

«Золоченые шиповки»

Лассе Вирен

Оглавление

Предисловие (Ф.Суслов)
Вступительное слово (Антеро Раевуори)
«Кошка» и «мышка»
На этот раз не упал
Последние приготовления
Пресса наносит удар
«Допинг кровью»
Трудные весна, лето и осень
В темпе Фостера
Период кризиса
Свадебный вальс
Первая олимпийская победа
А началось все так
Годы становления
Первенство Европы. Несбывшиеся надежды
Тотальная подготовка
Некоторые уроки и выводы
В трех частях света
Операция «Осло»
Мой первый мировой рекорд
Чудо и как его сотворили
Скачок в классики
Нечего терять
В атаку на мировой рекорд
Рекорда нет, но есть победа
Борьба титанов
В роли преследуемого
А мельница слухов все вертится
Марафон
Когда Лассе бежал...
В Москву
Лассе-человек
Послесловие (Н.Иванов)

Предисловие

*Ф. Сулов,
мастер спорта,
заслуженный тренер Казахской ССР,
главный тренер группы резерва Управления
легкой атлетики Спорткомитета СССР*

В истории легкой атлетики, и особенно в истории олимпийских игр имя Лассе Вирена занимает особое место. Редко кому из выдающихся бегунов удавалось сделать победный «дубль» на двух стайерских дистанциях. В 1952 году в Хельсинки подобным образом отличился Э. Затопек (Чехословакия), а в 1956 году в Мельбурне такой победой порадовал нас В. Куц (СССР).

Лассе Вирен это сделал дважды, завоевав золотые медали в беге на 5000 и 10 000 метров в 1972 и 1976 годах в Мюнхене и Монреале. Вот почему книга четырехкратного олимпийского чемпиона представляет большой интерес для советского читателя.

Бег на длинные дистанции очень популярен как у нас в стране, так и во всем мире. Острая, захватывающая спортивная борьба на большей части дистанции делает бег стайеров очень зрелищным, вызывает бурные эмоции присутствующих на стадионе.

Моменты спортивной борьбы описаны в книге достаточно ярко и интересно. Но книга не только об этом. В ней приведено много фактов, связанных с различными социальными, психологическими, педагогическими, экономическими, медицинскими, этическими и другими проблемами. Авторы рассказывают и о взаимоотношениях спортсменов, спортсменов и тренеров, спортсменов и руководители. Эти материалы дают возможность понять всю сложность современной системы подготовки олимпийцев.

Однако наибольшее место в книге Л. Вирена уделяется изменению его взглядов на построение тренировки, тактику бега, психологическую подготовку к ответственным соревнованиям. Читая книгу, анализируя представленные факты, начинаешь понимать, почему финские стайеры много соревнуются в течение всего года, почему их система тренировки развивалась самобытным путем, что заимствовали финские тренеры у известных специалистов других стран.

Особое внимание в книге уделено вопросам тактики бега на длинные дистанции, рационального питания спортсменов накануне соревнований.

Очень интересны экскурсы автора в психологию. Оценке противников, их слабых и сильных сторон, поведение накануне старта, тактика бега в предварительных и финальных забегах – все это можно отнести к разряду методических рекомендаций как для молодых, так и для опытных бегунов-стайеров.

Тренером Р. Хайккола, женой Пяйви и журналистами Л. Вирен представлен как человек, как личность, как патриот своей маленькой северной страны, с большим чувством ответственности перед народом. Заслуживает быть отмеченной и доброжелательная форма повествования о спортивных соперниках выдающегося финского спортсмена.

Книга Лассе Вирена «Золоченые шиповки» читается легко и с большим интересом. Она может оказать большую помощь молодым и опытным бегунам-стайерам в повышении спортивного мастерства, ибо климатические условия Финляндии во многом сходны с условиями большей части территории Советского Союза.

Вступительное слово

Антеро Раевуори

Кауниайнен, 30 сентября 1976 года

Вершины своей спортивной карьеры Лассе Вирен достиг не в Мюнхене в 1972 году. Наверно, даже не в Монреале. Скорее всего, он достигнет ее лишь на Олимпийских играх в Москве в 1980 году.

Однако результаты, показанные Лассе Виреном в Монреале, уже дают основание назвать его «королем бегунов», так же как в свое время называли Пааво Нурми.

Поэтому, очевидно, небезынтересно воскресить на страницах книги событие той июльской недели, когда Лассе Вирен завоевал в Монреале две золотые медали и прошел через все муки марафона.

Лассе Вирен уже не тот юноша, о котором рассказано в книге «Золоченые секунды», написанной в «золотой» для Лассе мюнхенский 1972 год. Он возмужал, женился, создал свой домашний очаг. Образ Лассе Вирена, большого мастера и человека, в этой книге дан более выпукло, рельефно. Из «Золоченых секунд» сюда включены наиболее существенные моменты, связанные с Олимпийскими играми в Мюнхене и юношескими годами Лассе Вирена, – без прошлого нельзя понять настоящего. И это прошлое в изложении Пентти Вуорию хорошо дополняет биографию четырехкратного золотого медалиста.

Пентти Вуорию из-за недостатка времени не смог сам взяться за написание этой книги. Продолжая начатое им дело, я старался не отклоняться от взятого им курса.

В заключение выражаю благодарность Пяйви и Лассе Виренам, тренеру Лассе Рольфу Хайккола, а также его врачу Пекке Пелтокаллио, которые внесли существенный вклад в создание книги. Благодарю и тех, к кому мне пришлось обращаться за информацией и справками.

В октябре 1973 года траурная мелодия «Умолкнувшая скрипка» прозвучала под сводами старого хельсинского собора. Пааво Нурми заснул вечным сном.

Среди тех, кто нес гроб, был Лассе Вирен, герой Мюнхена. Он должен был встретиться с Пааво Нурми 1 октября. Однако прославленный король стайеров сошел с жизненной дорожки. Они так и не встретились. Кроме Лассе Вирена гроб несли Тайсто Мяки, Харри Ларва, Тойво Лоукола, Вейкко Карвонен, Лассе Виртанен, Вильйо Хейно и Илмари Салминен. За гробом следовал Вилле Ритола. Он был не в состоянии его нести.

У гроба великие бегуны прошлого с надеждой смотрели на Лассе Вирена. Их взгляды как бы говорили: «Ты – новый Пааво Нурми. Не забывай: тебя ждет Монреаль».

Лассе Вирен вздохнул. Он почувствовал, какое тяжелое бремя принял на свои плечи, став наследником «короля стайеров».

«Кошка» и «Мышка»

Рассказывает Антеро Раевуори

В пятницу 23 июля 1976 года в Монреале было очень тепло, удушливо, влажно. Погода – не лучшая для предварительных олимпийских забегов на 10 000 метров. Ровно 25 кругов, которые для многих участников могут оказаться напрасным мучением: в финал ведь попадут лишь четверо лучших из каждого забега. Но для этого надо сделать все возможное и даже чуть больше.

Португалец Карлос Лопеш легко победил в первом забеге (28.04,53). Третьим с запасом сил финишную линию пересек испанец Аро Сиснерос Мариано, за плечами которого немало больших соревнований. Словом, погода не помешала ребятам из-за Пиренеев победить – они были словно заговорены от ее козней.

А вот пришедший вторым француз Жан-Поль Гомес упал на дорожку, едва миновав финиш. Он совершенно выдохся. Метров за двадцать до финиша свалился от изнеможения и отважный австралиец Дейв Фитцсимонс, но все же поднялся, кое-как закончил дистанцию и вновь рухнул на землю. На мгновение раньше Фитцсимонса пересек финишную прямую рекордсмен мира в часовом беге Джоэ Херменс. До седьмого километра усатый голландец шел по пятам за Карлосом Лопешем, затем стал сдавать метр за метром.

Драматически развивались события и во втором забеге. Пекка Пяйвяринта, способный финский бегун, одержавший, пожалуй, самую блестящую серию побед мирового класса на различных дистанциях, в том числе и в беге с препятствиями, начиная с 1500 метров и кончая марафоном, сошел с дистанции приблизительно на отметке 3000 метров, не вынеся влажной жары: ведь свои лучшие минуты и секунды он показывал в прохладной Скандинавии.

Победителем забега стал бельгиец Марк Смет (28.22,07), новая восходящая звезда; вторым пришел Брендан Фостер, любимец англичан. Таким образом, Бельгия уже обеспечила себе два места в финале, Великобритания – тоже. Европейцы выступили на этот раз успешно, однако старый материк мог следить за забегами только по радио. «Евровидение» не транслировало предварительные забеги.

В Финляндии проклинали господ из «Евровидения»: ведь в последнем забеге стартует Лассе Вирен, ее национальный герой.

Этот забег тоже прошел в острой спортивной борьбе. Один за другим участники начали сдавать. Надежда Мексики Луис Эрнандес все укорачивал и укорачивал шаг, неотвратимо уступая соперникам свое место в финале. Не оправдал возлагавшихся на него надежд и Ричард Квокс, известный бегун из Новой Зеландии. Бежал медленнее, чем обычно, с мученической grimасой на лице. Лишь немногие знали, что Квокс незадолго до забега отравился и даже похудел на несколько килограммов.

А победитель забега уже приближается к финишу. Это англичанин Энтони Симмонс, маленький человечек, который словно в упоении мчится галопом. Он восторженно машет руками и еще не сознает, что неразумно тратит силы на показательный спурт.

За ним, проигрывая более половины финишной прямой, бежит Лассе Вирен, двукратный олимпийский чемпион. Он не убыстряет хода, лишь временами оглядывается, чтобы не проморгать возможный рывок соперников. Ему достаточно попасть в финал, остальное его не волнует. Пока не волнует. Лассе Вирен отличный стратег, хотя не многие зрители на гигантской трибуне стадиона это понимают.

За два дня до предварительных забегов на 10 000 метров в среду Лассе Вирен впервые покинул лабиринты Олимпийской деревни и предстал перед публикой. В составе финской команды он приехал на пресс-конференцию, чтобы ответить на вопросы корреспондентов.

Лассе спросили, кого из противников он считает наиболее опасным. Ответ последовал незамедлительно:

– Таких нет! Я убежден, что являюсь номером один, а все остальные придут к финишу позже меня. Это единственная альтернатива. Сюда приезжают только за победой. Другое дело, как сложится борьба за нее.

Перья скрипят – журналисты воспринимают всерьез слова спортсмена. Они звучат весомо, потому что чувствуется – Лассе Вирен не болтун и никогда не говорит необдуманно. Видно, что герой Мюнхена хорошо подготовился духовно и физически к предстоящим соревнованиям.

Лассе Вирен, конечно, не говорит журналистам, что вчерашняя тренировка на беговой дорожке, последняя перед соревнованиями, вселила в него уверенность в полном успехе. Быстрота реакции и способность оторваться от остальных были налицо; ну а физическая подготовленность обретена давно.

В дни между предварительными забегами и финалом Лассе Вирен отдыхал и морально готовился к борьбе, в то время как болельщики и специалисты занимались составлением прогнозов.

С каждым бегуном у него связана какая-то ассоциация. Так, с голландцем Джосем Херменсом ассоциируется рекламный призыв «Run for Pleasure!» («бегай удовольствия ради!» – англ.) на голландских спортивных костюмах. Бернард Форд из Великобритании ничего не видит без очков, но не носит их, ибо «по кругу может бежать и полуслепой»... Бельгиец Эмиль Путtemanс – человек настроения, для которого понедельник в равной степени может оказаться и хорошим, и плохим днем... У американца Гарри Бьёрклунда в преолимпийских отборочных соревнованиях соскочила с ноги шиповка, но он все же нашел в себе силы пройти последний круг за 58 секунд и тем самым завоевал право на поездку в Монреаль... Карлос Лопеш (Португалия) – олицетворение выносливости. Тренировался на болотах, лугах и песчаном грунте.

Финалистов было шестнадцать; больше всего среди них бельгийцев и англичан, однако фаворитов, которым прочили победу, немного. Спортсменов, исчерпавших силы и возможности в предварительных забегах, даже не упоминают. Итак, первый фаворит – Брендан Фостер, второй – Лассе Вирен, Энтони Симмонс – третий. И еще, конечно, Карлос Лопеш. О нем, правда, говорят пока мало, потому что в Португалии нет своей стайерской школы и традиций. В какой-то степени он еще «кот в мешке».

Но именно Лопеш в финальном забеге целеустремленно захватывает лидерство после первых 3000 метров. Погода была прекрасной – 18 градусов тепла, чувствовалось приближение дождя. Так что свое поражение на этот раз никто уже не мог бы объяснить ссылками на плохую погоду.

Стремительный темп бега Карлоса Лопеша известен, однако, выйдя в лидеры, он не прибавил скорости. Бегуны тратят на каждый километр все еще около 2.40. Если первые 3000 метров на Олимпийских играх в Мюнхене были пройдены за 8.06,4 – тогда лидировал Дэвид Бедфорд, – то в Монреале – за 8.33,37.

Но как только первая половина дистанции осталась позади, Карлос Лопеш делает то же, что он сделал 29 мая на международных соревнованиях в Мюнхене. Тогда промежуточное время на 5000 метров было 14.02,0, а на этот раз – 14.08,94. В Мюнхене Лопеш после первой половины дистанции как птица ринулся вперед, то же самое он сделал и теперь.

Лиссабонский банковский служащий наращивает скорость так, как это умеет делать только он. Зрителям трудно заметить увеличение скорости, однако электронное табло свидетельствует об этом на своем неподкупном языке. Если раньше один круг бегуны проходили за 68-69 секунд, то теперь – за 66-67 секунд, и время продолжает улучшаться.

После четырех кругов бегуны распались на группы, разрыв между которыми растет. Впереди по-прежнему Карлос Лопеш; в непосредственной близости за ним следуют Лассе Вирен, Брендан Фостер и Марк Смет. Финн будто приклеился к спине португальца.

Развязка наступает несколько позже, почти сразу после 7000 метров. Марк Смет не в состоянии продолжать бег на такой скорости. На отметке 6490 метров бельгиец упал, но поднялся и быстро достал Лассе Вирена. Однако при падении он повредил запястье, и боль в руке выводит его из игры.

Еще два круга, и Брендан Фостер замедляет скорость. Он пытается увеличить ее, и это удается ему, но ненадолго – так замедляет скорость автомобиль, у которого кончается горючее. После 8000 метров он уже не может идти в прежнем темпе. Его шаг не так легок и воздушен, как на европейском первенстве в Риме, где он был вне конкуренции на дистанции 5000 метров.

Каждый из четырех оставшихся километров головная группа проходит в нарастающем темпе: седьмой – 2.44,05, восьмой – 2.42,69 и последний – 2.37,50.

На заключительном этапе Карлос Лопеш стремглав несется, словно мышь, а Лассе Вирен преследует его, точно кошка. Разрыв между ними – не более метра. Круг за кругом Лопеш ощущает на своем затылке дыхание финна. И сдает – физически и морально. «Мышь» чувствует, что «кошка» вот-вот настигнет ее. Лопеш же не обладает хорошим спуртом, он не в состоянии преодолеть последний круг за 55–56 секунд. А это как раз и необходимо для получения золотой медали.

Развязка наступает за 430 метров до финиша. Лассе Вирен настигает Карлоса Лопеша и оставляет его позади. Преследователей нет, дистанция выиграна. С поднятыми вверх руками Лассе Вирен пересекает финиш. До Вирена только Эмиль Затопек дважды завоевывал золотую олимпийскую медаль на дистанции 10 000 метров. Теперь рядом с его именем будет вписано и имя 27-летнего финского полицейского.

На табло появились результаты:

1. Лассе Вирен, Финляндия	27.40,38
2. Карлос Лопеш, Португалия	27.45,17
3. Брендан Фостер, Великобритания	27.54,92
4. Энтони Симмонс, Великобритания	27.56,26
5. Илие Флороию, Румыния	27.59,93
6. Аро Сиснерос Мариано, Испания	28.00,28
7. Марк Смет, Бельгия	28.02,80
8. Бернард Форд, Великобритания	28.17,78

На трибунах внимательно изучают график бега. Первая половина – 14.08,9, вторая – 13.31,4. Умопомрачительно! Если бы бег строился иначе, мировой рекорд был бы побит. Почему же Лассе Вирен не сделал этого – ведь сил у него оставалось достаточно? Вопрос вполне законный. Лассе Вирен мог пробежать дистанцию гораздо быстрее. Возможно, за 27.28,20 – 27.28,25, как полагал его тренер Рольф Хайккола. Но Лассе Вирен не стремился к этому. Мировые рекорды уходят, олимпийские победы остаются.

В это время Лассе Вирен, подняв руки в знак приветствия, совершает круг почета.

На этот раз не упал

Плоды победы приятно вкушать, но досталась она дорогой ценой.

В мае после первенства Финляндии по кроссу, я простудился, простуда перешла вскоре в воспаление гайморовой полости. У отоларингологов есть весьма эффективное средство против этого заболевания – антибиотики, но они не для меня. Сильные медикаменты ослабляют организм. А на это я пойти не мог. Месяц-полтора перед олимпийскими играми – период самых напряженных тренировок.

Мой врач Пекка Пелтокаллио нашел, что лучше было бы сделать мне пункцию гайморовой полости – все-таки это менее опасно. Я согласился. Олимпийские игры требуют жертв – терпи, когда тебе в нос вонзают иглы.

Хрящ только похрустывал, когда доктор Эйно Холопайнен проталкивал иглы в гайморову полость и с помощью шприца извлекал гной. Процедура не из приятных, но делать было нечего. Мне пришлось много раз побывать в клинике Мейлахти, прежде чем тучи, угрожавшие моей поездке на олимпийские игры, начали рассеиваться.

Пункции продолжались и после того, как накануне иванова дня я вновь поднялся на спортивный Олимп, что привело весь мир в немалое смятение. В легкоатлетических соревнованиях на хельсинкском стадионе я показал на дистанции 10 000 метров лучшее время – 27.42,95, несмотря на то, что в начале июля, во время соревнований Калева (*Легкоатлетические соревнования Калева – первенство Финляндии по легкой атлетике. Их патронирует финское страховое общество «Калева»*), мне была сделана еще одна пункция в центральной больнице Турку.

То, что я сумел вновь занять положение лидера, было сюрпризом для многих, так как из-за гайморита мои первые результаты в этом сезоне на беговой дорожке говорили о чем угодно, только не о наилучшей спортивной форме. Так, соревнования 3 июля в Хельсинки, несомненно, повергли многих моих поклонников в состояние грустных раздумий: я был лишь одиннадцатым на дистанции 5000 метров.

В то же время со всех концов земного шара приходили известия о высоких результатах других спортсменов. В Кельне в беге на 5000 метров победу с временем 13.26,8 одержал Карлос Лопеш – «комета сезона». В дождливую погоду бегун из Португалии «вытянул» 14 остальных участников забега из 13.40.

А за четыре дня до моего жалкого выступления на хельсинкском стадионе тот же самый Лопеш на дистанции 10 000 метров показал в Мюнхене просто потрясающее время – 27.45,8. Первую половину дистанции он пробежал за 14.02, а вторую – уже в гордом одиночестве – за 13.43,8. Тут было над чем задуматься!

И все же, по мнению Ролле Хайккола, которое разделял и я, причин для опасений не было, потому что до легкоатлетических соревнований в Хельсинки – иными словами, до конца июля – все в моей программе было нацелено на интенсивные тренировки. Именно на этих соревнованиях необходимо было показать как себе, так и олимпийскому комитету, на что я способен: ведь комитет должен был комплектовать национальную команду на Игры в Монреале. Дистанция 10 000 м была настолько важной, что за несколько дней до забега я провел тренировку в полную силу – так, как делал это перед олимпийскими играми. Все говорило о том, что я смогу показать результат менее 28 минут. Так

оно и вышло – мое время было 27.42,95. Поездка в Монреаль стала для меня реальностью.

Поскольку на Олимпийских играх в Мюнхене в беге на 10 000 метров я выступил лучше, чем мог ожидать, у меня были все основания считать, что подготовку к ним я построил правильно. Соответственно и в Монреале я провел предварительный забег, придерживаясь той же тактики, что и четыре года назад, – попасть в финал с минимальной затратой сил. Я решил не вырваться вперед ни на шаг и тем более не финишировать первым. Третье место в забеге меня вполне устраивало. Так оно и произошло.

Аналогичной тактики придерживался и мой мощный соперник Эмиль Путtemanс, ибо и он не стремился выигрывать предварительный забег. Позже мне, однако, рассказывали, что Эмиль перед финишем совсем выдохся. Иначе вел бег англичанин Энтони Симмонс. На финише он предпринял такой бешеный спурт, что на добрые пятьдесят метров обогнал американца Гарри Бьёрклунда и меня.

Конечно, желание закрепить за собой место в финале даже ценой мощного спурта, тем более когда твои соперники – сильные бегуны, вполне естественно, но все же не понятно, зачем Симмонсу понадобилось развивать столь бешеную скорость. Ему никто не угрожал. Настоящая проба сил предстояла лишь через два дня, и поэтому совершенно неразумно растрачивать энергию в предварительных забегах. На это я никогда бы не пошел – у меня нет ни малейшего стремления к дешевой популярности.

После предварительного забега и небольшой «встряски», полученной от моего массажиста Эма Уккола, я приступил к изучению тех, с кем мне предстояло выйти на старт в понедельник, в 17 часов 05 минут.

Мое внимание прежде всего привлекли два имени – Брендан Фостер и, конечно, Карлос Лопеш.

Я знал, что Фостер – сильный бегун, но знал я и то, что 10 километров он бегал не часто. И поэтому его коронный прием – рывок на полтора-два круга – не проходит в десятке так же успешно, как на его основной дистанции – 5 километров. Карлос Лопеш был уже знаком мне по двум забегам в новогоднюю ночь в Сан-Паулу. *(Новогодние забеги по улицам Сан-Паулу стали традиционными. Они пользуются большой популярностью и проводятся ежегодно.)* Я знал, что он способен вести бег в ровном, убийственном темпе на протяжении всей дистанции, но не опасен финишным рывком. Однако Лопеш обладал способностью принимать и осуществлять решения на любой стадии бега. А это значило, что он все же опасный соперник.

В день финальных забегов я уже в 7 часов утра был на разминке. Хорошо разогрелся и размялся, дважды поел, чтобы организм успел полностью переварить пищу. За шесть-семь часов до забега выпил чашку кофе (что делаю всегда).

Накануне вечером, разрабатывая с Ролле Хайккола тактику бега предстоящего состязания, мы решили, что первую половину дистанции я буду следить за головной группой и, если она начнет распадаться, выйду вперед и постараюсь захватить лидерство примерно за пять кругов до финиша.

Группа распалась, однако я не мог предвидеть, что она распадется так быстро и окончательно. Неожиданным оказалось и время первой половины дистанции – 14.08,9. По моим расчетам, оно должно было равняться примерно 13.50. Однако это не огорчило меня, поскольку я чувствовал в себе достаточно сил для наращивания скорости.

А скорость действительно постоянно возрастала. После первых четырех километров почти каждый следующий километр бегуны преодолевали быстрее

предыдущего. Поэтому участники забега распались на группы раньше, чем ожидалось.

С трибуны трудно зафиксировать незаметное коварное наращивание скорости – тактика, которой в совершенстве владеет Карлос Лопеш. Я на такое дьявольское взвинчивание скорости не способен.

За нарастанием скорости я не мог следить по часам, но чувствовал его. Организму требовалось все больше и больше кислорода, чтобы ноги справлялись со все учащавшимся ритмом.

Один только я не сдался, когда Карлос Лопеш совершил свой рывок, – остальные отстали. Даже Брендан Фостер оказался позади раньше, чем можно было ожидать. У него не хватило сил совершить свой знаменитый рывок за два круга до финиша.

Когда мы с Лопешем остались единственными соперниками в борьбе за победу, я решил, что мне вовсе не обязательно сразу выходить вперед и наращивать скорость. Впереди был еще забег на 5000 метров и марафон. Кроме того, я знал, что Лопеш уже не в состоянии так взвинтить темп, как могу это сделать я. Словом, хоть это и может показаться хвастовством, я был уверен в своей победе уже за четыре круга до финиша. Если только не упаду...

В начале последнего круга я сказал португальцу «до свидания». Было видно, что силы его на исходе, и Лопеш не стал преследовать меня, как Эмиль Путtemanс и Мирус Ифтер на десятикилометровой дистанции в Мюнхене. Он к тому времени выложился до конца, о чем позже сам мне рассказал.

Сразу же после финиша я сел на тартановую дорожку и снял беговые туфли, натершие мне на пальцах пузыри. В победном упоении я пробежал круг почета, держа шиповки в поднятых руках.

В тот момент я не предвидел последствий, к которым приведет мой поступок, как и не ожидал, что меня начнут подозревать в «допинге кровью» (*имеется в виду аутогемотрансфузия*). Но именно так и произошло. Об этом я узнал через два часа во время пресс-конференции.

Последние приготовления

Слово тренеру Рольфу Хайккола

Первый раз за многие годы я потерял сон, когда полностью осознал всю серьезность положения, сложившегося в начале июня. Лассе должен был приступить к тренировкам на скоростную выносливость еще в мае, однако гайморит, которым он заболел после первенства Финляндии по кроссу, вынудил его пролежать неделю в постели, а затем в течение трех недель проводить лишь облегченные тренировки.

В конце мая, когда Лассе в Миккели пробежал 3000 метров за 8.14, его брат Эрки назвал этот бег «жалким зрелищем». По замыслу, бег должен был проходить «на низком полете» и отличаться легкостью. На самом же деле, по словам самого Лассе, он был скованным и вымученным.

Что же касается выносливости, то, как показал марафонский бег в парке Кайвопуисто еще в конце апреля, тут все было в порядке. Иначе Лассе, который принял участие в марафоне всего через четыре дня после возвращения из Кении, едва ли смог бы показать на 25-километровой дистанции время 1:14.21,2 – лучшее на этой трассе. Следовательно, после болезни ему оставалось лишь восстановить скорость и быстроту реакции.

