

## Евгения Лаленкова - серебряный призёр Чемпионат мира по конькобежному спорту



В Норвегии прошли сразу два Чемпионата Мира по конькобежному спорту! Объединенный Чемпионат Мира по спринту и многоборью 28 февраля стартовал в Хамаре, на катке Viking Skipet!

Поздравляем череповчанку ЕВГЕНИЮ ЛАЛЕНКОВУ с отличным выступлением на Чемпионате мира!

В заключительный день соревнований Евгения стала серебряным призёром на дистанции 1500 м и пятой на дистанции 5000 м с новым личным рекордом 7.05,20 сек., улучшив своё прежнее достижение более, чем на 8 сек. По сумме классического многоборья Евгения вошла в шестёрку лучших конькобежек мира.

Поздравляем всех тренеров, которые помогли Евгении достичь такого высокого результата - ПАВЛА АБРАТКЕВИЧА, ЕВГЕНИЮ ЛАЛЕНКОВУ, РУФИНУ АЛЕКСЕЕВНУ ШАРШАРИНОВУ, СВЕТЛАНУ НИКОЛАЕВНУ ЛУБНИНУ!

[Евгения Лаленкова: «Нужно увеличивать работоспособность и закалять характер»](#)

[Евгения Лаленкова](#), оставшись единственной российской спортсменкой, завершившей многоборье на чемпионате мира по конькобежному спорту в норвежском Хамаре, заняла в итоге шестое место, установив по ходу соревнований два личных рекорда на 500 и 5000 метров. На завершающей дистанции она почти обогнала Мелиссу Вейфье, а ведь для того, чтобы превзойти ее по сумме Лаленковой нужно было финишировать на 0,98 сек. быстрее.

О том, как сложился для Евгении этот ЧМ и откуда на протяжении двух дней тяжелого многоборья она брала силы спортсменка рассказала в интервью [matchtv.ru](http://matchtv.ru)

— Предполагали перед стартом на 5000 метров, что получится навязать борьбу [Мелиссе Вейфье](#), у которой личный рекорд на 16 секунд быстрее?

— Вообще сначала мы с Павлом Аброткевичем перекинулись фразами, что нужно пытаться бороться, но конечно, когда я вижу такие личные рекорды и знаю, что она бежала в этом сезоне «пятерку» за 7.00 или 7.02, то это сложно. Затем подошел Виктор Сивков (который показывает Евгении скорость круга на тренерской «бирже» — Прим. «Матч ТВ») и я ему сказала, что мне главное — не проиграть первой паре восемь и четыре секунды, чтобы по сумме быть выше их. Затем, когда первая пара пробежала, я сказала: «Блин, нужно бежать на 7.05» и я не знаю как так получилось, но в итоге и показала 7.05,2. По протоколу все очень близко, так что кажется, что я прямо победила себя.

— Последним кругом почти достали Вейфье, силы были только на него или сейчас понимаете, что нужно было за 800 метров начинать финишировать?

— Когда ты видишь соперника и понимаешь, что он остановился, то пытаешься сделать все возможное и то, еще за 300 метров до финиша казалось, что она еще далековато, но за последние 30 метров я отдала все. Вообще, если взять эти четыре дистанции многоборья, то непонятно, где я могла скинуть еще несколько десятых по сумме. Это очень сложно, с учетом личных рекордов на 500 и 5000 и хорошего результата на 1500 и неплохого на «тройке» — я не знаю, где я могла бы прибавить. На 3000 было очень нелегко.

— Что далось тяжелее, 3000 или 5000?

— Не знаю (смеется). Одинаково.

— Старт можно считать удачным?

— Да, все получилось. Если раньше у меня были проблемы с «пятисоткой», то сейчас получилось все. Может быть можно было 3000 чуть получше пробежать, но с другой стороны я опять рядом с Натальей Ворониной, то есть это наш результат на этой дистанции на данный момент.

— Возникнет теперь проблема выбора, что готовить на следующий сезон?

— Наша группа, как мне кажется, готовит все, за исключением 500 метров. Но с учетом того, что мы очень часто бегаем 1500, круг с хода на 500 тоже получается, хорошо. Так что я считаю, что нужно оставаться в рамках той подготовки, что есть, и просто увеличивать работоспособность и закалять характер. Характер решает очень многое.

— Что сказал муж?

— По итогам еще ничего, но перед 5000 сказал, что нужно бороться, пробовать.

— А тренер Павел Абраткевич?

— Похвалил, сказал, что я молодец и добавил, что вся «пятерка» решается головой.



[Объединенный чемпионат мира по спринту и многоборью. Забег Лаленковой на 5000 м](#)

Источник: [Матч ТВ](#)

Интервью Евгении Лаленковой после первого дня многоборья на ЧМ

[https://matchtv.ru/skating/matchtvvideo\\_NI1163395\\_clip\\_Intervju\\_Jevgenii\\_Lalenkovej\\_posle\\_pervogo\\_dna\\_mnogoborja\\_na\\_ChM](https://matchtv.ru/skating/matchtvvideo_NI1163395_clip_Intervju_Jevgenii_Lalenkovej_posle_pervogo_dna_mnogoborja_na_ChM)