ВАНКУВЕР 2010

DEMIN ski marathon







SKISPORT.RU

ISSN 1729-6595

ЛЫЖНЫЙ СПОРТ
№50 2010
журнал выходит четыре раза в год

УЧРЕДИТЕЛЬ
ООО «Редакция журнала «Лыжный спорт»

ИЗДАТЕЛЬ
Издательский дом «Лыжный спорт»

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ
Вячеслав Веденин
Ирина Громова
Александр Грушин
Андрей Кондрашов
Иван Кузьмин
Любовь Легезо
Георгий Смирнов

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР
Иван Исаев (skisport@mail.ru)

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ
Елена Фёдорова

ОБОЗРЕВАТЕЛИ
Андрей Арих (cross-country@mail.ru)
Андрей Пшеничников

ИСТОРИЯ, СТАТИСТИКА
Георгий Смирнов

ДИЗАЙН И ВЁРСТКА
Роман Фёдоров

МАРКЕТИНГ И РЕКЛАМА
Елена Исаева (isaevaskisport@mail.ru)
Зоя Путинцева (skisport2000@mail.ru)

РЕКЛАМНАЯ ГРУППА
Юлия Коваленко
Мария Исаева (maryisaeva@mail.ru)
Ксения Стрелковская

РАСПРОСТРАНЕНИЕ
Зоя Путинцева
Тел./факс: (495) 958-38-58
e-mail: skisport2000@mail.ru

ПОЧТОВЫЙ АДРЕС РЕДАКЦИИ
Москва, 117042, аб. ящик №44,
Редакция журнала «Лыжный спорт»
Тел./факс редакции: (495) 958-38-58
e-mail: skimagaz@aha.ru

SKISPORT.RU

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР САЙТА «Л.С.»,
Андрей Краснов (krasn53@mail.ru)

РАЗДЕЛЫ:
ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ
Андрей Краснов (krasn53@mail.ru)

БИАТЛОН
Елена Копылова (copyk@mail.ru)

ЛЫЖЕРОЛЛЕРЫ
Сергей Коновалов (single_l@inbox.ru)

ГОРНЫЕ ЛЫЖИ
Елена Исаева (isaevaskisport@mail.ru)
Павел Черепанов (comprex@mail.ru)
Мария Муринская (mary1@mail.ru)

БЕГ
вакансия

ТРИАТЛОН
вакансия

ВЕЛОСИПЕД
вакансия

ФОТО НА ОБЛОЖКЕ:
Никита Крюков и Александр Панжинский на финише олимпийского спринта в Ванкувере. Фото: Reuters.

Издание зарегистрировано Комитетом Российской Федерации по печати, регистрационный номер 017476 от 22 апреля 1998 года

Тираж 12.000 экземпляров
Цена свободная

Редакция за содержание рекламных материалов ответственности не несёт

Отпечатано в ОАО «Типография «Новости»
Заказ № 2014



Елена КОПЫЛОВА,
Редактор раздела «биатлон» skisport.ru:

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ, БИАТЛОН!

Почти семь лет прошло с того момента, когда, включив телевизор, я впервые увидела стреляющих лыжников, и, конечно, тогда я и предположить не могла, как далеко заведёт меня это новое увлечение. Я просто смотрела на них и не могла оторваться, переживая вместе с девушками (это была женская гонка) каждую удачу и каждую закрытую и незакрытую мишень. Работая над олимпийским альбомом, я снова испытала это чувство как будто я вместе со спортсменами переживаю их олимпийские победы и разочарования.

Многое изменилось за эти годы в биатлоне, а в моей жизни ещё больше. Но одно остаётся неизменным то чувство, которое заставляет нас переживать чужие радости и неудачи, как свои собственные. Сейчас это предстоит и вам, раз вы держите в руках альбом «Ванкувер», и я вам даже немного завидую.

Приятно, что в новом альбоме «Л.С.» нашлось место для биатлона, и что это — именно олимпийский альбом. Мне он кажется очень симпатичным. Надеюсь, понравится и вам.



Андрей КРАСНОВ,
главный редактор skisport.ru:

ЧЕТВЕРТЫЙ ТОМ ЛЫЖНОЙ ИСТОРИИ

Альбом «Ванкувер-2010», который вы сейчас держите в руках — это четвертый по счету альбом «Л.С.», посвященный главному событию зимнего сезона, и в работе над тремя из них мне довелось принимать непосредственное участие. Особенностью работы над этим альбомом было то, что никто из сотрудников редакции не был на Олимпийских играх, и все материалы пришлось делать уже после завершения сезона. Встречаясь со спортсменами и тренерами — героями прошедших баталий, я старался объяснить им, и в то же самое время понять и сам, что данная информация не потеряет своей актуальности и значимости не только через полгода, но и через много лет. Наоборот, она станет кладезем знаний, очередным томом большой лыжной истории, которую вы, наш дорогой читатель, сможете в любой момент с удовольствием достать со своей книжной полки, перелистать и вспомнить, как бежали, тренировались, боролись, переживали люди много лет назад. Хочется верить, что в создании этой истории есть и наш маленький вклад.



Иван ИСАЕВ,
главный редактор журнала «Лыжный спорт»:

ПРИЯТНО, ЧТО ДЛЯ АЛЬБОМА «ВАНКУВЕР-2010» С «ЗВЁЗДАМИ» ПЕРВОЙ ВЕЛИЧИНЫ БЕСЕДОВАЛИ ЕДВА ЛИ НЕ ДРУЗЬЯ ДЕТСТВА

Не знаю как вам, читателям, а мне было в каком-то смысле и удивительно, и приятно, что с обладателями двух из трёх золотых медалей Ванкувера интервью для этого альбома сделали едва ли не друзья детства. Андрей Арих, когда-то соревновавшийся с Никитой Крюковым на лыжне, живший с ним на сборах в одной комнате, стоявший с ним на одном пьедестале, сегодня встречается с Крюковым уже совершенно в ином качестве — как корреспондент журнала «Лыжный спорт».

То же самое можно сказать и об Илье Трифанове — и с Евгением Устюговым, и с Антоном Шипулиным Илья ещё вчера гонялся, дышал одним воздухом, жил одними и теми же эмоциями. А теперь он — в другой профессии...

Приятно. Приятно, что в качестве корреспондентов «Л.С.» с героями Ванкувера, героями и гордостью России беседуют люди, знающие этих героев не понаслышке. И эти диалоги уже через мгновение вы сможете обнаружить на страницах этого альбома.



10 КМ, СВОБ., ЖЕНЩИНЫ

20 **Ирина ХАЗОВА:**
Я ДАЖЕ НА ТРАССУ СТАРАЛАСЬ НЕ СМОТРЕТЬ!



15 КМ, СВОБ., МУЖЧИНЫ

26 **Юрий БОРОДАВКО:**
У КАЖДОГО ТРЕНЕРА СВОЙ ПУТЬ



СПРИНТ ИНД., КЛАСС., ЖЕНЩИНЫ

34 **Юрий КАМИНСКИЙ:**
Я СКАЗАЛ: «БУДУ ИСКАТЬ ТЕПЕРЬ ТЕХ, КТО СМОЖЕТ ВАС ОБЫГРАТЬ»



СПРИНТ ИНД., КЛАСС., МУЖЧИНЫ

50 **Никита КРЮКОВ:**
В ВАНКУВЕР ЕХАЛ ТОЛЬКО ЗА ПОБЕДОЙ!

68 **Светлана КРЮКОВА:**
МОЙ РЕБЕНОК ОДНАЖДЫ ПОСТАВИЛ ПЕРЕД СОБОЙ ВЫСОКУЮ ЦЕЛЬ И ЕЁ ВЫПОЛНИЛ!

70 **Александр ПАНЖИНСКИЙ:**
У МЕНЯ БЫЛА ЛИШЬ ОДНА ЦЕЛЬ — ПОБЕДА!



15 КМ, ДУАТЛОН, ЖЕНЩИНЫ

74 **Сергей и Алевтина МОРИЛОВЫ:**
ДЕТЕЙ И ВНУКА ПОСТАВИЛИ НА ЛЫЖИ В ДВА ГОДА



30 КМ, ДУАТЛОН, МУЖЧИНЫ

82 **Александр ЛЕГКОВ:**
ЕСЛИ БЫ У МЕНЯ БЫЛА ОЛИМПИЙСКАЯ МЕДАЛЬ, Я БЫЛ БЫ САМЫМ СЧАСТЛИВЫМ ЧЕЛОВЕКОМ НА СВЕТЕ



СПРИНТ КОМАНДНЫЙ, СВОБ., ЖЕНЩИНЫ

90 **Наталья КОРОСТЕЛЁВА:**
Я СКАЗАЛА ДОПИНГ-ОФИЦЕРАМ, ЧТО ЕСЛИ ОНИ И НА СТАРТ СО МНОЙ СОБИРАЮТСЯ ВЫХОДИТЬ, ТО ПУСТЬ ПОПРОСЯТ У НАШИХ РЕБЯТ ЛЫЖИ



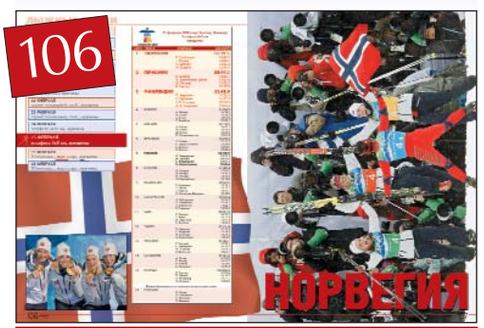
СПРИНТ КОМАНДНЫЙ, СВОБ., МУЖЧИНЫ

96 **Николай МОРИЛОВ:**
НЕ ПОМНЮ, КАК БЕЖАЛ ПОСЛЕДНИЕ МЕТРЫ



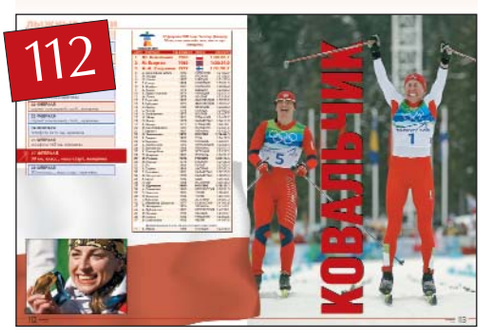
ЭСТАФЕТА 4Х10 КМ, МУЖЧИНЫ

100 **Алексей ПЕТУХОВ:**
НУ И ЧТО, ЧТО МЕДАЛЬ НЕ ЗОЛОТАЯ? ЗАТО У МЕНЯ СЫН ЗОЛОТОЙ!



ЭСТАФЕТА 4Х5 КМ, ЖЕНЩИНЫ

108 **Ольга ЗАВЬЯЛОВА:**
МЕНЯ КАК СТАЛИ СТОРОНОЙ ОБХОДИТЬ — ЧУВСТВУЮ: «ВСЁ! ПРИЕХАЛА!»



30 КМ КЛАСС., МАСС-СТАРТ, ЖЕНЩИНЫ

114 **Юстина КОВАЛЬЧИК:**
ЧТОБЫ ЗАНИМАТЬ ТРИДЦАТЫЕ МЕСТА В КУБКЕ МИРА, НАДО ОЧЕНЬ ТЯЖЕЛО ТРЕНИРОВАТЬСЯ. Я НЕ ХОЧУ ЗАНИМАТЬ ТРИДЦАТЫЕ МЕСТА, ПОЭТОМУ БУДУ ТРЕНИРОВАТЬСЯ ЧУТЬ ТЯЖЕЛЕЕ И ЗАНИМАТЬ ПЕРВЫЕ МЕСТА



50 КМ КЛАСС., МАСС-СТАРТ, МУЖЧИНЫ

130 **Юрий ФРОЛИН:**
ОТ ХОРОШИХ СПЕЦИАЛИСТОВ В СМАЗКЕ НЕ ОТКАЖЕТСЯ НИ ОДНА КОМАНДА



СПРИНТ 7,5 КМ, ЖЕНЩИНЫ

136 **Анна БУЛЫГИНА:**
А СЧАСТЬЕ БЫЛО ТАК ВОЗМОЖНО...



СПРИНТ 10 КМ, МУЖЧИНЫ

142 **Иван ЧЕРЕЗОВ:**
ЧЕМ СТАРШЕ СТАНОВИТСЯ СПОРТСМЕН, ТЕМ БОЛЕЕ ОСОЗНАННЫМИ ПОЛУЧАЮТСЯ У НЕГО ПОБЕДЫ. ПОЯВЛЯЕТСЯ МЫСЛЬ, ЧТО ЭТО ТЫ УЖЕ ПРОХОДИЛ, УЖЕ ДЕЛАЛ, ВЫИГРЫВАЛ, ПОБЕЖДАЛ, И НАДО ПОВТОРИТЬ СВОЙ УСПЕХ. ЭТО ТЯЖЕЛЕЕ, НО ЭТО И ЕСТЬ — ВЫСШИЙ КЛАСС СПОРТСМЕНА



ГОНКА ПРЕСЛЕДОВАНИЯ 10 КМ, ЖЕНЩИНЫ

150 **Анастасия КУЗЬМИНА:**
ТЕПЕРЬ НА ВСЕХ СОРЕВНОВАНИЯХ, ЕСЛИ СТРЕЛЬБА НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ, МУЖ КРИЧИТ НА ТРАССЕ: «НАСТЯ, И С ОДНИМ ШТРАФОМ МОЖНО ВЫИГРАТЬ ОЛИМПИЙСКОЕ ЗОЛОТО!»



ГОНКА ПРЕСЛЕДОВАНИЯ 12,5 КМ, МУЖЧИНЫ

162 **Светлана СЛЕПЦОВА:**
ПОБЕДА ЖЕНИ УСТЮГОВА СТАЛА ПЕРЕЛОМНЫМ МОМЕНТОМ, СТАЛО ЛЕГЧЕ ДЫШАТЬ. ВОЗНИКЛО ЧУВСТВО, ЧТО НЕ ТОЛЬКО «НЕ ВСЁ ЗАКОНЧИЛОСЬ», А НАОБОРОТ, ВСЁ ТОЛЬКО НАЧИНАЕТСЯ



ИНД. ГОНКА 15 КМ, ЖЕНЩИНЫ

170 **Елена ХРУСТАЛЁВА:**
НА ЕДИНСТВЕННЫЙ СТАРТ, КОТОРЫЙ ЯВЛЯЛСЯ ОФИЦИАЛЬНЫМ ОТБОРОМ НА ОЛИМПИАДУ В ТУРИНЕ, СПОРТСМЕНЫ СБОРНОЙ ДАЖЕ НЕ ПРИЕХАЛИ. ВСЯ КОМАНДА БЫЛА УЖЕ УТВЕРЖДЕНА. ДЛЯ ДРУГИХ СПОРТСМЕНОВ ЭТО ОЗНАЧАЛО — ВСЕ ПУТИ ЗАКРЫТЫ



ИНД. ГОНКА 20 КМ, МУЖЧИНЫ

180 **Яна РОМАНОВА:**
СКОЛЬКО Я НИ БЕГАЛА, 56 МЕСТО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ГОНКЕ НЕ ЗАНИМАЛА НИКОГДА. А НА ОЛИМПИАДЕ ВОТ ТАК ПОЛУЧИЛОСЬ



МАСС-СТАРТ 12,5 КМ, ЖЕНЩИНЫ

186 **Ольга ЗАЙЦЕВА:**
КОГДА ЭСТАФЕТУ ПРИНИМАЛА У ОЛЬГИ, МЕНЯ ВДРУГ КА-АК ЗАТРЯСЛО! У МЕНЯ НИКОГДА ТАКОГО НЕ БЫЛО, НИКОГДА!



МАСС-СТАРТ 15 КМ, МУЖЧИНЫ

196 **Евгений УСТЮГОВ:**
МАСС-СТАРТ ВСЕ БЕЖАЛИ ТАК, БУДТО ЭТО — ПОСЛЕДНЯЯ ГОНКА В ЖИЗНИ



ЭСТАФЕТА 4Х6 КМ, ЖЕНЩИНЫ

208 **Анна БОГАЛИЙ-ТИТОВЕЦ:**
КОГДА В ГОНКЕ ПРОМАХИВАЕШЬСЯ ПЕРВЫМ ЖЕ ВЫСТРЕЛОМ, ПЕРЕД ГЛАЗАМИ ЧЕТЫРЕ ГОДА ПРОНОСЯТСЯ, КАК ОДНО МГНОВЕНИЕ



ЭСТАФЕТА 4Х7,5 КМ, МУЖЧИНЫ

218 **Антон ШИПУЛИН:**
ВСЕ ЭТИ НЕРВОТРЁПКИ, СВЯЗАННЫЕ С БОРЬБОЙ ЗА МЕСТО В КОМАНДЕ, НЕ ИДУТ НА ПОЛЬЗУ

РЕКЛАМА В НОМЕРЕ

FISCHER ..... 23, 4-Я ОБЛОЖКА
ATOMIC 29
ABB-СПОРТ 31, 89
КАНТ 47, 111, 155
SALOMON 67, 87
ПОВОЛЖЬЕ-СПОРТ 69
МАРАФОН-ЭЛЕКТРО 77
KV+ 79
ВИКОНТ 79
SKIWAX 85
FISCHER/SWIX 103
BLIZ 127
СПОРТИВНАЯ ЛИНИЯ 133
ЭКИП-ЦЕНТР 139
ЗОЛОТЫЕ КУПОЛА 139
SUUNTO 147
МАРАФОН ЛИПАШОВА 147
СНОУ СТАР 159
ВЕРХОШИЖЕМСКИЙ МАРАФОН 159
LAKEFORD 163
КЛУБ Л.ТЯГАЧЕВА 167
МИР СПОРТА А.РЕЗЦОВОЙ 187
АВАЧИНСКИЙ МАРАФОН 191
CRAFT 205
KOLAZKO 205
ЛЫЖНЫЙ САЛОН 223

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

10 КМ, СВОБОДНЫЙ СТИЛЬ

15 февраля 2010 г.

место	спортсмен	г. р.	страна	результат
1	Ш. Калла	1987	ШВЕЦИЯ	24:58.4
2	К. Шмигун Вяхи	1977	ЭСТОНИЯ	25:05.0
3	М. Бьорген	1980	НОРВЕГИЯ	25:14.3
4	А. Хаг	1986	ШВЕЦИЯ	25:19.3
5	Ю. Ковальчик	1983	ПОЛЬША	25:20.1
6	Р. Л. Ропонен	1978	ФИНЛЯНДИЯ	25:24.3
7	**Е. Медведева**	**1976**	**РОССИЯ**	**25:26.5**
8	К. Штейра	1981	НОРВЕГИЯ	25:50.5
9	В. Шевченко	1975	УКРАИНА	25:51.1
10	С. Малахова Шишкина	1977	КАЗАХСТАН	25:53.9
11	А. Фоллис	1977	ИТАЛИЯ	25:54.1
12	**О. Завьялова**	**1972**	**РОССИЯ**	**25:57.7**
12	Э. Захенбахер Штеле	1980	ГЕРМАНИЯ	25:57.7
14	С. Рупил	1985	ИТАЛИЯ	25:58.5
15	А. К. Сааринен	1979	ФИНЛЯНДИЯ	25:59.5
16	К. Нистад	1978	ГЕРМАНИЯ	25:59.8
17	С. Вальбуза	1972	ИТАЛИЯ	26:05.8
18	М. Лонга	1979	ИТАЛИЯ	26:06.2
19	**Н. Коростелева**	**1981**	**РОССИЯ**	**26:07.0**
20	**И. Хазова**	**1984**	**РОССИЯ**	**26:08.7**
21	М. Гёсснер	1990	ГЕРМАНИЯ	26:14.8
22	В. Скофтеруд	1980	НОРВЕГИЯ	26:16.3
23	Ш. Бёлер	1981	ГЕРМАНИЯ	26:19.2
24	А. Улссон	1976	ШВЕЦИЯ	26:23.1
25	К. Райдлова	1978	ЧЕХИЯ	26:26.2
26	К. Лоран Филиппо	1974	ФРАНЦИЯ	26:27.9
27	Е. Коломина	1981	КАЗАХСТАН	26:35.6
28	С. Ящковиц	1986	ПОЛЬША	26:37.2
29	Б. Норгрен	1983	ШВЕЦИЯ	26:48.1
30	К. Комптон	1980	США	26:49.1
31	Р. Сарасойя	1982	ФИНЛЯНДИЯ	26:50.2
32	И. Янечкова	1984	ЧЕХИЯ	26:51.3
33	В. Фабьян	1985	СЛОВЕНИЯ	26:51.6
34	М. Арритола	1986	США	27:04.4
35	Х. Ли	1984	КИТАЙ	27:05.7
36	Т. Рощина	1987	КАЗАХСТАН	27:06.6
37	М. Анцыбор	1987	УКРАИНА	27:07.4
38	Л. Орг	1986	ИСПАНИЯ	27:09.4
39	О. Яцкая	1978	КАЗАХСТАН	27:16.3
40	Б. Йезершек	1986	СЛОВЕНИЯ	27:17.3
41	Х. Брукс	1982	США	27:17.6
42	М. Гыоргы	1982	РУМЫНИЯ	27:19.5
43	А. Санникова	1980	БЕЛОРУССИЯ	27:21.3
44	П. Мачушек	1985	ПОЛЬША	27:22.1
45	К. Григоренко	1985	УКРАИНА	27:29.7
46	О. Кюйне	1985	ФРАНЦИЯ	27:30.2
47	С. Буржуа	1983	ФРАНЦИЯ	27:31.4
48	М. Кристоффферсен	1989	НОРВЕГИЯ	27:38.4
49	Э. Стефен	1987	США	27:41.1
50	М. Вильямс	1983	КАНАДА	27:43.6
51	Н. Фукуда	1980	ЯПОНИЯ	27:47.7
52	К. Лахтеенмяки	1990	ФИНЛЯНДИЯ	27:49.4
53	Ч. В. Ли	1981	КОРЕЯ	27:56.0
54	Э. Нывлтова	1986	ЧЕХИЯ	28:04.1
55	О. Василёнок	1980	БЕЛОРУССИЯ	28:06.2
56	Л. Нестеренко	1976	УКРАИНА	28:06.4
57	Т. Маннима	1980	ЭСТОНИЯ	28:13.0
58	Е. Рудакова	1984	БЕЛОРУССИЯ	28:16.1
59	А. Григорова Бургова	1986	БОЛГАРИЯ	28:27.7
60	М. Кашивабара	1991	ЯПОНИЯ	28:32.0
61	Л. Бартелми	1988	ФРАНЦИЯ	28:43.9
62	К. Колдер	1980	Н. ЗЕЛАНДИЯ	28:50.9
63	И. Терентьева	1984	ЛИТВА	28:52.2
64	К. Ли	1992	КИТАЙ	29:38.5
65	Т. Малчева	1983	БОЛГАРИЯ	29:52.4
66	Ж. Мурао	1975	БРАЗИЛИЯ	30:22.2
67	Ф. Э. Хьюз	1990	ВЕЛИКОБР.	30:29.8
68	К. Сетинкая	1982	ТУРЦИЯ	30:48.0
69	А. Брице	1991	ЛАТВИЯ	30:51.8
70	А. Канменсчич	1988	МАКЕДОНИЯ	31:01.0
71	Т. Карисик	1991	БОСН.И ГЕРЦ.	31:30.4
72	М. Дану	1990	ГРЕЦИЯ	32:14.6
73	Э. О. Очирсурен	1985	МОНГОЛИЯ	32:56.1
74	В. Вичжиан	1972	ВЕНГРИЯ	33:45.8
75	К. Хачатрян	1989	АРМЕНИЯ	34:17.5
76	Р. Кирошка	1991	МАКЕДОНИЯ	34:45.8
77	Б. Смркович	1990	СЕРБИЯ	35:47.4
Дисквалифицирована (нарушения антидопинговых правил):				
39	К. Марек	1985	ПОЛЬША	27:12.6

ИНД.СПРИНТ, КЛАССИЧЕСКИЙ СТИЛЬ

17 февраля 2010 г.

место	спортсмен	г. р.	страна
1	М. Бьорген	1980	НОРВЕГИЯ
2	Ю. Ковальчик	1983	ПОЛЬША
3	П. Майдич	1979	СЛОВЕНИЯ
4	А. Улссон	1976	ШВЕЦИЯ
5	М. Генуин	1979	ИТАЛИЯ
6	С. Брун Ли	1988	НОРВЕГИЯ
7	А. Якобсен	1987	НОРВЕГИЯ
8	К. Рэнделл	1982	США
9	В. Куйтунен	1976	ФИНЛЯНДИЯ
10	М. Паяла	1988	ШВЕЦИЯ
11	К. Смутна	1983	АВСТРИЯ
12	**Н. Коростелева**	**1981**	**РОССИЯ**
13	А. К. Сааринен	1979	ФИНЛЯНДИЯ
14	К. Целлер	1979	ГЕРМАНИЯ
15	И. Ингемарсдоттер	1985	ШВЕЦИЯ
16	К. Виснар	1984	СЛОВЕНИЯ
17	Н. Фессель	1983	ГЕРМАНИЯ
18	А. Прохазкова	1984	СЛОВАКИЯ
19	К. Перяля	1982	ФИНЛЯНДИЯ
20	М.К. Фалла	1990	НОРВЕГИЯ
21	П. Муранен	1981	ФИНЛЯНДИЯ
22	Д. Гаязова	1983	КАНАДА
23	В. Фабьян	1985	СЛОВЕНИЯ
24	О. Кюйне	1985	ФРАНЦИЯ
25	Х. Колб	1991	ГЕРМАНИЯ
26	Ч. Кроуфорд	1983	КАНАДА
27	М. Нацуми	1978	ЯПОНИЯ
28	**Е. Шаповалова**	**1986**	**РОССИЯ**
29	Х. Фальк	1989	ШВЕЦИЯ
30	Д. Трахзель	1984	ШВЕЙЦАРИЯ
31	К. Удрас	1986	ЭСТОНИЯ
32	О. Яцкая	1978	КАЗАХСТАН
33	Э. Нывлтова	1986	ЧЕХИЯ
34	С. Реннер	1976	КАНАДА
35	**Е. Турышева**	**1986**	**РОССИЯ**
36	Е. Коломина	1981	КАЗАХСТАН
37	Т. Оясте	1990	ЭСТОНИЯ
38	Х. Брукс	1982	США
39	К. Мородер	1974	ИТАЛИЯ
40	**О. Рочева**	**1978**	**РОССИЯ**
41	П. Джоунс	1985	КАНАДА
42	А. Дуборезова	1985	БЕЛОРУССИЯ
43	Э. Брокард	1984	ИТАЛИЯ
44	М. Гыоргы	1982	РУМЫНИЯ
45	Е. Антонова	1971	КАЗАХСТАН
46	О. Василёнок	1980	БЕЛОРУССИЯ
47	К. Колдер	1980	Н. ЗЕЛАНДИЯ
48	М. Матросова	1990	КАЗАХСТАН
49	И. Терентьева	1984	ЛИТВА
50	Э. Боттомли	1983	АВСТРАЛИЯ
51	Д. Мэн	1989	КИТАЙ
52	Н. Брознич	1991	ХОРВАТИЯ
53	К. Сетинкая	1982	ТУРЦИЯ
54	О. Решеткова	1982	КИРГИЗИЯ

15 КМ, ДУАТЛОН

19 февраля 2010 г.

место	спортсмен	г. р.	страна	результат
1	М. Бьорген	1980	НОРВЕГИЯ	39:58.1
2	А. Хаг	1986	ШВЕЦИЯ	40:07.0
3	Ю. Ковальчик	1983	ПОЛЬША	40:07.4
4	К. Штейра	1981	НОРВЕГИЯ	40:07.5
5	А. К. Сааринен	1979	ФИНЛЯНДИЯ	40:40.6
6	Т. Йохауг	1988	НОРВЕГИЯ	40:50.0
7	М. Лонга	1979	ИТАЛИЯ	41:02.2
8	Ш. Калла	1987	ШВЕЦИЯ	41:18.5
9	А. Фоллис	1977	ИТАЛИЯ	41:21.6
10	С. Реннер	1976	КАНАДА	41:37.9
11	Э. Захенбахер Штеле	1980	ГЕРМАНИЯ	41:37.9
12	**О. Завьялова**	**1972**	**РОССИЯ**	**41:38.3**
13	**И. Хазова**	**1984**	**РОССИЯ**	**41:56.1**
14	В. Шевченко	1975	УКРАИНА	41:58.7
15	Р. Л. Ропонен	1978	ФИНЛЯНДИЯ	42:00.2
16	С. Рупил	1985	ИТАЛИЯ	42:01.6
17	Б. Йезершек	1986	СЛОВЕНИЯ	42:17.0
18	С. Вальбуза	1972	ИТАЛИЯ	42:19.4
19	К. Лоран Филиппо	1974	ФРАНЦИЯ	42:21.2
20	М. Ишида	1980	ЯПОНИЯ	42:24.3
21	Р. Сарасойя	1982	ФИНЛЯНДИЯ	42:24.4
22	Н. Фессель	1983	ГЕРМАНИЯ	42:25.1
23	К. Райдлова	1978	ЧЕХИЯ	42:26.5
24	К. Целлер	1979	ГЕРМАНИЯ	42:26.9
25	С. Малахова Шишкина	1977	КАЗАХСТАН	42:27.1
26	**О. Рочева**	**1978**	**РОССИЯ**	**42:30.5**
27	Л. Орг	1986	ИСПАНИЯ	42:38.3
28	Е. Коломина	1981	КАЗАХСТАН	42:48.4
29	К. Смутна	1983	АВСТРИЯ	42:50.3
30	П. Муранен	1981	ФИНЛЯНДИЯ	42:50.5
31	Т. Завалий	1981	УКРАИНА	42:50.7
32	О. Кюйне	1985	ФРАНЦИЯ	42:51.7
33	О. Яцкая	1978	КАЗАХСТАН	42:53.0
34	С. Ящковиц	1986	ПОЛЬША	42:54.8
35	Ш. Бёлер	1981	ГЕРМАНИЯ	43:17.9
36	Х. Ли	1984	КИТАЙ	43:24.3
37	М. Арритола	1986	США	43:25.9
38	А. Санникова	1980	БЕЛОРУССИЯ	43:33.7
39	**Е. Медведева**	**1976**	**РОССИЯ**	**43:59.6**
40	М. Вильямс	1983	КАНАДА	44:11.2
41	И. Ингемарсдоттер	1985	ШВЕЦИЯ	44:16.5
42	К. Комптон	1980	США	44:23.3
43	Т. Маннима	1980	ЭСТОНИЯ	44:24.2
44	С. Сторти	1983	ФРАНЦИЯ	44:24.3
45	В. Якимчук	1980	УКРАИНА	44:24.8
46	Д. Гаязова	1983	КАНАДА	44:35.9
47	М. Матросова	1990	КАЗАХСТАН	44:36.2
48	Э. Вина	1982	ФРАНЦИЯ	44:45.0
49	Е. Рудакова	1984	БЕЛОРУССИЯ	44:50.5
50	Э. Нывлтова	1986	ЧЕХИЯ	44:52.8
51	П. Мачушек	1985	ПОЛЬША	44:56.6
52	Б. Норгрен	1983	ШВЕЦИЯ	45:25.7
53	А. Дуборезова	1985	БЕЛОРУССИЯ	45:27.9
54	М. Гыоргы	1982	РУМЫНИЯ	45:37.5
55	Х. Брукс	1982	США	45:38.8
56	П. Джоунс	1985	КАНАДА	45:48.7
57	Э. Стефен	1987	США	45:53.8
58	Ч. В. Ли	1981	КОРЕЯ	47:34.6
59	А. Эрзен	1992	СЛОВЕНИЯ	48:22.9
60	К. Сетинкая	1982	ТУРЦИЯ	48:46.0
61	А. Григорова Бургова	1986	БОЛГАРИЯ	49:31.5
Дисквалифицирована (нарушения антидопинговых правил):				
35	К. Марек	1985	ПОЛЬША	42:56.9

КОМ. СПРИНТ, СВОБОДНЫЙ СТИЛЬ
22 февраля 2010 г.

место	страна	спортсмен	результат
1	ГЕРМАНИЯ		18:03.7
		Э. Захенбахер Штеле	
		К. Нистад	
2	ШВЕЦИЯ		18:04.3
		Ш. Калла	
		А. Хааг	
3	**РОССИЯ**		**18:07.7**
		И. Хазова	
		Н. Коростелева	
4	ИТАЛИЯ		18:14.2
		М. Генуин	
		А. Фоллис	
5	НОРВЕГИЯ		18:32.8
		А. Якобсен	
		С. Брун Ли	
6	США		18:51.6
		К. Комптон	
		К. Рэнделл	
7	КАНАДА		18:51.8
		Д. Гаязова	
		С. Реннер	
8	ФИНЛЯНДИЯ		18:56.6
		Р. Л. Ропонен	
		Р. Сарасойя	
9	ФРАНЦИЯ		19:04.2
		К. Лоран Филиппо	
		Л. Бартелми	
10	СЛОВЕНИЯ		Полуфинал
		К. Виснар	
		В. Фабьян	
11	КАЗАХСТАН		Полуфинал
		О. Яцкая	
		Е. Коломина	
12	ЯПОНИЯ		Полуфинал
		Н. Фукуда	
		М. Нацуми	
13	БЕЛОРУССИЯ		Полуфинал
		Е. Рудакова	
		О. Василёнок	
14	УКРАИНА		Полуфинал
		К. Григоренко	
		М. Анцыбор	
15	ЭСТОНИЯ		Полуфинал
		Т. Оясте	
		К. Удрас	
16	КИТАЙ		Полуфинал
		Д. Мэн	
		Л. Хонгксю	
17	ШВЕЙЦАРИЯ		Полуфинал
		Б. Груббер	
		С. Бухер	
Дисквалифицирована (нарушения антидопинговых правил):			
8	ПОЛЬША		
		К. Марек	
		С. Ящковиц	

ЭСТАФЕТА 4x5 КМ
25 февраля 2010 г.

место	страна	имя, фамилия	результат
1	НОРВЕГИЯ		55:19.5
		В. Скофтеруд	14:49.9
		Т. Йохауг	14:46.5
		К. Штейра	12:53.2
		М. Бьорген	12:49.9
2	ГЕРМАНИЯ		55:44.1
		К. Целлер	14:53.7
		Э. Захенбахер Штеле	15:00.6
		М. Гёсснер	12:52.0
		К. Нистад	12:57.8
3	ФИНЛЯНДИЯ		55:49.9
		П. Муранен	15:32.4
		В. Куйтунен	14:35.7
		Р. Л. Ропонен	12:38.2
		А. К. Сааринен	13:03.6
4	ИТАЛИЯ		56:04.9
		А. Фоллис	14:58.6
		М. Лонга	14:29.4
		С. Рупил	13:01.8
		С. Вальбуза	13:35.1
5	ШВЕЦИЯ		56:18.9
		А. Улссон	14:47.1
		М. Паяла	15:35.6
		Ш. Калла	12:25.0
		И. Ингемарсдоттер	13:31.2
6	ФРАНЦИЯ		56:30.6
		О. Кюйне	15:13.3
		К. Лоран Филиппо	14:38.8
		С. Буржуа	12:59.9
		С. Сторти	13:38.6
7	**РОССИЯ**		**57:00.9**
		О. Завьялова	**15:15.2**
		И. Хазова	**15:19.0**
		Е. Медведева	**13:01.1**
		Н. Коростелева	**13:25.6**
8	ЯПОНИЯ		57:40.4
		М. Нацуми	15:03.0
		М. Ишида	14:50.4
		Н. Фукуда	13:34.5
		М. Кашивабара	14:12.5
9	КАЗАХСТАН		58:23.3
		Е. Коломина	15:29.1
		О. Яцкая	15:25.7
		Т. Рощина	13:47.7
		С. Малахова Шишкина	13:40.8
10	БЕЛОРУССИЯ		58:28.4
		А. Дуборезова	15:36.5
		А. Санникова	15:29.2
		О. Василёнок	13:22.1
		Е. Рудакова	14:00.6
11	США		58:57.5
		К. Рэнделл	14:57.5
		Х. Брукс	16:12.8
		М. Арритола	13:41.6
		К. Комптон	14:05.6
12	ЧЕХИЯ		59:11.2
		Э. Нывлтова	15:15.0
		К. Райдлова	15:28.9
		И. Янечкова	13:34.3
		Э. Скалникова	14:53.0
13	УКРАИНА		59:25.7
		Т. Завалий	15:38.1
		К. Григоренко	16:16.7
		М. Анцыбор	13:34.2
		В. Шевченко	13:56.7
14	СЛОВЕНИЯ		59:47.5
		А. Эрзен	16:00.8
		К. Виснар	16:32.3
		В. Фабьян	13:25.0
		Б. Йезершек	13:49.4
15	КАНАДА		1:00:05.0
		Д. Гаязова	15:35.8
		П. Джоунс	16:14.7
		Ч. Кроуфорд	14:17.7
		М. Вильямс	13:56.8
Дисквалифицирована (нарушения антидопинговых правил):			
14	ПОЛЬША		
		К. Марек	
		Ю. Ковальчик	
		П. Мачушек	
		С. Ящковиц	

30 КМ, МАСС-СТАРТ, КЛАСС. СТИЛЬ
27 февраля 2010 г.

место	спортсмен	г. р.	страна	результат
1	Ю. Ковальчик	1983	ПОЛЬША	1:30:33.7
2	М. Бьорген	1980	НОРВЕГИЯ	1:30:34.0
3	А. К. Сааринен	1979	ФИНЛЯНДИЯ	1:31:38.7
4	Э. Захенбахер Штеле	1980	ГЕРМАНИЯ	1:31:52.9
5	М. Ишида	1980	ЯПОНИЯ	1:31:56.5
6	Ш. Калла	1987	ШВЕЦИЯ	1:31:57.6
7	Т. Йохауг	1988	НОРВЕГИЯ	1:32:01.3
8	К. Штейра	1981	НОРВЕГИЯ	1:32:04.4
9	А. Улссон	1976	ШВЕЦИЯ	1:33:00.3
10	К. Лоран Филиппо	1974	ФРАНЦИЯ	1:33:11.4
11	М. Лонга	1979	ИТАЛИЯ	1:33:19.9
12	Р. Сарасойя	1982	ФИНЛЯНДИЯ	1:33:33.2
13	В. Куйтунен	1976	ФИНЛЯНДИЯ	1:33:36.7
14	О. Кюйне	1985	ФРАНЦИЯ	1:33:58.3
15	С. Реннер	1976	КАНАДА	1:34:04.2
16	А. Конфортола	1975	ИТАЛИЯ	1:34:07.7
17	Ш. Бёлер	1981	ГЕРМАНИЯ	1:34:08.7
18	О. Яцкая	1978	КАЗАХСТАН	1:34:11.0
19	К. Целлер	1979	ГЕРМАНИЯ	1:34:18.1
20	М. Кристоффферсен	1989	НОРВЕГИЯ	1:34:31.5
21	Т. Завалий	1981	УКРАИНА	1:34:32.3
22	**О. Завьялова**	**1972**	**РОССИЯ**	**1:34:46.3**
23	К. Рэнделл	1982	США	1:34:59.0
24	С. Ящковиц	1986	ПОЛЬША	1:34:59.1
25	К. Лахтеенмяки	1990	ФИНЛЯНДИЯ	1:35:08.4
26	К. Григоренко	1985	УКРАИНА	1:35:11.4
27	К. Шмигун Вяхи	1977	ЭСТОНИЯ	1:35:27.2
28	П. Мачушек	1985	ПОЛЬША	1:36:31.7
29	**О. Рочева**	**1978**	**РОССИЯ**	**1:37:15.5**
30	М. Нацуми	1978	ЯПОНИЯ	1:37:35.4
31	Х. Ли	1984	КИТАЙ	1:37:50.4
32	К. Смутна	1983	АВСТРИЯ	1:37:51.3
33	Е. Коломина	1981	КАЗАХСТАН	1:37:53.0
34	М. Матросова	1990	КАЗАХСТАН	1:38:00.6
35	Х. Брукс	1982	США	1:38:14.5
36	Л. Орг	1986	ИСПАНИЯ	1:38:18.3
37	**О. Щучкина**	**1980**	**РОССИЯ**	**1:38:30.3**
38	А. Санникова	1980	БЕЛОРУССИЯ	1:38:31.3
39	Э. Нывлтова	1986	ЧЕХИЯ	1:38:40.1
40	И. Янечкова	1984	ЧЕХИЯ	1:40:13.6
41	Т. Маннима	1980	ЭСТОНИЯ	1:40:51.3
42	С. Малахова Шишкина	1977	КАЗАХСТАН	1:41:01.6
43	Л. Нестеренко	1976	УКРАИНА	1:41:40.1
44	А. Дуборезова	1985	БЕЛОРУССИЯ	1:42:28.1
45	М. Вильямс	1983	КАНАДА	1:42:33.7
46	М. Гыоргы	1982	РУМЫНИЯ	1:44:03.5
47	Э. Скалникова	1985	ЧЕХИЯ	1:44:47.8
Дисквалифицирована (нарушения антидопинговых правил):				
11	К. Марек	1985	ПОЛЬША	1:33:15.4

vancouver 2010

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

15 КМ, СВОБОДНЫЙ СТИЛЬ

15 февраля 2010 г.

место	спортсмен	г. р.	страна	результат
1	Д. Колонья	1986	ШВЕЙЦАРИЯ	33:36.3
2	П. Пиллер Коттрер	1974	ИТАЛИЯ	34:00.9
3	Л. Бауэр	1977	ЧЕХИЯ	34:12.0
4	М. Хеллнер	1985	ШВЕЦИЯ	34:13.5
5	В. Виттоз	1975	ФРАНЦИЯ	34:16.2
6	М. Манифика	1986	ФРАНЦИЯ	34:27.4
7	Т. Ангерер	1977	ГЕРМАНИЯ	34:28.5
8	И. Бабиков	1980	КАНАДА	34:30.0
9	**М. Вылегжанин**	**1982**	**РОССИЯ**	**34:31.6**
10	Д. Ди Чента	1972	ИТАЛИЯ	34:36.2
11	Ю. Улссон	1980	ШВЕЦИЯ	34:39.3
12	Т. Ливерс	1983	ШВЕЙЦАРИЯ	34:43.3
13	В. Ноусиайнен	1983	ФИНЛЯНДИЯ	34:45.5
14	А. Полтаранин	1987	КАЗАХСТАН	34:50.5
15	**А. Легков**	**1983**	**РОССИЯ**	**34:51.1**
15	Р. Фишер	1981	ШВЕЙЦАРИЯ	34:51.1
17	К. Перл	1984	ШВЕЙЦАРИЯ	34:51.8
18	М. Кукал	1978	ЧЕХИЯ	34:53.5
19	В. Кекки	1980	ИТАЛИЯ	34:53.7
20	Э. Жонье	1975	ФРАНЦИЯ	34:55.1
21	А. Харви	1988	КАНАДА	34:55.6
22	Д. Рикардссон	1982	ШВЕЦИЯ	34:58.7
23	М. Байчичак	1976	СЛОВАКИЯ	34:59.3
24	Т. Моригл	1981	ИТАЛИЯ	34:59.9
25	А. Сёдергрен	1977	ШВЕЦИЯ	35:01.2
26	**П. Седов**	**1990**	**РОССИЯ**	**35:06.2**
27	Т. Каттилакоски	1977	ФИНЛЯНДИЯ	35:06.8
28	Т.А. Йердален	1983	НОРВЕГИЯ	35:10.5
29	М. Якс	1986	ЧЕХИЯ	35:13.0
29	Д. Грэй	1979	КАНАДА	35:13.0
31	**С. Ширяев**	**1983**	**РОССИЯ**	**35:14.5**
32	Ж.М. Гайяр	1980	ФРАНЦИЯ	35:20.5
33	М. Йонсруд Сундбю	1984	НОРВЕГИЯ	35:26.3
34	Ю. Лаллука	1979	ФИНЛЯНДИЯ	35:28.8
35	С. Долидович	1973	БЕЛОРУССИЯ	35:29.4
36	Р. Зоммерфельдт	1974	ГЕРМАНИЯ	35:31.3
37	П.К. Пепене	1988	РУМЫНИЯ	35:33.7
38	Н. Чеботько	1982	КАЗАХСТАН	35:34.1
39	М. Хейккинен	1983	ФИНЛЯНДИЯ	35:37.1
40	И. Батори	1975	СЛОВАКИЯ	35:38.1
41	П. Нуртуг	1986	НОРВЕГИЯ	35:39.5
42	Р.А. Хафсос	1985	НОРВЕГИЯ	35:41.8
43	М. Шперль	1980	ЧЕХИЯ	35:46.4
44	А. Тайхманн	1979	ГЕРМАНИЯ	35:47.0
45	Б. Сим	1985	АВСТРАЛИЯ	35:48.6
46	Т. Райхельт	1982	ГЕРМАНИЯ	35:50.4
47	С. Черепанов	1986	КАЗАХСТАН	35:50.8
48	Д. Саутхэм	1978	США	35:58.2
49	Н. Нарусе	1984	ЯПОНИЯ	36:01.6
50	В. Цинзов	1986	БОЛГАРИЯ	36:11.7
51	А. Рехемаа	1982	ЭСТОНИЯ	36:13.5
52	Г. Джуэт	1978	КАНАДА	36:17.9
53	В. Виларрубла	1981	ИСПАНИЯ	36:22.7
54	М. Малак	1980	СЛОВАКИЯ	36:22.8
55	Э. Мусгрэйв	1990	ВЕЛИКОБРИТ.	36:32.4
56	Е. Величко	1987	КАЗАХСТАН	36:33.0
57	П. Хогиу	1991	РУМЫНИЯ	36:39.5
58	Г. Каззи	1982	США	36:41.5
59	К. Фримэн	1980	США	36:41.6
60	А. Иванов	1980	БЕЛОРУССИЯ	36:48.2
61	Р. Лейбюк	1977	УКРАИНА	36:49.7
62	О. Пуцько	1981	УКРАИНА	37:09.8
63	Л. Корнеенко	1987	БЕЛОРУССИЯ	37:29.2
64	С. Хэмилтон	1987	США	37:30.5
65	Д. Руиз	1977	ИСПАНИЯ	37:31.8
66	М. Кречмер	1981	ПОЛЬША	37:38.0
67	К. Таммярв	1989	ЭСТОНИЯ	37:38.4
68	В. Ксю	1987	КИТАЙ	37:39.5
69	Х. Гутьерез	1985	ИСПАНИЯ	37:55.7
70	С. Микаэлян	1992	АРМЕНИЯ	37:58.9
71	А. Новосельский	1985	ЛИТВА	38:01.6
72	Я. Пайпалс	1983	ЛАТВИЯ	38:18.0
73	Ф. Сули	1978	АНДОРРА	38:36.0
74	Э. Янг	1992	ВЕЛИКОБРИТ.	38:45.1
75	А. Бурич	1989	ХОРВАТИЯ	38:51.0
76	Й. Тор Олсен	1978	ДАНИЯ	39:01.8
77	С. Оглаго	1984	ТУРЦИЯ	39:03.0
78	М. Плакалович	1991	БОСН. И ГЕРЦИГ.	39:41.4
79	Ю.Г. Ли	1985	КОРЕЯ	39:51.6
80	А. Гарибович	1991	СЕРБИЯ	40:12.0
81	Ж. Тагшерер	1976	ВЕНГРИЯ	41:15.0
82	К. Ланнес	1979	АРГЕНТИНА	41:34.9
83	Т. Лундуп	1984	ИНДИЯ	41:36.8
84	М. С. Хейлифи	1992	АЛЖИР	41:38.5
85	Д. Дамьяновски	1981	МАКЕДОНИЯ	41:48.2
86	С. Балан	1987	МАКЕДОНИЯ	42:12.1
87	К. Хаш Эрдене	1983	МОНГОЛИЯ	42:27.4
88	Т. Мёрфи	1981	БЕРМУДЫ	42:39.1
89	С.С. Сейд	1987	ИРАН	42:41.1
90	Л. Рибела	1980	БРАЗИЛИЯ	43:36.2
91	П. Д. Бэррон	1989	ИРЛАНДИЯ	43:50.4
92	Д. Шерпа	1969	НЕПАЛ	44:26.5
93	Р.З. Теклемариам	1974	ЭФИОПИЯ	45:18.9
94	Р. Карселен	1970	ПЕРУ	45:53.6
95	Д. Силва	1973	ПОРТУГАЛИЯ	49:31.4

ИНД.СПРИНТ, КЛАССИЧЕСКИЙ СТИЛЬ

17 февраля 2010 г.

место	спортсмен	год рождения	страна
1	**Н. Крюков**	**1985**	**РОССИЯ**
2	**А. Панжинский**	**1989**	**РОССИЯ**
3	П. Нуртуг	1986	НОРВЕГИЯ
4	У.В. Хаттестад	1982	НОРВЕГИЯ
5	А. Полтаранин	1987	КАЗАХСТАН
6	Ё. Петтерсен	1983	НОРВЕГИЯ
7	Э. Йонссон	1985	ШВЕЦИЯ
8	**М. Девятьяров**	**1985**	**РОССИЯ**
9	Й. Чельстад	1983	НОРВЕГИЯ
10	К. Лассила	1985	ФИНЛЯНДИЯ
11	Т. Петерсон	1988	ШВЕЦИЯ
12	С. Яухоярви	1981	ФИНЛЯНДИЯ
13	Н. Чеботько	1982	КАЗАХСТАН
14	П. Куммель	1982	ЭСТОНИЯ
15	С. Кун	1979	КАНАДА
16	С. Миранда	1985	ФРАНЦИЯ
17	Ю. Онда	1980	ЯПОНИЯ
18	Й. Модин	1988	ШВЕЦИЯ
19	Б. Линд	1978	ШВЕЦИЯ
20	Р. Пасини	1977	ИТАЛИЯ
21	К. Сун	1988	КИТАЙ
22	Й. Вяянянен	1984	ФИНЛЯНДИЯ
23	Д. Кершоу	1982	КАНАДА
24	Ф. Пасини	1980	ИТАЛИЯ
25	М. Кречмер	1981	ПОЛЬША
26	**Н. Морилов**	**1986**	**РОССИЯ**
27	Т. Симонлатсер	1986	ЭСТОНИЯ
28	Я. Крежелок	1974	ПОЛЬША
29	С. Хэмилтон	1987	США
30	Л. Фраснелли	1979	ИТАЛИЯ
31	Р. Даррагон	1983	ФРАНЦИЯ
31	Й. Венцль	1984	ГЕРМАНИЯ
33	Т. Чарнке	1989	ГЕРМАНИЯ
34	К. Айгенманн	1979	ШВЕЙЦАРИЯ
35	Д. Козишек	1983	ЧЕХИЯ
36	Т. Кус	1980	США
37	М. Страндвалл	1985	ФИНЛЯНДИЯ
38	В. Леккарди	1984	ШВЕЙЦАРИЯ
39	Д. Хофер	1983	ИТАЛИЯ
40	Д. Голдсэк	1981	КАНАДА
41	Б. МакМёртри	1986	КАНАДА
42	А. Саарепуу	1983	ЭСТОНИЯ
43	П. Фон Аллмен	1978	ШВЕЙЦАРИЯ
44	А. Разым	1986	ЧЕХИЯ
45	Э. Ньюэлл	1983	США
46	М. Стролиа	1986	ЛИТВА
47	Г. Каззи	1982	США
48	С. Черепанов	1986	КАЗАХСТАН
49	Э. Тамборнино	1986	ШВЕЙЦАРИЯ
50	Л. Фафалис	1976	ГРЕЦИЯ
51	Л. Корнеенко	1987	БЕЛОРУССИЯ
52	Е. Кошевой	1984	КАЗАХСТАН
53	А. Новосельский	1985	ЛИТВА
54	М. Вайциулис	1989	ЛИТВА
55	П. Мёррей	1977	АВСТРАЛИЯ
56	Ф. Сули	1978	АНДОРРА
57	П. Млынар	1988	СЛОВАКИЯ
58	Э. Мусгрэйв	1990	ВЕЛИКОБРИТАНИЯ
59	К. Эйнасте	1985	ЭСТОНИЯ
60	Э. Янг	1992	ВЕЛИКОБРИТАНИЯ
61	О. Краас	1975	ЮАР
62	Я. Пайпалс	1983	ЛАТВИЯ

30 КМ, ДУАТЛОН

20 февраля 2010 г.

место	спортсмен	г. р.	страна	результат
1	М. Хеллнер	1985	ШВЕЦИЯ	1:15:11.4
2	Т. Ангерер	1977	ГЕРМАНИЯ	1:15:13.5
3	Ю. Улссон	1980	ШВЕЦИЯ	1:15:14.2
4	**А. Легков**	**1983**	**РОССИЯ**	**1:15:15.4**
5	И. Бабиков	1980	КАНАДА	1:15:20.5
6	Й. Филбрих	1979	ГЕРМАНИЯ	1:15:25.0
7	Л. Бауэр	1977	ЧЕХИЯ	1:15:25.2
8	Д. Грэй	1979	КАНАДА	1:15:32.0
9	А. Харви	1988	КАНАДА	1:15:43.0
10	А. Сёдергрен	1977	ШВЕЦИЯ	1:15:47.0
11	П. Нуртуг	1986	НОРВЕГИЯ	1:15:53.1
12	Д. Ди Чента	1972	ИТАЛИЯ	1:16:05.1
13	Д. Колонья	1986	ШВЕЙЦАРИЯ	1:16:12.2
14	П. Пиллер Коттрер	1974	ИТАЛИЯ	1:16:19.9
15	В. Виттоз	1975	ФРАНЦИЯ	1:16:23.4
16	Д. Кершоу	1982	КАНАДА	1:16:23.6
17	**М. Вылегжанин**	**1982**	**РОССИЯ**	**1:17:04.2**
18	М. Йонсруд Сундбю	1984	НОРВЕГИЯ	1:17:04.5
19	Т. А. Йердален	1983	НОРВЕГИЯ	1:17:04.5
20	К. Перл	1984	ШВЕЙЦАРИЯ	1:17:05.0
21	Р. Зоммерфельдт	1974	ГЕРМАНИЯ	1:17:11.9
22	Т. Ливерс	1983	ШВЕЙЦАРИЯ	1:17:26.0
23	Д. Рикардссон	1982	ШВЕЦИЯ	1:17:34.0
24	Т. Моригл	1981	ИТАЛИЯ	1:17:40.9
25	М. Байчичак	1976	СЛОВАКИЯ	1:17:58.1
26	М. Маньифика	1986	ФРАНЦИЯ	1:17:58.2
27	М. Якс	1986	ЧЕХИЯ	1:17:58.2
28	Е. Величко	1987	КАЗАХСТАН	1:18:00.2
29	П.К. Пепене	1988	РУМЫНИЯ	1:19:34.1
30	Ж.М. Гайяр	1980	ФРАНЦИЯ	1:19:48.1
31	В. Виларрубла	1981	ИСПАНИЯ	1:19:48.2
32	**Н. Панкратов**	**1982**	**РОССИЯ**	**1:19:48.9**
33	Л. Лехтонен	1987	ФИНЛЯНДИЯ	1:20:34.5
34	Д. Саутхэм	1978	США	1:20:46.2
35	Т. Райхельт	1982	ГЕРМАНИЯ	1:21:13.2
36	Э. Рённинг	1982	НОРВЕГИЯ	1:21:14.1
37	А. Рехемаа	1982	ЭСТОНИЯ	1:21:15.8
38	И. Магал	1977	ЧЕХИЯ	1:21:39.0
39	Н. Нарусе	1984	ЯПОНИЯ	1:22:11.1
40	Х. Гутьерез	1985	ИСПАНИЯ	1:22:20.4
41	Р. Лейбюк	1977	УКРАИНА	1:22:32.0
42	К. Кокк	1982	ЭСТОНИЯ	1:22:40.3
43	**С. Новиков**	**1980**	**РОССИЯ**	**1:22:44.3**
44	Р. Фишер	1981	ШВЕЙЦАРИЯ	1:22:52.1
45	К. Фримэн	1980	США	1:23:02.6
46	К. Таммярв	1989	ЭСТОНИЯ	1:23:02.9
47	Б. Сим	1985	АВСТРАЛИЯ	1:23:25.8
48	А. Иванов	1980	БЕЛОРУССИЯ	1:23:37.7
49	С. Черепанов	1986	КАЗАХСТАН	1:23:43.7
50	Р. Дювиллар	1983	ФРАНЦИЯ	1:23:57.6
51	Э. Мусгрэйв	1990	ВЕЛИКОБРИТ.	1:24:07.9
52	О. Пуцько	1981	УКРАИНА	1:24:47.1
53	Д. Хофер	1983	ИТАЛИЯ	1:25:02.6

КОМ. СПРИНТ, СВОБОДНЫЙ СТИЛЬ
22 февраля 2010 г.

место	страна	спортсмен	результат
1	НОРВЕГИЯ		19:01,0
		Ё. Петтерсен	
		П. Нуртуг	
2	ГЕРМАНИЯ		19:02,3
		Т. Чарнке	
		А. Тайхманн	
3	**РОССИЯ**		**19:02,5**
		Н. Морилов	
		А. Петухов	
4	КАНАДА		19:07,3
		Д. Кершоу	
		А. Харви	
5	КАЗАХСТАН		19:07,5
		Н. Чеботько	
		А. Полтаранин	
6	ЧЕХИЯ		19:13,8
		Д. Козишек	
		М. Кукал	
7	ФРАНЦИЯ		19:18,7
		В. Виттоз	
		С. Миранда	
8	ИТАЛИЯ		19:21,1
		К. Дзордзи	
		Р. Пасини	
9	США		19:21,6
		Т. Кус	
		Э. Ньюэлл	
10	ФИНЛЯНДИЯ		19:50,8
		Л. Пакконен	
		В. Ноусиайнен	
11	ШВЕЙЦАРИЯ		Полуфинал
		Э. Тамборнино	
		Д. Колонья	
12	ПОЛЬША		Полуфинал
		М. Кречмер	
		Я. Крежелок	
13	ЯПОНИЯ		Полуфинал
		Н. Нобу	
		Ю. Онда	
14	СЛОВАКИЯ		Полуфинал
		И. Батори	
		М. Малак	
15	ШВЕЦИЯ		Полуфинал
		М. Хеллнер	
		Т. Петерсон	
16	ЭСТОНИЯ		Полуфинал
		А. Саарепуу	
		П. Куммель	
17	РУМЫНИЯ		Полуфинал
		П. К. Пепене	
		П. Хогиу	
18	ЛИТВА		Полуфинал
		М. Вайциулис	
		М. Стролиа	
19	КИТАЙ		Полуфинал
		К. Сун	
		В. Ксю	
10	АВСТРАЛИЯ		Полуфинал
		Б. Сим	
		П. Мюррей	

ЭСТАФЕТА 4x10 КМ
24 февраля 2010 г.

место	страна	спортсмен	результат
1	ШВЕЦИЯ		1:45:05.4
		Д. Рикардссон	27:57.9
		Ю. Улссон	27:55.2
		А. Сёдергрен	24:35.2
		М. Хеллнер	24:37.1
2	НОРВЕГИЯ		1:45:21.3
		М. Йонсруд Сундбю	27:59.9
		О. Б. Хьелмесет	28:27.5
		Л. Бергер	24:38.4
		П. Нуртуг	24:15.5
3	ЧЕХИЯ		1:45:21.9
		М. Якс	28:22.4
		Л. Бауэр	27:36.4
		И. Магал	24:34.8
		М. Кукал	24:48.3
4	ФРАНЦИЯ		1:45:26.3
		Ж. М. Гайяр	27:56.7
		В. Виттоз	28:03.6
		М. Маньифика	24:31.5
		Э. Жонье	24:54.5
5	ФИНЛЯНДИЯ		1:45:30.3
		С. Яухоярви	27:55.6
		М. Хейккинен	28:32.3
		Т. Каттилакоски	24:37.1
		В. Ноусиайнен	24:25.3
6	ГЕРМАНИЯ		1:45:49.4
		Й. Филбрих	27:58.3
		А. Тайхманн	28:22.6
		Р. Зоммерфельдт	24:43.7
		Т. Ангерер	24:44.8
7	КАНАДА		1:47:03.2
		Д. Кершоу	28:23.8
		А. Харви	28:21.3
		И. Бабиков	24:33.5
		Д. Грэй	25:44.6
8	**РОССИЯ**		**1:47:04.7**
		Н. Панкратов	**28:33.4**
		П. Седов	**28:07.4**
		А. Легков	**24:56.9**
		М. Вылегжанин	**25:27.0**
9	ИТАЛИЯ		1:47:16.6
		В. Кекки	28:22.1
		Д. Ди Чента	28:34.3
		П. Пиллер Коттрер	24:39.8
		К. Дзордзи	25:40.4
10	ШВЕЙЦАРИЯ		1:47:57.2
		Т. Ливерс	28:20.7
		К. Перл	28:26.7
		Р. Фишер	25:35.1
		Д. Колонья	25:34.7
11	КАЗАХСТАН		1:49:49.1
		С. Черепанов	28:36.1
		А. Полтаранин	27:45.2
		Е. Величко	26:38.3
		Н. Чеботько	26:49.5
12	СЛОВАКИЯ		1:49:52.0
		М. Байчичак	28:21.2
		И. Батори	28:28.7
		М. Малак	25:49.6
		П. Млынар	27:12.5
13	США		1:51:27.7
		Э. Ньюэлл	28:37.9
		Т. Кус	30:01.5
		Г. Каззи	25:49.6
		С. Хэмилтон	26:58.7
14	ЭСТОНИЯ		1:51:41.2
		А. Кярп	29:54.6
		Я. Мяэ	28:43.4
		А. Рехемаа	25:50.0
		К. Кокк	27:13.2

50 КМ, МАСС-СТАРТ, КЛАСС. СТИЛЬ
28 февраля 2010 г.

место	спортсмен	г. р.	страна	результат
1	П. Нуртуг	1986	НОРВЕГИЯ	2:05:35.5
2	А. Тайхманн	1979	ГЕРМАНИЯ	2:05:35.8
3	Ю. Улссон	1980	ШВЕЦИЯ	2:05:36.5
4	Т. Ангерер	1977	ГЕРМАНИЯ	2:05:37.0
5	Д. Кершоу	1982	КАНАДА	2:05:37.1
6	А. Веерпалу	1971	ЭСТОНИЯ	2:05:41.6
7	Д. Рикардссон	1982	ШВЕЦИЯ	2:05:45.2
8	**М. Вылегжанин**	**1982**	**РОССИЯ**	**2:05:46.4**
9	А. Сёдергрен	1977	ШВЕЦИЯ	2:05:47.1
10	Д. Колонья	1986	ШВЕЙЦАРИЯ	2:05:47.5
11	Д. Ди Чента	1972	ИТАЛИЯ	2:05:49.0
12	Л. Бауэр	1977	ЧЕХИЯ	2:05:49.4
13	В. Виттоз	1975	ФРАНЦИЯ	2:05:49.6
14	**А. Легков**	**1983**	**РОССИЯ**	**2:05:53.3**
15	М. Йонсруд Сундбю	1984	НОРВЕГИЯ	2:05:57.7
16	Й. Филбрих	1979	ГЕРМАНИЯ	2:06:07.8
17	О. Б. Хьелмесет	1971	НОРВЕГИЯ	2:06:08.3
18	Д. Грэй	1979	КАНАДА	2:06:18.1
19	Ж.М. Гайяр	1980	ФРАНЦИЯ	2:06:38.0
20	С. Яухоярви	1981	ФИНЛЯНДИЯ	2:06:43.2
21	Р. Зоммерфельдт	1974	ГЕРМАНИЯ	2:06:52.5
22	М. Хеллнер	1985	ШВЕЦИЯ	2:07:03.2
23	Й.А. Свартедаль	1976	НОРВЕГИЯ	2:07:32.5
24	**П. Седов**	**1990**	**РОССИЯ**	**2:07:35.4**
25	С. Долидович	1973	БЕЛОРУССИЯ	2:07:47.6
26	П. Пиллер Коттрер	1974	ИТАЛИЯ	2:08:21.6
27	А. Полтаранин	1987	КАЗАХСТАН	2:09:29.6
28	Д. Саутхэм	1978	США	2:10:08.3
29	И. Магал	1977	ЧЕХИЯ	2:10:22.7
30	Я. Мяэ	1972	ЭСТОНИЯ	2:10:41.3
31	В. Кекки	1980	ИТАЛИЯ	2:10:49.7
32	А. Харви	1988	КАНАДА	2:10:49.9
33	И. Бабиков	1980	КАНАДА	2:10:50.2
34	А. Рехемаа	1982	ЭСТОНИЯ	2:10:57.6
35	Н. Нарусе	1984	ЯПОНИЯ	2:10:59.2
36	Р. Клара	1982	ИТАЛИЯ	2:11:00.8
37	В. Ноусиайнен	1983	ФИНЛЯНДИЯ	2:11:38.0
38	С. Миранда	1985	ФРАНЦИЯ	2:11:56.9
39	Е. Величко	1987	КАЗАХСТАН	2:13:01.5
40	В. Виларрубла	1981	ИСПАНИЯ	2:13:33.8
41	А. Кярп	1985	ЭСТОНИЯ	2:13:49.6
42	Р. Лейбюк	1977	УКРАИНА	2:15:19.9
43	Л. Лехтонен	1987	ФИНЛЯНДИЯ	2:16:26.2
44	Д. Руиз	1977	ИСПАНИЯ	2:17:49.8
45	А. Иванов	1980	БЕЛОРУССИЯ	2:17:59.2
46	Б. Кунс	1986	Н. ЗЕЛАНДИЯ	2:21:53.9
47	Ф. Сули	1978	АНДОРРА	2:25:00.8
48	Й. Тор Олсен	1978	ДАНИЯ	2:25:00.9

vancouver 2010

7,5 КМ, СПРИНТ

13 февраля 2010 г.

место	ст.	спортсмен	страна	промахи	рез-т
1	19	А. Кузьмина	SVK	1+0	19:55.6
2	31	М. Нойнер	GER	0+1	+1.5
3	10	М. Дорен	FRA	0+0	+10.9
4	**47**	**А. Булыгина**	**RUS**	**0+0**	**+12.1**
5	29	Е. Хрусталёва	KAZ	0+0	+24.8
6	67	М.Л. Брюне	FRA	0+0	+27.7
7	**25**	**О. Зайцева**	**RUS**	**0+0**	**+27.8**
8	37	Д. Домрачева	BLR	0+0	+31.8
9	44	Т. Грегорин	SLO	0+0	+33.6
10	63	А.К. Флатланд	NOR	0+1	+34.1
11	60	О. Хвостенко	UKR	0+0	+43.3
12	50	Е. Юнссон	SWE	0+0	+46.9
13	**15**	**С. Слепцова**	**RUS**	**0+0**	**+47.5**
14	27	Э. Тофалви	ROU	0+0	+49.5
15	28	С. Байи	FRA	1+1	+49.7
16	71	А.М. Нильсон	SWE	0+0	+49.9
17	70	Л. Калинчик	BLR	0+0	+50.5
18	75	А. Пидгрушина	UKR	0+1	+51.7
19	18	М. Реслерова	CZE	0+0	+55.4
20	43	А.К. Олофссон-Зидек	SWE	1+0	+57.9
21	81	К. Палка	POL	0+0	+58.7
22	**49**	**О. Медведцева**	**RUS**	**1+0**	**+1:06.0**
23	32	Вал. Семеренко	UKR	0+2	+1:12.7
24	58	В. Виткова	CZE	0+0	+1:15.3
25	21	Д. Расимовичуте	LTU	1+1	+1:15.6
26	11	С. Хаусвальд	GER	1+1	+1:18.5
27	56	А. Хенкель	GER	1+1	+1:20.1
28	84	Н. Скардино	BLR	0+0	+1:22.0
29	89	С. Бекар	FRA	1+1	+1:26.0
30	38	К. Вильхельм	GER	2+1	+1:31.6
31	20	А. Мали	SLO	0+0	+1:37.0
32	86	Ч. Сонг	CHN	1+1	+1:42.6
33	45	Т. Бергер	NOR	1+1	+1:46.5
34	13	Вита Семеренко	UKR	0+3	+1:46.7
35	73	М. Гвиздон	POL	0+2	+1:53.3
36	26	В. Новаковска	POL	0+3	+1:53.8
37	41	Д. Равинкар	SLO	0+1	+1:54.1
38	59	К. Халлер	ITA	0+1	+1:55.4
39	87	М. Пурдеа	ROU	0+1	+1:56.6
40	66	Я. Герекова	SLO	1+2	+1:58.4
41	12	С. Домей	SWE	0+1	+1:59.4
42	54	А. Циль	POL	0+2	+1:59.6
43	46	М. Понца	ITA	1+1	+2:00.1
44	51	Ф. Сузуки	JPN	1+0	+2:02.4
45	65	С. Студибейкер	USA	0+1	+2:09.7
46	76	М. Танди	CAN	0+0	+2:12.1
47	5	К. Оберхофер	ITA	1+2	+2:13.3
48	80	Г. Крумина	LAT	0+1	+2:13.7
49	62	Д. Плотогиа	ROU	0+2	+2:16.7
50	74	Ч. Ванг	CHN	3+0	+2:17.8
51	39	К. Лю	CHN	1+2	+2:19.0
52	24	А. Лебедева	KAZ	0+2	+2:19.5
53	3	Н. Левченкова	MDA	1+1	+2:22.6
54	35	М. Халинарова	SVK	1+1	+2:23.4
55	68	Э. Сауэ	EST	1+1	+2:27.7
56	57	С. Гаспарин	SUI	2+2	+2:27.8
57	16	М. Лидума	LAT	2+2	+2:28.2
58	85	М. Лебедева	KAZ	0+1	+2:31.4
59	69	К. Мякяряйнен	FIN	0+3	+2:31.7
60	53	З. Вейнарова	CZE	1+1	+2:32.9
61	6	Ю. Конг	CHN	1+1	+2:35.3
62	7	Н. Кленовска	BUL	1+2	+2:36.8
63	17	Ю. Мун	KOR	1+1	+2:38.5
64	48	К. Лехтла	EST	2+0	+2:38.6
65	64	З. Кочер	CAN	1+2	+2:40.2
66	83	Г. М. Кристиансен	NOR	3+2	+2:45.4
67	61	Л. Филимонова	KAZ	1+1	+2:48.8
68	52	М. Лаукканен	FIN	3+1	+2:49.4
69	36	Л.Глазере	LAT	0+1	+2:52.1
70	23	Л.Ч. Эйкеланд	NOR	1+3	+2:56.3
71	77	В. Зварикова	CZE	0+2	+2:57.3
72	22	Р. Кроуфорд	CAN	0+0	+3:09.0
73	78	Р. Фландино	ITA	3+1	+3:16.0
74	1	О. Назарова	BLR	0+3	+3:16.1
75	55	Т. Бранкович-Ликозар	SLO	1+3	+3:17.7
76	30	М. Аймри	CAN	1+2	+3:21.4
77	9	Л. Спектор	USA	1+1	+3:22.5
78	82	Л. Барнес	USA	1+0	+3:30.4
79	72	З. Юскане	LAT	1+2	+3:36.8
80	33	Х. Йонсон	USA	1+3	+3:39.8
81	79	Л. Калинова	SLO	3+2	+3:51.6
82	34	С. Мёрфи	NZL	2+1	+3:54.1
83	2	К. Виргипуу	EST	0+2	+4:01.5
84	88	С. Ханни	EST	2+0	+4:02.2
85	4	А. Стоян	ROU	3+1	+4:09.0
86	40	П. Цакири	GRE	1+2	+4:33.2
87	42	В. Падьяль Эрнандес	ESP	1+1	+4:59.9
88	8	Т. Карисик	BIH	2+0	+5:28.5

10 КМ, ГОНКА ПРЕСЛЕДОВАНИЯ

16 февраля 2010 г.

место	ст.	спортсмен	страна	промахи	рез-т
1	2	М. Нойнер	GER	0+0+1+1	30:16.0
2	1	А. Кузьмина	SVK	0+1+1+0	+12.3
3	6	М.Л. Брюне	FRA	0+0+0+0	+28.3
4	20	А.К. Олофссон-Зидек	SWE	1+0+0+0	+39.4
5	33	Т. Бергер	NOR	0+0+0+0	+51.2
6	**4**	**А. Булыгина**	**RUS**	**0+1+0+0**	**+52.1**
7	**7**	**О. Зайцева**	**RUS**	**0+1+1+0**	**+1:04.3**
8	10	А.К. Флатланд	NOR	1+0+0+0	+1:17.3
9	9	Т. Грегорин	SLO	0+0+1+1	+1:22.6
10	27	А. Хенкель	GER	1+0+1+1	+1:24.5
11	5	Е. Хрусталёва	KAZ	1+0+1+1	+1:26.1
12	30	К. Вильхельм	GER	0+0+0+1	+1:27.3
13	17	Л. Калинчик	BLR	0+0+1+1	+1:32.2
14	12	Е. Юнссон	SWE	0+0+2+0	+1:37.8
15	8	Д. Домрачева	BLR	0+2+0+2	+1:41.2
16	26	С. Хаусвальд	GER	1+0+1+2	+1:42.6
17	3	М. Дорен	FRA	0+1+0+1	+1:47.2
18	**13**	**С. Слепцова**	**RUS**	**1+0+0+2**	**+1:50.9**
19	14	Э. Тофалви	ROU	0+1+0+1	+2:10.3
20	**22**	**О. Медведцева**	**RUS**	**0+0+2+1**	**+2:15.9**
21	18	А. Пидгрушина	UKR	1+0+0+1	+2:18.0
22	11	О. Хвостенко	UKR	0+0+1+0	+2:38.3
23	23	Вал. Семеренко	UKR	0+1+2+0	+2:41.6
24	21	К. Палка	POL	1+0+1+0	+2:51.6
25	42	А. Циль	POL	1+0+0+0	+2:52.4
26	28	Н. Скардино	BLR	0+0+1+1	+2:55.0
27	15	С. Байи	FRA	1+0+1+3	+2:59.0
28	36	В. Новаковска	POL	0+0+1+1	+3:08.2
29	29	С. Бекар	FRA	1+0+2+0	+3:18.8
30	51	К. Лю	CHN	0+0+1+1	+3:25.2
31	35	М. Гвиздон	POL	0+1+1+0	+3:29.8
32	19	М. Реслерова	CZE	0+0+1+4	+3:30.9
33	31	А. Мали	SLO	1+0+1+0	+3:37.9
34	25	Д. Расимовичуте	LTU	0+0+3+2	+3:42.4
35	50	Ч. Ванг	CHN	0+0+0+2	+3:45.8
36	46	М. Танди	CAN	1+0+0+0	+3:46.2
37	24	В. Виткова	CZE	1+0+1+1	+3:46.5
38	57	М. Лидума	LAT	0+0+2+1	+3:46.6
39	37	Д. Равинкар	SLO	0+0+1+0	+3:46.7
40	40	Я. Герекова	SLO	0+3+0+1	+4:04.1
41	41	С. Домей	SWE	1+0+0+1	+4:07.8
42	34	Вит. Семеренко	UKR	2+0+1+2	+4:10.4
43	32	Ч. Сонг	CHN	1+2+0+2	+4:30.6
44	52	А. Лебедева	KAZ	0+1+0+1	+4:33.8
45	59	К. Мякяряйнен	FIN	0+1+1+0	+4:34.0
46	45	С. Студибейкер	USA	1+0+0+1	+4:44.1
47	16	А.М. Нильсон	SWE	1+2+2+1	+5:00.9
48	56	С. Гаспарин	SUI	2+1+1+1	+5:37.5
49	39	М. Пурдеа	ROU	1+0+0+3	+5:52.5
50	43	М. Понца	ITA	0+1+0+0	+5:55.9
51	38	К. Халлер	ITA	1+2+2+0	+6:04.9
52	49	Д. Плотогиа	ROU	0+0+2+1	+6:22.8
53	47	К. Оберхофер	ITA	2+3+1+0	+6:24.3
54	44	Ф. Сузуки	JPN	0+0+0+1	+6:25.9
55	60	З. Вейнарова	CZE	1+1+3+1	+7:14.6
56	53	Н. Левченкова	MLD	1+0+0+3	+7:22.5
57	48	Г. Крумина	LAT	0+2+1+1	+7:42.7
	54	М. Халинарова	SLO	1+2+3+	отст.кр.
	55	Э. Сауэ	EST	1+2+4+	отст.кр.
	58	М. Лебедева	KAZ	1+2+2+	отст.кр.

15 КМ, ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ГОНКА

18 февраля 2010 г.

место	ст.	спортсмен	страна	промахи	рез-т
1	2	Т. Бергер	NOR	0+0+0+1	40:52.8
2	7	Е. Хрусталёва	KAZ	0+0+0+0	+20.7
3	34	Д. Домрачева	BLR	0+1+0+0	+28.2
4	52	К. Вильхельм	GER	0+0+1+0	+1:04.5
5	71	В. Новаковска	POL	0+0+0+1	+1:04.7
6	26	А. Хенкель	GER	0+0+1+1	+1:39.6
7	15	А. Циль	POL	0+1+0+0	+1:39.7
8	3	О. Хвостенко	UKR	0+0+0+0	+1:45.8
9	53	Л. Калинчик	BLR	0+1+0+0	+1:46.3
10	18	М. Нойнер	GER	1+2+0+0	+1:49.3
11	14	Э. Тофалви	ROU	0+0+0+1	+1:50.6
12	8	М.Л. Брюне	FRA	0+1+0+1	+1:51.6
13	62	Вал. Семеренко	UKR	0+0+0+1	+1:51.7
14	35	А.К. Флатланд	NOR	0+1+1+0	+2:13.6
15	51	К. Палка	POL	0+1+0+0	+2:16.8
16	81	О. Кудряшова	BLR	0+0+0+0	+2:18.5
17	11	А.К. Олофссон-Зидек	SWE	1+0+0+1	+2:19.3
18	40	К. Халлер	ITA	0+0+0+0	+2:19.6
19	9	А. Мали	SLO	0+0+0+0	+2:21.6
20	31	К. Лю	CHN	1+0+0+1	+2:23.4
21	**49**	**О. Медведцева**	**RUS**	**2+0+0+0**	**+2:33.1**
22	78	Вит. Семеренко	UKR	1+0+0+1	+2:38.0
23	66	Л. Барнес	USA	0+0+0+0	+2:39.0
24	38	А.М. Нильсон	SWE	1+0+0+0	+2:51.2
25	**16**	**А. Богалий-Титовец**	**RUS**	**1+0+1+1**	**+2:53.5**
26	**4**	**О. Зайцева**	**RUS**	**2+1+0+0**	**+2:54.0**
27	22	М. Понца	ITA	0+0+0+1	+3:01.6
28	63	Н. Скардино	BLR	0+0+1+0	+3:16.6
29	54	М. Бек	GER	0+2+0+0	+3:19.2
30	33	Д. Расимовичуте	LTU	1+0+1+1	+3:20.4
30	86	С. Бекар	FRA	1+1+1+0	+3:20.4
32	46	А. Пидгрушина	UKR	0+2+0+0	+3:23.1
33	37	Ч. Ванг	CHN	0+2+0+1	+3:25.2
34	1	С. Студибейкер	USA	0+0+1+0	+3:34.5
35	41	Д. Равинкар	SLO	1+0+0+1	+3:34.6
36	28	Т. Грегорин	SLO	0+1+0+2	+3:36.3
37	13	Н. Левченкова	MLD	0+1+1+0	+3:42.1
38	36	А. Лебедева	KAZ	0+0+0+2	+3:43.5
39	27	А. Кузьмина	SLO	2+1+1+1	+4:23.2
40	17	С. Гаспарин	SUI	0+1+0+2	+4:30.8
41	68	М. Пурдеа	ROU	0+2+0+1	+4:34.9
42	5	Э. Сауэ	EST	1+0+0+1	+4:35.1
43	42	М. Лаукканен	FIN	1+0+1+1	+4:43.6
44	73	М. Халинарова	SVK	0+1+0+2	+4:45.9
45	45	К. Лехтла	EST	1+0+1+0	+4:50.2
46	30	К. Мякяряйнен	FIN	2+1+1+0	+4:53.6
46	50	Я. Герекова	SVK	1+0+1+2	+4:53.6
48	10	Н. Кленовска	BUL	0+1+1+1	+4:57.0
49	6	Е. Юнссон	SWE	1+2+0+1	+5:00.1
50	44	М. Танди	CAN	1+1+0+1	+5:11.5
51	70	М. Дорен	FRA	2+1+0+1	+5:24.9
52	43	С. Байи	FRA	1+0+3+1	+5:36.0
53	12	Ф. Сузуки	JPN	1+1+0+1	+5:37.5
53	58	Ч. Сонг	CHN	1+1+0+2	+5:37.5
55	59	З. Вейнарова	CZE	2+1+1+0	+5:45.2
56	**57**	**Я. Романова**	**RUS**	**1+0+2+1**	**+5:48.2**
57	64	Л. Филимонова	KAZ	0+1+1+1	+5:52.6
58	83	Ю. Конг	CHN	0+2+1+1	+5:53.4
59	74	М. Гвиздон	POL	0+3+1+0	+5:53.9
60	84	Г. Соукалова	CZE	1+0+0+1	+5:57.0
61	82	С. Рогстад	NOR	2+1+0+1	+6:02.3
62	69	М. Аймри	CAN	2+1+0+1	+6:13.0
63	60	Т. Бранкович-Ликозар	SLO	1+1+2+0	+6:16.7
64	56	М. Реслерова	CZE	0+3+1+1	+6:20.3
65	77	Л. Спектор	USA	0+0+0+2	+6:26.5
66	39	Х. Йонсон	USA	2+1+0+1	+6:26.6
67	25	М. Лидума	LAT	0+3+1+2	+6:37.4
68	21	В. Виткова	CZE	0+2+1+1	+6:40.6
69	47	Г. Крумина	LAT	0+3+1+0	+7:07.3
70	67	Л.Ч. Эйкеланд	NOR	0+1+1+3	+7:07.9
71	79	М. Лебедева	KAZ	0+0+2+1	+7:12.1
72	32	З. Кочер	CAN	1+0+0+5	+7:26.5
73	19	Ю. Мун	KOR	0+0+2+3	+8:01.1
74	87	Р. Ференц	ROU	2+0+1+1	+8:02.1
75	61	К. Оберхофер	ITA	0+1+2+4	+8:25.8
76	85	Р. Кроуфорд	CAN	1+2+0+1	+8:29.3
77	72	Э. Хёгберг	SWE	1+1+0+2	+8:53.7
78	65	Л.Глазере	LAT	3+0+1+1	+9:27.5
79	80	К. Ператонер	ITA	1+1+1+2	+9:30.5
80	75	Л. Калинова	SLO	2+0+2+3	+9:45.9
81	55	Д. Плотогиа	ROU	1+3+1+2	+10:08.3
82	48	С. Мёрфи	NZL	1+2+0+3	+12:02.1
83	20	А. Стипаничич	CRO	1+3+0+1	+12:13.3
84	76	З. Юскане	LAT	3+1+1+2	+12:43.6
85	23	П. Цакири	GRE	1+2+1+3	+13:43.5
86	24	В. Падьяль Эрнандес	ESP	1+4+0+3	+15:49.0
DNF	29	Т. Карисик	BIH	1+1+2+	

12,5 КМ, МАСС-СТАРТ

21 февраля 2010 г.

место	ст.	спортсмен	страна	промахи	рез-т
1	2	М. Нойнер	GER	1+0+1+0	35:19.6
2	**16**	**О. Зайцева**	**RUS**	**0+0+1+0**	**+5.5**
3	12	С. Хаусвальд	GER	0+0+2+0	+7.3
4	13	О. Медведцева	RUS	0+0+0+0	+21.2
5	15	Т. Грегорин	SLO	0+0+0+1	+29.4
6	7	Д. Домрачева	BLR	0+0+1+0	+33.6
7	17	С. Байи	FRA	0+0+2+0	+42.4
8	1	А. Кузьмина	SVK	1+1+1+0	+43.3
9	9	А. Хенкель	GER	1+0+0+0	+53.9
10	8	Е. Юнссон	SWE	1+1+0+0	+56.3
11	19	А.К. Флатланд	NOR	0+2+1+1	+56.4
12	27	А. Пидгрушина	UKR	1+0+0+1	+1:03.2
13	11	А.К. Олофссон-Зидек	SWE	1+1+1+1	+1:03.3
14	**14**	**С. Слепцова**	**RUS**	**0+2+0+1**	**+1:03.7**
15	6	М.Л. Брюне	FRA	0+0+1+2	+1:19.9
16	5	М. Дорен	FRA	1+0+0+0	+1:21.3
17	20	Л. Калинчик	BLR	0+0+0+1	+1:35.6
18	3	Т. Бергер	NOR	1+0+1+2	+1:38.7
19	18	Вал. Семеренко	UKR	0+2+1+0	+1:52.9
20	24	К. Палка	POL	1+0+0+0	+2:03.0
21	25	В. Новаковска	POL	1+2+1+0	+2:14.4
22	29	Н. Скардино	BLR	0+0+0+1	+2:18.5
23	26	А. Циль	POL	0+1+2+2	+2:35.1
24	23	Э. Тофалви	ROU	0+1+2+2	+2:41.1
25	10	К. Вильхельм	GER	1+3+1+0	+3:18.1
26	30	А. Мали	SLO	0+2+0+2	+3:34.3
27	4	Е. Хрусталёва	KAZ	2+2+1+0	+3:41.7
28	28	А.М. Нильсон	SWE	1+1+1+1	+3:46.2
29	21	О. Хвостенко	UKR	0+2+1+0	+3:51.4
30	**22**	**А. Булыгина**	**RUS**	**4+1+2+1**	**+3:57.6**

ЭСТАФЕТА 4х6 КМ

23 февраля 2010 г.

место	ст.	страна/спортсмен	промахи	результат
1	**1**	**РОССИЯ**	**0+2 0+3**	**1:09:36.3**
	1-1	**С. Слепцова**	**0+0 0+0**	
	1-2	**А. Богалий-Титовец**	**0+1 0+1**	
	1-3	**О. Медведцева**	**0+0 0+0**	
	1-4	**О. Зайцева**	**0+1 0+2**	
2	4	ФРАНЦИЯ	2+4 0+4	+32.8
	4-1	М.Л. Брюне	0+0 0+2	
	4-2	С. Бекар	0+0 0+1	
	4-3	М. Дорен	2+3 0+1	
	4-4	С. Байи	0+1 0+0	
3	2	ГЕРМАНИЯ	0+2 0+3	+37.1
	2-1	К. Вильхельм	0+1 0+0	
	2-2	С. Хаусвальд	0+0 0+0	
	2-3	М. Бек	0+1 0+1	
	2-4	А. Хенкель	0+0 0+2	
4	5	НОРВЕГИЯ	0+1 0+2	+57.8
	5-1	Л.Ч. Эйкеланд	0+0 0+2	
	5-2	А.К. Флатланд	0+0 0+0	
	5-3	С. Рогстад	0+0 0+0	
	5-4	Т. Бергер	0+1 0+0	
5	3	ШВЕЦИЯ	0+2 0+1	+1:10.9
	3-1	Э. Хёгберг	0+0 0+1	
	3-2	А.К. Олофссон-Зидек	0+0 0+0	
	3-3	А.М. Нильсон	0+2 0+0	
	3-4	Е. Юнссон	0+0 0+0	
6	7	УКРАИНА	0+2 0+6	+1:31.9
	7-1	А. Пидгрушина	0+0 0+1	
	7-2	Вал. Семеренко	0+1 0+3	
	7-3	О. Хвостенко	0+1 0+0	
	7-4	Вит. Семеренко	0+0 0+2	
7	8	БЕЛАРУСЬ	0+1 0+2	+1:57.7
	8-1	Л. Калинчик	0+1 0+1	
	8-2	Д. Домрачева	0+0 0+1	
	8-3	О. Кудряшова	0+0 0+0	
	8-4	Н. Скардино	0+0 0+0	
8	12	СЛОВЕНИЯ	0+4 0+2	+2:26.1
	12-1	Д. Равинкар	0+0 0+1	
	12-2	А. Мали	0+1 0+1	
	12-3	Т. Бранкович-Ликозар	0+2 0+0	
	12-4	Т. Грегорин	0+1 0+0	
9	6	КИТАЙ	0+2 0+6	+2:40.6
	6-1	Ч. Ванг	0+1 0+2	
	6-2	К. Лю	0+1 0+1	
	6-3	Ю. Конг	0+0 0+3	
	6-4	Ч. Сонг	0+0 0+0	
10	10	РУМЫНИЯ	0+1 0+6	+2:56.6
	10-1	Д. Плотогиа	0+0 0+1	
	10-2	Э. Тофалви	0+0 0+2	
	10-3	М. Пурдеа	0+1 0+3	
	10-4	Р. Ференц	0+0 0+0	
11	17	ИТАЛИЯ	0+4 0+4	+3:17.9
	17-1	М. Понца	0+1 0+1	
	17-2	К. Халлер	0+0 0+0	
	17-3	К. Оберхофер	0+0 0+2	
	17-4	Р. Фландино	0+3 0+1	
12	11	ПОЛЬША	0+5 1+7	+3:18.0
	11-1	К. Палка	0+2 0+2	
	11-2	М. Гвиздон	0+3 1+3	
	11-3	В. Новаковска	0+0 0+1	
	11-4	А. Циль	0+0 0+1	
13	15	СЛОВАКИЯ	0+2 1+9	+3:39.5
	15-1	М. Халинарова	0+1 0+2	
	15-2	А. Кузьмина	0+0 0+1	
	15-3	Н. Прекорова	0+0 1+3	
	15-4	Я. Герекова	0+1 0+3	
14	9	КАЗАХСТАН	0+4 0+5	+4:06.6
	9-1	Е. Хрусталёва	0+0 0+1	
	9-2	А. Лебедева	0+1 0+1	
	9-3	Л. Филимонова	0+1 0+2	
	9-4	М. Лебедева	0+2 0+1	
15	18	КАНАДА	1+7 0+5	+4:49.2
	18-1	М. Аймри	0+1 0+3	
	18-2	З. Кочер	0+2 0+1	
	18-3	Р. Кроуфорд	1+3 0+0	
	18-4	М. Танди	0+1 0+1	
16	14	ЧЕХИЯ	2+4 1+6	+5:01.2
	14-1	В. Виткова	0+1 0+1	
	14-2	М. Реслерова	0+0 1+3	
	14-3	Г. Соукалова	0+0 0+1	
	14-4	З. Вейнарова	2+3 0+1	
17	19	США	1+8 0+4	+6:11.2
	19-1	С. Студибейкер	0+1 0+0	
	19-2	Л. Барнес	0+1 0+1	
	19-3	Х. Йонсон	0+3 0+0	
	19-4	Л. Спектор	1+3 0+3	
18	16	ЭСТОНИЯ	2+9 0+7	+8:19.2
	16-1	К. Лехтла	0+2 0+2	
	16-2	Э. Сауэ	0+1 0+1	
	16-3	С. Ханни	1+3 0+1	
	16-4	К. Виргипуу	1+3 0+3	
19	13	ЛАТВИЯ	2+5 2+7	+9:19.9
	13-1	З. Юскане	2+3 0+2	
	13-2	М. Лидума	0+1 0+1	
	13-3	Л. Глазере	0+0 2+3	
	13-4	Г. Крумина	0+1 0+1	

10 КМ, СПРИНТ

14 февраля 2010 г.

место	ст.	спортсмен	страна	промахи	рез-т
1	6	В. Жей	FRA	0+0	24:07.8
2	10	Э.Х. Свендсен	NOR	1+0	+12.2
3	4	Я. Фак	CRO	0+0	+14.0
4	2	К. Бауэр	SLO	0+1	+17.4
5	9	А. Дериземля	UKR	2+0	+40.7
6	8	Ж.Ф Легеллек	CAN	0+1	+49.8
7	14	П. Хурайт	SVK	0+1	+1:07.2
8	26	Б. Ферри	SWE	0+0	+1:12.4
9	13	Д. Тила	USR	1+1	+1:13.9
10	**5**	**И. Черезов**	**RUS**	**1+1**	**+1:18.1**
11	42	С. Эдер	AUT	0+0	+1:24.4
12	7	К. Зуманн	AUT	2+0	+1:24.9
13	11	Т. Фрай	SUI	0+0	+1:29.1
14	15	И. Брицис	LAT	1+1	+1:33.5
15	**24**	**Е. Устюгов**	**RUS**	**0+2**	**+1:40.1**
16	37	С. Халленбартер	SUI	2+0	+1:40.5
17	21	У.Э. Бьорндален	NOR	3+1	+1:41.1
18	22	М. Шлезингр	CZE	0+1	+1:43.1
19	58	К. Штефан	GER	0+1	+1:43.3
20	18	А. Сыман	BLR	0+0	+1:45.7
21	31	М. Грайс	GER	1+2	+1:48.2
22	39	С. Седнев	UKR	0+0	+1:49.4
23	70	А. Бирнбахер	GER	0+1	+1:58.6
24	73	Х. Ханеволд	NOR	1+0	+1:59.9
25	25	К. Анев	BUL	0+0	+2:01.3
26	66	М. Зиммен	SUI	1+0	+2:03.7
27	47	Я. Марич	SLO	1+1	+2:04.7
28	64	З. Витек	CZE	0+1	+2:05.9
29	32	Т. Сикора	POL	0+2	+2:08.4
30	**76**	**А. Шипулин**	**RUS**	**0+1**	**+2:10.9**
31	19	И. Тобрелюц	EST	0+1	+2:11.1
32	49	Ч. Чанг	CHN	0+1	+2:12.1
33	83	С. Семенов	UKR	0+1	+2:12.7
34	27	Д. Ландертингер	AUT	2+2	+2:15.9
35	44	М. Фуркад	FRA	3+0	+2:17.8
36	62	Л. Бейли	USA	0+0	+2:18.8
37	34	А. Пайффер	GER	1+1	+2:21.3
38	85	Ф. Линдстрём	SWE	1+0	+2:25.5
39	48	Я. Савицкий	KAZ	1+0	+2:27.4
40	71	С. Новиков	BLR	1+0	+2:29.6
40	72	Т. Антила	FIN	0+1	+2:29.6
42	43	К.Й. Бергман	SWE	1+1	+2:33.9
43	38	Р. Валиуллин	BLR	1+1	+2:35.9
44	63	М. Виндиш	ITA	0+0	+2:36.9
45	54	Д. Мезотич	AUT	1+1	+2:37.5
46	56	Л. Бергер	NOR	2+2	+2:45.2
47	29	Т. Бёрк	USA	1+2	+2:47.0
48	82	К. Кыйв	EST	1+1	+2:48.2
49	84	Е. Абраменко	BLR	0+0	+2:50.0
50	75	А. Расторгуев	LAT	2+1	+2:57.5
51	20	А. Червинков	KAZ	1+2	+3:02.1
52	40	Я. Сокуп	CZE	1+1	+3:02.6
53	36	В. Дефран	FRA	2+1	+3:06.8
54	51	Д. Хаккинен	USA	0+0	+3:09.6
55	23	Л-С Джексон	GBR.	1+1	+3:10.3
56	33	Л. Хофер	ITA	2+2	+3:10.5
57	65	В. Рупник	SLO	0+3	+3:13.0
58	87	П. Докль	SLO	0+0	+3:13.2
59	59	М. Клетчеров	BUL	0+0	+3:15.3
60	79	М. Кола	ITA	0+1	+3:17.1
61	46	К. Де Лоренци	ITA	2+2	+3:18.1
62	55	Р. Лессинг	EST	2+1	+3:18.2
63	**53**	**М. Чудов**	**RUS**	**1+1**	**+3:20.2**
64	86	К. Либиетис	LAT	1+0	+3:24.7
65	3	И.Б. Ли	KOR	1+3	+3:26.3
66	67	М. Матяшко	SVK	1+2	+3:29.6
67	88	А. Моравец	CZE	2+1	+3:32.0
68	30	Х. Иса	JPN	1+2	+3:34.4
69	81	Б. Вегер	SUI	3+0	+3:35.8
70	1	В. Пынзару	MLD	1+0	+3:44.8
71	17	С. Фуркад	FRA	1+3	+3:45.2
72	68	Д. Кенешев	KAZ	0+1	+3:56.8
73	45	П. Пуурунен	FIN	2+2	+3:57.0
74	74	М. Калдвеэ	EST	2+1	+3:59.9
75	50	Д. Шимочко	SVK	1+2	+4:03.6
76	77	М. Матяшко	SVK	1+3	+4:08.1
77	69	В. Деркач	UKR	0+3	+4:15.1
78	41	Э. Пикконс	LAT	1+1	+4:15.2
79	60	М. Юнссон	SWE	0+3	+4:21.4
80	12	И. Тагшерер	HUN	2+2	+4:31.0
81	16	М. Петрович	SRB	1+3	+4:31.1
82	80	М. Кенанов	BUL	1+0	+4:32.4
83	61	В. Илиев	BUL	1+2	+4:37.2
84	78	Н. Брайченко	KAZ	1+2	+4:44.2
85	57	Л. Щурек	POL	1+1	+4:54.2
86	35	О. Слеттемарк	DEN	3+4	+6:48.0
87	28	А. Альмуков	AUS	3+1	+6:50.1
	52	А. Цакирис	GRE	2+3	сошел

12,5 КМ, ГОНКА ПРЕСЛЕДОВАНИЯ

16 февраля 2010 г.

место	старт.	спортсмен	страна	промахи	рез-т
1	8	Б. Ферри	SWE	0+0+0+1	33:38.4
2	12	К. Зуманн	AUT	0+0+1+1	+16.5
3	1	В. Жей	FRA	0+0+1+1	+28.2
4	11	С. Эдер	AUT	0+0+2+1	+31.0
5	21	М. Грайс	GER	0+0+0+1	+51.2
6	**10**	**И. Черезов**	**RUS**	**1+0+1+0**	**+51.2**
7	17	У.А. Бьорндален	NOR	0+0+0+2	+51.4
8	2	Э.Х. Свендсен	NOR	0+1+2+1	+52.0
9	4	К. Бауэр	SLO	1+0+2+2	+55.4
10	22	С. Седнев	UKR	0+0+0+0	+1:11.6
11	6	Ж.Ф Легеллек	CAN	0+1+0+1	+1:13.5
12	13	Т. Фрай	SUI	0+1+0+0	+1:18.0
13	23	А. Бирнбахер	GER	1+0+1+0	+1:25.0
14	34	Д. Ландертингер	AUT	1+0+1+1	+1:28.3
15	**15**	**Е. Устюгов**	**RUS**	**1+1+2+0**	**+1:29.0**
16	7	П. Хурайт	SVK	1+0+0+2	+1:34.4
17	24	Х. Ханеволд	NOR	1+1+0+0	+1:34.7
18	29	Т. Сикора	POL	1+1+0+1	+1:35.9
19	42	К.Й. Бергман	SWE	0+1+0+0	+1:36.2
20	**30**	**А. Шипулин**	**RUS**	**0+1+2+0**	**+1:56.0**
21	40	С. Новиков	BLR	0+0+1+1	+1:56.8
22	53	В. Дефран	FRA	0+0+0+0	+1:57.2
23	46	Л. Бергер	NOR	0+0+0+2	+1:58.8
24	9	Д. Тила	USA	0+0+2+2	+2:07.0
25	3	Я. Фак	CRO	2+1+0+1	+2:07.2
26	5	А. Дериземля	UKR	1+0+3+2	+2:10.3
27	39	Я. Савицкий	KAZ	0+0+1+0	+2:11.2
28	26	М. Зиммен	SUI	3+0+0+0	+2:16.6
29	18	М. Шлезингр	CZE	0+0+1+2	+2:20.4
30	19	К. Штефан	GER	1+0+1+2	+2:23.9
31	20	А. Сыман	BLR	0+0+1+1	+2:35.5
32	14	И. Брицис	LAT	0+0+2+2	+2:36.5
33	38	Ф. Линдстрём	SWE	0+1+1+2	+2:47.1
34	35	М. Фуркад	FRA	1+0+2+2	+2:50.0
35	32	Ч. Чанг	CHN	0+2+1+2	+2:50.3
36	36	Л. Бейли	USA	0+2+1+0	+2:55.6
37	37	А. Пайффер	GER	0+0+1+3	+3:06.5
38	28	З. Витек	CZE	1+1+1+2	+3:06.7
39	33	С. Семенов	UKR	3+1+0+0	+3:17.3
40	49	Е. Абраменко	BLR	0+0+1+0	+3:17.6
41	45	Д. Мезотич	AUS	0+0+3+1	+3:17.6
42	43	Р. Валиуллин	BLR	1+0+2+2	+3:27.1
43	16	С. Халленбартер	SUI	1+2+1+2	+3:29.5
44	59	М. Клетчеров	BUL	0+0+0+0	+3:29.7
45	25	К. Анев	BUL	2+0+0+1	+3:45.8
46	47	Т. Бёрк	USA	0+2+1+2	+3:48.4
47	27	Я. Марич	SLO	0+1+3+1	+3:50.0
48	31	И. Тобрелюц	EST	2+0+2+1	+3:50.6
49	51	А. Червинков	KAZ	1+0+1+1	+3:52.1
50	48	К. Кыйв	EST	0+1+2+1	+4:07.1
51	52	Я. Сокуп	CZE	1+1+1+1	+4:26.5
52	41	Т. Антила	FIN	0+1+2+3	+4:43.7
53	44	М. Виндиш	ITA	0+2+3+1	+6:12.4
54	56	Л. Хофер	ITA	2+0+2+1	+6:12.5
55	60	М. Кола	ITA	0+0+0+4	+6:12.5
56	55	Л-С Джексон	GBR	0+1+3+0	+6:16.3
57	54	Д. Хаккинен	USA	1+2+3+0	+6:54.8
58	50	А. Расторгуев	LAT	2+2+3+2	+7:57.5
59	57	В. Рупник	SLO	1+2+4+4	+8:20.8
	58	П. Докль	SLO	0+3+2+	отст.кр.

20 КМ, ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ГОНКА

18 февраля 2010 г.

место	старт.	спортсмен	страна	промахи	рез-т
1	19	Э.Х. Свендсен	NOR	0+0+0+1	48:22.5
=2	31	У.Э. Бьорндален	NOR	0+1+0+1	+9.5
=2	10	С. Новиков	BLR	0+0+0+0	+9.5
4	**6**	**Е. Устюгов**	**RUS**	**0+0+0+1**	**+49.3**
5	11	П. Хурайт	SVK	0+0+1+0	+1:16.5
6	16	С. Эдер	AUT	1+1+0+0	+1:19.2
7	1	Т. Сикора	POL	1+1+0+0	+1:21.3
8	4	К. Зуманн	AUT	0+2+0+1	+1:42.4
9	49	Д. Мезотич	AUT	0+1+0+1	+2:09.5
10	17	М. Грайс	GER	0+2+0+0	+2:15.1
11	**72**	**Н. Круглов**	**RUS**	**0+0+0+0**	**+2:17.9**
12	77	А. Бирнбахер	GER	2+0+0+0	+2:21.0
13	3	Ж.Ф Легеллек	CAN	0+1+1+0	+2:24.6
14	85	М. Фуркад	FRA	1+0+2+0	+2:32.9
15	**28**	**И. Черезов**	**RUS**	**1+0+2+0**	**+2:34.2**
16	26	Т. Фрай	SUI	1+0+0+1	+2:40.9
17	35	М. Шлезингр	CZE	0+0+1+1	+2:42.3
18	41	Д. Шимочко	SVK	0+0+2+0	+2:58.1
19	34	Ч. Чанг	CHN	1+0+1+1	+3:08.5
20	86	П. Викс	EST	1+0+0+0	+3:15.6
21	65	Т. Бё	NOR	1+0+1+1	+3:29.0
22	48	А. Биланенко	UKR	0+1+0+0	+3:37.8
23	36	Д. Ландертингер	AUT	0+2+1+1	+3:38.3
24	61	А. Вольф	GER	1+0+0+1	+3:46.5
25	2	К. Анев	BUL	0+2+0+0	+3:46.7
26	40	В. Дефран	FRA	0+1+2+0	+3:52.4
27	67	А. Дериземля	UKR	0+2+0+1	+3:56.6
28	56	А. Ус	NOR	0+0+2+1	+3:57.3
29	39	К. Штефан	GER	1+0+0+2	+4:10.9
30	47	Я. Сокуп	CZE	0+2+1+0	+4:12.7
31	23	М. Виндиш	ITA	0+3+0+0	+4:16.2
32	10	К. Бауэр	SLO	0+2+0+1	+4:21.4
33	66	М. Матяшко	SVK	0+1+0+1	+4:25.4
34	73	М. Нильссон	SWE	1+1+0+1	+4:27.6
35	84	Р. Досталь	CZE	0+2+0+1	+4:28.9
36	**51**	**А. Шипулин**	**RUS**	**3+0+0+0**	**+4:29.2**
37	37	Э. Пикконс	LAT	1+1+0+0	+4:30.0
38	80	К. Де Лоренци	ITA	1+0+2+1	+4:41.1
39	70	М. Зиммен	SUI	1+1+2+0	+4:43.2
40	75	С. Фуркад	FRA	3+0+0+1	+4:43.7
41	45	А. Сыман	BLR	2+0+1+0	+4:53.7
42	32	Б. Ферри	SWE	1+0+3+1	+4:54.2
43	46	С. Халленбартер	SUI	1+0+1+3	+4:55.9
44	43	К. Кыйв	EST	1+0+1+1	+4:59.9
45	21	Т. Бёрк	USA	1+1+0+3	+5:00.1
46	68	Л. Хофер	ITA	0+1+1+1	+5:01.2
47	87	М. Матяшко	SVK	1+1+0+1	+5:06.7
48	59	Р. Валиуллин	BLR	1+1+0+2	+5:09.8
49	88	В. Рупник	SLO	1+1+1+1	+5:27.3
50	54	А. Червинков	KAZ	0+0+0+4	+5:30.6
51	29	Я. Фак	CRO	1+1+0+2	+5:33.5
52	81	С. Семенов	UKR	1+0+1+1	+5:35.0
53	24	П. Пуурунен	FIN	1+1+0+2	+5:41.0
54	53	Р. Вийермо	ITA	0+1+1+2	+5:57.2
55	74	Б. Вегер	SUI	1+1+2+1	+5:57.8
56	38	Т. Антила	FIN	1+1+1+2	+6:00.2
57	42	Л. Бейли	USA	0+2+1+1	+6:00.6
58	76	Е. Абраменко	BLR	0+1+0+1	+6:02.3
59	55	Л. Щурек	POL	1+0+1+1	+6:14.2
60	69	В. Жей	FRA	1+1+0+2	+6:15.0
61	52	К.Й. Бергман	SWE	2+1+0+2	+6:21.6
62	50	Я. Марич	SLO	1+2+1+1	+6:23.9
63	44	М. Клетчеров	BUL	1+1+1+0	+6:32.1
64	7	Я. Савицкий	KAZ	0+1+2+2	+6:44.8
65	64	Р. Лессинг	EST	3+0+1+1	+7:07.3
66	31	Л-С Джексон	GBR	1+2+1+0	+7:15.0
67	71	З. Витек	CZE	2+1+1+2	+7:18.7
68	19	С. Седнев	UKR	0+3+0+1	+7:24.6
69	57	А. Трифонов	KAZ	2+1+1+0	+7:30.6
70	62	К. Либиетис	LAT	2+0+1+0	+7:39.9
71	30	И.Б. Ли	KOR	2+0+0+2	+8:02.0
72	79	Д. Кенешев	KAZ	1+0+0+3	+8:04.5
73	14	К. Думбрис	LAT	2+0+2+1	+8:07.6
74	78	И. Брицис	LAT	3+1+1+1	+8:11.4
75	63	П. Докль	SLO	2+0+0+0	+8:19.4
76	58	Д. Хаккинен	USA	2+1+2+2	+8:39.3
77	82	Ф. Линдстрём	SWE	1+2+0+1	+9:07.3
78	15	А. Альмуков	AUS	1+1+2+0	+9:15.1
79	60	В. Илиев	BUL	2+1+1+1	+9:15.3
80	9	А. Цакирис	GRE	2+0+1+2	+9:19.6
81	25	М. Калдвеэ	EST	1+1+2+2	+9:34.2
82	13	И. Тагшерер	HUN	1+3+0+0	+9:40.1
83	20	Х. Иса	JPN	3+0+3+3	+9:43.7
84	83	М. Богданов	BUL	1+2+0+1	+10:07.1
85	8	В. Пынзару	MLD	0+1+0+2	+10:20.1
86	18	У. Робертс	USA	3+2+0+3	+10:26.7
87	33	М. Петрович	SRB	2+1+2+2	+11:21.5
88	22	О. Слеттемарк	DEN	2+1+2+3	+12:50.4

15 КМ, МАСС-СТАРТ

21 февраля 2010 г.