Четырехнедельное пребывание Лассе в Кении было для него нелегким. Это я заметил по его лицу еще при встрече на аэродроме. Все время, пока Лассе находился в Кении, он жил и тренировался в Томсон-Фолсе – на высоте примерно 2500 метров. За редким исключением, он тренировался три раза в день.

За первую неделю Лассе пробежал в общей сложности до 180 километров, за вторую – 210 километров и за третью – 251 километр! На такой высоте это большие нагрузки.

Во время тренировочных пробежек Лассе делал километровые ускорения вверх по горному склону, где, по слухам, в свое время тренировался Кипчого Кейно. На первой тренировке он ограничивался одним ускорением, на второй делал уже два, а затем доходил до трех ускорений.

На первую тренировку Лассе выходил на рассвете, затем в восемь часов завтракал. Дневная тренировка начиналась незадолго до полудня, за которой следовал обед между 12 и 13 часами. Вечерние тренировки заканчивались с заходом солнца, после чего следовал обильный ужин, так как пищи, принятой вечером, должно было хватить не только на восстановление сил, но и на утреннюю тренировку.

Питание в Томсон-Фолсе было разнообразным. В меню входили жаренное на вертеле мясо, овощи, фрукты, свежий банановый, апельсиновый и ананасный соки, а также молоко, которому кенийские бегуны отдают должное. Приходилось принимать и витамин Е, так как он увеличивает количество эритроцитов и помогает более полному усвоению железа.

Накануне возвращения Лассе пробежал 30 километров за 1:48.00, что, по моему, неплохой результат для высокогорья. Тем самым Лассе подтвердил, что у него есть возможности показать хорошее время и на марафонской дистанции.

Наконец стала понятной причина слабого результата бега на 3000 метров в Миккели. После нескольких телефонных звонков к врачам они объяснили, что пункции гайморовой полости приводят к ослаблению организма не только бегуна, переносящего большие нагрузки, но и обычного человека.

Через некоторое время врачи дали «зеленый свет» и Лассе приступил к интенсивным тренировкам, хотя это и было связано с некоторым риском. До половины июня продолжался «ужесточенный режим», и в тот период, естественно, нельзя было ожидать от Лассе хороших результатов. Затем последовало ослабление нагрузок, и парень стал набирать силы. 20 июня на первенстве Финляндии по эстафетному бегу он пробежал свой этап 1500 метров за 3.42,0.

Таким образом, на упомянутых соревнованиях по легкой атлетике в Хельсинки Лассе держал курс на высшие результаты и демонстрацию своей олимпийской готовности. Для этого он созрел во всех отношениях, и поэтому лучшее время, показанное им на дистанции 10 000 метров, позволило мне впервые за долгий срок расслабиться и улыбнуться.

Решающие тренировки, обеспечившие Лассе успех на Олимпийских играх, он провел у себя на родине 12 и 14 июля.

Сначала мы отправились на хельсинкский футбольный стадион, по травяному покрову которого Лассе пробежал 5000 метров, но не совсем обычным образом. Первые 50 метров он шел на повышенной скорости, затем на следующих 50 метрах сбавлял темп, затем снова шел 50 метров на пределе, затем опять уменьшал скорость... И даже при таком построении бега результат был между 13.30 – 13.40. Пульс при этом поднялся до 190 ударов. Это говорило о том, что Лассе сумеет оторваться от остальных бегунов. А вот пульс не снижался, продолжая оставаться на уровне 184–186 ударов в минуту. Спортивная форма, следовательно, была почти достигнута, но, чтобы полностью в нее войти, требовались дополнительные тренировки.

Мы запланировали бег 20 по 200 метров. После каждых 200 метров, пройденных в высоком темпе, Лассе снижал скорость настолько, чтобы следующие 200 метров пробежать за 45–50 секунд. Затем все повторялось сначала. Физическое состояние при этом было хорошим, пульс после выполнения всего комплекса равнялся уже 164 ударам, но быстрота реакции на ускорение еще оставляла желать лучшего.

Последняя тренировка Лассе на беговой дорожке в Монреале была во вторник, 20 июля, то есть приблизительно за неделю до финальных забегов на 10 000 метров. По дороге со стадиона я сказал Лассе, что теперь все идет как по маслу. Когда долго тренируешь одного бегуна, то уже по мельчайшим деталям можешь судить, как обстоят дела. Так, например, Лассе стал резче и стремительнее распрямлять колени, что привело к увеличению скорости. Да и сам Лассе чувствовал, что на этот раз все идет нормально. Поэтому я заверил Тапани Илкка и Эро Уотила, следивших за бегом, что причин для волнений нет. При любых обстоятельствах...

Здесь мне хотелось бы подчеркнуть чрезвычайную важность постоянного и полного взаимного доверия между спортсменом и тренером. Лассе верил в составленную нами программу и не нарушил ее ни в одном пункте до самой Олимпиады. А тренер верил в то, что у спортсмена хватит силы воли ее выполнить. Другой в столь напряженной и нервной обстановке мог предпринять что-то новое, например включить в программу еще более интенсивные тренировки, которые в конечном счете обернулись бы срывом.

Лассе знал об этом по собственному опыту. Незадолго до первенства Европы по легкой атлетике в Хельсинки мы договорились, что перед забегом на 10 000 метров он своевременно прекратит тренировки с повышенной нагрузкой. Однако в начале своей спортивной карьеры, еще не имея достаточного опыта, он поверил советам посторонних лиц и провел настолько тяжелую тренировку, что не успел восстановить силы. Неделями позже Лассе установил рекорд Финляндии на 5000 метров (13.29,8). Не будь той тренировки, он, возможно, и на европейском первенстве показал бы рекордное время на дистанции 10 000 метров.

Во всяком случае, после тренировки на беговой дорожке во вторник Лассе готов был бороться в Монреале за «золото» и славу. Победить его мог только очень сильный спортсмен.

Пресса наносит удар

Рассказывает Антеро Раевуори

Просторная комната заполнена до отказа. Люди пытаются протиснуться вперед, но это им не удается. Они тянутся, выглядывая из-за спин стоящих впереди, стараются не пропустить ни слова.

Комнату заполняет цвет международной журналистики. Вон стоит Крис Брашер, спортивный редактор английского «Обсервера», почти за его спиной – Марсель Ансен, комментатор французской спортивной газеты «Экип», оба в прошлом известные бегуны. Немного в стороне спокойно покуривает трубку руководитель спортивного отдела шведской «Экспрессен» седовласый Бертиль Янсон, который за последние десятилетия не пропустил ни одного большого спортивного соревнования.

Внимательно следят за происходящим представители международных агентств ЮП, ТАСС, АП, Рейтер... Все ждут. Вместе с ними ждут и финские

журналисты: Ристо Форсс из «Хельсингин Саномат», Урхо Сало из «Аамулеhti», Матти Салменкюля из «Илта Саномат» – все это авторитеты, наши самые опытные журналисты.

С пятиминутным опозданием в помещении появляются Карлос Лопеш, Брендан Фостер и последним – Лассе Вирен. Они садятся за украшенный олимпийскими эмблемами стол. Пресс-конференция начинается.

Сорок минут длилась пресс-конференция, и все это время спортсмены непрерывно отвечали на вопросы. Правда, главным объектом интереса асов журналистского мира был победитель на десятикилометровой дистанции. Корреспонденты проявили даже бестактность в отношении Брендана Фостера и Карлоса Лопеша, задав один-два, максимум три вопроса каждому из них.

Лассе Вирен учился полгода в США в университете Бригхэм Янга и говорил по-английски, однако недостаточно хорошо. Не все вопросы он до конца понимал, и ответы его были несколько односложны. На помощь ему приходил Мартти Хухтамяки, главный редактор финской газеты «Илта Саномат», известный спортивный журналист. Он взял на себя роль переводчика, расширял и дополнял ответы олимпийского чемпиона, подавал их в нужном свете на фоне общей картины и удовлетворял, таким образом, естественное любопытство иностранных журналистов.

Вопросы сыпались со всех сторон. Но вот после одного из них гул, стоявший в помещении, на мгновение стих.

– Не оказали ли влияния на ваши успехи, господин Вирен, некоторые факторы из области медицины, например так называемое переливание крови?

Вопрос был поставлен в подчеркнуто вежливом тоне представителем информационного агентства АП Джоном Винокуром, которого на время Олимпийских игр командировали из Парижа в Монреаль.

– Я пробегаю в год восемь тысяч километров. Думаю, этого достаточно.

Главный редактор «Илта Саномат» Хухтамяки перевел ответ на английский язык и от себя добавил:

– Лассе Вирен будет, конечно, благодарен вам, господин Винокур, если вы предложите какой-нибудь новый метод, с помощью которого он мог бы бежать еще быстрее.

Напряжение в аудитории разрядилось. Уместное замечание Хухтамяки сняло остроту. И когда Винокур хотел было продолжить и задать новый вопрос, ему не дали открыть рта. Каждому хотелось еще о чем-то спросить чемпиона.

Тем не менее Джон Винокур написал статью, которую информационное агентство АП распространило по всему миру. Он не предъявлял Лассе Вирену прямых обвинений в допинге кровью, однако высказал предположение о такой возможности.

Еще во время забега на 10 000 метров миллионы телезрителей на Американском континенте услышали об этой истории с переливанием крови. Комментируя ход Олимпийских игр в передаче крупнейшей телевизионной корпорации АБК (*Америкен Бродкастинг Корпорейшн*), известный американский бегун Мартти Ликери, из-за травмы выбывший из соревнований в предварительных забегах, заявил, что достижение Лассе Вирена дает полное основание предполагать, что ему было сделано переливание крови.

Джон Винокур в своей статье сослался на слова Мартти Ликери, который утверждал, что если бы выносливость бегуна на 10 000 метров удалось повысить всего на один процент, он мог бы улучшить свой результат на 15 секунд, а это – огромное преимущество в соревновании примерно равных соперников. Этот один процент как раз и можно получить с помощью переливания крови.

Сразу после этой телевизионной передачи финны, живущие в Канаде и Америке, выразили протест и связались с нашей олимпийской командой. Они заявили, что достижения Лассе Вирена явно пытаются отнести за счет спортивно-медицинской науки. Необходимо было немедленное опровержение.

Руководители нашей олимпийской команды направились в огромное помещение, арендованное на время Олимпиады корпорацией АБК. Они просмотрели и прослушали ленту с записью нашумевших комментариев бега на 10 000 метров и заявили ответственным сотрудникам корпорации, что на Лассе Вирена брошена, мягко выражаясь, весьма неприятная тень несостоятельных подозрений. Правда, по мнению главы нашей олимпийской команды юриста Пертти Палохеймо, оснований для заявления официального протеста не было, так как в передаче было высказано лишь предположение, а не прямое обвинение. Поэтому представители финской команды только выразили надежду, что руководство АБК воздержится от подобных намеков во время предстоящего забега на 5000 метров. Это пожелание было выполнено.

Авторитетный американский журнал «Ньюсуик» в статье, опубликованной в июльском номере и посвященной Олимпийским играм, коснулся шумихи, поднятой вокруг Лассе Вирена.

«Ходят слухи, что Лассе Вирен прибегает к магическому средству нынешней медицины, а именно переливанию крови... Врачи, однако, предостерегают, что этот метод может оказаться опасным, а спортсмены, испытавшие его на себе, утверждают, что он не всегда оказывается эффективным. Однако, поскольку Лассе Вирен не побеждал ни в одном крупном соревновании за три последних предолимпийских года, некоторые критики считают, что его нынешний успех является следствием «допинга кровью».

Собственно, подтверждений для такого обвинения нет. Правда, финские врачи хвастаются своими достижениями в области переливания крови, но ничто не указывает на то, что Вирен был их пациентом. Поэтому многие склонны обратить все это в шутку: он выглядит так же, как любой другой бегун, если не считать пары крошечных следов от уколов в шейную вену. Большинство спортивных специалистов начисто опровергают эти слухи. Возможно, таким сильнодействующим средством оказалось оленьё молоко, которое пил Вирен, или же спортсмен просто сумел обрести наилучшую спортивную форму накануне Олимпийских игр».

И тем не менее редактор широкоизвестной швейцарской спортивной газеты «Спорт» Антон Рингвальд опубликовал на ее страницах следующее:

«Даже у себя на родине Лассе Вирен считается человеком с двойным дном, ибо он признал, что ему делали переливание собственной крови, так называемый «допинг кровью».

Заявление поражает своей категоричностью, хотя источники его неясны. Лассе Вирен считает, что Антон Рингвальд просто допустил непростительную ошибку. Никогда ничего подобного олимпийский победитель не говорил.

Подозрение, однако, было посеяно и распространилось со скоростью эпидемии. Добавим, что «Ньюсуик» и «Спорт» – это многотиражные авторитетные издания, далекие от дешевых сенсаций. Им привыкли верить.

Пресса нанесла Лассе Вирену сильный удар, и притом запрещенный.

«Допинг кровью»

Рассказывает Антеро Раевуори

Любой рядовой человек в наше время знает, что в принципе означает «допинг кровью».

Спортсмен дает свою кровь, ее сохраняют и затем снова вводят ему. Но вводят тогда, когда количество эритроцитов уже восстановилось естественным образом. Следовательно, в организме появляется дополнительное количество эритроцитов для повышения его работоспособности.

Возможно, многие осведомлены и о том, что это открытие не ново – о нем стало известно еще в середине 60-х годов. Опыты в этой области производились в Швеции, а затем сведения о полученных результатах распространились по всему миру.

Однако наверняка больше, чем рядовой человек, знает о «допинге кровью» профессор хельсинкского университета Пекка Пелтокаллио, известный хирург и спортивный врач. Он знает также, в чем тайна побед Лассе Вирена – в допинге кровью или в чем-то ином, ибо Пекка Пелтокаллио был его личным врачом задолго до золотых дней Мюнхена.

«Меня чрезвычайно удивляют те, кто считает, что опередить таких спортсменов, как, например, Родней Диксон или Ричард Квокс, на метр или на два может лишь человек, сотворивший с собой что-то необыкновенное. У этих парней слишком большое самомнение, если они полагают, что для победы над ними необходимо прибегнуть к каким-то особым средствам. А ведь именно Диксон и Квокс бросили тень подозрения на Лассе. Полагаю, что парни из Новой Зеландии сделали свои заявления необдуманно, безответственно. К сожалению, их слова облетели весь мир.

С тем же основанием можно задать вопрос: чем объяснить то странное обстоятельство, что Квокс и Диксон пробежали в Стокгольме за три недели до Олимпийских игр 5000 метров за 13.13 и 13.17? В этих соревнованиях участников не подвергали проверке на допинг, а в Монреале, где такая проверка была произведена, они пробежали ту же дистанцию на 10 секунд хуже.

С тем же основанием можно выразить удивление, что говорить о «допинге кровью» и порочить бегуна другой страны взялся Мартти Ликери, который, по слухам, принимает допинговые препараты перед забегами в закрытых помещениях, победителю которых платят деньги, а на соревнованиях под открытым небом, где нет денежного приза, оказывается круглым нулем.

Все, что говорилось о Лассе и «допинге кровью» в зарубежной прессе, основано на таких домыслах, что об этом, по-моему, не имеет смысла и говорить. Давайте вспомним о тех слухах, которые в свое время распространялись об Эмиле Затопеке и Владимире Куце. Больше всего в спортивном мире меня разочаровывает это острое чувство зависти, которое рождается в душе иных спортсменов по отношению к победителю.

Полагаю, что бегуны из Новой Зеландии, распространявшие в Монреале недостойные слухи о Вирене, во время своих посещений Финляндии наслушались разных сплетен, неизменно бытующих в спортивных кругах, в том числе и о чудесах, которые творит «допинг кровью», о чем говорят у нас уже давно.

Я считаю, что «допинг кровью» может принести пользу только анемичному спортсмену, у которого содержание гемоглобина в крови меньше 12–13 грамм-процента. У наших ведущих спортсменов, в том числе у Лассе Вирена, гемоглобина вполне достаточно, поэтому переливание крови им ничего не дает.

Я убежден, что переливание крови не может дать большого эффекта в тех видах спорта, которые требуют выносливости, особенно когда речь идет о спортсменах экстракласса. Если бы переливание крови было полезно, то почему его не делать всем подряд? В принципе, это не сложная операция. Если бы

олимпийских медалистов можно было так легко производить, то даже в Финляндии их оказалась бы по крайней мере дюжина. И уж наверняка в некоторых больших государствах, где спорт культивируется широко, было бы по крайней мере по одному бегуну экстракласса, а между тем нет ни одного.

Я как-то говорил, что у Лассе два золотых органа – сердце и голова. Продолжаю оставаться при своем мнении. Благодаря им он и одерживает победы на наиболее крупных соревнованиях.

Сердце у Лассе очень сильное, значительно мощнее, чем сердце обычного нормального человека. Хирурги-кардиологи, увидев прошлой весной рентгеновские снимки его сердца, пришли к заключению, что это сердце больного человека. А когда узнали, кому оно принадлежит, выразили удивление, почему у других наших лучших бегунов сердце почти не отличается от обычного. Врожденные, а также, видимо, приобретенные в процессе тренировок возможности кровообращения у Лассе Вирена исключительные.

Говоря, что у Лассе золотая голова, я имею в виду его крепкую, устойчивую психику, а также свойственные ему особенности ведения спортивной борьбы. На беговой дорожке он подобен хищнику, который, идя по следу, различает едва приметные детали. Если перед Лассе во время бега образуется малейшая щель, он устремляется в нее; если кто-нибудь выдвигается вперед, он тотчас занимает его место с внутреннего виража. Он не только бежит – он всеми чувствами воспринимает бег и удивительно хладнокровно строит его тактически. Когда вокруг бушует восьмидесятитысячное человеческое море, это не подавляет его, а, наоборот, вдохновляет.

Мы знаем много примеров противоположного характера. Взять хотя бы Эмиля Путtemanса. Я никогда не верил, что он может стать олимпийским чемпионом, если, конечно, не будет заранее знать, что обладает подавляющим превосходством над противниками. Это хрупкий, маленький, приятный человек с тихим голосом, психика которого, видимо, еще не созрела для больших побед.

Вспоминается мне и мой друг Родней Диксон, который падает в обморок, когда у него берут кровь на исследование. Он тоже еще недостаточно крепок духом, излишне раним и чувствителен. На длинных же дистанциях нет места эмоциям – они лишь помеха. Успеха добивается только хладнокровный.

Сердце и голова – в этом все дело. Именно они – первопричина всех успехов Лассе Вирена. И этого достаточно, переливания крови не требуется».

Трудные весна, лето и осень

После финального забега на 10 километров я сидел между Карлосом Лопешем и Бренданом Фостером, и, как уже говорилось выше, нас допрашивала международная пресса.

Журналисты выражали удивление, как это победителем мог стать спортсмен, о котором последние два года ничего не было слышно.

Это «ничего» было, в сущности, обычным преувеличением, в котором, однако, была и доля правды. Действительно, единственным моим существенным достижением после олимпийских побед в Мюнхене была бронзовая медаль за бег на 5000 метров во время первенства Европы в Риме в 1974 году. За эти годы я не побил ни одного рекорда и не привлек к своей персоне никакого внимания. Однако на самом деле я шел все время в ногу с моими соперниками, а возможно, показывал даже лучшие результаты, чем некоторые из них (1973 – 28.17,8; 1974 –

28.22,6; 1975 – 28.11,4). Об этом те, кто меня спрашивал, не знали. При мне же не было в ту минуту точных статистических данных, чтобы заставить их умолкнуть.

Кто-то из журналистов выразил удивление по поводу того, что у меня нашлись средства для длительных тренировок на юге, другой дивился короткому рабочему дню в финской полиции, а третий – кажется, американец – спросил, не объясняется ли моя победа переливанием крови. Я разнервничался и сердито буркнул в ответ, что секрет моего успеха в оленьем молоке.

Позже я узнал, что известный американский журнал «Ньюсуик» помимо прочего написал совершенно серьезно и об оленьем молоке. Эта шутка не мной придумана, ее рассказал во время каких-то международных соревнований финский спортсмен, толкатель ядра Сеппо Симола, тогдашний капитан нашей команды. Насколько мне помнится, он заявил западногерманским журналистам, что «тайна нашей спортивной силы состоит в оленьем молоке, которое мы пьем каждый день, но из-за которого, к сожалению, человек лысеет». Сам Сеппо был почти лысый, как и другой толкатель ядра – Пекка Ангер, который стоял здесь же, рядом. Журналисты приняли шутку за правду, и она была опубликована в прессе на следующий день. Не удивительно, что смех душил меня, когда журналисты в Монреале усиленно записывали в свои блокноты про чудеса оленьего молока.

Пекка Пелтокаллио в предыдущей главе рассказал о переливании крови. Мне хотелось бы все же добавить кое-что, о чем он не упомянул. Надеюсь, что это утомит тех, кто видит в моих победах результаты колдовства и мошенничества. Для этого нам надо вернуться в 12 мая 1974 года, когда в Калайоки состоялось первенство Финляндии по кроссу. Песка там как в Сахаре. Видимо, где-то под ним скрывался корень, на который я наступил во время бега. Придя к финишу вторым после Пекки Пяйвяринта, я принял душ, оделся и сказал тренеру, что чувствую себя неважно. Щиколотка левой ноги опухла и болела так, что я не мог сделать ни шагу.

Вообще-то такие травмы – обычное явление и заживают быстро. Я в этом не сомневался и, когда мы возвращались из Калайоки домой, в Мюрскюля, думал только о том, как буду готовиться к первенству Европы по легкой атлетике. Позади остался весьма напряженный период тренировок. В начале года я побывал в Бразилии и Пуэрто-Рико с целью заложить основу спортивной формы. И сейчас, сидя в машине, мчавшейся сквозь светло-серую майскую ночь, прорезаемую светом фар, я даже не мог себе представить, что до конца года почти не смогу бегать.

В Мюрскюля, после кросса в Калайоки, я носился точно молодой теленок: опухоль на щиколотке прошла, и, хотя стопу приходилось ставить несколько иначе, чем обычно, я не чувствовал боли. Однако именно в этой иной постановке ноги и заключалось начало зла: нога перенапрягалась, и в результате бедро получало необычно большую нагрузку.

Что это означало на практике, я узнал очень скоро.

15 мая я отправился на лагерный сбор ведущих спортсменов страны, который проходил в Виерумяки. Еще утром я бегал как только душа желала, а к вечеру уже не мог ступить на больную ногу. Пришлось сделать обезболивающий укол. Два дня я с грустью наблюдал, как остальные спортсмены тренируются на прекрасных лесных тропинках Виерумяки, а на третий попытался последовать их примеру, однако нога сильно болела, и мне пришлось отказаться от своего намерения.

Вечером у нас был банкет. Я сидел за столом, положив больную ногу на здоровую, когда мне предложили выйти на сцену и сказать несколько слов. Я быстро поднялся из своего не совсем обычного положения и сразу почувствовал

такую боль в бедре, что искры посыпались из глаз. Пробираясь к сцене, я улыбался, хотя уже понимал, что дело худо.

Конец мая и весь июнь прошли в сражении с болезнью бедра. Я ездил в Кархула к моему массажисту Эмо Уккола, принимал физиотерапию в больнице Ориматтила, бывал на консультациях у моего врача Пекки Пелтокаллио в Хельсинки – словом, уделял процедурам больше времени, чем прежде тренировкам или соревнованиям. Эма Уккола через день массировал мне ногу, а, кроме того, всю первую половину июня я ежедневно, кроме субботы и воскресенья, получал специальные процедуры.

В этот трудный июнь 1974 года мне пришлось бежать 10 000 метров, и я впервые за свою спортивную карьеру сошел с дистанции. Забег проходил на Олимпийском стадионе в Хельсинки. На соревнованиях в Ювяскюля мне все же удалось закончить десятикилометровую дистанцию с временем около 28.52, причем первую половину я прошел примерно за 13.55, а 3000 метров в Турку – за 8.00,4. На большее я был не способен.

В июле я практически не принимал участия в соревнованиях. Первенство Европы в Риме приближалось с каждым днем, а о тренировках на скорость не могло быть и речи. Случалось, я пробежал всего 6–12 километров в день. А в это время лучшие европейские бегуны шлифовали отдельные элементы своего мастерства, доводя его до совершенства. Обо мне же никто ничего не говорил. Некоторые, очевидно, принимали это молчание за начало психологической войны. На самом же деле я был в ту пору наполовину калекой.

В середине июля мы вместе с тренером Ролле Хайккола удрали далеко в Лапландию, в Саариселькя. Однако четырехдневное пребывание за Полярным кругом принесло лишь разочарование. Солнце садилось в полночь, всего на несколько минут, что изумляло туристов, но не меня. Под хваленым мягким мхом прятались камни, которые совсем не подходили для бегуна-полуинвалида.

Поэтому мы перебрались в окрестности Вуокатти, где почва была достаточно мягкая. В Вуокатти я пережил первый душевный кризис из-за травмы. Не успел начать бег, как сразу появились сильные боли в бедре, и я поклялся забросить свои шиповки на дно озера. Когда Ролле стал массировать мне ногу, разозлился и на него: «У тебя такие когтищи, что вонзаются мне в мышцы!» Я пыхтел и ворчал, хотя вообще-то никогда не теряю самообладания.

Ролле понял мое состояние и оставил одного. Я притих и успокоился. Вечером Ролле заявил: «Договорились: ты не жалуешься, а я ни о чем тебя не спрашиваю!» Это было единственное средство отвлечь мое внимание от больной ноги.

Тренировки в беге с ускорениями я начал впервые за лето все же в Вуокатти. Это очень важный вид тренировок для обретения хорошей формы, в чем я уже успел убедиться. И результаты не заставили себя ждать. 1 августа я пробежал в Турку 5000 метров за 13.30,6, на соревнованиях «Калева» в Ювяскюля – 10 000 метров за 28.33,4 и затем в Оулу – 1500 метров за 3.44,7. И когда на легкоатлетическом матче Финляндия – Швеция я пробежал в Хельсинки 10 километров, солируя на всей дистанции, за 28.30,5, то разрешил себе наконец улыбнуться.

