


МАРТЕН ФУРКАД

ПОСЛЕДНИЙ КРУГ

**В СОВАВТОРСТВЕ
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 |







Артуру, маленькой
падающей звезде*

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 нес 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 дочки мне аплодировали, 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 Кантенем 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 повлияли 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?