

*«Олимпийский чемпион. Нелёгкая победа Легкова»*



Вялков Максим 5 А класс  
МБОУ Лицей №113

Г. Новосибирск

Во всем мире лыжные гонки называют «лошадиным» видом спорта за изнуряющие, почти «нечеловеческие» нагрузки. От спортсменов требуется очень высокая физическая подготовка, фанатичное трудолюбие и упорство – достаточно сказать, что за год профессионалы набегают до 7–8 тысяч километров. И это не предел – олимпийский чемпион 2014 года в Сочи Александр Легков по своему тренировочному плану пробегает в год 12 тысяч – каждый день, в любую погоду, зимой на лыжах, летом на роллерах, не давая себе никаких поблажек.



# Феноменальный лыжник

И даже такой колоссальный труд не дает гарантии победы, считает Александр Легков. «Сильных спортсменов много. Необходимо еще, чтобы звезды сошлись, лыжи сошлись, смазка сошлась, сервисная группа здорово отработала, сам правильно подготовился». Про удачу и невезение Александр знает больше многих спортсменов. Несколько раз на важнейших этапах мировых соревнований, когда медаль уже почти была в его руках, спортсмен вдруг терял концентрацию, ошибался, обидно ломал палку, сворачивал не в тот поворот. Но олимпийский триумф перекрыл все неудачи, после такой победы спортсменов называют или фартовыми, или везунчиками.

Его спортивный талант заметили еще в школе, да и родители, сами увлекающиеся легкой атлетикой, всячески одобряли физическое развитие сына. У будущего лыжника оказалась феноменальная выносливость. К примеру, в пионерлагере он единственный смог осилить дистанцию в 30 километров, после чего отправился играть в настольный теннис. Позднее уже спортивные врачи установили, что организм Александра отличается высокой способностью вырабатывать энергию путем аэробного метаболизма. То есть его легкие и кровеносная система максимально быстро и целесообразно транспортируют кислород, а мышцы его отлично используют. Саша долго выбирал спорт по душе – сначала увлекся хоккеем, потом биатлоном и, наконец, остановился на лыжных гонках.

Свой первый международный старт Легков сделал в 2002 году. Усердный, взрывной, упрямый, уже через четыре года он не знал себе равных в России, а в следующих сезонах отметился на Олимпиаде в Турине и занял второе место в престижной лыжной многодневке «Туре де Ски». Но вот следующие олимпийские игры в Ванкувере Александр провалил. Звезды не сошлись, или команда не поддержала фаворита, а может, не хватило выдержки, но в итоге домой Саша поехал без медалей. Неудача встрянула Легкова, он пересмотрел свою программу и даже решил поменять тренера.

Выбор пал на швейцарского специалиста, лыжника с большим списком побед, участника трех Олимпийских игр Рето Бургермайстера. С 2011 г. Александр и его друг Илья Черноусов занимаются с ним. Результаты пошли почти сразу – Легков вошел в пятерку сильнейших лыжников мира. Началась подготовка к сочинской Олимпиаде.



# Звездный час

Олимпиаду 2014 года Легков сразу назвал самым важным вызовом в своей карьере. Для подготовки он использовал все свободное время между различными соревнованиями. «Как и все спортсмены, я всегда мечтал выиграть олимпийскую медаль. Я не думаю об этом каждую минуту в течение дня. Чтобы ни случилось – это жизнь. Я только надеюсь, что все пойдет по плану», – заявлял журналистом Легков. Попутно Александр выиграл традиционный 42-километровый марафон Kangaroo Norret в Австралии. Потом занял 3-е место в Рука Трипл, Финляндия и наслаждался коллективным успехом россиян в середине декабря в эстафете на этапе Кубка мира в Лиллехаммере, Норвегия.