«Не все еще потеряно», – думалось мне, хотя соревнования на первенство Европы в Риме приближались с катастрофической быстротой.

В темпе Фостера

Я оставался загадкой для самого себя, даже когда за несколько дней до начала первенства Европы кружил по тренировочному полю. Рассматривал массивные памятники на римском мраморном стадионе и прикидывал, каким буду в забеге на 10 километров, который состоится в день открытия соревнований: пятым, шестым или последним? О большем не смел и мечтать. Вера в себя была исчерпана почти до конца из-за травмы ноги.

Благодатное тепло римской осени – в тени градусник показывал 30–32 градуса – целительно влияло на мое бедро. Я не чувствовал ни болей, ни покалываний и поэтому был в состоянии продолжить сведенные до минимума тренировки по отработке ускорений. От тренировок повышенной интенсивности я вынужден был вообще отказаться.

К счастью, для участников бега на 10 километров не было отборочных соревнований, и вся многочисленная компания отправилась в путь одновременно. Ясно помню этот забег: никто не осмеливался лидировать и задать тон бегу, никто не делал рывков, никто не проявлял инициативы, хотя километр за километром оставался позади.

Только позже я догадался, почему темп был такой низкий и забег прошел ровно и спокойно почти до конца дистанции. Очевидно, бегуны следовали за мной, не осмеливаясь вступить в открытое единоборство. Я был заведомым фаворитом в их глазах – они ведь ничего не знали о моей травме! Многие из них были в такой спортивной форме, что наверняка могли бы бежать быстрее, но моя мюнхенская слава пугала их.

А я, в свою очередь, боялся за травмированную ногу, которая на пятом километре начала давать о себе знать. «Еще круг – пока держусь, еще круг – пока держусь...» – твердил я про себя, как слабоумный. Затем боль в бедре притупилась, но я все же не решился воспользоваться этим для рывка и продолжал бежать осторожно.

Мы уже успели пройти 9 400 метров, прежде чем один из нас осмелился «попробовать палкой лед». Это был крепкий бегун из ГДР Манфред Кушман, который за 600 метров до финиша предпринял мощный спурт. Кушман не мог больше ждать или, возможно, чувствовал себя увереннее, чем остальные.

Шесть других бегунов, в том числе и я, бросились вслед за Кушманом. Единой группой мы прошли вираж и вышли на предпоследнюю прямую. Тогда-то я и обнаружил, что не смогу бороться за победу; не было сил и тактический арсенал оказался исчерпанным.

Финишную линию я пересек грудь в грудь с норвежцем Кнудом Бьёре и советским бегуном Николаем Пуклаковым – мы все пришли с одинаковым временем. Кинокамера установила, что я был последним из троих и, следовательно, занял седьмое место в соревновании.

Смелый спурт Манфреда Кушмана сделал его победителем, но с минимальным преимуществом. Маленький англичанин Тони Симмонс прошел последние метры финишной прямой почти рядом с ним. Только фотофиниш определил победителя.

Окончательные результаты выглядели так:

1. Манфред Кушман, ГДР	28.25,8
2. Антони Симмонс, Великобритания	28.25,8
3. Джузеппе Чиндоло, Италия	28.27,2
4. Бронислав Малиновский, Польша	28.28,0
5. Николай Пуклаков, Советский Союз	28.29,2
6. Кнут Бьёре, Норвегия	28.29,2
7. Лассе Вирен, Финляндия	28.29,2
8. Мариано Харо, Испания	28.36,0.

Я был более чем удивлен исходом соревнований. Трудно поверить, что меня отделили от бронзовой медали какие-нибудь две секунды! Невольно я подумал, что сильнейшие бегуны Европы 1974 года были довольно посредственными спортсменами, если я, тренировавшийся вполсилы, проиграл им так мало.

После этих 10 километров вера в себя значительно возросла. Нога не подвела и выдержит еще пару соревнований. В этом я теперь был уверен. Систематическое лечение льдом приглушило воспаление и притупило боль в бедре. Теперь необходимо сосредоточиться для бега на 5 километров. Наиболее опасными соперниками на этой дистанции были Брендан Фостер, Арне и Кнут Квалхеймы и Манфред Кушман, а также Пекка Пяйвяринта, которому я проиграл почти все соревнования сезона. Пекка в то время был действительно в хорошей форме, однако из-за погоды его возможности проявились в Риме далеко не в полной мере.

В предварительном забеге я показал 13.38,2 и чувствовал, что в финале смогу пробежать гораздо лучше.

Как я и предвидел, на дистанции 5 километров хозяином был Брендан Фостер. Когда он сделал свой рывок примерно на отметке 3000 метров, я принял его вызов. Однако этого ужасающего рывка Фостера не выдержал никто, не выдержал его и я. Пройдя круг за 60 секунд, я почувствовал, что должен сбавить скорость, иначе мне придется добираться до финиша на четвереньках. Я не был готов в то время выдержать такой темп. Фостер же, нужно отдать ему должное, в Риме выступил блестяще.

Фостер наверняка почувствовал облегчение, перестав слышать за спиной мои шаги. Насколько мне известно, англичанин перед этими соревнованиями признал, что с Лассе Виреном, двукратным олимпийским золотым медалистом, необходимо быть осторожным.

После неудавшейся попытки удержаться за Фостером я сбавил скорость, дал возможность другим достать меня, присоединился к ним и предоставил событиям идти своим чередом. Фостер шел вне конкуренции, все уже приветствовали его как героя, а нам еще предстояло бороться до конца дистанции.

На предпоследней прямой Манфред Кушман по обыкновению сделал рывок, но так неожиданно, что я немного растерялся. Такова была его тактика, я знал об этом и все же не смог сразу последовать за ним. Отчасти это происходило из-за того, что мои физические и тактические возможности в то время были ограничены.

Выйдя на последнюю прямую, голландец Джоэ Херменс медленно, с трудом поравнялся со мной, и я подумал, что вот сейчас он меня обгонит. Если бы он это сделал, я едва ли был бы в состоянии противостоять ему, но поскольку он упорно шел рядом со мной, я смог ускорить бег и обеспечил себе призовое место.

Мой врач Пека Пелтокаллио позже сказал, что это был самый изящный и легкий бег в моей спортивной жизни наряду с бегом на 5000 метров в Монреале. Ничего подобного, по его мнению, нельзя было ожидать от спортсмена, находившегося в столь слабой спортивной форме. Полагаю, что мой врач знал действительное положение вещей и был прав в своей оценке.

Период кризиса

Пробег «Кайспорт» в Ориматтила был всегда трудным для меня. Особенно тяжелой эта трасса, покрытая каменной крошкой и изобилующая крутыми подъемами, показалась мне 29 сентября, спустя немногим более двух недель после первенства Европы в Риме. После семи кругов, пройденных по гравийной дорожке, что составляло половину пятнадцатикилометровой дистанции, со мной произошло то же, что и на соревнованиях в конце июня. Я сошел с дистанции. Вдруг начались сильные боли в бедре, хотя после соревнований в Риме я участвовал в нескольких состязаниях и показал высокий результат в беге на 5000 метров на соревнованиях «Финнаер» (*легкоатлетические соревнования, организуемые финской авиакомпанией «Финнаер»*) – 13.26,0, опередив Андерса Гердеруда, Стива Префонтейна, Бронислава Малиновского и Пекку Пяйвяринта. Такие «скальпы» в течение одного летнего сезона я не подвешивал к своему поясу еще ни разу. Тренировки по отработке рывков на ускорение перед первенством Европы в Риме начинали приносить свои плоды.

«Кайспорт» же оказался для меня началом кризисного периода. Я не пробежал ни одного метра до 12 октября. И едва ли принял бы участие в следующих соревнованиях, если бы они не имели для меня особого значения: это был двадцатикилометровый забег мемориала Лассе Хелькя, в котором помимо бегунов высшего класса бежало около сотни рядовых спортсменов.

Боль в ноге все время давала себя знать, но я только крепче стискивал зубы и продолжал бежать. Ролле Хайккола следовал за нами на автомобиле, стараясь держаться поближе ко мне. За 5 километров до финиша я крикнул ему, что с ногой дело плохо, хуже не придумаешь. Ролле предложил мне сойти с дистанции и сесть в автомобиль. Но мне этого не хотелось. С перекошенным от боли лицом я все-таки закончил бег третьим, после Сеппо Туоминена и Йоуко Куха.

За праздником следуют будни. Мои будни сложились так, что в следующий раз я смог выйти на тренировку только 23 октября, а затем 11 ноября и пробежать всего 10 километров. Даже рядовые спортсмены, бегающие для поддержания здоровья, имеют на своем счету куда больший километраж. Казалось, я вернулся к тем старым, добрым временам, когда бегуны по окончании сезона давали себе недели две полного отдыха и только после рождества начинали сбрасывать лишние килограммы и готовиться к новым стартам.

Однако время шло, а в моем положении ничто не менялось. Временами выдавалась неделя, когда я был в состоянии пробежать 8–12 километров в день, остальное же время я отдавал службе. Хотя меня неудержимо тянуло на природу, в лес, на шоссе, мне всего один раз удалось выбраться на охоту.

Самым неприятным было то, что никто толком не понимал, в чем подлинная причина моих бед. Колющая боль в бедре была явлением настолько редким, что врачи не могли поставить диагноз.

Побывал я и у Хельмера Квиста в Раума, который уже давно «резал» наших спортсменов, но и он только руками развел. Из Раума Я перебрался в Турку, где доктор Маркку Ярвинен с помощью электронного оборудования сделал замеры импульсов моих мышц и пришел к выводу, что в больной ноге они слабее, чем в здоровой. Тогда он порекомендовал мне провести обследование нервных каналов, межпозвоночных прокладок и еще бог знает чего. Вся эта история стала принимать мистический характер.

Мне стали периодически производить растяжку позвоночника. Поскольку позвоночник у меня от рождения немного искривлен, предположили, что, возможно, именно это и вызывает боли. Мне было велено подольше находиться в висячем положении, – быть может, таким образом удастся высвободить нерв, зажатый позвонками и вызывавший боль в бедре. Я добросовестно выполнял все

предписания; висел на перекладине, на сучьях деревьев, однако ничто не помогало.

Почти весь день я проводил в канцелярии ленсмана (*ленсман – представитель полицейской и налоговой власти в сельской местности*), вел переписку, кружил в автомобиле по волости, занимался расследованием краж со взломом и старался подавить в себе мрачные мысли. Стояла хорошая погода – будто специально для тренировок, и мной владела такая жажда спортивной деятельности, что хоть делись ею с коллегами. Случалось, мной овладевало отчаяние, и мне казалось, что бег для меня заказан навсегда.

Поездки к врачам в Турку, Раума и Лахти я совершил в конце ноября. А 9 декабря я связался с доктором Паули Рясяненем, депутатом сейма, большим специалистом в области иглоукалывания. Он усеял мою ногу и спину иглами, тщательно выверяя места, где их ставить, а затем как штопор ввернул одну за другой в мышцы. Это ничуть не больнее чем, скажем, укол пальца, когда берут кровь на анализ.

Иглы мне ввели в лежачем положении, а затем велели встать. Вызвав онемение того или иного участка тела, игла вываливалась сама собой. Когда все иглы упали на пол, я оделся, поблагодарил врача и отправился домой. Через два дня я снова пришел к нему – узнать результаты исследований. Однако никакой ясности и на этот раз не было...

Перед рождеством у меня созрело решение. Необходимо радикальное вмешательство – операция. Если операция и не поможет, то, по крайней мере, будет покончено с неопределенностью – самым неприятным состоянием в жизни. Больная нога стала на четыре сантиметра тоньше здоровой, и терапевты единодушно считали, что с такой ногой я уже никогда не смогу бегать. Так что выбора у меня не было – операция.

2 января 1975 года я приехал в больницу Мейлахти, в Хельсинки, где Пекка Пелтокаллио и Илкка Туликоура собирались меня оперировать. Вместе с массажистом Эмой Уккола мы возможно точнее определили очаг боли и обвели это место на бедре карандашом. Режьте, братцы, здесь!

Дошла очередь и до ножа. Когда меня после операции привезли в палату, нога была плотно забинтована от бедра до лодыжки.

После операции Пекка Пелтокаллио рассказал мне, что на внутренней стороне разорванной мышцы бедра у меня образовались узелки, приросшие к надкостнице. Из-за этих-то узелков мышца, приходя в движение, не могла растянуться, не причинив боли, так как свободному движению препятствовали эти самые «дополнительные крепления». Естественно, что с такой ногой бегать было нельзя.

Из больницы я выписался 7 января. Ровно через неделю осторожно пробежал первые 5 километров. А шестью днями позже – уже 20 километров. Оперированная нога едва успевала за здоровой, но выдерживала нагрузку. Наконец-то!

Я был преисполнен чувства благодарности к моим врачам. Теперь я снова мог бежать – в любое время и сколько угодно, мог продолжать спортивную карьеру, мог снова взять на прицел Олимпийские игры в Монреале! Начавшиеся два года назад в Калайоки тяжкие испытания миновали.

Теперь, думается, ясно, почему в течение двух сезонов, предшествовавших Монреалу, я не выступал так, как положено олимпийскому чемпиону. Осмелюсь предположить, что едва ли многие смогли вынести то, что выпало на мою долю.

Свадебный марш

Размышления Пяйви

Очевидно, все началось в те, трудные для Лассе, времена. Однажды около какого-то киоска с сосисками он обратился ко мне: «Дай и мне колбаски» – и улыбнулся доброй и милой улыбкой. Я была в тот момент с подругой, мы шли за покупками, и Лассе вдруг появился возле нас. Помню, я буркнула: «Ничего я тебе не дам», и мы пошли своей дорогой. Тогда я еще только заканчивала среднюю школу в Порлампи.

Лассе, конечно, не был для меня совершенно незнакомым человеком. Молодежь из соседних волостей собирается в одних и тех же местах для танцев – в Кипаркатти, Ориматтила и Савийоки – и, само собой, постепенно знакомится, хотя такие знакомства весьма поверхностны. По своему характеру я домоседка, и мне доставляет удовольствие сидеть дома, никуда не выходить. И все же случалось, я бывала со своими сверстницами на танцах, хотя и редко. Там-то лицо Лассе примелькалось мне и постепенно запомнилось.

Как и другие, я внимательно следила за Олимпийскими играми в Мюнхене. Я только еще начала ходить в гимназию, а Лассе уже дважды был олимпийским чемпионом. И это мальчишка из соседней волости, ну и дела! Вся гимназия ликовала, все были в восторге. Я радовалась и переживала вместе со всеми, но, конечно, далеко не так, как сейчас. Тогда ведь Лассе был для меня просто посторонним человеком. Я даже не коллекционировала его фотографий, хотя он и был героем – олимпийским победителем! Но, с другой стороны, всего-навсего мальчишка из соседней волости!

Впервые я увидела Лассе на крупных соревнованиях в августе 1971 года. Тогда я вместе с родителями приехала в Хельсинки на первенство Европы по легкой атлетике, которое проводилось на Олимпийском стадионе. В памяти остался парень из Мюрскюля, который бежал по стадиону вместе с другими спортсменами. Все симпатии зрителей были тогда на стороне Юхо Вяятяйнена. Лассе был в то время 22-летним подающим большие надежды спортсменом, а я – 15-летней школьницей. Интересовалась спортом, любила смотреть соревнования. Раза два была на встречах по легкой атлетике между Финляндией и Швецией. В таких случаях для нас обычно заказывали автобус, и все любители спорта из нашей деревни отправлялись в Хельсинки. Уже по этим соревнованиям я поняла, в какой обстановке проходят олимпийские игры.

С той встречи у сосисочного киоска, кажется, и началось наше совместное путешествие. Не то чтобы мы сразу влюбились друг в друга по уши, нет. Но я подумала о нем: «Хороший, видно, парень». А Лассе сказал тогда: «Прелестная девушка». Когда же мы встретились следующий раз, то уже танцевали и оживленно беседовали. И с каждым разом нам все больше хотелось быть вместе. После многих и многих встреч мы обручились в 1975 году в День матери (*День матери – праздник в Финляндии*), когда, по счастью, я уже получила университетский диплом.

Многим, возможно, хотелось бы добавить романтики к нашей истории, услышать о все испепеляющем чувстве, о любовном горении или томительном ожидании. Если бы я стала рассказывать нечто подобное, то покривила бы душой. Мне просто нравился Лассе, а Лассе нравилась я. И в этом нет ничего удивительного. Таких, как мы, тысячи и тысячи. Когда мы настолько привязались друг к другу, что он без меня, а я без него чувствовали себя как потерянные, подоспело время подумать о совместной жизни. Мы с Лассе были самыми обыкновенными молодыми людьми и ничем больше, друзьями и товарищами,

которые дорожили обществом друг друга. А это уже почва, на которой можно построить семейный очаг.

Любовь выражается не только словами. Лассе часто проявлял ко мне нежность. Шепнет что-нибудь на ухо, ласково погладит по руке. Любовь сохраняет свою свежесть, когда о ней не слишком часто говорят.

По отдельным мелким деталям я поняла, что Лассе – эмоциональная натура, хотя внешне таким не кажется. Например, если какой-нибудь малыш подойдет к нему, он непременно погладит его по головке.

Лассе, как и я, любит детей. И как раз от своих малолетних почитателей он и получает особенно много почты. Кто просит у него фотографию, кто – автограф, кто предлагает переписываться. Иногда письмо приходит грязное, тертое-перетертое – так старательно его редактировали. На каждое письмо Лассе старается ответить.

И все же романтика, хоть и слегка, коснулась и нас. Я говорю сейчас о нашей свадьбе на троицу, за месяц до Олимпийских игр в Монреале. Я никогда не забуду, как Лассе ждал меня в церкви Лапинярви, а рядом стоял священник в полном облачении. Я спросила у кантора: «А что, если я потеряю сознание и упаду?» Он ответил: «Держись крепче за землю, тогда не упадешь».

Я вся была страшно напряжена и еле сдерживала слезы, когда отец ввел меня под руку в церковь, откуда неслись звуки свадебного марша из балета «Спящая красавица». Я сама выбрала эту музыку, прекрасную и нежную.

Букет роз и синих васильков дрожал у меня в руке, когда мы подошли к Лассе, а затем вместе с ним направились к священнику Аарни Анттонену. У алтаря я более или менее успокоилась. Все отодвинулось куда-то вдаль и было предано забвению. Доброе лицо моего мудрого духовного отца подействовало на меня успокаивающе. Вокруг было так красиво, благоухали ландыши. Маленькие букетики из яблоневых цветов и ландышей прикреплены были к церковным скамьям.

Вряд ли мой голос донесся до слуха гостей, когда я ответила: «Да, согласна». Слова будто застряли в горле – частично от напряжения, частично от умиления. Уже после церемонии Лассе признался, что и у него колени тряслись от волнения. И не удивительно. Есть что-то величественное и мощное в звуках органа, наполняющих церковь.

В церкви я не видела никого, кроме Лассе, нашего священника и моего отца. Все остальные, казалось, отошли куда-то на второй план. И пока звучал свадебный марш, и пока говорил священник. Когда мы выходили из церкви уже мужем и женой, слезы навернулись мне на глаза. Я эмоциональный человек – такая уж у меня натура.

Никогда не забуду свадебного пиршества в усадьбе Хайко, куда мы поехали из церкви. Мы с Лассе сидели в коляске, запряженной парой белых лошадей, на кучере был цилиндр, белые брюки, черные сапоги и пиджак. Лошади вынесли нашу коляску от берега реки вверх – к усадьбе, где на террасе нас ждали гости. Я словно перенеслась в одну из сказок, которые слышала в детстве: ни автомобилей, ни городского шума и суеты, только шелест колес по дороге, усыпанной гравием, старая почтенная усадьба на зеленом холме и яблони в цвету. Да, все как в сказке.

После официальных поздравлений на террасе мы перешли в дом, где ели, пили и танцевали. А вокруг звучали венские мелодии и слышался людской гомон. Я была счастлива – так же как и Лассе. Да и кто на собственной свадьбе не бывает счастлив!

Навсегда запомню свадебный вальс, на который меня пригласил Лассе. Люди смотрели на нас, а мы – друг на друга. Навсегда запомню, как Эйно Грен

пел нам: «Я воспою твой вечер до звезд...». Мы стояли с Лассе под руку, и я вытирала слезы. Перед началом свадебного фейерверка, в полночь, появился соперник Лассе по спортивным соревнованиям – добрый, хороший парень Эмиль Путtemanс. Он принимал участие в соревнованиях в Финляндии и, узнав о нашей свадьбе, попросил разрешения прийти. Господин Путте не желал являться без свадебного подарка. Как я узнала позже, он в тот вечер чуть не поседел, ибо была суббота и все магазины закрыты. Где-то ему все же удалось раздобыть красивую крющонницу, и сияющий, с драгоценной ношей в руках он прибыл на наш праздник.

Уходя, Эмиль прошептал на ухо Лассе:

– Послушай, я отправляюсь спать – послезавтра соревнования. Неужели ты рассчитываешь победить, прокуралесив до утра? – При этом симпатичный Путте многозначительно подмигнул.

Уход Эмиля Путtemanса как бы олицетворял собой начало будней. За праздниками следовала тяжелая работа. У Лассе оставался всего месяц до Монреаля, еще давала себя знать гайморова полость... И тренировки, тренировки и тренировки...

И все же я была счастлива: наша поездка в Монреаль начала обретать реальность. Я смогу сидеть на трибуне и следить за бегом Лассе. Теперь он для меня уже не «какой-то парень из Мюрсрюля», как это было еще в 1971 году во время первенства Европы в Хельсинки.

Первая олимпийская победа

Рассказывает Антеро Раевуори

Их было пятнадцать. Всех объединяло одно. На Олимпийских играх в Мюнхене в предварительных забегах на 10 000 метров все они улучшили прежний олимпийский рекорд. Бронзовый призер прошлогоднего первенства Европы по легкой атлетике Рашид Шарафетдинов занял шестнадцатое место, показав результат всего на 0,2 секунды хуже олимпийского рекорда, и выбыл из дальнейших соревнований.

3 сентября 1972 года. Мюнхенский олимпийский стадион до отказа заполнен зрителями, как, впрочем, и во все предыдущие девять дней соревнований по легкой атлетике. Люди приехали сюда из разных уголков мира, чтобы присутствовать при радостном событии – посмотреть «мирные олимпийские игры», как сказал в своем выступлении на торжественном открытии Олимпиады председатель организационного комитета Вилли Дауме.

Пятнадцать спортсменов, пятнадцать лучших бегунов мира на длинные дистанции собирались вступить в спор за звание самого быстрого. У некоторых за спиной большой опыт. Старшие из них – 34-летний представитель Туниса, медалист всех последних олимпийских игр Мохамед Гаммуди, а самый молодой, которого еще в прошлом году никто не принимал всерьез, – англичанин Дэвид Бедфорд. Европа была представлена девятью бегунами, Африка – четырьмя и Северная Америка – одним. Азия и Океания вообще оказались не представленными в этом виде бега, потребовавшем впервые за 60 лет организации предварительных забегов.

Отсутствовали два фаворита, два лучших в Европе бегуна на 10 000 метров по результатам прошлого года, Юха Вянтаянен и Юрген Хаазе. Оба, несмотря на все свое желание, не смогли из-за болезни принять участия в Олимпийских играх.

На этот раз любители держать пари называли в основном три имени: победителя в беге на 5000 метров на предыдущих Олимпийских играх Мохамеда Гаммуди, вездесущего Дэвида Бедфорда, а так же маленького бельгийца Эмиля Путtemanса, который в последнем сезоне зарекомендовал себя опасным соперником и темповым бегуном. Всего несколько знатоков предсказывали успех Лассе Вирену, который был единственным представителем Финляндии на этой дистанции. Они отметили, что Вирен явно сэкономил силы в предварительном забеге и старался с наименьшей затратой сил попасть в финал. Бедфорд и Путtemanс очаровали зрителей своим игриво-легким бегом в предварительном забеге. Казалось, вот-вот будет побит рекорд, установленный Роном Кларком семь лет назад. Однако несомненное превосходство Бедфорда и Путtemanса над другими участниками забега ослабило накал борьбы, снизило темп бега в конце дистанции, и рекорд уцелел.

Сдержанный шум не смолкал, пока участники олимпийского финального забега на 10 000 метров занимали места у стартовой черты. Бегуны стояли, напряженно нацелившись вперед, как стрела, вложенная в туго натянутый лук: Вилли Поллеунис и Эмиль Путtemanс – Бельгия; Хавар Алварес и Мариано Аро Сиснерос – Испания; Мирус Ифтер – Эфиопия; Лассе Вирен – Финляндия; Дэвид Бедфорд – Великобритания; Поль Моуз – Кения; Хуан Мартинес – Мексика; Йосев Янский – Чехословакия; Мохамед Гаммуди и Абделькадер Заддем – Тунис; Павел Андреев – Советский Союз; Фрэнк Шортер – США; Даниэль Корица – Югославия.

По началу все шло как предполагалось. Бедфорд по своему обыкновению сразу же бросился вперед и захватил лидерство. Было бы невероятно, если бы он этого не сделал. Верный своей тактике, англичанин прямо со старта пустился бешеным галопом. При такой скорости бегуны быстро растягиваются в цепочку и никакой толкотни в борьбе за место нет. Финские болельщики старались отыскать среди бегунов Лассе Вирена. Впервые за 36 лет у финнов появилась возможность завоевать олимпийскую медаль на дистанции, на которой когда-то финские бегуны пять раз рвали финишную олимпийскую ленточку. Однако в последнее время их акции настолько упали, что на олимпийские игры не попадал ни один представитель Финляндии. Но вот результаты 1977 года вновь пробудили надежды. Никто не ждал победы – она казалась не доступной, но надежды на медаль теплились, хотя и было известно, что Вирен только «начинающий бегун на 10 000 метров. Это было, учитывая предварительный забег, всего двенадцатое его состязание на десятикилометровой дистанции.

