усталости! Трудный подъем, но это еще ничто по сравнению с тем, что ждет нас впереди.

12—13

Без сомнения, самый изматывающий участок дистанции. Казалось, что туннелю нет конца. Почти 300 метров и 80 сечения рельефа. Виражи идут один за другим, и ты говоришь себе: «Ну, ничего, это был последний.» Но нет, снова вираж. Я старался сохранять стабильную скорость, хотя на протяжении всего подъема мне казалось, что я бегу очень медленно. Если смотреть результаты, другие спортсмены должно быть чувствовали то же самое.

Я теряю ясность ума в конце подъема. Не сверяюсь с компасом и бегу на 90 градусов в другую сторону. Быстро понимаю это и исправляю направление. Если бы в зоне КП было больше деталей, я мог бы потерять гораздо больше времени.

13—14

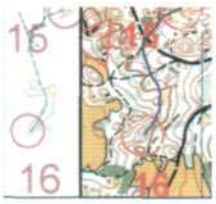
После адского подъема важно не терять времени на первой половине пути на отдых. Я стараюсь бежать очень быстро на первом спуске. Продвигаясь по тропе, я также внимательно изучаю подход к пункту.

Я понимаю, что мне надо ориентироваться на верх выступа, который спускается к КП. Пункт находится на изгибе склона. Не снижая скорости, уже издалека различаю элементы местности.

14—15

Единственный момент сомнений в течение этой дистанции. Я сразу спускаюсь в яму, но нахожусь слишком низко, чтобы видеть лощину, ведущую к КП. Я смотрю вдаль и вижу верх бугра, у которого, как мне кажется, стоит пункт. Буквально за несколько метров до него, я вижу тропу, пересекающую мой путь. Резко останавливаюсь. В мои планы не входило пересекать тропу. Без паники. Стараюсь как можно быстрее понять, где я, смотрю, что меня окружает и понимаю, где должен быть КП. Устремляюсь туда. Быстро среагировав, я потерял только десяток секунд. В течение этих секунд, которые остаются до пункта, проклинаю себя. Я так разочарован. У меня чувство, что я сделал слишком большую ошибку. Но потом концентрируюсь на следующем перегоне и мгновенно забываю об этом.

15—16



Типичный пункт, где можно все проиграть. В первый раз ты находишься совсем рядом с финишем. Ты слышишь голос комментатора, как будто он бежит у тебя за спиной. Но ты не должен менять тактику движения.

Подбежав к лощине, ведущей к КП, я очень внимательно смотрю на растительность, пытаясь понять, где нахожусь. Я не добегаю до КП, останавливаясь за 10 метров до него. Проверяю карту. И пробегаю необходимые дополнительные метры.

16—17

Несомненно, самый легкий перегон на дистанции. Нет ничего проще, чем найти этот пункт – это бульдозер! Я использую этот перегон, чтобы изучить последнюю петлю и отмечаю те элементы, которые надо отследить. Я также использовал несколько мгновений после финиша во время квалификации, чтобы внимательно изучить эту зону.

Не зная, успешно ли я бегу, слушаю комментатора, но понимаю только что-то вроде: «Он потерял лидерство на несколько КП раньше». Не обращаю на это никакого внимания, надо просто выложиться до конца на последнем участке.

17—18

Последний подъем дистанции. Бегу как можно быстрее.

Риск подобных ситуаций в возможности ошибиться после усилия на подъеме, но я хорошо чувствую этот участок.

18—19

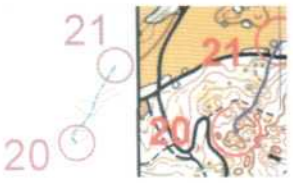
Решающие моменты гонки. Именно здесь определяются места. Несмотря на усталость, ты должен суметь ориентироваться агрессивно, но без ошибок. Я скольжу по склону при выходе с КП, это дает мне направление движения на следующий пункт. Я быстро увидел верх бугра, за которым находится КП. Я решаю подойти к нему слева, мне кажется, так будет быстрее.

19—20

Я отбираю необходимые ориентиры для нахождения этого КП. Я отслеживаю взглядом верх бугра справа. Оттуда я обозначаю бугор, у подножия которого находится мой пункт.

