

МАРТЕН ФУРКАД

ПОСЛЕДНИЙ КРУГ

**В СОАВТОРСТВЕ
С ЖАНОМ ИССАРТЕЛЕМ**

**ИЛЛЮСТРАЦИИ
ОКСАНЫ ПИНЧУК**

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва 2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	7
Эстерсунд (Швеция), четверг, 28 ноября 2019 года	13
Эстерсунд (Швеция), понедельник, 2 декабря 2019 года	17
Эстерсунд (Швеция), среда, 4 декабря 2019 года	21
Эстерсунд (Швеция), четверг, 5 декабря 2019 года	29
Эстерсунд (Швеция), воскресенье, 8 декабря 2019 года	39
Хохфильцен (Австрия), вторник, 10 декабря 2019 года	43
Хохфильцен (Австрия), воскресенье, 15 декабря 2019 года	49
Ле-Гран-Борнан (Франция), вторник, 17 декабря 2019 года	55
Ле-Гран-Борнан (Франция), воскресенье, 22 декабря 2019 года	57
Франкфурт (Германия), вторник, 7 января 2020 года	73
Оберхоф (Германия), воскресенье, 12 января 2020 года	77
Рупольдинг (Германия), понедельник, 13 января 2020 года	83
Рупольдинг (Германия), воскресенье, 19 января 2020 года	91
Поклюка (Словения), пятница, 24 января 2020 года	105
Поклюка (Словения), воскресенье, 26 января 2020 года	109
Виллар-де-Лан (Франция), вторник, 28 января 2020 года	117

Виллар-де-Лан (Франция), вторник, 4 февраля 2020 года	121
Бьона (Италия), четверг, 6 февраля 2020 года	127
Антхольц (Италия), среда, 12 февраля 2020 года	131
Антхольц (Италия), суббота, 15 февраля 2020 года	135
Антхольц (Италия), понедельник, 17 февраля 2020 года	141
Антхольц (Италия), четверг, 20 февраля 2020 года	149
Антхольц (Италия), суббота, 22 февраля 2020 года	155
Антхольц (Италия), воскресенье, 23 февраля 2020 года	163
Виллар-де-Лан (Франция), понедельник, 24 февраля 2020 года	167
Виллар-де-Лан (Франция), вторник, 3 марта 2020 года	169
Нове-Место (Чехия), пятница, 6 марта 2020 года	171
Нове-Место (Чехия), воскресенье, 8 марта 2020 года	177
Контиолахти (Финляндия), среда, 11 марта 2020 года	185
Контиолахти (Финляндия), четверг, 12 марта 2020 года	187
Контиолахти (Финляндия), пятница, 13 марта 2020 года	197
Контиолахти (Финляндия), суббота, 14 марта 2020 года	205
Контиолахти (Финляндия), воскресенье, 15 марта 2020 года	217
Виллар-де-Лан (Франция), четверг, 19 марта 2020 года	223
Эпилог	227







ПРЕДИСЛОВИЕ

Виллар-де-Лан, четверг, 21 мая 2020 года

Десять дней назад мои товарищи снова приступили к тренировкам... Я спрашивал себя, что почувствую при виде них, думал, это вызовет странные ощущения. Оказалось, нет! Я примирился с решением завершить карьеру профессионального спортсмена. Не испытываю ни раскаяния, ни сожалений. В сущности, испытание карантином, через которое все прошли, только укрепило мой выбор. Не отрицая все, что было до этого, – наоборот! – я перевернул важную страницу моей жизни, чтобы сполна насладиться теми, кого люблю и которых мне так не хватало, пока я участвовал в соревнованиях.

Наконец у меня были необходимые время и моральная свобода, чтобы проводить каждый день с Элен, Манон и Инес, без беспокойства и обязательств. Я подарил Манон новый велосипед и с удовольствием следую за ней бегом. Мы вчетвером совершаем долгие вылазки в горы. Я несу Инес на плечах, не обвиняя себя, как раньше, что это отразится на моем плане тренировок. Теперь я могу безгранично утолять страсть к спорту в кругу семьи и друзей. В этой сфере лежат мои социальные связи. Кто-то ходит с друзьями в кино и на дискотеку, я же занимаюсь с ними спортом... Лыжероллеры с Эмильеном Жакленом, горный велосипед с Луи Абером, ски-туринг в Массиве Лозьер в компании Антонена Гигонна, Жюльена Лизеру и Мишеля Ланна... Скоро мы собираемся идти на Монблан.

* Артур – мальчик 5 лет, умерший в мае 2020 года от рака мозга. В его честь основана благотворительная ассоциация «Падающие звезды», в которой участвует и Мартен Фуркад (прим. ред.)

Я чувствую себя хорошо, радуюсь жизни, двигаюсь вперед. Остаюсь очень активным, но без ограничений, которые составляли неотъемлемую часть моей прошлой профессии, как я ее понимаю. Я умиротворен. Ни секунды не сомневаясь в том, что сделал правильный выбор, я также ни разу не говорил себе: «Ты должен был закончить раньше, чтобы насладиться всем этим». Я завершил карьеру именно тогда, когда нужно.

Если б я мог начать сначала, вернуться на десять лет назад, я бы повторил свой путь. Я любил каждый его момент до того, как подошел к точке своей жизни, в которой понял, что теперь мне нужно перейти к другим вещам.

Позавчера моя мать показала фотографию, на которой дочка мне аплодировала, это было в прошлом году на лыжероллерном чемпионате Франции. Когда я увидел себя на заднем плане, совершенно спонтанно подумал: «Вот я в прошлой жизни». Это в точности мое нынешнее ощущение. Я полностью переключился, без долгих раздумий и насилия над собой. Очевидно, я принял правильное решение. Прекрасно знаю, что мог бы продолжать карьеру до Олимпиады в Пекине и даже завоевать еще один титул. Но я убежден, это принесло бы мне намного меньше, чем свобода, которой я наслаждаюсь сейчас. Она была мне необходима.

Жизнь, к которой я стремлюсь теперь, не вдохновила бы меня в эпоху Олимпиады в Ванкувере. Тогда во мне не было желания заводить семью. Тогда казалось немыслимым существовать без спортивных целей, стремления к победам. Сегодня жить только ради этого для меня стало невозможно. На каждом этапе жизни я реализую себя полностью, я был и остаюсь счастливым человеком. Я чувствовал себя на своем месте тогда, чувствую это и сейчас.

Я очень рационален. В течение всей карьеры каждый выбор, который я совершал, был обдуманым и взвешенным. Я всегда оценивал преимущества и недостатки. Станным образом, решение закончить карьеру не было мной просчитано. Я его обдумывал, но в большей степени прислушивался к внутреннему голосу. Впервые в жизни я сделал выбор, следуя интуиции больше, чем разуму. Последний подстегивал меня продолжать еще два сезона до Игр в Пекине. Но я предпочел послушать свой инстинкт, который говорил, что

мне нужно на самом деле. Именно поэтому сегодня я нахожусь в полном согласии со своим выбором. Я до конца исполнил то, что мог совершить в качестве спортсмена. Возможно, мне пришлось бы страдать, если бы я принял решение продолжать карьеру.

Мне удалось красиво уйти, проведя великолепный последний сезон, но я также знаю, что он был очень тяжелым. Последний сезон меня сильно истощил.

В течение всей карьеры я никогда не побеждал легко. Если некоторые победы давались легче остальных, последние победы были очень трудными. Вырванными едва-едва. В прошедшем сезоне у меня не было даже крохотного отрыва. Эти последние круги были интенсивными, во всех смыслах. Я толкал себя за пределы моих возможностей в отношении концентрации и требований к себе. Об этом говорит мой результат стрельбы, лучший за всю карьеру. Только предельная концентрация в каждый момент, постоянные усилия позволили достичь уровня стрельбы, который компенсировал то, что у меня больше не было преимущества в лыжном ходе. Это дало мне возможность вновь одерживать победы. Я горжусь тем, что сделал, но усилие было огромным. Нужно было непрерывно оставаться внимательным к каждой детали. Принять, что я не могу больше выигрывать за счет лыжного хода, и сражаться тем оружием, которое у меня было. Я сомневался, я боролся. Исход битвы шел на миллиметры. Вплоть до двух маленьких очков, которые отделили меня от Йоханнеса Бе на финише последней гонки...

До января я не чувствовал себя вправе претендовать на Большой хрустальный глобус, который вручается победителю Кубка мира. Несомненно, по этой причине я его проиграл, из-за очков, которые я не смог добыть в гонках, когда подиум был недостижим, но оставалась возможность отыграть чуть больше мест. В первый месяц сезона, из инстинкта самосохранения, я отказывался ставить цели. Я вооружился толстым панцирем, чтобы не быть слишком разочарованным, если вдруг не удастся вернуться в разряд лучших и вновь побеждать. Проще принять десятое место, если ты рассчитывал быть пятым или шестым, чем если бы метил в победители... Недостаток уверенности, последствие сезона-2019, помешал мне мечтать о победе в сезоне-2020.

Когда я наконец это себе позволил, было, вероятно, слишком поздно, чтобы воплотить эту последнюю мечту. Неважно! В каком-то смысле так даже лучше.

Я живу как мне нравится, и я горд и счастлив тем, что было в прошлом. Теперь меня вдохновляют другие цели, новые профессиональные амбиции, которые позволяют пережить другой опыт, как личный, так и семейный. Карантин укрепил меня в мысли, что в будущем я не хочу заниматься только одним делом. Международный союз биатлонистов обращался ко мне с предложением войти в исполнительный комитет, но я предпочел отказаться. Мне нужно отдалиться от прежней жизни биатлониста. Без сомнения, однажды я к ней вернусь. Но сейчас я бы не чувствовал себя на своем месте. Воспоминания еще слишком свежи, чтобы я мог полностью использовать свой опыт.

Я прекрасно осознаю роскошь, которой обладаю. Многие спортсмены задаются вопросом, что им делать после окончания первой карьеры, у меня же противоположная проблема — выбор слишком велик... Конечно, проект «Париж-2024» и, надеюсь, членство в МОК составят два важных направления моей будущей работы. Вместе с оргкомитетом Олимпиады в Париже мы думаем, как я могу расширить свое участие, также я стал кандидатом в комиссию спортсменов в Международном олимпийском комитете. Голосование состоится во время Игр в Пекине в 2022 году.

Я хочу сохранять контакт с публикой, с теми, кто до сих пор следил за моей жизнью. Лыжный фестиваль в Анси дал бы такую возможность, но пандемия вынудила нас отменить мероприятие в 2020 году. У меня есть и другие идеи, чтобы сохранять эту связь, делиться опытом и эмоциями, — начиная с книги, которую вы держите в руках...

Я задумал ее как дневник, рассказ изо дня в день об этом переломном сезоне, наступившем после страданий предыдущего года. Я не знал, что меня ждет и о чем я расскажу — о возрождении или о похоронах. Но я не боялся того, что должно произойти. Я шагал в неизвестность, даже если и получил некоторые ответы во время тренировок и немного уверенности во время предсезонных стартов. Я из тех, кто много сомневается, но кто по-настоящему не ощущает страха. Сомнения заставляют меня использовать все средства, чтобы ни о чем не жалеть; эта черта моей личности уничтожает страх перед

тем, что должно произойти. Когда ты сделал все, что мог, легче положиться на волю судьбы...

Накануне первого старта у меня была только одна уверенность: я работал на пределе возможностей. Я не хотел заглядывать дальше, чем первая гонка. Запрещал себе думать о дальнейшем и тем более о возможном завершении карьеры. У меня было лишь желание ввязаться в бой, чтобы понять, в какой я форме. Поделиться своими ощущениями и состоянием духа по мере хода событий, обещая себе не изменять текст до публикации, каким бы ни был исход сезона. Этот текст, этот путь, это обнажение вы сейчас видите перед собой. Надеюсь, мои дочери тоже его прочитают, когда немного подрастут, чтобы лучше узнать, что представляла собой жизнь их папы. Уверен, однажды я и сам перечитаю эту книгу. Через десять, двадцать или тридцать лет. Чтобы вспомнить, какими были последние мгновения в роли чемпиона, волшебные моменты, что мне повезло пережить вплоть до последнего круга. Который завершил самый невероятный сезон в моей карьере.



✕
ЭСТЕРСУНД (ШВЕЦИЯ)

ЭСТЕРСУНД (ШВЕЦИЯ)

Четверг, 28 ноября 2019 года

Вчера весь день мы были в дороге. Несмотря на мерзкую погоду, пришлось выезжать из дома в 6 утра, чтобы добраться в аэропорт Женевы. Затем перелет в Копенгаген, потом в Стокгольм и, наконец, в Эстерсунд, который находится в 350 километрах от Полярного круга. Я приехал на место около 8 вечера, как обычно, с головной болью. Поужинав и распаковав чемодан, лег спать около полуночи, предварительно закончив читать книгу Мари Дорен «Ты идешь, он идет, вы идете... а я бегу». Было забавно ознакомиться со взглядом человека, уже закончившего карьеру, на вопросы, которые волновали меня самого. Окунуться в события, которые мы пережили вместе, увиденные ее взглядом. Это было благотворно для меня...

Сегодняшнее утро принесло знакомые ощущения. Поскольку это стало привычкой, я больше не испытываю волнение 20-летнего юноши, однако во мне осталось что-то похожее на стресс, который постепенно нарастает. Вместе с желанием... Я провожу небольшую тренировку в номере, который мы делим с Эмильеном и Антоненом. Соревнования начнутся в субботу со смешанной эстафеты, а на следующий день будет спринт, первая в сезоне индивидуальная гонка. Я жду это соревнование, но не чувствую нетерпения. Наслаждаюсь двумя днями тишины, стараясь сохранить настрой, который принял с начала лета: не загадывать дальше, чем на завтра.

Итак, завтра будет официальная тренировка перед смешанной эстафетой, в которой я участвую вместе с Кантеном Фийон-Майе и двумя лучшими

на этот момент спортсменками, скорее всего Селией Эмонье и Анаис Бескон. Не думаю, что мы можем рассчитывать на победу — девушки еще не вышли на пик формы, в отличие от их соперниц из Норвегии, Италии, России и Германии. Мы сделаем все, что сможем, и будем ждать воскресенья, когда состоится настоящее открытие сезона — индивидуальные соревнования, когда борешься один на трассе. Первый спринт покажет мою реальную форму на данный момент. Я не тревожусь, однако прекрасно понимаю, что нахожусь в поворотной точке моей карьеры, которая может возродить мой успех... или повергнуть в состояние, которое я не хотел бы пережить снова. Стараюсь не думать об этой возможности. Концентрируюсь на том, что должен сделать для достижения цели. Нужно хорошо показать себя с самого начала, это основная задача.

Предыдущие выходные в Норвегии подействовали на меня благотворно. После первой гонки я сделал для себя два-три хороших вывода и один-два похуже... Я диктовал темп в начале гонки, начал быстро. Однако не получилось держать скорость на дистанции. Что еще менее понятно, я показал хороший темп на последнем круге. Это возродило сомнения, которые оставались во мне. Следующая гонка, наоборот, принесла огромное удовлетворение и внушила уверенность. Я вновь обрел прекрасные ощущения, которые задавали тон последние 10 лет моей карьере. Ощущение мастерства в своей дисциплине, чувство, что мне ничто не угрожает, я конкурентоспособен на трассе, могу вести гонку по своему усмотрению и ускориться тогда, когда захочу. Конечно, мне очень понравилось, что я смог нагнать головную группу перед второй стрельбой, после того как совершил ошибку на первом рубеже. В прошлом сезоне я был на это не способен, как и на то, чтобы легко переместиться от одной группы гонщиков к другой. Было здорово вновь почувствовать это необходимое умение. Мне очень нужно было снова начать получать удовольствие от соревнований. Однако год назад, за три дня до начала сезона, я чувствовал себя так же. Так что поживем — увидим...

Я осторожен и жду первых результатов, не строя далеко идущие планы. Я очень внимателен к отдыху, ко всем повседневным мелочам, которые составляют жизнь спортсмена высокого уровня. Не хочу думать: «Я вернулся»,

а на следующий день потерпеть поражение. Предпочитаю действовать наоборот: повторять себе, что будет трудно, и, если вдруг результат будет хорошим, насладиться им сполна. Мне еще нужно накопить уверенность в себе, мои ощущения в гонке, как и результаты, должны в этом помочь, или же наоборот... У меня нет другой гарантии, кроме правильно проделанной работы. В планировании тренировок я вернулся к методике, которая успешно работала в течение 10 лет. Решил ограничить объем осенних тренировок по сравнению с предыдущим сезоном, но много работал летом. Я не говорю о радикальных изменениях, скорее о тонких настройках, которые в спорте высокого уровня могут стоить дорого либо принести большую пользу. Соревнования внутри сборной убедили меня в правильности методики, выбранной для предсезонной подготовки. Я старался учесть все хорошие результаты и на этой базе создать свою уверенность, но я жду своих ощущений от реальных соревнований, чтобы получить, как я надеюсь, точки отсчета, на которых я построю будущий сезон. Что касается всей зимы, я держу в голове несколько вариантов, не принимая определенного решения. Исходя из моих результатов и состояния конкурентов, буду выбирать: бороться или нет за общий зачет, предпочесть ли чемпионат мира... Или гнаться за всеми зайцами сразу, как я привык в течение 10 лет. Как будто я мечтаю сыграть в эту игру еще раз. В последний раз?

ЭСТЕРСУНД (ШВЕЦИЯ)

Понедельник, 2 декабря 2019 года

РЕЗУЛЬТАТЫ СПРИНТА 10 КМ (воскресенье, 1 декабря)

1. Йоханнес Бе 24'18"3 (1+0)
2. Тарьей Бе +19"0 (0+1)
3. Матвей Елисеев +19"9 (0+0)
4. Александр Логинов +27"1 (0+1)
- 5. Мартен Фуркад +29"9 (1+1)**
- ...
11. Эмильен Жаклен +40"6 (1+1)
12. Кантен Фийон-Майе +45"7 (0+2)
14. Симон Дестье +57"7 (0+2)
20. Фабьен Клод +1'20"7 (2+1)
21. Антонен Гигонна +1'27"3 (0+2)

На меня сильно повлияло то, что пришлось пережить в прошлом сезоне. Из сдержанности я старался не говорить об этом прямо, ограничиваясь намеками. Сегодня могу признать, что морально страдал так, как не страдал никогда. Ощущение, лучше всего передающее тот кошмар, — будто я оказался голым и безоружным посреди поля битвы. Я чувствовал себя слабым, беспомощным, не знающим, что предпринять. У меня не было надежды. Я боялся начать этот сезон в таком же состоянии. Перед тем как начать сезон, который может оказаться последним, сражаться на трассе в первом спринте,



мне пришлось «выбираться из ямы» в плане уверенности и возможности что-то прогнозировать. Разочарование, пережитое в прошлом, объясняет, почему я вынес в основном положительный опыт из своего выступления в спринте, несмотря на промах последним выстрелом, который отбросил меня на пятое место, в то время как я надеялся победить. То, как я ощутил себя на лыжах во время гонки, было намного важнее разочарования, захлестнувшего меня, когда я повернул на второй штрафной круг, вместо того чтобы бежать за подиумом или даже за победой.

Разумеется, сгоряча я ощутил гнев, что допустил тот промах, но после финиша, поняв, что вернулся в число лучших и выступил на предделе возможностей, я почувствовал, как в глубине поднимается улыбка. Я уверился в своих силах. Более того, я был счастлив, что опять нахожусь на своем месте, без тени моральной усталости, которой я так боялся. У меня все еще есть способ-

ность причинять себе боль, выходить за пределы возможностей и сражаться с лучшими. Я снова обрел уверенность, которая так важна для спортсмена и жизненно необходима для меня на этом этапе карьеры. Я все еще могу стать чемпионом. Может показаться нелепым, учитывая, сколько я уже выиграл, но именно в этом ощущении я нуждался после провального, деморализующего сезона, а также нескольких осенних соревнований, которые укрепили сомнения в моей мотивации, способности преодолевать себя и никогда не сдаваться.

Пересекая финишную черту в первой гонке Кубке мира, я вспомнил, что боль от усилия превращается в удовольствие в случае, если я физически способен сражаться и достигать высокого результата. В этой гонке я обрел то, чего мне так не хватало прошлой зимой. Я заблудился, но вновь нашел себя... Хотя и не полностью, но я стал биатлонистом образца 2018 года, который мог получать удовольствие от соревнований, какими бы ни были соперники или условия. Это для меня большая радость. Я испытываю ее и сейчас, спустя несколько часов после финиша. И я знаю, она будет продолжаться.

Я ВСЕ ЕЩЕ
МОГУ СТАТЬ
ЧЕМПИОНОМ

ЭСТЕРСУНД (ШВЕЦИЯ)

Среда, 4 декабря 2019 года

РЕЗУЛЬТАТЫ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ГОНКИ 20 КМ (среда, 4 декабря)

1. Мартен Фуркад 53'11"9 (0+0+0+1)
2. Симон Дестье +12"7 (0+1+0+0)
3. Кантен Фийон-Маие +1'50"8 (2+0+0+1)
4. Эмильен Жаклен +2'17"8 (0+1+0+1)
5. Беньямин Вегер +2'28"2 (1+0+0+0)
- ...
7. Фабьен Клод +2'32"4 (2+0+0+0)
78. Антонен Гигонна +9'22"2 (2+3+0+2)

Не уверен, что могу объяснить на словах то, что я чувствую. Это сильно и сладко. Глубоко. Умиротворенно и волнующе. Я выиграл. Снова получил желтую майку лидера Кубка мира. Команда Франции заняла четыре первых места. Это невероятно — как же прекрасно пережить такой момент с моими товарищами. Не знаю, смогу ли передать на бумаге чувства, которые живут во мне. Может, это получится, если я расскажу, о чем думал в тот момент, когда игра была сыграна, как часто бывает на последней стрельбе...

Я винил себя за то, что открыл дверь соперникам, когда совершил промах на последнем рубеже, при стрельбе стоя. До этого я стрелял безупречно, в нужном ритме. У меня не было причин промахнуться, никакого психологического сбоя, как было при двух промахах в спринте в воскресенье. Наобо-

рот, я был уверен, что держу все под контролем, но, однако, контроль — вещь очень хрупкая... С результатом стрельбы 19 из 20, зная, что я вполне мог отстрелять чисто, меня захлестнуло огромное разочарование. С чистой стрельбой, в сочетании с хорошим самочувствием, которое было на лыжне, я был бы гораздо спокойнее. Но я создал себе проблемы. Я прекрасно знал, что могу рассчитывать на подиум и, возможно, на победу, если не совершу ошибок... С одним промахом, притом, что Симон Дестье показал прекрасный результат и стал промежуточным лидером, появился риск того, что я проиграю. Симон известен мощным финишем, он часто начинает гонку плавно, чтобы закончить на всех парах.

На выходе с последнего рубежа, имея всего восемь секунд преимущества над Симоном, я знал, что будет непросто удержаться впереди него. Обычно на последнем четырехкилометровом круге сервисеры подбадривают нас и дают информацию о расстановке мест и отрывах от ближайших соперников. Здесь же речь шла о дуэли между двумя французами, и из симпатии к Симону мне не давали данные об отрывах. До отметки в 2,8 км я понятия не имел, выиграл ли какое-то время по отношению к нему. Наконец, на вершине подъема я узнал, что имею преимущество в 18 секунд и понял, что победил, по крайней мере предварительно, потому что за мной шли еще несколько сильных спортсменов. Невозможно радоваться победе, когда не знаешь результат Тарьея Бе или Логинова, которые только что стартовали. В этих условиях я без труда обуздал свои эмоции, чтобы сконцентрироваться на моем лыжном ходе, этом повторении простых жестов, которое мне нужно осуществлять до финишной черты в как можно более быстром темпе.

После финиша Кантен, который стартовал минутой раньше, обнял меня как победителя. После такого командного успеха в сборной царила эйфория, ее разделяли и массажисты, и наш пресс-атташе Лионель, который уже начал ликовать. Я пока не хотел радоваться вместе с ними. Я был уверен, что провел великолепную гонку и достиг прекрасного результата, но знал, что кто-то другой еще может выступить лучше, так как я один раз промахнулся. Такое разочарование уже случалось со мной здесь в Эстерсунде, в спринте два года назад. Я думал, что победил, но Тарьей Бе, стартовавший из послед-

них номеров, выиграл с преимуществом 0,7 секунды! Как и любой на моем месте, я предпочитаю представлять худшее развитие событий, чтобы не быть слишком расстроенным в случае, если... Поэтому я отказался выслушивать поздравления и ушел переодеваться, все еще находясь в напряжении. Волонтеры сообщали мне время Бе и Логинова. Когда я услышал, что оба промахнулись дважды, я понял, что выиграл. Прекрасный момент... И это еще мягко сказано!

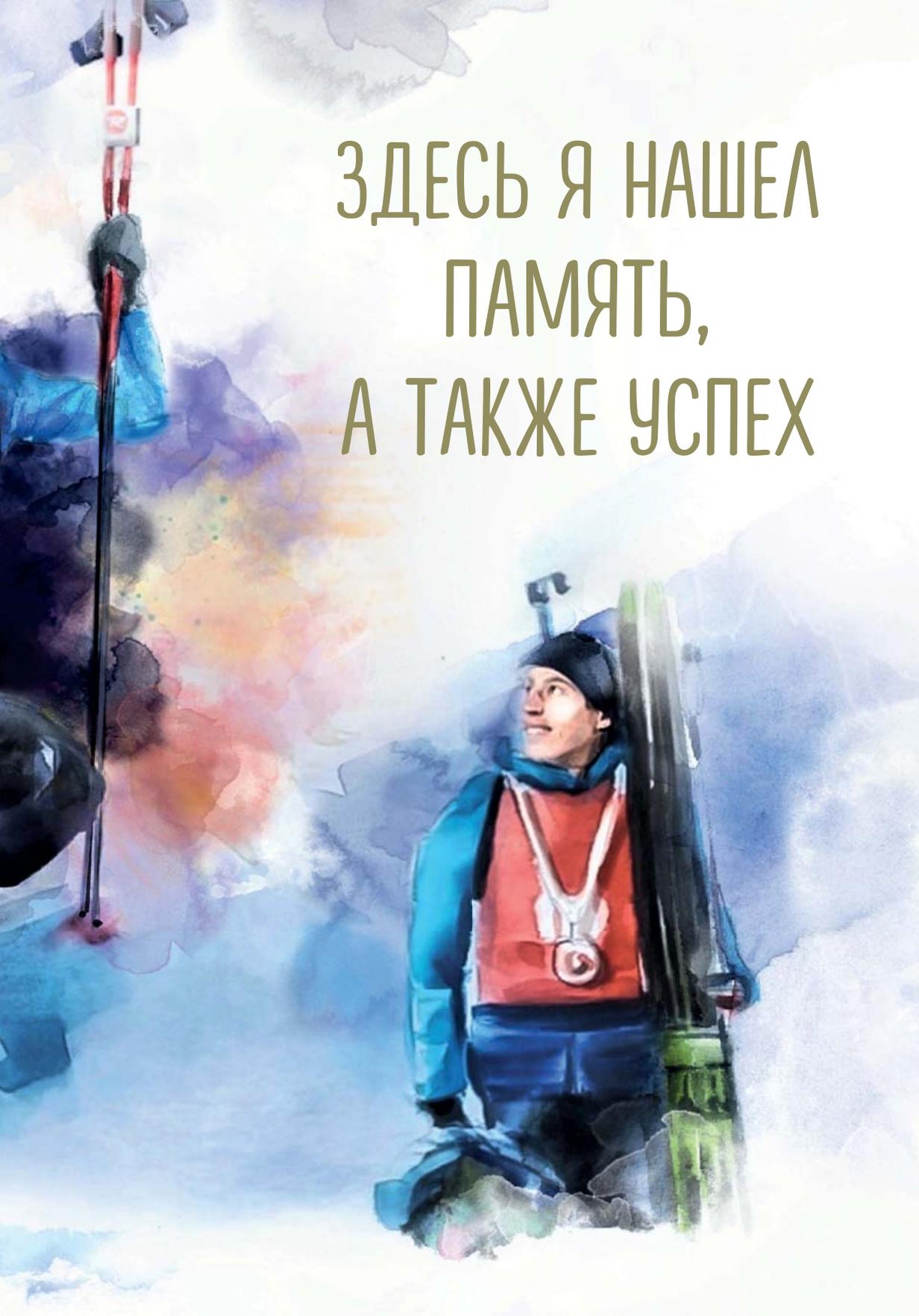
Я чувствовал огромную радость. Вначале личную, а потом разделенную со всей командой Франции, после невероятного коллективного успеха, когда сине-бело-красные заняли весь подиум, плюс четвертое место Эмильена. Это вызвало во мне сильнейшую гордость. Глубокую. Прочную. Она не имела ничего общего с эйфорией, которую я часто испытывал, когда выигрывал в прошлом. Здесь речь шла о другом чувстве, намного более сильном. Без адреналина, который бывает на финише в пасьюте или масс-старте, когда прямое противостояние добавляет эмоций. Нет, сейчас я чувствовал, как этот момент спокойно отпечатался во мне, я все видел, все слышал, всем делился. Это было хорошо. Я думал о простых вещах, о том, что победа — это редкий момент и нужно сознавать ее истинную ценность. Я говорил себе, что до катастрофы предыдущего сезона я не до конца это понимал, победы были для меня банальностью.

С 2012 года победы стали для меня нормой. Здесь, на финише Эстерсунда, где я столько раз поднимал руки, готовясь взойти на высшую ступеньку пьедестала, я понял, что победа — это никогда не норма.

В течение семи лет я поднимался на вершину подиума примерно каждую вторую гонку. Это меня немного ослепило. Конечно, победы приносили радость, но не такую глубокую, как сегодня. В любом случае моменты огромной радости бывали не всегда и с течением времени все реже и реже. Я знал — то, что мне удалось сделать, было уникально, но не отдавал себе полностью в этом отчета. Я был очень счастлив, но победы казались мне логичными, учитывая, на какие усилия и жертвы ради них я шел. Разумеется, я понимал, что мои соперники тоже тяжело работали и отдавали все, на что были способны, но даже этого знания не хватало, чтобы перебороть чувство рутинности по-



ЗДЕСЬ Я НАШЕЛ
ПАМЯТЬ,
А ТАКЖЕ УСПЕХ



беды, которое поселилось во мне за годы спортивного успеха. Это не было моим личным качеством, думаю, любой на моем месте реагировал бы так же. Даже в относительно трудные времена победы не были редкостью. Прошлый сезон перевернул мои представления. Победить на этапе Кубка мира — это редкость! Но когда у тебя 77 побед, забываешь, насколько трудно добыть хотя бы одну.

Здесь, в Эстерсунде, я вспомнил об этом, так же, как и о вкусе успеха. И если я так горд, это потому, что отныне я полностью прочувствовал истинную ценность победы. В глубине души, познав тяжесть падения в прошлом сезоне, сегодня я обрел больший контакт с реальностью. Чтобы вкусить ее полностью. Мне хочется ею наслаждаться, наполниться этими ощущениями, как иногда мы дышим полными легкими. Теперь я знаю, насколько это все хрупко.