Первый круг остался за Шортером – 60,6 секунды. Но это же безумие! При подобной скорости вся дистанция может быть пройдена немногим более 25 минут. Так долго продолжаться не может. С другой стороны, было ясно, что Бедфорд придерживается той единственной тактики, которой он хорошо владеет и которая может принести ему победу: бешеная начальная скорость, не дающая всем другим возможности следовать за ним. Наиболее полно Бедфорд проявляет свои возможности, когда бежит впереди, в отрыве от остальных, подбадриваемый сочувствующей благожелательной публикой. Но на олимпийских играх так просто не сдаются. Вся группа следовала за ним непрерывной чередой. Скорость немного снизилась, но все же продолжала оставаться высокой. На первый километр было затрачено 2.37,0. Значит, конечный результат мог быть 26.10. Но и он фантастичен. И вот уже два человека выпали из основной группы – русский и киевец.

Скорость снизилась, однако высокий темп сыграл свою роль. Теперь только восемь человек шли следом за Бедфордом. Маленький Мирус Ифтер временами бежал вровень с Бедфордом, как бы побуждая его ускорить бег. А на шаг сзади следовал Путtemanс. Следя за ними, Вирен довольствовался тем, что бежал в

ведущей группе. 2000 метров бегуны преодолели за 5.18,8, и, судя по этому, конечный результат мог быть 26.34. После того как 3000 метров были пройдены за 8.06,4, все еще оставалась надежда, что конечный результат составит 27.13 – новый мировой рекорд.

Но нет, скорость продолжала падать. Бедфорду не удалось выполнить задуманное, но он еще сохранял лидерство. Отчасти это удавалось ему потому, что и остальные не торопились, нуждаясь в передышке. Вскоре англичанин попытался прибегнуть к новой тактике. Вместо того чтобы все время поддерживать высокую скорость, он начал делать рывки. Но рывки весьма короткие. Самый длинный не превысил 200 метров. Только Ифтер и Путtemanс удержалась за ним. Остальные отстали, но не надолго. Бедфорд явно следовал тактике, которую применил Владимир Куц 16 лет назад на Олимпийских играх в Мельбурне и таким образом сломил сопротивление Гордона Пири. Однако Бедфорд – не Куц и остальные – не Пири. Такая тактика при сильном составе участников обречена на провал. Да и общая скорость при этом не возрастает, а падает. 4000 метров пройдены, секундомер на табло на мгновение остановился, чтобы зафиксировать, время – 10.55,6. А это уже говорило о том, что конечный результат будет равен примерно 27,20.

В лидирующей группе все еще оставалось девять человек. И трудно было отдать кому-либо предпочтение. У всех бегунов: Бедфорда, Ифтера, Путtemanса, Гаммуди, Харола, Вирена, Корицы, Заддема и Шортера – были равные возможности.

И вдруг надежды двух участников в буквальном смысле слова рухнули вместе с их обладателями: один из спортсменов неожиданно, без всякой видимой причины споткнулся и упал на дорожку. Бежавший следом Шортер перепрыгнул через упавшего, а шедший за ним наткнулся на ноги, задранные к баварскому небу.

«Кто? Кого?» – шумели трибуны. На помощь пришел бинокль. Какой ужас! На земле лежал Вирен, а рядом с ним – Гаммуди! Черт возьми, теперь последние надежды исчезли! Видимо, не настал еще день, когда финн встанет на пьедестал почета как победитель на десятикилометровой дистанции олимпийских игр. И нужно же было такому случиться, чтобы и Юха не участвовал в соревнованиях! Бегуны, казалось, лежали на дорожке целую вечность. Хоть бы Лассе не получил травмы и мог принять участие в беге на 5 километров...

Наконец один из упавших, Лассе Вирен, вскочил на ноги – спиной к ушедшим вперед бегунам, тотчас развернулся и устремился следом за ведущей группой. Гаммуди оказался более медлительным, но и он возобновил бег. Вскоре выяснилось, что «вечность» длилась немногим более трех секунд. Но до чего же долгими были эти секунды!

Как же реагировали на это лидеры? Заметил кто-либо из них, что произошло? Путtemanс оглянулся, но едва ли сумел разобрать, кто упал. Во всяком случае, происшествие не внесло смятения в лидирующую группу. И время этого круга оказалось наиболее низким – 69,6.

С оптимизмом, свойственным молодости, Вирен начал преследование. Он думал только об одном: любой ценой достать лидирующую группу. Оптимизм и смелость, несколько легкомысленный рывок, совпавшие с замедлением скорости у ведущей группы, принесли неожиданно быстрый результат. После почти двухсотметрового рывка финн снова оказался в ведущей группе. Причем одним из лидеров. На этой скорости он обогнал почти всех. Только Бедфорд продолжал бежать впереди. Половина дистанции была пройдена за 13.44,0. А скорость все падала. И все же благодаря стремительному началу время, за которое была пройдена первая половина дистанции, оказалось лучшим за всю историю

соревнований на 10 000 метров. Это как бы подхлестнуло Бедфорда, и он прошел следующий круг на три секунды быстрее, чем предыдущий. Однако это ничего не дало, ибо выдающийся бегун выдохся. Следующий, пятнадцатый, круг он прошел медленнее, чем все предыдущие: за 71,2 секунды.

На исходе шестого километра Лассе Вирен решил, что хватит плестись за Бедфордом. Наравняв скорость, он стремительно вышел вперед. Вся лидирующая группа поспешила за ним, обходя Бедфорда. Далеко отставший Мохамед Гаммуди, видя всю безнадежность положения, потупился и сошел с дистанции. Вирен, как бы для пробы, прошел круг за 65 секунд. Силы Бедфорда были явно на исходе, но и у остальных скорость на следующих 400 метрах снова упала; воспользовавшись этим, Бедфорд настиг головную группу и опять взял на себя лидерство. Но основная группа во главе с Виреном обошла его и стала уходить вперед. Дэвид Бедфорд и на этот раз потерпел неудачу. Хотя он и считается одним из лучших бегунов мира, но не относится к разряду победителей.

Группа, возглавляемая Виреном, прошла 6000 метров за 16.37,8 и 7000 метров – за 19.27,8. Эта скорость уже не сулила нового мирового рекорда. В лидирующей группе остался только квинтет: Вирен, Ифтер, Путtemanс, Мариано и Шортер, причем последний начал было отставать, но, сделал над собой усилие, все же мужественно ликвидировал образовавшийся разрыв. На восьмом километре (22.17,6) Вирен еще лидировал, но затем самый старший из головной группы, 32-летний Мариано, решил попытаться счастья. Он сознавал, что в бешеном спурте на последней прямой не сможет тягаться с более молодыми. У него и сейчас едва ли что могло получиться, но он старался изо всех сил. Девять километров бегуны прошли за 25.09,2. Теперь безнадежно отпал Шортер. Мариано удалось сохранить лидерство еще на один круг. А затем наступила развязка.

Лассе Вирен за олимпийское лето прославился своим 600-метровым финишным броском. И сейчас он прибег к нему. Мариано отстал тотчас, но Путtemanс и Ифтер делали все, чтобы не отпустить Вирена вперед. Перед последним кругом на табло светились цифры – 26.41,8. Вновь появилась надежда на новый мировой рекорд. Однако оставим рекорды. Сейчас речь шла о более важном – о золотой олимпийской медали. К тому времени, когда волнующе прозвенел колокол, возвещая начало последнего круга, Ифтер уже немного отстал, а на вираже стал сдавать и Путtemanс. Медленно, но верно Лассе увеличивал разрыв. На предпоследней прямой он уже составлял три метра. Вот и последний вираж. Путtemanс, видимо не потеряв веры в победу, начал доставать Вирена. При выходе на последнюю прямую бельгиец оказался лишь на шаг сзади. Вирен оглянулся и нашел в себе силы увеличить скорость. Какое-то мгновение Путtemanс пытался сопротивляться, но... тщетно. Молодой финский бегун с каждым шагом увеличивал разрыв. Он победитель! Выбросив вверх руки, пересек он финишную линию, но не разорвал ленточки – в электронный век она уже не нужна.

Так Лассе Вирен на первых же своих олимпийских соревнованиях завоевал олимпийскую медаль. Мечта финнов – олимпийская победа в беге на 10 000 метров – после 36 лет ожидания наконец осуществилась.

Мир был поражен, и не только любители спорта, но и все, кто следил за состязаниями по телевидению. Большинство телезрителей имя «Лассе Вирен» не говорило ничего. В мире немало людей, которым Финляндия вообще мало известна. Но все, естественно, обратили внимание на то обстоятельство, что олимпийский забег выиграл человек, который упал на дистанции, поднялся, достал остальных и умудрился к тому же установить новый мировой рекорд. Да, родилось новое мировое достижение! Последний круг Вирен прошел за 56,6

секунды, благодаря чему он и сумел превзойти на одну секунду рекорд Рона Кларка, казавшийся недостижимым и продержавшийся семь лет.

Когда в 1965 году в Осло Кларк установил свой рекорд на 10 000 метров, рекорд Финляндии отставал от него на 101,6 секунды. По сравнению с тем временем рекорд Финляндии был улучшен теперь на 102,6 секунды

Из всех уголков мира стали поступать свидетельства признания. Лассе Вирена называли самым мужественным призером Олимпийских игр. Иные утверждали, что благодаря его рекорду о Финляндии стали говорить куда больше, чем за все последние десять лет, невзирая на усилия финских дипломатов. На долю Вирена как внутри страны, так и за ее пределами выпало столько внимания, что отвечать на него оказалось гораздо труднее, чем одержать олимпийскую победу. Поэтому «побег» с родины представлялся единственной возможностью приступить к новым регулярным тренировкам. Спортивная карьера Вирена только начиналась.

А началось все так

Мне никогда не забыть памятного забега на 10 километров в Мюнхене. А вот четких воспоминаний о том, как складывались мои отношения со спортом в детстве, у меня не сохранилось. Помню лишь, что спортивной звездой среди своих сверстников я не был. Соревнований, в которых мы участвовали, состояли в основном из легкоатлетического троеборья летом и лыжных гонок зимой. Первый спортивный трофей я получил в день Рунберга (*Рунберг – известный финский поэт*) в 1956 году, заняв четвертое место в лыжных гонках на 3 километра среди мальчиков младше 9 лет на первенстве местного спортивного обществ. Мой результат тогда был 22.36, а было мне 6 лет. Не помню, чтобы я участвовал до этого в каких-либо соревнованиях.

В том же году я пошел в школу и пробежал 60 метров, кажется, за 13,0, а в троеборье занял девятое место в своей школе. Следующей зимой пришла первая победа: на первенстве местного спортивного общества я выиграл лыжную гонку на 2,5 километра для мальчиков младше 8 лет. На весеннем кроссе в день Снеллмана (*Снеллман – видный государственный деятель Финляндии*) я оказался третьим в возрастной группе до 10 лет (а мне тогда было лишь семь).

В наших детских играх значительное место занимал спорт. Во втором классе народной школы я получил приз, который до сих пор стоит у меня дома на камине. Мне его дали за то, что я, видите ли, оказался самым «улыбчивым малым» в классе.

Зимой 1958 года я часто участвовал в лыжных гонках – с переменным успехом и в разных возрастных группах. Тогда же состоялась моя первая поездка для участия в лыжной эстафете спортивных обществ. Среди мальчиков 9 лет я был пятым. К этому времени я заметно улучшил свои результаты в троеборье и занимал в школе второе место среди мальчиков трех младших классов.

Следующие два года заниматься легкой атлетикой мне не пришлось, так как в моей родной деревне Мюрскюля перестраивали стадион. Работы затянулись намного дольше предполагавшегося срока, так что подрядчик успел обанкротиться. Поэтому занятия спортом мне пришлось свести к нескольким лыжным соревнованиям и весенним кроссам. Зимой 1960 года, когда мне было 10 лет, я вышел победителем в трех лыжных гонках из пяти (кстати, в разных возрастных группах: для 11-, 12- и 13-летних подростков). В двух остальных гонках я занял второе место.

В том же году, расширив свой спортивный диапазон, я выполнил нормы кандидата по плаванию. Позже мой младший брат Хейкки превзошел меня по «научно-академической» части, получив степень магистра по плаванию.

Весной 1961 года стадион наконец открыли. Мои тогдашние результаты по легкой атлетике не очень удивят нынешних 12-летних мальчишек: 60 м – 9,5, 100 м – 16,3, высота – 1,10, длина – 3,55 и ядро – 5,92.

Зимой 1963 года я начал участвовать в межволостных лыжных соревнованиях. В Порлампи (Лапинярви) я вышел победителем на пятикилометровой дистанции в группе 14-летних. В Ориматтила на той же дистанции и в той же возрастной группе я был пятым, в Артярви в группе 16-летних – пятнадцатым. К спортивным достижениям той зимы можно отнести и победу в прыжках с трамплина нашей деревни. Я прыгнул тогда на 25,5 и 25 метров. Рекорд же этого трамплина равнялся примерно 32 метрам. В те времена увлечение прыжками с трамплина в Мюрскюля было повальным среди молодежи, а потом все произошло так, как часто бывает в жизни. Сначала было много энтузиастов-прыгунов, но отсутствовал трамплин. Затем появился трамплин, но не стало энтузиастов. Они вышли из юного возраста, а новых прыгунов не появилось. Так и стоит этот трамплин до сих пор в полном запустении.

В последний раз в год моего пребывания в возрастной группе 14-летних я пробежал 1000 метров за 3.14,0. В наши дни такой результат восхищения не вызовет, ибо даже 12-летние пробегают эту дистанцию за три минуты. 100 метров я пробежал тогда за 15,1 и прыгнул в длину на 392 сантиметра.

В год Токийских олимпийских игр я улучшил свой личный рекорд в беге на 1000 метров, доведя его до 3.00,5, и был зачислен местной прессой – газетой «Питяйясаномат» – в класс «С» моего возрастного разряда. Позже, весной, в межклубных соревнованиях в Артярви я оказался пятым в возрастной группе до 17 лет; мой личный результат сводился уже не к трем минутам, а был равен 2.57,2.

В 1965 году меня допустили к соревнованиям на первенство района по лыжам и кроссу. Лыжные гонки проводились в Хартола. Результаты не порадовали меня. В возрастной группе 16-летних на 5 километров я был пятидесятым с временем 21.35. Несколько больших успехов удалось достичь в кроссе, где я занял тринадцатое место.

Летом мои результаты бега на 1000 метров начали заметно улучшаться. Однако мне пришлось выдержать несколько трудных схваток со спортсменом моей возрастной группы из соседней волости Артярви Пеккой Сипиляйненем. Пекка всегда побеждал с небольшим преимуществом на дистанции 1000 метров. А в беге на 3000 метров впереди всегда оказывался я. В соревнованиях на первенство района медали мне не досталось, так как в забеге на 1000 метров я занял только четвертое место, а в забеге на 3000 метров – пятое.

По итогам сезона я был в районе восьмым на дистанции 1000 метров с временем 2.49,2 и седьмым на дистанции 3000 метров с временем 9.33,8.

На следующий год в соревнованиях по лыжам я перешел в следующую возрастную группу – 18-летних, хотя мне было всего 16 лет. Несмотря на это, в состязаниях на первенство района я заметно улучшил свои дела, оказавшись двадцать девятым на дистанции 10 километров. В марте пришла радостная весть о том, что благодаря прошлогоднему результату в беге на 3000 метров меня перевели в класс «А» для мальчиков. Это означало, что СУЛ (*Спортивный союз Финляндии*) назначил меня кандидатом в сборную страны. Летом намечались соревнования мальчиков в Эстонии, в Таллине. Однако на этот раз мне пришлось довольствоваться ролью кандидата, хотя я и улучшил свое время на этой дистанции, доведя его до 9.17,0. Теперь на этой дистанции я был тринадцатым среди юношей. А в районных соревнованиях по кроссу – десятым. В том же году я

получил свои первые медали за участие в эстафетном беге 4 по 800 и 4 по 1500 метров на первенство района уже по общему разряду. Дело в том, что команда моего спортивного общества «Мюрскю» победила в обеих эстафетах, в которых я бежал на первом этапе. В том же году мне доверили выступить за мой район в межрайонных соревнованиях. В легкоатлетическом матче трех районов я выступал за Лахти в беге на 3000 метров по группе юношей. Мне удалось одержать победу, но со скромным временем – 9.37,0.

Таким образом, в 1966 году наметился определенный прогресс в моей спортивной жизни. В октябре мне предложили поехать на лагерный сбор спортсменов района. Именно с этого момента окончательно определилась моя спортивная судьба.

Годы становления

Когда в 16 лет я приступил к систематическим занятиям спортом, я почти ничего не знал о методах тренировки. Нет худа без добра, – возможно, это было даже на пользу, ибо в то время в Финляндии все еще отдавали предпочтение интервальным тренировкам.

Я никогда не проявлял особого интереса к результатам. Во всяком случае, до тех пор, пока сам не начал показывать высокие достижения. Не помню также, чтобы в детстве у меня был фаворит среди бегунов. Конечно, в то время все в какой-то мере старались подражать Пентти Никула (*Пентти Никула – известный финский бегун в 60-х годах*), который тогда был в зените славы. В первые годы у меня не было даже тренера, в роли консультанта иногда выступал мой старший брат Ниссе.

По какому-то наитию – возможно, потому, что это казалось само собой разумеющимся и естественным, – я отдавал предпочтение относительно длинным дистанциям, до 10–15 километров. А кроме того, играл в бейсбол в молодежной команде нашего спортивного общества. Поначалу тренировки в беге не носили систематического характера, хотя я пользовался малейшей возможностью, чтобы пробежаться. В то время я помогал отцу по хозяйству и работал иногда до 11 часов вечера – какие уж тут тренировки.

Я хорошо понимал, что мое призвание – бег на длинные дистанции. В этом не было ни малейшего сомнения, так же как и в том, что у меня отсутствовали способности к другим видам легкой атлетики. Я не мог быть спринтером, так как не обладал необходимой скоростью, не мог быть метателем из-за недостаточно могучего сложения. А самое главное – меня покорила бег. Правда, я отдавал довольно много времени и лыжам, но потом расстался с ними. Отчасти потому, что у меня было много сильных соперников (в том числе мой нынешний тренер Ролле Хайккола), которым я значительно уступал.

Только зимой 1967 года я стал тренироваться систематически и вести дневник. С тех пор я тщательно фиксировал число пройденных километров и систему тренировок. Начало было довольно скромным, ибо в том году я не набегал и 2000 километров, иными словами, пробежал всего лишь около 5 километров в день. Перед соревнованиями на первенство округа по кроссу в Валко на моем счету было лишь десятка два тренировок. К тому времени деление в возрастных группах изменилось, и я попал в юношескую подгруппу «А» (17–18 лет). Неожиданно для себя я занял третье место, проиграв немного Тапио Кантанену и Ханну Теману. Это настолько вдохновило меня, что я решил во что бы то ни стало добиться участия в соревнованиях на первенство Финляндии по

кроссу в Вуокатти. Первенство страны по кроссу проводилось в том году очень поздно – только 28 мая, так что в моем распоряжении было еще три недели. После длительных споров и настояний с моей стороны меня втолкнули наконец в автобус спортклуба «Мянтсяля», и я отправился на соревнования.

Температура в день первенства (учитывая место и время года) была на редкость жаркой. Трасса была настолько пыльной, что порой с трудом удавалось следить за соперниками. Поэтому я не сразу определил, какое занял место. Оказалось, что я пришел вторым, проиграв всего три секунды Аулису Виитала. Призовые места распределились следующим образом:

Юноши, группа «А», 6 км: 1. Аулис Витала – 20.29,4; 2. Лассе Вирен – 20.32,4; 3. Тапио Кантанен – 20.54,8.

Затем начались соревнования на беговой дорожке. За лето я стартовал рекордное число раз – 19. В основном бегал на 3000 метров, однако иногда прихватывал и другие дистанции – 800, 1500 и 5000 метров.

В том году соревнования на первенство страны среди юношей проводились в Варкаусе в первых числах июля. Мне снова представилась возможность помериться силами с Аулисом Виитала. В первый день соревнований он бежал на 2000 метров с препятствиями. Я в этом виде бега участия не принимал. В воскресенье состоялся забег на мою любимую дистанцию – 3000 метров. На этот раз преимущество было на моей стороне. Я победил с рекордным для себя временем – 8.43,8.

В том сезоне меня включили в сборную страны на матч с Эстонией уже в качестве основного участника. На соревнования ехать пришлось недалеко: матч проводился в Мянтсяля. Первое мое выступление в международных соревнованиях было неудачным. Я пришел четвертым, показав слабое время – 8.59,8. Победу снова одержал Витала, от которого я отстал более чем на 15 секунд.

В середине июля в Хювинкя я улучшил свое личное достижение на дистанции 3000 метров на 0,2 секунды. Но только осенью мои систематические тренировки стали наконец сказываться. 12 сентября в Лаппеенранта я принял участие в беге для взрослых на 3000 метров. Пришел я седьмым, но свой личный результат улучшил. Теперь он составлял 8.32,8 и был новым рекордом Финляндии для юношей группы «А». Аппетит приходит во время еды, и в начале октября я отправился в Турку, где впервые принял участие в соревновании на 5000 метров. Там я занял второе место и первым среди финских юношей группы «А» пробежал дистанцию меньше чем за 15 минут. Мое время было 14.59,4. Тем же летом я пробежал 1500 метров за 4.06,9.

Первый год систематических, регулярных тренировок принес такие плоды, которые не оставляли сомнений в необходимости продолжать занятия спортом. Победа на чемпионате Финляндии по легкой атлетике, два рекорда страны в группе юношей, а также выступление в международном матче – разве мог я рассчитывать на такие результаты после скромной бронзовой медали на окружных весенних соревнованиях по кроссу в начале сезона?!

Тренировался я по-прежнему в значительной мере самостоятельно. Правда, на лагерных сборах в Паулахти зимой 1966 и 1967 годов я получал советы и инструкции от окружного тренера Каарло Пелтола. Но в основном сам готовил себе программу тренировок.

Жизнь к тому времени сложилась так, что мне пришлось пойти в армию, ибо с выбором профессии я замешкался. Правда, я посещал ремесленное училище в Аскола, однако не закончил его. Там мне пришлось не по вкусу. Жизнь в интернате меня не устраивала. Поэтому я охладел к учебе и в конце концов бросил училище. Вновь я попытался учиться уже после армии, но снова неудачно.

Однажды после праздничных дней, проведенных дома, я не вернулся в школу. Оказавшись в таком неопределенном положении, я стал все чаще подумывать о сверхсрочной службе в армии, на чем в конце концов и остановился. Сдал документы и был определен для прохождения службы в Сантахамине.

Две первые недели прослужил в штабной роте, а затем был переведен в спортивную команду. Однако я очень ошибался, полагая, что мои спортивные результаты будут прогрессировать в армии такими же темпами, как и прежде.

В то время тренером спортивной команды по бегу был Ханну Пости. Видно, до сих пор моя программа тренировок была слишком облегченной, так как выяснилось, что у меня недостаточно высоко общая физическая подготовленность. Должно быть, я неправильно тренировался. Пости взял меня в очень жесткие шоры. Но я не роптал, упорно и настойчиво выполняя его наказания, и если спортивные результаты за время моей годичной службы в армии не улучшились, то выносливость явно возросла, и прежде всего за счет резкого увеличения километража, пройденного на тренировках за зиму 1968/69 года.

Весной 1969 года мне пришлось выдержать трудное сражение с Эско Липсоненом на первенстве Финляндии по кроссу. Я победил после сильного финального спурта, но время нам проставили одинаковое. В июне и на беговой дорожке стало заметно, что я тренировался не зря. 9 июня в Кархула в беге на 3000 метров я улучшил свой личный рекорд на 19 секунд, пробежав дистанцию за 8.13,8,— это был новый рекорд страны на эту дистанцию в молодежном разряде. 3 июля на соревнованиях в честь Пааво Нурми в Турку я установил новый рекорд Финляндии в беге на 5000 метров тоже в молодежном разряде. Бег выиграл испанец Мариано Аро Сиснерос, я же пришел восьмым с временем 14.23,2.

В середине августа в Инкеройнене было проведено молодежное первенство Финляндии по легкой атлетике. Я победил на дистанции 5000 метров, показав время 14.17,0 и тем самым установив личный рекорд. Этой победой я обеспечил себе место в составе молодежной сборной, которой предстояло выступать на легкоатлетическом матче Финляндия – Норвегия – Швеция.

Матч должен был проходить в финском городе Маарианхамине. Предполагалось, что самым опасным для меня противником будет норвежец Пьер Халле, который показал у себя на родине хорошие результаты. Через три года публика увидела Халле на Олимпийских играх в Мюнхене в финальном забеге на 5000 метров. В Маарианхамине я все же опередил его на 16 секунд и еще раз улучшил свои рекорд, доведя его до 14.09,4.

С этим багажом я отважился отправиться на первенство Финляндии по легкой атлетике и выступил, естественно, на своей коронной дистанции – 5000 метров. К своему удивлению я выиграл соревнование без особого труда, показав время 14.10,2; вторым, с результатом 14.27,0, был Руне Холмен. Большим достижением эту победу нельзя было назвать, ибо остальные сильнейшие бегуны страны на 5 и 10 километров по той или иной причине не участвовали. Но благодаря победе я получил возможность впервые выступить за сборную команду страны. Это знаменательное в моей жизни событие произошло 28 августа, в матче с Норвегией.

Норвежская легкая атлетика была в то время на подъеме. В состязаниях принимали участие по три представителя от каждой страны по всем видам легкой атлетике. Главным козырем норвежцев в то время был Арне Квалхейм, который во время первого дня соревнований одержал победу над Пеккой Васала и остальными бегунами на дистанции 1500 метров. Слишком крепким орешком оказался он тогда и для меня. В финишном рывке он оставил меня позади, но я все же закончил дистанцию вторым и опять улучшил свой рекорд, показав время 14.08,0.

