

Александр ЛЕГКОВ: ПОСЛЕ СПОРТА С ТРУДОМ ПРИВЫКАЮ К «ГРАЖДАНКЕ»

Ольга САРУХАНОВА

■ Знаменитый лыжник, олимпийский чемпион - о победах и поражениях, занятиях после завершения профессиональной карьеры и... мечте стать «железным».

Лыжный 50-километровый марафон Сочи-2014, когда весь пьедестал впервые в истории оказался полностью российским, стал кульминацией домашней Олимпиады. «Бронзу» и «серебро» завоевали тогда Илья Черноусов и Максим Вылегжанин. А триумфатором гонки стал Александр Легков. Он упал сразу за финишной чертой. «Но вовсе не от усталости, нет! Я бы еще двадцать километров пробежал, если нужно было бы. Рухнул от счастья и кайфа, так все было круто», - вспоминает спортсмен. В апреле этого года 35-летний Александр объявил, что завершает профессиональную карьеру. Но вовсе не завязывает со спортом.

ПОДХВАТИЛ СВИНОЙ ГРИПП

- Правда ли, что в родном Красноармейске твоя фамилия звучит как Лёгков, с ударением на первый слог?

- Да, но в спортивном мире так уж повелось, что стали произносить «Легков». Уже и сам привык ко второму варианту.

- Спортивная карьера у тебя шла просто - взлеты, падения. Как все же удалось прийти к олимпийскому «золоту»?

- Все началось после Игр-2010 в Ванкувере. Там я не слишком успешно выступал, в призы не попал. После них удалось собраться и начать все заново. Маркус Крамер (тренер. - Ред.) принес однажды план, по которому, говорит, «можно было бы тренироваться». Он радикально от-

личался от привычных нам планов. Я сразу схватил бумажку, показал Черноусову, и мы начали применять эту схему. Это было просто «вау» - новая система, в которой все тренировки логично и понятно выстроены, каждая последующая закрепляет результат предыдущей. Вот так на сборах мы и начали «саботаж»: все делали одно - мы другое.

- Почему же результатов еще достаточно долго не было?

- В середине многодневки Тур де Ски того года шел в числе лидеров. Был в суперформе. Но вдруг заболел. Перед очередной гонкой оказался в больнице Давоса с температурой под сорок. Как тут выступать? Когда сделали анализы, подтвердился свиной грипп... Выздоровел, форсировал подготовку, не смог восстановиться и провалил чемпионат мира в Осло. Но меня оставили в команде и дали возможность снова готовиться отдельной группой с европейскими тренерами. Последний год перед Со-

чи я почти не бывал в России, тренировался в Европе. Всегда мечтал об идеальных условиях для

Первые эмоции после триумфа в Сочи. «А ноша-то легкая! Это ж наш олимпийский чемпион Легков!» - думает Илья Черноусов.

работы, чтобы все было четко - тренировки, питание, восстановление, отдых... Знал, что тогда и выступлю достойно, и медали сами придут.

«НЕ В ЭТОТ РАЗ, ДРУЖИЩЕ!»

- В Сочи ехал целенаправленно за «золотом»?

- Там все пошло по моему обычному сценарию. Первая гонка - провал. Как так? Я же отлично готов, за неделю до Олимпиады выиграл этап Кубка мира пятнадцать километров классикой! Тупо сидел в комнате, не видел никакой красоты в этой нашей Красной Поляне, только ходил на тренировки, ел и спал... Потом была эстафета, бессонная ночь перед ней, страх - не подвести бы команду, страну. Собрался на своем этапе, взяли с парнями «серебро». И меня отпустило.

Перед полтинником спал как младенец. Утром пробежал кросс и вышел на старт как на праздник. Обычно - сжатый как пружина, а тут ни о чем не думал, просто наслаждался моментом. На гонке после тридцатого километра планировал менять лыжи. Поменял, а они не работают как надо! Как по песку... Забираюсь на первый подъем и кричу сервисмену: «Не едут нормально! Через круг снова меняю!» Там паника, Елена Вяльбе схватилась за голову, по рации всем разнос дает. А дальше с каждым километром лыжи начинают катить все лучше и лучше. Через десять километров смазчик, взмыленный, кричит: «Саша, новые лыжи в боксе!» А я просто еду, отматываюсь - все нормально, не нужны!

- Ты видел, что вы втроем с нашими ребятами пьедестал будете брать?

- До самого конца не понимал толком, кто там за мной. На финишной прямой боковым зрением замечаю лыжи Вылегжанина, но думаю про себя: «Ну уж нет! Не в этот раз, дружище!» И размашисто попер вперед. Это был мой день.

