

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 носится 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.

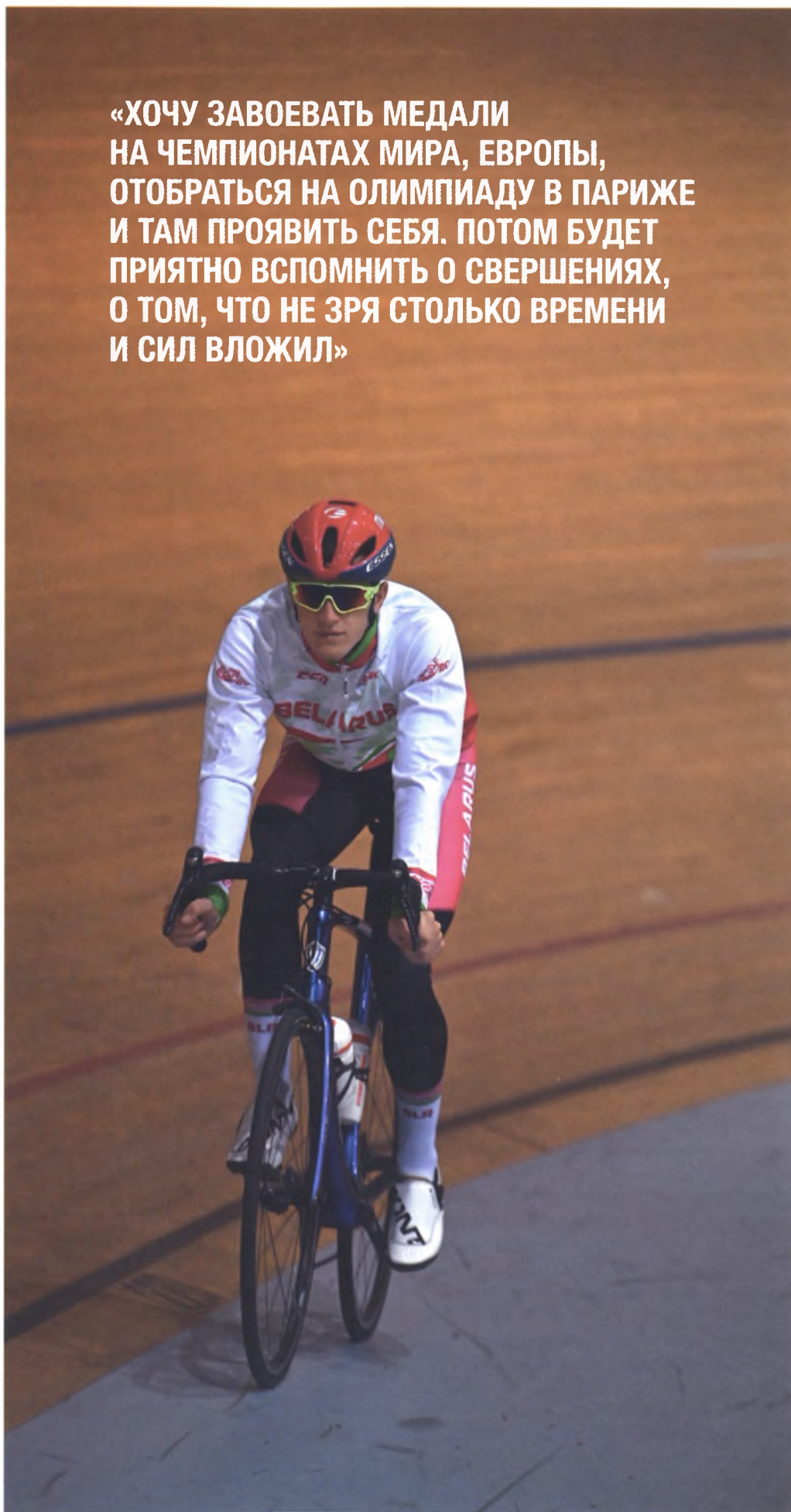
Ты уже полностью переключился на взрослые соревнования?

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**