

## Юлия Чекалева: "Наша цель - Чемпионат мира в Лаhti"



В эти выходные в финском Руке-Куусамо прошли первые старты Кубка мира по лыжным гонкам. В составе российской сборной выступает вологжанка Юлия Чекалева - двукратный бронзовый призёр чемпионата мира 2013 года, призёр этапов Кубка мира, победительница Универсиады, многократная чемпионка России, мастер спорта международного класса. Наша землячка не так давно вышла из декретного отпуска и наконец-то вернулась в строй.

Поболеть за наших в Финляндию отправилась команда ВологдаМарафона. Мы публикуем обещанное эксклюзивное интервью с Юлией Чекалевой, которое она дала сразу после первой своей гонки на этапе Кубка мира в Руке. Старт получился удачным. 12 место - лучшее среди российских гонщиц - вселяет надежды на успешный сезон Юлии.

**- Юля, мы поздравляем тебя с 12-м местом. Давно наши лыжницы так высоко не поднимались на этапах Кубка мира. Все вологжане интересуются, как твое состояние после перерыва, связанного с рождением второго сына, и как прошла предсезонная подготовка?**

- Форма, конечно, не идеальная. Но, надеюсь, к Чемпионату мира я выйду на пик формы. Предсезонная подготовка проходила с новым иностранным тренером – Маркусом Крамером. Очень интересно, что из этого получится. Все девчонки, вся команда с нетерпением ждали начала сезона, чтобы сравниться с другими спортсменками. Маркус говорит, наша цель – Чемпионат мира, и поэтому нужно «разбежаться».

**- Расскажи, когда ты начала заниматься и кто был твой первый тренер?**

- Занимаюсь лыжами с 8 лет в ДЮСШ Оптико-механического завода, и первым тренером у меня была Желтухина Вера Сергеевна. Она отдавала всю себя работе с нами, и, прежде всего, благодаря ей я стала чемпионкой мира среди юниоров. Это был действительно Тренер с большой буквы. А сейчас мой личный тренер, мой муж Курицын Алексей Юрьевич.

**- Удалась ли сегодня гонка, и какой был настрой? Ты стартовала практически последней среди фаворитов, сказались ли это на результате?**

- Настрой был боевой, но, как я сказала, до пика формы еще далеко, поэтому что могла, то показала. Мне есть с чем сравнивать. Я второй раз после декрета. После первого раза, конечно, было все по-другому. Сейчас немножко тяжелее.

**- Ты как-то настраиваешься к Чемпионату мира? Сейчас такой настрой в команде есть, что нельзя форсировать форму в начале сезона, да?**

- Я привыкла стабильно выступать весь сезон, поэтому для меня немножко непривычно. Раньше я была в шестерке, в десятке, а сейчас вот, пока отстаю. Но, надеюсь, все впереди.

**- У тебя в планах Тур де Ски (Tour de Ski). Мы знаем, что многие гонщики отказываются от Тур де Ски в пользу подготовки к Чемпионату мира. А как у вас в команде?**

- У нас он в планах стоит обязательно. В этом году мы едем на Тур де Ски. Был опыт когда мы пропускали его и готовились... Но для меня лучше все-таки выступать и набирать форму за счет стартов.

**- Ты уже участвовала в нем?**

- Да, много раз. Даже впервые, когда его ввели, - это 2007 или 2008 год. И с того времени практически каждый год я участвовала, за исключением декрета, ну и раза два еще пропускала.

**- Как для тебя прошла самая последняя главная гонка в гору?**

- Там, конечно, с каждой гонкой все тяжелее и тяжелее, усталость накапливается, психологическая усталость из-за переездов с места на место, постоянно на сумках, в дороге. И когда закончилась гора, думаешь: слава богу, закончилось! Но самый сложный был первый Тур де Ски, когда его только-только ввели. Мы бежали тогда эту гору и даже не представляли, что это. Там подъем где-то 7 км. Я помню: настолько тяжело было, ноги сводило. Но, когда ты уже знаешь, легче.

**- Многие интересуются, есть ли какие-то секреты питания, чтобы поддерживать себя в форме на протяжении длинного сезона?**

- Нет, если честно. Нас чем кормят повара, тем и питаемся (смеется). Ну, естественное, после тренировок силовых лучше есть белковую пищу, а если какие-то длительные тренировки – то углеводы, макароны, например.