место	спортсмен	страна	промахи	рез-т
1	**Е. Устюгов**	**RUS**	**0+0+0+0**	**35:35.7**
2	М. Фуркад	FRA	2+0+0+1	+10.5
3	П. Хурайт	SVK	0+0+0+0	+16.6
4	К. Зуманн	AUT	0+1+0+0	+25.9
5	Д. Мезотич	AUT	0+1+0+2	+30.2
6	**И. Черезов**	**RUS**	**0+2+0+1**	**+33.5**
7	Д. Ландертингер	AUT	1+0+1+2	+34.0
8	В. Жей	FRA	0+0+0+1	+34.6
9	Я. Фак	CRO	1+0+1+1	+34.8
10	М. Грайс	GER	0+0+1+2	+35.0
11	Т. Сикора	POL	2+1+0+0	+37.4
12	Б. Ферри	SWE	0+0+0+2	+37.6
13	Э.Х. Свендсен	NOR	0+0+1+2	+45.0
14	С. Фуркад	FRA	0+1+0+0	+52.4
15	А. Бирнбахер	GER	0+1+2+0	+54.5
16	М. Шлезингр	CZE	1+1+0+0	+59.9
17	А. Пайффер	GER	0+0+2+0	+1:08.8
18	Т. Бёрк	USA	0+0+3+1	+1:09.0
19	Х. Ханеволд	NOR	0+1+0+2	+1:20.9
20	С. Новиков	BLR	0+0+1+2	+1:23.6
21	С. Седнев	UKR	0+0+2+0	+1:27.1
22	**А. Шипулин**	**RUS**	**1+0+1+1**	**+1:29.0**
23	К. Штефан	GER	0+1+1+2	+1:35.7
24	Т. Фрай	SUI	0+1+1+0	+1:37.2
25	С. Эдер	AUT	0+0+2+2	+1:54.0
26	А. Дериземля	UKR	0+2+3+0	+2:08.2
27	У.Э. Бьорндален	NOR	1+2+3+1	+2:10.8
28	К. Бауэр	SLO	2+0+0+3	+2:41.2
29	Д. Тила	USA	1+1+0+2	+3:00.4
30	Ж.Ф Легеллек	CAN	0+4+0+3	+3:42.8

ЭСТАФЕТА 4х7,5 КМ

26 февраля 2010 г.

место	ст.	страна/спортсмен	промахи	результат
1	1	НОРВЕГИЯ	0+5 0+2	1:21:38.1
	1-1	Х. Ханеволд	0+1 0+0	
	1-2	Т. Бё	0+1 0+1	
	1-3	Э.Х. Свендсен	0+1 0+1	
	1-4	У.Э. Бьорндален	0+2 0+0	
2	2	АВСТРИЯ	1+6 0+2	+38.6
	2-1	С. Эдер	0+0 0+1	
	2-2	Д. Мезотич	0+2 0+1	
	2-3	Д. Ландертингер	0+1 0+0	
	2-4	К. Зуманн	1+3 0+0	
3	**3**	**РОССИЯ**	**0+0 0+4**	**+38.8**
	3-1	**И. Черезов**	**0+0 0+1**	
	3-2	**А. Шипулин**	**0+0 0+0**	
	3-3	**М. Чудов**	**0+0 0+0**	
	3-4	**Е. Устюгов**	**0+0 0+3**	
4	7	ШВЕЦИЯ	0+3 1+7	+1:23.9
	7-1	Ф. Линдстрём	0+1 0+0	
	7-2	К.Й. Бергман	0+1 0+3	
	7-3	М. Нильссон	0+0 1+3	
	7-4	Б. Ферри	0+1 0+1	
5	5	ГЕРМАНИЯ	0+0 2+7	+1:37.9
	5-1	С. Шемп	0+0 0+1	
	5-2	А. Бирнбахер	0+0 2+3	
	5-3	А. Пайффер	0+0 0+3	
	5-4	М. Грайс	0+0 0+0	
6	4	ФРАНЦИЯ	0+3 1+6	+1:38.1
	4-1	В. Жей	0+2 0+1	
	4-2	В. Дефран	0+1 1+3	
	4-3	С. Фуркад	0+0 0+0	
	4-4	М. Фуркад	0+0 0+2	
7	14	ЧЕХИЯ	0+3 0+6	+2:17.1
	14-1	Я. Сокуп	0+0 0+1	
	14-2	З. Витек	0+1 0+1	
	14-3	Р. Досталь	0+2 0+2	
	14-4	М. Шлезингр	0+0 0+2	
8	9	УКРАИНА	0+1 0+3	+2:47.0
	9-1	А. Билаценко	0+0 0+1	
	9-2	А. Дериземля	0+1 0+1	
	9-3	В. Деркач	0+0 0+0	
	9-4	С. Седнев	0+0 0+1	
9	6	ШВЕЙЦАРИЯ	0+2 0+7	+2:58.7
	6-1	Т. Фрай	0+0 0+1	
	6-2	М. Зиммен	0+2 0+3	
	6-3	Б. Вегер	0+0 0+2	
	6-4	С. Халленбартер	0+0 0+1	
10	18	КАНАДА	0+3 0+4	+3:12.6
	18-1	Р. Клегг	0+0 0+1	
	18-2	М.-А. Бедар	0+1 0+1	
	18-3	Б. Грин	0+2 0+1	
	18-4	Ж.Ф Легеллек	0+0 0+1	
11	8	БЕЛАРУСЬ	0+3 1+5	+4:09.3
	8-1	Е. Абраменко	0+1 0+1	
	8-2	А. Сыман	0+1 0+1	
	8-3	Р. Валиуллин	0+0 1+3	
	8-4	С. Новиков	0+1 0+0	
12	17	ИТАЛИЯ	0+3 1+8	+4:49.4
	17-1	К. Де Лоренци	0+1 0+2	
	17-2	М. Виндиш	0+0 1+3	
	17-3	Л. Хофер	0+0 0+2	
	17-4	М. Кола	0+2 0+1	
13	10	США	0+2 4+10	+6:20.2
	10-1	Л. Бейли	0+0 0+1	
	10-2	Д. Хаккинен	0+0 1+3	
	10-3	Т. Бёрк	0+0 2+3	
	10-4	Д. Тила	0+2 1+3	
14	12	ЭСТОНИЯ	3+7 0+3	+6:38.4
	12-1	П. Викс	0+0 0+3	
	12-2	К. Кыйв	1+3 0+0	
	12-3	И. Тобрелюц	0+1 0+0	
	12-4	Р. Лессинг	2+3 0+0	
15	19	СЛОВАКИЯ	1+4 1+8	+7:16.0
	19-1	М. Матяшко	0+0 0+1	
	19-2	М. Матяшко	0+0 0+2	
	19-3	Д. Шимочко	1+3 1+3	
	19-4	П. Хурайт	0+1 0+2	
16	15	БОЛГАРИЯ	0+3 0+6	+8:01.6
	15-1	М. Клетчеров	0+1 0+1	
	15-2	В. Илиев	0+2 0+1	
	15-3	М. Кенанов	0+0 0+1	
	15-4	К. Анев	0+0 0+3	
17	13	СЛОВЕНИЯ	0+6 3+10	+8:14.3
	13-1	П. Докль	0+2 1+3	
	13-2	К. Бауэр	0+0 2+3	
	13-3	В. Рупник	0+3 0+2	
	13-4	Я. Марич	0+1 0+2	
18	16	КАЗАХСТАН	2+6 2+7	+8:53.0
	16-1	А. Червинков	0+1 0+3	
	16-2	Я. Савицкий	2+3 0+1	
	16-3	Д. Кенешев	0+1 2+3	
	16-4	А. Трифонов	0+1 0+0	
19	11	ЛАТВИЯ	5+8 2+8	+13:37.4
	11-1	Э. Пиксонс	3+3 2+3	
	11-2	И. Брицис	0+1 0+2	
	11-3	А. Расторгуев	2+3 0+0	
	11-4	К. Либиетис	0+1 0+3	



Нина БУРМИСТРОВА:

МГНОВЕНИЯ ВАНКУВЕРА. ЗИМНЯЯ ОЛИМПИАДА. ВЕСНА.

Канаду можно легко назвать страной контрастов. Она протянулась от Тихого океана до Атлантики, поэтому не стоит удивляться тому, что, когда в Торонто стеной идет снег, в Ванкувере люди прячутся от жары в прибрежных кафе. О том, что страна всё-таки северная, напоминает ледяной ветер, который дует постоянно и со всех сторон, а если зайти в тень — от дневного зноя не останется и воспоминания. Но, не успев спуститься с самолета, можно почувствовать, как этот ветер несет с собой запах водорослей и океанской воды.

Снег, выпавший в горах утром, уже к полудню ручьями стекает под ноги, а Олимпиада от этого начинает казаться менее зимней. Кстати, местные утверждают, что весна в феврале в эти края пришла впервые, как будто специально выбирала время.

В Ванкувере настойчиво обращает на себя внимание дух свободы, кричащей и ничем не ограниченной. Например, можно долго двигаться по хайвэю от северной части города к Ричмонду, встречая по бокам только дикие поля. А поезда в метро состоят всего из одного вагона, где один пассажир всеми силами стара-



Парусник Крузенштерн стоял в порту Ванкувера все дни Игр, а потом вместе с олимпийским знаменем отбыл в Россию. Именно сюда приходили тосковать по заокеанской родине русские канадцы. Но мало кто задался вопросом, зачем моряки рекламировали немецкое пиво.



ется не задеть другого даже краем пиджака, чтобы случайно не нарушить его идиллический настрой. Традиция не изменилась и после того, как сюда съехались туристы со всего мира, увеличив население города в несколько раз.

Ванкувер удивляет количеством улыбающихся лиц. Странно и то, каким образом здесь вполне мирно уживаются представители разных культур — коренные индейцы, выходцы из Старого Света и азиатские мигранты. Днем вам перескажет свою биографию торгующий галстуками парижский француз, потом домчит до нужной остановки водитель-индиец, и до ночи, сидя в сушибаре, вы будете невольно слушать, как за стенкой перебрасывается беглыми фразами китайская пара.

Другое дело — стадионы. Вот где люди привычно борются за место под солнцем. Хотя некоторых пробивает на подвиги витающая в воздухе вежливость. Компания чехов может неожиданно начать извиняться перед вами, если перепутает вас с поляками, а неторопливый эстонец, накануне загородивший вам всю панораму своим гигантским флагом, на другой день обязательно поздоровается.

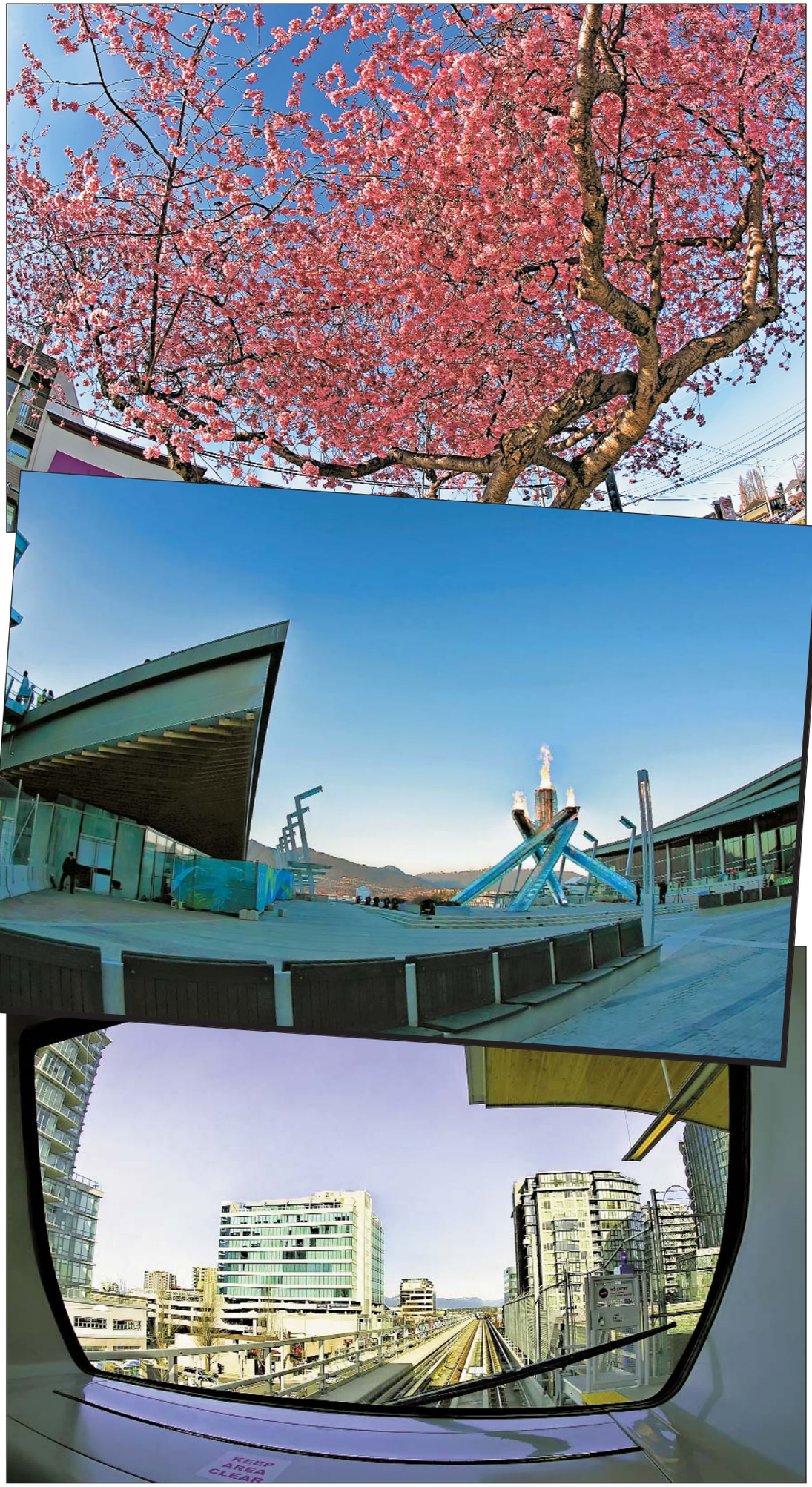
Путь к лыжному стадиону — это дорога, которая почти все время идет в гору. И уже где-то на середине на язык просятся не самые хорошие слова. Слева и справа туристы бордо шагают под звуки висящих на столбах динамиков. Эти штуки, судя по всему, реагировали на приближение человека, и, если вслушаться, можно было даже узнать, как только что выиграл свою очередную медаль Бьорн Дэли.

Между прочим, от частых визитов на соревнования появляются кое-какие привычки. Первая — закрывать уши, когда американские фанаты открывают рот. Вторая — передвигаться на четвереньках, чтобы не скатиться в овраг. Третья — уходя, попрощаться с каждым из двадцати волонтеров, стоящих вдоль дороги. И напоследок, широко открыв глаза, снова и снова удивляться тому, какая толпа выстроилась к автобусам от стадиона до деревни Уистлер.

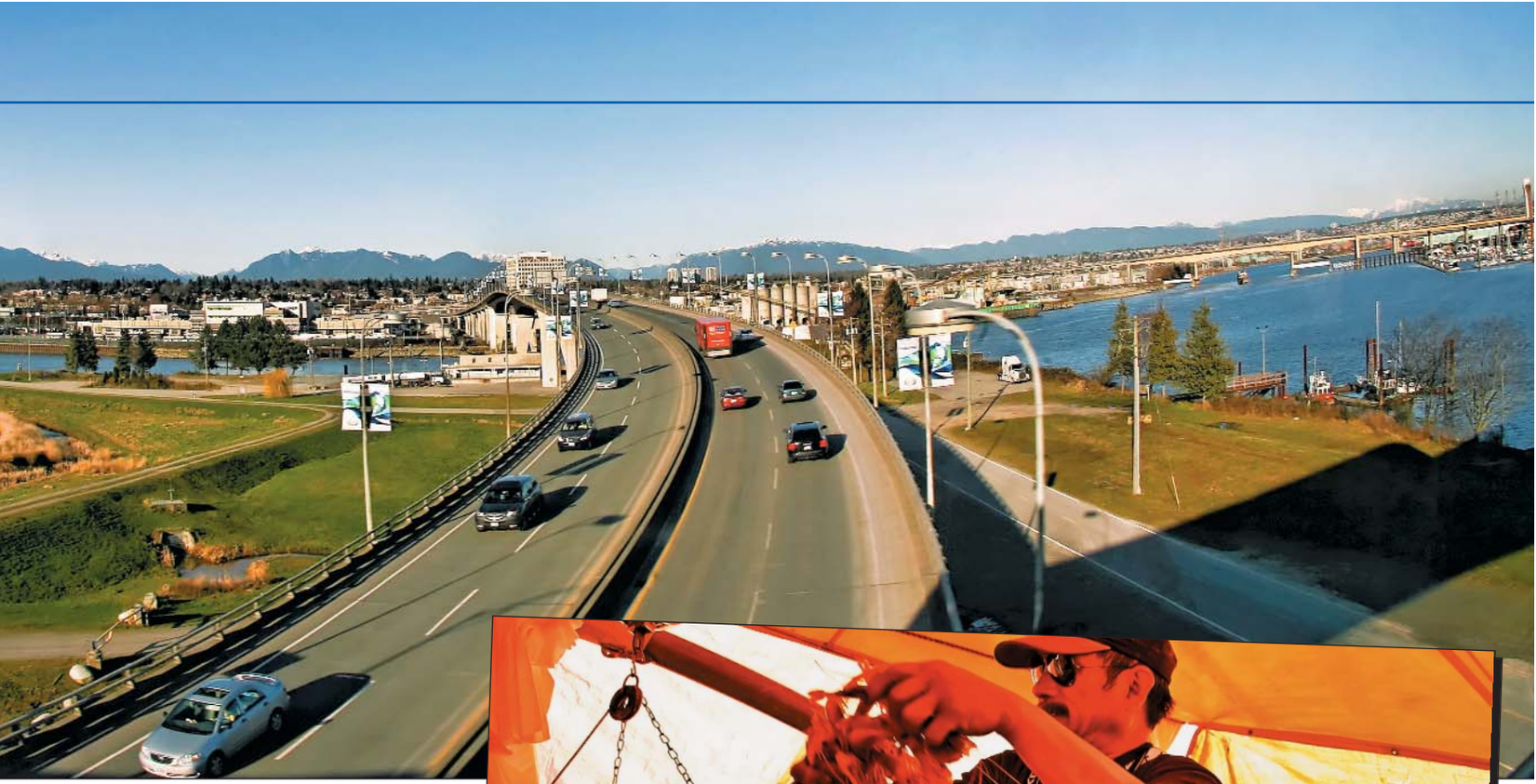
Уже в городе, погрузившись в тихий ричмондский вечер, можно наткнуться на китч — голову Ленина, на которой с шестом в руках балансирует голый Мао Цзэдун, сменивший пол с мужского на женский. Вот тут и начнешь сомневаться, откуда у канадцев этот почти что коллективизм... И еще, наверное, почему они победили в хоккее.

Ванкувер, февраль 2010

Фото автора



Весна в городе. Ванкувер оказался не только самой большой, но и самой теплой олимпийской столицей за всю историю зимних Игр.



Дары океана в поселке Стивстон. Справа, кстати, акула, которую с важным видом продавал совсем маленький мальчик. Как будто ловил он ее тоже сам.









Встреча олимпийского огня в Ричмонде. «Я хочу, чтобы участников эстафеты переполняло чувство гордости, когда они держат факел в руках», — рассказывал дизайнер Лео Обстбаум. Между прочим, факел достигает почти метра в высоту, а весит он чуть больше полутора килограммов.









Одна из центральных улиц Ванкувера. Каждый третий прохожий — азиат. Здесь даже существует шутка: «Какая река протекает между Китаем и Индией?» Правильный ответ — Фрейзер. Дело в том, что «Большой» Ванкувер расположен в устье Фрейзера, а отдельные его районы оказались на разных берегах этой реки. В частности, речь о Ричмонде с преимущественно китайским населением и Суррее, где доминируют выходцы из Индии

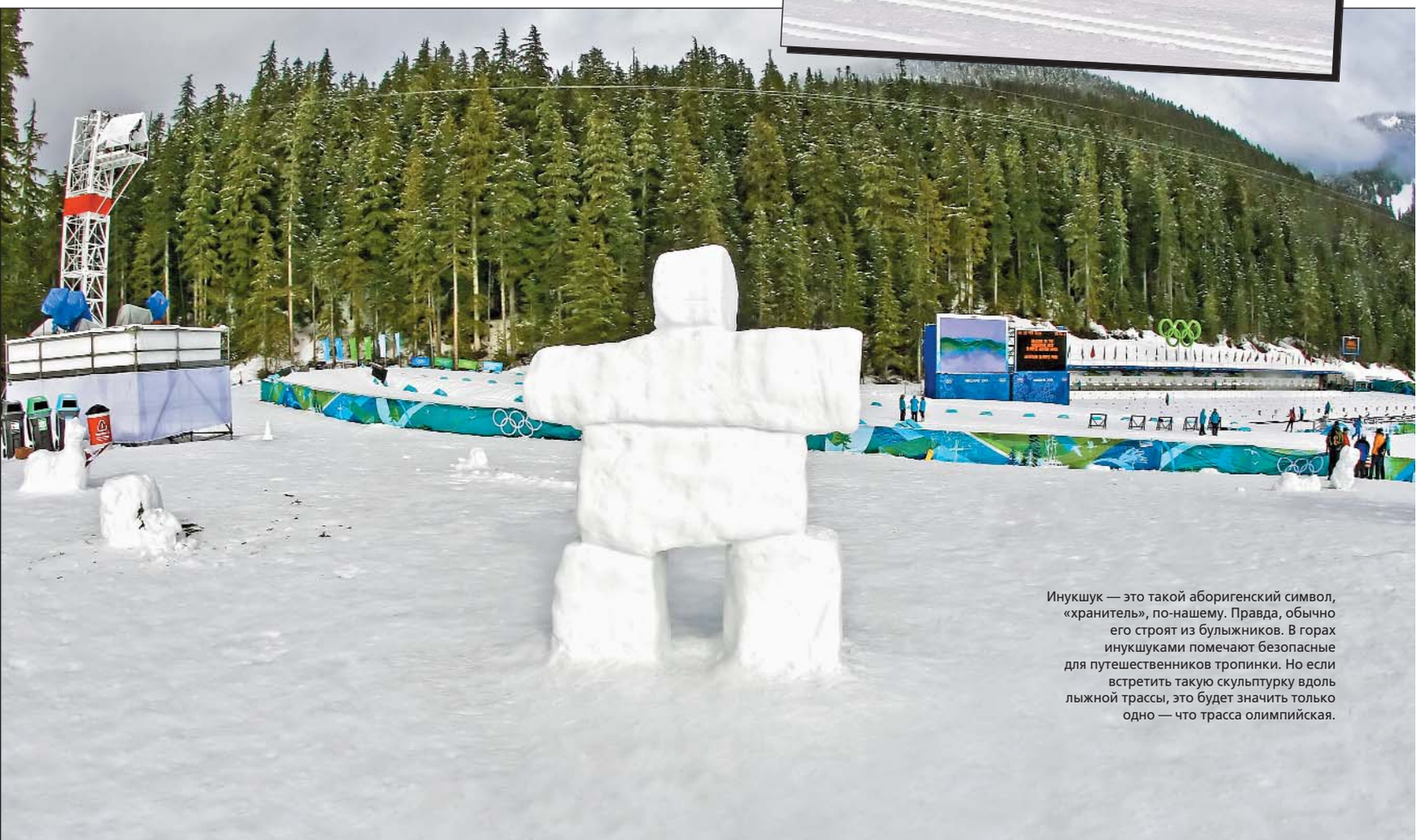


И все-таки Канада — лыжная страна! Вот даже бабушка взялась за палки...

Как, канадские лыжники ничего не выиграли на Олимпиаде? Да просто у них уже лето! Так что, как любят повторять местные, sorry.







Инукшук — это такой аборигенский символ, «хранитель», по-нашему. Правда, обычно его строят из булыжников. В горах инукшуками помечают безопасные для путешественников тропинки. Но если встретить такую скульптурку вдоль лыжной трассы, это будет значить только одно — что трасса олимпийская.

15 ФЕВРАЛЯ
10 км, своб., женщины

15 ФЕВРАЛЯ
15 км, своб., мужчины

17 ФЕВРАЛЯ
спринт инд., класс., женщины

17 ФЕВРАЛЯ
спринт инд., класс., мужчины

19 ФЕВРАЛЯ
15 км, дуатлон, женщины

20 ФЕВРАЛЯ
30 км, дуатлон, мужчины

22 ФЕВРАЛЯ
спринт командный, своб., женщины

22 ФЕВРАЛЯ
спринт командный, своб., мужчины

24 ФЕВРАЛЯ
эстафета 4x10 км, мужчины

25 ФЕВРАЛЯ
эстафета 4x5 км, женщины

27 ФЕВРАЛЯ
30 км класс., масс-старт, женщины

28 ФЕВРАЛЯ
50 км класс., масс-старт, мужчины

vancouver 2010

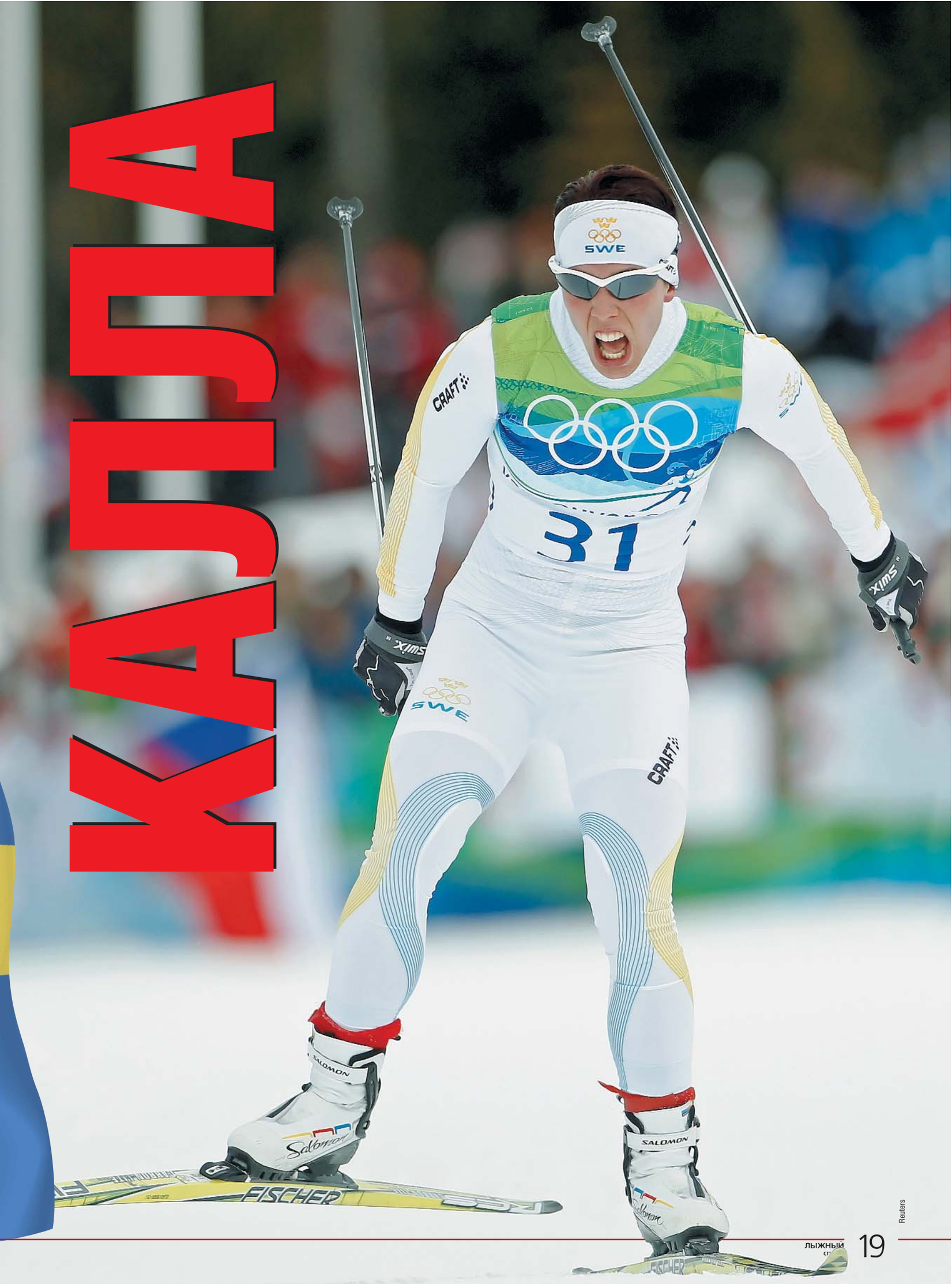
15 февраля 2010 года, Уистлер (Канада)
10 км, свободный стиль
женщины

место	спортсмен	год рождения	страна	результат
1	**Ш. Калла**	**1987**		**24:58.4**
2	**К. Шмигун-Вяхи**	**1977**		**25:05.0**
3	**М. Бьорген**	**1980**		**25:14.3**
4	А. Хааг	1986	ШВЕЦИЯ	25:19.3
5	Ю. Ковальчик	1983	ПОЛЬША	25:20.1
6	Р.-Л. Ропонен	1978	ФИНЛЯНДИЯ	25:24.3
7	**Е. Медведева**	**1976**	**РОССИЯ**	**25:26.5**
8	К. Штейра	1981	НОРВЕГИЯ	25:50.5
9	В. Шевченко	1975	УКРАИНА	25:51.1
10	С. Малахова-Шишкина	1977	КАЗАХСТАН	25:53.9
11	А. Фоллис	1977	ИТАЛИЯ	25:54.1
12	**О. Завьялова**	**1972**	**РОССИЯ**	**25:57.7**
12	Э. Захенбахер-Штеле	1980	ГЕРМАНИЯ	25:57.7
14	С. Рупил	1985	ИТАЛИЯ	25:58.5
15	А.-К. Сааринен	1979	ФИНЛЯНДИЯ	25:59.5
16	К. Нистад	1978	ГЕРМАНИЯ	25:59.8
17	С. Вальбуза	1972	ИТАЛИЯ	26:05.8
18	М. Лонга	1979	ИТАЛИЯ	26:06.2
19	**Н. Коростелева**	**1981**	**РОССИЯ**	**26:07.0**
20	**И. Хазова**	**1984**	**РОССИЯ**	**26:08.7**
21	М. Гёсснер	1990	ГЕРМАНИЯ	26:14.8
22	В. Скофтеруд	1980	НОРВЕГИЯ	26:16.3
23	Ш. Бёлер	1981	ГЕРМАНИЯ	26:19.2
24	А. Улссон	1976	ШВЕЦИЯ	26:23.1
25	К. Райдлова	1978	ЧЕХИЯ	26:26.2
26	К. Лоран Филиппо	1974	ФРАНЦИЯ	26:27.9
27	Е. Коломина	1981	КАЗАХСТАН	26:35.6
28	С. Ящковиц	1986	ПОЛЬША	26:37.2
29	Б. Норгрен	1983	ШВЕЦИЯ	26:48.1
30	К. Комптон	1980	США	26:49.1
31	Р. Сарасойя	1982	ФИНЛЯНДИЯ	26:50.2
32	И. Янечкова	1984	ЧЕХИЯ	26:51.3
33	В. Фабьян	1985	СЛОВЕНИЯ	26:51.6
34	М. Арритола	1986	США	27:04.4
35	Х. Ли	1984	КИТАЙ	27:05.7
36	Т. Рощина	1987	КАЗАХСТАН	27:06.6
37	М. Анцыбор	1987	УКРАИНА	27:07.4
38	Л. Орг	1986	ИСПАНИЯ	27:09.4
39	О. Яцкая	1978	КАЗАХСТАН	27:16.3
40	Б. Йезершек	1986	СЛОВЕНИЯ	27:17.3
41	Х. Брукс	1982	США	27:17.6
42	М. Гыоргы	1982	РУМЫНИЯ	27:19.5
43	А. Санникова	1980	БЕЛОРУССИЯ	27:21.3
44	П. Мачушек	1985	ПОЛЬША	27:22.1
45	К. Григоренко	1985	УКРАИНА	27:29.7
46	О. Кюйне	1985	ФРАНЦИЯ	27:30.2
47	С. Буржуа	1983	ФРАНЦИЯ	27:31.4
48	М. Кристоффersен	1989	НОРВЕГИЯ	27:38.4
49	Э. Стефен	1987	США	27:41.1
50	М. Вильямс	1983	КАНАДА	27:43.6
51	Н. Фукуда	1980	ЯПОНИЯ	27:47.7
52	К. Лахтеенмяки	1990	ФИНЛЯНДИЯ	27:49.4
53	Ч.-В. Ли	1981	КОРЕЯ	27:56.0
54	Э. Нывлтова	1986	ЧЕХИЯ	28:04.1
55	О. Василёнок	1980	БЕЛОРУССИЯ	28:06.2
56	Л. Нестеренко	1976	УКРАИНА	28:06.4
57	Т. Маннима	1980	ЭСТОНИЯ	28:13.0
58	Е. Рудакова	1984	БЕЛОРУССИЯ	28:16.1
59	А. Григорова-Бургова	1986	БОЛГАРИЯ	28:27.7
60	М. Кашивабара	1991	ЯПОНИЯ	28:32.0
61	Л. Бартелми	1988	ФРАНЦИЯ	28:43.9
62	К. Колдер	1980	Н. ЗЕЛАНДИЯ	28:50.9
63	И. Терентьева	1984	ЛИТВА	28:52.2
64	К. Ли	1992	КИТАЙ	29:38.5
65	Т. Малчева	1983	БОЛГАРИЯ	29:52.4
66	Ж. Мурао	1975	БРАЗИЛИЯ	30:22.2
67	Ф.-Э. Хьюз	1990	ВЕЛИКОБР.	30:29.8
68	К. Сетинкая	1982	ТУРЦИЯ	30:48.0
69	А. Брице	1991	ЛАТВИЯ	30:51.8
70	А. Канменсчич	1988	МАКЕДОНИЯ	31:01.0
71	Т. Карисик	1991	БОСН. И ГЕРЦ.	31:30.4
72	М. Дану	1990	ГРЕЦИЯ	32:14.6
73	Э.-О. Очирсурен	1985	МОНГОЛИЯ	32:56.1
74	В. Вичжиан	1972	ВЕНГРИЯ	33:45.8
75	К. Хачатрян	1989	АРМЕНИЯ	34:17.5
76	Р. Кирошка	1991	МАКЕДОНИЯ	34:45.8
77	Б. Смркович	1990	СЕРБИЯ	35:47.4
	Дисквалифицирована из-за нарушения антидопинговых правил:			
39	К. Марек	1985	ПОЛЬША	27:12.6



Reuters

КАЙЛА



Reuters



И.Исаев

Ирина ХАЗОВА:

КОГДА НАТАША ФИНИШИРОВАЛА, Я ДАЖЕ НА ТРАССУ СТАРАЛАСЬ НЕ СМОТРЕТЬ!

Бронзовый призер Олимпийских игр Ирина Хазова в интервью журналу «Лыжный спорт» рассказала о том, какие впечатления остались у неё от Олимпиады, как складывалась подготовка к Играм и сами выступления на них, а также о многом другом.

— Поделитесь, пожалуйста, своими впечатлениями от Олимпийских игр?

— Организаторы создали все условия для того, чтобы спортсмены жили в хорошей обстановке. Питание, правда, оставляло желать лучшего, поэтому мы ездили питаться отдельно — в русскую деревню. Транспорт доставлял нас на тренировки исправно, а вот сама трасса была готова не очень хорошо. Кое-где снег был утрамбован не очень плотно, что повышало вероятность получения травмы. Так, например, и произошло с Петрой Майдич, когда она упала перед спринтом и получила серьезнейшие повреждения.

— Удалось ли вам побывать на каких-либо официальных мероприятиях, например, на открытии или на закрытии Игр?

— На открытие мы не ездили, потому что у нас через два дня был старт — гонка на 10 км свободным стилем. От Уистлера, где мы жили, до Ванкувера было сто с лишним километров, причем, дорога горная. А за два дня до старта потратить больше двух часов только на дорогу в один конец, сами понимаете, не очень здорово. На закрытие мы тоже, к сожалению, не смогли попасть, потому что надо было уже улетать.

— Вам вообще удалось побывать в Ванкувере?

— Нет, времени не было совсем. Я была только в олимпийской деревне.

— Как складывалась ваша подготовка к Играм?

— Начнем с не очень хорошей части моей спортивной карьеры — я была дисквалифицирована на два года в 2007 году. Эти два года я продолжала тренироваться, готовила себя не только физически, но и психологически к выступлению на Олимпийских играх. Это была моя конечная цель, моя мечта. После возвращения меня опять зачислили в сборную команду, точнее в её экспериментальную группу, которой руководил Николай Евгеньевич Седов — мой личный тренер. Все лето

Двукратная олимпийская чемпионка Турина-2006 Кристина Шмигун за прошедшие четыре года успела выйти замуж и стать Кристиной Шмигун-Вяхи, родила дочь Викторию-Крис и триумфально вернулась в большой спорт, чему подтверждением — серебряная медаль в 10-километровой гонке свободным стилем.

▼ фото: Reuters



я полноценно оттренировалась, в начале зимы участвовала в Кубках мира, а в начале января сделала паузу в соревнованиях и не поехала на Тур де Ски. Главный тренер, а в то время это был Юрий Анатольевич Чарковский, это одобрил, и я сначала неделю новогодних праздников провела дома, а потом поехала с Седовым на сбор в Австрию, в Тауплиц-Альм. После этого был этап Кубка мира в Рыбинске, потом перелет в Канаду и очередной кубковый старт в Кэнморе, а за ним — Ванкувер.

— Вы блистали на декабрьских этапах Кубка мира: один этап выиграли, еще один раз попали на подиум. Не боялись, что рановато пришла форма, или так и планировалось?

— Не знаю, планировалось или нет, но за хорошей формой обязательно должен произойти спад, и он произошел. К сожалению, произошел он на Олимпийских играх. Почему-то так... Хотя за 10 дней до Игр на этапе в Кэнморе я проиграла той же Шарлотте Калла, которая стала олимпийской чемпионкой, всего 15 секунд и заняла третье место. Может быть, больше психологически, чем физически я сломалась, перегорела. Всё-таки, я считаю, что так сильно растерять физическую форму за полторы недели просто нереально. К тому же, когда мы приехали в олимпийскую деревню, времени для тренировок стало довольно мало. Фактически мы тренировались только один раз в день, а вечером в основном бегали кроссы. Погода в Уистлере была очень теплой, и снег мог в любой момент растаять, поэтому организаторы порой закрывали трассу, и нам приходилось вечерами бегать. Наверное, всё это вместе и сыграло свою негативную роль.

— Многие наши лыжники и лыжницы, бывшие на сборе в Тауплиц-Альме, жаловались на плохую погоду и плохую подготовку трассы в этом месте. А как вам удавалось преодолевать эти трудности?

— Погода там стала нелетной, когда мы оттуда уже уехали. Мы ведь там были раньше основной команды, и погода была хорошая, часто светило солнце. Снег иногда шёл, но тренировкам он не мешал. Так что в целом сбором я довольна, единственное, может быть, в тренировочном плане кое-что подкорректировала.

— В своем интервью во время этапа Кубка мира в Рыбинске вы сказали, что за этот сбор сделали больше тысячи километров объемной работы, это правда?

— Конечно, я слегка преувеличила *(смеется)*. Я имела в виду, что на этом сборе был выполнен большой объем работы. А может, журналисты что-то неправильно поняли.

— Напомните, пожалуйста, какие вы дистанции бежали на Олимпийских играх?

— 10 км коньком, дуатлон, спринтерскую и большую эстафеты.

— Чем вам запомнилось участие в этих гонках?

— На «десятке» коньком я перегорела. Очень плохо спала ночью, волновалась, а еще в шесть утра нас разбудили для допинг-контроля, не дали поспать. И лыжи тоже не очень быстро ехали, да и вообще своим состоянием в этой гонке я была недовольна. К дуатлону я более-менее успокоилась, у меня уже была цель показать себя и, можно сказать, что результатом этой гонки я почти довольна. Я же к дуатлону не готовилась — как пробегу, так и пробегу. А в большой эстафете у нас был провал со смазкой. Я бежала классический этап. На длинных спусках, где развивалась высокая скорость, я вынуждена была постоянно толкаться палками.



Полуфинал спринтерской эстафеты. Японка Фукуда и швейцарка Груббер падают на спуске прямо перед Хазовой. Как Ирина сумела в этом эпизоде устоять на ногах — просто диву даёшься.
▲ фото: Reuters

— Ольга Завьялова говорила, что лыжи хорошо держали, но плохо скользили...



Женская эстафета 4х5км. Второй этап. Ирину Хазову (№8) догоняет Юстина Ковальчик (№6).
фото: **Алексей Панфилов**

— Да. Если меня Юстина Ковальчик на спуске накатила, а потом еще и подталкивала за палку, это о чем-то говорит? Я считаю, что в эстафете по смазке был полный провал.

— Перейдем к эстафете спринтерской. Можете вспомнить, как складывалась гонка?

— Дистанция гонки состояла из трех кругов по 1200 метров, и в полуфинале стартовать было очень сложно. Это была только вторая в моей жизни спринтерская эстафета, то есть опыта было не так много, и еще я выбрала немного не те лыжи. Когда я передала эстафету Наташе Коростелевой, то сразу же поменяла лыжи, и на следующем отрезке они ехали уже значительно лучше. И уверенность сразу появилась. Моей задачей в полуфинале было не отстать от группы, потому что Наташа Коростелева — хороший спринтер, и на своем этапе сделает всё, чтобы пройти дальше, в финал. Считаю, что со своей задачей я справилась, потому что на заключительный отрезок я отправила Наталью второй или третьей. В итоге мы финишировали пятыми и прошли в финал «лаки лузерами», то есть по времени.

Перед финалом у нас было полтора часа отдыха, и в это время с нами очень здорово поработали массажисты, отлично восстановили нам мышцы ног. Смазчики тоже здорово сработали: погода менялась, сильно потеплело, но ребята сумели подобрать оптимальный вариант смазки. Всё сложилось для нас с Натальей как нельзя лучше, и нам оставалось только взять ноги в руки и доказать, что мы сильные и можем выиграть медаль. Тем не менее, мы вышли на разминку, и нам показалось, что и руки не те, и ноги не те, но настрой был один — бороться до конца. И мы вышли и сделали всё, что могли.

— Какие были ваши первые эмоции после завоеванной медали?

— Когда Наталья побежала последний шестой круг, уже было явно видно, что мы будем третьими — итальянки были далековато. Но всё равно не верилось, я закрывала глаза, ругала про себя Наташу: «Давай, терпи, немного осталось!». Я даже на трассу старалась не смотреть, но ко мне подбежали и сказали, что итальянка совсем отстала, и чтобы я бежала встречать Наташу на финиш. Что мне оставалось делать — из последних сил побежала встречать (улыбается)! Какие эмоции были? Слёзы! Слёзы радости! Не могла до конца поверить, что мы добились медали. Ведь на нас никто не ставил, и наша «бронза» была для всех действительно неожиданностью.

— Наверное, вам сразу стали звонить, поздравлять? Помните, кто первый поздравил?

— Это был мой супруг — он первым поздравил меня по телефону. Потом мама, папа поздравляли, остальные родственники, поздравительных СМСок очень много получила.

Беседовал **Андрей КРАСНОВ**,
Июль 2010



До начала соревнований ещё достаточно много времени, но самые нетерпеливые болельщики уже спешат занять свои места, несмотря на не самую ласковую погоду.
фото: **Reuters**

swix

FISCHER



Марит Бьорген

Лыжи: RCS Carbonlite Skating
Ботинки: RCS Carbonlite Skating
Разминочный костюм: Swix Powder
Палки: Swix Triac

КЛЮЧ К УСПЕХУ

Fischer Россия: г.Москва, Уржумская улица, дом 4 Тел.:+7/495/ 937 31 93 Факс: +7/495/ 221 83 27
Экипировочный центр А.Завьялова Тел.:+7/495/ 510 19 09
Розничный магазин в горнолыжном комплексе “Снеж.Ком” Тел.: +7/498/ 725 02 03
www.swix.ru www.fischer.ru

fischer.ru

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

15 ФЕВРАЛЯ
10 км, своб., женщины

15 ФЕВРАЛЯ
15 км, своб., мужчины

17 ФЕВРАЛЯ
спринт инд., класс., женщины

17 ФЕВРАЛЯ
спринт инд., класс., мужчины

19 ФЕВРАЛЯ
15 км, дуатлон, женщины

20 ФЕВРАЛЯ
30 км, дуатлон, мужчины

22 ФЕВРАЛЯ
спринт командный, своб., женщины

22 ФЕВРАЛЯ
спринт командный, своб., мужчины

24 ФЕВРАЛЯ
эстафета 4x10 км, мужчины

25 ФЕВРАЛЯ
эстафета 4x5 км, женщины

27 ФЕВРАЛЯ
30 км класс., масс-старт, женщины

28 ФЕВРАЛЯ
50 км класс., масс-старт, мужчины

vancouver 2010

15 февраля 2010 года, Уистлер (Канада)
15 км, свободный стиль
мужчины

место	спортсмен	год рождения	страна	результат
1	**Д. Колонья**	**1986**		**33:36.3**
2	**П. Пиллер Коттрер**	**1974**		**34:00.9**
3	**Л. Бауэр**	**1977**		**34:12.0**
4	М. Хеллнер	1985	ШВЕЦИЯ	34:13.5
5	В. Виттоз	1975	ФРАНЦИЯ	34:16.2
6	М. Манифика	1986	ФРАНЦИЯ	34:27.4
7	Т. Ангерер	1977	ГЕРМАНИЯ	34:28.5
8	И. Бабиков	1980	КАНАДА	34:30.0
9	**М. Вылегжанин**	**1982**	**РОССИЯ**	**34:31.6**
10	Д. Ди Чента	1972	ИТАЛИЯ	34:36.2
11	Ю. Улссон	1980	ШВЕЦИЯ	34:39.3
12	Т. Ливерс	1983	ШВЕЙЦАРИЯ	34:43.3
13	В. Ноусиайнен	1983	ФИНЛЯНДИЯ	34:45.5
14	А. Полтаранин	1987	КАЗАХСТАН	34:50.5
15	**А. Легков**	**1983**	**РОССИЯ**	**34:51.1**
15	Р. Фишер	1981	ШВЕЙЦАРИЯ	34:51.1
17	К. Перл	1984	ШВЕЙЦАРИЯ	34:51.8
18	М. Кукал	1978	ЧЕХИЯ	34:53.5
19	В. Кекки	1980	ИТАЛИЯ	34:53.7
20	Э. Жонье	1975	ФРАНЦИЯ	34:55.1
21	А. Харви	1988	КАНАДА	34:55.6
22	Д. Рикардссон	1982	ШВЕЦИЯ	34:58.7
23	М. Байчичак	1976	СЛОВАКИЯ	34:59.3
24	Т. Моригл	1981	ИТАЛИЯ	34:59.9
25	А. Сёдергрен	1977	ШВЕЦИЯ	35:01.2
26	**П. Седов**	**1990**	**РОССИЯ**	**35:06.2**
27	Т. Каттилакоски	1977	ФИНЛЯНДИЯ	35:06.8
28	Т.А. Йердален	1983	НОРВЕГИЯ	35:10.5
29	М. Якс	1986	ЧЕХИЯ	35:13.0
29	Д. Грэй	1979	КАНАДА	35:13.0
31	**С. Ширяев**	**1983**	**РОССИЯ**	**35:14.5**
32	Ж.М. Гайяр	1980	ФРАНЦИЯ	35:20.5
33	М. Йонсруд Сундбю	1984	НОРВЕГИЯ	35:26.3
34	Ю. Лаллука	1979	ФИНЛЯНДИЯ	35:28.8
35	С. Долидович	1973	БЕЛОРУССИЯ	35:29.4
36	Р. Зоммерфельдт	1974	ГЕРМАНИЯ	35:31.3
37	П.К. Пепене	1988	РУМЫНИЯ	35:33.7
38	Н. Чеботько	1982	КАЗАХСТАН	35:34.1
39	М. Хейккинен	1983	ФИНЛЯНДИЯ	35:37.1
40	И. Батори	1975	СЛОВАКИЯ	35:38.1
41	П. Нуртуг	1986	НОРВЕГИЯ	35:39.5
42	Р.А. Хафсос	1985	НОРВЕГИЯ	35:41.8
43	М. Шперль	1980	ЧЕХИЯ	35:46.4
44	А. Тайхманн	1979	ГЕРМАНИЯ	35:47.0
45	Б. Сим	1985	АВСТРАЛИЯ	35:48.6
46	Т. Райхельт	1982	ГЕРМАНИЯ	35:50.4
47	С. Черепанов	1986	КАЗАХСТАН	35:50.8
48	Д. Саутхэм	1978	США	35:58.2
49	Н. Нарусе	1984	ЯПОНИЯ	36:01.6
50	В. Цинзов	1986	БОЛГАРИЯ	36:11.7
51	А. Рехемаа	1982	ЭСТОНИЯ	36:13.5
52	Г. Джуэт	1978	КАНАДА	36:17.9
53	В. Виларрубла	1981	ИСПАНИЯ	36:22.7
54	М. Малак	1980	СЛОВАКИЯ	36:22.8
55	Э. Мусгрэйв	1990	ВЕЛИКОБРИТ.	36:32.4
56	Е. Величко	1987	КАЗАХСТАН	36:33.0
57	П. Хогиу	1991	РУМЫНИЯ	36:39.5
58	Г. Каззи	1982	США	36:41.5
59	К. Фримэн	1980	США	36:41.6
60	А. Иванов	1980	БЕЛОРУССИЯ	36:48.2
61	Р. Лейбюк	1977	УКРАИНА	36:49.7
62	О. Пуцько	1981	УКРАИНА	37:09.8
63	Л. Корнеенко	1987	БЕЛОРУССИЯ	37:29.2
64	С. Хэмилтон	1987	США	37:30.5
65	Д. Руиз	1977	ИСПАНИЯ	37:31.8
66	М. Кречмер	1981	ПОЛЬША	37:38.0
67	К. Таммярв	1989	ЭСТОНИЯ	37:38.4
68	В. Ксю	1987	КИТАЙ	37:39.5
69	Х. Гутьерез	1985	ИСПАНИЯ	37:55.7
70	С. Микаэлян	1992	АРМЕНИЯ	37:58.9
71	А. Новосельский	1985	ЛИТВА	38:01.6
72	Я. Пайпалс	1983	ЛАТВИЯ	38:18.0
73	Ф. Сули	1978	АНДОРРА	38:36.0
74	Э. Янг	1992	ВЕЛИКОБРИТ.	38:45.1
75	А. Бурич	1989	ХОРВАТИЯ	38:51.0
76	Й. Тор Олсен	1978	ДАНИЯ	39:01.8
77	С. Оглаго	1984	ТУРЦИЯ	39:03.0
78	М. Плакалович	1991	БОСН. И ГЕРЦ.	39:41.4
79	Ю.Г. Ли	1985	КОРЕЯ	39:51.6
80	А. Гарибович	1991	СЕРБИЯ	40:12.0
81	Ж. Тагшерер	1976	ВЕНГРИЯ	41:15.0
82	К. Ланнес	1979	АРГЕНТИНА	41:34.9
83	Т. Лундуп	1984	ИНДИЯ	41:36.8
84	М.-С. Хейлифи	1992	АЛЖИР	41:38.5
85	Д. Дамьяновски	1981	МАКЕДОНИЯ	41:48.2
86	С. Балан	1987	МАКЕДОНИЯ	42:12.1
87	К. Хаш Эрдене	1983	МОНГОЛИЯ	42:27.4
88	Т. Мёрфи	1981	БЕРМУДЫ	42:39.1
89	С.С. Сейд	1987	ИРАН	42:41.1
90	Л. Рибела	1980	БРАЗИЛИЯ	43:36.2
91	П.-Д. Бэррон	1989	ИРЛАНДИЯ	43:50.4
92	Д. Шерпа	1969	НЕПАЛ	44:26.5
93	Р.З. Теклемариам	1974	ЭФИОПИЯ	45:18.9
94	Р. Карселен	1970	ПЕРУ	45:53.6
95	Д. Силва	1973	ПОРТУГАЛИЯ	49:31.4



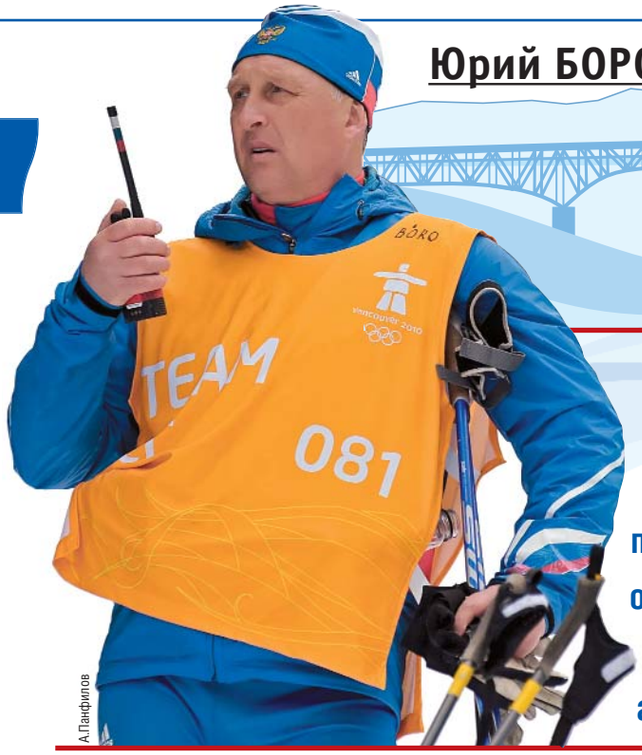
Reuters



КОЛОНЬЯ

Юрий БОРОДАВКО:

У КАЖДОГО ТРЕНЕРА СВОЙ ПУТЬ



А.Панфилов

Подопечные старшего тренера мужской дистанционной сборной Юрия Викторовича Бородавко были ближе учеников других тренеров-дистанционщиков к медалям Олимпийских игр, а Александр Легков и вовсе остановился в шаге от пьедестала. Выступление нашей мужской дистанционной сборной на Играх Юрий Викторович проанализировал для альбома «Ванкувер-2010».

— Юрий Викторович, поделитесь своими впечатлениями от Олимпийских игр в Ванкувере. Что больше всего запомнилось?

— Во-первых, это были самые нервные, самые трудные Олимпийские игры из тех, в которых я участвовал. Все прекрасно понимали, что лыжи — один из самых медалеёмких видов спорта, в котором нас просто обязывали выиграть наибольшее количество медалей. Это давление постоянно присутствовало. Во-вторых, те допинговые скандалы, которые разразились в российских лыжных гонках в последние годы, очень сильно давили. К нам было приковано самое серьезное внимание антидопинговых служб. Из 125 проб, которые были сделаны в олимпийской деревне, более 90 пришлось на лыжные гонки. Вплоть до того, что в семь утра в день гонки допинговые офицеры уже стояли возле комнаты спортсмена.

— Удалось ли почувствовать дух Олимпиады?

— К сожалению, как раз дух Олимпиады и не чувствовался. Это



Дуатлон. Максим Вылегжанин (№12) и Александр Легков (№8) пока идут вместе среди лидеров гонки.
▼ фото: Reuters



Победитель Тур де Ски чех Лукаш Бауэр в очередной раз доказал всем, что является универсальным гонщиком, взяв медаль в нелюбимом коньке.
▶ фото: Reuters

напряжение затмило абсолютно всё. И потом мы жили в олимпийской деревне, в которой хоть и были созданы хорошие условия для спортсменов, но которая также находилась на отдалении от самого Ванкувера. Именно в сам Ванкувер приезжало огромное количество болельщиков, именно там происходили главные события Олимпиады, и там, наверное, и можно было почувствовать дух Олимпийских игр. А в Уистлере была более камерная обстановка сродни той, что есть на этапах Кубка мира.

— Расскажите вкратце, как вы готовились к Олимпиаде? Что удалось, что нет?

— Олимпийские игры — это венец многолетней подготовки спортсменов. В предолимпийские годы мы проводили много экспериментов по заключительному этапу. Мы очень много дискутировали на тему, каким путем нам готовиться к Ванкуверу. Сами условия проведения соревнований накладывали ряд трудностей, как-то: временная адаптация, адаптация к высоте. Мы жили на высоте 600 метров, а гонки проходили на высоте 900 метров. Поэтому особенное значение в подготовке имел заключительный этап, и то, как мы его пройдем. Мы консультировались с тренерами, имевшими положительный опыт выступления за океаном. Прежде всего, это Виктор Александрович Иванов, но были и другие специалисты. На 90 процентов все высказанные мнения сводились к тому, что всю подготовку нужно проводить в Европе, в среднегорье, а на заключительный этап — временную адаптацию и снижение тренировочных нагрузок — ехать на место старта.

Эта линия была выдержана, однако среднегорный сбор в Тауплиц-Альме прошел не на самом высоком уровне — вмешались погодные условия. Из 19 дней, проведенных нами в этом месте, 14 дней шел снег, дул сильный ветер, была мягкая лыжня. Поэтому мы не смогли выполнить те задачи, которые поставили себе на этот сбор.

— А почему вы не могли переехать из Тауплиц-Альма в другое место?

— Это вопрос стоял, однако в это время по всей Европе идет пора зимних отпусков. На самом деле, центров, где можно провести качественную среднегорную подготовку, в Европе не так много, и все они уже были забиты. Мы звонили, узнавали, но свободных мест нигде не было, хотя нас и рады были бы принять. И ещё нас всё время останавливал прогноз погоды, который обещал перемену погоды со дня на день.

— Что бы вы ещё изменили, если бы у вас была такая возможность?

— Во-первых, отношение к спортсменам. Спортсмены — это самые главные люди, которые участвуют в этом спектакле. Их надо обязательно оградить от заболеваний, потому что любая болезнь вышибает спортсменов и вышибает надолго. И когда у нас на «Красногорской лыжне» люди начали болеть — это был первый звонок, чтобы принять самые жесткие меры и оградить наших лидеров от других больных спортсменов или обслуживающего персонала. Но они находились в команде, и это сразу повлекло цепную реакцию, итогом которой стала болезнь наших лидеров Легкова и Вылегжанина.

— Как вы настраивали спортсменов на гонки, как поддерживали их веру в себя после неудач?

— Это наша повседневная работа. С ребятами я работаю уже на протяжении девяти лет, поэтому слов утешения почти и не нужно было. Все всё прекрасно понимали: и почему так происходит, и в чем причина именно таких результатов. Особенно, конечно, переживал Саша Легков, потому что именно на него мы были вправе больше всех рассчитывать. Но в таком физическом состоянии — после двух болезней, с воспалением среднего уха — на Олимпийские игры не приезжают. А он проявил мужество и боролся, отдавая всего себя. Все: и спортсмены, и тренеры, и специалисты, как наши, так и зарубежные — видели, что он сделал всё, что мог. Но медалей не было, и это давило не только на спортсменов, но и на тренеров. Всё время была надежда, что и в эстафете, и на 50 км мы сможем что-то завоевать. Разговор шёл о том, что Олимпийские игры длинные, и пока есть гонка, всегда есть надежда.

— Раз уж речь зашла о Легкове, как вы считаете, правильно ли он поступил, пытаясь догнать Улс-



Идет тестирование смазки. Юрий Бородавко и его ученик Александр Легков сосредоточены, в их взглядах читается тревога.
фото: Алексей Панфилов

сона, или надо было бороться за «серебро»?

— Я считаю, что Саша всё сделал правильно, поскольку, если бы он не сделал этот рывок в попытке догнать Улссона, то на финише он бы мог точно так же проиграть. Ведь с ним вместе шли очень сильные финишеры: и Нуртуг, и Ангерер, и Хеллнер. А по Саше было видно, что всё-таки той работы, которая не была сделана в Тауплиц-Альме, очень сильно не хватает. Мы планировали там делать взрывную работу, но на мягкой трассе это было практически невозможно, и как раз этого взрыва и не хватило Саше на финише. Он это знал, и поэтому у него оставался только один путь — пытаться оторваться за счет высокой среднедистанционной скорости и, в худшем случае, привезти с собой на финиш одного-двух гонщиков. Но этого сделать не получилось, потому что те снежные условия, которые были во время дуатлона, позволяли спортсменам, ехавшим сзади, постоянно накатывать. К тому же при выходе на финишную прямую Саша допустил очень серьезную тактическую ошибку. На последний поворот он пошел по малому радиусу, и этот самый крутой поворот он проходил на параллельных лыжах соскальзыванием, а те спортсмены, которые обыграли его, шли этот поворот по большому радиусу переступанием. Это привело к тому, что в небольшой подъем перед выходом на стадион Александр шел, толкаясь палками, а его соперники еще катились в стойке за счет более высокой инерции. И не рывком, а именно этой ошибкой на последнем повороте Саша лишил себя шансов на медаль, которые у него, без сомнения, были.



Александр Легков на питательном пункте во время марафона.
фото: Алексей Панфилов

— Исходя из каких соображений вы формировали эстафетную четверку и распределяли этапы? В чем, на ваш взгляд, причина нашего поражения в эстафетной гонке?

— Приехав на Олимпийские игры и увидев состояние некоторых спортсменов, я сразу понял, что с эстафетой у нас будут серьезные проблемы. Почему? Потому что если среди спортсменов, которые хорошо бегут классическим ходом, у нас есть определенный выбор, то спортсменов, которые хорошо владеют коньковым ходом у нас всего два: Легков и Ширяев. И по состоянию Ширяева было видно, что в эстафете у нас дыра, которую надо каким-то образом латать. А имея в эстафете не одного, а двух слабых спортсменов, так как Николай Панкратов тоже был не в лучшем состоянии, мы эстафетную команду не отбирали из лучших, а просто набирали. Хорошо еще, что мы шестым дистанционщиком включили Петра Седова, который здорово поддержал сборную команду. И когда пришло время распределения спортсменов по этапам, самым главным принципом было максимально использовать своих лидеров, то есть поставить их на те этапы, где они могли принести максимальную пользу. Если говорить о Саше Легкове, то его мы пробовали на разных этапах, но максимальную пользу он всегда приносил на третьем этапе, где с самого начала очень высокая дистанционная скорость, и можно полностью отдать все силы. Ту же самую задачу я ставил перед Максимом Вылегжаниным на втором этапе — ведь второй и третий этап в эстафете ключевые. Я предложил поставить на четвертый этап Петра Седова, но бежать на Олимпийских играх последний этап для юниора психологически очень тяжело, и если бы, не дай бог, он проиграл или его бы обыграли где-то на финише, поскольку мы знаем, что финиш — это не Петино сильное качество, то мы могли бы просто сломать спортсмена. А это могло бы очень негативно повлиять на его

ATOMIC



ВОЗЬМИ ЛЕГКОЕ СНАРЯЖЕНИЕ ДЛЯ ЛЕГКОГО ПУТИ К ПОБЕДЕ!



WWW.ATOMICSNOW.COM

Официальный дистрибьютер в России – ЗАО Амер Спортс: 142704, Московская область, Ленинский район, дер. Мамыри, 21 км Калужского шоссе, Мега Молл, офис 208. +7 (495) 641-26-46

Розничный магазин Спортивный Экипировочный Центр по адресу:
Москва, Олимпийский проспект, 16/1 (в СК «Олимпийский»), телефон: (495) 502-98-47

дальнейшую спортивную судьбу. Поэтому после долгих совещаний с личным тренером спортсмена и с тренерами сборной мы решили, что состав надо перекраивать: Петра ставить на второй классический этап, а Вылегжанина на последний. Таким образом, мы своего лучшего классиста превратили в посредственного конькиста. Можно вспомнить, что на последнем этапе уже ничего не решалось, борьба в эстафете шла только на втором этапе Петра Седова, и Легков на третьем этапе отдал всё, что мог. Физическое состояние Панкратова не позволило ему продержаться с лидерами на стартовом отрезке, а на втором этапе Петр Седов мог только поддержать, а не отыграть отставание. На сегодняшний день он еще не набрал свои максимальные кондиции, и ему было очень трудно на равных бороться с такими спортсменами как Лукаш Бауэр. Кстати, чешская команда как раз и реализовала тот сценарий, который предполагал реализовать я. Вся команда была ровная, а один лидер смог зацепиться за головку, и конькистам оставалось только держаться. А у нас к третьему этапу уже был слишком большой отрыв, и что-то сделать на нем не представлялось возможным.

— После эстафеты Легков жаловался на то, что у него плохо ехали лыжи...

— На этих Олимпийских играх у нас часто были очень удачные варианты смазки, и эти варианты, которые хорошо себя зарекомендовали в спринтерских гонках, мы перенесли на эстафету. Но, к сожалению, именно эти варианты нас и подвели. До третьего километра, на первом круге дистанции, и это видно по результатам, лыжи у ребят работали превосходно, но буквально с начала второго круга лыжи просто вставали. Так что проблемы со скольжением в данном случае связаны с работой ускорителей, которые поначалу проявляли себя очень хорошо.

— Прокомментируйте, пожалуйста, выступления Нуртуга на этой Олимпиаде.

— Это спортсмен не случайный, еще в 2006 году он выиграл норвежский отбор на Олимпийские игры в дуатлоне, но, к сожалению, а к нашему счастью, норвежские тренеры не стали тогда привлекать его в состав команды. То есть еще будучи юниором, он обыгрывал ведущих норвежских лыжников. Это говорит о том, что Петтер — спортсмен очень одаренный. За те четыре года, что прошли между Олимпийскими играми, каждый год он прибавлял. На этапах Кубка мира и чемпионатах мира он здорово проявлял себя как боец масс-стартов. Обладая прекрасными взрывными качествами, он может выдать их в самом конце гонки, когда все соперники находятся в определенной степени утомления. Единственным его слабым местом была невысокая среднедистанционная скорость, но в этом году Нуртуг подтянул и этот компонент, показав себя и классным дистанционщиком. При этом и феноменальные взрывные качества ему удалось сохранить. Наверное, это тот суперталант, что появляется раз в поколение, каким раньше был, например, Бьорн Дэли.

— Как удалось так ярко выступить на Олимпийских играх шведам?

— В каждой стране очень сильно готовятся к Олимпийским играм, и шведам это удалось лучше остальных. Причем, удалось всей команде. У них были хорошие исполнители, которые проявляли себя и на этапах Кубка мира, и на других стартах. Когда Хеллнер или Улссон были в хорошей форме, они одерживали яркие победы на этапах, отлично смотрелись в эстафетах, как в коньке, так и в классике, и было видно, что команда у шведов серьезная. Так что при хорошем психологическом настрое и грамотной подводке от них можно было ожидать тех выступлений, которые они продемонстрировали на Играх.

— Легкова и Вылегжанина, здорово выступавших на предновогодних этапах Кубка мира, подкосила болезнь. А почему тогда сбавила также блиставшая до Нового года Хазова?

— Ирине как одному из лидеров сборной на тот момент пошли навстречу, и вместо выступления на Тур де Ски она провела полноценный сбор в том же Тауплиц-Альме. Соответственно, у неё были те же самые проблемы с погодой, и после сбора она жаловалась, что ей не хватает резкости, взрывных качеств. В Рыбинске она выступила не очень удачно, зато в Кэнморе ей удалось провести хороший сбор при хорошей погоде, на жестких трассах. После этого сбора на этапе Кубка мира в Кэнморе она заняла высокое третье место, что говорит о том, что на Олимпийских играх она была потенциальным претендентом на медали. Но в психологическом плане Ира с собой не справилась. Волне-



Сергей Ширяев не только в этой гонке, но и вообще на Олимпиаде показал совсем не те результаты, которые от него ожидали.
▼ фото: Reuters

ние, вызванное чувством того, что она может выиграть, перехлестывало её, это было заметно. И именно это, к сожалению, отбросило её назад.

— Под вашим руководством прошла целая эпоха в российских лыжных гонках. Можете ли подвести её итог?

— Прежде всего, хочу сказать, что у большинства спортсменов, которые тренировались под моим руководством, были периоды очень ярких выступлений. Если посмотреть, каждый из моих спортсменов был на самом верху. Вася Рочев за то недолгое время, что со мной тренировался, стал чемпионом мира в спринте, призером чемпионатов мира и Олимпийских игр, на этапах Кубка мира были и победы, и достаточно большое количество призовых мест. Женя Дементьев выиграл «золото» и «серебро» Олимпийских игр, призовые места на чемпионатах мира в эстафетных гонках. Саша Легков по потенциалу стоит наравне с сильнейшими спортсменами мира, но ему постоянно не везет, не может он себя реализовать, хотя Александр мог взять личную медаль и в Саппоро, и в Либереце, и в Ванкувере. На этапах Кубка мира он выступает довольно ярко, был серебряным призером Тур де Ски. Иван Алыпов стал многократным призером этапов Кубка мира, призером Олимпийских игр. Медали чемпионатов мира завоевывали и Панкратов с Мориловым, и Вылегжанин.

К сожалению, многим не хватало стабильности, были достаточно серьезные спады, связанные с поиском новых тренировочных методик. Дойдя до определенного уровня, я увидел, что та нагрузка, которая дается спортсменам, уже предельная, и не всегда они способны её выдерживать. Приходилось искать, но то новое не всегда было положительным, несущим развитие, а иногда негативно сказывалось на результатах. В один из годов — 2008-й — перед нами была поставлена задача принять участие во всех без исключения этапах Кубка мира. Это был, несмотря на отсутствие чемпионата мира или Олимпиады, очень тяжелый сезон. Мы в полной мере испытали на себе всю тяжесть этапов Кубка мира, постоянных переездов, соревнований. Тренироваться было совершенно некогда и, начиная со второй половины сезона, спортсмены просто «вывалились» — результаты были плачевными: кто-то заболел, у кого-то обострились травмы. Причин много, и не всегда они кроются только в тренере. Спортивный век короток, и любая неудача в каком-то из сезонов очень больно бьет по спортсмену, оставляет негативный след. И если год прошел без побед, успехов, то спортсмен начинает психологически ломаться, начинаются какие-то метания, и не всегда это приводит к хорошему. Но повторюсь, 90% из тех ребят, с кем я пришел из юниоров, достигли вершин в спорте.

— Что можете пожелать тем людям, которые будут у руля сборной после вас?

— Здесь очень сложно что-то советовать, потому что каждый тренер старается идти своей дорогой. Мой пройденный путь — это мой путь, это тренировочное направление, которое избрал я. Каждый следующий тренер приходит со своими желаниями, своими амбициями. Хотелось бы, чтобы каждый тренер реализовал себя в результатах своих воспитанников.

— По прошествии лет у вас сформировался взгляд на оптимальную систему отбора в сборную команду?

— В сборной должны быть все сильнейшие. Можно, как некоторые тренеры предлагают, вообще не создавать сборных команд, тренироваться отдельно, но проводить установочные сборы. Приехали на тестовые соревнования, отобрали команду и поехали выступать на соревнования. Но такой подход показал свою несостоятельность, потому что в случае провала спросить за результат не у кого. Например, перед этими Олимпийскими играми у нас было несколько групп подготовки, и в одной из них результатов не было абсолютно никаких — полный ноль! Но с тренера даже не спросили. Были какие-то невнятные ответы: «Не получилось, не лидеры», — хотя год назад позиционировалось, что это те спортсмены, которые могут выиграть Олимпиаду. Поэтому нужна система сборной команды, которую ведет определенный тренер, несущий ответственность за результат. А то, если получилось, то я герой, а если не получилось, то спрашивайте с других, что ли? Это совершенно непозволительно!

Я также считаю негативным моментом то, что всё внимание тренеров сосредоточено на отборах, а не на конечном результате. На протяжении многих лет у нас одни разговоры только об отборах, но никто не думает о том, как мы будем выступать там, куда отберемся.

— Как сделать так, чтобы победители отборов не «сдувались» на главных стартах, а потенциальные победители и призеры не оставались за бортом сборной команды, как в это году получилось с Артемом Жмурко?

— Я думаю, что если бы Жмурко выступал на Олимпийских играх, он бы показал свой результат в районе 20-х мест. Говорить о том, что Жмурко завоевал бы медали, спас бы Россию — это полный абсурд!

— Ну, если не медали, то мог бы, по крайней мере, помочь достойно выступить в эстафете…

— Да, помочь он бы мог, и пример Седова, которого взяли без отбора, это подтверждает. Но ведь Жмурко участвовал в отборочных соревнованиях и не показал в них высоких результатов. А на стартах в Рыбинске отсутствовало 90 процентов сильнейших. И надо четко видеть уровень этих соревнований и не подменять ценность этих стартов.

К сожалению, сейчас у нас между тренерами идет очень серьезная борьба за то, чей спортсмен поедет на Олимпийские игры. Многие и задачу перед собой ставят — просто попасть на Олимпиаду. Но надо же не просто попасть, но и выступить там достойно. Вот попал спортсмен на Олимпийские игры, задачу выполнил, приехал — а целито и нет уже, цель-то позади!

— А как поступают в других странах?

— В этом году мы решили построить систему отбора, как у скандинавов, которые устанавливают определенный норматив, и кто его выполняет, тот и едет на Игры. В Норвегии — это было 1–8-е место на ЭКМ, у нас — 1–6-е. И те результаты, которые были у нас в начале сезона, внушали оптимизм. Меня многие упрекают в том, что форма была форсирована, и наши ребята были на пике уже в начале сезона, но пример того же Вылегжанина доказывает обратное. Приехав после Олимпиады, когда какое-то время после болезни уже прошло, он продолжил показывать высокие результаты. Это говорит только о том, что форма не была форсирована, и если бы не было болезни, то на Играх они выглядели бы более достойно.

Беседовал **Андрей КРАСНОВ**,
Июль 2010



ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

15 ФЕВРАЛЯ
10 км, своб., женщины

15 ФЕВРАЛЯ
15 км, своб., мужчины

17 ФЕВРАЛЯ
спринт инд., класс., женщины

17 ФЕВРАЛЯ
спринт инд., класс., мужчины

19 ФЕВРАЛЯ
15 км, дуатлон, женщины

20 ФЕВРАЛЯ
30 км, дуатлон, мужчины

22 ФЕВРАЛЯ
спринт командный, своб., женщины

22 ФЕВРАЛЯ
спринт командный, своб., мужчины

24 ФЕВРАЛЯ
эстафета 4x10 км, мужчины

25 ФЕВРАЛЯ
эстафета 4x5 км, женщины

27 ФЕВРАЛЯ
30 км класс., масс-старт, женщины

28 ФЕВРАЛЯ
50 км класс., масс-старт, мужчины

vancouver 2010

17 февраля 2010 года, Ванкувер (Канада)
Спринт инд., классический стиль
женщины

место	спортсмен	год рождения	страна
1	**М. Бьорген**	**1980**	
2	**Ю. Ковальчик**	**1983**	
3	**П. Майдич**	**1979**	
4	А. Улссон	1976	ШВЕЦИЯ
5	М. Генуин	1979	ИТАЛИЯ
6	С. Брун-Ли	1988	НОРВЕГИЯ
7	А. Якобсен	1987	НОРВЕГИЯ
8	К. Рэнделл	1982	США
9	В. Куйтунен	1976	ФИНЛЯНДИЯ
10	М. Паяла	1988	ШВЕЦИЯ
11	К. Смутна	1983	АВСТРИЯ
12	**Н. Коростелева**	**1981**	**РОССИЯ**
13	А.-К. Сааринен	1979	ФИНЛЯНДИЯ
14	К. Целлер	1979	ГЕРМАНИЯ
15	И. Ингемарсдоттер	1985	ШВЕЦИЯ
16	К. Виснар	1984	СЛОВЕНИЯ
17	Н. Фессель	1983	ГЕРМАНИЯ
18	А. Прохазкова	1984	СЛОВАКИЯ
19	К. Перяля	1982	ФИНЛЯНДИЯ
20	М.К. Фалла	1990	НОРВЕГИЯ
21	П. Муранен	1981	ФИНЛЯНДИЯ
22	Д. Гаязова	1983	КАНАДА
23	В. Фабьян	1985	СЛОВЕНИЯ
24	О. Кюйне	1985	ФРАНЦИЯ
25	Х. Колб	1991	ГЕРМАНИЯ
26	Ч. Кроуфорд	1983	КАНАДА
27	М. Нацуми	1978	ЯПОНИЯ
28	**Е. Шаповалова**	**1986**	**РОССИЯ**
29	Х. Фальк	1989	ШВЕЦИЯ
30	Д. Трахзель	1984	ШВЕЙЦАРИЯ
31	К. Удрас	1986	ЭСТОНИЯ
32	О. Яцкая	1978	КАЗАХСТАН
33	Э. Нывлтова	1986	ЧЕХИЯ
34	С. Реннер	1976	КАНАДА
35	**Е. Турышева**	**1986**	**РОССИЯ**
36	Е. Коломина	1981	КАЗАХСТАН
37	Т. Оясте	1990	ЭСТОНИЯ
38	Х. Брукс	1982	США
39	К. Мородер	1974	ИТАЛИЯ
40	**О. Рочева**	**1978**	**РОССИЯ**
41	П. Джоунс	1985	КАНАДА
42	А. Дуборезова	1985	БЕЛОРУССИЯ
43	Э. Брокард	1984	ИТАЛИЯ
44	М. Гыоргы	1982	РУМЫНИЯ
45	Е. Антонова	1971	КАЗАХСТАН
46	О. Василёнок	1980	БЕЛОРУССИЯ
47	К. Колдер	1980	Н. ЗЕЛАНДИЯ
48	М. Матросова	1990	КАЗАХСТАН
49	И. Терентьева	1984	ЛИТВА
50	Э. Боттомли	1983	АВСТРАЛИЯ
51	Д. Мэн	1989	КИТАЙ
52	Н. Брознич	1991	ХОРВАТИЯ
53	К. Сетинкая	1982	ТУРЦИЯ
54	О. Решеткова	1982	КИРГИЗИЯ



Reuters

BJORGEN



Reuters



И.Исаев

Юрий КАМИНСКИЙ:

Я СКАЗАЛ ПОСЛЕ ВАНКУВЕРА КРЮКОВУ И ПАНЖИНСКОМУ: «БУДУ ИСКАТЬ ТЕПЕРЬ ТЕХ, КТО СМОЖЕТ ВАС ОБЫГРАТЬ»

С Юрием Михайловичем Каминским мы повстречались в Дёмино, в середине лета, буквально через считанные дни после того, как на Дёмино обрушился сильнейший ураган, выкосивший здесь до 90 процентов деревьев. Плюс — в среднюю полосу России пришла жара, какой не было здесь, если верить метеорологам, более века, то есть за всю историю наблюдений. Команда Каминского (впрочем, как и группы Седова-старшего, Перевозчикова) тренировалась по утрам, до завтрака, пока не поднималось солнце. А во второй половине дня — лишь технические, проводимые в щадящем режиме, тренировки. Вот и наш разговор с Юрием Михайловичем состоялся после окончания второй тренировки, прямо на лыжном стадионе. Мы устроились у подножья пьедестала почёта в тени, отбрасываемой зданием пресс-центра, и я достал свой диктофон...

— Юрий Михайлович, развейте, пожалуйста, мои сомнения. Мне показалось, что Алексей Петухов с Николаем Мориловым в спринтерской эстафете не показали всё, на что они были способны, не всё там были исполнено ребятами безукоризненно, показалось, что тактически они проиграли эту гонку. Я понимаю всю ущербность такой позиции, понимаю, что и тот, и другой впервые стали призёрами Олимпийских игр, понимаю, что для обоих это грандиозный успех, и всё равно не могу избавиться от ощущения, что они в этот день были способны на большее. Насколько эти мои ощущения соответствуют действительности?

— Там сложилось много разных мелких моментов, много каких-то микроскопических неточностей, которые в конечном итоге повлияли на результат.

Первой такой неточностью стала тактика, которую они поменяли в последний момент. Впрочем, понятно, что они там пытались хитрить, искали варианты. Потому что все давным-давно привыкли, что Петухов на своих этапах атакует, а Морилов, как может, поддерживает его. Но в то же время соперники и очень боялись наших ребят, потому что все считали, и вполне справедливо, что если индивидуальный спринт так уверенно выиграли Крюков и Панжинский, значит и Петухов с Мориловым в хорошем состоянии, хорошо готовы. Вообще, по всему чувствовалось, что иностранцы нас боятся. Потому что, сами видели, когда стартовали в финале — Петухов оказался первым, пошёл медленно, но никто не захотел его обходить.

— Это была ошибка со стороны Алексея?

— На первом этапе нет. На первом этапе скорость не главное, там важно вкатиться. Как раз для Петухова резкий старт не очень желателен, хотя он готов был выдержать любую скорость. И Коля Морилов тоже был очень прилично готов. Об этом можно судить даже по этапу в Осло, когда они были уже на выходе из оптимальной формы — там оба выступили вполне достойно: заняли второе и четвёртое места. Петухов там, кстати, опять тактически проиграл, но сейчас не будем на это отвлекаться.



Вот они — первое «золото» и первое «серебро» российской лыжной сборной на Олимпиаде в Ванкувере.
фото: Bosco



КЛЮЧЕВОЙ МОМЕНТ



Ключевой момент гонки. В середине второго подъёма — небольшое выполаживание. Впереди — самый последний крутой взлёт, двадцать метров равнины и спуск на стадион. Где-то здесь, впереди, буквально в десяти-пятнадцати метрах, за левой кромкой кадра, их уже ждёт Каминский, он уже кричит, он уже всё знает про Нуртуга. Если его парни не ослабят натиск, если они сейчас не затеют тактические игры друг с другом, если они будут «лупить» что есть силы, без оглядки, Нуртуг не выдержит, Нуртуг сдастся, и они выкатятся на стадион вдвоём, одни.

Пять метров от Панжинского до Крюкова. И — те же самые пять метров от Крюкова до Нуртуга. И — всё ещё впереди.

У нас нет возможности представить вам фотографию Каминского с этой точки трассы. Но мы отыскали на youtube.com видеозапись этой гонки и сделали скриншот с поставленной на паузу видеотрансляции. Качество этого «снимка» более чем посредственное, но всё же на нём - бегущий рядом с Крюковым и кричащий Каминский, убегающий вперёд Саша Панжинский и... отсутствующий в кадре Петтер Нуртуг. Здесь, именно на этих самых метрах дистанции русским тренером и двумя русскими гонщиками было определено, что «золото» мужского индивидуального спринта сегодня отправится в Россию.

Потом будет финиш. Потом они будут решать меж собой, кто из них сегодня лучший. Но это будет потом. А мы благодаря прозорливости Каминского и бескомпромиссности парней ещё в начале финишной прямой уже знали — сегодня лучшей будет Россия.

Иван ИСАЕВ

И, конечно же, они неправильно действовали на третьем и четвёртом этапах, когда повели себя пассивно. Все полезли вперед, почувствовали, что можно.

— А что, Петухову надо было не разрешать?

— Петухову надо было, что называется, вовремя топнуть ногой. На последнем подъёме на первом этапе всё это было хорошо видно, там как раз напротив меня всё происходило. Я хорошо видел этот момент, когда Петухов шёл первым, за ним Нуртуг. Нуртуг оглядывается — никто не хочет атаковать. Он, видимо, думает: раз никто не хочет, я пойду. И Нуртуг вышел, чуть-чуть всех подразогнал, и сразу все за ним и полезли. Наши ребята при этом сразу же оказались на 7-8-9 местах, что с тактической точки зрения было невыгодно, можно было много потерять на передачах. То есть, если, допустим, на этапах Кубка мира обычно команд 5–6 бывают готовы примерно одинаково, и всё там решается на последних кругах, то здесь к высоким скоростям оказались готовы уже 10 команд, все перестроения усложнились. К тому же, когда наши переда-



Родители Никиты — Светлана Федоровна и Валерий Никитович Крюковы — в аэропорту перед отъездом сборной России в Ванкувер. Почти 20 лет назад они так же вдвоем за ручку привели своего сына-первоклашку в секцию к Юрию Михайловичу Каминскому. Теперь, по прошествии стольких лет, они провожают их обоих на самый главный старт в жизни каждого спортсмена и тренера — Олимпийские игры.

◀ фото: **из семейного архива Крюковых**

вали эстафету с 4-го этапа на 5-й, у Алексея произошла осечка — он попытался перестроиться, и ему срубил конец палки француз. Кстати, правила-то нарушил сам Петухов, потому что француза он немножко подрезал. Тут нам повезло, что французы не подали протест, просто у них в этот день медалями и не пахло. Мы потом смотрели повтор, и было видно, что можно было даже снимать Петухова за нарушение правил. Но поскольку там он руки демонстративно поднял вверх, это его и спасло.

— Вернемся к эстафете.

— Да. И здесь пока Алексей выбирался, опять же чуть-чуть не дорабатал, получается, с этой палкой сломанной. Передача у него получилась — где-то 7–8-м, и Коле там уже очень тяжело было выбираться — его всё время загоняли на мягкий снег, соперники его всё время поджимали, не давали пройти. Было видно, что он вправо уйдёт — его закроют, попробует влево уйти — то же самое. В итоге, по-моему, он где-то пятым передал. А Петухов если что-то сделать мог, то в основном на первом подъеме, всё остальное было более или менее легкое. На последнем подъеме он начал уже от Нуртуга отрываться, но один-два метра, которые у него были — это не та фора, которую Нуртуг не может ликвидировать. Норвежец его на повороте на последнем спуске к стадиону догнал и вышел вперед, и там уже было понятно, чем дело закончится.

— Лёша не сдался в этот момент? Или чисто технически, функционально не мог уже ничего другого показать?

— Нет, не сдался. Он, получается, весь круг отработал, пытаясь оторваться. Естественно, на финише он выглядел уже чуть слабее. Ну, а что может на финише Нуртуг — мы все знаем.

На этом кадре кажется, что парни уже еле стоят на ногах, настолько они устали. Да так, наверное, и было на самом деле. Но через несколько мгновений им предстоит ещё бескомпромиссная битва между собой, для того, чтобы определить, кто именно из них станет олимпийским чемпионом Ванкувера-2010. Между тем, великого Нуртуга нет даже в кадре...

▼ фото: **Reuters**





4 СЛОМАННЫХ РЕБРА



На разминке словенка Петра Майдич не вписалась в крутой вираж на спуске и вылетела с трассы, сломав четыре ребра. Словенская делегация обратилась в оргкомитет соревнований с просьбой разрешить Майдич стартовать последней из гонщиц, чтобы было хоть какое-то время на восстановление, но до самого последнего никто не был уверен, сможет ли словенка вообще выйти на старт. Впрочем, точного диагноза тогда никто не знал. Понятно было лишь одно: фактически гарантированная медаль уплывала от действующего на тот момент лидера женских лыж в спринте.

И всё-таки Майдич преодолела себя и появилась на старте. В квалификации она показала 19-е время и получила возможность продолжить борьбу, однако после того, как она пересекла финишную черту, представители команды унесли её под руки. Так случалось после каждого забега до самого финала, в который она попала во времени — «лаки лузером». Петра кричала от адской боли, и каждый раз все с замиранием сердца ждали: выйдет или не выйдет? И она выходила, боролась, корчилась от боли после финиша и снова выходила на старт.

Уверен, что для всех эта бронзовая медаль Майдич стала медалью с золотым отливом. Сама же Петра назвала её бриллиантовой.

Андрей КРАСНОВ

— Говорят, вы массировали спортсменов в зоне передачи эстафеты, вместо того, чтобы стоять на трассе?

— Там получилась целая история: массажиста нашего, Валерия Попова, дисквалифицировали за то, что он во время кормления сделал лишний шаг. А он перепутал номер-накидку и был в этот момент не со своим номером, а с номером доктора. Поэтому дисквалифицировали и его, и человека, с номером которого он вышел на трассу. То есть сразу двоих человек, которые у нас могли массировать спортсменов между забегами. Поэтому мне пришлось встать в зону передачи и выступить в роли массажиста. Обычно я стараюсь встать там, где решается судьба забега. На индивидуальном спринте я стоял на верхушке первого подъема и после того, как там проходили спортсмены, переходил сразу же на середину второго подъема.

— Можно было? Пускали?

— Да, пускали. И этот вариант оказался оптимальным. Я, кстати, во время финального забега вовремя подсказал ребятам, что они отрываются от Нуртуга. Было видно, что Нуртуг начал терять ход, техника у него начала ломаться, где-то он чуть плечами начал водить, то есть появились движения, которые говорят о том, что он идёт уже в полном напряге. И я им об этом подсказал. Крюков потом мне рассказывал, что весь остаток подъёма, пока он бежал, у него в ушах стоял мой крик о том, что они отрываются от Нуртуга.

— Вы перескочили, об индивидуальном спринте я хотел расспросить вас чуть позже.

— Я это к тому, что тренеру очень важно во время забега быть на трассе, на ключевом её участке — иногда можно очень сильно помочь спортсмену. То есть если бы я не массировал в этот день спортсменов, я бы встал, наверное, на середину первого подъема, потому что там надо было подстегнуть Лёху, чтобы он добавил, как мог. Если ему и было где отрываться от всех, то только там.

Вообще-то, всё, что я сейчас говорю, нами не один раз было обговорено, отрабатывалось в тренировках. Но вот так задавил их олимпийский груз ожидания... Им, конечно, тяжело было после того, как Никита с Сашей выиграли индивидуальный спринт, они выходили на старт в роли явных фаворитов, и это пережить было очень сложно.

— Оба не справились?

— Я бы не стал говорить «не справились». Я бы сказал — не хватило им такой, знаете, холодной расчётливости. Нельзя сказать, что они совсем потерялись. Совсем они, в общем-то, не провалились всё-таки.

— Ну да, бронзовые медали Олимпиады для обоих — огромное достижение...

— Да, это неплохое достижение. И всё-таки, исходя из того, что они могли именно в этот день показать, мы вправе были ожидать от них большего. Но, видите, роль лидеров сезона... Тяжело им оказалось это пережить.

— То есть у них не было какого-то большого тактического провала, а в разных компонентах не хватило по чуть-чуть?

— Да, везде понемногу они чуть-чуть хуже сделали, чем могли бы. И получилось то, что получилось.

— А если отсюда перекинуться к Никите с Сашей? Там совсем наоборот получилось?

— А там наоборот. Я бы даже сказал, что по уровню концентрации, по уровню настроя на гонку и Панжинский, и Крюков произвели на меня бóльшее впечатление. Не зря Панжинский последнее время перед Олимпиадой жил с Крюковым в одной комнате. Я Саше, кстати, и подсказывал — ты, мол, смотри, как Крюков к соревнованиям готовится, настраивается.

Тут нужно сказать, что Крюков у нас в команде лучший по подготовке, по настрою, по концентрации. Может быть, ещё Колю Морилова с ним можно рядом поставить. Но все-таки Крюков повыше стоит в этом плане.

Так вот, Панжинский в последнюю неделю перед стартом прямо замкнулся — чувствовалось, что настраивается. Там, конечно, нельзя было сказать, что он никак не реагировал на окружающих, ни с кем не разговаривал, нет. Но поскольку я с ним не один год работаю, я это очень хорошо почувствовал, увидел. Мне в эти дни приятель из России позвонил — он знает наш спорт очень хорошо изнутри, болеет за нас, помогает. И он меня спрашивает: как там Панжинский? А я ему отвечаю — он, наверное, что-то задумал. Выиграть, наверное, хочет. И в итоге так оно и получилось *(улыбается)*. Когда он выиграл пролог, тут, в общем, все очень сильно удивились. То есть он сумел, видимо, в эти последние месяцы и дни что-то недостающее у Крюкова почерпнуть, подсмотреть, сумел поймать эту концентрацию. У них получился хороший тандем, который создался, можно сказать, прямо на ходу, на глазах у всех.

Что касается Крюкова, то с ним-то как раз всё понятно. Мы на него рассчитывали, медаль эта на Олимпийских играх у нас заранее во всех планах стояла. К этому готовились, к этому шли. Конечно, хотелось выиграть медаль, причём не просто медаль, а именно золотую.

— Неужели верилось, Юрий Михайлович? Именно в золотую? Просто не могу поверить...

— После Отепя — да. Вот когда в Отепя он стал третьим, причем с явной ошибкой, стало понятно, что он с ними может приехать на финиш вместе. А на финише в классике он сильнейший, тут нет вопросов.

— Да ладно! Сильнее Нуртуга?

— А почему нет? По крайней мере, в классике он Нуртуга и в Стокгольме обыграл. *(Задумывается, как бы размышляет)*. ...Думаю, да, сильнее. Именно в коротком финишном броске на 50–70 метров — он сейчас, пожалуй, лучший в мире. Но подчёркиваю — именно классикой, я в данном случае про конёк не говорю.

И поэтому мы рассчитывали... Ну, как рассчитывали? Хотели первого места, подразумевали его. Мы, правда, вслух старались не говорить



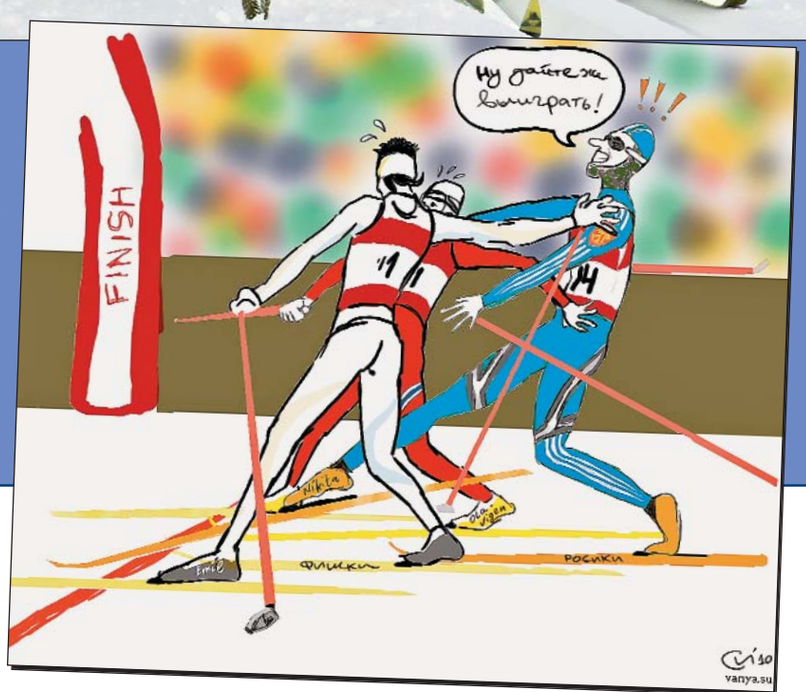
Александр Панжинский выигрывает полуфинальный забег в Отепя и впервые в жизни выходит в финал Кубка мира.
▼ фото: Reuters



ОТЕПЯ

Старший тренер спринтерских сборных России Юрий Каминский рассказал нам, что парни бежали в этот день недовосстановившимися после очень серьёзной работы. И всё равно Никита Крюков сумел занять в этот день третье место, серьёзно потревожив на финише лидеров сезона Улу Вигена Хаттестада (№11, в красном) и шведа Эмиля Йонссона (в белом, №1). А московский лыжник и художник Иван Сухарев уже на следующий день отозвался на это событие своей очень симпатичной карикатурой.

Иван ИСАЕВ



об этом, но имели в виду, что он может выиграть. Для него очень важно было это понимание, что «могу». Да это и понятно было уже довольно давно: раз ты призёр этапов, значит, можешь где-то и выиграть. Правда, до Ванкувера не удавалось. Даже призёром он стал в первый раз только в этом году в Куусамо.

Мы с ним так рассуждали: сколько там стартов было в сезоне классикой? Три? И он 2 раза был третьим и один раз четвертым, то есть все время был либо на пьедестале, либо рядом. Это первое. И второе: мы перед гонкой в Отепя сделали в горах за неделю очень тяжелую тренировку. Спортсмены к Отепя не успели от нее полностью восстановиться, это я вам на сто процентов гарантирую — им где-то до 2 недель нужно было, чтобы отойти от той работы. А у них была — неделя. И понятно было, что есть еще какой-то резерв, что в Отепя они бежали на фоне нагрузки. Мы, кстати, потом еще и повторили эту работу прямо перед Ванкувером на сборе в Калгари. Получилось, что мы за 16 дней до старта на Олимпиаде сделали жёсткую силовую работу, зная, что в перспективе такая работа дает хороший отложенный эффект.

Вообще, в Отепя трасса немножко похожа на ванкуверскую. Там длинный финиш, подъем, и даже она немножко тяжелее, чем в Ванкувере. В Отепя Никита отставал на подъемах, то есть сказывалось недовосстановление после силовой

работы. А здесь в Ванкувере я уже по Панжинскому ориентировался, потому что Панжинский в подъем сегодня — один из сильнейших спортсменов в мире. И когда мы делали совместные тренировки, Никита, в общем-то, от Саши не отставал на подъемах. То есть стало понятно, что Никита за это время здорово подтянулся в этом вопросе.

Конечно, в полуфинале у Крюкова проблема возникла*. Но я думаю, эта проблема возникла из-за того, что, во-первых, забег получился непредсказуемо быстрым. И, во-вторых, Никита там опять небольшую ошибку на финише допустил — снова пошёл за кем-то из спортсменов, сейчас не помню, за кем, и опять ему нужно было финишировать между ними. То есть повторил ошибку Отепя. Надо было выходить, может быть, на дальнюю лыжню. Но вообще-то спортсмену в этих вопросах всегда виднее, я так считаю. Потому что здесь еще и погода способна привнести свои сюрпризы. Иногда заранее смотришь — вроде бы вот эта лыжня лучшая. А во время соревнований по ней проехали несколько раз, и она уже становится не лучшая. То есть эти вопросы они решают сами уже, здесь я им даже не советую ничего в последнее время.

— По-моему, ребятам очень повезло, что Эмиль Йонсон бился с Нуртугом и Хаттестадом в другом полуфинале не на жизнь, а на смерть, и швед «накормил» норвежцев. Плюс у норвежцев был второй полуфинал, и у наших ребят было на 3–4 минуты больше времени для отдыха. Это так?

— Знаете, я очень не люблю, когда мой спортсмен занимает в квалификации 2-е место. Потому что, занимая 2-е место в квалификации, ты показываешь, что ты очень силён, возможности твои в этот день очень велики. Но при этом ты попадаешь в нижнюю часть сетки, и у тебя всё время сокращается время на восстановление. Вторым был Йонссон. И вы знаете, что он даже не дожил до финала.

Лучше быть третьим, еще лучше четвертым. Вообще, если у вас два спортсмена, идеально, если они занимают в квалификации первое и четвёртое места. Панжинский и Крюков в квалификации заняли именно 1-е и 4-е место. То есть им повезло в этом однозначно, у них были лучшие условия.

— Не переживали, когда Никита из своего полуфинального забега не прошёл в финал чисто, в числе первых двух?

— Там, понимаете, какая штука — полуфинал, в котором бежал Крюков, получился самым быстрым. В нём с четвёртого места в финал вышел даже Алексей Полторанин из Казахстана, который отстал от лидеров метров на 5, а Крюков-то приехал им в спину и даже пытался там ногу засунуть между ними. Так что тут мне всё было понятно, я даже, честно сказать, особо не волновался почему-то. Конечно, первый полуфинал лучше, это очевидно. Но не знаю, как было бы, случись всё наоборот. А то, что Нуртуг бился в своём полуфинале... Все бьются в полуфиналах, полуфиналов легких, особенно на чемпионатах мира и Олимпиадах, не бывает.

— А что вы кричали ребятам в финале? Вы на первом подъеме им успели что-то прокричать?

— Успел. Так получилось, что на первом подъёме я сработал на Панжинского, а на втором — на Крюкова.

— Расскажите, интересно.

— Мне Саша потом рассказывал, что на второй подъём он не хотел идти первым, хотел кого-нибудь пропустить вперёд. А я ему крикнул, что он отрывается, что просвет появился. И он решил бежать дальше на скорость, как говорится, без всяких хитростей.

— Решил прямо во время забега?

* «Л.С.»: Никита Крюков в полуфинале не сумел отобраться в финал «чисто», то есть занять одно из двух первых мест в забеге, и прошёл в следующую стадию лишь «лаки-лузером», то есть по более быстрому времени, показанному в полуфиналах спортсменами, занявшими третьи и четвёртые места.

Спринт всегда полон неожиданностей. Но эти двое русских обыграли Петера Нуртуга в финале Олимпиады настолько чисто, настолько ярко, настолько демонстративно, поделив между собою «золото» и «серебро» на виду у всей планеты, что... Нуртуг до сих пор не может поверить в правдоподобность случившегося. Трудно поверить и трудно заставить себя улыбнуться, даже стоя на олимпийском пьедестале.

▼ фото: Reuters





Reuters

СТОКГОЛЬМ



Reuters

2010 год, Стокгольм, этап Кубка мира, спринт.

Прошло две недели после Ванкувера.

Это была знатная битва. Петтер Нуртуг вышел на классический спринт на... коньковых лыжах, без мази, двигаясь вперёд только одновременным ходом. Это был вызов всем, игра в орлянку — смогу, не смогу, обману, не обману? Сумел! Петтер Нуртуг обыграл на коньковых лыжах всю элиту мировых лыжных гонок, обманул абсолютно всех. Кроме... Кроме олимпийского чемпиона в классическом спринте Никиты Крюкова.

Награду за победу над королём лыж олимпийскому чемпиону Никите Крюкову вручил сам король Швеции Карл XVI Густав.

Иван ИСАЕВ

— Ну да. То есть когда он после первого подъёма уходил на спуск, я перехватил его, крикнул, и перескочил на второй подъем, там эти два подъёма параллельно расположены были. И я увидел, что Нуртуг начинает терять ход, у него начала ломаться техника. А там тяжелый выход из второго подъёма, они все шли в этом месте уже на пределе. И я им подкричал, что если они сохранят скорость, то оторвутся от него.

— Они это оба услышали?

— Не знаю как оба, но Крюков потом мне сказал, что весь выход из подъёма, а там еще оставалось, наверное, метров 30 или 40 и ещё метров 20 равнины, у него мой крик в ушах стоял. И Никита, видимо, для себя решил в эти секунды, что если он не отстанет сейчас от Панжинского, то как минимум серебряная медаль у него будет. А поскольку Никита знал, что он Саше никогда до сих пор не проигрывал финиш...

— Как это?

— Да, финиш он ему никогда не проигрывает. Все короткие отрезки в пределах 100 метров он у нас одновременным ходом у всех выигрывает.

— Что, абсолютно никогда не проигрывает?



Роскошный ракурс, правда? Наши парни вверху, наши парни внизу, и только Петтер Нуртуг покидает пьедестал почёта — что-то ему сегодня не радуется...
▲ фото: Reuters

— Да. Я бы сказал, что для того, чтобы Панжинскому у Крюкова выиграть финишную прямую, ему надо в начале этой прямой иметь отрыв не метр, а хотя бы метра три.

Тут ведь есть какая-то закономерность — тот, кто идёт следом, обычно и на спуске чуть-чуть лучше подрабатывает, и подкатывается поближе. Так оно и оказалось, Никита к Саше подкатился. Тут они попытались зачем-то устроить борьбу какую-то, начали перепрыгивать с лыжни на лыжню. Вот это был опасный момент, это они совершенно необдуманно начали делать. Тут Панжинскому уже нужно было бежать только на скорость, без оглядки, это его единственный шанс был, в том числе нужно было и равнину перед финишной прямой отрабатывать. Но, правда, тут нужно честно сказать: если Саша не сумел оторваться от Никиты на подъёме, шансов на финише у него было немного — на равнине Крюков сильнее. По всем тестам, по всем показателям он у нас на равнине не всегда лучший.

— Как вы себя сейчас ощущаете в роли лучшего российского тренера Олимпийских игр Ванкувера? *(Каминский недовольно морщится).* Нет, но это объективный фактор, тут ничего не попишешь, это не я сказал. Об этом уже сказано много раз до меня, я думаю, вы это тоже слышали не раз. Что изменилось в вашей жизни, Юрий Михайлович? Стали вас больше критиковать, больше замечать, терзают интервью и пресс-конференциями?

— Конечно, стало трудней — приходится много выступать, вернее сказать, давать интервью. Но... Как-то я в этом плане без проблем переключился. Потому что впереди Сочи, и задачи ставятся на Сочи опять же самые высокие. А самая большая трудность, наверное, в том, что ждёшь



Рукопожатие двух друзей, двух товарищей по команде, двух соседей по комнате в олимпийской деревне.
◀ фото: Reuters

каких-то серьезных изменений в нашей системе, в системе подготовки, а они как-то с трудом пока проворачиваются.

— Неужели вы сейчас будете критиковать нашу федерацию?

— Нет, я понимаю, что Елена Валерьевна Вяльбе сейчас только заступила на свой пост — тяжело с неё что-то спрашивать. Но трудностей много. Вот сейчас к нам приехала бригада, за что как раз хочу сказать огромное спасибо руководству министерства спорта, а именно —Александру Михайловичу Кравцову. Потому что машина, которая к нам сейчас приехала — это передвижная лаборатория, которая много чего может. Эта лаборатория, эта машина — пожалуй, единственная серьезная подвижка, которая позволяет на что-то надеяться в будущем.

Эту лабораторию возглавляет очень хороший специалист — Дмитрий Анатольевич Пронь. Мне вообще нравятся его рассуждения о том, как должно быть поставлено это дело. Он хочет, чтобы их передвижная лаборатория вышла на уровень максимальных возможностей, которые я бы охарактеризовал как просто чудесные возможности. То есть он действительно прекрасно понимает все нюансы подготовки.