Я вновь получил желтую майку, и это огромное счастье. В прошлом году, победив в первой индивидуальной гонке на Кубке мира, я уже знал, что не смогу ее сохранить. Йоханнес Бе должен был забрать ее, и в том состоянии, в котором я был, у меня не было шансов вернуть ее обратно. Я понял, этот знак отличия больше мне не принадлежит. Осознал, что придется ждать целый год, чтобы обрести хотя бы надежду получить ее снова. И эта возможность в любом случае будет крайне призрачной. До меня дошло, что, возможно, мне никогда больше не придется носить майку лидера. Так что я предчувствую эмоции, которые захватят меня на следующей неделе в Хохфильцене, когда я выйду на старт, снова одетый в желтое.

Надеюсь, я смогу бороться всю зиму за то, чтобы ее сохранить, не концентрируясь полностью на этой цели. Предпочитаю ценить то, что мне удалось надеть ее снова, прекрасно осознавая мою удачу. Это новое для меня ощущение. Я носил этот знак отличия пять лет подряд, выигрывая в первом соревновании Кубка мира и сохраняя его до следующего года. В течение пяти лет никто, кроме меня, ее не надевал... Нужно было пережить поражение прошлого сезона, чтобы понять, что это НЕ МОЯ майка... У меня был уникальный шанс сохранять ее за собой долгое время. Не знаю, буду ли носить ее в конце сезона и удастся ли мне хоть раз надеть ее после следующей гонки.

Знаю только, что буду за нее бороться. Даже если я потеряю желтую майку на следующей неделе и больше никогда не надену, мне выпала честь завоевать ее в последний раз.

ЭСТЕРСУНД (ШВЕЦИЯ)

Четверг, 5 декабря 2019 года

Вчера в финишной зоне я пошел позвать руку Йоханнеса, и потом мы перекинулись парой слов в раздевалке. Он был сражен неудачным выступлением в индивидуальной гонке, усугубленным моей победой. Сейчас он не имеет того доминирования, какое было в прошлом сезоне, и я понимаю его беспокойство. Его вчерашняя гонка была особенно плохой, я догнал его на втором круге, при том что он стартовал двумя минутами раньше. Обгоняя Йоханнеса, я подумал, что, наверно, он промахнулся пять или шесть раз и решил не упираться ногами, поскольку не имел шансов на хорошее место. В этом особенном формате гонок, когда плохая стрельба быстро выбивает тебя из игры, нет смысла показывать чудеса скорости на лыжах. Тогда говоришь себе, что это одна из гонок, которые вычтут из зачета всего сезона, и замедляешься. Поэтому я не особенно оценил тот факт, что обогнал его, так как искренне думал, что он уже не соревнуется.

В любом случае у меня нет злорадства по отношению к нему. Это не в моем характере, и он не сделал мне ничего плохого, просто был сильнее меня в прошлом сезоне, но тогда я и сам не был на своем обычном уровне. Когда на финише я увидел, что он стрелял 18 из 20 и, следовательно, не замедлился сознательно на последнем круге, я не понял, что произошло. Не знаю, стал ли он жертвой неудачно выбранных лыж. Со своей стороны, я воспользовался очень хорошим скольжением, хоть это не было решающим фактором. В любом случае оно не объясняет провала Йоханнеса. Его брат провел хорошую гонку, и я не думаю, что у них были по-разному смазаны лыжи. Для него





somfy

ingen

odlo

somfy

ESF

La Région



сочетание нескольких причин сложилось в негативный результат, тогда как для сборной Франции — в позитивный.

Не думаю, что маленькая неудача Йоханнеса будет продолжаться долго или что она как-то повлияет на сборную Норвегии. Зато я уверен, что команда Франции в отличной форме. Сегодняшняя победа Жюстин Брезаз и третье место Жюлии Симон укрепили наше прекрасное расположение духа. Мы все пребываем в некотором напряжении, вызванном огромным желанием приехать на наш домашний этап в Гран-Борнан, который состоится через две недели, в как можно лучшей форме. Текущие результаты развеяли это напряжение. Все почувствовали облегчение, в том числе сервисеры. Теперь мы сконцентрированы на эстафетах, которые могут укрепить наше преимущество, хотя это никогда не происходит автоматически, совсем нет. Я стараюсь распространить эту идею, чтобы мы не впали в излишнюю эйфорию. Мы показали исключительный результат в индивидуальной гонке, нужно уметь это ценить и затем перейти к другим задачам, так как успех не гарантирован ни далее в сезоне, ни в завтрашней эстафете.

ВНИМАНИЕ ПРЕССЫ ДОЛЖНО ДЕЛИТЬСЯ ПОРОВНУ

Если смотреть на ситуацию в целом, я остаюсь внимательным к обстановке в нашем коллективе. Сейчас хорошие отношения в команде составляют большой козырь, но они могут быстро превратиться в нечто менее здоровое

по причине внутренней конкуренции. Все работает прекрасно, наша команда отлично выступила, нужно этому радоваться. Не забывая при том, что не просто сохранить коллективный дух команды, когда в ней столько талантов и возможностей, а значит, и личных целей. Я пережил это в 2010 году после Олимпиады в Ванкувере, и в норвежской сборной постоянно возникает такая проблема. Быть внимательным к возможным отклонениям — это значит сохранять за каждым то место в группе, которое он заслуживает и которое ему нужно, и не позволять внешним факторам, например журналистам, создавать разницу в отношении к членам сборной или провоцировать зависть. Вчера французская лыжная федерация хотела организовать телефонную пресс-конференцию с участием Кантена, Симона и меня. Я считал, что это плохая идея, так как, несмотря на общий успех, вопросы будут почти исключительно ко мне в духе «возвращение Мартена Фуркада», и это будет справедливо раздражать Кантена и Симона.

В течение многих лет внимание прессы было приковано главным образом ко мне. Возможно, это немного расстраивало других французских спортсменов, но, поскольку я обыкновенно был единственным французом на подиуме, этот факт устранял возможный конфликт. Но начиная с прошлого сезона нельзя допустить, чтобы софиты были направлены только на меня. Это было бы крайне несправедливо по отношению к результатам Симона и Кантена. Они тоже хотят, чтобы их результаты были известны и их личностт была представлена в ином свете, нежели «товарищи по команде Мартена Фуркада». Ситуация изменилась, и отношения в команде должны к этому приспособиться. Возможно, я снова стану локомотивом сборной Франции, а также пользуюсь преимуществом своего прошлого, своих наград и опыта, но внимание прессы должно делиться поровну. И даже в этом случае надо понимать, что этот сезон может быть морально трудным для Кантена и Симона, если я вновь, как надеюсь, вернусь на мой уровень.

Эти размышления не были для нас запретной темой. В течение многих сезонов, которые мы проводили вместе, мы не раз поднимали тему связи с публикой и присутствия в медиaprостранстве. Знаю, что они бывали расстроены, когда мои успехи помещали их в тень, что часто было оправданно,

но в некоторых случаях несправедливо. Например, помню статью на сайте французской федерации, озаглавленную «Мартен Фуркад с товарищами на подиуме в эстафете». Трудно придумать более неуклюжий заголовок! Подобные оплошности в условиях конкуренции и обострившегося соперничества могут испортить атмосферу в сборной. Равновесие в команде представляет собой хрупкую субстанцию, особенно когда уровень каждого члена команды возрастает. Честно говоря, чемпионы не возвращаются на понятиях равенства и альтруизма. Ни я, ни кто-либо другой.

У меня хорошие отношения со всеми в сборной Франции и настоящее родство душ с некоторыми из них. Однако, не дружба соединила нас в этой группе, а то, что мы занимаемся спортом и соревнуемся на самом высоком уровне. Мы научились понимать и ценить друг друга, но мы также конкурируем между собой. Мы работаем и живем вместе, но у нас взаимоисключающие цели: в гонке есть только один победитель, если не считать эстафеты... Чтобы сохранить хорошую атмосферу в сборной и совместить личные амбиции с коллективной пользой, нужно быть внимательными ко всем деталям. Учитывать особенности каждого и при этом не нарушать правила группы — это двойная задача, которую не всегда легко выполнять. Например, Симон и Кантен обладают совершенно разными характерами. Кантен в большей степени стремится к известности. В прошлом году он показал, что слава доставляет ему много радости. В отношении Симона это не так очевидно. Скромный характер делает его менее подверженным соблазнам публичности. Некоторые чемпионы чувствуют себя стесненно перед большой публикой, считают это обузой и стараются больше концентрироваться на себе, чем посвящать время и силы поддержанию известности. Так вела себя Мари Дорен, и это не мешало ей выигрывать. Думаю, Симон в этом плане на нее похож. В отношениях с ним и с Кантеном, учитывая их разные характеры, я стараюсь быть внимательным к тому, чтобы они спокойно восприняли мое «возвращение». Если оно действительно состоялось...

Этот вопрос часто возникает в наших разговорах с Венсаном Виттозом, и не только во время брифингов перед эстафетой. Мы обсуждали этот сюжет и накануне индивидуальной гонки, когда решали, кто в какой группе будет

стартовать. На Кубке мира есть правило: пятнадцать лучших в общем зачете спортсменов могут выбирать стартовую группу, и этот выбор может иметь большое влияние на итоговые результаты, поскольку есть такие важные факторы, как погода и состояние трассы. Однако существует ограничение: в каждой стартовой группе могут быть только три спортсмена от каждой страны.

В прошлом году четверо французов закончили сезон в топ-15 общего зачета Кубка мира, это значит, что один из нас будет исключен из лучшей стартовой группы. В спринте в прошлое воскресенье это был я, так как по результатам сезона – 2018/2019 я занял 12-е место и был четвертым, после Кантена (3-е место), Симона (4-е место) и Антонена (11-е место). К этому добавляется еще одно французское правило, созданное специально для меня, в те времена, когда я один из сборной по-настоящему боролся за Кубок мира. Правило гласит, что выбор стартовой группы для второй гонки в Эстерсунде производится на основании результатов прошлого сезона. Это было сделано для того, чтобы я не стал жертвой возможного плохого выступления в первой гонке. Если бы мы следовали этому правилу для индивидуальной гонки, в лучшую стартовую группу вошел бы Антонен, а не я. Учитывая мою хорошую форму на тот момент и то, что я выступил лучше всех в команде на предсезонных стартах в Шушене, а также в первом спринте сезона, мне было предложено выбирать стартовую группу в ущерб Антонену, который прекрасно понял и поддержал это решение. Даже для него, больше всего пострадавшего от этой перестановки, решение было логичным. Однако Симон посчитал нарушение правил ненормальным и мне это высказал. Строго говоря, я прекрасно понимаю его позицию, даже если и не разделяю ее. Мы обсуждали все это спокойно, между нами не было напряженности. Дискуссия не повредила хорошей атмосфере в команде. Но этот эпизод лишний раз показал мне, насколько нужно быть внимательным к деталям, чтобы не оставлять места для малейшей двусмысленности...

Венсан прекрасно это понимает. Он осознает сложности, которые возникают в управлении командой, где участники быстро прогрессируют и возникает сразу несколько ярких имен, а также есть спортсмен, который был лучшим в дисциплине в течение семи лет и сдал позиции как раз в тот момент,

когда новый тренер приступил к работе с командой. Если не считать мои результаты, прошлый сезон был очень успешным для команды, работа Венсана принесла хорошие плоды. Но в отношении меня все было не так просто. Поэтому моя вчерашняя победа доставила ему особенную радость. Венсан редко показывает свои эмоции, он не задушил меня в объятиях, но я знаю, что в глубине души он тоже был счастлив.



ЭСТЕРСУНД (ШВЕЦИЯ)

Воскресенье, 8 декабря 2019 года

РЕЗУЛЬТАТЫ МУЖСКОЙ ЭСТАФЕТЫ (суббота, 7 декабря)

1. Норвегия (Дале, Бьонтегорд, Т. Бе, Й. Бе) 1ч.10'30"4 (0+9)
2. **Франция (Жаклен, Фийон-Майе, Дестье, Фуркад) +32"3 (1+7)**
3. Италия (Хофер, Бормолини, Капеллари, Виндиш) +1'27"1 (0+8)

Мои ощущения во время вчерашней эстафеты были посредственными. Ноги не отвечали так же хорошо, как во время других гонок. Такое бывает, и я не волнуюсь. Мне знакомы подобные неудачные дни, это не имеет ничего общего с пыткой прошлого сезона, когда я постоянно чувствовал себя плохо. Думаю, соревновательный ритм с двумя днями отдыха после каждой гонки был для меня неблагоприятным. Такое расписание не позволяет ни быть полностью сконцентрированным, ни нормально отдохнуть. С моим удачным началом недели, напряжение, копившееся во мне в течение многих месяцев, отступило, сомнения и страхи рассеялись. Я расслабился, выиграв индивидуальную гонку и получив желтую майку. Это возвращение к соревнованиям было для меня прыжком в пустоту, без всякой гарантии на то, что за спиной окажется парашют...

На финише, несмотря на собственное бесцветное выступление, я рад, что команда показала хороший результат. Было особенно приятно снова оказаться вместе на подиуме. Мы знаем, что в противостоянии с норвежцами

у нас нет права на ошибку, но мы ее совершили. Главное, как говорят в футболе, «в команде все в порядке»!

ВОЗВРАЩЕНИЕ
К СОРЕВНОВАНИЯМ
БЫЛО ДЛЯ МЕНЯ
ПРЫЖКОМ В ПУСТОТУ,
БЕЗ ВСЯКОЙ ГАРАНТИИ
ТОГО, ЧТО ЗА СПИНОЙ
ОКАЖЕТСЯ ПАРАШЮТ...

Перед тем как покинуть Швецию, я направляюсь в бюро оргкомитета соревнований, чтобы получить призовые за гонки, как я обычно делаю в конце каждого этапа. Каждый раз я говорю организаторам: «До свидания, до следующего года!» На этот раз я ничего не сказал... Венсан был рядом со мной, я ему объяснил, почему чувствую себя странно, не произнося эту обычную фразу. Мы посмеялись, и он добавил: «Да ладно, ты еще будешь здесь в следующем году!» Я предпочел сменить тему. Посмотрим...

ОБЩИЙ ЗАЧЕТ КУБКА МИРА

(после 2 гонок из 24, набрано очков)

1. **Мартен Фуркад 100**
2. Тарьей Бе 92
3. Йоханнес Бе 91
- ...
5. Симон Дестье 81
6. Кантен Фийон-Майе 77
8. Эмильен Жаклен 73
10. Фабьен Клод 57
32. Антонен Гигонна 20



ХОХФИЛЬЦЕН (АВСТРИЯ)

ХОХФИЛЬЦЕН (АВСТРИЯ)

Вторник, 10 декабря 2019 года

В Эстерсунде я жил в комнате с Эмильеном и Антоненом, в апартаментах недалеко от трассы. Здесь, в Хохфильцене, мы поселились в хорошем семейном пансионе, довольно высокого уровня, уютном и гостеприимном. Я делю комнату с Фабьеном Клодом. У Фабьена нет игровой приставки, так что я получил отдых после недели, проведенной рядом с двумя геймерами. Мы стараемся менять товарищей по комнате на каждом этапе, чтобы все в команде общались между собой и не создавали кланов. Поскольку в сборной Франции есть две семейные пары (Симон с Селией Эмонье и Эмильен с Хлоей Шевалье), эти двое не так часто бывают нашими соседями, остальные же постоянно меняются.

Я рад снова оказаться здесь, в маленьком отеле, к которому привык с 2008 года. Хозяева заботятся о нас, здесь очень вкусно кормят, что составляет огромный контраст после двух недель в Швеции! Вчера вечером в 18.30 вся команда собралась за ужином, чтобы отведать множество блюд, среди которых была и сырная тарелка. Мы любим австрийский этап, с его потрясающими пейзажами и зачастую оптимальными снежными условиями. Вчера, когда мы приехали, вокруг было зелено, но ночью выпало 15 сантиметров снега, и пейзаж стал великолепным. Мне потребовалось время, чтобы «приручить» этот этап, и с тех пор у меня о нем прекрасные спортивные и не только спортивные воспоминания. Два последних года мои дочери поддерживали меня на трибуне, что придало особенный вкус моим победам. Здесь же во время





чемпионата мира 2017 года я победил в пасьюте. Поэтому я приезжаю сюда уверенным в своих силах, без какого-либо стресса, как это бывало в прошлом на этапах вроде Оберхофа, где после множества неудач трудно обрести состояние духа, подходящее для больших достижений.

СЕГОДНЯ МНЕ ХОТЕЛОСЬ СДЕЛАТЬ ПАУЗУ И НИЧЕМ НЕ ЗАНИМАТЬСЯ

Сегодня мне захотелось сделать паузу и ничем не заниматься. Вчера, после целого дня в дороге, мы пошли бегать, а сегодня утром я почувствовал, мне очень нужна передышка. Мы обсудили это с Венсаном, который мудро предложил мне слушать свое тело, что я и сделал. После утреннего шопинга — я собираюсь привезти домой на Рождество килограмм шоколада «Милка» с наполнителем, которого не купишь во Франции! — после обеда я предался благородному занятию: проспал четыре часа. Завтра я снова приступлю к обычной рутине.

Первая гонка будет через три дня, что позволяет немного прийти в себя перед новым этапом. Не люблю, когда у нас всего один день для того, чтобы потренироваться и приспособиться к условиям стадиона. Завтра будет тренировка на стадионе, чтобы оценить свою форму и продышаться. В четверг тренировка на скорость, чтобы привести в тонус ноги перед спринтом, который состоится на следующий день. Что касается стрельбы, завтра мы будем регулировать наше точное положение при изготовке. На Кубке мира мишени находятся на стандартной высоте, но она может слегка меняться на разных этапах вследствие изменения высоты снежного покрова. Что касается поправок на силу и направление ветра, мы их делаем утром в день соревнований. Для

этого у нас есть час до начала гонки, причем лучшие спортсмены команды делают пристрелку последними, чтобы условия были максимально приближены к соревновательным. Это занимает 10–15 минут для каждого спортсмена. Пристрелка – важный момент с технической и психологической точек зрения, позволяющий войти в обстановку гонки. Но я еще не там... Сейчас я чувствую себя хорошо, удачное начало сезона позволило мне немного расслабиться. Знаю, моя физическая и психологическая форма может не быть оптимальной всю зиму, возможно, будут спады, но я к этому готов. Собираюсь наслаждаться тем, что имею, и будь что будет.

ХОХФИЛЬЦЕН (АВСТРИЯ)

Воскресенье, 15 декабря 2019

РЕЗУЛЬТАТЫ СПРИНТА 10 КМ (пятница, 13 декабря)

1. Йоханнес Бе 25'07"8 (0+1)
2. Симон Дестье +7"8 (0+1)
3. Александр Логинов +14"6 (0+0)
4. Матвей Елисеев +20"6 (0+0)
5. Лукас Хофер +20"8 (0+1)

...

- 10. Мартен Фуркад +38"8 (0+2)**
14. Кантен Фийон-Майе +45"9 (2+1)
16. Антонен Гигонна +51"8 (0+1)
18. Эмильен Жаклен +54"9 (0+2)
23. Фабьен Клод +1'01"1 (1+1)

РЕЗУЛЬТАТЫ ПАСЬЮТА 12,5 КМ (суббота, 14 декабря)

1. Йоханнес Бе 31'27"0 (0+0+0+0)
2. Александр Логинов +33"5 (0+0+0+0)
3. Эмильен Жаклен +40"5 (0+0+0+0)
4. Яков Фак +41"6 (0+0+0+0)
5. Симон Дестье +41"6 (1+0+0+0)

...

8. Фабьен Клод +1'19"9 (0+0+2+0)
9. Кантен Фийон-Майе +1'20"2 (0+0+1+1)

- 10. Мартен Фуркад +1'20"9 (0+1+1+0)**

26. Антонен Гигонна +2'42"1 (1+0+0+2)

Во время спринта я хорошо бежал и плохо стрелял. Не получилось воспользоваться возможностями, которые у меня были. Результат похож на тот, что был в спринте Эстерсунда. Существенная разница в том, что в Швеции я был доволен, так как хорошо чувствовал себя на лыжне, по сравнению с прошлым сезоном. Здесь же я расстроен тем, что упустил шанс снова подняться на подиум. В отеле я поговорил с Франком Бадью, моим бывшим стрелковым тренером, который теперь тренирует женскую сборную. Мы обсудили эти две ситуации, когда у меня была возможность победить, но я оказался неспособен правильно завершить работу на огневом рубеже. Здесь, как и в Швеции, с чистой стрельбой я бы выиграл; с одним промахом был бы на подиуме. Два промаха выбивали меня за пределы призовых мест. Их я и совершал. Каждый раз.

МНЕ НУЖНО БЫЛО ОСВОБОДИТЬСЯ ОТ ВНОВЬ ОХВАТИВШИХ СОМНЕНИЙ

Мне нужно освободиться от вновь охвативших сомнений, преследующих меня призраков, и лучшее, как это можно сделать — говорить о них. Это позволяет признать проблему и, возможно, перейти к другим делам. В сложившейся ситуации мне не удалось выработать в себе психологию победителя. В моем сознании доминировала цель. Я должен был сконцентрироваться на том, что нужно делать прямо сейчас, а не на последствиях моих действий. Чтобы быть успешным в стрельбе, нужно поместить себя в туннель. Не видеть ничего, кроме черной мишени на конце винтовки. В двух прошедших спринтерских гонках я ощущал, что мой туннель не был в должной степени герметичным. Первая маленькая ошибка ставит меня в опасное положение

и открывает дверь для второй ошибки, и мне не удастся этому препятствовать. Это не фундаментальная проблема, и я должен ее решить. Каждый раз Йоханнес стартует впереди меня и держит быстрый темп. Он оказывает на меня давление, и поскольку в прошлом я сам так делал, теперь мне не удастся правильно реагировать, абстрагироваться от его стратегии и его результата, чтобы сконцентрироваться на собственной гонке. Я в этом преуспел в Шушене и в индивидуальной гонке Эстерсунда, но в спринте остаются проблемы. Вероятно, из-за компактного формата этой гонки, который не оставляет времени на малейшее промедление при стрельбе. Дела складываются для меня неважно. Я постараюсь это исправить...

Особенно обидно наступать на одни и те же грабли. Умный спортсмен, как правило, в течение карьеры старается не совершать одну и ту же ошибку. Когда такое происходит со мной в двух гонках с интервалом в десять дней, я имею право быть разозленным. Поэтому я решил подробно разобрать все причины. Мне необходимо докопаться до сути и заставить себя изменить действия при стрельбе в следующий раз.

Спортивные качества Йоханнеса в наибольшей степени проявляются в спринтерских гонках. Это его главная сила, и сейчас он обладает всеми составляющими успеха. Он овладел мастерством, как выигрывать спринты. К сожалению, этого нельзя сказать обо мне. У меня еще есть запас для прогресса в физической подготовке, который я надеюсь реализовать в течение зимы. Йоханнес остается фаворитом, это данность, к которой я должен приспособиться. Удручает то, что у меня не получается воспользоваться его ошибками, когда он их совершает. А он их время от времени делает, как все смертные. Когда он приоткрывает дверь, я должен быть в состоянии просунуть туда ногу и воспользоваться шансом. И все же я ожидаю момента, когда выйду на пик формы, чтобы больше не полагаться на ошибки Йоханнеса. Сейчас моя форма нестабильна, на этой неделе я чувствую себя не так хорошо, как в Швеции. Лыжный ход вполне хорош даже в не лучшие по самочувствию дни, это позволяет оставаться в борьбе за общий зачет, но мне не хватает той магии, которая зажглась в Йоханнесе с прошлого года, которая долгие годы составляла мою силу и сегодня превратила Йоханнеса в инопланетянина по

сравнению с остальными. Возможно, моя собственная волшебная сила не зажжется этой зимой, но возможно и да... Я чувствую ее совсем рядом, мне нужно еще немного веры в себя, сочетания двух-трех благоприятных факторов, и она вернется. Удивительно, мой личный зачет на данный момент хуже, чем в прошлом сезоне, — тогда у меня уже были две победы, — но ощущения несопоставимы. На этот раз я знаю, что могу бороться. Мой внутренний огонь еще здесь — хрупкий, но такой ценный.

В пасьюте я провел неплохую гонку, но первые номера хорошо стреляли. Со своими 18 из 20 я был на среднем уровне, не более того. Стартуя с 10-го места, я должен был стрелять 20 из 20, чтобы подняться на более высокое место, как это прекрасно удалось Эмильену. Я мог прийти седьмым, но на последнем вираже столкнулся с Кантеном. Падение привело к тому, что каждый из нас потерял два или три места... Я был довольно сильно раздражен после финиша и предпочел уехать «закатываться» на лыжах, чем сгоряча отвечать на вопросы прессы. Что касается самого инцидента, сейчас мне кажется бесполезным выяснять, кто прав и кто виноват. С моей точки зрения, Кантен пытался меня обогнать в неподходящий момент, при том что я шел впереди весь круг, пытаюсь сократить отставание и нагнать спортсменов перед нами. У него была масса возможностей обогнать меня прежде, но он не хотел этого делать и предпринял обгон в единственном месте, которое для этого не подходило. Я упал, он упал, мы оба потеряли несколько мест и несколько очков, оба были расстроены. Потом мы объяснились, между нами не осталось враждебности. Венсан поспешил нас собрать, чтобы мы высказались и решили проблему, во избежание ее возвращения и усугубления в течение сезона. Кантен извинился в том, что попытался осуществить обгон в неподходящем месте, я же извинился за то, что не стал менять свою траекторию, зная, что это чревато столкновением. Я только добавил, что не оценил его несдержанность во время телеинтервью и попросил не делать этого впредь. Венсан поддержал мою позицию, и Кантен, зная свой вспыльчивый характер, признал, что совершил ошибку, сгоряча наговорив лишнего. Я никогда не был сторонником формальных и политкорректных речей на камеру, но иногда нужно уметь оставлять сор в избе, обсуждать проблему только с заинтересованными сто-

ронами. Теперь же остается надеяться, что в конце сезона мы не будем горько сожалеть о нескольких очках, которые так глупо потеряли в результате этой истории...

ОБЩИЙ ЗАЧЕТ КУБКА МИРА

(4 гонки из 24, набрано очков)

1. Йоханнес Бе 211
2. Александр Логинов 177
3. Симон Дестье 175

...

5. Мартен Фуркад 162

7. Эмильен Жаклен 144
8. Кантен Фийон-Майе 136
11. Фабьен Клод 109
19. Антонен Гигонна 60



ЛЕ-ГРАН-БОРНАН (ФРАНЦИЯ)

ЛЕ-ГРАН-БОРНАН

(ФРАНЦИЯ)

Вторник, 17 декабря 2019 года

Вчера снова был тяжелый переезд. Опаздывающий автобус, шаттлы, которые не приходят, пробки в Женеве... Не буду жаловаться, хотя дорога была непростой. К тому же великолепный уик-энд, который нас ожидает, стоит некоторых неудобств. Когда мы прибыли в Ле-Гран-Борнан, перед входом в отель нас уже ожидала плотная толпа, жаждавшая автографов. Это немедленно погрузило нас в атмосферу домашнего этапа! Однако мы смогли провести небольшую ночную пробежку, чтобы размять ноги и осмотреть место соревнований. Этим утром у меня состоялось подписание контракта с моим спонсором Entremont, который мы продлили еще на два года. Независимо от того, каким будет мое решение относительно продолжения либо окончания карьеры. Так поступили все мои главные спонсоры — продлили контракты без ограничений в случае моего ухода из спорта. Для меня это приятный знак доверия.

В полдень мы пообедали в нашем отеле, расположенном недалеко от трассы, куда разрешен вход только спортсменам и членам команды. Не пускают даже членов семьи. Нужно пойти на эти жертвы и немного изолироваться для того, чтобы народный энтузиазм не испортил спортивную подготовку. После еды я добрался до комнаты, или, точнее говоря, до больших апартаментов, которые делю с Эмильеном и Симоном, а затем пошел на лыжную трени-

ровку с командой. Вдоль трассы уже собралось огромное количество народа, чего я никогда не видел на тренировках. Выходные должны быть невероятны в плане атмосферы. Вся моя семья приедет насладиться этим событием, и, хотя для меня будет непростой задачей обеспечить всех входными билетами, я очень счастлив быть окруженным моими близкими, а также спонсорами и болельщиками.

Условия снега, наоборот, будут совсем не оптимальными. Погода очень теплая, трасса уже сильно раскисла, нужно будет выбирать старт в начальных номерах. Эмильен, Симон и я занимаем самую высокую позицию в общем зачете, поэтому сможем воспользоваться правом выбора стартовой группы. Кантен, Фабьен и Антонен будут стартовать позднее. Если условия будут такими, как прогнозируют, это может оказать влияние на результаты.

ЛЕ-ГРАН-БОРНАН

(ФРАНЦИЯ)

Воскресенье, 22 декабря 2019 года

РЕЗУЛЬТАТЫ СПРИНТА 10 КМ (четверг, 19 декабря)

1. Бенедикт Долль 23'22"1 (0+0)
2. Тарьей Бе +9"4 (0+0)
3. Кантен Фийон-Майе +11"3 (0+0)
4. Йоханнес Бе +14"8 (1+1)
5. Эрленд Бьонтегорд +15"0 (0+0)
- ...
8. Симон Дестье +36"4 (0+1)
- 12. Мартен Фуркад +46'9 (0+2)**
20. Эмильен Жаклен +1'06"0 (0+2)
35. Фабьен Клод +1'28"8 (1+1)
59. Антонен Гигонна +2'09"8 (2+2)

РЕЗУЛЬТАТЫ ПАСЬЮТА 12,5 КМ (суббота, 21 декабря)

1. Йоханнес Бе 30'07"8 (1+0+0+0)
2. Кантен Фийон-Майе +22"0 (0+0+0+0)
3. Ветле Кристиансен +1'00"00 (0+0+1+0)
4. Тарьей Бе +1'01"7 (0+0+1+1)
5. Бенедикт Долль +1'23"8 (0+1+1+1)
6. Эмильен Жаклен +1'32"3 (0+0+1+1)
- 7. Мартен Фуркад +1'32"5 (0+1+1+0)**

...

- 15. Симон Дестье +2'32"1 (1+1+2)
- 34. Фабьен Клод +3'37"3 (0+0+3+3)
- 43. Антонен Гигонна +4'10"7 (2+0+2+0)

РЕЗУЛЬТАТЫ МАСС-СТАРТА 15 КМ (воскресенье, 22 декабря)

- 1. Йоханнес Бе 41'36"3 (0+0+1+0)
- 2. Эмильен Жаклен +42"1 (0+0+1+0)
- 3. Тарьей Бе +51"8 (0+0+0+1)
- 4. Кантен Фийон-Майе +1'03"3 (0+1+1+0)
- 5. Мартен Фуркад +1'05"0 (0+1+0+0)**

...

