



**Немецкий специалист и наставник победителя «Тур де Ски» Сергея Устюгова – о том, как югорский лыжник собирается готовиться к чемпионату мира, о «чистоте» Александра Легкова и о норвежских астматиках.**

Если вы думаете, что [после победы в напряженнейшей многодневке](#), которая заменила ему встречу Нового года, Устюгов отметил все праздничные события разом - вы ошибаетесь. Уже на следующее утро после покорения Альп-де-Чермис команде предстоял переезд в Тоблах, на место проведения следующего этапа Кубка мира. А потому, как сказал Крамер в интервью "Спорт-Экспрессу": «Мы только немного посидим в баре, все очень скромно». Да и то львиную долю из этих посиделок заняла раздача интервью.

## **УСТЮГОВУ БЫЛА НУЖНА МИНИМУМ МИНУТА ПРЕИМУЩЕСТВА НА ГОРЕ**

**- В финальный подъем Устюгов отправлялся, имея 1 минуту 12 секунд преимущества над норвежцем Мартином Сундбю. Положа руку на сердце, вы были уверены, что это преимущество уже не отыгрываемо?**

- Еще за несколько гонок до финиша «Тура» я сказал, что Сергею нужна минимум минута преимущества на горе, чтобы чувствовать себя спокойно. Этого было бы достаточно, чтобы подстраховаться на случай плохого самочувствия, ошибки со смазкой и тому подобного. Но в итоге Сергею даже такого не потребовалось. Когда я увидел его на вершине, стало очевидно, что он нормально себя чувствует и уже не отдаст победы.

**- О чем вы с ним говорили перед этим восхождением?**

- Я попросил Сергея не стартовать слишком быстро. Но при этом на пологой части, которая заняла примерно 3 - 4 километра, я планировал для него небольшое ускорение. На этом отрезке мы хотели выиграть у Сундбю еще несколько секунд, чтобы заставить его понервничать. Так и получилось: к старту подъема преимущество Устюгова дошло до 1 минуты 14 секунд, что давало понять норвежцу: ты не приближаешься, а даже наоборот. И уже по первым движениям Сергея в гору, я понял, что все будет нормально.

**- Устюгов на этой многодневке выиграл шесть из семи гонок. Вы ожидали от своего ученика настолько феноменального выступления?**

- Конечно, нет. Перед «Туром» мы провели очень качественный десятидневный сбор в Тоблахе. Ребята полностью выполнили мои тренировочные планы, стояла прекрасная погода, все были здоровы. После этого я подумал, что Устюгов готов бороться за место на подиуме многодневки, как и в прошлом году. Но что ему удастся выступить настолько сильно - я не предполагал.

## **НА СТО ПРОЦЕНТОВ УВЕРЕН В «ЧИСТОТЕ» ЛЕГКОВА**

**- Устюгов почти в каждом интервью подчеркивал, что эта победа - для отстраненных от соревнований российских лыжников. Как вы думаете, кто-то из них тоже мог бы занять место на подиуме «Тур де Ски», если бы получил право выступать?**

- Конечно. Если бы за несколько дней до старта многодневки вы спросили меня, кто, судя по тренировкам, будет лучшим в российской команде, я бы сказал - это Александр Легков. [Он был на подиуме на этапе Кубка мира в Ля Клуза](#) и находился в прекрасных кондициях. Для всех нас стало ударом, что ребята были вынуждены остаться дома. Поэтому Сергей и говорил об этом в интервью.

**- У вас как у иностранного специалиста, который не работал в команде во время Олимпийских игр в Сочи, после этой истории с царапинами на пробирках не возникло сомнений в собственных учениках? Вы задавали им вопросы, пытались выяснить, что на самом деле происходило во время домашней Олимпиады?**

- Разговоры о том, что у Легкова могут быть какие-то проблемы, шли в российской прессе уже давно. Но я знаю Алекса много лет и на сто процентов уверен, что он был и остается «чистым» спортсменом. Я же видел и знаю, как он тренируется, как относится к своему организму. Мне непонятно, как спортсмен может отвечать за то, что происходит с его допинг-пробой после того, как она была запечатана и сдана допинг-контролеру? Разве это справедливо и входит в зону ответственности атлета?

**- Вы сказали, что на сто процентов уверены в «чистоте» Легкова. А в остальных пяти отстраненных лыжниках?**

- Я могу отвечать только за спортсменов, которые тренировались со мной. В команде мы, конечно, говорили об этом. И ребята сказали: «Маркус, мы ничего не принимали, ничего не знаем, мы понятия не имеем, что там происходило в Сочи». Вы можете проверить: у всех ребят из моей группы допинг-тесты были отрицательными до, во время и после Олимпиады. Мне сложно понять, почему люди, которые никогда не сдавали положительных проб и были «чистыми», теперь не имеют права выступать.

**- Как вы относитесь к проблеме норвежских астматиков и лично к Мартину Сундбю, который отбыл дисквалификацию за передозировку прописанного ему лекарства?□**

- Я тренер и не специалист в подобных вопросах. Мне сейчас тоже приходится много читать, изучать всю появляющуюся информацию, чтобы составить свое мнение. Пока, мне кажется, что правила должны быть более четкими и понятными для всех. Что именно можно принимать, в какой дозировке, во время соревнований или только в тренировочный период... Но поверьте, я бы с радостью обсуждал только свою работу, а

не все эти дела, которые наносят огромный вред репутации нашего вида спорта.

Окончание интервью Маркуса Крамера читайте на сайте «Спорт-Экспресса» [здесь](#) .

Автор фото - пресс-атташе ФЛГР на "Тур де Ски" [Анна Лозовская](#) .