Наверное, я неправильно сказал, что нет подвижек. Вот эта лаборатория — и есть первая серьёзная подвижка. А так по началу сезона мы как-то кувырком в него входили.

— А чего хотелось бы, Юрий Михайлович? Вы сейчас лидер тренерского цеха лыжной России. Когда-то так говорили про Бородавко, теперь говорят про вас. Вы можете сформулировать, что вам, сборной команде нужно, чтобы в Сочи обеспечить результат?

— Во-первых, нужно организовать нормальную систему отбора, чтобы у нас не было такого, что мы «вцепились» в одного или нескольких исполнителей и работали только с ними, позабыв про остальную Россию. Я вот даже нашим сегодняшним чемпионам говорю: «Я теперь буду искать тех, кто сможет вас обыграть». То есть самое первое — селекцию провести, на это время у нас ещё есть.

Второе: провести хорошее обследование спортсменов, которое позволило бы выявить их возможно-



Наш прославленный хоккеист Владислав Третьяк вместе с детьми выступил на церемонии закрытия Олимпиады послом Сочи-2014.
▶ фото: Reuters



Полёт с медалью на груди. Двойной полёт. Полёт идёт нормально.
фото: Reuters

сти, в том числе и психологические. Даже психологические возможности — как раз в первую очередь. Кстати, вот мы буквально сегодня беседовали с Пронем на эту тему, и сошлись с ним в общем мнении о том, что 50% успеха — это психология, и лишь остальные 50% — «физика», то есть физическая, функциональная подготовка. А мы психологической составляющей подготовки уделяем пока второстепенное значение.

И дальше следует вести этих спортсменов методически и искать что-то новое. Я очень люблю фразу из «Алисы в стране чудес»: «Для того чтобы оставаться на месте, нужно бежать изо всех сил». Так и нам — чтобы оставаться на лидирующих позициях, нужно постоянно искать что-то новое, что-то придумывать.

Вот у норвежцев, шведов есть смазочные трейлеры. У норвежцев, по-моему, даже два. А у нас нет. Почему? Мы от них, я считаю, отстаём в технологичности смазки. То есть мы можем на Олимпийских играх собраться, можем собрать опытный коллектив, можем обыграть кого-то в смазке. Но ведь нужно обыгрывать не от случая к случаю, нужно стараться всегда быть если не лучшими, то среди лучших. Кстати, хочу заметить, что у спринтеров на Олимпиаде была отличная смазка.

— А на чемпионате мира в Либереце была провальная...

— А в Либереце была провальная, там как раз все наши слабые места и обнаружились.

— Вы согласны с Чепаловым и Рочевым-старшим, что нам было бы полезно пригласить в сборную зарубежного смазчика?

— Понимаете... Вот мы сейчас пригласили физиотерапевта из Швейцарии — Изабель Кнауте. Но штука в том, что у нас сегодня в России нет конкуренции. Например, нет конкуренции среди спортивных врачей, потому что у нас сейчас нет в стране спортивных врачей. Сейчас обычная практика заключается в том, что мы берём человека в сборную и начинаем его натаскивать на эту работу. Хорошо, если при этом он хочет учиться, совершенствоваться. А если нет?

С тренерским составом — то же самое.

Ну хорошо, возьмём мы зарубежного смазчика. Но хороший смазчик из норвежцев к нам не пойдёт, это точно. А среди остальных наши смазчики, как минимум, не хуже.

— А эстонцы? Переходные, «сопливые» температуры — их конёк...

— Эстонцы — да. Но я хочу сказать, что мы не всегда правильно используем даже тех смазчиков, что у нас есть. Есть и у нас специалисты, которые могут намазать, как вы говорите, в «сопливую» погоду. Например, в теплую погоду я и сам могу очень хорошо намазать, у меня в такую погоду всегда хорошие результаты бывают.

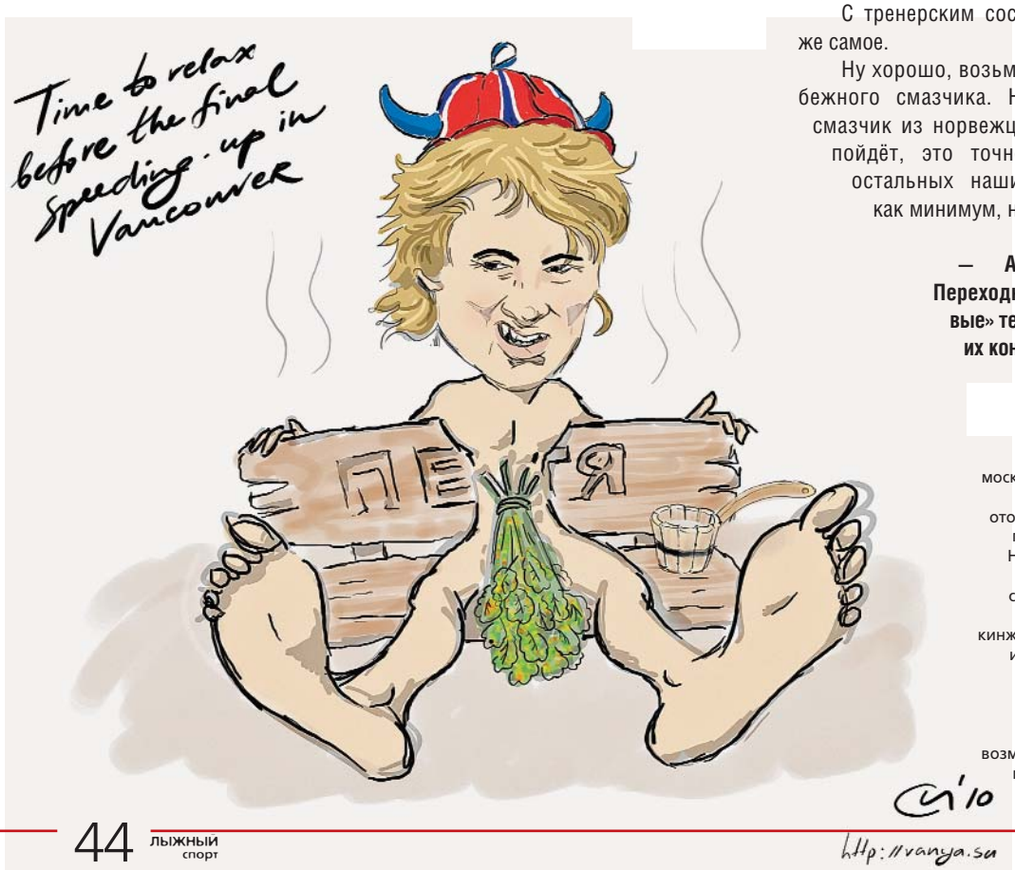
— В нулевую?

— Не совсем в нулевую, скорее в плюс. В переходную погоду, когда температура пляшет вокруг нуля, кто-то может и лучше сработать. Но, допустим, на Олимпиаде мы с Девятьяровым откатывали «мышку». Потому что знали — смазчики не будут это делать. Они привыкли работать без «мышки», привыкли обходиться тестовыми лыжами. Но в итоге оказалось, что пока мы катали «мышку», проколов со смазкой у нас не было. А как только прошли спринтерские эстафеты, я перестал катать «мышку», перестал откатывать мази — и начались у них проблемы. А так я дополнительную информацию им давал. Я успевал с помощью «мышки» протестировать до 50 вариантов, а они — 10–15.

Они поначалу надо мною посмеивались. Правда, когда пробовали мои варианты на лыжах, и информация подтверждалась, стали относиться серьёзнее. И потом — я же постоянно это делал. То есть я сегодня одни и те же мази выкатываю, завтра одни и те же, послезавтра одни и те же... И становилось понятно, с чем работать. В итоге мы с Виктором Аркадьевичем Чуркиным мазали Панжинского и Крюкова тем вариантом, который мы с ним за день до старта обсудили-проговаривали, предположив, что такой вариант может хорошо сработать. Он и сработал.

То есть, если работа будет творческой, то и наша команда, наши смазчики способны обеспечить результат. Сейчас в этом направлении тоже есть подвижки, я считаю. Во-первых, Перевозчиков пришёл фактически со своей смазочной бригадой. В молодежной команде они собирали всегда очень сильных смазчиков. Тот же Сергей Морилов, отец Коли, Николай Росков, кто-то ещё с ними выезжал на молодежное первенство мира, я не всех их знаю поимённо. Вот они как-то сумели хорошо сорганизоваться, и со смазкой у них проблем, вообще-то, никогда и не было.

Я у нас проблемы вижу прежде всего в организации. И где-то эти проблемы иногда чисто организационного порядка. Например, они попытались номинально назначить



Этим рисунком московский лыжник Иван Сухарев отозвался на яркие победы Петтера Нуртуга в начале олимпийского сезона. Помните эти разящие кинжальные выпады из-за спины всех остальных гонщиков? Ох, недооценил Ваня Сухарев возможности наших парней во главе с Каминским...

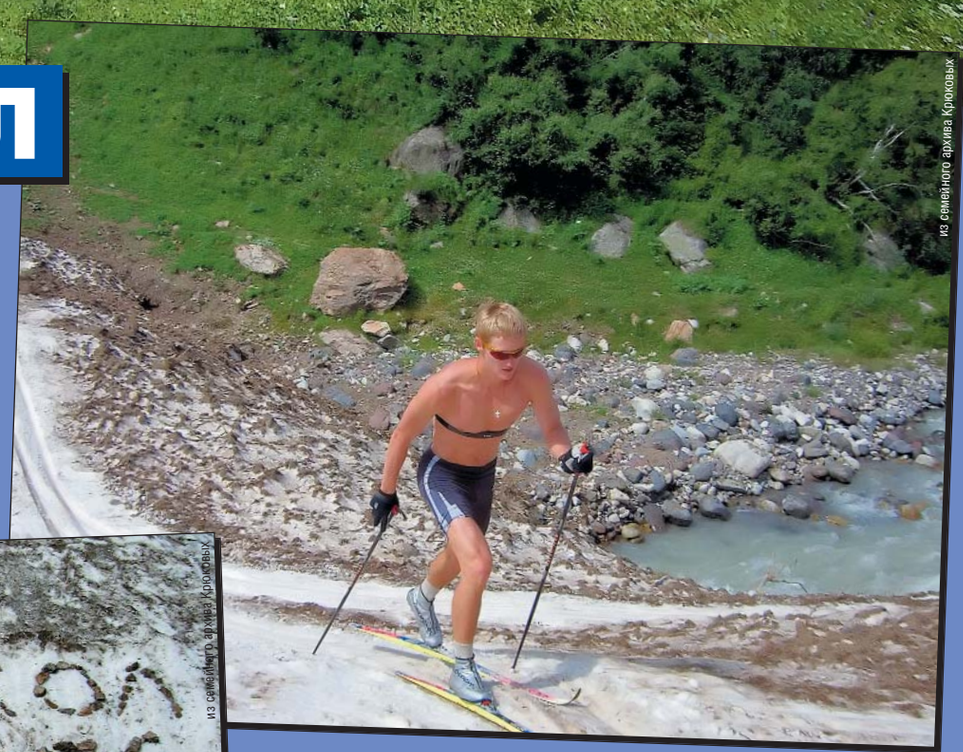


из семейного архива Крюковых

ТЕРСКОЛ

Терскол — излюбленное место тренировок Юрия Михайловича Каминского. Когда он еще возглавлял тренерский цех сильнейшей спортивной школы России — СДЮШОР «Бабушкино» — каждый подготовительный сезон его воспитанники отправлялись высоко в горы Кавказа в поисках не растаявшего снега. Иногда ребята вынуждены были обходиться таким вот 200-метровым кругом.

Андрей АРИХ



из семейного архива Крюковых



из семейного архива Крюковых

среди смазчиков Чуркина главным, лидером. Но, может быть, Виктор Аркадьевич не совсем привык к этой роли... В общем, что-то не складывалось у них там. Я не берусь лезть в их кухню, и не пытался никогда. Но если не получалось, значит, надо было что-то переворошить, может быть, попробовать кого-то ещё в качестве лидера, чтобы кто-то другой руководил.

Я пытался частично это делать. То есть когда были наши гонки, я вывешивал им листочек, где были расписаны все позиции, все работы, которые должны были быть проведены, и время исполнения. Вот к этому времени должно быть сделано то-то, ответственный — тот-то, и так далее. Сначала посмеивались, потом, когда всех хорошо намазали — были довольны. Мы эту систему отработали у себя и в Москве, и в спортшколе, пришли к этому опытным путем.



Порвем всех! Никита Крюков и Александр Панжинский — на восстановительном перед Олимпийскими играми сборе в Соль-Илецке.
фото: **из семейного архива Крюковых**

Но я хотел бы вернуться к вопросу о том, что нам ещё нужно. Очень важна работа смежных служб. В первую очередь, в команде должны быть психологи. Одной из причин, по которой Николай с Алексеем не смогли выиграть, я считаю, было отсутствие в команде психолога — он сумел бы оказать им необходимую поддержку. Я чувствовал такую необходимость, понимал, что тому же Алексею нужна подобная помощь, но профессионально это сделать не мог, не сумел передать ему какую-то дополнительную уверенность. И, думаю, что и Морилову была нужна такая поддержка, поскольку они были фавориты, они находились под постоянным прессом общих ожиданий от них золотых медалей, это очень сильно давило на них. Тут нужна была точная и профессиональная работа психолога, нужно было сугубо профессиональное понимание того, как вести человека, попавшего в такую ситуацию, как разгрузить его психологически, что именно нужно делать методологически в этой ситуации — закрыться в номере, сконцентрироваться, или, наоборот, больше бывать на людях, или ещё что-то. Как эти рекомендации применительны по отношению к конкретным людям? Все спортсмены ведь разные люди — разные по темпераменту, характеру, способам психологической подготовки. То есть нужен был человек, который бы был с ними постоянно. А не так как я — заскочу, послушаю, Лёша расскажет, как-чего, а мне уже идти нужно, других проблем хватает. А Алексей любит поговорить, особенно перед стартом. Его нужно уметь выслушать профессионально, а у меня в голове сидит: как там погода, как там смазка, тактика и т.д..

То есть за счет чего-то мы смогли выйти на лидирующий уровень, а в чём-то до сих пор отстаем. Все эти звенья надо, конечно, подтягивать, связывать воедино. Какие-то зачатки мы уже начали создавать перед той Олимпиадой, когда Александр Иванович Головачев из ВНИИФКа, его отдел, помогали нам.

Да и сейчас ВНИИФК очень хорошо нам помогает. Там сейчас новый директор — Александр Григорьевич Тоневицкий, он сам из МГУ, возглавлял там лабораторию генетики, да и сейчас, по-моему, возглавляет, его директором ВНИИФКа параллельно с работой в МГУ назначили. И у него есть стремление на научную основу поставить обеспечение всех сборных команд страны, мы с ним обсудили все эти вопросы по всем направлениям.

Считаю, что мы можем прибавить за счёт науки, за счёт привлечения в команду грамотных профессионалов, тех же психологов, можем прибавить за счёт создания чёткой системы отбора, за счёт создания здоровой конкурентной среды, можем прибавить за счёт смазки. В области той же смазки у нас есть свои козыри — в горах, например, очень хорошо работают наши эмульсии, порошки «Фэста», «Уктус», «Вортекс»...

— «Вортекс»? Это наша смазка, российская?

— Наша, отечественная.

— В первый раз слышу.

— Это всё из Кирово-Чепецка — «Фэста», «Вортекс». Это просто разные названия из одного...

— Из одного чана?

— Не знаю, чаны там, может быть, и разные, но рецептуры, похоже, одинаковые. Но, что удивительно, работает всё по-разному. Немцы, кстати, попытались, закупали много нашей эмульсии, очищали её, хотели сделать лучше — не получается у них. А у наших — получается. Просто чудеса какие-то.

— Осенью 2008 года, за полгода до чемпионата мира в Либереце, мне один очень известный в лыжных кругах человек сказал про Юлю Чепалову: «Всё, она больше ничего не выиграет». Я тогда возмутился: «Как? Почему? Она еще молодая, ей в Ванкувере будет не так уж много лет?». А он мне говорит: «Ты посмотри в её глаза. Она не «голодная», она успокоилась». И ведь правда, Юля ничего больше не показала. Вы не боитесь, что Панжинский и Крюков утратят вот это состояние «голода», злости? Не придет к ним состояние сытости?

— Я думаю, что они ещё не так много выиграли, по сути — ничего не выиграли пока.

— Но они изменились за эти полгода?

— Это да. Что изменились, это точно.

— А как они изменились?

(задумывается, сдержанно улыбается). — Стали немножко нахальней, самоуверенней.

— С вами разговаривают так же, или уже по-другому?

— Что нахальнее, это точно. Но тут, наверное, мне нужно пояснить. Понятно, что их гражданский статус сразу же после Олимпиады повысился на много порядков. И поэтому они уже привыкли где-то с кем-то вести себя свысока. А тут их кто-то по-прежнему воспринимает как мальчишек и пытается учить во всем. Вон машина Панжинского вся побитая стоит, видели?

— Нет. Это Q7?

— Нет, Q5. Наградная, после Ванкувера вручили. По пути сюда — перевернулся. Хорошо ещё, что все ребята целы, что ничего серьёзного не произошло.

Вот это как раз и есть уровень повышенной самоуверенности. Вместе с какой-то в хорошем смысле наглостью, появляется вот это «я могу», появляется и самоуверенность. Моя задача её убрать, поставить в этом смысле их на место. Вот это, наверное, и есть проблема, которую предстоит решать.

Другое дело, что проблема эта — решаема. В плане работы они как раз по-прежнему остались голодны, мотивированы. Например, они ещё со сбора в Эстонии никак не вылечатся от какого-то кишечного вируса, и я их сейчас ограничиваю в нагрузках. Так каждый из них постоянно пристаёт ко мне: «Почему мне меньше? Я хочу, я могу!». То есть рвутся соревноваться, рвутся в бой. И это хорошо.

Будем надеяться, что у них всё будет нормально. Но, опять же, я сказал им, что моя задача подготовить ещё одну группу, которая будет составлять им конкуренцию. Это и будет залогом дальнейшего прогресса.

Беседовал **Иван ИСАЕВ**,
Дёмино, июль 2010

MADSHUS



модели прошлых коллекций
8 300 руб.

КАНТ

КАНТ - эксклюзивный дистрибьютор Madshus в России

Единый телефон : 8 800 333 37 33 *(звонок бесплатный)*

Адреса спортивных магазинов КАНТ:

Москва: м. “Нагорная”, Электролитный пр-д, д. 7, корп. 2, тел.: 8 (495) 604-16-10
м. “Полежаевская”, ул. Куусинена, д. 9, тел.: 8 (499) 943-11-55

Санкт-Петербург: м. “Академическая”, Гражданский пр-т, д. 23, тел.: 8 (812) 535-33-91
м. “Ломоносовская”, ул. Ивановская, д. 7, тел.: 8 (812) 560-61-00

Самара: Проспект Ленина, д. 1, тел.: 8 (846) 338-17-55

Екатеринбург: Проспект Ленина, д. 53

КАНТ

ЛЕГКО ВЫБРАТЬ СВОЕ!

www.kant.ru

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

15 ФЕВРАЛЯ
10 км, своб., женщины

15 ФЕВРАЛЯ
15 км, своб., мужчины

17 ФЕВРАЛЯ
спринт инд., класс., женщины

17 ФЕВРАЛЯ
спринт инд., класс., мужчины

19 ФЕВРАЛЯ
15 км, дуатлон, женщины

20 ФЕВРАЛЯ
30 км, дуатлон, мужчины

22 ФЕВРАЛЯ
спринт командный, своб., женщины

22 ФЕВРАЛЯ
спринт командный, своб., мужчины

24 ФЕВРАЛЯ
эстафета 4х10 км, мужчины

25 ФЕВРАЛЯ
эстафета 4х5 км, женщины

27 ФЕВРАЛЯ
30 км класс., масс-старт, женщины

28 ФЕВРАЛЯ
50 км класс., масс-старт, мужчины

vancouver 2010

17 февраля 2010 года, Уистлер (Канада)
Спринт инд., классический стиль
мужчины

место	спортсмен	год рождения	страна
1	**Н. Крюков**	**1985**	
2	**А. Панжинский**	**1989**	
3	**П. Нуртуг**	**1986**	
4	У.В. Хаттестад	1982	НОРВЕГИЯ
5	А. Полтаранин	1987	КАЗАХСТАН
6	Ё. Петтерсен	1983	НОРВЕГИЯ
7	Э. Йонссон	1985	ШВЕЦИЯ
8	**М. Девятьяров**	**1985**	**РОССИЯ**
9	Й. Чельстад	1983	НОРВЕГИЯ
10	К. Лассила	1985	ФИНЛЯНДИЯ
11	Т. Петерсон	1988	ШВЕЦИЯ
12	С. Яухоярви	1981	ФИНЛЯНДИЯ
13	Н. Чеботько	1982	КАЗАХСТАН
14	П. Куммель	1982	ЭСТОНИЯ
15	С. Кун	1979	КАНАДА
16	С. Миранда	1985	ФРАНЦИЯ
17	Ю. Онда	1980	ЯПОНИЯ
18	Й. Модин	1988	ШВЕЦИЯ
19	Б. Линд	1978	ШВЕЦИЯ
20	Р. Пасини	1977	ИТАЛИЯ
21	К. Сун	1988	КИТАЙ
22	Й. Вяянянен	1984	ФИНЛЯНДИЯ
23	Д. Кершоу	1982	КАНАДА
24	Ф. Пасини	1980	ИТАЛИЯ
25	М. Кречмер	1981	ПОЛЬША
26	**Н. Морилов**	**1986**	**РОССИЯ**
27	Т. Симонлатсер	1986	ЭСТОНИЯ
28	Я. Крежелок	1974	ПОЛЬША
29	С. Хэмилтон	1987	США
30	Л. Фраснелли	1979	ИТАЛИЯ
31	Р. Даррагон	1983	ФРАНЦИЯ
31	Й. Венцль	1984	ГЕРМАНИЯ
33	Т. Чарнке	1989	ГЕРМАНИЯ
34	К. Айгенманн	1979	ШВЕЙЦАРИЯ
35	Д. Козишек	1983	ЧЕХИЯ
36	Т. Кус	1980	США
37	М. Страндвалл	1985	ФИНЛЯНДИЯ
38	В. Леккарди	1984	ШВЕЙЦАРИЯ
39	Д. Хофер	1983	ИТАЛИЯ
40	Д. Голдсэк	1981	КАНАДА
41	Б. МакМёртри	1986	КАНАДА
42	А. Саарепуу	1983	ЭСТОНИЯ
43	П. Фон Аллмен	1978	ШВЕЙЦАРИЯ
44	А. Разым	1986	ЧЕХИЯ
45	Э. Ньюэлл	1983	США
46	М. Стролиа	1986	ЛИТВА
47	Г. Каззи	1982	США
48	С. Черепанов	1986	КАЗАХСТАН
49	Э. Тамборнино	1986	ШВЕЙЦАРИЯ
50	Л. Фафалис	1976	ГРЕЦИЯ
51	Л. Корнеенко	1987	БЕЛОРУССИЯ
52	Е. Кошевой	1984	КАЗАХСТАН
53	А. Новосельский	1985	ЛИТВА
54	М. Вайциулис	1989	ЛИТВА
55	П. Мёррей	1977	АВСТРАЛИЯ
56	Ф. Сули	1978	АНДОРРА
57	П. Млынар	1988	СЛОВАКИЯ
58	Э. Мусгрэйв	1990	ВЕЛИКОБРИТАНИЯ
59	К. Эйнасте	1985	ЭСТОНИЯ
60	Э. Янг	1992	ВЕЛИКОБРИТАНИЯ
61	О. Краас	1975	ЮАР
62	Я. Пайпалс	1983	ЛАТВИЯ



Reuters

КРЮКОВ



Никита КРЮКОВ:

В ВАНКУВЕР ЕХАЛ ТОЛЬКО ЗА ПОБЕДОЙ!

От автора

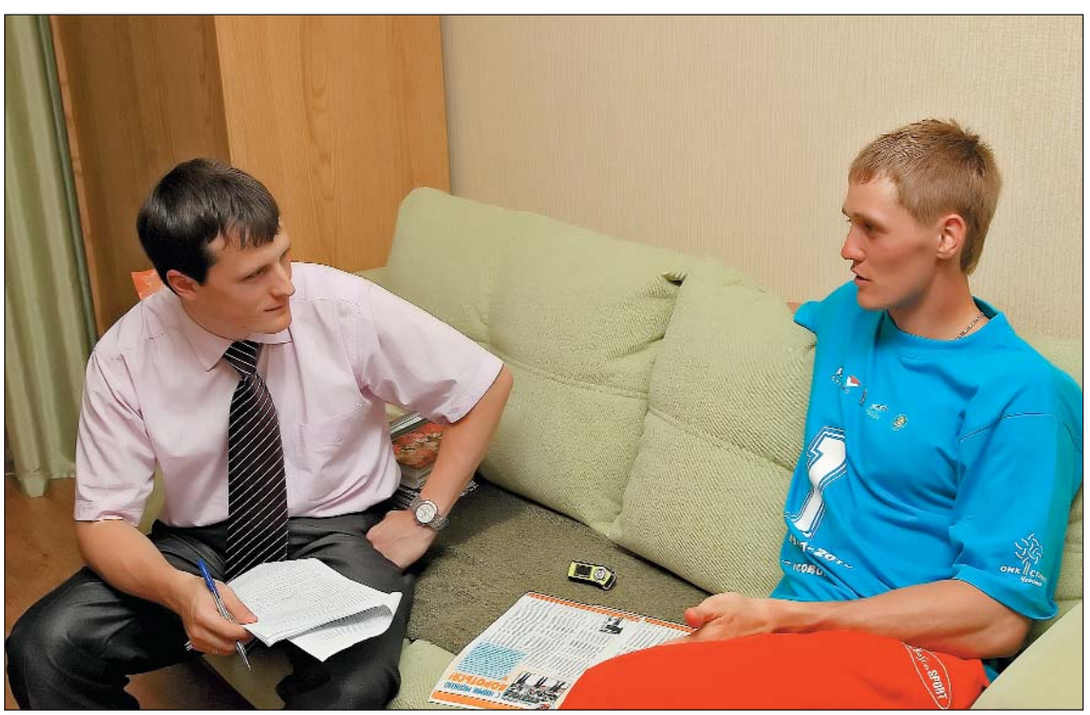
Позволю себе начать статью с авторского отступления. Дело в том, что для меня победа Никиты Крюкова на Олимпийских играх — особенно дорога. Я, как и все ребята, которые когда-то тренировались с ним плечо к плечу, выступали на соревнованиях, проводили вместе свободное время, с особенным чувством лег спать в тот день, когда Никита стал олимпийским чемпионом. Вернее будет сказать, что никто из нас, бывших и настоящих «товарищей по несчастью», как мы любим в шутку называть друг друга во время совместных занятий спортом, так и не уснул в ту сумасшедшую ночь.

Да как вообще можно уснуть, когда эмоции зашкаливают до предела, сердце хочет выпрыгнуть из груди, а мышцы напряжены, как будто ты находишься не перед телевизором, а где-то там, на олимпийской трассе?! Рискну предположить, что в отдельные моменты прямой трансляции из Ванкувера нам было даже тяжелее, чем Никите. Ведь он мог всю свою энергию направить в правильное русло — на борьбу с соперниками — а нам приходилось кусать локти, рвать на голове волосы и кричать в подушку, чтобы не разбудить ни в чем не повинных близких и соседей.

К слову, моя супруга, которая не любит лыжи прямо пропорционально тому, сколько я посвящаю им времени, тоже не сомкнула глаз ни на секунду в ту ночь, и мы оба умудрились не разбудить спящего в нашей комнате сына. По моей наводке с таким же сценарием ту сумасшедшую ночь провели все родственники, друзья и коллеги по работе, после чего мне оставалось только получать поздравления все последующие дни, как будто это не Никита, а я завоевал золотую олимпийскую медаль. Именно это сладкое чувство причастности к победе, о которой говорит вся страна, и даже весь мир, не давало никому из нас покоя в те незабываемые дни Олимпиады в Ванкувере.

Мне раньше всегда казалось, что олимпийский чемпион — это человек с другой планеты. Все звезды должны сойтись в один миг — и удача, и спортивная форма, и настрой на победу — чтобы эта высота покорилась тебе, а тем более в спринте, где все так непредсказуемо!.. Такое может случиться только с фантастически сильным и везучим спортсменом. Представьте же на секунду, когда этим счастливчиком становится твой друг, когда он стоит на высшей ступеньке олимпийского пьедестала почета и поет гимн России на фоне национального флага... Звучит заманчиво, но я и подумать не мог, что такое возможно. Если бы мне кто-нибудь описал такую идиллическую картину до 17 февраля 2010 года, когда в Ванкувере состоялся индивидуальный спринт, то я бы вздохнул и пустился в мечтания, а теперь...

Мир перевернулся с ног на голову! Никита заставил всех, кто знает о нем не только по сводкам спортивных новостей, кто вырос вместе с ним и может утверждать, что он — не сверхъестественный, он — вполне себе нормальный человек — заставил поверить в то, что невозможное возможно! Те читатели «Л.С.», кто в детстве серьезно занимался спортом, прошел спортивные школы и испытал на себе всю эту «кухню», не дадут мне соврать: всегда были такие сверстники, которые стояли особняком, которые уже в свои пятнадцать лет брили бороды и были настоящими «звездами», к успехам которых стремилась вся детвора вокруг... Все прочили им большое спортивное будущее, а они купались в лучах славы. А еще были простые ребята, которые звезд с неба не хватали, бегали на стареньких лыжах и в порванных лыжных ботинках, проигрывали лидерам по несколько минут на «пятерке», занимали места в восьмом десятке, но старались в поте лица, чтобы в следующий раз финишировать на несколько мест выше. Таким в детстве был Никита Крюков... Внешне больше напоминающий двоечника по физкультуре, нежели подающего надежды спортсмена — худощавый, с молочной кожей, как будто раскачивающийся на ветру — но зато с



Автор этого материала Андрей Арих беседует со своим бывшим товарищем по команде, а ныне — олимпийским чемпионом Никитой Крюковым у него дома.

фото: **Сергей Коновалов**

непоколебимой силой духа и твердым стремлением к победе!

Мне посчастливилось провести с ним один тренировочный сбор, пожить в одной комнате, потренироваться у одного тренера, Юрия Михайловича Каминского, в СДЮШОР №81 «Бабушкино», потом я перешел в другую команду, но мы продолжили видеться на соревнованиях и на тренировках, и я не переставал удивляться его целеустремленности и силе воли. Бывает, кто-нибудь может разувериться в собственных силах после очередного поражения, но только не Никита! «Всему свое время», — всегда повторял он и терпеливо ждал своего часа.

И этот час настал в Ванкувере. Уверен, что каждый из нас встрепенулся: «Если может Никита, то могу и я!». Кто-то начал усиленно тренироваться, кто-то нашел новую работу, кто-то сделал ответственный шаг, на который не решался раньше, кто-то искренне поверил в свою мечту... И все это благодаря обычному русскому парню из Дзержинского, который родился не в горах Тибета, а в задымленном от дыхания мегаполиса городке на окраине столицы, который питался и тренировался не в специальной лаборатории, а в обычных городских условиях, но который, в отличие от нас, всегда верил в свое высокое предназначение и поставил перед собой недосягаемую цель. И он ее выполнил!

Причем, как может показаться со стороны, выполнил очень легко и непринужденно, с характерным оптимизмом, чувством юмора, простотой... Но это обманчивое впечатление. Такой Никита Крюков по жизни — веселый, добрый и искренний — но те жертвы, которые пришлось принести ему на алтарь победы, говорят о том, что он прошел испытание огнем, водой и медными трубами. Путь от перворазрядника до олимпийского чемпиона — это всегда путь, полный неожиданных препятствий и резких поворотов, путь, который невозможно пройти без твердого стержня внутри, без веры и надежды в светлое будущее, без ежедневного труда и больших усилий, направленных на результат.



Этот сладкий миг триумфа, миг абсолютного счастья. Случится ли в жизни Никиты ещё хоть раз такой мощный эмоциональный пик?

▶ фото: Reuters



Никита Крюков на вершине норвежских гор вместе с Алексеем Петуховым — еще одним лидером спринтерской сборной России.

▲ фото: из семейного архива Никиты Крюкова

Абсолютно права была мама Никиты Крюкова, Светлана Федоровна, которая сравнила в нашем разговоре спортсменов с монахами. Они так же отрекаются от нормальной жизни и жертвуют мирскими удовольствиями ради той высокой цели, которую перед собой поставили. И, несмотря на то, что у спортсменов бодрый вид, красивое мускулистое тело, голливудская улыбка, разноцветная ленточка и медаль на груди, за плечами у них — огромный труд. Все они добились своих успехов потом и кровью.

Но это говорит лишь о том, что в нашей жизни нет ничего невозможного. Мы сами ограничиваем свои возможности нежеланием познать самих себя и открыть для себя новые горизонты. Вот почему, думаете вы, люди не могут летать? Ответ предельно прост: потому что не хотят! Как бы они ни пытались отрицать этот прискорбный факт, так оно и есть — человек боится и не хочет летать. На полет приятно смотреть, но летать самому страшно и опасно. В небесах холодно, оттуда высоко и больно падать...

В этом контексте вспоминаются также слова Юрия Михайловича Каминского, произнесенные им в интервью нашему журналу, которое было опубликовано в № 42 «Лыжного спорта». Юрий Михайлович — вообще кладезь знаний и интеллекта, очень чуткий и грамотный специалист, которой образовал с Никитой Крюковым идеальный тандем «тренер — ученик». Я всегда завидовал их спортивной судьбе, ведь самому мне пришлось сменить нескольких наставников во время своей непродолжительной спортивной карьеры, а Никита вместе со своим тренером — со школьной скамьи... Вдвойне примечательно, что именно Юрий Михайлович Каминский рассмотрел в свое время в неприметном на первый взгляд Никите Крюкове настоящий талант. Талант, который рождается в мире один на миллион, а возможно, и реже. Несомненно, они заслужили эту победу своими общими усилиями!



Награждение победителей и призеров эстафетной гонки 4х5 км в рамках Первенства Москвы среди юношей старшего возраста (1986–1985 г.р.). Москва, ОУСЦ «Планерное», зима 2003 года. Первое место тогда завоевала команда СДЮШОР «Бабушкино», второе место — СДЮШОР «Зеленоград», третье место — СДЮШОР «Спартак». В составе команды «Бабушкино» (слева направо) — Егор Сорин (МСМК, входит в резервный состав сборной России), Никита Крюков, Михаил Девятьяров (МСМК, член спринтерской сборной России, победитель этапа Кубка мира), Евгений Прокопьев (МС, завершил спортивную карьеру). В составе СДЮШОР «Спартак» — Виктор Головин (МС, сервисмен сборной России, муж Натальи Матвеевой), Антон Андреев (МС, выступает за лыжный клуб Е. Вяльбе), Андрей Арих (КМС, заместитель главного редактора журнала «Лыжный спорт») и Николай Морилов (ЗМС, член сборной России, бронзовый призер ОИ-2010, серебряный призер ЧМ-2009). Как мы видим, спустя несколько лет, трое из присутствующих на фотографии — Никита Крюков, Михаил Девятьяров и Николай Морилов — будут успешно защищать честь России на международной арене.

◀ фото: из семейного архива Никиты Крюкова



И здесь не дают покоя. «Посмотрите, это ведь олимпийский чемпион Никита Крюков! А можно ваш автограф?». На фото — Никиту Крюкова окружили обитатели Карибского моря.

фото: из семейного архива Никиты Крюкова

...Так вот, то интервью состоялось во время чемпионата Европы по футболу 2008 года, сразу после назначения Юрия Михайловича на пост старшего тренера спринтерской сборной России. Размышляя на тему выступления российских футболистов на турнире, Юрий Михайлович сравнил их с лыжниками и сделал вывод, что причина неудач и тех, и других кроется в нежелании поверить в самих себя. Именно это не позволяет россиянам соревноваться на равных с мировыми грандами, не позволяет выигрывать, несмотря на то, что у нас для этого есть все возможности.

Страх проиграть — это удел слабых, таким людям никогда не подняться на вершину Олимпа. Крюков же победил своих соперников — сильнейших лыжников-спринтеров мира — еще на старте! Он не думал о том, что за плечами у титулованных норвежцев — килограммы завоеванного драгоценного металла. Он не думал о том, что они выросли и тренировались на фьордах, питаются лососем из экологически чистых горных рек, ездят на дорогих иномарках, живут в комфортабельных апартаментах и имеют в своем распоряжении обслуживающий персонал, насчитывающий несколько десятков специалистов разного профиля. Это они, кумиры миллионов, должны бояться его — скромного русского парня, которого никогда не баловала судьба, который вырос в городе, тренировался в лесу, а теперь на равных может бороться с мировыми звездами.

Возвращаясь на несколько месяцев назад, я должен сказать, что те эмоции, которые переполняли нас в спящей Москве, когда Никита вписывал свое имя в историю лыжных гонок по ту сторону океана, нельзя сравнить ни с чем... Разве что с самой победой на Олимпийских играх, которая для каждого спортсмена — вершина, вне всяких сомнений, самая желанная, вершина, к которой нужно стремиться всю сознательную жизнь, вершина, выше которой в спорте нет абсолютно н-и-ч-е-г-о!

Ну а что же чувствовал Никита Крюков, который, казалось бы, совсем недавно выиграл свою первую бадминтонную ракетку, а теперь носит почетное звание олимпийского чемпиона, вы узнаете из этого интервью. Мы намеренно не стали углубляться в вопросы методики и тренировок, без которых многим читателям материал может показаться «сыроватым» — ответы на эти вопросы вы найдете в интервью с бессменным тренером Никиты Крюкова Юрием Михайловичем Каминским — нашей целью было, в первую очередь, показать внутренний мир человека, который закрыл глаза на все предрассудки и просто искренне поверил в собственные силы. Браво, Никита! Мы гордимся тобой!

Андрей АРИХ



С.Коновалов

Баба Вера (соседка):

НИКИТУ ЗДЕСЬ КАЖДЫЙ ВО ДВОРЕ ЗНАЕТ!

— Никиту здесь каждый во дворе знает! В Ванкувер провожали всем городом. Стоит Никите только выйти из подъезда — как его тут же вся детвора окружает. Мы за него всей семьей болели в ту ночь, когда он выступал на Олимпийских играх. Все-таки не каждый день соседей по телевизору увидишь... А когда наш Никита первым пересек финишную черту, мы все с дивана подскочили! Напрыгались от счастья до упаду! Так были рады за него — словами не описать! Вы передавайте ему привет. Скажите, что от бабы Веры из соседнего подъезда.

Андрей АРИХ



Юрий Михайлович Каминский всегда уделял большое внимание предсезонной подготовке на снегу. Его воспитанники ежегодно проводили тренировочные сборы на высоте с элементами лыжной подготовки: весной — на Кавказе, в Терсколе, а осенью команда Каминского часто отправлялась в горы Киргизии. Эта фотография сделана в Киргизии осенью 2005 года. Как мы видим, несмотря на прошедшие весенние и летние месяцы, снега на вершинах киргизских гор вполне достаточно для тренировок на лыжах. На фото — Виталий Шилов, Никита Крюков, Александр Панжинский, Семен Судаков, Роман Трофименко, Андрей Макагонов (слева направо вверху), Егор Сорин (лежит), Евгений Прокопьев, Павел Ерофеев, Николай Болотов (слева направо внизу). Крюков, Панжинский и Болотов сейчас входят в состав спринтерской сборной России, Сорин, Шилов и Макагонов — в резервный состав, а Судаков, Трофименко и Прокопьев уже ушли из профессионального спорта, но во времена активных тренировок выступали на уровне «десятки» сильнейших в России в своем возрасте.

◀ фото: **из семейного архива Никиты Крюкова**

■ ОТ МАЛЬЧИКА ДЛЯ БИТЬЯ ДО ОЛИМПИЙСКОГО ЧЕМПИОНА

— Никита, олимпийские страсти уже улеглись?

— Да, сейчас уже проще стало. Зато первые месяцы после Олимпийских игр я просто не знал, что делать с обрушившимся на меня вниманием. До сих пор при одном только упоминании об интервью дрожь проходит по телу *(смеется)*.

— Помнишь интервью пятилетней давности, опубликованное в № 31 журнала «Лыжный спорт» под заголовком «С ними можно бороться»? Ты тогда занял четвертое место на чемпионате России в Демино в компании непревзойденных «звёзд» отечественного спринта — Дмитрия Егошина, Сергея Новикова и Василия Рочева. Такой прыти от тебя не ожидал никто…

— Конечно, помню. У меня до сих пор дома лежит этот номер журнала.

— Это было твое первое появление в СМИ?

— Да, раньше я не удостаивался внимания журналистов. Та гонка действительно очень памятна для меня. Результат, который я показал в Демино, был первым моим серьезным достижением на чемпионате страны. Выйти в финал и стартовать в одном забеге с такими титанами, как Рочев, Новиков и Егошин, было большой честью для меня... Тогда я поставил перед собой цель выполнить норматив мастера спорта, но чуть было не получил звание мастера спорта международного класса.

— Та гонка наверняка запомнилась еще и захватывающим противостоянием с фаворитом соревнований — Василием Рочевым, который намеренно применил против тебя силовой прием, сломав лыжную палку. На следующий день газета «Вестник Демино» вышла с крупным заголовком на первой полосе: «Мне жаль Никиту, но я сломал ему палку специально»…

— Как будто вчера все было *(улыбается)*. После этой статьи началось очень много разговоров по поводу того, корректно поступил Василий или нет. Юрий Михайлович Каминский настолько был поражен поведением Рочева, что попросил опубликовать на сайте www.skisport.ru реплику относительно произошедшего, где разразился критикой в его адрес.

— Как непредсказуема все-таки жизнь… Еще пять лет назад ты выступал в роли мальчика для битья, а сегодня ты — олимпийский чемпион, и, уверен, Василий Рочев сочтет за честь выйти на старт в одном забеге с тобой…

— Пять лет назад я, конечно, был очень расстроен тем, как со мной поступили, но сейчас я благодарен Василию Рочеву за тот урок, который он преподал мне. В спринте нечего делать недотрогам! Здесь нужно всегда быть готовым к любому повороту событий и никому не давать себя в обиду. Хорошо, что этот инцидент произошел со мной на чемпионате страны, а не на Олимпийских играх. В Ванкувере я уже предпринял все усилия для того, чтобы не повторить ошибок про-



Методику тренировок на лыжах по траве или по опилкам Юрий Михайлович использует с самых первых лет тренерской карьеры, и она успешно прошла испытание временем. Секрет прост: по траве поедешь только в том случае, если будешь строго соблюдать все технические нюансы классического хода — иначе придется бежать бегом. На фото — Никита Крюков на сборе в эстонском Отепя.

◀ фото: **из семейного архива Никиты Крюкова**

шлого. Так что Василий, образно выражаясь, вовремя пролил на меня ведро с холодной водой, поэтому к своей заветной мечте я уже стремился без каких-то ненужных иллюзий — я твердо знал, чего я хочу, и что меня ждет на этом пути.



Никита Крюков в гостях у прославленных отечественных лыжников — Павла и Алевтины Колчиных — на сборе в Эстонии. После окончания спортивной карьеры Колчины остались жить в своем собственном загородном доме недалеко от Отепя.

▶ фото: **из семейного архива Никиты Крюкова**

■ С ЧЕГО НАЧИНАЛАСЬ ПОБЕДА

— Как произошло твое знакомство с лыжными гонками?

— Я начал заниматься спортом в первом классе, когда Юрий Михайлович стал моим школьным учителем физкультуры. По договоренности с директором Юрий Михайлович создал в школе экспериментальную группу учеников младших классов и начал с ними отдельно проводить занятия по более интенсивной программе. Мы занимались чаще, нам давали больше нагрузок, и результаты, конечно, не заставили себя долго ждать. Потом Юрий Михайлович ушел из школы и стал тренером спортивной секции. Все мы продолжили тренироваться под его руководством в ДЮСШ. Помню, с приходом в секцию лыжных гонок во много раз возросла конкуренция: мы начали соревноваться с другими спортивными школами, выступать на более крупных соревнованиях. С нами плечо к плечу тренировались взрослые спортсмены, все — здоровые, сильные, накачанные... Тогда я смотрел на них с рвением, засыпал и просыпался с мечтой стать таким же, как они — быстрым и мускулистым. Вот так и произошло мое знакомство со спортом. Кстати, из той экспериментальной группы, которую создал Юрий Михайлович, впоследствии выросли многие мастера спорта, мастера спорта международного класса... И даже один олимпийский чемпион *(смеется)*. Пока один, а дальше — посмотрим...

— Ты изначально ставил перед собой высокие цели?

— Конечно, в первом классе у меня еще не было никакой конкретной цели. Зато помню, как в третьем классе я четырежды пробежал одну и ту же дистанцию — вокруг стадиона — желая улучшить свой результат на школьных соревнованиях. Мне все говорили: «Ты не первый». А я все никак не мог смириться с тем, что я не выиграл, и заново стартовал! В итоге я все равно не смог показать лучшее время — точнее не успел *(улыбается)* — потому что всем надоело наблюдать за тем, как я ношусь по кругу. Официально я занял то ли второе, то ли третье место, но спустя некоторое время, когда соревнования уже закончились, я все-таки улучшил результат победителя. Тогда я раз и навсегда дал себе понять, что никогда нельзя сдаваться — все в наших руках! В дальнейшем я всегда придерживался этого принципа по жизни.

В принципе, никто меня никогда не заставлял заниматься спортом. Тренировался я всегда в свое удовольствие, родители даже наоборот отговаривали меня от профессиональной спортивной карьеры, потому что переживали за мое



С.Коновалов

Алексей Крюков:

КОГДА БРАТ СТАНОВИТСЯ ОЛИМПИЙСКИМ ЧЕМПИОНОМ — ОЩУЩЕНИЕ, КАК БУДТО САМ ЗАВОЕВАЛ ЭТУ МЕДАЛЬ!

— Алексей, такого желания связать жизнь со спортом, как у Никиты, у тебя никогда не было?

— Нет, меня всегда больше тянуло к учебе, к книгам... У Никиты сразу результаты были лучше, перед нами ставили разные задачи. Последний год моих занятий спортом, как сейчас помню, перед Никитой ставили задачу выполнить норматив кандидата в мастера спорта, а мне сказали: «Ну, если получится... Вдруг повезет?».

Никита Крюков: — Да уж, помню, помню *(улыбается)*. Однажды на сборе в Шилово выходим на тренировку: как обычно, сначала построение, перекличка. Юрий Михайлович спрашивает, кого нет. Я смотрю: Лехи нет — и бегом за ним! Прихожу, а он лежит себе спокойно на кровати и книжку читает. Я ему: «Леха, ты чего, быстро на тренировку, все уже вышли!». А он мне: «Не, я не пойду» *(смеется)*.

— Но ведь наверняка было соперничество друг с другом?

— Ну а как без этого? Я хоть и проигрывал Никите, но все равно обогнать его хотел всегда. Даже сейчас, когда вместе на пробежку выходим, часто устраиваем ускорения «кто кого» наперегонки *(улыбается)*.

Никита Крюков: — Я в математике тоже брату никогда не хотел уступать. У меня всегда была предрасположенность к точным наукам, но потом Леха конкретно ушел в науку, и я уже не мог составить ему конкуренцию.

Светлана Крюкова: — Алеша после 7 класса поступил в математический класс элитной гимназии, там было очень серьезное образование, руководитель гимназии — профессор МГУ им. М.В.Ломоносова. Учитель из гимназии мне однажды говорит: «Вот вы одному сыну даете элитное образование, а второму — нет. Он наверняка потом предъявит вам претензию за то, что не получил в свое время этих знаний». Вы, говорит, с ним побеседуйте... Я Никите и говорю, мол, так и так, а он мне в ответ: «Мам, я ведь тогда не смогу лыжами заниматься?». Так что самый важный критерий для него был — тренировки! Думаю, что это был ключевой момент. К тому времени Никита уже выбрал спорт делом своей жизни.

— Алексей, когда брат стал олимпийским чемпионом, больше все-таки было радости или спортивной злости? :-)

— Конечно, радости *(смеется)*. Мы уже давно с ним — в разных весовых категориях. Я не знаю поражений в математике, а он — на лыжне. Все встало на свои места. Когда брат становится олимпийским чемпионом — ощущение, как будто ты сам завоевал эту медаль! Счастье — просто неописуемое!

Беседовал ***Андрей АРИХ***



Просто классный снимок: СДЮШОР «Бабушкино» отправляется на сбор. На фото — Николай Болотов, вошедший в этом году в состав спринтерской сборной России, Егор Сорин, входящий в резервный состав сборной, Виталий Шилов и Никита Крюков (слева направо), разглядывающие номер газеты «Спорт-Экспресс».

фото: из семейного архива Никиты Крюкова

здоровье и за то, что из-за отсутствия результатов я мог оказаться никому не нужным. Правда, такие серьезные разговоры начались позже, ближе к окончанию школы, а в первых классах мои занятия спортом, конечно, только поощрялись.

На первый сбор я поехал в 1995 году в Алушту. Девяностые годы, как известно, были не лучшими временами и для всей страны, и для нашей семьи, в частности. Семья у нас никогда не была богатой, поэтому поездка сына на море была настоящим событием! Я впервые побывал на морском курорте, все было в диковинку, на каждом углу — масса впечатлений! Я ведь до этого не то что на море ни разу не был — я вообще из дома, а тем более один, без родителей, на такое продолжительное время никогда не уезжал! Помню, что в конце сбора я позвонил маме домой и расплакался. Она мне говорит: «Никита, тебя что, обижают?!». А я ей отвечаю: «Нет», — и рыдаю! *(смеется)*.

— Соскучился?

— Соскучился очень! А сейчас, спустя 15 лет, когда на сборах провожу большую часть своей жизни, уже с трудом в это верится.

— А твои родители имеют какое-либо отношение к спорту?

— Папа — нет, а мама выполнила первый взрослый разряд по легкой атлетике. Специализировалась она, кстати, как раз на спринтерских дистанциях. У нее были хорошие результаты, и тренер возлагал на нее большие надежды, но однажды они поссорились, и мама бросила спорт. Мама прошла всю эту школу — пусть и не доросла до серьезного уровня — но она всегда меня предостерегала, что не надо идти в большой спорт, потому что там из человека выжмут все соки и выкинут, когда он перестанет показывать нужный результат. В принципе, так оно и есть... Но это жизнь, от этого никуда не деться. Я сам сумел убедить родителей в том, что я справлюсь. Я понимал, на что я иду, но иного пути для себя я не видел. Мне было очень важно реализовать себя именно в спорте. Впоследствии родители меня всегда только поддерживали.

А в школе было непросто... Мама с папой иногда упрекали, говорили, что пора идти работать, а я им всегда в шутку отвечал: «У меня мечта — закончить одиннадцать классов». До окончания школы я, дай Бог, пару раз попал в «тридцатку» лучших на всероссийских соревнованиях. Денег, разумеется, своих не зарабатывал, ездил везде за счет родителей. Потом однажды в 2004 году на «Лыжне России» я занял четвертое место и, как сейчас помню, выиграл DVD-плеер и настольные часы. Когда принес свои первые спортивные трофеи домой, сестра подшутила надо мной: «Ну, наконец-то ты хоть какую-то пользу принес своими занятиями физкультурой!». С того момента стали появляться какие-то призы, гонорары, чем дальше — тем серьезнее. Уже тогда я поставил перед собой конкретную цель — стать олимпийским чемпионом!

— Помнишь, какой был твой первый приз в спортивной карьере?

— Такие воспоминания остаются на всю жизнь. Я занял второе место на соревнованиях по бегу «Семь холмов». У меня был стартовый номер 147. Самый первый в жизни стартовый номер. С того момента это число стало моим любимым. На этом номере я с обратной стороны написал: «Номер 147, бежал 10 километров со временем 42 минуты 20 секунд, занял второе место, 15 октября 1995 года». А ниже подписал: «Очень хорошо бегает» *(смеется)*. Потом начал подписывать все номера, которые получал на соревнованиях — они хранятся у меня дома.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ ОБ ОЛИМПИЙСКОМ ЧЕМПИОНЕ НИКИТЕ КРЮКОВЕ

Назвали олимпийского чемпиона Никиту Крюкова в честь деда по отцовской линии, ветерана Великой Отечественной войны Крюкова Никиты Никитовича, который недавно отметил 90-летний юбилей! *Дедушка и бабушка Никиты родились в Московской области, познакомились еще до войны, оба отвоевали на фронте, закончили войну под Витебском, где снова встретились и поженились, получив жилье и оставшись там жить. Под Витебском родился и отец Никиты, который переехал затем учиться в Дзержинский, где впоследствии появился на свет будущий олимпийский чемпион.*

И дедушка Никита, и бабушка Валя — кавалеры многих орденов и медалей за мужество и отвагу, проявленные во время боевых действий на Белорусском фронте. Они представляются к государственным наградам почти на каждую годовщину Великой Победы в канун Девятого мая. Дедушка внимательно следит за своим здоровьем — постоянно обливается ледяной водой и делает легкие пробежки. Перед отъездом в Ванкувер Никита Крюков сказал ему: «Деда, смотри внимательно телевизор и представляй, что это ты — Никита Крюков — выступаешь на Олимпийских играх! А я уж постараюсь тебя не подвести».

Первый приз олимпийского чемпиона Никиты Крюкова — бадминтонная ракетка, *которую он выиграл на соревнованиях по бегу «Семь холмов» в Москве. Он бежал дистанцию десять километров и занял второе место в своей возрастной группе.*

В свободное время олимпийский чемпион Никита Крюков увлекается изучением биологии, иностранных языков, психологии, а также коллекционированием колокольчиков. *Первый колокольчик он подарил своей маме на День рождения, чтобы ей было проще звать всех членов их большой и дружной семьи за стол, а потом оригинальный подарок превратился в увлечение. Теперь с каждого сбора Никита привозит с собой сувениры в виде колокольчиков, каждый из которых характерен для той или иной страны или города, где они были куплены.*

В 7 классе будущий олимпийский чемпион Никита Крюков поспорил со своим школьным другом Антоном Барановым, что выиграет Олимпийские игры. *Антон Баранов по иронии судьбы сейчас работает в Министерстве физической культуры, спорта и туризма России. По условиям спора ребята договорились, что если Никита станет олимпийским чемпионом, то тогда он отдаст сто долларов из своих призовых Антону. Пока Никита не отдал должок, но уверяет, что обязательно выполнит свое обещание, как только удастся встретиться со своим другом детства.*

Лыжи, на которых Никита Крюков выиграл Олимпийские игры, в межсезонье хранятся в гараже вместе с остальным инвентарем. *На этой же паре лыж Никита выиграл этап Кубка мира в Стокгольме, причем произошло это ровно через месяц после золотого олимпийского финала — 17 марта 2010 года. По словам Никиты, эта пара лыж — «боевая», поэтому он и дальше собирается на них выступать, а потом они займут достойное место в семейном музее Крюковых.*

Никита Крюков закончил Университет МВД и имеет звание младшего лейтенанта милиции. *Помимо Президента России Дмитрия Медведева Никиту Крюкова лично поздравил с победой на Олимпийских играх в Ванкувере министр внутренних дел Рашид Нургалиев.*

Кстати, мои первые соревнования запомнились мне еще и забавным случаем: дело в том, что за день до кросса родители купили мне новые кеды, но я так старался быстро бежать, что за эти десять километров протер дырку на большом пальце *(смеется)*. По иронии судьбы за первое место вручали новые кроссовки, но я финишировал вторым и получил бадминтонную ракетку.

— Помнишь свое первое впечатление от знакомства с Юрием Михайловичем? Вообще очень трогательно, когда спортсмен и тренер преодолевают такой долгий путь вместе и достигают самой большой высоты в спорте… Как все начиналось?

— Первые впечатления от общения с Юрием Михайловичем были крайне положительными. Я подумал: «Какой умный тренер!». К каждому ребенку у него был индивидуальный подход. Он сразу нам всем сказал: «Вы все станете мастерами спорта. В этом я не сомневаюсь. Но если вы хотите достичь чего-то большего, то придется много работать». Юрий Михайлович сразу вселил в нас уверенность, что нет недостижимых целей — так мы и тренировались под его руководством, с уверенностью, что все мы рано или поздно станем спортсменами высокого класса.

Положа руку на сердце, мне всегда очень хотелось выиграть именно для того, чтобы сделать приятное Юрию Михайловичу. Я всегда понимал, что мы с ним работаем над результатом уже давно, хотелось побеждать для того, чтобы оправдать вложенные им силы и время. Многие люди говорили, что великие спортсмены добиваются высоких результатов с одним наставником. Хотелось самому себе это доказать, я жил мечтой, что мы с тренером пройдем этот пусть вместе и, в конце концов, достигнем самых больших высот в спорте.

КАК ЗАКАЛЯЛОСЬ «ЗОЛОТО»

Изучаешь биографии прославленных отечественных лыжников, знакомишься с их тяжелыми судьбами, чувствуешь, как бегут мурашки по коже от одной только мысли, что ты мог оказаться на их месте, и понимаешь: видимо, иначе быть не может. Наверное, только тот человек, который закален всевозможными испытаниями в жизни, может стать сильнее самого себя, а значит превзойти и соперников. Людям, выросшим в «тепличных» условиях, этого не дано.

Человеческий организм имеет свойство приспосабливаться к внешней среде — привыкать к климату, к условиям жизни и труда, к физическим нагрузкам… Если любая прихоть ребенка исполняется как по мановению волшебной палочки, то у него не может сформироваться характера чемпиона. Такова жизнь, такими нас сделала природа. Я надеюсь, что ошибаюсь в своих догадках, не основанных на каких-либо официальных сведениях. Возможно, и вправду есть в мире исключения из правил, когда люди добиваются серьезных успехов в таких сложных, волевых видах спорта, как лыжные гонки, будучи воспитанными в хорошо обеспеченных, аристократических семьях, но мне представляется это маловероятным… Примеры «звезд» советского лыжного спорта, а теперь и пример Никиты Крюкова, первого российского олимпийского чемпиона в спринте, говорят сами за себя.

— Мы с мужем — не из богатых людей, — *говорит Светлана Федоровна, мама Никиты Крюкова.* — Оба научные сотрудники военно-промышленного комплекса — и задержки в зарплате частенько были, и деньги не ахти какие, а в семье, тем не менее — трое детей… Конечно, мы их не баловали, но зато, как могли, развивали их интеллектуально и духовно, пытались дать им хорошее образование…

СТАТИСТИКА МЕДАЛЕЙ НИКИТЫ КРЮКОВА



- **Первое выступление на этапах Кубка мира:**
  Куусамо (Финляндия), 25 ноября 2006 года, индивидуальный спринт.
- **Первая медаль на этапах Кубка мира:**
  Куусамо (Финляндия), 28 ноября 2009 года, индивидуальный спринт.
- **Количество гонок на этапах Кубка мира FIS: 32**
  Количество призовых мест на этапах Кубка мира FIS: 3
  Куусамо (Финляндия)
  28 ноября 2009 года, индивидуальный спринт классическим стилем — 3 место
  Отепя (Эстония)
  17 января 2010 года, индивидуальный спринт классическим стилем — 3 место
  Рыбинск (Россия)
  22 января 2010 года, индивидуальный спринт свободным стилем — 3 место
- **Количество гонок на Олимпийских играх: 1**
  Количество призовых мест на Олимпийских играх: 1
  Ванкувер (Канада)
  17 февраля 2010 года, индивидуальный спринт классическим стилем — 1 место
- **Количество гонок на чемпионатах мира: 1**
  Количество призовых мест: 0
  Либерец (Чехия)
  25 февраля 2009 года, командный спринт классическим стилем — 4 место
  (Андрей Парфенов — Никита Крюков)

СВОДНАЯ ТАБЛИЦА ГОНОК

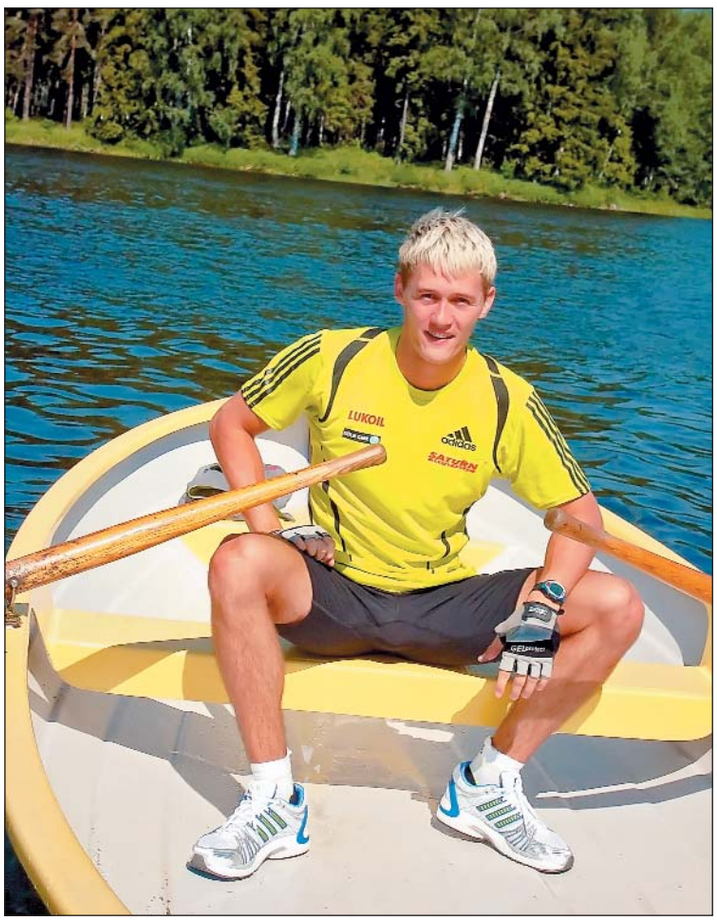
	Дата	Город	Название	Дисциплина	Место
1.	13.01.2007	Сыктывкар (Россия)	Чемпионат России	Инд. спринт класс.	2
2.	23.11.2007	Вершина Теи (Россия)	Кубок Восточной Европы	Инд. спринт своб.	1
3.	25.11.2007	Вершина Теи (Россия)	Кубок Восточной Европы	Инд. спринт своб.	1
4.	21.12.2007	Красногорск (Россия)	Кубок Восточной Европы	Инд. спринт класс.	2
5.	23.03.2008	Сыктывкар (Россия)	Чемпионат России	Инд. спринт своб.	1
6.	08.11.2008	Саариселька (Финляндия)	FIS гонка	Инд. спринт своб.	2
7.	14.11.2008	Муонио (Финляндия)	FIS гонка	Инд. спринт класс.	1
8.	25.12.2008	Красногорск (Россия)	Кубок Восточной Европы	Инд. спринт класс.	2
9.	27.12.2008	Красногорск (Россия)	Кубок Восточной Европы	Инд. спринт своб.	2
10.	27.03.2009	Сыктывкар (Россия)	Чемпионат России	Инд. спринт класс.	2
11.	13.11.2009	Муонио (Финляндия)	FIS гонка	Инд. спринт класс.	1
12.	28.11.2009	Куусамо (Финляндия)	Кубок мира	Инд. спринт класс.	3
13.	26.12.2009	Красногорск (Россия)	Кубок Восточной Европы	Инд. спринт класс.	1
14.	17.01.2010	Отепя (Эстония)	Кубок мира	Инд. спринт класс.	3
15.	22.01.2010	Рыбинск (Россия)	Кубок мира	Инд. спринт своб.	3
16.	17.02.2010	Ванкувер (Канада)	Олимпийские игры	Инд. спринт класс.	1
17.	17.03.2010	Стокгольм (Швеция)	Кубок мира	Инд. спринт класс.	1

Как мы видим из таблицы, до олимпийского сезона 2009-2010 гг. у Крюкова не было призовых мест на серьезных международных стартах, за исключением FIS-гонок и нескольких всероссийских соревнований, носящих в календаре Международной лыжной ассоциации статус Кубка Восточной Европы. Нетрудно догадаться, что в подобной ситуации никто не прочил молодого российского парня в фавориты олимпийской гонки… Но дебютант Олимпийских игр взял и… выиграл!

Золотая медаль Олимпийских игр хранится дома у родителей, она спрятана за семью замками в темной комнате, вдали от лишних глаз. *Почетным хранителем спортивного трофея является мама, которая и вынесла медаль корреспондентам журнала «Лыжный спорт» для нескольких фотографий на память. Заветный золотой слиток весит полкилограмма, что делает его одним из самых тяжелых в истории проведения Олимпийских игр. Медаль имеет волнообразный вид и символизирует морские волны, снег и канадские горы. Дизайнеры создавали медали по мотивам произведений «Дельфин-касатка» (олимпийские) и «Ворон» (паралимпийские) канадской художницы Коррин Хант, которая принадлежит к индейскому племени, исторически проживающему в Ванкувере.*

Свое первое интервью олимпийский чемпион Никита Крюков дал журналу «Лыжный спорт» *в 2005 году после удачного выступления на чемпионате России в Демино, где он занял четвертое место в индивидуальном спринте. Таким образом, именно с журнала «Лыжный спорт» началась спортивная слава первого российского олимпийского чемпиона в спринте.*

Олимпийский чемпион Никита Крюков и его брат Алексей — двойняшки, они родились в один день — 30 мая 1985 года. По счастливому совпадению оба (!) племянника Никиты и Алексея (дети их родной сестры) также родились 30 мая, но только вдобавок с разницей в два года! *Таким образом, сразу четыре члена семьи Крюковых отмечают свой День рождения 30 мая, поэтому они договорились, что в этот день всегда будут собираться вместе за семейным столом и отмечать эту знаменательную дату.*



Никита Крюков на сборе в эстонском Отепя летом 2008 года. Гребля — довольно распространенный элемент летней подготовки у лыжников, в частности — в группе Юрия Михайловича Каминского. Вообще, по мнению тренера, чем разностороннее подготовка лыжника — тем лучше, поэтому Юрий Михайлович не боится включать в тренировочные планы самые изощренные методы тренировок, как, например, катание на лыжах по траве (см. стр. 54).

фото: **из семейного архива Никиты Крюкова**

Никита это хорошо понимал и понимает до сих пор. Вот у него сейчас берут интервью, спрашивают, как он потратит свои призовые, а он отвечает: «У меня большая семья — мама, папа, брат, сестра...». То есть он до сих пор осознает, что нас много, что всё надо нести в семью, что со всеми надо делиться, потому что мы — одно целое. Эту отдачу я чувствую от него постоянно. Другой может совершенно этого не понять. Скажет: «Дурак, что ли, какой-то?». Но Никита — благодарный сын. Где-то даже чересчур экономный, во многом себе отказывает. Просто он знает цену деньгам, потому что они ему достались с очень большим трудом. Не то что — раз — и свалилась манна небесная!

Вот мне Никита, будучи еще маленьким, однажды говорит: «Мам, никак я не пойму, что же за глупые ребята со мной на сборы ездят? В одном киоске бананы за 29 рублей, а в другом — за 32 рубля, а они берут там, где дороже, и даже на цену не смотрят!». Или вот еще один случай, — *продолжает Светлана Федоровна*. — Приезжает Никита однажды со сбора и, расстроенный, сообщает мне: «Мама, кроссовки полностью порвались, но я тебе шнурки привез, чтобы ты хотя бы помидоры могла завязывать» *(улыбается)*.

Смех смехом, но Никита всегда очень сознательный был и переживал, как бы на него не потратили лишнюю копейку из семейного бюджета. Он мне всегда говорил: «Мама, вот вы с папой зарабатываете деньги, себе ничего не покупаете, только нам покупаете! А я вырасту и куплю тебе обязательно кроссовки, а еще свожу вас с папой в Японию» *(улыбается)*. Ему казалось, что Япония — это просто что-то невообразимое, верх мечтаний! Вот такое детское восприятие...

— Он еще не выполнил своего обещания?

— После возвращения из Ванкувера он нам с отцом подарил сертификат на перелет в любую страну мира на двоих. Может быть, мы как раз и используем его для поездки в Японию. А кроссовки пока не дарил — может быть, просто забыл? Но я на него, конечно же, не в обиде *(улыбается)*.

— Никита всегда показывал свои твердые намерения стать олимпийским чемпионом?

— Вы знаете, мне даже посторонние люди неоднократно говорили, что мой сын, когда еще сотые места на соревнованиях занимал, всегда всем говорил, что станет олимпийским чемпионом. Он поставил перед собой цель и упорно шел к ней много лет. У него была фантастическая мотивация и целенаправленность на результат! Просто не описать словами!

— Каким был Никита в детстве? Непоседливым и непослушным или наоборот?

— Учился в школе он нормально, уроки не прогуливал, двойки и выговоры за плохое поведение не получал, но и твердым хорошистом я бы тоже его не назвала. Никита всегда любил точные науки. Еще в школе увлекся игрой в шахматы, а на 25 лет мы ему подарили красивый шахматный набор.

Можно было, наверное, больше читать, но он изучал то, что ему нужно было в повседневной жизни. Надо было ему знать биологию для спорта — начал изучать биологию, понадобилось знание иностранного языка в поездках за границу — начал учить английский и немецкий.

Вообще Никита с самого детства был настоящим клочком энергии! Когда он был еще маленький, я, помнится, думала, что если всей этой энергии не найти рациональное применение, то Бог знает, куда она вся выльется... Наверное, поразмыслив, взвесив окончательно все «за» и «против», мы с мужем не стали возражать против намерения Никиты серьезно тренироваться.

— Помните тот момент, когда вы отдали Никиту в секцию лыжных гонок к Юрию Михайловичу Каминскому?

— Помню, что мы с родителями других детей пришли однажды на тренировку к Юрию Михайловичу. Тогда он был для нас не Юрий Михайлович, а просто Юра. После тренировки он нас мужем отозвал в сторонку и говорит: «Никита ходит на занятия недостаточно регулярно, но я вижу, что в нем есть какая-то изюминка, отличающая его от остальных. У него особая техника передвижения на лыжах — хорошо бы было, если бы он продолжил заниматься».

ГЛАВНОЕ НЕ УЧАСТИЕ, А ПОБЕДА

— Никита, когда вы с Юрием Михайловичем начали целенаправленно готовиться к своему главному старту в жизни?

— Как сейчас помню, мы приехали в мае 2009 года на первый подготовительный сбор в Норвегию, все ребята уже жили Олимпиадой. На первом же собрании Юрий Михайлович задал нам вопрос: кто знает, сколько осталось дней до Олимпийских игр? Этот вопрос поставил, конечно, всех в тупик... Тем временем, до Олимпиады оставалось около 270 дней. С того момента я выставил на своих часах обратный отсчет, и даже когда перестал с ними тренироваться, то специально возил с собой на сборы. С тех пор каждый день был на счету, каждое движение было направлено лишь на достижение поставленной цели.

Когда начался олимпийский сезон, тренер поставил передо мной четкую задачу: завоевать путевку в Ванкувер с самого первого спринтерского этапа Кубка мира в Куусамо в ноябре. Так и получилось: я занял третье место, а по условиям отбора надо было попасть в шестерку сильнейших, чтобы отобраться в команду. Кстати, на том этапе Кубка мира произошел забавный эпизод: во время пресс-конференции мне задали вопрос, доволен ли я третьим местом в компании с именитыми Хаттестадом и Петтерсеном, завоевавшими золотую и серебряную медали, а я ответил, что недоволен. Конечно, для всех это было сюрпризом, потому что для меня эта бронзовая медаль была первой в карьере на этапах Кубка мира, и никто меня еще не воспринимал всерьез. В качестве причины недовольства я назвал проигрыш норвежцам и сказал во всеуслышание, что планирую их в ближайшее время обогнать, после чего Петтерсен в характерной для него клоунской манере воскликнул: «И что, даже меня?». Ну, а я не растерялся: «И тебя в том числе». Как видите, мои слова оказались впоследствии для норвежцев злым пророчеством *(улыбается)*. И тот, и другой остались позади на главной для всех нас гонке в Ванкувере.

После этапа Кубка мира в Куусамо мы уже готовились непосредственно к спринту в Ванкувере, но, тем не менее, когда я выходил на старт, то всегда боролся до последнего. Для меня вообще нет разницы — бежать чемпионат России или Олимпийские игры. Если я выхожу на старт, то всегда показываю все, на что способен на текущий момент. На пути к званию олимпийского чемпиона не может быть проходящих гонок!

— Правда, что вы моделировали трассу в Ванкувере до мельчайших подробностей?

— Да, всю летнюю и последующую зимнюю подготовку мы оттачивали прохождение круга на лыжных тренажерах. Упражнение было разбито на разные отрезки по определенному количеству секунд, в зависимости от того, какой стиль передвижения используется на олимпийской трассе. Сначала около двадцати секунд со старта уходили одновременным бесшажным ходом, затем нам давали команду «смена» — значит, начинался подъем, и мы переходили на попеременный двухшажный ход, затем снова следовала команда «смена» — значит, мы расталкиваемся и уходим на спуск, затем — выкат и длинная финишная прямая, которую необходимо отработать на максимум! Всего упражнение длилось три с половиной минуты. К слову, в прологе в Ванкувере я показал результат 3 минуты 36 секунд, а Саша Панжинский, показавший лучший результат — 3 минуты 34 секунды.

— Какое было первое впечатление от Ванкувера?

— Первое впечатление от Ванкувера — как будто мы приехали отдыхать на какой-то морской курорт, а не на Зимние олимпийские игры *(смеется)*. Когда мы приземлились в аэропорту, светило яркое солнце, в городе не было ни одной снежинки, вокруг красовались идеально ровные зеленые газоны... Мы переглядывались друг с другом и недоумевали: «А где же будет Олимпиада?». Но нас убедили в том, что трасса — в отличном состоянии. Так оно и было на самом деле.

Если говорить о первом впечатлении о канадцах, то надо отметить, что все они — гостеприимные и дружелюбные хозяева. Во время Олимпийских игр во всем городе царила атмосфера настоящего праздника, в организации было задействовано огромное количество волонтеров — мне даже показалось, что их было чересчур много, к тому же все работали по 12 часов в сутки совершенно бесплатно! Было приятно смотреть на уборщиков, которые гордились тем, что они работают на Олимпиаде и вносят свой посильный вклад в общее большое дело.



«Вот он, родимый!». Никита Крюков показывает свой первый в жизни стартовый номер, который остался у него с первых в жизни соревнований — кросса «Семь холмов» в Москве.
фото: **Сергей Коновалов**

— Ожидал ли ты от себя такого успеха, когда отправлялся на свою первую Олимпиаду?

— Честно говоря, верил, что смогу победить. Верил всей душой. Старался даже отбрасывать мысли о «серебре» и о «бронзе». Размышлял так: «Пусть лучше вернусь без медали, или только с золотой!».

— И это несмотря на то, что до Олимпийских игр в Ванкувере у тебя не было даже ни одной победы на этапах Кубка мира?!

— Для меня это — не показатель. Не стоит вообще думать о плохом и принижать свои возможности, если хочешь выиграть, тем более когда речь идет о главном старте четырехлетия. Успеха можно добиться только тогда, когда ты готов морально: когда ты знаешь себе цену, не боишься соперников и настроен показать все, на что ты способен.

— Эмоции зашкаливали, когда отсчет пошел на дни?

— Нет, я старался вести себя спокойно. Первую неделю пребывания в Ванкувере мы вообще страдали бездельем. Всячески развлекались в игровых комнатах, старались отвлечься от мыслей о предстоящей гонке.

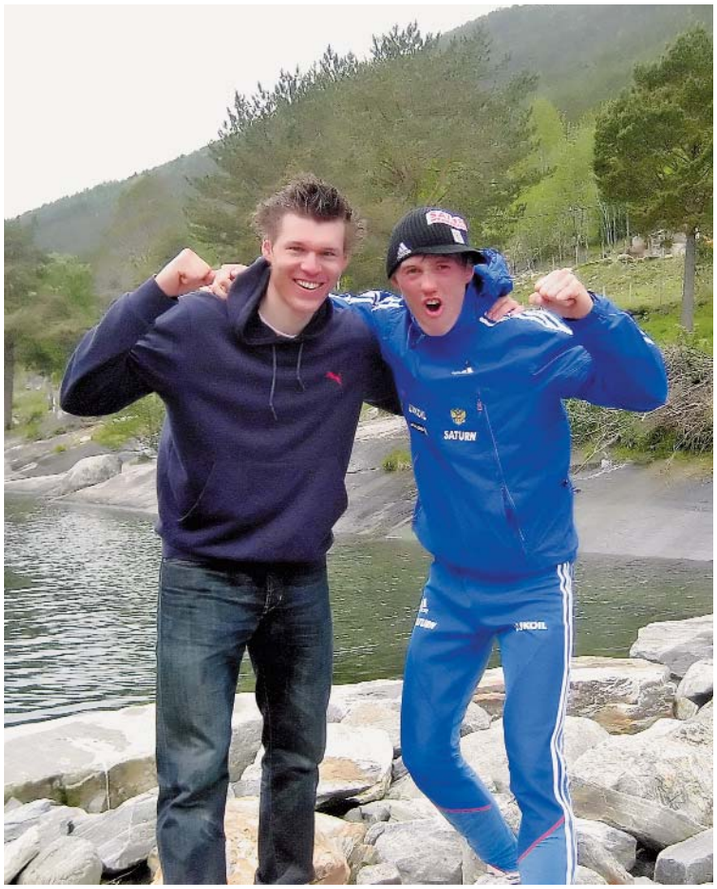

И.Исаев

Юрий Каминский
(выдержка из интервью, опубликованного в №42 журнала «Лыжный спорт»):

НИКИТА КРЮКОВ ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ ТИП ЧЕЛОВЕКА, КОТОРЫЙ ВСЕГДА ДОБИВАЕТСЯ УСПЕХА СВОИМ КРОПОТЛИВЫМ ТРУДОМ, ТЕРПЕНИЕМ И ЖЕЛАНИЕМ ДОСТИЧЬ ПОСТАВЛЕННОЙ ЦЕЛИ

— Пример Никиты Крюкова очень показателен в том плане, что он смог преодолеть трудности, которые возникают у каждого спортсмена на пути, и сейчас пожинает плоды. Никита вообще представляет собой тип человека, который всегда добивается успеха своим кропотливым трудом, терпением и желанием достичь поставленной цели. Однажды мы с Женей Прокопьевым и Егором Сориным собрались ехать на отбор на Европейские юношеские игры, а поскольку Никита был тогда послабее ребят, ему там делать было нечего. И он мне говорит: «Юрий Михайлович, дома тренироваться плохо — можно я поеду в Сыктывкар? Там условия намного лучше». Я его отговаривал, пытался убедить, что эти десять дней никакой роли не сыграют, а он взял, собрался и за свой счет поехал тренироваться на сбор. Всего на десять дней... Казалось бы, что они могут изменить? Но важен сам подход: за одних всегда думаешь, и они этим пользуются, так как знают, что вместо них всё всегда решат, а другие сами о себе заботятся. Есть такая отличная японская пословица: «Упорствующий до предела почти всегда оказывается прав». Егор Сорин, Виталик Шилов и Никита Крюков, мои лучшие на сегодняшний день воспитанники, как раз и отличаются тем, что всегда вдумчиво подходят к тренировочному процессу.

Андрей АРИХ



Тот самый сбор в Норвегии в мае 2009 года, на котором будущий олимпийский чемпион Никита Крюков установил на своих часах таймер обратного отсчета оставшихся до Олимпиады дней... Спустя 270 дней Крюков и Панжинский сотворят в Ванкувере настоящую сенсацию, не оставив мокрого места от бесстрашного и непобедимого Петтера Нуртуга, а также его товарищей по норвежской сборной. Они уже целенаправленно готовятся к своей главной гонке в жизни, где им предстоит раз и навсегда вписать свои имена в историю лыжного спорта, оформив потрясающий по своей красоте победный дубль для России.

▲ фото: **из семейного архива Никиты Крюкова**

Где-то за пару дней уже начали психологически подводить себя к старту, больше времени проводили в одиночестве, но все равно старались ко всему подходить с чувством юмора.

— Жили в одной комнате с Сашей Панжинским?

— Да, мы с ним всю Олимпиаду вместе прошли плечо к плечу. И финишировали в гонке тоже вместе *(улыбается)*!

— Как настраивались?

— Каждый настраивается по-своему: кто-то слушает музыку, кто-то читает, кто-то замыкается в себе. Не хотел бы вдаваться в подробности. Важно найти подходящий именно для себя способ, который, возможно, не будет похож ни на какой другой. Лично я настраивался только на победу. Причем мне хотелось выиграть не для себя, не для осознания того, что я «звезда», а именно для своей страны, для того, чтобы страна радовалась и гордилась тобой. Это же так прекрасно, когда ты влияешь на планы и судьбы людей, на их настроение, на то, что с ними происходит... Люди не спят всю ночь, болеют у экранов телевизоров, а на следующий день просыпаются счастливыми! Опаздывают на работу, получают выговор от начальства, но зато ощущают себя причастными к всеобщему празднику, чувствуют частичку своего вклада в победу. Когда за тебя болеет страна, ты ощущаешь эту энергию, и она придает тебе сил!

■ МОМЕНТ ИСТИНЫ

— Никита, перед гонкой ты разминался с плеером. Какая музыка играла у тебя в наушниках?

— Перед гонками я люблю слушать электронную танцевальную музыку. В частности, мне нравится Scooter. Слушаю эту группу с детства, хотя многие друзья меня подкалывают по этому поводу. Я даже побывал на концерте Scooter в Москве после окончания олимпийского сезона.

— Слушаешь музыку, чтобы отгородиться от внешнего мира?

— С плеером легче остаться наедине с самим собой и правильно настроиться на борьбу, музыка помогает полностью сосредоточиться на предстоящей гонке. Плеер также может предостеречь от лишних слов, брошенных в твой адрес недоброжелателями.

— Не пытались ли, кстати, соперники вывести тебя из душевного равновесия в перерывах между забегами?

— В Ванкувере всем было как-то не до этого, все переживали за исход гонки, все-таки такой шанс предоставляется один раз в четыре года. Мы все время между забегами проводили вместе с Сашей Панжинским. У нас с ним отработанная схема: забежка, массаж, мы даже подремать умудрились минут десять-пятнадцать.

— Подремать?! В такой ситуации, наверное, сердце в пятки уходит, а вы — подремать...

— Да, это надо уметь (улыбается). В такой напряженный момент не каждый сможет расслабиться.

— Что чувствовал, когда не смог финишировать в полуфинале в числе первых двух? Не тряслись ли коленки от волнения не попасть в большой финал по времени?

— Нет, я был предельно спокоен. Перед полуфиналом тоже ста-



«Садись, малыш, прокачу!». Никита Крюков за рулем своего автомобиля (пока не президентского) вместе с племянником Вовой на майских праздниках дома. Хотите верьте, хотите — нет, но по необычайному совпадению и Никита с родным братом Лешей, и оба их племянника празднуют дни рождения 30 мая! Фотография сделана накануне этой символической даты, являющейся красным днем календаря для всех Крюковых. Кстати, сейчас автомобиль, запечатленный на фотографии, выставлен на продажу. Никому не нужен Volkswagen от олимпийского чемпиона?

◀ фото: **из семейного архива Никиты Крюкова**

ПОБЕДИТЕЛИ ОИ и ЧМ В НОВЕЙШЕЙ ИСТОРИИ РОССИИ

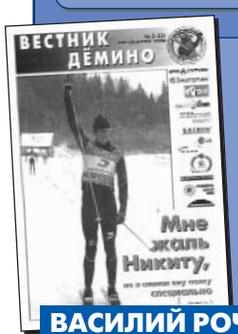
1997
Алексей Прокуроров, *ЧМ, 30 км*

2002
Михаил Иванов, *ОИ, 50 км*

2005
Василий Рочев, *ЧМ, спринт*

2006
Евгений Дементьев, *ОИ, 30 км*

2010
Никита Крюков, *ОИ, спринт*



«… — Вы согласны с тем, что спринт — это самая контактная дисциплина в лыжных гонках?

ВАСИЛИЙ РОЧЕВ — «ВЕСТНИКУ ДЁМИНО-2004»

Вы сами применяете какие-нибудь силовые приемы на трассе, если необходимо?

— Да, я согласен с этим, я и сам иногда пользуюсь такими приемами. Например, сегодня мне очень жаль было Никиту Крюкова, которому я, честно говоря, сломал палку специально. Дело в том, что он прижимал меня к сетке, когда я уже почти с ним поравнялся. Я ответил адекватно. И, должен заметить, это предусмотрено правилами — Никита тоже действовал жестко — откровенно зажимал меня в сетку, когда я с ним уже почти поравнялся. Я ему ответил, я умею это делать, и я это сделал намеренно. Мы тренируемся это делать, потому что без этого на международных стартах не обойтись.

И всё же хочу заметить, что Никита все равно молодец, хоть он и приехал только четвёртым. Но не забывайте, что он приехал четвёртым в финале! Сегодня он показал прекрасный результат и в 19 лет выполнил норматив мастера спорта международного класса. Я его с этим поздравляю!..».



С. Метелица

ЕСЛИ УРОК — ВПРОК

Это одна из самых интересных линий современных российских лыжных гонок. В 2004 году редакция «Л.С.» готовила для оргкомитета чемпионата России ежедневные выпуски газеты «Вестник Дёмино». В одном из таких номеров мы рассказали и о мужском спринте, выигранном Василием Рочевым. В тот раз Андрей Арих сделал большое интервью с Василием, в котором Рочев рассказал о том, что в финале соревнований специально сломал палку Никите Крюкову.

То интервью вызвало бурю дискуссий: во время спринтерских соревнований на лыжне чего только не случается. Но чтобы элитный гонщик публично признался в том, что сломал палку сопернику специально? Такое было впервые.

Кто прав был в той истории, кто виноват? Не будем разбираться. В конце концов, менее чем через два месяца Василий Рочев порадует нас великолепной победой над признанным королём спринта тех лет Тором-Арне Хетландом. Значит, не зря учился, не зря тренировался, оттачивая мастерство, в том числе и мастерство контактной борьбы.

Что же касается двойной победы Никиты Крюкова и Александра Панжинского в Ванкувере-2010, то про эту фантастическую, демонстративную и очень знаковую победу над признанным королём спринта Петтером Нуртугом на страницах этого альбома сказано немало. Просто выстроим связь времен, связь поколений, протянем эту невидимую нить от спринта в 2004 году в Дёмино — к спринту в 2005 году в Оберстдорфе и спринту в 2010 году в Ванкувере.

Да не порвётся эта нить…

Иван ИСАЕВ



Во время летней подготовки на глетчере в Рамзау на высоте 2.600 метров над уровнем моря.
фото: из семейного архива Никиты Крюкова

рался держать себя в руках: мне долго не несли лыжи, уже финишировал женский полуфинал, а у меня все еще не было инвентаря. До старта оставалось пара минут, до стартового кармана надо было бежать еще метров 200, а я был все еще без лыж на руках! Тогда я подумал: «Ну, не принесут — так не принесут. Значит, не побегу!» *(смеется)*. Но, как я ни старался, все-таки эта суета немного сказалась на результате полуфинального забега. Когда же я прошел в финал «лаки-лузером», то, конечно, настраивался уже как на последний бой. Причем до этого обстоятельства складывались таким образом, что я два раза бежал в Канаде, оба раза доходил до финала и оба раза в финале падал! Теперь я уже понимал, что права на ошибку у меня быть не может!

— О чем думал на старте олимпийского финала?

— Перед финальным забегом я рассуждал примерно так: «Сейчас, в данную секунду, все зависит только от меня. В ближайшие три с половиной минуты решится судьба золотой медали, будет подведена черта под длинным этапом в жизни, и я не могу упустить свой шанс. Или сейчас, или никогда. Я обязан показать все, на что я способен, иначе потом буду жалеть о том, что не смог выиграть».

— Наверняка в финальном забеге были моменты, когда было очень-очень тяжело. Как удавалось себя пересиливать?

— На старте финального забега было довольно бодрое состояние. Я ехал в умеренном темпе, держал Сашу «на коротком поводке», ехал не вплотную за ним, но в то же время и не отпускал дальше положенного — так, чтобы можно было в любой момент приблизиться. Смотрю — на подъеме норвежцы отстают... Это, конечно, вселило уверенность и придало больше сил для рывка. А «накрыло» меня уже на финишной прямой. Когда ехали в противоположную от финиша сторону, то я уже почувствовал, что «не тяну». Пытаюсь, но не могу «накрыть» Сашку. Понял, что судьба медали будет решаться в финишном створе. Нуртуга в качестве конкурента я уже тогда не рассматривал — он плелся где-то сзади. И вот — последний вираж, и я уже «включаюсь» на максимум, ускоряюсь что есть сил! На этих последних метрах я отдал все, что у меня было, потому что знал: мне нужна только победа! Это был самый тяжелый момент гонки. После финиша я упал совершенно опустошенный, все силы остались где-то там, на дистанции.

— Не устал принимать звонки и СМСки? Если представить, что каждый близкий человек, каждый друг и каждый родственник позвонит или напишет сообщение, то времени на ближайшие месяцы хватит только на то, чтобы принимать поздравления, не так ли?

— Слава Богу, друзья понимают и лишний раз не побеспокоят. В первый день мне пришло больше двух тысяч писем на почту. Во второй день — еще семьсот. Естественно, я физически не успел прочитать их все. Когда звонил домой, то мне родители только и отчитывались, кто звонил, кто поздравлял. Каждые две минуты — звонок. Это очень приятно, но, в конце концов, я уже не знал, куда мне от всего этого деваться.

— А кто первый поздравил?

— Первым делом поздравил тренерский состав и ребята — одним словом, те, кто был рядом. Спустя несколько минут после финиша, я позвонил домой. Говорю: «Ну что, смотрели?». А мне в ответ: «Ты издеваешься что ли? Мы тут уже от звонков отбиться не можем!».

ВАНКУВЕР — ДЗЕРЖИНСКИЙ

— Трансляцию из Ванкувера смотрели всей семьей у нас дома в Дзержинском, — *рассказывает Светлана Федоровна*. — В гости пришла дочь с мужем и детьми. Малыши заснули, а взрослые болели с первой до последней минуты. Папа так сильно переживал, что решил уединиться — смотрел трансляцию в Лешиной комнате. Остальные расположились как раз в комнате Никиты.

— Я перед этим всех на работе предупредил, чтобы ни в коем случае не отходили от телевизоров! — *подхватывает разговор Алексей Крюков*. — Провел инструктаж, по какому каналу и во сколько начинается трансляция. Всем сказал, что шансы есть!

— И я тоже всех коллег по работе проинструктировала, — *продолжает мама*. — Я была уверена в том, что если сын выйдет в финал, то он выложится на 200%, чтобы выиграть, и обязательно придет к финишу первым. Он поехал туда только за «золотом»! У меня такое впечатление, что так, как он, не был настроен никто.

— Все-таки больше всех был уверен в себе Саша Панжинский, —



С.Коновалов

Молодежь у подъезда:

ПОНАЧАЛУ БЫЛО ЗАБАВНО НАБЛЮДАТЬ ЗА НИКИТОЙ, НО СЕЙЧАС МЫ ИМ ГОРДИМСЯ! ПАРЕНЬ ЗАСЛУЖИЛ ЗОЛОТУЮ МЕДАЛЬ!

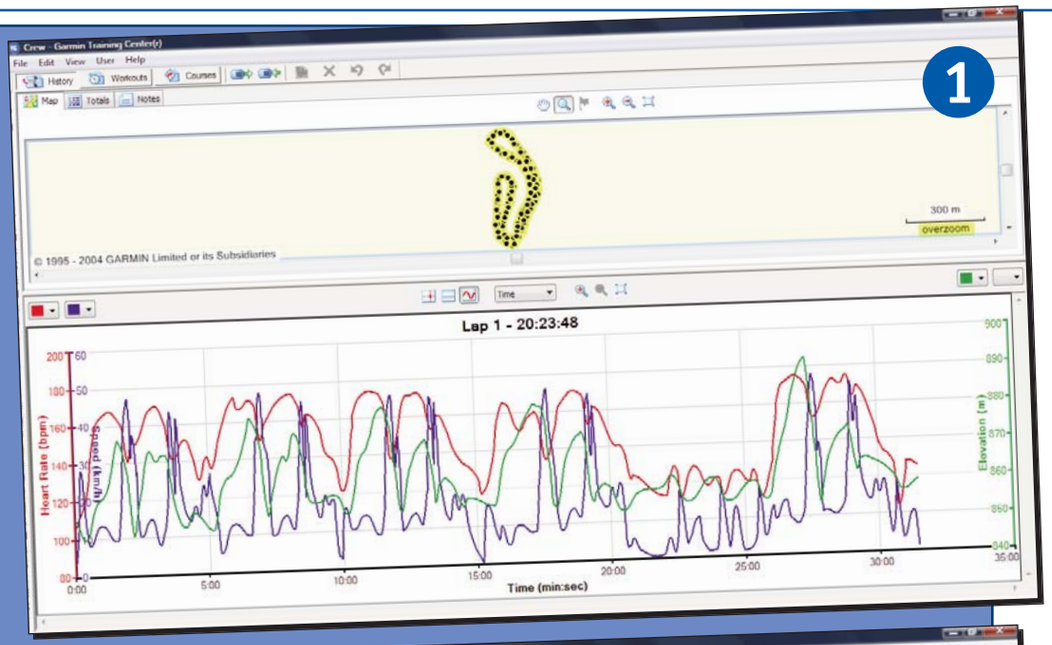
— Мы Никиту раньше чуть ли не каждый день видели: то с палками, то с лыжами выходил из подъезда, то на велосипеде. Сейчас он уже реже здесь бывает — видимо, все время в разъездах... А до этого — обычная картина: все ребята идут во двор, чтобы пиво попить, отдохнуть, пообщаться, а он с лыжами на колесиках выходит кататься. Его вообще весь город знает еще с тех пор, как он здесь по дорогам начал рассекать на этих своих роликах. Поначалу, конечно, забавно было за ним наблюдать, но сейчас мы им гордимся. Парень заслужил золотую медаль. Вы бы знали, сколько он тренируется! Таких фанатов своего дела, наверное, нигде больше нет!

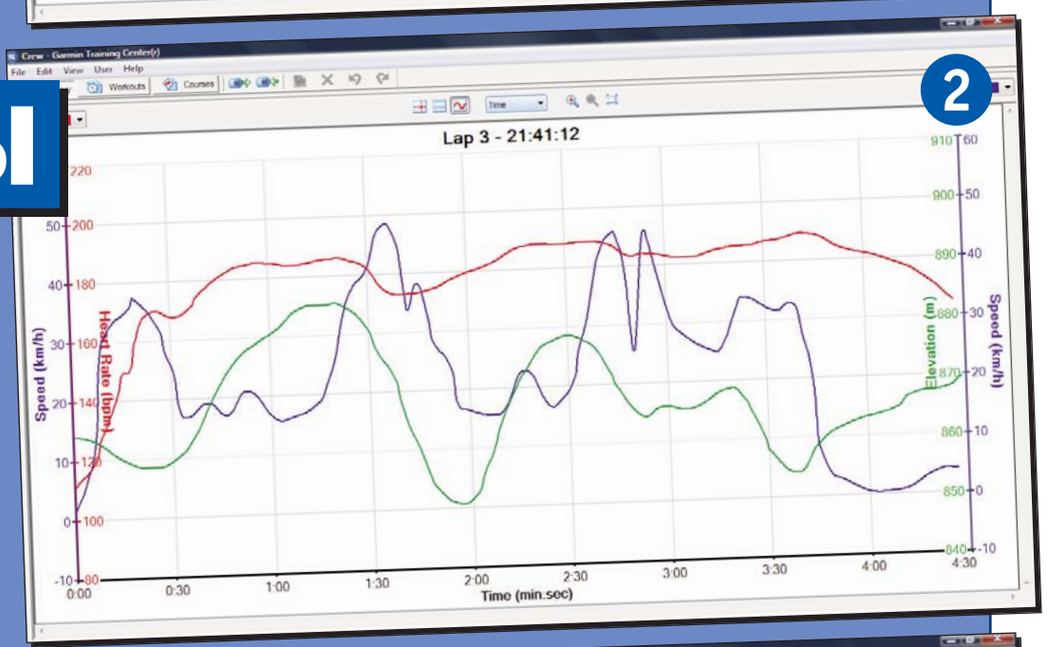
Андрей АРИХ

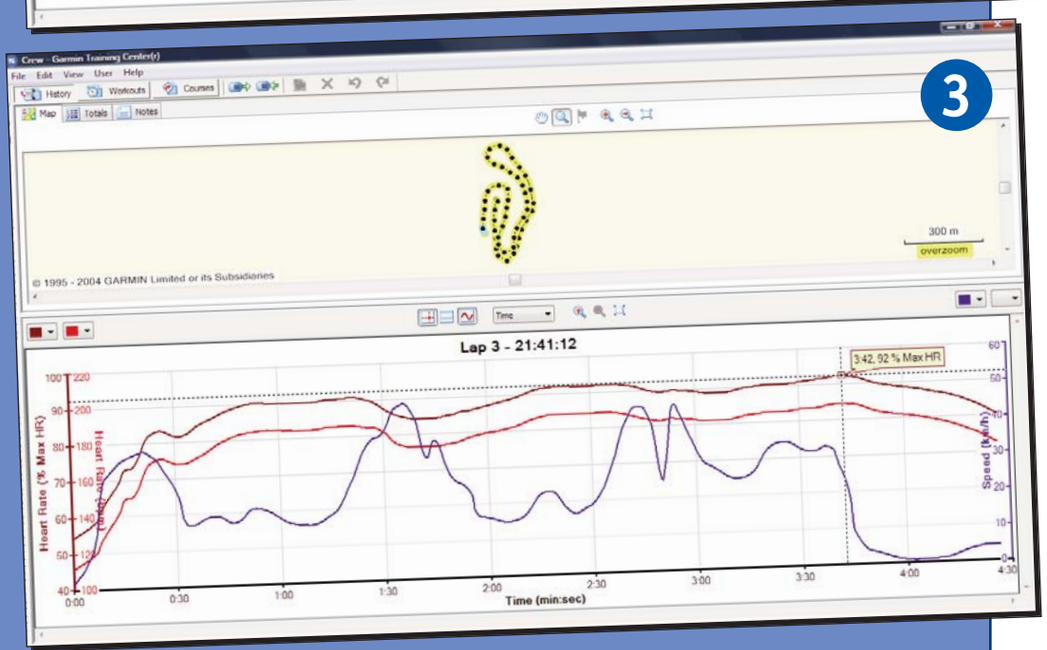
СЕРДЦЕ НИКИТЫ

Не знаю как вам, но мне всегда жутко интересно, как работает организм олимпийского чемпиона во время судьбоносной для него гонки. В связи с этим последнее нововведение FIS совместно с POLAR, когда на экране телевизора вместе с прочей информацией демонстрируется частота сердечных сокращений (ЧСС) спортсменов, мне кажется очень удачной идеей. Если вы испытываете схожие со мной чувства, то эти три диаграммы — для вас.

Как несложно догадаться, на диаграммах изображены, в частности, колебания ЧСС Крюкова, взятые с его монитора сердечного ритма Garmin во время разминки и олимпийского пролога. На диаграмме №1 представлена разминка, на диаграммах №№ 2 и 3 — сама гонка.







Для начала посмотрим на диаграмму №1, на которой синяя кривая — скорость, зеленая — перепад высот, а красная — ЧСС. Сверху показана схема круга, по которому проходила разминка — это тот самый круг, на котором соревновались участники олимпийского спринта, но только без финишного отрезка. По зеленой линии представляем себе рельеф трассы и смотрим за показаниями остальных двух кривых: когда начинается подъем, и зеленая кривая стремится вверх, синяя кривая, показывающая скорость, стремится вниз, а красная кривая, показывающая ЧСС, также устремляется вслед за зеленой кривой вверх. Затем зеленая кривая резко падает вниз, что означает начало спуска, скорость увеличивается, что подтверждается «взлетом» синей кривой, а пульс потихонечку восстанавливается. Обратите внимание, что разминка олимпийского чемпиона проходила в равномерном темпе (до 175 ударов в минуту на выходе из подъемов) в течение тридцати минут. Что самое интересное лично для меня — без единого ускорения…

После 30-минутного катания Никита Крюков делал активную гимнастику около 15 минут (эту диаграмму мы не стали приводить здесь) и затем вышел на старт. На разминке Никита проехал 8 километров со средней скоростью 15 км/ч, сжег 502 калории, средний пульс — 149, максимальный пульс — 176 ударов в минуту.

А теперь посмотрим на диаграммы №№ 2 и 3. На диаграмме 2 представлены те же самые кривые, а на диаграмме 3 вместо зеленой кривой, показывающей перепад высот, изображена коричневая кривая, показывающая количество процентов от максимальной ЧСС. Как мы видим, максимальную ЧСС Никите развить не удалось — пульс остановился на границе 92% от максимального, что равняется 189 ударам в минуту, средний пульс — 177 ударов в минуту. Средняя и максимальная скорости — 23 км/ч и 48 км/ч соответственно, максимальный перепад высот — 886 метров. Для того чтобы пройти в четвертьфинал, Никита потратил всего 89 калорий.

Андрей АРИХ



Из семейного архива Никиты Крюкова

ДРУГ МОЙ ЖЕНЬКА

Никита Крюков (крайний справа) вместе со своими друзьями — Евгением Уфтиковым (слева) и Ильей Архиповым (в центре) после тренировки на фоне песчаного карьера в родном Дзержинском. Илья Архипов — третий дан по таэквандо, сейчас уже преподает боевые искусства детям в Дзержинском, а с Женей Никита тренируется с самого первого класса, причем до сих пор, когда Никита приезжает домой со сборов, они выходят на тренировки вместе. Кстати, очень любопытно, что на вопрос корреспондента «Л.С.», были ли в жизни олимпийского чемпиона люди или обстоятельства, которые сыграли для него важную роль в достижении высшего спортивного мастерства, Никита Крюков ответил: «Хочу сказать огромное спасибо моему другу Жене Уфтикову! Если бы не он, то, возможно, все сложилось бы иначе… Когда я еще не показывал хороших результатов, бывает, приезжал со сборов, и руки опускались. Проскальзывала иногда мысль, на кой черт мне все это надо! Да и лень иногда было между сборами выходить на тренировки… А с Женьком — милое дело тренироваться, вместе ведь намного веселее! Так вот он меня и вытаскивал все время то в лес, то на турники, то в тренажерный зал, так что дома расслабляться мне было некогда».

Андрей АРИХ

отвечает Никита. — Он в тот день, конечно, был просто монстр! Такое складывалось впечатление, что он порвет всех как тузик грелку! Я его, если честно, даже больше опасался, чем норвежцев *(смеется)*.

— Телефон дома не оборвали после финиша?

— Шквал звонков начался сразу после квалификации, — рассказывает Светлана Федоровна. — Люди незнающие начинали поздравлять с высоким для дебюта четвертым местом, приходилось объяснять, что все самое интересное — только впереди! Ну, а что началось потом, после победы...

— Когда брат финишировал, у нас здесь творилось нечто невообразимое! — *продолжает Алексей.* — Весь дом стоял на ушах от наших криков, но никто из соседей даже и не думал предъявлять нам какие-то претензии — все были в курсе, что наш Никита борется на Олимпиаде за медаль! Причем первым, кто прибежал, был как раз сосед *(улыбается)*. Он прям в халате с бутылкой шампанского к нам ворвался, и тут началось!.. Когда позвонил Никита, нас уже завалили звонками и поздравлениями! В общем, это были незабываемые впечатления!..

■ ЖИЗНЬ ПОСЛЕ ОЛИМПИАДЫ

Всё как будто в пелене… Финал Олимпийских игр, двое россиян в забеге занимают первое и второе место, оба — воспитанники одного тренера, выступают на одной и той же марке лыж, за одно и то же спортивное общество, учатся в одном и том же ВУЗе… Что это? Подарок судьбы или закономерный итог проделанной работы? Наверное, и то, и другое. Ведь если бы не было приложено к этому такое огромное количество усилий, или если бы фортуна была не на нашей стороне, то не были бы мы с вами свидетелями настоящей олимпийской сказки со счастливым концом.

Во время ожидания трансляции олимпийского спринта, было, с одной стороны, очень большое желание увидеть Никиту на пьедестале, но от одной только мысли, что он завоюет олимпийскую медаль, становилось не по себе: «Нет, чуда произойти не может. По закону подлости что-то опять должно случиться с инвентарем, либо кто-то применит силовой прием, либо попросту нам не улыбнется удача!».

Тем временем, сам Никита уже давно знал, зачем он едет на Олимпийские игры. Логотип «Ванкувер-2010» с дорисованным восклицательным знаком многозначительно красовался на личной страничке Никиты в социальной сети задолго до Олимпиады, и каждый раз наводил на мысль о том, сколько осталось до момента истины.

— Никита, хоть убей, но мне трудно поверить до сих пор, что все так гладко может сложиться…

— Иногда мне самому с трудом верится в то, что произошло! Бывает, уйду в себя и задумаюсь: «Елки-палки, я вот сейчас хожу здесь, обычный человек, как и раньше, нимба вроде нет над головой, никаких сверхъестественных способностей тоже нет, а пару месяцев назад я стоял на высшей ступеньке олимпийского пьедестала почета!». Но в целом я не считаю, что произошло нечто фантастическое. Я шел к этой победе давно, и любой другой результат воспринял бы как поражение.

— Привыкаешь к своему новому статусу? Теперь ты — пример для подражания, олимпийский чемпион, заслуженный мастер спорта, посол «Сочи-2014», кавалер Ордена Дружбы, причем единственный из лыжников, удостоившийся этой высокой награды…

— Сразу после победы в Ванкувере я уже спокойно к этому относился. Просто мне настолько хотелось этой золотой медали, что у меня как будто эта медаль уже давно была. Сейчас на тренировках стараюсь не думать об этом, а предпочитаю сконцентрироваться на поставленной задаче и не отвлекаться. Ну, а что касается моего нового статуса, то я прикладываю все усилия для того, чтобы ему соответствовать.

— Ты говоришь, что спокойно воспринял победу, но, в то же время, я хорошо помню, как на официальной церемонии награждения вас с Сашей не могли увести со сцены. А ты помнишь этот момент? Что было тогда у вас в голове — полный хаос или вы полностью отдавали себе отчет в том, что натворили?

— *(смеется)* Нет, на тот момент мы все-таки еще не осознавали, что натворили. С нами был Петтер Нортуг, совершенно опустошенный, потерянный, как будто в воду опущенный, а мы очень радовались, что нас оставят до конца Олимпийских игр, и что мы поедем в Ванкувер за сувенирами. Нам изначально поставили условие: те, кто завоюет медаль, остаются до конца Игр.

А почему мы так долго не уходили со сцены?.. Дело в том, что нас перед награждением проинструктировали: сказали, чтобы мы использовали наш звездный час на полную катушку, потому что другой такой возможности может больше не представиться вовсе. Так что мы специально не уходили со сцены, пока нас оттуда буквально палками не погнали *(смеется)*.