- 10. Симон Дестье +2'15"7 (0+1+1+2)
- 19. Фабьен Клод +3'22"4 (3+1+0+2)

Масс-старт был для меня довольно странным. Я хорошо стрелял, — лишь одна ошибка и солидные 19 из 20, — у меня было шестое место по времени лыжного хода, шестое место по скорости стрельбы, то есть я правильно провел гонку и при этом оказался лишь пятым. Мои усилия не увенчались успехом! Так сложилось из-за особенной гоночной ситуации. Шесть самых быстрых лыжников были также лучшими в точности и скорости стрельбы. Это создало огромные отрывы, и уже на втором круге я знал, что финиширую между 3-м и 5-м местом. Я не мог надеяться на лучшее и не стану отрицать, что дотерпеть последние километры в таких условиях было не слишком увлекательно. Сама гонка была трудной, изматывающей, снежная каша под ногами заставляла работать непрерывно, без малейшего отдыха. Моя физическая форма, не будучи плохой, все-таки не была исключительной. К тому же я был расстроен явной невозможностью улучшить свой результат. Я видел, что впереди меня Йоханнес был словно на другой планете, Эмильен и Тарьей великолепно зацепились за подиум, который был у них в кармане, и практически не оставалось шанса на то, что они одновременно

провалятся на последней стрельбе. Это ограничение моих перспектив быстро стало очевидным и немного деморализующим.

Субботний пасьют прошел чуть лучше, в нем было больше адреналина, даже если я промахнулся на второй стрельбе лежа, в то время как мог рассчитывать на подиум. В общем, мне трудно охарактеризовать со спортивной стороны мой уик-энд в Ле-Гран-Борнан. Он был не феерическим, но и не полностью провальным. Я на хорошем уровне, мои результаты – 12-е, 7-е и 5-е места – не позорны, но я хотел выступить по-другому, и, что самое обидное, у меня была возможность выступить гораздо лучше.

Парадоксальным образом, я пережил очень хорошие эмоции. Нашел радость в других вещах, не в моих результатах. Я наслаждался фантастической атмосферой, невероятной народной поддержкой. Французский этап имеет огромный успех, и это меня бесконечно трогает. Я осознаю, помня первые соревнования Кубка мира в этом месте, что взлет популярности биатлона пришелся на «мои годы», проведенные на вершине этого спорта. Так что без непомерной гордости, но и не разыгрывая ложную скромность, могу сказать, что внес свой вклад в оглушительный успех этого мероприятия. Я принадлежу к тем, кто много сделал для того, чтобы французский этап стал образцовым. Тем событием, которое иностранные спортсмены из числа исконно биатлонных наций приветствовали, хвалили и рекламировали в интервью своим домашним телеканалам. Я очень горд, я ликую, переживая этот момент! За несколько дней соревнований в Ле-Гран-Борнан я непосредственно ощутил огромную народную популярность, красочный праздник, который объединил всех – публику и спортсменов, французов и иностранцев.

Самое удивительное, что удовольствие быстро одержало верх над огорчением. У меня есть физические возможности бороться в каждой гонке, чего нельзя сказать о прошлом сезоне, но начиная с Хохфильцена результаты не соответствуют моим реальным способностям. В то же время мне удастся радоваться моментам, которые я проживаю, больше фокусироваться на позитивных аспектах, даже если они в основном касаются внеспортивной стороны моей жизни. Это меня почти дестабилизирует: раньше я находил удовольствие только в победах, в удачном выступлении, в совершенстве, теперь

же я, к своему удивлению, испытываю радость в период жизни, который не соответствует моим обычным стандартам. Я должен быть в ярости, но вместо этого чувствую умиротворение. Я должен испытывать гнев и упрекать себя в том, что не победил или по крайней мере не попал на подиум, но я радостно наблюдаю за происходящим вокруг, стараюсь насладиться моментом и запомнить это ощущение. Поразительно, но должен признать, что прошлый сезон в этом отношении меня изменил. В течение десяти лет я не получал никакого удовольствия, если не доминировал так, как привык это делать. В этом я черпал свою реализацию и процветание. Моей радостью было побеждать. Потому что мне это хорошо удавалось, это было моей повседневностью, и существовало только два состояния — победа или разочарование (и это еще очень мягко сказано). Я думаю об этой фразе, немного затасканной, которую произносят все спортсмены: «Мне не о чем жалеть, я отдал все силы и сделал все, что мог». Для меня эта фраза автоматически означала то, что я выиграл. В это воскресенье в масс-старте я уступил в противостоянии четверем парням, которые были лучше меня, и это моя сегодняшняя реальность, так обстоят дела в начале этой зимы. И тем не менее я наслаждаюсь такой жизнью, даже не делая над собой усилие. Этот простой факт иногда вызывает у меня ощущение, что я предаю того, кем я был. Однако признать реальность, мою реальность, означает возможность смотреть в зеркало без отвращения. Это значит, что я могу после финиша подойти к Йоханнесу Бе, чтобы сказать ему «браво». Я достаточно времени провел на его месте, чтобы оценить значение его результатов и, даже оставаясь соперником, восхищаться тем, что он делает.

На данный момент я один из лучших в мире, занимаю четвертое место в общем зачете Кубка мира, показываю хороший результат как на лыжах, так и в стрельбе, но мне не хватает этой толики волшебства, которой владеет Йоханнес и которая вела меня в течение семи лет. Это единственное, чего мне сейчас не хватает и что мне хотелось бы пережить снова: чувство наполненности, мастерства, доминирования. Так же, как я был глубоко счастлив снова завоевать желтую майку в Эстерсунде, даже зная, что это может никогда не повториться в будущем, но я хотел снова пережить, даже в единственной гонке, это ощущение полета и недосягаемости. Почувствовать, возможно, только

единожды, несравнимый вкус превосходства. В те благословенные моменты не возникало даже мысли испортить праздник сомнениями. Ты знаешь, что ты на своем месте, и знаешь, что должен делать. Предчувствуешь без волнения то, что должно наступить, когда гонка закончится... Я стремлюсь снова обрести это волшебное ощущение, которое так хорошо мне знакомо.

Я недалеко от цели, но пока ее не достиг. Возможно, она так и останется недостижимой, кто знает? Я ищу, стремлюсь, надеюсь. Сейчас я нахожусь в одной упряжке с несколькими спортсменами, которые преследуют Йоханнеса в общем зачете. Чтобы выиграть, мы должны быть безупречны как на лыжах, так и в стрельбе, и даже в этом случае мы знаем, что борьба за первое место будет серьезной. В настоящий момент один лишь Йоханнес находится в другой ситуации и может себе сказать, так же, как я повторял в течение многих лет: «Если я сделаю все, что должен сделать, я выиграю». В группе преследователей находятся его брат Тарьей, Кантен, Симон, Эмильен, если считать его результаты на этой неделе. Периодически Александр Логинов. И я. Борьба за второе место в мире проходит между довольно большим числом спортсменов, я в их числе. Я этим доволен, учитывая, каковы были мои прошлогодние результаты, и даже рассчитываю еще прибавить. Иногда я чувствую, что другие воспринимают меня не так, как я воспринимаю себя сам. Они не всегда понимают радость, которую я испытываю, несмотря ни на что. Они видят меня так, как привыкли видеть всегда, — непримиримым, недостижимым, — и им странно видеть, что в моей текущей спортивной реальности я испытываю облегчение, несмотря на результаты. Я рад, что стал тем, кто я есть, — счастливым человеком. В моей ситуации, в свете возможного окончания карьеры, мое положение практически идеально, я одновременно умиротворен и полон желаний добиться максимума, и при этом способен понять ценность всего, что со мной происходит. Думая об этом, я вспоминаю Эмиля Хегле Свендсена, моего лучшего соперника в сезонах 2011–2014 годов. Помню, как я задавался вопросом в последние годы его карьеры, почему он не уходит. Он больше не поднимался на подиумы с той же регулярностью, как раньше, и я не видел, что интересного может теперь быть для него в большом спорте. Но я должен был больше доверять улыбке, которую видел у него на лице. Сегодня я лучше пони-





маю его выбор. Потому что, даже не будучи всегда номером один, я получаю удовольствие от соревнований.

Меня много раз спрашивали, почему я не закончил карьеру после Пхенчхана, на вершине славы. И правда, это было идеальное место для того, чтобы взять в руки микрофон... и конечно же, его отбросить. Я только что стал пятикратным олимпийским чемпионом, должен был выиграть Кубок мира седьмой раз подряд, я имел полное право сказать «спасибо и до свидания»... Я думаю, уйти на вершине — та мечта, к которой стремился Рафаэль Пуаре и многие другие спортсмены. Но это не моя мечта. Было бы слишком легко закончить карьеру в тот момент. В моем видении большого спорта и того, какой должна быть спортивная карьера, это выбор пути наименьшего сопротивления, почти бегство. Почти предательство. Я чувствовал, что должен пережить что-то другое. Возможно, я бы не смог добавить что-то к образу чемпиона, но сейчас я знаю, что как человеку мне еще было чему научиться, куда развиваться. Что пережить.

Поймите меня правильно, если я говорю о прошлом, это не значит, что со мной все кончено! Даже если я стал другим, я не отрицаю себя прежнего! Внутренний огонь привел меня на вершину дисциплины и позволил доминировать так долго. Изменился ли я потому, что пришел к концу пути, концу главы моей истории? Доказал ли себе все, что мог доказать? Может, я уже пресытился победами? Устал от коллекционирования медалей — той слабости, из которой вырастает чемпион? Я не знаю, да это и не так важно. В прошлом году я размышлял, что прежде в моей карьере после каждой неудачи я возвращался еще более сильным и часто выигрывал с запасом, стильно. В прошлом сезоне я страдал, не имея возможности для возвращения на вершину, той сопротивляемости, которая составляла мою идентичность как спортсмена. Причиной тому являлось не мое моральное состояние, а тело, которое было опустошенным. Я был безупречен в стрельбе, но физически истощен. Я больше не мог делать то, что делал раньше. В этом году ситуация обратная. В спринте я трижды наступил на одни и те же грабли. Иногда у меня возникает ощущение, что я настолько боюсь повторить ситуацию прошлого сезона, что поставил себе барьер, как форму защиты, отказываясь бороться за цели,

МОЖЕТ, Я УЖЕ ПРЕСЫТИЛСЯ ПОБЕДАМИ?

стремиться к определенному результату... Я был осторожен, потому что боялся получить такую же пощечину, как в прошлом году. Идеальное начало сезона в Эстерсунде принесло мне такое облегчение, что я, вероятно, расслабился слишком сильно и в итоге получил ответный удар. Начать сезон с победы и завоевания желтой майки после длинного периода сомнений было такой радостью, что бессознательно я позволил себе потерять концентрацию. Как если бы в Эстерсунде, в самом начале, я уже достиг цели всего сезона...

К счастью, мое окружение не теряет времени даром, и это позволяет мне оставаться бдительным. Команда Франции еще никогда не была такой сильной. Наши общие результаты исключительны, пять французских спортсменов фигурируют среди пятнадцати лучших биатлонистов мира, четверо из них входят в семерку лучших в мире. Это почти невероятно. Я думал, меня расстроит тот факт, что иногда они выступают лучше меня. Но я довольно хорошо переживаю рост силы нашей команды, что я не всегда первый француз в общем зачете и не только я, но и другие поднимаются на подиум и оказываются в центре внимания... В другой период карьеры я бы сражался как лев, чтоб играть главную роль, быть незаменимым, единственным. Это история эго и гордости. Та часть меня рассеялась. Я изменился с Олимпиады в Пхенчхане, где был знаменосцем французской команды. Почетная роль, которую я играл в Корее, образ капитана сборной – менее эгоцентричный, больше направленный на помощь коллективу – позволил по-другому взглянуть на мои действия и их последствия для тех, кто меня окружает. Сейчас я не воспринимаю себя как того, кто борется за звание лидера сборной Франции. Когда парни выступили хорошо, а я не настолько успешно, я рад за них, и это больше смягчает мое огорчение, чем усиливает его, как это было бы два или три года





назад. Тогда, если кто-то из французов выступил хорошо, а я нет, я воспринимал это как двойную боль. Прекрасно понимаю, каким нужно быть эгоистом, чтобы так воспринимать события, и также знаю, что признаваться в этом не считается хорошим тоном... Я этим не горжусь, но такова была правда. Подобное отношение не было чем-то полностью неправильным. Оно служило стимулом, и я знаю, многие спортсмены ведут себя так же. Теперь я оставил позади это раздражающее качество моей личности и этому рад. Но взамен я потерял часть своей натуры, которая отвечала за жажду соревнования. Когда мои товарищи хорошо выступают, я просто в глубине души горд за них...

Много раз я спрашивал себя, была ли эта эволюция позитивной или негативной. В итоге пришел к выводу, что вопрос не имеет смысла. Я просто такой, какой есть сейчас, и таким меня сделала вся моя предыдущая жизнь. Бесполезно пытаться стать другим, как было бессмысленно пытаться изменить того, кем я был. Думаю, это здоровая эволюция и мое желание передавать свой опыт естественно и логично. У меня дома две дочери, и я хотел бы привить им ценности доброты, альтруизма и щедрости. Поэтому я бы чувствовал себя неловко, если бы испытывал горечь тогда, когда мои товарищи по сборной Франции выступают лучше меня. Тому, кем я стал, были бы неприятны такие эмоции. Так что это к лучшему, что сейчас я воспринимаю ситуацию по-другому, но тем хуже, если дополнительная мотивация, которую порождала внутренняя конкуренция, теперь исчезла. Существуют и другие источники мотивации!

УБЕЖДЕН, ОНИ ЧУВСТВУЮТ
МОЕ ЖЕЛАНИЕ ВНЕСТИ ВКЛАД
В ПРОГРЕСС КОМАНДЫ

Не знаю, осознают ли полностью Кантен, Симон, Эмильен, Антонен и Фабьен изменение моего отношения, но я убежден, они чувствуют мое желание внести вклад в прогресс команды. Не все имеют одинаковый подход к жизни в группе. Это логично, потому что каждый находится на своем этапе карьеры, становления себя как человека и каждый является неповторимой личностью. Рядом со мной есть амбициозные спортсмены, которые обладают тем же характером и состоянием духа, какие были у меня несколько лет назад. Если стремишься стать лучшим в мире, этот эгоизм, желание обострить конкуренцию позволяют заставить себя быть еще более успешным. Но несмотря на наши иногда разные цели, разницу потребностей и мнений, они знают, что я хочу передать им свой опыт. Я частенько позволяю себе давать им маленькие советы, делюсь знаниями, говоря себе, что им это тоже пригодится. Например, в субботу, в конце брифинга перед масс-стартом, я сказал Эмильену: «Будь готов к тому, что Йоханнес рванет очень быстро, снег медленный, поэтому отрывы будут нарастать. Могу сказать точно, когда ты лучший в мире гонщик, в этих условиях пытаешься сразу увеличить отрыв. Будь бдительным, оставайся рядом с ним, в пелотоне будут разрывы начиная с первого круга». В точности так и произошло, Эмильену удалось удержаться за Йоханнесом. Второе место — исключительно его заслуга, мой совет не претендовал ни на что другое, как просто поддержать его перед гонкой, но не могу отрицать, что был счастлив видеть его сияющим на подиуме. Иногда я с удивлением говорю себе: «Ты псих! Даешь им ключ к тому, чтобы тебя победить!» Все-таки мы занимаемся индивидуальным спортом, но передача опыта на этом этапе карьеры составляет часть моей нынешней роли. Спортсмены, которыми я восхищался, так же поступали со мной. Я вспоминаю Венсана Деффрана, который много помогал мне в конце своего спортивного пути. Мы жили с одной комнате на Олимпиаде в Ванкувере, и он, несмотря на собственное разочаровавшее его выступление, оказывал мне неоценимую поддержку.

Некоторое время назад я взял на себя эту роль по отношению к самым молодым членам сборной, не забывая, однако, и собственных спортивных целей. Коллективный успех стал для меня настолько же ценным, как и личный. Просто радость, которую я от него получаю, — другого порядка.

Прошлый сезон позволил мне лучше понять внутренние движущие силы команды и спортсменов, которые ее составляют. Оценить хрупкость нашего статуса и результатов, трудность нашей задачи. В течение десяти лет, когда товарищ из сборной плохо проходил свой этап и заваливал всю эстафету, я, конечно, испытывал сочувствие и не упрекал его, но до конца не понимал, почему он не мог пройти этап как полагается. Сегодня я проявляю гораздо больше эмпатии. Я осознал, что все, что я переживал в течение десятилетия, не было «нормальным», выполнимым для всех спортсменов высокого уровня. Пощечина, которую я получил в эстафете на последнем чемпионате мира, поставила меня в положение того, кто топит всю команду, без малейшей технической или погодной причины. Мне знакомы боль и одиночество, которые чувствуешь в этот момент, даже если товарищи и подходят тебя утешить.

Поэтому золото на чемпионате мира в Антхольце стало бы для меня огромным удовлетворением. Я бегал с несколькими поколениями спортсменов, доминировал в своей дисциплине, и в итоге командный титул чемпиона мира – единственный, которого мне не хватает*, которого я не мог добиться, несмотря на всю работу, талант и достижения. Я даже спрашивал себя, нет ли в этом моей вины, не я ли сдерживал других членов команды, подавлял их. Сейчас, когда я вижу результаты сборной Франции, говорю себе, что в конечном счете нет, я не подавлял моих товарищей! Возможно даже, моя требовательность сослужила хорошую службу не только мне... Так что да, было бы великолепно наконец-то стать чемпионами мира в эстафете. И если б я мог выбрать только одну большую победу в этом году, это было бы эстафетное золото в Антхольце.

* (Прим. авт.) Я не забыл про титулы в смешанной эстафете Пхенчхана и на чемпионате мира в Осло, но сейчас я говорю о победе в мужской эстафете на главных стартах, которая не удавалась ни разу за 10 лет, несмотря на силу нашей команды

ОБЩИЙ ЗАЧЕТ КУБКА МИРА

(после 7 гонок из 24, набрано очков)

1. Йоханнес Бе 374
2. Тарьей Бе 313
3. Кантен Фийон-Майе 281
- 4. Мартен Фуркад 267**
5. Симон Дестье 266
- ...
7. Эмильен Жаклен 257
15. Фабьен Клод 144
33. Антонен Гигонна 60



ФРАНКФУРТ (ГЕРМАНИЯ)

ФРАНКФУРТ (ГЕРМАНИЯ)

Вторник, 7 января 2020 года

Вместе со сборной Франции я нахожусь в аэропорту Франкфурта, мы ждем автобус, который должен отвезти нас в Оберхоф. День был длинным, и он еще не закончен. Суета с переездом продолжается, но мне не на что жаловаться.

Я прекрасно провел праздники и мог спокойно работать. На плато Веркор, где я живу, было мало снега, поэтому мы с Элен и дочками на неделю обосновались в Ла-Фекла, в апартаментах рядом с лыжной трассой. Стояла хорошая погода, я имел возможность сочетать профессиональную жизнь с семейной, что было идеально во всех отношениях. Я мог каждый день тренироваться, даже не уезжая для этого на машине.

Каждый день, плотно позавтракав с Элен, Инес и Манон, я уходил к 8.30 на трассу, чтобы провести два с половиной часа на лыжах, в том числе час со стрельбой. Возвращаясь домой, я шел забирать Инес и Манон из горнолыжной школы, у них как раз к тому времени заканчивались занятия. Их дни тоже были порядком загружены. По утрам горные лыжи, а после Манон каталась на беговых лыжах с мамой или со мной, если у меня было полдня отдыха. Поскольку Манон сначала встала на горные лыжи, а беговыми лыжами занимается только с нами, она убеждена, что беговые лыжи — это «лыжи для больших». Поэтому она их обожает и очень горда, что занимается «взрослыми лыжами» во второй половине дня.

Однажды ко мне на один день приезжал Эмильен, чтобы насладиться хорошими условиями снега, но чаще я тренировался один, пользуясь услугами работников стадиона для подготовки стрельбища. Накануне тренировок я перечислял то, что было необходимо: количество бумажных мишеней, стрелковых установок, ковриков и так далее, и наутро все было готово. Там были также Жан-Пьер Амà и Оле Эйнар Бьорндален, на стажировке вместе с китайской сборной. Они мне помогали с корректировками при стрельбе. Не давали советов, но по крайней мере могли понаблюдать за моей стрельбой. В любом случае биатлонисты — очень автономные спортсмены. Разумеется, в нашей дисциплине практикуются выезды на сборы со всей командой и сервис-бригадой по две недели в месяц, но в остальное время, когда мы тренируемся дома, с юных лет мы должны уметь справляться самостоятельно. Такой ритм тренировок способствует тому, что спортсмен быстро становится независимым, а также позволяет отобрать наиболее мотивированных, отделить тех, кто действительно хочет многого достичь и готов делать над собой усилия, от всех остальных...

Разумеется, перед моей новогодней стажировкой я обсуждал со стрелковым тренером Патриком Фавром, на что нужно будет обратить особое внимание. Но вот уже два-три года я достаточно независим в своей стрелковой подготовке. Я получил огромный багаж опыта под руководством Франка Бадью, который научил лучшему знанию самого себя, анализу успехов и ошибок, и который всегда стремился, чтобы спортсмены были как можно более самостоятельны и сами умели находить решения. Так что сейчас я хорошо себя знаю, и, если внешний экспертный взгляд всегда приветствуется, в итоге я все равно инстинктивно определяю свою стрелковую форму. Я точно знал, над чем мне нужно работать, и хотел это делать. Я начал с небольшого возвращения к истокам, потому что хорошо понимаю, что, пока мы соревнуемся на Кубке мира, наша стрельба деградирует. Мы меньше обращаем внимания на качество, пытаюсь выиграть в скорости в каждой гонке. Мне нужно было провести какое-то время за стрельбой по картонным мишеням, прежде чем перейти к механическим стрелковым установкам. Я также использовал собственные магазины, в которых больше пуль, чем обычно. Это позволило стрелять

двумя выстрелами по картонным мишеням и затем делать пять выстрелов по стрелковой установке. Таким образом, я делал семь выстрелов подряд, чтобы максимально акцентировать снижение качества, которое происходит между первым и последним выстрелом. Разумеется, главной целью было справиться с этим ухудшением. Это было одно из основных направлений тренировок на рождественских каникулах. Я также оттачивал движение спуска затвора (когда нажимаешь на курок), чтобы сделать его более плавным и быть готовым к моментам, когда стресс заставляет меня делать более резкое движение, как это случилось в Ле-Гран-Борнан. Наверно, десять-пятнадцать лет назад я не смог бы проделать такую работу в одиночестве. Но теперь у меня получилось. Например, на этот раз я заставлял себя в течение всего сеанса не смотреть на картонные мишени после выстрела, чтобы отделить ощущения при стрельбе от самого результата стрельбы. Я фокусировался на ощущениях, только на ощущениях, а это невозможно сделать тогда, когда время от времени идешь смотреть результат. Это сложно объяснить, но, чтобы не отвлекаться и быть полностью сконцентрированным, нужно уметь абстрагироваться от последствий. Чтобы не прогнозировать результат, лучше на него не смотреть.

Такой вид тренировок принес мне большую пользу. Он символизирует все, к чему я стремлюсь в настоящий момент. Быть сконцентрированным на себе, на своих ощущениях. Я стараюсь обрести себя, чтобы иметь возможность преуспеть снова. Не думая о конкуренции, о целях, о прошлых результатах или будущих гонках. Мне нужно было снова сфокусироваться, и мне удалось проделать эту работу в течение новогодних каникул. Я не знаю, какой это будет иметь эффект, но думаю, я хорошо поработал, даже если и чувствовал себя усталым во время двух последних больших тренировок на лыжах, особенно во время соревнования с Эмильеном. Я не беспокоюсь, но я бы предпочел дать ему более сильный отпор. Надеюсь, к концу этой недели я восстановлю свежесть и буду в лучшей форме на лыжах...

ОБЕРХОФ (ГЕРМАНИЯ)

Воскресенье, 12 января 2020 года

РЕЗУЛЬТАТЫ СПРИНТА 10 КМ (пятница, 10 января)

1. **Мартен Фуркад 25'27"2 (0+0)**
2. Эмильен Жаклен +25"5 (0+1)
3. Йоханнес Кюн +33"0 (0+1)
4. Матвей Елисеев +41"1 (0+0)
5. Александр Логинов +47"8 (0+1)
6. Симон Дестье +49"8 (0+1)

...

19. Кантен Фийон-Майе +1'46"3 (1+3)
40. Антонен Гигонна +2'28"6 (3+1)
54. Фабьен Клод +2'48"3 (2+2)

РЕЗУЛЬТАТЫ МУЖСКОЙ ЭСТАФЕТЫ 4x7,5 КМ (суббота, 11 января)

1. Норвегия (Биркеланд, Бьонтегорд, Дале, Кристиансен) 1ч19'32"3 (2+8)
2. **Франция (Жаклен, Фуркад, Дестье, Фийон-Майе) +4"4 (2+6)**
3. Германия (Хорн, Кюн, Пайффер, Долль) +48"2 (2+14)

РЕЗУЛЬТАТЫ МАСС-СТАРТА 15 КМ (воскресенье, 12 января)

1. **Мартен Фуркад 41'01"4 (0+1+0+1)**
2. Арнд Пайффер +20"1 (0+0+2+1)
3. Симон Дестье +20"3 (0+1+0+2)
4. Йоханнес Дале +38"9 (0+2+1+1)
5. Яков Фак +43"1 (1+1+1+0)

...

16. Кантен Фийон-Майе +1'24"2 (1+2+0+3)
29. Фабьен Клод +4'01"9 (3+2+1+3)
30. Эмильен Жаклен +6'00"4 (3+2+3+1)

После этапа в Ле-Гран-Борнан я записал в дневнике, что страстно хочу снова обрести ощущение полного управления гонкой, хотя бы в последний раз. Я объяснял, что только его мне не хватает, потому что я осуществил практически все, о чем мечтал в начале сезона: быть в хорошей физической форме, бежать свободно, снова победить и надеть желтую майку. Я говорил себе, что буду полностью удовлетворен, если мне посчастливится снова испытать эти волшебные моменты перед тем, как я завершу карьеру. Больше всего я надеялся обрести это благословенное чувство полного контроля, возвышения над схваткой, спокойствия и уверенности, когда ты делаешь правильный выбор в решающий момент... Я это получил! Я снова испытал потрясающее чувство наполненности во время масс-старта в Оберхофе. Это как вновь родиться! Я чувствую себя бесконечно радостным, насытившимся и в то же время полным желанием! Я счастлив...

Спринт в пятницу был многообещающим. У меня уже было чувство контроля над ситуацией, но, когда ты один на трассе, нет тех ощущений, которые бывают во время общего старта или гонки преследования, когда прямое противостояние провоцирует выброс адреналина и в то же время позволяет напрямую сравнить себя с остальными. Так что да, в пятницу уже было очень хорошо, не хватало только яростных соперников рядом на трассе. В субботу во время эстафеты у меня было хорошее предчувствие. Я сделал все, что мог, несмотря на сложность задачи, так как Эмильен передал мне эстафету очень далеко от первых номеров гонки. Я использовал все возможности подтянуться, это было важно для меня и для команды Франции которой я показал пример. Результат был достоин наших усилий: мы снова вместе взойшли на подиум. Я не рассчитывал свои силы, не экономил энергию, ничего подобного.



и, однако, я знал, что завтра настанет важный момент для этого сезона и для моей карьеры.

В масс-старте я у меня было огромное желание провести идеальную гонку. Очень радостно, когда все обстоятельства складываются нужным образом... Однако поутру погода не была подходящей для моего замысла. На старте я видел обеспокоенные лица, и мое собственное лицо, вероятно, тоже было не самым сияющим. Несмотря на это, я быстро понял, что все идет хорошо, я принимал верные решения в нужный момент. Я убедился в правильности



сделанного выбора, особенно в том, что касается решения не утяжелять винтовку для борьбы с ветром. Этот метод, применяющийся в команде Италии, заключается в помещении 100-граммового груза на конце винтовки для ее лучшей стабилизации. Некоторые мои товарищи решили так поступить, но не я! Когда мне это предложили, я со смехом повернулся к Франку Бадью: «Не принято менять команду, которая выигрывает!»

Я все сделал правильно! Уже очень давно я не испытывал этого невероятного чувства абсолютного мастерства, когда идеально воспринимаешь все, что происходит вокруг, свою стратегию, каждое из своих движений и то, к чему оно приведет, других гонщиков, толпу вокруг, ветер... Это было гениально, волнующе. Очень волнующе! К тому же я знал, что получу желтую майку лидера Кубка мира, и, даже если это и не было явной целью, мне бы не понравилось, если бы кто-то вместо меня сорвал ее с плеч Йоханнеса. На последнем круге я думал об этом. Я чувствовал, как горд, что мне все удалось, в сложных условиях снега и ветра, которые оставляли большое пространство для неуверенности. Когда тебе удастся взять контроль над гонкой при такой погоде, это прекрасно, просто замечательно. Я остаюсь сконцентрированным, но я не могу не думать о том, что записал в личном дневнике после этапа в Ле-Гран-Борнан. На последнем круге я говорю себе, что желание, которое я выразил письменно, исполнено. Это невероятно! То, чего я больше всего хотел, я переживаю сейчас! Мне в голову пришла фраза, произнесенная Тьерри Роланом после того, как сборная Франции стала чемпионом мира по футболу 12 июля 1998 года: «Увидев это, можно умереть спокойно!» Я чувствовал, что вот-вот разражусь смехом прямо посреди гонки...

Теперь, вернувшись в отель после протокольных мероприятий и череды утомительных обязанностей победителя, которым я сегодня подчинился с радостью, я позволяю себе расслабиться и вкушать красоту момента. Прошлый сезон меня изменил в этом отношении: я стараюсь не задавать себе вопросов, не пытаться оценить то, что со мной происходит, а просто наслаждаться, быть здесь и сейчас. И чтобы не было соблазна рассеять внимание и отклониться от этой цели, я решил больше не брать с собой телефон в дни гонок. Знаю, все может закончиться очень быстро, возможно, со следующей

недели я вновь испытаю трудности и сомнения. Я не владел этой мудростью, пока не столкнулся со взлетами и падениями прошлого сезона. Теперь я знаю и поэтому избегаю строить планы. Я счастлив жить настоящим моментом. Мы с командой выпили пива в баре отеля, и это именно то, что я хотел: разделить с ними радость.

ОБЩИЙ ЗАЧЕТ КУБКА МИРА

(после 9 гонок из 24, набрано очков)

- 1. Мартен Фуркад 387**
- Йоханнес Бе 374
- Симон Дестье 352
- ...
- Кантен Фийон-Майе 328
- Эмильен Жаклен 313
- Фабьен Клод 148
- Антонен Гигонна 61



РУПОЛЬДИНГ (ГЕРМАНИЯ)

РУПОЛЬДИНГ (ГЕРМАНИЯ)

Понедельник, 13 января 2020 года

Я очень доволен, как идут дела, тем более что во время новогодней подготовки я пошел на некоторый риск. Я решил последовать рекомендации Венсана и значительно увеличить объем тренировок во время каникул, по сравнению с тем, как я обычно тренируюсь в этот период. Мы говорили об этом в конце этапа в Ле-Гран-Борнан, и Венсан со смехом меня спросил: «Ты еще не видел программу тренировок, которую я для тебя составил? Тем лучше, она тебе не понравится!» Он верит в волшебную силу тренировок большого объема и низкой интенсивности. Я применял совсем другой подход под крылом Стефана Бутье, стараясь сохранить больше свежести при приближении соревнований. Принципы Венсана в применении к спортсмену моего возраста вызывали у меня сомнения. В прошлом году я работал слишком много, дойдя до пресыщения, практически до истощения, — с результатом, который все знают. Я применял стратегию Стефана, заключающуюся в сбережении сил, вплоть до новогодних каникул. На этот раз программа Венсана, учитывавшая как его принципы большого количества тренировок, так и мою потребность в передышке, меня вдохновила. Хотя она начиналась с большого объема работы, перед скоростными тренировками было два дня отдыха, которые должны были принести мне свежесть, в которой я так нуждался. Даже если и был риск, что мое тело устанет перед довольно интенсивным началом Кубка мира и не сможет «переварить» большие тренировочные нагрузки, я сказал: «Попробуем!». Я помнил, что в прошлом январе хотел форсировать

свою форму, в то время как сам отчаянно нуждался в отдыхе. Эта ошибка оставила свой след в моем сознании...