**- А в течение сезона вы делаете силовые тренировки на тренажерах или нет?**

- Раньше мы не делали. Но сейчас, с Маркусом, за день до гонки мы едем в тренажерный зал. Накануне стартов первого этапа Кубка мира мы тоже ездили в тренажерный зал и делали хорошую такую силовую, мышцы прокачивали. У Маркуса такая система есть. Первые 30 минут, например, делаем статику на ковриках, а потом идем на тренажеры. Есть пять упражнений, которые мы делаем по 3 подхода, или по 2 с максимальной силой – 4-6 повторений с максимальным весом. Конечно, на следующий день все болит. И потом мы накануне гонки прорабатываемся и стартуем.

**- А как вы восстанавливаетесь после серьезных нагрузок? Стандартно – баня и массаж, или наука что-то новое придумала?**

- Ну у нас есть барокамера, но это по желанию, никто не заставляет туда ходить. Говорят, что она разгоняет молочную кислоту. Очень много программ есть, например, разминка перед спринтом. Ты разминаешься, выходишь уже теплый и стартуешь. Когда мороз, например, и негде размяться.

**- Сейчас в Швейцарии разрабатывают специальное компрессионное белье. У вас его используют?**

- Не, у нас такого нет.

**- В этом году, к сожалению, последний бесплатный канал перестал транслировать этапы Кубка мира. Остались только платные каналы и интернет. Многие не могут из-за этого смотреть гонки. Как ты считаешь, что можно сделать для популяризации лыжного спорта?**

- Я слышала, что решили проблему с трансляциями, будут транслировать. Конечно. Надо. Например, как биатлон – Губерниев постоянно за ними ездит. Чуть ли не в спальне снимает, всю подноготную показывает. У нас, конечно, спокойнее, журналисты нами не особо интересуются. Может, к нам не особо пропускают еще. Они любят, например, когда ты разминаешься, залезть, поснимать. Или накануне старта звонят, всякую ерунду спрашивают. Это очень мешает и отвлекает. Для болельщиков это надо, интересно, а для нас стресс. После финиша – пожалуйста, а до старта – не надо.

**- Мы проводим в Вологодской области старты Вологдамарафон. Инфраструктура у нас, конечно слабая, но число участников растет. Многие, кто давно забросил лыжи, даже мастера спорта, приходят и снова участвуют. Твое отношение к тому, что мы делаем в области?**

- Раньше было очень мало стартов. Благодаря вам стало много марафонов, и люди даже из соседних регионов едут, потому что даже в тех же Питере или Ярославской области не так много стартов. Люди пытаются в ближайших регионах искать, где можно поучаствовать. Я вот съездила к вам в Покровское, мне даже самой захотелось пробежать. Настолько хорошая атмосфера, и люди это видят, друзей начинают подтягивать: «Приезжай, у нас очень классно!».

**- Среди женщин-спортсменок в Вологодской области ты – звезда номер один. В лыжном спорте выше тебя никого нет. Но и Анна Нечаевская у нас чемпионка России прошлого года, и Денис Спицов на подходе к сборной, и Максим Цветков в биатлоне на ведущих ролях в сборной. Так получается, что именно в лыжном спорте у нас растут чемпионы. В других видах спорта как-то этого нет, разве что, в коньках. С чем это связано? Может, быть тренеры у нас какие-то особенные?**

- У нас все-таки северная страна. Опять же, не с Краснодарского же края лыжники выходят, а оттуда, где снег есть. Все равно в Вологодской области не так много спортсменов. В Республике Коми намного больше.

**- Мы будем надеяться, что лыжи, по крайней мере, женские, будут среди лидеров в России. И последний вопрос. Все наши участники, наша команда Вологдамарафон мечтают, чтобы ты хоть раз приняла старт в одной из наших гонок. Может быть, получится?**

- Я с удовольствием.

**- У нас длинный сезон – до 19 марта, и мы тебя приглашаем. Это очень сильно повлияет на популяризацию спорта в области. Спасибо тебе за интервью!**

по материалам сайта: <http://vologdamarafon.ru/>

