

# В 17 ЛЕТ - 170 НАГРАД!

**И**вану Люфту из Первомайского всего 17 лет, а в его копилке уже около 170 призовых мест с соревнований различных уровней по лыжным гонкам. Он – неоднократный Чемпион Республики Казахстан, победитель и призер престижных международных соревнований. Уже три года входит в состав сборной Казахстана, в прошлом году успешно сдал нормативы Мастера спорта по лыжным гонкам.

**С**егодня его жизнь просто бурлит событиями. Только за последний месяц юноша принял участие в трех крупнейших соревнованиях, одно из которых – Вторые зимние юношеские Олимпийские игры. Но обо всем по порядку.

Чтобы встретиться со спортсменом, мы приехали в его родной поселок Первомайский. Здесь Иван находился на отдыхе. Хотя отдых для лыжника – не лежка на диване и безделье целый день, это ежедневные тренировки, но только дома, в перерыве между соревнованиями.

Удивительно, но ни десятки побед и наград, ни звание Мастера спорта, ни вхождение в состав сборной страны совершенно не повлияли на скромного одиннадцатиклассника. В разговоре с нами он даже будто немного смущался от такого внимания. Ваня считает, что не добились ничего такого, что позволило бы ему зазнаться или ставить себя выше других.

В лыжный спорт он пришел в шестилетнем возрасте. Говорит, что сам захотел научиться кататься на лыжах. Что еще делать

на Олимпийских играх дорогого стоит.

Затем был перелет в Румьвино, город Рашнов. Здесь с 22 по 28 февраля проходил Чемпионат мира-2016 среди юниоров и молодежи по лыжным видам спорта. В классической гонке на 10 км Иван оказался на 28 месте. В эстафете сборной Казахстана показала 10-й результат (выступали Дмитрий Шубин из Риддера, Олжас Климин из Кокшетау, Иван Люфт из Первомайского, Асет Дюсенов из Семей). Тренер сборной – Сергей Степанович Маргацкий.

29 февраля Ваня вылетел в Казахстан. В Щучинске с 3 по 10 марта состоялся Молодежный Чемпионат РК по лыжным гонкам. Здесь наш земляк получил три серебра: в спринте классическим ходом, в командном спринте и в эстафете.

Да уж, плодотворный выдался месяц! За ним следует следующий отдых дома. И впереди – Чемпионат Казахстана, который состоится в Риддере.

– Ваня – тот спортсмен, который отличается особой порядочностью и трудолюбием, – говорит Владимир Петро-

терпением ждут домой. Вот и в этот раз, когда Ваня с Владимиром Петровичем возвращались из Щучинска, родители юноши встречали их на железнодорожном вокзале. Теплая встреча, поздравления с успехом, и дорога в родной дом. А там уже Ваню ждало праздничное угощение, приготовленное мамой, манты, рассольник и много другой вкуснятины.

## А ТЕПЕРЬ ИНТЕРВЬЮ С ИВАНОМ ЛЮФТОМ

**Назови самые крупные соревнования, в которых ты одержал победу.**

В декабре 2015 года в Австрии проходил Межконтинентальный Европейский кубок. Там в дистанции на 10 км коньковым ходом я стал первым, а на 10 км классическим ходом – вторым.

**Какие чувства испытываешь, когда стоишь на пьедестале и получаешь награду?**

В такой момент я думаю и мечтаю о том, что смогу добиться еще большего результата. Конечно, испытываю чувство радости и гордости!

Что нужно человеку для



## С личным тренером В.П. Захарченко

**Какие богатые углеводами: мясо, макароны, гречку, салаты из овощей и так далее. Питание должно быть разнообразным, и запретов каких-либо нет.**

**за это время. Где тебе понравилось больше всего?**

За последние три года я участвовал почти всю Европу. Был на соревнованиях в Австрии, Эстонии, Болгарии, Финляндии, Италии, Франции, Швейцарии, Румынии, Турции, Германии, Польше.

**Есть ли у тебя время еще на какое-то дополнительное**



## Иван с младшими товарищами по спорту

зимой? Тогда-то он и познакомился с Владимиром Петровичем Захарченко, который и по сей день является личным тренером Ивана.

Ваня с улыбкой вспоминает, как учился стоять на лыжах — пришло не раз упасть. Но благодаря трудолюбию уже спустя полгода он добился первого значимого результата. На тренировочных районных соревнованиях по лыжным гонкам, посвященных памяти героя-земляка война-интернационалиста Владимира Зубко, юный лыжник занял второе место. Конечно, те соревнования остались в памяти навсегда.