На этот раз я чувствовал, что способен это сделать. Я доверяю Венсану. Я был очень огорчен, что прекрасная работа, которую мы проводим вместе уже два года, не воплотилась в результат, что наш первый совместный сезон на Кубке мира увенчался поражением. Венсана, должно быть, тоже ранил этот факт: он принял ответственность за подготовку лучшего в последние семь лет биатлониста, а в итоге получил спортсмена с очень нестабильной формой, истощенного и полного сомнений... Я был тем более этим расстроен, что испытываю к нему огромное уважение, мы хорошо понимаем друг друга, наша совместная работа технически проходила идеально и мы оба думали, что правильно подошли к тренировочному процессу. Венсан принципиальный, чуткий и при этом скромный человек, его личные качества усиливают мое желание быть успешным в том числе и ради него. После Олимпиады я во многом рассчитывал на новый проект, связанный с его тренерской работой в сборной. Со Стефаном мы чувствовали, что совместно осуществили все, что могли, и эта история подошла к концу. Венсан привнес в мои тренировки новое дыхание, которое мне было необходимо. Теперь нужно, чтобы результаты показали правильность сделанного выбора...

Это первый уик-энд, в который я великолепно себя чувствую на лыжах. У меня уже была очень хорошая форма в Эстерсунде, на старте сезона, но с пятницы по воскресенье в Оберхофе мой контроль над гонкой был более полным, я чувствовал меньше напряжения, и это позволило мне до конца использовать мой потенциал.

Еще одна причина для удовлетворения — успех в стрельбе в очень сложных условиях с сильными порывами ветра, как часто бывает в Оберхофе. В декабре провалы в точности стрельбы вызвали во мне сильную фрустрацию и помешали достичь более убедительных результатов, особенно в Ле-Гран-Борнан. Я был так сильно сконцентрирован на физической форме во время летней подготовки из-за ее провала в прошлом сезоне, что неизбежно был чуть менее внимательным к ощущениям при стрельбе. Это привело к тому, что в начале сезона стрельба подпортила мне радость от возвращения

хорошей лыжной формы. Я совершал несвойственные мне ошибки, уже находясь на полпути к победе. Нужно было вылечить и этот недуг. То, что на новогодних праздниках у меня было время обдумать проблему и поработать над ней, принесло свои плоды. Стрельба остается тонкой алхимией, я не собираюсь обольщаться и рассчитывать на то, что все будет так же хорошо до конца сезона, но у меня появилось больше уверенности как насчет стрельбы, так и насчет лыжного хода. У меня нет страха потерять физическую форму, но я остаюсь осторожным и не хочу загадывать далеко. Я больше не боюсь, что ко мне вернется прошлогоднее плохое состояние, но между хорошей и очень хорошей формой есть небольшая разница, которая отделяет победу от пятого места. И никто не может сказать заранее, как все сложится.

Это правда, что с двумя подряд победами мои сомнения немного отступили. Я задаю себе меньше вопросов, но понимаю, что в биатлоне в каждый новый соревновательный уик-энд карты раздаются заново. Меняются локация, погода, условия снега, высота над уровнем моря. Перерыв в несколько дней между соревнованиями может иметь непредсказуемые физиологические последствия. Твоя динамика на прошедшей неделе вовсе не обязательно повторится на следующей. Такая непредсказуемость составляет одну из сильных сторон нашей дисциплины, позволяет поддерживать интригу. Это не мешает мне сохранять оптимизм: даже с перетасованными картами можно сыграть хорошую игру несколько раз подряд, не так ли?

Я СНОВА НАДЕНУ ЖЕЛТУЮ МАЙКУ
И БУДУ ЕЕ ЗАЩИЩАТЬ

Тем более что накопившаяся уверенность дополняется отсутствием Йоханнеса, которое позволило мне раскрепоститься. Я чувствую способность работать в гонке так, как я хочу, задавать собственный ритм, вместо того чтобы пытаться противостоять его ритму. Его присутствие довлело надо мной, и теперь я вижу, что больше не должен думать о нем столько, сколько раньше. Я терял из виду собственные ощущения и стратегию, для того чтобы скопировать его гонку. У меня в голове засело, что я должен стрелять 10 из 10, без которых у меня нет возможности бросить вызов его результату. Промахи были в том числе из-за этого. В этом направлении я должен продолжать работать в течение января над психологическим и стратегическим аспектами. Благодаря победе в спринте и масс-старте я накопил запас уверенности в своих силах. Подумать только, я не выигрывал спринт с марта 2018 года!

Понимаю, это может показаться нелепым, что с моими регалиями я могу сомневаться и испытывать трудности в решении проблемы, которую ставит передо мной Йоханнес. Ни разу в прошлом сезоне я не чувствовал, что сражаюсь равным с ним оружием. Конечно, я выиграл две гонки, не то чтобы случайно, но без полного контроля над ситуацией, и это было только в первые две недели сезона. Все последующие восемь недель я никогда не мог по-настоящему бросить ему вызов, ни разу не боролся за победу! Я потерял привычку быть победителем. Выигрывать, доминировать — это то, что ты должен поддерживать, и, пройдя через слишком длинный период спада, я практически оказался в положении юниора, который заново учится справляться с каждой ситуацией по мере ее возникновения. Значит, к каждой ситуации нужно вновь подобрать свой ключ...

Я не испытываю комплексов по отношению к Йоханнесу, речь не об этом, просто память и уверенность в себе основываются на событиях ближайшего прошлого. Можно говорить об опыте, который я накопил, но мои победы на Олимпийских играх, чемпионатах мира так же, как и семь подряд званий лучшего в мире биатлониста, не идут в расчет в сравнении с катастрофическими ощущениями прошлого сезона. Однако и они начали стираться, чтобы уступить место хорошей волне, рожденной моими победами и особенно моими ощущениями. Я был так далеко от своего уровня, что утратил все

ориентир. То, что я снова их обрел, внушает мне гордость. Гордость из-за того, что смог вернуться после стольких сомнений и обрести драгоценность, которую потерял и которую мало кто ожидал снова увидеть в моих руках. Это напоминает мои ощущения в Хохфильцене, когда я вышел на старт в желтой майке лидера Кубка мира, которую завоевал в Эстерсунде. С тех пор не было никакой уверенности, что я получу ее вновь, и, однако, мне это удалось... Я снова надену желтую майку и буду ее защищать. Если все пройдет хорошо на этой неделе, я смогу укрепить свое преимущество и создать хороший отрыв по очкам, который будет непросто наверстать, даже для Йоханнеса. Я не хочу загадывать слишком далеко и еще меньше хочу быть слишком самоуверенным, но отныне я принимаю новый вызов и играю в другую игру, чем прежде. Это цель, которую я себе не ставил в начале сезона, потому что мои сомнения не позволяли поверить в ее достижимость. Никогда до этого момента в текущем сезоне я не мог сказать себе, что имею возможность бороться за Кубок мира.

Теперь же... Пришло время об этом подумать! Новая цель несет в себе более высокий уровень напряжения и стресса, но они мне знакомы. Мне удалось с ними справиться в прошлом, и нет причин, чтобы это не удалось снова. Я вновь обрел аппетит. Как странно то, что я чувствую: одновременно сытость и волчий голод!







РУПОЛЬДИНГ (ГЕРМАНИЯ)

Воскресенье, 19 января 2020 года

РЕЗУЛЬТАТЫ СПРИНТА 10 КМ (четверг, 16 января)

1. **Мартен Фуркад 22'41"5 (0+0)**
2. Кантен Фийон-Майе +3"1 (0+0)
3. Бенедикт Долль +12"0 (0+0)
4. Ветле Кристиансен +22"2 (0+1)
5. Симон Дестье +23"5 (0+1), Фабьен Клод +23"5 (0+1)

...

12. Эмильен Жаклен +45"2 (0+1)
13. Антонен Гигонна +46"9 (0+1)

РЕЗУЛЬТАТЫ МУЖСКОЙ ЭСТАФЕТЫ 4x7,5 КМ (суббота, 18 января)

1. **Франция (Жаклен, Фуркад, Дестье, Фийон-Майе) 1ч18'11"2 (0+6)**
2. Норвегия (Дале, Бьонтегорд, Т. Бе, Кристиансен) +1'12"2 (0+10)
3. Австрия (Ландертингер, Эдер, Ляйтнер, Эберхард) +1'24"3 (0+4)

РЕЗУЛЬТАТЫ ПАСЬЮТА 12,5 КМ (воскресенье, 19 января)

1. **Мартен Фуркад 31'26"8 (0+0+0+0)**
 2. Кантен Фийон-Майе +17"6 (0+0+1+0)
 3. Ветле Кристиансен +46"0 (0+0+0+1)
 4. Симон Дестье +46"1 (0+0+0+1)
 5. Бенедикт Долль +52"2 (0+0+1+0)
 6. Эмильен Жаклен +1'04"9 (0+1+1+1)
- ...
8. Антонен Гигонна +1'06"4 (0+0+1+0); Фабьен Клод +1'37"3 (1+1+0+1)

Если бы нужно было подытожить эту неделю, могу сказать, несмотря на начавшуюся проявляться усталость: она была идеальной! Я оптимизировал свой потенциал и закрепил прекрасное начало года в том, что касается моей формы, моих ощущений и того, как они преобразовались в спортивный успех. Я провел гонки на очень высоком уровне, всегда выкладывался до конца, в условиях обостренной, но очень здоровой конкуренции, в особенности внутри сборной Франции. Относительно спринта, расклад был очевидным, лучшие лыжники стреляли без промахов: Кантен, Симон, Кристиансен и несколько других. У меня не было права на ошибку. Я ее не совершил, и я выиграл...

Через два дня из-за снегопада эстафета обернулась очень медленной гонкой, с большими разрывами, которые быстро нарастали. Такие условия были выгодны для сборной Франции, которая выставила четырех сильных лыжников. Эмильен, который прошел этап идеально, как ходом, так и на стрельбе, создал отличный задел, мне удалось затем увеличить наше преимущество. Кантену и Симону, которым был уже создан хороший отрыв, нужно было сохранить достигнутые позиции. Это всегда легче сказать, чем сделать, но они прекрасно справились.

Симон провел отличную гонку в условиях, когда он понимал, что малейшая ошибка может лишить нас достигнутого преимущества. Кантен был чуть менее успешен, но и этого хватило с запасом. Признаюсь, я на секунду подумал, что, поскольку Кантен располагал запасом по времени и победа была близка, ему не пришлось сильно истощить себя в гонке, и значит, он будет более свежим, чем я, в завтрашнем пасьюте, в котором он будет моим самым



грозным соперником! Однако я тоже извлек пользу из своего второго номера в эстафете: пока Кантен еще был на трассе, я уже мог посвятить время восстановлению сил на велотренажере. Это одна из причин, по которым я больше предпочитаю начинать эстафету, чем ее завершать: таким образом у меня есть возможность нестись на всех парах, не рассчитывая, как пойдет дело после, а потом расслабиться, ожидая финиша третьего и четвертого участников. Когда я выступал финишером, после эстафеты я был в большой спешке, чтобы все успеть — переодеться, дать интервью, присутствовать на церемонии, участвовать в пресс-конференции... не имея возможности выделить пять минут для отдыха или восстановиться накануне следующей гонки.





Победа в эстафете очень важна для нашей команды, мы победили впервые с марта 2017 года. В отношении себя лично я думаю, что вернул себе роль не только лидера внутри группы, но и старшего брата, капитана. Уважение, которое товарищи испытывали ко мне раньше и которое немного поблекло в последний год, снова вернулось. Я никогда не чувствовал, что ребята стали меньше уважать меня как человека, но как спортсмен какое-то время я не пользовался привычным признанием. Спортивная иерархия зависит от результатов, нужно ее подтверждать практически в каждой гонке. В прошлом сезоне я исчерпал весь свой кредит доверия... Теперь я снова вижу уважение в глазах и жестах моих товарищей и мне приятно, что это вернулось. Поскольку со своей стороны я стараюсь максимально передать им свой опыт, эта взаимность создает драгоценную связь между нами. Она происходит из уважения без высокомерия, обмена опытом без досады или задней мысли. Мы вместе переживаем прекрасный период как в человеческом плане, так и в отношении спортивных результатов, личных и коллективных, которые никогда не были настолько высоки.

Наша взаимная близость приняла неожиданный оборот перед камерой телеканала L'Equipe, сразу после победы в эстафете. Я не ожидал, что Симон бросит мне этот мяч и даст повод процитировать тираду Эдуарда Баэра из фильма «Астерикс и Обеликс: Миссия Клеопатра», которую я знаю наизусть с четырнадцати лет. Да, это длинная история... На Олимпиаде 2018 года во время сеанса массажист спросил меня, уже не помню по какому случаю, идет ли речь «о хорошей или плохой ситуации». В ответ я произнес этот знаменитый монолог без единой ошибки, несмотря на его длину. Я добавил, что уже много лет жду, чтобы кто-то из журналистов задал мне такой вопрос в микст-зоне, но этого никогда не происходит. Симон создал повод, очевидно, не предупредив меня об этом, и я не мог устоять. Я начал декламировать...

Этот момент показывает, насколько хороши отношения внутри команды, несмотря на спортивную конкуренцию, которая нас подстегивает. Мы все внимательны к тому, чтобы сохранять дружескую атмосферу, нам действительно приятно находиться в такой обстановке. В течение большей части моей карьеры я был немного в отрыве от остальной команды. По вечерам

я возвращался в отель, часто это было после победы, и оказывался бок о бок со спортсменами, которые гораздо реже добирались до подиума. Это обязывало меня к сдержанности, и я неизбежно чувствовал себя менее включенным в команду. В этом году мы говорили друг с другом на равных, все вместе. Это очень приятно, даже если в спорте всегда есть счастливые и разочарованные, по крайней мере разговоры в команде больше не вертятся главным образом вокруг меня.

Я выбрал индивидуальный вид спорта, который мне идеально подходил, но мне всегда приходилось учитывать и интересы коллектива, и со временем я научился это ценить, особенно после Олимпиады в Пхенчхане. Однако вначале я не хотел брать на себя роль знаменосца. Я думал о несчастьях, падающих на голову того, кто посмел выйти вперед и играть главную роль на церемонии открытия. Я видел только то, что на стадионе я потрачу энергию накануне соревнований, в которых буду добиваться золота в борьбе со множеством других претендентов. Эгоистичным образом я спрашивал себя: «Что это мне даст?» Воспринимал роль капитана сборной как неудобство, бремя, которое нужно нести. Я принял ее как обязанность, даже если высоко ценил оказанную мне честь и был этим горд. Я хорошо знал, что должен это сделать. Но это не было моей мечтой. В реальности, переживая тот момент, я понял главное. Конечно, я что-то отдал, но особенно много я получил взамен. От команды, от болельщиков. До того момента я считал, что я вместе с тренерами веду вперед команду. На Олимпиаде коллектив взаимно помогал мне, и это стало замечательным открытием. Я сполна ощутил и оценил, что мой путь, который был изначально личным, смог расшириться и вовлечь других спортсменов, болельщиков, мою страну. Отныне это был позитивный обмен энергией.

Пасьют, сложившийся как наша с Кантенем гонка бок о бок, тоже составил великолепный опыт. Богатый эмоциями и приятный, даже если и сопровождался некоторыми трудностями. Приехав в 13 часов на стадион, я был полумертвым. Истощенным физически и морально. Я спал все утро, но так и не восстановил силы. Я чувствовал себя вялым. Чувствовал себя вялым. Я понимал опасность такого состояния и сказал себе: «С этой минуты и в тече-

МЫ НЕ БЛЕФОВАЛИ, МЫ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО СДЕЛАЛИ ВСЕ, ЧТО МОГЛИ. СО ВСЕЙ ЧЕСТНОСТЬЮ

ние полутора часов ты должен оставаться предельно бдительным; после сможешь отдохнуть четыре дня». Я поместил себя в туннель концентрации, и как только чувствовал усталость или снижение внимания, мысленно «возвращал переключатель» в исходную позицию. Это случалось даже во время гонки. В конце четвертого круга я стал настойчиво думать: «Останься сконцентрированным в последний раз на этой стрельбе, потом ты сможешь расслабиться», как будто обещал себе отдых взамен на стрельбу 20/20. Таким образом я продержался. Заставляя себя, предлагая себе награду, обещание совсем близкого отдыха.

Мы с Кантенем хорошо поработали. Вместе. Я лидировал на первом круге, на двух следующих мы прекрасно взаимодействовали, лидируя по очереди. Дальше я должен был взять на себя ответственность и на четвертом круге обеспечить успех последней стрельбы. Когда об этом рассказываешь, это может казаться простым, но я очень доволен тем, что реализовал свой план без помех. С успехом, который меня ждал в конце усилия. Кантен и я извлекли выгоду из совместной стратегии. Наши интересы совпадали, и, если бы мы стали играть друг против друга, вместо того чтобы сотрудничать и увеличить отрыв от преследователей, гонка могла бы сложиться совсем по-другому. Возможно, Кантен не смог бы сохранить место на подиуме. Также ничто бы не гарантировало моей победы... Мы не блефовали, мы действительно сделали

все, что могли. Со всей честностью. Я был немного лучше него ходом, это позволило мне работать без опаски.

Однако если оценивать мою спортивную форму в январе, то, что я мог делать на пике своих возможностей, я думаю, мне немного не хватало динамичности на лыжах. В целом я провел две очень удачные недели, вновь обрел гибкость и мастерство в своей дисциплине. У меня еще нет того ощущения, к которому я привык в течение стольких лет, чувства недосыгаемости, позволявшего мне исправлять даже грубые ошибки. Тогда это ощущалось так, как будто меня за ошибки постоянно «прощали». Сегодня я хорошо понимаю, что больше не обладаю той способностью, тем «знаком неприкосновенности».

Думаю, в моем теле до сих пор живут остатки усталости, завладевшей мной в прошлом сезоне, и это мешает доминировать в лыжном ходе как раньше. Позволит ли следующий перерыв между гонками избавиться от нее и войти в оптимальную форму, обрести лучший лыжный ход? У меня нет ответа. Тем не менее, знаю, с моим нынешним уровнем я могу выиграть практически во всех гонках. От меня зависит, насколько хорошо я сыграю этими картами, вместо того чтобы предаваться воспоминаниям и надеяться на гипотетическое улучшение.

Я нахожусь в прекрасной динамике, которая позволяет мне получать удовольствие и выигрывать. Заставляю себя не задаваться вопросом: «Был ли я сильнее раньше?» Конечно, я догадываюсь, какой будет ответ, но не хочу думать в таком ключе, это было бы лучшим способом привнести негатив туда, где мне нужно искать только позитив. Я чувствую себя психологически сильным. Знаю, насколько трудно поддерживать спортивный уровень, который я набрал с начала этого года. У меня нет права на ошибку, я должен выдавать максимум, чтобы иметь надежду достичь моих целей.

После пасьюты я вспомнил разговор, который состоялся у меня с Элен, моей женой, за несколько недель до Олимпиады в Пхенчхане. Йоханнесу удалось провести оглушительное начало сезона. Мы оба сражались за желтую майку, и, если я и оставался лидером Кубка мира, у меня было лишь крохотное преимущество, порядка шести-семи очков. Я объяснял Элен, как трудно мне стало выигрывать, я должен постоянно выкладываться на 100% возможно-

стей, чтобы сохранить желтую майку. Она ответила с присущей ей естественностью: «Это же здорово, разве нет? Так и должно быть...» Она была права. Она всегда права. Сейчас происходит абсолютно то же самое. Я веду тяжелую, долгую, изнуряющую битву с неочевидным исходом. И это тоже очень хорошо. В самых тяжелых гонках мы получаем больше всего удовольствия. Самые трудные победы несут больше всего гордости. Так что да, конец сезона будет непростым. Конечно, у меня есть небольшое преимущество в общем зачете, но нужно быть безупречным во всех гонках, чтобы его сохранить. Вот что делает меня счастливым сегодняшним вечером, когда я вхожу в свою комнату в отеле.

Меня никогда не огорчала разница между тем, как я воспринимал свои победы и как их оценивали многочисленные наблюдатели, особенно журналисты. Если для кого-то мои победы казались слишком легкими, я сам всегда прекрасно понимал, сколько усилий я вложил, чтобы их завоевать. Но меня не единожды огорчали комментарии вроде «Ну, слабовато» или «Фуркад снова проиграл», когда я приходил третьим или четвертым после хорошей гонки, в которую вложил все, что мог. Да, это расстраивало. Я думал: «Они больше не понимают, насколько это сложно...» С этой точки зрения прошлый сезон всем принес пользу. Всем, кроме меня. Ну разве что... то, что я переживаю сейчас, не имело бы для меня того вкуса, если бы я закончил прошлый сезон победителем. Теперь же происходящее кажется немного нереальным, я достиг 98 % точности в стрельбе с начала 2020 года, и я слишком хорошо знаю мой спорт, чтобы думать, что это будет продолжаться. Мой истинный уровень находится между результатами декабрьских гонок и результатами начала января. Даже во времена моей самой лучшей физической формы, в разгар доминирования в мировом биатлоне, возможно, мне ни разу не удалось завоевать четыре победы подряд, если речь не шла о двух связках спринт – пасьют.

Разумеется, в январских результатах стрельбы, когда мне удалось 98 из 100 выстрелов, была небольшая доля везения. Если при стрельбе попадаешь в габарит (край мишени), то точный выстрел от промаха может отделять меньше миллиметра. Это закон физики. Если мишень стала белой, значит пуля прошла. Здесь нет места случайности. Прошедший габарит – это не

удача, это миллиметр в ту или другую сторону. В хорошую или плохую, прошел или не прошел... В моем случае габарит прошел в масс-старте, во время третьего выстрела на первой стрельбе лежа. В декабре мои габариты не проходили, а в январе — прошли. Почему? Несомненно, потому, что мне удалось освободиться от ига Йоханнеса, потому что успех притягивает успех, потому что Рупольдинг мне хорошо подходит, а погодная неразбериха Оберхофа не оставляла мне выбора кроме как быть максимально осторожным и сконцентрированным. Потому что я усердно работал в новогодние каникулы, движимый декабрьским разочарованием... Благодаря этой работе мне удалось задействовать 100 % моего стрелкового потенциала. И все же всегда есть маленькая частичка иррационального. Момент эйфории, который иногда случается на трассе, когда у тебя впечатление, будто ты превратился в гоночный болид, а в подъемы взлетаешь на крыльях, хотя подготовка была такой же, как год назад, когда казалось, что в каждой гонке тащишь пудовые гири. Если бы все было полностью рационально, соревнования потеряли бы большую часть привлекательности. Мы бы без конца повторяли одни и те же рецепты, использовали одни и те же стратегии, и в итоге победитель всегда был бы один и тот же.

Если б Йоханнес был здесь, это бы мало что для меня изменило. Конечно, я бы предпочел победить в его присутствии, но радость, которую доставила мне победа в Эстерсунде, когда я одержал над ним верх, была не больше радости от четырех последних побед. Вопросы, которые мне без конца про него задают, меня не напрягают. Больше раздражает информационная дымовая завеса, которую норвежцы устроили вокруг отсутствия Йоханнеса и даты его возвращения. Мы узнали о рождении ребенка через пять дней после этого события, когда французский журналист, пообщавшись с норвежскими коллегами, сообщил о «сенсации», и его с тех пор объявили чуть ли не угрозой национальной безопасности. Если хочешь контролировать свои коммуникации, лучше это делать самому. Они могли бы действовать более непосредственно. В конце концов, речь идет о счастливом событии, которое не нуждается в такой секретности. Что касается даты возвращения Йоханнеса, это тоже не самая большая тайна во Вселенной. С самого начала я думал, что он приедет

в Поклюку. Так и есть, и для меня это ничего не меняет. Но мне важно знать, осталось ли у меня достаточно энергии, чтобы получить удовольствие от этапа в Словении.

ОБЩИЙ ЗАЧЕТ КУБКА МИРА

(после 11 гонок из 24, набрано очков)

- 1. Мартен Фуркад 507**
2. Кантен Фийон-Майе 436
3. Симон Дестье 435
- ...
6. Эмильен Жаклен 380
17. Фабьен Клод 214
28. Антонен Гигонна 123







ПОКЛЮКА (СЛОВЕНИЯ)

ПОКЛЮКА (СЛОВЕНИЯ)

Пятница, 24 января 2020 года

РЕЗУЛЬТАТЫ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ГОНКИ 20 КМ (четверг, 23 января)

1. Йоханнес Бе 47'54"3 (0+0+0+0)
2. **Мартен Фуркад +11"4 (0+0+0+0)**
3. Фабьен Клод +25"6 (0+0+0+0)
4. Филипп Наврат +36"7 (0+0+0+0)
5. Йоханнес Далё +1'02"4 (0+1+0+0)
- ...
4. Кантен Фийон-Майе +1'28"5 (0+1+0+1)
11. Антонен Гигонна +2'17"3 (0+0+1+0)
21. Симон Дестье +3'26"1 (0+1+1+1)
32. Эмильен Жаклен +4'40"0 (2+0+1+0)

В среду вечером, накануне первой гонки этапа, во время ужина к нам подошел Венсан и с мрачным лицом отозвал Фабьена для личного разговора. Он сообщил, что отец Фабьена пропал во время аварии снегохода в Канаде, куда он вот уже двадцать лет ездит каждую зиму. По последним сведениям, он переезжал через замерзшее озеро вместе с несколькими друзьями, и лед проломился. Хотя ни одного тела еще не нашли, шансы на то, что он жив, невероятно малы. Эта новость сразила Фабьена и его брата Флорана, который выступает за команду Бельгии и живет в одном отеле с нами. Флоран не мог скрыть своего горя. Фабьену потребовалось больше времени, чтобы

осознать произошедшее. Он должен был решить, будет ли завтра бежать гонку в память об отце или лучше сразу вернуться домой, чтобы поддержать мать. Венсан взял слово, чтобы выразить ему поддержку от имени себя и команды, каким бы ни было его решение. Видя, что Фабьен тверд как скала, я тоже сказал ему несколько слов: «Фабьен, тебе не нужно ничего нам доказывать, мы знаем твою стойкость. Ты имеешь полное право не бежать, это по-человечески понятно. Мы не машины, и что бы ты ни решил, мы знаем твою силу и чего ты стоишь».

Саму гонку нельзя отделить от этой драмы. Грандиозный успех Фабьена – его первые 20/20 и первый подиум на Кубке мира – доказал его талант и силу характера. Еще он показал, насколько мощным моральным резервом обладает человек, способностью найти в глубине себя ресурсы, о которых он даже не подозревал.

То, что мы пережили все вместе, отодвигает на дальний план небольшую неприятность, которая случилась со мной на выходе со второй стрельбы. Моя правая лыжа наехала на льдинку или бугор, точно не знаю. Идиотское падение стоило мне порядка десяти секунд. Мы все иногда совершаем маленькие ошибки, эта ошибка случилась в неподходящем месте в неподходящее время. Она решила исход гонки. Это так, но сожаления ничего не изменят. Я не могу быть слишком расстроен. Я сделал все, что мог, и Йоханнес тоже. Ходом я был чуть лучше него, он стрелял немного быстрее меня, мы оба получили результат 20/20 на стрельбе. Кто-то должен был победить, и на этот раз это был он. Мы провели хорошее сражение, и я думаю, что наша дуэль представляла собой увлекательный спортивный момент, тем более что эту гонку очень ждали, так как это была первая гонка после возвращения Йоханнеса. В итоге я потерял шесть очков в общем зачете по отношению к нему, но это не так уж много значит. Мои эмоции гораздо больше связаны с тем, что мы пережили с Фабьеном и Флораном.



ПОКЛЮКА (СЛОВЕНИЯ)

Воскресенье, 26 января 2020 года

РЕЗУЛЬТАТЫ МАСС-СТАРТА 15 КМ (воскресенье, 26 января)

1. Кантен Фийон-Майе 36'21"5 (0+0+1+0)
2. Бенедикт Долль +10"0 (0+1+0+0)
3. Йоханнес Бе +10"3 (1+0+0+1)
4. Ветле Кристиансен +10"6 (0+0+0+1)
- 5. Мартен Фуркад +10"8 (0+0+1+0)**
- ...
17. Симон Дестье +1'36"6 (0+3+0+1)
22. Антонен Гигонна +2'00"4 (1+1+0+1)
25. Эмильен Жаклен +2'27"4 (2+1+2+0)

Мне не хватило физических сил, чтобы быть в состоянии бороться за победу. Я явственно ощущал, что мои батареи пусты, по сравнению с предыдущими выходными, когда усталость, конечно, была, но у тела еще оставались скромные резервы. Если мне удалось получить удовольствие во время индивидуальной гонки в четверг, несмотря на сложный эмоциональный фон, то в масс-старте я действительно испытывал трудности. Это было очень тяжело. После первого круга, когда Йоханнес совершил ошибку, в моем положении я должен был ускориться, чтобы не позволить ему легко вернуться в головную группу. Даже если это и означало осложнить себе конец гонки. Мне повезло, что Симон и Кантен были рядом, они помогли

увеличить темп. Совершив ошибку на первой стрельбе стоя, мне пришлось превзойти свои возможности, попытавшись нагнать отставание от лидирующей группы. Гонка получилась очень равномерной по интенсивности усилий, я чувствовал, что у Кантена осталось больше сил, чем у меня, особенно на второй половине круга, где трасса шла в долгий подъем. Совершив по промаху на последней стрельбе, Йоханнес и Ветле Кристиансен приоткрыли дверь для соперников, но остались в борьбе за медали. Кантен стрелял на шесть секунд быстрее меня, и у меня не было сил, чтобы закрыть это отставание на лыжах. В десяти секундах позади меня работали вместе Йоханнес, Доль и Кристиансен. Они старались меня догнать, и я не смог удержаться впереди, один против них троих... Учитывая, как сложилась гонка, я совершил стратегическую ошибку, сберегая немного энергии для финишного спурта, тогда как должен был вылезти из кожи вон, чтобы помешать им меня догнать. В момент выхода на финишную прямую я держался за Йоханнесом, что меня немного замедлило и позволило Ветле выиграть два-три метра. Затем, в финишном спурте, он просто-напросто был сильнее меня.

Я знаю, что каждая третья неделя соревнований для меня менее успешна, чем две предыдущие. Это никогда не мешало мне проводить очень хорошие гонки, и поэтому я стараюсь не держать в голове этот факт, чтобы не добавлять психологическую расслабленность к физической усталости. В этом масс-старте мне удалось показать 19/20 на стрельбе и четвертое время лыжного хода, но я финишировал лишь пятым. Когда удача не хочет тебе улыбаться, она не улыбается... С таким же результатом, если бы диспозиция сил была другой, я мог бы претендовать на победу. В моем положении, в каждом соревновании я преследовал две цели: результат самой гонки и желтая майка лидера Кубка мира. Я борюсь за эту майку и, мне кажется, довольно успешно ее защищаю, несмотря на усталость и драматичные события, которые на всех нас повлияли.