Мне тогда хотелось бегать еще и еще. И уже через четыре дня после матча с Норвегией мы показали у себя в Финляндии очень высокие по тому времени результаты в беге на 5000 метров. Рекорд страны на этой дистанции, принадлежавший Юхе Куха, сохранился на этот раз за ним, но впервые сразу три финских бегуна в одном забеге «вышли» из 14 минут. Юха Вяятяйнен оказался лучшим среди нас, а мне удалось стать вторым – я опередил Сеппо Матела и показал время 13.55,0. Это значило, что молодежный рекорд Северных стран в беге на 5000 метров, установленный в свое время Андерсом Гердерудом, перешел теперь ко мне.

В команду на матч со Швецией кроме меня были выдвинуты Вяятяйнен и Васала. Мне удалось опередить всех участников. Так я добился своей первой победы в международной встрече с временем 14.04,2. На 7,6 секунды отстал от меня швед Бенгт Найдест, который, в свою очередь, оставил позади Пекку и Юха.

После этого я успел побывать еще в Оулу, где установил молодежный рекорд Северных стран в беге на 3000 метров, заняв на соревнованиях взрослых четвертое место с результатом 8.06,8 – словом, ровно на пять секунд улучшил рекорд датчанина Тома Хансена. Затем подоспело время отправляться на первенство Европы по легкой атлетике в Афины. Тогда я еще не был включен в состав национальной команды, но поехал с ней в награду за результаты, показанные в том году. Меня включили в организационную группу Спортивного Союза Финляндии. Туда входили тренеры и лица, ответственные за проведение следующего европейского первенства, которое по плану должно было состояться в Хельсинки. Следовало набираться опыта!

Первенство Европы по легкой атлетике было, конечно, событием чрезвычайным для такой «персоны», как я. Ведь кроме Скандинавии я нигде раньше не был. Огромное впечатление произвели на меня не только соревнования, но и сама Греция с ее памятниками культуры и другими достопримечательностями. Я внимательно следил за ходом состязаний, и особенно за забегами на средние и длинные дистанции, делал заметки. Для тренировок использовал приморское шоссе Глифады, а также тренировочный стадион. Жадными глотками вбирал я в себя впечатления и опыт. Желание самому участвовать в таких соревнованиях всецело овладело мной.

На обратном пути была предусмотрена остановка в Берлине, где через три дня после окончания европейского первенства в Афинах состоялся забег на 3000 метров с участием сильных бегунов. В этом международном состязании я занял только седьмое место, но установил новый рекорд Северных стран для молодежи, показав время 8.05,2. Однако результат оказался не столь прочным, как мое достижение на 5000 метров, потому что уже в следующем сезоне младший брат Арне Квалхейма Кнут и мой постоянный соперник по кроссу Эско Липсонен улучшили его.

На этом сезон не закончился. В октябре состоялся матч с Великобританией. Его проводили в Лондоне на новых тартановых дорожках Кристалл-паласа. Я уже видел тартан в Афинах и даже немножко опробовал его. Теперь предстояло на нем соревноваться. Матч обещал быть напряженным и интересным, потому что, с одной стороны, англичане – признанные бегуны, а с другой – заманчиво было познакомиться с таким городом, как Лондон. В то время я еще был тихим, застенчивым и малоизвестным пареньком. И, возможно, мне так бы и не удалось познакомиться с достопримечательностями Лондона, если бы не врач нашей команды доцент Пекка Пелтокаллио, который таскал меня с собой. И все же увидеть мне удалось очень мало, так как Лондон встретил нас традиционным туманом. Видимость иногда ограничивалась всего несколькими метрами.

Анличане Алан Блинстон и Майк Бакстер пробежали 5000 метров в том году соответственно за 13.40,4 и 13,46,6 – значительно лучше меня. Я питал к ним большое уважение, – возможно, даже чересчур большое, потому что первым отстал от лидирующей группы, которую поочередно возглавляли англичане. Вскоре отставать стал и мой товарищ по команде Ахвенайнен, и я попытался нагнать его. Нагнал и обошел. На последнем километре я почувствовал, что у меня еще есть силы, и начал преследовать англичан, приблизился к ним и решил преподнести им сюрприз на последней прямой. Немногочисленная публика стала так шумно выражать свои эмоции, что один из английских бегунов оглянулся и заметил, что финн, отставший первым, на полной скорости приближается к ним. Пришлось парням включать следующую скорость, и это им удалось. Оба завершили бег за 14.09,8, а я – на секунду позже. На этих соревнованиях Юха Куха оказался единственным финским спортсменом, одержавшим победу в беговых видах. Он был недостижим в беге с препятствиями. Нелишне напомнить, что Блинстон полупил бронзовую медаль в беге на 5000 метров в Афинах, так что я проиграл не самому слабому бегуну.

Проанализировав результаты года, я пришел к выводу, что прочно вошел в состав национальной сборной страны. Если весной 1967 года я чувствовал себя всего-навсего учеником, то теперь, осенью 1969-го, уже не робел даже перед корифеями.

Первенство Европы. Несбывшиеся надежды

Первенство Европы по легкой атлетике 1971 года в Хельсинки было первым в моей жизни серьезным испытанием. Поэтому мне хотелось показать, что я достоин участвовать в нем. Однако мои результаты оставляли желать лучшего. Я не смог достичь намеченной цели.

В первый день соревнований состоялся забег на 10 000 метров, закончившийся триумфом Юхи Вяятяйнена. Вообще это был забег очень высокого класса. Я пробежал дистанцию за 28.33,7 и оказался только семнадцатым, хотя рассчитывал на более высокий результат. Но поскольку причины неудачи были очевидны, особенного огорчения не было.

При подготовке к бегу на длинные дистанции неизменно проводятся тренировки с предельными, «исчерпывающими» нагрузками за несколько дней до серьезных соревнований. Термин этот новый, но существо дела известно давно. Под тренировкой с «исчерпывающей» нагрузкой подразумевается тренировка, во время которой спортсмен отдает все силы без остатка. Через несколько дней у хорошо тренированного спортсмена силы полностью восстанавливаются и даже появляется некоторый избыточный запас энергии. Я, видимо, «разгрузил» себя слишком поздно и не успел до начала соревнований не только обрести новую форму, но даже восстановить прежнюю. В результате – поражение и урок на будущее. Мой тренер не был виноват в этом срыве, ибо я последовал советам других авторитетов.

Я не рассчитывал на победу в соревнованиях, однако твердо намеревался бороться за медали. На дистанции 5000 метров поначалу все шло хорошо. Я легко провел предварительный забег и попал в финал. В финале решил выйти вперед в начале последнего круга, однако накал борьбы был настолько сильным, что я вообще едва не вылетел из игры. Споткнулся и чуть не упал. А лидирующая группа в это время оторвалась и ушла вперед на такой скорости, что нечего было

и думать о том, чтобы ее догнать. Юха победил и на этот раз. Я прибежал седьмым.

И все же моя спортивная подготовка была хорошей. Это стало ясно уже через неделю позже европейского первенства. На резиновоасфальтовой дорожке в Хейнола мы с Сеппо Туоминеном приняли участие в соревнованиях на 5000 метров. И тут я вернул себе рекорд, «одолженный» у меня восемь дней назад Юлма-Юхой (*Юлма-Юха - финский бегун Юха Вяятяйнен. Юха адекватно русскому имени Иван. Юлма-Юха переводится как Иван Грозный*), пробежав дистанцию первым за 13.29,8 и показав первым из финнов время лучше 13.30. Середина августа была насыщена спортивными соревнованиями: после европейского легкоатлетического первенства за две недели я принял участие в семи состязаниях.

Шесть дней я отдыхал, а затем поехал на очередной матч по легкой атлетике со Швецией, который состоялся в Гётеборге на стадионе «Нью-Уллеви». Сильный дождь и слабая подготовка шведов к соревнованиям лишили матч спортивного интереса. На дистанции 5000 метров я победил в третий раз кряду в этих матчевых встречах, хотя и с невысоким результатом – 13.57,4, что объяснялось плохим состоянием дорожки. Для моих товарищей по команде Сеппо Туоминена и Руни Холмена соревнования тоже не представили особых трудностей. Матч мы выиграли с перевесом в 41 очко.

В сентябре я получил возможность заглянуть в Мюнхен, где в следующем году должны были состояться Олимпийские игры. Там проходил мемориал Ханса Брауна. Эти соревнования называли прелюдией к Олимпийским играм. Олимпийский стадион еще достраивался, и поэтому соревнования проходили на каком-то небольшом стадионе. Я принял участие в беге на 5000 метров. Состязание оказалось чрезвычайно напряженным. Я проиграл победителю – кенийцу Бену Джипошо – всего 0,6 секунды, а пришедшему вторым англичанину Яну Стюарту – меньше одной десятой секунды. И, несмотря на это, занял только четвертое место. Между Беном Джипошо, Яном Стюартом и мной вклинился англичанин Майк Тагг. У всех троих было одинаковое время – 13.41,4. Я с честью выдержал бурный финиш, однако едва ли остался в памяти немцев как серьезный кандидат в победители на предстоящих Олимпийских играх: спортсмен, занявший четвертое место, легко забывается, финишируя он хоть почти одновременно с победителем.

Легкоатлетический матч Финляндия – Польша проходил в осеннюю непогоду, в атмосфере общей пассивности и усталости после европейского первенства. Как у зрителей, так и у спортсменов не было обычного энтузиазма. Серебряный медалист Европы в беге на 1500 метров поляк Хенрик Шордиковский обошел меня на финишной прямой и выиграл забег на 5000 метров. В беге на 10 километров поляк Хенрик Пятровский, проигравший мне в забеге на 5 километров, на этот раз сломил мое сопротивление и в последний момент обошел на несколько метров. Эти соревнования финны проиграли с крупным счетом, хотя, по предварительным данным, у нас с поляками были равные шансы на победу.

Через неделю предстоял легкоатлетический матч с Норвегией в Осло. Перед его началом вокруг меня и Сеппо Туоминена поднялась «буря в стакане воды». Финские бегуны традиционно участвовали в беге на 10 километров в шведском городе Сёдертале. Мы с Сеппо намеревались принять участие в соревнованиях и на этот раз. Но беда в том, что они проходили одновременно с матчем в Осло. Поскольку мы были уверены, что одержим победу как над норвежцами, так и над датчанами (Дания тоже принимает участие в этих соревнованиях), мы с Сеппо обратились с просьбой разрешить нам в субботу пробежать 10 километров в Швеции, а в воскресенье в Осло – 5 километров.

Разрешение мы получили, но ребятам из сборной это не понравилось, что мы сразу почувствовали, как только прибыли в Осло. К счастью, соревнование прошло для нас удачно. На дистанции 5000 метров Сеппо был первым, а я – вторым. По существу же, вся эта история не стоила выеденного яйца, и зря на нас все так обрушились. Союз ведь разрешил нам выступить на соревнованиях, значит, он и должен за все отвечать! Однако головомойку получили мы. Конечно, если бы мы выступили в Осло хуже, то скандал был бы крупнее.

Из Осло мы отправились в Вупперталь, на легкоатлетический матч с Западной Германией. Предыдущую встречу немцы проиграли, так как выставили против нас второй состав. Теперь они жаждали реванша и поэтому сформировали сильную команду. Победа досталась им нелегко. Мы проиграли всего тринадцать очков. В беге на 5 километров я и Пекка Пяйвяринта одержали двойную победу, хотя результат (14.03,2) был для меня самым слабым за весь спортивный сезон.

Из Вупперталя мы поехали в Чехословакию для участия в широко известном пробеге по улицам Праги на приз газеты «Руде право». В нашу команду входили Микко Ала-Леппилампи, Тапио Кантанен, Сеппо Туоминен и я. Среди соперников было много бегунов с мировым именем. В этом соревновании победителем оказался я, вторым пришел Сеппо, а остальные наши ребята были в числе тринадцати лучших. Таким образом, мы добились в Праге убедительной командной победы.

Осенью мы с тренером приступили к составлению планов подготовки к олимпийскому году. Исходили при этом из моих результатов в прошедшем сезоне: я занял пятое место в мире в беге на 5000 метров (после Бедфорда, Путtemanса, Кейно и Альвареса) и двенадцатое – на 10 километров.

Тотальная подготовка

Несмотря на мелкие неудачи и разочарования, в целом сезон 1971 года можно было считать удачным в моей спортивной карьере. Мне удалось улучшить личные результаты на всех дистанциях – от 1500 до 10 000 метров. Я никогда заранее не ставил перед собой задачи показать определенное время, считая более важным из года в год улучшить свои результаты.

Когда мы с тренером приступили к составлению планов тренировок на зиму 1971/72 года, нам, естественно, пришлось прежде всего считаться с денежными возможностями. От размера стипендии зависело очень многое. Я знал, что максимальная стипендия составляет 10 000 марок и что на такую стипендию могут рассчитывать только спортсмены, занявшие на первенстве Европы по легкой атлетике первые шесть мест. Я был седьмым на дистанции 5000 метров и поэтому мог рассчитывать лишь на стипендию более низкого разряда – 6000 марок. Тем не менее планы тренировок мы составили исходя из максимальной материальной помощи. В частности, были предусмотрены тренировки на юге.

При составлении программы необходимо было знать, какие встречи предстоят зимой. Дело в том, что мне хотелось подобрать для себя промежуточные контрольные соревнования с интервалом в один-два месяца, чтобы спокойно, без спешки переезжать из одного места в другое. Такая система, возможно, несколько утомительна физически, но, несомненно, полезна в психологическом плане, ибо состязания тогда как бы образуют сплошную цепь и входят в рамки тренировок. В результате в программу были включены соревнования в Южной Африке, в Сан-Паулу и в Пуэрто-Рико, хотя от участия в

последних мне потом пришлось отказаться из-за трудностей с билетом на самолет.

Зиму я намеревался провести в основном на юге, чередуя тренировки с участием в соревнованиях. Так я приступил к тотальной предолимпийской подготовке.

Читатель, возможно, спросит, обязательно ли ехать для этого на юг. Нет, конечно. Можно тренироваться и в Финляндии, особенно если зима будет такой же теплой, какой она была последние два года (явление, однако, весьма редкое). Но при составлении долгосрочных планов делать ставку на случайные факторы нельзя. На юге же всегда тепло, и это создает более благоприятные условия для тренировок.

Одна из самых сложных проблем при тренировках в условиях финской зимы – подбор одежды. На тренировочный костюм приходится натягивать костюм из ветронепроницаемой ткани и еще что-нибудь шерстяное. Кроме того, необходимо постоянно заботиться об утеплении ног, хотя пальцы бегуна не в такой мере подвержены обморожению, как у лыжника, поскольку во время бега они двигаются активнее. Мне, например, всегда хватало одной пары носков, хотя я совершал пробежки и при 30-градусном морозе. Хуже обстоит дело со щиколотками. Они быстро охлаждаются. Поэтому обувь должна быть с высоким верхом, а это мешает свободному бегу. Вообще, тренироваться, а особенно бегать в зимней одежде очень неудобно. Когда на тебе столько всего надето, ты и бежишь иначе, чем летом. На преодоление той же дистанции приходится затрачивать куда больше сил. Одежда особенно мешает при отработке такого важного элемента, как ритм бега. Скажем, спортсмен пробегает летом 400 метров за 65 секунд. Зимой на эту дистанцию при затрате того же количества энергии уйдет 70 секунд и даже больше.

Я знаю по себе: когда весной впервые надеваешь трусы и шиповки, иногда проходит целый месяц, пока не привыкнешь к иному ритму в тренировках по отработке бега на скорость.

Осенью и зимой хорошо делать пробежки на длинные расстояния в сравнительно медленном темпе, хотя, конечно, можно осатанеть от такого монотонного, однообразного бега. Не очень-то приятно трусить в темноте утром и вечером по грязи и слякоти, в холод и мороз! И когда спортсмену приходится заниматься этим из года в год, у него может появиться желание послать все к черту. На юге же можно тренироваться с большей нагрузкой, на больших скоростях, что обеспечивает сохранение хорошей спортивной формы, которая в зимних условиях имеет тенденцию снижаться. Поддерживать ее всю зиму в оптимальном состоянии невозможно. Если максимальная готовность к достижению высоких результатов обретена уже в январе, это непременно скажется отрицательно на результатах спортивного сезона в целом. Однако из-за множества соревнований мне пришлось поддерживать состояние готовности к высоким результатам вплоть до марта, так что времени расслабиться уже не оставалось. Тренировки, проведенные зимой, были настолько интенсивными, что общая физическая подготовленность уже не могла снизиться. И вот я приступил к наращиванию скорости и выносливости с помощью тренировок при «кислородной недостаточности», с каждым месяцем все увеличивая их интенсивность. А это всегда приводит к повышению результатов.

Тренировки по наращиванию скорости являются наиболее трудным компонентом подготовки и поэтому, естественно, кажутся самыми неприятными. Вообще-то тренировки не вызывают у меня отрицательных эмоций. Когда задача ясна, не трудно себя мобилизовать. Иногда, конечно, одолевают приступы лени. Кажется, что и пальцем не пошевелить. Появляются усталость и равнодушие.

Порой такое настроение длится часами; потом наступает минута, когда говоришь себе: «Черт возьми, что-то здесь не то», надеваешь спортивную форму и отправляешься на тренировку. Из-за этого график тренировок иногда сдвигается, однако очень редко пробежка откладывается на следующий день. Погода не должна влиять на ход тренировок. Наоборот, плохая погода доставляет иногда даже удовольствие. Люди смотрят сочувственно из окон и говорят: «Опять этот бедолага тащится!» После таких тренировок настроение поднимается: ведь ты заставил себя тренироваться несмотря на непогоду! И вообще, едва ли можно чего-то добиться, если сидеть и ждать благоприятных условий. Ведь главное – достичь поставленной перед собою цели.

Тренировки на юге имеют и свои отрицательные стороны. Если спортсмену случится заболеть или получить травму, то иногда трудно найти врача, тем более знающего толк в спорте. Мы условились с тренером, что если со мной что-то произойдет, я сразу свяжусь с ним. Если бы действительно наступило сильное переутомление или я получил бы травму, вероятно, мне пришлось бы вернуться домой. К счастью, ничего подобного не произошло.

Есть еще одно неудобство в таких поездках: не всегда есть под рукой хороший массажист. А массаж очень важен для поддержания в порядке ног. Поэтому нам часто приходилось делать массаж друг другу. Я даже пытался массировать сам себя, но это очень трудно. И малоэффективно.

Некоторые уроки и выводы

Слово тренеру Рольфу Хайккола

Когда я сам еще был легкоатлетом, то заметил, хотя и не осмыслил этого до конца, что система тренировок с интервалами неприемлема, во всяком случае в наших широтах. Зимой 1954 года обстоятельства вынудили меня перейти на тренировки с пробегом большего километража, но с меньшей скоростью. И мои результаты в следующем летнем сезоне значительно улучшились. Однако тогда я еще не поверил до конца в правильность этого метода и на следующий год вернулся к интервальным тренировкам. В то время я уже страдал язвой желудка, однако ухудшение моих спортивных результатов, очевидно, объяснялось не только болезнью.

В 1957 году я окончательно оставил беговую дорожку и перешел на тренерскую работу. Поначалу занимался с ребятами из своего спортивного общества. Затем окончил специальные курсы и проштудировал великое множество спортивной литературы. Постепенно постигая секреты педагогической работы со спортсменами, я стал тренером по бегу Спортивного союза Финляндии. Это было в 1961 году. Мне удалось сколотить спортивный коллектив, нарекший себя «бандой Свирепого Ролли» и приобретший впоследствии немалую известность. Название это было придумано моими воспитанниками. Они нуждались в рекламе и потому выкидывали разные коленца. У каждого, например, была кличка, отражавшая какую-то наиболее характерную его черту. Так бородатого Пекку Йуутилайнена вполне естественно прозвали Пекка-Бородач. Впрочем, он-то как раз и придумывал всем клички. Так родились Химо-Тимо, Бизон и др. Тренера за большую требовательность прозвали Свирепым Ролли, а всю компанию бегунов окрестили «бандой». Прозвища давали и спортсменам, не входившим в нашу группу. Так, известный в то же время бегун Юха Вяятяйнен получил прозвище Юлма.

Работая с этой группой, я окончательно отказался от методики тренировок, построенных на интервальном беге. Все мы пришли к заключению, что этот метод неприемлем. Хотя некоторые ребята и улучшили свои результаты, но далеко не соразмерно проведенным тренировкам. Поэтому мы снова вернулись к тренировкам с пробежками на большие расстояния в ровном темпе. Эту систему мы считаем наилучшей и по сей день. Конечно, тогда спортсмены «набегали» гораздо меньше километров, чем теперь. Например, я лично пробегал в течение месяца максимум 550 километров. В наши же дни спортсмены, так сказать, «накручивают» до тысячи, а то и больше километров в месяц.

Можно сказать, что количество пробегаемых километров определяет весь тренировочный процесс. Сейчас, кажется, все придерживаются этого мнения.

Сегодня моя система тренировок в известном смысле представляет смесь, в которой есть что-то от методов и Артура Лидьярда, и Перси Черутти, и Пааво Нурми. Так, тренировки марафонского типа, а именно длинные аэробные пробежки, заимствованы мной у Лидьярда. Использовалась прежде и так называемая тренировка с проветриванием, когда спортсмен делает рывок на 50 метров, потом 50 метров проходит в спокойном темпе, затем опять бросок и опять расслабление, бросок – и опять расслабление и т.д. Дистанция может колебаться от 2000 метров до 5000, в зависимости от поставленной задачи. У Черутти мы заимствовали бег с преодолением подъемов. Черутти выполнял их на песчаной почве. В родных местах Лассе есть подходящая для этого местность, изобилующая подъемами. Тренировки по три раза в день тоже заимствованы у Черутти. Именно так тренируются наши спортсмены на лагерных сборах, а по возможности и повседневно. Что касается Нурми, у него мы позаимствовали равномерный бег в одном темпе, но с большей скоростью, чем на тренировках при подготовке к марафону. Кроме того, практикуется и бег с ускорением.

В настоящее время некоторые бегуны позволяют себе бегать на тренировках в умеренном темпе даже летом. Правда, на этот счет есть разные мнения. Мы проводим много тренировок, в которые входит бег в течение часа-полутора по пересеченной местности с умеренной скоростью. Естественно, слово «умеренная» понимается здесь весьма относительно и бегать с такой скоростью могут лишь хорошо тренированные спортсмены – рядовой спортсмен едва ли ее выдержит. Но так или иначе я не даю своим спортсменам слишком больших нагрузок. В этом отношении положение дел по сравнению с прошлым заметно изменилось.

Если в свое время делался упор на сильные рывки через определенные интервалы, что весьма изнурительно, то теперь спортсмены бегают по пересеченной местности с умеренной равномерной скоростью, что способствует нормальному формированию и развитию мышц.

Не знаю, каким путем другие тренеры пришли к этому же выводу. Очевидно, тут есть заслуга Лидьярда, познакомившего всех со своей системой. Точно сказать не могу, ибо я присутствовал только на одной его лекции о методах тренировки. Тогда, кстати, речь шла и о прыжках с трамплина, от которых мы отказались, так как они перегружают ахиллесово сухожилие. Но из книг Лидьярда, с которыми я познакомился позже, я узнал, что он включает в программу подготовки к соревнованиям много облегченных элементов, а скоростных рывков дает немного. Его методика подготовки к ответственным соревнованиям включает целую серию различных проверок спортивной готовности, которые мы полностью заменили соревнованиями, в ходе которых наиболее точно можно установить, в какой форме находится спортсмен, по крайней мере на данный момент.

Подготовка Лассе к Олимпийским играм в Мюнхене проходила, прямо скажем, под счастливой звездой. Ни одной, даже небольшой травмы за все время!

Поэтому наши планы тренировок удалось осуществить полностью. Немного мешали только разъезды. Я всегда говорил, что если мне когда-нибудь доведется тренировать спортсмена, который не будет получать травм и болеть, то я не сомневаюсь в том, что необходимую спортивную форму он обретет.

К весне 1971 года Лассе набегал 5332 километра. А к Олимпийским играм в Мюнхене километраж его вырос до 7348, т. е. увеличился на 38 процентов. Мы предполагали, что он пробежит еще больше, однако по разным причинам этого сделать не удалось.

Такое огромное число километров нельзя проходить на тренировках с одной и той же скоростью, хотя это и создает запас выносливости. Но на соревнованиях одной выносливости мало. К тому же монотонный, однообразный темп на тренировках чрезвычайно опасен, поскольку может привести к тому, что человеку никогда больше не захочется бегать. Поэтому мы строим тренировки таким образом, чтобы два дня спортсмен бегал в равномерном, спокойном темпе, а на третий – с повышенными нагрузками. Если такая тренировка окажется слишком изнурительной, то вместо двух дней за ней должны последовать три более спокойных дня. Когда мы говорим о спокойном и интенсивном беге, то имеем в виду следующее: при спокойной тренировке спортсмен пробегает много километров, но сам бег является аэробным, иными словами, в организме не возникает кислородной задолженности. Интенсивный же бег предусматривает такую скорость и нагрузку, что в организме спортсмена образуется кислородная задолженность. После анаэробной и продолжительной тренировки необходимо три дня на восстановление сил.

Известно, что каждая система упражнений развивает определенную мышцу. Из нее при помощи упражнений с перегрузкой «выкачивается» практически вся энергия. Согласно так называемому закону суперкомпенсации, количество энергии, приобретаемой мышцей после отдыха, увеличивается. Поэтому для увеличения запасов энергии в мышцах и прибегают к тренировкам с перегрузками, в том числе и зимой. В конечном счете речь идет о том, чтобы приучить организм к максимальной нагрузке.