С тех пор прошло много времени. Сейчас Иван — ученик 11 класса риддерской школы-интерната для одаренных детей в спорте. После ЕНТ планирует поступать в Казахскую академию спорта и туризма, что в Алматы. Сейчас же он весь в разъездах по соревнованиям.

Так, с 12 по 20 февраля принял участие во Вторых зимних Олимпийских юношеских играх, которые состоялись в норвежском городе Лиллехаммере. Иван выступал в трех дисциплинах. В гонке с прелатствами он занялся на 8 месте, в классическом спринте — на 7-м, а в гонке на 10 км коньковым ходом был 11-м. Да, не призовые места, но это очень высокий результат. Ведь войти в десятку сильнейших

вич Захарченко, — первым делом, после того, как приехал с соревнованиями, он встретился со своими товарищами-лыжниками из Первомайского, есем привез подарки. Рассказал о прошедших соревнованиях. Для меня он, конечно, уже как родной, ведь я его тренирую с первого класса. Иван — очень трудолюбивый и думающий спортсмен; вероятно, секрет его успеха именно в этом.

Ваня, действительно, хороший друг и товарищ. Чего только стоит восхищенные взгляды в его сторону более юных лыжников! Захар Потанов, 12-летний ученик 6 класса, уже является чемпионом Казахстана по лыжным гонкам. О Ване он говорит так:

— Он добрый, всегда даст совет, поможет, если надо. Ни когда ни в чем не откажет. Мы берем с него пример!

Эти же слова мы услышали и от призеров областных соревнований Игоря Иванова и Сергея Нетесова.

Конечно, самыми главными и преданными болельщиками Ивана являются его родители. Тем более, что он — единственный ребенок в семье. Марина Викторовна и Виталий Иванович работают в ИРЭК, мама — мастеров смены, папа — аппаратчиком. Ваню они всегда поддерживают и переживают за него, с не-

спортсменом? Нужны желание и трудолюбие!

## Как проходит твой обычный день?

В 7:30 у меня зарядка (получасовой кросс, силовые упражнения, растяжка), в 10 часов начинается тренировка (два часа — на лыжах), затем пара часов отдыха, с 13:45 — еще одна тренировка. Четыре дня в таком режиме, затем следует день отдыха. Но отдых может быть только активным — прогулка, к примеру, или рыбалка. Расслабляться нельзя!

## Сколько пар лыж у тебя?

У меня 12 пар: шесть классических и шесть коньковых.

## Как тренируешься в теплые время года, когда нет снега?

Тренируюсь на роликах, проложу кроссовую подготовку, делаю силовые упражнения, играю в футбол, баскетбол. Занимаюсь имитацией (бег и ходьба с лыжными палками).

## Кто твой кумир в спорте?

Для меня пример — Алексей Полторанин.

## Каким видишь себя через 20 лет?

Не могу этого сказать (смеется). Вполне возможно, что буду заниматься тренерской деятельностью.

## Расскажи какой-нибудь забавный случай, который произошел с тобой на соревнованиях.

Мне было тогда лет 10. Проходил Чемпионат области, и я бежал спринт. Из-за того, что было очень жарко, потерял сознание. Медики, конечно, привели меня в чувство. Зато на следующий день я выиграл гонку коньковым ходом!

## Как ты питаешься? Есть ли продукты, которые тебе нельзя употреблять?

Обязательно нужно есть про-

## Обработка лыж должна проводиться ежедневно. Для лучшего скольжения и сохранности. На фото: Иван обрабатывает лыжи парафином.

### увлечения и занятия?

Я очень люблю рыбалку и охоту. С детства эту любовь привил дедушка Виктор Ефимович Соколов. Самый большой мой улов — судак на пять килограммов. Поимал я его в 12 лет, он меня тогда чуть в воду не утащил, таким тяжелым казался (смеется).

### Уже три года ты находишься в составе сборной Казахстана по лыжным гонкам. Расскажи, в каких странах побывал

му, я не все страны еще назвал. Больше всего мне понравились горы Рамау в Австрии. Там можно круглый год кататься на лыжах!

### Охарактеризуй себя тремя словами.

Трудолюбивый, быстрый и скромный. Я считаю, что скромность — это лучшее качество человека.

Наталья МАЛЮКЕВИЧ

Учителем Л.З. Солонда,

о казахских лыжниках подробно знает. Читает все, связанное с лыжными гонками. Много в лыжную гонку — Спидвей, Зорбу, Удолье по лыжам.