



**Двукратный чемпион мира — об отношениях с норвежцами, восстановлении после травм и пополнении в семействе.**

Югорский лыжник Сергей Устюгов завершил прошлый сезон без личных медалей, но остается самым известным и обсуждаемым российским лыжником. На минувшем чемпионате мира в Зеефельде Устюгов повздорил с норвежцем Йоханнесом Клебо, похлопав того по щеке после финиша, а затем все-таки выиграл серебро в составе эстафеты. После этого он объявил о проблемах со здоровьем и долго лечился, пропустив часть летней подготовки. После недавней автограф-сессии Устюгова во флагманском магазине Fischer на Воробьевых горах Устюгов эксклюзивно ответил на вопросы [«СЭ»](#).

**— Сергей, к сожалению, главный к вам вопрос за последний год: как здоровье?**

— Старею, что тут скажешь. Тренировочные объемы растут, организм не всегда с ними справляется. Но сейчас уже все нормально. Завтра уезжаю на вкатку в Финляндию.

**— Что за проблемы со спиной у вас были летом?**

— Мышечные спазмы, ничего особенного. Маркус (тренер Устюгова Маркус Крамер — Прим. «СЭ») говорит, что нужно больше массажа и физиопроцедур. У нас в команде появился новый доктор, есть очень хороший физиотерапевт. Я всем этим пользуюсь, но к сожалению, не всегда помогает.

**— Это правда, что пока тренировались дома между сборами, вы не делали процедур и поэтому получили травму?**

— Не совсем. Я отпросился со сбора в Давосе на свадьбу к своему лучшему другу. После этого поехал тренироваться в Тюмень, и дней пять, пока не приехала

региональная команда ХМАО, работал там в одиночку. С ханты-мансийцами уже был массажист, я исправно ходил к нему, занимался физио и растяжкой, как положено. Но спину все равно дернуло...

**— Роковыми оказались те самые пять дней?**

— Непонятно. Маркус говорит, что в целом нужно уделять больше времени своему телу. У меня объяснения нет: просто старею...

**— Помню те времена, когда вы даже во время победной многодневки «Тур де Ски» в 2017-м ни разу не зашли на массаж и вообще говорили, что он вам не нужен...**

— Вот это мне сейчас и аукается. Я тогда совсем не занимался восстановлением организма. И только сейчас начал понимать, что всякие травмы вылезают не просто так.

**Партнеры по команде шутят, что мне пора на пенсию**

**— Правда, что вы считаете баню лучшим средством восстановления?**

— Если хороший банщик — однозначно! Мы нашли в Долгопрудном парня, который раньше жил на Камчатке и выступал вместе с Сергеем Турышевым. Сейчас он переехал в столицу и открыл свою маленькую баньку. Я раньше даже не подозревал, что можно так париться! Приехал домой настолько отдохнувший и свежий, словно вообще на сборе не был. Получается уже традиция: каждый год после фестиваля Blink в Норвегии мы заезжаем к нему. Жаль, дома у меня такой бани нет.

**— Насколько травма спины помешала вашей подготовке к сезону?**

— Это был такой хороший щелчок по носу. После прошлого сезона я сделал кучу обследований, неделю лежал в больнице. Сделал МРТ, сдал все анализы, разобрался с проблемами с ногами... Казалось, окончательно убедился, что с организмом все в порядке и можно пахать. И вдруг новая проблема. Откуда, я же выполнял все рекомендации врачей?! После этого спазма я, если честно, чуть сбавил обороты. Личный тренер сказал: какой смысл фигачить на тренировках на сто пятьдесят процентов, если потом что-то случается — и ты неделю лежишь пластом. Лучше работать процентов на 90, зато быть здоровым и выполнить весь план.

**— Зная ваш максимализм, такой расклад вас вряд ли устраивает?**

— Конечно, нет. Если я буду работать только на 90 процентов, как я покажу тот результат, который хочу? Я и так, если брать пульсовый график, недобираю. Но если говорить открыто, организм уже не справляется с нагрузками, как раньше.