Главным врагом спортсмена, переносящего большие нагрузки, считается молочная кислота, которая накапливается в мышце по мере того, как количество энергии в ней уменьшается. Научно не доказано, какое количество молочной кислоты мышца в состоянии выдержать. Ее концентрация в мышце вызывает физическую боль, степень адаптации к которой и стремятся поднять при помощи тренировок с максимальной нагрузкой. Их рекомендуется проводить в течение всего года, хотя они и не всегда способствуют поддержанию наилучшей спортивной формы. Необходимо постоянно готовить организм к максимальным нагрузкам, которым он подвергается во время соревнований. По мере того как в процессе тренировок организм привыкает к ним, следует систематически увеличивать нагрузки, постоянно интенсифицируя тренировки. Это один из эффективных методов физической и психологической закалки спортсмена.

Как пример подобной тренировки можно привести хотя бы бег на 30 километров в относительно спокойном темпе. Сам по себе он не дает нужного эффекта. Поэтому к нему добавляют еще один элемент – рывок на четыре минуты, когда совершенно меняется режим, в котором работает организм. Такое упражнение увеличивает способность определенных мышц аккумулировать большое количество энергии. При беге это особенно важно для икроножных мышц.

Когда спортсмен проходит тотальную подготовку (которая, в частности, для Лассе означала тренировку три раза в день), очень важно правильно отрегулировать не только программу тренировок, но и чередование их с отдыхом. Все не обязательно чтобы спортсмен во время отдыха спал, но желательно,

чтобы он оставался на одном месте, мог расслабиться. При тренировках с большими нагрузками у спортсмена едва ли появится желание бродить по окрестностям или знакомиться с достопримечательностями. Мне, например, никогда не приходилось убеждать Лассе в значении отдыха, он и сам отлично это понимал. Не надо твердить ему и о том, что он должен вести упорядоченный образ жизни. Он отнюдь не святой, но хорошо понимает, что может повредить ему, а что нет.

В трех частях света

Длительные поездки зимой 1971/72 года начались с того, что мы пересекли экватор и побывали в Южной Африке, в Кейптауне. 26 ноября там состоялись большие международные соревнования. Участники прибыли из Европы и Австралии. Однако на этих соревнованиях, хотя они и были представительными, никто не показал высоких результатов. Дорожка оказалась на редкость плохой и даже неровной, а кроме того, всех угнетала дьявольская жара. В таких условиях о хороших результатах не могло быть и речи. Финляндию представляли Сеппо Матела, Юка Куха, Сеппо Туоминен, Йорма Киннунен и я. На дистанции 5000 метров победил бельгиец Гастон Рулантс, а я пришел четвертым или пятым. Свое время я так и не узнал. Помню только, что бежал я больше 15 минут.

Потом мы еще пять дней провели в Кейптауне – уже как гости. Там, как и во многих других странах, живут финны, и мы гостили у них. Несмотря на жару, регулярно тренировались, хотя условия были далеко не наилучшими. Возможно, за пределами города можно было найти более подходящее для тренировок место, но мы жили в центре и довольствовались тем, что оказалось поблизости. Поездка получилась чисто развлекательной и как спортсменам ничего нам не дала.

1 декабря мы приехали в Испанию, в Марбеллу, но уже через два дня переехали в Лос-Пакос. И там условия для тренировок нельзя было назвать находкой. К счастью, неподалеку проходило приморское шоссе, обочины которого вполне подходили для бега. Правда, очень мешало чересчур оживленное движение. Складывалось впечатление, будто все автомобили Малаги ехали именно по этой дороге. Наша компания поредела: Юка остался в Южной Африке, откуда затем переехал в Бразилию. Киннунен вернулся в Финляндию. Матела задержался в Марбелле, а мы с Туоминеном направились в Лос-Пакос, так как в Марбелле жилищные условия оказались очень плохими.

Лос-Пакос, который мы окрестили финской деревней, стоит бок о бок с маленьким городком Фуенгирола. В нем живет много финнов, в основном пенсионеров. Жить здесь оказалось гораздо приятнее: нас поместили в бывшем ресторанчике, а еду приходила готовить наша соотечественница. Здесь нам было куда спокойнее. Мы сразу же приступили к тренировкам, хотя погода стояла дождливая и ветреная. Домой вернулись 17 декабря – к рождеству.

Несмотря на рождественские праздники, продолжавшиеся до 29 декабря, мы непрерывно тренировались. Затем нас ожидала новая поездка – опять через экватор. На этот раз в бразильский город Сан-Паулу. Ехал я вместе с Сеппо Туоминеном и Юхой Вятяйненом, который отлично знал тамошние условия и уже не раз участвовал в соревнованиях, подобных тем, на которые мы направлялись. Сеппо Туоминен летел с нами до Франкфурта, а оттуда путь его лежал в Пуэрто-Рико. Мы же с Юхой направились через Испанию прямо в Рио-де-Жанейро. Сеппо намеревался нагнать нас в Рио, однако из-за опоздания самолета мы не смогли

встретиться, и он добирался до Сан-Паулу один. Прилетели мы туда 30 декабря, так что на адаптацию к местным условиям оставалось меньше суток.

Новогодний пробег в Сан-Паулу начинается чуть раньше полуночи 31 декабря. Этот традиционный пробег весьма популярен и представляет собой впечатляющее зрелище. Мой тренер однажды принимал в нем участие, поэтому был хорошо знаком со всеми его особенностями и тонкостями. В дни рождества, когда я находился в Финляндии! мы подыскивали местность, которая по рельефу была предельно похожа на ту, где предстояли соревнования. Первые 3 километра трассы проложены по крутому спуску, который часто оказывался роковым для многих спортсменов. Если поддастся соблазну и развить слишком большую скорость, то при беге в гору ноги начинают неметь. Юха тоже предостерегал меня от слишком резвого начала.

Нас попытались по возможности построить в ряд, но из этого ничего не получилось. Все, кто оказался сзади, старались пролезть вперед. Конец этому положил лишь стартовый выстрел, возвестивший о том, что пора отправляться в путь. Руководствуясь полученными советами, я начал бег в сдержанном темпе. Затем стал прибавлять скорость и уже в конце спуска настиг Юху. Когда мы пошли на подъем, я начал обходить одного бегуна за другим и приблизился к лидирующей группе. Ценой максимальных усилий мне удалось выйти на пятое место. Однако в конце подъема я выдохся. Спуск, несмотря на проявленную мной осторожность, вызвал боль в бедре. А подъем оказался весьма коварным. Дорога выглядела совсем ровной, однако когда мы миновали отель, в котором жили все иностранные участники пробега, я оглянулся назад и понял, что на самом деле это далеко не так. Обойдя и Сеппо Туоминена, я уже рассчитывал прийти первым среди финских бегунов, однако в конце дистанции он все же опередил меня. Сеппо пришел десятым, а я – двенадцатым. Нас немало удивило и даже восхитило то, что в Сан-Паулу, городе с миллионным населением, где зрителей собралось около 100 тысяч человек, не было обычной в таких случаях толчеи, которая мешает бегунам. Отчасти это, видимо, объяснялось мощными полицейскими заслонами.

Начало 1972 года мы провели у местных финнов. Поужинали, хотя в Финляндии в это время уже смаковали первый январский завтрак. Разница во времени составляла пять часов.

После дня отдыха снова соревнования, и какие! Вероятно, самые «мокрые» в моей жизни. Их можно было бы назвать воднопохоронной процессией на 5000 метров. Дождь в этих краях – неотъемлемый атрибут лета. Когда соревнования начинались, была хорошая погода, а вскоре стал накрапывать дождь. Когда спортсмены пробежали несколько кругов, разверзлись хляби небесные. Взглянув на противоположную сторону поля, я увидел вместо зрителей какие-то неясные серые существа. Вода затопила дорожку и доходила до щиколоток. Я пришел к финишу пятым с временем 15.10.

На следующий день мы вернулись в Сан-Паулу, а оттуда перебрались в Пенедо, маленькую деревушку на полпути между Сан-Паулу и Рио. Это место было хорошо знакомо Юхе. Начался трехнедельный лагерный сбор. Нас было четверо: Куха, Туоминен, Вянтаянен и я. В Пенедо обосновалась небольшая финская колония – человек двадцать, по большей части люди пожилые. Мы жили у супружеской четы, владельцев финской бани. Видимо, баня пользовалась здесь успехом, так как народ валил в нее валом. Мы тоже ходили туда почти каждый день.

Вернувшись в Финляндию, я сразу же приступил к тренировкам. Хотя из-за переезда перерыв у меня получился всего в два дня, это все же отразилось на уровне тренированности: как-никак в день пробегаешь примерно 35–40, а иногда и

50 километров. Но что с воза упало, то пропало. Было бы куда большей ошибкой компенсировать утерянное на последующих тренировках. Я еще не перенял опыт Юхи бегать по аэродрому в ожидании отлета, хотя, возможно, его следует позаимствовать. Нет ничего глупее бесцельно сидеть на аэродроме заложником непредвиденных обстоятельств и чувствовать, как бессмысленно теряешь драгоценное время.

Дома я пробыл всего две с половиной недели и уже 18 февраля снова взял курс на юг. На этот раз не через экватор, а в Испанию. Сначала в Торремолинос, а через сутки – на Канарские острова, где я уже побывал в предыдущем году. Остановились мы на маленьком островке, находящемся в полчасе лета от Лос-Пальмаса. Как место для тренировок этот остров относительно удобен и спокоен. На сей раз я был с Сеппо Туоминеном, и жили мы в гостинице. Беговой дорожкой нам служила холмистая песчаная равнина с более или менее пружинистым грунтом, хотя попадались и мягкие участки. Климат довольно приятный. Дождь не досаждал, но ветра было предостаточно. Мы пробыли на острове восемь дней, затем переехали в Лос-Пальмас. Условия для тренировок были там значительно хуже, а ветер ничуть не слабее. Причиной нашего переезда был беспокойный характер Сеппо, который не мог подолгу оставаться на одном месте. Других причин для переезда не было, меня лично островок вполне устраивал.

Честно говоря, во время первой поездки на юг зимой 1971 года я несколько раз давал себе клятву, что это первое и последнее мое путешествие в одиночестве – настолько мне там было тошно и одиноко. Однако сейчас я предпочитаю отправляться в такие поездки один, чтобы никак не зависеть от особенностей характера и склонностей спутника, в частности от его охоты к перемене мест.

Неделю мы провели в Лос-Пальмаса, а 3 марта уже были дома, где я единственный раз за всю зиму встал на лыжи и принял участие в традиционных межклубных соревнованиях. Я выбрал для себя дистанцию 15 километров и выиграл гонку. Этим мои занятия лыжами и ограничились.

Нужны ли вообще лыжи бегуну? В небольших дозах – не помеха, но если тренироваться систематически для участия в соревнованиях, тогда не на пользу. Спортивную форму бегун приобретает за счет бега, а не скольжения. Да и лыжник тоже – чем больше бега, тем больший ущерб наносит отработке стиля и техники, особенно в скольжении. Обратное воздействие не так заметно, но и оно имеет свои отрицательные стороны, в частности осложняет работу рук и таза. Особенно меняется положение таза. Когда я начал тренироваться под руководством Ролле, мне пришлось немало потрудиться, чтобы при беге выправить положение таза, приобретенное длительными занятиями на лыжах. Спортивный бег и лыжи взаимно противопоказаны, хотя бы уже потому, что при беге спортсмен должен непрерывно работать ногами. Бег на лыжах – вид спорта с интервальными нагрузками, когда на спусках спортсмен отдыхает. Бегун же вынужден работать ногами и на спусках, что подчас оказывается труднее, чем бежать по ровной местности. В этом отношении поучительным примером был забег в Сан-Паулу.

А вот участие в кроссах весьма полезно, при условии, если местность не препятствует свободному бегу. Грунт непременно должен быть твердым, исключая необходимость искать, куда поставить ногу, а подъемы – пологими, чтобы по ним не нужно было карабкаться чуть ли не с помощью рук.

Дома мне удалось провести только месяц. Весь март прошел в напряженных тренировках. Как в марте, так и в феврале я пробежал примерно 800 километров, однако в апреле не выполнил нормы: должен был пробежать 716 километров, но 86 километров не добрал. Возможно, не добрал бы больше, если бы мы до конца осуществили наши планы. Дело в том, что мы с Сеппо решили

отправиться для тренировок в горы. В числе прочих перед нами стояла цель повысить содержание гемоглобина в крови, что легче достигается на большой высоте. Местом тренировок был выбран городок Фонт Ромео во Французских Пиренеях, близ границы с Испанией и Андоррой. Он находится примерно на высоте 2000 метров над уровнем моря и в этом отношении вполне отвечал нашим требованиям. Во всем же остальном оказался непригодным. Мы не смогли там тренироваться. А об увеличении гемоглобине в крови не может быть и речи, если организм не получает больших физических нагрузок. В Фонт Ромео снега оказалось намного больше, чем в Финляндии. Все вокруг было покрыто толстым слоем снега. Расчищенные же от снега дороги изобиловали крутыми спусками и подъемами.

Между тем местные жители уверяли нас, что в эту пору весна здесь в полном разгаре и условия для тренировок бывают идеальные. Мы намеревались провести там три недели, однако в связи с тем, что это «временное» явление затянулось и весна все не приходила, мы через восемь дней отправились домой в Финляндию.

Стало ясно, что тренировки на большой высоте возможны только летом. Вполне вероятно, что эти места пришлись бы нам больше по вкусу, владей мы с Сеппо местным языком, но так как он не входил в наш лингвистический арсенал, мы не испытали особого удовольствия. Единственной отдушиной были шахматы и настольный теннис. Так что эта поездка оказалась во всех отношениях бесполезной.

Зимние тренировки 1972 года мы провели в пяти странах трех частей света. Впечатлений было предостаточно. Да и тренировочная программа была выполнена, если не считать последней поездки во Францию. Вне всяких сомнений, тренировки на юге принесли пользу. Я регулярно посылал оттуда Ролле отчеты. Ничего непредвиденного за зиму не произошло. Правда, мы постоянно ощущали отсутствие массажиста. Только в Пенедо нашелся один профессионал – финн по национальности. Но и его массаж не отвечал нашим требованиям. Частенько приходилось ходить в баню и делать массаж друг другу. Да, не раз я сожалел о том, что нет с нами «придворного» массажиста Эльмара Уккола.

Операция «Осло»

Готовясь к Олимпийским играм в Мюнхене, спортивные руководители США устроили в Осло свой тренировочный лагерь для легкоатлетов. Янки приехали туда в конце июля – начале августа на три недели. Для возмещения издержек по содержанию лагеря Любительская спортивная ассоциация США организовала вместе с легкоатлетической ассоциацией Норвегии большие международные соревнования по легкой атлетике. Представители более чем 30 стран собрались на стадионе «Бишлет», где была смонтирована новая рекортановая дорожка. Точно такая же ожидала участников Олимпийских игр в Мюнхене.

Нам предложили принять участие в беге на 5000 метров. В мою программу предолимпийской подготовки соревнования на эту дистанцию тогда не входили. Мне было важно попробовать себя на дистанции 10 километров, о чем я и сказал организаторам соревнований. Переговоры оказались длинными и трудными. Норвежцы пытались уговорить меня бежать на 5 километров, ссылаясь на то, что 10 километров в программе нет, так же как нет и сильных соперников. Я ответил: «Десять или ничего!» Для меня важны были не соревнования в Осло, а проверка готовности к бегу на 10 километров. Наконец согласие было получено, и

пресловутые 10 000 метров включили в программу как дополнительный вид. Тем не менее организаторы соревнований, видимо по ошибке, продолжали рекламировать меня и Сеппо Туоминена как участников бега на 5000 метров. А поскольку бег на 5 километров был в программе первого дня, наше отсутствие на дорожке вызвало удивление прессы. Мы же в это время находились в полной готовности, но ожидали забега на «десятку».

3 августа до начала основных соревнований был проведен забег на 10 000 метров. Вместе с тренером финской команды Кари Синкконеном мы составили график бега – ровно 28 минут. Этот график я выдержал настолько точно, что мое промежуточное время на отметке 5000 метров было 14.00,4. Норвежцы оказались правы: сильных соперников не нашлось. Сеппо после весенней травмы был не в форме, остальные же участники за бега не способствовали поддержанию высокой скорости. Поэтому забег прошел неинтересно. На последней прямой я опередил на круг итальянца Джузеппе Чиндоло, который занял второе место.

На второй части дистанции я опережал график на одну–три секунды, однако предпоследний километр прошел так медленно, что за километр до финиша отстал от графика на 0,8 секунды. Однако сил у меня было достаточно, и последний километр, особенно последний круг, я прошел в таком темпе, что конечный результат оказался 27.52,4. Это говорило о многом.

Во-первых, я повторил высшее мировое достижение англичанина Дэвида Бедфорда. Во-вторых, это был новый рекорд Финляндии, на 0,4 секунды превышавший результат Вянтъянена, показанный на первенстве Европы в предыдущем году.

Успех достался мне необычно легко. Я не встретил на дистанции никаких трудностей, но, откровенно говоря, не ожидал, что поставлю рекорд. Однако теперь я стал подумывать, не изменить ли мои первоначальные планы в отношении Мюнхена и не принять ли мне участия в беге на 10 000 метров. Но мне не хотелось принимать решение одному, без тренера. Потолковав с ним, я понял, что подготовлен совсем не плохо. Так родилось решение бежать в Мюнхене и на 10 000 и 5000 метров.

Хочется отметить следующее. У норвежцев, как известно, большой популярностью пользуется скоростной бег на коньках. И легкая атлетика переняла одну из его традиций. При беге на коньках комментатор соревнований оповещает публику о предположительном конечном времени по результатам каждого пройденного круга. Таким образом комментатор все время держит публику в курсе событий, что значительно повышает ее интерес к состязаниям. Это, конечно, стоит позаимствовать.

У меня были все основания чувствовать себя удовлетворенным блицвизитом в Норвегию, тем более что я не готовился к нему серьезно. После соревнований в Оулу в беге на 3000 метров я приступил к интенсивным тренировкам, средняя нагрузка в день возросла до 30–40 километров. Уже в Осло вечером, накануне соревнований, я прошел в хорошем темпе 10 километров и столько же на следующее утро.

Судя по всему, я находился в неплохой форме – за восемь дней установил четыре рекорда Финляндии: на 3000 метров, на 5000 метров, на 6 миль и на 10 000 метров. Рекорд Финляндии на 6 миль (26.57,8) родился во время бега на 10 000 метров в Осло. Я, безусловно, побил бы и рекорд на 3 мили во время легкоатлетического матча с Великобританией и Испанией, если бы по ходу бега официально фиксировалось промежуточное время.

Мой первый мировой рекорд

Конец недели после возвращения из Осло прошел в тренировках. Во вторник, 8 августа, в датском городе Аархусе начиналось первенство Европы по легкой атлетике среди полицейских. Мне предстояло выступить на 1500 и 800 метров. Забеги на последнюю дистанцию были крайне редки в моей спортивной практике. Помнится, последний раз я участвовал в соревнованиях на 800 метров ровно два года назад.

Бег на 1500 метров был включен в программу первого дня соревнований. Решив показать на этой дистанции хорошее время, я со старта ушел вперед и, безраздельно лидируя, ничего не знал о положении остальных участников. В результате я улучшил свой личный рекорд на целых три секунды, пробежав дистанцию за 3.44,2. Совсем неплохо для забега без сильных конкурентов! По правде говоря, мне было бы гораздо интереснее помериться силами с другими соперниками, которые, воспользовавшись моим отсутствием, «тайно» организовали на хельсинкском стадионе соревнования в беге на 1500 метров с участием датчанина Тома Хансена, финнов Кауко Лумиахо, Пекки Пяйвяринта, Микко Ала-Леппилампи и Пекки Вассала. Первые трое прошли дистанцию быстрее 3.40, да и Микко тоже был близок к этому. В такой компании и я, очевидно, мог бы сказать свое слово.

Но в тот день мне предстояло бежать в Аархусе 800 метров. На этой дистанции я чувствовал себя явно слабее, чем на длинных.

Первый круг лидировал я, но на предпоследней прямой кто-то обошел меня, а на последнем вираже даже прижали к внутренней стороне беговой дорожки. Почувствовав, что меня настигает группа бегунов, я хотел прибавить скорость, но не успел: меня задержали. Однако я все же пробился вперед и на последней прямой обошел всех. Мое время было скромным – 1.55,5, но я сохранил первенство на этой дистанции среди своих коллег и стал двукратным чемпионом Европы на 800 метров среди полицейских.

На отдых и развлечения после состязаний времени не было, так как на второй день к вечеру я уже вернулся в Финляндию. Переночевал в Хельсинки и отправился в Йоенсуу на первенство страны по легкой атлетике. Я намеревался принять участие в беге на 5000 и 1500 метров, но в последний момент решил ограничиться последней дистанцией. Погода выдалась не слишком приятная: шел дождь при сильном ветре. Если бы не резиновоасфальтовая дорожка, соревнования были бы испорчены вконец.

Мне удалось на последнем круге оставить позади Лумиахо и завоевать, таким образом, первенство Финляндии. Время было скромным – 3.48,5, но меня это не заботило, главное – выполнить все нормативы, обеспечивающие участие в Олимпийских играх. На обеих дистанциях в течение сезона я показал результат лучше нормы, установленной для включения в олимпийскую команду.

И снова не было времени на раздумья и размышления, ибо путь от Йоенсуу, где проходило первенство страны, до Стокгольма не близкий. Уже на следующий день я должен был выступать там в соревнованиях.

Об этих соревнованиях шведы предупредили меня заблаговременно и просили принять участие в беге на 2 мили. Тогда я не ответил на их приглашение, так как не был уверен в своей готовности успешно выступить на дистанции 5000 метров. Когда же на легкоатлетическом матче с Великобританией я удачно выступил на этой дистанции, у меня появился интерес и к соревнованиям в Стокгольме. Оставалось только неясным, как отреагирует на это мой спортивный клуб «Мюрскю». Согласится ли он, чтобы на первенстве страны в Йоенсуу я принял участие только в беге на 1500 метров? Ведь было неразумно уехать в

Швецию на встречу с лучшими бегунами мира, если в субботу в Йоенсуу мне пришлось бы бежать на 5000 метров, вслед за этим сразу участвовать в предварительных забегах на 1500 метров, а в воскресенье – в финале. Мой клуб вынес справедливое решение: он одобрил все, что и считал целесообразным, имея в виду мою спортивную подготовку. Поэтому, когда из Стокгольма пришла просьба подтвердить участие в соревнованиях, я ответил, что приеду.

Помимо всего прочего, соревнования в Стокгольме проводились почти одновременно с первенством страны, к которому я достиг оптимальной спортивной готовности.

Беговая дорожка в Стокгольме привлекла представителей разных стран. Бег на 2 мили включили в программу по просьбе Бедфорда. Петтери публично заявил, что находится в такой блестящей форме, что «проглотит» мировой рекорд Путtemanса. Того, конечно, немедленно мобилизовали защищать свой рекорд, а к этим двум бегунам присоединились Йен Стюарт, Ричард Квокс, Даниэль Корица, шведский «kozyрь» Андерс Гердеруд, Сеппо Туоминен и я.

План бега, составленный вместе с Ролле, был предельно прост. Поскольку Бедфорд намеревался побить рекорд, можно было не сомневаться, что он сразу вырвется вперед и возьмёт лидерство на себя. Мне предстояло держаться позади на выгодной позиции, а за два круга до финиша попытаться выйти вперед, если, конечно, на это хватит сил. План удался, но не совсем. Я действительно сохранял все время выгодное положение, следуя вторым или третьим за Бедфордом, однако в тот момент, когда я должен был выйти вперед, новозеландец Квокс неожиданно вклинился между мною и Бедфордом. Одновременно рядом оказался Путtemanс, и таким образом я попал в «мешок», из которого не было выхода. В таком окружении я прошел весь следующий вираж. Только в конце предпоследней прямой образовалась брешь, в которую мне удалось проскочить, и я стал лидером.

С этого момента началась основная борьба. Только Путtemanс оказался в состоянии следовать за мной. Другие отстали почти сразу. За 160 метров до финиша бельгиец еще держался вплотную за мной. Тут я сделал рывок, и между нами образовался разрыв примерно в 15 метров. Так я одержал победу в очень важном соревновании и установил свой первый мировой рекорд – 8.14,0, на 3,8 секунды улучшив мировой рекорд Путtemanса, установленный почти год назад. Бельгиец тоже побил свой рекорд на 0,6 секунды. Ну, а где же был Бедфорд, намеревавшийся «проглотить» рекорд? Вот что говорит таблица результатов бега:

1. Лассе Вирен, Финляндия	8.14,0
2. Эмиль Путtemanс, Бельгия	8.17,2
3. Андерс Гердеруд, Швеция	8.20,6
4. Йен Стюарт, Великобритания	8.22,0
5. Ричард Квокс, Новая Зеландия	8.24,2
6. Дейв Бедфорд, Великобритания	8.28,2

Вот и все. Трудно сказать, смог бы я показать более высокий результат, если бы начал спурт раньше, как предполагал первоначально. По всей вероятности, да, потому что после забега я чувствовал, что силы у меня еще есть.

Бедфорд был полностью деморализован. По сообщению шведских газет, он якобы заявил после забега, что не знает никакого Вирена и никогда не слышал о нем. Конечно же, он слышал обо мне и знал меня, мы поприветствовали друг друга во время разминки перед забегом. Очевидно, он имел в виду, что не знал, кто именно побил мировой рекорд, так как находился в подавленном состоянии. В беседе с одним из французских журналистов он признался, что не питает особых

симпатий к финнам. В прошлом году, когда он считал себя недостижимым для соперников, появился какой-то Вяятяйнен и спутал все его карты. И на этот раз, когда он чувствовал себя еще увереннее, опять появился финн, да к тому же с другой фамилией.

Для меня эта победа была очень важной. Удалось одержать верх над отборной гвардией, собравшейся в этом сражении, в результате моя уверенность значительно возросла. Важно было и то, что избранная мной тактика оказалась правильной и привела к победе. Я доказал, что не такой уж я слабый спуртовик, как считали некоторые. После первого же рывка я оставил позади почти всех участников забега, а конечной победы достиг броском на финишной прямой. Расстояние от 3000 метров до 2 миль я преодолел за 30,6 секунды, а на последние 200 метров мне потребовалось 27,9 секунды.

Хотя я установил мировой рекорд и укрепил веру в свои силы, олимпийские медали еще ожидали своих обладателей. Все было впереди. Я стал известен и теперь уже не мог полагаться на случай. Кроме того, в Стокгольме не было таких знаменитых бегунов, как Стив Префонтейн и Мохамед Гаммуди.

В Мюнхене вполне могла возникнуть неожиданная ситуация, поэтому мы решили проверить, насколько я к этому подготовлен. Местом испытания был выбран стадион в Хельсинки, а эксперимент решили провести во время легкоатлетического матча со Швецией на дистанции 5000 метров. Как только раздался стартовый выстрел, я развил большую скорость, однако, как оказалось, гораздо более высокую, чем предусматривалось. Первый круг был пройден за 59 секунд, и это оказалось ошибкой.

Примечательно, что два шведских бегуна среднего класса, бросившиеся за мной по пятам, установили по ходу дистанции личные рекорды на 1500 метров. Однако это полностью исчерпало их силы. Тяжело пришлось и мне. И хотя я не сошел с дистанции, темп пришлось сильно сбавить.

Главное – теперь я знал, что в беге на 5000 и 10 000 метров могу показать хорошие результаты, даже не развивая большой скорости вначале. Если же случится, что, к примеру, Петтери взорвется в начале дистанции, подобно ракете, то от предложенного им темпа не стоит заведомо и безусловно отказываться. Идеальной для меня была бы относительно умеренная начальная скорость и равномерный ритм, который затем следовало развивать на дистанции.

При всех обстоятельствах нужно готовиться к тому, чтобы в любой момент сделать мощный рывок, если потребует обстановка. Эксперимент на хельсинкском стадионе был полезным и своевременным во многих отношениях и оказал влияние на мою тактику на Олимпийских играх. Время – 13.32,0 – говорило о том, что к финишу я пришел не исчерпав сил.

Чудо и как его сотворили

Когда, готовясь к Олимпийским играм в Мюнхене, мы приступили к разработке тактики и стратегии бега на 10 000 метров, опыт двухмильного забега в Стокгольме оказался чрезвычайно ценным. В моих возможностях спуртовать на финише сомневались так много и так долго, что мне необходимо было доказать свою способность делать в конце дистанции то же, что и другие, и даже больше. Именно это мне и удалось сделать в Стокгольме. Теперь я знал, что при необходимости смогу влиять на исход борьбы на последних кругах.

Мои спринтерские возможности, правда, далеко не блестящи. Хоть я и не пробовал, но едва ли смогу пробежать 100 метров со стартовых колодок меньше

чем за 12 секунд. Однако я знаю, что способен развить достаточно высокую скорость на тех же 100 метрах, если они составляют лишь часть дистанции.

План бега в Мюнхене я составил в расчете на то, что Бедфорд сразу же возглавит забег и разовьет высокую скорость. Другой вариант представлялся я маловероятным.

Забег был назначен на 17.15 по местному времени. Утром я плотно позавтракал, после чего часов до двух был свободен. Затем меня навесил Ролле, чтобы еще раз обсудить план предстоящего бега. Он спросил, приступил ли я к психологической подготовке, сосредоточился ли. Я ответил, что он зря беспокоится. В моей готовности он скоро убедится. Вообще я начинаю психологическую подготовку лишь незадолго до разминки. По характеру я человек спокойный, и попытки посторонних заговорить со мной не раздражают и не выводят из себя. Но если я уже приступил к разминке, то посылаю к чертям всякого, кто подходит ко мне поболтать. Особенно строго я соблюдаю это правило перед важными соревнованиями. Помню, во время легкоатлетических соревнований на первенство страны в 1971 году, как раз перед финальным забегом на 1500 метров, ко мне явились несколько человек и принялись о чем-то расспрашивать. Одному из них от меня порядком досталось. Когда настраиваешься на что-то важное, нельзя думать ни о чем другом. Если же соревнование не очень ответственное, то я не прочь перекинуться несколькими фразами с другими участниками. Я не очень верю в психологическую войну, которая ведется с помощью слов. Спортивная подготовка не улучшится, если будешь много болтать языком.

К месту соревнований мы выехали за три часа до начала финального забега. Кое-кому это может показаться преждевременным, но еще во время предварительных забегов мы поняли, что на стадион необходимо отправляться пораньше. Путь до стадиона автобусом занимал удивительно много времени, в частности из-за уличных заторов. По этой причине однажды нам пришлось даже сделать довольно большой крюк. Приятным открытием для нас было наличие при разминочном поле специального здания с отличными комнатами для отдыха. Поэтому мне в принципе было безразлично, где отдыхать: в гостинице или же в апартаментах при стадионе. В последнем случае отпадала забота вовремя попасть на стадион.

Итак, разминаться я отправился в 16.05. Примерно в это время началась регистрация участников забега. Но так как подобная процедура не требует личного присутствия, Ролле взял эту миссию на себя. Однако за полчаса до начала каждого вида состязаний участник лично должен явиться к месту соревнования. Поэтому разминку пришлось ограничить 40 минутами. А потом – полчаса вынужденного ожидания. Все 15 участников собрались на площадку размером 20X20 метров, где особенно не побегаешь. Это могло серьезно осложнить бег, так как пульс за полчаса ожидания может настолько упасть, что потом трудно с самого начала взять нормальный темп. Для меня все это не было неожиданностью. В течение всего сезона мы с Ролле готовились к тому, что между разминкой и началом состязаний может возникнуть длинная пауза. В этом случае для поддержания организма в разогретом состоянии надо совершать короткие пробежки-рывки, чтобы потом с самого начала бега быстро приспособиться к нужному ритму. Этот новый элемент был включен в нашу подготовку только предолимпийским летом.

Забег на 10 000 метров с 15 участниками весьма отличается от бега на ту же дистанцию с участием, скажем, двух человек. Предположим, кто-то начинает бег на высокой скорости и проходит круг за одну минуту. Остальные следуют за ним, растягиваясь цепочкой, и последние бегуны находятся от лидера на

расстоянии 15–20 метров. С трибун кажется, что все идут вместе. Однако если бы в забеге участвовало только два бегуна – первый и последний, – а разрыв между ними был таким же, то последний находился бы далеко позади. В такой ситуации есть, безусловно, свой психологический аспект. В первом случае идущий последним чувствует себя входящим в состав всей группы, а во втором – он, по сути дела, уже выбыл из игры.

Примерно так я и начал бег на 10 000 метров. Как и предполагалось, Бедфорд бросился вперед сразу со старта. Памятуя об опыте легкоатлетического матча со Швецией, я начал бег спокойнее, где-то в конце цепочки бегунов. После первого круга, который Петтери прошел за 60,6 секунды, а я примерно за 63 секунды, разрыв между нами составлял около десятка метров, однако я вошел в ритм бега гораздо естественнее и легче. Поскольку скорость после первого рывка неизбежно падает, то вся группа бегунов следовала компактно; в то же время моя скорость на этом отрезке была более равномерной, чем у лидера. Поэтому мое отставание в начале дистанции было вполне естественным и беспокойства у меня не вызывало. Важнее было не давать воли нервам и держать себя в руках, что не так то просто в ответственных соревнованиях.

Скорость была вполне достаточной. По составленному нами плану мне надлежало в основном следить за ходом бега до окончания первой половины дистанции, не проявляя самому инициативы. Если темп начнет сильно падать, я мог прибавить скорость. Но к решающему штурму я должен был приступить только после 7 километров. Выполнить этот план в целом мне не удалось, ибо совершенно непредвиденные обстоятельства внесли в него существенные коррективы.

Бедфорд продолжал лидировать. На этот раз, однако, спортивное счастье не улыбалось ему. Подвело оно и меня. До сих пор не могу понять, почему я упал. Нет смысла вновь и вновь воскрешать в памяти ощущения и мысли, возникшие у меня тогда. Доминировало одно стремление – вдогонку, и как можно скорее! В этот момент я, видимо, потерял контроль над собой. И поэтому настиг ведущую группу слишком быстро и даже вышел в лидеры. Позже некоторые утверждали, что это Шортер задел меня и сбил с ног. Кто-то из американцев, кажется, даже выразил сожаление по этому поводу. Но я не ощутил ничего подобного, да и кинолента этого не подтверждает. На мое счастье, никто на меня не наступил и не упал. Я не успел посмотреть, что стало с Гаммуди. Все мое внимание было устремлено на лидирующую группу. Это, видимо, и привело к тому, что я достал ее раньше, чем нужно. Правда, я шел с умеренной скоростью и смог упорядочить дыхание. Да и у остальных, по всей вероятности, не было особенного желания вести бег после того, как Петтери выдохся.

Рывки Бедфорда были совершенно неразумными. От этих 200-метровых спуртов он терял, пожалуй, больше всего сам. Отрицательно они влияли и на Ифтера, который неотрывно следовал за ним.

В начале дистанции скорость была очень высокой. За вычетом «отдыха на дорожке» я пробежал первые 5000 метров примерно за 13.41. Несмотря на это, а также на рывок после падения, дистанцию я прошел без особых трудностей. Нужно было лишь поддерживать темп и сохранять выдержку.

Решив действовать наверняка, я пропустил вперед Мариано, приберегая силы для решающей схватки. Когда до финиша оставалось два круга, я ощущал в себе еще достаточный запас сил. И вот тогда понял, что победа вполне достижима. Уверенность в себе не покидала меня. Я никого не боялся, потому что в Стокгольме в беге на 2 мили одержал победу над самым грозным соперником из всех участников нынешнего забега – Путtemanсом.

В Стокгольме спурт за 600 метров до финиша принес мне победу. Почему бы не прибегнуть к нему и здесь? Последний круг я бежал с полной отдачей сил. Старался не сбавлять скорость ни на мгновение, чтобы Путtemanс не настиг меня. И все же он возник у меня за спиной, хотя я и не заметил, как это случилось. Позже, размышляя о том, что могло произойти, если бы ему удалось поравняться со мной и выйти вперед, я спрашивал себя: хватило бы у меня сил продолжать борьбу? Возможно, произошел бы моральный срыв. Но я вовремя заметил опасность и, так как порох в пороховницах еще был, сумел отразить его атаку. Так было покончено с Эмилем.

Несмотря на все эти драматические перипетии, бег прошел для меня удивительно легко. Мировой рекорд остался как бы в стороне о нем я даже не думал. Главным было достичь победы, а результат – дело второе.

Таблица результатов выглядела так (Мохамед Гаммуди сошел с дистанции):

1. Лассе Вирен, Финляндия	27.38,4
2. Эмиль Путtemanс, Бельгия	27.39,6
3. Мирус Ифтер, Эфиопия	27.41,0
4. Мариано Аро-Сиснерос, Испания	27.48,2
5. Фрэнк Шортер, США	27.51,4
6. Дэвид Бедфорд, Великобритания	28.05,4
7. Даниэль Корица, Югославия	28.15,2
8. Абделькадер Заддем, Тунис	28.18,2
9. Йосеф Янский, Чехословакия	28.23,6
10. Хуан Максимо Мартинес, Мексика	28.44,2
11. Павел Андреев, Советский Союз	28.46,4
12. Хавер Альварес, Испания	28.56,4
13. Поль Моуз, Кения	29.03,0
14. Вилли Поллеунис, Бельгия	29.10,2

Скачок в классики

Рассказывает Антеро Раевуори

К бегу на 5000 метров было допущено три финна. Лассе Вирен и Юха Вянтаяйнен довольно легко вышли в финал, а Тапио Кантанен выбыл в предварительном забеге. Перед финалом высказывались самые разные мнения. В частности, много говорили о том, как повлияет на пяти километровый финал предшествовавший ему бег на 10 000 метров. Мохамед Гаммуди, как известно, сошел с дистанции, а Мариано Аро-Сиснерос получил травму и выбыл из дальнейшей борьбы. Из шестерки лучших бегунов на 10 000 метров пятеро вышли на старт в последний день Олимпийских игр. Вирен, Путtemanс, Мариано и Бедфорд бежали на 5000 метров, а Шортер – марафонскую дистанцию. Ну, а где же обладатель бронзовой медали в беге на 10 километров Ифтер? Его не оказалось на старте предварительных забегов, хотя он был на тренировочном поле. Кто-то утверждал, что у него травма ноги, другие говорили, что он опоздал, третьи – что заблудился, войдя не в те ворота стадиона, и поэтому не участвовал в предварительном забеге. Что бы там ни было, а маленький эфиоп так и не появился.

Восемь с половиной (упавший Гаммуди) «свежих» спортсменов встретились на этой дистанции с бегунами, уже дважды пробежавшими «десятку». По мнению

моего земляка Юхи Вяятяйнена, те, кто выступил хорошо на 10 километров, так же успешно пройдут и дистанцию вдвое короче. Они уже не испытывают психологического напряжения и могут спокойно продолжать соревнования. Другие же, наоборот, считали, что большими возможностями для победы обладали Стив Префонтейн, Йен Стюарт, Юха Вяятяйнен и Харальд Норпот. Правда, скромное выступление в отборочных соревнованиях Норпота несколько снизило его акции.

Перед забегом на 10 000 метров спорили не только по поводу имени победителя, но и по поводу схемы, по которой пойдет бег. Если перед бегом на 10 километров все были совершенно уверены, что определять скорость будет Бедфорд, то теперь все считали, что ему не хватит на это моральных сил. Особенно интересовал всех Префонтейн. Попытается ли он воспользоваться запасом еще не растроченной энергии и выбить у всех почву из-под ног с самого начала бега? Или же осуществит свою угрозу пробежать четыре последних круга за четыре минуты и, измотав тем самым своих противников, лишит их сил для финального броска?

Когда начался забег, казалось, все бегуны чувствовали себя одинаково неуверенно. Никто не хотел возглавить бег. Лидером, как бы случайно, стал Харальд Норпот, и уже это обстоятельство говорило о том, что нового мирового рекорда ждать нечего. Норпот охотно повел бы бег даже со скоростью, предусматривающей конечный результат в 16 минут, ибо чем медленнее темп, тем больше шансов на победу у худощавого немца. Однако остальные не могли удовлетвориться почти прогулочным шагом. Лидеры чаще обычного сменяли друг друга, но увеличивать скорость никто из них не хотел. Йен Мак Кафферти, Николай Свиридов, Лассе Вирен, Дэвид Бедфорд и Хавер Алварец оказывались во главе на более или менее длительных отрезках дистанции. Промежуточное время показало, что темп бега намного медленнее, чем на 10 000 метров. Первый километр был пройден за 2.46,4, второй – за 2.46,2 и третий – за 2.47,6. Только страдавшему от радикулита Юхе Вяятяйнену эта скорость оказалась не под силу.

Что-то должно было произойти, и скоро. Иначе состязание превратилось бы просто в «прогулку». По темпу бега можно было ожидать, что конечный результат составит больше 13.50. 3000 метров были пройдены за 8.20,2 – на 14 секунд хуже, чем в беге на 10 000 метров, проведенном неделей раньше.

Когда до финиша осталось четыре круга, Префонтейн, как и предполагалось, заметно увеличил скорость и вышел вперед. Возросший темп сразу сделал свое дело; теперь только четверо бегунов – Вирен, Гаммуди, Путtemanс и Стюарт – оказались в состоянии следовать за лидером. Борьба за победу велась между этими пятью. А Пре все поддавал пару. На следующий круг ушло только 61,2 секунды, но Вирена не устроила и эта скорость – он вышел вперед. И вот теперь началось генеральное сражение. Первым отстал Путtemanс, вслед за ним – Стюарт. В лидирующей группе, видимо, шли уже будущие медалисты. Предпоследний круг был пройден всего за 60,3 секунды. И вдруг на предпоследней прямой Гаммуди проскальзывает вперед, обходит Вирена, да и Пре явно намеревается последовать его примеру. Однако это не застало финского бегуна врасплох, и молодой американец вынужден был отстать на последнем вираже. Перед началом финишной прямой Вирен начал решающий бросок. Хватит ли его скорости, чтобы осуществить задуманное на дистанции? Безусловно! Этим броском он достал и обошел тунисского ветерана, участника XVIII Олимпийских игр, Гаммуди. Начался 110-метровый сольный бег Вирена к финишу. Никто не мог помешать ему в этом! Гаммуди продолжал сохранять свое место, зато Стюарт развил поистине реактивную скорость. В начале последнего виража он отставал примерно на 20 метров от Префонтейна, но на последней прямой опередил американца и угрожающе приблизился к Гаммуди. Однако

достать его до финиша англичанину не удалось, и он удостоился «бронзы». То была первая медаль, которую островное государство получило в этом виде легкой атлетики за последние 16 лет.

Лассе Вирен вошел в число классиков легкой атлетики, в число тех немногих, которые на одних и тех же олимпийских играх одержали победу и на 5000, и на 10 000 метров. Только Ханнес Колехмайнен, Эмиль Затопек и Владимир Куц побеждали на обеих дистанциях. И как блестяще Вирен завоевал победу! На последний круг у него ушло всего 56,1 секунды, на последние 800 метров – 1.56,2, на последний километр – 2.26,4, на последние 1500 метров – 3.44,7 (его личное достижение на эту дистанцию – 3.44,2) и на последние 2 километра – 5.06,2 (рекорд Финляндии в то время был 5.08,8).

Уверен, какую бы тактику соперники Вирена в этом забеге ни применили, он все равно победил бы. Несмотря на медленное начало бега, конечным результатом был «всего лишь» новый олимпийский рекорд – 13.26,4. В целом таблица окончательных результатов выглядела следующим образом:

1. Лассе Вирен, Финляндия	13.26,4
2. Мохамед Гаммуди, Тунис	13.27,4
3. Йен Стюарт, Великобритания	13.27,6
4. Стив Префонтейн, США	13.28,4
5. Эмиль Путtemanс, Бельгия	13.30,8
6. Харальд Норпот, ФРГ	13.32,6
7. Пер Халле, Норвегия	13.34,4
8. Николай Свиридов, Советский Союз	13.39,4
9. Франк Эйсенберг, ГДР	13.40,8
10. Хавер Алварес, Испания	13.41,8
11. Йен Мак-Кафферти, Великобритания	13.43,2
12. Дэвид Бедфорд, Великобритания	13.43,2
13. Юха Вяятяйнен, Финляндия	13.53,8.

Что говорила мировая спортивная пресса о Вирене после этого бега? Вот несколько выдержек:

«Атлетик уикли», Лондон: «Все сомнения в его возможностях провести успешно еще одно, четвертое по счету за десять дней, труднейшее соревнование оказались беспочвенными и бесследно исчезли, когда он величественно промчался на последней прямой впереди лучших бегунов всех времен на 5000 метров.., схема, по которой шел бег, была как раз на руку Вирену, который доказал, что является единственным бегуном в мире, способный на такой убийственно долгий спурт».

«Трэк энд филд ньюс», Лос-Анджелес: «Так и не известно, на какой же максимальный результат способен Лассе Вирен, так как одаренный финский спортсмен увенчал свою двойную победу на пять и десять километров неведомым доселе накалом борьбы на финише. Очевидно, способный побеждать почти на любых скоростях – и, вероятно, на всех стайерских дистанциях – Вирен оказался в забеге лучшим на одну милю, пробежав ее за 4.01,2, хотя конечный результат в забеге на 5000 метров у него оказался слабее, чем предполагалось. Правда он принял все вызовы, которые отважный Префонтейн был в состоянии ему бросить, и примчался к финишу, казалось, почти свежим. Он легко победил прежнего чемпиона Мохамеда Гаммуди, быстро приближавшегося к нему на финише Йена Стюарта и выложившегося до конца, сломленного Префонтейна».

«Лейхтатлетик», Западный Берлин: «Лассе Вирен был мюнхенским Владимиром Куцем. То, что русский сумел осуществить в 1956 году в Мельбурне, а именно добыть олимпийскую победу на обеих стайерских дистанциях, удалось финну на XX Олимпийских играх. Этими двумя победами он вернул гегемонию,

которой обладали финские бегуны в течение десятилетий, начиная с великолепного Ханнеса Колехмайнена. Такие имена, как Антола, Нурми, Лоукола, Лехтинен, Хеккерт и Салминен, сделали Страну тысячи озер известной всему миру.

Время, когда легкая атлетика Финляндии славилась во всем мире, настало вновь. В дополнение к «дублю» Вирена финнам удалось одержать победу и в беге на 1500 метров. Казалось, будто все перенеслось назад в 1924 год, когда Пааво Нурми победил на дистанциях 1500 и 5000 метров, а в его отсутствие Вилле Ритола безраздельно господствовал в беге на 10 000 метров.

Создалось такое впечатление, будто соперники после сенсационного забега на 10 000 метров склонились перед превосходством Лассе Вирена. Чем же иначе объяснить, что ни у кого в финальном забеге не хватило смелости попытаться заранее уйти на большой скорости от головной группы?.. Лассе Вирен – бегун особого класса; он в состоянии выдержать любую скорость, отреагировать на любой рывок и в конце концов победить соперника наращиванием скорости на последней трети дистанции. Только он обладает такой волей к победе, которая дает ему право принимать любую предложенную тактику, ибо всегда остается хозяином положения...»

Нечего терять

Финал бега на 10 километров остался позади, закончились все обременительные процедуры торжественные церемонии, анализы на допинг, официальные пресс-конференции; цветы от команды были получены... Нужно теперь как можно скорее забыть обо всем, что связано с «десяткой». Никаких торжеств или прогулок по городу, ибо оставалось два дня до предварительных забегов на 5 километров. Случилось так, что их оказалось три.

На следующий день после соревнований в беге на 10 километров я провел обычную утреннюю тренировку, а вечером – пробежки с ускорением. Во время этой первой тренировки после победы на 10 километров, спускаясь с небольшого пригорка, я почувствовал боль в бедре. Я, видимо, ушибся при падении на стадионе, хотя тогда ничего не почувствовал и не заметил следов ушибов. Несмотря на электропроцедуры и массаж, привести ногу в порядок мне не удалось. Бежать я, правда, мог, но нога побаливала.

Но вот начались отборочные соревнования. У меня были следующие планы: попасть в предварительном забеге в финал с минимальной затратой сил. Для этого большого напряжения не потребовалось. На последней прямой мы со Свиридовым немножко прощупали друг друга, но это была лишь игра. Поскольку риск был недопустимой роскошью, так как лишь двое первых из забега попадали наверняка в финал, на протяжении всей дистанции поддерживалась такая высокая скорость, что остальные соперники отстали и на дистанции обошлось без спуртов. До финала бега на 10 километров я сидел как прикованный в Олимпийской деревне, а теперь позволил себе небольшую увеселительную прогулку по пригородам Мюнхена. Когда предварительные забеги на 5 километров закончились, Матти Салменкюля предложил съездить в Инсбрук. По мнению Ролле, мне было полезно хотя бы ненадолго отключиться от повседневной напряженной обстановки. Я же относился с полным безразличием к тому, где коротать время. Тем более что в самой Олимпийской деревне не было недостатка в развлечениях. И все же мы решили поехать, но при условии, что не

будем говорить ни о чем, имеющем отношение к Олимпийским играм. Когда вся жизнь проходит в спорте, приятно хоть иногда поговорить на другую тему.

Поездка была интересной: место, где дважды проходили зимние олимпийские игры, Гармиш-Партенкирхен и Инсбрук, мост Европа над Бреннерским ущельем. Мы забрались довольно далеко на территорию Италии. Захотелось подышать и итальянским воздухом.

Однако для психологической зарядки эта поездка мне ничего не дала. Когда в течение десяти дней приходится участвовать в четырех ответственных соревнованиях, на тебя наваливается столько всяких забот и такой груз усталости, что ни в чем другом, кроме сна, ты уже потребности не ощущаешь. Я вообще тяжел на подъем. Туристические прогулки мне не по вкусу.

Готовясь к финальному забегу на 5000 метров, мы остановились все на том же плане, который разработали перед Олимпийскими играми. 5000 метров, как и 3000 метров – моя любимая дистанция. «Десятка» далеко не так притягательна – уж больно много надо пробегать кругов! Конечно, периодически можно бегать и на 10 километров. Но это не моя коронная дистанция.

Мне нечего было терять. Я уже получил одну золотую медаль и к тому же установил мировой рекорд. Конечно, две медали больше, чем одна. И у меня было огромное желание добыть вторую. Когда знаешь, что уже чего-то достиг, можно бежать смелее, даже рисковать. Одним словом, я чувствовал себя уверенно.

Мой план заключался в том, чтобы на протяжении первых трех километров внимательно следить за развитием событий. На этот раз я не собирался ориентироваться на Бедфорда. Его уже раскусили, и было ясно, что он не фаворит.

Пять километров – сложная дистанция, так как каждый – и когда угодно – может попробовать внезапно вырваться и уйти вперед. Префонтейн рекламировал свой финишный рывок за четыре круга до конца дистанции. Особенно серьезно его слова во внимание не принимались, и все же такая возможность учитывалась. Я решил за 3400 метров до финиша занять на дорожке такую позицию, чтобы сразу же отреагировать на любой вызов соперников.

Предусматривался и другой вариант – предвосхитить намерение Префонтейна, захватить лидерство на круг раньше и контролировать темп бега, если, конечно, скорость к этому моменту не окажется предельной.

Утром в день финала мой земляк Юха Вятяйнен пожаловался, что у него снова разыгрался радикулит. Снимая тренировочный костюм перед забегом, я спросил у Юхи, как будем бежать. Он ответил: «Как получится, так и получится!» Словом, никакой совместной тактики у нас разработано не было.

В начале дистанции бегуны шли осторожно, осматриваясь и подстерегая друг друга. Приходилось быть все время начеку, чтобы не оказаться в «мешке». Трудно было также выискивать подходящую позицию, чтобы сохранить место в лидирующей группе, которая, словно живое существо, постоянно меняла форму, растягивалась, сжималась. В тот самый момент, когда мне предстояло захватить лидерство, я оказался в «глухом мешке». Это случилось как раз на подходе к последним 3000 метрам, когда я уже почти возглавил забег. Впереди меня оставался только один бегун, а вот рядом бежало сразу несколько. Выбраться из этого положения было трудно и поэтому мне пришлось отстать от лидирующей группы, чтобы повести новую атаку с тыла.

