

# РУЛИТЬ К ПОБЕДАМ

ОБ ОБИДНЫХ ПАДЕНИЯХ,  
ПОРВАННОЙ ЭКИПИРОВКЕ,  
МАКСИМАЛЬНОМ  
КИЛОМЕТРАЖЕ  
НА ТРЕНИРОВКЕ  
РАССКАЗАЛ СПОРТСМЕН  
НАЦИОНАЛЬНОЙ СБОРНОЙ  
И ВЕЛОКЛУБА «МИНСК»  
**ДЕНИС МАЗУР.**



## СИЛА В ДВИЖЕНИИ

Уроженец агрогородка Остромечево, который располагается в 27 километрах от Бреста, с огромным удовольствием в детские годы ходил в спортивные секции.

— Ездил в составе команды на областные соревнования по футболу «Кожаный мяч», занимался конкуром и на лошади прыгал через барьеры, пробовал туризм. Все нравилось. Как-то из Бреста к нам приехал тренер по велоспорту, — рассказывает 22-летний спортсмен. — Конечно, я пришел на тренировку, вторую. На школьном стадионе наставник давал разные задания, чтобы проверить наше умение управлять велосипедом. У меня неплохо получалось, и через месяц мне предложили поехать в Брест на соревнования.

### Вот так сходу?

Да. Попал на турнир по маунтинбайку — гонкам по пересеченной местности. Все бы ничего, но мне пришлось выступать на шоссейном велосипеде. Реально на тонких покрышках сложно ездить по песку. Да и дистанция немаленькая — 10 километров. Но первый блин оказался не комом. В своем возрасте выиграл зачет. Однако во время награждения мне вручили медальку... за 2-е место. Честно — расстроился. Оказывается, меня объехал парень, который был на год младше. Возникает вопрос: почему он гонял с нами? Подсчет, по-моему, получился не совсем честный...

### Вскоре ты перебрался в Брест в училище олимпийского резерва. Родители легко отпустили ребенка?

В училище пригласили через год моих занятий велоспортом. Пришел с этим вопросом к родителям. Они согласились, но решение им далось непросто. Дело в том, что моя старшая сестра ранее перебралась в Минск. А у мамы и папы хозяйство, и помощники нужны... Спасибо им за такой шаг. Ведь в Бресте перешел на двухразовые тренировки в день. Чувствовал, как прибавляю во всем. Тренеры Андрей Александрович Гаврилюк и Виталий Степанович Смолей вкладывали в нас душу. Помню, как зимой выезжали на шоссе и следовали за

машиной сопровождения. Мерзли, было сложно, но это нас закалило, подготовило к испытаниям. На тот момент команда Брестской области считалась самой сильной в стране. Мы два года подряд выигрывали на всех республиканских стартах.

## ОДНАЖДЫ В ЭГЛЕ

**В твоём виде спорта падения порой получаются зубодробительные. Вспомни свои.**

В основном на памяти полеты партнеров по команде. Кто-то обдирал весь бок, сломал туфли, шлем, кто-то даже ломал ключицу. У меня падения получались менее страшные: страдали руки, ноги, были синяки, гематома. Спокойно реагировал на повреждения. Заживало быстро. А вот спортивная форма рвалась, и нужно было приобретать новую. На зиму приходилось прикупать теплые элементы одежды. Комплект стоил около 80 долларов. Обратился к родителям. Мама и папа отнеслись к этому серьезно, выделив нужную сумму. Никогда не пускал деньги на что-то другое. Знал, что у родителей небольшие зарплаты. Потом в училище начал получать стипендию. Уже сам откладывал на экипировку.

**Продолжим тему падений. Самым богатым на них у тебя получился турнир в швейцарском Эгле. Как это было?**

Обидно, что они случились на чемпионате мира в 2018-м. В течение соревновательного дня на разных гонках по два раза заваливался. И не потому, что не умею ездить, а из-за специфического трека. Там протяженность круга составляет 200, а не 240 метров, плюс слишком крутой вираж. На нем появлялось ощущение, как будто теряешь управление. Вот и заваливался. Плюс на юниорском уровне все носятся неаккуратно, из-за чего случаются столкновения. Комбинезонов не хватало. Мне тогда выдавали даже женские, которые несильно отличаются от мужских.

**На том же треке ты потом выиграл медали чемпионата Европы.**

Это случилось через неделю. Наша команда осталась в Эгле, провела подготовку, я приноровился к треку, и ушел страх того, что могу вновь упасть. Сначала взял серебро в гонке с выбыванием. Финишировал третьим, но гонщик из Чехии нарушил правила, и ему начислили штрафные баллы, из-за чего он откатился со второй позиции на четвертую, а я переместился на вторую. Затем была бронза в гонке по очкам. Причем ближе к ее завершению борьба за 3-е место оказалась более упорной, нежели за золото и серебро. На тот момент лидеры нарастили хорошее преимущество. За 3-е место спорили 3—4 велосипедиста. Но концовка мне удалась.

