

## Чемпион мира по спортивному ориентированию АНДРЕЙ ЛАМОВ принял участие в вологодском лыжном марафоне - "На Комеле 2021"



Андрей Ламов - шестикратный Чемпион мира, Заслуженный мастер спорта России, Капитан Вооруженных Сил Российской Федерации, представитель спортивной школы олимпийского резерва "Витязь".

Ожидая финиша лидеров, я заметил знакомое лицо, которое видел только на экране монитора. Андрей улыбался... Он с радостью поделился, что здесь делает и почему так рад преодолению 50ти километров:

- Отбор на Чемпионат мира завершился. Задачу выполнил. Развлекаюсь. Сегодня для меня хорошая жесткая проверка организма. С номером всегда сложнее бежать. Повседневная тренировка и настоящая гонка - разные вещи. Особенно понравилось работать в компании заряженных на победу марафонцев.

В чем отличия гонки и ориентирования на лыжах?

- В спортивном ориентировании более силовая работа. Чаще задействован плечевой пояс, когда как в лыжных гонках можно менять ход. Конек по широкой трассе и езда по узкой лыжне – две разные вещи. Во втором

преобладает: координация, сила, техника. В марафоне толкнулся и едешь себе накатом. В ориентировании толкаешься постоянно, часто маневрируешь в лесных тропинках.

Что притянуло тебя преодолеть, можно сказать, "домашний" лыжный марафон в 50км ?

- Моральный отдых. Я ради этого сюда и приехал - расслабиться. Насладиться приятной атмосферой лыжного праздника. Вроде делаешь тяжелую работу, а проходит "все это" гораздо легче. Немного не доволен результатом, возможно не угадал с лыжами. На втором круге, когда лидеры начали "выстреливать и играть в догонялки", не сумел поддержать высокий темп на коротком участке. Потом уже ехал в стабильно, с хорошей скоростью, но лидеры отъехали .

Дальше по плану Чемпионат России в Нижнем Новгороде. Контрольный старт. Зафиксировать, как меняется спортивная форма.

Удачи Андрей, болеем за тебя!

Источник: [Даня Кулепов](#)