Я очень рад, что успешно провел начало года и полностью оптимизировал свой потенциал. Я достиг 97,5% точности при стрельбе, это значит, что я совершил 117 точных выстрелов из 120. В своем роде это уникальный результат. По дороге в аэропорт мы шутили с Эмильеном, который сказал:

Я БОРЮСЬ ЗА ЭТУ МАЙКУ И МНЕ КАЖЕТСЯ, ДОВОЛЬНО УСПЕШНО ЕЕ ЗАЩИЩАЮ, НЕСМОТРЯ НА УСТАЛОСТЬ И ДРАМАТИЧНЫЕ СОБЫТИЯ, КОТОРЫЕ НА НАС ВСЕХ ПОВЛИЯЛИ

«В сегодняшней гонке у меня на один промах больше, чем у тебя за весь январь...» Моя статистика кажется немного фантастической, но я постараюсь сохранить эту динамику, концентрируясь на том, что должен делать. Мой уровень позволяет этого достичь, но речь идет о спорте, занятии, в котором ты не можешь полностью контролировать все элементы, особенно успех соперников. Мы достигли середины сезона, дальше предстоит захватывающая борьба за победу в общем зачете Кубка мира. Сейчас нас около дюжины, тех, кто имеет хорошие шансы выиграть в любой гонке, из них три больших фаворита: Кантен, Йоханнес и я. Если один из нас троих «приоткрывает дверь», парни вроде Симона Дестье, Эмильена или норвежцев Бьонтегорда, Тарьея Бе или Кристиансена могут прорваться на подиум. То же касается немцев Пайффера и Долля. Или русских. Все эти спортсмены способны победить в нормальных условиях гонки, даже без наличия исключительных факторов, которые могли бы исказить результат.

Всем в команде не терпится вернуться домой, и мне первому. Не считая последнего масс-старта, я поднимался на подиум в каждой гонке с начала этого года. Это увеличивает рабочую нагрузку, поскольку прибавляет протокольные церемонии, допинговый контроль, пресс-конференции. Чередование обязательных мероприятий усиливает внутреннее напряжение во время соревнований и обостряет чувство усталости.

СЭКОНОМЛЕННЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ РЕЗЕРВЫ МОГУТ ОЧЕНЬ ПРИГОДИТЬСЯ В КОНЦЕ СЕЗОНА

Я хотел поберечь силы и в рамках этой среднесрочной стратегии предпочел не участвовать во вчерашней смешанной эстафете. Если бы я выбрал краткосрочную стратегию, я бы принял участие в эстафете, чтобы тело осталось мобилизованным в преддверии масс-старта. Те, кто так поступил, получили положительный эффект на следующий день. Что касается меня, я предпочел не ставить под угрозу свою форму в будущем. Мне не хотелось в понедельник, в момент снятия напряжения, обнаружить, что я заболел. Этот риск существует тогда, когда требуешь от тела слишком много, в то вре-

мя как оно посылает сигнал о том, что нуждается в отдыхе. Мой опыт подсказывает, что сэкономленные физические резервы могут очень пригодиться в конце сезона.

ОБЩИЙ ЗАЧЕТ КУБКА МИРА

(после 13 гонок из 24, набрано очков)

1. **Мартен Фуркад 601**
2. Кантен Фийон-Майе 532
3. Йоханнес Бе 482
4. Симон Дестье 479
- ...
6. Эмильен Жаклен 401
16. Фабьен Клод 262
25. Антонен Гигонна 171



sonfy





ВИЛЛАР-ДЕ-ЛАН (ФРАНЦИЯ)

ВИЛЛАР-ДЕ-ЛАН

(ФРАНЦИЯ)

Вторник, 28 января 2020 года

Я вернулся в воскресенье очень поздно, девочки уже спали... В Рупольдинге я выиграл плюшевую лисичку, талисман этапа, и обещал привезти ее Инес. На прошлой неделе, в Поклюке, это стало главной темой наших видеоразговоров. Она без конца меня спрашивала: «Покажешь мне лисичку?» Приехав домой, я положил лису в кровать рядом с ней. Когда Инес проснулась, увидела игрушку и поняла, что я здесь, она ворвалась в комнату с криком: «Папа! Папа!» Я испытал моменты самого простого счастья...

Первые дни после моего возвращения всегда проходят в эйфории. Но потом очень быстро наша семейная жизнь входит в обычное русло, и мне это нравится. Вчера я водил Манон в компании ее одноклассников в кино, где мы смотрели чешский мультфильм. Сегодня утром мы с Инес отводили Манон в школу. Вот она, реальная жизнь... Как хорошо вернуться домой!

В конце этапа в Поклюке мне казалось, что время тянется слишком долго. Я был истощен. У меня есть три дня для восстановления, на которые я планирую только одну легкую тренировку. Дальше меня ждет тренировочная программа, подобная той, что я проводил на Рождество: период больших объемов тренировок, два дня отдыха и потом несколько интенсивных тренировок, чтобы хорошо подготовиться к чемпионату мира. Я открою его участием в смешанной эстафете вместе с Кантенем и двумя девушками, которых

тренерский штаб еще не выбрал. Мне кажется, Жюлия Симон может хорошо себя проявить, она надежна в стрельбе. В компанию к ней тренеры будут выбирать между Жюстин Брезаз, самой быстрой на лыжах, но с нестабильной стрельбой, и Анаис Бескон, которая великолепно провела этап в Словении.

Я собираюсь наслаждаться временем с семьей, играть с дочками, вести беседы с Элен. Наши разговоры всегда многое проясняют для меня. Даже если иногда я предпочитаю избегать некоторых тем... Так было вчера вечером, когда Элен спросила меня, принял ли я уже решение по поводу дальнейшей карьеры. Речь совершенно не шла о том, чтобы оказать на меня давление, она только сказала: «Остается всего полтора месяца до конца сезона, а ты до сих пор не сказал мне, что собираешься делать...»

У меня не было никакого желания об этом говорить, пускаться в тяжелые размышления за несколько дней до открытия чемпионата мира. Эта тема меня нервирует, я не хочу строить планы за пределами самого важного спортивного события в сезоне. Я просто не хочу сейчас думать о том, продолжать карьеру или нет.

«ОСТАЕТСЯ ВСЕГО ПОЛТОРА
МЕСЯЦА ДО КОНЦА СЕЗОНА,
А ТЫ ДО СИХ ПОР НЕ СКАЗАЛ МНЕ,
ЧТО СОБИРАЕШЬСЯ ДЕЛАТЬ...»

Мама задала мне такой же вопрос, чтобы запланировать поездку в Осло на финал Кубка мира, где пройдут, возможно, мои последние гонки. Я тоже не ответил ей ничего определенного, но это обсуждение напомнило мне конец прошлого сезона, когда мой старший брат Симон колебался, заканчивать ли ему карьеру и, казалось, был не в состоянии прийти к твердому и окончательному решению. Накануне его последней гонки я и сам не знал, что он собирается заканчивать, во всяком случае он мне ничего не сказал. Он никогда не высказывался определенно по этому поводу, только намекал на некоторые вещи, никогда не подтверждая их. Я считал такое поведение очень странным. Я не понимал, почему он не говорит о своих намерениях прямо, в то время как момент казался подходящим для того, чтобы это сделать. Я думал: «Ну давай, скажи нам наконец!» Было удивительно, что он ничего не объявляет. То, что он молчит, не поддавалось моему пониманию.

Сейчас я вижу, что действую в точности как он! Думаю, что в глубине души, какими бы ни были обстоятельства окончания карьеры, оставил ли ты ее добровольно или был вынужден это сделать, этот переход сопровождается грустью, чем-то вроде траура, приуроченного к этому очень личному событию. Оно затрагивает слишком многое в твоей жизни, чтобы решение и объявление о нем могли быть легкими и естественными.

В течение января я несколько раз говорил себе: «Давай, оставайся еще на два года!» Но в тот же самый период я по меньшей мере столько же раз думал, что подошел к концу моего прекрасного приключения, что этот сезон, в котором я достиг хороших результатов, позволит мне закончить карьеру умиротворенным, с высоко поднятой головой... Я бы страдал, если б уходил в упадке, вынужденный к этому давлением обстоятельств и конкурентов, которые меня намного опередили, — так было бы в случае, если б я сказал «стоп» в конце прошлого сезона. В любом случае этого не будет, если я решу закончить карьеру в Осло...



ВИЛЛАР-ДЕ-ЛАН

(ФРАНЦИЯ)

Вторник, 4 февраля 2020 года

Фаза больших объемов тренировок, которую я осуществил на прошлой неделе, показалась мне не такой тяжелой, как на новогодних каникулах, хотя характер тренировок был одинаковым. Отличие состояло в том, что после обеда я не проводил лыжную тренировку, поскольку было мало снега, а шел бегать, кататься на велосипеде или заниматься в тренажерном зале в течение полутора часов. Я мог тренироваться на лыжах только на плато Жев в Отране, и было не очень разумно тратить час в день на двойную дорогу туда-обратно. Таким образом, я отправлялся в Отран утром, тренировался два с половиной часа, включая тренировку на стрельбище, а после обеда оставался в Вилларе. Был только один по-настоящему трудный день, когда пошел дождь. В течение всего сеанса мы с Эмильеном полоскались на трассе. На подъемах было еще терпимо, но на спусках мы промерзли до костей, а нам оставалось тренироваться еще полчаса... Когда случаются подобные ситуации, это может испортить конец сезона, потому что ты рискуешь заболеть, если вдруг забыл взять с собой сухую одежду, чтобы немедленно переодеться.

По завершении пяти дней тяжелой работы у меня был день отдыха, который я потратил на участие в Олимпийской и Паралимпийской неделе. Я сходил в класс к детям нашей школы, это было очень мило. Все малыши зани-

маются спортом, и их очень заинтересовал мой визит и особенно медали, которые я принес с собой. Медали всегда производят впечатление, на детей не меньше, чем на взрослых! Эта пауза была для меня благотворной. Я нуждался в том, чтобы вернуться в обычную жизнь, проводить время дома с дочерьми. Старшая, Манон, спросила у Элен: «Почему Йоханнес не приедет жить к нам в Виллар-де-Лан? Так он мог бы соревноваться с папой здесь, и папе не нужно было бы уезжать...» Тогда это вызвало у меня смех, но такие мысли позволяют мне оценить, на какие жертвы идут мои близкие. Моя карьера спортсмена высокого уровня — для них довольно тяжелая ноша. За два-три дня до отъезда я начинаю готовить почву, чтобы мое отсутствие не застало девочек врасплох.

«ПОЧЕМУ ЙОХАННЕС НЕ ПРИЕДЕТ
ЖИТЬ К НАМ В ВИЛЛАР-ДЕ-ЛАН?
ТАК ОН МОГ БЫ СОРЕВНОВАТЬСЯ
С ПАПОЙ ЗДЕСЬ, И ПАПЕ НЕ НУЖНО
БЫЛО БЫ УЕЗЖАТЬ...»

Я делаю маленькие напоминания каждый день. Например, когда они перед сном зовут Элен, я сам иду их укладывать или почитать книжку. Я объясняю, что наслаждаюсь их присутствием сколько могу, потому что на следующей неделе я уеду, и они смогут все время проводить с мамой... Сейчас пока еще нет большого горя, когда я уезжаю, даже если Инес и дает понять, что ей это не очень нравится. Сложнее бывает бывает, когда я далеко. После пасьюта в Рупольдинге мы созвонились с Элен, я хотел поделиться радостью, счастливый от своей победы, но Манон была в слезах и объяснила, что ей меня очень не хватает и она хочет, чтобы я вернулся поскорее... Если у вас есть дети, вы поймете, насколько это разбивает сердце родителя.







БЪОНА (ИТАЛИЯ)

БЬОНА (ИТАЛИЯ)

Четверг, 6 февраля 2020 года

Вчера мы приехали в этот прелестный уголок Долины Аосты, где живут Патрик Фавр, наш тренер по стрельбе, и его брат Кристиан, мой лыжный сервисер. Мы находимся внизу маленькой тихой долины; крошечная деревушка, почти хутор, располагается на высоте 1600 метров и оборудована прекрасным стрельбищем. Патрик владеет рестораном, куда мы ходим есть, в двух шагах от отеля. Великолепно со всех сторон!

Я ХОРОШО СЕБЯ ЧУВСТВУЮ, Я В ОТЛИЧНОЙ ФОРМЕ, Я СЧАСТЛИВ

Я приезжал сюда в 2014 году, чтобы готовиться к Играм в Сочи, потом возвращался еще несколько раз, хорошо знаю это место, и у меня о нем прекрасные воспоминания. Я хорошо себя чувствую, я в отличной форме, я счастлив. Моя стрельба проходит идеально, как и в последние несколько недель. Я остаюсь в той же динамике, что и в январе, заставляя себя продолжать работу над качеством стрельбы, начатую в Рождество, поскольку не хочу почивать на лаврах моего немного головокружительного успеха. Нужно оставаться бдительным: достаточно одной ошибки в спринте на чемпионате мира, чтобы все испортить. Таково мое состояние духа на данный момент...





Сегодня мы провели две спокойные тренировки: час сорок пять минут на лыжах утром и час вечером, на этот раз классическим ходом, чтобы не нагружать постоянно одни и те же группы мышц. Идея в том, чтобы акклиматизироваться на высоте и при этом не устать — большая часть работы была проделана на прошлой неделе — и увеличивать интенсивность вплоть до начала соревнований, которые откроются в четверг смешанной эстафетой с участием меня, Кантена, Жюлии и Жюстин. На завтра мы запланировали интервальную тренировку, которая заключается в чередовании минуты хода на полной скорости и минуты спокойного хода. В субботу у нас снова будет день спокойных тренировок, и в воскресенье мы проведем гонку на время, чтобы оценить свою спортивную форму. В понедельник мы переезжаем в Антхольц.



АНТХОЛЬЦ (ИТАЛИЯ)

АНТХОЛЬЦ (ИТАЛИЯ)

Среда, 12 февраля 2020 года

Мы живем в отеле Alpenresidenz, в пяти минутах от стадиона Антерсельва, где послезавтра начнется чемпионат мира. Это роскошное здание, затерянное в горах, менее чем в трех километрах от верхнего конца долины. Очень красивое место! На прошлой неделе я жил в одной комнате с Кантенем, в этот раз мы соседи с Эмильеном. Нам пришлось сменить номер после первой же ночи, так как наша комната располагалась прямо над стойкой регистрации, и мы слышали шум начиная с шести утра. Это было бы невыносимо в течение всего чемпионата... В отеле есть СПА и крытый бассейн, но не думаю, что я ими воспользуюсь. Пойти купаться — это лучший способ простудиться и заболеть, поэтому я предпочитаю воздержаться. Мы проводим время в поисках лучшего сигнала интернета, что многое говорит о нашей зависимости от социальных сетей и прочих современных средств коммуникации. Более того, я отлично понимаю, что мы тратим на интернет еще больше времени, когда Wi-Fi работает медленно, тогда как лучше было бы воспользоваться проблемами связи для того, чтобы отключиться и заняться чем-то другим.

Вот чем я занимаюсь между двумя тренировками: массаж, еда и собрания команды. Очередной брифинг будет через пять минут — по поводу смешанной эстафеты. Для меня это означает, что я получу самую простую информацию: расписание пристрелки, времени старта, тестирования лыж и т.д. Тренеры могут также воспользоваться этими моментами, чтобы мотивировать своих подопечных, хотя мы и далеки от психологической обработки, которую проходят, например, регбисты. Эти практики менее характерны для Венсана, чем, например, для Зигфрида Мазе (мой бывший тренер по стрельбе, перешедший в команду Норвегии в 2016 году). Он любил заклинания

в духе «Мы всех порвем». Венсан делает акцент в основном на условия гонки и на технические моменты. Для нас этого новый подход, он очень содержателен. В конце концов, нам не нужно через пять минут выходить на поле, чтобы расправиться с пятнадцатью англичанами! В нашем случае это будут скорее норвежцы, и, поскольку мы живем в одном отеле, нам не нужно дополнительно напоминать, с кем мы соперничаем в каждой гонке.

С норвежцами мы пересекаемся постоянно, в коридоре или в спортивном зале, куда ходим на велотренажер. Мы немного беседуем, когда встречаемся, наши отношения дружеские, но мы редко проводим время вместе, поскольку наши номера и столовые находятся в разных местах. Мы пользуемся одним и тем же буфетом, но это не вызывает потасовки! Еды достаточно для всех, и, так как мы находимся в Италии, все очень вкусно и обильно. Единственное неудобство: еду нам приносят официанты, и это занимает больше времени, но с моей стороны было бы грешно жаловаться. Условия великолепны, к тому же, как только мы выглядываем наружу, вокруг так красиво... Идеальная картина зимних гор. Все белое, сияющее, небо густо-синее, и лучи солнца заставляют весь пейзаж искриться. Природа прекрасна, куда ни глянь. И везде свежий снег. Наконец-то!

Начинается седьмой этап сезона, и впервые мы катаемся на лыжах по натуральному снегу. Если бы для предыдущих этапов не были созданы запасы прошлогоднего и искусственного снега, Кубок мира до сих пор не мог бы состояться... Это ставит вопрос о будущем нашего спорта, его приспособлении к глобальному потеплению и особенно о нашем образе жизни, который привел к такой ситуации. Но в этом месте проблема кажется более отдаленной. Вчера выпало 20 сантиметров снега, сегодня установилась ясная погода и по прогнозу нас ждут несколько великолепных дней. На соревнования продано в общей сложности 165 000 билетов! Этот чемпионат мира обещает быть грандиозным. Только от меня зависит, привезу ли я с него хорошие воспоминания.

На данный момент все идет хорошо. Я спокоен и при этом осознаю, что конкуренция будет сильной как никогда. Все готовились специально к этому событию. Я должен еще выше поднять свой уровень, стрелять быстрее и без

ошибок, бежать в полную силу и выстраивать правильную стратегию гонки... Прямо сейчас моя физическая форма не превосходна, но, вероятно, так обстоит дело и у моих соперников. Это нормально для данного этапа подготовки и особенно для такой высоты — около 1600 метров над уровнем моря. Прибавьте к этому свежий снег, который не позволяет как следует разогнаться, и вы получите полную картину.

Завтра мы открываем чемпионат участием в смешанной эстафете. Мне не терпится начать соревнования, чтобы оценить форму, набрать мощностъ и, что особенно важно, подготовить мое тело к спринту.

ЭТОТ ЧЕМПИОНАТ МИРА ОБЕЩАЕТ
БЫТЬ ГРАНДИОЗНЫМ. ТОЛЬКО
ОТ МЕНЯ ЗАВИСИТ, ПРИВЕЗУ ЛИ
Я С НЕГО ХОРОШИЕ ВОСПОМИНАНИЯ



АНТХОЛЬЦ (ИТАЛИЯ)

Суббота, 15 февраля 2020 года

ЧЕМПИОНАТ МИРА

РЕЗУЛЬТАТЫ СПРИНТА 10 КМ (суббота, 15 февраля)

1. Александр Логинов 22'48"1 (0+0)
2. Кантен Фийон-Маие +6"5 (1+0)
- 3. Мартен Фуркад +19"5 (0+0)**
4. Тарьей Бе +22"5 (0+0)
5. Йоханнес Бе +23"9 (1+0)
6. Эмильен Жаклен +29"8 (0+1)

...

18. Симон Дестье +1'19"4 (0+2)

Уже больше десяти вечера, я только что вышел от массажиста и собираюсь идти спать. Сеанс массажа был долгим, у меня все еще болят ягодицы... Это был прекрасный день: я хорошо пробежал спринт в условиях, которые были идеальными для всех. Очень счастлив завоевать бронзовую медаль, которую особенно ценю после того, как провел несколько неприятных минут, боясь, что кто-то сбросит меня с подиума, после того как Логинов обошел нас с Кантенем. На трассе я сделал все, что мог, я не был достаточно быстр на лыжах, чтобы бросить вызов Кантену, который, в свою очередь, приоткрыл дверь для соперников, сделав один промах. Сегодня Логинов был недосягаем — как и я, он стрелял 10 из 10, но был гораздо быстрее

ходом. Он был лучшим, так что сожалеть тут не о чем. Я счастлив с первой же гонки вернуться на подиум чемпионата мира. Такое со мной случалось не каждый раз, отнюдь. Например, на прошлогоднем чемпионате мира с таким же результатом стрельбы я был шестым. Я хорошо ощущаю разницу между этими двумя гонками, как в плане моей лыжной формы, так и по чувству удовлетворения сразу после финиша!

Недавние новости немного испортили атмосферу праздника. Вчера Международный союз биатлонистов выпустил заявление, ставящее под сомнение прошлые результаты Евгения Устюгова и Светланы Слепцовой, чьи допинговые пробы были признаны подозрительными уже после окончания спортивной карьеры. Я был не рад, что такое известие совпало по времени с началом главного события в сезоне. Во время пресс-конференции я ощутил горький привкус чемпионата мира 2017 года в Хохфильцене, который был омрачен подобной историей. Всегда одни и те же истории... Такое впечатление, что в этом вопросе мы стоим на месте с тех пор, как началась моя карьера. То, что происходит сейчас, знакомо нам много лет, мы сталкивались с этой проблемой после Игр в Ванкувере, на Олимпиаде в Сочи, проблема никуда не делась, и реакция на нее всегда одна и та же. Пойманные спортсмены покрывают допинговую систему, и дело никуда не движется.

Возможно, мне достанется шестой олимпийский титул, потому что в Ванкувере я был вторым в масс-старте после Устюгова, который может быть дисквалифицирован спустя двенадцать лет после Олимпиады. Пятое индивидуальное олимпийское золото позволит мне сравняться с Оле Эйнаром Бьорндаленом и Марит Бьорген, которые идут следом за непревзойденным Бьорном Дэли, самым титулованным на зимних Играх спортсменом. Для меня это была бы большая гордость. Гипотетический титул вызывает во мне странные чувства. Я всегда был счастлив завоевать серебряную медаль на своих первых Олимпийских играх. Со вчерашнего дня у меня появилось ощущение, что у меня украли золото. Я был бы очень расстроен, если б в итоге не удалось его получить, даже если прежде и не считал этот титул своим.

Возможное шестое олимпийское золото ничего не изменит ни в моей карьере, ни тем более в моей жизни. Эмоции, которые дает наивысший ти-

тул, я уже пережил, несмотря на несколько украденных медалей. У меня есть шанс победить в других красивых гонках, чтобы не испытывать никаких сожалений. Но я думаю о других спортсменах, французских или иностранных, которые были лишены этого уникального опыта из-за мошенничества своих соперников, и мне больно за них. Я надеюсь, что Кантен, в свою очередь, не будет испытывать таких сожалений после окончания карьеры.

Журналисты, знающие мою искренность, ждали реакции с моей стороны. Но на этот раз я предпочел не высказываться на горячую тему. Не хочу показывать себя глупее всех остальных, я уже не раз наживал неприятности за то, что свободно говорил на темы, всем прекрасно известные. Не желаю пачкаться во всем этом, хочу наслаждаться чемпионатом мира, который, возможно, станет моим последним чемпионатом. Я намерен сполна пережить эти моменты, прожить их позитивно. Уже и так случилось немало прекрасных событий, которые стоит запомнить.

Автомобили BMW, окрашенные в цвета медалей, приехали за нами в отель, чтобы отвезти на площадь, где состоится официальное награждение. Кантен сел в машину серебряного цвета, я же занял место в бронзовой BMW 3-й серии, которая доставила меня на Медальную площадь, прямо к подножию сцены. Организация мероприятия почти такая же грандиозная, как на Олимпийских играх. Для меня это был очень трогательный момент. Я счастлив быть здесь и получить мою 26-ю медаль чемпионата мира. Надеюсь завоевать и другие медали, еще более прекрасные, в следующие дни. Мне очень хочется услышать звуки Марсельезы, по возможности, в компании товарищей по эстафете...

Я чувствую себя хорошо, я счастлив. Речь не идет об эйфории или возбуждении, я сосредоточен на том, чтобы пережить эти моменты и разделить их с другими, как наслаждаются чем-то редким, что, возможно, никогда не повторится.

Когда мы вернулись в отель, повар приготовил великолепный шоколадный торт, с белой глазурью в центре, окруженной полосой черники слева и полосой малины справа, так что получился красивый французский флаг. Но мы не стали слишком долго им любоваться. Настоящий деликатес! Великолепно!





АНТХОЛЬЦ (ИТАЛИЯ)

Понедельник, 17 февраля 2020 года

ЧЕМПИОНАТ МИРА

РЕЗУЛЬТАТЫ ПАСЬЮТА 12,5 КМ (воскресенье, 16 февраля)

1. Эмильен Жаклен 31'15"2 (0+0+0+0)
2. Йоханнес Бе +0"4 (1+1+0+0)
3. Александр Логинов +23"9 (0+0+0+1)
- 4. Мартен Фуркад +46"3 (0+0+1+1)**
5. Арнд Пайффер +53"9 (1+0+0+0)
- ...
7. Кантен Фийон-Майе +1'25"9 (4+0+1+1)
8. Симон Дестье +1'26"9 (1+0+0+0)

После пасьюта у меня осталось одно небольшое сожаление: ошибка на первой стрельбе стоя, которая помешала мне участвовать в финальной битве. Но для меня это была хорошая гонка с приемлемым лыжным ходом и 90% на стрельбе. Но те, кто был впереди, все очень быстро бежали и хорошо стреляли.

Победа Эмильена погасила в зародыше мое разочарование. Вид его, победно поднимающего руки, вызвал во мне искреннюю радость без малейшей задней мысли. Я не почувствовал ни капли горечи, только удовольствие. Я был невероятно рад за него. Хотел бы быть на месте Логинова, не из-за медали, а чтобы разделить этот момент с Эмильеном. У меня с ним почти брат-

ские отношения. Мы проводим вместе огромное количество времени: живем в одной деревне, тренируемся почти каждый день в одних и тех же местах. Он приятный парень, очень легкий в общении, мы часто смеемся и подкалываем друг друга!

До того, как познакомиться с Эмильеном, я знал его старшего брата Грегуара, мы оба входили в юношескую команду Дофине пятнадцать лет назад. Его отец работал в лицее Виллар-де-Лан, когда я приехал туда учиться. Я познакомился с Эмильеном как с младшим членом семьи, которую хорошо знал. В биатлоне он последовательно проходил все этапы, от Кубка Европы до юношеского чемпионата мира. Иногда мы пересекались во время совместных тренировок, но я не замечал между нами особого сходства. Так же, как и его таланта. Я только отметил, что моя лыжная техника оказала влияние на его стиль, но, учитывая наши схожие физические данные, это казалось естественным. Он вошел в основную сборную Франции в 2018 году, в сезон Олимпиады в Пхенчхане. В то время мы лучше узнали друг друга и подружились, несмотря на десятилетнюю разницу в возрасте.

ОТ ПОБЕДЫ ЭМИЛЬЕНА БЫЛИ СЧАСТЛИВЫ ВСЕ

Эмильен обладает прекрасным качеством ладить с людьми, у него это получается естественно. Он не возводит барьер между собой и окружающими, и я никогда не замечал, чтобы он чувствовал себя стесненно в сборной, даже если поначалу так и было.

Он был дружен с Антоненом Гигонна, с которым они проводили немало времени, еще будучи в сборной Франции на Кубке IBU. У меня прекрасные отношения с Антоненом, взаимопонимание между нами возникло очень быстро. У нас троих много общего и с Фабьеном, возможно, больше, чем у меня с Симоном и Кантеном, однако в наших отношениях нет ничего исключительного, мы все в сборной прекрасно ладим друг с другом. У нас нет разделения на кланы. Принцип, выработанный в команде Франции, — не селить постоянно одних и тех же спортсменов в одном номере — облегчает общение и делает группу более сбалансированной.

Дружеская обстановка в сборной хорошо чувствовалась после победы Эмильена. Его титул — а он стал всего лишь четвертым французом — чемпионом мира! — произвел на всех огромное впечатление. За пределами нашей команды все тоже оценили это достижение. Вечером в отеле даже Йоханнес, казалось, был рад за Эмильена, а сам Эмильен был на седьмом небе, выиграв золото в битве с Йоханнесом. От победы Эмильена были счастливы все, как будто она ни у кого ничего не отняла.

Мы достойно отметили победу, сервисеры даже немного выпили перед тем, как поехать на медальную церемонию. Эмильен был полон сил, и когда мы вернулись в отель, норвежцы предложили присоединиться к ним во время салюта, который они запускают, чтобы отметить каждую выигранную медаль. Это было мило. Потом мы продолжили праздник вместе, разделив на всех два торта, которые шеф-повар отеля приготовил для наших команд. Нам предлагали бокалы с шампанским, но я отказался от своего, так как уже выпил пива.

Что касается меня, я наскреб еще несколько ценных очков для общего зачета Кубка мира. Эта задача теперь определяет мою стратегию в гонке. Я не хочу идти ва-банк. В каждом соревновании я должен заработать как можно больше баллов, это сказывается на тактике моей стрельбы из положения стоя: я стреляю технически правильно, но дольше обычного. Я мог бы стрелять на



mfy

SOM

KWEN X



пять-шесть секунд быстрее и бороться за первое место. Эта разница часто отделяет подиум от победы. Но в моей ситуации лидера Кубка мира у меня нет права ставить все на карту ради одной гонки. Как я уже говорил, я борюсь за победу в общем зачете, и это берет верх над всем остальным, даже если борьба за Глобус и стоит мне победы в отдельных гонках. Несмотря на эту стратегию, может случиться так, что я закончу сезон вторым после Йоханнеса, но я решил попытаться и остаюсь верен этому пути. На данный момент он быстрее в лыжном ходе, но я точнее на стрельбе. Знаю, у меня нет права на ошибку, но и он знает, что у него тоже!

Подобно ситуации в конце января в Поклюке, физически я не чувствую себя превосходно. Я в неплохой форме, но у меня все еще нет ресурсов для того, чтобы создавать отрыв на лыжах. Гонки на высоте никогда не были моей сильной стороной, и в нынешний сезон еще меньше, чем в предыдущие... Я использую этот факт, чтобы убедить себя: конец сезона будет более удачным, после чемпионата мира оставшиеся соревнования пройдут на стадионах с небольшой высотой над уровнем моря.

НА КОНУ СТОИТ МАЛЫЙ ГЛОБУС
В ЗАЧЕТЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ГОНОК,
И Я ИМЕЮ НА РУКАХ ВСЕ КАРТЫ,
ЧТОБЫ ЕГО ВЫИГРАТЬ

Психологически я чувствую себя хорошо. Вчера приехал папа вместе с Симоном, я уже ходил с ними повидаться. На прошлой неделе приехали родственники Элен, так что я обеспечен поддержкой. С нетерпением жду индивидуальной гонки на 20 километров, запланированной на послезавтра. Это формат соревнований, который мне особенно дорог. На кону стоит малый глобус в зачете индивидуальных гонок, и я имею на руках все карты, чтобы его выиграть. Для этого достаточно занять шестое место, но я бы солгал, сказав, что оно меня устроит... Мы дошли до середины чемпионата мира, позади две трети сезона, и до сих пор все шло хорошо. Я в игре, я борюсь.