ДЕНИСУ МАЗУРУ 22 ГОДА. МАСТЕР СПОРТА. ВОСПИТАННИК СДЮШОР ПРОФСОЮЗОВ (БРЕСТ). ЧЕМПИОН БЕЛАРУСИ 2019 ГОДА НА ШОССЕ В ПАРНОЙ ГОНКЕ. НА ТРЕКЕ — ВИЦЕ-ЧЕМПИОН ЕВРОПЫ 2018 ГОДА В ГОНКЕ С ВЫБЫВАНИЕМ И БРОНЗОВЫЙ ПРИЗЕР В ГОНКЕ ПО ОЧКАМ, ЧЕМПИОН СТРАНЫ 2020 ГОДА В ГОНКЕ С ВЫБЫВАНИЕМ.



## МОЛОДО — НЕ ЗЕЛЕНО

**Ты уже гонялся на взрослых соревнованиях. Насколько они отличаются от юниорских?**

Молодежь со старта старается выжать максимум, выдавая атаку за атакой. У взрослых большое значение имеют тактика и опыт. Если уезжать в отрыв, то с тем прицелом, чтобы оторваться и привезти круг основной группе. Одному сложно такое сделать. Нужно подыскивать сильных соперников, которые готовы поддержать отрыв. А еще необходимо следить за рывками других гонщиков.

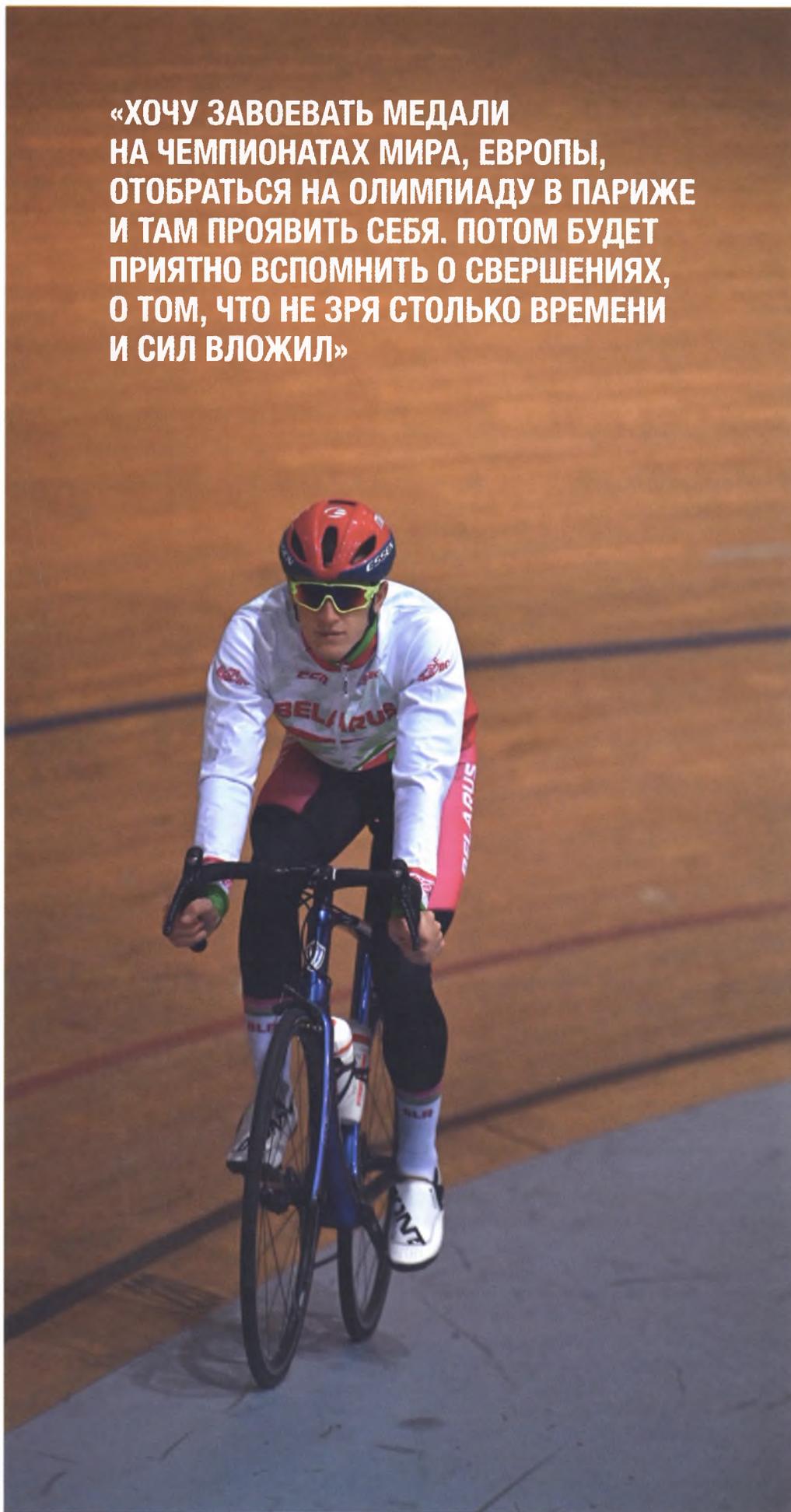
**Ты уже полностью переключился на взрослые состязания?**