Надеемся, что такой случай представится нам не один раз в жизни, но все же те чувства, которые ты



Пират Карибского моря... Только не Джек Воробей, а наш Никита Крюков — во время отдыха на Кубе.
фото: из семейного архива Никиты Крюкова

испытываешь от своей первой большой победы, не сравнить ни с чем. Леша Петухов рассказывал мне: когда он впервые с Колей Мориловым взял «бронзу» в спринтерской эстафете в Дюссельдорфе, его просто переполняли эмоции! По его словам, с той «бронзой» не сравнится ни одна победа, которую одерживал Алексей после этого. Последующие медали воспринимались уже как должное. Думаю, что в моем случае это особенно актуально: первая значимая победа — и сразу олимпийское «золото»! Об этом можно было только мечтать.

— С тех пор, как ты вернулся из Ванкувера в ранге олимпийского чемпиона, прошло огромное количество официальных мероприятий и приемов. Какие из них запомнились тебе больше всего?

— Конечно, навсегда запомнится встреча с Президентом. Все-таки не каждый день приходится пожимать руку первому лицу государства в Кремле... Также запомнилось, как нас с Сашей встречали в Университете МВД. Сначала на больших экранах прокрутили финал в записи, потом пригласили на сцену. Звучало много поздравлений в наш адрес, выступали различные творческие коллективы, все было как-то тепло и по-домашнему. Мне также очень понравился прием у министра внутренних дел Рашида Нургалиева, открытие хоккейного стадиона и хоккейный матч в мою честь, посещение детского дома... Всего подобных мероприятий было около 20-30, все и не перечислить!

— Бывают ситуации, когда тебя узнают на улице, просят дать автограф?

— Конечно, бывают, но в основном в родном городе — в Дзержинском. Бывает, узнают и в парикмахерской, и в магазине, и на городских улицах. Многие благодарят за победу и говорят, что болели за меня. Иногда вообще комичные ситуации бывают: люди подходят и спрашивают, можно ли вместе со мной сфотографироваться — я, конечно, отвечаю, что можно, а они мне в ответ: «Только у нас фотоаппарата с собой нет» *(смеется)*.

— Каково так неожиданно стать кумиром? Тяжело или наоборот приятно?

— Я считаю, что это две разные вещи: быть кумиром-артистом и кумиром-спортсменом. Для одних это — образ жизни, а для других — вынужденная необходимость. Спортсмены меньше приспособлены к публичной жизни, для них намного важнее тренировки. Конечно, обрушившаяся слава не может не греть самолюбие, но когда она начинает мешать нормальным тренировкам, то она становится тяжелой работой.

ЧТО ДАЛЬШЕ?

— Ты стал олимпийским чемпионом... Главная цель достигнута, выше в спорте нет ничего. Нет ли чувства опустошения, или мотивация все еще осталась?

— Опустошение было сразу после финиша. Когда мы только с Сашкой пересекли черту, упали друг на друга, и у меня промелькнула мысль в голове: «И это все?». Я старался ее гнать от себя подальше, конечно, но это получалось с трудом. Думаю: «Надо вставать, радоваться, я же выиграл!». А потом опять: «Что дальше? Все, к чему я так долго стремился, уже позади?».

На следующий день я вышел на тренировку с мыслями, зачем мне все это надо, ведь выше прыгать уже некуда. Слава Богу, прошло несколько дней, и эти мысли оставили меня в покое. Я понял, что впереди еще много гонок, где необходимо будет доказывать свое звание сильнейшего, да и вообще впереди еще многое предстоит сделать. Как раз на последующих двух этапах Кубка мира я падал, не мог показать результат, на который рассчитывал, мы обсуждали с тренером, почему так происходит, и Юрий Михайлович мне говорил: «Значит, ты не сконцентрирован на результате». У меня появилась настоящая спортивная злость, я хотел опять всем доказать, кто есть кто, и на последнем этапе Кубка мира в Стокгольме я настроился очень серьезно и выиграл! В общем, все вернулось на круги своя. Теперь я готовлюсь к чемпионату мира в Осло и очень хочу завоевать звание чемпиона мира. Для меня сегодня это цель номер один! Тем более, в Осло вдвойне придется нелегко: бежать с норвежцами в Норвегии — это все равно что играть в футбол с бразильцами на их поле. Нельзя ни на секунду расслабляться!

— Какой ритм жизни все-таки ближе тебе к сердцу? Тот, который был раньше, или тот, который сейчас?

— Как бы мне сегодняшний ритм жизни ни был чужд, как бы я ни уставал от него сейчас, но мне он ближе. Теперь я могу точно сказать,



«Упор стоя при-нять! Упражнение начи-най!». Отжиматься из упора лежа могут все, а из упора стоя, да еще и на одной руке — только олимпийские чемпионы.
фото: из семейного архива Никиты Крюкова



Герои Ванкувера-2010 — золотой и серебряный призеры индивидуального спринта Никита Крюков и Александр Панжинский, а также бронзовые призеры командного спринта Алексей Петухов и Николай Морилов (слева направо) — под палящими лучами весеннего норвежского солнца.

фото: **из семейного архива Никиты Крюкова**

что я счастлив, я реализовал себя как спортсмен! Иногда, конечно, просто физически не успеваю посещать все мероприятия, общаться с болельщиками и журналистами, но всегда стараюсь уделять этому максимум свободного времени. На этот счет я придерживаюсь такого мнения: «Дай Бог, чтобы какой-нибудь мальчик или девочка прочитал мои слова, услышал меня по радио или по телевизору, и это подвигло бы его тренироваться и стремиться к успеху». Может быть, пройдет еще немного времени, и, глядя на меня, в стране вырастут новые олимпийские чемпионы? Вот это было бы прекрасно!

■ ОЛИМПИЙСКИЙ РЕЦЕПТ УСПЕХА

— Никита, а у тебя случайно нет «комплекса Нуртуга»?

— Если бы у меня был этот комплекс, то я ни за что в жизни не обогнал бы Нуртуга на Олимпийских играх. Когда я сходился с ним на стартах, то никогда не боялся его и не переоценивал его возможности. Более того, я всегда был уверен, что я сильнее его — просто от меня постоянно отворачивалась удача: то упал, то запнулся, то выбрал неправильную тактику... Одним словом, поражение Нуртугу я никогда не рассматривал как должное. И другим не советую!

— Можешь дать пару рекомендаций, как оставить Короля лыж не у дел на финише?

— По этому поводу могу сказать следующее: однажды Максим Вылегжанин в интервью одному российскому СМИ произнес следующие слова: «С Нуртугом бороться на финише бесполезно». Меня это так разозлило, что, если честно, я долго не мог найти себе места! Получается, что Максим заведомо проиграл Нуртугу, раз он так говорит. Я подумал: «Если Максим и вправду так считает, то ему действительно бесполезно с ним бороться, но я так точно не считаю!». В связи с этим практический совет могу дать только один: ни в коем случае не бояться соперника, кто бы он ни был, ни в коем случае не считать себя слабее остальных!

Вот, например, накануне спринта в Ванкувере я встретился на тренировке с Улой Вигеном Хаттестадом. Я ехал в подъем, а он остановился попить воду из фляжки. Я прибавил темпу, посмотрел на него, слегка улыбнувшись, и увидел в его глазах страх. То ли страх, то ли какую-то неуверенность в себе, но я понял, что он меня боится. Тем временем именно Хаттестад являлся фаворитом предстоящей гонки... После этого эпизода я понял, что норвежец не выиграет, потому что он уже проиграл мне до выхода на старт. С того момента я всерьез не рассматривал Хаттестада в качестве конкурента.

— Как ты считаешь, какой из компонентов важнее всего в лыжном спорте с точки зрения достижения высокого результата: физическая подготовка — психологическая подготовка и сила воли — инвентарь — талант — удача?

— Важны абсолютно все перечисленные компоненты, но самой важной, на мой взгляд, является психологическая подготовка и сила воли, потому что в споре двух равных соперников выиграет всегда тот, кто больше мотивирован на результат, кто имеет иммунитет к психологическим перегрузкам, контролирует себя и может в нужный момент дотерпеть «на зубах». За счет психологии мы даем команды мозгу, что надо работать, включать резервные силы, а в человеческом организме заложены просто неограниченные возможности! Кстати, с 2010 года мы начали активно работать с психологами, чтобы максимально улучшить свой результат за счет знания тонкостей человеческой психологии. Как ни странно, от этого очень многое зависит. Есть менталитет победителя, а есть менталитет проигравшего, так вот если спортсмен слаб психологически, то он может даже не выйти на старт Олимпийских игр! Я уж не говорю про то, чтобы выйти и победить!

— Никита, теперь юные спортсмены смотрят на тебя, как ты еще недавно смотрел на своих кумиров. Теперь ты для них — пример для подражания. Раскрой, пожалуйста, свой секрет успеха.

— Буквально недавно я стоял на трассе «Красногорской лыжни» и смотрел за тем, как бегут члены сборной России. Это было перед Олимпийскими играми в Солт-Лейк-Сити в 2002 году. Смотрел на них, как на богов, следил за каждым движением, пытался увидеть взгляд, мимику, уловить особенности техники. Я мечтал о том, чтобы оказаться на их месте и ни на секунду не сомневался, что мне удастся это сделать.

Ребята, искренне поверьте в то, что нет ничего невозможного! Поверьте мне, я был такой же, как вы! Вам это по силам!

Беседовал **Андрей АРИХ**,
Дзержинский, июнь 2010

COPYRIGHT © SALOMON SAS. ALL RIGHTS RESERVED. PHOTOGRAPHER : THOMAS SALLIET.
PRODUCT PHOTOGRAPHY: SEMAPHORE.

SALOMON.COM

ПРЕДСТАВИТЕЛЬСТВО SALOMON
Амер Спортс Россия
142704, Россия, Московская обл., Ленинский р-н,
g. Мамыри, 21 км. Калужского ш., МЕГА Молл, оф. 208.
Тел.: +7 (495) 641-26-46, факс: +7 (495) 641-26-45

МАГАЗИНЫ:
СПОРТИВНЫЙ ЭКИПИРОВОЧНЫЙ ЦЕНТР
Москва, Олимпийский пр-т, 16/1.
Тел. +7 (495) 502-98-47
salomonshop.ru

Магазин SALOMON
ТЦ "Мега Белая Дача",
Московская обл., Люберецкий р-н, г. Котельники,
1-й Покровский проезд, д. 1, здание 2
Тел. +7 (495) 783-83-02

Магазин SALOMON
Омск, бульвар Архитекторов, 35, ТЦ «Мега-Омск»
Тел. +7 (3812) 35-63-72

БОТИНКИ S-LAB CLASSIC
КРЕПЛЕНИЯ SNS PROPULSE RC
ЛЫЖИ EQUIPE 10 CLASSIC SKI





АНАЛИЗ ОТТАЛКИВАНИЯ И ГОРИЗОНТАЛЬНОГО УСКОРЕНИЯ В ДВИЖЕНИИ. МЫ МНОГОЕ ПОНЯЛИ И ОСОЗНАЛИ, А ТАК ЖЕ СМОГЛИ ЭТО РЕАЛИЗОВАТЬ ПРИ ПРОИЗВОДСТВЕ ИНВЕНТАРЯ, ПОСЛЕ ПЛОТНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ СО СПОРТСМЕНАМИ, МНОЖЕСТВА ЭКСПЕРИМЕНТОВ И ТЕСТОВ НА СНЕГУ. РЕАЛЬНОЕ ДОКАЗАТЕЛЬСТВО ПРЕВОСХОДСТВА ЛЫЖИ - ЭТО ТОЧНАЯ И БЫСТРАЯ ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ МЕЖДУ СПОРТСМЕНОМ И ЛЫЖЕЙ.
- АЛЕКСАНДР ХААС, ПРОДАКТ МЕНЕДЖЕР SALOMON

SALOMON



С.Конюватов

Светлана КРЮКОВА:

Я СЧАСТЛИВА ПО-МАТЕРИНСКИ, ЧТО МОЙ РЕБЕНОК ОДНАЖДЫ ПОСТАВИЛ ПЕРЕД СОБОЙ ВЫСОКУЮ ЦЕЛЬ И ЕЁ ВЫПОЛНИЛ!

— Не знаю, говорил вам Никита или нет, но я очень люблю журнал «Лыжный спорт». Первым делом, когда в Интернет захожу, всегда смотрю сайт www.skisport.ru, так что это для меня — главное информбюро. Потом звоню Никите и информирую его о том, что прочитала на сайте *(улыбается)*. Ну, а номера журнала в полном комплекте хранятся в семейной библиотеке.

— Очень приятно это слышать. Спасибо за добрые слова.

— Мы без Никиты очень скучаем, он ведь постоянно на сборах — дома появляется пару недель в году. Каждый раз ждем его с нетерпением, стараемся собраться всей семьёй и посидеть вместе за столом. Мы тут, видите как, только и успеваем вещи стирать и сушить, когда Никита домой приезжает. А вот когда в Ванкувер его провожали, то успели только термобелье постирать *(улыбается)*. Он в 11 вечера приехал, а в 4 утра мы его уже отвозили снова в аэропорт!

После отъезда Никиты на Олимпийские игры материнское сердце не находило себе места. Я не знала, как же мне ему помочь — решила сходить в церковь помолиться за своего сыночка. Я все беспокоилась: «Он ведь так далеко, он там один, в холодной Канаде, да поможет ему Господь!». Просила Бога, чтобы он помог выполнить Никите свой долг, ведь он не для прославления себя поехал выигрывать, а для страны, для российских болельщиков!

— Часто журналисты беспокоят с тех пор, как ваш сын стал олимпийским чемпионом?

— Вы знаете, поначалу я даже думала, что надо, наверное, работу бросать, потому что интервью были просто бесконечные! Сейчас, слава Богу, все пришло в норму, все идет своим чередом. В городе меня по-прежнему узнают на улицах, говорят спасибо за сына.

— Что вы чувствуете? Это ведь ваш родной сын, которого вы вырастили... Мне кажется, что материнские чувства трудно сравнить с чьими-либо другими.

— Скажу честно: чувство гордости меня не распирает. Я просто очень счастлива, что мой ребенок добился своей цели!

Я знаю, что такое спорт, знаю, что такое, когда от тебя требуют результата — это работа на грани человеческих возможностей. Вот я читаю интервью с Сашей и Никитой в СМИ, где они говорят, что отдали все силы, которые у них были — все, до последней капли, и я их очень хорошо понимаю. А многие этого понять не могут. Именно поэтому я предостерегала Никиту от этого серьезного выбора в пользу профессионального спорта.

Понимаете, в нашей стране не могут радоваться тому, что имеют. У нас нет культуры, нет понимания, что таких людей нужно благодарить, а не только бичевать. Вот ты сегодня молодец, а завтра ты — крайний, потому что у нас все максималисты: нужно или все, или ничего! Вон, кто-то из-за тридцатых мест радуется, а для нас «бронза» — это позор и национальная трагедия. Даже когда страной завоевана золотая медаль, все равно находятся умники, которые обвиняют Крюкова в том, что он эту медаль не заслужил, потому что отсиделся за спиной у Панжинского. Вот, мол, «ментяра», вот «подлый трус»! Вы представляете, даже если Крюков сказал бы Панжинскому: «Саш, ты больше вложил в эту медаль: на, бери». Вы думаете, Саша взял бы ее, если он проиграл? Если он пересек линию финиша вторым, а не первым? Это исключено!

За эти несколько месяцев, прошедшие после провальных для России Олимпийских игр, не изменилось ничего, не появилось никаких рациональных зерен, несмотря на то, что контроль за ситуацией в зимних видах спорта взяло на себя высшее руководство страны. Я вот слежу за тем, что происходит, в частности, по вашему сайту, и прихожу к мнению, что у нас нет на се-



Никита Крюков на трассе Первенства Москвы среди юношей в ОУСЦ «Планерное» в Москве. В эти годы Никита довольствовался местами во второй половине финишного протокола, но не разочаровался в собственных силах, как многие ребята в его возрасте, и продолжил усердно тренироваться.

фото: **из семейного архива Никиты Крюкова**



В семейном кругу. Слева направо: папа Валерий Никитович, мама Светлана Федоровна, сестра Оля, Никита, двоюродная сестра Люда, брат Леша.
▶ фото: **из семейного архива Никиты Крюкова**

годняшний день людей, которые могут взять все в свои руки и привести страну через четыре года к успеху! У нас есть все возможности, ресурсы выигрывать, но никто не знает, как это сделать! Такое впечатление, что все — самоучки, все основываются на советских методиках, которые уже давно морально устарели. Вот канадцы сумели вовремя мобилизоваться, проанализировали все свои ошибки и добились головокружительного успеха — честь им и хвала, они вовремя взялись за голову. У нас же все по-прежнему надеются на «авось». Тем временем, до Олимпийских игр в Сочи остается три с половиной года! Думаю, что окончательных перемен стоит ждать только после провала на домашней Олимпиаде, как это ни прискорбно. Одной пощечины нам окажется мало.

Вы вот можете себе представить, что Федерация лыжных гонок России даже не собрала и не поздравила ребят с медалями?! Никто из официальных лиц Федерации даже спасибо ребятам не сказал! Да что вы, они все очень оскорблены тем, что на них написали депешу! А это ведь был просто крик души! А как иначе можно реагировать на то, что происходит?

Вот мне соседка говорит: «Это же надо! Сто тысяч долларов! А не много ли это для призовых?». Нет, не много! Когда зарплата все годы до этого была 17 тысяч рублей. Когда Никита за первое место на чемпионате России получал 15 тысяч рублей. У нас телеведущие за ведение трансляций получают во много раз больше, и это считается нормально, а когда человек, превозмогая себя, жертвуя своим здоровьем, завоевывает медаль, то все начинают считать: а не много ли ему дали призовых?

Одним словом, из-за этого бардака в стране никакие высокие чувства меня не распирают. Я просто счастлива по-матерински, что мой ребеночек однажды поставил перед собой высокую цель и ее выполнил, несмотря ни на что, своими собственными силами! Никита — настоящий молодец!

Я знаю, что мой сын вообще не хочет, чтобы вокруг него была шумиха. Это все отвлекает от стартов и от спортивного режима. Люди-то уже к Осло готовятся! А что наши? Воз и ныне там! То сборы отменят, то экипировку не выдадут, то деньги не выделят. Мы постоянно только благодаря таким вот Никитам и Сашам успеваем впрыгнуть в последний вагон. Если бы не страна, богатая талантами, то где бы мы были с такой самодисциплиной? А ведь отношение к спортсменам — потребительское, как будто их целый рой! Не он, так другой, но таланты могут когда-нибудь закончиться...

Это все меня просто возмущает, как мать, как болельщицу, как человека далеко не постороннего... Вы уж простите, что излила вам душу *(улыбается)*.

Беседовал **Андрей АРИХ**,
Дзержинский, июнь 2010



Никита Крюков на Кавказе. Имитация позади — теперь можно сделать несколько фотографий на память.
▶ фото: **из семейного архива Никиты Крюкова**

Поволжье СПОРТ

ROSSIGNOL SWIX MADSHUS
FISCHER ATOMIC SALOMON TISA

ВСЕ ДЛЯ ЛЫЖНОГО СПОРТА-
ВСЕ ДЛЯ ПОБЕДЫ!

г.Н.Новгород, Казанское шоссе, д.10, корп.1
тел./факс (831)296-28-08, 296-28-09, 278-12-12
www.povsport.ru e-mail: Info@povsport.ru

ОПТ / РОЗНИЦА


Bosco

Александр ПАНЖИНСКИЙ:

Я РАССТРОИЛСЯ, ПОТОМУ ЧТО У МЕНЯ БЫЛА ЛИШЬ ОДНА ЦЕЛЬ — ПОБЕДА!

Своими впечатлениями от Олимпиады с журналом «Лыжный спорт» поделился серебряный призер Игр в Ванкувере Александр Панжинский, подаривший нам вместе с Никитой Крюковым один из самых красивых финишей в истории российских лыжных гонок.

— Расскажите немного о себе...

— Я родился в Хабаровске. И отец, и мама у меня мастера спорта по лыжным гонкам. Отец, после того как закончил бегать, работал тренером и преподавателем в Университете. Он и тренировал нас с братом. Я начал тренироваться с семи лет, когда пошел в школу. Поначалу я просто ходил на тренировки, катался, но довольно скоро стало видно, что у меня есть перспектива, так как я на равных боролся с ребятами, которые были старше меня на три-четыре года, а всех своих сверстников обгонял. Тогда отец взялся за меня поплотнее, и вскоре я уже стал гоняться наравне с братом, который старше меня на три года. Так получилось, что он и еще несколько ребят его возраста стали для меня отличными спарринг-партнерами: сначала я тянулся за ними, потом стал бегать наравне, а потом уже и обыгрывать их.

В 2002 году я впервые выехал на всероссийские соревнования «Надежда», где занял пятое место по младшим юношам. Именно тогда я понял, что могу выигрывать не только в Хабаровском крае, но и на российском уровне, и начал работать глубже и целеустремленней. На следующий год мы с отцом снова выехали на эти соревнования, и там я уже выиграл три гонки. То есть результат пошел, но в Хабаровске чиновники не хотели развивать лыжный спорт, выделять деньги на подготовку, на поездки на соревнования. Очень кстати оказалось тогда пред-



Никита Крюков (№4) и Александр Панжинский (№1) подарили россиянам, безусловно, самый красивый финиш Олимпийских игр.
▼ фото: Reuters

ложение из Москвы, где мне предлагали круглогодичные сборы, выезд на все крупные соревнования. Я решил, что именно это мне необходимо для того, чтобы добиться успеха.

Сейчас я об этом ни секунды не жалею, но тогда это решение далось мне тяжело. Родители не хотели отпускать, но я настоял на своем и уехал. По стечению обстоятельств я сразу попал в группу к Юрию Михайловичу Каминскому, тогда еще неизвестному тренеру. С ним я рос, тренировался в течение трех лет, но потом он ушел в сборную команду. В тот год я тренировался у Николая Федоровича Роскова, с ним выиграл юниорский чемпионат мира и попал в сборную команду, где вновь стал тренироваться у Юрия Михайловича.

— Как складывалась подготовка к Играм?

— Складывалась она так, как и было задумано. Естественно, были небольшие отклонения от плана, но в целом мы его выполнили. Чем хорош Каминский, так это тем, что он может внести и вносит коррективы в подготовку не только по ходу сезона, но и по ходу дня, по ходу тренировки в зависимости от самочувствия, физического или психологического утомления, погодных условий. Ведь план — это только схема, его надо индивидуализировать, подгонять под конкретного человека. Это ему удается, вот и результат — четверо из пяти человек вернулись с Олимпиады с медалями, и еще Миша Девятьяров был восьмым.

— Поделитесь, пожалуйста, своими впечатлениями от Олимпиады.

— Это мои первые Олимпийские игры. Это грандиозное событие, настоящий праздник спорта, на который съезжаются не только сильнейшие лыжники, но и вообще все сильнейшие спортсмены. Повсеместно царит атмосфера праздника, люди из разных стран общаются друг с другом, живут в одном месте, в одних и тех же условиях — создается ощущение единения всего спортивного мира.

Но, конечно, чувствуется и некоторая тревога, характеризующая важнейший старт, давление со стороны прессы. Я, правда, на себе этого давления не испытал, потому что не был фаворитом — ехал на Игры тёмной лошадкой. Думаю, что это тоже сыграло свою роль в том, что я сумел выиграть медаль, так как быть фаворитом, человеком, от которого ждут медаль, психологически очень тяжело. А так и соперники на тебя внимание меньше обращают, и спрос с тебя гораздо меньше — бежишь только для себя, как можешь сам.

— Ожидали ли в начале сезона, что вообще удастся попасть на Олимпийские игры, не говоря уже о том, чтобы завоевать медаль?

— Я хочу стать великим спортсменом, поэтому стараюсь ставить перед собой самые высокие цели. Но если было реально оценивать мои силы, то и просто попадание на Олимпийские игры могло случиться только при идеальном стечении обстоятельств. Я знал, что это будет сделать очень тяжело, и реально было зацепиться только за последнее место, потому что Крюков, Морилов и Петухов попадали на Игры на 99 процентов. Как раз за это последнее место мне и удалось зацепиться.

Еще перед началом сезона мы разговаривали с Юрием Михайловичем, и он сказал, что на Олимпиаду отобраться мне вряд ли удастся. И для меня он поставил задачу удержаться в сборной команде: потренироваться в команде, посмотреть на ребят, набраться опыта и вырасти в состоявшегося опытного спортсмена. Но всё сложилось идеально, и мне удалось попасть на Олимпийские игры, причем, я мог сделать это еще на этапе Кубка мира в Куусамо, но досадное падение не позволило выполнить норматив. Я, честно говоря, до сих пор не могу понять, почему тогда не устоял на ногах.

На самой Олимпиаде я, по мнению тренеров, также не претендовал ни на какие медали. Когда я подошел к Юрию Михайловичу и спросил, на какое место я претендую, то он ответил: «Пробеги, как сумеешь! Ты попал на Олимпиаду, ты уже молодец!». Хотя до этого у меня уже было пятое место на этапе Кубка мира в Отепя, то есть уже довольно неплохой результат. И я подумал, что не хочу ставить перед собой таких целей. Олимпиада ведь проходит раз в четыре года, и неизвестно, смогу ли я попасть на следующие Игры. Не дай Бог, какая-нибудь травма, обидное падение, сломанная палка. Такой шанс может представиться только один раз в жизни, поэтому я сам себя настраивал сначала на медаль, а потом уже только на победу. И звёзды сошлись, и я финишировал с медалью, но скажу честно, расстроился. Конечно, в 20 лет «серебро» на Олимпиаде... Но я расстроился, потому что цель у меня была только одна — победа! Без этой цели, наверное, и не было бы нашего с Никитой красивого финиша.

— Не страшно было каждый забег лидировать, убегать одному ото всех?



Reuters

Одна из болельщиц на трибунах стадиона в Ванкувере...

Кстати, с этими рукавичками с символикой Олимпиады связана целая история — канадцы умудрились создать вокруг них самую настоящую интригу. Рассказывают, что продавались эти рукавички только в одном месте — в центральном универмаге Ванкувера (или как он в Канаде может называться — торговом центре?). Чтобы купить эти недорогие рукавички (по-моему, они стоили то ли 10, то ли даже пять канадских долларов), нужно было выстоять огромную многочасовую очередь. Опять-таки, рассказывают, что, несмотря на страшный дефицит, рукавички эти были у всех и везде, но для того, чтобы стать их обладателем, нужно было здорово потрудиться. То есть канадцы сумели и ажиотаж создать, и продать какое-то совершенно несметное количество этих рукавиц...

Иван ИСАЕВ

— На самом деле, я не убегал. Я все время работал вторым номером, контролировал ход забега, и лишь на финише выходил вперед. Я считаю, что это довольно неплохая тактика для такого ответственного старта, потому что, идя шестым, ты, может быть, и экономишь силы, но, во-первых, их надо будет всё равно потратить при обгоне, а во-вторых, тебя могут затереть так, что потом уже и не обгонишь, как это получилось в полуфинале с Никитой. Ему действительно повезло, что он прошел дальше. Я же не намеревался проходить по времени, поэтому всё время шел на лидирующих позициях. Такая тактика уберегает тебя от случайностей: вдруг перед тобой кто-то упадет, или что-то еще случится — а так зависишь только сам от себя.

— Как переносите повышенное внимание со стороны прессы?

— Поначалу, конечно, было очень непривычно. На Олимпиаде меня буквально задавили, я очень сильно уставал. Но сейчас привык, стал проще к этому относиться. Также стараюсь понять журналистов — это их работа, и есть еще один момент: я хочу распиарить наш вид спорта, который, на мой взгляд, недостаточно популярен в России. И мне приятно, что после нашей с Никитой победы о лыжах стали больше говорить, писать. Хочется своими результатами и своими интервью пропагандировать наш спорт.

Беседовал **Андрей КРАСНОВ**,
Москва, июнь 2010

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

15 ФЕВРАЛЯ
10 км, своб., женщины

15 ФЕВРАЛЯ
15 км, своб., мужчины

17 ФЕВРАЛЯ
спринт инд., класс., женщины

17 ФЕВРАЛЯ
спринт инд., класс., мужчины

19 ФЕВРАЛЯ
15 км, дуатлон, женщины

20 ФЕВРАЛЯ
30 км, дуатлон, мужчины

22 ФЕВРАЛЯ
спринт командный, своб., женщины

22 ФЕВРАЛЯ
спринт командный, своб., мужчины

24 ФЕВРАЛЯ
эстафета 4x10 км, мужчины

25 ФЕВРАЛЯ
эстафета 4x5 км, женщины

27 ФЕВРАЛЯ
30 км класс., масс-старт, женщины

28 ФЕВРАЛЯ
50 км класс., масс-старт, мужчины

vancouver 2010

19 февраля 2010 года, Уистлер (Канада)
15 км, дуатлон
женщины

место	спортсмен	год рождения	страна	результат
1	**М. Бьорген**	**1980**		**39:58.1**
2	**А. Хааг**	**1986**		**40:07.0**
3	**Ю. Ковальчик**	**1983**		**40:07.4**
4	К. Штейра	1981	НОРВЕГИЯ	40:07.5
5	А.-К. Сааринен	1979	ФИНЛЯНДИЯ	40:40.6
6	Т. Йохауг	1988	НОРВЕГИЯ	40:50.0
7	М. Лонга	1979	ИТАЛИЯ	41:02.2
8	Ш. Калла	1987	ШВЕЦИЯ	41:18.5
9	А. Фоллис	1977	ИТАЛИЯ	41:21.6
10	С. Реннер	1976	КАНАДА	41:37.9
11	Э. Захенбахер-Штеле	1980	ГЕРМАНИЯ	41:37.9
12	**О. Завьялова**	**1972**	**РОССИЯ**	**41:38.3**
13	**И. Хазова**	**1984**	**РОССИЯ**	**41:56.1**
14	В. Шевченко	1975	УКРАИНА	41:58.7
15	Р.-Л. Ропонен	1978	ФИНЛЯНДИЯ	42:00.2
16	С. Рупил	1985	ИТАЛИЯ	42:01.6
17	Б. Йезершек	1986	СЛОВЕНИЯ	42:17.0
18	С. Вальбуза	1972	ИТАЛИЯ	42:19.4
19	К. Лоран Филиппо	1974	ФРАНЦИЯ	42:21.2
20	М. Ишида	1980	ЯПОНИЯ	42:24.3
21	Р. Сарасойя	1982	ФИНЛЯНДИЯ	42:24.4
22	Н. Фессель	1983	ГЕРМАНИЯ	42:25.1
23	К. Райдлова	1978	ЧЕХИЯ	42:26.5
24	К. Целлер	1979	ГЕРМАНИЯ	42:26.9
25	С. Малахова-Шишкина	1977	КАЗАХСТАН	42:27.1
26	**О. Рочева**	**1978**	**РОССИЯ**	**42:30.5**
27	Л. Орг	1986	ИСПАНИЯ	42:38.3
28	Е. Коломина	1981	КАЗАХСТАН	42:48.4
29	К. Смутна	1983	АВСТРИЯ	42:50.3
30	П. Муранен	1981	ФИНЛЯНДИЯ	42:50.5
31	Т. Завалий	1981	УКРАИНА	42:50.7
32	О. Кюйне	1985	ФРАНЦИЯ	42:51.7
33	О. Яцкая	1978	КАЗАХСТАН	42:53.0
34	С. Ящковиц	1986	ПОЛЬША	42:54.8
35	Ш. Бёлер	1981	ГЕРМАНИЯ	43:17.9
36	Х. Ли	1984	КИТАЙ	43:24.3
37	М. Арритола	1986	США	43:25.9
38	А. Санникова	1980	БЕЛОРУССИЯ	43:33.7
39	**Е. Медведева**	**1976**	**РОССИЯ**	**43:59.6**
40	М. Вильямс	1983	КАНАДА	44:11.2
41	И. Ингемарсдоттер	1985	ШВЕЦИЯ	44:16.5
42	К. Комптон	1980	США	44:23.3
43	Т. Маннима	1980	ЭСТОНИЯ	44:24.2
44	С. Сторти	1983	ФРАНЦИЯ	44:24.3
45	В. Якимчук	1980	УКРАИНА	44:24.8
46	Д. Гаязова	1983	КАНАДА	44:35.9
47	М. Матросова	1990	КАЗАХСТАН	44:36.2
48	Э. Вина	1982	ФРАНЦИЯ	44:45.0
49	Е. Рудакова	1984	БЕЛОРУССИЯ	44:50.5
50	Э. Нывлтова	1986	ЧЕХИЯ	44:52.8
51	П. Мачушек	1985	ПОЛЬША	44:56.6
52	Б. Норгрен	1983	ШВЕЦИЯ	45:25.7
53	А. Дуборезова	1985	БЕЛОРУССИЯ	45:27.9
54	М. Гыоргы	1982	РУМЫНИЯ	45:37.5
55	Х. Брукс	1982	США	45:38.8
56	П. Джоунс	1985	КАНАДА	45:48.7
57	Э. Стефен	1987	США	45:53.8
58	Ч.-В. Ли	1981	КОРЕЯ	47:34.6
59	А. Эрзен	1992	СЛОВЕНИЯ	48:22.9
60	К. Сетинкая	1982	ТУРЦИЯ	48:46.0
61	А. Григорова-Бургова	1986	БОЛГАРИЯ	49:31.5
	Дисквалифицирована из-за нарушения антидопинговых правил:			
35	К. Марек	1985	ПОЛЬША	42:56.9



Reuters

БЬОРГЕН



Reuters





Сергей и Алевтина МОРИЛОВЫ:

ДЕТЕЙ И ВНУКА ПОСТАВИЛИ НА ЛЫЖИ В ДВА ГОДА

Семья Мориловых — настоящая спортивная семья. Родители в прошлом — сильные спортсмены, теперь — тренеры, дети — ведущие лыжники страны последних лет. Сергей Геннадьевич — личный тренер Натальи, Алевтина Анатольевна — Николая, бронзовых призеров прошедшей Олимпиады.

Наше с ними знакомство и беседа состоялись далеко от снега и Олимпиады — на черноморском побережье Крыма, в поселке Морское. Там Сергей Геннадьевич и Алевтина Анатольевна проводят сбор со своими воспитанниками, причем Сергей Геннадьевич сам ходит в тяжелые горные кросс-походы, которые порой длятся почти весь день. Посчастливилось и мне несколько раз составить им компанию и поближе познакомиться с героями материала, который вы сейчас прочтете.

— Расскажите, пожалуйста, немного о себе.

Алевтина Анатольевна: — Я родилась в Перми, там же начала заниматься лыжными гонками. Выполнила норматив мастера спорта, окончила университет и стала работать тренером.

— Помните, как пришли в лыжи?

Алевтина Анатольевна: — Я довольно поздно начала заниматься лыжами. Это было как раз там, где я сейчас работаю, в спортивном клубе «Прикамье». С пяти лет я занималась там фигурным катанием, и до сих пор моя судьба связана с этим клубом — почти всю жизнь там. Аж подумать страшно!



Сергей Геннадьевич: — Да, с пяти лет — это большой стаж *(оба смеются)*. А я родом из Чусового. Вообще, вся наша фамилия Мориловых — лыжники. Мой дядя — почетный мастер спорта (это раньше такое спортивное звание присваивали). Он вместе с Акентьевым бегал, Анатолий Васильевич тоже из наших краев. В семье у нас было пять человек: у меня еще было три брата и сестра — и все лыжники. Я из всех был самый младший, но в лыжах добился больше остальных: стал мастером спорта, был в сборной области, сборной «Буревестника», выступал на первенстве СССР. Команда у нас была хорошая: Миша Девятьяров, Юрий Бородавко, Юрий Кононыхин и многие другие. Как вы знаете, те, кого я перечислил, до сих пор работают тренерами в различных командах, то есть остались в лыжном спорте. В 1977 году я поступил в пединститут, в 1981 закончил, там встретил Алевтину, мы поженились...

— Если можно, расскажите, пожалуйста, поподробнее, как вы познакомились?

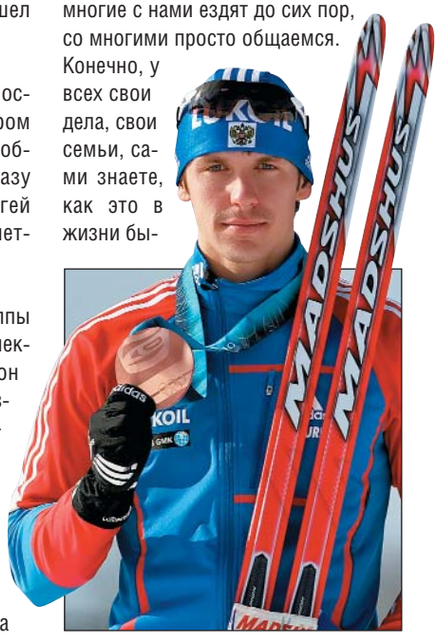
Сергей Геннадьевич: — Как и многие лыжники, на сборах. Тогда все тренировались вместе и, конечно, мы знали друг друга по гонкам. И в год окончания института, в 1981, 15 мая, у нас была свадьба. Так что скоро отметим 30 лет совместной жизни. Потом я два года проработал учителем в школе, а затем перешел на тренерскую работу.

Алевтина Анатольевна: — После меня, я первая стала тренером работать *(улыбается)*. Я хоть по образованию и экономист, но сразу стала работать тренером, а Сергей мне помогал, ездили вместе в летние лагеря.

Сергей Геннадьевич: — Группы большие были — хорошие, перспективные дети. Первый набор — он всегда удачный, и нам тоже повезло. Четыре или пять человек оттуда стали мастерами.

— Помните ваших первых воспитанников, мастеров спорта?

Алевтина Анатольевна: — Первой у нас была Лена Шимановская. Её муж сейчас здесь с нами, а она сама ждет второго ребеночка. Она с нами с 10 лет — почти всю жизнь, и сейчас её сын уже с нами тут тренируется. Бобарыкин Сергей, Паршаков Ефим (он тоже сейчас тут, в Морском), Лена Клобукова. Потом были Наталья Морилова, Николай Морилов, Мария Садилова. Были у нас и кандидаты в мастера, и очень много просто хороших людей *(смеется)*. Они все остались с нами: многие с нами ездят до сих пор, со многими просто общаемся. Конечно, у всех свои дела, свои семьи, сами знаете, как это в жизни бы-



Со своими воспитанниками Мориловы как одна большая семья.
▶ фото: из семейного архива Мориловых



вает. Вот уже и своих детей к нам начали приводить.

— Насколько я понял из нашего с вами предыдущего общения, у ваших детей, тем не менее, был выбор, чем им заниматься по жизни…

Алевтина Анатольевна: — Конечно, выбор был всегда. Я считаю, что ребенка нельзя заставить что-то делать, если он сам этого не хочет.

Сергей Геннадьевич: — Но они, глядя на нас, всё-таки сами выбрали лыжи.

— Можете вспомнить первые Наташины и Колины шаги на лыжах?

Сергей Геннадьевич: — Наташа свои первые соревнования пробежала и выиграла в пять лет на дистанции 1 км. Причем пробежала она этот километр за 5 минут 5 секунд!

Алевтина Анатольевна: — Это были валенки… Тогда еще не было ботинок.

Сергей Геннадьевич: — Причем, это были соревнования для первоклассников, поэтому дети бежали в основном старше её, но Наталья всё равно всех победила.

— Она уже к тому времени тренировалась?

Сергей Геннадьевич: — Нет, она тогда занималась фигурным катанием. На лыжах очень мало каталась, если по каким-то причинам не было тренировок на льду.

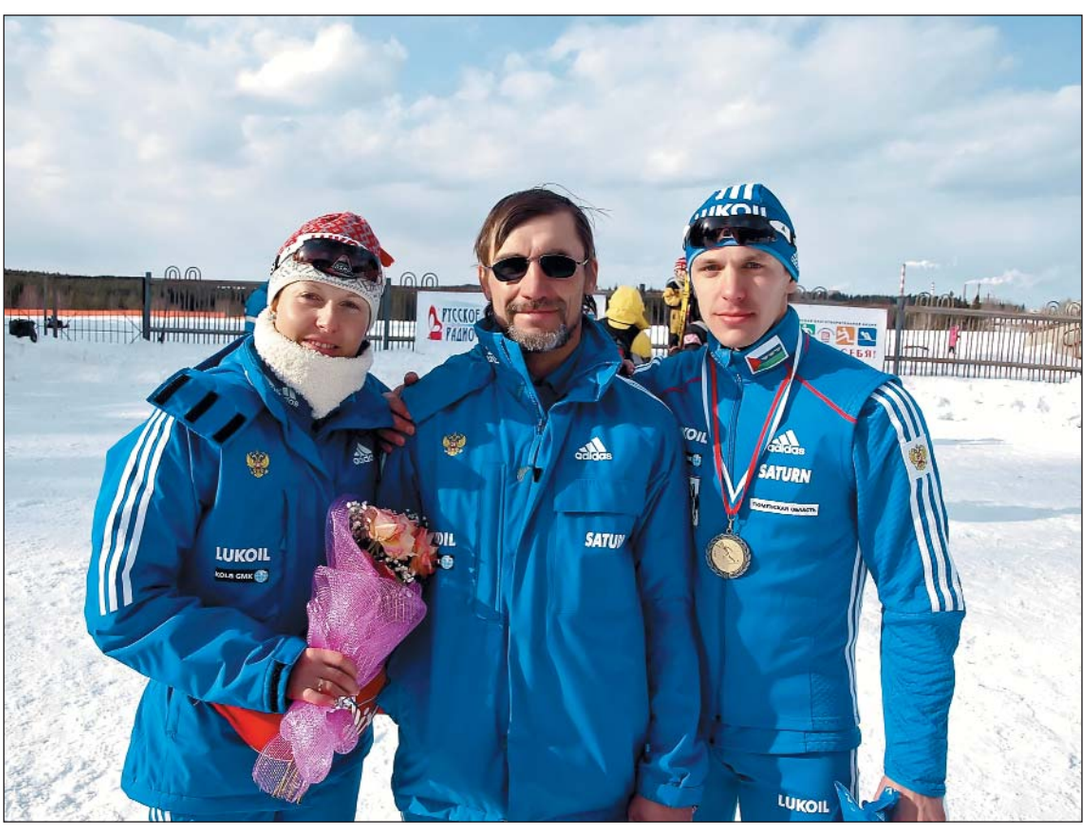
Алевтина Анатольевна: — Мы ей сразу купили кирзовые ботинки. Их тогда очень трудно было достать — 33 размер это был. А вот Коля уже на хороших ботинках начинал кататься.

Сергей Геннадьевич: — Коля вообще сразу не хотел быть никем, кроме как лыжником. Хотя его приглашали и в хоккей, и в фигурное катание, и в легкую атлетику. Мы его в два года на лыжи поставили, как и Савелия *(внук, сын Натальи Коростелевой — прим. ред.)*. Кстати, наш Савелий уже на роллерах в Острове катается по километровому кругу! Сейчас в Дёмино поедем — тоже будем кататься.

Алевтина Анатольевна: — Первый раз мы в Отепя катались. Я ему одевала на спину рюкзак и возила его. Он уже даже палку один раз сломал *(смеется)*. А что касается Коли, то он уже с самого детства очень здорово бегал. Помню, на соревнованиях «Папа, мама и я» комментатор говорит: «Дети зашли в лес *(небольшая пауза)*… финишировал Коля Морилов!» *(смеется)*.

— Расскажите, почему вы в конечном итоге передали Николая тренироваться в Москву?

Сергей Геннадьевич: — Мы его не передавали. У нас была договоренность с тренером московского «Спартака» Михаилом Дмитриевичем Смиренским, что он будет выделять нам деньги на подготовку, на сборы, а Коля будет тренироваться со мной. Кстати, именно тогда и началась наша история сборов в Морском, ведь именно Смиренский открыл это место. В тот год мы поехали в Мурманск, и Коля выиграл там и лыжные гонки, и биатлон. В принципе, в то время уже стало понятно, что из него выйдет хороший гонщик. И Наташа тогда уже тоже начала пробиваться, обыгрывать своих соперниц, которые были старше её на два-три года.



Наталья Коростелева и Николай Морилов с Сергеем Геннадьевичем на чемпионате России по лыжным гонкам.
▶ фото: из семейного архива Мориловых



Сергей Геннадьевич не отстает от своих воспитанников и ходит с ними в длинные кросс-походы. Эти «мориловские» кросс-походы в Морском давно уже стали легендой. За десять лет лыжники осмотрели, наверное, все природные достопримечательности крымских гор.

фото: **из семейного архива Мориловых**

На юниорское первенство мира в Норвегию Коля первый раз поехал без меня, потому что у меня даже документов тогда никаких не было. И еще будучи старшим юношей, он привез оттуда две бронзовые медали, завоёванные в гонке на 10 км и в эстафете. Когда он первый год бежал по юниорам, на чемпионате мира в Финляндии его поставили только на спринт, и там ему немного не повезло — в толкотне отстегнули лыжу. Хотя тогда все рассчитывали, что в спринте Коле взять медаль по силам.

На следующее мировое первенство в Италию я уже Колю сопровождал, там в упорной борьбе мы завоевали «серебро» в эстафете: Коля выиграл первый этап, а Илюха Черноусов до последнего боролся с Нуртугом, но все же уступил ему на финише. Это, кстати, был первый год, когда бежали эстафету не 4х10, а 4х5 км.

Потом было «серебро» Саппоро, и после этого «серебра» его не заявили на молодежное первенство в Италию. Тренеры сборной сказали, что надо бежать на этапах Кубка мира. А он там был бы лидером и, наверняка, вернулся бы с медалью. Наше с Алевтиной мнение, что если есть возможность бежать со сверстниками, то надо ею пользоваться. Но ничего, бывает, и у нас часто что-то идет не так, как хотелось бы. В последний год выступлений по молодежи Коля привез «бронзу» спринта из Италии. Он бежал там с больной спиной, которую мы до этого весь сезон лечили, но так и не долечили.

— А у Наташи были серьезные успехи на юниорском уровне?

Алевтина Анатольевна: — Нет, она же тогда в сборной тренировалась *(смеется)*. Она в 2000 году, когда еще у нас тренировалась, выступала на Юношеских играх в Сундсвалле и была там второй и третьей. А когда попала в юниорскую сборную, ей очень плохо было — она даже в «тридцатку» на России попасть не могла. Мы её забираем, тренируем два месяца сами — и она выигрывает юниорскую Россию, понимаете? Снова начинает со сборной готовиться — и опять нет результатов. Честно говоря, ей постоянно не везло, какие-то стечения обстоятельств были неудачные. Например, в Саппоро на спринте она бежала первым номером — топтала лыжню. Естественно, в эстафету её не ставят, потом все спринтеры уезжают, Наташа начинает бегать дистанции — её накрывает акклиматизация. Что она в таких условиях может показать?

— Я не первый раз слышу, что, попадая в юниорскую сборную, человек перестает показывать результат…

Сергей Геннадьевич: — Она и на мир юниорский только один раз ездила — в Чехию, в Штребско Плесо. Причем, её там не поставили ни на одну гонку, хотя в эстафету она железно попадала. Заявили только в конце на 15 км классикой, но там моя вина была — я очень неудачно её намазал, и она была лишь 21-й. Правда, на чемпионате мира до 23 лет в Валь ди Фиемме она здо-



ОМК-Спринт в Чусовом. Перед стартом Сергей Геннадьевич обрабатывает лыжи одной из своих воспитанниц.

фото: **из семейного архива Мориловых**

рово выступила: одну гонку выиграла, один раз была третьей. Тогда она как раз уже со сборной не тренировалась — перестали её мучить *(смеется)*. Потом в том же Валь ди Фиемме они выиграли бронзовую медаль в эстафете уже среди взрослых, потом рождение ребенка, спортивный клуб «Сатурн»... А в «Сатурне» было то же самое, что и в сборной — нагрузки огромные.

— Скажите, есть ли у вас какая-то своя методика тренировок, позволяющая вашим воспитанникам показывать высокие результаты?

Алевтина Анатольевна: — Эта методика называется интуиция *(пауза)*. Ну, у нас нет такого, чтобы мы перед тренировкой всех выстроили и сказали ехать, например, 20 или 30 километров. Кто-то гуляет, кто-то тренируется, кто-то добивается высоких результатов. Самое важное здесь к каждому спортсмену найти индивидуальный подход. У нас так.

Сергей Геннадьевич: — Тут, считаю, важно добавить, что у нас полностью отсутствует какое-либо финансирование. А ведь не каждый родитель пойдет на то, чтобы вкладывать в занятия ребенка лыжами большие деньги. Как бы мы ни убеждали, как бы ни говорили, что ребенок перспективный, гарантировать то, что он завоюет медаль, мы не можем. И было очень много примеров, когда у сильных ребят из-за отсутствия средств сначала прекращался рост результатов, а потом они просто заканчивали заниматься лыжами.

— С чем связано, что у таких известных тренеров отсутствует финансирование?

Сергей Геннадьевич: — Вы знаете, мы сейчас тут, на сборе, а когда приедем домой, вполне вероятно увидим, что того места, где мы сейчас работаем, уже нет. Наш спортивный клуб вот-вот прикажет долго жить. Раньше, когда мы имели возможность вывезти детей летом в спортивный лагерь, очень много занималось у нас, и очень много было талантливых спортсменов. А теперь все, кто приехал сюда, в Морское, находятся на этом сборе за счет родителей. Вот вы спрашиваете, почему Коля в «Спартаке». А я вам скажу, что когда я обратился в ШВСМ с просьбой купить ему две пары лыж и ботинок для классики и конька, то мне ответили, что он не проходит по результатам. Даже несмотря на то, что он явно был перспективный и уже тогда показывал в своем возрасте отличные результаты, нас никто даже не попытался удержать в крае.

— Неужели то, каких результатов добиваются ваши воспитанники, не имеет никакого значения?

Алевтина Анатольевна (*грустно, но как-то привычно, буднично):* — Нет, это не имеет абсолютно никакого значения. Мы продолжаем вариться в собственном соку и что можем, то делаем, а что не можем — не делаем.

Сергей Геннадьевич: — И резерв в крае есть, но в этом году пять человек перешло выступать за Тюмень. Тренеры уезжают туда же. А мы остаемся, мы прикипели, мы энтузиасты. Хотя и у меня много приглашений было в самые разные регионы.

Алевтина Анатольевна: — У нас тут люди! Куда ж от них уедешь?!

— А в «Сатурн» Коля с Наташей перешли тоже из-за того, что в родном регионе не нашлось финансирования?

Сергей Геннадьевич: — Нет, тут несколько в другом дело. В то время в «Сатурне» фактически была собрана вторая сборная команда страны, условия были совсем другие, тренеры хорошие. Коля меня тогда в Острове попросил поговорить с Михаилом Дмитриевичем Смиренским по поводу перехода. Он видел, как, например, кормят в «Сатурне» и как кормят в «Спартаке», какая там экипировка и так далее и тому подобное. И я от этого перехода очень многое терял: я ведь ездил с ним по сборам, меня финансировали, но я пошел, переговорил с Михаилом Дмитриевичем, и тот согласился на переход. «Сатурн» заплатил небольшую компенсацию, но проблем с этим не возникло.



Сергей Геннадьевич и Алевтина Анатольевна с дочерью Натальей и внуком Савелием.
▲ фото: **из семейного архива Мориловых**

— Каким видите своё будущее?

Алевтина Анатольевна: — Мы не знаем. Вот через неделю приедем и узнаем, работаем мы еще или уже нет. Завод, при котором находится наш спортивный клуб — это оборонное предприятие, и сейчас оно избавляется от всей социальной сферы: спортивного комплекса, лыжной базы, дворца культуры. Там очень много детей занимается.

Сергей Геннадьевич: — Сейчас нас хотят передать в ведение города, но непонятно, что из этого выйдет. Хотя бы отменили приказ, что с 1 июня должны были закрыть все спортсооружения, поставить охрану и ни-





Сергей Геннадьевич до сих пор в отличной форме. Летом он тренируется вместе со своими воспитанниками (фото внизу), а зимой участвует в марафонах (фото вверху).
▲▼ фото: из семейного архива Мориловых

кого не пускать. Чуть ли не сам Медведев звонил нашему губернатору, чтобы решить этот вопрос. Но будут ли нам платить зарплату, пока неясно.

— Как в Перми обстоят дела с лыжными трассами?

Алевтина Анатольевна: — Наша база пользуется очень большим спросом. На стоянке в выходные дни мест нет, машины стоят вдоль дороги, насколько хватает взгляда. Если вовремя не заехал на стоянку, то туда можно даже не пытаться ехать. В будние дни тоже очень много людей катается. Приезжаешь к 9 утра — люди с фонариками уже садятся в машины и едут на работу, уезжаешь, темно — они приезжают с работы, одевают фонарики и едут кататься.

Сергей Геннадьевич: — Летом мы поддерживаем её своими силами: тренеры вместе со спортсменами, а зимой у завода раньше был буранщик. С бензином, правда, у нас проблемы: заправлять приходится в основном за свой счет, а тренировочный круг катают сами тренеры. Я, правда, не сажусь на «Буран», потому что если мне еще и на «Буран» сесть, то совсем ни на что времени не останется.

Есть в городе и другая трасса — «Молот», где раньше проводились всероссийские соревнования по лыжам и биатлону — но сейчас она в подвешенном состоянии. Хотят провести её реконструкцию, и если всё получится, как задумывают, то это будет хороший комплекс. Там есть биатлонное стрельбище, рельеф очень сильный. Там даже два года «Красногорку» проводили. Наша-то трасса хороша для детских, ветеранских стартов, но на соревнования серьезного уровня не тянет. Хотя пару раз и их нам давали! Потому что снега нигде не было, а у нас были готовы трассы.

Алевтина Анатольевна: — Потому что Сергей Геннадьевич с лопатой выходит *(улыбается)*.

— Расскажите, как болели за детей во время Олимпиады?

Алевтина Анатольевна: — Я вся в себе. Когда Сергей Геннадьевич кричит, я молчу. Даже на него иногда ругаюсь, а наутро уже весь подъезд об этом знает. Мы недавно переехали в новый дом, и там еще не все друг друга знают. Поэтому люди подходили, спрашивали, интересовались, поздравляли.

Сергей Геннадьевич: — Мы повесили детям баннер со своими поздравлениями.

— Можете проанализировать выступления Коли и Наташи на Олимпиаде?

Алевтина Анатольевна: — Я считаю, что всё было хорошо у наших детей кроме, наверное, женской эстафеты. Это, конечно, была трагедия: такая сильная команда, такой сбалансированный состав, лучший за последние год — они были готовы бороться за медали! Но здесь недоработка, тут недоработка — вот вам и результат. За Иру с Наташей очень радовались — они молодцы, а вот Коля с Алексеем, я считаю, немножко пересидели без стартов. Коля-то хотя бы еще бежал индивидуальный спринт, а Алексей ждал, смотрел... Только представьте себя на его месте! Конечно, это очень тяжело! Я об этом постоянно думала перед их гонкой.

Сергей Геннадьевич: — Давление на них было очень сильное, по-



тому что от них ждали только золотых медалей, и никто этого даже и не скрывал. Но извините, одно дело выигрывать в Демино или в Дюссельдорфе — там совершенно другие условия. Другое — выигрывать на Олимпиаде. В Дюссельдорфе — городской спринт, практически одна равнина, в Дёмино — мороз, и нет большинства основных конкурентов. И то, если помните, они там еле-еле выиграли, а им уже вешают золотые медали Олимпиады. И информация эта до них, конечно же, доходила, что оказывало дополнительное давление.

— Вы созванивались с ними?

Сергей Геннадьевич: — Конечно, каждый день и не по одному разу!

— Что-то советовали?

Алевтина Анатольевна: — Нет, что вы! Наоборот старались на какие-то отвлеченные темы говорить, поддержать. Хотя на Кубке мира мы им часто подсказываем что-то по гонке: они-то бегут, а мы смотрим и всё видим. Тут ошибка, там ошибка — со стороны виднее, а спортсмен многого как раз не видит. Надо обязательно делать такие просмотры. А то иногда жалко так. Ведь у нас такие хорошие ребята, так работают, так работают! Надо к ним индивидуально подходить, любить их, уважать! Каждый, кто попал в сборную — это личность, и говорить им «давайте, тренируйтесь!», ей-богу, смешно. Они и сами это прекрасно знают.



У Сергея Геннадьевича и Алевтины Анатольевны тренируются ребята самых разных возрастов. Обратите внимание, что большинство юных спортсменов одеты в майки-номера, привезенные с этапов Кубка мира Натальей и Николаем.

▲ фото: **из семейного архива Мориловых**

Беседовал **Андрей КРАСНОВ,**
Крым, Морское, Июль 2010

ООО "ВИКОНТ"
www.vikont-sport.ru
производственно-коммерческая фирма

- лыжи, лыжный инвентарь, лыжные ботинки, лыжная экипировка
- куртки, пуховики, спортивные костюмы, утеплённые костюмы, зимняя обувь, кроссовки
- любые заказы по экипировке команд
- обеспечение спортивных команд, клубов, школ и организаций товарами спортивного назначения

adidas SALOMON FISCHER ENJOY INNOVATION odlo TOKO ATOMIC SWIX MADSHUS

127106, Москва, Сигнальный пр-д, д. 3
тел.: (499) 201-09-29, 903-81-80, 767-59-42
e-mail: vikont@comail.ru

KV+



ШВЕЙЦАРСКОЕ КАЧЕСТВО ДЛЯ ВАС И ЧЕМПИОНОВ!

МОСКВА
ЮВЕНТА СПОРТ
Москва, ул. Максимова, 10
(499) 196-04-97, 196-31-27
www.uventasport.ru

НОВОСИБИРСК
Сафронова Ирина
+7 913 790-69-86
www.sporthorizont.ru

ОМСК
+7 903 983-79-94
kvplus@gmail.com
www.kvplus.ru

www.kv2.ch

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

15 ФЕВРАЛЯ
10 км, своб., женщины

15 ФЕВРАЛЯ
15 км, своб., мужчины

17 ФЕВРАЛЯ
спринт инд., своб., женщины

17 ФЕВРАЛЯ
спринт инд., своб., мужчины

19 ФЕВРАЛЯ
15 км, дуатлон, женщины

20 ФЕВРАЛЯ
30 км, дуатлон, мужчины

22 ФЕВРАЛЯ
спринт командный, своб., женщины

22 ФЕВРАЛЯ
спринт командный, своб., мужчины

24 ФЕВРАЛЯ
эстафета 4x10 км, мужчины

25 ФЕВРАЛЯ
эстафета 4x5 км, женщины

27 ФЕВРАЛЯ
30 км класс., масс-старт, женщины

28 ФЕВРАЛЯ
50 км класс., масс-старт, мужчины

vancouver 2010

20 февраля 2010 года, Уистлер (Канада)
Дуатлон, 30 км
мужчины

место	спортсмен	год рождения	страна	результат
1	**М. Хеллнер**	**1985**		**1:15:11.4**
2	**Т. Ангерер**	**1977**		**1:15:13.5**
3	**Ю. Улссон**	**1980**		**1:15:14.2**
4	**А. Легков**	**1983**	**РОССИЯ**	**1:15:15.4**
5	И. Бабиков	1980	КАНАДА	1:15:20.5
6	Й. Филбрих	1979	ГЕРМАНИЯ	1:15:25.0
7	Л. Бауэр	1977	ЧЕХИЯ	1:15:25.2
8	Д. Грэй	1979	КАНАДА	1:15:32.0
9	А. Харви	1988	КАНАДА	1:15:43.0
10	А. Сёдергрен	1977	ШВЕЦИЯ	1:15:47.0
11	П. Нуртуг	1986	НОРВЕГИЯ	1:15:53.1
12	Д. Ди Чента	1972	ИТАЛИЯ	1:16:05.1
13	Д. Колонья	1986	ШВЕЙЦАРИЯ	1:16:12.2
14	П. Пиллер Коттрер	1974	ИТАЛИЯ	1:16:19.9
15	В. Виттоз	1975	ФРАНЦИЯ	1:16:23.4
16	Д. Кершоу	1982	КАНАДА	1:16:23.6
17	**М. Вылегжанин**	**1982**	**РОССИЯ**	**1:17:04.2**
18	М. Йонсруд Сундбю	1984	НОРВЕГИЯ	1:17:04.5
19	Т. А. Йердален	1983	НОРВЕГИЯ	1:17:04.5
20	К. Перл	1984	ШВЕЙЦАРИЯ	1:17:05.0
21	Р. Зоммерфельдт	1974	ГЕРМАНИЯ	1:17:11.9
22	Т. Ливерс	1983	ШВЕЙЦАРИЯ	1:17:26.0
23	Д. Рикардссон	1982	ШВЕЦИЯ	1:17:34.0
24	Т. Моригл	1981	ИТАЛИЯ	1:17:40.9
25	М. Байчичак	1976	СЛОВАКИЯ	1:17:58.1
26	М. Маньифика	1986	ФРАНЦИЯ	1:17:58.2
27	М. Якс	1986	ЧЕХИЯ	1:17:58.2
28	Е. Величко	1987	КАЗАХСТАН	1:18:00.2
29	П.К. Пепене	1988	РУМЫНИЯ	1:19:34.1
30	Ж.М. Гайяр	1980	ФРАНЦИЯ	1:19:48.1
31	В. Виларрубла	1981	ИСПАНИЯ	1:19:48.2
32	**Н. Панкратов**	**1982**	**РОССИЯ**	**1:19:48.9**
33	Л. Лехтонен	1987	ФИНЛЯНДИЯ	1:20:34.5
34	Д. Саутхэм	1978	США	1:20:46.2
35	Т. Райхельт	1982	ГЕРМАНИЯ	1:21:13.2
36	Э. Рённинг	1982	НОРВЕГИЯ	1:21:14.1
37	А. Рехемаа	1982	ЭСТОНИЯ	1:21:15.8
38	И. Магал	1977	ЧЕХИЯ	1:21:39.0
39	Н. Нарусе	1984	ЯПОНИЯ	1:22:11.1
40	Х. Гутьерез	1985	ИСПАНИЯ	1:22:20.4
41	Р. Лейбюк	1977	УКРАИНА	1:22:32.0
42	К. Кокк	1982	ЭСТОНИЯ	1:22:40.3
43	**С. Новиков**	**1980**	**РОССИЯ**	**1:22:44.3**
44	Р. Фишер	1981	ШВЕЙЦАРИЯ	1:22:52.1
45	К. Фримэн	1980	США	1:23:02.6
46	К. Таммярв	1989	ЭСТОНИЯ	1:23:02.9
47	Б. Сим	1985	АВСТРАЛИЯ	1:23:25.8
48	А. Иванов	1980	БЕЛОРУССИЯ	1:23:37.7
49	С. Черепанов	1986	КАЗАХСТАН	1:23:43.7
50	Р. Дювиллар	1983	ФРАНЦИЯ	1:23:57.6
51	Э. Мусгрэйв	1990	ВЕЛИКОБРИТ.	1:24:07.9
52	О. Пуцько	1981	УКРАИНА	1:24:47.1
53	Д. Хофер	1983	ИТАЛИЯ	1:25:02.6



Reuters

ХЕЙЛНЕР





А.Панфилов

Александр ЛЕГКОВ:

ЕСЛИ БЫ У МЕНЯ БЫЛА ОЛИМПИЙСКАЯ МЕДАЛЬ, Я БЫЛ БЫ САМЫМ СЧАСТЛИВЫМ ЧЕЛОВЕКОМ НА СВЕТЕ

С Александром Легковым, ставшим одним из главных героев олимпийского дуатлона, мы встретились в его родном городе — подмосковном Красноармейске. Найти Сашу, если он дома, довольно просто. Надо ехать на дальний край города, где проложена кроссовая трасса и знаменитый имитационный круг. Там же есть вагончик, где переодеваются местные спортсмены. В день нашей встречи Легков проводил силовую: «Не могу не тренироваться, это как наркотик, а если не потренируешься, то весь день чувствуешь себя не в своей тарелке».

В Красноармейске Легкова знают и любят. Про лыжников я даже не говорю: конечно, Саша — кумир всех гонщиков города от мала до велика. Но, проехав с ним на машине до его дома, я видел, как приветственно сигналят ему фарами встречные водители, машут рукой прохожие. Думаю, что этим людям абсолютно не важно, привез Легков с Олимпиады медаль или нет. Для них он всё равно герой. Наш разговор мы начали с просьбы вспомнить что-то наиболее яркое на прошедших Играх.





Трое преследователей догнали беглеца — шведа Улссона (№16). Теперь их четверо, и кому-то одному не хватит места на пьедестале.
▶ фото: Reuters

— Для меня эти Олимпийские игры прошли, как страшный сон. Хочется поскорее забыть их, потому что моё состояние там было далеко не самым хорошим.

— Что можете сказать по поводу организации соревнований?

— Я человек неприхотливый, мне не надо каких-то особенных бытовых условий. Да, можно сказать, что кормили на Играх не очень, было много бургеров, еда была не очень вкусной. Но нам организовали отдельное питание, были свои повара. Я приходил, ел вкусную русскую еду, и никаких проблем не было. Были свои шикарные медицинские специалисты. С проживанием тоже всё было здорово — я жил один в номере, был телевизор, Интернет, всё необходимое.

— Вы только тренировались или успели побывать в самом Ванкувере, посетить какие-то мероприятия?

— В основном тренировался, гулял очень мало. За два дня до «полтинника» был на награждении в Уистлере — очень красиво, празднично, и мысли были такие, что неплохо было бы там оказаться. Один раз ужинал в швейцарском доме, один раз сходил за сувенирами, значками...

— Наверное, у дистанционщиков свободного времени на Олимпиаде почти нет, ведь их программа идет буквально с первого до последнего дня...

— Да, а если учесть, что я бежал все гонки кроме спринтов, то я и из дома-то почти не выходил. Тренировка, отдых, тренировка, отдых... Смотрел фильмы, скачанные из Интернета, да лечился: то одно лечил, то другое — даже вспоминать не хочется!

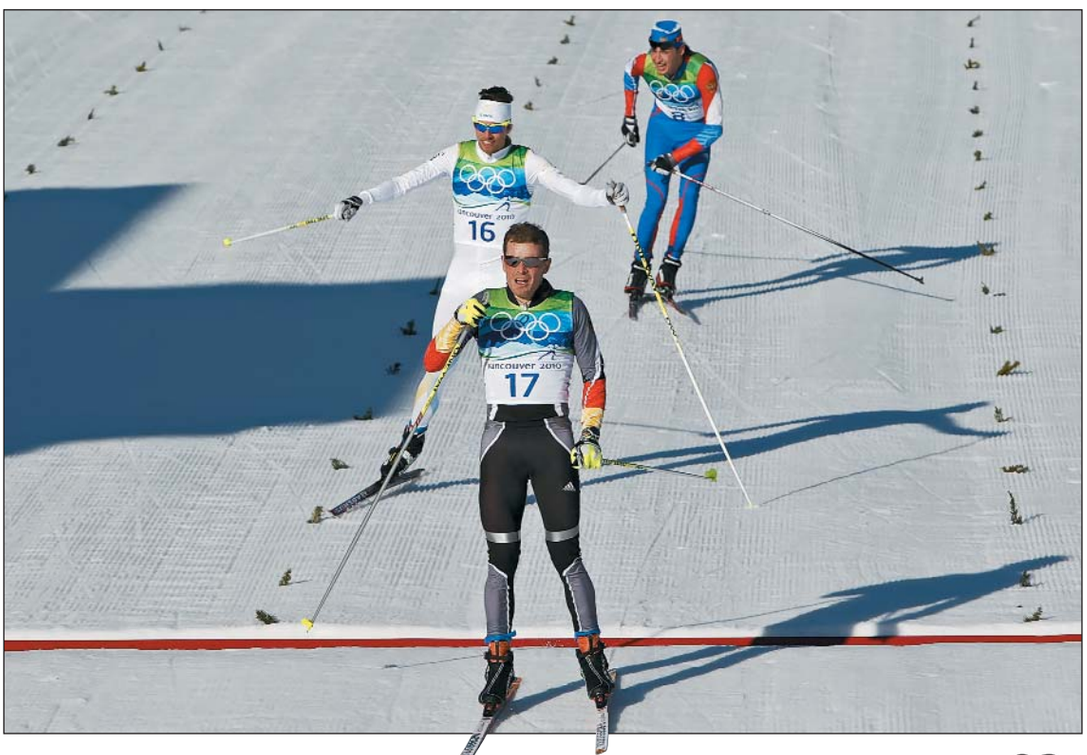
— Расскажите, как проходила подготовка к Играм?

— То, как строилась подготовка к Играм, какие были тренировки, какое расписание сборов, меня абсолютно устраивало. Да и сезон для меня начался очень хорошо. В общем, всё было здорово до «Красногорки». А там я заболел. Меня не устраивало место, куда нас поселили. Я никогда не был прихотлив в плане проживания, и, наверное, если бы всё прошло хорошо, меня бы и в этот раз всё устроило. Согласитесь, что там жил и Крюков, и другие ребята, которые вернулись с Олимпиады с медалями. Просто именно мне достался тот номер, в котором прохудилась крыша, и с потолка мне на кровать всю ночь капала вода. Была и другая кровать, но она была сломана, поэтому перелечь туда тоже было нельзя.

И моя вина в том, что на следующий день я всё-таки побежал гонку, хотя мог сказать, что бежать не буду категорически. Ночью я продрог, и уже с утра чувствовал легкое недомогание. Но я подумал так же, как и тогда, когда бежал со сломанным носом, что всё будет нормально, прокатит. Думал, пробегу, потом закутаюсь потеплее, и всё будет хорошо. Но был спринт, несколько раз бежали, постоянно переходили с улицы в тепло и обратно, шел дождь, и, видимо, тут я заболел окончательно. Понимаете, нас так приучили, что если ты приехал на соревнования, то ты обязан бежать. Еще раз повторюсь, меня никто не заставлял, я сам принял решение бежать. Но это воспитанное с детства чувство долга сыграло свою роль в принятии этого решения. Точно так же, как нас приучали никогда не сходить с дистанции: «Спортсмен должен доходить до финиша, а если ты не дошел, то ты просто не спортсмен!». Поэтому я никогда не схожу. Я не был больным перед стартом, просто почувствовал недомогание, но всё-таки решил бежать.

— Это был классический или коньковый спринт?

— Классический, который шел вторым из спринтов. Дело в том, что



Александр Легков возглавляет погоню и тащит за собой целый караван лыжников. (Ангерер (№17), Сёдергрен (№34), Хеллнер (№2)).
◀ фото: Reuters

Победитель, швед Маркус Хеллнер уже пересек финишную черту и выехал из кадра. Второе место у Тобиаса Ангерера, а третьим финиширует Юхан Улссон. Измотанный «игрой в догонялки» Легков, подтащивший к Улссону Хеллнера и Ангерера, лишь четвертый.
▶ фото: Reuters



Марафон. Пелотон тащит Петтер Нуртуг. Александр Легков ведет гонку в обычном для себя стиле: идет вторым и контролирует малейший отрыв.
▲ фото: Алексей Панфилов

в коньковом спринте у меня было очень хорошее самочувствие, но там в четвертьфинале из-за обидного падения я не прошел дальше. А если бы я там как следует проработался, дошел до финала, то классический спринт я бы совершенно точно не бежал! Я чувствовал, что в этой гонке мне было по силам, конечно, не выиграть, но дойти до финала уж точно. Надо было проработаться минимум три раза, а я, получается, только один раз стартанул.

— Получается, в предыдущие дни с потолка не капало?

— Нет, просто пришла оттепель, и тогда потекло. Капало только одну ночь, потому что, когда я вернулся после гонки, в моем номере уже были рабочие, которые уже заканчивали ремонт.

— Понятно, а что было дальше?

— Дальше я поехал домой, в Красноармейск и продолжил тренироваться. Конечно, это моя вина, потому что, если ты болеешь, то надо болеть. Сейчас я понимаю, что профессионал просто не мог так поступить, но тогда моё огромное желание доказать всем, что я сильный, что я могу, всё перевесило. Первую ночь я всё время потел, хотя температуры у меня не было. Но в семь утра я всё-таки встал, хотя не спал полночи, оделся и поехал на машине на тренировку. Причем, снега нигде не было и мне пришлось ехать куда-то в сторону Гжели: Ольга Завьялова сказала, что там есть какая-то лыжня. Два часа добирался в один конец, потом два часа откатался, потом пообедал у Завьяловых, и только потом поехал домой. На следующий день я опять тренировался, надо было как следует пролечиться, а я тренировался. До Тур де Ски я, конечно, не выздоровел, и на Туре добавил себе еще и кашель, который усиливался после каждой гонки. В конце концов, меня отправили домой.

Когда я приехал домой после Тур де Ски, меня уже ждали в клинике. Там мне сказали, что еще пара гонок, и была бы пневмония. Мне назначили лечение антибиотиками, и у меня было 10 дней, чтобы встать на ноги до Тауплиц-Альма. И из этих десяти дней я не оттренировался, наверное, дня два. Сначала ходил в зал, полтора часа бегал по дорожке и делал силовую. Потом мне якобы стало полегче, и я пошел кататься на лыжах, потому что понимал, что до Олимпиады остается очень мало времени, и мне надо как можно больше тренироваться, чтобы не потерять форму. В итоге я, как мне казалось, практически выздоровел, кашель почти ушел, всё было, вроде бы, нормально. Кстати, как потом выяснилось, у Панкратова ситуация была очень похожая, но он просто семь дней вообще не тренировался, и ему удалось выздороветь по-настоящему.

Я же, приехав в Тауплиц-Альм и потренировавшись там два дня, снова заболел. Болезнь поднялась в верхние дыхательные пути: заложило уши и наглухо заложило нос. И эта эпопея с носом и ушами длилась потом весь 20-дневный сбор. Меня отвезли в клинику, сделали снимки, по которым всё, вроде бы, было не очень серьезно. И я тренировался, болел, лечился, опять тренировался, снова болел, снова лечился, и так в течение 20 дней. Вообще, на этом сборе как будто всё было против нас. Там практически каждый день шел снег, было очень мягко, там была большая высота, сильный ветер. Я каждую тренировку катался закутанным в платке, платок практически сразу же намокал, но снимать его было нельзя, чтобы не надышаться холодным воздухом. Я единственный из всех бежал там контрольную, выполнил все тренировки, которые были запланированы на этом сборе. Оттуда мы прилетели в Москву на два дня, я сразу же побежал к доктору, он мне сказал, что воспалена евстахиева труба, надо делать промывание солями. Так я и промывал до самого конца Олимпиады. В Кэнморе вообще всё было ужасно. Когда я туда приехал, то прямо чувствовал, как в носоглотке всё стоит комом, стал промывать, пробежал в таком состоянии гонку. Всю Олимпиаду у меня температура была 37. Я её и за температуру уже не считал, и никому особо не говорил об этом. Но в любом случае — это температура, и она говорит о том, что что-то не в порядке, есть какой-то вирус. И в таком состоянии я бежал все гонки, так прошла для меня Олимпиада.

— Но согласитесь, что вы все равно почти в каждой гонке боролись за победу, то есть при таком раскладе очень хорошо выступали...

— Наверное, да. При таком положении дел я выступал хорошо, потому что мышечное состояние было хорошим. Если бы всё было совсем плохо, то я вообще не смог бы выступать. Так что мои пробле-



Швед Юхан Улссон (№16) только что поменял лыжи с классических на коньковые. Скоро он уйдет в отрыв, ставший главной интригой этой гонки.
◀ фото: Reuters

skiwax

ЛЫЖНАЯ СМАЗКА

И НЕ ТОЛЬКО...

www.skiwax.ru



ДОСТАВКА В ЛЮБУЮ ТОЧКУ РОССИИ

РЕКЛАМА



Гонщики проносятся мимо трибун со скоростью ветра.
▲ фото: Reuters

мы, возможно, надо искать в психологии, потому что, приехав на Олимпиаду, я думал: «Куда же я приехал в таком состоянии? Как же я смогу бороться и побеждать?». А там люди, на самом деле, бегут на позитиве! Я видел, как горели глаза у наших спринтеров, видно было, что они приехали на Олимпийские игры. А я понимал, что для меня это самый главный старт в жизни, и я к нему, увы, не готов. Я боялся, что у меня не получится взять медаль, хотя до этого я был просто уверен, что вернусь с Игр с медалью, потому что приложил к этому столько усилий!

— Вы — ярко выраженный дистанционщик, способный быстро бежать на всем протяжении дистанции. Как объясните, что ваши лучшие результаты были показаны в гонках с общего старта, где часто всё решает финиш?

— Не знаю, вообще, я бы хотел хорошо бегать именно гонки с раздельного старта. Возможно, в масс-стартах я близко, потому что весь народ бежит не в полную силу. Всё-таки в таких гонках спортсмены часто ведут тактическую борьбу, контролируют друг друга, и выигрывает тот, у кого больше осталось сил на финише. Мне бы финиш еще подтянуть, вообще бы всё хорошо было. Но повторю, мне кажется, что медаль в гонке с раздельного старта, где борешься с самим собой, а не с соперниками, гораздо ценнее.



Закончилась последняя гонка на Олимпийских играх, а с ней умерла последняя надежда завоевать медаль. Не это ли написано на Сашином лице?.
◀ фото: Алексей Панфилов

— Правда, масс-стартов сейчас больше...

— Да, причем гонки становятся всё короче и короче, уклон идет явно в сторону спринтов, поэтому, по моему мнению, уже не надо так много тренироваться, выполнять такие большие объемы, а нужно уделять внимание скоростным качествам, резкости, взрывному финишу.

— Не могу не задать вопрос про дуатлон: о чем были ваши мысли, когда вы бросились догонять Улссона?

— Мысли были побороться за золотую олимпийскую медаль. В этот момент я не думал о втором и третьем местах.

— А как же неуверенность в том, что можете побороться вообще за какую-либо медаль?

— Неуверенность была перед стартом. У меня перед стартом было не очень хорошее состояние, недомогание, мандраж. Еще очень жарко было, и на разминке я сильно вспотел. А все эти мысли, они в голове кружатся. «Из-за чего я так сильно вспотел? Может, я больной?». А когда побежал, когда пошла борьба, я обо всем забыл. И так всегда бывает: забываешь о том, что у тебя болит спина, что нос сломан. Там уже не думаешь о своих болячках, а думаешь о борьбе, мышление совсем другое в гонке. Так же и здесь: когда я понял, что держусь в головке вместе со всеми, борюсь на равных, я сразу забыл и о носе, и об ушах, и о температуре — обо всем забыл. Я боролся, а когда я вижу, что человек спокойно уезжает, да еще и говорят, что он там впереди едет, машет трибунам и пожимает плечами... А шведы реально держали, красиво всё сделали. Ди Чента даже стал ругаться на Хеллнера, потому что тот просто в наглую не давал пройти, зажимал его.

И в тот момент я понял, что нужно попробовать догнать. К тому же были мысли: «А вдруг оторвусь?!». И даже если бы я был вторым или третьим, то сейчас я был бы самым счастливым человеком. Олимпийская медаль — это то, чего желает любой спортсмен.

Беседовал **Андрей КРАСНОВ,**
Красноармейск, июнь 2010

(C) COPYRIGHT SALOMON SAS. ALL RIGHTS RESERVED. PHOTOGRAPHER : THOMAS SALLIET
PRODUCT PHOTOGRAPHY: SEMAPHORE

SALOMON.COM

БОТИНКИ S-LAB CLASSIC
КРЕПЛЕНИЯ SNS PROPULSE RC
ЛЫЖИ EQUIPE 10 CLASSIC SKI





АНАЛИЗ ОТТАЛКИВАНИЯ И ГОРИЗОНТАЛЬНОГО УСКОРЕНИЯ В ДВИЖЕНИИ. МЫ МНОГОЕ ПОНЯЛИ И ОСОЗНАЛИ, А ТАК ЖЕ СМОГЛИ ЭТО РЕАЛИЗОВАТЬ ПРИ ПРОИЗВОДСТВЕ ИНВЕНТАРЯ, ПОСЛЕ ПЛОТНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ СО СПОРТСМЕНАМИ, МНОЖЕСТВА ЭКСПЕРИМЕНТОВ И ТЕСТОВ НА СНЕГУ. РЕАЛЬНОЕ ДОКАЗАТЕЛЬСТВО ПРЕВОСХОДСТВА ЛЫЖИ - ЭТО ТОЧНАЯ И БЫСТРАЯ ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ МЕЖДУ СПОРТСМЕНОМ И ЛЫЖЕЙ.
- АЛЕКСАНДР ХААС, ПРОДАКТ МЕНЕДЖЕР SALOMON

ПРЕДСТАВИТЕЛЬСТВО SALOMON
Амер Спортс Россия
142704, Россия, Московская обл., Ленинский р-н,
g. Мамыри, 21 км. Калужского ш., МЕГА Молл, оф. 208.
Тел.: +7 (495) 641-26-46, факс: +7 (495) 641-26-45

МАГАЗИНЫ:
СПОРТИВНЫЙ ЭКИПИРОВОЧНЫЙ ЦЕНТР
Москва, Олимпийский пр-т, 16/1.
Тел. +7 (495) 502-98-47
salomonshop.ru

Магазин SALOMON
ТЦ "Мега Белая Дача",
Московская обл., Люберецкий р-н, г. Котельники,
1-й Покровский проезд, g. 1, здание 2
Тел. +7 (495) 783-83-02

Магазин SALOMON
Омск, бульвар Архитекторов, 35, ТЦ «Мега-Омск»
Тел. +7 (3812) 35-63-72

SALOMON

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

15 ФЕВРАЛЯ
10 км, своб., женщины

15 ФЕВРАЛЯ
15 км, своб., мужчины

17 ФЕВРАЛЯ
спринт инд., класс., женщины

17 ФЕВРАЛЯ
спринт инд., класс., мужчины

19 ФЕВРАЛЯ
15 км, дуатлон, женщины

20 ФЕВРАЛЯ
30 км, дуатлон, мужчины

22 ФЕВРАЛЯ
спринт командный, своб., женщины

22 ФЕВРАЛЯ
спринт командный, своб., мужчины

24 ФЕВРАЛЯ
эстафета 4х10 км, мужчины

25 ФЕВРАЛЯ
эстафета 4х5 км, женщины

27 ФЕВРАЛЯ
30 км класс., масс-старт, женщины

28 ФЕВРАЛЯ
50 км класс., масс-старт, мужчины

vancouver 2010

22 февраля 2010 года, Уистлер (Канада)
Командный спринт, свободный стиль
женщины

место	страна	спортсмен	результат
1	**ГЕРМАНИЯ**	**Э. Захенбахер-Штеле** **К. Нистад**	**18:03.7**
2	**ШВЕЦИЯ**	Ш. Калла А. Хааг	**18:04.3**
3	**РОССИЯ**	**И. Хазова** **Н. Коростелева**	**18:07.7**
4	ИТАЛИЯ	М. Генуин А. Фоллис	18:14.2
5	НОРВЕГИЯ	А. Якобсен С. Брун-Ли	18:32.8
6	США	К. Комптон К. Рэнделл	18:51.6
7	КАНАДА	Д. Гаязова С. Реннер	18:51.8
8	ФИНЛЯНДИЯ	Р.-Л. Ропонен Р. Сарасойя	18:56.6
9	ФРАНЦИЯ	К. Лоран Филиппо Л. Бартелми	19:04.2
10	СЛОВЕНИЯ	К. Виснар В. Фабьян	Полуфинал
11	КАЗАХСТАН	О. Яцкая Е. Коломина	Полуфинал
12	ЯПОНИЯ	Н. Фукуда М. Нацуми	Полуфинал
13	БЕЛОРУССИЯ	Е. Рудакова О. Василёнок	Полуфинал
14	УКРАИНА	К. Григоренко М. Анцыбор	Полуфинал
15	ЭСТОНИЯ	Т. Оясте К. Удрас	Полуфинал
16	КИТАЙ	Д. Мэн Л. Хонгксю	Полуфинал
17	ШВЕЙЦАРИЯ	Б. Грубббер С. Бухер	Полуфинал
	Дисквалифицированы из-за нарушения антидопинговых правил:		
8	ПОЛЬША	К. Марек С. Ящковиц	



Reuters

ГЕРМАНИЯ



Reuters

Наталья КОРОСТЕЛЁВА:



Bosco

Я СКАЗАЛА ДОПИНГ-ОФИЦЕРАМ, ЧТО ЕСЛИ ОНИ И НА СТАРТ СО МНОЙ СОБИРАЮТСЯ ВЫХОДИТЬ, ТО ПУСТЬ ПОПРОСЯТ У НАШИХ РЕБЯТ ЛЫЖИ

О перипетиях подготовки и выступления на Олимпийских играх в Ванкувере в своём интервью журналу «Лыжный спорт» рассказала бронзовый призер Игр в спринтерской эстафете Наталья Коростелёва.

— Что вам больше всего запомнилось на Олимпийских играх в Ванкувере?

— Это мои первые Игры и, прежде всего, запомнилось, что это особенные соревнования, и их нельзя сравнить с рядовыми этапами Кубка мира, на которые приезжаешь, выступаешь, собираешь вещи и уезжаешь. Здесь находишься в такой праздничной обстановке, очень много народу вокруг, представлены



Наталья Коростелёва на заключительном этапе эстафетной гонки 4х5 км. Увы, отрыв был таким большим, что Наташе уже не под силу было что-то изменить.
▶ фото: Алексей Панфилов



все виды спорта! Для меня в первые два дня всё было так непривычно, что такая большая столовая, так много спортсменов там, но потом адаптировалась, взяла себя в руки, успокоилась. Чувствуется, что статус этих соревнований очень высокий. Наверное, мои ожидания, с этим связанные, подтвердились.

— Как строилась подготовка к Олимпийским играм в Ванкувере, как прошел летне-осенний период подготовки?

— Подготовка была очень драматичной! У меня была очень серьезная травма ноги, надрыв связки. Я десять дней вообще ходила на костылях.

— Как так получилось?

— Я выполнила очень большой объем работы, дала сильную нагрузку на мышцы. В активный день отдыха мы пошли играть в волейбол, и я очень резко дернулась за мячом — кроссовок провернулся на резиновой поверхности (это было в Эстонии), и нога у меня просто развернулась в другую сторону. Хруст был такой, что страшно вспоминать. Я уже потом смеялась, что это мои спринтерские качества сыграли со мной злую шутку, а тогда я упала ничком, как подкошенная, и лежала.

Дело было в конце июня. Времени на лечение было катастрофически мало, и вдобавок к этому возникли еще и организационные проблемы — меня не захотели отпускать со сбора. Сказали, что у меня незначительная травма, хотя я даже пальцами на ноге не могла пошевелить. Тогда я заручилась поддержкой региона, за который выступаю, Тюмени, и еще меня очень сильно поддержал брат. Он сказал: «Поезжай в Москву и лечись, это важнее, чем какие-то подковёрные игры в команде!». Я уже собрала вещи, и в последний момент мне сказали: «Хорошо, мы тебя отпускаем» *(смеется)*. Когда им уже деваться было некуда, я считаю.

Реабилитацию я проходила в Москве, на Иваньковском шоссе, там мне очень помогли. Также мне очень сильно помог Евгений Кадлубинский — я какое-то время ходила к нему на реабилитацию, и в один прекрасный момент он просто отнял у меня костыли и сказал: «Ходи». Было неимоверно больно, в жесткой лангетке, в кроссовке, как-то, что-то. Но в итоге он меня поставил на ноги. Тогда я отпросилась из больницы и поехала на следующий сбор. Я туда опоздала всего на три дня, но в итоге за опоздание мне влетело, хотя я предупреждала и объясняла в чем дело.

Ирина Хазова (в красном номере) передает эстафету Наталье Коростелевой.
◀ фото: Reuters

— А откуда вы узнали о Кадлубинском?

— Мне его порекомендовал Миша Девятьяров, с которым он также работал. Мне очень понравилось, но, к сожалению, потом у меня не было возможности с ним встретиться, потому что у нас никогда нет времени.

— И что было дальше?

— В итоге мы все-таки нашли общий язык со Смирновым. Он разрешил мне тренироваться индивидуально, делать то, что могу, не отходя от общей идеи плана. Я включала очень много тренировок на велосипеде, бегать начала только ближе к концу августа, и то километра по три-пять. В октябре уже ходила на имитацию, но тоже не более 10 км. А остальная подготовка сложилась как у всех, единственное, нам не повезло со сбором в Тауплице. Лыжня была очень мягкой, а нам надо было проводить скоростную работу. Мы и пытались её проводить, но из-за мягкой трассы работа была скорее не скоростная, а мышечная. Так что когда мы приехали на Олимпиаду, мышцы были очень тяжелые. В принципе, на этапе Кубка мира в Кэнморе это уже было заметно: не было той легкости, которая должна быть, чтобы бежать по жесткой трассе, а не вязнуть в снегу по колено. И это не образное выражение — снега в Тауплице действительно было по колено *(смеется)*. Я просто отказывалась одна выходить на тренировку, и наш смазчик Дима Бичинев выходил вместе со мной, становился впереди, и вот так мы катались. Был очень сильный ветер, и если я шла одна, то меня просто сдувало. Так что я боялась там одна кататься *(улыбается)*.

— Кого можно назвать вашим тренером в этом сезоне?

— Тренировалась я у Смирнова, но мы с ним вместе кроили этот план, адаптируя его под мои индивидуальные особенности. Но я уже не первый год так готовлюсь. Когда в команду пришел Алексей Прокуроров, у меня были проблемы со спиной и с коленями, и мы с ним постоянно изменяли тренировочный процесс, исходя из моих индивидуальных особенностей. В любом случае, всегда одним требовалось одно, другим — другое, и Алексей Алексеевич всегда на это шел. И если смот-



Все силы и эмоции остались на лыжне. Ирина Хазова и Наталья Коростелева поздравляют друг друга с медалью.
▲ фото: Reuters

реть, начиная с 2006 года, когда мы с ним начали работать, результат у меня всегда рос.

— То есть в перспективе вы уже готовый тренер?

— Не знаю, не собиралась этим заниматься *(улыбается)*. Максимум я пока только себя тренировала. Может быть, буду сыну помогать, если он изберет для себя этот путь.

— А образование у вас тренерское?

— Нет, я еще пока учусь. В этом году оканчиваю Тюменский нефтегазовый университет по специальности «Социальный менеджмент».

— То есть вы разрабатывали план тренировок, основываясь исключительно на личном опыте?

— Да, только на личном опыте, и на том, что я чувствую свой организм лучше, чем кто-либо другой.



Немка Клаудия Нистад доказала, что и по сей день является одним из сильнейших спринтеров мира. Свою вторую золотую олимпийскую медаль она завоевала в возрасте 32 лет.
◀ фото: Reuters

— Давайте вспомним, какие гонки вы бежали на Олимпиаде?

— «Десятку» коньком. В дуатлоне я не бежала, потому что мы в этом году вообще отошли от «пятнашек». Готовились к спринтам и эстафете — то есть к коротким гонкам. Еще бежала классический спринт и две эстафеты. Причем, в спринте мне очень не повезло с этой историей с допинг-контролем, на который меня хотели отправить между забегами. Я просто не успела должным образом оттестировать лыжи, и очень хорошо было видно, что в полуфинале они у меня не ехали.

— Не могли бы рассказать о том, что там произошло, поподробнее.

— После четвертьфинального забега ко мне подошли допинг-офицеры и попросили расписаться в форме, по которой я в течение часа должна была явиться на допинг-контроль. Но я-то знала, что я финишировала второй, а не четвертой, как они мне говорили, и должна была стартовать в полуфинале. Я им сказала, что не понимаю их, ничего

подписывать не буду, и что мне требуется переводчик. Так они за мной и ходили, пока я занималась своими делами: переодевалась, шла в смазочную кабинку за рацией. По рации я спросила, попала ли я дальше, и когда мне это подтвердили, то задала вопрос, имеют ли право забирать меня на допинг-контроль между забегами. На что я получила следующий ответ: «Если пришли, значит имеют!». То есть они всегда правы, а мы сразу лапки кверху и сдаемся. Но это было просто неприемлемо, и я так ничего и не подписала. В общем, каша заварилась порядочная, потому что меня всё-таки стали защищать. Пришел даже технический директор ФИС Йорг Каполь, но ему заявили, что он не является официальным представителем, поэтому его мнение не имеет никакого значения. Так они со мной до самого старта и ходили. Я их тогда спрашиваю:

— Вы со мной на старт пойдете?

— Да.

— Тогда попросите наших ребят, они вам лыжи выдадут (смеется)!

Ну, а как иначе было? Я хотя бы сама так успокоилась. Но пока все это происходило, у меня просто не хватило времени, чтобы как следует оттестировать лыжи. Мы попробовали их на подъеме на держание, а вот скольжение проверить не успели. И на первом-втором подъемах я чувствовала, что иду параллельно с Бьорген, и сил пока достаточно. На равнине в этом сезоне я себя очень хорошо чувствовала, так что уверенность была, но когда я выкатилась на стадион пятой, а потом меня еще объехали, и я финишировала шестой с отрывом, я даже не могла понять, что случилось. Но потом, когда посмотрела запись, то увидела, что лыжи очень плохо ехали.

— Расскажите о том, как для вас сложился командный спринт, в котором вы вместе с Ириной Хазовой завоевали бронзовую медаль?

— Командный спринт тоже сложился очень драматично. На этой Олимпиаде буквально всё было против нас. Как я уже говорила, подготовка в Тауплице наложила свой отпечаток на мышцы, и их у меня неожиданно начало сводить. Причем, сводить начало в тех местах, в которых до этого не сводило никогда. Что можно сделать, если начинает сводить стопу в коньковом ботинке?! Ничего! Мне между забегами массажист пытался встряхнуть ноги, а я буквально кричала, чтобы меня не трогали. Мне было очень больно, и сделать ничего нельзя было. Это всё происходило в полуфинале. Тут, наверное, сыграло свою роль еще и то, что Ирина, когда стартовала, сразу отстала и финишировала с отрывом метров в пять. У меня в этот момент одна мысль была: «Началось! Опять догонять!». Бегу и думаю: насколько хватит сил, получится ли догнать? Догнала, приехала, передала эстафету. Смотрю, на втором отрезке Ира вроде держится. Пробежала свой второй отрезок, прибегаю — сводит ноги, не могу терпеть! Я тренерам говорю: «Я не добегу!». Боль была просто дикая, как будто кнопок в ботинок насыпали, у меня аж слезы из глаз текли. Видимо, это произошло из-за того, что на первом отрезке мне пришлось догонять, и был очень сильный выброс молочной кислоты в мышцы. К моему последнему отрезку уже появилось отставание, и стало понятно, что в первую тройку, которая проходит в финал автоматом, мы не входим. Но тренеры сказали мне, что у нас есть небольшой запас по времени перед первым забегом, и надо постараться как угодно, но добраться до финиша, что я и сделала. Старалась, как могла, изо всех сил. Потом меня разминали, мазали — стопа была просто деревянной!

Ну а в финале же всё сложилось немножко по-другому. Мы с Ириной поговорили между забегами. Я ей:

— Ты что делаешь? Почему такой большой отрыв?

Она:

— Иди спокойно, как мы с тобой договаривались. Я чувствую, что могу этот отрыв в любой момент ликвидировать.

Так и поступили. Я ехала спокойно, не дергалась, на стремилась догнать первую, потому что у Ирины якобы нет сил. Спокойно догоняла или даже оставляла тот же разрыв, и когда мне Ирина передала эстафету в последний раз третьей, у меня не было мыслей, что надо удержать это третье место. Я четко понимала, что надо бороться за победу, догнать первую и вторую, и чисто психологически мне это очень помогло. Меня мама всегда учила, что если оглядываешься назад, тебя обязательно обгонят. Я даже не знала до того, как посмотрела видеозапись, где была итальянка, как она мне наступала на пятки, когда отстала... И даже на финише я боролась до последнего, не видела, что она бросила бежать. А на последнем подъеме мне здорово помог наш смазчик Олег Кочетков, который крикнул: «Давай! Ты можешь! Лыжи у тебя едут лучше!». Вот из таких психологических нюансов и сложилось наше выступление. Из мелочей сложился большой успех, не зря же говорят, что мелочей в спорте не бывает. По кирпичику и складываются победы.

Забыла сказать, что накануне мы с Ириной очень долго тренировали передачу эстафеты. На этой тренировке было всё: и падения, и палку она мне чуть не сломала, и Ира даже штаны себе умудрилась порвать *(смеется)*. Мы тренировались, мы готовились, и мы заслужили и заработали эту медаль! Я после финиша получила столько СМСок, в которых писали, что я действительно её заслужила после стольких травм, операций. И молодые девчонки из команды, которые видели, как я готовилась, писали об этом — это, конечно, было очень приятно.

— В семье были рады за вас?

— Конечно, тем более, в один день мы завоевали аж две медали с разницей в полчаса. Родители ещё ладно, я знала, что они это переживут, а вот за деда я очень переживала *(смеется)*. Ему 75 лет, и конечно, такое эмоциональное потрясение ему могло быть тяжело перенести. Но всё обошлось *(улыбается)*.

— Ваш дедушка всё время болеет за вас у телевизора?

— Конечно, всё время смотрит, болеет. А в детстве мы с Колей с ним и на лыжах постоянно бегали, старались его обогнать.

— Как отреагировал ваш сын?

— Конечно, он тоже был рад. Правда, финалы он не смотрел, лёг спать, но когда с утра ему сказали, что мама с Колей выиграли по медали, он прыгал на кровати и кричал: «Ура! У меня теперь две медали!».

— Как вы считаете, почему у нашей сборной на титульных соревнованиях уже очень давно не получается хорошо выступить в эстафете?

— Трудно сказать. Мы ведь судим субъективно, потому что находимся внутри команды. Например, несколько раз меня не ставили в эстафету, не только в большую, но и спринтерскую. В Саппоро я готовилась именно к эстафете, но меня туда не поставили, в Либереце — то же самое. В принципе, в Либереце на третьем этапе еще можно было что-то сделать, но на тренерском совещании Анатолий Михайлович Чепалов сказал, что Юля готова, и никто не стал с ним спорить. Поэтому, повторю, мне объективной быть очень трудно.

Беседовал **Андрей КРАСНОВ,**
Москва, июнь 2010



ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

15 ФЕВРАЛЯ
10 км, своб., женщины

15 ФЕВРАЛЯ
15 км, своб., мужчины

17 ФЕВРАЛЯ
спринт инд., класс., женщины

17 ФЕВРАЛЯ
спринт инд., класс., мужчины

19 ФЕВРАЛЯ
15 км, дуатлон, женщины

20 ФЕВРАЛЯ
30 км, дуатлон, мужчины

22 ФЕВРАЛЯ
спринт командный, своб., женщины

22 ФЕВРАЛЯ
спринт командный, своб., мужчины

24 ФЕВРАЛЯ
эстафета 4х10 км, мужчины

25 ФЕВРАЛЯ
эстафета 4х5 км, женщины

27 ФЕВРАЛЯ
30 км класс., масс-старт, женщины

28 ФЕВРАЛЯ
50 км класс., масс-старт, мужчины

vancouver 2010

22 февраля 2010 года, Уистлер (Канада)
Командный спринт, свободный стиль
мужчины

место	страна	спортсмен	результат
1	**НОРВЕГИЯ**	**Ё. Петтерсен** **П. Нуртуг**	**19:01,0**
2	**ГЕРМАНИЯ**	**Т. Чарнке** **А. Тайхманн**	**19:02,3**
3	**РОССИЯ**	**Н. Морилов** **А. Петухов**	**19:02,5**
4	КАНАДА	Д. Кершоу А. Харви	19:07,3
5	КАЗАХСТАН	Н. Чеботько А. Полтаранин	19:07,5
6	ЧЕХИЯ	Д. Козишек М. Кукал	19:13,8
7	ФРАНЦИЯ	В. Виттоз С. Миранда	19:18,7
8	ИТАЛИЯ	К. Дзордзи Р. Пасини	19:21,1
9	США	Т. Кус Э. Ньюэлл	19:21,6
10	ФИНЛЯНДИЯ	Л. Пакконен В. Ноусиайнен	19:50,8
11	ШВЕЙЦАРИЯ	Э. Тамборнино Д. Колонья	Полуфинал
12	ПОЛЬША	М. Кречмер Я. Крежелок	Полуфинал
13	ЯПОНИЯ	Н. Нобу Ю. Онда	Полуфинал
14	СЛОВАКИЯ	И. Батори М. Малак	Полуфинал
15	ШВЕЦИЯ	М. Хеллнер Т. Петерсон	Полуфинал
16	ЭСТОНИЯ	А. Саарепуу П. Куммель	Полуфинал
17	РУМЫНИЯ	П. К. Пепене П. Хогиу	Полуфинал
18	ЛИТВА	М. Вайциулис М. Стролиа	Полуфинал
19	КИТАЙ	К. Сун В. Ксю	Полуфинал
10	АВСТРАЛИЯ	Б. Сим П. Мюррей	Полуфинал



Reuters

НОРВЕГИЯ



Reuters



Н.Бурмистрова

Николай МОРИЛОВ:

НЕ ПОМНЮ, КАК БЕЖАЛ ПОСЛЕДНИЕ МЕТРЫ

Со всех крупнейших соревнований, в которых участвовал Николай Морилов, он возвращался с медалью. В Саппоро в паре с Василием Рочевым он взял «серебро» в спринтерской эстафете, в Либереце — «бронзу», но уже в индивидуальном спринте. Не изменил традиции Николай и в Ванкувере, завоевав в паре с Алексеем Петуховым бронзовую медаль в спринтерской эстафете свободным стилем.

— Какие впечатления остались от ваших первых Олимпийских игр?

— Запомнилась, прежде всего, обстановка, которая там была. Хотя сейчас уже начался новый сезон, и немножко по-другому смотришь на прошедшие события, решаешь другие задачи. Конечно, ощущалось напряжение, причем, абсолютно не такое, как на этапах Кубка мира или на чемпионатах мира — там всё гораздо спокойней, по крайней мере, для меня. Также очень впечатляет глобальная организация всего мероприятия: столько спортсменов, и все в одном месте, пусть даже и разделенные на две деревни. Ребята со всего мира соревнуются в разных видах спорта. То есть это несравнимо ни с какими из тех соревнований, в которых мне доводилось участвовать. Это что-то особенное и запоминающееся в жизни.

— В каких условиях вы жили на Олимпиаде?

— Мы жили в олимпийской деревне, которая находилась в 120 км от Ванкувера, в городе Уистлер. Она была расположена в лесу, и до трассы надо было ехать 20 минут на автобусе. Правда, с прохождением всех кордонов безопасности путь занимал где-то 40–45 минут. Дома в деревне были двухэтажные, то есть эта была деревня в буквальном смысле слова. В ней был огромнейший шатер-ресторан, в котором были представлены все континентальные кухни, даже МакДональдс был. Были игровые комнаты, но нам, правда, было не до них *(улыбается)*. Был медицинский центр, куда можно было обратиться в любое время дня и ночи.

— Неужели кто-то из спортсменов ходил в МакДональдс?

— Честно говоря, питание там было не на самом высшем уровне, поэтому кое-что приходилось иногда брать и в МакДональдсе.

— Удалось посмотреть город?

— Да, с самого начала мы изучили Уистлер. На второй день после нашего приезда там проходила церемония передачи олимпийского огня — последняя перед церемонией зажжения. На ней мы были всей спринтерской группой. Потом мы в основном тренировались, готовились к гонкам, а после того как пробежали, у нас с Алексеем Петуховым появилось свободное время, и мы съездили в Ванкувер. Там, конечно, посмотрели, что такое русский дом, пообщались со всеми, посмотрели хоккей, когда наши проиграли канадцам, очень сильно расстроились и уехали обратно в Уистлер, где уже начали готовиться к весенним этапам Кубка мира.



Алексей Петухов отправляет на очередной этап Николая Морилова. Чуть позади эстафету передают финские парни.
▼ фото: Reuters



Бронзовая медаль принесла Николаю Морилову и Алексею Петухову не меньше радости, чем золотая.
▲ фото: Reuters

— У дистанционщиков гонки были на протяжении всей Олимпиады с первого до последнего дня. Спринтерам в этом плане было полегче?

— Я бы не сказал, что это легче, потому что ожидание — это самое тяжелое, лучше действовать! Например, мне было немного легче, чем Алексею Петухову, потому что меня поставили на классический спринт, и я, пусть не совсем удачно, но опробовал свои силы. Так что мне психологически было немного легче пережить последние четыре дня перед спринтерской эстафетой.

— Как строилась подготовка к Играм?

— Планомерно. Мы планомерно и спокойно выполняли тренировочный план. По ходу сезона у нас были определенные контрольные точки, которые надо было пройти, и мы их проходили кто-то лучше, кто-то хуже. Но в целом Юрий Михайлович очень грамотно провел нас по сезону, за что ему огромное спасибо. Сначала мы запланировали спокойно отобраться на Олимпиаду, и у той четверки, которая вернулась оттуда с медалями, это получилось достаточно просто, может быть, за исключением Александра Панжинского. Отбор на Олимпиаду — это очень важная точка в сезоне, потому что если ты не прошел отбор, то и на Игры, к которым готовился весь год, ты уже не едешь. И причем пройти этот отбор надо с наименьшими потерями. Так мы и готовились планомерно: сначала подготовительный период без потерь, потом серия отборочных стартов и спокойная, без нервотрепки подготовка к самим Олимпийским играм. И всё это получилось замечательно.

— Это был ваш первый полноценный сезон с Юрием Михайловичем Каминским. Чем отличается подготовка у Каминского от подготовки у Бородавко?

— Они разные. Хорошие задумки есть у каждого, но методики тренировок у них различаются принципиально. У Юрия Викторовича подготовительная деятельность очень изматывающая. Летом из тебя выжимаются все соки, и если ты потом смог собраться зимой, то ты покажешь результат. У Юрия Михайловича методика построена на научной основе. Перед каждым сбором мы проходим обследование во ВНИИФКе, чтобы была обратная связь между спортсменом и тренером. В целом я бы сформулировал различия так: у Каминского — индивидуальный подход к каждому спортсмену, у Бородавко — общий шаблон, и если ты смог выдержать, то ты побежишь, а если нет, то до свидания. Он, в принципе, этого и не скрывает.

— Как для вас сложился индивидуальный спринт?

— Если сказать коротко, то не получилось. Трудно сказать, почему. Вроде бы я и готов был хорошо, но просто не получилось. Лыжи тоже были в порядке. Не знаю...

— Как оцениваете своё выступление в командном спринте?

— Конечно, я очень доволен «бронзой». Каждый раз, когда выходишь на старт, отдаешь все силы. Можно яростно бороться и получить первое место, а можно бороться не менее яростно и получить десятое место. Мы завоевали третье место, и я этим очень доволен. Выступление оцениваю на «хорошо». Конечно, может быть, это был не пик нашей формы, но, на самом деле, на Олимпиаде очень трудно показать именно пик. У кого это получается, тот, скорее всего, завоевывает «золото». К тому же это была моя первая Олимпиада, и волнение было очень сильное.

— Многие прогнозисты предсказывали вам с Алексеем Петуховым верную победу, основываясь на ваших сильнейших выступлениях на этапах Кубка мира...