АНТХОЛЬЦ (ИТАЛИЯ)

Четверг, 20 февраля 2020 года

ЧЕМПИОНАТ МИРА

РЕЗУЛЬТАТЫ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ГОНКИ 20 КМ (среда, 19 февраля)

1. **Мартен Фуркад 49'43"1 (0+0+0+1)**
2. Йоханнес Бе +57"0 (1+0+0+1)
3. Доминик Ландертингер +1'22"2 (0+0+0+1)
4. Яков Фак +1'30"2 (0+1+0+0)
6. Беньямин Вегер +2'25"5 (0+1+1+0)
- ...
7. Кантен Фийон-Майе +2'34"6 (1+1+2+0)
19. Фабьен Клод +4'14"1 (2+1+0+1)
59. Симон Дестье +7'21"5 (3+1+1+1)

Сразу после гонки меня захватило удивительное ощущение. Я чувствую себя эмоционально хрупким, крайне восприимчивым. Как будто я остался без защитного панциря, подверженный собственным чувствам и эмоциям людей, что меня окружают. Раньше это не случалось с такой силой в моей профессиональной жизни... Сейчас, лишь несколько часов спустя, после короткой ночи, я просто-напросто счастлив. Очень счастлив.

Я – чемпион мира в индивидуальной гонке, чей формат я особенно ценю. Гонка, которую мне удавалось контролировать вплоть до последнего выстрела, когда допущенный промах забросил меня в американские горки

сильных эмоций. В этом соревновании на карту были поставлены большие спортивные цели: завоевание «Малого хрустального глобуса», задача снова выиграть у Йоханнеса, что не давало права на малейшую ошибку, и сравняться с рекордом Бьорндалена по числу индивидуальных побед на чемпионатах мира... Даже если последняя цель никогда не захватывала меня по-настоящему, я горд, что удалось это совершить, так же, как горд стать чемпионом мира в этой дисциплине, самой трудной из всех, и превзойти Йоханнеса, который тоже провел очень хорошую гонку.



Индивидуальная гонка занимает особое место в биатлонном мире. Мы понимаем, что по телевизору она выглядит отнюдь не самой захватывающей, но для нас она много значит в спортивном плане. Эту гонку мы побаиваемся, здесь бежишь наедине с собой в течение в лучшем случае трех четвертей часа. Так как дистанция составляет 20 километров, это самая длинная и физически суровая гонка, каждый промах обходится очень дорого (минута штрафа), и нужно в течение всего соревнования контролировать множество физических и психологических параметров. Именно в этом формате гонок у меня самая большая доля побед в течение карьеры. В нынешнем сезоне из

трех индивидуальных гонок я выиграл две и один раз был вторым после Йоханнеса. Конечно, индивидуальная гонка вызывает меньше адреналина, чем масс-старт и, вероятно, имеет меньший престиж в глазах медиа, чем пасьют, но она представляет собой квинтэссенцию нашего вида спорта, как технически, так и исторически. У нас говорят, что выиграть индивидуальную гонку могут только лучшие, но было бы нескромно с моей стороны утверждать это наверняка. Скажу только, что гонка на 20 километров редко преподносит сюрпризы. За десять лет карьеры я не могу припомнить ни одного. В прошлом году чемпионом мира стал Пайффер, в 2018 году олимпийское золото в индивидуальной гонке выиграл Йоханнес. Индивидуальная гонка покоряется лучшим биатлонистам, и то, что я выиграл ее на этом этапе карьеры, после провала прошлого сезона, свидетельствует о моей способности к сопротивлению. Эта победа означает, что я смог пережить волну неудач, принять удар, упасть и подняться.

В этом сезоне у меня было несколько очень красивых побед, но эта — особенная. Все спор-



тсмены готовятся к чемпионату мира, чтобы быть в форме в решающий день. То, что вчера я стал лучшим из них, позволило оглянуться на пройденный путь. И понять ценность возвращения. Эта победа хорошо символизирует момент, который я сейчас переживаю, поэтому я хотел как можно полнее насладиться «Марсельезой», звучавшей на медальной церемонии. Часто бывало, что минуты исполнения гимна, такие сильные в плане эмоций, давали мне возможность посмотреть назад, оценить победу со стороны. Но в этот раз я не хотел ни о чем думать, ни о прошлом, ни о своих целях, ни о том, что я хотел бы сказать. Я просто смаковал момент. Испытывал счастье это пережить.

Когда мы сошли с пьедестала, во время совместного интервью Йоханнес посвятил мне очень лестные, трогательные и искренние слова. Очевидно, что момент не располагал к какой-либо критике, но его речь была справедливой и глубоко меня тронула. После возвращения в отель он меня навестил, чтобы предложить снова вместе отметить медали и отведать торты, приготовленные для нас поваром отеля. На этом чемпионате мира в наших командах появилась традиция совместно отмечать успех. Отношения между мной и Йоханнесом стали более близкими за последние десять дней. Мы всегда испытывали уважение друг к другу, но теперь между нами появилось и нечто большее. Я знал, что он отличный парень, как и его брат, с которым я давно поддерживаю дружеские отношения. Я подозревал, что у нас много общих ценностей, и, несмотря на соперничество, которое нас объединяет и разъединяет, это оказалось действительно так. Мы с ним часто разговаривали о наших семьях, нашей жизни. Это были сдержанные и немного поверхностные разговоры, но, учитывая ситуацию, трудно ожидать большего. Мы научились ценить друг друга.

Я ушел спать около полуночи, а в 6.30 проснулся и больше не мог заснуть, даже не заводя будильник. Для того, кто любит по утрам поваляться в кровати, это многое говорит о пережитых сильных эмоциях... Теперь я должен думать о следующей цели. И следующая цель — эстафета в субботу. В противоположность тому, что я выбрал в Поклюке, я не буду отдыхать ни сегодня, ни завтра, чтобы сохранить ритм и концентрацию. Скоро я пойду на спокойную лыжную тренировку, чтобы восстановить силы и насытить организм кислородом.

Потом будет небольшой сеанс стрельбы по картонным мишеням, чтобы сохранить мой уровень, но также сделать стрельбу более ритмичной и стрелять быстрее. В эстафете нужно будет выложиться по максимуму, и я хочу быть к этому готовым.

Вечером я планирую повидаться с отцом и моим братом Симоном перед тем, как пойти слоняться по отелю, в другие комнаты, кроме моей собственной. На этой неделе Хлоя, девушка Эмильена, которая до этого участвовала в гонках на Кубке IBU, присоединилась к нам в качестве резерва для женской эстафеты. Я стараюсь не нарушать их общение и проводить больше времени с Антоненом и Фабьеном. Делаю это тем более охотно, поскольку Wi-Fi в их комнате работает хорошо, в отличие от моего номера и остальных мест в отеле!

Я ПРОСТО НАСЛАЖДАЛСЯ
МОМЕНТОМ. КАКОЕ СЧАСТЬЕ
БЫТЬ ЗДЕСЬ!

АНТХОЛЬЦ (ИТАЛИЯ)

Суббота, 22 февраля 2020 года

ЧЕМПИОНАТ МИРА

РЕЗУЛЬТАТЫ МУЖСКОЙ ЭСТАФЕТЫ 4x7,5 КМ (суббота, 22 февраля)

1. Франция (Жаклен, Фуркад, Дестье, Фийон-Майе) 1ч12'35"9 (0+4)
2. Норвегия (Кристиансен, Дале, Т. Бе, Й. Бе) +21"5 (1+12)
3. Германия (Лессер, Хорн, Пайффер, Долль) +36"2 (1+8)

Приехав на стадион, я чувствовал себя стесненно, мне было трудно дышать. Такое иногда бывает со мной перед важными гонками. Я знаком с этим состоянием, и мне удалось погасить излишек нервозности с помощью регулирования дыхания и убеждения себя в том, что речь идет о гонке, такой же, как и все остальные, и что лучше сконцентрироваться на обычной подготовительной рутине.

Эмильен идеально провел свой этап, за исключением момента передачи эстафеты, когда он немного напорточил, подойдя к линии передачи на слишком большой скорости. Он толкнул немца, который был перед ним, тот, в свою очередь, сместился в мою сторону и прижал меня к барьеру, заставив проделать сложный элемент фигурного катания, чтобы остаться на ногах. Маленький кусочек обледенелого снега попал под мой ботинок, и в течение всей гонки я думал, что крепление сломано. Это было мучительно, и я не переставал об этом думать, боясь, как бы техническая неполадка не проявилась сильнее и не похоронила наши шансы. Мой немецкий соперник проявил

себя превосходно, и на этой достаточно простой трассе мне не удавалось от него оторваться. Можно сказать, как это иногда бывает в велоспорте, что мы проводили «гонку на выбывание», когда отсев происходит сзади за счет отставания более слабых спортсменов. Главной задачей было не совершить ни малейшей ошибки. На момент передачи эстафеты Карлито (Симону Дестье) мы довольно сильно оторвались от команд Норвегии и России. Задача была выполнена.

Симон тоже справился со своей частью работы. Он был не в лучшей физической форме, технически снаряжение немцев было превосходно, но, несмотря на это, он держал удар. Кантену предстояло закончить работу, и его успех не казался очевидным. В момент, когда он промахнулся своим первым дополнительным выстрелом на решающей стрельбе стоя, должен признаться, я почувствовал беспокойство. К счастью, он тут же охладил публику, состоявшую в основном из немцев и пригасил атмосферу праздника. Для всех, кроме французов! Мы обезумели от радости, мы столько лет ждали этого командного титула. Мы были очень близки к нему в 2012 и 2017 годах, мы пережили грандиозные провалы на Играх в Ванкувере, в Сочи, в Пхенчхане, на чемпионате мира в Осло в 2016, в прошлом году в Эстерсунде... Над нами как будто висело проклятие, которому я не находил объяснения. Тренеры спрашивали меня много раз, что я думаю об этой ситуации: что идет не так, почему мы никак не можем выиграть, хотя объективно наша команда способна это сделать. Я всегда отвечал, что причина больше в случайных обстоятельствах, чем в структурных проблемах. Однако я и сам стал спрашивать себя, не был ли я в каком-то роде ответственным за нашу неспособность сделать последний шаг, который ведет на самую высокую ступень пьедестала. К командному золоту.

Говоря объективно, в нашей команде никогда не было глубинных проблем. В любом случае ничего такого, что могло бы объяснить девятнадцатилетний период без командного золота на чемпионатах мира. И насколько золотая медаль Франции на чемпионате 2001 года была неожиданной, настолько наше золото было закономерно, так же, как оно было ожидаемо в течение последних десяти лет.

Последний круг эстафеты Кантен пробежал в одиночестве, далеко впереди соперников, и это нам позволило немного успокоиться и прийти в себя. Тренеры и сервисеры подходили к нам один за другим, поздравляли, а потом... Мы начали смеяться, ожидая, когда Кантен наконец подойдет к финишу. Мы вспомнили вчерашнюю комичную сцену и чтобы это объяснить, мне нужно немного вернуться назад...

За два дня до гонки Венсан собрал нас вместе, чтобы объявить состав эстафеты. Он был взволнован, мы все чувствовали, что для него настал важный момент. Однако он не сообщил нам ничего удивительного, состав был тот же самый, что и в победной эстафете в Рупольдинге. На следующий день вечером, в конце технического совещания накануне гонки, Кантен с мрачным видом взял слово, обращаясь к Венсану: «Было бы хорошо, если б ты объявлял нам состав эстафеты перед тем, как мы узнаем его из прессы! Это ненормально, что ты разговариваешь с журналистами раньше, чем с нами!» Венсан, несколько ошарашенный, спокойно ответил: «Мы об этом говорили все вместе вчера...» Но Кантен, ничуть не смутившись, настаивал на своем: «Значит, меня там не было, когда вы об этом говорили!» Мы все удивленно переглянулись, и Венсан подтвердил, что он точно присутствовал при объявлении состава, так что Кентену пришлось согласиться, что, вероятно, он что-то не услышал. Да уж, хорошее начало эстафеты! Чтобы разрядить обстановку, я добавил: «Не волнуйся, Кантен, мы, французы, любим ворчать из-за ерунды». Это стало нашей крылатой шуткой вплоть до прибытия Кантена на финиш. И когда он победно пересек финишную черту, я не удержался, чтобы ему не напомнить: «Видишь, в итоге бывает полезно спорить по пустякам!»

Но потом мое праздничное настроение померкло... Я подошел к микрофону телеканала L'Equipe. Мы должны были говорить о том, что Франция ждала этой золотой медали девятнадцать лет. Я конечно, знал, что это произошло в 2001 году, но как-то не думал о том, что с тех пор прошло почти двадцать лет. Эта мысль показалась мне сильной, и я хотел построить свои ответы вокруг нее, говорить об эволюции, о признании нашей дисциплины во Франции, о передаче опыта... Я всегда стараюсь построить главную линию своей речи перед тем, как идти отвечать на вопросы журналистов. Но в момент,

когда я слушал вступительные слова Танги, репортера L'Equipe, не знаю почему, я спросил себя: «А я, где я был во время победы французов в 2001 году?» Картина возникла перед глазами мгновенно, как вспышка, ясная и абсолютно реалистичная. Мне 12 лет, на диване в доме родителей я рассеянно смотрю Stade 2. Вдруг слышу: «Франция, чемпион мира в Словении». Вижу на экране Рафаэля Пуаре, финишера команды, пересекающего финишную черту в Поклоке, которую я пока не знаю и в которой я позднее побываю много раз. Еще я помню свою радость от того, что речь идет о моем спорте...

И вот, стоя перед Танги, я вновь пережил эту сцену, слыша, как отдаленное эхо, голос комментатора со «Stade 2». Я вдруг понял, что главная часть моей жизни, биатлон, спорт высоких достижений, началась именно в то время. И она будет закончена через несколько недель, я нахожусь в конце этой истории. Я оглянулся на прожитое время, от ребенка, которым я был, до мужчины, которым я стал. Слезы подступили к горлу. Я больше ничего не видел и не слышал. Эмоция была слишком сильной. Я понял, что завоевал командный титул, на который так надеялся, использовав свой последний шанс. Что я выиграл с товарищами последнюю медаль, которой мне не хватало, не ради того, чтобы заполнить коллекцию, а ради человеческой ценности, которую она представляет.

Это был первый раз, когда я понял, что переверну страницу своей жизни чуть более чем через месяц. Конечно, в глубине души я уже давно допускал эту возможность, но до сих пор это оставалось только предположением. В тот момент я почувствовал, что отныне это стало уверенностью. После финала Кубка мира в Осло я повешу на гвоздь лыжи и винтовку. Я подошел к концу моей первой жизни, этого захватывающего приключения. Конечно, я ничего такого не сказал, когда снова смог встать лицом к камере. Для этого было не время и не место. Что я мог сказать? Что идея окончания карьеры витала над мной каждый день и еще больше с начала этого чемпионата? Уже накануне индивидуальной гонки я внезапно вспомнил, что Рафаэль Пуаре объявил о завершении карьеры здесь, в Антхольце, во время чемпионата мира 2007 года, после победы в гонке на 20 километров. Я знал, что мой час еще не настал, и, что бы ни случилось, я не буду объявлять мое решение здесь. Я хочу пого-

ворить с моими близкими до того, как делать заявление перед телевидением. Но забавно сознавать, до какой степени эта тема захватила мои мысли еще до того, как я принял решение...

Три часа спустя я еще нахожусь под впечатлением того видения всех двадцати лет моей жизни. Я уже чувствовал себя очень растроганным и эмоционально хрупким после победы в среду, но у меня еще не было глобального взгляда на путь, который я прошел и который привел меня к этим моментам. Он подойдет к концу в воскресенье 22 марта, после масс-старта в Осло.

Мои товарищи по команде были удивлены, увидев меня в таком состоянии духа, они полностью осознали, что наша победа значит для меня. Конечно, они немного подтрунивали над моими слезами, которых прежде никогда не видели, но я знаю, что это произвело на них впечатление. Эмильен, самый молодой из нас, сказал, что ему очень хотелось выиграть эту эстафету ради меня. Лично я никогда не рассматривал эту победу как заполнение пробела в моих титулах. Я всегда стремился к ней ради успеха команды. Думаю, моя реакция на это событие показала Эмильену, что этот титул значит для французского биатлона, а не только для меня, не только для него.

ANTHOLZ



SÜDTIROL



АНТХОЛЬЦ (ИТАЛИЯ)

Воскресенье, 23 февраля 2020 года

ЧЕМПИОНАТ МИРА

РЕЗУЛЬТАТЫ МАСС-СТАРТА 15 КМ (воскресенье, 23 февраля)

1. Йоханнес Бе 38'09"5 (0+0+0+0)
2. Кантен Фийон-Маие +42"0 (1+0+1+1)
3. Эмильен Жаклен +55"0 (1+0+1+0)
4. Тарьей Бе +55"6 (0+0+1+1)
5. Симон Дестье +1'03"7 (0+0+0+1)
- ...
- 7. Мартен Фуркад +1'13"1 (1+1+0+1)**

Эта гонка стала моим единственным разочарованием на чемпионате мира. Я был в хорошей форме, но снаряжение оставляло желать лучшего, к тому же я допустил один лишний промах. Было особенно обидно потерять два места на последнем спуске, после того как я тащил на себе всю группу в подъем, из-за того, что у Ляйтнера и Симона Дестье скольжение было гораздо лучше моего. При другом раскладе я мог бы набрать больше очков в общем зачете Кубка мира, но в итоге после гонки я теряю 20 очков преимущества по отношению к Йоханнесу. В этой гонке уровень Йоханнеса был настолько выше всех остальных, что уже после второй стрельбы я оставил мысли о победе и сосредоточился на том, чтобы потерять по отношению к нему как можно меньше. Я старался зацепиться за подиум в большей сте-

пени из-за очков, которые это принесет, чем из-за медали чемпионата мира. Один лишний промах на последней стрельбе стоя помешал мне достичь этой цели. Еще сегодня утром я был спортсменом, который набирает наибольшее число очков в каждой гонке чемпионата мира, к вечеру же я растерял достигнутое преимущество. Я все еще лидирую в общем зачете, опережая Йоханнеса на 98 очков и Кантена на 76 очков, но эти цифры обманчивы. Если считать итоговый результат за вычетом двух худших гонок, как предусмотрено правилами и как будет сделано после финальной гонки в Осло, у меня всего лишь 38 очков преимущества перед Йоханнесом. Мне на руку то, что ни он, ни Кантен больше не имеют права на действительно плохой результат, они должны быть высоко в каждом соревновании, тогда как я еще могу себе позволить одну или даже две неудачные гонки...

Мы все близко, очень близко... Я считаю, что мы с Йоханнесом боремся примерно на равных. Нужно, чтобы я был лучше него, и эта ситуация меня заводит. Напряженная борьба повышает ставки и делает цель еще желаннее, а победу еще краше. Осталось три недели соревнований. Для меня – три последних недели. Три последних недели для меня. Три недели до того, как я полностью изменю свою жизнь. Чувствую, как быстро летит время...

ТРИ НЕДЕЛИ ДО ТОГО, КАК Я ПОЛНОСТЬЮ ИЗМЕНЮ МОЮ ЖИЗНЬ

ОБЩИЙ ЗАЧЕТ КУБКА МИРА

(после 17 гонок из 24, набрано очков)

1. Мартен Фуркад 788
2. Кантен Фийон-Майе 712
3. Йоханнес Бе 690
- ...
5. Симон Дестье 576
7. Эмильен Жаклен 547
19. Фабьен Клод 284
27. Антонен Гигонна 171



ВИЛЛАР-ДЕ-ЛАН (ФРАНЦИЯ)

ВИЛЛАР-ДЕ-ЛАН

(ФРАНЦИЯ)

Понедельник, 24 февраля 2020 года

Я приехал домой в 3 часа ночи. Как это повелось у нас с девочками, я положил в их комнатах рисунки, которые они подарили мне перед отъездом на чемпионат мира и которые я развешивал в своей комнате в отеле. Когда они проснутся, для них это будет условный сигнал, что я вернулся. После коротких четырех часов сна я услышал, как Манон закричала: «Здесь рисунок, он вернулся!» Я очень устал, но заставил себя подняться, чтобы позавтракать вместе со всеми. Как только они меня отпустили, я вернулся к себе в кровать и проспал до полудня.

У меня есть два дня отдыха перед тем, как снова начинать тренировки. Тренировочный график будет более загруженным, чем я привык в последние годы, интенсивность будет нарастать вплоть до следующего понедельника, когда состоится контрольный старт, призванный вернуть меня в ритм соревнований. На вторник запланирован отъезд в Нове-Место. Находясь дома, я внимательно слежу за дискуссиями вокруг эпидемии коронавируса, что дает ощущение некоторой ирреальности происходящего. Во время чемпионата в Италии мы жили в самом очаге инфекции, но не чувствовали ничего необычного. Признаюсь, я не предпринимал никаких особенных мер предосторожности, несмотря на то что, по привычке, я внимательно отношусь ко всему, что может угрожать здоровью. Тем более с приближением конца сезона, ког-

да уже чувствуется усталость и малейшее недомогание непозволительно для того, кто питает надежды на Кубок мира. В целом я не беспокоюсь, несмотря на масштабы, которые приобретает эта история с эпидемией, но я должен следить за тем, что происходит вокруг и предвидеть возможные последствия. Для нас, спортсменов, нет речи о том, чтобы изменить что-то в нашей подготовке или повседневной рутине, но я знаю, что не все так спокойно в других профессиях. Например, брат моей жены, который приезжал в Антхольц меня поддержать, был вынужден отбыть карантин перед возвращением на работу...

Я начинаю обдумывать, как лучше объявить о том, что я заканчиваю карьеру, и особенно, в какой момент это сделать. Мне сложно совместить все мои планы: я бы хотел попрощаться во время финального этапа в Осло, но для этого нужно, чтобы я заранее объявил о своем решении, в то время как я еще буду в процессе борьбы за «Большой хрустальный глобус». Я не хочу подвергать себя риску, что объявление о завершении карьеры, событие для меня далеко не рядовое, отберет у меня энергию, которая так нужна для того, чтобы сражаться с Йоханнесом и Кантенем... Я не знаю, как поступить, кажется, в этой ситуации нет хорошего решения. Знаю только, что не хочу молчать и ждать окончания сезона для объявления о том, что он был последним. Уйдя по-английски, я бы лишил всех, себя в том числе, трогательного момента прощания, с объятиями, смехом и слезами. В Осло мы все будем в одном отеле, приедет моя семья и несколько друзей, я хочу сполна пережить это событие. Остается решить, буду ли я ждать последнего дня сезона, чтобы объявить о том, что я начинаю новую жизнь, или лучше предупредить всех перед этапом в Осло. Чтобы бежать гонку, зная, что она последняя в моей карьере, а потом отметить это событие всем вместе!

ВИЛЛАР-ДЕ-ЛАН

(ФРАНЦИЯ)

Вторник, 3 марта 2020 года

Вчера мы с Эмильеном провели нашу знаменитую контрольную гонку на плато Жев, на лыжной трассе около деревни Отран, которая находится в 20 километрах от нас. В январе, пройдя то же упражнение в том же месте, мы с Эмильеном сказали остальной команде, что не чувствуем себя в хорошей форме и выразили надежду, что наши товарищи ощущали себя лучше в контрольной гонке, которую они провели у себя. Два дня спустя мы с Эмильеном заняли первое и второе место в спринте Оберхофа. С тех пор это стало частой шуткой: мы предлагали нашим товарищам купить места на контрольную гонку на плато Жев, что, судя по нашему опыту, обеспечит им места на подиуме в следующей гонке...

На этот раз, не буду жаловаться, моя лыжная форма очень хороша. Стрельба же, наоборот, в норме, но не более того. Не о чем волноваться, напротив, я приступаю к последней и решающей трилогии Кубка мира, будучи уверенным в себе, мотивированным и заряженным на борьбу.

Скоро мы с командой соберемся в аэропорту Женевы, откуда у нас самолет в Цюрих, потом второй перелет до Праги и переезд в Нове-Место. Думаю, мы изрядно посмеемся, подшучивая над Эмильеном, так как он известный ипохондрик. Это поможет ему немного расслабиться, ведь он и правда очень боится вируса...



НОВЕ-МЕСТО (ЧЕХИЯ)

НОВЕ-МЕСТО (ЧЕХИЯ)

Пятница, 6 марта 2020 года

РЕЗУЛЬТАТЫ СПРИНТА 10 КМ (пятница, 6 марта)

(проходил в закрытом режиме из-за эпидемии коронавируса)

1. Йоханнес Бе 24'56"8 (0+0)
2. Кантен Фийон-Маие +22"8 (0+0)
3. Тарьей Бе +1'01"1 (0+0)
4. Михал Крчмар +1'14"1 (0+0)
5. Яков Фак +1'16"6 (0+0)
- 6. Мартен Фуркад +1'19"1 (0+1)**

...

8. Симон Дестье +1'37"6 (1+1)
10. Эмильен Жаклен +1'44"4 (1+0)
15. Антонен Гигонна +1'50"7 (0+1)
43. Фабьен Клод +2'46"7 (2+2)

В среду утром мы совершили получасовую пробежку, чтобы привести себя в форму после вчерашнего дня, проведенного в дороге, и подготовиться к послеобеденной тренировке. В пробежке участвовала вся наша команда, включая тренеров и массажистов. Снега нет, поэтому бежать пришлось по грязи. Хорошая возможность поворчать на тренера, который выступил в роли гида. В какой-то момент мы очутились на полузаболоченном участке на опушке леса. Пересекая его, я слегка задел левой ногой низко рас-

положенную ветку. Почувствовал легкую царапину, ничего серьезного, но из предосторожности, по возвращении в отель, продезинфицировал небольшую ранку. Однако вечером я начал чувствовать покалывание, а затем и боль. На следующий день самочувствие ухудшилось, и сразу же после гонки моя лодыжка была опухшей, болезненной и имела фиолетовый оттенок. Мы с массажистом решили провести небольшую хирургическую операцию, и после нескольких долгих минут с иглой в руках он извлек кончик ветки длиной не менее полсантиметра. Не просто заноза, а настоящий кусок дерева! Я так и не понял, как он там оказался. Когда я промывал ранку в первый день, в ней не было отверстия! Сейчас же дыра была, довольно большая, мы ее проковыряли, чтобы вытащить занозу. Когда я думаю, как все в команде смеялись надо мной, когда я жаловался на боль... Они от души потешались, дразня меня неженкой, и это я еще смягчаю их выражения!

Что касается гонки, мне особенно не в чем себя упрекнуть. Я был спокоен и чувствовал себя в прекрасной форме. У меня была хорошая скорость на первом круге, и первая стрельба прошла идеально. Продолжение было испорчено... На втором круге я нагнал белорусского биатлониста, которому крикнул уступить мне дорогу, как это принято. Правила предписывают сместиться в сторону, чтобы я мог обогнать по удобной траектории, но он этого не сделал. Я попросил снова, он опять не сдвинулся. Крикнул ему резче – бесполезно... Я стал стал нервничать, пошел на обгон по внешнему радиусу и при смене траектории сломал палку перед большим подъемом, где, как я знал, не было ни одного тренера. Я прошел этот участок, зовя «Фред! Фред!», чтобы тренер женской команды, стоящий на вершине подъема, подбежал ко мне. Он меня не слышал. Когда он наконец меня заметил и протянул палку, она оказалась треснутой и сломалась при первом же толчке. Я проехал спуск опять с одной палкой, и только потом тренер Йоханнеса смог дать мне запасную. До этого момента я опережал Кантена и шел вровень с Йоханнесом. У меня был хороший темп. Я не хочу сказать, что выиграл бы, скорее я уверен в обратном, – Йоханнес был недосыгаем, – но я мог бы бороться за второе или третье место. Кроме утраты драгоценных секунд, я слишком сильно работал на подъеме, чтобы потерять как можно меньше времени, не мог полноценно

но восстановиться на спуске, накопил стресс и получил подъем адреналина и, как следствие, предпринял рискованную стратегию на второй стрельбе, чтобы сократить отставание. В том числе поэтому я допустил промах. Я очень расстроен таким стечением обстоятельств, это стоило мне потери нескольких очков в общем зачете, но спорт есть спорт, так бывает...

Я уже перешел к мыслям о следующей гонке. Я не смотрю на очки, которые потерял, я думаю о будущем и о том, что желтая майка по-прежнему у меня на плечах. Чтобы сохранить ее до конца сезона, в любом случае нужно одерживать победы над Йоханнесом, а не только довольствоваться уменьшением собственных потерь. Тридцать очков преимущества, которые у меня остаются за вычетом двух худших гонок*, будут недостаточными. Надо признать, сейчас Йоханнес в лыжном ходе далеко превосходит всех остальных. Чтобы победить его, я должен рассчитывать на его ошибки. Без сомнения, он их совершит.

Что касается остального, атмосфера гонки «за закрытыми дверями» очень странная. Нам сложно уловить логику решений, когда мы видим, что футбольный матч в рамках чемпионата Чехии проходит при зрителях, как и хоккейные матчи... Эта проблема повсюду, например, парижский полумарафон был отменен, в то время как футбольным фанатам Сент-Этьена разрешили толпиться на поле после победы зеленых на чемпионате Франции. Когда сам становишься жертвой решений, принимаемых властями, начинаешь относиться к ним с меньшей симпатией. Я думаю о Михале Шлезингре, который завершит карьеру в конце этой недели, как грустно ему будет не иметь возможности попрощаться с родной публикой. Для остальных это менее болезненно. Мы, спортсмены высокого уровня, способны показывать результат, какими бы ни были условия соревнований. Даже если мы предпочитаем одни условия больше, чем другие... В настоящий момент, скажем так, условия ниже среднего. Намного ниже. Мы всегда с радостью приезжаем в Нове-Место. И это не из-за местной кухни, погоды или пейзажей! Мы любим трибуны,

* После заключительной гонки в Осло у каждого спортсмена из набранных за сезон очков будут вычтены результаты двух худших гонок. Йоханнес, который пропустил четыре гонки в январе, потеряет ноль очков, тогда как у меня вычтут очки за 10-е и 12-е места в спринтах Хохфильцена и Ле-Гран-Борнан, если я не покажу результат хуже до конца сезона!

которые обычно приветственно рокочут при каждом старте. Эту радушную, восторженную и знающую публику.. Надеюсь, эти экстремальные меры будут хотя бы эффективными в сдерживании эпидемии коронавируса.

ОБЩИЙ ЗАЧЕТ КУБКА МИРА

(после 18 гонок из 24, набрано очков)

1. Мартен Фуркад 826

2. Кантен Фийон-Маје 766

3. Йоханнес Бе 750

...