Хотелось еще реализовать себя по молодежи. Это мой последний год в этой возрастной группе. Предпосылки для успешного выступления на чемпионате мира и Европы были. Увы, ситуация в мире не позволила сделать этого. В 2022-м выступал на взрослых шоссейных гонках в составе национальной сборной и велоклуба «Минск». Однажды даже помогал лидеру сборной Евгению Корольку. И он выиграл. Что касается меня, то хочу завоевать медали на чемпионатах мира, Европы, отобраться на Олимпиаду и там проявить себя. Потом будет приятно вспомнить о свершениях, о том, что не зря столько времени и сил вложил.

**Максимальный километраж на тренировке?**

На сборе в Турции тренер предложил 6-часовой заезд, чтобы организм привыкал к большим объемам. К шести часам накрутил около 197 километров. Для меня важно было преодолеть барьер в 200, и сделал даже 206 километров. Все прошло нормально. Главное — кушать во время тренировки. С нами едет машина сопровождения, а велогонщиков обеспечивают едой. Например, рис раскладывают на квадратики и заво-

**«ХОЧУ ЗАВОЕВАТЬ МЕДАЛИ НА ЧЕМПИОНАТАХ МИРА, ЕВРОПЫ, ОТОБРАТЬСЯ НА ОЛИМПИАДУ В ПАРИЖЕ И ТАМ ПРОЯВИТЬ СЕБЯ. ПОТОМ БУДЕТ ПРИЯТНО ВСПОМНИТЬ О СВЕРШЕНИЯХ, О ТОМ, ЧТО НЕ ЗРЯ СТОЛЬКО ВРЕМЕНИ И СИЛ ВЛОЖИЛ»**



**НА ВЗРОСЛЫХ  
ЧЕМПИОНАТАХ  
ЕВРОПЫ ДЕНИС  
МАЗУР ДВАЖДЫ  
ОСТАНАВЛИВАЛСЯ  
В ШАГЕ ОТ НАГРАД.  
В 2020-М —  
В КОМАНДНОЙ  
ГОНКЕ, В 2021-М —  
В СКРЕТЧЕ**



рачивают в фольгу. Плюс фрукты. Некоторые спортсмены покупают шоколадные батончики, мюсли, печенье. Когда тренируюсь самостоятельно, порой забываю про ссобойку. И за это себя виню, ругаю. Проезжаешь часть пути и чувствуешь: силы на исходе. До финиша еще 2 часа. Бывало, заезжал в магазин и брал печенье, сладкий напиток. Перекусил, почувствовал прилив энергии и продолжаешь работать.

## НЕ ТОЛЬКО ГОНКИ

**Задумывался, чем занимался бы, если бы не велоспорт?**

Возможно, получилось бы в футболе.

Я и сейчас играю с ребятами по команде. Во времена учебы в Бресте гонял мяч с товарищами-спортсменами даже по снегу. Тренеры выгоняли, а мы никак не могли остановиться. Смотрел по телевизору крупные турниры по футболу. Из клубов болел за лондонский «Челси». И сейчас трансляции смотрю, но реже.

### Как проводишь выходной?

Гуляю с друзьями, провожу время за компьютерными играми, смотрю сериалы, выбираюсь в аквапарк. Стараюсь почаще приезжать к родителям в Остремечево. Тянет на родину. Помогаю дома по хозяйству. Например, уборка урожая, кормежка животных, полив огорода. В подростковом

возрасте пробовал даже корову доить. Но буренка отдавала бабушке молоко, а мне — нет.

### Сам готовишь?

Дома родителям пек пироги, в Минске — овсяное печенье, делал картошку по-деревенски. Я часто покупаю продукты и разделяю по порциям. Например, пачку овсянки рассыпаю по пяти стаканам. Утром проснулся, залил кипятком — через 10 минут каша готова. То же самое с макаронами: 150 грамм сварил, натер сыр — отличный перекус. Вообще сейчас рецепты легко найти. Главное, чтобы после тренировки оставались силы и желание готовить.

**ДЕНИС МАЗУР — СТУДЕНТ 3-ГО КУРСА БЕЛОРУССКОГО  
ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ**