



Югорский лыжник-спринтер Антон Гафаров блестяще выступил на третьем этапе Континентального кубка, который прошел в Харькове (Украина) 13-15 января. Он одержал две победы в спринтерских гонках свободным и классическим стилями. О своем успехе, а также ближайших планах Антон Гафаров рассказал сайту ФЛГ ХМАО.

- Антон, в Харькове ты показал просто фантастический результат!

- Конечно, я доволен тем, какие показал результаты в Харькове. Я ездил туда специально с прицелом на розыгрыш Континентального кубка. Хочу выступить на нем как можно лучше. Возможно, занять первое место в общем зачете. Для того, чтобы стартовать в Харькове, даже пожертвовал участием на этапе Кубка мира в Либереце (Чехия).

- То есть пропуск Либереца – это не тренерский произвол?

- Абсолютно нет. Решение об этом мы приняли вместе со старшим тренером спринтерской сборной России Юрием Каминским еще на декабрьском этапе Кубка мира в Давосе (Швейцария). На это решение не повлияли бы даже результаты "Красногорки". Мне нужно было ехать в Харьков, потому что не факт, что удастся выступить на последнем этапе Континентального кубка, который пройдет в Сыктывкаре 23-27 февраля.

- Нынешний розыгрыш Континентального кубка вообще как будто "заточен" под спринтеров.

- Да уж, я тоже думал об этом. Сначала два спринта в Тее, затем два спринта в Красногорске. Сейчас вот и в Харькове два спринта. Следующий, предпоследний, этап пройдет в Москве 2 февраля. Там тоже будет спринт (св.ст.). Надо обязательно в Москве выступить хорошо.

- Кто тебе помогал в Харькове?

- Я ездил на Украину вместе со смазчиком сборной Югры Юрием Власовым. Перед соревнованиями он рано вставал и работал с лыжами. Ему было очень сложно, так как приходилось искать вариант на переходную температуру. И в течение гонки он находил наиболее удачную смазку. В общем, помог мне очень сильно. Конечно, в моей победе есть и его заслуга.

- Как ты готовился к январским соревнованиям после успешного выступления на "Красногорке", где ты стал лучшим в коньковом спринте?

- С 3 по 11 января я тренировался в Тюмени по планам, написанным мне Каминским. К сожалению, в Тюмени стояли морозы, поэтому приходилось эти планы "редактировать". Несмотря на это, без сильных обморожений дело не обошлось. Кроме того, снег в Тюмени был очень тяжелым, вязким. Поэтому в Харькове во время первого, классического, спринта у меня не было резкости. Хорошо, что хоть на коньковом спринте удалось "разбежаться".

- Какие твои дальнейшие планы?

- Сегодня, 16 января, я переехал из Харькова в Рыбинск (Ярославская область). Здесь буду готовиться к чемпионату России. Из-за скомканных тренировок в Тюмени здесь придется проводить скоростные и темповые тренировки. Посоветуюсь с Каминским. Да и у самого уже определенный опыт есть. Сейчас для меня главная цель – успешное выступление на коньковом спринте, который будет 26-го января. Хочу попасть на этап Кубка мира в Рыбинске и, конечно, на чемпионат мира-2011 в Норвегии.

- И еще. Надо держать ноги в тепле.

- Это точно! Сейчас очень многие ребята-"сборники" болеют. Поэтому я стараюсь

Золотой дубль А.Гафарова на этапе Континентального кубка!

Автор: Юрий
16.01.2011 21:47

проводить профилактику заболеваний: ем чеснок и поменьше общаюсь с окружающими.

Третий этап Континентального кубка. Харьков (Украина), 13-15 января.

10 км (кл.ст.), женщины. 1. Марина Анцыбор (Украина) - 29.29,2. 2. Лариса Шайдурова (Россия) - отставание +0,6. 3. Анастасия Казакул (Россия) - +15,4.

15 км (кл.ст.), мужчины. 1. Сергей Ширяев (Россия) - 34.45,1. 2. Алексей Слепов - +1.26,5. 3. Андрей Смолянин (Россия) - +1.46,5.

Спринт (кл.ст.), женщины. 1. Анастасия Казакул (Россия). 2. Мария Лосева (Украина). 3. Вита Якимчук (Украина).

Спринт (кл.ст.), мужчины. 1. Антон Гафаров (Россия). 2. Сергей Кузьменко (Белоруссия). 3. Юрий Хлибурад (Украина).

Спринт (св.ст.), женщины. 1. Анастасия Казакул (Россия). 2. Вита Якимчук (Украина). 3. Мария Лосева (Украина).

Спринт (св.ст.), мужчины. 1. Антон Гафаров (Россия). 2. Сергей Кузьменко (Белоруссия). 3. Александр Мельник (Белоруссия).

Протоколы этапа Континентального кубка в Харькове можно найти на нашем сайте в разделе "[Протоколы соревнований](#)".

Золотой дубль А.Гафарова на этапе Континентального кубка!

Автор: Юрий
16.01.2011 21:47

Расписание Континентального кубка (Кубок Восточной Европы)

Первый этап. 20-24 ноября. Вершина Тёи. Результаты - [здесь](#) .

Второй этап. 24-28 декабря. Красногорск. Результаты - [здесь](#) .

Третий этап. 13-15 января. Харьков.

Четвертый этап. 2 февраля. Москва. Программа соревнований: спринт (св.ст.).

Пятый этап. 23-27 февраля. Сыктывкар. Программа соревнований: 23.02. – спринт (св.ст.); 24.02. – 10/15 км (св.ст.); 27.02. – дуатлон 15/30 км.

Фото и протоколы с сайта "[Лыжный спорт](#)".