— Наверное, те люди, которые делали прогноз, не совсем верно оценивали ситуацию. Например, если взять Дюссельдорф, то там равнина, городской спринт — это совершенно разные вещи по сравнению с Ванкувером. В Рыбинск же не приехали все сильнейшие, и к тому же там был наш русский снег — он не такой быстрый, немножко тормозит. Так что по этим двум нашим победам на этапах мирового Кубка какие-то выводы сделать было сложно. Можно было от нас ожидать и первого места, и третьего, и пятого.

— Можете вспомнить, как проходила эта гонка?

— Вспомнить могу, но некоторые фрагменты, где я работал на максимуме, выпали из памяти. Например, абсолютно не помню, как бежал последние метры перед тем, как передать эстафету. То есть себя-то я помню, а вот что происходило вокруг, нет. Когда бежал Алексей, я видел только его последние метры, потому что лежал на снегу без сил. Уже через некоторое время после того, как он финишировал, я елеле пришел к нему на финиш. Ну, а остальное всё помню.

Полуфинал мы опустим, это было достаточно легко. В финале мы шли отлично, как и было изначально задумано, экономили силы. Но перед уходом на мой последний этап произошел один эпизод — француз, шедший позади, сломал Алексею палку. Он потерял на этом совсем немного — наверное, полсекунды, два метра где-то. Но этих двух метров как раз и не хватило, чтобы я выехал впереди Петтерсена. А этот норвежец очень жестко бегает на лыжах, толкается — то есть довольно грубый парень, и в сезоне он не раз такое поведение демонстрировал. У него была хорошая траектория, и он меня очень сильно толкал, не пускал пройти вперед. Мне пришлось встать сзади, а я должен был выйти вперед на первом подъеме и очень сильно взвинтить скорость. А когда начался второй подъем, то там уже все шли на максимуме, а когда все идут на максимуме, догнать кого-то всегда очень и очень сложно. Наверное, то, что я не смог выйти вперед, и было моей самой главной ошибкой. Но ошибка — это тоже опыт и, надеюсь, в будущем этот опыт мне поможет.

Беседовал **Андрей КРАСНОВ,**
Москва, июнь 2010

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

15 ФЕВРАЛЯ
10 км, своб., женщины

15 ФЕВРАЛЯ
15 км, своб., мужчины

17 ФЕВРАЛЯ
спринт инд., класс., женщины

17 ФЕВРАЛЯ
спринт инд., класс., мужчины

19 ФЕВРАЛЯ
15 км, дуатлон, женщины

20 ФЕВРАЛЯ
30 км, дуатлон, мужчины

22 ФЕВРАЛЯ
спринт командный, своб., женщины

22 ФЕВРАЛЯ
спринт командный, своб., мужчины

24 ФЕВРАЛЯ
эстафета 4х10 км, мужчины

25 ФЕВРАЛЯ
эстафета 4х5 км, женщины

27 ФЕВРАЛЯ
30 км класс., масс-старт, женщины

28 ФЕВРАЛЯ
50 км класс., масс-старт, мужчины

vancouver 2010

24 февраля 2010 года, Уистлер (Канада)
Эстафета 4х10 км
мужчины

место	страна	спортсмен	результат
1	**ШВЕЦИЯ**		**1:45:05.4**
		Д. Рикардссон	27:57.9
		Ю. Улссон	27:55.2
		А. Сёдергрен	24:35.2
		М. Хеллнер	24:37.1
2	**НОРВЕГИЯ**		**1:45:21.3**
		М. Йонсруд Сундбю	27:59.9
		О.-Б. Хьелмесет	28:27.5
		Л. Бергер	24:38.4
		П. Нуртуг	24:15.5
3	**ЧЕХИЯ**		**1:45:21.9**
		М. Якс	28:22.4
		Л. Бауэр	27:36.4
		И. Магал	24:34.8
		М. Кукал	24:48.3
4	ФРАНЦИЯ		1:45:26.3
		Ж. М. Гайяр	27:56.7
		В. Виттоз	28:03.6
		М. Маньифика	24:31.5
		Э. Жонье	24:54.5
5	ФИНЛЯНДИЯ		1:45:30.3
		С. Яухоярви	27:55.6
		М. Хейккинен	28:32.3
		Т. Каттилакоски	24:37.1
		В. Ноусиайнен	24:25.3
6	ГЕРМАНИЯ		1:45:49.4
		Й. Филбрих	27:58.3
		А. Тайхманн	28:22.6
		Р. Зоммерфельдт	24:43.7
		Т. Ангерер	24:44.8
7	КАНАДА		1:47:03.2
		Д. Кершоу	28:23.8
		А. Харви	28:21.3
		И. Бабиков	24:33.5
		Д. Грэй	25:44.6
8	**РОССИЯ**		**1:47:04.7**
		Н. Панкратов	**28:33.4**
		П. Седов	**28:07.4**
		А. Легков	**24:56.9**
		М. Вылегжанин	**25:27.0**
9	ИТАЛИЯ		1:47:16.6
		В. Кекки	28:22.1
		Д. Ди Чента	28:34.3
		П. Пиллер Коттрер	24:39.8
		К. Дзордзи	25:40.4
10	ШВЕЙЦАРИЯ		1:47:57.2
		Т. Ливерс	28:20.7
		К. Перл	28:26.7
		Р. Фишер	25:35.1
		Д. Колонья	25:34.7
11	КАЗАХСТАН		1:49:49.1
		С. Черепанов	28:36.1
		А. Полтаранин	27:45.2
		Е. Величко	26:38.3
		Н. Чеботько	26:49.5
12	СЛОВАКИЯ		1:49:52.0
		М. Байчичак	28:21.2
		И. Батори	28:28.7
		М. Малак	25:49.6
		П. Млынар	27:12.5
13	США		1:51:27.7
		Э. Ньюэлл	28:37.9
		Т. Кус	30:01.5
		Г. Каззи	25:49.6
		С. Хэмилтон	26:58.7
14	ЭСТОНИЯ		1:51:41.2
		А. Кярп	29:54.6
		Я. Мяэ	28:43.4
		А. Рехемаа	25:50.0
		К. Кокк	27:13.2



Reuters

ШВЕЦИЯ



Bosco

Алексей ПЕТУХОВ:

НУ И ЧТО, ЧТО МЕДАЛЬ НЕ ЗОЛОТАЯ? ЗАТО У МЕНЯ СЫН ЗОЛОТОЙ!

О том, как сборной России досталась бронзовая медаль Олимпийских игр, журналу «Лыжный спорт» рассказал непосредственный участник событий Алексей Петухов.

— Что больше всего запомнилось на прошедших Олимпийских играх?

— Сейчас я уже перестроился, и смотрю вперед, а не назад *(наш разговор с Алексеем состоялся в июне 2010 года — прим. ред.)*. Но если вспоминать, то возникают в памяти какие-то отдельные кадры: олимпийская деревня, спортсмены-соперники совсем другие, не такие, какими я их привык видеть на этапах Кубка мира. Наверное, и до сих пор я не до конца всё осознал.

— Удалось ли увидеть Ванкувер, почувствовать дух Олимпиады?

— Да, в первые дни мы поехали на церемонию передачи олимпийского огня в Уистлере. Мы увидели олимпийский огонь, как он передавался, как радовались этому все зрители. Мы получили сильнейший



В большой эстафете все сложилось не так удачно, как в эстафете спринтерской. На фото сверху Александр Легков идет в группе с немцем Зоммерфельдтом и финном Каттилакоски. На нижнем фото — финиш четвертого этапа: Нуртуг приносит «серебро» норвежцам, финны (на заднем плане) сумели подтянуться к лидерам и проиграли третьим призерам менее 10 секунд, а вот россияне и немцы уже очень далеко..

▶ фото: Алексей Панфилов





заряд положительных эмоций, ставший для нас маленькой частичкой олимпийского духа. На открытие мы, конечно, не поехали, хотя очень хотелось, а вот на закрытие попасть удалось. Очень запомнилась праздничная атмосфера, которая там была. Но все-таки в глубине души я ожидал от Олимпиады немножко большего.

— Много говорилось о том, что на Олимпиаде были очень жесткие меры безопасности. Это не мешало спортсменам?

— Меры безопасности были такие, какие необходимо. Конечно, любого человека напрягает очередь в той же поликлинике или ГИБДД, так и там порой хотелось пройти побыстрее. Но мы старались относиться к этому с юмором: кто-то над кем-то подшутит, посмеемся — и очередь прошла.

— Расскажите, пожалуйста, как шли к этой Олимпиаде, как складывалась подготовка.

— Начинать этот рассказ надо даже не с этого года, а с 2007, когда я начал готовиться с Юрием Михайловичем Каминским. Постепенно его специальная работа начинала приносить свои плоды, и в этом году она реализовалась в полной мере. Но в будущем мы будем стараться выйти на еще более высокий уровень: получится или нет — время покажет.

Если говорить о «новинках» Юрия Михайловича, то мы стали выполнять больше скоростно-силовой работы, стали меньше делать ОФП. Много тренировали максимальную взрывную силу, то есть делали упражнения с небольшим количеством повторений, но максимально мощно и максимально быстро. Все эти упражнения мы переносили на роллеры при передвижении различными ходами. Я считаю, что именно правильный перенос скоростно-силовой работы и работы на взрывную силу на лыжи и на роллеры и даёт свой хороший эффект. Поэтому работа у Каминского мне очень нравится. По сравнению с Бородавко, у которого я тренировался в сборной перед этим, у Юрия Михайловича нет монотонности, когда надо работать два-три часа без остановки. Тут я сделал упражнение и отдыхаю, как будто не на сборе нахожусь, а отдыхаю в междусборье. Мы выполняем ту работу, которая приносит эффект, и при этом не мучаем себя. Тренер полностью нас понимает и поддерживает, коллектив внутри команды очень хороший, и поэтому не только на тренировках, но и во все остальное время чувствуешь себя в своей тарелке. Конечно, бывают и моменты, когда нервничаешь, переживаешь, высказываешь свое недовольство, но такие моменты есть в любой команде — это жизнь.

На своём этапе Алексей Петухов решал непростую задачу — противостоять главной «звезде» этой Олимпиады Петтеру Нуртугу.

◀ фото: Reuters

— Как удалось избежать болезней, которые вывели из строя наших основных дистанционщиков?

— На самом деле, у меня очень сильно болела спина: и на Олимпиаде, и до этого по ходу сезона. Но на это закрывали глаза, говорили, что раз я выигрываю, то у меня ничего не болит. Но я очень переживал из-за этого, потому что на таком старте, как Олимпийские игры, тебя не должно ничего беспокоить. К тому же от нас все ждали медалей, что накладывало дополнительную ответственность. Эти проблемы появились у меня еще после тренировок с Бородавко. Он практиковал прыжки со штангой, и от этого у меня появились протрузии межпозвоночных дисков. Сейчас мы пытаемся от этой травмы избавиться, подбираем специальные упражнения. С первого сбора с нами работает швейцарский физиотерапевт Изабель, и от тех упражнений, которые она мне говорит делать, я почувствовал реальный эффект. Посмотрим, что будет дальше.

Настраивался на гонку я очень серьезно, потому что с детства меч-



Финиш полуфинального забега. В финале медали разыграют те же самые гонщики, но порядок их финиша, к сожалению для нас, будет уже другим.
▲ фото: Reuters

тал о победах, хотел только побеждать и знал, что даже с такими трудностями я выйду на старт и буду бороться. А если этих проблем не будет, то можно будет бороться на совершенно другом уровне и сбросить еще несколько секунд, что серьезно скажется на результате. Эти несколько секунд как раз и составляют разницу между «бронзой» и «золотом».

— Вы прошли в олимпийскую команду первым номером, но в то же время индивидуальный спринт не бежали. Тяжело ли вам далось это тренерское решение?

— Я не стал оспаривать это решение, хотя, на мой взгляд, я попадал на спринт раньше Коли. Я сужу не по прошлому сезону, не по тому, что он сильнее или слабее меня в классике, а просто по той ситуации, которая сложилась в последних стартах. Например, в Отепя я попал в тридцать сильнейших, а Коля не попал: я был 30-м, а он — 31-м. То есть я мог бы себя поставить так, что я хочу бежать эту гонку вместо Морилова, мог переживать, тратить эмоции и душевные силы, но что бы это дало? Ничего! Конечно, мне очень хотелось пробежать, но я успокоился, затаился и стал копить силы к спринтерской эстафете. А были мысли, мол, чем черт не шутит, выйду на классику! Психологи, которые пусть и недолго, но работали с нами, говорили, что именно 17 февраля у нас будет пик формы. Но в будущем я обязательно хочу бегать и классику тоже. Уже сейчас я сильно спрогрессировал, и хотя остались определенные проблемы, например, в одновременном ходе, уверен — их можно исправить. Сейчас я вылечу спину, болевой синдром уйдет, и в одновременном ходе у меня дела пойдут на лад. Мы найдем правильную технику, правильный подход, и всё будет супер. Пускай классика и не будет у меня так сильна, как конек, но уверен, что и её я смогу серьезно подтянуть.

— Расскажите, как проходила гонка, в которой вы с Колей Мориловым завоевали медаль.

— Соревнования прошли очень быстро, и действительно, при первом воспоминании в памяти рисуются старт, финиш и немножко картинок по ходу гонки, но когда начинаешь вдумываться, перед глазами разворачивается целая цепь событий. Я начну свой рассказ с более раннего момента, еще до того, как гонка началась. Перед гонкой я начал чинить ботинки, шнурки как-то до-другому завязывать. Коля мне говорит: «Что ты делаешь!? Зачем кипишишь?!». А для меня это нормально, я знаю, что самое главное — это не опоздать на автобус, который отвезет тебя на старт. Не знаю, почему я этого не сделал заранее, вот такой я (улыбается). А перед полуфиналом у меня был небольшой сбой с музыкой. Дело в том, что я в этом году уже привык настраиваться на забеги с помощью плеера, а тут я его поменял на новый, и старые файлы как-то странно на него перезаписались — все в разных папках. И перед стартом я никак не мог собрать нужный ритм, который ловил до этого, но настроиться все-таки удалось, убедил себя, что всё будет хорошо. Дальше полуфинал, всё хорошо, прихожу в смазочную кабинку, в которой мы отдыхали, спрашиваю у Коли, как он себя чувствует, но он ничего не отвечает. Я подумал, это значит, что всё нормально. Иду дальше, занимаюсь своими делами, всё как обычно. Потом финальная часть, выхожу на разминку, больше всех приглядываюсь к Петтерсену. Не знаю, почему именно к нему, там много народа разминалось. Наверное, потому что он такой довольно эмоциональный спортсмен. Мы и на Кубке мира, когда друг друга встречаем, бывает обнимаемся, бывает кулаками стукнемся. И мысль у меня в голове такая: «Не смотреть на трибуну, не смотреть!». Но все-таки не выдерживаю, поворачиваю голову, а там сидят обычные люди, болеют. Я тогда подумал: «И это Олимпиада?». Так что не антураж, не то, что окружает, а внутренняя ответственность, сознание того, что ты сейчас должен выйти и показать всё, на что способен, давит больше. И эти мысли надо гнать от себя. Надо выходить на старт, как на обычную гонку, и спокойно делать своё дело. Ведь, когда втянешься в борьбу, всё волнение сразу пропадает, и ты ведешь себя, как на обычных соревнованиях. Дальше передачи, настрой, отдых около смазчиков и тренеров, и никакой олимпийской атмосферы, только народу чуть побольше. Хотя иногда на этапах Кубка мира, например, в Рыбинске, еще и больше народу бывает. И всё — последний отрезок — ты понимаешь, что это твой час, знаешь, что надо делать, как бежать. Правда, тот отрывчик, который был... Всё-таки он был великоват. Я не хочу грешить на Колю Морилова, говорить, что это он виноват. Нет, мы были в одной команде, мы сделали всё, что могли. Я тоже сломал палку, хоть и передал эстафету в толпе, но небольшой отрывчик всё равно дал. Опять же такой нюанс, что я последний шестой отрезок бежал с более короткими палками, чем до этого. Хотя я уже привык к более высоким, они мне больше нравились. То есть финиш я уже шел не так, менее мощно тол-

SWIX Triac

Ваше победное преимущество в каждой детали!

Swix по новому взглянул на беговые палки и создал следующее поколение гоночных палок – Swix Triac 1.0!

Swix Triac 1.0 – самые современные технологии и материалы на сегодняшний день!



TRIAC

ТЕМЛЯК

- Оптимальная фиксация ладони и большого пальца
- Быстрая регулировка размера
- 100% передача энергии



TRIAC

РУКОЯТКА

- Облегченная с легендарной геометрией World Cup
- Улучшенное ощущение и механизм регулировки
- Прекрасный контроль



TRIAC

СТЕРЖЕНЬ

- Треугольный профиль
- Экстремальная жесткость и прочность
- Минимальный вес и оптимальный баланс



TRIAC

ЛАПКА

- Быстро заменяемые лапки для различных условий трассы
- Механическая 3D система фиксации (патент)
- Облегченная конструкция

Эксклюзивный дистрибьютор SWIX Fischer Россия: 129343 Россия, г.Москва, ул.Уржумская,4
Тел.: +7 495 937 31 93 факс: +7 495 221 83 27
Розничный магазин в горнолыжном комплексе «Снеж.Ком» Тел.: +7/498/725 02 03
Экипировочный центр А.Завьялова Тел.: +7/495/510 19 09
www.swix.ru, www.fischer.ru

SWIX



Во время закрытия Игр на стадионе поднимается флаг России, принявшей эстафету от Ванкувера.
фото: Reuters

кался. Всё это, плюс мысли в голове, что появился отрыв, который надо ликвидировать, что у меня есть болячки, которые я не могу устранить — всё это вместе и привело к тому, что мы не стали первыми.

Но всё равно это радость, это медаль, это чувство, что ты герой своей страны. Я максималист, и порой у меня было чувство сожаления, но лишь на мгновения, а потом радость от медали вновь затмевала его. Да, я хочу «золото», до сих пор хочу и продолжаю тренироваться, чтобы выигрывать «золото», но «золото» хотят все.

— Александр Легков сказал, что если бы у него была сейчас хоть какая-то медаль, то он был бы самым счастливым человеком на свете…

— Люди меняются. Если бы мне два года назад сказали, что я поеду на Олимпиаду и вернусь оттуда с медалью, то я бы рассмеялся и ушел. А когда я стал фаворитом, то мне хотелось только «золота». И когда я получил «бронзу», то к радости сразу добавилась частичка разочарования. А Саша рос, тренировался рядом с такими спортсменами, как Евгений Дементьев, Иван Алыпов и другие, которые завоевывали медали самого высокого достоинства. Он понимает, что это такое, он видит, а у него нет, а он может. Поэтому он бы радовался любой медали. Но когда он завоюет ту же «бронзу», он будет фаворитом и поймет, что это не то, и захочет «золото».

— Как отреагировали на медаль ваши близкие?

— В этом году я женился, у меня родился сын. Меня многие спрашивали, почему я это сделал. Я и сам понимал, что мне трудно, что я трачу очень много сил и эмоций. Но я знал, что я сильный человек и что я справлюсь! Мне даже мама говорила, что это испытание, которое я должен пройти. И я справился: у меня есть сын, у меня есть медаль Олимпиады. Пусть она и не золотая, зато у меня сын золотой! Дальше будет легче: сын будет расти, взрослеть, а я буду тренироваться и надеяться на лучший результат.

Беседовал **Андрей КРАСНОВ**,
Москва, июнь 2010

Во время церемонии закрытия Игр в чашу стадиона было вброшено несколько сотен гигантских воздушных шаров, которые, не без помощи зрителей, подталкивавших шары, медленно осели на дне чаши.
фото: Reuters

Кто бы что бы ни говорил, а всё-таки гениальную форму шьёт для сборной России в последнее десятилетие компания «Боско». Ни в Ванкувере-2010, ни в Турине-2006, ни в Солт-Лейк-Сити-2002 российских спортсменов невозможно было перепутать ни с кем и никогда. Покрой, расцветка, общий облик этой одежды - необыкновенно стильны и самобытны. Хоть в этом, но мы были, вне всяких сомнений, на аренах Ванкувера первыми.
фото: Reuters





ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

15 ФЕВРАЛЯ
10 км, своб., женщины

15 ФЕВРАЛЯ
15 км, своб., мужчины

17 ФЕВРАЛЯ
спринт инд., класс., женщины

17 ФЕВРАЛЯ
спринт инд., класс., мужчины

19 ФЕВРАЛЯ
15 км, дуатлон, женщины

20 ФЕВРАЛЯ
30 км, дуатлон, мужчины

22 ФЕВРАЛЯ
спринт командный, своб., женщины

22 ФЕВРАЛЯ
спринт командный, своб., мужчины

24 ФЕВРАЛЯ
эстафета 4х10 км, мужчины

25 ФЕВРАЛЯ
эстафета 4х5 км, женщины

27 ФЕВРАЛЯ
30 км класс., масс-старт, женщины

28 ФЕВРАЛЯ
50 км класс., масс-старт, мужчины

vancouver 2010

25 февраля 2010 года, Уистлер (Канада)
Эстафета 4х5 км
женщины

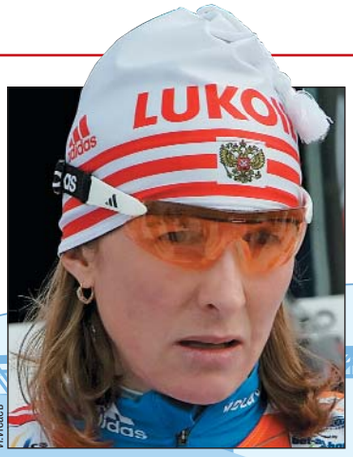
место	страна	спортсмен	результат
1	**НОРВЕГИЯ**		**55:19.5**
		В. Скофтеруд	14:49.9
		Т. Йохауг	14:46.5
		К. Штейра	12:53.2
		М. Бьорген	12:49.9
2	**ГЕРМАНИЯ**		**55:44.1**
		К. Целлер	14:53.7
		Э. Захенбахер-Штеле	15:00.6
		М. Гёсснер	12:52.0
		К. Нистад	12:57.8
3	**ФИНЛЯНДИЯ**		**55:49.9**
		П. Муранен	15:32.4
		В. Куйтунен	14:35.7
		Р.-Л. Ропонен	12:38.2
		А.-К. Сааринен	13:03.6
4	ИТАЛИЯ		56:04.9
		А. Фоллис	14:58.6
		М. Лонга	14:29.4
		С. Рупил	13:01.8
		С. Вальбуза	13:35.1
5	ШВЕЦИЯ		56:18.9
		А. Улссон	14:47.1
		М. Паяла	15:35.6
		Ш. Калла	12:25.0
		И. Ингемарсдоттер	13:31.2
6	ФРАНЦИЯ		56:30.6
		О. Кюйне	15:13.3
		К. Лоран Филиппо	14:38.8
		С. Буржуа	12:59.9
		С. Сторти	13:38.6
7	**РОССИЯ**		**57:00.9**
		О. Завьялова	**15:15.2**
		И. Хазова	**15:19.0**
		Е. Медведева	**13:01.1**
		Н. Коростелева	**13:25.6**
8	ЯПОНИЯ		57:40.4
		М. Нацуми	15:03.0
		М. Ишида	14:50.4
		Н. Фукуда	13:34.5
		М. Кашивабара	14:12.5
9	КАЗАХСТАН		58:23.3
		Е. Коломина	15:29.1
		О. Яцкая	15:25.7
		Т. Рощина	13:47.7
		С. Малахова-Шишкина	13:40.8
10	БЕЛОРУССИЯ		58:28.4
		А. Дуборезова	15:36.5
		А. Санникова	15:29.2
		О. Василёнок	13:22.1
		Е. Рудакова	14:00.6
11	США		58:57.5
		К. Рэнделл	14:57.5
		Х. Брукс	16:12.8
		М. Арритола	13:41.6
		К. Комптон	14:05.6
12	ЧЕХИЯ		59:11.2
		Э. Нывлтова	15:15.0
		К. Райдлова	15:28.9
		И. Янечкова	13:34.3
		Э. Скалникова	14:53.0
13	УКРАИНА		59:25.7
		Т. Завалий	15:38.1
		К. Григоренко	16:16.7
		М. Анцыбор	13:34.2
		В. Шевченко	13:56.7
14	СЛОВЕНИЯ		59:47.5
		А. Эрзен	16:00.8
		К. Виснар	16:32.3
		В. Фабьян	13:25.0
		Б. Йезершек	13:49.4
15	КАНАДА		1:00:05.0
		Д. Гаязова	15:35.8
		П. Джоунс	16:14.7
		Ч. Кроуфорд	14:17.7
		М. Вильямс	13:56.8
	Дисквалифицированы из-за нарушения антидопинговых правил:		
14	ПОЛЬША		
		К. Марек	
		Ю. Ковальчик	
		П. Мачушек	
		С. Ящковиц	



Reuters

ПОБЕДИ





И.Исаев

Ольга ЗАВЬЯЛОВА:

СЕЛА НА ПЕРВЫЙ СПУСК, И МЕНЯ КАК СТАЛИ СТОРОНОЙ ОБХОДИТЬ — ЧУВСТВУЮ: «ВСЁ! ПРИЕХАЛА!»

Первый этап женской эстафетной гонки 4х5км на Олимпийских играх в Ванкувере за нашу команду бежала опытнейшая Ольга Завьялова — двукратная чемпионка мира и участница пяти Олимпиад. Предлагаем вашему вниманию эксклюзивное интервью Ольги нашему журналу, посвященное итогам Игр.

— В скольких Олимпиадах вам довелось участвовать?

— Не помню уже, так много их было *(смеется)*. На самом деле, я была на пяти Олимпиадах: в Альбервилле-1992, Лиллехаммере-1994, Солт-Лэйк-Сити-2002, Турине-2006 и Ванкувере-2010. Олимпиаду в Нагано я пропустила.

— Чем Олимпийские игры в Ванкувере отличались от предыдущих, на которых вы были?

— Во-первых, в Ванкувер я поехала уже в зрелом возрасте, а это уже и впечатления совсем другие, и смотришь на всё по-другому, и переживаний меньше. Переживания есть, конечно, но уже не так трясешься перед стартами, как раньше. Уже нет такого волнения, как было, например, в 2002 году, ведь именно тогда я первый раз стартовала на Играх, до этого на две Олимпиады съездила запасной.

Во-вторых, всё время ощущалось давление, что «надо», «надо»! Я старалась поменьше залезать в Интернет, но даже и от руководства чувствовалось это.

— Неужели на предыдущих Играх было «не надо»?

— Конечно, спортсмен настраивает себя на старт, но я имею в виду именно повышенное внимание к Олимпийским играм со стороны общественности. В Турине это уже начиналось, а в Ванкувере я ощутила это по полной. Возможно, это связано с развитием средств массовой информации и с тем, что Интернет прочно вошел в нашу жизнь, информация, мнения людей стали более доступны, ощутимы.

— Какие были условия проживания?

— Хорошие условия были. Понравилось то, что была одна деревня, где жили все спортсмены, потому что, например, в Солт-Лэйке мы жили как-то отдельно. Тут же всё было хорошо организовано за исключением, наверное, питания. Питание мне не понравилось. Трасса была, в общем-то, недалеко — 30 минут это немного. Хотя и тут иногда были сбои, потому что на вторую тренировку автобусы не всегда ходили.

— Александр Легков рассказал, что когда он пожаловался на питание, ему предоставили отдельное меню в другом месте...

— Да, действительно, почти вся наша команда питалась в восстановительном центре. Мы туда ездили ещё на массаж, в баню. А ребята, я знаю, и на обед, и на ужин там пропадали *(улыбается)*.

— А Николай Морилов рассказал, что ел в МакДональдсе...



Король Швеции Карл XVI Густав (в жёлтой куртке) и королева Сильвия (в чёрном) пришли поболеть за своих соотечественниц.
фото: Reuters



На вираже «тридцатки» классикой, в которой Ольга Завьялова финишировала 22-й.
▲ фото: Atomic

— Я тоже иногда ходила. Питание в столовой было однообразное, и иногда сидишь, думаешь: «В МакДональдс что ли сходить?» *(улыбается)*.

— Как сложился подготовительный сезон?

— Как всегда в год Олимпиады настрой на тренировки совершенно другой, абсолютно не такой, как даже перед чемпионатом мира. Ведь перед Саппоро, например, я всё лето, можно сказать, дурака отваляла. А сейчас я уже с начала лета начала очень серьезно тренироваться. И думаю, что моей самой главной ошибкой было то, что при высоких объемах был взвинчен тренировочный темп. Думаю, это сказалось на результатах зимой, и, честно говоря, сейчас, оглядываясь назад, я понимаю, что надо было совсем по-другому тренироваться. Если я чего-то хотела добиться на Играх, надо было полностью уходить на индивидуальную подготовку.

— А вы готовились со сборной командой? Тренировались у Смирнова?

— Да.

— А разве в сборной нет контроля? Почему тренер не следил, что вы завышаете тренировочную интенсивность?

— Нет, в принципе, я сама виновата. Он разрешал мне готовиться самостоятельно и делать совершенно другие тренировки, но я сама хотела тренироваться с командой. И я готовилась практически по одному плану со всеми весь подготовительный период. Уже в соревновательный период я стала сама тренироваться, а всё лето ездила со сборной. Так что не считаю правильным сейчас всё валить на тренера, надо было самой тогда думать.

— В начале зимы, помню, вы уехали с этапов Кубка мира в Сыктывкар. С чем это было связано?

— Снег прошел у меня очень хорошо, и на первых контрольных я выглядела отлично. Но начались первые этапы — и всё! Я занимаю какие-то непонятные места. Для меня это было просто шоком. Думаю, если так и дальше пойдет, то могу и на Олимпиаду не попасть. А следующий сбор у нас был запланирован в горах, в Давосе. Я чувствую, что у меня разгона нет, и надо ехать не в горы, а на равнину и там разгоняться. Так как Красногорская гонка была отборочной, то мне на ней надо было выступить хорошо, а я чувствовала, что если поеду в горы, то не подойду к ней, и я приняла решение поехать в Сыктывкар. Там, на равнине, я старалась сделать как можно больше скоростной работы. Думаю, что поступила правильно. Конечно, если бы я точно знала, что при любых обстоятельствах поеду на Олимпийские игры, то поехала бы с командой в Давос. У меня такой организм, что я никогда быстро не разгоняюсь, набираю ход к середине сезона.

— Не помешали ли вам морозы?

— Нет, я сделала всю работу, которую хотела, и на Красногорской гонке показала хороший результат. Потом я поехала на Тур де Ски. Старты нужны были, и не знаю, в чем тут была ошибка. Возможно, надо было после Тура немножко отдохнуть, потом ненадолго съездить в горы, спуститься на равнину и уже на равнине опять начать проводить скоростную работу. А мы, наверное, в горах немного пересидели, и погодные условия были не очень хорошие, поэтому необходимую скоростную работу я сделать не смогла. Мне нужна была скорость, а я не чувствовала скорости по дистанции.

— А не думали в тот момент не ехать в Тауплиц-Альм?

— Не думала. Туда жестко поехали только те, кто отобрался (четыре человека). Это было, так сказать, привилегией *(улыбается)*. С другой стороны, я смотрю на иностранных спортсменок — они через какую-то неделю уже спокойно выступали на этапах Кубка мира, и им это не мешало. Может, надо было и возраст мой как-то учитывать.

— Под чьим руководством готовились в Тауплиц-Альме?

— Я тренировалась со всеми под руководством Смирнова. Хотя некоторые тренировки я делала отдельно.

— Какое самочувствие было, когда приехали на Олимпиаду?

— Перед Олимпиадой был еще этап Кубка мира в Кэнморе. Опять же на него обязательно надо было ехать, а для нас это были как раз самые тяжелые дни реакклиматизации после Тауплиц-Альма. И если бы только одна высотная акклиматизация — это еще ничего, но когда



Женская эстафета, первый этап. Ольга Завьялова заходит на подъем вместе с лидерами. На заднем плане за происходящим наблюдают наши тренеры, смазчики, а также Наталья Коростелёва, которой предстоит бежать четвертый этап.
фото: **Алексей Панфилов**

на это накладывается еще акклиматизация временная, тогда вообще очень трудно становится. И я тогда не врала, мне действительно было очень плохо, очень тяжело — я как в космосе там ходила. Меня заставляли бежать, но я сумела отказаться, к счастью.

Потом мы переехали в Ванкувер, и там, кстати, самочувствие было нормальное. Но не хватало основного: скорости. То есть выносливость была, но она была медленная.

— Вы уже понимали, на что рассчитываете на Играх?

— Да, я понимала, что ни на что не рассчитываю. Быть в «десятке» при том состоянии уже было бы хорошим результатом. Вот я и позанимала свои двенадцатые места. А перед «тридцаткой» нам устроили собрание, на котором Чарковский стал решать организационные вопросы. Представьте, идёт Олимпиада, а спортсменки вместо того, чтобы настраиваться на гонку, занимаются оргвопросами, решают, кто поедет на этапы Кубка мира. Я к тому времени заболевала, на «тридцатку» выходила с насморком, с больным горлом. Чарковский меня спрашивает: «На этапы поедешь?». Я говорю: «Не знаю». А до этого я не хотела ехать, потому что мама у меня сидела с ребенком, и, конечно, ей было трудно. И Чарковский за это зацепился и стал меня ругать: «Вот, ты уже заранее так решила! Ты придумываешь, что ты больная, а на самом деле просто не хочешь ехать». Да ещё в таком тоне он это высказал, наорал, естественно. Мысли после собрания, конечно, были уже не о гонке. Я понимаю, что я спортсменка опытная, не должна на такие вещи обращать внимание, но все равно, пока идет Олимпиада, не надо спортсменам делать подобные замечания, орать на них. Не имел он права это делать! Президент тоже меня не поддержал, и на «тридцатку» я уже выходила с таким настроем, мол, «как пробегу, так и пробегу». Я понимаю, что так нельзя, но ничего не могла с собой поделать. В любом случае, выше десятого места я бы вряд ли поднялась.



Второй этап женской эстафеты. Полячка Юстина Ковальчик (№6) догоняет лидеров.
фото: **Алексей Панфилов**

— Что, по вашему мнению, не сложилось в эстафете?

— Погода была сложная. Я пошла на разминку, а когда вернулась за лыжами, чувствую, что народ суетится. Мне говорят: «У тебя готовы две пары — иди, всё нормально». Я попробовала лыжи, и чувствую, что они потирают об снег, не едут. Гляжу, народ суетится, не знает, что делать, чем мазать. У нас один из смазчиков, Олег Кочетков, ушел на трассу пробовать варианты и сказал, чтобы мне одну пару оставили чистой, не мазали. А мне в суете этой олимпийской намазали обе пары, пустую не оставили, а вариант этот не работает: держали лыжи отлично, но не ехали абсолютно. Я первый подъем забежала, села на спуск, и меня как стали все стороной обходить — чувствую: «Всё! Приехала!». Я реально могла побороться, самочувствие было просто отличное, в тройке была бы железно, но вот такая ситуация сложилась. Второй этап тоже не успели переделать. Кочетков нашел вариант, но было уже поздно.

— Что было после Олимпиады? Поехали домой?

— Нет, поехала на этапы. Хотя нам и грозили, что, мол, зарплату не получим, но мне уже было всё равно. Когда я пробежала «тридцатку» больной, решила, что посмотрю, что будет дальше по самочувствию. Дело в том, что я лечилась, не запускала это дело, и температура, слава богу, не вылезла. Тогда я решила все-таки добегать этот сезон чисто для себя, я тогда уже приняла решение об окончании карьеры. И мама мне сказала, что еще немного посидит с ребенком. Так что я только из-за этого поехала, а не потому, что мне чем-то там пригрозили. Самочувствие хорошее было, видимо, постепенно разбегалась. Немножко не везло, правда, в некоторых гонках опять же с лыжами не очень было.

— Сейчас вы продолжаете тренироваться. Если по результатам будете попадать в команду, поедете на чемпионат мира в Холменколлен?

— Не знаю. Я для себя решила постепенно снижать объем тренировок. Выполню половину того объема, который был в прошлом году, а там посмотрим *(улыбается)*.

Беседовал **Андрей КРАСНОВ**,
Крым, Морское, июнь 2010

TOKO®

THE WAX & CARE COMPANY









КАНТ

КАНТ - эксклюзивный дистрибьютор ТОКО в России

Единый телефон : 8 800 333 37 33 (звонок бесплатный)

Адреса спортивных магазинов КАНТ:

Москва: м. “Нагорная”, Электролитный пр-д, д. 7, корп. 2, тел.: 8 (495) 604-16-10
м. “Полежаевская”, ул. Куусинена, д. 9, тел.: 8 (499) 943-11-55

Санкт-Петербург: м. “Академическая”, Гражданский пр-т, д. 23, тел.: 8 (812) 535-33-91
м. “Ломоносовская”, ул. Ивановская, д. 7, тел.: 8 (812) 560-61-00

Самара: Проспект Ленина, д. 1, тел.: 8 (846) 338-17-55

Екатеринбург: Проспект Ленина, д. 53

КАНТ

ЛЕГКО ВЫБРАТЬ СВОЕ!

www.kant.ru

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

15 ФЕВРАЛЯ
10 км, своб., женщины

15 ФЕВРАЛЯ
15 км, своб., мужчины

17 ФЕВРАЛЯ
спринт инд., своб., женщины

17 ФЕВРАЛЯ
спринт инд., класс., мужчины

19 ФЕВРАЛЯ
15 км, дуатлон, женщины

20 ФЕВРАЛЯ
30 км, дуатлон, мужчины

22 ФЕВРАЛЯ
спринт командный, своб., женщины

22 ФЕВРАЛЯ
спринт командный, своб., мужчины

24 ФЕВРАЛЯ
эстафета 4x10 км, мужчины

25 ФЕВРАЛЯ
эстафета 4x5 км, женщины

27 ФЕВРАЛЯ
30 км, класс., масс-старт, женщины

28 ФЕВРАЛЯ
50 км класс., масс-старт, мужчины

vancouver 2010

27 февраля 2010 года, Уистлер (Канада)
30 км, классический стиль, масс-старт
женщины

место	спортсмен	год рождения	страна	результат
1	**Ю. Ковальчик**	**1983**		**1:30:33.7**
2	**М. Бьорген**	**1980**		**1:30:34.0**
3	**А.-К. Сааринен**	**1979**		**1:31:38.7**
4	Э. Захенбахер-Штеле	1980	ГЕРМАНИЯ	1:31:52.9
5	М. Ишида	1980	ЯПОНИЯ	1:31:56.5
6	Ш. Калла	1987	ШВЕЦИЯ	1:31:57.6
7	Т. Йохауг	1988	НОРВЕГИЯ	1:32:01.3
8	К. Штейра	1981	НОРВЕГИЯ	1:32:04.4
9	А. Улссон	1976	ШВЕЦИЯ	1:33:00.3
10	К. Лоран Филиппо	1974	ФРАНЦИЯ	1:33:11.4
11	М. Лонга	1979	ИТАЛИЯ	1:33:19.9
12	Р. Сарасойя	1982	ФИНЛЯНДИЯ	1:33:33.2
13	В. Куйтунен	1976	ФИНЛЯНДИЯ	1:33:36.7
14	О. Кюйне	1985	ФРАНЦИЯ	1:33:58.3
15	С. Реннер	1976	КАНАДА	1:34:04.2
16	А. Конфортола	1975	ИТАЛИЯ	1:34:07.7
17	Ш. Бёлер	1981	ГЕРМАНИЯ	1:34:08.7
18	О. Яцкая	1978	КАЗАХСТАН	1:34:11.0
19	К. Целлер	1979	ГЕРМАНИЯ	1:34:18.1
20	М. Кристоффersен	1989	НОРВЕГИЯ	1:34:31.5
21	Т. Завалий	1981	УКРАИНА	1:34:32.3
22	**О. Завьялова**	**1972**	**РОССИЯ**	**1:34:46.3**
23	К. Рэнделл	1982	США	1:34:59.0
24	С. Ящковиц	1986	ПОЛЬША	1:34:59.1
25	К. Лахтеенмяки	1990	ФИНЛЯНДИЯ	1:35:08.4
26	К. Григоренко	1985	УКРАИНА	1:35:11.4
27	К. Шмигун-Вяхи	1977	ЭСТОНИЯ	1:35:27.2
28	П. Мачушек	1985	ПОЛЬША	1:36:31.7
29	**О. Рочева**	**1978**	**РОССИЯ**	**1:37:15.5**
30	М. Нацуми	1978	ЯПОНИЯ	1:37:35.4
31	Х. Ли	1984	КИТАЙ	1:37:50.4
32	К. Смутна	1983	АВСТРИЯ	1:37:51.3
33	Е. Коломина	1981	КАЗАХСТАН	1:37:53.0
34	М. Матросова	1990	КАЗАХСТАН	1:38:00.6
35	Х. Брукс	1982	США	1:38:14.5
36	Л. Орг	1986	ИСПАНИЯ	1:38:18.3
37	**О. Щучкина**	**1980**	**РОССИЯ**	**1:38:30.3**
38	А. Санникова	1980	БЕЛОРУССИЯ	1:38:31.3
39	Э. Нывлтова	1986	ЧЕХИЯ	1:38:40.1
40	И. Янечкова	1984	ЧЕХИЯ	1:40:13.6
41	Т. Маннима	1980	ЭСТОНИЯ	1:40:51.3
42	С. Малахова-Шишкина	1977	КАЗАХСТАН	1:41:01.6
43	Л. Нестеренко	1976	УКРАИНА	1:41:40.1
44	А. Дуборезова	1985	БЕЛОРУССИЯ	1:42:28.1
45	М. Вильямс	1983	КАНАДА	1:42:33.7
46	М. Гыоргы	1982	РУМЫНИЯ	1:44:03.5
47	Э. Скалникова	1985	ЧЕХИЯ	1:44:47.8
	Дисквалифицирована из-за нарушения антидопинговых правил:			
11	К. Марек	1985	ПОЛЬША	1:33:15.4



Reuters



Reuters

КОВАЛЬЧИК



И.Исаев

Юстина КОВАЛЬЧИК:

ЧТОБЫ ЗАНИМАТЬ ТРИДЦАТЫЕ МЕСТА В КУБКЕ МИРА, НАДО ОЧЕНЬ ТЯЖЕЛО ТРЕНИРОВАТЬСЯ.

Я НЕ ХОЧУ ЗАНИМАТЬ ТРИДЦАТЫЕ МЕСТА, ПОЭТОМУ БУДУ ТРЕНИРОВАТЬСЯ ЧУТЬ ТЯЖЕЛЕЕ И ЗАНИМАТЬ ПЕРВЫЕ МЕСТА

Представляем вашему вниманию прямую линию читателей сайта «Лыжный спорт» с олимпийской чемпионкой, двукратной чемпионкой мира по лыжным гонкам Юстиной Ковальчик и её тренером Александром Веретельным.

1 **Максим Чуриков** (sinara@list.ru) 01-03-2010 12:25

Поздравляю с отличным выступлением на Олимпиаде. Вопрос: не перегрузились ли вы перед Ванкувером, участвуя во всех стартах? Может, стоило пропустить некоторые гонки, как ваши конкурентки?

Юстина: — Тренер лучше скажет *(смеется)*.

Александр: — Многие эксперты у нас в Польше говорили, что после Тур де Ски Юстина перестанет бежать. Ведь уже было несколько подобных примеров: Калла, Куйтунен выигрывали Тур, и потом весь сезон не бежали. Юстина же еще по ходу многодневки говорила, что Тур де Ски для нее — самая лучшая тренировка, и что после Тур де Ски она наконец-то начнет бежать. Это и подтвердилось — на Олимпиаде она была в наилучшей своей форме, сама это чувствовала и очень переживала, что олимпийские трассы ей не подходят. Я все четыре гонки был на трассе и могу вам сказать, что такого я в своей жизни еще никогда не видел — это была борьба на каждом метре! Она отдавала все силы, и была в очень хорошей форме. Но на Олимпиаде Юстине не хватало тяжелых трасс и, конечно, высоты. Если бы в Ванкувере была высота 1600–1800 метров, как это было в Пражелато (Турин-2006), то соперницам было бы очень тяжело с ней бороться. И если бы трассы были такие, как в Отепя, Оберстдорфе, Кэнморе, было то же самое. Думаю, что тогда бы Юстина увезла с Олимпиады не одну золотую медаль.

2 **Александр Голдаев** (aag34@mail.ru) 01-03-2010 12:38

Хочется поздравить красавицу Юстину и ее замечательного тренера с великолепной победой на 30 км и пожелать, чтобы эта победа на Олимпийских играх была у вас не последней!

Юстина: — Большое спасибо *(улыбается)*.

3 **Valentin Rychkov** (valkus@gmail.com) 01-03-2010 12:49

Юстина, Александр, поздравляю с отличным выступлением на ОИ.

Александр, вопросы к вам:

С какого года вы работаете с Юстиной?

Александр: — Я работаю с ней уже 10 лет.

Как и сколько тренировалась Юстина до вас, что вы поменяли в первый год, и как эволюционировал тренировочный процесс впоследствии? Если можно, то приведите статистику тренировочного процесса в удобных для вас единицах по зонам интенсивности. Не бойтесь раскрывать тайны, все равно, не зная тонкостей, никто не сможет воспользоваться этой информацией.

Александр: — Как я уже сказал, мы работаем вместе уже 10 лет, и я начал работать с Юстиной, еще когда она была юниоркой. Она была очень быстрой девочкой — на первых 5 км на своих первых стартах в Кубке мира она выигрывала у всех секунд по 10–15. Но потом силы кончались, и она финишировала на 40-50-х местах. Тогда мы начали работать над объемами. Мы работаем над объемами, причем очень большими, и по сегодняшний день. Статистику я привести не могу, у меня нет при себе записей, документов.

А вот насчет того, чтобы не бояться говорить... К нам в этом году пришел новый сервисмен Аре Мэтс, который 10 лет до этого работал с Андрюсом Веерпалу. Он все лето видел, как Юстина тренируется, и сказал ей потом: «Юстина, ничего не скрывай! Всем рассказывай, как ты тренируешься. Все начнут тренироваться точно так же, умрут, а ты будешь выигрывать!» *(улыбается)*. А ведь он долгое время работал с командой Эстонии, видел, как тренируется Шмигун, как тренируется Веерпалу.

Есть ли у вас еще спортсмены, расскажите пожалуйста об их результатах. Что им мешает выйти на уровень Юстины?

Юстина: — Я одна тренируюсь.

Александр: — Еще четыре года назад нас было трое, а когда мы только начинали заниматься, была совсем большая группа спортсменов: молодежи и старших юношей-девушек. Но потихоньку все отпадали: кто-то не проходил по результатам, кто-то не выдерживал нагрузок... В итоге образовалась группа спортсменов, которые могли участвовать в Кубке мира: двое ребят — Кречмер и Крежелок — и Юстина Ковальчик. Естественно, я уже не мог работать с остальными, потому что мы выезжали на этапы Кубка мира и почти всё время находились за пределами Польши.

Когда я работал с этой группой спортсменов, у нас были неплохие результаты: Крежелок выиграл этап Кубка мира в Тронхейме, один год был на пятом месте в спринтерском зачете Кубка мира, на чемпионате мира в Саппоро ребята заняли пятое место в спринтерской эстафете, проиграв всего 0,3 секунды бронзовым призерам. Так что группа была очень хорошая. Причем, хотя Кре-

До финиша женской «тридцатки» остается несколько сот метров. Пока лидирует Бьорген.
▶ фото: Reuters



желок был спринтером, один раз он занял пятое место в гонке на 15 км в Бейтостолене — для спринтера это очень неплохой результат. Но после Саппоро ребята не выдержали тренировок с Юстиной, так как она постоянно задавала темп и выполняла очень большой объем работы, да еще и немножко посмеивалась над ними, что они не могут делать столько, сколько она. Поэтому группа распалась — ребята пошли к другому тренеру, а Юстина осталась со мной, и последние три года мы работаем только вдвоем. И я скажу вам, что работа вдвоем на таком уровне требует гораздо больше усилий, чем работа с группой. Раньше бывали такие времена, когда можно было и на пляж пойти, и на экскурсию съездить. Сейчас же ни на пляж, ни на экскурсии времени нет — мы очень много тренируемся, а после тренировки необходимо отдыхать.

Читаете ли вы специальную литературу, посещаете или даете ли семинары?

Александр: — Специальную литературу я, конечно, постоянно читаю, но семинаров не даю.

Какие средства контроля состояния спортсменов вы используете? Пульсометры, лактат, биохимия, насколько часто?

Александр: — Пульсометр мы используем, но не постоянно. С лактатом у нас работы не получилось, поэтому основным средством контроля остается пульсометр. Также все те места, где мы тренируемся, хорошо нам известны, мы ездим туда не первый год. Нам известны дистанции, известно время их прохождения и пульс на них — таким образом из года в год и контролируем. Также раз в году, в конце августа, мы проходим обследование, показывающее функциональное состояние Юстины.

— То есть каждый день с пульсометром не тренируетесь?

— Нет, каждый день нет.

Вопрос Юстине: Скажите, как вы проводите свободное от тренировок время, где и когда выучили английский язык? Есть ли у вас задумки на постспортивную карьеру, получаете/получили ли вы высшее образование? Вникаете ли вы в тренировочный процесс или что Александр сказал, то и делаете?

Спасибо большое за ответы.

Юстина: — Конечно, что сказал тренер, то я и делаю. Я закончила



Бьорген на дистанции поддерживали лишь норвежские тренеры и сервисеры. На этой карточке запечатлен как раз тот момент, когда норвежский тренер подгоняет Марит.
▲ фото: Reuters

институт физкультуры. Свободного времени у меня немного. В основном я читаю книжки, хожу по магазинам. Кем я буду по окончании карьеры, еще не могу сказать. Сейчас у меня есть диплом тренера по лыжным гонкам, но пока все мои мысли связаны с продолжением карьеры, хочу еще побегать.

— До Сочи?

— До Сочи, конечно, а потом посмотрим.

Александр: — Хочу сказать, что Юстина немного лукавит, когда говорит, что делает то, что говорит тренер. Последние три года мы вместе работаем над тренировочным планом, консультируемся, обсуждаем друг с другом. Особенно это касается выбора мест для тренировок, сборов. Нагрузки тоже постоянно обсуждаем вместе, часто изменяем тренировки по ходу сбора, чтобы это были не просто слова, написанные на бумаге, а чтобы сделать тренировку как можно лучше и получить от неё максимальный результат.

:) Забыл еще несколько вопросов Юстине:

Юстина, конечно я все это могу и сам найти в Интернете, но приятнее получить ответы на эти вопросы от вас:

Откуда вы родом, как далеко до лыжных мест и снега было от вашего дома?

Кто ваши родители, чем занимаются, как они вас поддерживают?

Юстина: — Я из Польши, из деревни Касина Велька *(Велька — польск. — «большая»)*. Ближайшее лыжное место — это Закопане, до него от моей деревни 70 км. Снега зимой у нас не очень много, и своего лыжного клуба в моей деревне нет.

Александр: — Недалеко от её деревни есть слаломная гора, Юстина её довольно часто посещает, но ездить там больше приходится на пятой точке, чем на лыжах. Поэтому Юстина так хорошо проходит спуски *(смеются)*.

Юстина: — Моя мама — учитель польского языка, папа сейчас на пенсии, а до этого работал директором туристической базы. Они часто ездят на соревнования, на этапы Кубка мира — болеть за меня.

Александр: — Только на Олимпиаду мы их уговорили не ездить, потому что там увидишь гораздо меньше, чем по телевизору.

Я слышал, что вы поздно пришли в лыжи, в каком возрасте? Каким спортом занимались до этого?

Юстина: — Действительно, я начала кататься на лыжах довольно поздно, в 15 лет. Я хорошо бегала кроссы, и поэтому меня взяли в спортивную школу в Закопане. Там я и начала на лыжах работать.

4 **al_al**
(4al-al@mail.ru) 01-03-2010 2:58

Расскажите, пожалуйста, вкратце о традициях беговых лыж в Польше: популярен ли вид, много ли народу катается, много ли трасс? Спасибо, больших Вам спортивных успехов.

Александр: — Народу катается много, но трасс не очень много. Три-четыре на всю страну. Самое хорошее место — Якушицы — это там, где проходит марафон Worldloppet Bieg Piastow. Там пять-шесть лет назад проводился чемпионат мира среди юниоров. От дома Юстины туда около 60 км. Второе место, где есть хорошие трассы — Висла, оттуда наш известный прыгун с трамплина Адам Малыш. Какие-то трассы также есть в Закопане. На трассах, особенно в Якушицах, людей очень много, причем не только поляков. Приезжает очень много немцев, чехов, потому что трассы действительно очень хорошие и протяженные. Можно 50 км спокойно погулять в лесу, на природе. Рельеф там спокойный: затяжные пологие подъемы и длинные несложные спуски.

Юстина: — Но вид спорта непопулярный...

Александр: — Можно сказать, был непопулярный. Потому что после успехов Юстины продажи беговых лыж в нашей стране выросли на 200%. Порой лыж даже не хватает. Очень много детей и взрослых просто ходят на лыжах, очень многие болеют, смотрят гонки по телевизору. Когда мы приехали с Олимпиады, нам рассказывали, как все плакали перед телевизорами, переживали за Юстину.

— По улицам удается спокойно ходить?

Юстина: — В Москве удается *(улыбается)*. А в Польше никак.

— А как же вы там живете?

— Не живу, вот поехала в Россию, на Спринт-Тур *(смеется)*.

5 **Константин Парфёнов**
(konstantin-parfyonov@yandex.ru)
01-03-2010 12:59

Поздравляю с отличным выступлением на ОИ.

Вопрос Юстине и Александру:

Какой годовой объём вы выполняете на лыжероллерах, кроссом, на лыжах, если можно в километрах.

Спасибо!

Александр: — Мы не меряем объём в километрах. Я все время повторяю, что проехать километр на велосипеде и проплыть километр в бассейне — это очень большая разница. На велосипеде — это две минуты, в бассейне надо проплавать 15–20 минут.

Юстина: — Да и ездить на роллерах можно на START, а можно на PRO SKI...

Александр: — Да, совершенно верно, одни роллеры быстрые, другие медленные. На лыжах то же самое: бывают такие условия, что можно проехать 20 км и измучиться, а можно 30 км и быть свежим. Так что мы считаем работу в часах. Многие не верят и удивляются, но Юстина в год работает до 1400 часов.

Юстина: — 1400 было в год туринской Олимпиады, в этот год будет около 1200 часов.

Александр: — Она делает 3 тренировки в день. Полтора часа — утренняя зарядка, потом первая тренировка — минимум три часа, и вторая тренировка — минимум два часа. Очень просто посчитать — в день она делает 6–7 часов. И если даже тренироваться 300 дней в году, все равно выходит очень большая цифра. Сейчас еще во время сборов мы стали делать дни отдыха, уговорил ее, в конце концов. Помню, перед Турином мы заезжали на 20-дневный сбор, и она говорила: «Тренер, когда будем ехать обратно на машине — будет день отдыха, а сюда мы приехали тренироваться!». Иногда делали полдня отдыха, а так — тренировки, тренировки и еще раз тренировки. Такой уж у неё организм — выдерживает, а значит надо работать.

6 **Виктор Кнутов** (uralsp8@gmail.com) 01-03-2010 13:33

Вопросы к А.Веретельному:

1. Слышал, что первый предсезонный сбор Юстина проводит в Литве. Интересно, а где еще (в каких именно местах) она тренируется перед сезоном. Почему выбраны именно эти места?

Александр: — Мы два раза были в Литве в санатории, это было в апреле-месяце. Но это были не сборы, а первый сбор мы обычно стараемся проводить в горах. Причем, уже с мая мы начинаем делать очень тяжелую работу. Последнее время мы ездим в Сьерра Невада, это в Испании, рядом с Гранадой. Там высота около 2.300 метров. Там очень хорошая гостиница, а такого спортивного комплекса, как там, я не видел нигде в мире. Мы приезжаем туда на 20–24 дня, живем на высоте 2.300 метров, а тренировки проводим на высотах до 3.500 метров. Ходим в кросс-походы, катаемся на роллерах, очень много ездим на велосипеде, много плаваем (там есть 50-метровый бассейн). Причем, если погода плохая, то можно неделю тренироваться, не выходя из комплекса: там два огромных силовых зала, а над силой мы тоже очень много работаем.

На второй сбор мы снова едем в горы, катаемся на лыжах на Дахштайне *(«Л.С.»: в Рамзау)*, а уже потом спускаемся вниз: едем в Раубичи, едем в Отепя. А затем снова поднимаемся в горы на два месяца. Примерно так.



Ольга Завьялова стала в этой гонке лучшей из россиянок, но заняла лишь 22 место.
▶ фото: Алексей Панфилов

2. Почему кроме Юстины других лыжниц Польши не видно и не слышно?

Юстина: — Нема тренера такого *(улыбается)!*

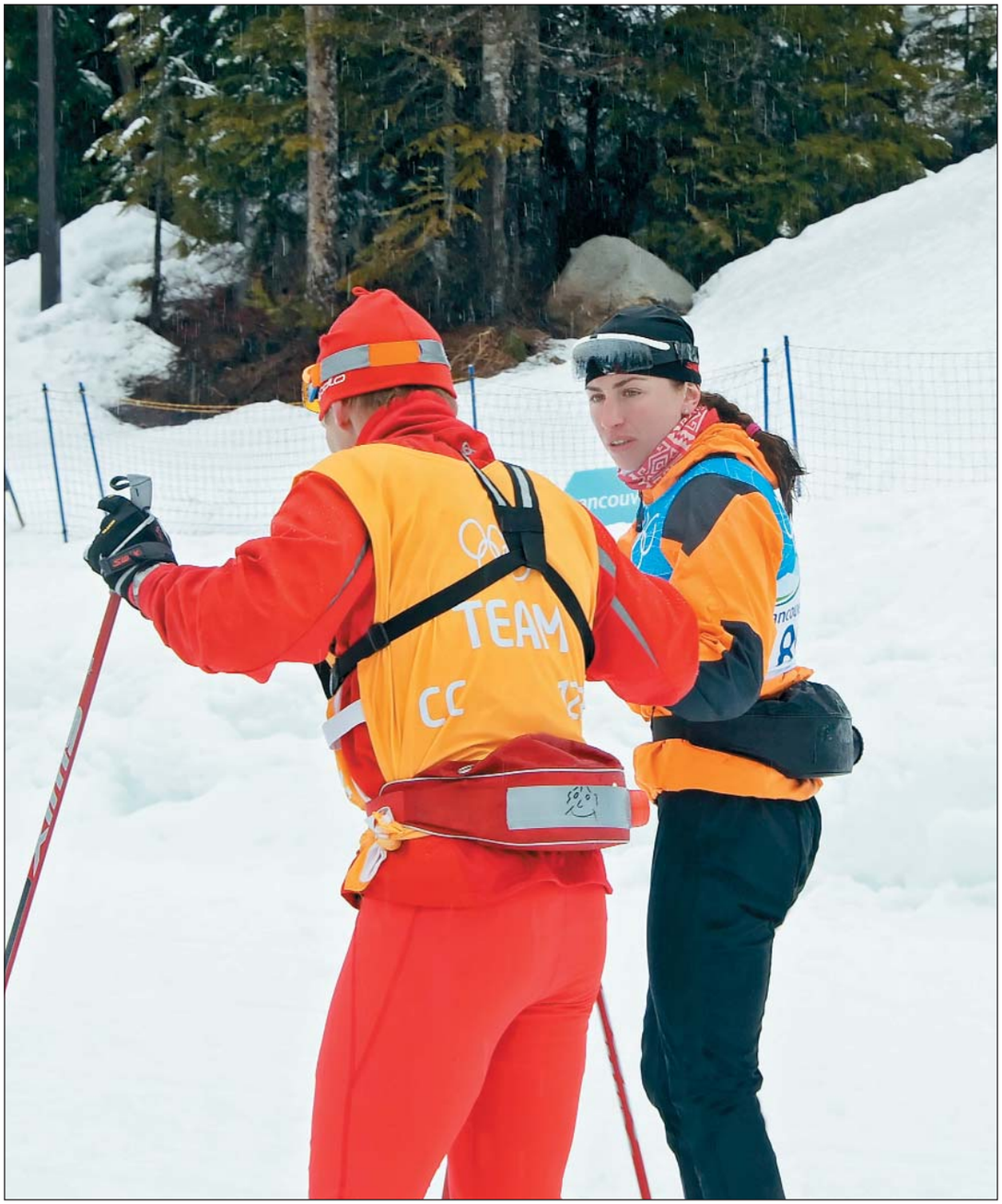
Александр: — Потому что Юстина — это талант, и к тому же она очень трудолюбивая. Она говорит: «Чтобы занимать тридцатые места в Кубке мира, надо очень тяжело тренироваться. Я не хочу занимать тридцатые места, поэтому буду тренироваться чуть тяжелее и занимать первые места». У неё такой лозунг.

Ольге Рочевой «тридцатка» далась тяжело – 29 место.
▲ фото: Алексей Панфилов

3. Как долго вы учили польский язык?

— Когда я учился в аспирантуре в Москве, то целый год жил в одной комнате с поляком Адамом Мареком, который приехал из Гданьска. И за этот год я не выучил и слова по-польски, не понимал ничего. А потом приехала девушка-полячка, я с





Работа с эстонскими специалистами по смазке Аре Метсом и Пеэпом Койду позволила Юстине решить все проблемы со смазкой классических лыж.
фото: Алексей Панфилов

ней познакомился и уже через неделю отлично знал польский язык *(улыбается)*: что-то уже умел говорить, а понимал почти всё.

Вопросы Ю.Ковальчик:

1. Как сильно изменилось отношение к вам сотрудников ВАДА за последние два-три года (стали больше брать допинг-проб во время соревнований? Стали чаще наведываться домой и на сборы?)?

Юстина: — Да, стали больше брать проб, чаще проверять. В этом году, начиная с первого этапа Кубка мира, меня проверяли 28 раз. Приезжали и ко мне домой в Касину Велку, и на сборы. Но думаю, что у российских атлетов всё то же самое. Но это и хорошо, я за чистый спорт.

2. Какое у вас впечатление от системы АДАМС?

Юстина: — Это очень серьезная и нужная система, но с ней очень тяжело работать. Вот, например, сейчас мы уже второй день сидим в гостинице, и я никак не могу включить АДАМС, чтобы сообщить, где нахожусь и что делаю. Она, на мой взгляд, отнимает у спортсменов слишком много времени, поэтому мы с Вирпи Куйтунен даже предложили, чтобы нам вшили чипы, которые позволят найти нас в любое время дня и ночи. Это было бы намного легче, чем постоянно связываться с ВАДА и рассказывать им, что я хочу делать и где я буду в такое-то время. По этой системе есть один час в день, когда ты должен находиться в определенном конкретном месте, а случись что — или зуб заболит, или забудешь просто, или выйдешь куда-то, а тебя в этот момент проверят — потом очень трудно будет доказать свою невиновность. Так что система хорошая, но её надо совершенствовать.

3. Не тяжело ли бежать по 50-55 гонок за сезон?

Юстина: — Не тяжело. Мне очень тяжело летом — тогда мы очень много и упорно работаем, а когда начинается зима, то я просто получаю удовольствие.

Александр: — Я к этому могу добавить, что когда тренировочный сезон осенью подходит к концу, она считает дни, как солдаты считают дни до дембеля: «Тренер, скорей бы уже закончились эти тренировки, уже хочу стартовать, хочу отдохнуть». Летом мы делаем огромные объемы и почти не делаем интенсивных тренировок. А зимой так: старт, на следующий день легкая тренировка, потом переезд — день отдыха, которых почти не бывает летом, потом снова легкая тренировка, контрольная, лыжи тестирует, потом снова старт. Так что зимой она, в конце концов, отдыхает, а лета боится.

Как расслабляетесь между стартами?

Юстина: — Сплю, читаю книжки, хожу по магазинам.

4. Кто входит в вашу команду (сколько спортсменов, тренеров, смазчиков, врачей, обслуживающего персонала) или же вы работаете отдельно от других спортсменок только с тренером?

Юстина: — Спортсменка только одна я, тренер, четыре смазчика, физиотерапевт, и доктор, только он с нами не ездит, с ним держим связь по телефону.

5. Откуда вы так хорошо знаете русский язык?

Юстина: — Учила в школе.

— А с тренером вы на каком языке общаетесь?

Юстина: — На польском.

6. Русские спортсмены и тренера жалуются, что они получают лыжи и мазь из «остатков» после норвежцев, шведов, немцев и т.д. Перед вами стоит такая проблема или вы уверены, что фирмы-производители вам дают только самые лучшие лыжи и мази?

Юстина: — Я уверена, что у меня самые лучшие лыжи.

Александр: — Это немного не так. В мае-июне в Норвегию приезжают фирмы, представляющие основные лыжные бренды: FISCHER, ATOMIC, MADSHUS, ROSSIGNOL. Они привозят с собой огромное количество лыж. И туда же приезжают сервисмены всех сборных команд. Поскольку у нас есть свой сервисмен Аре Мэтс, то он вместе с еще одним нашим сервисером тоже едет туда. Они приходят к представителям FISCHER, берут у них 100 пар лыж, тестируют их на месте, выбирают из них 10 лучших пар, а остальные отдают обратно. И так делаем не только мы, так делают все: шведы, норвежцы и так далее. И мне кажется, что нет никаких проблем, чтобы туда приехал кто-то из российских сервисменов или тренеров.

Что касается смазки, то это уже мастерство, искусство сервисеров. А материалы мы получаем точно такие же, как и все остальные. Может быть, что, конечно, у SWIX есть какие-то секреты с норвежцами или у SKI GO со шведами, но мы об этом ничего не знаем.

ТЕТИВА

Это один из самых драматичных моментов Олимпиады, один из её самых высоких эмоциональных пиков. Явный фаворит Игр — полька Юстина Ковальчик — за пять номеров программы так и не сумела подняться на высшую ступень пьедестала почёта.

И вот — последний вид, 30-километровый марафон, её последний шанс. Приблизительно на 23-м километре гонки Бьорген натягивает тетиву, и пелетон окончательно рассыпается на части: норвежка убегает от Ковальчик, Ковальчик убегает от Стейры, Стейра — от Сааринен, Сааринен — от остальных. На этом снимке разрыв между Ковальчик и Бьорген достигает уже более 30 метров.

Всё? Вопрос закрыт?

Нет! Стоило Бьорген чуть ослабить натиск, как Ковальчик медленно, но верно начала выбирать слабину, шаг за шагом приближаясь к норвежке, пока, наконец, на 26-м километре не настигла её.

Потом будет классический «выпас» лидера, демонстративное накатывание на пятки, вставание на спусках в вертикальную стойку. Потом будет фантастический финиш и долгожданная победа польки над трёхкратной олипийской чемпионкой уже этой, ванкуверской Олимпиады.

Но всё это будет потом. А пока, на этом кадре — тетива, которой вот-вот суждено оборваться.

«Суждено» ведь — от «судьба»?

Ковальчик по-своему распорядится судьбою этой гонки.

Иван ИСАЕВ



Reuters



Олимпийская «тридцатка» в Ванкувере. В левом ряду — четные (4-Штейра, 6-Лонга, 2-Сааринен), в правом — нечетные (1-Ковальчик, 5-Бьорген, 3-Калла).
▲ фото: Reuters

7. Есть ли у вас трасса уровня Кубка мира, по которой приятнее всего бегать?

Юстина: — Я думаю, что в Якушицах.

Александр: — Там, конечно, мягкая трасса, но Кубки мира тоже разные бывают.

8. Собираетесь ли соревноваться до Сочи или уйдёте/сделаете перерыв на годик?

Спасибо за ваши победы!

Юстина: — Еще не знаю, буду ли делать перерыв, но до Сочи надеюсь побегать. А может быть и дольше.

7 **МАКС .**
(max.ivanovich@mail.ru) 01-03-2010 15:19

Вопросы по подготовке:

Какую тренировочную работу предпочитаете и в какие сезоны?

Александр: — Не могу сейчас точно ответить в процентах, какую работу мы больше делаем и в какое время. Но мы много катаемся на роллерах, катаемся на велосипеде, бегаем кроссов, делаем силовой работы — все приблизительно в равном объеме. И если есть возможность, особенно весной, мы много плаваем. Это очень сильно помогает, особенно, если правильно плавать, дышать в воду — легкие развивает очень сильно.

Юстина: — И если болит колено, то мы убираем кросс по максимуму, добавляем роллеры, если болит ахиллесово сухожилие, то больше на велосипеде тренируемся.

На ваш взгляд, как лучше подходить к пику формы?

Спасибо, удачи, здоровья и многочисленных будущих побед!

Юстина: — Стартами.

Александр: — Летом мы вообще не делаем скоростной работы, поэтому форму набираем только стартами. Зимой мы стартуем, стартуем, стартуем. Перед Либерецем у Юстины было 25 стартов в гонках ФИС и на этапах Кубка мира. И в Либереце она была в отличной форме, а после Либереца — в еще лучшей. На этапе в Лахти она выиграла гонку на 10 км с улыбкой на лице, привезя второй больше 20 секунд. В этом году перед Олимпиадой у Юстины было ровно 25 стартов, и в Ванкувере Юстина была в отличной форме. И после Ванкувера тоже. Правда, в этом году после Олимпиады не обошлось без болезни.

8 **Наталия Илюхина**
(maximys@comch.ru) 01-03-2010 15:26

Юстина, я восхищена вашей волей к победе. И не верила в вашу победу до последнего метра. Вы дали нам надежду на веру в справедливость.

Мой вопрос такой:

Когда вы почувствовали и к вам пришла уверенность в том, что не отдадите 1 место?

Юстина: — Когда Бьорген поравнялась со мной за 100 метров до финиша, я посмотрела на неё и подумала: «Не в этот раз!» — и выиграла.

Вопрос к тренеру:

1.Александр, какие условия для подготовки Юстины есть в Польше? И сколько времени вы проводите в тренировках на выезде? Каким базам отдаете предпочтение?

Александр: — Все тренировки мы проводим на выезде, в Польше мы не тренируемся и бываем там только по 6–8 дней между сборами. Отдаем предпочтение следующим базам: Сьерра Невада, Рамзау-Дахштайн, Раубичи, Отепя, Санкт-Мориц. Это основные места, где мы проводим сборы. Иногда осенью мы выезжаем в Италию, в Вальсеналес. Там мы живем на высоте 2.000 метров под самым подъемником и тренируемся на 2.700 метров на леднике.

2. Расскажите о роли смазчиков в победе Юстины.

Александр: — Конечно, смазчики в этой победе сыграли огромную роль. Но говорить, что победы Юстины — целиком заслуга смазчиков, тоже неправильно. Например, когда Юстина завоевала бронзовую медаль в Турине, лыжи ей готовил я сам. Правда, мне помогал еще один молодой парень, поляк, который неплохо разбирался в смазке. Он тестировал, а я подбирал варианты. Сейчас же у нас очень сильная группа из четырех смазчиков. Особенно хорошо мы мажемся на классику. Это мастера высшего класса, и поэтому с Юстиной в этом году в классическом стиле практически никто не мог соревноваться. Все гонки классикой кроме спринтов на Олимпиаде и на этапе в Рогле Юстина в этом году выиграла. Так что роль смазчиков, конечно, огромна: надо подобрать лыжи, подобрать смазку, подобрать структуры, ускорители. Надо очень много работать и иметь большой опыт.

9 **Александр Коробков**
(kaa@latec.ru) 01-03-2010 17:36

Юстина, большое спасибо за борьбу и за победу. Вы даже представить себе не можете, сколько народу в России за Вас болело. Вопросы Юстине и Александру:

1. В нашей стране в основном придерживаются централизованной системы подготовки сборной команды. Как это происходит в Польше, и что Вы об этом думаете?

Александр: — Централизованная подготовка была и раньше, в те года, когда российским спортсмен-

кам не было равных. Так что я думаю, что это хорошая и правильная система. Но мы с Юстиной сейчас находимся в гораздо более хороших условиях, чем россиянки. Во-первых, мы живем в самом центре Европы, где проходит большая часть соревнований: у нас нет проблем с визами, нет проблем с Шенгеном и количеством дней, которые мы можем находиться за границей. Но в то же время у нас в Польше нет такой спортивной базы, как в России. Так что здесь ситуация выравнивается: у вас есть проблемы с переездами, у нас — с базой. Но в целом — система правильная, просто её начали дробить, разбивать. У каждого личным тренером стали папа, мама и т.д. Это ни к чему хорошему не привело. Когда у Грушина была группа, были высокие результаты, так что надо что-то исправлять.

— То есть то, что Чепалова всегда тренировалась с отцом — это плохо?

Александр: — Возможно, как раз им эта система подходила. Юстина долгое время тренируется со мной, и ей уже не хочется, чтобы она ждала, пока кто-то придет на тренировку, или кто-то ждал, пока она придет на тренировку. Чтобы кто-то бежал за ней, терпел, держался или она за кем-то тянулась. Так что Чепаловым, наверное, тоже такая система подходила. Но согласитесь, что группа Грушина была очень сильна. И я думаю, что на сегодняшний день вполне реально создать такую группу, как была у Грушина, и показывать такие же результаты, как в те времена.

2. Кто был Вашим предыдущим тренером(ми), и каких результатов Вы добились под его(их) руководством?

Юстина: — Я занималась в спортивной школе в Закопане, где моим тренером была Барбара Собаньска. Потом она стала директором школы, и меня стал тренировать пан Токаж. А потом я попала в сборную команду и с тех пор тренируюсь с Александром Веретельным.

3. Есть ли у Вас подруги или приятельницы среди лыжниц мировой элиты?

Юстина: — Очень много, и в основном это девчонки и ребята из России, а также другие гонщики из Восточной Европы, например, Валя Шевченко. Не могу сказать, что я сильно дружу с норвежками и шведками, но отношения у нас неплохие. Мы общаемся и с Куйтунен, и с Сааринен, и даже с Бьорген. Несмотря на то, что у нас были перепалки в прессе.



Александр: — Могу сказать, что Юстину очень любят и спортсмены, и тренеры. Говорят, что она — единственная спортсменка, которая не пройдет мимо, чтобы не поздороваться. Всегда поздоровается, улыбнется — так воспитана.

4. Ходят ли в кулуарах разговоры о том, почему русские девочки «не бегут»? Имею в виду резкое падение конкурентоспособности в последние 2-4 года.

Александр: — Не знаю. Во-первых, мои кулуары — это как раз русские и другие славянские тренеры. Мы общаемся в основном между собой, а с немцами, норвежцами, шведами я не контактирую. Во-первых, я не знаю языка, а во-вторых, они ходят с задранным носом, чувствуют себя выше нас и не всегда кивнут, чтобы поздороваться, хотя по годам я немного старше большинства из них.

Еще раз огромная благодарность! Здоровья, успехов и помните: русские — за Вас!

Александр: — Спасибо! Когда была последняя гонка на Олимпиаде, там за Бьорген болело от силы человек 40–50: было мало норвежских болельщиков — в основном тренеры и сервисмены. А все остальные: немцы, шведы, финны, поляки, ну и, конечно, россияне — все болели за Юстину. Я часто перебегал с одного места трассы на другое и видел, что кричали только ей.

Президент Олимпийского комитета России Леонид Тягачёв (в центре снимка) на открытии Олимпиады возглавляет российскую делегацию. Он ещё не знает, что всего через две недели выступление России на этой Олимпиаде будет признано провальным, а ещё через пару недель после окончания Игр ему придётся уйти в отставку. Впрочем, эта отставка президента российского НОКа будет только первой — вслед за своим руководителем вынуждены будут уйти в отставку и некоторые другие президенты зимних федераций, и среди них — руководитель ФЛГР Владимир Логинов.

▲ фото: Bosco

10 **Александр Голдаев** (aag34@mail.ru) 01-03-2010 17:43

Юстина, а знакомы ли Вы лично с польским чемпионом мира 1978 года Юзефом Лущеком? Чем он сейчас занимается?

КОШКИ-МЫШКИ


Reuters

До финиша — пара километров. Ковальчик (она в кадре вторая) уже отстала от Бьорген, и уже снова её догнала. Что сможет она противопоставить олимпийской чемпионке в спринте в финишном ускорении? Есть ли у неё хоть какие-то иные, дополнительные козыри? Наверное, тренер Юстины Александр Веретельный (это он справа в кадре) что-то подсказывает в этот момент своей подопечной. Когда на финиш накатываются двое равных, чашу весов склонить в ту или иную сторону может любая мелочь...

Что он сказал ей только что, буквально секунду назад? Сумел сообщить план действий на этот самый последний участок? Сумел подсказать, где ей нужно атаковать, выходить вперёд? И был ли у него, русского тренера Александра Веретельного, уже много лет тренирующего эту полячку, хоть какой-то план на эти последние, заключительные сотни метров дистанции?

...Юстина даст ответы на все эти вопросы очень скоро — уже через считанные минуты.

Иван ИСАЕВ

Юстина: — Я знакома с ним очень хорошо. Он строитель, а его дочь — Паулина Мачушек — бегает со мной в одной команде. Он часто ездит на соревнования, комментирует.

11 **Скромный** (skromnij@yandex.ru) 01-03-2010 18:19

Юстина, поздравляю Вас с победой!

Звание олимпийской чемпионки теперь с Вами навсегда! Рады за Вас и за ваше плодотворное сотрудничество с нашим соотечественником Александром Веретельным!

А теперь скромные вопросы:

1. Можете ли сравнить свои ощущения после двух побед на чемпионате мира-2009 в Либереце и на Олимпиаде в Ванкувере?

Юстина: — Это только вторая золотая медаль для Польши за всю историю зимних Олимпиад. Первая была 38 лет назад завоевана прыгуном с трамплина Фортуной. И действительно та медаль была завоевана с помощью фортуны. Он попал на Олимпиаду последним номером, его долго не хотели брать в команду, но, в конце концов, взяли, и Фортуна полетел и завоевал для Польши золотую медаль. С тех пор 38 лет золотых медалей не было...

Александр: — Юстина в этом году очень хорошо выступала в Кубке мира, и все, конечно, ждали, что она привезет золотых медалей целую кучу. Но мы постоянно говорили, что эти трассы не для Юстины, и все же эта единственная медаль стала очень большой радостью для всей страны, всех болельщиков, да и для Юстины, конечно, тоже. Помню, на Олимпиаде в Турине Юстина лидировала в гонке на 30 км еще буквально за 100 метров до финиша, но потом её обошли Нойманнова и Чепалова, и она пришла на третьем месте. Тогда мы даже не расстраивались, рады были, что удалось завоевать «бронзу», а «золото», знали, завоюем в Ванкувере. А потом пришел страх, что это была единственная возможность завоевать «золото». Но в этом году Юстина работала особенно сильно, я просто удивлялся на каждой тренировке, сколько она отдавала сил и какое у неё было желание работать.

2. Помните ли Вы свой успех в Красногорске 21.12.2005, когда вы выиграли у всех российских гонщиц полминуты на 10км классикой, после чего мы все Вас и запомнили!?!

Юстина: — Помню и очень хорошо, потому что это была первая гонка, когда я вернулась после дисквалификации, которую я получила на два года и которую потом сократили до 6 месяцев. То есть как раз тех месяцев, которые прошли перед тем, как меня фактически оправдали. Мне тогда нужно было зарабатывать очки, чтобы участвовать в Кубке мира, и я должна была приехать на эту гонку. Конечно, я была очень рада и счастлива, что выиграла у всех, потому что в сборной России всегда были ведущие мировые гонщицы. Единственная, кто тогда не стартовала — это Чепалова, а все остальные бежали.

Александр: — Я тоже очень хорошо помню эту гонку. Юстина бежала очень красиво технически, и было видно, что она очень хорошо готова.

Юстина: — Я тогда первый раз была в Москве, и после гонки тренер повез меня на экскурсию. Помню, мы жили за городом, и до города было очень тяжело добраться, было очень много снега. Так что я очень хорошо запомнила и Москву, и ту гонку.

3. Общаетесь ли вы тесно с кем-нибудь из российской сборной?

Юстина: — Да, очень много общаюсь со спринтерами, люблю *(по-польски это значит «уважаю» — прим. ред.)* Алексея Петухова, Никиту Крюкова, Александра Панжинского. Особенно я удивлялась, когда Панжинский был недоволен своим шестым местом в Кубке мира! А сколько ты выступаешь в Кубке мира, чтобы быть недовольным?!

Дружим с Рочевой, особенно когда собираемся выбраться на дискотеку. Правда, это редко бывает. Со всеми россиянками общаюсь хорошо.

4. Юстина, вы замужем?

Юстина: — Нет.

12 **Skier любитель**
(skier-2014@mail.ru) 01-03-2010 18:56

1. Юстина, довольны ли вы результатами на ОИ в Канаде? Или же рассчитывали на большее?

Юстина: — Когда мы приехали в Уистлер, я сказала тренеру: «Если мы уедем отсюда с такой маленькой бронзовой медалькой, это будет огромное счастье!». Так что своими тремя медалями я очень довольна.

Александр: — Трассы на Олимпиаде абсолютно не подходили Юстине. Во-первых, там было очень много поворотов, а она встала на лыжи в 15 лет, и повороты и спуски проходит не очень уверенно, в «раскоряку». Во-вторых, не было тяжелых затяжных подъемов, как в Отепя или в Кэнморе, на которых она всегда очень много выигрывает. Так что я тоже считаю, что надо быть довольной этими тремя медалями.

2. Можно ли, по-вашему, не показывая серьёзных результатов несколько лет, так триумфально провести ОИ (случай с Бьорген), при этом оставаться абсолютно чистой? Уж слабо в это верится.

Александр: — В том, что Бьорген чистая, я не сомневаюсь ни секунды. На Олимпиаде был очень жесткий контроль. Но когда меня еще до Олимпиады спрашивали, кто будут основными конкурентами Юстины, я говорил, что больше всего надо бояться тех, кто болен астмой. Бьорген в этом году получила самые сильные противоастматические препараты, которые для других спортсменов являются очень сильным допингом. И это, наверное, не препятствует выступлению спортсменов, а наоборот очень сильно помогает. Иначе, отчего ему тогда быть в списке допингов? Но, наверное, никому нельзя закрывать дорогу в спорт...

13 **Лада Миргалиева**
(fenka_1266@mail.ru) 02-03-2010 10:47

Вопрос Александру Веретельному. Вам, говоря словами Верещагина, «за державу не обидно»? И следите ли Вы за российскими лыжами?

Александр: — Слежу. Не обидно, но очень удивительно, потому что девочки очень сильны. Вся та «пятерка», которая была на Олимпийских играх, постоянно в «тридцатке», часто в «десятке» сильнейших на этапах Кубка мира. Но на Олимпиаде почему-то не вышло, особенно в эстафете.

Но не надо забывать, что мы сейчас к тому же конкуренты. Например, на Спринт-Туре Юстина очень боялась вашу Новикову, хотя та у неё ни разу не выигрывала. Особенно в последней гонке, потому что Новикова очень хорошая конькистка. Так что я не завидую, мне не обидно, но просто я немножко удивляюсь, почему у таких сильных девчонок, как россиянки, не получилось удачно выступить на Олимпиаде.

14 **Я Скромный**
(skromnij@yandex.ru) 02-03-2010 11:18

Юстина и Александр!

Мы знаем, что у Вас в команде с этого сезона работают эстонские смазчики — Are Mets и Peep Koidu!

Несколько вопросов:

1.Почему Вы решили пригласить их к себе в команду?

2.От кого исходила инициатива: от Александра, Юстины или кого-то ещё? Когда и при каких обстоятельствах им было сделано предложение о совместной работе?

Александр: — Раньше с нами работал шведский смазчик Ульф Олссон. Он обещал нам свое сотрудничество и в дальнейшем, поэтому мы были спокойны. Это очень хороший сервисмен, он два года очень плодотворно работал с нами, а до этого еще четыре года — с Нойманновой. Он умел очень хорошо подобрать лыжи для конькового хода, да и вообще был хорошим специалистом. Но норвежцы подсмотрели, что у Юстины очень хорошо работают лыжи, и, видимо, они его перекупили. Он декларировал, что остается с нами, даже взял все стартовые лыжи Юстины, чтобы поработать с ними летом, но потом заявил, что уходит от нас и подписывает контракт с норвежцами. Мы были очень удивлены и растеряны, потому что время, когда можно было выбирать сервисмена, ушло — все уже были разобраны. Но всё-таки есть, наверное, Бог на небе. Он увидел наши проблемы, и в один прекрасный момент мне раздался телефонный звонок от Аре Мэтса. Он спросил, не нужен ли нам сервисмен, и я ответил, что подумаю. Думал я, впрочем, недолго — через два часа я перезвонил ему и предложил встретиться, обсудить детали. Нам очень повезло, он очень вовремя позвонил. Тем более что Мэтс — классист, большой мастер подготовки лыж для классики! Мы знаем блестящие результаты в этом стиле у Андрюса Веерпалу, который побеждал на Олимпиадах в Турине, Солт-Лэйк-Сити, не один раз выигрывал чемпионат мира классикой — 15 и 30 км были его дистанции. В прошлом году в Либереце он тоже выиграл гонку на 15 км, хотя на тот момент был уже

Сопровождаемый улыбками горожан символ российской делегации на Играх в Ванкувере — Чебурашка — отправляется на прогулку по улицам Ванкувера.
▼ фото: Bosco





Юстина встала на лыжи довольно поздно — в 15 лет, поэтому каждый быстрый спуск превращается для неё в настоящее испытание.
фото: **Нина Бурмистрова**

возрастным спортсменом и перенес тяжелую травму. Так что сомневаться в квалификации Мэтса нам не приходилось. А потом уже Мэтс сам пригласил Пеэпа Койду, чтобы тот помогал ему. У Юстины он сейчас на первом месте передо мной в её команде. Пеэп очень удачный человек: и как человек, и как смазчик. Мы хотим и дальше с ними работать, да и они изъявляют такое желание. В любом случае, мы будем стараться создать им все условия, чтобы они продолжали с нами работать, потому что в этом году в классике Юстина была непобедима.

3. На каком языке Вы с ними общаетесь? :)

Александр: — Аре и Пеэп неплохо говорят по-русски. Также у нас работают еще двое смазчиков-поляков. Эти парни еще сами соревнуются на наших внутренних польских соревнованиях. Так вот они общаются с ними по-английски. Я сам разговариваю с Аре или по-английски, или по-русски. Так что проблем тут нет. Когда был Ульф, то я общался с ним чуть-чуть по-английски, чуть-чуть по-немецки, чуть-чуть на пальцах, но договаривались также без проблем.

4. Аре и Пеэп работают только с Юстиной или и с другими польскими гонщицами?

Александр: — Только с Юстиной, но бывает и так, что когда мы вместе бываем на Кубке мира, они делятся своими вариантами со смазчиками сборной команды. Но готовят лыжи они только для Юстины.

5.Они присутствуют только на главных соревнованиях или на сборах тоже?

Александр: — Если нужно, то и на сборах тоже. Мы их приглашаем, чтобы они работали с инвентарем. Если едем, например, на Дахштайн, то берем их с собой, чтобы они поработали со смазкой. На Кубках мира, естественно, они всегда с нами, а также мы берем их на первый снег и на соревнования FIS.

6. В каких условиях они работают? Довольны ли Вы их работой? Продолжите ли Вы с ними сотрудничество?

Александр: — Очень довольны. Условия у них также очень хорошие.

7. Сколько у Юстины пар лыж? А сколько она брала с собой в Ванкувер на Олимпиаду?

Александр: — В Ванкувере у нас было очень много тестовых лыж, то



Погода на Олимпиаде добавила смазчикам головной боли.
▶ фото: Алексей Панфилов

есть тех лыж, с которыми работают сервисмены — наверное, пар 25. А у самой Юстины было с собой около 50 пар. Но бегала она в основном на четырех-пяти парах. Бывает так, что попадаются лыжи, которые хорошо едут и на воду, и на мороз. Эти лыжи она в основном бережёт для стартов. На тренировки ей готовят лыжи, подходящие по жесткости, но не такие скользкие, которые не так хорошо работают, как стартовые пары.

15 **Инга Перминова**
(inga_perminova@mail.ru) 04-03-2010 00:21

Юстина, доброго времени!

Спасибо Вам за яркие выступления!!! Поздравляю и желаю дальнейших успехов!!!

Вопросы касаются детского спорта:

1)Не секрет, что в Норвегии кататься на лыжах дети учатся, едва научившись ходить. Сколько лет было Вам, когда встали на лыжи, и с какого возраста Вы бы рекомендовали начинать кататься ребятишкам?

Юстина: — Я встала на лыжи в 15 лет, но надо вставать рано, как только научишься ходить. А у меня теперь из-за этого такие большие проблемы на спусках, в поворотах.

2) В польских школах проходят лыжные занятия в рамках уроков физкультуры? В России раньше лыжи входили в школьную программу, потом во многих школах их отменили, и теперь многие дети, а также их родители искренне не понимают, зачем идти кататься на лыжах, считая, что лучше играть в теплом спортзале. Кому-то удается привить вкус к лыжному спорту, но всей школе не объяснишь. С Вашей точки зрения, имеет ли смысл катание на лыжах на физкультуре или занятия должны быть только в лыжных секциях?

Юстина: — Конечно, это очень нужно. Тем более что не в любой школе есть спортивный зал. В Польше, если есть возможность и инвентарь, уроки физкультуры также проходят на лыжах. Если, конечно, это регион, где нет снега, то тогда дети не могут пойти на лыжах и занимаются чем-то другим. А если есть условия, инвентарь, преподаватель, который сумеет объяснить, как правильно передвигаться на лыжах, то почему нет? Это как раз очень здорово! В основном же в Польше дети тренируются на лыжах в секциях и спортивных школах.

3) Насколько развит детский лыжный спорт в Польше, существуют ли специальные клубы? Покупку инвентаря, выезды на соревнования финансирует государство или родители?

Благодарю Вас за ответы! Желаю всего самого доброго!

Александр: — Частично государство, частично родители. Клубы существовали, но после всех тех перемен, которые произошли в стране, многие клубы прекратили своё существование.

— А какие перемены произошли?

Александр: — Раньше строили коммунизм, а сейчас капитализм. Когда-то у нас спортсмен с первым разрядом получал стипендию. А сейчас стипендию получают только спортсмены уровня олимпийской сборной, уровня Юстины, а все остальные, даже мастера спорта, стипендии не получают.

16 **Spartanus**
(spartanus-mail@yandex.ru) 11-03-2010 16:44

Юстина, поздравляю вас с вашими многочисленными победами в этом сезоне: Тур де Ски, олимпийское «золото», Кубки мира! В России у вас очень много преданных болельщиков!

Вопросы.

1. Вы принадлежите к относительно небольшой группе лыжников и лыжниц-универсалов, которые могут бежать и побеждать на любой дистанции современных лыжных гонок, будь то 1.5 км спринт или 30 км марафонская гонка. К тому же вы одинаково хорошо бегаете как коньком, так и классикой. Как вам удаётся одинаково хорошо бегать и спринты, и средние, и длинные дистанции?

Юстина: — Наверное, потому что у меня очень хорошие врожденные качества быстроты. Мне нужно было очень много работать над выносливостью, а качества быстроты я постоянно поддерживаю в силовом зале. Сила дает быстроту, поэтому в течение соревновательного сезона я не пропускаю тренировки в зале, хожу туда два раза в неделю. Это дает возможность поддерживать быстроту, скорость, поэтому, наверное, мне удается хорошо выступать в спринте.

Александр: — Раньше у Юстины были проблемы с техникой в гонках свободным стилем, и я не скрывал, что я не большой специалист в технике конькового хода. Я года три-четыре приглашал на сборы на пять-шесть дней тренера конькобежцев, работавшего со спортсменами уровня сборной команды. Он показывал нам упражнения, объяснял технику. И так три сбора подряд: май-июнь-июль.

— И это было полезно?

Александр: — Да, это было очень полезно. Мы работали с ним на протяжении четырех лет, и он поставил технику как Юстине, так и ребятам, которые с нами тогда еще тренировались. Но, тем не менее, я бы не сказал, что на сегодняшний день у Юстины эталонная коньковая техника. Намного лучше у неё идет классика, её классической техникой я просто любуюсь. По разработанной методике Гросса её можно снимать в учебники, чтобы по ней учить, как надо бегать классическим стилем. Считаю, что правильно было, что я не застеснялся и не загордился, что я такой великий тренер, а признал, что не знаю техники конькового стиля. Ну не знаю, и не знаю. Пригласил специалистов, и они помогли. Вот и хорошо.

2. Какой вид гонок (классика или конёк; спринт, дуатлон, разделка, марафон) и какая дистанция ваши любимые? Или вам одинаково нравится бежать любые гонки?

Юстина: — Я ненавижу спринт. Это постоянное нервное напряжение. Я каждый раз говорю тренеру, что это последний спринт, в котором я стартую. Но потом приходит следующая гонка, и я снова стартую и снова переживаю. Особенно у меня не получается стартовать: классикой в этом году еще получше, а вот коньком вообще никак — всегда проигрываю стартовую поляну, и потом приходится выбираться. А люблю бегать все дистанционные гонки, особенно в Отепя, потому что там на 5 км — три тяжелейших подъема и три спуска — вот и вся дистанция. То же самое в Кэнморе. А то, что было в Ванкувере — это для меня просто катастрофа.

— И, тем не менее, вы привезли оттуда золотую медаль...

Александр: — Просто в Ванкувере она была в высочайшей форме. Если посмотреть статистику предыдущих чемпионатов мира или Олимпиад, то уже давно не было такого, чтобы двое лидеров уехали от бронзового призера на целую минуту. Они вдвоем с Бьорген были на голову выше остальных, и убежали на минуту от Сааринен, а от четвертой еще дальше.

3. Вы почти не пропускаете гонок. В чём секрет? Как вам удаётся поддержи-



На следующий день после фантастической победы Никиты Крюкова и Александра Панжинского ребята принимают поздравления от одной из самых успешных лыжниц Олимпиады в Ванкувере — полячки Юстины Ковальчик. Юстину и сборную России уже давно связывают самые теплые и искренние отношения, поэтому не удивительно, что успехам ребят Юстина радуется так же, как и своим собственным.

▲ фото: **из семейного архива семьи Крюковых**

вать такую работоспособность в течение всего сезона? Не хочется ли вам иногда всё бросить: тяжёлые тренировки летом, тяжёлый сезон зимой? Хотя, зная ваш характер и ваше стремление к победам, наверное, не хочется. :)

Юстина: — Да, лето у нас очень тяжелое. В конце я уже считаю дни, когда же, наконец, кончатся эти страшные тренировки, и начнется соревновательный сезон. Осенью я очень жду, когда же придет зима. 55 стартов за зиму для меня — отдых.

4. Планируете ли вы к следующему сезону подтянуть «горнолыжную» подготовку? :) Обидно было видеть, как на олимпийских гонках вы не очень уверенно проходите крутые повороты, и соперницы вас обходят.

Александр: — Конечно, это нужно, но её очень трудно уговорить, чтобы она спускалась с горки. Больше всего она любит бегать в горку. Например, когда мы приезжаем на Дахштайн, я ей всегда предлагаю еще до тренировки сходить на горнолыжную трассу — съехать раза три-четыре вниз. Но нет — ей сначала нужно три часа набегаться, а только потом идти, а потом-то уже поздно, она — уставшая, и работы над техникой не получается. Упрямая она, трудно её уговорить, но придет время, думаю, уговорю. Но всё равно её будет трудно научить проходить спуски так, как проходит Калла, Бьорген, потому что эти девчонки стоят на лыжах с малых лет. А если ты встал на лыжи в 15 лет, а до этого спускался с горки только на попе, тогда научить съезжать с нее на лыжах тяжело.

Желаю дальнейших успехов! Надеемся увидеть вас на Спринт-туре в начале апреля!

17 Денис Городнов (gordenk@mail.ru) 14-03-2010 17:54

Юстина, здравствуйте! Примите поздравление с заслуженной победой на Олимпийских играх! Вы — умничка, молодчина, настоящий боец! Всегда болеем за вас! Приятно было смотреть за гонками с вашим участием у нас в Рыбинске (ЦЛС «Дёмино»).

Вопросы:

На этапах Кубка мира, вы, как единственный представитель Польши, в одиночку ведёте борьбу за призовое место с лыжницами из других стран. А они, используя командную тактику, могут «зажать», перекрыть лыжню. Как вы с этим справляетесь? Что можете им противопоставить?

Юстина: — Я очень нервничаю, потому что соперницы, особенно норвежки, часто нетактично ведут себя на дистанции. Много раз в этом сезоне Бьорген наезжала мне на лыжу, а потом рассказывала, что это моя лыжа подъехала под её. Очень плохо себя ведет на трассе Йохауг, Сааринен постоянно прыгает из лыжни в лыжню, и это очень мешает.

Александр: — Действительно, ей очень тяжело бороться со скандинавками, но когда есть возможность работать вместе с россиянками, Валей Шевченко, Петрой Майдич, тогда они могут что-то им противопоставить. А когда такой возможности нет, то, конечно, ей приходится трудно, и она это ощущает, нервничает. Но она сильна и борется.

Можете прояснить, откуда появились две даты с вашим Днём рождения? С чем это связано?

Спасибо за ответы. Желаю дальнейших побед! Приезжайте летом на тренировки в Дёмино. Рыбинск всегда болеет за вас!

Юстина: — Дело в том, что я родилась 19 января, а зарегистрировали меня только 23. Но это даже хорошо, я пять дней праздную! (улыбается) 19-го начинаем, 23-го заканчиваем, и нам это совсем не мешает.

18 Михаил Хакимов (arthouse87@mail.ru) 24-03-2010 04:35

Здравствуйте! Огромный привет вам от всех российских болельщиков, очень активно за вас моя бабушка болеет, говори: «Юстина, как подсолнух — солнечная вся, светится счастьем всегда!»))) А вопрос такой: ваши выдающиеся успехи способствуют ли росту популярности лыж в Польше, и как вы как гонщица это чувствуете?

Юстина: — Да, способствуют. Даже во время чемпионата мира в Либереце мы на один день уехали оттуда в Якушицы, чтобы отдохнуть от чемпионата мира. Мы пошли на трассу вдвоем с тренером и удивились, как много там было людей. Причем, в основном это были как раз бабушки и дедушки. Я думаю, что моя популярность тут сыграла свою роль.

Александр: — Юстина в Польше очень популярная спортсменка.

19 konstantin shkhalahov (konstanta1982@mail.ru) 30-03-2010 17:14

Спасибо за вашу победу, очень хотел, чтобы вы выиграли. Ощущение такое, что вы наша — русская девушка.

Хотелось бы узнать ваше жизненное кредо?

Юстина: — Работать, не лениться и иметь цель в жизни.

Александр: — Я уже говорил про её слова, которые она мне однажды произнесла: «Чтобы занимать тридцатые места в Кубке мира, надо очень тяжело тренироваться. Я не хочу занимать тридцатые места, поэтому буду тренироваться чуть тяжелее и занимать первые места». Причем она всё делает очень сознательно. Расскажу такой случай. Когда Юстина была ещё юниоркой, ей было лет 19, мы проводили сбор на Дахштайне. Тренировались мы на леднике, провели там двухчасовую тренировку, устали, спустились вниз, поели и легли отдыхать перед второй тренировкой. А я решил выбраться в город на машине. Еду и вдруг смотрю — идет Юстина с рюкзачком. Спрашиваю:

— Куда идешь?

— В магазин.

А это 5 км туда и 5 км обратно.

Я:

— Садись, я туда как раз еду, подвезу тебя.

Она:

— Нет, тренер, я очень люблю шоколад, но чтобы купить его там и съесть, мне надо пройти пешком 5 км туда и 5 — обратно. Если я этого не сделаю, то я не имею права его съесть.

Вот такая сознательность у девчонки! Ведь девочки обычно предрасположены к полноте, и тренеры обычно запрещают им его есть. Поэтому, чтобы съесть плитку шоколада, она идет пешком в магазин, покупает там шоколад, ест его, возвращается обратно, а потом еще идет на вторую тренировку.

Ваша заветная мечта?

Юстина: — Я мечтаю, чтобы у меня была хорошая семья, дети, чтобы здоровье было, в общем, чтобы всё было хорошо.

Что бы вы еще хотели сделать в жизни? Заранее спасибо за ответы!

С уважением, Константин.

— Хотела бы еще поработать в университете, позаниматься наукой.

Беседовал **Иван ИСАЕВ**,
подготовил **Андрей КРАСНОВ**,
Москва, март 2010

BLIZ
ACTIVE EYEWEAR

СПРАШИВАЙТЕ В МАГАЗИНАХ ВАШЕГО ГОРОДА И НА WWW.SKIWAX.RU

По вопросам оптовых поставок:
mn@skiwax.ru или (495)233-3963

skiwax.ru



Марит Бьорген
9054-42 BLIZ Pursuit XT Norway



Эмиль Йонссон
9054-62 BLIZ Pursuit XT Sweden



А какие очки выберешь ты?

РЕКЛАМА

ПРИСОЕДИНЯЙСЯ. ВЫБЕРИ СВОЮ МОДЕЛЬ BLIZ

9054-32 BLIZ Pursuit XT Blue Silver	9054-62 BLIZ Pursuit XT Sweden	9054-80 BLIZ Pursuit XT Black	9054-42 BLIZ Pursuit XT Norway
			

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

15 ФЕВРАЛЯ
10 км, своб., женщины

15 ФЕВРАЛЯ
15 км, своб., мужчины

17 ФЕВРАЛЯ
спринт инд., своб., женщины

17 ФЕВРАЛЯ
спринт инд., своб., мужчины

19 ФЕВРАЛЯ
15 км, дуатлон, женщины

20 ФЕВРАЛЯ
30 км, дуатлон, мужчины

22 ФЕВРАЛЯ
спринт командный, своб., женщины

22 ФЕВРАЛЯ
спринт командный, своб., мужчины

24 ФЕВРАЛЯ
эстафета 4x10 км, мужчины

25 ФЕВРАЛЯ
эстафета 4x5 км, женщины

27 ФЕВРАЛЯ
30 км класс., масс-старт, женщины

28 ФЕВРАЛЯ
50 км, класс., масс-старт, мужчины

vancouver 2010

28 февраля 2010 года, Уистлер (Канада)
50 км, классический стиль, масс-старт
мужчины

место	спортсмен	год рождения	страна	результат
1	**П. Нуртуг**	**1986**		**2:05:35.5**
2	**А. Тайхманн**	**1979**		**2:05:35.8**
3	**Ю. Улссон**	**1980**		**2:05:36.5**
4	Т. Ангерер	1977	ГЕРМАНИЯ	2:05:37.0
5	Д. Кершоу	1982	КАНАДА	2:05:37.1
6	А. Веерпалу	1971	ЭСТОНИЯ	2:05:41.6
7	Д. Рикардссон	1982	ШВЕЦИЯ	2:05:45.2
8	**М. Вылегжанин**	**1982**	**РОССИЯ**	**2:05:46.4**
9	А. Сёдергрен	1977	ШВЕЦИЯ	2:05:47.1
10	Д. Колонья	1986	ШВЕЙЦАРИЯ	2:05:47.5
11	Д. Ди Чента	1972	ИТАЛИЯ	2:05:49.0
12	Л. Бауэр	1977	ЧЕХИЯ	2:05:49.4
13	В. Виттоз	1975	ФРАНЦИЯ	2:05:49.6
14	**А. Легков**	**1983**	**РОССИЯ**	**2:05:53.3**
15	М. Йонсруд Сундбю	1984	НОРВЕГИЯ	2:05:57.7
16	Й. Филбрих	1979	ГЕРМАНИЯ	2:06:07.8
17	О.-Б. Хьелмесет	1971	НОРВЕГИЯ	2:06:08.3
18	Д. Грэй	1979	КАНАДА	2:06:18.1
19	Ж.М. Гайяр	1980	ФРАНЦИЯ	2:06:38.0
20	С. Яухоярви	1981	ФИНЛЯНДИЯ	2:06:43.2
21	Р. Зоммерфельдт	1974	ГЕРМАНИЯ	2:06:52.5
22	М. Хеллнер	1985	ШВЕЦИЯ	2:07:03.2
23	Й.А. Свартедаль	1976	НОРВЕГИЯ	2:07:32.5
24	**П. Седов**	**1990**	**РОССИЯ**	**2:07:35.4**
25	С. Долидович	1973	БЕЛОРУССИЯ	2:07:47.6
26	П. Пиллер Коттрер	1974	ИТАЛИЯ	2:08:21.6
27	А. Полтаранин	1987	КАЗАХСТАН	2:09:29.6
28	Д. Саутхэм	1978	США	2:10:08.3
29	И. Магал	1977	ЧЕХИЯ	2:10:22.7
30	Я. Мяэ	1972	ЭСТОНИЯ	2:10:41.3
31	В. Кекки	1980	ИТАЛИЯ	2:10:49.7
32	А. Харви	1988	КАНАДА	2:10:49.9
33	И. Бабиков	1980	КАНАДА	2:10:50.2
34	А. Рехемаа	1982	ЭСТОНИЯ	2:10:57.6
35	Н. Нарусе	1984	ЯПОНИЯ	2:10:59.2
36	Р. Клара	1982	ИТАЛИЯ	2:11:00.8
37	В. Ноусиайнен	1983	ФИНЛЯНДИЯ	2:11:38.0
38	С. Миранда	1985	ФРАНЦИЯ	2:11:56.9
39	Е. Величко	1987	КАЗАХСТАН	2:13:01.5
40	В. Виларрубла	1981	ИСПАНИЯ	2:13:33.8
41	А. Кярп	1985	ЭСТОНИЯ	2:13:49.6
42	Р. Лейбюк	1977	УКРАИНА	2:15:19.9
43	Л. Лехтонен	1987	ФИНЛЯНДИЯ	2:16:26.2
44	Д. Руиз	1977	ИСПАНИЯ	2:17:49.8
45	А. Иванов	1980	БЕЛОРУССИЯ	2:17:59.2
46	Б. Кунс	1986	Н. ЗЕЛАНДИЯ	2:21:53.9
47	Ф. Сули	1978	АНДОРРА	2:25:00.8
48	Й. Тор Олсен	1978	ДАНИЯ	2:25:00.9



Reuters

НУРТУГ



Reuters



И.Исаев

Юрий ФРОЛИН:

ОТ ХОРОШИХ СПЕЦИАЛИСТОВ В СМАЗКЕ НЕ ОТКАЖЕТСЯ НИ ОДНА КОМАНДА

Ни для кого не секрет, что огромную роль в итоговом результате в лыжных гонках играет смазка лыж. О том, как обстояли дела в этом компоненте у нашей команды, «Лыжный спорт» попросил рассказать одного из смазчиков нашей команды Юрия Фролина. Тот репортаж, который вы сейчас прочтете, Юрий подготовил самостоятельно, включив в него не только свои ответы, но и ответы своего коллеги Виктора Чуркина.

— Какие у вас остались впечатления от Олимпийских игр в Ванкувере? Сравните, если возможно, с Турином. Что общего, в чем отличия?

