

Андрей ЛАМОВ «МНЕ ПРАВИТСЯ, ЧЕМ Я ЗАНИМАЮСЬ»



Ламов – прирожденный ориентировщик. Достичь вершин спорта ему помогла мама. Сегодня он находится на пике формы и в текущем сезоне снова готов к победе в Кубке Мира.

Первый номер в мировом рейтинге ориентировщиков на лыжах пришел в спорт в возрасте восьми лет.

- Не могу сказать, что поначалу все было гладко, но, так или иначе, меня зацепило. В 12 лет я встал на лыжи. Я финишировал третьим на Чемпионате России среди юниоров до 14 лет – это было мое первое достижение в лыжном ориентировании. К тому времени я уже уверенно бегал на лыжах, результаты шли в гору.

Когда Андрею исполнилось пятнадцать лет, недалеко от его родного города, в Вологде, прошел Чемпионат Европы.

- Я ездил смотреть две гонки и видел лучших из лучших – это произвело на меня сильное впечатление. Больше всех мне запомнился рыжеволосый Матти Кескинаускас. Он без труда одержал победу на средней дистанции и в том же году стал лучшим в общем зачете Кубка Мира. Тогда я и мечтать не мог, что когда-нибудь сам окажусь в числе сильнейших, но, возможно, именно тогда что-то такое отложилось в сознании.

На юниорском уровне Андрей показывал неплохие результаты и в ориентировании бегом, и на лыжах. Он дважды выступал на юниорских первенствах мира по ориентированию бегом – в 2005 и 2006 гг. Его наивысшим достижением стало 7-е место в эстафете на ПМ в Литве – на следующий год он перешел во «взрослый» спорт.

Впрочем, уже тогда на первом месте для него было ориентирование на лыжах. На юниорском первенстве мира, которое прошло в Иваново, Андрей завоевал четыре «золота» из четырех возможных.

- Больше всего я обрадовался первой медали – в спринте. Тому, что смог победить, хотя дистанцию прошел не идеально. После остальных побед я уже так не ликовал. Просто был доволен, что смог не растерять форму и выступить на должном уровне всю неделю. Ведь до этого у меня были очень нестабильные результаты. Сегодня я мог победить, а завтра отстать от лидера гонки на несколько минут. Поэтому соревнования в Иваново были очень важны для моего дальнейшего раз-

вития. Там я понял, что могу выступать стабильно. Это придало мне уверенности в собственных силах.

С тех пор в копилку Андрея добавилось еще несколько престижных наград. Зимой 2014 года он впервые одержал победу в общем зачете Кубка Мира, а до этого он трижды был первым на чемпионатах мира.

- Наверное, у меня есть предрасположенность к ориентированию на лыжах. Но я много работал, чтобы стать лучше, и мне всегда нравилось то, чем я занимаюсь. Думаю, все это позволило мне достичь такого высокого уровня.

- Что представляет собой ваша обычная неделя тренировок?

- У меня не бывает обычных недель. Мне нравится делать разные вещи. Летом я бегаю на лыжероллерах, просто бегаю, отрабатываю навыки ориентирования, занимаюсь греблей, катаюсь на велосипеде, делаю силовые упражнения для верхней части тела. Мое самое любимое летнее упражнение – это, пожалуй, подъем в гору на лыжероллерах одновременным ходом.

Зимой я провожу много спринтерских тренировок, поскольку в лыжном ориентировании необходимо набирать скорость после каждого поворота. Когда выдается возможность, я участвую в обычных лыжных гонках, и коньковым, и классическим ходом. Мне это в удовольствие.

- Что касается отработки навыков ориентирования, то у меня в голове есть примерный план подготовки. Само собой, он не идеален, и когда я на полной скорости бегу на соревнованиях, случаются и ошибки. Тогда приходится план подправлять.

В этом сезоне Андрей уже принял участие в ряде соревнований у себя на родине в России, и, судя по результатам, он вполне может рассчитывать на высокие места и на крупных турнирах. Во время подготовки к Чемпионату Европы Андрей планирует провести несколько интенсивных лыжных тренировок и выйти на несколько стартов, чтобы после недельного отдыха проснулись тело и мозг.

На счету у Андрея шесть золотых медалей чемпионатов мира, завоеванные на разных дистанциях. Через год в России он попытается выиграть недостающую – на средней дистанции.

Андрей родился и живет в Череповце. Население этого промышленного города в Вологодской области (около 500 км к северу от Москвы) составляет примерно 300 тыс. человек.

- У нас в городе большой металлургический комбинат, что не лучшим образом сказывается на местной экологии. Для меня это лишний повод уезжать на лето и ездить на турниры по ориентированию. Моя мама – тренер по ориентированию, вместе мы побывали на множестве соревнований. Ребенком я часто ездил к бабушке и помогал ему в огороде. А еще мы часто ходили в лес, там было озеро. Поэтому я очень люблю ездить в деревню, на природу и предпочитаю активный отдых.

Ю. Тарасенко, А. Ламов



Все последние годы Андрей тренировался приблизительно по 700 часов в год. Однако в этом сезоне он планирует увеличить нагрузку. О завершении карьеры он пока не думает.

- Мне нравится то, чем я занимаюсь. Надолго ли меня хватит, пока не знаю, но, думаю, сезона два-три еще точно буду выступать.

Конечно же, Андрей думает и об Олимпийских Играх, но даже если лыжное ориентирование включат в программу Игр-2022, это случится еще очень не скоро.

Мать Андрея Елена до сих пор является его официальным тренером.

- Я обычно тренируюсь сам, но мама все равно очень часто помогает мне советом. Она спрашивает, почему я сегодня тренировался или бежал на соревнованиях так, а не иначе. Я бы сказал, она заставляет меня больше думать о том, что и как я делаю. А это крайне важно. Я ей бесконечно благодарен за помощь и поддержку.

В молодости Елена сама перепробовала не один вид спорта, и вот уже 23 года она работает тренером по ориентированию. Сама выступать на крупных соревнованиях Елена никогда не хотела, но когда-то показывала неплохие результаты в ориентировании, как бегом, так и на лыжах. Ей тоже нравится активный досуг, и она тренируется несколько раз в неделю. Раньше Елена часто участвовала в лыжных гонках, и поэтому хорошо знает, как надо работать над беговым компонентом лыжного ориентирования.

- У вас есть хобби?

- Я люблю читать. Настоящую литературу я, правда, давненько не читал, но я много читаю в интернете, в первую очередь, про спорт. Еще мне нравятся разные спортивные игры. Но иногда, после соревнований или длинных перелетов, если я устал, могу весь день провалиться на диване перед телевизором.



Андрей отучился на кафедре теории и методики физической культуры Вологодского государственного университета, и надеется, что и дальнейшая его работа будет связана со спортом.

- Возможно, буду каким-то образом тренировать, раз уж я этому учился. Еще я интересуюсь питанием и экологией.

Андрей закончил обучение в 2010 году и с тех пор практически стал профессиональным спортсменом. Но и поработать Андрей тоже успел – он был персональным тренером, а также помогал с организацией соревнований по ориентированию у себя на малой родине.

Имя: Андрей Ламов (Россия).

Дата рождения: 9 марта 1986 г.

Место рождения: г. Череповец Вологодской области.

Дисциплина: Ориентирование на лыжах.

Главные достижения:

Чемпионат Мира по ориентированию на лыжах: «золото» в спринте и на длинной дистанции в 2009 г., «золото» эстафеты в 2013 г.

Кубок Мира по ориентированию на лыжах – победа в общем зачете в 2014 году.

Место в рейтинге ИОФ: 1-е.