— **Вы так говорите, словно вам уже лет 40, а не 27.**

— Ребята из команды Иван Кириллов и Андрей Краснов надо мной постоянно подшучивают. «Серег, тебе уже на пенсию пора! Клинит тебя уже, старого! Годишься только в спарринг-партнеры, а не гонки бегать!» Я даже к Маркусу с этим вопросом подходил. Он говорит: а ты назло им докажи! Но ведь в каждой шутке... Порой начинаю задумываться, что они правы. Хотя у нас есть еще Саня Бессмертных, который тоже песочком подсыпает (смеется).

— **На статус ветерана вы пока не согласны?**

— Когда у меня заклинило спину, я ходил, словно в меня кол воткнули — не мог согнуться. Однажды сижу вот так на лавочке в Тюмени, и Саня подходит: «Ну что, как дела, старичок?» Я говорю: «Если я старичок, то ты вообще дедок!» У нас веселая команда, не дают унывать.

**Недавно обнаружил, что не подписан на Клебо в Instagram**

— **В наступающем сезоне не будет чемпионата мира.**

— Зато будут три многодневки и общий зачет Кубка мира. Это то, что интересует меня, да и вообще всех. Буду рад, конечно, выиграть на Кубке мира хоть одну гонку, но лучше ставить более глобальные цели.

— **«Тур де Ски» теперь будет завершаться масс-стартом в гору. Президент вашей федерации Елена Вяльбе, например, такой формат критиковала.**

— Выглядит это действительно как-то непонятно. Но с другой стороны, мы же пока не пробовали так бегать. Когда пробежим — тогда и узнаем все «плюсы» и «минусы».

— **В целом календарь Кубка мира на будущий год вас устраивает?**

— Количество спринтов и дистанционных гонок сбалансировано. Но хотелось бы, например, хоть один «полтинник». Раньше была классная гонка в Италии, когда бежали из Кортины в Тоблах. Но международная федерация ведь ориентируется на интересы

телевидения и старается, чтобы это было зрелищно. Нас, лыжников, особо не спрашивают. Если хочешь пробежать марафон, есть масса мест, где можно это сделать, помимо Кубка мира.

**— Как вы относитесь к идее лыжного супер-спринта на сто метров? Норвежец Клебо, например, фанат этой дисциплины.**

— Клебо это интересно, а мне — нет. Я не такой взрывной, как он. На стометровке я, наверное, вообще в ногах запутаюсь и упаду где-нибудь. Хотя если серьезно, наверное, все к этому придет. Формат лыжных гонок с каждым годом меняется. Раньше те же «полтинники» бегали постоянно, а сейчас дистанции укорачиваются. Поэтому и подготовка тоже совсем другая.

**— Вы как-то сказали, что выиграть финиш так, как это делал олимпийский чемпион Никита Крюков, сейчас уже невозможно.**

— Конечно. Времена, когда побеждал Крюков — это было давно и неправда. Если взять Никиту в его лучшей форме и того же Клебо, я бы поставил на норвежца. Просто потому, что наш спорт с каждым годом идет вперед. Даже я стараюсь хоть чуть-чуть, но изменять свою технику, например, в плане угла постановки ноги.

**— В прошлом году вы чуть не подрались с Клебо на дистанции, недавно еще один норвежец Нортуг написал вам в комментариях Instagram — «черепашки». Что это за «высокие» отношения?**

— Это же весело. Когда у Петтера вышла новая коллекция очков, я записал ему видео: «Петтер, где мои очки?» Он, кстати, так на него и не ответил. Мы нормально общаемся, никаких проблем. В прошлом году я поздравил Нортуга с днем рождения, он даже был удивлен, что я вспомнил. А например, подруга Пеллегрино (чемпион мира 2017 года в спринте — Прим. «СЭ») написала моей жене и поздравила ее.

**— А с Клебо общаетесь?**

— Я недавно обнаружил, что даже не подписан на него в Instagram. Но честное слово, это неспециально. Может, случайно нажал или кто-то еще постарался (смеется). Обещаю подписаться обратно!

**Во время «Тур де Ски» у меня должен родиться ребенок**

Продолжение интервью – на сайте «Спорт-Экспресса» [здесь](#) .