Фролин Ю. — Это всего лишь вторые мои Олимпийские игры. Поэтому могу сравнить только прошлые, проводившиеся в Европе, и эти — на американском континенте. И то — только, как говорится, со своей колокольни. Что хочется отметить, так это очень хорошую организацию. Каждый на своём месте, будь то волонтер или полицейский, ненавязчиво выполняет свои обязанности. Не скажу, что в Италии было хуже, скажем так — там было проще. Хотя в Италии я был ограничен в передвижениях из-за проблем с аккредитацией.

— Удалось ли посмотреть город, или вы видели Олимпиаду «из окна смазочной кабины»?

Фролин Ю. — На Игры едешь в первую очередь работать. Было свободных пару раз по полдня, можно было заняться шопингом и осмотром достопримечательностей Уистлера. Ванкувер видели только через окно автобуса, хотя была возможность поехать на открытие Игр, чем некоторые и воспользовались. Из смежных соревнований иногда удавалось посмотреть на большом экране биатлон, когда проезжал через стадион во время тестов, а если появлялась в это время свободная минутка, то и по телевизору в комфортной обстановке в кафе. Ну и, соответственно, вечерами за ужином — фигурное катание и хоккей.

— Как смазчики готовились к Олимпиаде? Удалось ли съездить на предолимпийскую неделю, попробовать мази? Если да, то совпали результаты тех тестов с Олимпиадой?

Чуркин В. — В прошлом году у нас была возможность посмотреть трассы Уистлера и опробовать смазку. Прибыли мы на место накануне старта, и все тесты проводились уже непосредственно в дни гонок. Хочется отметить, что погода на предолимпийской неделе совершенно не совпала с погодой на Играх. За год до Олимпиады погода была очень переменчивой, с частыми переходами с плюса на минус и снегопадами. В зависимости от ветра и солнца температура могла в течение часа-полутора измениться на 5–10 градусов. На Олимпийских играх погода была гораздо стабильнее. Тем не менее, на предолимпийской неделе мы приобрели некоторый опыт по смазке, который смогли использовать через год. Очень прилично год назад смотрелась итальянская команда и в плане функциональной подготовки, и в



Подготовка лыж парафинами. Виктор Чуркин плавит парафин утюгом, Юрий Фролин снимает излишки.

фото: Алексей Панфилов



плане смазки, но это не помогло им потом успешно выступить на главном старте четырехлетия.

— Были ли какие-то разработки у фирм-производителей специально для Ванкувера (как это было, например, у «Swix» для Солт-Лэйк-Сити или у «Rex» для Нагано)?

Чуркин В. — Мы всегда стараемся ответственно относиться к новинкам в смазке, которые часто предлагают фирмы-производители. И, конечно, эти соревнования они (в том числе и отечественные производители) не оставили без внимания. Всё нами было протестировано, но, к сожалению, далеко не всё использовалось в дальнейшем.

— Какие мази хорошо работали в Ванкувере, какие не работали, какие структуры работали?

Чуркин В. — На Играх мы очень много тестировали структуры и экспериментировали со штайншлифтами. В Уистлере находилось несколько шлифовальных машин. Некоторые штайншлифты были разработаны специально для этих соревнований, и их нанесение давало преимущество. Ну и, конечно, ручные отечественные и зарубежные накатки, нанесенные по погоде, участвовали в распределении призовых мест в спринтерских дисциплинах.

Получить стаканчик с питьем в такой толпе не так-то просто. Наверное, именно потому швейцарец Дарио Колонья (№4) перед питательным пунктом сделал небольшое ускорение и спокойно получил свою порцию напитка.
▲ фото: **Алексей Панфилов**



Финиш марафона: впереди Нуртуг с Тайхманном, чуть позади Улссон, Ангерер и экс-россиянин Иван Бабиков (слева). Специально готовившийся только к этой гонке эстонец Веерпалу (№24) идет шестым, а лучший из россиян Максим Вылегжанин только-только показался на выходе на финишную прямую.
▶ фото: **Алексей Панфилов**



Идет финальный этап подготовки лыж – обработка ускорителями и нанесение структуры с помощью накатки. Как видите, работа идет прямо на трассе.
фото: **Алексей Панфилов**

— Какие были удачные гонки на Играх в плане смазки у сборной России? Не было ли «залетов»? Если да, то на каких гонках? Почему это происходило (менялась погода, не подыскали вариант, не хватило рук, что-то еще)? Александр Легков жаловался, что у него не ехали лыжи на эстафете. Так ли это, в чем там дело, прокомментируйте, пожалуйста, ситуацию?

Фролин Ю. — Удачных гонок в плане смазки было всё-таки больше, чем «залетов». В актив в полной мере можно смело занести обе медальные гонки, гонку с раздельного старта и, я думаю, также дуатлон и марафон. Говорю только о мужских гонках, о женских могу не владеть полной информацией, так как для этого нужно было не только видеть сами гонки, но и обсуждать работу лыж со спортсменками. А в пассиве — коньковые этапы эстафеты. Александр имеет полное право быть недовольным лыжами в этот день. Не вдаваясь в подробности, выделю две причины. Мы рискнули с последним слоем смазки, и первые 2–3 километра гонки оправдывали наши ожидания — Легков сократил отставание от лидеров на 10–15 секунд. К сожалению, в тот день это было всё, на что эта смазка была способна. И второй не менее важной причиной я бы назвал не совсем удачный выбор лыж. Это была новая пара. В этом выборе я принимал непосредственное участие. Возможно, свой выбор надо было остановить на проверенных лыжах. Эти, в том числе и мои, ошибки привели к неважному скольжению лыж.

— Были ли какие-то трудности в работе на Олимпиаде? Хватало ли смазочных материалов, рабочих рук?

Фролин Ю. — На Играх каждый отвечал за свой фронт работ. Непосредственно та группа, в которую входил я, как и в Турине, отвечала за скользящую поверхность, то есть мы давали информацию по парафинам и порошкам. У нас к Ванкуверу сложился дружный коллектив и, при возникновении «запарки», каждый был готов помочь-заменить в работе. Смазочных материалов хватало, этому способствовало присутствие на Играх почти всех производителей со своими материалами. Был момент, когда на протяжении нескольких гонок мы пользовались одним порошком. Не скажу, что у нас был неограниченный кредит, но при необходимости мы могли брать без проблем любую понадобившуюся смазку.

— Сейчас много говорится о необходимости привлечения иностранных специалистов по смазке. Ваше мнение — нужны ли нам они?

Фролин Ю. — От хороших специалистов в смазке не откажется ни одна команда. Если наше руководство найдет такового за пределами России, я буду только рад. Это будет возможностью впитать что-то новое и совершенствовать профессиональные навыки. Кроме того, это дополнительный стимул в изучении иностранных языков.

Подготовил **Юрий ФРОЛИН**



Проба лыж. Дмитрий Бичинёв получает информацию по рации, на заднем плане — Виктор Чуркин.
фото: **Алексей Панфилов**

мази

лыжи

ботинки

аксессуары

крепления

одежда

палки

СЕТЬ СПОРТИВНЫХ МАГАЗИНОВ

СПОРТИВНАЯ ЛИНИЯ



новые коллекции

зима 2010

www.skiline.ru

РОЗНИЧНАЯ ТОРГОВЛЯ

Магазины «СПОРТИВНАЯ ЛИНИЯ»

- Владимирский пр., 6/1
  Тел.: (812) 713 36 47
- Новосибирская ул., 2
  Тел.: (812) 492 50 69
- Выборгское шоссе, 13
  ТЦ «Космополис», 2 эт.
  Тел.: (812) 336 96 60

ОПТОВЫЕ ПОСТАВКИ

Офис «ГАЙС СПОРТ»

194064, Санкт-Петербург
Тихорецкий пр., дом 9, корп. 5
тел.: (812) 550 78 42
тел./факс: (812) 556 27 96
info@skiline.ru
www.skiline.ru

13 ФЕВРАЛЯ
спринт 7,5 км, женщины

14 ФЕВРАЛЯ
спринт 10 км, мужчины

16 ФЕВРАЛЯ
гонка преследования 10 км, женщины

16 ФЕВРАЛЯ
гонка преследования 12,5 км, мужчины

18 ФЕВРАЛЯ
инд. гонка 15 км, женщины

18 ФЕВРАЛЯ
инд. гонка 20 км, мужчины

21 ФЕВРАЛЯ
масс-старт 12,5 км, женщины

21 ФЕВРАЛЯ
масс-старт 15 км, мужчины

23 ФЕВРАЛЯ
эстафета 4х6 км, женщины

26 ФЕВРАЛЯ
эстафета 4х7,5 км, мужчины

vancouver 2010

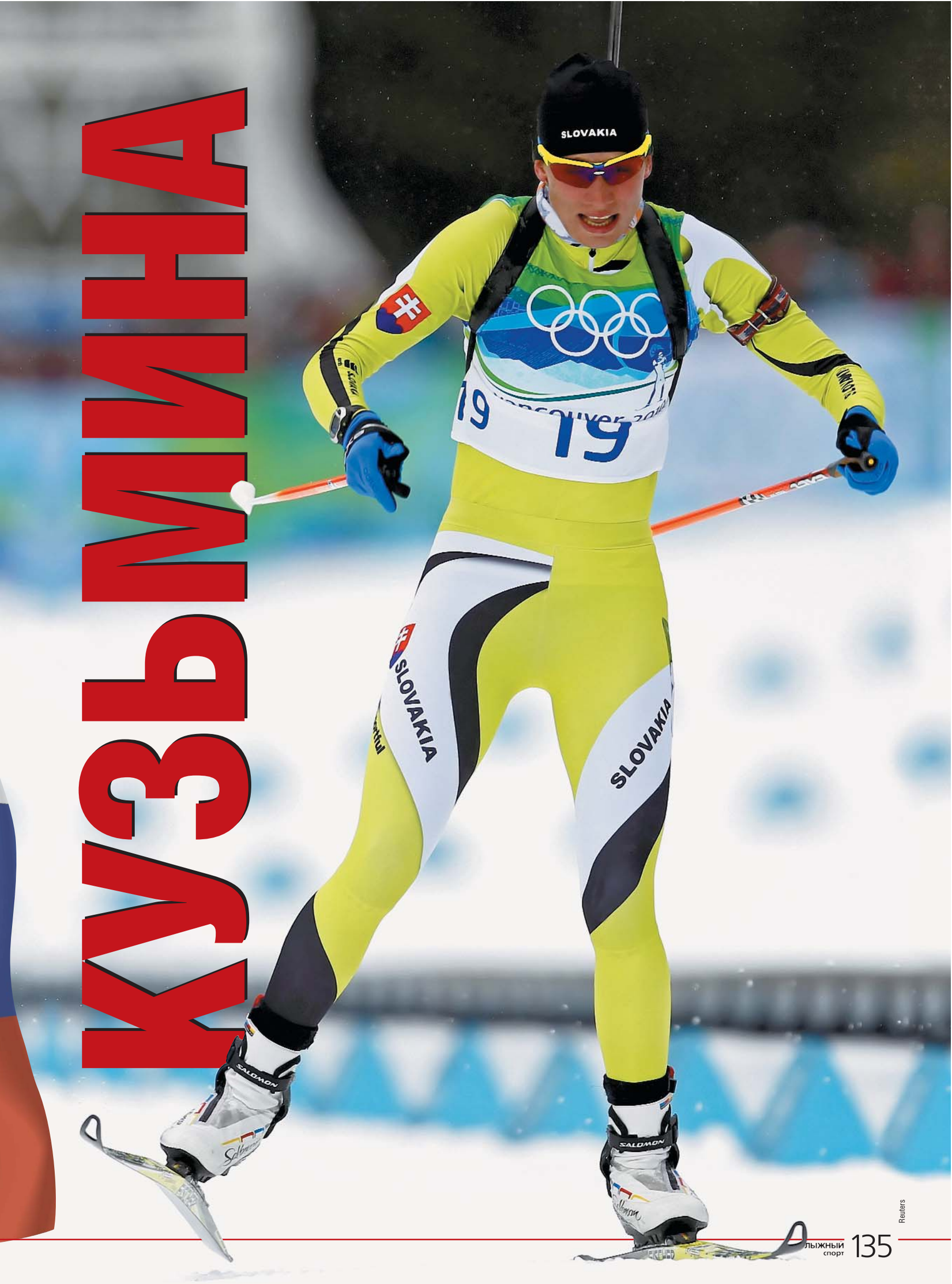
13 февраля 2010 года, Уистлер (Канада)
7,5 км, спринт
женщины

место	старт. номер	спортсмен	страна	промахи	результат
1	**19**	**А. Кузьмина**		**1+0**	**19:55.6**
2	**31**	**М. Нойнер**		**0+1**	**+1.5**
3	**10**	**М. Дорен**		**0+0**	**+10.9**
4	**47**	**А. Булыгина**	**РОССИЯ**	**0+0**	**+12.1**
5	29	Е. Хрусталёва	КАЗАХСТАН	0+0	+24.8
6	67	М.Л. Брюне	ФРАНЦИЯ	0+0	+27.7
7	**25**	**О. Зайцева**	**РОССИЯ**	**0+0**	**+27.8**
8	37	Д. Домрачева	БЕЛАРУСЬ	0+0	+31.8
9	44	Т. Грегорин	СЛОВЕНИЯ	0+0	+33.6
10	63	А.К. Флатланд	НОРВЕГИЯ	0+1	+34.1
11	60	О. Хвостенко	УКРАИНА	0+0	+43.3
12	50	Е. Юнссон	ШВЕЦИЯ	0+0	+46.9
13	**15**	**С. Слепцова**	**РОССИЯ**	**0+0**	**+47.5**
14	27	Э. Тофалви	РУМЫНИЯ	0+0	+49.5
15	28	С. Байи	ФРАНЦИЯ	1+1	+49.7
16	71	А.М. Нильсон	ШВЕЦИЯ	0+0	+49.9
17	70	Л. Калинчик	БЕЛАРУСЬ	0+0	+50.5
18	75	А. Пидгрушина	УКРАИНА	0+1	+51.7
19	18	М. Реслерова	ЧЕХИЯ	0+0	+55.4
20	43	А.К. Олофссон-Зидек	ШВЕЦИЯ	1+0	+57.9
21	81	К. Палка	ПОЛЬША	0+0	+58.7
22	**49**	**О. Медведцева**	**РОССИЯ**	**1+0**	**+1:06.0**
23	32	Вал. Семеренко	УКРАИНА	0+2	+1:12.7
24	58	В. Виткова	ЧЕХИЯ	0+0	+1:15.3
25	21	Д. Расимовичуте	ЛИТВА	1+1	+1:15.6
26	11	С. Хаусвальд	ГЕРМАНИЯ	1+1	+1:18.5
27	56	А. Хенкель	ГЕРМАНИЯ	1+1	+1:20.1
28	84	Н. Скардино	БЕЛАРУСЬ	0+0	+1:22.0
29	89	С. Бекар	ФРАНЦИЯ	1+1	+1:26.0
30	38	К. Вильхельм	ГЕРМАНИЯ	2+1	+1:31.6
31	20	А. Мали	СЛОВЕНИЯ	0+0	+1:37.0
32	86	Ч. Сонг	КИТАЙ	1+1	+1:42.6
33	45	Т. Бергер	НОРВЕГИЯ	1+1	+1:46.5
34	13	Вита Семеренко	УКРАИНА	0+3	+1:46.7
35	73	М. Гвиздон	ПОЛЬША	0+2	+1:53.3
36	26	В. Новаковска	ПОЛЬША	0+3	+1:53.8
37	41	Д. Равинкар	СЛОВЕНИЯ	0+1	+1:54.1
38	59	К. Халлер	ИТАЛИЯ	0+1	+1:55.4
39	87	М. Пурдеа	РУМЫНИЯ	0+1	+1:56.6
40	66	Я. Герекова	СЛОВАКИЯ	1+2	+1:58.4
41	12	С. Домей	ШВЕЦИЯ	0+1	+1:59.4
42	54	А. Циль	ПОЛЬША	0+2	+1:59.6
43	46	М. Понца	ИТАЛИЯ	1+1	+2:00.1
44	51	Ф. Сузуки	ЯПОНИЯ	1+0	+2:02.4
45	65	С. Студибейкер	США	0+1	+2:09.7
46	76	М. Танди	КАНАДА	0+0	+2:12.1
47	5	К. Оберхофер	ИТАЛИЯ	1+2	+2:13.3
48	80	Г. Крумина	ЛАТВИЯ	0+1	+2:13.7
49	62	Д. Плотогиа	РУМЫНИЯ	0+2	+2:16.7
50	74	Ч. Ванг	КИТАЙ	3+0	+2:17.8
51	39	К. Лю	КИТАЙ	1+2	+2:19.0
52	24	А. Лебедева	КАЗАХСТАН	0+2	+2:19.5
53	3	Н. Левченкова	МОЛДОВА	1+1	+2:22.6
54	35	М. Халинарова	СЛОВАКИЯ	1+1	+2:23.4
55	68	Э. Сауэ	ЭСТОНИЯ	1+1	+2:27.7
56	57	С. Гаспарин	ШВЕЙЦАРИЯ	2+2	+2:27.8
57	16	М. Лидума	ЛАТВИЯ	2+2	+2:28.2
58	85	М. Лебедева	КАЗАХСТАН	0+1	+2:31.4
59	69	К. Мякяряйнен	ФИНЛЯНДИЯ	0+3	+2:31.7
60	53	З. Вейнарова	ЧЕХИЯ	1+1	+2:32.9
61	6	Ю. Конг	КИТАЙ	1+1	+2:35.3
62	7	Н. Кленовска	БОЛГАРИЯ	1+2	+2:36.8
63	17	Ю. Мун	КОРЕЯ	1+1	+2:38.5
64	48	К. Лехтла	ЭСТОНИЯ	2+0	+2:38.6
65	64	З. Кочер	КАНАДА	1+2	+2:40.2
66	83	Г. М. Кристиансен	НОРВЕГИЯ	3+2	+2:45.4
67	61	Л. Филимонова	КАЗАХСТАН	1+1	+2:48.8
68	52	М. Лаукканен	ФИНЛЯНДИЯ	3+1	+2:49.4
69	36	Л.Глазере	ЛАТВИЯ	0+1	+2:52.1
70	23	Л.Ч. Эйкеланд	НОРВЕГИЯ	1+3	+2:56.3
71	77	В. Зварикова	ЧЕХИЯ	0+2	+2:57.3
72	22	Р. Кроуфорд	КАНАДА	0+0	+3:09.0
73	78	Р. Фландино	ИТАЛИЯ	3+1	+3:16.0
74	1	О. Назарова	БЕЛАРУСЬ	0+3	+3:16.1
75	55	Т. Бранкович-Ликозар	СЛОВЕНИЯ	1+3	+3:17.7
76	30	М. Аймри	КАНАДА	1+2	+3:21.4
77	9	Л. Спектор	США	1+1	+3:22.5
78	82	Л. Барнес	США	1+0	+3:30.4
79	72	З. Юскане	ЛАТВИЯ	1+2	+3:36.8
80	33	Х. Йонсон	США	1+3	+3:39.8
81	79	Л. Калинова	СЛОВАКИЯ	3+2	+3:51.6
82	34	С. Мёрфи	Н. ЗЕЛАНДИЯ	2+1	+3:54.1
83	2	К. Виргипуу	ЭСТОНИЯ	0+2	+4:01.5
84	88	С. Ханни	ЭСТОНИЯ	2+0	+4:02.2
85	4	А. Стоян	РУМЫНИЯ	3+1	+4:09.0
86	40	П. Цакири	ГРЕЦИЯ	1+2	+4:33.2
87	42	В. Падьяль Эрнандес	ИСПАНИЯ	1+1	+4:59.9
88	8	Т. Карисик	БОСНИЯ И ГЕРЦ.	2+0	+5:28.5



Reuters

КУЗЬМИНА



Reuters



Reuters

Анна БУЛЫГИНА:

А СЧАСТЬЕ БЫЛО ТАК ВОЗМОЖНО...

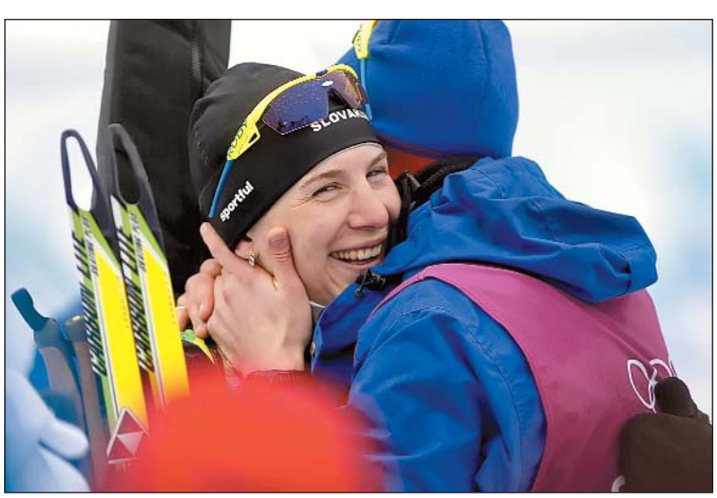
Что может быть обиднее четвёртого места — деревянной медали? Наверное, то, что произошло в Ванкувере с Анной Булыгиной: уйдя лидером в спринте после второй стрельбы, эта скоростная спортсменка непостижимым образом проиграла на финише 1.2 секунды... третьему месту. 12 секунд до «золота», которое было совсем близко, и меньше двух — до олимпийской «бронзы». А ведь Анна всегда относилась к биатлонистам-«бегункам»: отстрелять чисто для неё — удача, проиграть ходом полминуты на 2.5 км — невероятно, немыслимо!

Поначалу Аня не сильно расстроилась: её результат был лучшим в команде, а впереди — вся олимпийская программа... Но дальше дела шли всё хуже и хуже: в гонке преследования она финишировала шестой, в масс-старте допустила восемь промахов и заняла последнее, 30 место. И вот, Анне Булыгиной не нашлось места в олимпийской эстафете...



С. Панкратьев

Евгений Устюгов, занявший четвертое место в индивидуальной гонке, стал чемпионом в масс-старте и бронзовым призёром — в эстафете. Ольга Медведцева, не попавшая на пьедестал в гонке с общего старта, в эстафете взяла своё «золото». И только Анне Булыгиной так и не удалось завоевать в Ванкувере вожделенную награду.



Подруга Анны по сборной Тюменской области Анастасия Кузьмина, в девичестве — Шипулина. Вместе они тренировались у Леонида Гурьева, вместе ездили на сборы, вместе выступали на юниорских соревнованиях. И вот она принимает поздравления: олимпийская чемпионка Анастасия Кузьмина. Только что она завоевала золотую олимпийскую награду для своей страны… Словакии.

фото: Сергей Панкратьев

— Аня, какой представлялась вам Олимпиада до того, как вы на неё попали? Как человеку, который на ней никогда не был, но в то же время хорошо знает спорт? Какие ожидания были от Олимпийских игр?

— Представления какие могли быть? То, что я видела по телевизору — трансляции с Олимпийских игр. Единственное у меня было впечатление, что это праздник. Что это — мир, дружба, объединение людей. Вся атмосфера, мне казалось, такая дружественная, радостная, веселая... Праздничное всё такое должно быть, яркое. А так, конечно, я понимала, что это те же самые соревнования, как, может быть, чемпионат мира. Только, мне казалось, что там все будет более красочно.

— И что вы подумали, когда приехали туда, увидели? Что понра-



Всё ещё впереди, всё ещё может получиться. Пристрелка перед первым олимпийским стартом.
▶ фото: Reuters

вилось, не понравилось? Какое первое впечатление от стадиона, города?

— У меня это не было первое впечатление, ведь мы уже были в Уистлере на предолимпийской неделе год назад. Единственное, что было для меня новым — олимпийская деревня. Я действительно ее впервые увидела. Это такое необычное явление. Деревня — обособленный участок, скажем так. Как какая-то отдельная страна, в которой живут все самые известные, звёздные спортсмены... Все так здорово, добродушно... Приветливые люди, организация, волонтеры. Казалось, туда заходишь — и там другие законы.

А так... Особых сюрпризов для меня не было. На стадионе, на трассе по сравнению с предолимпийской неделей ничего не поменялось.

— В интервью после Игр вы много говорили о психологической нагрузке, о давлении. Когда на Олимпиаде в первый раз это почувствовали?

— Я всегда это чувствую. Перед любым стартом. Всегда ведь есть какая-то задача, цель, а значит и волнение. Если конкретно говорить об олимпийской психологической нагрузке, то, конечно, перед первым стартом она уже у меня была.

— И, тем не менее, спринтерскую гонку вы прошли с двумя нулями. Значит, волнение не помешало собраться на рубеже?

— Ветром надуло *(улыбается)*. Я все-таки иногда умею собраться.

— После финиша, когда увидели... Знали же, наверное, что идете лидером? Вам об этом говорили по трассе?

— Да.

— После финиша вы в интервью Марии Байдиной сказали, что собой довольны, что для первой гонки на Играх четвертый результат, лучший из нашей команды — это для дебютантки хорошо. А в последующих интервью уже чувствовалось, что вы сильно расстроены. Сразу после финиша не было такого чувства?

— Сразу после финиша ведь почти ничего не осознаешь. Я шла по трассе и слышала, что иду лидером. Потом стали говорить, что теряю преимущество, отстаю. Шла и шла, что могла, то и показывала. Финишировала. Я понимала, что четвертый — это неплохой, хороший результат для меня. Ведь это была моя первая в жизни гонка на Олимпиаде.

Но потом, в ходе анализа, когда мне уже цифры показали, я увидела, что проиграла на последнем круге очень много... В связи с этим, конечно, мне пришлось испытать стресс.

— В процессе этого анализа как-то сформулировали для себя — что случилось?

— Нет.

— И чувствовали себя, как обычно, и лыжи нормально работали? В процессе не было чувства, что что-то не так?

— Нет, я не совсем обыкновенно себя чувствовала. Тем не менее, даже чувствуя себя необыкновенно, я никогда не проигрывала столько на последнем круге. Поэтому я не знаю, в чем причина. Было тяжело. Но ведь



Иногда лицо бывает так выразительно, что любые слова кажутся неуместными. Анна Булыгина перед огневым рубежом.
▶ фото: Сергей Панкратьев



Финиш гонки преследования, в которой Анна Булыгина стартовала четвёртой. В Солт-Лейк-Сити в 2002 году первой олимпийской чемпионкой в этом виде программы стала Ольга Медведцева (Пылёва), стартовавшая с восьмого места. А Аня Булыгина сейчас уступит своё четвёртое место и Анне Карин Олофссон-Зидек из Швеции, стартовавшей двадцатой, и норвежке Туре Бергер, стартовавшей 33 (!).

▲ фото: **Сергей Панкратьев**

на трассе каждый день бывает тяжело. И приходится терпеть и выкладываться. Но о таком проигрыше я никогда и не подозревала. И сейчас не понимаю, откуда он взялся. Этого, в принципе, не должно было быть. Но оно есть, оно случилось. Всё случилось, а потом прошло. И всё. Так я расцениваю. И перемывать эту тему мне больше не хочется.

— А вообще вы склонны «пережёвывать», «перемывать» свои неудачи? Или легко можете закрыть дверь в прошлое и пойти дальше?

— Я склонна пережёвывать. Но я дома уже все пережевала. Я очень много переживала. Поэтому не хочется к этому разговору возвращаться. Легче мне от этого не станет.

— Когда не получается что-то в гонке, то после финиша что для вас лучше — чтобы вас оставили в покое, не трогали? Или, наоборот, поговорили с вами — и станет легче?

— В смысле интервью? Даже не знаю. А в целом, я сама себя поддержу, разложу свое выступление, свою форму и все остальное. Приятно, может быть, услышать какие-то слова поддержки...



«Попадать в чёрненькое»... и не проигрывать ходом, как это произошло с Анной в Уистлере. Верить в себя и работать, работать, работать... Снова переживать огорчения на пути к мечте. Когда она сбудется? В Ханты-Мансийске-2011? В Сочи-2014? Увидим...

◀ фото: **Сергей Панкратьев**

— Поддержку болельщиков чувствуете?

— По-разному бывает. Основной источник, откуда мы узнаём мнение болельщиков — это Интернет. А что такое Интернет, вы сами знаете. Очень часто о твоём выступлении судят люди, которые тебя в принципе не понимают, не понимают, что такое биатлон и что такое спорт. Иногда болельщики, увидевшие что-то по телевизору или прочитавшие в Интернете, начинают потом советовать что-то, а на самом деле они порой — так далеки... Поэтому я Интернет почти не читаю. Даже тренеры порой не знают, как твое выступление объяснить — люди, которые круглый год постоянно с тобой, которые были на гонке, видели все... А тут вдруг человек, который посмотрел что-то по телевизору, начинает тебе что-то такое рассказывать, советовать... Становится сначала смешно, а потом грустно.

— Я вспоминаю, как в Уфе мы были на летнем чемпионате России, а вы после травмы пропустили целое лето и в сентябре только-только начинали потихоньку кататься классикой. Вы тогда сказали что-то вроде: «Валится то одно, то другое, пойти, что ли, застрелиться?». Но сказали как-то с юмором. И я подумала: «Девушка какая сильная. Настоящий бойцовский характер».

— Это был тяжелый период. Тогда и я чувствовала в себе этот бойцовский характер. Сейчас мне кажется, что когда очень много происходит переломов и всяких бед, неприятных моментов, карабкаешься, карабкаешься, а потом в какой-то момент просто «ломаешься». Я иногда вспоминаю то время. Может быть, действительно было больше этой прыти или, как сказать, упёрто-

сти. У меня ведь тогда сезон полностью вылетел с этой травмой.

— В биатлоне часто травмируются?

— Не знаю, как часто. С боксом сравнить, или с чем? Просто, если с каким-то экстремальным видом спорта сравнивать, то, может быть, и реже. Но на профессиональном уровне любой вид спорта становится травмоопасным.

— Когда в Ванкувере тренеры сказали, что вам не бежать в эстафете?

— После масс-старта.

— Было грустно?

— Ну, ещё бы.

— А когда девчонки выиграли, что вы почувствовали?

— Конечно, я за них радовалась. Они это заслужили.

— Одно другому не мешало?

— ...Не знаю. Сложный вопрос. У любого человека, наверное, есть чувство неудовлетворенности, чувство обиды или горечи от поражения. И, с другой стороны — чувство радости. Просто у кого-то оно больше, у кого-то меньше. Я не хочу сказать, что не рада была за девочек, но у меня было свое горе, если говорить конкретно об Олимпиаде. Я, конечно, очень переживала. Что там говорить? Не укладываются, наверное, в одном человеке два таких чувства сразу. Тем не менее, я не скажу, что я не радовалась за них. Но что-то мне физически мешало полностью, на сто процентов переживать их радость. Было и радостно, и очень горько. Поэтому сложно сказать.

— Сами в себе чувствовали силы выйти на эстафету? После масс-старта не было сомнений?

— Были. Сомневалась. Может быть, я такой человек. Мне кажется, вообще мало таких людей, которые до конца уверены в себе, особенно в биатлоне. Просто когда еще со стороны начинается некое давление... Не давление, а внушение. Допустим, ты не попадаешь несколько дней, не стреляешь, а тебе говорят: «Проблемы со стрельбой». Это в голове откладывается, и всё — становится ещё меньше уверенности.

— Тренеры как-то стараются это снять? Говорят «Ты умеешь стрелять»? Вы же стреляете на тренировках? Можете пройти пять-десять рубежей подряд без промахов?

— Нет. Тренеры действительно советуют нам поменьше читать Интернет, но это же не снятие стресса. Любой взрослый человек и сам понимает, что, не читая Интернет, ты избежишь лишнего негатива. А еще какие-то способы я лично не чувствовала на себе.

— А есть ли какая-то статистика стрельбы спортсменок на тренировках и в гонках? Ну, например, что у вас на тренировках такой-то процент попадания, в гонках — такой-то?

— Нет. Такой статистики нет, насколько я знаю. Но я понимаю ваш намёк, что это психологический настрой или какое-то внутреннее волнение мешает в гонке. Это не обязательно. Бывает, что тренировка тяжелая, или тебя ноги просто не держат, либо состояние какое-то не очень хорошее, акклиматизация, или сказывается нагрузка предыдущего дня, и тогда ты не можешь стрелять. Еще хуже стреляешь, чем в гонке.

Всегда может так случиться, что на гонке тебе легче стрелять, чем на тренировке. То есть, разница, конечно, есть — во внутреннем состоянии. Но она не всегда четко отражается на стрельбе в худшую сторону. Бывает так, что стоишь, стреляешь, и всё ок. Бывает, что трясет. Вообще, много факторов различных. Стрельба — это... Это вообще что-то особое.

— Чего бы хотелось от будущего в биатлоне, просто так, для самой себя?

— Хотелось бы попадать в черненькое. Всегда. Для начала *(смеётся)*.

— Неплохо для начала. А таких мыслей: «Хочу в Хантах выиграть всё «золото», или хочу в Сочи быть лидером команды и, опять же, выиграть всё «золото» — нет?

— Если будешь всегда попадать в черненькое, будешь и в Хантах выигрывать, и в Сочи выигрывать. Одно из другого вытекает. На самом деле, это глобально очень. Так что, если кому-то кажется, что такая мечта недостаточно глобальна и амбициозна, то зря *(смеется)*. Попадать «в черненькое» — это гораздо глобальней, чем и Ханты, и Сочи, и все Ванкуверы на свете.

Главное, не зацикливаться на этом...

Беседовала **Елена КОПЫЛОВА,**
30 марта, Уват





БИАТЛОН

13 ФЕВРАЛЯ
спринт 7,5 км, женщины

14 ФЕВРАЛЯ
спринт 10 км, мужчины

16 ФЕВРАЛЯ
гонка преследования 10 км, женщины

16 ФЕВРАЛЯ
гонка преследования 12,5 км, мужчины

18 ФЕВРАЛЯ
инд. гонка 15 км, женщины

18 ФЕВРАЛЯ
инд. гонка 20 км, мужчины

21 ФЕВРАЛЯ
масс-старт 12,5 км, женщины

21 ФЕВРАЛЯ
масс-старт 15 км, мужчины

23 ФЕВРАЛЯ
эстафета 4х6 км, женщины

26 ФЕВРАЛЯ
эстафета 4х7,5 км, мужчины

vancouver 2010

14 февраля 2010 года, Уистлер (Канада)
10 км, спринт
мужчины

место	старт. номер	спортсмен	страна	промахи	результат
1	**6**	**В. Жей**		**0+0**	**24:07.8**
2	**10**	**Э.Х. Свендсен**		**1+0**	**+12.2**
3	**4**	**Я. Фак**		**0+0**	**+14.0**
4	2	К. Бауэр	СЛОВЕНИЯ	0+1	+17.4
5	9	А. Дериземля	УКРАИНА	2+0	+40.7
6	8	Ж.Ф Легеллек	КАНАДА	0+1	+49.8
7	14	П. Хурайт	СЛОВАКИЯ	0+1	+1:07.2
8	26	Б. Ферри	ШВЕЦИЯ	0+0	+1:12.4
9	13	Д. Тила	США	1+1	+1:13.9
10	**5**	**И. Черезов**	**РОССИЯ**	**1+1**	**+1:18.1**
11	42	С. Эдер	АВСТРИЯ	0+0	+1:24.4
12	7	К. Зуманн	АВСТРИЯ	2+0	+1:24.9
13	11	Т. Фрай	ШВЕЙЦАРИЯ	0+0	+1:29.1
14	15	И. Брицис	ЛАТВИЯ	1+1	+1:33.5
15	**24**	**Е. Устюгов**	**РОССИЯ**	**0+2**	**+1:40.1**
16	37	С. Халленбартер	ШВЕЙЦАРИЯ	2+0	+1:40.5
17	21	У.Э. Бьорндален	НОРВЕГИЯ	3+1	+1:41.1
18	22	М. Шлезингр	ЧЕХИЯ	0+1	+1:43.1
19	58	К. Штефан	ГЕРМАНИЯ	0+1	+1:43.3
20	18	А. Сыман	БЕЛАРУСЬ	0+0	+1:45.7
21	31	М. Грайс	ГЕРМАНИЯ	1+2	+1:48.2
22	39	С. Седнев	УКРАИНА	0+0	+1:49.4
23	70	А. Бирнбахер	ГЕРМАНИЯ	0+1	+1:58.6
24	73	Х. Ханеволд	НОРВЕГИЯ	1+0	+1:59.9
25	25	К. Анев	БОЛГАРИЯ	0+0	+2:01.3
26	66	М. Зиммен	ШВЕЙЦАРИЯ	1+0	+2:03.7
27	47	Я. Марич	СЛОВЕНИЯ	1+1	+2:04.7
28	64	З. Витек	ЧЕХИЯ	0+1	+2:05.9
29	32	Т. Сикора	ПОЛЬША	0+2	+2:08.4
30	**76**	**А. Шипулин**	**РОССИЯ**	**0+1**	**+2:10.9**
31	19	И. Тобрелюц	ЭСТОНИЯ	0+1	+2:11.1
32	49	Ч. Чанг	КИТАЙ	0+1	+2:12.1
33	83	С. Семенов	УКРАИНА	0+1	+2:12.7
34	27	Д. Ландертингер	АВСТРИЯ	2+2	+2:15.9
35	44	М. Фуркад	ФРАНЦИЯ	3+0	+2:17.8
36	62	Л. Бейли	США	0+0	+2:18.8
37	34	А. Пайффер	ГЕРМАНИЯ	1+1	+2:21.3
38	85	Ф. Линдстрём	ШВЕЦИЯ	1+0	+2:25.5
39	48	Я. Савицкий	КАЗАХСТАН	1+0	+2:27.4
40	71	С. Новиков	БЕЛАРУСЬ	1+0	+2:29.6
40	72	Т. Антила	ФИНЛЯНДИЯ	0+1	+2:29.6
42	43	К.Й. Бергман	ШВЕЦИЯ	1+1	+2:33.9
43	38	Р. Валиуллин	БЕЛАРУСЬ	1+1	+2:35.9
44	63	М. Виндиш	ИТАЛИЯ	0+0	+2:36.9
45	54	Д. Мезотич	АВСТРИЯ	1+1	+2:37.5
46	56	Л. Бергер	НОРВЕГИЯ	2+2	+2:45.2
47	29	Т. Бёрк	США	1+2	+2:47.0
48	82	К. Кыйв	ЭСТОНИЯ	1+1	+2:48.2
49	84	Е. Абраменко	БЕЛАРУСЬ	0+0	+2:50.0
50	75	А. Расторгуев	ЛАТВИЯ	2+1	+2:57.5
51	20	А. Червинков	КАЗАХСТАН	1+2	+3:02.1
52	40	Я. Сокуп	ЧЕХИЯ	1+1	+3:02.6
53	36	В. Дефран	ФРАНЦИЯ	2+1	+3:06.8
54	51	Д. Хаккинен	США	0+0	+3:09.6
55	23	Л-С Джексон	ВЕЛИКОБР.	1+1	+3:10.3
56	33	Л. Хофер	ИТАЛИЯ	2+2	+3:10.5
57	65	В. Рупник	СЛОВЕНИЯ	0+3	+3:13.0
58	87	П. Докль	СЛОВЕНИЯ	0+0	+3:13.2
59	59	М. Клетчеров	БОЛГАРИЯ	0+0	+3:15.3
60	79	М. Кола	ИТАЛИЯ	0+1	+3:17.1
61	46	К. Де Лоренци	ИТАЛИЯ	2+2	+3:18.1
62	55	Р. Лессинг	ЭСТОНИЯ	2+1	+3:18.2
63	**53**	**М. Чудов**	**РОССИЯ**	**1+1**	**+3:20.2**
64	86	К. Либиетис	ЛАТВИЯ	1+0	+3:24.7
65	3	И.Б. Ли	КОРЕЯ	1+3	+3:26.3
66	67	М. Матяшко	СЛОВАКИЯ	1+2	+3:29.6
67	88	А. Моравец	ЧЕХИЯ	2+1	+3:32.0
68	30	Х. Иса	ЯПОНИЯ	1+2	+3:34.4
69	81	Б. Вегер	ШВЕЙЦАРИЯ	3+0	+3:35.8
70	1	В. Пынзару	МОЛДОВА	1+0	+3:44.8
71	17	С. Фуркад	ФРАНЦИЯ	1+3	+3:45.2
72	68	Д. Кенешев	КАЗАХСТАН	0+1	+3:56.8
73	45	П. Пуурунен	ФИНЛЯНДИЯ	2+2	+3:57.0
74	74	М. Калдвеэ	ЭСТОНИЯ	2+1	+3:59.9
75	50	Д. Шимочко	СЛОВАКИЯ	1+2	+4:03.6
76	77	М. Матяшко	СЛОВАКИЯ	1+3	+4:08.1
77	69	В. Деркач	УКРАИНА	0+3	+4:15.1
78	41	Э. Пиксонс	ЛАТВИЯ	1+1	+4:15.2
79	60	М. Юнссон	ШВЕЦИЯ	0+3	+4:21.4
80	12	И. Тагшерер	ВЕНГРИЯ	2+2	+4:31.0
81	16	М. Петрович	СЕРБИЯ	1+3	+4:31.1
82	80	М. Кенанов	БОЛГАРИЯ	1+0	+4:32.4
83	61	В. Илиев	БОЛГАРИЯ	1+2	+4:37.2
84	78	Н. Брайченко	КАЗАХСТАН	1+2	+4:44.2
85	57	Л. Щурек	ПОЛЬША	1+1	+4:54.2
86	35	О. Слеттемарк	ДАНИЯ	3+4	+6:48.0
87	28	А. Альмуков	АВСТРАЛИЯ	3+1	+6:50.1
Сошел	52	А. Цакирис	ГРЕЦИЯ	2+3	



Reuters

Reuters

ЖЕЙ


Reuters

Иван ЧЕРЕЗОВ:

ЧЕМ СТАРШЕ СТАНОВИТСЯ СПОРТСМЕН, ТЕМ БОЛЕЕ ОСОЗНАННЫМИ ПОЛУЧАЮТСЯ У НЕГО ПОБЕДЫ. ПОЯВЛЯЕТСЯ МЫСЛЬ, ЧТО ЭТО ТЫ УЖЕ ПРОХОДИЛ, УЖЕ ДЕЛАЛ, ВЫИГРЫВАЛ, ПОБЕЖДАЛ, И НАДО ПОВТОРИТЬ СВОЙ УСПЕХ. ЭТО ТЯЖЕЛЕЕ, НО

ЭТО И ЕСТЬ — ВЫСШИЙ КЛАСС СПОРТСМЕНА

— Вам не кажется, что после Турина ажиотаж вокруг победителей и призёров Олимпиады был намного сильнее? Было больше мероприятий, больше прессы…

— Нет, мне кажется, что примерно то же самое. Только картина не совсем чёткая, смазанная. Из-за того, что общее командное выступление России на Олимпиаде было… Ожидалось лучше. Поэтому было много разговоров на эту тему, соответственно и праздники немного с оттенком неудовлетворённости. Хотелось большего.

— Лично для себя вам тоже хотелось большего?

— Первую оценку я себе ставлю в целом по сезону. Третье место в общем зачете Кубка мира — это мой лучший результат, естественно, я доволен своим выступлением. Второе — то, что мне удалось вернуться с Олимпиады с медалью. Хотелось именно так там выступить, заработать медаль. Конечно, задача на личные гонки была выше, но я очень доволен собой, потому что мне удалось вернуться домой с медалью.

— Подготовка в олимпийский год чем-то принципиально отличается от подготовки в любой другой сезон?

— Акцент делается, конечно, на Олимпийские игры.

— Действительно как-то так можно построить подготовку, чтобы подвестись к конкретному старту? Вы сейчас лидер команды, самый стабильный спортсмен в нашей сборной, что и подтверждает лучшее место в «тотале» по итогам сезона. Если бы вы поставили перед собой задачу бороться за Кубок мира, вы бы что-то изменили в тренировочном процессе?

— Скажем так: год от года взрослеешь, набираешься опыта, становишься старше. Появляются свои наработки, мысли, опыт. Появляется желание что-то новое попробовать, добавить. Ну, а так, если брать Олим-



Старт гонки преследования, с которой были связаны большие надежды после спринта, где в распределение медалей вмешался ливень. Иван стартует десятым, а финиширует шестым.
▼ фото: Сергей Панкратьев



Иван Черезов — признанный «забойщик» нашей команды, первый этап эстафеты закреплён за ним уже несколько лет.
▶ фото: Reuters

пийские игры... Уровень спортсменов, которые выступают на Олимпийских играх, это достаточно высокий уровень. Быть в лидерах — это и значит стабильность и высокое место в сезоне в целом. Хочется же не просто участвовать, а бороться за первые места, призовые места, для этого спортсмен должен быть очень высокого уровня и на этапах Кубка мира должен оттачивать свое мастерство. А на Олимпиаде или чемпионате мира должны сойтись все компоненты твоей подготовки в пик, чтобы показать максимально лучший результат.

— Мне показалось, что, наоборот, на Олимпиаде из фаворитов медали завоевали разве что Свендсен и Бьорндален, а у женщин Магдалена Нойнер и Тура Бергер. Гораздо больше наград выиграли те, от которых это трудно было ожидать.

— Нельзя сбрасывать со счетов, что Олимпиада — это венец всего. Она накладывает очень большую ответственность, особенно на тех спортсменов, которые понимают, что они конкурентоспособны и могут бороться за медали. Соответственно, многие допускают ошибки чисто психологического плана, что вы, в принципе, и видели. Много было тех спортсменов, которые сами от себя не ожидали медали. Плюс форс-мажорные обстоятельства, типа спринта. Это — один из факторов, который может повлиять. В Ванкувере ещё была сложность в том, что слишком большая разница в часовом поясе. Не так часто проходят у нас соревнования на таком большом расстоянии, а организм каждого спортсмена поразному на это реагирует.

— Есть мнение, что команда подошла к Играм не в лучшей форме, а пик формы пришёлся на мартовские этапы Кубка мира. Что можете сказать о себе, ведь у вас тоже лучшие результаты пришли под конец сезона?

— Могу так сказать: на Олимпиаде я был точно готов. Где-то не хватило выстрела, где-то вмешалась погода, поэтому получилось так, что в призы попасть не сумел, но был всё время рядом. Был очень хороший уровень, был хорошо готов к Олимпиаде. Поэтому, когда я приехал домой, я решил постараться сохранить этот уровень. А многие спортсмены после Олимпиады считают, что все забыто, все закончено. Грубо говоря, я остался на этом уровне, а у многих уже чуть спад пошел после Олимпиады. Поэтому в конце сезона я хорошо выступал. Я считаю выступления на всех уровнях своей работой и хотел сделать ее до конца хорошо. Приложил к этому максимум усилий. Тоже своего рода опыт, который надо накапливать, складывать себе в копилку, чтобы в будущем использовать.

— Понравилось в Ванкувере?

— В сам Ванкувер удалось съездить только один раз. Но мы были там в прошлом году. Город красивый, богатый и чистый. Мне там очень понравилось — что в первый раз, что во второй. Природа очень красивая. Можно сказать, что я готов вернуться туда еще раз, а может и не раз.

— Насколько для вас важно получать удовольствие от того, что вы делаете? Или можно себя заставить, когда не хочется, и все равно сделать хорошо?

— Я считаю, что к каждому делу нужно подходить с душой и сердцем. Если ты начинаешь его делать, то нужно делать как следует, подходить серьезно, на сто процентов и, еще раз



В гонке преследования и в масс-старте Иван дважды был шестым. Как сказал он сам — «рядом», но...
фото: Reuters

повторюсь, с душой. Чтобы ты получил хороший результат. А если ты без души, без желания это делаешь, значит, может быть, не стоит заниматься этим делом. Результат будет не тот, на который ты рассчитываешь.

Бывает, конечно, тяжелое самочувствие: где-то психологически тяжело, где-то физически тяжело. Но соревнования идут. Все равно надо готовиться к ним, надо выходить на старт. Никуда не денешься, никто для тебя не перенесёт день старта и не будет ждать, когда у тебя будет хорошее настроение. Вот, борешься сам с собой.

— Что легче, бороться с собой или с соперниками?

— Когда ты прекрасно себя чувствуешь, иногда хочется пойти на финишный круг и идти не одному, а чтобы было несколько человек. Чтобы идти на пределе каждый участок дистанции и постараться выиграть на финишной прямой. Это заводит. Эти гонки, я считаю, самые зрелищные. Поэтому мне нравятся масс-старт, пасьют, отчасти эстафета.

— Руководство СБР и тренеры, в частности, перед Олимпиадой, постарались оградить команду от общения с журналистами. Как вы думаете, это было оправдано?





Это была борьба «всего лишь» за шестое место на финише, но Иван не уступил в ней таким грандам, как Уле Эйнар Бьорндален (№17) и Эмиль Хегле Свендсен (№2), что, согласитесь, не так уж и мало.
▶ фото: Сергей Панкратьев

— Не совсем точно сформулирован вопрос. Команда не была закрыта, а был введён чёткий порядок. Что все интервью должны быть согласованы через пресс-службу Союза биатлонистов России. Этот орган создали в СБР специально, чтобы не было такого, что журналисты звонят в номер: «Можно у вас интервью взять?». Я считаю, что это правильно.

— То есть это нововведение облегчило вашу жизнь?

— Намного.

— А вообще общение с прессой сильно осложняет жизнь?

— Нет, не сильно. Тем более, что сейчас у нас это происходит более цивилизованно. Большие плюсы в этом есть. Я считаю, что иногда можно спортсмена и поберечь, позволить ему поменьше общаться с прессой. Это очень нежелательно перед серьезным и ответственным стартом. Спортсмен должен беречь энергию, не должен тратить её попусту. А интервью — это большая трата энергии. Поэтому — только в определённое время, в определённом месте.

— Что ещё вы делаете для сохранения энергии? Как вообще проходит вечер перед стартом?

— У нас есть Григорий Григорьевич Шишкин, массажист, к которому мы ходим на процедуры. Также есть доктор. Вечер расписан по часам. В свободное время стараешься больше лежать, чем ходить по гостинице или с кем-то общаться. Больше проводить времени в номере, сосредоточиться на себе, буквально даже на шаги силы не тратить, и не отвлекаться ни на что внешнее.

— Болельщики не отвлекают? Есть мнение, что иностранные болельщики лучше ведут себя на соревнованиях, когда туда приезжают. А вы как думаете? Возможно, есть какие-то пожелания, чтобы чего-то не делали, или наоборот, хочется какой-то поддержки определённой?

— Навскидку даже не скажу. По крайней мере, в Контиолахти и в Ханты-Мансийске ничего такого не замечал. На трассу иногда выскакивают, этого, конечно, лучше не делать. То, что внимания хотят, просят сфотографироваться, автограф — это вполне нормально. Но перед стартом мало кто может остановиться, сфотографироваться или дать автограф, поэтому лучше все эти вопросы решать после финиша. Тем более, что перед стартом все расписано по минутам, ты четко знаешь, тебе надо выйти во столько-то, чтобы успеть на пристрелку, например. Если ты начинаешь останавливаться, то это уже задержки, опоздание, можешь не успеть подготовиться к старту, сделать все, что тебе необходимо. Это надо понимать.

— После эстафеты Антон Шипулин говорил, что вы его утешали из-за его не очень удачного этапа, а потом Евгений Устюгов сказал то же самое про свой проигрыш на финише Зуманну. Когда кто-то один в эстафете бежит свой этап откровенно хуже других — заходит на круг, много проигрывает — как к этому относятся остальные? Сам спортсмен, понятно, переживает…

Иван передает эстафету Антону Шипулину. Несмотря на дополнительный патрон на стойке, Иван передал эстафету первым, но товарищи по команде не сумели удержать лидерства.
▼ фото: Сергей Панкратьев



Во время награждения с российскими и норвежскими биатлонистами произошёл забавный эпизод: кто-то потерял равновесие, и спортсмены по принципу домино со смехом дружно повалились на пол, образовав российско-норвежскую кучу-малу.
◀ фото: Reuters



Начиная со второй стрельбы, спортсмены занимают места в порядке прихода на стрельбище.
▲ фото: Reuters

— Конечно, спортсмен очень сильно переживает, если на своём этапе выступил хуже, чем ожидал сам, и чем ожидала вся команда. Но чтобы кто-то его в этом укорял, винил и ему тыкал — этого не бывает. Потому что каждый понимает, что он может быть на месте этого спортсмена. Это не так сложно — заехать на круг. Глупо обвинять человека в том, что у него что-то не получилось.

— Нужен ли в команде психолог?

— Что касается психолога, я считаю, свой психолог — это хорошо. Но есть небольшая разница. Психолог должен быть более приближен к спорту. У нас отчасти роль психолога играет тренер. Если тренер сам по себе психолог (я не говорю, что у него есть психологическое образование), то это очень хорошо, потому что он знает все тонкости вида спорта, он понимает его, и он может показать, подсказать, обратить внимание на какие-то вещи, мелочи, на что спортсмен не обращает внимания. Это да. С этим я согласен. А просто взять психолога со стороны, врача — мне кажется, это квалификации совсем разные. Наверное, кому-то он может помочь, но это индивидуально. Когда к нашей команде привлекали психолога, я не посчитал это нужным лично для себя. Но многие с ним сотрудничали и остались довольны.

— Webasto — ваш личный спонсор, с этого года стал спонсором сборной. Как вы с ними познакомились?

— «Вебасто Рус» — это отделение большой немецкой компании «Вебасто». Там есть два человека, которые очень любят биатлон. Это заместитель генерального директора Сергей Михайлович Михеенко и финансовый директор Марина Александровна Свириденко. Ещё немецкий директор «Вебасто Рус» господин Аппель. Он часто приезжает на Кубки мира, почти на все чемпионаты мира, особенно начиная с чемпионата мира 2005 года.

После Олимпиады в 2006 году, когда нам подарили машины, мне захотелось поставить в свой автомобиль отопительную систему. Так и познакомились. Через полгода они пригласили к себе в гости в офис и предложили помогать мне. Я согласился с удовольствием. После этого на протяжении четырех лет мы вместе работаем. Они, помимо спонсорской помощи, очень много помогают в плане организации в Москве: встречи, переезды, где-то расселиться, если что-то надо срочно привезти, или какое-то дело сделать в Москве. Всегда помогают, могут дать водителя, машину. Хотелось бы сказать им огромное спасибо за ту помощь, которую они оказывают мне и другим ребятам.

— Вы выиграли целый автопарк машин, в том числе одну сегодня *(наш разговор происходил в Увате, где Иван стал обладателем Приза губернатора Тюменской области. Через несколько дней на Камчатке он выиграл ещё одну машину — Приз памяти Виталия Фатьянова)*. На какой ездите?

— Езжу на подарке, который мне вручили за серебряную медаль Турина в 2006 году. Подарок за Ванкувер пока в Москве. Ещё не думал о машинах, пока идёт сезон, нужно сосредоточиться на работе.

— Что в биатлоне приходит только с опытом, а в чем, может быть, преимущество молодости?

— С опытом приходит понимание тренировочного процесса. У кого-то с опытом стрельба приходит. У кого-то — ведение тактики во время гонки: как себя вести в разных ситуациях.

У молодости плюсы какие... Когда молодой спортсмен идет на свои первые соревнования — на чемпионат мира или Олимпийские игры — от него мало кто чего ждет. И он, может быть, и сам наполовину в эйфории от того, что сюда попал, и может получиться очень хорошее выступление.

А чем старше становится спортсмен, тем более осознанными получаются у него победы. Появляется мысль о том, что это ты уже проходил, уже делал, выигрывал, побеждал, и что надо повторить свой успех. Это тяжелее, но именно в этом — высший класс спортсмена.

Беседовала **Елена КОПЫЛОВА**,
Уват, апрель 2010



SUUNTO t6c

Когда вы стремитесь к высшим достижениям, вам нужен монитор сердечного ритма, который сможет контролировать вашу физическую форму на каждом шаге к победе. Suunto t6c обеспечивает ваши тренировки настолько точными измерениями и рекомендациями, что вы словно находитесь в спортивной лаборатории: TE, макс VO2, EPOC. Если вместе с Suunto t6c вы будете использовать дополнительные датчики POD, то сможете дополнить свой дневник данными о скорости, дистанции и ритме движения. Узнайте больше о Suunto t6c на сайте www.suunto.com/t6c.

Официальное представительство SUUNTO в России – компания «Амер Спортс»: (495) 641 26 46.

SUUNTO
www.suunto.com

Москва: м-н "Salomon", Калужское ш, 21, Мега Теплый Стан, т. 787-57-66; м-н "Спортивно-Экипировочный центр", Олимпийский пр-т, 16/1, т. 502-98-47; м-н "Salomon", Котельники, 1 Покровский проезд, 1/2, Мега Белая дача, т. 783-83-02; м-н "Кант", Электролитный пр., д 7, к 2, ГК "Московские Альпы", т.(499) 317-61-01; м-н "Кант", ул. Куусинена, д. 9, т.(499) 943-11-54; м-н "Finland Watch", Рязанский проспект, 30/15, т. 500-26-55; м-н "Спорт часы", ТК "Спорт Хит" 3 эт., Сколковское ш, 31, т. 933-86-63 доб. 3020; м-н "Спорт часы", ТЦ "Экстрим" 1эт, Смольная, 63В, т. 518-13-02; м-н "Outdorworld", БП "Алексеевский", пр. Мира, 102, к 2, т. 646-86-78; м-н «Ювента спорт», ул. Максимова, 10, т.(499) 196-31-27, 196-04-98; м-н "Альпиндустрия", ул. Первомайская, 18, т.(499) 165-91-92; м-н "Бодреверу", Воротниковский переулок, д 7, стр. 3, т. 741-35-96; ФК "Else Club" (Элс Клаб), Иваньковское ш., 5, т.(495) 234-44-44; м-н "Полар-спорт", БЦ "Контакт", Остаповский пр, 5, к. 1, т. 648-67-99; м-н "Охотник", Головинское ш., 1, т. 645-62-77/78; м-н "Outdoor Style", Холодильный пер., 3, ТЦ "Ролл Холл", т. 604-42-26; **Зеленоград:** м-н "4SPORT", к. 1824, т.(499) 738-05-90; **Дубна:** м-н "Спортландия", пр-т Боголюбова, 18, ТЦ "Бриз", т.(49621) 92412; **Санкт-Петербург:** м-н "Кант", Гражданский пр-т, д. 23, т.(812) 535-33-91; м-н "Кант", ул. Ивановская, 7, т.(812) 560-06-60; м-н "Планета спорт", ул. Савушкина, 141, ТЦ "Меркурий", т.(812) 542-90-72; м-н "Планета Спорт", Б. Сампсониевский пр., 45, т.(812) 542-90-72; **Апатиты:** м-н "Домино", ул. Бредова, 9, т.(81555) 6-66-00; **Краснодар:** м-н "Red Fox", ул. Северная, 433, т.(861) 238-40-23; **Тула:** м-н "Карелия", ул. Демонстрации, 9, т.(4872) 30-10-42; **Сочи:** м-н "Активный отдых", ул. Роз, 67а, т.(8622) 64-77-97; **Южно-Сахалинск:** м-н "Снаряга", ул. Ленина, 219, т.(4242) 741-855; ТЦ "Чемпион", ул. Центральная, 1Б, т.(4242) 708-408; **Челябинск:** м-н "Underground-sport", пр. Ленина, 17, т.(351) 775-57-75; **Самара:** м-н "Кант", пр-т Ленина, 1, т.(846) 338-17-55; **Саратов:** "Детский Мир", пр.Кирова, 43, 2 эт., т.(8453) 73-57-22; "СпортМир", ул.Железнодорожная, 43/55, т.(8453) 29-18-89, 58-83-48; "Спортландия", ул. Б. Горная, 359в, т.(8453) 39-61-10; **Новосибирск:** м-н "Madhouse-905", ул.1905 года, 83 т.(383) 291-21-82; **Красноярск:** м-н "Диана Спорт": Качинская, 62, т.(391) 211-11-70; ул.Свердловская, 53, т.(391) 261-33-93; **Хабаровск:** м-н "Спорт Экстрим", ул. Тургенева, 56, т.(4212) 21-46-34; **Владивосток:** м-н "Батискаф", пр-т. 100 лет Владивостоку, 150, т.(4232) 32-12-30; **Иркутск:** Спортмаркет "Вертикаль", ул. Седова, 29, т.(3952) 34-37-70; **Омск:** м-н "Саломон", б-р Архитекторов, 35, ТЦ Мега, т.(3812) 35-63-72.



17-й ТРАДИЦИОННЫЙ МЕЖРЕГИОНАЛЬНЫЙ ЛЫЖНЫЙ МАРАФОН



НА ПРИЗ ЧЕМПИОНА СССР НА 70 КМ НИКОЛАЯ ЛИПАШОВА

г. Тверь, ст. Чуприяновка

6 марта 2011 г.

СТИЛЬ КЛАССИЧЕСКИЙ

ДИСТАНЦИИ:
50 км, 30 км, 20 км, 10 км

Ежегодный с 1994 года.
Соучредитель марафона —
Федерация лыжного спорта г. Твери

СПОНСОРЫ: Компания "ТВЕРСКОЙ КОНДИТЕР"
ПФК "МАРГО"
Спортивный магазин "СПОРТИ"
Спортивный магазин "КРУИЗ"
Спортивный магазин "ШТУРМ"

КОНТАКТНЫЕ ТЕЛЕФОНЫ:
38-17-31, 34-19-73

БИАТЛОН

13 ФЕВРАЛЯ
спринт 7,5 км, женщины

14 ФЕВРАЛЯ
спринт 10 км, мужчины

16 ФЕВРАЛЯ
гонка преследования 10 км, женщины

16 ФЕВРАЛЯ
гонка преследования 12,5 км, мужчины

18 ФЕВРАЛЯ
инд. гонка 15 км, женщины

18 ФЕВРАЛЯ
инд. гонка 20 км, мужчины

21 ФЕВРАЛЯ
масс-старт 12,5 км, женщины

21 ФЕВРАЛЯ
масс-старт 15 км, мужчины

23 ФЕВРАЛЯ
эстафета 4х6 км, женщины

26 ФЕВРАЛЯ
эстафета 4х7,5 км, мужчины

vancouver 2010

16 февраля 2010 года, Уистлер (Канада)
гонка преследования 10 км
женщины

место	старт. номер	спортсмен	страна	промахи	результат
1	**2**	**М. Нойнер**		**0+0+1+1**	**30:16.0**
2	**1**	**А. Кузьмина**		**0+1+1+0**	**+12.3**
3	**6**	**М.Л. Брюне**		**0+0+0+0**	**+28.3**
4	20	А.К. Олофссон-Зидек	ШВЕЦИЯ	1+0+0+0	+39.4
5	33	Т. Бергер	НОРВЕГИЯ	0+0+0+0	+51.2
6	**4**	**А. Булыгина**	**РОССИЯ**	**0+1+0+0**	**+52.1**
7	**7**	**О. Зайцева**	**РОССИЯ**	**0+1+1+0**	**+1:04.3**
8	10	А.К. Флатланд	НОРВЕГИЯ	1+0+0+0	+1:17.3
9	9	Т. Грегорин	СЛОВЕНИЯ	0+0+1+1	+1:22.6
10	27	А. Хенкель	ГЕРМАНИЯ	1+0+1+1	+1:24.5
11	5	Е. Хрусталёва	КАЗАХСТАН	1+0+1+1	+1:26.1
12	30	К. Вильхельм	ГЕРМАНИЯ	0+0+0+1	+1:27.3
13	17	Л. Калинчик	БЕЛАРУСЬ	0+0+1+1	+1:32.2
14	12	Е. Юнссон	ШВЕЦИЯ	0+0+2+0	+1:37.8
15	8	Д. Домрачева	БЕЛАРУСЬ	0+2+0+2	+1:41.2
16	26	С. Хаусвальд	ГЕРМАНИЯ	1+0+1+2	+1:42.6
17	3	М. Дорен	ФРАНЦИЯ	0+1+0+1	+1:47.2
18	**13**	**С. Слепцова**	**РОССИЯ**	**1+0+0+2**	**+1:50.9**
19	14	Э. Тофалви	РУМЫНИЯ	0+1+0+1	+2:10.3
20	**22**	**О. Медведцева**	**РОССИЯ**	**0+0+2+1**	**+2:15.9**
21	18	А. Пидгрушина	УКРАИНА	1+0+0+1	+2:18.0
22	11	О. Хвостенко	УКРАИНА	0+0+1+0	+2:38.3
23	23	Вал. Семеренко	УКРАИНА	0+1+2+0	+2:41.6
24	21	К. Палка	ПОЛЬША	1+0+1+0	+2:51.6
25	42	А. Циль	ПОЛЬША	1+0+0+0	+2:52.4
26	28	Н. Скардино	БЕЛАРУСЬ	0+0+1+1	+2:55.0
27	15	С. Байи	ФРАНЦИЯ	1+0+1+3	+2:59.0
28	36	В. Новаковска	ПОЛЬША	0+0+1+1	+3:08.2
29	29	С. Бекар	ФРАНЦИЯ	1+0+2+0	+3:18.8
30	51	К. Лю	КИТАЙ	0+0+1+1	+3:25.2
31	35	М. Гвиздон	ПОЛЬША	0+1+1+0	+3:29.8
32	19	М. Реслерова	ЧЕХИЯ	0+0+1+4	+3:30.9
33	31	А. Мали	СЛОВЕНИЯ	1+0+1+0	+3:37.9
34	25	Д. Расимовичуте	ЛИТВА	0+0+3+2	+3:42.4
35	50	Ч. Ванг	КИТАЙ	0+0+0+2	+3:45.8
36	46	М. Танди	КАНАДА	1+0+0+0	+3:46.2
37	24	В. Виткова	ЧЕХИЯ	1+0+1+1	+3:46.5
38	57	М. Лидума	ЛАТВИЯ	0+0+2+1	+3:46.6
39	37	Д. Равинкар	СЛОВЕНИЯ	0+0+1+0	+3:46.7
40	40	Я. Герекова	СЛОВАКИЯ	0+3+0+1	+4:04.1
41	41	С. Домей	ШВЕЦИЯ	1+0+0+1	+4:07.8
42	34	Вит. Семеренко	УКРАИНА	2+0+1+2	+4:10.4
43	32	Ч. Сонг	КИТАЙ	1+2+0+2	+4:30.6
44	52	А. Лебедева	КАЗАХСТАН	0+1+0+1	+4:33.8
45	59	К. Мякяряйнен	ФИНЛЯНДИЯ	0+1+1+0	+4:34.0
46	45	С. Студибейкер	США	1+0+0+1	+4:44.1
47	16	А.М. Нильсон	ШВЕЦИЯ	1+2+2+1	+5:00.9
48	56	С. Гаспарин	ШВЕЙЦАРИЯ	2+1+1+1	+5:37.5
49	39	М. Пурдеа	РУМЫНИЯ	1+0+0+3	+5:52.5
50	43	М. Понца	ИТАЛИЯ	0+1+0+0	+5:55.9
51	38	К. Халлер	ИТАЛИЯ	1+2+2+0	+6:04.9
52	49	Д. Плотогиа	РУМЫНИЯ	0+0+2+1	+6:22.8
53	47	К. Оберхофер	ИТАЛИЯ	2+3+1+0	+6:24.3
54	44	Ф. Сузуки	ЯПОНИЯ	0+0+0+1	+6:25.9
55	60	З. Вейнарова	ЧЕХИЯ	1+1+3+1	+7:14.6
56	53	Н. Левченкова	МОЛДОВА	1+0+0+3	+7:22.5
57	48	Г. Крумина	ЛАТВИЯ	0+2+1+1	+7:42.7
	54	М. Халинарова	СЛОВАКИЯ	1+2+3+	отст.кр.
	55	Э. Сауэ	ЭСТОНИЯ	1+2+4+	отст.кр.
	58	М. Лебедева	КАЗАХСТАН	1+2+2+	отст.кр.



Reuters

НОЙНЕР

Reuters



Reuters

Анастасия КУЗЬМИНА:

ТЕПЕРЬ НА ВСЕХ СОРЕВНОВАНИЯХ, ЕСЛИ СТРЕЛЬБА НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ, МУЖ КРИЧИТ НА ТРАССЕ: «НАСТЯ, И С ОДНИМ ШТРАФОМ МОЖНО ВЫИГРАТЬ ОЛИМПИЙСКОЕ ЗОЛОТО!»

Блестящее выступление Анастасии Кузьминой в Ванкувере стало едва ли не самой обсуждаемой темой Олимпиады, по крайней мере, у нас в стране. Получив травму под Новый год и перенеся операцию, Настя всего через полтора месяца выиграла первую же гонку Олимпийских игр. И не просто выиграла, а обыграла по дистанции Магдалену Нойнер при равном количестве промахов! А через три дня снова взошла на олимпийский пьедестал, завоевав «серебро» в гонке преследования. На фоне неудачного выступления российской команды в первых гонках успех Анастасии вызвал бурю: воспитанница тюменской школы биатлона, приносившая юниорские медали России, теперь приносит олимпийские награды Словакии! Сама Настя говорит об этом неохотно: что толку гадать, как сложилась бы её карьера, не прими она после рождения ребёнка решение сменить гражданство. Ведь тогда всё было бы по-другому: и в жизни и в спорте! Куда интереснее ей говорить о самих Играх, где она покорила высочайшую из спортивных вершин.



— Все помнят серебряную медаль в гонке с общего старта на чемпионате мира-2009 в Пьончанге. А до этого каким был ваш лучший результат на этапах Кубка мира?

— На Кубке мира — тринадцатое место в Эстерсунде. Были медали в юношеские и юниорские годы. В России считается, что это не достижения, а так, детский спорт. Но мне так не казалось. Для меня эти медали многое значили, для меня это были большие достижения.

— То есть, «серебро» в Пьончанге — это было ваше первое в жизни призовое место на мировом уровне?

Расстояние до мишени в биатлоне 50 метров. Диаметр мишени для стрельбы из положения лёжа — 45 мм, стоя — 115 мм. На фото: стрельба Анастасии Кузьминой в гонке преследования 16 февраля.

фото: Reuters

— Да. Это был мой первый подиум. А на этапах Кубка мира первое призовое место было в олимпийском сезоне в Поклюке — третье место в индивидуальной гонке. Потом ещё одно третье место было в Ханты-Мансийске на этапе Кубка мира в этом году. Это уже после Олимпиады.

— Получается, что два года подряд ваш лучший результат приходится на главный старт сезона? Как вам это удаётся?

— Стараюсь, чтобы приходился на самый главный старт. Я же не машина, нужно реально рассуждать. Организм на своем здоровье не может выдержать целый сезон, а только некоторые старты. Конечно, нужно уметь подвестись, так распланировать подготовку, чтобы к конкретному турниру подойти правильно. Причем не только в плане физической подготовки, но и психологической, чтобы со стрельбой не было проблем. Потому что форма бывает не только беговая, но и стрелковая.

— В январе к вам было приковано всеобщее внимание в связи с травмой. Расскажите, что с вами произошло?

— 31 декабря я упала на тренировке и получила травму — перелом одной из костей пясти*. Мы были в Обертиллахе, в Австрии, на предновогоднем сборе. Делали длительную тренировку. И под конец двухчасовой тренировки я потеряла бдительность, немножко расслабилась. Бывает такое, что от усталости просто уже на автомате доезжаешь до дома. Наверное, думала, как салат оливье лучше приготовить *(смеется)*. Не удержала равновесие и упала на палку, которая мне выбила косточки на левой руке. Конечно, я была в ужасе, думала: «Ну, всё. Эта первая Олимпиада, на которую я должна была ехать, наверное, для меня закончилась». Но муж убедил меня сделать операцию. Первого января мне прооперировали руку, поставили пластину ради того, чтобы все-таки использовать шанс поехать на Олимпиаду. До сих пор у меня там стоит титановая пластинка и десять шурупов.

— Их будут вынимать, или они навсегда останутся?

— Нет, их нужно удалить. Обычный человек может оставить себе на всю жизнь. Там такой материал — медицинский титан, который не навредит. Но так как я спортсменка и постоянно использую руку, то эти пластинки, а они очень тоненькие, при чрезмерной нагрузке могут лопнуть.



На дистанции «золотой» спринтерской гонки.
▲ фото: Reuters

— После Олимпиады все наши тренеры шутили, что будем теперь ломать руки потенциальным кандидаткам в олимпийские сборные. А если серьёзно, как повлияла травма на вашу олимпийскую подготовку?

— Сейчас сложно говорить. Но свою роль, мне кажется, это сыграло. Возможно, мы слишком разогнались перед Играми, очень сильно готовились. Нужно было остановиться и подумать над ошибками, над тем, что много тренируемся. Больше уделять внимания восстановлению. А может, просто были слабы ноги. Ведь после травмы я практически целый месяц силовую только на ноги делала, и они здорово подкачались. Отдохнула от стрельбы. Так что всем ломать руки я не рекомендую, а вот если правильно спланировать, то можно *(смеётся)*.

* Пясть – (жен.) кисть руки, ладонь; пять долгих косточек со связками и прочими частями меж пальцев и запястья (из словаря Даля).



Миг торжества. Цветочная церемония на стадионе Уистлера после спринтерской гонки.
фото: Reuters

— Сколько времени заняло восстановление?

— Уже через три недели я приняла участие в этапе Кубка мира в Италии. Конечно, толкалась одной рукой. Муж видел мое стремление подготовиться к этой Олимпиаде... Он говорил: «Настя, не так всё и плохо. Я думаю, мы справимся. Все-таки главное в первой Олимпиаде не медаль, а участие». А за неделю перед первым стартом, когда мы проходили олимпийскую трассу, в очередной раз прорабатывая каждый поворот, каждый подъемчик, каждый спуск, он сказал: «Ты знаешь, я вижу, что ты готова. По-моему, будет медаль».

— Так и сказал?

— А он всегда чувствует, на каком я уровне подготовки, и может сказать, например, перед поездкой на этап Кубка мира: «Будешь до такого-то примерно места, если справишься со стрельбой». Почти всегда его предсказания сбываются, где-то на 90%. Ведь практически все тренировки мы катаемся вместе. Он видит, как я физически готова.

— Так надо ему сказать: «Предсказывай мне всегда первые места!».

— Да, хорошо бы. Это очень много значит, когда главный человек, который в тебя верит больше остальных, напрямую заявляет: «Настя, медаль будет».

— Сами гонки запомнились? Ведь Олимпиада, да ещё первая, старт непростой. Было такое чувство, что он — особенный? Или получилось настроиться, что работа и есть работа?

— В первый день, когда мы приехали в олимпийскую деревню, были очень смешанные чувства. В принципе, кажется, ну что здесь такого особенного? Соревнования и соревнования. Но когда я в первый раз увидела всю эту атмосферу... Пыталась себя заранее настраивать: все, что вокруг будет твориться, крутиться, вертеться, зрители, переживающие тренеры, болельщики, которые приедут из Словакии, которые будут звонить, допустим, из России — на все это не обращать внимания. Попытаться просто собраться. Настроиться как на обычный старт, первенство деревни какой-нибудь *(улыбаясь)*. Утрирую.

Конечно, было сложно. Первая Олимпиада. Чувства захлестывали. Но, слава Богу, на Олимпиаду смог поехать мой муж Данил. Он постоянно по вечерам проводил со мной беседы: как себя чувствуешь, как настрой, какие новые впечатления от сегодняшнего дня. Мы пытались так свой день провести, чтобы меньше было выплесков эмоций, в стиле: «Вау, видел то!». Пытались как можно больше знакомиться с трассами. Настроиться только на работу.

Выходя на первый старт, я думала о том, что сегодня обычный день, обычный старт, все те же спортсменки, что на этапах Кубка мира. Даже наоборот, на Олимпиаде ведь меньше соперниц, чем бывает на этапах Кубка мира. От сильной страны, как, например, Россия, Германия, все шесть-семь спортсменок в Кубке мира могут тебя обыграть, а на Играх максимальная квота от страны — четыре человека. Получается, что в результате можно быть намного ближе. Успокаивала себя разными мыслями: что вокруг Олимпийских игр настолько раскручен ажиотаж только из-за





Магдалена постепенно уезжает от Насти и, кажется, в её глазах даже читается улыбка по этому поводу. Или только кажется?
▲ фото: Reuters

того, что это старт четырехлетия. А так это обычные соревнования.

— Когда поняли, что выиграли спринт?

— После финиша я не надеялась даже на медаль. И, тем более, была уверена, что с одним промахом нельзя выиграть. Но я чувствовала на сто процентов, что отработала ногами очень хорошо. Максимально выложилась на трассе, за что себя в глубине души похвалила. И для своего же спокойствия после финиша ушла в будку переодеваться. Когда обнаружила, что за мной идут допинг-контролеры, поняла, что, по-видимому, что-то получилось.

Я себе всегда говорила: «Наверное, чтобы выиграть Олимпиаду, нужно безошибочно стрелять и очень-очень быстро бежать». Но

Анастасия Кузьмина — на огневом рубеже в гонке преследования.
▼ фото: Reuters





На подходе к огневому рубежу.
фото: Reuters

безошибочно стрелять у меня не получилось, а золотая медаль была. Теперь на всех соревнованиях, если что-то со стрельбой не складывается, муж кричит на трассе: «Настя, и с одним штрафом можно выиграть олимпийское «золото»! Так что не расслабляйся и работай до конца!».

— У вас в спринте был 19 номер, то есть все основные соперницы стартовали позже. Неужели, финишировав первой, вы смогли просто отвернуться от экрана и не смотреть, кто сумеет вас обойти?

— Я не смотрела. Наоборот, ушла специально, чтобы не переживать... Что финишировала первой, конечно, видела. Но я всегда так рассуждаю: в первой группе стартуешь, за тобой все самые сильные. В основном во вторую стартовую группу ставятся самые сильные спортсменки. Уже просто потом по рации слушала, что пока первая, пока первая... Идет Нойнер, идет Булыгина. С большим преимуществом. Думала, что если останусь в тройке, будет здорово.

А потом — сумасшедшие крики по рации, поздравления и крики, что это невероятно. Словаки радуются! Я и тогда ещё думала, что может быть, не все финишировали. Я просто не могла поверить в то, что случилось. Мне казалось, это недостижимо, далеко, нереально. В первый же день Олимпиады, первой Олимпиады в моей жизни, и сразу «золото»? Это просто была какая-то сказка, наверное.

— И когда это осознание: «Я — олимпийская чемпионка» — пришло? На цветочной церемонии, на пресс-конференции, на награждении?

— Осознала я это не скоро. Я себя специально заставила сразу же после первого дня ликований, побед, поздравлений забыть о том, что выиграла медаль. После церемонии вручения медали просто ее убрала. Для того, чтобы настроиться на следующий стартовый день. Чтобы очистить голову от радостных мыслей. Может быть, это было зверство над собой. Может быть, это не совсем правильно было сделано. Но мне было важно настроить себя на следующую гонку.

Ведь гонка преследования сильно зависит от спринта. Я знала, что ставки велики, все ждут только медали. Следом за мной стартует Нойнер — очень сильная спортсменка. Четвертое место у Ани Булыгиной — это тоже очень близко. Остальные спортсменки, в принципе, тоже могут побороться. Это такая гонка, где все зависит от стрельбы. Всё может сильно поменяться. Удержать свою медальную позицию будет сложно, я это понимала, но очень хотелось это сделать. Вкус победы я уже почувствовала. Не хотелось так просто его отпускать.

— Саму гонку хорошо помните? Как шли, как стреляли?

— Да, хорошо помню. Еще раз повторюсь: мы все тренировки рабо-

Магдалена Нойнер берёт реванш у Анастасии Кузьминой за поражение в спринте.
фото: Reuters





КАНТ - эксклюзивный дистрибьютор Bjorn Daehlie в России

Единый телефон (звонок бесплатный) 8 800 333 37 33

Адреса спортивных магазинов КАНТ:

Москва: м. "Нагорная", Электролитный пр-д, д. 7, корп. 2, тел.: 8 (495) 604-16-10
м. "Полежаевская", ул. Куусинена, д. 9, тел.: 8 (499) 943-11-55
Санкт-Петербург: м. "Академическая", Гражданский пр-т, д. 23, тел.: 8 (812) 535-33-91
м. "Ломоносовская", ул. Ивановская, д. 7, тел.: 8 (812) 560-61-00
Самара: Проспект Ленина, д. 1, тел.: 8 (846) 338-17-55
Екатеринбург: Проспект Ленина, д. 53

КАНТ
www.kant.ru

ЛЕГКО ВЫБРАТЬ СВОЕ!



тали с Данилом на трассе. Дополнительно в день гонки, после пристрелки, я всегда ещё раз проходила трассу. Снова ее просматривала. Где какой уголочек как лучше пройти.

Я знала, что на Олимпиаде может быть важен каждый сантиметр. Любой спортсмен едет на Олимпиаду с мечтой и желанием отдать все силы для того, чтобы максимально здорово выступить. Борьба за секундочки, за доли секундочки. Собирать этот результат, который каждый хочет показать максимально хороший, нужно с большим трудом. Я очень старалась. Как горнолыжники, закрывая глаза, мысленно проходят трассу перед стартом, так и я несколько раз то же самое делала. Хотела максимально сконцентрироваться не только на стрельбе, но и на трассе.

— Перед каждой гонкой?

— Да.

— Были мысли о втором «золоте»?

— Мне казалось, что о втором «золоте» мыслей не было. Я реально взвесила ситуацию. Буквально по пяткам идет Нойнер. Если получится стрелять очень хорошо, то, конечно, бороться, бороться на трассе, бороться ногами. Я чувствовала, что смогу. Но допущенные ошибки на стрельбе отнимают эту энергию, этот настрой.

А после финиша я поняла, что есть небольшая досада. Хоть мне и казалось, что я о «золоте» не думаю, а, видимо, хотелось. Но все начали говорить: «Ты понимаешь, медаль! Еще одна медаль!». Вся Словакия, часть России, болельщики, родственники... Может быть, из других стран, где также есть знакомые болельщики... Естественно, многие ждали «золота», надеялись, потому что верится только в самое лучшее.

Но эта серебряная медаль, пожалуй, мне далась сложнее, чем золотая. Это был бой на трассе, бой очный. Для меня очная борьба психологически сложнее, чем индивидуальный спринт. А последний круг был более сложным и физически тоже. Я видела, что француженка уже практически наступает мне на пятки. Очень не хотелось отдавать «серебро». В самый сложный момент пришлось переломить где-то себя. Через «не могу», через «не хочу» сделать усилие, ускориться там, где уже не было сил, чтобы бежать. Нужно было во что

Финиш! Вторая медаль, но уже серебряная.
фото: Reuters

бы то ни стало уйти от преследования. Я знала, что Нойнер не достать, и гнаться незачем, а убегать приходилось.

— Не любите контактную борьбу?

— Я, наверное, такой тип спортсмена, который больше любит спокойно отработать свое и уйти. Спринт, индивидуальную гонку. Но со временем, когда уже набираешься опыта, входишь во вкус, и тогда появляется желание побороться лицом к лицу. Интереснее становится на пасьютах, масс-стартах.

С тех пор, как я начала попадать в «тридцатку» сильнейших на Кубке мира, мне стал нравиться масс-старт. Такая эмоционально сложная и интересная гонка, где нужно проявить себя, свой характер. В какой-то момент терпение и умение. Из этого складывается результат.

— А в масс-старте на Играх что не получилось? Закончился настрой?

— Я думаю, что, отбежав практически всю программу, я уже и физически устала. Состояние было немножко ослабленное. Каждую гонку от меня ждали медалей. Индивидуальная гонка была очень сложной, потому что, на сленге спортсменов, ногами я отработала прекрасно, но абсолютно не получилась стрельба. Была расстроена немножко. Наверное, после этих двух медалей пришло осознание того, что я уже олимпийская чемпионка. Можно уже и успокоиться, но все-таки нужно доработать эту Олимпиаду. Не только я от себя жду и хочу, но и люди надеются, что справлюсь с остальными стартами так же хорошо, как с первыми.

— Тяжело, наверное, было собраться на оставшиеся гонки? Когда уже медаль, уже «золото», огромное внимание, пресса, всё это непривычно...

— Да. Не выработан иммунитет. Не был выработан иммунитет конкретно к этому огромному количеству счастья, выплеску эмоций, радости. Был такой миг всего-всего. Всего нового. Напор корреспондентов. Не только словацких, но из разных стран. Такого внимания допинг-контроля. Такого...

В общем, все мои представления о том, как это будет, оправдались. Только в реальности всего этого было во много раз больше. Неожиданно для меня после двух дней медалей я поняла, что это настолько исчерпывающе, настолько организм устает...

Представьте: отбежать гонку, сразу без заминки на допинг-контроль, после допинг-контроля на церемонию награждения, получение медали, оттуда сразу множество интервью — пресс-конференция призёров, фото. Потом в импровизированном «словацком доме» собирался весь коллектив олимпийской деревни. Вот это отмечание побед, медалей, множество фотографирований, получение поздравлений — это так все здорово, радостно, но в то же время изматывает.

Может быть, я даже не столько перегорела, сколько была перенасыщена всем этим новым, к чему не было выработано привычки. Собраться на гонку было очень сложно, хотя перерыв в днях был, и я очень старалась. После серебряного масс-старта в Пьончанге я думала, что именно масс-старт будет моей коронной гонкой.

Каждый следующий день после выигрыша олимпийской медали осознание этого приходило ко мне все чаще и чаще. Утром просы-



С мужем и личным тренером Данилом Кузьминым на трассе олимпийского Уистлера.
▲ фото: из семейного архива Кузьминых



Магдалена Нойнер (Германия), Анастасия Кузьмина (Словакия) и Мари Дорен (Франция) — призёры спринта.
▶ фото: Reuters



По-моему, одна из лучших карточек Reuters и всех фото олимпийского биатлона. На подходе к огневому рубежу две спортсменки: №1 и №2, Настя ещё идёт первой и готовится занять первый рубеж, Магдалена Нойнер — вторая.
▲ фото: Reuters

паюсь: неужели я — олимпийская чемпионка, или мне это просто приснилось? Были такие моменты, что да, может быть, и перегорела.

— Это можно понять. Это естественно. Наверное, не так легко было впустить в свою дальнейшую жизнь всю эту публичность? Ведь после возвращения домой внимания прессы наверняка стало ещё больше?

— К сожалению, или к радости, не знаю, я — не тот человек, который с радостью принимает это внимание от корреспондентов, от медиа, от болельщиков. Для меня это очень сложно психологически. Если я даю интервью или даже просто общаюсь с болельщиками, я настолько много эмоций своих отдаю, настолько много отдаю внутренней душевной энергии, что потом себя чувствую опустошенной больше, чем после тренировки. Буквально «вычерпанной». Для меня это сложно. После Олимпиады сезон ведь еще не закончился, мне нужно было и тренироваться, и уделить, конечно же, внимание всем жаждущим. Поблагодарить тех людей, которые поддержали меня и привели к победе, к медалям. Выразить благодарность за поддержку болельщикам. Очень много было встреч. Из-за этого я даже пропустила этап Кубка мира в Контиолахти.

Сложно было потом вернуться в обойму. Первый этап Кубка мира после Олимпиады, на который я



«Поздравляю, Лена, ты — великая спортсменка!»
Анастасия Кузьмина поздравляет Магдалену Нойнер с завоеванием титула олимпийской чемпионки. Через несколько дней Лена повторит свой успех в гонке с общего старта и станет двукратной. А всего в свои 23 года Магдалена Нойнер имеет титулы победительницы 19 этапов Кубка мира, пятикратной чемпионки мира, дважды олимпийской чемпионки и дважды обладательницы Большого хрустального глобуса.
◀ фото: Reuters



Три медали завоевала олимпийская сборная Словакии на Играх-2010, и все три — в биатлоне. «Золото» и «серебро» у Анастасии Кузьминой и «бронза» у Павола Хурайта.

▶ фото: **из семейного архива Кузьминых**

приехала, в Норвегии, был для меня отдыхом, наверное, больше, чем соревнованиями. Конечно, разлаженная стрельба была видна. Потерянное чувство физической уверенности, стабильности. Только к Ханты-Мансийску немножко собралась.

— Можете назвать здесь тех людей, кого бы вы хотели поблагодарить за причастность к вашим наградам.

— В первую очередь, конечно, это мои родители. Благодаря им спорт у нас в крови. Моя мама выигрывала соревнования, когда еще была беременна мною *(смеется)*. С детства первыми игрушками у меня были родительские медали. Я раскладывала их на полу, рассматривала. Читала грамоты, которые они выиграли, заработали за свою спортивную карьеру. Для меня это было большим стимулом к тому, чтобы не просто заниматься лыжными гонками, биатлоном, а тоже достичь каких-то высот.

Спасибо всем тренерам, у кого я занималась в России. Надежде Дмитриевне Коврижных, Сергею Сергеевичу Шестову, Леониду Александровичу Гурьеву, всем тренерам сборных команд.

Сейчас в команде Словакии моим тренером по физподготовке является муж, Данил Кузьмин, а тренером по стрелковой подготовке — бывший президент федерации биатлона Словакии Юрай Санитра. Скорее всего, в течение сезона будем набирать собственную команду, где будет сервисмен, физиотерапевт. На этапы Кубка мира будем стараться приезжать со своей командой. В современном биатлоне успех складывается из многих компонентов: технических, физических, психологических — над каждым из них нужно много работать. Все возможности у меня для этого есть, остальное — в наших руках.

Беседовала **Елена КОПЫЛОВА,**
Отепя, Эстония, июль 2010

Компания Сноу Стар

предлагает оборудование для подготовки лыжных трасс:

▼ РЕЗАКИ ЛЫЖНИ ▼ КАТКИ-СНЕГОУКЛАДЧИКИ ▼ БОРОНЫ

Наше оборудование разработано и произведено в соответствии с самыми высокими требованиями и позволяет готовить и поддерживать лыжные трассы по стандартам FIS (Международной Федерации Лыж)

На все оборудование гарантия 5 лет

Оборудование рассчитано на использование с самым популярным в России снегоходом «Буран»

Для упрощения поставки в любую точку России все оборудование поставляется разобранным, в упакованном виде, с пошаговой инструкцией несложной сборки

▼ НАШ ФЛАГМАН — КАТОК-СНЕГОУКЛАДЧИК «SNOWROLLER»

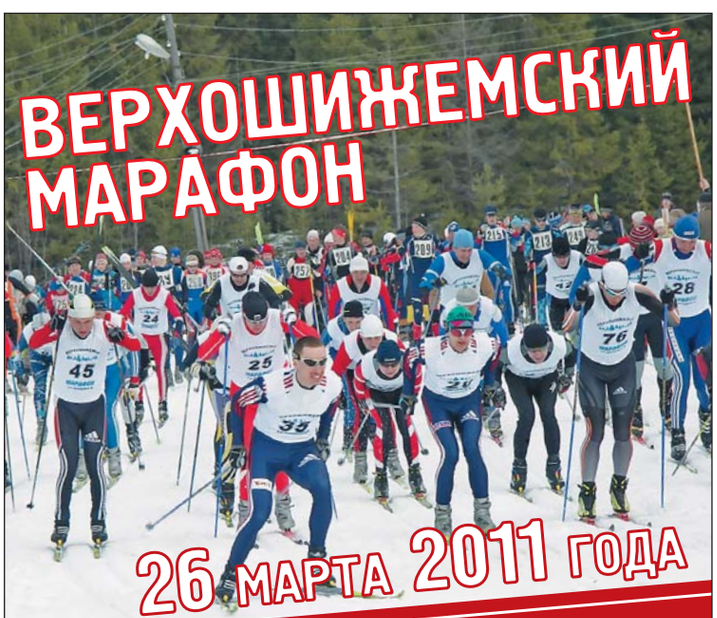
Преимущества:
- большая ширина рабочего захвата
- не сдирает снег при малоснежье
- хорошо укладывает большие количества свежевыпавшего снега
- отлично применим на небольших горнолыжных склонах
- безопасен и прост в использовании
- экономит топливо и время



Приглашаем к сотрудничеству дилеров

Телефон в Москве: (495) 220 6949
Электронная почта: snow-star@inbox.ru
www.snow-star.ru

ВЕРХОШИЖЕМСКИЙ МАРАФОН



26 МАРТА 2011 ГОДА

МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ:
пгт. Верхошижемье, Кировская область

СТАРТ: 10^{30}

50 км, свободный стиль

Заявки по телефону (83335) 2-18-47
факс (83335) 2-12-52

Спонсоры: ИП Крутихин В.М. ● ООО «Дизайнстрой» г.Киров
ОАО «Электромашиностроительный завод «Лепсе» г.Киров
ООО «БелСтар» г.Киров

для участников марафона будет организована доставка от ж/д вокзала г.Кирова до места старта и обратно

БИАТЛОН

13 ФЕВРАЛЯ
спринт 7,5 км, женщины

14 ФЕВРАЛЯ
спринт 10 км, мужчины

16 ФЕВРАЛЯ
гонка преследования 10 км, женщины

16 ФЕВРАЛЯ
гонка преслед. 12,5 км, мужчины

18 ФЕВРАЛЯ
инд. гонка 15 км, женщины

18 ФЕВРАЛЯ
инд. гонка 20 км, мужчины

21 ФЕВРАЛЯ
масс-старт 12,5 км, женщины

21 ФЕВРАЛЯ
масс-старт 15 км, мужчины

23 ФЕВРАЛЯ
эстафета 4х6 км, женщины

26 ФЕВРАЛЯ
эстафета 4х7,5 км, мужчины

vancouver 2010

16 февраля 2010 года, Уистлер (Канада)
гонка преследования 12,5 км
мужчины

место	старт. номер	спортсмен	страна	промахи	результат
1	**8**	**Б. Ферри**		**0+0+0+1**	**33:38.4**
2	**12**	**К. Зуманн**		**0+0+1+1**	**+16.5**
3	**1**	**В. Жей**		**0+0+1+1**	**+28.2**
4	11	С. Эдер	АВСТРИЯ	0+0+2+1	+31.0
5	21	М. Грайс	ГЕРМАНИЯ	0+0+0+1	+51.2
6	**10**	**И. Черезов**	**РОССИЯ**	**1+0+1+0**	**+51.2**
7	17	У.А. Бьорндален	НОРВЕГИЯ	0+0+0+2	+51.4
8	2	Э.Х. Свендсен	НОРВЕГИЯ	0+1+2+1	+52.0
9	4	К. Бауэр	СЛОВЕНИЯ	1+0+2+2	+55.4
10	22	С. Седнев	УКРАИНА	0+0+0+0	+1:11.6
11	6	Ж.Ф Легеллек	КАНАДА	0+1+0+1	+1:13.5
12	13	Т. Фрай	ШВЕЙЦАРИЯ	0+1+0+0	+1:18.0
13	23	А. Бирнбахер	ГЕРМАНИЯ	1+0+1+0	+1:25.0
14	34	Д. Ландертингер	АВСТРИЯ	1+0+1+1	+1:28.3
15	**15**	**Е. Устюгов**	**РОССИЯ**	**1+1+2+0**	**+1:29.0**
16	7	П. Хурайт	СЛОВАКИЯ	1+0+0+2	+1:34.4
17	24	Х. Ханеволд	НОРВЕГИЯ	1+1+0+0	+1:34.7
18	29	Т. Сикора	ПОЛЬША	1+1+0+1	+1:35.9
19	42	К.Й. Бергман	ШВЕЦИЯ	0+1+0+0	+1:36.2
20	**30**	**А. Шипулин**	**РОССИЯ**	**0+1+2+0**	**+1:56.0**
21	40	С. Новиков	БЕЛАРУСЬ	0+0+1+1	+1:56.8
22	53	В. Дефран	ФРАНЦИЯ	0+0+0+0	+1:57.2
23	46	Л. Бергер	НОРВЕГИЯ	0+0+0+2	+1:58.8
24	9	Д. Тила	США	0+0+2+2	+2:07.0
25	3	Я. Фак	ХОРВАТИЯ	2+1+0+1	+2:07.2
26	5	А. Дериземля	УКРАИНА	1+0+3+2	+2:10.3
27	39	Я. Савицкий	КАЗАХСТАН	0+0+1+0	+2:11.2
28	26	М. Зиммен	ШВЕЙЦАРИЯ	3+0+0+0	+2:16.6
29	18	М. Шлезингр	ЧЕХИЯ	0+0+1+2	+2:20.4
30	19	К. Штефан	ГЕРМАНИЯ	1+0+1+2	+2:23.9
31	20	А. Сыман	БЕЛАРУСЬ	0+0+1+1	+2:35.5
32	14	И. Брицис	ЛАТВИЯ	0+0+2+2	+2:36.5
33	38	Ф. Линдстрём	ШВЕЦИЯ	0+1+1+2	+2:47.1
34	35	М. Фуркад	ФРАНЦИЯ	1+0+2+2	+2:50.0
35	32	Ч. Чанг	КИТАЙ	0+2+1+2	+2:50.3
36	36	Л. Бейли	США	0+2+1+0	+2:55.6
37	37	А. Пайффер	ГЕРМАНИЯ	0+0+1+3	+3:06.5
38	28	З. Витек	ЧЕХИЯ	1+1+1+2	+3:06.7
39	33	С. Семенов	УКРАИНА	3+1+0+0	+3:17.3
40	49	Е. Абраменко	БЕЛАРУСЬ	0+0+1+0	+3:17.6
41	45	Д. Мезотич	АВСТРИЯ	0+0+3+1	+3:17.6
42	43	Р. Валиуллин	БЕЛАРУСЬ	1+0+2+2	+3:27.1
43	16	С. Халленбартер	ШВЕЙЦАРИЯ	1+2+1+2	+3:29.5
44	59	М. Клетчеров	БОЛГАРИЯ	0+0+0+0	+3:29.7
45	25	К. Анев	БОЛГАРИЯ	2+0+0+1	+3:45.8
46	47	Т. Бёрк	США	0+2+1+2	+3:48.4
47	27	Я. Марич	СЛОВЕНИЯ	0+1+3+1	+3:50.0
48	31	И. Тобрелюц	ЭСТОНИЯ	2+0+2+1	+3:50.6
49	51	А. Червинков	КАЗАХСТАН	1+0+1+1	+3:52.1
50	48	К. Кыйв	ЭСТОНИЯ	0+1+2+1	+4:07.1
51	52	Я. Сокуп	ЧЕХИЯ	1+1+1+1	+4:26.5
52	41	Т. Антила	ФИНЛЯНДИЯ	0+1+2+3	+4:43.7
53	44	М. Виндиш	ИТАЛИЯ	0+2+3+1	+6:12.4
54	56	Л. Хофер	ИТАЛИЯ	2+0+2+1	+6:12.5
55	60	М. Кола	ИТАЛИЯ	0+0+0+4	+6:12.5
56	55	Л-С Джексон	ВЕЛИКОБРИТ.	0+1+3+0	+6:16.3
57	54	Д. Хаккинен	США	1+2+3+0	+6:54.8
58	50	А. Расторгуев	ЛАТВИЯ	2+2+3+2	+7:57.5
59	57	В. Рупник	СЛОВЕНИЯ	1+2+4+4	+8:20.8
отстал на круг	58	П. Докль	СЛОВЕНИЯ	0+3+2+	

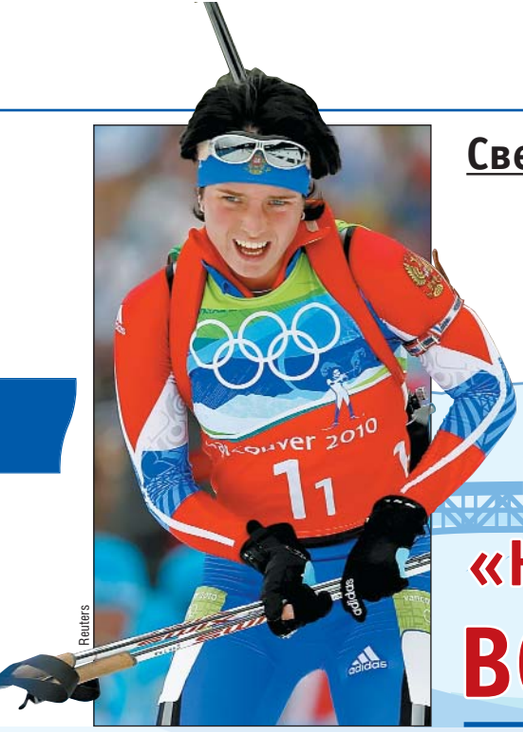


Reuters



ФЕРРИ

Reuters



Reuters

Светлана СЛЕПЦОВА:

ПОБЕДА ЖЕНИ УСТЮГОВА СТАЛА ПЕРЕЛОМНЫМ МОМЕНТОМ, СТАЛО ЛЕГЧЕ ДЫШАТЬ. ВОЗНИКЛО ЧУВСТВО, ЧТО НЕ ТОЛЬКО «НЕ ВСЁ ЗАКОНЧИЛОСЬ», А НАОБОРОТ, ВСЁ ТОЛЬКО НАЧИНАЕТСЯ

После Олимпийских игр в Ванкувере прошло полгода. И, возвращаясь мысленно в те дни, я вижу, что у меня остались только хорошие воспоминания. Они — как глоток свежего воздуха, и не только потому, что была медаль, а потому, что постепенно приходит осознание, что я принимала участие в Олимпийских играх, и что это останется со мной на всю жизнь. На самом деле, там было очень хорошее место, и время пролетело быстро, и только сейчас начинаешь понимать, как это было здорово. Память стирает, память уже стёрла всю горечь с этих дней, и сейчас вспоминаются только приятные моменты.



— Какая-то гонка вспоминается больше остальных?

— Мне особенно запомнились масс-старт и эстафета. Масс-старт вспоминается тем, что там я допустила глупые ошибки и, можно сказать, что упустила свой шанс — возможно, даже и на медаль. Было хорошее самочувствие и настроение, и все могло получиться, если бы не мои собственные ошибки. Всё складывалось хорошо: лыжи ехали великолепно, сама была в форме, но не пошла стрельба.

А эстафета запомнилась, потому что медаль, потому что победа, а для меня ещё и потому, что я справилась со стрельбой, справилась психологически. Оба рубежа я прошла без дополнительных патронов, такие гонки всегда оставляют приятные воспоминания. Но и от всей Олимпиады, повторю, помнится только светлое. Ничего плохого. Наверное, так и должно быть. Не получилось в личных гонках медалей, значит, я не была готова, что-то сделала неправильно, как-то готовилась неправильно. Значит, так было надо.

— Вы знали заранее, кто из вас какие гонки Олимпиады побежит?

— Дней за десять, когда мы приехали в Канаду, нам назвали состав стартовой четверки на спринт. Что касается индивидуальной гонки, то я предполагала, что пропущу её, потому что мне лучше удаются короткие дистанции. В то же время настраивалась на все гонки, а тренеры заранее нам ничего не говорили, потому что состав на индивидуальную гонку они выбирали с учетом первых двух. Какой будет финиш, кто как пробежит, кто как себя покажет, — это они не могли знать заранее.

— Вы говорите о хорошем самочувствии в масс-старте. А в первых гонках чувствовали себя хуже?

— Я бы не сказала, что хуже, но чего-то не хватало. Мы и сейчас, до сих пор не можем понять, почему мы, все вчетвером, проиграли в спринте так много ногами. Все практически поровну. По ощущению самочувствие было нормальным, я чувствовала, что готова. А потом, отстреляв на ноль, я проиграла столько времени... По моим ощущениям я бежала хорошо, мне казалось, что быстро. Я могу сказать с чистой совестью, что на каждом метре дистанции я выкладывалась по максимуму, нигде не давала себе ни малейшей слабинки. Поэтому, когда по ходу гонки мне говорили, что проигрываю: 10, 18 секунд, 24, 26 — это было непонятно, необъяснимо. Было такое ощущение, что с каждым метром проигрыш удваивается. Это и до сих пор непонятно. Хотя сейчас об этом говорить даже не то, чтобы поздно или сложно, а бессмысленно и, мне кажется, уже никому и не интересно. А причина, из-за чего проиграли... Я считаю, это было общее поражение: тренеров, спортсменов, сервисменов, руководства — все мы тогда проиграли.

— После финиша сильно расстроились?

— После спринта ещё не особенно. Ещё были надежды, с 11-го места в гонке преследования вполне можно выбраться. Первое разочарование наступило после пасьюта. К тому моменту я уже знала, что не побегу индивидуальную гонку, и все надежды пришлось перенести на масс-старт. Я старалась сконцентрироваться только на гонке, понимая, что это даже не чемпионат мира — это Олимпийские игры, и если не сейчас, то уже, может быть, и никогда. Мне казалось, что была полная концентрация, но что-то, тем не менее, помешало стрельбе. Что тут скажешь? «Делай, что должно, и пусть будет, что будет». Я сделала всё, что могла.

— После гонки Ольга Зайцева сказала, что сломала палку — так ударила ею со злости о снег. А вы как переживаете неудачи?

— Бывает, конечно, что хочется всё сломать: и палки, и лыжи. Но до крайности пока не доходило. Придёшь после гонки, выскажешь всё, что накипело, по телефону маме, сестре или тренеру, и вроде жить ещё можно. Бывают, конечно, срывы. Но это же бывает от очень-очень сильного желания, которое не удалось реализовать.

— После гонки преследования вы сказали, что «никому ничего не должны», и на вас все тут же набросились. Не ожидали такой реакции на свои слова?

— Ну... Сейчас я уже способна оценить эту историю без эмоций *(смеётся)*. Это был сложный, переломный момент. Позади было несколько олимпийских гонок. И у нас тогда не было еще ни одной медали. А все ждали их и даже требовали. Я тогда первая вышла к журналистам, и все вокруг требовали ка-

Наша золотая четвёрка (слева направо): Светлана Слепцова, Ольга Зайцева, Ольга Медведцева и Анна Богалий-Титовец.
фото: Reuters

Lakeford
holiday village ★★★★★



Путешествие в Финляндию

В любое время года поселок Лейкфорд предлагает отдых в прекрасно оборудованных и уютных апартаментах и коттеджах на берегу живописного озера. Замечательный отдых для всей семьи или дружеской компании.

Горнолыжный склон
Катание на лыжах и коньках
Рыбная ловля
Верховая езда
Аквапарк, рестораны, боулинг, гольф

+7 985 226-12-59
www.tahkotours.ru

ких-то комментариев, и задавали такие резкие вопросы, я бы сказала даже злобные. И когда на меня человек 20 накинулись со словами «Мы на вас надеялись, все надеялись только на биатлон, а вы всё не приносите медалей, вы же должны, наконец, уже медали взять!», мне кажется, моя реакция была вполне нормальной. Я сказала гораздо больше, чем потом написали. Вырвали одну фразу без объяснений.