К концу 2013 года Легков был убежден, что готов и морально, и физически для Игр в Сочи: «Мое время настало, и я готов на все, чтобы завоевать медаль». Но первые выступления российских лыжников в Сочи чуть не повергли болельщиков в шок. В скиатлоне лучшим результатом стало только четвертое место Максима Вылегжанина, а надежды на Александра Легкова рухнули вместе со сломанной лыжной палкой. На второе соревнование – эстафету – лыжники выходили как на последний бой. Первый этап – восьмой результат, на втором этапе удалось подняться до пятой позиции. Все изменил Александр Легков. Лыжник буквально пролетел свою дистанцию, не только отыграв отставание, но и подарив команде надежду даже на золото. В итоге, правда, команде досталось только серебро, но это была первая олимпийская медаль у россиян

в мужской эстафете за 26 лет! И только в последний олимпийский день для Легкова настал час истины – марафон на 50 километров. Он выложился весь до остатка, все рассчитал, обдумал каждый метр гонки. Но на финишную прямую вышли сильнейшие лыжники планеты, всю свою жизнь готовившиеся именно к этому дню. В отрыв от конкурентов смогли уйти сразу три россиянина и норвежец Сундбю, а возглавил эту группу именно Легков. Казалось, Александру не хватит сил на финишную прямую, но нет – он уверенно сохранил первое место и все-таки завоевал заветное золото! «К своей самой большой олимпийской победе я шел долгих полтора десятка лет, – рассказывал журналистам счастливый чемпион. – Я взял это «золото» не потому, что хотел кому-то что-то доказывать. И теперь я знаю, что не зря прожил в большом спорте долгую и трудную жизнь. Она продолжается».

# Жизнь после гонок

Светлая полоса в жизни Легкова коснулась не только спорта. В 2012 году он расписался с девушкой своей мечты – Татьяной. Удивительное дело – любимую Александр увидел во сне: красивая светловолосая девушка улыбалась так, что просыпаться не хотелось. И вдруг однажды наяву увидел голубые глаза из сна. Понял сразу – это его судьба, и с тех пор они вместе. Татьяна всей душой приняла фанатичное увлечение мужа и постаралась разделить с ним непростой быт.

Подготовка к Олимпиаде отнимала почти все личное время спортсмена. Если появлялись какие-то бытовые проблемы, все переключалось на плечи супруги. А когда пришло время возвращаться к обычной жизни, оказалось, что это совсем не просто. «Жить обычной жизнью – это реально тяжело, просто катастрофа, – рассказывает Александр. – Как обычно складываются твои дни в большом спорте? Поел, потренировался, пришел на массаж, вышел на вторую тренировку.

Все очень просто. А в обычной жизни ничего простого нет. За последний год я очень хорошо это понял». Вне трассы Александр очень открытый, общительный и обаятельный. После участия в проекте «Большие Гонки» он подружился со многими спортсменами и актерами. А еще он очень любит КВН и с удовольствием сам участвует в этой игре. В июле этого года у пары родился сын-крепыш Арсений. Александр переживает, что не сможет уделять ему много времени и внимания из-за соревнований. Придется теперь и сыну путешествовать за папой по миру.

Как настоящий спортсмен, Легков отметил рождение сына пробегом на лыжероллерах «Спринт на Дворцовой» в Санкт-Петербурге. Интересно, что Легков стал призером этих соревнований случайно – судьи хотели снять его с дистанции за то, что он предпоследним отметился на промежуточном финише, а значит, не имел шансов на победу. А в итоге спортсмен обошел на финише многих именитых

соперников и добился-таки нужной ему победы. В этом он весь – всегда отстаивает право на собственную тактику: «В жизни всегда должен присутствовать креатив. Не нужно бояться пробовать что-то новое. Даже если эксперимент окажется неудачным, это пойдет на пользу». О своих планах на будущее Александр Легков говорит кратко: ***«Для меня каждый старт – главный. И на каждом турнире я хочу быть первым. Я придерживаюсь позиции, что Бог все видит, и рано или поздно всем воздастся за труды.»***

