть две золотые медали?

- Не ожидала, что так сложится! Думала, что было бы круто победить на обеих дистанциях, но особо не закидывалась на этом. Больше беспокоилась, что нужно показать хорошее время, чтобы и тренер остался доволен и сама. 1500 метров можно было пробежать быстрее. Чувствовала, что могу, но где-то не выложилась.

- В чем залог вашего успеха?

- Успех складывается из многих разных факторов. Если их соблюдать, то все получится. Важно все: упорные тренировки и восстановление после них, соблюдение спортивного режима и правильное питание, отсутствие болезней, травм и, конечно, взаимопонимание с тренером.

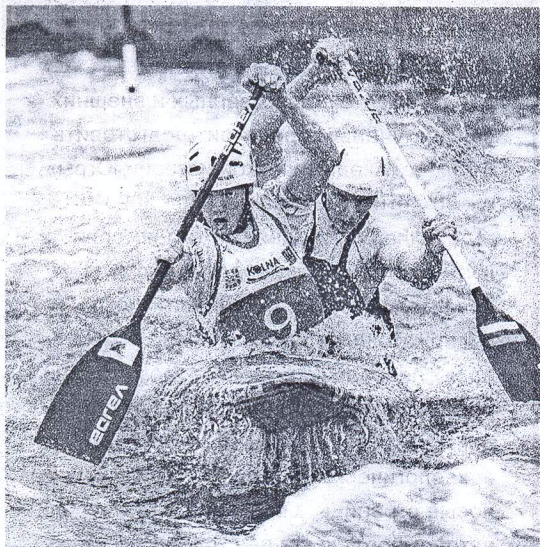
- Как готовились к первенству России?

- В условиях пандемии это оказалось непросто. Когда только объявили карантин, мы работали на сборах в Португалии. Вернувшись в Россию, две недели сидела на самоизоляции. Два месяца провела в Нижневартковске. Самостоятельно тренировалась - бегала вокруг Комсомольского озера. Затем продолжила подготовку в Москве, хотя сначала все было вообще непонятно: появлялась информация, что летний сезон отменяют. Но мы не теряли надежды. Месяц потренировались в Москве, а потом на пятьдесят дней уехали на сбор в Кисловодск...

- Каковы перспективы выступить на международных соревнованиях?

- В этом году никаких! Международные соревнования из-за пандемии либо отменили, либо перенесли на следующий год. Плюс у нас нет нейтральных статусов. Будем ждать нового сезона и надеяться на лучшее.

» ВЕСЛА НА ВОДУ



Сергей Комков и Павел Котов на каноэ-двойке.

На бурной реке

В Окуловке Новгородской области дружка за дружкой прошли чемпионат и Кубок России по гребному слалому. Для многих спортсменов из-за пандемии коронавируса эти соревнования стали первыми в сезоне.

Нижневартковцы Павел Котов и Сергей Комков на каноэ-двойке завоевали бронзовые медали чемпионата страны и серебряные - в Кубке. Еще одну медаль Котов выиграл в индивидуальной гонке на каноэ-одиночке. Он замкнул кубковую тройку призеров.

- На двух предыдущих чемпионатах страны Паша и Сергей в двойке занимали вторые места. В прошлом году до победы не хватило 0,06 секунды, а в позапрошлом - менее секунды, - рассказал тренер нижневартковцев Эдуард Игнатов. - Теперь настраивались только

на золото. Квалификацию выиграли с большим запасом, в полуфинале показали второе время, но в финале стали только третьими. Конечно, немного расстроились, но ненадолго. Понимаем, что условия подготовки не у всех одинаковые. У нас, наверное, самые худшие из всех претендентов на награды. Москвичи и питерцы, например, находили возможность больше сидеть на воде. А у нас первое время боялись даже на улице тренироваться. Перед чемпионатом совместно удалось поработать буквально

пару дней. Много факторов повлияло. В Кубке России, где соревновались не те спортсмены, никто не добавился и не убавился, выступили успешнее. Однако первыми все равно не стали. В двойке поднялись на второе место, а в одиночке Паша завоевал бронзу - в чемпионате он даже не попал в финал, показав одиннадцатый результат. По итогам соревнования он вошел в состав юниорской сборной страны.

Шансы пополнить коллекции наград у нижневартковских гребцов-слаломистов в нынешнем сезоне еще остаются. На октябрь запланированы первенство России среди юниоров до 24 лет в Окуловке и первенство Европы в польском Кракове.

МВ» Валентин Мальков.