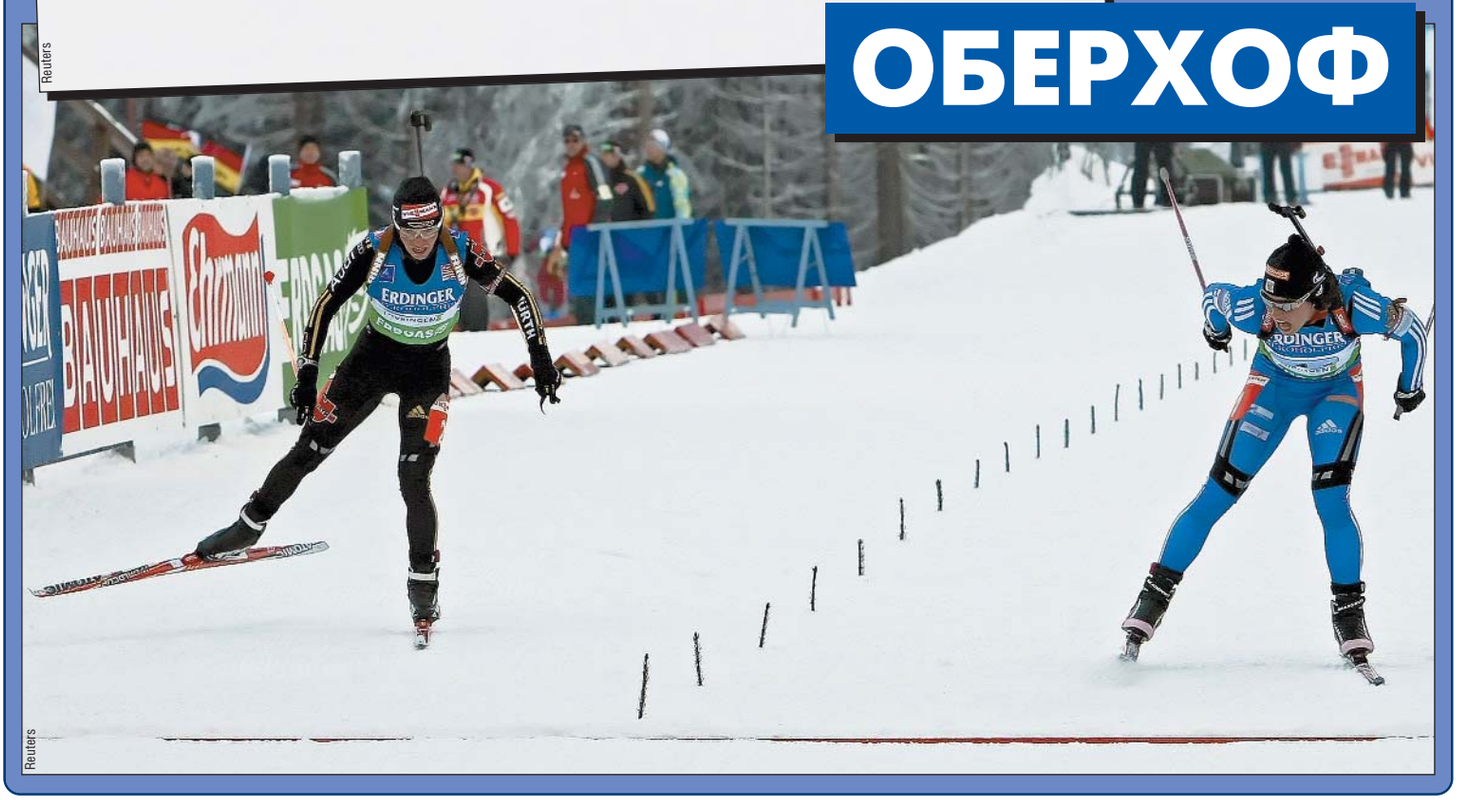
Reuters

ОБЕРХОФ

На этапе Кубка мира в Оберхофе эстафета стоит первой гонкой программы, первой после новогодних праздников. Светлану поставили на четвёртый эстафетный этап, а на первый — Анну Богалий-Титовец, бежавшую первый этап на Играх в Турине. Эксперимент не удался. Света очень волновалась и, получив эстафету с преимуществом почти в 40 секунд над немками, на лежке использовала два дополнительных патрона, и преимущество сократилось до 21.7 секунд. На стойке обе стреляли чисто, и Света ушла впереди Хенкель на 10.7 секунд.

На финише Света сумела вырвать у Хенкель 0,3 секунды, и россиянки выиграли. Но после этого она не смогла восстановиться, пробежала две гонки, и на следующем этапе в Рупольдинге у неё свело всё тело: она еле-еле финишировала и потом остальную программу не бежала.

Елена КОПЫЛОВА



Reuters



Светлана Слепцова, несмотря на молодость и дебют на Олимпиаде, сумела блестяще пройти эстафету, единственной на своём этапе отстрелявшись «по нолям» и передав эстафету Анне Богалий-Титовец среди лидеров.
▲ фото: Reuters

Наверное, потому что в тот момент эмоции кипели у всех — у спортсменов, у болельщиков, у журналистов, и всем нужно было сорвать это зло. А я своими словами подлила масла в огонь.

Но сейчас, когда прошло время и можно всё взвесить в спокойной обстановке, я вижу, что сказала-то я правду. А правду не каждый может сказать. Спортсмены на этой Олимпиаде делали все, что могли. Я за себя скажу — я отдаю всё, не жалею ни здоровья, ни сил, я отдаю всё своё время спорту, биатлону, и если где-то не получилось, то что? Я не могла сделать больше. У кого мне просить прощения, если перед самой собой мне нечего стыдиться?

— Что же заставляет вас отдавать все силы?

— Не знаю, сложно объяснить, какое это чувство. Это моя работа, которую я выполняю уже 16-й год. Это уже в крови: с каждым результатом, с каждым достижением хочется большего. Я не знаю, как это объяснить, почему я это делаю. Наверное, это призвание. Я люблю свою работу, я хочу её делать как можно лучше. Знаете, за что было обидно тогда больше всего? Что между нами и болельщиками тогда оказалась пропасть. Мы были как будто враги. Нас подбадривали даже спортсмены из других стран, а свои болельщики ругали. А в тот момент так хотелось почувствовать, что мы не одни, что от нас не отвернулись, что мы все вместе.

— Я помню, как год назад в Ханты-Мансийске вы были един-

На финише спринта. Светлана Слепцова со стрельбой «по нолям» — лишь 13-я...
▼ фото: Сергей Панкратьев





Свечки сердечком — фото с вечера, о котором говорила Света — командный вечер, организованный руководством СБР для спортсменов после шестой подряд безмедальной гонки. После вечера сразу медали пошли.
фото: **из личного архива Яны Романовой**

ственной, кто согласился общаться с прессой, хотя гонка была неудачной. Все это отметили как настоящий профессионализм. Тяжело давать комментарии после неудачного финиша?

— Я к этому стараюсь относиться, как к части своей работы. Конечно, когда выступаешь плохо, особенно из-за своих собственных, иногда глупых, ошибок, не очень-то приятно снова к этому возвращаться. Но у журналистов это тоже работа, и они выполняют её точно так же, как я — свою. Они же пришли не потому, что им заняться нечем, и хочется нас после финиша помучить. Им тоже не всегда приятно говорить о поражениях, но биатлон смотрят миллионы людей, и после финиша они хотят прочитать, услышать комментарии из первых уст. Это же хорошо, что мы интересны зрителю. Поэтому я считаю, что дать после финиша интервью — это нормально, тут никаких вопросов даже быть не может.

— Во время Олимпиады Интернет читали? Доходила до вас информация из российских СМИ?

— Интернет у нас был. Поначалу заходили, читали комментарии, смотрели, что про нас пишут. Но я скажу только о себе: когда случился этот инцидент, и вся пресса была заполнена различными вариантами моего высказывания о том, что я «ничего не должна» и реакцией на него, наверное, это стало для меня уроком. Я стала относиться ко всему намного проще. Стала переживать и принимать всерьёз слова только от компетентных людей. От тех, кому я доверяю, кто может не только сказать, что что-то не получается, но и посоветовать, как исправить ошибку.

А в Интернет после той ситуации на Олимпиаде я сознательно не стала заходить. Важнее было сконцентрироваться на гонках. Когда что-то не получается, надо стараться поймать позитив, настроиться на хорошее. Поговорить с родными, услышать слова поддержки. Эта ситуация меня кое-чему научила.

Что касается тренеров, то они с самого начала пытались нас от этого оградить. Они говорили: «Не читайте Интернет, это вам сейчас не надо» и старались оградить нас от контактов с прессой в наше свободное время.

— В декабре в Поклюке вы одержали две победы. В Оберхофе в январе выступили хуже, а в Рупольдинге были вынуждены пропускать гонки из-за проблем со спиной. С чем это связано? Не болели ли вы во время новогоднего перерыва?

— В Оберхофе во время эстафеты, когда мы боролись на последнем этапе с Хенкель, я понимала, что иду на максимуме. Пробежав, почувствовала, что сил нет совсем и что если пробежать ещё спринт и масс-старт, то я вообще не смогу больше ничего бежать. Но я не сумела объяснить это тренерам. Я никого не виню, может быть, я сама что-то не то сказала, не сумела объяснить. Не знаю, почему так получилось. А через неделю в Рупольдинге во время спринтерской гонки у меня настолько онемело всё тело, что я не могла вообще ничего сделать. Естественно, всю остальную программу пришлось пропустить, и в Антхольце я тоже ничего не показала. Возможно, я перегрузилась во время предновогоднего сбора в Риднау, явно было видно, что что-то пошло не так. После той оберхофской эстафеты наутро я проснулась в таком состоянии, как будто только что финишировала — это было первое, что я подумала, открыв глаза. Такая усталость навалилась, ничего не хотелось, я не могла заставить себя подняться. Не то что бежать, даже ползти. Было очень, просто очень плохое самочувствие. И, пробежав в таким состоянии две гонки, я видимо, настолько всё из себя выхлестнула, что в Рупольдинге организм просто включил сигнал «стоп». Я считаю, что виной этому недомоганию и последовавшему резкому спаду были те две гонки, что мне пришлось пробежать в Оберхофе. Плюс там са-

Праздник СБР после эстафеты 23 февраля. Девушки поздравляют тренеров, спортсменов и сервисменов с Днем защитника Отечества, а они девушек — с «золотом» в эстафете. Анна Булыгина написала мужчинам стихи, а на праздник не пришла. Стихи читала Ольга Зайцева.
фото: **СБР**



мо место очень тяжёлое. Очень сложная трасса, тяжёлый климат, неприятная высота.

— Индивидуальную гонку Олимпиады вы смотрели по телевизору?

— Да, вместе с Аней Булыгиной. Смотрели и не понимали, что происходит. Как будто какой-то злой рок над нашей командой. Пятая, шестая гонка, и ни одной медали! Все стреляют ноль, а наши мажут! Просто какая-то черная полоса. Сидели, смотрели молча, даже не знали, что девочкам сказать. Да и что скажешь? Было ужасно их жаль, и хотелось только, чтобы всё это поскорее закончилось. Сил не было на это смотреть.

— Руководство и тренеры старались вас как-то поддержать?

— После индивидуальных гонок наши руководители собрали нас всех вместе и устроили нам командный вечер. Просто посидеть, поболтать, расслабиться. Они понимали, что в этой ситуации нам приходится, пожалуй, тяжелее всех, и хотели нас по-человечески поддержать. И после этого вечера всё изменилось, пошли в каждой гонке медали. Победа Жени Устюгова стала переломным моментом. Стало легче дышать. Такое было чувство, как будто я сама выиграла, такое огромное облегчение, что наконец-то оно пришло. Что не только «не всё закончилось», а наоборот, всё только начинается.

— Ваше место на первом этапе эстафеты не обсуждалось?

— Возможно, и были у тренеров на этот счет варианты, но я рада, что оставили расстановку как есть. Я считаю, что достойно прошла свой первый этап. На каждом этапе есть своя специфика, которая может подходить или не подходить тому или иному спортсмену. У каждого свои характерные особенности. Меня пробовали поставить на четвертый этап в Оберхофе. Я там переживала так, как не переживала до этого никогда в жизни. Меня не покидала мысль, что всё зависит от меня, как я финиширую, как отстреляю. В итоге, я считаю, что не справилась. Хоть я и боролась с Хенкель до последнего и выиграла, смогла дотерпеть, но на лёжке не справилась со стрельбой. После этого я ещё раз убедилась, что первый этап — это моё. В стартовой массовке мне легче, я там чувствую уверенность и азарт, поэтому на первый этап я выхожу с хорошим настроением. Так было и на Олимпиаде. После своего этапа я ушла переодеваться, и весь этап Ани Богалий меня трясло так, что я даже не могла выйти из домика. Этап Оли Медведцевой я смотрела в зоне финиша, и одновременно давала интервью. Перебегала с места на место, но ни на секунду не могла отключиться от трассы. А четвертый этап Ольги Зайцевой я смотрела полностью, не отрываясь. Скажу честно, никогда в жизни я так не переживала за другого человека, как в этот момент за Ольгу. Наверное, даже за любимого человека никогда так не переживала. На кону стоял простой вопрос: станем мы олимпийскими чемпионками или призёрами Игр, а это, я считаю, большая разница. Когда Ольга закрыла последнюю мишень, это были чуть ли не самые крутые ощущения в моей жизни.

— После Игр пересматривали олимпийские гонки по телевизору?

— Да, мои родственники записывали гонки, и я их все пересмотрела.

— А вообще больше любите гонки с раздельным стартом, или массовки?

— Всё люблю, когда самочувствие хорошее. А когда сил нет, ничего не нравится. Это как с вопросом о любимой трассе, который журналисты часто задают — где больше нравится выступать. Всё равно где, если получается. Когда у тебя всё получается, самочувствие хорошее, настрой, стрельба, то и место сразу начинает нравиться, и гонка. А если ты не можешь бежать, то кажется, что и место, и погода — всё не так.

— Ванкувер понравился? Успели что-то посмотреть?

— В самом Ванкувере мы были только на хоккейном матче Россия-Канада, города почти не видели. Мы жили в Уистлере, и мне очень хочется ещё раз туда приехать. Там великолепная природа, горнолыжные трассы, очень красиво, такой душевный курортный город.

— А в Сочи не хочется? Там тоже курортный город... :)

— Я, честно говоря, не думала о Сочи ещё ни разу. Так далеко загадывать... Я считаю, надо быть последовательной и двигаться от цели к цели, постепенно. Это касается как спорта, так и прочих жизненных целей. Сейчас моя цель — чемпионат мира в Ханты-Мансийске.

Беседовала **Елена КОПЫЛОВА**,
Москва, август 2010



13 ФЕВРАЛЯ
спринт 7,5 км, женщины

14 ФЕВРАЛЯ
спринт 10 км, мужчины

16 ФЕВРАЛЯ
гонка преследования 10 км, женщины

16 ФЕВРАЛЯ
гонка преследования 12,5 км, мужчины

18 ФЕВРАЛЯ
инд. гонка 15 км, женщины

18 ФЕВРАЛЯ
инд. гонка 20 км, мужчины

21 ФЕВРАЛЯ
масс-старт 12,5 км, женщины

21 ФЕВРАЛЯ
масс-старт 15 км, мужчины

23 ФЕВРАЛЯ
эстафета 4х6 км, женщины

26 ФЕВРАЛЯ
эстафета 4х7,5 км, мужчины

vancouver 2010

18 февраля 2010 года, Уистлер (Канада)
15 км индивидуальная гонка
женщины

место	старт. номер	спортсмен	страна	промахи	результат
1	**2**	**Т. Бергер**		**0+0+0+1**	**40:52.8**
2	**7**	**Е. Хрусталёва**		**0+0+0+0**	**+20.7**
3	**34**	**Д. Домрачева**		**0+1+0+0**	**+28.2**
4	52	К. Вильхельм	ГЕРМАНИЯ	0+0+1+0	+1:04.5
5	71	В. Новаковска	ПОЛЬША	0+0+0+1	+1:04.7
6	26	А. Хенкель	ГЕРМАНИЯ	0+0+1+1	+1:39.6
7	15	А. Циль	ПОЛЬША	0+1+0+0	+1:39.7
8	3	О. Хвостенко	УКРАИНА	0+0+0+0	+1:45.8
9	53	Л. Калинчик	БЕЛАРУСЬ	0+1+0+0	+1:46.3
10	18	М. Нойнер	ГЕРМАНИЯ	1+2+0+0	+1:49.3
11	14	Э. Тофалви	РУМЫНИЯ	0+0+0+1	+1:50.6
12	8	М.Л. Брюне	ФРАНЦИЯ	0+1+0+1	+1:51.6
13	62	Вал. Семеренко	УКРАИНА	0+0+0+1	+1:51.7
14	35	А.К. Флатланд	НОРВЕГИЯ	0+1+1+0	+2:13.6
15	51	К. Палка	ПОЛЬША	0+1+0+0	+2:16.8
16	81	О. Кудряшова	БЕЛАРУСЬ	0+0+0+0	+2:18.5
17	11	А.К. Олофссон-Зидек	ШВЕЦИЯ	1+0+0+1	+2:19.3
18	40	К. Халлер	ИТАЛИЯ	0+0+0+0	+2:19.6
19	9	А. Мали	СЛОВЕНИЯ	0+0+0+0	+2:21.6
20	31	К. Лю	КИТАЙ	1+0+0+1	+2:23.4
21	**49**	**О. Медведцева**	**РОССИЯ**	**2+0+0+0**	**+2:33.1**
22	78	Вит. Семеренко	УКРАИНА	1+0+0+1	+2:38.0
23	66	Л. Барнес	США	0+0+0+0	+2:39.0
24	38	А.М. Нильсон	ШВЕЦИЯ	1+0+0+0	+2:51.2
25	**16**	**А. Богалий-Титовец**	**РОССИЯ**	**1+0+1+1**	**+2:53.5**
26	**4**	**О. Зайцева**	**РОССИЯ**	**2+1+0+0**	**+2:54.0**
27	22	М. Понца	ИТАЛИЯ	0+0+0+1	+3:01.6
28	63	Н. Скардино	БЕЛАРУСЬ	0+0+1+0	+3:16.6
29	54	М. Бек	ГЕРМАНИЯ	0+2+0+0	+3:19.2
30	33	Д. Расимовичуте	ЛИТВА	1+0+1+1	+3:20.4
30	86	С. Бекар	ФРАНЦИЯ	1+1+1+0	+3:20.4
32	46	А. Пидгрушина	УКРАИНА	0+2+0+0	+3:23.1
33	37	Ч. Ванг	КИТАЙ	0+2+0+1	+3:25.2
34	1	С. Студибейкер	США	0+0+1+0	+3:34.5
35	41	Д. Равинкар	СЛОВЕНИЯ	1+0+0+1	+3:34.6
36	28	Т. Грегорин	СЛОВЕНИЯ	0+1+0+2	+3:36.3
37	13	Н. Левченкова	МОЛДОВА	0+1+1+0	+3:42.1
38	36	А. Лебедева	КАЗАХСТАН	0+0+0+2	+3:43.5
39	27	А. Кузьмина	СЛОВАКИЯ	2+1+1+1	+4:23.2
40	17	С. Гаспарин	ШВЕЙЦАРИЯ	0+1+0+2	+4:30.8
41	68	М. Пурдеа	РУМЫНИЯ	0+2+0+1	+4:34.9
42	5	Э. Сауэ	ЭСТОНИЯ	1+0+0+1	+4:35.1
43	42	М. Лаукканен	ФИНЛЯНДИЯ	1+0+1+1	+4:43.6
44	73	М. Халинарова	СЛОВАКИЯ	0+1+0+2	+4:45.9
45	45	К. Лехтла	ЭСТОНИЯ	1+0+1+0	+4:50.2
46	30	К. Мякяряйнен	ФИНЛЯНДИЯ	2+1+1+0	+4:53.6
46	50	Я. Герекова	СЛОВАКИЯ	1+0+1+2	+4:53.6
48	10	Н. Кленовска	БОЛГАРИЯ	0+1+1+1	+4:57.0
49	6	Е. Юнссон	ШВЕЦИЯ	1+2+0+1	+5:00.1
50	44	М. Танди	КАНАДА	1+1+0+1	+5:11.5
51	70	М. Дорен	ФРАНЦИЯ	2+1+0+1	+5:24.9
52	43	С. Байи	ФРАНЦИЯ	1+0+3+1	+5:36.0
53	12	Ф. Сузуки	ЯПОНИЯ	1+1+0+1	+5:37.5
53	58	Ч. Сонг	КИТАЙ	1+1+0+2	+5:37.5
55	59	З. Вейнарова	ЧЕХИЯ	2+1+1+0	+5:45.2
56	**57**	**Я. Романова**	**РОССИЯ**	**1+0+2+1**	**+5:48.2**
57	64	Л. Филимонова	КАЗАХСТАН	0+1+1+1	+5:52.6
58	83	Ю. Конг	КИТАЙ	0+2+1+1	+5:53.4
59	74	М. Гвиздон	ПОЛЬША	0+3+1+0	+5:53.9
60	84	Г. Соукалова	ЧЕХИЯ	1+0+0+1	+5:57.0
61	82	С. Рогстад	НОРВЕГИЯ	2+1+0+1	+6:02.3
62	69	М. Аймри	КАНАДА	2+1+0+1	+6:13.0
63	60	Т. Бранкович-Ликозар	СЛОВЕНИЯ	1+1+2+0	+6:16.7
64	56	М. Реслерова	ЧЕХИЯ	0+3+1+1	+6:20.3
65	77	Л. Спектор	США	0+0+0+2	+6:26.5
66	39	Х. Йонсон	США	2+1+0+1	+6:26.6
67	25	М. Лидума	ЛАТВИЯ	0+3+1+2	+6:37.4
68	21	В. Виткова	ЧЕХИЯ	0+2+1+1	+6:40.6
69	47	Г. Крумина	ЛАТВИЯ	0+3+1+0	+7:07.3
70	67	Л.Ч. Эйкеланд	НОРВЕГИЯ	0+1+1+3	+7:07.9
71	79	М. Лебедева	КАЗАХСТАН	0+0+2+1	+7:12.1
72	32	З. Кочер	КАНАДА	1+0+0+5	+7:26.5
73	19	Ю. Мун	КОРЕЯ	0+0+2+3	+8:01.1
74	87	Р. Ференц	РУМЫНИЯ	2+0+1+1	+8:02.1
75	61	К. Оберхофер	ИТАЛИЯ	0+1+2+4	+8:25.8
76	85	Р. Кроуфорд	КАНАДА	1+2+0+1	+8:29.3
77	72	Э. Хёгберг	ШВЕЦИЯ	1+1+0+2	+8:53.7
78	65	Л.Глазере	ЛАТВИЯ	3+0+1+1	+9:27.5
79	80	К. Ператонер	ИТАЛИЯ	1+1+1+2	+9:30.5
80	75	Л. Калинова	СЛОВАКИЯ	2+0+2+3	+9:45.9
81	55	Д. Плотогиа	РУМЫНИЯ	1+3+1+2	+10:08.3
82	48	С. Мёрфи	Н. ЗЕЛАНДИЯ	1+2+0+3	+12:02.1
83	20	А. Стипаничич	ХОРВАТИЯ	1+3+0+1	+12:13.3
84	76	З. Юскане	ЛАТВИЯ	3+1+1+2	+12:43.6
85	23	П. Цакири	ГРЕЦИЯ	1+2+1+3	+13:43.5
86	24	В. Падьяль Эрнандес	ИСПАНИЯ	1+4+0+3	+15:49.0
DNF	29	Т. Карисик	БОСН. И ГЕРЦ.	1+1+2+	



Reuters



Reuters



Reuters

Елена ХРУСТАЛЁВА:

НА ЕДИНСТВЕННЫЙ СТАРТ, КОТОРЫЙ ЯВЛЯЛСЯ ОФИЦИАЛЬНЫМ ОТБОРОМ НА ОЛИМПИАДУ В ТУРИНЕ — «ИЖЕВСКУЮ ВИНТОВКУ» — СПОРТСМЕНЫ СБОРНОЙ ДАЖЕ НЕ ПРИЕХАЛИ. ВСЯ КОМАНДА БЫЛА УЖЕ УТВЕРЖДЕНА. ДЛЯ ДРУГИХ СПОРТСМЕНОВ ЭТО ОЗНАЧАЛО —

ВСЕ ПУТИ ЗАКРЫТЫ

Третья гонка в олимпийской программе у женщин преподнесла российским болельщикам очередной сюрприз: на пьедестале почёта вновь оказались две воспитанницы российской школы биатлона, по разным причинам представляющие другие страны, и вновь — ни одной россиянки. Как же получается, что, уезжая из нашей страны с её выдающимися биатлонными традициями и возможностями, тренируясь индивидуально, эти девушки, никогда не занимавшие призовых мест в Кубке мира, вдруг выигрывают олимпийские медали? Из чего складывается их успех, и почему он так упорно ускользает от россиянок? Об этом и многом другом — в разговоре с серебряным призёром индивидуальной гонки на 15 км Еленой Хрусталёвой, красноярской биатлонисткой, выступающей за Казахстан.



— Лена, ваша спортивная биография — одна из самых запутанных, вы меняли спортивное гражданство трижды, если не ошибаюсь. А с чего начался ваш путь в биатлон?

— Как у всех — с лыжных гонок. Папа у нас бывший лыжник. Естественно, «спорт forever, все для спорта, и все — в спорт». Он нас всех *(в семье Хрусталёвых было четверо детей)* поставил на беговые лыжи примерно лет с трёх. Я, например, встала в три года. Остальные тоже приобщились к спорту очень рано.

Я не особо любила катание на лыжах. Всегда заставляли. Особенно, когда стала чуть постарше, лет с семи-восьми... Всегда не хотела. Но: «Вопрос не обсуждается. Идём кататься на лыжах, и все. Готовьтесь, в выходные». Хотя самое трудное было выйти, а потом появлялся интерес, с горок все же любят кататься.

А в шесть лет мы зашли к тренеру по горным лыжам. Увидели красивые ботинки, красивые лыжи. А у нас в беговых тогда была не экипировка, а вообще не понять что. Кирзаки. Что-то такое ужасное. А тут такие красивые, красненькие. «Папа, мы хотим!». Он взял нас всех четверых в охапку, и на следующий день мы приехали на тренировку на горные лыжи. Отходила пять лет на горнолыжные занятия, но при этом постоянно ходила и на беговые тоже, под папиным контролем.

Потом к горным лыжам интерес стал пропадать. Стала бояться спусков. Папа, как я понимаю, слегка обрадовался и отдал нас в биатлон. Потому что тренеры по лыжным гонкам, которые были в Красноярске, ему не понравились, а тренер по биатлону понравился. Вот так он отдал нас всех в этот вид спорта. Я не хотела. Но он сказал: «Попробуй». И где-то лет с четырнадцати я уже захотела тренироваться сама. А отдал в 11 лет.

— Всех четверых одновременно?

— Да. Но только я осталась в спорте до взрослого возраста. Остальные занимались до 11-го класса — и бросили. Просто мне уже потом стали нравиться сами тренировки, сборы. И в 11-м классе у меня был первый выезд за границу — в 1997 году на Европейские зимние юношеские олимпийские дни в Швецию. Это стало переломным моментом. Я поняла, что благодаря спорту можно поездить, попутешествовать. Мне это понравилось. И решение остаться дальше в спорте было естественным.

В 2000 году были выезды на чемпионаты мира и Европы среди юниоров. Чемпионат Европы по биатлону в польском Закопане проходил. Индивидуальная гонка 12 км — «золото» и эстафетная гонка — «золото». Следом был юниорский чемпионат мира по биатлону в Хохфильцене. Пасьют, эстафета — два «серебра». Конечно, я на этом не хотела останавливаться, как всякая спортсменка, решила идти дальше.

Потом попадала в сборную России, лето готовилась со сборной командой. Помню, как тяжело давались тренировки. Результаты в том сезоне были не очень. В олимпийский сезон 2002 года меня пригласили выступать за Беларусь, и я согласилась, так как понимала, что в России попасть на Олимпийские игры не смогу. Год провела в Беларуси, но потом пришлось вернуться обратно. По возвращении успела выиграть три раза чемпионат Европы, побывала еще два раза в сборной, то есть на централизованной подготовке, летом. И поняла, что этапов Кубка мира мне в России не видать. Нужно было принять решение — или бросать спорт, или уходить опять в другую страну. Выбор остановила на Казахстане, и ни разу не пожалела о нём. Кроме выступлений на высшем уровне, я могу тренироваться индивидуально, что очень важно для меня.

Не знаю, как в других странах, а в России, в СНГ достаточно стандартная система, по которой тренируются все. Зарядка, первая тренировка, вторая, тренаж. Приехали на сборы, двадцать дней отбыли, уехали. Неделю дома, поехали на следующий.

— В казахской команде не так?

— В самой команде примерно так же. Но у меня не так. Я могу приехать на сборы на два месяца, задержаться в Алма-Аты на два-три месяца. Могу тренироваться одна или с кем-то. Многие тренировки я провожу с нашей областной командой, какие-то — индивидуально. Мне нравится фитнес-формат, и я его включаю в тренировочный процесс. Раньше над фитнесом наш спорт смеялся, а сейчас даже специалистов приглашают на сборы. Каких-то тренировок у меня намного больше — например, походы в горы



Находясь в Ванкувере, было сложно представить, что где-то рядом на снегу спортсмены соревнуются в лыжных гонках и биатлоне. Цветущие деревья, велосипедисты, яхты — такой предстала перед участниками Игр олимпийская столица.

◀ фото: из личного архива Елены Хрусталевой

почти на весь день, а какие-то, на первый взгляд — смех, а не тренировка, например, занятия по хореографии, йога или бассейн. Конечно, для целой команды трудно создать такие условия, чтобы к каждому идеально подходили. Плюс на сборе всё привязывается к питанию — оно строго по расписанию. Мы на первую тренировку летом выезжаем в 7, какая столовая накормит нас в 6 утра? Или вторая тренировка может около 9 вечера закончиться, а как же ужин? Получается, тренировки под еду подгоняем, а не наоборот. Я же стараюсь делать наоборот. У меня есть личный тренер, который меня тренирует — Смирнов Виктор Борисович, и папа, Владимир Федорович Хрусталёв, который меня постоянно контролирует. С национальной сборной я встречаюсь только на этапах Кубка мира и на чемпионатах Казахстана.

— На сборы с ними вообще не ездите?

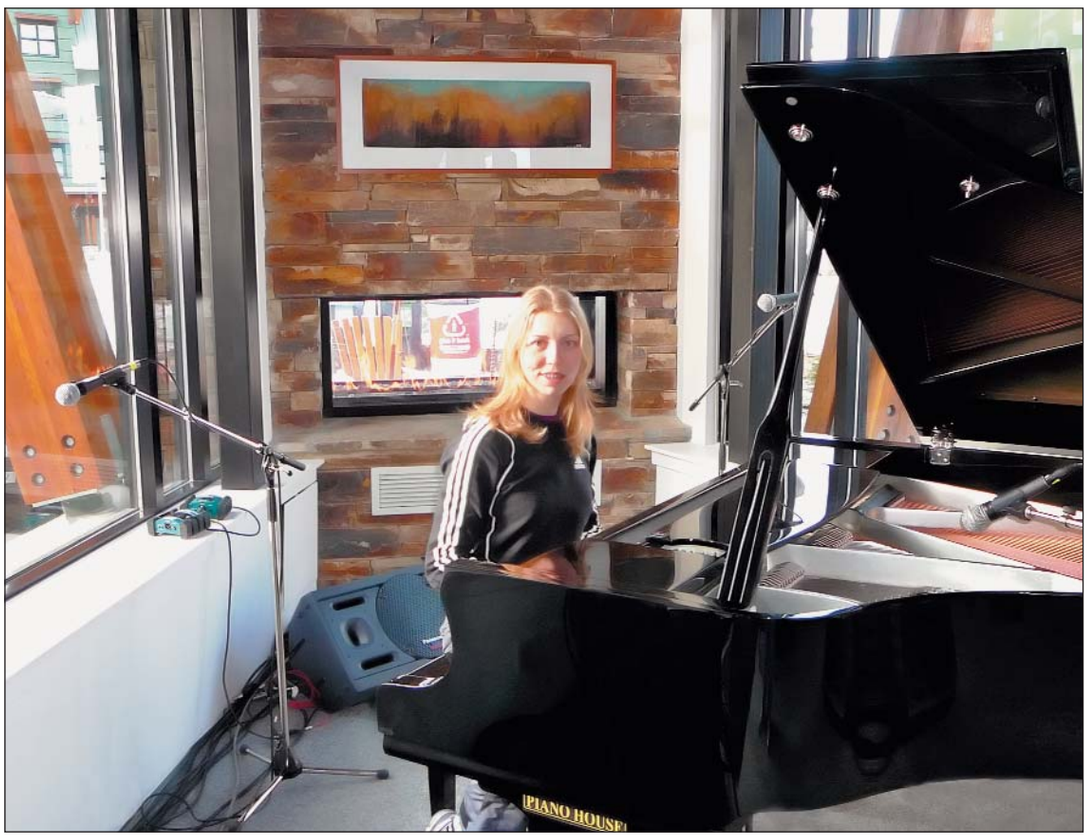
— В прошлом году мы встретились с командой на первом этапе Кубка мира в Швеции. Как я помню, 2 или 3 декабря я прилетела, 4-го мы бежали.

Символ Олимпиады Инукшук, сложенный из камня.

▲ фото: из личного архива Елены Хрусталевой

— Не было у вас такого чувства, что теряете возможность быть на высшем уровне, покидая российскую сборную? Все-таки у российской команды больше возможностей, или нет?

— Может быть, внешне — больше. У тех, кто в команде, конечно, больше возможностей. Но если ты не в команде, у тебя вообще никаких возможностей, кроме как пытаться отобраться. У «первых номеров», конечно, всё иначе, но я не входила в число лидеров российской команды. Мой рейтинг колебался от 9-го номера до 15-го, в первую «восьмерку» я почти не попадала. А если удавалось, это старались не замечать. В основном я была — член второго состава. А это значит, что всегда может получиться, что тебя возьмут в первый состав, но не дадут бежать. Так меня взяли на чемпионат мира в Ханты-Мансийск, но на индивидуальную гонку не поставили, хотя как чемпионка Европы я



Уистлер, 10 февраля 2010 года. До старта Олимпиады три дня.
фото: из личного архива Елены Хрусталевой

должна была там бежать. На сам чемпионат я поехала со скандалом: новосибирское руководство и тренеры возмутились, почему чемпионку Европы не берут, хотя было такое решение — чемпионку Европы заявить на выигранную ею дистанцию. И меня в экстренном порядке, со скандалом взяли. Мне даже места не нашлось в домике, где жила команда.

— Этот чемпионат и стал переломным?

— Нет. Это был первый год после моего возвращения из Беларуси. Следующий год я тренировалась с командой. И даже на чемпионат Европы не отобралась. Потом я разозлилась, и сказала: «Буду тренироваться сама». Опять отобралась на чемпионат Европы. И на этом чемпионате поняла, что надо что-то делать — или бросать, или куда-то идти. 2006 год, олимпийский. На Олимпиаду как такового отбора не было, и это выглядело совсем безнадёжно... Мне тогда в плане отбора ничего не светило, но для других — должна же быть возможность в команду попасть? Официально, конечно, были объявлены отборы — «Ижевская винтовка». Из сборной туда никто даже не приехал. Вся команда была уже утверждена.

Хотя россияне в Турине выступили хорошо, и я не берусь судить, правильно это было или неправильно с точки зрения медальных интересов страны и СБР. Но факт остается фактом: единственный старт, который является официальным отбором на Олимпиаду, ничего не решал. Для спортсменов это значит — все пути закрыты.

— Почему «вашей» дистанцией стала именно индивидуальная гонка?

— Я всегда отличалась скорострельностью и довольно хорошей стрельбой. Нулей в моей жизни, правда, было всё же мало, обычно — один штраф. Гонка — один или два. Для российского уровня этого хватало, чтобы быть лидером. На пасьютах я стреляла один штраф — этого тоже хватало. Когда надо на рубежах собираться, особенно какой-нибудь четвертый, решающий рубеж, я считалась надёжным и хорошим снайпером. Но чтобы четыре нуля — это я в своей жизни «рисовала» только дважды. В Корее и на Олимпиаде.

— Как это возможно — так собраться на решающий старт?

— Когда я тренируюсь, я настраиваюсь, что я тренируюсь весь год для одной гонки. Либо для какого-то короткого промежутка времени. И все предварительные старты прохожу так: пробежали, сделали выводы, анализ, работу над ошибками. Исправили и пошли на следующий старт. Что-то опять исправили, что-то — нет, и ладно, еще раз. И все эти неудачные стрельбы, ошибки на рубеже, они показывают, над чем надо работать. Мы с Натальей Левченковой задолго до Игр говорили, что для хорошего результата все звёзды должны сойтись. Что шанс есть. Если все будут в хорошей форме, а мы в отличной. Если мы стрельнём, а остальные намажут. Если лыжи у нас будут ехать хорошо, а у соперников средне или хотя бы на равных. Но чтобы эти звёзды сошлись, надо сначала работать и работать.

На предолимпийском сборе мы с тренером очень много стреляли.



Солнечный день в олимпийской деревне.
фото: из личного архива Елены Хрусталевой

Елена Хрусталёва на пути к «серебру» Олимпиады в Ванкувере.
▶ фото: Reuters



Примерно как летом. Мы выходили на полчаса раньше на тренировку, стреляли спокойно. Потом стреляли с ходу, комплексная тренировка. Потом еще после тренировки стреляли с маленького круга.

Тренировка длилась 2,5 часа. В это время я от двух с половиной до четырех пачек патронов выстреливала за тренировку. В общем, была большая работа. Потому что ход, как показали посленовогодние этапы Кубка мира, у меня был хороший, надо было работать над стрельбой.

— Мне кажется, что если бы я готовилась год к одной гонке, я бы на эту гонку выходила в таком мандраже, что у меня бы ни за что не получилось на ней нормально стрелять.

— Да, психологический настрой здесь многое решает. Либо ты должен быть очень сильным, чтобы при любых обстоятельствах был в себе уверенным, или срабатывает механизм наоборот, когда никто от тебя не ждёт медали, не говорит «должен, обязан». Поэтому лидеры часто «сыпятся» на Играх — не выдерживают внешнего и внутреннего давления. Я думаю, в медали Жени Устюгова этот компонент тоже сыграл свою роль, ведь он начал одерживать победы на этапах Кубка мира незадолго перед Олимпиадой, и на него не оказывалось такого давления, как на бывалых спортсменов. Молодой, отобрался — отлично. Хотя это мнение со стороны. Мы, конечно, не знаем, что происходит в чужой душе или в чужой команде. Да и незачем, надо следить за собой.

— Запоминаются гонки? Например, в олимпийских гонках помните, как шли, как стреляли?

— Какие-то воспоминания, конечно, остаются. Например, в юниорском возрасте, когда я выиграла первую индивидуальную гонку на чемпионате Европы среди юниоров, помню один из моментов. Тренер мне говорит на трассе: «Вторая идешь, проигрываешь минуту с чем-то украинке, Яковлевой». Я прошла три рубежа, ни одного штрафа. Я всех, кто передо мной стартовал, догнала. Меня никто не обогнал. И по кругам я всех обгоняла, никому не проигрывала. Думаю:



На винтовке Елены золотистыми стразами на голубом фоне выложен флаг Казахстана с национальным орнаментом слева, солнцем и парящим силуэтом орла в центре. Голубой фон означает беспредельность неба над землёй, а также символизирует благополучие, мир и единство. Солнце — символ жизни и энергии, а его 32 луча имеют форму зёрен — основы изобилия. Орёл означает государственную власть, широту и прозорливость. Для степняков это символ свободы, независимости, стремления к цели, к высоте, полёт в будущее, а также олицетворение силы.

▲ фото: **из личного архива Елены Хрусталевой**

«Нормально! Это кто же там так бежит (мой первый выезд за границу в сознательном возрасте), что я никого не догнала?». То есть меня никто не обогнал, и я еще с нулём и минуту проигрываю! А он, оказывается, перепутал время.

Ещё помню гонку, где сделала один штраф, и то потому, что на лежке у меня четвертый выстрел имеет свойство уходить на 11 часов. И тогда мне тренер говорит: «Ты чуть-чуть щекой надави, чтобы придавить винтовку, потому что она у тебя с каждым выстрелом поднимается наверх». Это «чуть-чуть» я сделала так, что он со своего тренерского места увидел. И, конечно, промазала. Зато остальные выстрелы отстреляла как будто играючи, с таким чувством: «Как можно не попадать?». Они сами закрываются. Сама мушка стоит на мишени, и ничего делать не надо, просто нажимать.

Следующую гонку, спринт, я стрельнула, по-моему, шесть штрафов. Как это понять? Есть такие моменты... Стрельба — это вообще что-то за гранью разумного.

Гонки чемпионата России почти не запоминаются. Как в магазин ходишь каждый день. Уже просто выходишь и работаешь, исключение — отборы. На них настрой нужен, нервишки там дают о себе знать.

Помню, как бежала индивидуальную гонку на Европе, как было тяжело. Воды по колено, лыжи не едут, вверх бежишь, вниз бежишь... Вдруг слышу тренер украинок (сейчас она в Польше работает) Надежда Белова бежит и Петрову гонит, говорит: «Обходи её, она лидер, ты вторая идешь». Петрова меня обгоняет на подъеме, и я успеваю посчитать, что она на три номера стартовала позади меня, значит, полторы минуты у меня уже выиграла. Раз она позади, значит, стреляла больше и надо не больше 30 секунд проиграть от ее отставания. Остается два небольших финишных подъема. Я говорю себе: «Нет, я не за этим летом подъемы равняла, чтобы на последних трехстах метрах тебе проиграть». Получается, что не проиграла. Наверное, выиграла у нее 20 секунд. Эту гонку помню. И как меня там моя подруга Наталья Левченкова гнала и поила на дистанции.



Одна из карточек «той» фотосессии: коллаж на тему асан йоги.

◀ фото: **из личного архива Елены Хрусталевой**

Что еще помню? Олимпийскую гонку... Да не помню. *(Смеётся)*

— Интересно, почему?

— Помню, что выиграла медаль. Помню, как бежала все подъемы. Когда мы встречали Новый год, к нам приезжали друзья, и они сочи-



Цветочная церемония. В центре — норвежка Тура Бергер, олимпийская чемпионка, а по бокам от неё две воспитанницы российской школы биатлона Елена Хрусталёва (Казахстан) и Дарья Домрачева (Беларусь), завоевавшие в этой гонке «серебро» и «бронзу». У сборной России медалей пока нет..

▶ фото: Reuters

нили кричалку: «Лена Хрусталева — чемпионка мира». Я говорю: «Нет-нет, кричите — Олимпийских игр». И мы перефразировали: «Лена Хрусталева — чемпионка игр, игр олимпийских».

Я на все подъемы, где было тяжело, ехала и тупо эту речёвку кричала и добавила еще «...Олимпийских игр в индивидуальной гонке Ванкувера-2010». И все пять кругов я мысленно орала эту речёвку.

Когда стреляла лежа, еще было напряжение. А переломный момент произошёл на первой стойке. Я всё откладывала и откладывала выстрел, стреляла 44 или 42 секунды или даже 45, а обычно считается нормой 30 секунд. И когда я ее отстреляла чисто, почему-то дальше уже пошла с уверенностью, что остальные два рубежа я стрельну без проблем. Оно так и получилось. Это я помню.

— Были у вас какие-то ожидания, планы перед Играми, или, наоборот, «что будет, то и будет»?

— Таких ожиданий, что «нужна медаль», до начала Олимпиады не было. Было желание и понимание, что от меня зависит всё — на рубеже. Потому что функциональное состояние — что есть, то есть. Выше головы не прыгнешь.

Когда я стала пятой в спринте, в меня это вселило большую надежду, веру, уверенность в себе. А перед самой Олимпиадой, когда мы бежали первые этапы Кубка мира, я смотрела, как я хорошо готова ногами. Получается, я практически с лидерами сравнялась. Обычно я проигрываю минимум по две минуты, а тут буквально 15, 20, 30 секунд. Причем, на индивидуальной гонке, на длинной дистанции. Я думаю: «Если на спринте в два раза меньше проигрыш, значит, есть шанс. Это достаточно интересно. Дело за малым». Чтобы прямо ме-

Эти две супружеские пары из Германии, приехавшие поболеть в Ванкувер специально за Магдалену Нойнер, оказались на редкость изобретательны в своих костюмах, не находите?

▼ фото: Reuters





Церемония награждения.
фото: Reuters

дальные ожидания иметь — не было такого. Может быть, я эти мысли наоборот отгоняла.

— У вас был необычный эпизод с фотосессией перед самой Олимпиадой. Съёмки обнажённой, понятно, привлекли к вам всеобщее внимание и бурно обсуждались. Это как-то коснулось вас, повлияло на настроение, подготовку?

— Конечно, коснулось. Я слегка в шоке была. Представьте: человек, не спрашивая разрешения, опубликовал на сайте целую фотосессию, и хорошие снимки, и неудачные. Потом я поняла, что это вызов: либо плакать, либо смеяться. Плакать я не буду. Посмеюсь над этой ситуацией. Кому нравится, пусть смотрят, кому не нравится, пусть не смотрят. Правда, я заставила фотографа все эти фото убрать, потому что он их выложил без моего согласия. Но было поздно — они уже расползлись по Интернету. Наверное, жизнь меня очередной раз проверила. Если уж это выдержала, то Олимпиаду и подавно. Зато это стало хорошим пробным камнем в отношениях со многими людьми: сразу стало понятно, кто мои настоящие друзья.

— Когда вы выиграли медаль, а нашим спортсменкам никак не везло, на всех российских форумах стали писать: «Надо срочно всех российских биатлонисток отправить на фотосессию». Читали такие комментарии?

— Нет. Мне некогда было лазить по Интернету, я проводила там минимум времени, и почти всё это было — общение по Скайпу. И просматривала текущие статьи об Олимпиаде. Форумы я никогда не читаю, у меня нет на это времени. Поэтому не читала, не смотрела.

— Успели в Ванкувере еще что-то посмотреть, куда-то сходить?

— Я, пока не отбежала гонки, ничего не успевала. Я ходила в свою комнату, в столовую, на тренировки и в Интернет. Мы жили в олимпийской деревне в Уистере. Потом да, погуляли, пофотографировались.

— Я знаю, что вы используете в подготовке какие-то изобретения вашего отца. Можете рассказать о них немного?

— Основной ассортимент, который со мной, это электростимулятор или электромассажер. Папа изобрел его более 20 лет назад. Суть его — токи Бернара. Его основное преимущество в том, что он небольшого размера и мощный, а главное, переносной. Очень глубокая проработка мышц, до костей (даже массажист так промассировать не сможет). Конечно, ручной массаж — тоже отличная вещь, но я тренируюсь без команды, а личный массажист — это роскошь. Подобные аппараты с токами Бернара есть в больницах, в профилакториях, но они размером примерно как маленький холодильник. Такой не будешь с собой возить. А папа его усовершенствовал — сделал переносным. Он весит меньше двух килограммов. Также им можно накачивать силу. Когда нет сил идти на тренировку, а надо понапрягать мышцы, я приматываю его, и сижу, качаю силу рук и ног. Также он очень эффективен при лечении травм. Такие приборы есть и у Альбины Ахатовой, и у Анны Богалий-Титовец, и у Светланы Черноусовой, и у других спортсменов.

А иголки — это иглоукалывание. Таблеток мы с детства никогда не пили. Когда у меня болит горло, основное средство лечения — мумиё и иглоукалывание. Иголочки, которые вставляются в специальные точки.

И иппликатор Кузнецова. «Колючки» мы еще их называем. Только у папы они металлические, из разных сплавов. Ольга Зайцева даже как-то сказала в интервью — «хрусталёвские иголочки». Они в России у многих есть.

— Сколько человек у вас в команде? Спортсменов, тренеров? Сколько сервиса? Кто вам лыжи делает?

— Лыжи нам делают замечательные белорусские смазчики. Родом из Белоруссии. С этого года работают с нами. Они великолепные, очень грамотные. Их присутствие очень сильно сказалось на команде, потому что исчезло беспокойство о том, что лыжи не будут ехать, что будет какая-то суета, что надо откатывать, что они не успеют или не подберут. Эти моменты вообще отпали. Все было четко, спокойно.

На Олимпиаде у нас было три тренера: Голубев Александр Михайлович, Макаров Геннадий Петрович и мой личный тренер Смирнов Виктор Борисович.

— На трассе подсказывали?

— На трассе подсказывали. Голубев на трассе подсказывал. Макаров стоял на рубеже. Виктор Борисович стоял в начале гонки на рубеже, потом уходил на трассу и поил. Но, когда я уходила на финишный круг индивидуальной гонки, у меня проигрыш Туре Бергер был около 6 секунд. При этом она сделала один штраф, а я — нет. Я видела, как на каждом круге я проигрывала ей по 13 секунд. Тут, конечно, подсказывать бесполезно. Главной задачей было — не проиграть самой себе.

— Когда уже финишировали, видели, как остальные идут? Ведь и вы, и Тура стартовали в первой «десятке»?

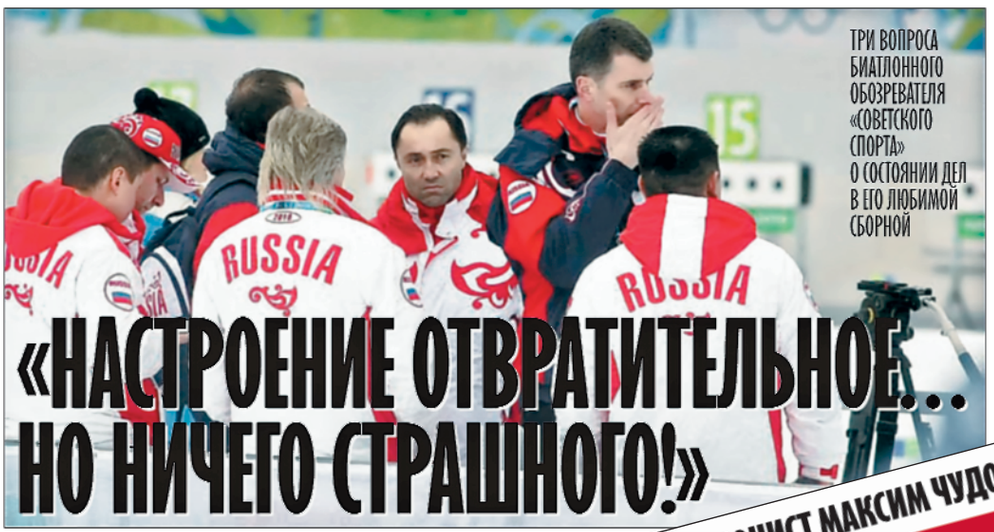
— Я во время всей гонки невольно отслеживала на табло свой результат. Примерно предполагала, что с четырьмя нулями медаль у меня может быть. Но старалась поменьше об этом думать. После финиша пошла переодеваться.

— Я знаю, что вы йогой увлекаетесь. Зимой хватает на это времени? Насколько вообще это серьезное увлечение для вас?

— Не всегда хватает времени и сил. Но иногда я заменяю тренировки йогой. Не основную, естественно, а вторую, восстановительную тренировку. Это занятия для всего: и для души, и для тела, и для спорта. Это нельзя делить. Если чтение книги только для души и ума, то йога и для души, и для тела, и помогает в спорте. Насколько это серьёзно, трудно сказать. Вот биатлон — это серьезно.

Беседовала **Елена КОПЫЛОВА**,
Петропавловск-Камчатский,
апрель 2010

БИАТЛОН. РАЗБОР ПОЛЕТОВ



ТРИ ВОПРОСА БИАТЛОННОГО ОБОЗРЕВАТЕЛЯ «СОВЕТСКОГО СПОРТА» О СОСТОЯНИИ ДЕЛ В ЕГО ЛЮБИМОЙ СБОРНОЙ

«НАСТРОЕНИЕ ОТВРАТИТЕЛЬНОЕ... НО НИЧЕГО СТРАШНОГО!»

О биатлоне я пишу с 2000 года. Когда начинал свое знакомство со сборной стреляющих лыжников, из нынешнего состава в нем была лишь Ольга Медведцева (в ту пору Пылева). Думаю, это дает мне право на те оценки, которые я должен сделать после шести проигранных олимпийских гонок.

Константин БОЙЦОВ

стрельбой, в трех ванкуверских гонках не проходит ни одной лежки (азбуки биатлона промахов. Три

новый

...ЫВАЮТ РУССКОЙ РАКЕТОЙ, МОЖ...

...ся в истекшем ...ионатов мира ...рменное фиа... ...кая ракета, как ...а болельщики, ...и не оторвав... ...ки. Посмотри... ...лицу – требу... ...роизошедшей ...ние – на сосе... ...отоколе. Вам

...и прочие ка... ...ные коррек... ...улов в таких ...ночку! Те же ...ались боль... ...иону такую ...лин и вовсе ...с позиции, ...ть с трассы ...ился и в ...ну уже Грай... ...ания. Что ...?

В случае с Максом налицо просчет тренеров сборной.
Виктор НИКИТИН, личный тренер Чудова

...под аккомп... ...тервью до... — Може... ...чилось? — ... тренеров, ...зволю себе ... января за п... Ванкувер.

— Как т... Олимпиаде ... ...лось, а к В... ...лось?

— У некот... проходит да... ...нее полезно, ...ксим хотя бы ...натах мира со...

Наблюдая, ...ле гонки в р... вспомнил это... Заостренные ... ...шие внутрь, ...ловы...

...рить ...

ВОПРОС ДНЯ: ПОЧЕМУ БИАТЛОНИСТ МАКСИМ ЧУДОВ ФИНИШИРОВАЛ 63-М? (стр. 5)

Советский спорт

ЛИДЕРЫ КОМАНДНОГО ЗАЧЕТА
1. Франция
2. Германия
3. США
4. Канада
5. Корея
16. РОССИЯ

ЭКВАТОР

ПОЗАДИ — ШЕСТЬ ДИСЦИПЛИН. РОССИЙСКАЯ ПРЕССА — О БИАТЛОНЕ НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ В ВАНКУВЕРЕ

БИАТЛОН. РАЗБОР ПОЛЕТОВ

МНЕНИЯ

РАКЕТНОЕ ТОПЛИВО ЗАКОНЧИЛОСЬ?

БИАТЛОН. МУЖЧИНЫ. ГОНКА ПРЕСЛЕДОВАНИЯ

БЫЛИ ТРИ БОГАТЫРЯ. ДА ВЫШЛИ

У НАШИХ СТРЕЛЯЮЩИХ ЛЫЖНИКОВ ДЕНЬ ОТО ДНЯ УЛУЧШАЕТСЯ САМОЧУВСТВИЕ, НО НЕ РЕЗУЛЬТАТЫ



...только и слышу от ...стов обоего пола, что ...ли головокружение (от ...беременность триум... ...это можно всяко тол... ...ида стартовала, само... ...пошло на поправку, ...пламенный мотор за... ...то по-человечески пора... ...йских снегоходцев в ка... ...ми, когда же это ...алтарь хоть маленькой,

— Фотофиниш показал, что ...ы Трайсу проиграли. По моим ощущениям, я у ...него выиграл. Я-то видел, что ...впереди пыжа финишировал. А на табло поставили его на ...

...ключе и после Нового года ...ри этапа уже просто великол... ...ссию себя чувствовала.

— Вы плохо стреляли, но быстро бежали...

— На самом деле, Женя Устюгов показывал лучшие скорости на сирмиксе. У меня был третий-четвертый год. То есть проигрывал ему секунд пять.

УСТЮГОВ
(15-е МЕСТО, 4 ПРОМАХА)
У НАС ЧЕТЫРЕ МЕДАЛИ МОГЛО БЫТЬ

— Перед гонкой преследования вы отвечали от лидера прилично...

— Если не думать об отставании, то шанс есть всегда. Нельзя заранее сметывать ручки и ножки. Вообще, с на... ...чале все как-то не ...

ВТОРНИК. УИСТЛЕР. ЕВГЕНИЙ ШИПУЛИН (20-е МЕСТО, 3 ПРОМАХА)

...то погоде. Это большой ...пус организаторам. На ...

БИАТЛОН. ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ГОНКА. ЖЕНЩИНЫ

НАШИ ПОСТРЕЛЫ ВЕЗДЕ ОПОЗДАЛИ

ПУЛИ РОССИЙСКИХ БИАТЛОНИСТОК ПРОЛЕТЕЛИ МИМО ОЛИМПИЙСКИХ ЦЕЛЕЙ



Тора Бергер вписала вчера свое имя в ...

БИАТЛОН

13 ФЕВРАЛЯ
спринт 7,5 км, женщины

14 ФЕВРАЛЯ
спринт 10 км, мужчины

16 ФЕВРАЛЯ
гонка преследования 10 км, женщины

16 ФЕВРАЛЯ
гонка преследования 12,5 км, мужчины

18 ФЕВРАЛЯ
инд. гонка 15 км, женщины

18 ФЕВРАЛЯ
инд. гонка 20 км, мужчины

21 ФЕВРАЛЯ
масс-старт 12,5 км, женщины

21 ФЕВРАЛЯ
масс-старт 15 км, мужчины

23 ФЕВРАЛЯ
эстафета 4х6 км, женщины

26 ФЕВРАЛЯ
эстафета 4х7,5 км, мужчины

vancouver 2010

18 февраля 2010 года, Уистлер (Канада)
индивидуальная гонка 20 км
мужчины

место	старт. номер	спортсмен	страна	промахи	результат
1	**19**	**Э.Х. Свендсен**		**0+0+0+1**	**48:22.5**
=2	**31**	**У.Э. Бьорндален**		**0+1+0+1**	**+9.5**
=2	**10**	**С. Новиков**		**0+0+0+0**	**+9.5**
4	**6**	**Е. Устюгов**	**РОССИЯ**	**0+0+0+1**	**+49.3**
5	11	П. Хурайт	СЛОВАКИЯ	0+0+1+0	+1:16.5
6	16	С. Эдер	АВСТРИЯ	1+1+0+0	+1:19.2
7	1	Т. Сикора	ПОЛЬША	1+1+0+0	+1:21.3
8	4	К. Зуманн	АВСТРИЯ	0+2+0+1	+1:42.4
9	49	Д. Мезотич	АВСТРИЯ	0+1+0+1	+2:09.5
10	17	М. Грайс	ГЕРМАНИЯ	0+2+0+0	+2:15.1
11	**72**	**Н. Круглов**	**РОССИЯ**	**0+0+0+0**	**+2:17.9**
12	77	А. Бирнбахер	ГЕРМАНИЯ	2+0+0+0	+2:21.0
13	3	Ж.Ф Легеллек	КАНАДА	0+1+1+0	+2:24.6
14	85	М. Фуркад	ФРАНЦИЯ	1+0+2+0	+2:32.9
15	**28**	**И. Черезов**	**РОССИЯ**	**1+0+2+0**	**+2:34.2**
16	26	Т. Фрай	ШВЕЙЦАРИЯ	1+0+0+1	+2:40.9
17	35	М. Шлезингр	ЧЕХИЯ	0+0+1+1	+2:42.3
18	41	Д. Шимочко	СЛОВАКИЯ	0+0+2+0	+2:58.1
19	34	Ч. Чанг	КИТАЙ	1+0+1+1	+3:08.5
20	86	П. Викс	ЭСТОНИЯ	1+0+0+0	+3:15.6
21	65	Т. Бё	НОРВЕГИЯ	1+0+1+1	+3:29.0
22	48	А. Биланенко	УКРАИНА	0+1+0+0	+3:37.8
23	36	Д. Ландертингер	АВСТРИЯ	0+2+1+1	+3:38.3
24	61	А. Вольф	ГЕРМАНИЯ	1+0+0+1	+3:46.5
25	2	К. Анев	БОЛГАРИЯ	0+2+0+0	+3:46.7
26	40	В. Дефран	ФРАНЦИЯ	0+1+2+0	+3:52.4
27	67	А. Дериземля	УКРАИНА	0+2+0+1	+3:56.6
28	56	А. Ус	НОРВЕГИЯ	0+0+2+1	+3:57.3
29	39	К. Штефан	ГЕРМАНИЯ	1+0+0+2	+4:10.9
30	47	Я. Сокуп	ЧЕХИЯ	0+2+1+0	+4:12.7
31	23	М. Виндиш	ИТАЛИЯ	0+3+0+0	+4:16.2
32	10	К. Бауэр	СЛОВЕНИЯ	0+2+0+1	+4:21.4
33	66	М. Матяшко	СЛОВАКИЯ	0+1+0+1	+4:25.4
34	73	М. Нильссон	ШВЕЦИЯ	1+1+0+1	+4:27.6
35	84	Р. Досталь	ЧЕХИЯ	0+2+0+1	+4:28.9
36	**51**	**А. Шипулин**	**РОССИЯ**	**3+0+0+0**	**+4:29.2**
37	37	Э. Пиксонс	ЛАТВИЯ	1+1+0+0	+4:30.0
38	80	К. Де Лоренци	ИТАЛИЯ	1+0+2+1	+4:41.1
39	70	М. Зиммен	ШВЕЙЦАРИЯ	1+1+2+0	+4:43.2
40	75	С. Фуркад	ФРАНЦИЯ	3+0+0+1	+4:43.7
41	45	А. Сыман	БЕЛАРУСЬ	2+0+1+0	+4:53.7
42	32	Б. Ферри	ШВЕЦИЯ	1+0+3+1	+4:54.2
43	46	С. Халленбартер	ШВЕЙЦАРИЯ	1+0+1+3	+4:55.9
44	43	К. Кыйв	ЭСТОНИЯ	1+0+1+1	+4:59.9
45	21	Т. Бёрк	США	1+1+0+3	+5:00.1
46	68	Л. Хофер	ИТАЛИЯ	0+1+1+1	+5:01.2
47	87	М. Матяшко	СЛОВАКИЯ	1+1+0+1	+5:06.7
48	59	Р. Валиуллин	БЕЛАРУСЬ	1+1+0+2	+5:09.8
49	88	В. Рупник	СЛОВЕНИЯ	1+1+1+1	+5:27.3
50	54	А. Червинков	КАЗАХСТАН	0+0+0+4	+5:30.6
51	29	Я. Фак	ХОРВАТИЯ	1+1+0+2	+5:33.5
52	81	С. Семенов	УКРАИНА	1+0+1+1	+5:35.0
53	24	П. Пуурунен	ФИНЛЯНДИЯ	1+1+0+2	+5:41.0
54	53	Р. Вийермо	ИТАЛИЯ	0+1+1+2	+5:57.2
55	74	Б. Вегер	ШВЕЙЦАРИЯ	1+1+2+1	+5:57.8
56	38	Т. Антила	ФИНЛЯНДИЯ	1+1+1+2	+6:00.2
57	42	Л. Бейли	США	0+2+1+1	+6:00.6
58	76	Е. Абраменко	БЕЛАРУСЬ	0+1+0+1	+6:02.3
59	55	Л. Щурек	ПОЛЬША	1+0+1+1	+6:14.2
60	69	В. Жей	ФРАНЦИЯ	1+1+0+2	+6:15.0
61	52	К.Й. Бергман	ШВЕЦИЯ	2+1+0+2	+6:21.6
62	50	Я. Марич	СЛОВЕНИЯ	1+2+1+1	+6:23.9
63	44	М. Клетчеров	БОЛГАРИЯ	1+1+1+0	+6:32.1
64	7	Я. Савицкий	КАЗАХСТАН	0+1+2+2	+6:44.8
65	64	Р. Лессинг	ЭСТОНИЯ	3+0+1+1	+7:07.3
66	31	Л-С Джексон	ВЕЛИКОБРИТ.	1+2+1+0	+7:15.0
67	71	З. Витек	ЧЕХИЯ	2+1+1+2	+7:18.7
68	19	С. Седнев	УКРАИНА	0+3+0+1	+7:24.6
69	57	А. Трифонов	КАЗАХСТАН	2+1+1+0	+7:30.6
70	62	К. Либиетис	ЛАТВИЯ	2+0+1+0	+7:39.9
71	30	И.Б. Ли	КОРЕЯ	2+0+0+2	+8:02.0
72	79	Д. Кенешев	КАЗАХСТАН	1+0+0+3	+8:04.5
73	14	К. Думбрис	ЛАТВИЯ	2+0+2+1	+8:07.6
74	78	И. Брицис	ЛАТВИЯ	3+1+1+1	+8:11.4
75	63	П. Докль	СЛОВЕНИЯ	2+0+0+0	+8:19.4
76	58	Д. Хаккинен	США	2+1+2+2	+8:39.3
77	82	Ф. Линдстрём	ШВЕЦИЯ	1+2+0+1	+9:07.3
78	15	А. Альмуков	АВСТРАЛИЯ	1+1+2+0	+9:15.1
79	60	В. Илиев	БОЛГАРИЯ	2+1+1+1	+9:15.3
80	9	А. Цакирис	ГРЕЦИЯ	2+0+1+2	+9:19.6
81	25	М. Калдвеэ	ЭСТОНИЯ	1+1+2+2	+9:34.2
82	13	И. Тагшерер	ВЕНГРИЯ	1+3+0+0	+9:40.1
83	20	Х. Иса	ЯПОНИЯ	3+0+3+3	+9:43.7
84	83	М. Богданов	БОЛГАРИЯ	1+2+0+1	+10:07.1
85	8	В. Пынзару	МОЛДОВА	0+1+0+2	+10:20.1
86	18	У. Робертс	США	3+2+0+3	+10:26.7
87	33	М. Петрович	СЕРБИЯ	2+1+2+2	+11:21.5
88	22	О. Слеттемарк	ДАНИЯ	2+1+2+3	+12:50.4



Reuters

СВЕНДСЕН



Reuters



Е. Копылова

Яна РОМАНОВА:

СКОЛЬКО Я НИ БЕГАЛА, 56 МЕСТО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ГОНКЕ НЕ ЗАНИМАЛА НИКОГДА. А НА ОЛИМПИАДЕ ВОТ ТАК ПОЛУЧИЛОСЬ

— Яна, когда узнали, что попали в олимпийскую сборную, были какие-то ожидания от Олимпиады?

— Да, были. Несмотря на то, что я никогда на этапах Кубка мира не поднималась на пьедестал, никогда у меня высших достижений не было, я все равно надеялась, что в индивидуальной гонке при удачном стечении обстоятельств... Почему бы и нет? Тем более, когда начался спринт, мы все обратили внимание на Хрусталеву, которая до этого, в принципе, ничего не демонстрировала — а тут и скорость, и стрельба... Потом, по пасьюту она также была в «шестёрке» сильнейших. Мы, может быть, немного смеялись над этим. «Ничего себе, молодец!». Когда пришли домой после спринта, Света Слепцова сказала: «Нормально, нас сегодня Хрусталева обыграла». Это казалось чем-то нереальным. Я, может быть, в какой-то степени подумала: «Почему нет? Почему я не могу так же в индивидуальной гонке... Закончить ее с медалью, к примеру?». Я знала, что могу стрелять ноль. Может быть, мне и хватит скорости. Может быть, надеялась где-то на ошибки соперниц. На свой хороший результат в этой гонке. А получился он самый плохой в моей карьере.

Сколько я ни бегала, в индивидуальной гонке 56 место я не занимала никогда. А на Олимпиаде вот так получилось. И скорость была низкая, и стрельба — 4 минуты. Конечно, это очень много. Ужасно.

— Можно сейчас сказать, с чем это было связано? С нервами? Ведь вы сильный и стабильный стрелок, именно поэтому индивидуальная гонка вам всегда удавалась. Как себя чувствовали, когда на старт выходили — обычно, не совсем обычно?

— Я, наверное, себя чувствовала... Расслаблено, что ли. В какой-то степени я доверилась судьбе — будь что будет, как гонка сложится, так и сложится. И всё с самого начала пошло не так...

Один промах на первом рубеже, хотя скорость на первом круге была достаточно неплохой. Но как-то всё... Как будто эта гонка прошла в тумане. Как будто я думала о чем-то другом, где-то далеко была. Наверное, я неправильно прошла эту гонку...

Может быть, я слишком много думала о конечном результате. Хотя обычно я стараюсь никогда этого не делать. Выходя на любую гонку, нужно думать только о том, что сейчас будешь работать. Как придется достаточно упорно работать на трассе, на стрельбе. А на Олимпиаде я даже не помню, о чем я думала.

А когда эта гонка прошла, пришли мысли о том, что я не оправдала, не смогла... Я думала: «Надо же... Я столько лет мечтала попасть на Олимпиаду. Я попала в олимпийскую сборную. Мне доверили старт в моей любимой на тот момент дисциплине... И вот 45 минут — и все прошло. Куда я бежала... Зачем... Всё, всё, ничего нет больше. Мне больше не доверят стартовать. В масс-старт я не попадаю, в эстафету, соответственно, тоже. Всё. Олимпиада прошла».

У меня такая истерика наступила. Я всё пыталась вспомнить, как я проходила эту гонку — и не могла. Даже не смогла восстановить в памяти ни одного рубежа, финиш. Как будто во сне всё это было.

— Для этого и нужен опыт, чтобы в нужный момент собраться и пройти свою самую главную гонку?



На предолимпийском сборе в Риднау. Яна Романова едет на Олимпиаду, Екатерина Юрлова — на чемпионат Европы.

фото: Елена Копылова

Яна Романова во время официальной тренировки на олимпийском стрельбище в Уистлере.
▶ фото: Reuters



— Да, конечно. Я понимаю: те же самые соперники, та же лыжня. Всё, вроде бы, то же самое. Но в сознании всё развивается по-другому. Что это раз в четыре года, что это очень важно...

— Сильно расстроились?

— Да. 18 февраля я пробежала эту гонку и все время до 1 марта, когда мы уже вылетали, я просто мечтала оттуда уехать. Мне там было очень тяжело находиться. Все, я уже тут ничего не смогу показать. А вот это ощущение, что ты на Олимпиаде все равно присутствуешь... Лучше уехать отсюда и забыть все быстрее. Олимпиада вообще в этом смысле страшный турнир. Мы сидели с Аней Булыгиной в тот момент, когда её не поставили на эстафету. Она сказала: «Вот я с восьми лет на лыжах — и всё зря». Меня аж передернуло: «Как зря?». А подумаешь, действительно, человек пережил свою маленькую трагедию.

Когда я уехала, мы все улетели — какое-то облегчение наступило. Это кончилось, прошло. Как пришло — так и прошло.

Сейчас я это, можно сказать, с юмором воспринимаю. А поначалу в Интернет даже заглядывать боялась, и так сколько было разговоров, что зря меня взяли в команду, по блату и всё такое.

— А вообще комментарии читаете?

— Да, но стараюсь к ним спокойно относиться. Иногда появляется желание ответить некоторым людям: «Вы же не разбираетесь в этом, помолчали бы лучше». Есть нормальные комментарии, объективные, хоть и не всегда приятные. А есть, ну настолько глупые! Не зря нам на каждом собрании тренеры говорят: «Пожалуйста, не читайте эти сайты». Я понимаю, что людям хочется высказаться, но часто они вообще не понимают, что такое спорт, лыжи, биатлон. Что такое спортивная борьба, соревнования, отбор в команду, подготовка. Когда Олимпиада шла, и не было медалей ни у женщин, ни у мужчин после спринта и пасьюта, так Чудова и Слепцову как только не обзывали — кошмар! Всю грязь на них вылили. Я была в ужасе, ведь еще вчера вы восхищались этими людьми...

Неприятное чувство остается после таких комментариев. Сейчас



На чемпионате России Яна выиграла четыре золотые медали из четырёх возможных.
фото: Елена Копылова

мне проще воспринимать критику, а раньше было жутко обидно. Как Интернет открою — так опять та же песня про блат — неприятно. Причем в лицо ведь никто не скажет. Хотя понимаешь — мало ли кто и что может там написать... Добрые слова тоже есть. Надо стараться их и помнить, а к плохим относиться с юмором.

— Да, это трудно...

— После успехов в юниорах обо мне говорили, как о человеке, который может что-то показать, но я ничего не показывала *(улыбается)*. Это на самом деле очень давило на меня. Вроде бы все ко мне хорошо относятся, ждут. Но результата как такового не было. В этот период я несколько раз пыталась бросить биатлон. Мне казалось, что я достигла своего максимума и больше ничего не смогу.

— Когда это изменилось?

— В 2008 году, уезжая из Увата с очередного неудачного чемпионата России, я окончательно приняла решение, что всё — нужно заканчивать. В тот год я была на чемпионате мира в индивидуальной гонке седьмой. Были и в сезоне какие-то яркие моменты. Но окончание сезона было снова неудачным. И все, я приняла решение — заканчивать. Сказала тренеру. Весь апрель провела дома. И в конце апреля пошла к Барнашову *(тогда работавшему в Омске — прим. автора)* и сказала, что хочу закончить выступления. Попросила: «Пожалуйста, увольте меня».

Он не ожидал, конечно. У нас в Омске не так много спортсменов. Можно сказать, вообще практически нет. Он сказал: «Увольнять я тебя точно не буду. Иди, подумай. Думай неделю, две, месяц. Если надо — лето думай. Но увольнять я тебя не буду». И действительно, через месяц я отдохнула и подумала: «Почему бы еще не попробовать?». И изменила решение.

Если бы он тогда меня уволил, обратного пути бы не было. Но он мне дал шанс, дал понять, что верит. Потом уже — весь прошлый сезон — у меня таких мыслей не возникало. Я приняла решение, что в любом случае до Олимпиады буду тренироваться и попытаюсь попасть в олимпийскую сборную.

Но было, конечно, тяжело. Мне казалось, что моя скорость — предельная. Что она не дает мне бороться за высшие места, за пьедестал, даже с нулём. А те места, что я занимаю, меня не устраивают. Я подумала, Олимпиада пройдет, и всё.

Олимпиада прошла *(смеется)*. Тем более все так неудачно сложилось в этой индивидуальной гонке. Но оказалось, что это ещё не «всё», наоборот, всё только начинается. Тренеры нам сказали: нужно настроиться на окончание сезона, еще три этапа Кубка мира, еще чемпионат России. А нам казалось, что после Олимпиады это всё — какое-то второстепенное. Но как раз окончание сезона у меня получилось самым успешным. Хотя в Холменколлене я с нулём снова была всего лишь на шестом месте, «в цветах». Зато потом выиграла в Ханты-Мансийске.

— Вы выиграли спринт в Ханты-Мансийске, хорошо отработали свой этап в смешанной эстафете, в Увате завоевали четыре личных «золота» из четырёх, и на Камчатке с двумя промахами в спринте были на высоком шестом месте. Окончание сезона очень сильное, и, главное, появилась скорость. Было ли чувство, что в организме что-то изменилось? Самочувствие в гонке, ЧСС, может быть, вес?

— Нет, ничего такого я не заметила. Конечно, очень важно понять, что произошло. И насколько прочны эти изменения. Но пока я не могу сказать, что я что-то такое ощущаю. Только психологически больше уверенности, а физически вроде бы нет.

— Поверили в себя?

— Да, и это очень приятно. Все эти годы я заканчивала сезон так: лыжи в сторону, винтовку в другую сторону! Все плохо, ничего не полу-



Члены олимпийской сборной России Светлана Слепцова, Яна Романова, Анна Булыгина, Ольга Зайцева и Ольга Медведцева.
фото: СБР



Почти наш соотечественник, украинец Андрей Дериземля финиширует в 10-километровой спринтерской гонке с 5-м результатом.
▲ фото: Reuters

чается. Только через месяц приходила в себя настолько, что хотелось снова взяться за работу.

Сейчас у меня другое настроение, и это радует.

Беседовала **Елена КОПЫЛОВА**,
Уват – Петропавловск-Камчатский,
Апрель 2010



Французские болельщики были в этот день особенно неистовы, однако лучший из их соотечественников М.Фуркад с тремя промахами финишировал лишь 14-м.
▶ фото: Reuters

БИАТЛОН

13 ФЕВРАЛЯ
спринт 7,5 км, женщины

14 ФЕВРАЛЯ
спринт 10 км, мужчины

16 ФЕВРАЛЯ
гонка преследования 10 км, женщины

16 ФЕВРАЛЯ
гонка преследования 12,5 км, мужчины

18 ФЕВРАЛЯ
инд. гонка 15 км, женщины

18 ФЕВРАЛЯ
инд. гонка 20 км, мужчины

21 ФЕВРАЛЯ
масс-старт 12,5 км, женщины

21 ФЕВРАЛЯ
масс-старт 15 км, мужчины

23 ФЕВРАЛЯ
эстафета 4х6 км, женщины

26 ФЕВРАЛЯ
эстафета 4х7,5 км, мужчины

vancouver 2010

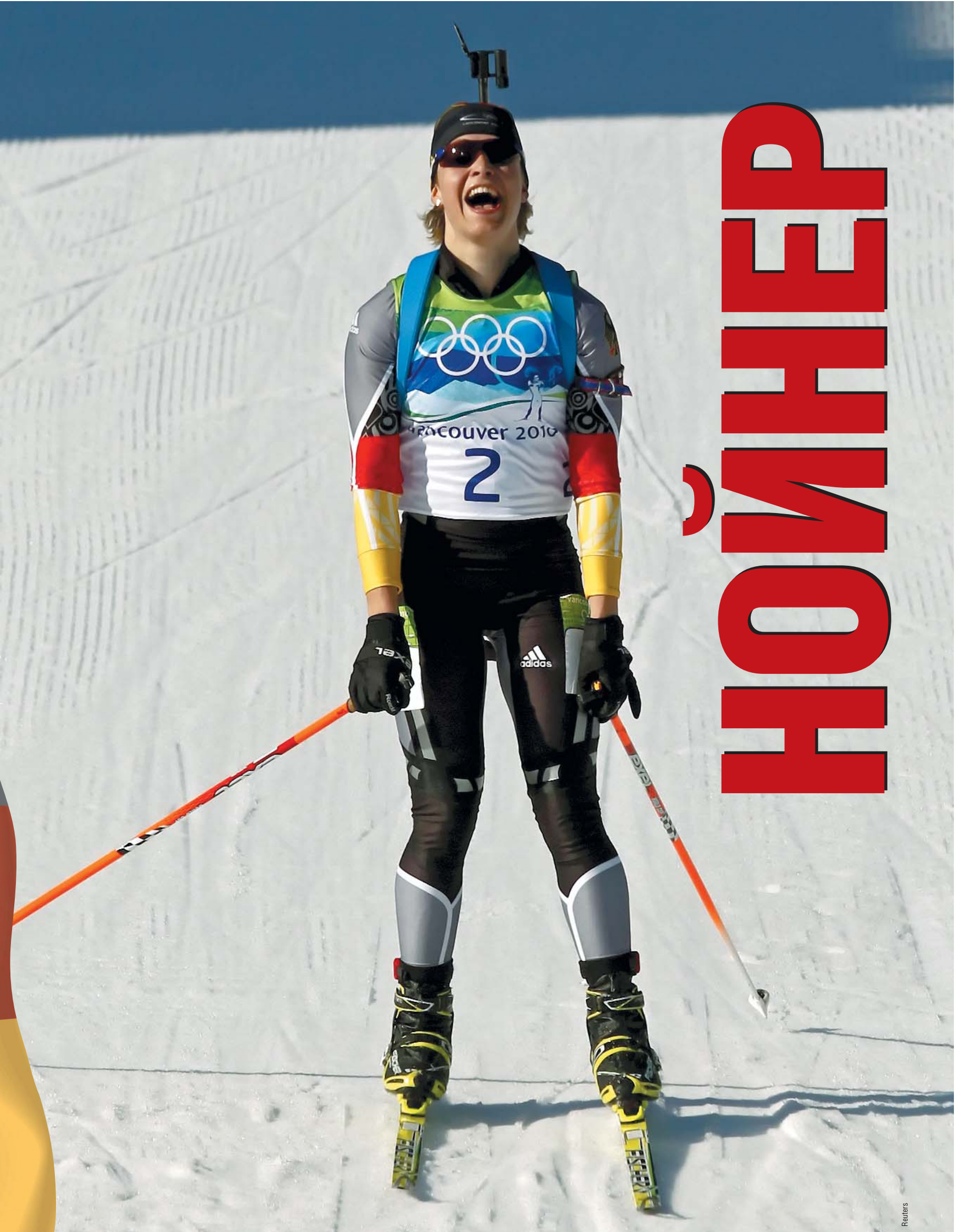
21 февраля 2010 года, Уистлер (Канада)
12,5 км, масс-старт
женщины

место	старт. номер	спортсмен	страна	промахи	результат
1	**2**	**М. Нойнер**		**1+0+1+0**	**35:19.6**
2	**16**	**О. Зайцева**		**0+0+1+0**	**+5.5**
3	**12**	**С. Хаусвальд**		**0+0+2+0**	**+7.3**
4	**13**	**О. Медведцева**	**РОССИЯ**	**0+0+0+0**	**+21.2**
5	15	Т. Грегорин	СЛОВЕНИЯ	0+0+0+1	+29.4
6	7	Д. Домрачева	БЕЛАРУСЬ	0+0+1+0	+33.6
7	17	С. Байи	ФРАНЦИЯ	0+0+2+0	+42.4
8	1	А. Кузьмина	СЛОВАКИЯ	1+1+1+0	+43.3
9	9	А. Хенкель	ГЕРМАНИЯ	1+0+0+0	+53.9
10	8	Е. Юнссон	ШВЕЦИЯ	1+1+0+0	+56.3
11	19	А.К. Флатланд	НОРВЕГИЯ	0+2+1+1	+56.4
12	27	А. Пидгрушина	УКРАИНА	1+0+0+1	+1:03.2
13	11	А.К. Олофссон-Зидек	ШВЕЦИЯ	1+1+1+1	+1:03.3
14	**14**	**С. Слепцова**	**РОССИЯ**	**0+2+0+1**	**+1:03.7**
15	6	М.Л. Брюне	ФРАНЦИЯ	0+0+1+2	+1:19.9
16	5	М. Дорен	ФРАНЦИЯ	1+0+0+0	+1:21.3
17	20	Л. Калинчик	БЕЛАРУСЬ	0+0+0+1	+1:35.6
18	3	Т. Бергер	НОРВЕГИЯ	1+0+1+2	+1:38.7
19	18	Вал. Семеренко	УКРАИНА	0+2+1+0	+1:52.9
20	24	К. Палка	ПОЛЬША	1+0+0+0	+2:03.0
21	25	В. Новаковска	ПОЛЬША	1+2+1+0	+2:14.4
22	29	Н. Скардино	БЕЛАРУСЬ	0+0+0+1	+2:18.5
23	26	А. Циль	ПОЛЬША	0+1+2+2	+2:35.1
24	23	Э. Тофалви	РУМЫНИЯ	0+1+2+2	+2:41.1
25	10	К. Вильхельм	ГЕРМАНИЯ	1+3+1+0	+3:18.1
26	30	А. Мали	СЛОВЕНИЯ	0+2+0+2	+3:34.3
27	4	Е. Хрусталёва	КАЗАХСТАН	2+2+1+0	+3:41.7
28	28	А.М. Нильсон	ШВЕЦИЯ	1+1+1+1	+3:46.2
29	21	О. Хвостенко	УКРАИНА	0+2+1+0	+3:51.4
30	**22**	**А. Булыгина**	**РОССИЯ**	**4+1+2+1**	**+3:57.6**



Reuters

НОЙНЕР



Reuters



из личного архива Ольги Зайцевой

Ольга ЗАЙЦЕВА:

КОГДА ЭСТАФЕТУ ПРИНИМАЛА У ОЛЬГИ, МЕНЯ ВДРУГ КА-АК ЗАТРЯСЛО! У МЕНЯ НИКОГДА ТАКОГО НЕ БЫЛО, НИКОГДА!

С Ольгой Зайцевой мы встретились в Москве спустя почти полгода после Олимпиады. Отсюда и первый вопрос был — вспоминает ли она сейчас, посреди лета, минувшие Олимпийские игры?

— Помните свои ощущения от гонок, между гонками?

— Да, конечно. Просто так, без повода, не вспоминаю, но когда разговариваешь, общаешься, то, естественно, всё в памяти всплывает. Если посидеть, вообще можно вспомнить все в подробностях, едва ли не час за часом. А когда смотришь видео или фотографии, сразу накатывают эмоции — те же, что были пережиты тогда.

— Какая гонка особенно запомнилась?

— Каждая гонка по-своему была трудной и особенной. Физически труднее остальных был, наверное, пасьют и последний круг в спринте. Хотя функционально я была хорошо готова. На старте спринта вообще помню, мне показалось, что я никогда так не стартовала, вообще никогда в жизни. Я прямо летела, или это было такое облегчение, что наконец-то закончилось ожидание и начались гонки. У меня такой был первый круг, я думала, что вот буквально сейчас взлечу. Потом, конечно, устала, и последний круг был уже тяжёлым и осмысленным: терпеть, терпеть.

В гонке преследования тоже было тяжело, к тому же я выбрала немного не те лыжи. Выбрала сама, из нескольких пар, так что сама виновата, но от этого было не легче.

— То, что спринт и преследование оказались без медалей не только для вас, но и для всей команды, повлияло на настроение перед индивидуальной гонкой?

— Да, конечно, повлияло. Мы вообще все были расстроенные. Такое было чувство, медалей нет, ничего нет. Нужны медали. На гонку я настраивалась так, чтобы все забыть, отключиться. Мол, как будет, так и будет. Настраивалась, настраивалась, такое было желание бежать, а потом пришла на первый рубеж и сразу две штуки мимо. В гонке это же две минуты штрафа, практически невозможно отыграть. И всё, уже совсем с другим настроением дальше поехала *(смеется)*. Вообще, не спринт и пасьют, а именно индивидуальная гонка стала переломным моментом в настроениях. Там ведь не то что в призах — в «двадцатке» никого не было! Ужас...

После гонки я плакала, и не я одна. И палку сломала даже, когда стояла, просто от злости ее об снег рубанула — она у меня пополам сломалась. Такие были эмоции... Когда стояли после гонки с Оксаной, Сандрин Байи увидела, что я плачу, и подошла по плечу похлопать, уте-



Анна Булыгина, Антон Шипулин и Ольга Зайцева.
фото: **из личного архива Ольги Зайцевой**



На трассе гонки с общего старта.
▲ фото: Reuters

шить, типа «успокойся, все нормально». Видно было по её лицу, что она тоже переживает. Я поняла после этого — я не одна такая, все хотят, и все могут! Надо было работать! Потому что когда хочешь, и не получается — это очень тяжело, все спортсмены это знают. Слава Богу, что со мной была Оксана, рядом в Ванкувере, и все мои родные, хоть и были на другом континенте — они все меня поддерживали.

— А потом, к масс-старту, настроение изменилось?

— Да, изменилось. Почти неуловимо, но изменилось. Всё-таки после спринта, пасьюта еще было такое состояние, что ты сможешь, что ты должен настраиваться на гонку. Что это традиционно «наша» дистанция, и я могу, я должна медаль выиграть. Такое было. А после гонки наступило такое состояние, что уже ничего не надо. Не надо уже никаких медалей. Не получается — и ладно. Не везет тебе — значит, не надо. Значит так надо, без медалей. И все, ты расслабляешься, наверное. В какой-то степени я отпустила эту ситуацию. Тяжело было, но получилось. Выходя на масс-старт, я не думала ни о медали, ни о чём-то ещё. Просто работала и все. Получилось как-то отключиться. Так бы-

САЛОН - МАГАЗИН АНФИСЫ РЕЗЦОВОЙ

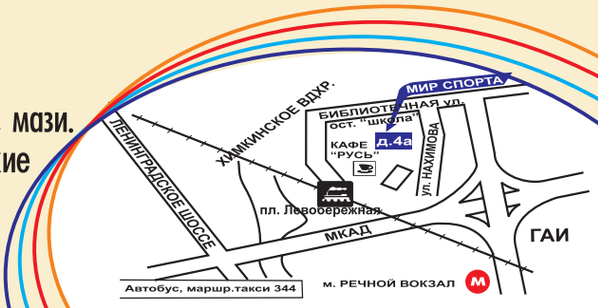


Все для лыжного спорта
от любителя до профессионала

www.rbs-club.ru

Лыжи, палки, ботинки, крепления, парафины, мази. Лыжные аксессуары. Профессиональные медицинские бандажи, фиксаторы и тейпы. Мониторы сердечного ритма. Методическая литература. Профессиональные консультации. Сервисная служба.

FISCHER ROSSIGNOL SALOMON SWIX START



141400 г. Химки, ул. Нахимова, д. 4а, тел./факс: (495) 570-36-87, e-mail: 5703687@rbs-club.ru



Ольга Зайцева после финиша гонки преследования, где она стартовала и финишировала седьмой.
фото: Сергей Панкратьев

ло до самого последнего круга. А там пришлось снова и думать, и чувствовать. Нойнер обогнала меня в самый тяжёлый для меня момент. Спортсмены знают такие моменты, когда очень тяжело, и если тут тебя ещё кто-то обгоняет, это как бы придавливает психологически. Именно в такой момент меня и обошла Лена. Хотя вряд ли она так спланировала, скорее всего это вышло случайно. Просто она бежала-бежала, в ней силы было больше, и обогнала меня как раз в тот момент, когда это было для неё удобно. А получилось, что это был именно самый лучший для неё тактический ход, который и решил судьбу золотой медали.

— Когда вы уходили лидером с четвёртого рубежа, а за вами в десяти секундах Нойнер, Хаусвальд и Ольга Медведцева, вся Россия замерла у экранов, и это — не журналистский штамп…

— Да уж… На последнем рубеже я стрельнула ноль и ушла первая. Это были такие эмоции: «Всё, ты ноль стрельнула!». Ты идёшь бежать, тебе надо еще целый круг бежать, держать этот темп, стараться остаться первой. Это сразу нахлынуло такой непомерной тяжестью. Убегать вообще труднее, чем догонять, а тут ещё эти мысли. И все. Я не могла просто. Потом, когда меня обогнали, начало немножко отпускать. А когда меня обошла ещё и Хаусвальд, я вдруг совершенно расслабилась, и просто за ней ехала и ехала. Силы были, и просто я уже боролась, получается, за второе-третье место. Уже не думала о первом.

Когда потом смотрела гонку в повторе, уже в Москве, то видела, как близка была Нойнер, вполне можно было побороться, самочувствие было же хорошее. Но… Сейчас хорошо говорить, а получилось так, как получилось. А с Хаусвальд всё выглядело совсем просто: силы были, доехала и перед финишем обогнала её. Нормально.

В гонке преследования по трассе идут сразу три призёра этих Игр, но все — в разных гонках. Мари Лор Брюне (№6) финиширует третьей уже сегодня, Дарья Домрачева станет бронзовым призёром в индивидуальной гонке два дня спустя, а Ольга Зайцева завоюет «серебро» ещё через три дня — в масс-старте.
фото: Reuters





Финиш индивидуальной гонки. Настроение — настроением, а отработать надо до последней секунды.
▲ фото: **Reuters**

— Пересматриваете гонки? Или только такие, как этот масс-старт, особенные?

— Нет-нет. Вообще почти никогда не смотрю, не получается. Хотя надо бы смотреть на себя со стороны в соревнованиях. Как ты едешь, как другие спортсменки, потому что ты со стороны немножечко по-другому выглядишь, чем сам ощущаешь. Не всегда получается анализировать соревнования по телевизору.

— Не хватает времени?

— Да. В Россию, когда приезжаешь, уже не надо ничего, сезон закончился и хочется от биатлона отвернуться хоть на какое-то время. В таком настроении повторы точно не надо смотреть, потому что уже всё бесит *(смеется)*. Пользы от этого не будет. А в сезоне мы на повторы редко попадаем.

— Перед эстафетой, когда говорили о составах, для вас имело значение, побежит Анна Булыгина или Анна Богалий-Титовец?

— Я думаю, что имело значение. Но больше всего мне не понравилось, как повели себя в этой ситуации тренеры. Не знаю, что это было, политика, или просто им было не до наших переживаний, но нам до последнего не говорили, кто бежит. Я злилась. Злилась от того, что не было информации, и не было правильного подхода к Ане Булыгиной, такого, чтобы всё ей объяснить, по-



Ольга много раз говорила, что этой медали радовалась ничуть не меньше, чем радовалась бы золотой. Или бронзовой, если бы обстоятельства сложились не в её пользу. Сейчас в женском биатлоне такая конкуренция, что любая из тридцати участниц масс-старта может завоевать медаль. Любая! Вспомните Кати Вильхельм в Пьончанге или Анну Булыгину в Уистлере — и олимпийская чемпионка, и чемпионка мира могут финишировать в этой гонке последними.
▶ фото: **Reuters**



Вторая! И вторая медаль у сборной России по биатлону на Играх в Ванкувере.
▲ фото: Reuters



говорить по-человечески. У нас же всегда перед любым стартом проводили собрание. Перед спринтом — собрание. Перед пасьютом — собрание. А перед эстафетой собрание не провели. Что-то каждому отдельно сказали, кому-то сказали, кому-то нет... Я говорю: «Вы почему собрание не проводите, не говорите ничего?». Отвечают: «Мы уже всё сказали, мы всё провели». Я говорю: «А я не знаю ничего». А мне: «Давай по телефону». Потом собрались, но всё уже было решено, и говорить было бесполезно.

Было очень обидно за Аньку, жалко ее... Мы все за неё переживали, ситуация сложилась, мягко говоря, не из приятных. Сама я считаю, что мы могли пробежать хорошо с любой из них: как с Аней Булыгиной, так и с Аней Богалий. Обе — сильные

Ольга с Михаилом Колосковым — сервисменом сборной России по биатлону.
◀ фото: из личного архива Ольги Зайцевой

ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ КАМЧАТСКИЙ ЛЫЖНЫЙ КЛУБ
«АВАЧИНСКАЯ ЛЫЖНЯ» И ПРАВИТЕЛЬСТВО КАМЧАТСКОГО КРАЯ ПРЕДСТАВЛЯЕТ

ЛЫЖНЫЙ ФЕСТИВАЛЬ

КАМЧАТСКАЯ ЛЫЖНАЯ НЕДЕЛЯ



с 13 по 24 апреля 2011 года
в г. Петропавловск-Камчатский состоится 3 лыжные гонки
и международные соревнования по биатлону
на призы Правительства Камчатского края

13-16/04/2011
Международные соревнования по биатлону памяти В. Фатьянова

17/04/2011
Традиционный 18-й международныйАвачинский марафон

20/04/2011
Спринтерская гонка (классический стиль)
на призы ОО КЛК «Авачинская лыжня»

23-24/04/2011
Мутновский экстремальный марафон
на призы Правительства Камчатского края

Оргкомитет соревнований приглашает спортсменов сборной команды России по лыжным гонкам и биатлону, иностранных гонщиков, восстановить свои силы после зимнего сезона на Камчатке и принять участие в «Камчатской лыжной неделе».

Между соревнованиями участники и гости праздника смогут посетить горячие термальные источники, покататься на горных лыжах, принять участие в различных экскурсиях.

Надеемся, что участие в этих соревнованиях принесет Вам огромное удовольствие и незабываемые впечатления от Камчатки.

Оргкомитет “Авачинского марафона” и спринтерской гонки ОО КЛК “Авачинская лыжня”
Предварительные заявки www kamchatkaloppet.kamchatka.ru
E-mail: mirona.v@rambler.ru
Оргкомитет Мутновского экстремального марафона и соревнований им. В. Фатьянова
Правительство Камчатского края
тел. 8 (412-2) 42-17-07
E-mail: pashininaiv@kamchatka.gov.ru

ДО ВСТРЕЧИ НА КАМЧАТКЕ!

кольская ГМК
г. Мурманск

ООО ЮГ-Нефтепродукт
г. Краснодар

Правительство Камчатского края

ООО "УСТОЙ-М"

РОЯЛ СТЭЙТ



«Многие мне протягивали флаги, а я не могла взять, потому что мне сказали: «Не брать». Пришлось зрителям поцелуйчики раздавать». Ольга Зайцева на финише победной эстафеты.
фото: Reuters

спортсменки, но Аньку чуть-чуть психологически сломали… Первый раз на Олимпиаде — это очень большой стресс. Тяжело там. Я помню себя на первой Олимпиаде, это какой-то винегрет, всё перемешивается. За Богалий же все были спокойны, потому что знаем, что она такая — зубами вцепится и никому не отдаст *(смеется)*. Как скала, надёжная.

— Когда девочки бежали первые этапы эстафеты, где вы находились, следили за тем, как они идут?

— Первый этап смотрела и очень переживала за Свету. Такое ощущение было, что я вместе с ней бежала.

Когда она мимо рубежа проходила, мы стояли с Валерой Лашиным, это наш массажист, и я прямо кричала. Валера тогда сказал: «Оля, уйди, не растрачивайся». Потому что я прямо с ней была, и он боялся, чтобы я эту энергию, этот настрой не растратила.

Когда на свой этап ушла Аня, я отправилась переодеваться, занялась ботинками, чтобы что-то делать. Потом ушла на разминочный круг. Оттуда видела табло и смотрела, как идёт Ольга Медведцева. В тот момент надо было всё на себя надеть, всё проверить, чтобы ничего не забыть. Номера, чипы, в голове уже включился контроль. А когда эстафету принимала у Ольги, меня вдруг ка-ак затрясло! У меня никогда такого не было. Никогда! Я стояла, и меня всю трясло, кажется, это можно было даже увидеть невооружённым глазом. Такой мандраж... Стоишь, себя вздёргиваешь, чтобы поменьше дрожать, и только дышишь сосредоточенно. Волнение или напряжение... Не знаю, как это описать. Натурально тряслась. Мне даже сейчас холодно, когда вспоминаю эту трясучку. Такое было состояние.

— Потом прошло? Дальше, на дистанции, уже всё было нормально?

— Когда побежала, да. То есть, это пошел уже, наверное, выброс адреналина, а когда началась работа, движение, то трясучка прошла. Но все равно была на той гонке во мне, внутри меня, какая-то излишняя суета. Может быть, для трассы это было и хорошо, для гонки. Но для рубежа это точно было плохо. Почему я и стреляла плохо. Всё время крутилась мысль: «Быстрей, быстрей». Накрутка какая-то. Или я это восприняла от тренеров на трассе, меня все время гнали по всей дистанции, как будто нас уже догоняют. А ведь Ольга Медведцева привезла мне довольно большой отрыв, и я была в неплохой форме и суетиться, собственно говоря, было незачем. Можно было просто спокойно идти, работать, как это бывает, когда ты уверен, потому что разрыв был секунд 40, и он не уменьшался. Главное было — точно стрелять. А я бежала, бежала, как будто за мной гнались. И когда на рубеж прибежала, не смогла остановиться и ещё «бежала» там, на рубеже, хотя там надо было уже стрелять. Потому у меня на рубеже такие были дёрганые движения, и такие же дёрганые выстрелы дурацкие. Потом я себя за это ругала, что дёргалась и никак не могла успокоиться.

Слава Богу, что смогла справиться со стойкой, справилась и потом до финиша благополучно добежала. Физически — просто летела, а вот на рубеже совершенно не смогла себя контролировать. Очень хотелось сохранить первую позицию. И мы ее сохранили!!!



Старший тренер женской сборной России по биатлону Александр Селифонов, Ольга Зайцева и Дмитрий Рочев — менеджер сборной России по биатлону и муж старшей сестры и личного тренера Ольги — Оксаны Рочевой.
фото: **из личного архива Ольги Зайцевой**

— После эстафеты было много разговоров о том, что вам не позволили взять на финише флаг. Знаете, что произошло, почему так получилось?

— Точно не знаю. Как было на самом деле — никто все равно не скажет. Это Олимпиада, а это новые правила, плюс еще — это политика. Для нас был важен результат — 1 место. Естественно, я ехала на финиш с одной только целью — быть первыми! Я не думала ни о каком флаге. Хотя всегда это было обычным делом — финишировать с флагом, если отрыв позволяет. Но была информация, чтоб флаг не брать. И потом многие мне протягивали флаги, а я не могла его взять, потому что мне сказали: «Не брать». Пришлось зрителям поцелуйчики раздавать.

— Сказали тренеры, что стояли на трассе?

— Да. Мне это было непонятно, но раз такая информация пошла, значит, надо было доверять. Потом мне сказали, что просто испугались, потому что какие-то правила новые есть, что где-то можно брать, где-то нельзя. Ещё была версия, что именно наши опасались, потому что к России могли придраться, потому что, как я уже говорила, всё это политика. Такие версии звучали, а что было на самом деле, не знаю.

Мы очень много разговаривали на эту тему с Миланом, моим мужем, и он также сказал, что есть какие-то правила, запрещающие на определённых соревнованиях что-то брать в руки. В какой амуниции ты стартовал, с такой амуницией ты должен и финишировать. Так что, наверное, не зря дали такую информацию, и хорошо, что не стали рисковать. Хотя и норвежцы, и лыжники с флагом финишировали.

— Какие впечатления оставил Ванкувер, Канада?

— В прошлом году, когда мы приехали на предолимпийскую неделю, мне очень понравилась природа. Я смотрела фильм «Сумерки», который снимали в канадских лесах, и мне очень понравилось такое состояние, романтика в этом фильме. Такая величественность, чистота.

Я в Ванкувер ехала в прошлом году в состоянии покоя, после успеха на чемпионате мира *(две золотые и две бронзовые медали — прим. Е.К.)*. И результат там тоже был неплохой. Поэтому в этом году ехала с таким же настроением и с такими же надеждами.

— Вы жили не в олимпийской деревне, а в коттедже, снятом СБР. Так было удобнее?

— Да, мне понравилось. Во-первых, у нас было там питание нормальное, наше, русское. В доме были свои повара и кухня. Плюс тишина, покой. Для меня это было важно ещё потому, что я могла спокойно общаться там с сестрой. Она ко мне могла приходить, а я — к ней. В олимпийскую деревню она бы не попала, у неё не было аккредитации.

Я уже жила в олимпийской деревне, ничего экзотического для меня в этом не было, так что в этот раз была рада, что не пришлось. Там всё-таки ходьба в столовую, из столовой, встречи с другими спортсменами, мне бы это мешало. В тот период мне очень хотелось покоя. Если надо телевизор — посмотри. Надо компьютер — сядь, посиди. Так что мне было вполне достаточно этого домика. Очень спокойно и комфортно я там прожила.

Беседовала **Елена КОПЫЛОВА**,
июнь 2010, Москва



«Зайчик-виктория» — фирменный знак Зайки?
фото: **Reuters**

БИАТЛОН

13 ФЕВРАЛЯ
спринт 7,5 км, женщины

14 ФЕВРАЛЯ
спринт 10 км, мужчины

16 ФЕВРАЛЯ
гонка преследования 10 км, женщины

16 ФЕВРАЛЯ
гонка преследования 12,5 км, мужчины

18 ФЕВРАЛЯ
инд. гонка 15 км, женщины

18 ФЕВРАЛЯ
инд. гонка 20 км, мужчины

21 ФЕВРАЛЯ
масс-старт 12,5 км, женщины

21 ФЕВРАЛЯ
масс-старт 15 км, мужчины

23 ФЕВРАЛЯ
эстафета 4х6 км, женщины

26 ФЕВРАЛЯ
эстафета 4х7,5 км, мужчины

vancouver 2010

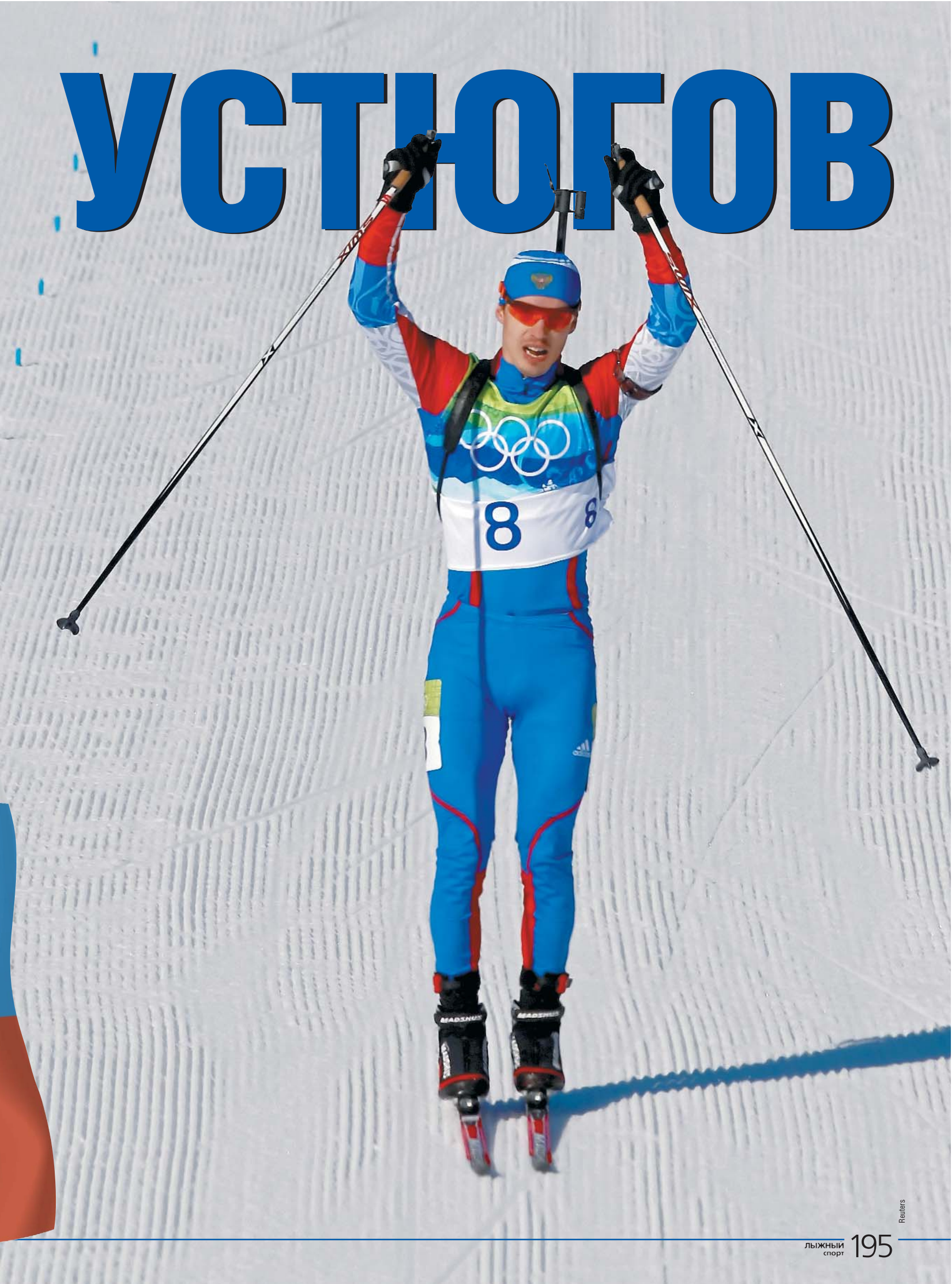
21 февраля 2010 года, Уистлер (Канада)
12,5 км, масс-старт
мужчины

место	спортсмен	страна	промахи	результат
1	**Е. Устюгов**		**0+0+0+0**	**35:35.7**
2	**М. Фуркад**		**2+0+0+1**	**+10.5**
3	**П. Хурайт**		**0+0+0+0**	**+16.6**
4	К. Зуманн	АВСТРИЯ	0+1+0+0	+25.9
5	Д. Мезотич	АВСТРИЯ	0+1+0+2	+30.2
6	**И. Черезов**	**РОССИЯ**	**0+2+0+1**	**+33.5**
7	Д. Ландертингер	АВСТРИЯ	1+0+1+2	+34.0
8	В. Жей	ФРАНЦИЯ	0+0+0+1	+34.6
9	Я. Фак	ХОРВАТИЯ	1+0+1+1	+34.8
10	М. Грайс	ГЕРМАНИЯ	0+0+1+2	+35.0
11	Т. Сикора	ПОЛЬША	2+1+0+0	+37.4
12	Б. Ферри	ШВЕЦИЯ	0+0+0+2	+37.6
13	Э.Х. Свендсен	НОРВЕГИЯ	0+0+1+2	+45.0
14	С. Фуркад	ФРАНЦИЯ	0+1+0+0	+52.4
15	А. Бирнбахер	ГЕРМАНИЯ	0+1+2+0	+54.5
16	М. Шлезингр	ЧЕХИЯ	1+1+0+0	+59.9
17	А. Пайффер	ГЕРМАНИЯ	0+0+2+0	+1:08.8
18	Т. Бёрк	США	0+0+3+1	+1:09.0
19	Х. Ханеволд	НОРВЕГИЯ	0+1+0+2	+1:20.9
20	С. Новиков	БЕЛАРУСЬ	0+0+1+2	+1:23.6
21	С. Седнев	УКРАИНА	0+0+2+0	+1:27.1
22	**А. Шипулин**	**РОССИЯ**	**1+0+1+1**	**+1:29.0**
23	К. Штефан	ГЕРМАНИЯ	0+1+1+2	+1:35.7
24	Т. Фрай	ШВЕЙЦАРИЯ	0+1+1+0	+1:37.2
25	С. Эдер	АВСТРИЯ	0+0+2+2	+1:54.0
26	А. Дериземля	УКРАИНА	0+2+3+0	+2:08.2
27	У.Э. Бьорндален	НОРВЕГИЯ	1+2+3+1	+2:10.8
28	К. Бауэр	СЛОВЕНИЯ	2+0+0+3	+2:41.2
29	Д. Тила	США	1+1+0+2	+3:00.4
30	Ж.Ф. Легеллек	КАНАДА	0+4+0+3	+3:42.8



Reuters

УСТЮГОВ



Reuters



Reuters

Евгений УСТЮГОВ:

МАСС-СТАРТ ВСЕ БЕЖАЛИ ТАК, БУДТО ЭТО — ПОСЛЕДНЯЯ ГОНКА В ЖИЗНИ

СПУСТЯ 16 ЛЕТ ЕВГЕНИЙ УСТЮГОВ ВЕРНУЛ МУЖСКУЮ СБОРНУЮ РОССИИ НА ВЫСШУЮ СТУПЕНЬ ОЛИМПИЙСКОГО ПЬЕДЕСТАЛА

Трудно переоценить значение этой золотой медали — первой медали наших биатлонистов в Уистлере. Шесть гонок провела сборная России, и ни разу российские спортсмены не поднимались на пьедестал. Такого не было за всю историю Олимпийских игр. Евгений Устюгов снял проклятие с нашей команды: он не просто завоевал «золото», первое для мужской сборной России за 16 лет, он также вписал своё имя в «клуб зеро» — неформальное сообщество биатлонистов, завоевавших высшую награду без единого промаха.

