

# Зарядка для земляков



Жители Московского района встретились с конькобежцем серебряным призером Олимпийских игр в Пекине Сергеем Трофимовым. Встреча в спортивном комплексе «Полет» получилась душевной.

## «Заводили будильники и смотрели»

Со знаменитым спортсменом Сергеем Трофимовым жители Московского района хотели и мечтали встретиться давно. Многие прекрасно знают, что многократный призер чемпионатов мира и страны живет в квартале Новая Стойка в Нижнем Новгороде, здесь же проживают его родители. Будущий прославленный конькобежец учился в обычной средней школе № 93.

— Когда начались трансляции Олимпийских игр из Пекина, мы не пропускали ни одного соревнования конькобежцев, все глаза проглядели — болели за нашего Сергея! И хотя иногда телетрансляции начинались в четыре-пять утра, все равно заводили будильники и смотрели на нашего земляка, — рассказывает жительница Московского района Валентина Васильевна Урькова. — Как же все радовались, когда в командной гонке наши российские спортсмены заняли второе место и выиграли серебряные медали. И среди них — наш Сергей Трофимов!

После возвращения на родину российских конькобежцев активистки связались с Сергеем через его родителей по поводу возможности встречи с земляками. Трофимов согласился сразу. После Олимпийских игр у Трофимова был не отдохнуть, как многие думают, а работа: сборы, тренировки и другие соревнования.

— Я в Нижнем Новгороде бываю в году от силы две недели, — потом объясняет свой напряженный график Сергей. — В пандемию у меня был своеобразный рекорд: дома я наконец-то провел целых два с половиной месяца! Конечно, общался с родными и близкими, ведь они меня практически не видят. Иногда приезжают на соревнования в какие-то города, но и там не удается уделить им много времени, к большому сожалению.

## О режиме и планах

На встречу с олимпийским призером пришли школьники и активисты. Титулованного спортсмена встретили дружными аплодисментами. А потом были автограф-сессия и многочисленные селфи. Сергей никому не отказал, каждому уде-

лил немного времени. И, конечно, вопросы, вопросы, вопросы. Первый и самый главный — как стать олимпийским чемпионом?

— Прежде всего нужно задаться целью, серьезно трудиться, обязательны сила воли и упорство и, конечно, поддержка близких, — со знанием дела рассказывает Сергей. — И еще один важный пункт — строгое соблюдение режима. Наш спортивный распорядок дня сродни армейскому. Или как в летнем школьном лагере — все по часам. Режим у меня такой: утром подъем, легкая зарядка и завтрак. Потом первая тренировка (специальная беговая или велотренировка), затем обед и непрерывный дневной сон, чтобы набраться сил и восстановиться, затем — вторая тренировка (плавание или силовая работа со штангой), ужин и только вечером два часа свободного времени. Отбой — строго в десять часов вечера. Этот распорядок у меня уже в течение нескольких лет. Есть и выходной, только это не привычные всем суббота и воскресенье. У нас так: четыре дня тренировок, один день — день отдыха. Следующие четыре дня опять тренировки. Поэтому я толком не знаю, какой сегодня день недели.

— А если вечером в субботу за вами заехали друзья и предложили отправиться на дискотеку? — спросили спортсмена старшеклассницы.

— Скорее всего, откажусь, — чуть подумав, ответил Сергей. — Все же спорт высших достижений — это очень строгие рамки и законы. Я же не для дяди какого-то занимаюсь, а для себя. Поэтому, чтобы чего-то добиться, нужно от чего-то отказаться.

## «Хочу стать бариста»

Сразу ли понял Трофимов, что он должен посвятить свою жизнь именно конькобежному спорту?

— Нет, сначала я занимался плаванием, но часто болел, наверно, плохо сушил голову и постоянно простывал. Затем я три года занимался авиамодельным спортом, запускал модели самолетов, чертил чертежи, участвовал в областных соревнованиях и городских первенствах. И только почти в четырнадцать лет я оказался в конькобежной секции и стал заниматься на стадионе «Труд», — вспоминает Сергей.

— А после Олимпийских игр вы купили сами себе что-то в качестве поощрения? То, о чём давно мечтали?

Спортсмен рассмеялся:

— Нет, ничего особенного не приобрел с призовыми. Я сейчас в стадии накопления. Мечтаю после завершения спортивной карьеры купить в Нижнем Новгороде кофейню и даже самому стать в нем бариста. Я очень люблю кофе, хорошо его готовлю и везде, где бываю, обязательно пробую кофе. Лучший кофе — в Италии и у нас в России!

Сергей Трофимов предложил вместе сделать небольшую зарядку. Здесь и сейчас. Пожилые и молодые с удовольствием откликнулись на предложение. А потом поделились впечатлениями о встрече.

— Сергей всех нас очаровал своей открытостью, доброжелательностью, скромностью, улыбчивостью! — говорит председатель ТОС Орджоникидзе Людмила Борисовна Маркевича. — Совсем не звездный, а общение с ним — в радость и удовольствие!

Александр Алешин

Фото предоставлено ТОС пос. Орджоникидзе