В этот момент я очень доволен. Это последние мгновения перед финишем. Я чувствую, что до конца хорошо ориентировался.

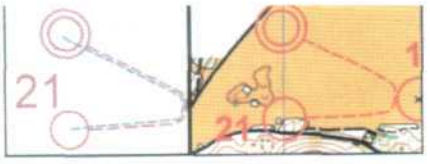
20—21

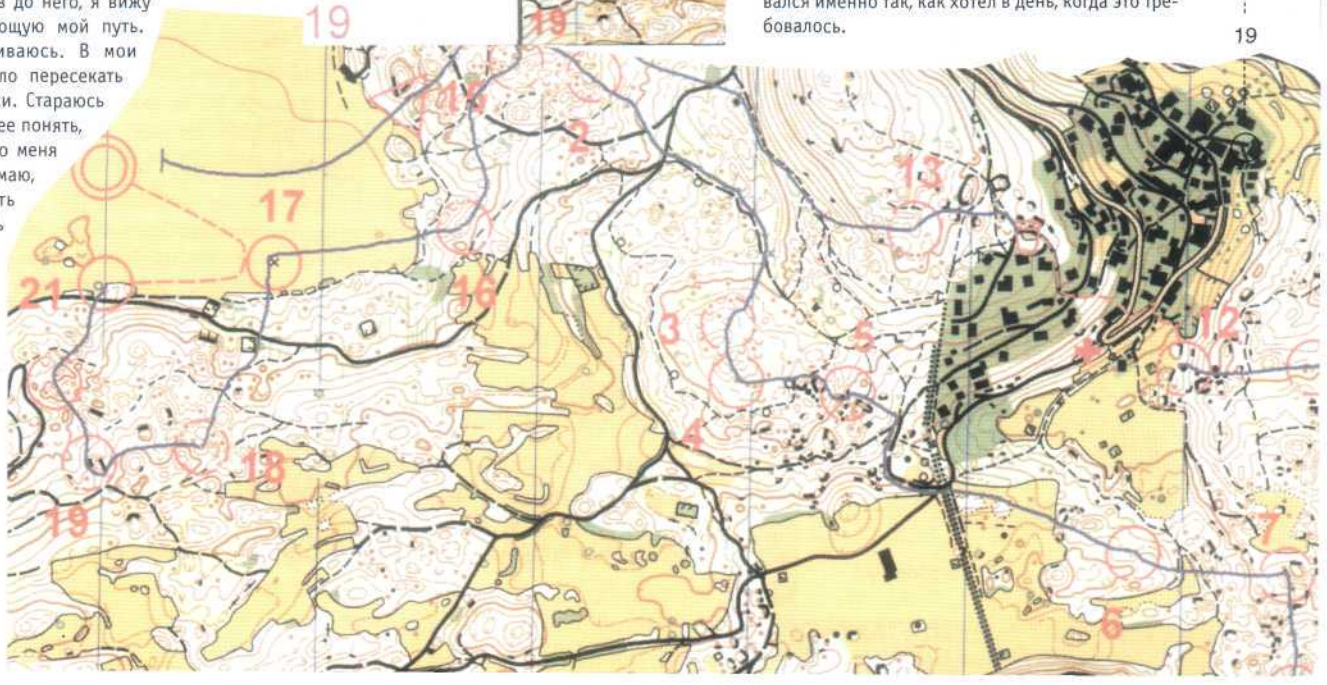


Дистанция технически завершена. Включаю автопилот – скольжу по склону к зрителям. Уже спускаясь, слышу голос комментатора, который на этот раз говорит, что я стану чемпионом мира. Я его слышу, но не понимаю. Слишком устал.

Последнее усилие сконцентрироваться в момент отметки.

21—F



Финишный коридор труден для ног, но душа радуется. Овации за овациями. Я понимаю, что меня ждет только после линии финиша – золотая медаль. Навсегда запомню те последние метры: крики поддержки, усталость, удовлетворение, – столько эмоций.

Моя первая мысль при пересечении финишной линии: Задача выполнена – ты ориентировался именно так, как хотел в день, когда это требовалось.