5. Симон Дестье 610

7. Эмильен Жаклен 578

19. Фабьен Клод 284

29. Антонен Гигонна 197





НОВЕ-МЕСТО (ЧЕХИЯ)

Воскресенье, 8 марта 2020 года

РЕЗУЛЬТАТЫ МАСС-СТАРТА 15 КМ (воскресенье, 8 марта)

(проходил в закрытом режиме из-за эпидемии коронавируса)

1. Йоханнес Бе 39'32"7 (1+1+1+0)
2. Эмильен Жаклен +15"1 (0+0+0+0)
3. Арнд Пайффер +25"0 (0+0+0+1)
4. Дмитро Пидручный +27"9 (0+1+0+1)
5. Эрленд Бьонтегорд +27"9 (0+1+0+1)
- ...
8. Кантен Фийон-Майе +44"8 (0+0+1+0)
- 14. Мартен Фуркад +1'32"5 (0+0+1+2)**
21. Симон Дестье +2'39"8 (1+1+0+1)
25. Фабьен Клод +3'28"0 (0+2+0+1)
26. Антонен Гигонна +3'53"6 (0+0+0+0)

Я пережил очень сложный день. Он начинался хорошо, я чувствовал себя готовым к борьбе с Йоханнесом. Но с первых метров гонки я все понял. Я не мог следовать за ним, хотя он, очевидно, не собирался атаковать. Даже если и оставались последние сомнения, тот факт, что я не мог держать темп и его товарищей по команде, их окончательно развеял... Сорок пять секунд гонки — и я знал, что она окончена. Безнадежно. Видя пятнадцать

секунд отставания на первой контрольной отсечке, я осознал, что гонка будет очень длинной и очень тяжелой. Мучительной. Так оно и было...

Очень скоро Кантен мне сказал: «Мы приклеены!» Я ничего не мог ему на это ответить, кроме: «Ну, да...» Поначалу мы думали, что норвежцы великолепно попали в мазь для этого снега. Тогда мы еще не заметили, что другие команды тоже скользили очень хорошо. Мы помогали друг другу, поочередно меняясь, чтобы хоть немного подтянуться к лидерам и добыть несколько очков для зачета Кубка мира. Вплоть до последней стрельбы, где я невольно отпустил ситуацию. Надо это просто забыть...

Самое обидное, что Йоханнес в этой гонке не был непобедим! Его гонка не была на высоком уровне и, возможно, это был хороший момент, чтобы его победить и укрепить мое лидерство в общем зачете. Или хотя бы сдержать его наступление с помощью других французов, которые могли оказаться выше него. Так могло быть с Эмильеном. Но случилось то, что случилось, я знаю правила игры и принимаю их. Иногда работа сервисеров, которые готовят наши лыжи, дает нам преимущество, — как это было во время индивидуальной гонки в Эстерсунде, — но в другой раз они могут совершить ошибку, и это ухудшит наши результаты. Неудачная мазь на неудачной паре лыж. Выбор

ДЛЯ КАНТЕНА, КАК И ДЛЯ МЕНЯ,

ЭТА ОШИБКА СТОИТ ДОРОГО.

ОЧЕНЬ ДОРОГО...

лыж и мази, сделанный слишком рано, за несколько часов до гонки. Влажность снега, которая резко подскочила, и в результате наши лыжи перестали скользить. Норвежцы, так же как русские, немцы и несколько других команд, в этот раз нашли наилучшую формулу... Разница в подготовке лыж редко бывает настолько выражена, со мной, пожалуй, никогда за всю карьеру не случилось такого резкого непопадания в мазь, но бессмысленно теперь жаловаться или впадать в ярость. Знаю, наши сервисеры раздосадованы не меньше, чем мы. Такое случается со всеми командами, но у нас это произошло в самый неблагоприятный момент, в конце сезона, со спортсменами, лидирующими в Кубке мира. Для Кантена, который был первым в зачете масс-стартов, и для меня, лидера общего зачета, эта ошибка стоит дорого. Очень дорого. Грег, старший из команды сервисеров, пришел к нам, чтобы объяснить ситуацию и обстоятельства, которые привели к известному всем результату. Но принес извинения от лица всех сервисеров, и, разумеется, мы не стали забрасывать их упреками, зная, сколько труда они ежедневно вкладывают. Теперь уже бесполезно искать виноватых. Сервисеры обсудят ситуацию между собой, чтобы понять причины провала и найти решение, которое позволит не повторить ошибку в будущем.

Результат обжалованию не подлежит: я все еще владею желтой майкой лидера Кубка мира, но в виртуальном общем зачете, который получается после вычитания двух худших гонок в сезоне, Йоханнес уже имеет надо мной 13 очков преимущества. Тринадцать очков это не так уж много, но теперь я буду вынужден полагаться на его ошибки. Если он их не совершит, мне не удастся его победить. Он самый быстрый в лыжном ходе... Я не отказываюсь от борьбы, ничего подобного. Я постараюсь добыть этот последний Большой хрустальный глобус, который достанется победителю Кубка мира. У меня нет пораженческих настроений, но я смотрю в лицо реальности. Йоханнес – фаворит. И техническая ошибка, которую сегодня совершила команда Франции, его еще больше укрепила в этом статусе. Мне будет трудно обернуть ситуацию в свою пользу, так как я противостояю сильнейшему на данный момент противнику. Положение дел не было таким в начале сезона в Эстерсунде, а также в Поклюке, когда он вернулся после перерыва, и даже в начале чемпионата

мира в прошлом месяце в Антерсельве. Сейчас я нахожусь в положении, подобном тому, что было в Ле-Гран-Борнан и Хохфильцене: Йоханнес на голову выше всех остальных. Но я достаточно хорошо знаю свой спорт, чтобы понимать: все может измениться на последнем этапе в Осло, на снегу, который



мы оба любим, или даже на следующей неделе в Конттиолахти. Я не фаворит, это очевидно, но я не опускаю руки. Остается надеяться, что последние гонки сезона не отменяют...

ОБЩИЙ ЗАЧЕТ КУБКА МИРА

(после 19 гонок из 24, набрано очков)

- 1. Мартен Фуркад 853**
- Йоханнес Бе 810
- Кантен Фийон-Майе 800
- .
- Эмильен Жаклен 632
- Симон Дестье 630
20. Фабьен Клод 296
28. Антонен Гигонна 207





ICE

4

BMW

50mf





КОНТИОЛАХТИ (ФИНЛЯНДИЯ)

КОНТИОЛАХТИ (ФИНЛЯНДИЯ)

Среда, 11 марта 2020 года

Условия снега здесь очень влажные и атмосфера по меньшей мере необычная. Мы предчувствуем, что после закрытия соревнований для публики на нас свалится простая и незамысловатая отмена следующих гонок. Пока что мы соревнуемся, но я опасаясь, что Кубок мира не дойдет до своего финала. В нашем маленьком биатлонном мире мы прислушиваемся ко всевозможным слухам, касающимся завершения сезона. Дискуссии не утихают, и в глубине души никто не представляет, что случится завтра. Я не знаю, наступит ли мое завершение карьеры через четыре дня либо через десять дней. Но все это мне не мешает. Я чувствую себя в хорошей форме, я все время расслаблен, я рад быть здесь... Замечаю, что улыбаюсь больше, чем обычно, хочу приветствовать всех, кто мне встретится. Я счастлив, несмотря на сложные обстоятельства, и надеюсь, что мне удастся это конвертировать на трассе в красивые выступления и хорошие результаты. К этому нет никаких препятствий. Я хочу насладиться моментом по максимуму. Даже небольшие организационные заботы, такие как подготовка объявления о моем завершении карьеры, не выводят меня из кокона безмятежности.

Я решил, что объявлю о своем уходе из спорта здесь, в Контиолахти, чтобы затем полностью насладиться финалом сезона в Осло, если нам повезет и он состоится. Скорее всего, я сделаю это в субботу после пасьюта. Я начал писать свое «прощальное письмо» и планировать как именно

сделаю заявление о завершении карьеры. Сейчас никто еще не в курсе. Я должен выбрать подходящий момент для того, чтобы известить семью, родных и команду.

КОНТИОЛАХТИ (ФИНЛЯНДИЯ)

Четверг, 12 марта 2020 года

РЕЗУЛЬТАТЫ СПРИНТА 10 КМ (четверг, 12 марта)

(проходил в закрытом режиме из-за эпидемии коронавируса)

1. Йоханнес Бе 22'27"8 (0+0)
2. **Мартен Фуркад +21"1 (0+0)**
3. Эмильен Жаклен +22"3 (0+0)
4. Ветле Кристиансен +30"6 (0+0)
5. Тарьей Бе +34"0 (0+0)
- ...
7. Кантен Фийон-Майе +39"7 (0+0)
8. Симон Дестье +40"8 (0+0)
11. Фабьен Клод +56"2 (0+0)
15. Антонен Гигонна +1'02"4 (0+1)

Я очень доволен! Моим выступлением, красивой гонкой и даже результатом. В целом Йоханнес все еще превосходит меня в лыжном ходе. Я сделал все, что мог, и ни о чем не жалею. Стрельба из положения стоя была сложной, но мне удалось получить столь важные 10 из 10. Сегодня я был сконцентрирован не на общем зачете, а в большей степени на «Малом хрустальном глобусе» в зачете спринтов, который я очень хотел завоевать и за который боролся с Кантенем. Вот уже несколько дней у меня предчувствие, учитывая риск отмены этапа в Осло, что титул победителя зачета спринтов

будет разыгран сегодня. Прямо перед стартом гонки мы узнали, что IBU официально объявил о завершении сезона в Кантиолахти. Фабьен Клод получил об этом уведомление на телефон, уже находясь в кабине смазчиков. Известие нас не особенно удивило, но я немедленно сконцентрировался, повторяя себе как мантру: «У тебя нет права на ошибку». Во время гонки, особенно на подходе к огневому рубежу, я убеждал себя, бросал себе вызов: «Это последний спринт в твоей карьере, ни одной ошибки! Ты сражаешься за «Малый глобус», посмотрим, не разучился ли ты справляться с давлением!» Бывает, я твержу себе такие вещи, хотя мы часто притворяемся, что подобные мысли контрпродуктивны. Думаю, это зависит от контекста. У меня такой метод несколько раз срабатывал, как это было в пасьюте на Олимпиаде в Сочи и во время моей первой победы в Ле-Гран-Борнан... Это хороший метод, хотя на последней стрельбе он отнюдь не облегчает задачу!

Таким образом, мне удалось завоевать второй «Малый глобус» в сезоне, после «Малого глобуса» в зачете индивидуальных гонок, который я выиграл на чемпионате мира в Антерсельве. Эти два трофея достаются тем, кто был лучшим в сезоне в гонках на время. Я счастлив, что что добился успеха в этом особенном формате соревнований. Гонки на время требуют другого психологического настроя, нежели контактные гонки, где прямая борьба с соперниками создает внешнюю мотивацию и которые составляли мою силу в течение всей карьеры. В этом году у меня получилось найти в себе ресурсы, нужные для успеха там, где ты бежишь один на один со временем. После поражений прошлого сезона я горжусь тем, что доказал себе: я могу держать удар и потом снова вернуться.

Я ДОКАЗАЛ СЕБЕ,
ЧТО ОБЛАДАЮ ХОРОШЕЙ СПОСОБНОСТЬЮ
ДЕРЖАТЬ УДАР

Как я писал вчера, к своему удивлению, я почти все время улыбаюсь, хотя улыбка — это редкое для меня явление! В отеле и на стадионе встречаю людей, которых знаю только с виду, но с удовольствием обмениваюсь с ними несколькими словами. Мне кажется, я наконец могу уделить внимание всем. Так было не всегда! Говорю это без сожаления, знаю, это потребовало долгого пути — стать тем, кто я сейчас. Я принимаю того, каким я был, и ценю того, каким я стал. Не думаю, что я когда-либо был монстром эгоизма, но счастлив быть от него еще немного дальше.

В начале недели я спросил ребят по команде, как они оценивают вероятность того, что я завершу карьеру в конце сезона. Перед микрофоном телеканала L'Equipe Фабьен озвучил официальную версию: 50 на 50. На самом деле, мои товарищи высказывались за вероятность 80/20 или даже 90/10 в пользу завершения карьеры! Думаю, они почувствовали по моему поведению, что я собираюсь перевернуть страницу. Однажды, когда я сказал: «Ты будешь меньше прикалываться в следующем году, когда я задам тебе жару на тренировке», Антонен мне ответил: «Когда ты шутишь о продолжении карьеры, я тебе не верю; когда же смеешься по поводу пенсии, я верю...» Мы давно шутим на эту тему, у нас есть несколько дежурных анекдотов по поводу моих преклонных лет или взбучки, которую, как я притворяюсь, я задам им в следующие годы.

Все эти игры закончатся очень быстро: нам сообщили, что финал Кубка мира в Осло, который должен состояться на следующей неделе, отменен. Я решил сделать заявление немного раньше, чем планировал, в пятницу вечером накануне пасьяута. Хочу, чтобы все мои болельщики знали: это будет моя последняя гонка. Я собираюсь разделить с ними эмоции, которые на ней переживу. В последний раз...

Я закончил писать письмо, которое опубликую в социальных сетях завтра вечером. У меня есть сомнения насчет его качества, не хотел бы представить всем мешанину из эмоций, но нужно прекратить без конца переписывать каждую фразу; главное, я думаю, заключается в искренности моего поступка и правдивости слов. Этот текст появится завтра в восемь вечера:





Спасибо за путешествие.

Бывают решения, которые меняют жизнь.

Я часто спрашивал себя, было ли таким решением встать на лыжи 30 лет назад в моих родных Пифренях. Думаю, я скорее следовал следам на снегу, проложенным моим братом Симоном, как делают многие младшие братья... Вдохновленный чувством скольжения и счастьем тренироваться среди великолепной природы. Я это любил. Страстно...

Постепенно, благодаря важным встречам, и еще чтобы утолить жажду соревнования, я начал прокладывать собственный след. Тот, что сформировал меня как спортсмена, и особенно как человека. Он позволил мне оценить, что я стою, и понять, кто я такой. Построить мою личность.

От Ванкувера до Осло, вместе с Уле Эйнарсом Бьорндаленом, Эмилем Свендсеном, Антоном Шипулиным, Симоном Шемпом, Йоханнесом Бе и другими достойными соперниками, слишком многочисленными, чтобы их перечислять, я исполнил мечты и пережил мои самые прекрасные эмоции. Я сражался и выигрывал. И страдал тоже. Падал и поднимался. Что особенно важно, я развивался. Имея уникальный шанс наблюдать, как растет мой спорт. Огромная телеаудитория, успех этапа Кубка мира в Ле-Гран-Борнан – я видел небывалый подъем биатлона во Франции и за ее пределами. Расцвет спорта, который я люблю, которому посвятил большую часть своей жизни и который взамен дал мне все.

Я мог бы уйти после Олимпиады в Пхенчхане, украшенный тремя новыми золотыми медалями, но я еще должен был следовать изначальному пути. Он меня изрядно потрепал в прошлом году, но эта встряска позволила мне снова вырасти. Я должен был пережить этот опыт стойкости для того, чтобы в прошлом месяце добыть еще два великолепных титула чемпиона мира. С Эмильеном, Кантенем и Симоном, с Фабьеном и Антоненом. Со всей командой. Благодаря всем, кто нам предшествовал, и для всех, кто за нами последует.

Возродиться для этих моментов совместного счастья было самым большим вызовом в моей карьере. Теперь последняя миссия исполнена, каким бы ни был исход сезона.

Мое желание отдавать лучшее, что во мне есть, и покорять новые вершины остается со мной, но мое дальнейшее развитие как человека, как отца отныне будет проходить другими путями, в иных областях.

Моя страсть к биатлону всегда со мной. Моя любовь к спорту в целом, его ценностям преодоления себя и уважения к другим велика как никогда. В этот мир я хочу внести свой вклад.

Говоря вам «до свидания», я очень расстроган, но и умиротворен. Вспоминаю места, лица, эмоции, которые сопровождали мою карьеру. Преодоленные испытания, исполненные мечты. Я оставляю часть жизни позади, устремленный туда, где еще предстоит многое совершить.

Я хотел бы теперь посвятить больше внимания тем, кто всегда мне помогал. За двадцать лет в биатлоне я понял, что отношения составляют главную часть того, кто мы есть. Хочу поблагодарить мою семью и особенно жену и дочерей за их жертвы и безусловную любовь. Спасибо родителям за то, что принимали мой выбор, спасибо братьям, каждый из которых по-своему побуждал меня становиться лучше. Спасибо соперникам и товарищам по сборной. Спасибо членам команды (тренерам, массажистам, сервисерам), что старались вместе со мной так, будто сами стояли на линии старта. Спасибо моим спонсорам за то, что сделали все это возможным. Спасибо журналистам, которые всегда рядом с нами.

Наконец, спасибо всем вам, во Франции, России, Германии, Норвегии, Чехии, Италии и везде, где бы вы ни были. Спасибо за вашу поддержку и любовь. Вы превратили личную карьеру в совместное приключение.

Пришло время сказать вам «до свидания». Спасибо за это путешествие.

*Мартен**

* Это обращение, опубликованное в аккаунтах Мартена в Facebook, Twitter и Instagram, прочитали более 6 миллионов человек.





ОБЩИЙ ЗАЧЕТ КУБКА МИРА

(после 21 гонки из 24, набрано очков)

1. Мартен Фуркад 880
2. Йоханнес Бе 870
3. Кантен Фийон-Маје 814
- ...
5. Эмильен Жаклен 680
6. Симон Дестье 664
20. Фабьен Клод 326
27. Антонен Гигонна 233

КОНТИОЛАХТИ (ФИНЛЯНДИЯ)

Пятница, 13 марта 2020 года

Сегодня послеобеденная тренировка имела особенный привкус. Я выбрал короткую скоростную тренировку, только четыре серии, чтобы подержать мой пик формы. После третьей серии я поставил винтовку на стойку. Венсан прилип глазом к окуляру подзорной трубы на стрельбище, чтобы Патрик Фавр мог следить за стрельбой вблизи. Кажется, у него не было особого желания идти на трассу, и чтобы его замотивировать, я сказал: «Если тебе интересно посмотреть последний спринт в моей карьере, он будет сейчас». Он думал, что я прикалываюсь, и засмеялся. Это было оправданно: в последние несколько дней в команде все чаще шутили по поводу моего окончания карьеры. До чемпионата мира мы не так много говорили об этом, но чем ближе срок, который я назначил для решения, тем больше информации они стараются у меня выведать. Позавчера, когда Венсан затронул эту тему, я ответил: «Ты будешь меньше умничать, когда я разнесу в пух и прах твои перегруженные программы тренировок на будущий год!» Я чувствовал, что он еще немного сомневается...

Так как мой пресс-секретарь предупредил два телеканала, чтобы они организовали объявление о завершении карьеры, я боялся, что кто-нибудь из журналистов раньше времени разболтает новость спортсменам и команде. Секрет не может считаться надежным, если его знает больше одного человека! К тому же я не хотел волновать тренеров перед женской гонкой, запланированной на 15.30. Поэтому я решил вернуться в отель и подождать их возвра-

щения. Но разумеется, все пошло не так, как я предполагал... Лионель Лоран, пресс-секретарь команды Франции, позвонил мне в 15 часов и спросил: «Что за ерунда происходит, один из журналистов мне только что звонил и сказал, что ты собираешься вечером объявить о завершении карьеры! А я даже не в курсе!» Я объяснил ему ситуацию, что не хочу объявлять новость команде прямо перед женской гонкой, и попросил его никому не говорить до того, как я приеду. Он прекрасно понял, и я немного пожалел, что не посвятил его в курс дела раньше. Я должен был его предупредить, но мне не нравилась идея открыть секрет одному из команды раньше, чем остальным, мне казалось, исключение будет неуважением к другим членам сборной...

Перед тем как вернуться на стадион для разговора с тренерами и сервисерами, я попросил всех спортсменов зайти в мою комнату. Разумеется, они поняли, о чем идет речь и что я хочу им сообщить. Но это явно не сделало эмоции менее сильными. Я объяснил им — одна из причин того, что я медлил с завершением карьеры, было желание завоевать вместе с ними олимпийское золото в эстафете, но теперь я знаю, что они справятся и без меня. Каждый из них отреагировал согласно своему характеру. Думаю, для Антонена эта новость была самой тяжелой. Я видел, как помрачнело его лицо, как будто он получил плохое известие, но он промолчал. Несомненно, в этот особенный момент он не хотел проявлять уныние. Ни один из товарищей по команде не осудил мое решение. Они спросили, уверен ли я в своем выборе... Мы все долго обнимались... И мне даже удалось сдержать слезы!

Я хорошо помню, как Венсан Дефран в 2010 году объявил нам о завершении карьеры. Этот эпизод навсегда остался в памяти, я в полной мере оценил его торжественность и значение, несмотря на простоту, с которой Венсан нам об этом сказал. Полагаю, мои товарищи по команде тоже запомнят те несколько минут, которые мы провели вместе. В любом случае, для меня это был очень эмоциональный момент.

Потом я сделал несколько звонков: Элен, родителям, младшему брату Брису, старшему брату Симону... Симон был в автобусе вместе с несколькими спортсменами из юниорской сборной, они возвращались с Кубка Европы, я попросил его выключить громкую связь и надеть наушники. Мне не хоте-

лось, чтобы молодежь сразу написала в своих социальных сетях то, что я собирался сказать. Я даже повторил просьбу еще раз, чтобы исключить любой риск: «Мне нужно кое-что тебе сказать, но ты не должен ничего мне отвечать, это может быть слишком очевидно для твоих пассажиров!» Мы вдвоем уже обсуждали эту тему, между чемпионатом мира и моим отъездом в Нове-Место. Он знал, к чему все идет, но впервые услышал это из моих уст.

Я также позвонил Стефану Бутье, директору лыжной сборной Франции и моему «историческому» тренеру. Он был первым, кто выразил огорчение — даже если это громко сказано, — но я почувствовал его грусть. Он неизменно верит в мой спортивный потенциал и убежден, что я могу провести еще несколько лет на самом высоком уровне. Вероятно, он не ошибается, но для меня это не главный аргумент. Он повторил мне несколько раз: «Ты уверен в своем решении? Не будешь потом жалеть?» Мой уход из большого спорта означает для Стефана завершение важной главы жизни. Его карьера тренера теснейшим образом связана с моей карьерой спортсмена. Я был последним из команды, которую он получил в руководство, став тренером сборной в 2007 году. На его глазах я прошел путь от юниора до спортсмена, завершающего карьеру, и для него это означает окончательный уход поколения, включающего Венсана Дефрана, Венсана Же, Алексиса Бефа, Симона, Луи Абера, Жан-Гийома Беатрикса... Я был последним из могикан, и мое решение повергло его в шок, будто заставило осознать, до какой степени наше время ушло.

Давно пора было выезжать на стадион, женская гонка уже закончилась. Жюстин, которую я встретил по прибытии, одарила меня гримасой, означающей: «Ты-то что здесь делаешь?» Я направился в кабину сервисеров, в которой Лионелю удалось тихонько собрать всю команду. Венсан бросил на меня мрачный взгляд и спросил: «Почему ты не отдыхаешь в отеле?» Я ответил, что предпочел бы объявить о том, что забыл куртку... Я не мог сдержать дрожь в голосе и слезы, которые подступили в момент, когда я их благодарил. В этой ситуации было немного забавно наблюдать за Лионелем, который единственный уже все знал. Улыбаясь, он смотрел на реакцию вокруг него. У него было время, чтобы переварить новость, и теперь он испытывал только положительные эмоции, тогда как другие должны были справиться с противоречи-

выми чувствами. Мне полегчало, когда я увидел его улыбку, на которую я мог опереться... Все приняли этот удар, даже если в нем и не было ничего особенно страшного. Как и Стефан, каждый оказался перед лицом времени, которое проходит. Венсан признался мне, что несколько месяцев назад он был уверен, что я закончу карьеру, но с чемпионата мира он начал надеяться, что я все-таки продолжу, видя мое отношение и усилия, которые я прикладываю, чтобы оставаться на самом высоком уровне. То, что он сказал «надеялся», было весьма красноречиво...

Перед тем как вернуться в отель, я пошел повидать Зига. Его переход в сборную Норвегии стал для меня тяжелым событием, в глубине души я долго упрекал его. Со временем обида утихла, и мне было важно окончательно перевернуть эту страницу. Сейчас представилась такая возможность. Я хотел ему сказать, насколько важной была его роль в моей карьере и что мы можем оставить разногласия в прошлом. Очевидно, он был очень расстроган. Тем более, что он был уверен – я буду продолжать соревноваться до Олимпиады в Пекине.

Я смог увидеться и с Жан-Гийомом Беатриком, моим самым грозным соперником юношеских времен, который теперь тренирует сборную Бельгии, и с Жан-Пьером Ама, тренером китайцев. Оставались лишь два-три человека из IBU, которых я хотел лично известить о моем уходе. Их я нашел на собрании команд, где решалось, нужно ли провести либо отменить следующие гонки...

Учитывая, что самолет, который должен вернуть всех по домам, не может быть зафрахтован раньше, чем в воскресенье, обсуждение было коротким. Несколько стран выступали за отмену всех гонок, но по причинам, никак не связанным со здоровьем спортсменов. Так, например, сделали итальянцы, чтобы защитить позиции Доротей Вирер, которая испытывала сложности в конце сезона и могла завтра потерять «Большой хрустальный глобус». Эта просьба не была ни объективной, ни справедливой. Что касается норвежцев, они занимали очень взвешенную позицию, объясняя, что каждая команда имеет свои интересы и, таким образом, не надо основывать решение на мнении команд. Со своей стороны, хотя я очень хотел, чтобы мой последний

старт состоялся, я не вмешивался в дискуссию в качестве члена комиссии спортсменов. Директор Международного союза биатлонистов, взвесив аргументы, в итоге объявил решение, на которое надеялось большинство спортсменов. У меня будет шанс принять участие в последней гонке, зная, что она будет моей последней. Для меня это очень важно. Счастлив, что могу себе это повторять: «Завтра я побегу в последний раз». Я хочу сполна пережить этот момент, ощутить все эмоции, которые он принесет. Знаю, что в спортивном отношении беру на себя риск, что ночью мне будет трудно уснуть, — к тому же я должен выйти в прямой эфир на телеканале L'Equipe, чтобы объявить всем о моем решении закончить карьеру, но я хочу до глубины души насладиться каждым моментом.

Выходя из машины возле отеля, я встретил Уле Эйнара Бьорндалена и сказал ему, что завтра завершаю карьеру. Он ответил: «Big respect, Martin, big respect». Он был растроган, как и я. Я зашел в комнату к Тарьею, чтобы рассказать и ему. В ресторане отеля я смог поговорить с Йоханнесом Бе, Симоном Шемпом и еще несколькими спортсменами. Позднее Бьонтегорд подскочил, как только меня заметил, и, смеясь, рассказал о том, что по инициативе Тарьея норвежцы провели собрание и они не согласны с тем, что я ухожу! Мои соперники, в отличие от товарищей по команде, действительно не ожидали такого решения. Они были уверены, что я продолжу карьеру до Олимпиады в Пекине.



1

SOMMA
odlo

mgen

KINETIX

VIESMANN



КОНТИОЛАХТИ (ФИНЛЯНДИЯ)

Суббота, 14 марта 2020 года

РЕЗУЛЬТАТЫ ПАСЬЮТА 12,5 КМ (суббота, 14 марта)

(проходил в закрытом режиме из-за эпидемии коронавируса)

1. **Мартен Фуркад 31'25"4 (0+0+1+2)**

2. Кантен Фийон-Маие +2"9 (1+0+0+1)

3. Эмильен Жаклен +4"5 (0+0+1+3)

4. Йоханнес Бе +8"3 (0+1+3+0)

5. Арнд Пайффер +14"1 (0+0+1+1)

...

12. Фабьен Клод +51"3 (1+1+1+0)

13. Симон Дестье +54"7 (1+0+2+0)

20. Антонен Гигонна +1'19"4 (1+0+2+1)

Как я и предполагал, ночь выдалась короткой. Поздно вечером я закончил интервью для телеканала L'Equipe и потом еще пошел на массаж... В кровати я оказался в 1–1.30 ночи, что для меня не такая уж редкость в период соревнований: я сдвигаю распорядок дня, чтобы лучше приспособиться к расписанию гонок, которые часто начинаются поздно. Я был на ногах уже в 7 утра, а это, наоборот, случается гораздо реже. Я проснулся, чувствуя себя усталым физически и эмоционально. Просматривая прессу и социальные сети, я погрузился в море эмоций. Я никогда не получал столько сообщений, даже после первого олимпийского титула в Сочи. Меня глубоко

тронули многочисленные послания, которых я не ожидал. Не каждый день читаешь и слушаешь признанных чемпионов или простых любителей спорта, которые говорят, что я повлиял на их жизненный путь, и по деталям рассказов понимаешь, что это не просто «слова по случаю». Я не отдавал себе отчета, до какой степени моя карьера оказала влияние не только на меня, но и на многих людей вокруг.

Понятие «наследие» имеет для меня большое значение, и раньше я не до конца понимал, что оставляю подобный след в биатлоне и в спорте в целом. Через признания в любви, которые я получил, я осознал, что представляю собой нечто большее, чем красивые титулы. Глупо, но это вернуло мои мысли к началу карьеры... Было немного обидно заниматься малопопулярным спортом, мне казалось ненормальным иметь меньшую славу из-за того, что моя дисциплина была не так известна, как дисциплины, которыми занималось больше народа. Долгое время это ранило меня и побуждало вести борьбу за то, чтобы биатлон стал более узнаваем. Мне потребовалось время, чтобы избавиться от обиды, которая жила во мне. Очевидно, олимпийский титул в Сочи меня исцелил и сохранил от того, чтобы стать брюзгой. Но я не забыл долго сверлившее меня огорчение перед лицом того, что я воспринимал как несправедливость. В минуту прощания чтение посланий, пришедших из десятка стран и от всего спортивного мира, вызвало во мне новый взрыв сильных эмоций. Глубокое чувство благодарности ко всем людям, анонимным или известным, которые нашли время выразить мне симпатию. Я ощутил что-то вроде завершения миссии, как будто подошел к концу истории, для которой мне удалось написать счастливый конец.

Но я быстро взял себя в руки. В этот утренний час моя карьера еще не закончена. Меня ждет последний вызов, даже если я прекрасно понимаю, что готов не лучшим образом, испытав столько волнующих эмоций за последние несколько часов. Этот последний пасьют обещает быть непростым, дополнительную сложность составит ветер, который может смешать все карты и преподнести сюрпризы на стрельбище. При самом благоприятном раскладе ветер устроит ловушку Йоханнесу, позволив увести у него из-под носа «Большой хрустальный глобус»; на другом конце спектра вероятностей то, что ветер ис-

портит мою собственную стрельбу и вынудит меня невзрачно закончить последнюю гонку на Кубке мира. В глубине души я не верю ни в ту, ни в другую возможность. Я думаю только о том, чтобы удачно выступить в гонке, пережить ее сполна, не прогнозируя ее результат и последствия. Расклад простой: если я выигрываю пасьют, Йоханнес должен финишировать ниже четвертого места для того, чтобы я сохранил желтую майку; если я прихожу вторым, надо, чтобы он был не выше седьмого места...