- Где сейчас те самые чемпионские лыжи и медали?

- Обе пары подарил близким для меня людям. Они в надежных руках. А медали передал в музей тренировочной базы парка-отеля «Пересвет». Всегда хотел, чтобы они были на виду, чтобы дети, будущие лыжники, могли смотреть, трогать их. Это живой стимул для ребят.

- Потом начался ад. Когда МОК пытался отобрать медаль...

- Даже говорить не хочу ничего. Очень тяжелое время. Справиться помогли близкие, друзья, болельщики. Чувствовал поддержку, энергию. Она реально работает. В Сочи я ее физически ощущал.

ПРИМЕЧАНИЕ

1 февраля 2018 года спортивный арбитражный суд CAS снял санкции МОК с Легкова и еще с 27 российских спортсменов. Им вернули медали Сочи-2014 и аннулировали дисквалификацию.

НА СТАРТ

«ЗА КОМАНДУ СПОКОЕН - ПРИШЛИ НОВЫЕ КЛАССНЫЕ ЛЫЖНИКИ»

- Недавно была новость, что объявивший о завершении карьеры Легков вернулся в пул тестирования РУСАДА. Так ты все же будешь выступать где-то или завязал?

- Конечно, я буду бегать в любительских соревнованиях. На днях подал заявку на Марчалонга - старейший лыжный старт в Италии. Все равно же тренируюсь каждый день. Тут я как «наркоман». Рано утром, ночью, в перерывах между работами - выкраиваю время. Скучаю по сборам, прежнему графику. Трудно перестроиться. Можно было бы, наверное, продолжить еще кататься - год, два. Но все равно уход из профспорта неизбежен. Чем дальше оттягивать это, тем труднее потом приспособиться к «гражданской» жизни. Я же не молодею. В списках РУСАДА остался, буду продолжать сдавать тесты на допинги, потому что хочу в любительских гонках получать возможность соревноваться с лучшими мастерами, стартовать ближе к лидерам. А за команду нашу я спокоен. Пришло новое поколение классных лыжников.

- Жизнь после спорта - нравится?

- К счастью, мне есть чем заниматься. Как депутат в Мособлдуме стараюсь развивать любительский спорт, лыжные гонки, встречаюсь с молодежью, детьми, людьми с ограниченными возможностями. Стараюсь помогать, чем могу. Не только спортивные вопросы, но и бюрократические проволочки, детские площадки, дороги, ремонт театра, вывоз мусора, социальные пенсии - с разными проблемами люди приходят.

- Вот Максим Вылегжанин, знаю, в этом году выступил в триатлоне. «Полужелезную» дистанцию прошел. А ты стать «айронменом» не загорелся?

- Хочу! Это новый вызов для меня. Потихоньку иду к этому. Главная проблема - плавание. Вообще не люблю бассейн. Дружу с Сашей Поповым (четырёхкратный олимпийский чемпион по плаванию. - Ред.), прошу его научить меня. В любительской велогонке «Гран-фондо» летом поучаствовал - понравилось, хотя меня и обматерили на первых же километрах другие участники, потому что вилял в пелотоне. Жена Лившиц (семикратный чемпион России по велогонкам. - Ред.) меня консультирует. На днях выслал ему видео, как я на велосипеде тренируюсь, раскритиковал: говорит, чего ты как на унитазах сидишь? Есть над чем работать (смеется). А вот бегать люблю.

- Лыжники и биатлонисты часто приезжают на сборы в Беларусь. Что запомнилось?

- Отличная база Раубичи. Прекрасная рельефная трасса. А как кормят! Там здорово проводить и летние сборы - погода, природа. Беларусь оставила очень приятные впечатления. В Минск выезжали. Чисто, уютно, красиво. За Дарью Домрачеву радовался, когда она побеждала, пару раз созванивались с ней по делу.

- Когда снег-то выпадет в этом году?

- Ставлю на конец ноября. Жду не дожусь.

ДОСЬЕ «СВ»

Александр Легков родился в 1983 году в Красноармейске Московской области. В детстве играл в хоккей, но секция была далеко, и родители не смогли постоянно туда возить. Поэтому в десять лет отдали в лыже-биатлонную, которая была под боком. В 2009 году окончил Югорский госуниверситет, в 2014-м - Сургутский госуниверситет. Призер чемпионатов мира, участник Олимпиад в Турине и Ванкувере. Победитель многодневной гонки Тур де Ски - 2013. Олимпийский чемпион Сочи-2014. Заслуженный мастер спорта России. В 2016 году избран депутатом Московской областной Думы.