— Жень, какие воспоминания у тебя связаны с Олимпийскими играми, которые ты смотрел еще по телевизору?

— Первая Олимпиада, которую я осознанно смотрел, это Игры в Нагано. В 1997 году я начал заниматься биатлоном, «загорелся», заразился этим видом спорта и внимательно следил за соревнованиями. У меня даже где-то есть записи гонок на видеокассетах, до сих пор помню индивидуалку, где с одним промахом победил Ханеволд. Остальные гонки помню не так хорошо, а эта почему-то запомнилась, тогда долгое время лидировал итальянец с четырьмя нолями, а затем под конец Ханеволд его опередил. И еще так получилось, что очень много моих знакомых побывали на той Олимпиаде — из-за того, наверное, что Япония не очень далеко от Красноярска. Так что я не только смотрел Игры по телевизору, но и впитал много рассказов о них. Игры в Солт-Лейк-Сити произвели уже совсем другое впечатление, не такое яркое, потому что слишком много было допинговых скандалов и прочей неразберихи. Олимпиада в Турине для меня вообще осталась в тени моих собственных выступлений. В 2006 году я ездил на первенство мира среди юниоров в США, успешно выступил там *(два «золота» и «серебро» — прим И.Т.)*, а Олимпиада началась практически сразу после моего возвращения. Смотреть — смотрел, тем более, что с некоторыми участниками я уже был знаком лично, но мало что запомнил.



— Ты упомянул 2006 год, твое выступление на первенстве мира в Америке. В то время ты еще не прикидывал, как мог бы выступать, окажись ты в Турине?

— Такие мысли, конечно, посещали, но я понимал, что в «мужиках» совершенно другой уровень конкуренции. Я помню, что в том сезоне мой ровесник Свендсен отказался от участия в юниорском первенстве мира ради Олимпиады. Выступал также по «мужикам» Клемен Баэур, может быть, кто-то из чехов, но высоких мест они не занимали, и я понимал, что гоняться в элите в нашем возрасте еще рановато.

— В 2006 году ты хоть раз пересекался на соревнованиях со Свендсеном?

— Нет, ни одной гонки в том сезоне мы вместе, к сожалению, не бежали.



Бронзовые призёры Олимпийских игр в Ванкувере в эстафете 4х7,5 км (слева направо) Иван Черезов, Антон Шипулин, Максим Чудов и Евгений Устюгов.
▲ фото: Reuters

— Когда пришло сознание того, что ты сможешь добиться права бежать в Ванкувере? Может быть, после какой-то конкретной гонки или этапа Кубка мира?

— К сожалению... Хотя нет, наверное, к счастью, такие мысли пришли ко мне довольно поздно — когда появились призовые места на этапах Кубка мира. То есть пока я не попадал в призы, я не ощущал себя полноправным кандидатом на участие в Олимпиаде.

— Вместе с первыми подиумами к тебе довольно неожиданно пришла и желтая майка лидера Кубка мира. Насколько важно было для тебя сохранить лидерство в тотале до начала Игр?

— Мне было абсолютно всё равно, в какой майке выходить на старт. Но, как говорится, что ни делается — к лучшему. На предолимпийском этапе в Антхольце у меня произошел казус с винтовкой — открутился крепеж заплечных ремней. Во многом из-за этого я и отдал лидерство Фуркаду-старшему после заключительной гонки этапа. Когда я подошел в финишный городок одеваться, мне сказали одну вещь: те, кто ехал на Олимпиаду в желтой майке лидера, никогда не побеждали там. Казалось бы, какая разница, что там было раньше... Но в голове это отложилось, и я подумал: хорошо, что я еду не первым номером. А Фуркад не выдержал этого давления. Он, безусловно, сильный спортсмен, но он сломался под грузом этой желтой майки.

— После этапа в Антхольце до Олимпиады оставался целый месяц. Удалось ли тебе в это время как-то отвлечься, не думать об Играх?

— Вообще не думать об Олимпиаде было просто нереально. После завершения предолимпийского этапа мы остались в Антхольце на небольшой сбор. Там никакого страха или мандража еще не было. Потом мы приехали в Москву на экипировку — в столице все другие эмоции перекрывала какая-то радость и восторг. А вот когда мы прилетели в Канаду на сбор, лично у меня Олимпиада из головы уже вообще не выходила. Когда засыпал, в голове внезапно вспыхивала мысль: «Скоро же бежать! Как бежать? Куда бежать? Зачем бежать?». Я постоянно себя успокаивал: «Что ты переживаешь? Еще 10 дней, еще много времени, сейчас-то расслабься, тренируйся». И это было каждый день до тех пор, пока не начались гонки. Очень тяжелое состояние, которое кого-то ломает, а кого-то, наоборот, делает сильнее.



На подходе к огневому рубежу на втором этапе олимпийской эстафеты. Под №3 — Антон Шипулин.
◀ фото: Reuters

— Тебя, по всей видимости, не сломало? Как проходил тренировочный процесс?

— Помимо психологических трудностей, хватало и других. Ведь мало того, что нас перевернули «вверх ногами», перенеся через добрый десяток часовых поясов, так еще и подняли на высоту 1.600 метров. День на третий мы с Иваном



Всё та же охота фотографа — за отлетающей гильзой... (см. фото на стр. 209). На огневом рубеже — будущий олимпийский чемпион Ванкувера Евгений Устюгов.
фото: Reuters

Черезовым ходили на тренировке по трассе как два мешка и ничего не могли сделать. Организм был в ужасе от происходящего.

— Ты сами гонки помнишь?

— Да, все гонки хорошо отложились у меня в памяти.

— А первая официальная тренировка? Ведь многие «перегорают» именно на ней.

— Официальную я на самом деле не помню. Видимо, у меня информация о гонках заполнила все свободное пространство в голове... Реально даже не помню *(с удивлением)*, вот ты спросил, я пытаюсь что-то вспомнить, и не могу. Наверное, все действия на тренировке уже настолько доведены до автоматизма, что в памяти не откладываются.

— Как спал перед спринтом?

— Как убитый. Никаких нервов, никаких лишних мыслей не было. Видимо, я уже так привык к этому предстартовому мандражу, который преследовал меня со времени прилета в Канаду, что в последнюю ночь о нем забыл. А вот когда проснулся, ощущение было совсем другое — уже и сердце колотилось, и волнение чувствовалось.

— За всю жизнь ты пробежал не один десяток важных гонок, и, наверняка, у тебя уже сложился определенный порядок действий перед стартом. Начиная с подъёма и завтрака, и заканчивая выходом в стартовые ворота. Удалось ли тебе в этот раз сохранить привычный распорядок, или чувствовалась растерянность? Ведь при такой нервотрепке немудрено что-нибудь забыть.

— Если я что-то забываю в номере, например, ремень или очки, это означает, что день сложится не самым лучшим образом. То есть выиграть соревнования при таком развитии событий точно не получится. Причем возвращаться, смотреться в зеркало или совершать еще какие-то контрдействия уже не поможет. В день спринта было все нормально, я взял все необходимое и вышел. Хотя, кто знает... может, забудь я что-нибудь дома — выступил бы лучше *(смеется)*.

— Позавтракал с аппетитом?

— Завтрака как такового у нас не было, так как не было времени добираться до столовой. Еду по утрам нам приносил массажист Григорий Григорьевич Шишкин. Встанет пораньше, сходит на зарядку, позавтракает где-нибудь и заодно нам еды принесет.

— Какой номер у тебя был на спринте?

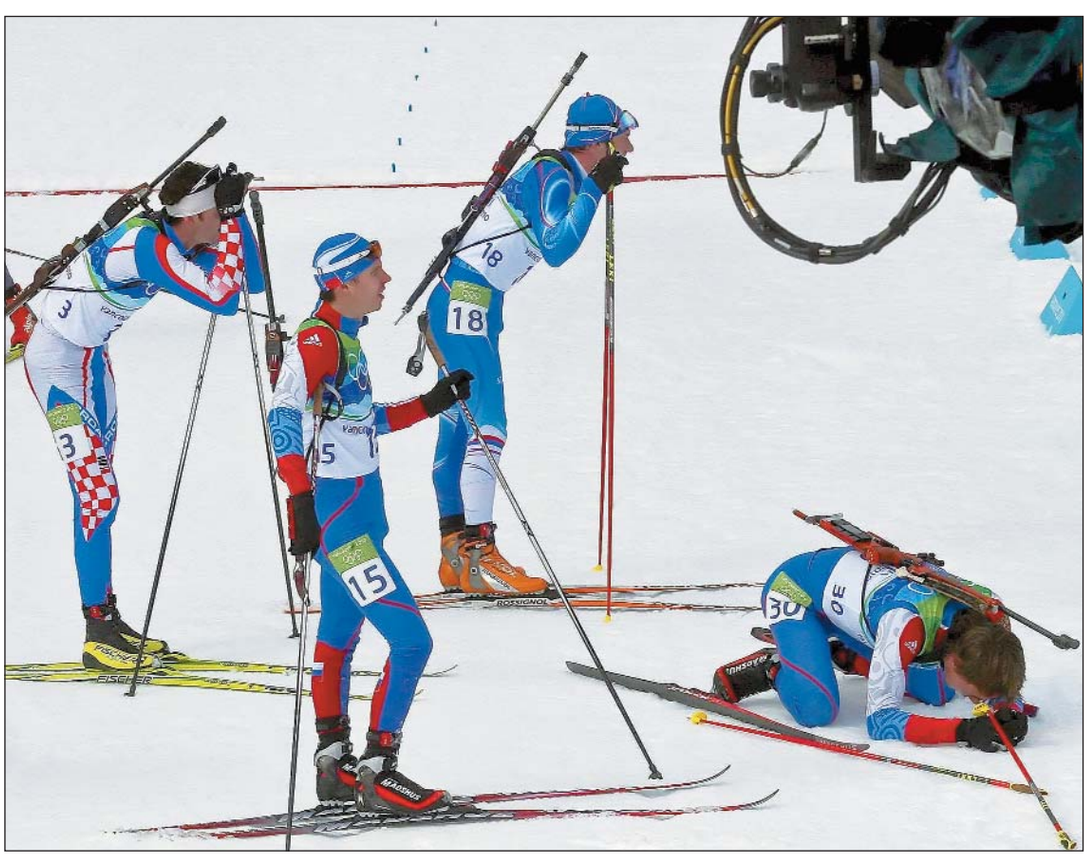
— 24-й.

— По поводу номеров у тебя никаких суеверий нет?

— У меня был один интересный сезон, когда я три или четыре раза стартовал, по-моему, под 37-м номером и неизменно выигрывал. Правда, бегал я тогда на российском уровне, но, тем не менее, такое было.

— Ну и поехали. Спринтерская гонка — вспоминай, рассказывай.

— Стартовал, разогнался, с нулем прошел первый огневой рубеж, все по тактике, правда, маленечко сильно выложился на первом круге.



«Вот так сумбурно у меня вся гонка и прошла: обгонял соперников, промахивался и уходил на штрафные круги, снова обгонял тех же соперников, и в итоге остался при своем 15-м месте».
Евгений Устюгов после финиша.
фото: Сергей Панкратьев

И вот когда я был примерно на середине второго круга, пошел дождь — это было просто невыносимо. До выезда на второй рубеж дождь лил как из ведра. Когда я изготовился на стойку, я понял, что практически ничего не вижу: с мушки капает, с прицела капает... Стрельнул я, конечно, отвратительно — два штрафа, отмотал круги и понял, что сил у меня реально нет. Плюс к этому из-за кардинальной смены погоды «встали» лыжи. Как говорили потом сервисмены, на каждом спуске я проигрывал сам себе около 40 метров по сравнению с первым кругом. Тем не менее, за последний круг я выложился, как только смог. В физическом плане это была очень тяжелая гонка.

— А в психологическом? Непросто, наверное, по подсказкам тренеров отслеживать неуклонно растущее отставание от лидера?

— На самом деле все подсказки тренеров были уже бесполезны. Я сам понимал и чувствовал, как катят лыжи, и как они катили на предыдущем круге. И так было понятно, что с круга ты проиграешь сам себе секунд 40. В глубине души я, конечно, надеялся, что первые номера тоже зацепило, но оказалось, что 10 человек успели проскочить.

— Какие чувства были после спринта? Разочарование, обида на судьбу, на погоду?

— Когда ехал в Ванкувер, внушил себе, что на Олимпиаде многое будет решать случай. То есть, как оно должно быть — так и будет. В пример себе я приводил выступление Бергера на чемпионате мира по лыжным гонкам. Никто же тогда не мог предположить, что пойдет снег, и Ларс, стартовавший в первых номерах, станет чемпионом. Так же и здесь, только может еще что-то худшее произойти. Так что этот снег с дождем на спринте не стал для меня сюрпризом. Я ни капельки не удивился, а подумал, что значит, так оно и должно быть, так и надо. Я же на Олимпийских играх — и это нормальное явление. Я нисколько не разочаровался. Плохо, конечно, что без медали, но как таковой обиды и досады на погоду у меня не возникло.

— Зато, откуда ни возьмись, появились дополнительные силы на гонку преследования. Там ты показал лучший ход.

— Про пасьют вообще отдельная история. В секунде за мной стартовал Бьорндален, правда, не сразу — между нами втиснулся еще швейцарец Халенбартер. Продумывая тактику на гонку, я был уверен, что норвежец пойдет в высоком темпе, я его пропущу, сяду на хвост, благодаря чему сэкономлю силы на первом круге. Получилось все несколько иначе. Я со старта пошел довольно быстро, но, несмотря на это, вскоре меня обошел Халенбартер, причем сделал это настолько смело и уверенно, что меня это маленько подстегнуло. Мы доехали до первого подъема, где уже я начал показывать на что способен. И настолько завелся, что к первому рубежу догнал Ивана Черезова, который стартовал в 20 секундах передо мной. Раньше я никогда так не начинал. Думаю, ну ладно, раз уж я так пошел, значит пойду так до конца, то есть решил сделать акцент на ход, решил ногами отрабатывать каждый участок дистанции в полную силу. И вот так довольно сумбурно у меня вся гонка и прошла: обгонял соперников, промахивался и уходил на штрафные круги, снова обгонял тех же соперников, и в итоге остался при своем 15-м месте.

— То есть ты не успевал на рубеже переключаться с гонки на стрельбу? Мысленно все равно находился на дистанции?

— Да. На первом круге произошел вот этот тактический сбой, и полностью весь акцент переключился на ход, а не на стрельбу.

— На индивидуальную гонку тебя напутствовал Александр Легков. По крайней мере, так он рассказывал.

— Да, получилось так, что в первых двух гонках я был 15-м. Он тоже дважды занял 15-е место. Когда я шел на индивидуальную гонку, он сказал: давай, каким будешь ты, таким и я буду в дуатлоне. В итоге так и вышло: я стал четвертым, и он остановился в шаге от медали. Жаль, на 50-километровую дистанцию наша примета уже не подействовала.

— Да уж, после ваших четвертых мест на вас обоих было страшно смотреть, когда вы давали экспресс-интервью телевидению. Причем и у тебя, и у Саши медаль уплыла буквально из рук.

— До сих пор помню этот момент. На гонку я настраивался таким образом, чтобы, несмотря ни на что, делать акцент на стрельбу. Стартовал я медленнее, чем обычно, и это

Индивидуальная гонка, в которой Евгений Устюгов финишировал четвёртым.
фото: Reuters



Больше половины олимпийской программы позади, у сборной России ни одной медали. Исполнительный директор Союза биатлонистов России Сергей Кущенко напряжённо всматривается вдаль. Что видит он там, и можно ли в этой снежной пелене, после стольких неудач, хоть что-то разглядеть?
фото: Сергей Панкратьев





Среди участников Олимпиады в Ванкувере есть несколько человек, которых я могу назвать своими друзьями. Один из них — Евгений Устюгов. Еще пару лет назад мы бегали вместе на всероссийских соревнованиях, и мало кто мог тогда предположить, что Жека станет автором одной из трёх российских побед уже на ближайшей Олимпиаде. На фото: Евгений Устюгов, Илья Трифанов (автор этих строк) и Антон Шипулин. Экипировка мужской сборной России перед отлётом в Ванкувер.

◀ фото: **из архива Ильи Трифанова**

неудивительно — все мысли были только о стрельбе. А чаще всего на 20-километровой гонке бывает так, что темп, взятый со старта, увеличить потом крайне трудно. Так вышло и у меня, отрыв от лидеров с каждым кругом нарастал, и я ничего с этим поделать не мог. Возможно, если бы со старта я взял темп повыше — мог бы выиграть и с одним промахом.

А по поводу интервью телевидению... Обычно интервью на финише даешь, стоя спиной к стрельбищу и табло, но в этот раз у телевизионщиков что-то пошло не по плану, и я стоял лицом к табло. Моя фамилия при этом находилась на третьей строчке, причем, по моим оценкам и по оценкам журналистов, вклиниться в тройку уже никто не мог. И вот я, такой счастливый и довольный, отвечаю на вопросы, и в этот момент финиширует Новиков.... Мягко говоря, ощущения были неприятными. Причем я видел, что один-единственный промах отбросил меня с первого места на четвертое. То есть лишил не только «золота», но и какой-либо другой медали. Отвратительные эмоции.

— Ты помнишь, почему допустил этот промах?

— Это был не последний и не первый выстрел. Не помню, почему

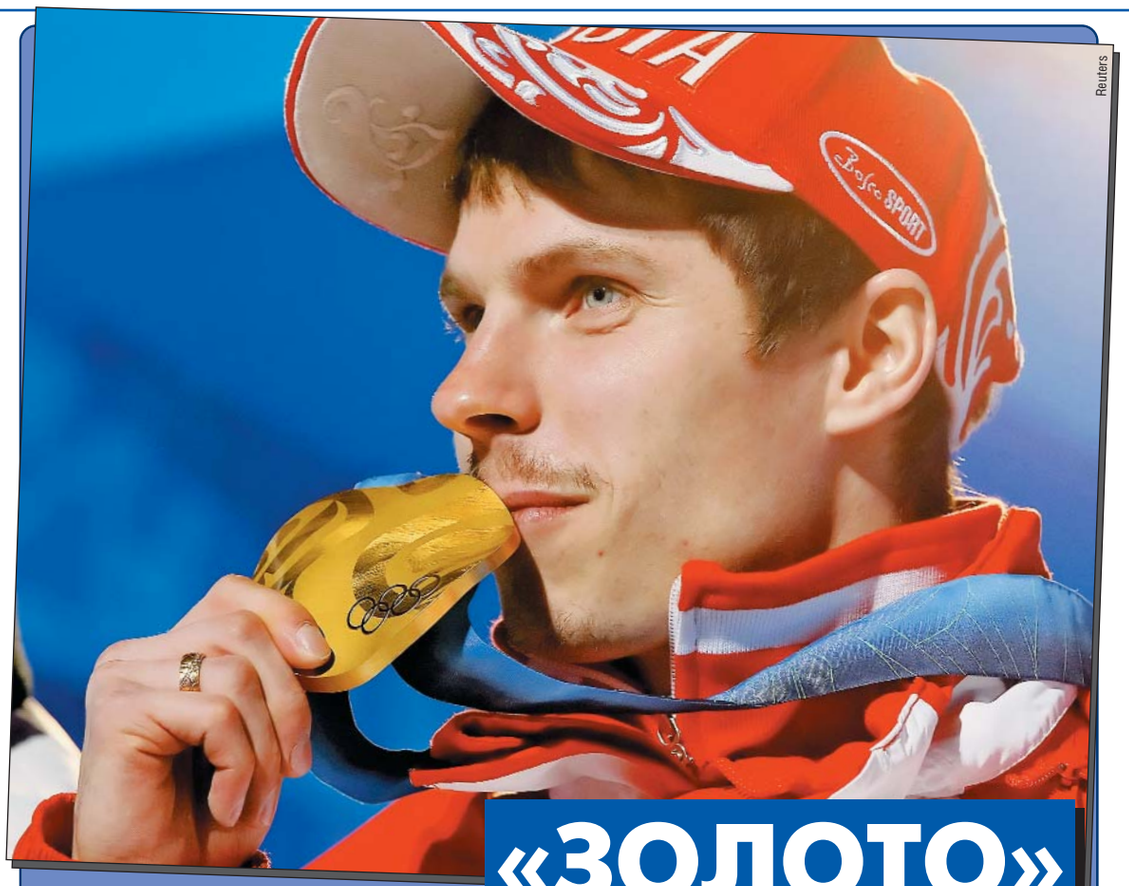
Старт заключительной гонки Игр – мужской эстафеты. Кто поднимется сегодня на пьедестал?

▼ фото: **Reuters**



промахнулся. Цену выстрела я понял, а вот по какой причине не попал — затрудняюсь ответить. Сейчас я плавно к масс-старту, кстати, перейду. Четыре года назад у меня была похожая ситуация на юниорском первенстве мира. Точно так же один промах отбросил меня с первого на четвертое место. И помню, на разминке перед следующей гонкой я ехал и думал: «Как же так? Один-единственный выстрел. Женя, тебе давался такой шанс, и ты его не использовал. Да, впереди еще есть гонки, но не факт, что вновь будет такой реальный шанс». Такой шанс мне представился как раз в следующей же гонке, и я ее выиграл. Видимо, тогда я не понял цену того единственного промаха, раз вновь допустил такую ошибку. И вот в Ванкувере на разминке перед масс-стартом я еду и думаю: «Как же так? Один-единственный выстрел. Женя, тебе давался такой шанс... СТОП! Где-то это уже было!». И вот с такой хорошей ноты, с таких приятных воспоминаний у меня начался масс-старт. Была какая-то внутренняя уверенность в том, что сегодня что-то будет.

— Было видно, что эта уверенность не слишком помогала в мясорубке на первом круге.


Reuters

«ЗОЛОТО»

В 1991 году распался Советский Союз. Поэтому зимой 1992 на Играх в Альбервилле выступала объединённая команда СНГ (EUN), куда входили спортсмены нескольких независимых государств — бывших союзных республик. Сборная России впервые приехала на следующие Игры — в Лиллехаммер. Тогда биатлонная олимпийская программа состояла из двух личных гонок (спринт и 20 км у мужчин) и эстафеты. На первых Играх сборная России выступила блестяще, выиграв два личных «золота» из двух возможных: Сергей Тарасов стал олимпийским чемпионом в индивидуальной гонке, а Сергей Чепиков выиграл спринт. С тех пор российские мужчины на высшую ступень олимпийского пьедестала не поднимались. И вот оно, олимпийское «золото», вновь в руках российского парня.

Елена КОПЫЛОВА

Лишь два человека в этот день сумели отстрелять без промаха — россиянин Евгений Устюгов, ставший победителем, и словак Павол Хурайт (на снимке), завоевавший благодаря своей точной стрельбе «бронзу» и уступивший россиянину 16 секунд.

▼ фото: **Reuters**







Три дополнительных патрона у Жени против чистой стрельбы Кристофа Зуманна. Всё решит финишный круг.
▲ фото: Reuters



— На самом деле, такое я видел впервые. Масс-старт все бежали так, как будто это — последняя гонка в жизни. Готовы все сделать, лишь бы вырвать хотя бы еще одну позицию, еще один метр дистанции. Когда я начал бегать свои первые масс-старты на этапах Кубка мира, один мой хороший знакомый сказал мне: «Будь наглее!». А ведь до этого я почти два года масс-старты не бегал и успел отвыкнуть от этих гонок. Тем более, раньше я выступал совсем на другом уровне. Тогда я вел себя довольно демократично, если кто-то лезет, думал: «Ну и лезь, что с тобой поделаешь». На соревнованиях ранга Кубка мира надо действовать совершенно по-другому. До Олимпиады я успел три-четыре раза пробежать масс-старт, и какие-то азы усвоил. Теперь, если меня подрезают, я не молчу — я кричу, могу даже матом. Первый круг — это самый настоящий муравейник, и как ты его преодолеешь, так и пойдет вся гонка. Если ты выскочишь хорошо, покричишь на кого-нибудь, кому-нибудь, может, даже настроение испортишь в этот момент — то таким образом создашь себе хороший эмоциональный фон.

— Первый круг удался, а дальше — все по тактике?

— Что интересно, второй, третий и четвертый круги я не помню вообще. Даже если буду смотреть по телевизору повтор — не вспомню. У меня отложились первый и последний круги, а по поводу середины даже ничего рассказать не могу.

— Когда с последнего рубежа уходил — сомнений в победе, наверное, уже не было?

— Передо мной был только словак Хурайт, я решил сразу обходить его и убегать, поскольку я больше боялся тех, кто идет за нами. Догонять соперника, видя его спину, намного проще, чем убегать — поэтому у меня был некоторый страх перед преследователями — я даже не знал, кто там сзади, и как они себя чувствуют. Поэтому я сразу же обогнал Хурайта и побежал, что было сил, до самого финиша. У меня была мысль такая, что я умру, но не отдам первое место. Кто бы там ни был, свой цели я добьюсь.

— Слава богу, умирать не пришлось, и сражения с выдающимися спринтерами на финишной прямой удалось избежать.

Кристоф ЗУМАНН:

У РУССКОГО БЫЛО НЕМНОГО ШАНСОВ СО МНОЙ СПРАВИТЬСЯ

«Гонка напоминала американские горки. Я то низко падал, то высоко взлетал. Начал свой этап здорово, чувствовал, что сил полно. Но на лёжке со мной случился конфуз — первые четыре патрона ушли в «молоко». В тот момент готов был выпустить пятый патрон в себя, лишь бы не ощущать этого позора. Однако на стойке мне удалось собрать нервы в кулак и отстрелять чисто, а на последнем круге я сумел опередить моего соперника из России. Так что всё закончилось хорошо. Мне немного повезло: он начал было обходить меня на подъёме, но споткнулся и упал. На финишную прямую мы приехали вместе, а это уже моя вотчина. У русского было немного шансов со мной справиться: если вы не в курсе, я в прошлом — спринтер».

www.biathlonworld.com

— Причем таких спринтеров — масса, и я по сравнению с ними еще ребенок. Что касается финишных прямых — над ними мне еще предстоит много работать, ведь у сильных соперников на финише я еще ни разу не выигрывал. И на Кубках мира сколько раз я с Ландертингером зарубался — обыграть его не мог. Причем у нас с ним такое отношение друг к другу, что за какое бы место мы ни бились, хоть за 30-е — будем сражаться до последнего. Для меня все схватки пока оказывались безуспешными.

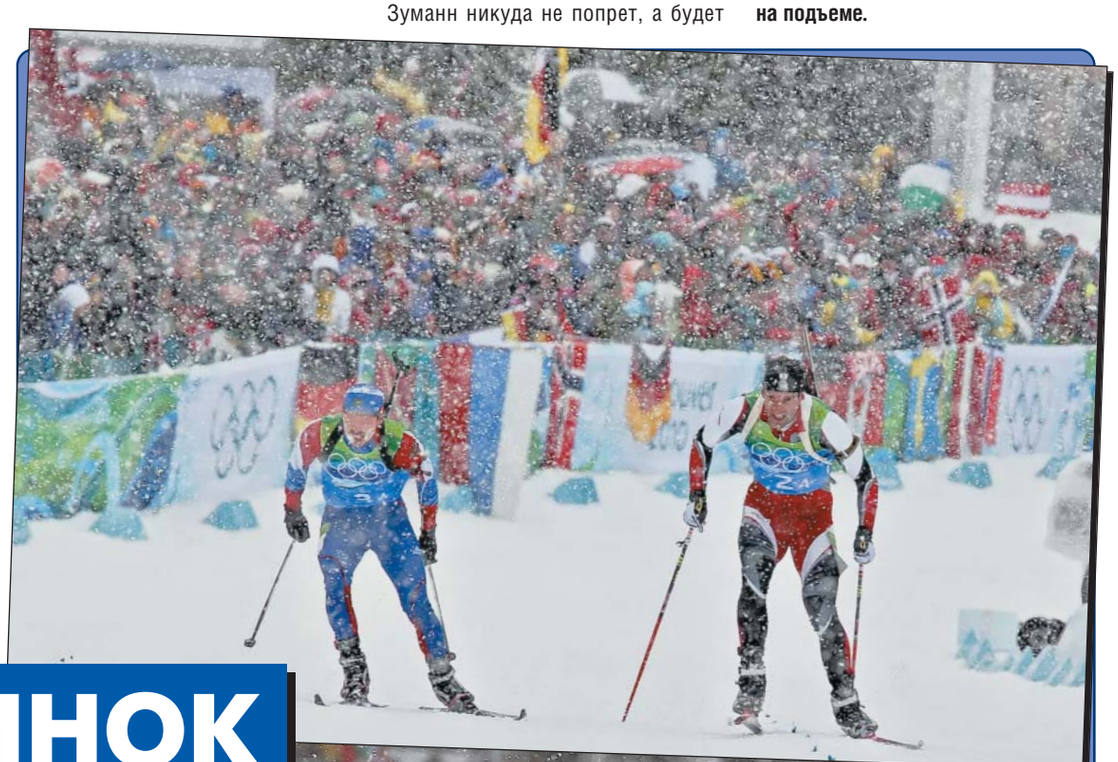
— Давай перейдем к эстафете. Твое место на последнем этапе было бесспорным?

— И я, и Максим Чудов на последнем этапе олимпийской эстафеты могли бы совершить несвойственные нам ошибки. Выбор в мою пользу был сделан потому, что у меня уже была медаль, и я был намного спокойнее. Тем не менее, выступать на последнем этапе мне было довольно страшно. Да, я знал, что даже если пойду пешком — дальше третьего места мы не опустимся. Но вот эта боязнь ответственности... Преодолеть ее можно только через опыт ответственных стартов. А неудачи в эстафетных гонках сломали немало сильных спортсменов, например, у некоторых немок выработался комплекс — боязнь эстафет в целом, и последнего этапа в частности.

— Вспомни драматичный эпизод с твоим падением. Что там произошло?

— Зацепился носком лыжи за сугроб... Я знал, что если на этом подъеме хорошо отработать выход и убежать от соперника, то у него практически не будет шансов меня догнать — и решил воспользоваться этим. Я смотрел много раз в повторе, я помню, как все это происходило. Когда я взвинтил темп, Зуманн, по большому счету, уже сдался, и мне оставалось только сохранять скорость. Ну а когда произошло это досадное падение, я даже не знал, что мне дальше делать. Знал только, что самое главное — не суетиться. Я понимал, что Зуманн никуда не попрет, а будет ждать финишную прямую. Падение вообще очень неприятная штука: сбивается пульс, дыхание, мгновенно забиваются мышцы. Но в первую очередь тяжело морально: готовился к этому рывку, настраивался — и упасть на ровном месте... Бьет, конечно, по голове.

— Таким образом, ты преподнес Зуманну щедрый подарок, которым он не преминул воспользоваться. Даже два подарка: когда заковырялся на стойке, и когда затем упал на подъеме.



Отчаянная борьба в финишном створе закончилась победой австрийца. У сборной России — «бронза».
▼▶ фото: Reuters

ПОЕДИНОК





Победный финиш олимпийского чемпиона. Именно с этой победы началась серия удачных выступлений российской сборной в Ванкувере — Евгений «сломал лёд» нашего невезения в Канаде.
фото: Reuters

— Ты не забывай, что сначала Зуманн преподнес мне подарок тем, что ушел в круг на лежке. Я им не воспользовался. Я понимал, что Бьорндалена не догнать — на эстафете у него нервы, словно канаты. Несмотря на это, я погнался за ним, стал что-то выдумывать... а надо было просто делать привычную работу. «Серебро» было практически у меня в руках, и, конечно, досада от поражения присутствует. Хотя Ваня Черезов после финиша сказал мне: «Жека, не переживай, ничего в этом такого нет. Это командная гонка, бились все до конца. Главное, что она закончилась с медалью. На Олимпиаде четвертого места не существует — есть только три, и хорошо, что мы вошли в эти три».

— После масс-старта до эстафеты было пять дней. Если бы было не пять, а два дня, как у женщин, ты бы успел восстановиться психологически?

— Я сейчас скажу не только за себя, а за многих спортсменов, кто ждал эту эстафету: лучше бы она была через два дня. Поначалу я думал: «Пять дней! Мы хорошенько отдохнем, восстановимся». На самом деле мы пребывали в каком-то «коматозе» от этого ожидания, психологически очень тяжело ждать. А отойти от победы... Думаю, двух дней хватило бы за глаза.

— Ладно, хватит о гонках. Тем более, что беседа перетекла в сослагательное наклонение. Лучше поделись своими впечатлениями от Канады.

— В Северной Америке я был уже в третий раз. Первый — в 2006-м на первенстве мира среди юниоров, затем в прошлом году на предолимпийской неделе, и вот сейчас. Всегда приезжаю туда с большим интересом. У тамошних жителей совсем другой менталитет, отношение к людям, к окружающим вещам. Иногда полезно выехать посмотреть, как живут люди на других континентах. Первое, что мне бросается в глаза, когда я приезжаю в Канаду или Америку — максимализм. У них все должно быть большое. Если автомобиль — значит большой, роскошный, с большим объемом двигателя. Если супермаркет — то огромный, устанешь его обходить. Еда — большими пачками, стиральный порошок — в гигантских пакетах. Даже кровати в номерах такие, что я со своим ростом могу лечь поперек и еще руки вытянуть, и до краев не дотянусь.

— Такие условия были у всех спортсменов?

— По этому поводу у меня есть интересная история. Мы должны были жить вместе с женской командой в коттедже, где расположены шесть двухместных номеров. То есть как раз получается 12 человек. Руководство СБР решило, что всем будет намного уютнее, если снять для женской команды тот дом, в котором девушки жили на сборе. Олимпийский комитет пошел нам навстречу, и мы жили отдельно. В 12-местный дом мы заехали всемером: шестеро спортсменов и массажист. Григорьича к нам подселили специально, чтобы мы круглосуточно могли к нему обратиться. Все жили в одноместных номерах, только Антон Шипулин с Витей Васильевым — в двухместном. Я сдвинул две кровати, и у меня получилось огромное спальное место. Это была предыстория, слушай дальше. Я лично знаком со скелетонистом Александром Третьяковым, поскольку он мой земляк. И вот когда мы прилетели в Красноярск с Олимпиады, на пресс-конференции нам задали вопрос об условиях проживания. Ольга Медведцева, не стесняясь, рассказывала, что мы жили по одному в номере, что Женька вообще кровати сдвинул... Кто-то спрашивает, Александр, у Вас все было так же? Саша отвечает: «К сожалению, у нас все было не так. Когда мы приехали, нам не хватило места. Нам поставили сарай и заселили всех туда». Я был в шоке от этой ситуации. Он мог бы прийти жить ко мне, спать на второй койке. Но о том, что есть такая возможность, во время Олимпиады мы не знали.

— Давай подведем итог нашей беседе. Какой все же для тебя останется в памяти эта Олимпиада?

— На данный момент в моей спортивной жизни это самое яркое событие. Мы продолжаем тренироваться дальше, цели поставлены: Сочи, чемпионат мира в Ханты-Мансийске. А Олимпиада запомнится тем, что она была первой в моей жизни, что я завоевал на ней две медали, звание олимпийского чемпиона. Да и все нюансы проживания, питания, все мелочи — они тоже запомнятся.

Беседовал **Илья ТРИФАНОВ**,
Москва, июнь 2010

Kolazko

Насладитесь

отдыхом в высоко оборудованном коттедже вблизи от склонов

К Вашим услугам самый близкий курорт г. Вуокатти. Ваш отдых будет незабываемым.

Уровень комфорта коттеджей удовлетворит любой, даже самый взыскательный вкус. Потому что всё в этих домах: от подогрева пола до специального помещения для дров и лыж, от посудомоечной машины до терки, от сушильного шкафа до камина — все сделано для того, чтобы вы почувствовали, пусть на один или два дня, что этот дом — Ваш!

Брони и дополнительная информация
по тел. +358 40 754 39 45, +358 50 353 27 05
(говорим по-русски) e-mail: kolazko@kolazko.com

Меблированные коттеджи с сауной, камином и идеальным кухонным оборудованием.



www.kolazko.com

CRAFT

СПОРТИВНАЯ ОДЕЖДА И ТЕРМОБЕЛЬЕ ИЗ ШВЕЦИИ



ФЕДЕРАЦИЯ ЛЫЖНЫХ ГОНОК РОССИИ

СБР

SKI TEAM SWEDEN SPONSOR

ООО „СКАНДИА СПОРТ ТРЭЙД"
эксклюзивный дистрибьютор в РФ; экипировка команд
тел./факс: +7 495 663 33 13 www.craft-russia.ru

13 ФЕВРАЛЯ
спринт 7,5 км, женщины

14 ФЕВРАЛЯ
спринт 10 км, мужчины

16 ФЕВРАЛЯ
гонка преследования 10 км, женщины

16 ФЕВРАЛЯ
гонка преследования 12,5 км, мужчины

18 ФЕВРАЛЯ
инд. гонка 15 км, женщины

18 ФЕВРАЛЯ
инд. гонка 20 км, мужчины

21 ФЕВРАЛЯ
масс-старт 12,5 км, женщины

21 ФЕВРАЛЯ
масс-старт 15 км, мужчины

23 ФЕВРАЛЯ
эстафета 4х6 км, женщины

26 ФЕВРАЛЯ
эстафета 4х7,5 км, мужчины

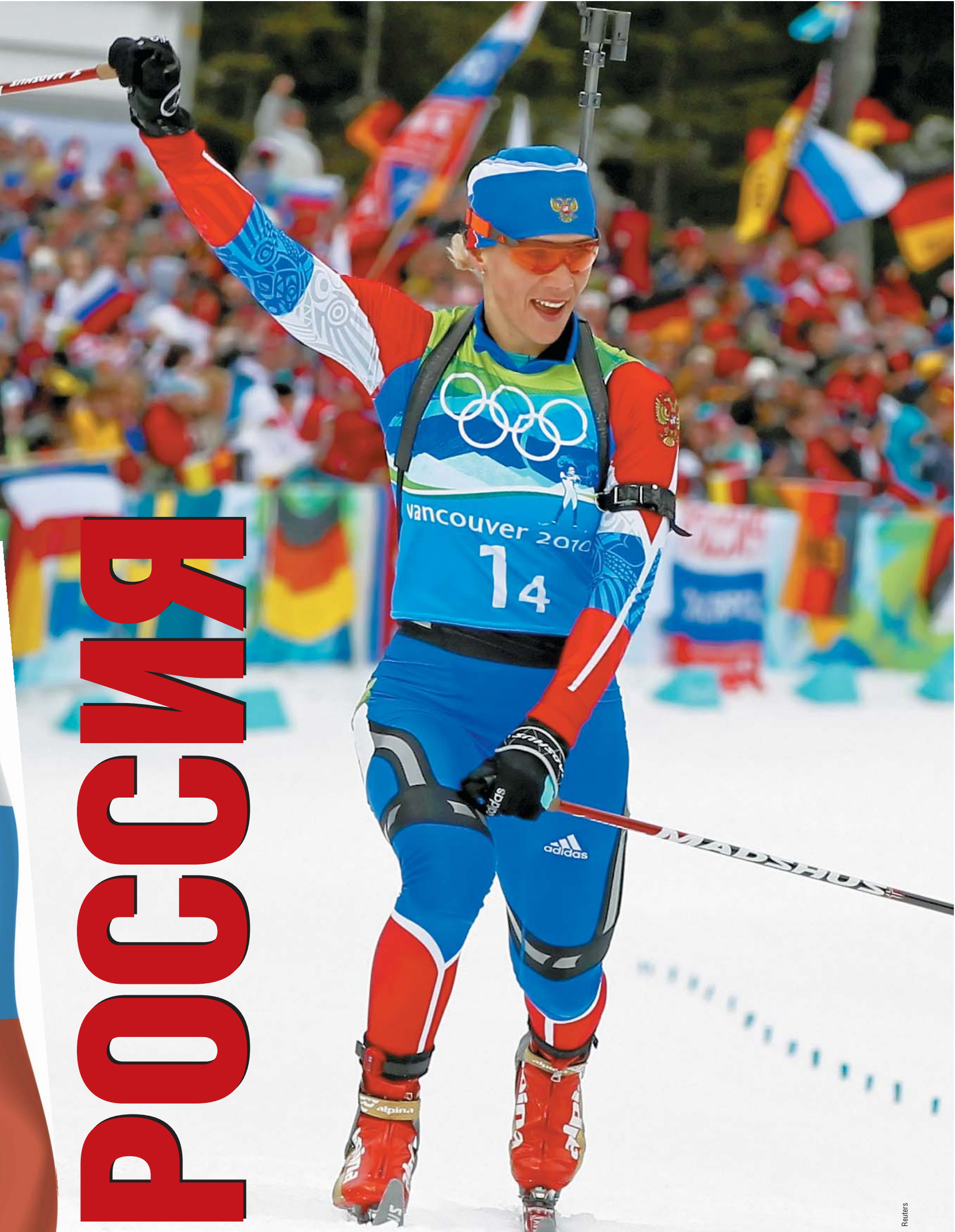


Reuters

vancouver 2010

23 февраля 2010 года, Уистлер (Канада)
Эстафета 4х6 км
женщины

место	старт.	страна/спортсмен	промахи		результат
1	**1**	**РОССИЯ**	**0+2**	**0+3**	**1:09:36.3**
	1-1	**С. Слепцова**	**0+0**	**0+0**	
	1-2	**А. Богалий-Титовец**	**0+1**	**0+1**	
	1-3	**О. Медведцева**	**0+0**	**0+0**	
	1-4	**О. Зайцева**	**0+1**	**0+2**	
2	4	ФРАНЦИЯ	2+4	0+4	+32.8
	4-1	М.Л. Брюне	0+0	0+2	
	4-2	С. Бекар	0+0	0+1	
	4-3	М. Дорен	2+3	0+1	
	4-4	С. Байи	0+1	0+0	
3	2	ГЕРМАНИЯ	0+2	0+3	+37.1
	2-1	К. Вильхельм	0+1	0+0	
	2-2	С. Хаусвальд	0+0	0+0	
	2-3	М. Бек	0+1	0+1	
	2-4	А. Хенкель	0+0	0+2	
4	5	НОРВЕГИЯ	0+1	0+2	+57.8
	5-1	Л.Ч. Эйкеланд	0+0	0+2	
	5-2	А.К. Флатланд	0+0	0+0	
	5-3	С. Рогстад	0+0	0+0	
	5-4	Т. Бергер	0+1	0+0	
5	3	ШВЕЦИЯ	0+2	0+1	+1:10.9
	3-1	Э. Хёгберг	0+0	0+1	
	3-2	А.К. Олофссон-Зидек	0+0	0+0	
	3-3	А.М. Нильсон	0+2	0+0	
	3-4	Е. Юнссон	0+0	0+0	
6	7	УКРАИНА	0+2	0+6	+1:31.9
	7-1	А. Пидгрушина	0+0	0+1	
	7-2	Вал. Семеренко	0+1	0+3	
	7-3	О. Хвостенко	0+1	0+0	
	7-4	Вит. Семеренко	0+0	0+2	
7	8	БЕЛАРУСЬ	0+1	0+2	+1:57.7
	8-1	Л. Калинчик	0+1	0+1	
	8-2	Д. Домрачева	0+0	0+1	
	8-3	О. Кудряшова	0+0	0+0	
	8-4	Н. Скардино	0+0	0+0	
8	12	СЛОВЕНИЯ	0+4	0+2	+2:26.1
	12-1	Д. Равинкар	0+0	0+1	
	12-2	А. Мали	0+1	0+1	
	12-3	Т. Бранкович-Ликозар	0+2	0+0	
	12-4	Т. Грегорин	0+1	0+0	
9	6	КИТАЙ	0+2	0+6	+2:40.6
	6-1	Ч. Ванг	0+1	0+2	
	6-2	К. Лю	0+1	0+1	
	6-3	Ю. Конг	0+0	0+3	
	6-4	Ч. Сонг	0+0	0+0	
10	10	РУМЫНИЯ	0+1	0+6	+2:56.6
	10-1	Д. Плотогиа	0+0	0+1	
	10-2	Э. Тофалви	0+0	0+2	
	10-3	М. Пурдеа	0+1	0+3	
	10-4	Р. Ференц	0+0	0+0	
11	17	ИТАЛИЯ	0+4	0+4	+3:17.9
	17-1	М. Понца	0+1	0+1	
	17-2	К. Халлер	0+0	0+0	
	17-3	К. Оберхофер	0+0	0+2	
	17-4	Р. Фландино	0+3	0+1	
12	11	ПОЛЬША	0+5	1+7	+3:18.0
	11-1	К. Палка	0+2	0+2	
	11-2	М. Гвиздон	0+3	1+3	
	11-3	В. Новаковска	0+0	0+1	
	11-4	А. Циль	0+0	0+1	
13	15	СЛОВАКИЯ	0+2	1+9	+3:39.5
	15-1	М. Халинарова	0+1	0+2	
	15-2	А. Кузьмина	0+0	0+1	
	15-3	Н. Прекорова	0+0	1+3	
	15-4	Я. Герекова	0+1	0+3	
14	9	КАЗАХСТАН	0+4	0+5	+4:06.6
	9-1	Е. Хрусталёва	0+0	0+1	
	9-2	А. Лебедева	0+1	0+1	
	9-3	Л. Филимонова	0+1	0+2	
	9-4	М. Лебедева	0+2	0+1	
15	18	КАНАДА	1+7	0+5	+4:49.2
	18-1	М. Аймри	0+1	0+3	
	18-2	З. Кочер	0+2	0+1	
	18-3	Р. Кроуфорд	1+3	0+0	
	18-4	М. Танди	0+1	0+1	
16	14	ЧЕХИЯ	2+4	1+6	+5:01.2
	14-1	В. Виткова	0+1	0+1	
	14-2	М. Реслерова	0+0	1+3	
	14-3	Г. Соукалова	0+0	0+1	
	14-4	З. Вейнарова	2+3	0+1	
17	19	США	1+8	0+4	+6:11.2
	19-1	С. Студибейкер	0+1	0+0	
	19-2	Л. Барнес	0+1	0+1	
	19-3	Х. Йонсон	0+3	0+0	
	19-4	Л. Спектор	1+3	0+3	
18	16	ЭСТОНИЯ	2+9	0+7	+8:19.2
	16-1	К. Лехтла	0+2	0+2	
	16-2	Э. Сауэ	0+1	0+1	
	16-3	С. Ханни	1+3	0+1	
	16-4	К. Виргипуу	1+3	0+3	
19	13	ЛАТВИЯ	2+5	2+7	+9:19.9
	13-1	З. Юскане	2+3	0+2	
	13-2	М. Лидума	0+1	0+1	
	13-3	Л. Глазере	0+0	2+3	
	13-4	Г. Крумина	0+1	0+1	



РОССИЯ

Reuters



Е.Колыхалова

Анна БОГАЛИЙ-ТИТОВЕЦ:

КОГДА В ГОНКЕ ПРОМАХИВАЕШЬСЯ ПЕРВЫМ ЖЕ ВЫСТРЕЛОМ, ПЕРЕД ГЛАЗАМИ ЧЕТЫРЕ ГОДА ПРОНОСЯТСЯ, КАК ОДНО МГНОВЕНИЕ

«С первой тренировки можно было с уверенностью сказать, что этот человек заряжен на победу. Мало кто способен тренироваться с таким остервенением. То, что она в этом сезоне показала, вызывает, по-моему, вполне заслуженное восхищение», — написал в своём блоге на skisport.ru Сергей Рожков, менеджер резервной сборной, в которой Анна Ивановна провела межсезонную подготовку.

— Анна, ваш сын Максим родился в феврале 2009 года, всего за год до Олимпиады. Расскажите, как восстанавливались, как начинали тренироваться? Как получилось, что сумели так быстро возвратить форму?

— Да, в день открытия Олимпиады моему сыну исполнился ровно годик. А потихоньку тренироваться я начала примерно через полтора месяца после его рождения. Недели в три мы в первый раз вышли с ним гулять, до этого было нельзя, в Новосибирске стояли морозы. И вот с первой же прогулки так повелось, что Максим спал только на улице. И мне приходилось по 2-3 часа ходить с коляской в парке. Пока ходишь — спит, только остановилась — просыпается. А с конца марта я начала тренироваться на беговом тренажёре, мне его специально для этого тренер домой привёз. Примерно неделю бегала на нём, а с апреля начала бегать на биатлонном комплексе по асфальтовому кругу, примерно часовые пробежки. В мае подключила плавание, а в конце мая мы всей семьёй заехали на биатлонный комплекс и там прожили весь июнь. Это уже был полноценный сбор: зарядка, утренняя и вторая тренировки, вечерний тренаж. Тренировочный план на май и июнь мне написал Валерий Николаевич Польховский, и я работала по его плану с личными тренерами Никифоровым и Челюкановым. А начиная с июля меня подключили к резервной команде, с ней я и готовилась к сезону до самого декабря, когда сумела отобраться на этап Кубка мира в Поклюке.

— Тренировки и выступления не мешали кормить ребёнка? Знаю, что всё лето вы ездили на сборы с малышом.

Жизнь прекрасна!
▼ фото: Reuters





Reuters

ОХОТА

Всем фотографам, работающим на соревнованиях по биатлону, знакомо это чувство охотника: попытаться поймать момент, когда при перезарядке винтовки из ствола вылетает отстрелянная гильза. Особенно если при этом, как на данном снимке, из ствола идёт пороховой дымок. А уж если дымок идёт ещё и из отлетающей гильзы, и всё это на фото хорошо видно, абсолютно статичный снимок наполняется своей внутренней динамикой, драматургией, становится подвижным, говорящим, эмоциональным…

На этом снимке — Анна Ивановна Богалий-Титовец, по праву считающаяся незаменимым эстафетным бойцом. Анна, кстати, единственная из нашей команды, использующая винтовку «Ижмаш».

Иван ИСАЕВ

— Я кормила Максимку грудью до первого этапа Кубка IBU, до конца ноября. Мне, конечно, невероятно повезло, что ребёнок позволял вести активный образ жизни и до рождения, и сразу после. Видимо, спорт у него в крови. Мы с ним и плавали, и на лыжах катались до самого Нового года, а в феврале он уже появился на свет. И самочувствие у меня было просто классным. Он и сейчас невероятно активный, ни папа, ни бабушка за ним не успевают. И я достаточно легко втянулась обратно в нагрузки, потому что очень большого перерыва не было. Уже в июле я показала второй результат на контрольной тренировке резервной команды — мы бежали коньком на роллерах гладкую гонку.

— В сентябре вы участвовали в летнем чемпионате мира. К нему как-то готовились специально?

— Резервная сборная готовилась к чемпионату России, который проходил в Уфе в те же сроки — в конце сентября. Но Валерий Николаевич посчитал, что такой проверки, как Оберхоф, Уфа мне не даст. Оберхоф недаром называют «меккой биатлона», там всегда переполненные трибуны, волнение, ажиотаж. И конкуренция другого уровня: ведь немецкая команда выставила на домашний чемпионат своих сильнейших спортсменов. У меня же никакой специальной подготовки не было. Скоростную работу делали, были и контрольные тренировки, но такого, чтобы бежать «как в последний раз» — не было. Все равно ведь эта работа, включая и выступление на летнем «мире», делалась для зимы. А после соревнований я поехала с резервной сборной на первый снег в Вуокатти.

— Мы с вами виделись перед Олимпиадой на сборе в Риднау, тогда вы жаловались на болезнь.



Анна и Максим с друзьями на биатлонном комплексе Новосибирска во время новогодних праздников 2010 года. Анна на сроке 35 недель! До рождения Максима Титовца-младшего остаётся чуть больше месяца.

▶ фото: **из семейного архива А.Богалий-Титовец**



Этап Кубка мира в Поклюке, декабрь 2009 года: Анна возвращается!
фото: Reuters

К Играм удалось полностью восстановиться?

— Да, я тяжело заболела на этапе Кубка мира в Рупольдинге, и потом ещё и весь итальянский этап проболела. Два дня меня лихорадило, что бывает крайне редко, потом долго чувствовалась слабость, на высоту поднялись — никак не могла выздороветь. Уже только в Риднау понемногу отошла. А скоростную работу смогла делать только в Ванкувере. Я очень благодарна тренерскому штабу за доверие, что взяли меня и доверили бежать, особенно в эстафете. Я ведь не могла отбираться в январе, болела, и результат сильно упал.

— После Риднау возвращались в Россию?

— Да, и папа наш прилетал на два дня в Москву. Перед этим с семьёй мы виделись на Новый год в Италии, тоже в Риднау. Потом отбежали три январских этапа Кубка мира и снова приехали в Риднау. Провели там сбор, потом вернулись в Москву на экипировку и допинг-контроль, после чего отправились уже в Ванкувер.

— Проверяли вас перед вылетом?

— Да, приходил представитель WADA и разъяснял нам почасовую систему контроля: нам нужно было весь месяц по часам расписать. И потом в течение названного часа быть именно в том месте, где ты указал. У нас в команде был даже один человек, который знал пароли к нашим ВАДовским страничкам, и мы ему звонили, если например, в пробке застряли, выезжая со стадиона, а он вносил изменения в данные. Указывал, что это время — в дороге. Этот опыт был впервые опробован на Олимпиаде в Пекине, был признан удачным и продолжен в Ванкувере. До открытия Игр нас брали трижды: один раз на стадионе и два раза приезжали к нам домой. А после — только призёров. После эстафеты Олю Зайцеву проверяли — как правило, берут одного члена команды. Например, в Турине я сдавала пробу после эстафеты, теперь — Оля.

— Когда вам сказали, кто какие гонки побежит?

— На первом собрании нам с Яной Романовой сказали готовиться к индивидуальной гонке. В качестве подводящей работы мы провели две контрольные тренировки, я их выиграла. Но это не было никаким отбором, просто скоростная работа. После спринта тренеры должны были решить, кто из участниц спринта составит нам компанию в гонке. Спринт и преследование мы смотрели по телевизору, а после мужской гонки преследования пробежали контрольную — это тоже была подводящая работа.

— Когда спринт и преследование прошли, а ни одной медали у сборной России не было, это не создало вам проблемы с психологическим состоянием перед гонкой?

— Гораздо хуже было, когда три гонки прошли, а ни одной медали так и не было! Тренеры и руководство как могли старались нас поддержать, никто медалей не требовал, но сами мы, конечно, переживали ужасно. Накручивали себя, как могли...

— Волновались перед стартом?

— Перед гонкой не волновалась совершенно. Третья Олимпиада, поздно волноваться. Тем более, накануне контрольную я прошла с четырьмя нулями и ногами готова была очень хорошо. Стреляла на тренировке, возможно, не слишком быстро, но очень надёжно.

— А что же случилось в гонке?

— После финиша гонки мне Сан Саныч сказал, что надо поменять



Призёры спринтерской гонки на этапе Кубка мира в Поклюке: Светлана Слепцова, Анна Богалий-Титовец и Магдалена Нойнер. Для Ани это первая гонка КМ после рождения сына, и сразу — призовое место. На следующий день в гонке преследования она ещё раз покорит пьедестал, финишировав третьей.
фото: Reuters



Светлана Слепцова безукоризненно прошла свой этап, отстрелявшись «по нолям» и передав эстафету вместе с лидерами.
▲ фото: Reuters

ствол. У меня был обычный ижевский ствол, взятый в спортшколе, и иногда первый выстрел «улетал» на шесть часов. Я спрашивала у оружейников, с чем это может быть связано, но они не знали. Скорее всего, с подборкой патронов. Бывает. Это произошло и в гонке. И после Олимпиады я попросила изготовить для меня специально хороший ствол. Мне нравится наш ижевский механизм перезарядки, спусковой механизм, поэтому я стреляю из ижевского оружия.

— То есть проблема была техническая?

— Нет, техническая была только с первым выстрелом. Но когда ты на гонке первым же выстрелом мажешь, перед глазами сразу проносятся четыре года твоей работы. Понимаешь, что уже минута есть. Это же не штрафной круг, минуту отыграть ногами очень трудно, хоть дистанция и большая. И понимаешь, что больше нет права на ошибку, а впереди ещё 19 выстрелов. Тут минута — как целая жизнь! Потому и считается гонка такой престижной, это же классика, тут стрелять надо. Особенно почетно её выиграть с нулём, попасть в «клуб зеро». А я дергаться начала, в том числе переживать за технику, что вдруг ещё подведёт, и из-за желания компенсировать этот промах, отыграть ногами, отыграть чистой стрельбой в дальнейшем. Это давит, возникает какая-то напряжённость.

— После гонки как в себя приходили?

— Очень тяжело. У всех наших не получилось в этой гонке буквально ничего. И как-то все чувствовали, что не оправдали ожиданий, подвели... Вроде мы договори-



Риднау, Италия, предолимпийский сбор женской национальной команды. Мы заехали туда по дороге на «Марчалонгу», посмотреть, как готовятся девушки. Аня каталась классикой, восстанавливаясь после болезни.
▶ фото: Елена Копылова



Старт женской эстафеты
▲ фото: **Reuters**

лись не читать Интернет, чтобы не расстраиваться окончательно. Но настроение было такое, что ничего даже не надо было читать — мы просто кожей чувствовали, что вся страна нас ненавидит. Что нам все условия созданы, мы как сыр в масле катаемся, и при этом не можем даже завоевать одну медаль в шести гонках! Бежать не можем, стрелять не можем... День за днём, и всё впустую! В общем, ужас. А ведь спорт — это очень тонкая вещь, и результат тоже. Но я Интернет не читала, только общалась по скайпу с родными, проверяла почту и через «Одноклассники» переписывалась с друзьями.

— Были мысли, что в масс-старт не попадаете и упустили свой шанс попасть в эстафету?

— Не думала об этом вообще. Наверное, это была такая защитная реакция у организма — всё время в голову лезли мысли, как буду готовиться к мартовским этапам Кубка мира. Вокруг тоже никто разговоры об эстафете не заводил — все были настроены на масс-старт, погружены в работу.

— Вам после масс-старта назвали эстафетный состав?

— Да. Спросили, как я себя чувствую, как я готова, и готова ли я бежать в эстафете. Я сказала, что, если доверят, то сделаю всё возможное и невозможное. Я всегда в эстафетах выкладываюсь больше, чем в личных гонках.

— Волновались перед эстафетой или тоже спокойно всё прошло?

— Первую ночь, после того как узнала, что побегу, спала плохо. Мысли всякие в голову лезли, и в голове царил какой-то разброд. А утром вышла на тренировку, поработала на трассе и на рубеже, днём поспала, после обеда побегала... и успокоилась.

— С Анной Булыгиной не общались в это время?

— Я не знала, что сказать. Извиняться мне было как будто не за что, ведь я не интриговала против неё, ничего для себя не просила. Но, тем не менее, этот момент дался мне тяжелее всего. Я очень переживала за Аню. Все понимали, что у неё в спринте четвёртый результат, и она должна бежать. Но масс-старт, видимо, вселил в тренерский штаб беспокойство. И, хотя я не имела никакого отношения к решению тренеров, всё равно было такое чувство, что я занимаю чужое место. Но ведь это не мне решать, сказали — я побежала. Конечно, я очень переживала, в том числе и в ту первую бессонную ночь. Просто надеялась, что она поймёт, и мы по-прежнему будем с ней хорошо общаться. Ведь человеческие отношения превыше всего. А мы все прекрасно понимали, как ей тяжело — ведь никто от этого не застрахован. Любая из нас бывала в таких ситуациях, хоть, конечно, не на Олимпиаде. Это очень тяжело, ужасно. Аня справилась с этим очень мужественно, она — очень адекватный человек, молодец.

— Насколько для вас привычно бежать на втором этапе эстафеты?

— Когда хорошо готова, это не имеет значения. Света мне передала эстафету второй в 1.8 секундах за француженкой. И всё пошло как-то быстро-быстро. Скорость была очень высокая для этого снега. Мы прошли



На экране стадиона в Уистлере и на всех телеэкранах мира — Ольга Зайцева на финише победной эстафеты. «Золото» — у сборной России!
◀ фото: **Оксана Рочева**



FAIR PLAY



Магдалена Нойнер завоевала на этих Играх два «золота» и «серебро» в личных гонках. Могла завоевать и больше, но уступила своё место в эстафете Мартине Бек, у которой не было на этих Играх ни одной медали, и которая после Ванкувера покидала большой спорт. Так в немецкой эстафетной команде не вышла на старт обладательница двух побед и одного второго места в трёх личных гонках, предшествовавших эстафете. Это всё равно как в лыжных гонках за норвежскую эстафетную команду не побежала бы двукратная (на тот момент) олимпийская чемпионка Ванкувера и обладательница будущей серебряной медали Марит Бьорген. Согласитесь, мало какая команда мира может позволить себе подобное...

Что было дальше, вы помните. И не то чтобы Мартина Бек на третьем этапе плохо стреляла — она промахнулась всего лишь по разу на стойке и на лёжке. Но Ольга Медведцева не промахнулась в этот день ни разу.

И не то, чтобы Мартина медленно бежала — она проиграла ходом Ольге всего лишь около 20 секунд. Но Медведцева не просто добротно пробежала по трассе — она была в этот день великолепна.

Ольга Медведцева отправила на четвёртый этап Ольгу Зайцеву с преимуществом над немками в 44 секунды и обеспечила ей относительно спокойный бег (если на четвёртом этапе олимпийской эстафеты вообще можно бежать спокойно).

В итоге именно на третьем этапе судьба эстафеты будет практически решена, и немкам на финише вручат бронзовые медали (на четвёртом этапе они пропустят вперёд ещё и француженок). Мартина Бек получит-таки на этих Играх свою медаль, правда, увы, только бронзовую (в то время как Бьорген и Норвегия получили в лыжной эстафете «золото»). А Магдалене Нойнер четыре месяца спустя олимпийский комитет Германии вручит приз Fair Play.

Взгляните на эти фотографии. Они сделаны 27 февраля, на следующий день после мужской эстафеты. Вся биатлонная программа Олимпиады уже закончилась, можно расслабиться, побродить по городу в поисках сувениров с олимпийской символикой или пойти поболеть за соотечественников. Наверное, немецкие журналисты попросили Магдалену попозировать с её тремя медалями. Лена вышла в фойе отеля, кто-то расстелил на полу белую ткань, чтобы отражённый свет от вспышек более мягко прорабатывал её лицо снизу, и фотографы защёлкали затворами своих фотоаппаратов...

Посмотрите на лицо Лены. Кажется, она ничуть не жалеет о своём поступке и об упущенной медали. «Я и так осуществила свою мечту на Олимпиаде», — скажет она в эти дни.

Иван ИСАЕВ



Индивидуальная гонка — классика биатлона, когда-то она была единственным видом биатлонной программы. Здесь важно уметь стрелять и правильно разложить силы по длинной дистанции. Цена промаха — минута! *«Научился бегать индивидуалки, считай, стал взрослым»* — уважительно говорят о ней спортсмены.
▲ фото: **Reuters**

весь первый круг втроем с француженкой и немкой и вместе пришли на рубеж. Там я брала дополнительный патрон, и потом вынуждена была догонять. К стойке догнала, снова взяла патрон и снова догоняла. В середине круга француженка «дёрнула», но мы с Хаусвальд поддержали её темп, так втроём и передали в тех же двух секундах.

— А дальше? Смотрели, как идут остальные?

— Пошла переодеваться, и вернулась ко второй стрельбе Ольги Медведцевой. Когда она отстреляла стойку, мы увидели, что немка отстала, появился задел, а впереди на четвертом этапе была Ольга Зайцева, человек, на которого всегда можно положиться. Обрадовались, конечно же.



После награждения на олимпийских кольцах двукратные олимпийские чемпионки Ольга Медведцева и Анна Богалий-Титовец.
◀ фото: **Оксана Рочева**

— Не обсуждали тот факт, что немцы не поставили в эстафету Магдалену Нойнер, завоевавшую в личных гонках два «золота» и «серебро»?

— Нет, почти не обсуждали. Поговорили о распорядке дня: во сколько выезжаем, во сколько пристрелка. Перед эстафетой у нас даже собрания не было. Я даже не помню, знала я об этом или нет. Как правило, я не смотрю стартовые

протоколы и не знаю, кто у соперников бежит на моём этапе. Мне это даже не бывает интересно, ведь кто бы ни бежал, ты выходишь и работаешь одинаково.

— Как отмечали победу?

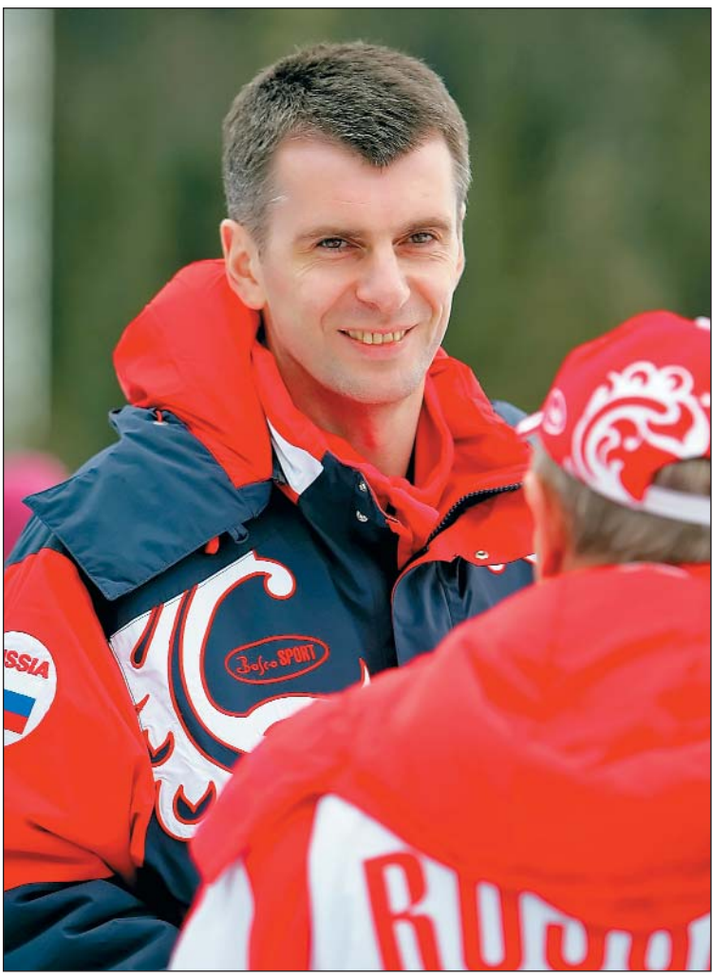
— Мы бежали 23 февраля. К тому моменту у сборной России уже были две медали в масс-стартах, это позволило нам «выдохнуть», немного раскрепостило всех. Особенно это касается победы Жени Устюгова. Медальный счёт был открыт, да ещё и золотой, настроение сразу изменилось. Плюс, ребята-лыжники выиграли спринт, Ольга Зайцева тоже поддержала, появился хоть какой-то позитив. Отлегло очень сильно. Ну и, конечно, на эстафету все надеялись, хотя нам никто не говорил о задачах, но мы сами это чувствовали. Понятно, что команда сильная и всегда в числе фаворитов.

Что касается праздника, то у нас был дом приемов, у Союза биатлонистов России. Ребята там обедали и ужинали, а мы туда иногда приезжали на общекомандные мероприятия. После медальной церемонии мы все поехали туда и отметили на славу и 23 февраля, и эстафетное «золото». Поздравляли мужчин, тренеров, пили шампанское из медалей. Они, в свою очередь, поздравляли нас, цветы дарили, фотографировались.

Хочу поблагодарить всех, кто мне помогал, кто в меня верил, родных, тренеров, личных тренеров, Валерия Польховского, начальника Западно-Сибирской железной дороги, он у нас президент федерации биатлона и лыжных гонок. И всех-всех, кто меня поддерживал и поддерживает сейчас. Невозможно перечислить всех вас, мои дорогие, вас очень много, и мне очень повезло, что вы у меня есть! Без вас я бы не справилась!

Беседовал **Елена КОПЫЛОВА,**
Отепя, Эстония
Июль 2010

Вот теперь, после женской эстафетной гонки, не грех и улыбнуться. А ведь ещё совсем недавно, буквально пару дней назад, казалось — хоть в петлю...
На снимке — президент Союза биатлонистов России Михаил Прохоров.
▶ фото: **Bosco**



Встреча олимпийцев в Шереметьево, Анну Богалий-Титовец и конькобежца Ивана Скобрева приветствуют хлебом-солью и вспышками фотокамер.
▼ фото: **Елена Копылова**



13 ФЕВРАЛЯ
спринт 7,5 км, женщины

14 ФЕВРАЛЯ
спринт 10 км, мужчины

16 ФЕВРАЛЯ
гонка преследования 10 км, женщины

16 ФЕВРАЛЯ
гонка преследования 12,5 км, мужчины

18 ФЕВРАЛЯ
инд. гонка 15 км, женщины

18 ФЕВРАЛЯ
инд. гонка 20 км, мужчины

21 ФЕВРАЛЯ
масс-старт 12,5 км, женщины

21 ФЕВРАЛЯ
масс-старт 15 км, мужчины

23 ФЕВРАЛЯ
эстафета 4х6 км, женщины

26 ФЕВРАЛЯ
эстафета 4х7,5 км, мужчины



Reuters

vancouver 2010

26 февраля 2010 года, Уистлер (Канада)
Эстафета 4х7,5 км
мужчины

место	старт. н.	страна/спортсмен	промахи	результат
1	**1**	**НОРВЕГИЯ**	**0+5 0+2**	**1:21:38.1**
	1-1	Х. Ханеволд	0+1 0+0	
	1-2	Т. Бё	0+1 0+1	
	1-3	Э.Х. Свендсен	0+1 0+1	
	1-4	У.Э. Бьорндален	0+2 0+0	
2	**2**	**АВСТРИЯ**	**1+6 0+2**	**+38.6**
	2-1	С. Эдер	0+0 0+1	
	2-2	Д. Мезотич	0+2 0+1	
	2-3	Д. Ландертингер	0+1 0+0	
	2-4	К. Зуманн	1+3 0+0	
3	**3**	**РОССИЯ**	**0+0 0+4**	**+38.8**
	3-1	**И. Черезов**	**0+0 0+1**	
	3-2	**А. Шипулин**	**0+0 0+0**	
	3-3	**М. Чудов**	**0+0 0+0**	
	3-4	**Е. Устюгов**	**0+0 0+3**	
4	7	ШВЕЦИЯ	0+3 1+7	+1:23.9
	7-1	Ф. Линдстрём	0+1 0+0	
	7-2	К.Й. Бергман	0+1 0+3	
	7-3	М. Нильссон	0+0 1+3	
	7-4	Б. Ферри	0+1 0+1	
5	5	ГЕРМАНИЯ	0+0 2+7	+1:37.9
	5-1	С. Шемп	0+0 0+1	
	5-2	А. Бирнбахер	0+0 2+3	
	5-3	А. Пайффер	0+0 0+3	
	5-4	М. Грайс	0+0 0+0	
6	4	ФРАНЦИЯ	0+3 1+6	+1:38.1
	4-1	В. Жей	0+2 0+1	
	4-2	В. Дефран	0+1 1+3	
	4-3	С. Фуркад	0+0 0+0	
	4-4	М. Фуркад	0+0 0+2	
7	14	ЧЕХИЯ	0+3 0+6	+2:17.1
	14-1	Я. Сокуп	0+0 0+1	
	14-2	З. Витек	0+1 0+1	
	14-3	Р. Досталь	0+2 0+2	
	14-4	М. Шлезингр	0+0 0+2	
8	9	УКРАИНА	0+1 0+3	+2:47.0
	9-1	А. Биланенко	0+0 0+1	
	9-2	А. Дериземля	0+1 0+1	
	9-3	В. Деркач	0+0 0+0	
	9-4	С. Седнев	0+0 0+1	
9	6	ШВЕЙЦАРИЯ	0+2 0+7	+2:58.7
	6-1	Т. Фрай	0+0 0+1	
	6-2	М. Зиммен	0+2 0+3	
	6-3	Б. Вегер	0+0 0+2	
	6-4	С. Халленбартер	0+0 0+1	
10	18	КАНАДА	0+3 0+4	+3:12.6
	18-1	Р. Клегг	0+0 0+1	
	18-2	М.-А. Бедар	0+1 0+1	
	18-3	Б. Грин	0+2 0+1	
	18-4	Ж.Ф Легеллек	0+0 0+1	
11	8	БЕЛАРУСЬ	0+3 1+5	+4:09.3
	8-1	Е. Абраменко	0+1 0+1	
	8-2	А. Сыман	0+1 0+1	
	8-3	Р. Валиуллин	0+0 1+3	
	8-4	С. Новиков	0+1 0+0	
12	17	ИТАЛИЯ	0+3 1+8	+4:49.4
	17-1	К. Де Лоренци	0+1 0+2	
	17-2	М. Виндиш	0+0 1+3	
	17-3	Л. Хофер	0+0 0+2	
	17-4	М. Кола	0+2 0+1	
13	10	США	0+2 4+10	+6:20.2
	10-1	Л. Бейли	0+0 0+1	
	10-2	Д. Хаккинен	0+0 1+3	
	10-3	Т. Бёрк	0+0 2+3	
	10-4	Д. Тила	0+2 1+3	
14	12	ЭСТОНИЯ	3+7 0+3	+6:38.4
	12-1	П. Викс	0+0 0+3	
	12-2	К. Кыйв	1+3 0+0	
	12-3	И. Тобрелюц	0+1 0+0	
	12-4	Р. Лессинг	2+3 0+0	
15	19	СЛОВАКИЯ	1+4 1+8	+7:16.0
	19-1	М. Матяшко	0+0 0+1	
	19-2	М. Матяшко	0+0 0+2	
	19-3	Д. Шимочко	1+3 1+3	
	19-4	П. Хурайт	0+1 0+2	
16	15	БОЛГАРИЯ	0+3 0+6	+8:01.6
	15-1	М. Клетчеров	0+1 0+1	
	15-2	В. Илиев	0+2 0+1	
	15-3	М. Кенанов	0+0 0+1	
	15-4	К. Анев	0+0 0+3	
17	13	СЛОВЕНИЯ	0+6 3+10	+8:14.3
	13-1	П. Докль	0+2 1+3	
	13-2	К. Бауэр	0+0 2+3	
	13-3	В. Рупник	0+3 0+2	
	13-4	Я. Марич	0+1 0+2	
18	16	КАЗАХСТАН	2+6 2+7	+8:53.0
	16-1	А. Червинков	0+1 0+3	
	16-2	Я. Савицкий	2+3 0+1	
	16-3	Д. Кенешев	0+1 2+3	
	16-4	А. Трифонов	0+1 0+0	
19	11	ЛАТВИЯ	5+8 2+8	+13:37.4
	11-1	Э. Пиксонс	3+3 2+3	
	11-2	И. Брицис	0+1 0+2	
	11-3	А. Расторгуев	2+3 0+0	
	11-4	К. Либиетис	0+1 0+3	


Reuters
НОРВЕГИЯ
Vancouver 2010
14



Е. Колылова

Антон ШИПУЛИН:

ЕСЛИ БЫ Я ДО ОЛИМПИАДЫ ЗНАЛ, ЧТО ПОБЕГУ ВСЮ ПРОГРАММУ, ВСЁ МОГЛО СЛОЖИТЬСЯ ИНАЧЕ. ВСЕ ЭТИ НЕРВОТРЁПКИ, СВЯЗАННЫЕ С БОРЬБОЙ ЗА МЕСТО В КОМАНДЕ, НЕ ИДУТ НА ПОЛЬЗУ

СКАЗКУ СДЕЛАТЬ БЫЛЬЮ

— Принять участие в Олимпийских играх — наверняка цель каждого амбициозного спортсмена. Я — не исключение.

Правда, осознавать, что эта цель (а скорее даже не цель, а мечта) может стать реальностью, я стал, когда уже добился определенных успехов на юниорском уровне. До этого, когда я смотрел по телевизору Игры в Нагано, Солт-Лейк-Сити, их участники казались мне людьми с другой планеты. Затем появилось ощущение того, что и я сам смогу стать таким же, войти в эту касту. А в прошлом сезоне к этому ощущению добавился еще и страх...

Боязнь того, что заветная путевка на Игры может ускользнуть прямо из рук. Конкуренция в нашей команде запредельная, и назвать «шестерку» сильнейших очень трудно. Если костяк из лидеров сформирован довольно чётко, то за оставшиеся 2–3 путёвки шла острая борьба. В декабре требовалось набирать очки, чтобы отобраться на январские этапы Кубка мира, где и должна была сформироваться олимпийская команда. Выступления в декабре особой уверенности в своих силах мне не добавляли, я долго не мог найти «свой ход», поймать это ощущение свежести и «прыгучести». Гонка шла за гонкой, а попасть в «двадцатку» сильнейших мне никак не удавалось. А ведь критерии отбора требовали сделать это в декабре дважды. Переломным стал, пожалуй, этап в словенской Поклюке, где я стал пятым в спринте. Хоть и не показал там выдающихся скоростей, попадание в «цветы» помогло поверить в себя. И хотя закрепить начатое в пасьюте мне не удалось из-за четырех промахов на первой лёжке, на старт каждой следующей гонки я выходил с мыслями о том, что могу бороться, могу цепляться... Тем не менее, второе попадание в «двадцатку» не состоялось, поэтому пришлось отбираться через всероссийские соревнования.

Победа в индивидуальной гонке на «Ижевской винтовке» сделала мечты об Олимпиаде довольно осязаемыми. Пока не было этих успехов, я считал за счастье просто съездить на Игры, хотя бы запасным — ведь это неоценимый опыт: просто побывать там, повариться в этом котле, почувствовать все эмоциональные переживания, понаблюдать



Бронзовые призёры эстафетной гонки: Евгений Устюгов, Максим Чудов, Антон Шипулин, Иван Черезов.

фото: Reuters

за другими спортсменами. Пусть бы я не пробежал ни одной гонки, но поездка уже на следующую Олимпиаду была бы во многом проще психологически, в нестандартных ситуациях я чувствовал бы себя значительно спокойнее, устойчивее. Что-то мог бы предвидеть, знал бы, как вести себя в условиях давления. Но на январских этапах Кубка мира мне удалось еще несколько раз попасть в «шестерку» и закрепиться в составе эстафеты, причем не просто закрепиться, а узнать вкус победы. Понемногу стал понимать, что на Игры поеду отнюдь не отбывать номер, а отстаивать честь страны, бороться за медали. Естественно, я и представить себе не мог, что побегу всю программу.

Наверное, любой спортсмен, который отправляется на Игры, сочтет за счастье возможность принять участие во всех гонках Олимпиады. Психологически я был к этому готов, и если бы спросили моё мнение, я, не задумываясь, ответил бы, что побегу всю программу. Только сейчас, оглядываясь назад, я могу сказать, что правильнее было бы пропустить индивидуальную гонку... Но на всё были свои причины.

После предолимпийского этапа в Антерсельве до Игр оставался еще целый месяц, и я могу отметить, что мне удалось отключиться от ненужных мыслей. Старался не думать об Олимпиаде, и мне это удавалось. Настраивал себя, что это будет очередной этап, и просто целенаправленно к нему готовился.

Канада поразила меня красотой своей природы, понравились люди — улыбчивые и приветливые. Общие впечатления от страны очень положительные. А вот организаторы Игр меня огорчили. Такой дикий контраст получился — восторг быстро сменился разочарованием. Началось все с трагической гибели грузинского саночника, которая вмиг опустила всех с небес на землю. Ощущение сказки в один день пропало, превратившись в «суровую действительность», где никто ни от чего не застрахован. Вообще, много было оплошностей со стороны организаторов. Да взять хотя бы нашу гонку преследования, где судьи на старте выпускали биатлонистов на полминуты раньше. Я думаю, не нужно объяснять, что это могло очень сильно повлиять на результат гонки, причем эти секунды могли как помочь, так и помешать. Ведь можно было стрелять как в относительно спокойных условиях, так и в условиях психологического давления со стороны стоящих рядом соперников. Аннулировать результаты этих гонщиков — было бы крайне несправедливо, но и просто прибавить на финише секунды — неспортивно. Поэтому такие ошибки просто недопустимы — у нас даже на юношеских соревнованиях в России сложно представить, что такой казус мог бы произойти.



■ НАСТЯ

Началась биатлонная программа с победы моей сестры Анастасии. Невозможно описать те чувства и эмоции, которые вызвало у меня это

«Я и представить себе не мог, насколько злую шутку сыграет погода с теми, кто стартовал позже 10-го номера...» — Антон Шипулин на финише спринтерской гонки.

▲▼ фото: **Сергей Панкратьев**





Иван Черезов передаёт эстафету Антону Шипулину.
фото: Сергей Панкратьев

событие. Конечно — это большая радость, гордость, эйфория... Сложно было поверить в то, что Настя завоевала «золото», обыграв Магдалену Нойнер при равном количестве промахов.

Конечно, я верил в сестру, в то, что она сможет побороться за медали, несмотря на серьезную травму, полученную меньше чем за два месяца до этого. Я знал, что Настя на все способна, но «почикать» ногами Нойнер... Меня это действительно поразило. Она всем доказала, что в стремлении к цели не может быть преград — ни в виде травм, ни в виде соперниц.

Помню в детстве у нас с Настей была мечта — оказаться на олимпийском пьедестале в один день. Мужской спринт проводился на следующий день после женского, но все равно, если бы я выиграл медаль — это можно было бы в полной мере считать реализацией детской мечты. К спринту я подвелся очень хорошо — и физически, и морально, смог настроить свою нервную систему так, чтобы отрабатывать каждый метр дистанции, не щадя себя.

ОТ ПЕЧАЛИ ДО РАДОСТИ

На разминке и пристрелке чувствовал себя замечательно, да и на гонке бежалось так хорошо, как никогда по ходу этого сезона. И даже



Интересно, кто из этой четвёрки пошутил так, что все они дружно принялись хохотать?
На снимке: победители олимпийской эстафеты норвежцы (слева направо) Халвард Ханеволд, Таръей Бё, Эмиль Хегле Свендсен и Уле Эйнар Бьорндален.
фото: Reuters

БОЕВОЕ ПРОШЛОЕ

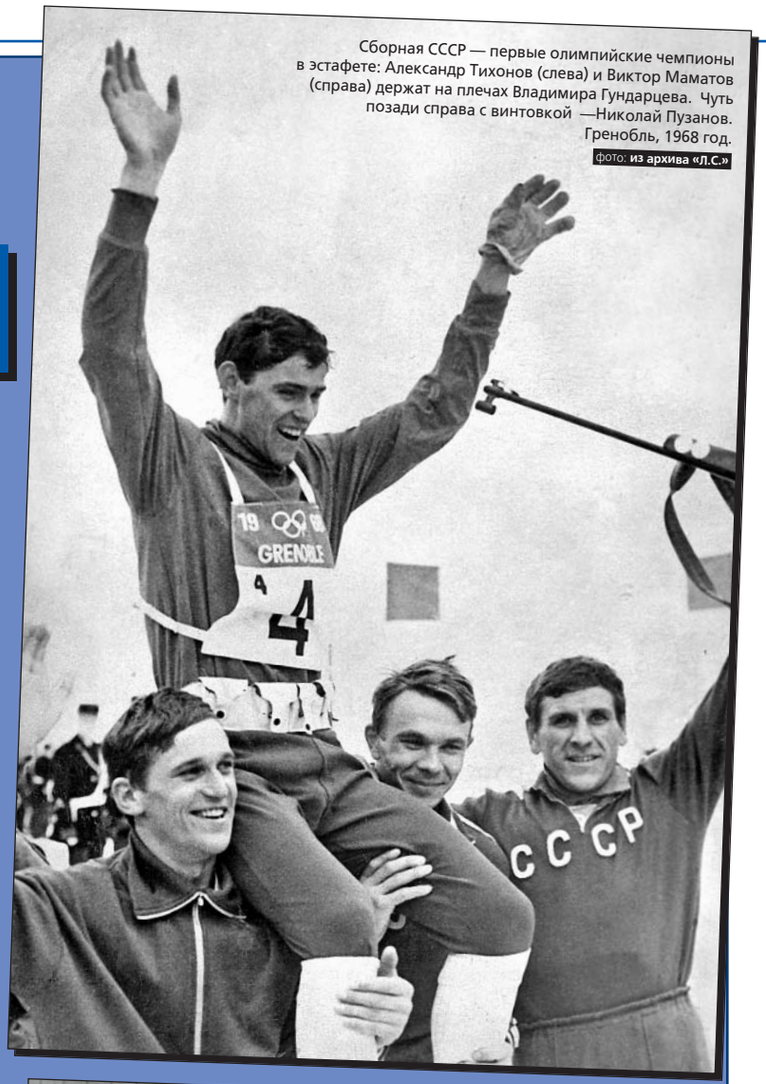
На зимних Олимпийских играх эстафеты по биатлону впервые прошли в 1968 году на Играх в Гренобле. Первыми олимпийскими чемпионами, взявшим золотую медаль в эстафете, стали биатлонисты из СССР Александр Тихонов, Николай Пузанов, Виктор Маматов и Владимир Гундарцев.

ВСЕ ЧЕМПИОНЫ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР В ЭСТАФЕТАХ

1968	СССР	Александр Тихонов, Николай Пузанов, Виктор Маматов, Владимир Гундарцев
1972	СССР	Александр Тихонов, Ринат Сафин, Иван Бяков, Виктор Маматов
1976	СССР	Александр Елизаров, Иван Бяков, Николай К. Круглов, Александр Тихонов
1980	СССР	Владимир Аликин, Александр Тихонов, Владимир Барнашов, Анатолий Алябьев
1984	СССР	Дмитрий Васильев, Юрий Кашкаров, Альгимантас Шална, Сергей Булыгин
1988	СССР	Дмитрий Васильев, Сергей Чепиков, Александр Попов, Валерий Медведцев
1992	Германия	Рикко Гросс, Йенс Штайниген, Марк Кирхнер, Фриц Фишер
1994	Германия	Рикко Гросс, Франк Лук, Марк Кирхнер, Свен Фишер
1998	Германия	Рикко Гросс, Петер Зандель, Свен Фишер, Франк Лук
2002	Норвегия	Халвард Ханевольд, Фруде Андресен, Эгил Йелланн, Уле Эйнар Бьорндален
2006	Германия	Рикко Гросс, Михаэль Рёш, Свен Фишер, Михаэль Грайс
2010	Норвегия	Халвард Ханевольд, Тарьей Бё, Эмиль Хегле Свендсен, Уле Эйнар Бьорндален

Победные традиции в эстафете советские биатлонисты удерживали шесть Олимпиад подряд, в течение 20 лет ни разу не уступив места на высшей ступени пьедестала почёта. А вот российским биатлонистам эстафетный Олимп так ни разу и не покорился. Правда, всего однажды, в Солт-Лейк-Сити 2002 года, наша четвёрка осталась совсем без медали. Но «золота» не было.

В составе первых четырёх эстафет чемпионом становился легендарный Александр Тихонов, а в 2006 году в Турине немецкий атлет Рикко Гросс повторил его достижение, также став четырёхкратным олимпийский чемпионом (при этом на его счету есть ещё и одна серебряная эстафетная медаль — всего пять!). Любопытно, что у Гросса, как и у Тихонова, есть олимпийские медали в личных гонках и есть личное «золото» чемпионатов мира, а вот завоевать высшую олимпийскую награду в личных гонках не удалось ни тому, ни другому.



Сборная СССР — первые олимпийские чемпионы в эстафете: Александр Тихонов (слева) и Виктор Маматов (справа) держат на плечах Владимира Гундарцева. Чуть позади справа с винтовкой —Николай Пузанов. Гренобль, 1968 год.

фото: **из архива «Л.С.»**



Слева направо: Владимир Аликин, Анатолий Алябьев, Владимир Барнашов, Александр Тихонов. Сборная СССР на Олимпиаде в Лейк-Плэсиде, 1980 год.

фото: **из архива «Л.С.»**



Николай Круглов, Павел Ростовцев, Сергей Чепиков, Иван Черезов — серебряные призёры Игр в Турине, 2006 год.

фото: **Reuters**

ЭСТАФЕТНЫЕ НАГРАДЫ РОССИЙСКИХ БИАТЛОНИСТОВ

СНГ:		
1992	«серебро»	Валерий Медведцев, Александр Попов, Валерий Кириенко, Сергей Чепиков
Россия:		
1994	«серебро»	Валерий Кириенко, Владимир Драчёв, Сергей Тарасов, Сергей Чепиков
1998	«бронза»	Павел Муслимов, Владимир Драчёв, Сергей Тарасов, Виктор Майгуров
2006	«серебро»	Иван Черезов, Сергей Чепиков, Павел Ростовцев, Николай Н. Круглов
2010	«бронза»	Иван Черезов, Антон Шипулин, Максим Чудов, Евгений Устюгов



Reuters

КАК КОРОЛЬ КОРОЛЮ

Согласитесь, не каждый смертный сможет вот так запросто подойти к королю Норвегии Харальду и дружески похлопать по плечу. Уле Эйнар Бьорндален — может. Наверное, между этими двумя людьми сложились свои неформальные отношения. Наверное, они дружны, или, по крайней мере, приятельствуют ещё с тех пор, как Уле Эйнар в блестящем стиле выиграл всю биатлонную программу Олимпийских игр в Солт-Лейк-Сити (четыре золотые медали из четырёх возможных), заставив всю нацию сопереживать ему и гордиться тем, что они — норвежцы…

Иван ИСАЕВ



В эстафете Антон обошёлся без единого дополнительного патрона, а вот скорость подвела.

фото: **Reuters**

такой далекий стартовый номер не сбил моего настроя. Только вот я даже представить себе не мог, насколько злую шутку сыграет погода с теми, кто стартовал позже 10-го номера. На каждом спуске я выкатывался на сто метров ближе, чем на разминке. Уже на подходе к первому рубежу я получил информацию, что проигрываю почти 40 секунд. Бешенное разочарование... Но мне удалось настроить себя, не опустить руки и продолжать бороться. Тренеры сообщали о том, что отставание растет, но я старался их не слышать — ведь понимал, что сокращаться разрыв уже точно не будет, как ни упирайся. В итоге с одним промахом я стал 30-м. Неплохой результат для дебютанта, но я рассчитывал на другое — ведь был очень сильно готов, что подтвердил в па-


ЛЫЖНЫЙ САЛОН
ski build expo
Горнолыжный инжиниринг
29-31 октября 2010
Москва, Гостиный Двор
Он-лайн приглашение на сайте
www.skiexpo.ru
Эрцог
WWW.ERTZOG.RU
SalonExpo

сьюте. Если не ошибаюсь, по чистой скорости я стал там шестым *(«Л.С.»: так и было)*. Но подвела стрельба. Когда приходится выбираться с 30-й позиции, понимаешь, что не имеешь права промахиваться, а эти мысли очень сильно сбивают. Итог — три промаха и 20-е место. Индивидуальную гонку, как я уже говорил выше, следовало бы пропустить, но тогда был риск пролететь мимо масс-старта, и Россию там представляли бы только два спортсмена: Устюгов и Черезов. Тренеры решили не рисковать и выпустить меня на старт индивидуалки. А трасса в тот день была довольно мягкой после снегопада, чего я очень сильно не люблю, да и три промаха на первом рубеже основательно подпортили мое настроение. В общем, индивидуалка не задалась, хотя перед стартом я чувствовал себя неплохо и предполагал даже, что могу в этот день «выстрелить» и зацепиться за неплохое место. А вот на масс-старт я выходил уже порядком уставшим, чувствовал, что не отошел от индивидуалки. Своим 22-м местом, я, естественно, недоволен — это мое худшее выступление в гонках с общего старта в этом сезоне. Зато, когда подходил к последнему рубежу, я уже видел, что Устюгов и Хурайт уходят вдвоем, и на 99 процентов был уверен, что Женька выиграет. Да, думаю, все понимали, что у словака нет шансов. И в тот момент я очень обрадовался и за Женьку, и за Россию, у которой будет долгожданное олимпийское «золото».

БРОНЗА

Вообще, если бы я задолго до Олимпиады знал, что побегу всю программу — все могло бы сложиться иначе, намного лучше. Все эти нервотрепки, связанные с борьбой за место в команде не идут на пользу. Например, в сборной Норвегии было известно заранее — кто и какую гонку побежит. После масс-старта до эстафеты оставалось целых пять дней, чтобы отдохнуть, подготовиться и настроиться... Но я не знал, нужно ли мне настраиваться, был в постоянном психологическом напряжении — побегу ли, доверят ли? И когда я за день узнал, что побегу, привести в порядок свои мысли попросту не успел, начал себя накручивать, что это большая ответственность, что ни в коем случае нельзя подвести... И произошел такой нервный срыв.

Ваня Черезов передал мне эстафету первым, но преимущество было небольшим, буквально в трех секундах за мной бежала целая толпа. Внешне казалось, что первый круг мы прошли спокойно, но, на самом деле, это было не так. Темп, правда, был невысоким, но очень сильно выматывало то, что спортсмены шли плотной группой, подрезали друг друга, наступали на лыжи. На рубежах мне удалось отработать чисто, и на последний круг я убежал лидером. И тут вновь меня начали накрывать мысли, что это самый главный старт четырехлетия, что я должен показать все на что способен, а такое просто недопустимо... Один за другим меня начали обходить соперники, а я, сколько ни пытался подхватить их скорость, зацепиться ни за кого не мог. В глазах стало темнеть и наступило такое «полупотерянное» состояние, я с трудом понимал, что происходит вокруг, но осознавал, что главная цель — доехать до финиша и передать эстафету Максиму, не свалившись в какой-нибудь овраг. Когда после передачи стал приходить в себя и взглянул на табло — ужаснулся: как же много я проиграл на последнем круге...

Вообще вся Олимпиада прошла в условиях жесточайшего прессинга, причем в основном со стороны российских СМИ. Журналисты постоянно подходили к нам и спрашивали: «Как вы считаете, почему у нашей сборной так мало медалей?». Это, конечно, хороший вопрос, только нельзя его задавать спортсменам, которым через несколько часов выходить на старт. Это был очень неприятный момент: хочешь — не хочешь, а приходилось о медалях думать, ведь постоянно об этом напоминали со стороны.

А вот в бытовом плане мы проблем не испытывали — спасибо руководству СБР. Биатлонная сборная жила в отдельном доме, все в одноместных комнатах, кроме меня и Вити Васильева — мы жили в двухместной. Также с нами постоянно находился массажист Григорий Григорьевич Шишкин, готовый быстро прийти на помощь нашим уставшим мышцам. Один раз в день мы ездили питаться к высококлассному повару, которого привез Михаил Дмитриевич Прохоров. Два раза ездить было неудобно, но на обед или на ужин мы выбирались обязательно.

Хочу сказать спасибо ребятам и тренерам: ни один из них не упрекнул меня и не попытался как-то принизить мой вклад в эту бронзовую медаль, никто не говорил, что «золото» мы упустили из-за Шипулина. Наоборот, все подбадривали меня, как могли, и благодаря этому к вечеру я хоть немного повеселел, ведь после финиша и во время цветочной церемонии я был очень расстроен, убеждая самого себя, что именно из-за меня команда проиграла «золото».

Записал **Илья ТРИФАНОВ**,
специально для журнала
«Лыжный спорт»

НАШИ РЕГИОНАЛЬНЫЕ ПРЕДСТАВИТЕЛИ

АРСЕНЬЕВ
- НП ЛК "Синегорье" 8-924-263-3161 8-914-729-0903

АРХАНГЕЛЬСК
- Магазин "Спортконтинент" (8182) 64-33-53

БАРНАУЛ
- ПБОЮЛ Глумов Б.Г. Отдел "Чемпион" (3852) 63-63-19

БРАТСК
- Криницына Е.В. 8-902-567-0049, (395) 326-00-49

ВЕРХОШИЖЕМЬЕ
- Крутихин В.М. (83335) 2-17-88

ВОЛОГДА
- ЗЦ "Север-Спорт" (8172) 54-35-90

ВОРОНЕЖ
- Волков В.А. (47327) 76-74-51

ДЁМИНО Ярославская обл.
- СК "Сатурн" (4855) 29-61-43

ЗАОЗЕРСК Мурманская обл.
- ДЮСШ (81556)3-14-60

ИЖЕВСК
- Магазин "Турист" (3412) 78-08-67
- Маг. Тамары Тихоновой (3412) 55-96-16
- ООО "Эдельвейс" (3412) 46-17-22

ИРКУТСК
- Михник К.В. (3952) 243-31-17

КАЗАНЬ
- Шакиров М.Ш. (843) 571-49-97

КАНАШ Чувашия
- ПБОЮЛ (83533) 2-50-95

КЕМЕРОВО
- СЭЦ "Сиб Спорт" (3842) 36-92-72

КИРЖАЧ Владимирская обл.
- СК им. Серёгина 8-910-188-0999

КИРОВ
- А.Анашкин (8332) 50-36-39
- Маг. "АLА СПОРТ" (8332) 37-63-60

КОДИНСК
- ДЮСШ т. (39143) 7-41-91

КОМСОМОЛЬСК-НА-АМУРЕ
- Магазин "Пионер" (4217) 59-11-30

КОРЯЖМА Архангельская обл.
- ДЮСШ (81850) 3-18-15

КОТЛАС Архангельская обл.
- Магазин "Интерспорт" (81837) 2-15-43

КРАСНОТУРЬИНСК Свердловская обл.
- Фан-клуб В. Куйтунен 8-922-206-9267

КРАСНОЯРСК
- ООО "Спортивный мир" (3912) 55-54-31

КУРГАН
- ЧП "Степанова" (3522) 42-53-15

ЛЕСОСИБИРСК Красноярский край
- ДЮСШ № 1 (39145) 2-24-96

МОНЧЕГОРСК
- Магазин "Спорт-Эксперт" (81536) 7-54-30

МУРМАНСК
- ДЮСШ № 3 (8152) 25-13-61

НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ
- ПБОЮЛ Утяшова В.Ф. (8552) 59-42-74
- "Олимпия" (8552) 46-96-18

НИЖНИЙ НОВГОРОД
- "Поволжье-спорт" (8312) 78-11-99

НИЖНИЙ ТАГИЛ
- "Манарага" (3435) 25-18-41

НИЖНЕКАМСК
- Лещев А. 8-917-393-28-52

НОВОСИБИРСК
- Инст. ядерной физики (383) 333-21-11
- Андрей Гавриленко 8-913-904-2003

НОВОУРАЛЬСК
- Бучкина Г.П. (34370) 4-68-83

ОЗЕРСК Челябинская обл.
- КСО "Роза ветров" (35171) 2-55-19

ОМСК
- Клуб лыжников "Омич" (3812) 23-95-19
- "ЧП Игнатьева М.М." (3812) 31-35-77
- Магазин "СпортТайм" 8-913-970-0564

ПЕРМЬ
- Магазин "Ювента-Спорт" (3422) 257-09-45 218-32-48

ПЕТРОПАВЛОВСК-КАМЧАТСКИЙ
- л/б "Лесная" (4152) 22-27-69

РЯЗАНЬ
- Водорезов С.В. (4912) 41-82-41

САМАРА
- УСЦ "Чайка" (846) 250-20-44

САРАТОВ
- ООО "СпортМир" (8452) 58-83-48, 29-18-89

САЯНОГОРСК
- Леонов В.П. (39042) 2-18-20

СУРГУТ
- Алексеенко А.А. (3462) 34-30-44

ТАМБОВ
- Магазин "Экип-Центр" (910) 750-58-89 Терехов Юрий Александрович

ТВЕРЬ
- ДЮСШ (4822) 38-17-31
- Магазин "Спорти" (4822) 35-31-77

ТОЛЬЯТТИ
- Клуб лыжников "Лада" (8482) 35-07-98

ТОМСК
- ЗАО "Спортцентр" (3822) 65-02-94
- Малетин С.Г. (3822) 77-62-12

ТУЛА
- Экип-центр (4872) 30-35-51

УФА
- Магазин "Интерспорт" (347) 272-46-48

УХТА
- Носач В.Г. (82147) 7-20-48

ХАНТЫ-МАНСИЙСК
- ШВСМ-2 (34671) 3-77-27

ЧЕЛЯБИНСК
- "Профиспорт" (919) 358-05-55

ЧИТА
- Новоселов А.А. (914) 498-21-21

ШАНГАЛЫ Архангельская обл.
- Счастливый Н.А. (81855) 5-19-08

ЮЖНО-САХАЛИНСК
- Кулешов Александр 8-914-756-81-33

ГДЕ КУПИТЬ ЖУРНАЛ В МОСКВЕ (495)

ООО «Ювента-спорт»	(499) 196-31-27
СК «Кант» (м. «Нагорная»)	317-61-01, 317-85-00
Магазин «Кант» (м. «Полежаевская»)	943-11-54/55
ТД «Лыжный мир»	778-73-11
ТД «Спортивная книга»	250-19-95
- «Спортивная книга» в здании Олимпийского комитета РФ (Лужнецкая наб., 8)	
- в здании РГУФК (Сиреневый бульвар, 8)	
- в здании МГАФК (п.Малаховка, ул.Шоссейная, 33)	
«Мир спорта» А. Резцовой	570-36-87
Магазин «Лада»	165-90-81
ВИСТИ	904-73-00
Спорт. магазин «Динамо»	237-32-58
Олимпийский комитет (киоск)	559-08-69
АРСМИ «Московский спорт»	208-80-84
ООО "ТВТ Дивизион"	608-80-84
Экип-центр	(499) 178-72-74
СФК «Трудовые резервы»	455-02-04
Скворцов И.Н.	934-82-45
Лыжный клуб «Караван»	126-52-43
Лыжный клуб «Одинец»	591-78-18
Спортивный клуб Армии	591-78-18
Магазин «Велоскаут»	265-62-65
Комплексная ДЮСШ МСХА	400-55-64
Лыжный ЗЦ «СпортДепо»	223-63-53, 603-31-81
ДЮСШ-43	381-58-31
ДЮСШОР «Спартак»	571-44-60
ДЮСШ КСК «Луч»	304-68-31
ДЮСШОР «Руно» (г. Подольск)	(276) 516-78
VIP Спорт	514-78-40
«Спорт для всех» (г. Красногорск)	773-46-84

ГДЕ КУПИТЬ ЖУРНАЛ В С.-ПЕТЕРБУРГЕ (812)

Магазины «Спортивная линия»	713-36-47, 492-50-69, 336-96-60
Магазин «Спортресурс»	535-88-69

ГДЕ КУПИТЬ ЖУРНАЛ В ЕКАТЕРИНБУРГЕ (343)

ООО «Норис»	257-26-03
Магазин «ТиМ Спорт»	260-93-93

ГДЕ КУПИТЬ ЖУРНАЛ В ТЮМЕНИ (3452)

«Экип-центр»	49-41-41
«Манарага»	42-46-65, 42-46-66
Управление по спорту и мол. политике	41-25-96

ГДЕ КУПИТЬ ЖУРНАЛ В СЫКТЫВКАРЕ (8212)

ЧП «Тимушев О.С.»	43-98-44
СЦ «Спортсервис»	31-20-70
Магазин «Экип-Центр»	44-59-63
ГО РК «Центр спорт подготовки сборных команд»	43-76-31

ГДЕ КУПИТЬ ЖУРНАЛ В МИНСКЕ +375 29

Нефёдов Евгений	638-11-82

FISCHER



премия reddot design
победитель 2010

EUROPEAN SKI AWARD by ispo

ЕВРОПЕЙСКАЯ ЛЫЖНАЯ ПРЕМИЯ
ПОБЕДИТЕЛЬ 2010

НАЧАЛО НОВОЙ ЭРЫ:
СОВЕРШЕННЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

NNN

КОМПАНИЯ FISCHER УСТАНАВЛИВАЕТ НОВЫЕ СТАНДАРТЫ В РАЗРАБОТКЕ ЛЫЖНЫХ БОТИНОК. БОТИНКИ **RCS CARBONLITE SKATING 2010** СОЧЕТАЮТ В СЕБЕ МАКСИМАЛЬНУЮ ФУНКЦИОНАЛЬНОСТЬ И КОМФОРТ. СПРАШИВАЙТЕ НОВУЮ МОДЕЛЬ У ДИЛЕРОВ FISCHER В ВАШЕМ ГОРОДЕ!

Fischer Россия: г.Москва, Уржумская улица, дом 4 Тел.:+7/495/ 937 31 93 Факс: +7/495/ 221 83 27
Экипировочный центр А.Завьялова Тел.:+7/495/ 510 19 09
Розничный магазин в горнолыжном комплексе “Снеж.Ком” Тел.: +7/498/ 725 02 03

fischer.ru