Выполняя обычную подготовительную рутину, не могу не говорить себе практически при каждом действии: «Я совершаю это движение в последний раз...» Но эти мысли быстро исчезают из-за нарастающего стресса. Старт гонки очень напряженный. Организаторы резко сократили число волонтеров, чтобы выдержать санитарные требования и не собирать больше 500 человек в одном месте. Материальный контроль перед гонкой занимает безумное количество времени, минуты уходят, я рискую опоздать к стартовым воротам! Вижу, что другие гонщики тоже начинают высказывать признаки беспокойства, тогда как они должны стартовать позже меня. Я больше не могу ждать, обхожу очередь, чтобы мне одели транспондеры, маленькие GPS-передатчики, которые позволяют оценить время, затраченное каждым спортсменом на прохождение дистанции. Я надеваю их на лодыжки точно вовремя. Полагаю, остальные поступили как я, но у меня нет времени оглядываться. Надо идти! Я предпочел бы избежать такого всплеска адреналина, который в обычной ситуации вызвал бы во мне гнев. Но не в этот раз. Без всяких усилий я остаюсь спокойным, с ясной головой.

Я начинаю очень быстро, Эмильен следует за мной по пятам. Мы договорились работать вместе, его стремление завоевать «Малый хрустальный глобус» в пасьютах делает наше сотрудничество логичным и оправданным. Очень скоро мы начинаем нагонять Йоханнеса, и это облегчает нашу атаку, тогда как он, видя сокращение разрыва, вынужден перейти к тактике обороны, к которой он не привык. Это нас заводит и побуждает еще больше увеличивать темп, чтобы быстрее воспользоваться приоткрытой им дверью. Мне хочется ему показать, что я здесь, на его пятках, готовый к драке. Что мы с Эмильеном сегодня в лучшей ситуации, чем он, мы быстрее и сильнее





его. Несколько раз в этом убеждаемся благодаря промежуточному времени, которое нам говорят тренеры с края трассы. Йоханнес всегда начинает гонку быстро, ни разу в своей карьере он не медлил, но в последней гонке сезона ему не хватило скорости, чтобы увеличить отрыв. Даже наоборот, мы выгрызаем у него время, секунду за секундой... По прибытии на огневой рубеж сомнений не остается: возможно, его подавляет сражение за «Глобус», но сейчас Йоханнес не располагает оружием, которое позволило ему доминировать в позавчерашнем спринте. Не так уж важны причины ухудшения его формы. Я не думаю и о последствиях нашего противостояния: я знаю расклад сил, понимаю его и принимаю, мы рассмотрели его со всех сторон за последние два дня. Из всего этого я сделал очень простой вывод: я должен финишировать впереди него, выиграть гонку. Остальное не в моей власти. Я сосредоточен на том, чтобы решить мою часть уравнения. Все мысли сфокусированы на стратегии, как превзойти его и раньше пересечь финишную черту. Я хочу догнать и перегнать его, только это имеет значение.

Очень скоро я перестану думать о самой гонке, о дуэли, которая нам предстоит. Я фокусируюсь на ощущении моего мастерства. Я бегу быстро и без напряжения, хорошо стреляю, мы с Эмильеном превосходно понимаем друг друга, я чувствую что-то электризирующее и одновременно обостренную ясность сознания. Моя концентрация выше, чем обычно, я готов к бою, спокоен, контролирую свои ощущения и то, что происходит вокруг. Лыжи скользят великолепно, отвечают на мои отталкивания, снег стал идеальным благодаря ночному похолоданию. Я люблю гонки на холоде, физические ощущения, которые они вызывают. Кажется, что все элементы для меня благоприятны, и я давно умею избегать эйфории, в которую это может меня погрузить. Во мне есть что-то вроде смирения, которое побуждает не покладая рук делать работу. Если малейшая толика расслабленности затронет мой дух, рядом Эмильен, который поможет восстановить темп. Мы подбадриваем друг друга и постоянно меняемся, чтобы тот из нас, кто идет впереди, не слишком устал. В нашем альянсе кроме общих интересов есть и чувство братства.

То, что мы так ждали, случилось на втором огневом рубеже. Йоханнес зашел на штрафной круг, и мы с Эмильеном стали лидерами гонки с одной

мыслью в голове: как можно сильнее увеличить отрыв. На выходе с огневого рубежа Эмильен, который отстрелялся быстрее меня, немного сбавил темп, чтобы я догнал его без слишком большого усилия. Мы разделимся, когда для этого настанет момент...

Мы чувствуем, что по краям трассы атмосфера электризуется. Тренеры кричат громче обычного, несмотря на отсутствие зрителей. Их возбуждение осязаемо. Кроме того, что трое французов борются за четыре первых места, решается также судьба «Большого хрустального глобуса». На первой стрельбе стоя Йоханнес ломается и зарабатывает три штрафных круга. Я это вижу издалека, и Венсан мне это подтверждает. Совершив по одному промаху, мы с Эмильеном вырываемся вперед, следом за нами в борьбу включается Кантен. У Йоханнеса больше нет ни малейшего пространства для ошибки. Но я еще не выиграл, еще не закончил мою часть работы... Так что я налегаю, беру ответственность на себя, повторяю снова и снова, и Эмильен тоже делает все, что может!

Все шло идеально вплоть до последней стрельбы. Придя на стрельбище впереди Эмильена, готовлюсь стрелять, думая: «Ну вот я здесь, это последняя стойка в моей карьере». Сильный порыв ветра отправляет нас накручивать штрафные круги. Два для меня, на один больше для Эмильена.

Когда я увидел, что он повернул на третий штрафной круг, в то время как я уже был на трассе, я понял, что выиграл. Моя последняя гонка... Я сразу же подумал об Йоханнесе и о нашей дуэли за Кубок мира, но все расчеты быстро испарились, ситуация была не в моей власти, и я хотел сконцентрироваться на моем завершающем круге. Получить это удовольствие в последний раз... Я сделал еще одно яростное усилие, чтобы увеличить разрыв и закончить красиво. Я держал темп вплоть до последних десятков метров, на которых мне хотелось поблагодарить членов команды и отпраздновать мою победу, только внутренне — я не чувствовал себя вправе выражать радость перед пустыми трибунами, в безлюдном молчании, нарушаемом только криками французов...

Пересекая финишную черту, я увидел Кантена и Эмильена, спуртующих перед Йоханнесом. Видя, что он пришел четвертым, я понял, что он выиграл

Кубок мира с преимуществом в два очка, но не ощутил ни горечи, ни разочарования. Он пропустил четыре гонки в этом сезоне, чтобы присутствовать при рождении сына. Это помогло мне взглянуть на ситуацию с другой стороны: Кубок мира выигрывает тот, кто был лучшим в сезоне, а лучшим был Йоханнес. Я даже смутно почувствовал, что таким образом история стала еще более красивой. Несколько раз я смог его победить, — в Эстерсунде, на чемпионате мира и в этой последней гонке, — конечно, несколько раз я пострадал от несчастного случая или очевидной ошибки, но глобально он был сильнее меня. Для меня не проблема это признать и принять. Если бы мне предложили выбор, я бы предпочел выиграть последнюю гонку и потерять желтую майку с проигрышем в два очка, чем прийти вторым в гонке и выиграть «Глобус». Пересечь победителем последнюю финишную черту значит для меня больше, чем еще один титул в моей коллекции. Это позволяет мне чувствовать, что решение так закончить карьеру здесь было правильным.

Я мог бы уйти в Осло, неделю спустя, в окружении семьи и норвежской публики, но первая в истории биатлона отмена финала Кубка мира породила невероятное стечение обстоятельств. В Контиолахти я одержал мою первую победу на Кубке мира, в пасьюте, 14 марта 2010 года, и я завершаю карьеру 10 лет спустя, в тот же день, в том же месте, победив в том же самом соревновании. Как не увидеть в этом знак и не понять, что круг замкнулся?

Вплоть до последнего круга, последней финишной черты, я чувствовал себя успешным спортсменом. Мне дорога уверенность, что я закончил карьеру, будучи способным побеждать. Я радуюсь тому, что ушел не из-за неудач, не из-за неизбежного и болезненного упадка. Но это и беспокоящее чувство: я не могу помешать себе думать, что в глубине меня еще есть это пламя. Весь прошлый сезон я полагал, что свет погас, что я утратил огненный шар, который горел в животе и вел меня с начала карьеры. Больше не удавалось выигрывать, не получалось заставлять себя, причинять себе боль, я чувствовал — во мне что-то закончилось. Снова ощутить ярость, так долго позволявшую мне превосходить себя, выиграть последнюю гонку в карьере — это меня немного смутило, было жаль, что некуда будет ее применить. Моя сила, любовь к спорту, к соревнованиям на высоком уровне — они всегда со мной. Я знаю, мне

будет не хватать гонок, станет трудно жить без этого адреналина. Но также знаю, что принял правильное решение. Даже если я обрел главное по сравнению с прошлым годом, волшебство стало более редким. Я получил то, о чем мечтал, и даже больше, но ничто не далось легко. Я должен был бороться на

Я ЗАВЕРШАЮ КАРЬЕРУ 10 ЛЕТ
СПУСТЯ, В ТОТ ЖЕ ДЕНЬ, В ТОМ
ЖЕ МЕСТЕ, ПОБЕДИВ В ТОМ ЖЕ
САМОМ СОРЕВНОВАНИИ



протяжении всего сезона. Это внушает мне гордость и в то же время спокойствие. Я подошел к концу этой истории.

ОБЩИЙ ЗАЧЕТ КУБКА МИРА

(после 21 гонки из 24, набрано очков)

- 1. Мартен Фуркад 940**
- Йоханнес Бе 913
- Кантен Фийон-Майе 868
- ...
- Эмильен Жаклен 728
- Симон Дестье 692
- Фабьен Клод 355
- Антонен Гигонна 254

ИТОГОВЫЙ ЗАЧЕТ КУБКА МИРА

(после вычета результатов двух худших гонок в сезоне и отмены этапа в Осло, набрано очков)

- Йоханнес Бе 913
- 2. Мартен Фуркад 911**
- Кантен Фийон-Майе 843
- ...
- Эмильен Жаклен 726
- Симон Дестье 672
- Фабьен Клод 355
- Антонен Гигонна 254

КОНТИОЛАХТИ (ФИНЛЯНДИЯ)

Воскресенье, 15 марта 2020 года

Вчера вечером я ни разу не отказался от предложения выпить по кружке пива... И, однако, впервые за много лет я заканчиваю сезон, не чувствуя похмелья! Вечеринка началась рано, девушки приготовили фуршет в коридоре между нашими комнатами в отеле, я же неподалеку организовал раздачу снаряжения. Мне оно теперь не нужно, но наверняка пригодится тем, кто не располагает ресурсами, которые есть у спортсменов. Потом мы заказали большой стол в ресторане, чтобы поужинать со сборной Бельгии. Позднее к нам присоединились тренеры и сервисеры, им нужно было решить несколько логистических проблем, чтобы организовать на завтрашнее утро нашу доставку машинами до Хельсинки и затем самолетом в Женеву. Все вместе мы отведали десерт, и я с удовольствием подарил мою последнюю пару лыж личному сервисеру, который заканчивает карьеру вместе со мной. Кристиан – человек очень сдержанный, даже робкий, мы попросили его сделать над собой усилие и произнести для нас небольшую речь. Каждый раз, когда он делал паузу, кто-нибудь из нас не мог удержаться от того, чтобы не прокричать: «За Кики, давай, давай!» Мы уже были навеселе и прошло немало времени, прежде чем он смог закончить выступление, сопровождаемый аплодисментами и шутивными напутствиями. Не уверен, что другие посетители ресторана это оценили, но, полагаю, они быстро поняли, что пирушка тридцати спортсменов не всегда являет собой образец тишины и изящных манер...

Затем мы собрались в баре-дискотеке-караоке, где каждый мог исполнить по несколько почтенного возраста отрывков из французских песен. На этот раз мы никому не мешали, так как были единственными клиентами. Музыка мало выиграла от этой истории — за исключением момента, когда микрофон оказался у Эмильена, — но мы отлично посмеялись за бокалом «Короны». Так как на телефон стали приходить сообщения от ребят из других команд, мы присоединились к ним в ночном клубе, где собрались почти все спортсмены и тренеры нашей биатлонной компании. Я прекрасно провел время, разговаривая с теми и другими о биатлоне и личной жизни, и предпочел выпить пива с бывшими соперниками, чем идти на танцпол. Предоставил это Эмильену и Фабьену, которые отрывались до тех пор, пока Фабьен случайно не толкнул финна, самого здорового в округе, так что вышибале пришлось вмешаться и вежливо попросить их выяснить отношения в другом месте... Антонен, Флоран Клод, Жан-Гийом и я воспользовались случаем, чтобы их проводить, заодно проглотив по пути по гамбургеру и наконец вернуться в отель. Было около трех часов ночи, а наш отъезд домой планировался на семь утра...

Вместо того чтобы пойти спать, мы с Эмильеном пересмотрели вчерашнюю гонку в нашей комнате. Этот пасьют с его стопроцентно французским подиумом стал прекрасным моментом общей радости, образцом передачи эстафеты от уходящего к остающимся. В последние годы мы с Эмильеном тренировались вместе почти каждый день. Мы отлично ладим, и мне нравится символизм события, что он выиграл Малый глобус в пасьютах, десять лет спустя после того, как я впервые завоевал такой же трофей. Помню, как вчера после финиша Эмильен поблагодарил меня. Он сказал, что был счастлив воплотить свою мечту, получить первый «Глобус» в карьере по исходу моей последней гонки. Это было искренне и трогательно.

Проснувшись — признаюсь, не без труда, — я увидел в электронной почте приглашение принять участие в Рождественской гонке в Гильзенкирхене. Организаторы хотели, чтобы я приехал к ним отметить окончание карьеры, на ультрасовременный стадион, построенный для футбольной команды Schalke 04, где каждый год в конце декабря соревнуются лучшие биатлонисты мира. Это весьма прибыльное мероприятие всегда привлекает многочислен-

ную празднично настроенную публику. Я провел там немало приятных моментов, но сейчас я отказался. У меня не было сомнений, несмотря на привлекательность предложения: я уже пробежал мою последнюю гонку, и даже речи быть не может о том, чтобы я позволил потускнеть воспоминанию о ней, искусственно продляя конец карьеры, который уже состоялся. Я не буду портить прекрасный момент, который мне посчастливилось пережить. То же самое я объяснил моим партнерам по Лыжному фестивалю, попросив их подумать над форматом, который бы позволил мне приветствовать публику на лыжах и с винтовкой в руке, при этом не участвуя в соревновании тех, для кого гонки все еще составляют основную профессию. Я воспринимаю это как знак уважения к ним, ко мне и к нашему спорту, даже если я и огорчен, что не смог попрощаться с французской публикой в качестве спортсмена, поскольку национальный чемпионат был отменен из-за эпидемии. Я не мог попрощаться и с норвежкой, чешской, а также русской публикой, от которой я получаю много лет и до сегодняшнего дня трогательные знаки любви. Пока не знаю как, но я приеду ее повидать, когда это станет возможным.







ВИЛЛАР-ДЕ-ЛАН (ФРАНЦИЯ)

ВИЛЛАР-ДЕ-ЛАН

(ФРАНЦИЯ)

Четверг, 19 марта 2020 года

Вот уже четыре дня я дома. На этот раз я никуда не собираюсь уезжать. Было бы обманчиво полагать, что сейчас я могу сполна оценить произошедшие изменения. Мне потребуется время, и нужно дождаться окончания карантина, чтобы осознать мою новую семейную и профессиональную ситуацию. Но я уже чувствую некоторые изменения. Особенно хорошо ощущается легкость. Все, что было тягостным в моей жизни, исчезло в мгновение ока, как по волшебству. Симон мне об этом говорил прошлой весной, когда он сам распрощался с лыжами и винтовкой. У него было ощущение, что он скинул со спины рюкзак в 15 килограммов, который тащил много лет и о существовании которого уже забыл. Я испытываю в точности то же самое. Я освободился от давления, которое непрерывно оказывал сам на себя, желая всегда быть идеальным в моей профессии спортсмена. На протяжении пятнадцати лет это стало моим образом жизни. Я должен был все делать правильно, чтобы ни о чем не жалеть в том случае, если результат будет ниже моих ожиданий, не прибавлять к спортивному разочарованию еще и самообвинения... Такое состояние духа принимает тысячи обличий в повседневной жизни. Я стал этим одержим. Кажется пустяком быть обязанным каждый вечер делать получасовую растяжку или по двадцать раз в день говорить себе: «Не забывай пить воду...» Нет ничего непреодолимого в том, чтобы отказать-

ся от кружки пива с товарищами или от ужина, который они тебе предлагают, но в сумме все эти обязательства начинают весить очень много. Каждое твое повседневное действие подчинено только желанию правильно выполнять физическую подготовку, хорошо отдыхать, быть в хорошей форме к началу сезона. Мне не нравится слово «жертва», я предпочитаю заменить его словом «выбор». Добровольный выбор. Десять лет я делал выбор, который налагал большие ограничения как на меня, так и на мою семью. В моем сознании такой выбор неотделим от понятия «большой спорт».

Не все доводят этот подход до крайности. Очень рано в моей карьере, вдохновленный стараниями, которые вкладывал в спорт мой брат Симон, прислушиваясь к советам моего первого тренера Тьерри Дюссера, я сделал из этого базовое правило, которому должны подчиняться все другие аспекты жизни, чтобы карьера была успешной.

До начала карантина мы с дочками совершали долгие прогулки в горах, при этом я нес на плечах Инес. На крутых склонах я чувствовал, как мой сердечный ритм сильно поднимается, и осознал, что в этот период года, обычно посвященный отдыху, я бы тем самым нарушил правила, которым подчинялся в течение десятилетия. В прошлом году в то же время года я бы внимательно следил за тем, чтобы семейные вылазки в горы были короче, и, несмотря на это, я бы чувствовал себя виноватым, что не делаю в точности то, что мне предписывает профессия. Я бы упрекал себя, и радость от прогулки с дочерями была бы немного испорчена... Теперь этот груз исчез. Я чувствую себя свободным, расслабленным. Я на своем месте. Это точно такое же чувство, какое я испытывал в последние недели соревнований. Я наслаждаюсь временем, проведенным с Инес и Манон, с Элен, когда она к нам присоединяется. Спорт остается моим способом самовыражения, и я наконец могу разделить его с дочками, а не только играть с ними в «Мемори» или изображать тигра на ковре в гостиной. Пойти кататься на лыжах с Манон — раньше это было бы препятствием для моих тренировок. Конечно, я так делал, но со смутным беспокойством, невидимым внутренним барьером, мешавшим насладиться сполна. И повторить это назавтра... Теперь же я могу сколько угодно тянуть ее на

веревке, обвязанной вокруг пояса, три часа по горам, неся на плечах ее сестру. Я могу делиться с ними тем, что люблю больше всего, без всяких ограничений.

Сразу же после того, как я вернулся домой, мне пришло сообщение от Йоханнеса. Он только что распаковал чемодан и обнаружил майку лидера Кубка мира, которую я носил в пасьюте в Контиолахти. Я ему ее подарил после церемонии награждения, сказав, что последняя желтая майка сезона должна вернуться к победителю общего зачета. Он был удивлен, растроган и отказался со словами: «Мартен, это твоя последняя майка, ты должен ее сохранить!» Я рассказал ему, что в 2010 году Симон Эдер подарил мне свою красную майку лидера зачета пасьютов в тех же обстоятельствах, с теми же словами. Перед той гонкой у Симона было 60 очков преимущества, и у меня не было ни малейшей надежды лишить его «Малого глобуса» в зачете пасьютов. Но он полностью провалился, не заработав ни одного очка, тогда как я выиграл гонку. При равном количестве очков, я взял Хрустальный глобус впервые в моей карьере, поскольку имел в сезоне большее число побед. Симон обладал благородством, позволившим, несмотря на собственное разочарование, подарить мне красную майку, которую он носил в последнем пасьюте сезона. Тогда я отреагировал в точности как Йоханнес, говоря ему: «Сохрани ее, она твоя», но я оценил всю искренность его жеста и, конечно, в итоге принял ее.

Эта история вспомнилась мне в Контиолахти и показалось очевидным, что я должен передать факел так же, как когда-то красиво это сделал Симон...

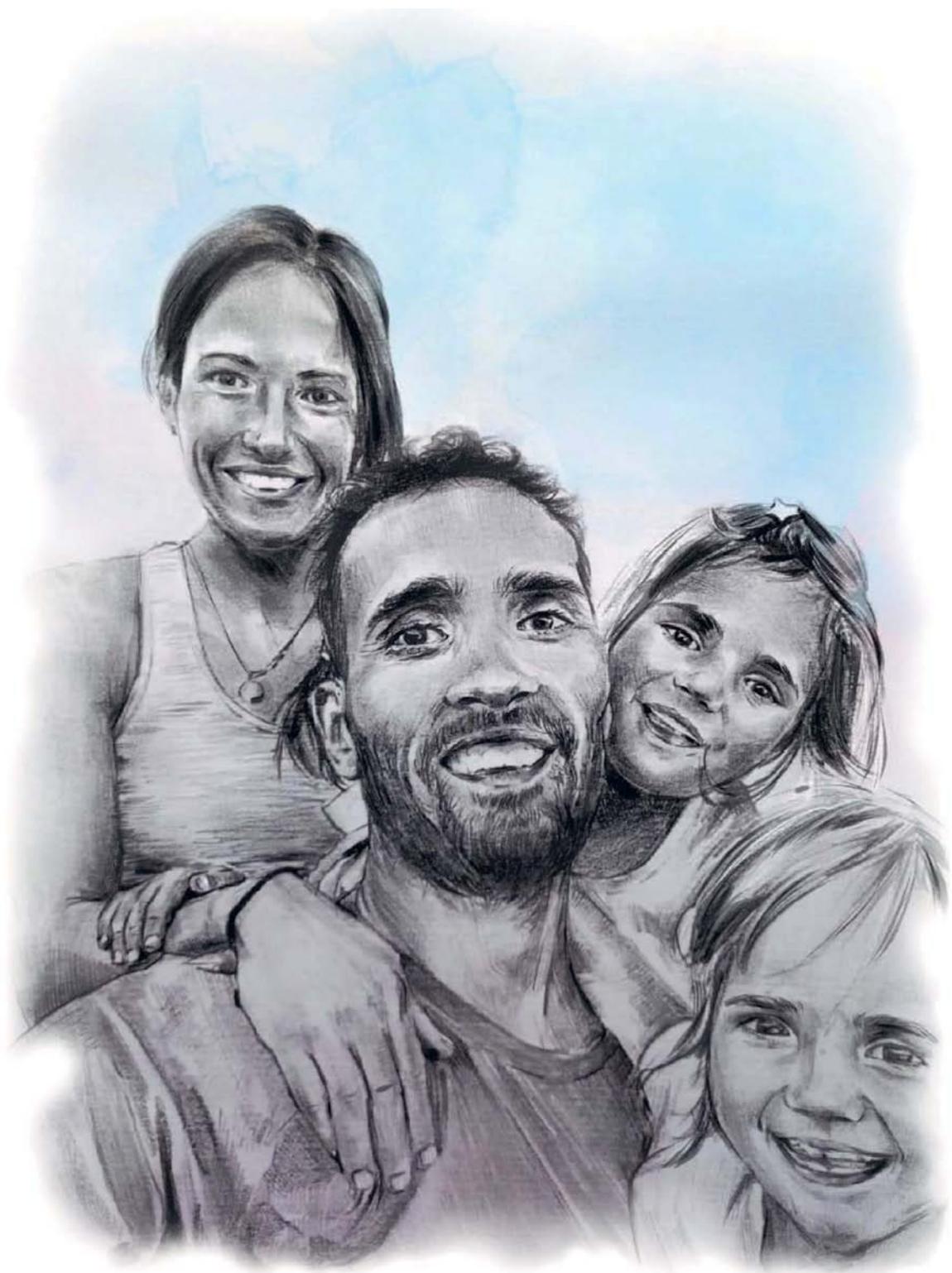
На экране телефона появилась фотография, присланная Йоханнесом. Последняя желтая майка в моей карьере была разложена на его кровати. И несколько слов на английском: *«Я дома. Нашел это сокровище в сумке. Оно будет напоминать о моем лучшем сопернике и наших битвах. Еще раз спасибо».*

ЭПИЛОГ

Несколько дней назад я давал интервью журналисту газеты L'Independant из Перпиньяна, который мне сказал: «Не знаю, заметили ли вы, но, когда смотришь на вашу карьеру, с ее начала и до победного окончания в Кантиолахти, возникает чувство, что речь идет о романе». Самое странное, что я это прекрасно осознаю. Мне даже кажется, что «пустой» сезон — 2018/2019, спортивное поражение, которое я тяжело переживал, сделало мое возвращение более впечатляющим, по крайней мере в глазах широкой публики. В человеческом отношении тоже, хотя я много страдал и предпочел бы избежать этой главы, если бы у меня был выбор. Знаю, что я изменился, — надеюсь, к лучшему, — в том числе благодаря тому трудному году. Без разгрома не случилось бы и возрождения. Не было бы ни эффектной драматургии, ни примера стойкости...

Если бы вся моя профессиональная жизнь была написана заранее, из нее нельзя было бы выбросить ни единой строчки, вплоть до последней идеальной стрельбы Йоханнеса в заключительном пасьюте в Кантиолахти, которая красиво завершила сценарий, отдав ему Кубок мира с перевесом в крошечные два очка. Такой исход придает еще больше выразительности и законченности моему последнему сезону. Для Йоханнеса, для нашего спорта и даже для меня это справедливый финал. Идеальная концовка той невероятной истории, которую мне посчастливилось пережить, от Ванкувера с первой олимпийской медалью, через сложную семейную ситуацию между мной и Симоном, до этого апофеоза в Кантиолахти, день в день десять лет спустя после первой победы, в той же гонке, в том же месте...

Я вижу в этом единую связующую нить, логическую последовательность. Возможно, судьбу. Я пробежал 347 гонок! Вероятность того, что все закончится в этом месте, в этот момент и в таких обстоятельствах, была очень мала. Но случилось так, как случилось. Да, я знаю, что история хороша. Потребуется много удачи, работы и встреч для того, чтобы и продолжение было на высоте. Я вас оставляю, пора браться за дело!



МАРТЕН ФУРКАД

КУБОК МИРА

33 «хрустальных глобуса» (рекорд), в том числе:

7 «Больших хрустальных глобусов» подряд с 2012 по 2018 год
(рекорд)

26 «Малых хрустальных глобусов» в зачете отдельных дисциплин:
спринт (8), индивидуальная гонка (5), пасьют (8), масс-старт (5).

83 личных победы на Кубке мира и 15 командных побед

ЧЕМПИОНАТЫ МИРА

28 медалей:

18 индивидуальных, 10 в мужской и смешанной эстафетах

13 золотых медалей

11 личных титулов, рекорд совместно с Оле Эйнарсом Бьорндаленом)

10 серебряных медалей

(из них 4 личных)

5 бронзовых медалей

(из них 3 личных)

ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ

5 золотых медалей: пасьют и индивидуальная гонка (Сочи, 2014);

пасьют, масс-старт, смешанная эстафета (Пхенчхан, 2018)

2 серебряных медали: масс-старт (Ванкувер, 2010), масс-старт (Сочи,
2014)



ОКСАНА ПИНЧУК

ИЛЛЮСТРАТОР

Я открыл талант Оксаны благодаря социальным сетям. Будучи биатлонной болельщицей, прошлой зимой она регулярно публиковала рисунки со мной. Когда я увидел их, мне тотчас пришла в голову идея, что объединить рисунки с моей книгой будет красивой историей. Я знал лишь имя в Instagram (@fall_biathen), не позволявшее определить национальность, пол или возраст. Я отправил ей сообщение, в котором попросил обсудить со мной этот проект. Она ответила «Oh my God!» и сразу же согласилась. Позже, разговаривая с ней, я узнал, что она русская, живет в Тамбове, в 460 километрах к юго-востоку от Москвы и в свои 14 лет мечтает о карьере художника!

ЖАН ИССАРТЕЛЬ

СОАВТОР



Мы с Жаном познакомились в 2013 году: как главный редактор L'Equipe Magazine, он предложил мне писать колонки для его еженедельника. Я согласился с единственным условием, что писать тексты буду сам. Очень скоро я смог оценить его советы по редактированию, и с течением времени наши дискуссии приняли дружеский оборот. Естественно, я подумал о нем, когда в 2017 году нуждался в помощи, чтобы привести в порядок записи, из которых составлена первая книга, «Моя мечта о золоте и снеге»... В мае 2019 года он подал мне идею написать новую книгу о предстоящем сезоне в формате дневника. Потом Жан говорил о своем предчувствии, что это будет сезон возрождения после трудного постолимпийского года. Признаюсь, я долго колебался, так как был меньше него уверен в моей способности восстановиться и снова одерживать победы...

В соавторстве с Жаном Иссартелем
Иллюстрации Оксаны Пинчук

MARTIN FOURCADE
Un Dernier Tour De Piste

Фуркад, Мартен.

Ф95 Последний круг : откровенный дневник чемпиона о триумфальном завершении карьеры / Мартен Фуркад ; [перевод с французского М. А. Петрова, М. А. Котоминой]. — Москва : Эксмо, 2022. — 232 с. : ил. — (Иконы спорта).

После триумфа на Олимпиаде-2018 (три золотых медали) Мартену Фуркаду трудно обрести прежнюю форму. Постолимпийский сезон складывается неудачно, и он спрашивает себя, не утрачен ли внутренний огонь, сделавший его величайшим биатлонистом в истории. В сезоне 2019/20, которому суждено стать последним, Фуркад предпринимает все возможное, чтобы вернуться в мировую элиту.

УДК 796.9:929
ББК 75.719.5

ISBN 978-5-04-120808-0

Copyright © Hachette Livre (Marabout), Vanves, 2020
© Котомина М. А., перевод на русский язык, 2021
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга
Для широкого круга читателей

ИКОНЫ СПОРТА

Фуркад Мартен

ПОСЛЕДНИЙ КРУГ

ОТКРОВЕННЫЙ ДНЕВНИК ЧЕМПИОНА О ТРИУМФАЛЬНОМ ЗАВЕРШЕНИИ КАРЬЕРЫ

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*. Руководитель отдела *В. Обручев*
Ответственный редактор *С. Вильданов*. Менеджер проекта *Н. Солдатова*
Художественный редактор *Р. Муртазин*

Страна происхождения: Российская Федерация
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ!

БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

БОМБОРА – лидер на рынке полезных и вдохновляющих книг. Мы любим книги и создаем их, чтобы вы могли творить, открывать мир, пробовать новое, расти. Быть счастливыми. Быть на волне.

Мы в СОЦСЕТЯХ:

 **bomborabooks**  **bombora**

bombora.ru

ISBN 978-5-04-120808-0



9 785041 208080 >

Дата изготовления / Подписано в печать 02.02.2022.
Формат 70x100^{1/16}. Печать офсетная. Усл. печ. л. 18,8.
Тираж экз. Заказ

ЧИТАЙ • ГОРОД

Официальный
интернет-магазин
издательской группы
«ЭКСМО-АСТ»

book 24.ru

ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Финансы: «ЭКСПО-АСТ» Бюллетень,

123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй, 1-ғимарат 20 қабат, офис 2013 к.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Тәуір белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин: www.book24.ru

Интернет-магазин: www.book24.kz

Интернет-дүкен: www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасына қызыл кітапшықпен «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по применению продукции на производстве,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды

қарсы алатын өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92. E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Финанс жардамшылығы мерзімі шетелмен тек.

Сертификация туралы ақпарат сайты: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

www.eksmo.ru/certification

Өндiрген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

В электронном виде книги издательства Вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
идеи книги без границ