В это время Префонтейн начал спуртовать. Это меня не обескуражило. Наоборот после слишком медленного начала приятно было почувствовать, что наконец началась настоящая борьба. А по какой схеме она пойдет – не все ли

равно! Все приемлемо для спортсмена, если он в хорошей форме, и все мешает, если ее нет.

Я ни на минуту не терял уверенности в себе; и то, что лидирует Префонтейн, меня не смущало. Мысль работала в одном направлении: нужно выходить вперед! Раз заключительная часть бега на предыдущей дистанции прошла удачно, почему не повторить то же самое еще раз?..

В начале предпоследней прямой лидером стал Гаммуди. Однако сил у него хватило лишь до конца прямой.

Чувствовалось, что он стремится притормозить бег. Когда я обошел его, он почувствовал, вероятно, то же, что мог почувствовать и я, если бы Путtemanсу в беге на 10 километров удалось меня обогнать. Во всяком случае, фотография свидетельствует, как Префонтейн и Гаммуди в отчаянии смотрят друг на друга. В этот момент они расстались с последними надеждами на победу.

Так я получил вторую золотую медаль, и Олимпийские игры для меня закончились. На этот раз все церемонии прошли быстро, и после них я сразу отправился на тренировку в надежде, что смогу наконец как следует поработать. Но не успел я сделать и двух кругов на тренировочном поле, как внезапно почувствовал полную опустошенность. Силы оставили меня. Я был не в состоянии продолжать бег и всю дорогу до Олимпийской деревни прошел пешком.

Когда все осталось позади, наступила разрядка, хотя во время Олимпийских игр я и не чувствовал нервного напряжения. Правда, приходилось постоянно держать себя в состоянии готовности, ибо через каждые два дня следовал новый забег. Да и весь предыдущий год был подчинен одной цели. А сейчас все кончилось, и реакция была вполне естественной. Во всяком случае, так произошло со мной. А вот реакция Юхи была иной. На первенстве Европы, проходившем в Хельсинки вскоре после Олимпийских игр, он, как мне рассказывали, на полной скорости бегал с Олимпийского стадиона в Отаниеми. (*Отаниеми – пригород Хельсинки, где обычно размещаются спортсмены на время соревнований. Расположен в противоположном от Олимпийского стадиона конце города.*)

В атаку на мировой рекорд

14 сентября в Хельсинки проходили «проводы» Олимпийских игр. Организаторы соревнований намеревались привлечь к участию в беге на 5000 метров лучших бегунов мира, однако от иностранцев в Хельсинки прибыл только Дэвид Бедфорд. О его участии в этих соревнованиях предполагалось договориться еще в Стокгольме, когда там проводились соревнования в беге на 2 мили. По окончании забега Ролле Хайккола направился к Бедфорду, но тот встретил его таким недоброжелательным взглядом, что Ролле развернулся на 180 градусов. Вопрос остался открытым. Только по окончании Мюнхенской олимпиады удалось договориться с Бедфордом о его визите в Хельсинки. В Мюнхене я ближе познакомился с этим своеобразным британцем. Судя по высказываниям и поведению, Бедфорда можно отнести к разряду хвастунов, наделенных к тому же трудным характером. Однако при личном знакомстве это впечатление не подтвердилось.

Хайккола условился с Бедфордом только о приезде в Хельсинки. О том, чтобы помочь мне «тягой» в предстоящем забеге, никаких разговоров с ним тогда не велось.

Позже Юхи Вяятйнен говорил с ним и на эту тему, и они условились, что Бедфорд поможет мне тем, что возьмет на себя роль лидера. Такая помощь для Петтери отнюдь не являлась жертвой, потому что он почти всегда стремился с самого начала возглавить забег. Дэвид видимо, и сам был не прочь установить мировой рекорд. Иначе чем объяснить бешеную скорость, которую он взял прямо со старта? Никакой пользы его «тяга» мне не принесла, так как она не подходила к составленному нами графику бега, который предусматривал конечный результат 13.16. И хотя Бедфорду удалость оторваться и занять таким образом желательную для него позицию, рекордсменом он на этот раз не стал. Едва ли причина его неудачи заключалась в утрате спортивной формы. Скорее всего, он еще не оправился от психологической травмы, полученной на Олимпийских играх.

Итак, Бедфорд шел самостоятельно, а мы с Юхой придерживались в основном своего графика. Погода не благоприятствовала установлению рекорда. Было холодно, ветрено и влажно. До отметки 3000 метров, когда от Бедфорда нас отделяли только две секунды, бег шел точно по графику, но затем начала сказываться погода. Последовали три круга, которые, казалось, могли свести на нет мои усилия обновить рекорд. 4000 метров я прошел на 2,6 секунды хуже, чем обладатель тогдашнего мирового рекорда Рон Кларк. Но в конце дистанции мне удалось мобилизовать себя и на две десятых секунды превысить мировое достижение.

Когда Кларк 5 июля 1966 года в Стокгольме установил свой рекорд мира (13.16,6), я еще и не помышлял о серьезных победах. И время 13.16,6 оставалось для меня недостижимым даже в помыслах вплоть до лета 1972 года.

Я был обладателем трех мировых рекордов только в течение шести дней. Затем «взорвался» Путtemanс. Он показал время 13.13,0.

Подробная таблица с указанием промежуточного времени, показанного при установлении трех последних мировых рекордов в беге на 5000 метров, дает наглядное представление о том, как распределялась скорость на дистанции:

	Путtemanс	Вирен	Кларк
1 км	2.33,7	2.36,5	2.39,0
2 км	5.12,0 (2.38,3)	5.16,2 (2.39,7)	5.17,0 (2.38,0)
3 км	7.53,2 (2.41,2)	8.00,4 (2.44,2)	7.57,0 (7.40,0)
4 км	10.35,6 (2.42,2)	10.42,6 (2.42,2)	10.40,0 (2.43,0)
5 км	13.13,0 (2.37,4)	13.16,4 (2.35,8)	13.16,6 (2.36,6)

В этом забеге я установил новый рекорд Европы в беге на 3 мили, показав время 12.51,6, но Путtemanс вскоре отобрал у меня и этот рекорд.

Однако прежде, чем Путtemanс установил свой мировой рекорд, мы встретились с ним в Мальме в беге на 3000 метров. Это был самый трудный для меня забег за весь сезон, я потерпел в нем полное поражение. Объяснялось это не плохой спортивной формой, а досадной случайностью. Я уже неоднократно говорил о том, какое большое значение имеет хороший, специализированный массаж для спортсмена. Соревнования в Мальме состоялись 17 сентября, а днем раньше я побывал у шведского массажиста. Он не имел представления о том, какой массаж нужен спортсмену накануне соревнования, и явно перестарался. В результате во время бега у меня было такое ощущение, будто все мое тело одеревенело.

С первых же метров пришлось работать в поте лица. На дистанции я не чувствовал обычной легкости. Поэтому все время насильно тащил себя вперед. Не удивительно, что я оказался лишь четвертым. Путtemanс победил с большим преимуществом.

Следовало попытаться еще раз вернуть рекорд на 5000 метров. Было решено сделать это 1 октября. Я находился уже не в наилучшей спортивной форме. Различные встречи и церемонии, последовавшие за Олимпийскими играми, мешали тренировкам. И все же я чувствовал, что в состоянии побить рекорд. Однако погода помешала этой попытке. Было только пять градусов тепла, а в такую прохладную погоду рекорды не устанавливаются. Предполагалось достичь высокого результата с помощью нескольких «тягачей», как это сделал Путtemanс в своих рекордных забегах на 3000 и 5000 метров. К такому методу прибегают во избежание резкой смены ритма бега. При смене «тягача» очередному бегуну нельзя сразу выходить вперед, а надлежит следовать некоторое время за лидером, чтобы войти в его ритм. И только после этого ведущий отходит в сторону. Возможно, эти наметки пригодятся мне на будущее. Олимпийская победа всегда остается олимпийской победой, но рекорд мира на 5000 метров тоже весьма заманчивая штука.

Рекорда нет, но есть победа

Слово тренеру Рольфу Хайккола

Планы мюнхенского олимпийского года оказались полностью выполнены и даже перевыполнены, так как были одержаны победы и на 5000 и на 10 000 метров. И все же оставалось невыясненным, на какой максимальный результат способен Лассе при отличной спортивной форме и других оптимально благоприятных условиях. Нисколько не сомневаюсь, что он в состоянии пробежать 5000 метров меньше чем за 13.10, а 10 000 метров с помощью хороших «тягачей» – за 27.25.

Прежде всего необходимо отметить, что Лассе ни в одном соревновании не выложился до конца. А кроме того, если вспомнить бег на 10 километров в Мюнхене, то нельзя не учесть, что темп в начале дистанции был неравномерным, с многочисленными рывками. Финалу предшествовали напряженные предварительные забеги. Наверняка Лассе показал бы лучшее время, если бы мог сосредоточиться только на одной дистанции. Вспомним также, что он упал и потерял по меньшей мере три секунды. Не будь этого, Лассе наверняка пришел бы к финишу с более высоким результатом.

Быть может, даже хорошо, что Лассе не реализовал еще всех своих возможностей. Золотые олимпийские медали были самой важной задачей того периода. Прав был Путtemanс, который, установив мировой рекорд в беге на 5000 метров, тем не менее сказал, что в 1972 году в мире был только один выдающийся бегун на длинные дистанции – Лассе Вирен.

В связи с этим я должен еще раз вернуться к тому, что произошло в Мюнхене. Сидя на трибуне среди 80 000 зрителей, представителей телевидения, радио и прессы, я видел только Лассе. Мне было совершенно безразлично, что происходило вокруг. Напряженно следя то за бегом на дорожке, то за цифрами на электротабле, которое показывало промежуточное время, я заметил вдруг, что два бегуна растянулись во весь рост на травяном покрытии рядом с беговой дорожкой. В то же мгновение я с ужасом узнал в одном из лежавших Лассе и подумал, что все его шансы на победу, очевидно, рухнули вместе с ним. Мелькнула мысль, что год напряженной работы пошел насмарку.

Насколько я знаю спорт, более трагической ситуации для тренера во время соревнований не может быть. В тот момент, когда я уже уверовал в победу Лассе,

все рушилось на моих глазах. Небольшая надежда вновь появилась, когда я увидел, что он способен продолжать бег. Скорость и энергия, с какой Лассе начал преследование, говорили о том, что психологически он перенес свое падение хорошо – никаких признаков морального надлома. Это была демонстрация отличного самообладания и дьявольской воли к победе, которую, казалось, ничто не в состоянии сломить.

Я сидел, а сердце колотилось в груди (после того как оно из горла вернулось на свое место), будто я сам только что закончил невероятно тяжелое соревнование. Мысли путались, перед глазами все плыло. Меня одолевали сомнения: а что, если он достал лидеров слишком быстро? Но с каждым пройденным кругом надежда на победу крепла, а когда до финиша осталось 600 метров, я уже был уверен в золотой медали. Этот бег стал прекрасной демонстрацией исключительной способности Лассе владеть собою. Иной цели, кроме победы, у него не было. И Лассе со всем присущим ему упорством нацелился на нее. Поведение на дистанции говорило о том, что он был предельно уверен в себе.

Большие победы требуют не только хорошей спортивной подготовки, но и многого другого. Но этого другого требуется неизмеримо больше, если спортсмен после падения на дорожке поднимается на пьедестал почета. Это возможно лишь при полном контроле над собой, вере в свои возможности и, конечно же, стойком финском характере.

Борьба титанов

Рассказывает Антеро Раевуори

Гигантская чаша олимпийского стадиона в Монреале кипит. 30 июля 1976 года. Предстоит один из самых захватывающих видов соревнований – финал бега на 5000 метров.

У стартовой линии собралось всего 14 бегунов. В трех предварительных забегах из дальнейших соревнований выбыло более 20 спортсменов, на дорожке готовятся к бегу самые сильные.

Отборочные соревнования были безжалостными. Лассе Оримус не попал в финал, хотя показал в предварительном забеге время 13.23,43. С таким результатом Оримус, восходящая финская звезда, получил бы золотую медаль на всех предыдущих олимпийских играх.

Со всех рядов огромных трибун бинокли нацелены на старт. Они ищут в группе бегунов Лассе Вирена, который четыре дня назад покорила весь легкоатлетический мир, обновил свой же рекорд на дистанции 10 000 метров, установленный в Мюнхене.

Лассе Вирен – главный фаворит и в беге на 5000 метров, хотя никто не решается назвать его победителем. И в Мюнхене, и здесь, в Монреале, он оказался непревзойденным на дистанции 10 000 метров. Неужели он сможет одержать победу и на 5000 метров? Нет, это выше человеческих возможностей!

Бинокли легко отыскивают Лассе Вирена: на спине знакомый номер 301, густая борода на подбородке, на груди – синий крест на белом поле. Наиболее наблюдательным ясно, что спортсмен, как всегда перед соревнованиями, всецело ушел в себя, он ничего не видит и не слышит до той поры, пока не окажется на дистанции.

Бинокли выискивают в беспокойно двигающейся группе и других крепких ребят, особенно тех, кому не пришлось, как Вирену, бежать 10 000 метров да еще участвовать в предварительных забегах.

Среди них Родней Диксон и Ричард Квокс – представители южного полушария. На обоих одинаковая знакомая всем черная спортивная форма Новой Зеландии, которую в свое время носил Питер Снелл, герой Токийской олимпиады. У этих спортсменов свои традиции, и они опасные бегуны. Диксон – признанный бегун на милю, быстрый и проворный, как олень. Квокс – неприхотливее колючего кактуса и поэтому внушает серьезные опасения.

Одно лишь участие Роднея Диксона в предварительном забеге собрало полные трибуны. Он пришел к финишу почти грудь в грудь с англичанином Бренданом Фостером. Этой резвой паре записали результат – соответственно 13.20,34 и 13.20,48. Такой скорости на олимпийских играх еще никогда не фиксировалось.

В тот вечер в пивных северо-восточной Англии заключали пари на Брендана Фостера, и пинты одна за другой опрокидывались в алчущие глотки. Кому под силу победить нашего Big Brenу (*Великого Брени*) на 5 километров! Помните только, как в Риме на первенство Европы он добился подавляющего превосходства!

Однако этот замкнутый финн, этот Лассе Вирен, все же заставляет нервничать. В полуфинале он опять, как и прежде, пробежал скромно, занял четвертое место. Неужели снова затишье перед бурей?

К забегу готовится также Клаус Петер Хильденбранд – сюрприз предстоящего финального забега. И он прошел через чистилище, прежде чем попасть в финал. Во втором предварительном забеге все хотели победить, но никто не желал лидировать, в том числе и немец. Больше работали локтями, толкались, бег выглядел очень неприглядно. Канадская команда заявила протест в защиту своего Гранта Мак-Лаарена против Клауса Петера Хильденбранда и бельгийца Вилли Поллеуниса, которые вышли в финал. Протест был удовлетворен.

Руководители делегации ФРГ и Бельгии тотчас заявили ответный протест. Жюри по фотопленке изучило все перипетии этого бега. Предыдущее решение отменяется! Вилли Поллеунис и Клаус Петер Хильденбранд все же примут участие в финале!

И вот объективы камер цветного телевидения направлены на спортивную арену, на бегунов, на стартера. Прямая передача ведется на все континенты, в миллионы домов по всему миру. Группа бегунов выстраивается у стартовой линии, зрители предельно возбуждены.

Выстрел – и бегуны отправляются в путь. Пройден первый километр, начало второго, и создается впечатление, что ситуация, сложившаяся на Мюнхенских олимпийских играх, повторится. Бегуны идут в медленном темпе, внимательно следя друг за другом. Создаются опасные пробки. Советский бегун Борис Кузнецов падает и выбывает из игры.

Первый километр пройден за 2.41,2, второй – за 2.45.1, третий – за 2.50; промежуточное время на 3000 метров – 8.16,23.

Да, картина соревнований на эту же дистанцию на Олимпийских играх в Мюнхене повторяется, теперь в этом уже нет сомнений. Тогда 3000 метров были пройдены еще медленнее, но затем последовал стремительный полет Стива Префонтейна, за которым еще стремительнее рванулся Лассе Вирен. Спортсмены экстракласса не могут трусить рысцой до конца дистанции!

А как на этот раз? Стив Префонтейн уже не кружит по дорожке: он погиб в автомобильной катастрофе. Кто захочет пробежать последнюю милю за четыре

минуты? Родней Диксон? Брендан Фостер? Йен Стюарт? Лассе Вирен? Или кто-то другой преподнесет сюрприз?

Ответа не пришлось долго ждать. В лидеры выходит Лассе Вирен, и скорость сразу возрастает. Финн не ограничится одним рывком, он промчится до финиша на бешеной скорости – это знают все. Время выжидания прошло, впереди решающая схватка.

Четвертый километр пройден уже за 2,39,2, а скорость все возрастает. Впереди Лассе Вирен, и он не намерен уступать лидерство. Кто-то засекает время последних двухсоток: 31,7 – 30,6 – 28,0 – 27,0. Убийственный темп последнего километра лишает обоих представителей Новой Зеландии возможности сделать финишный бросок. Он подавляет и Брендана Фостера, который основательно растратил свои силы еще в предварительном забеге, пройдя его слишком быстро. Он надолго запомнится и Клаусу Петеру Хильденбранду, который будет рассказывать своим внукам, каково было преследовать финского полицейского.

Борьба титанов продолжается до самого конца. Лассе Вирену ничего не достается без борьбы, остальные тоже не из робкого десятка отчаянные ребята! Они выжимают из себя все до последней капли, ни на миг не ослабляя усилий. И если им суждено проиграть, то они проиграют с честью.

Ричард Квокс старается достать финна на предпоследнем вираже, Родней Диксон пытается еще раз броситься в атаку, Клаус Петер Хильденбранд напрягает со страшной силой свой мощный торс, а руки Йена Стюарта двигаются как крылья ветряной мельницы, каждый его шаг так гулко отдается на тартановой дорожке, что кажется – его топот слышен даже на трибунах.

За спиной Лассе Вирена развернулась ожесточенная борьба, но ни у кого не хватает сил для подключения последней, решающей скорости.

Лассе Вирен делает финишный бросок: он прошел последний километр за 2.29,35, последний круг – за 55,0, последние 100 метров – меньше чем за 13,0, Он не видит отчаянного, но вполне продуманного финишного «броска на бронзу» Клауса Петера Хильденбранда, опережающего Роднея Диксона; не видит лица Ричарда Квокса, искаженного переутомлением и разочарованием; он не знает абсолютно ничего о жестокой борьбе за его спиной.

Лассе Вирен вновь победитель, он снова вписал свое имя в историю! Даже Пааво Нурми не побеждал на дистанциях 5000 и 10 000 метров на двух олимпийских играх подряд. Ни Владимир Куц, ни Эмиль Затопек, ни Рон Кларк – никто! Такая мысль не укладывается в голове даже у финского болельщика.

Звуки финского государственного гимна, транслируемые по радио из Монреаля, доносятся до нашей родины. Пяйви Вирен на трибуне олимпийского стадиона смахивает с ресниц слезы радости. На родине Лассе, в Мюрскюля, развеваются флаги на шестах даже у самых маленьких избушек.

Долго молча сидит после забега на трибуне знаменитый в прошлом канадский бегун Брук Кидд. Затем медленно произносит, делая ударение на каждом слове: «Он загипнотизировал весь стадион, как гремучая змея».

А выходящая в ГДР спортивная газета «Дер Лейхтатлет» пишет: «Теперь 27-летнего Лассе Вирена можно считать лучшим стайером всех времен. И он заслужил этот титул. Лассе Вирен может все – это он с очевидностью доказал на соревнованиях в Монреале. После бесспорной победы на 10 000 метров именно о нем говорили больше всего в преддверии соревнований на 5000 метров. Гадали, как его можно подавить. Сильным темпом бега на всей дистанции? Короткими спуртами? Но такой тактики, чтобы побить Лассе Вирена, не нашлось, И хотя финн победил с преимуществом всего в 0,4 секунды, ни у кого не осталось такого чувства, что победа могла достаться кому-то другому».

Лассе Вирен выполнил безмолвное обещание, данное у гроба Пааво Нурми. Мир получил нового Короля Бегунов.

В роли преследуемого

Тяжкий груз свалился с моих плеч в пятницу 30 июля, когда до старта на 5000 метров оставалось немногим более восьми часов. С утра я испытывал непонятное волнение. Вероятно, его породила подспудная мысль о том, что в случае победы в забеге на 5000 метров я стану первым в истории спортсменом, завоевавшим по две золотые медали на стайерских дистанциях на двух Олимпиадах.

После окончания пресс-конференции я совершенно успокоился. Чему быть – того не миновать! Во второй половине дня мы с Ролле Хайккола провели короткое совещание. Решили, что первые 3 километра я буду идти вместе с головной группой, а затем выйду вперед, если в этом будет необходимость. А необходимость появится в том случае, если бег примет прогулочный характер.

У стартовой линии я отчетливо сознавал, что мой основной соперник – Родней Диксон из Новой Зеландии. Он мастер высшего класса в беге на 1 милю, гораздо сильнее меня на 1500 метров и, очевидно, очень силен и на 5000 метров, если, конечно, у него хватит сил для финишного броска не последней прямой.

Мы с Ролле составили такой план: последние 3000 метров я должен пройти за 8.00, а последние 1500 метров – за 3.42,0. Такая скорость изматывает, видимо, и Диксона.

Второй представитель Новой Зеландии Ричард Квокс также знаменит своими финишными спуртами и к тому же вообще любит высокие скорости. Иначе он не показал бы в беге на 5000 метров в начале июля в Стокгольме феноменальное время – 13.13,2, лидируя при этом всю дистанцию. Ему не хватило всего 0,2 секунды до мирового рекорда Эмиля Путtemanса.

Сам я не участвовал в стокгольмских соревнованиях: не хотел раскрывать своих карт. Победа и высокий результат поставили бы меня в положение фаворита, чего я не хотел. Так же, очевидно, думал и Карлос Лопеш, о котором не было ничего слышно весь июль.

Несмотря на высокий результат, показанный Ричардом Квоксом в Стокгольме, я не боялся его, так как в предварительных забегах на 10 000 метров он выступил очень слабо: в своем забеге он пришел девятым с временем 28.56,92 и выбыл из дальнейших соревнований на эту дистанцию. К сожалению, перед тем, как бежать на 5000 метров, я не знал, что Квокс выступил так слабо по той причине, что накануне отравился и у него была высокая температура. Я позволил себе успокоиться, в то время как именно Квокс оставался для меня самым опасным соперником.

Кроме новозеландца к старту готовились и другие сильные спортсмены. Одним из них был, конечно, Брендан Фостер, который на первенстве Европы в Риме совершил такой рывок перед финишем, что я смог продержаться за ним только круг с небольшим. Мог преподнести сюрприз и его соотечественник Йен Стюарт – участник финала на эту дистанцию на предыдущих Олимпийских играх, в Мюнхене. Тогда Стюарт закончил бег стремительным спуртом, обошел в последний момент Стива Префонтейна и стал бронзовым призером. Следовательно, Стюарта тоже нужно было держать в поле зрения.

Клаус Петер Хильденбранд был мне мало знаком, но и его я не сбрасывал со счетов: финский тренер Юсен Саарела предупредил меня об этом еще дома,

до отъезда на Олимпийские игры. На соревнованиях в беге на 5 километров в Стокгольме, прошедших в бешеном темпе, он «выжал» последний круг за 56 секунд. А это говорит о многом.

На этот раз мне удалось пробежать дистанцию почти полностью в соответствии с нашим тактическим планом. Я вышел в лидеры немного позже, чем предусматривалось, – примерно да 3800 метров до финиша – и сразу же развил максимальную скорость.

Когда прозвучал колокол, возвещая начало последнего круга, я оглянулся и понял весь ужас положения: в непосредственной, физически ощутимой, близости от меня двигалась целая группа бегунов. Следовательно, решающего перелома мне пока обеспечить не удалось. По большим часам на стадионе я все время следил за своей скоростью. Два последних круга были пройдены меньше чем за 60 секунд, и все же мои коллеги следовали вплотную за мной. Вот дьявольщина! Только сейчас я помял, как себя чувствовал Дэвид Бедфорд в аналогичной ситуации, когда мы бежали на 10 километров в Мюнхене.

После удара колокола я больше не оглядывался. Теперь я был не кошкой, а мышью, за которой гнались по пятам; я сознавал, что мне во что бы то ни стало необходимо оторваться от остальных.

На предпоследней прямой я продолжал наращивать скорость. В это время я опять взглянул на часы. Они показывали много меньше 13 минут. Значит, последние 2 километра мы прошли примерно за 5.10, даже быстрее. Видимо, более высокая скорость едва ли была возможна: ведь за мной следовали спортсмены самого высокого класса, специалисты в беге на милю! Было бы просто чудом, если кто-то из них оказался бы сейчас способным на спурт!

На последнем вираже я пережил самые ужасные мгновения за всю свою спортивную карьеру. Спортсмен в черной форме медленно, с огромным трудом поравнялся со мной и теперь бежал рядом. Ричард Квокс – это был он. Человек, которого я сбросил со счетов. О других соперниках я ничего не знал и не хотел сейчас знать. Но вот этот, единственный, должен отстать. Эта мысль неотвязно пульсировала у меня в голове.

Там, где начинается дорожка для прыжков в длину, я нашел в себе силы увеличить скорость. Этого оказалось достаточно. Черная тень исчезла у меня за спиной. Белые предфинишные клетки и финишная ленточка бросились мне навстречу, как спасители. Я победил!

Только на следующий день я понял, что забег был действительно захватывающим зрелищем. Я просмотрел его по телевидению и обнаружил, что мое положение было крайне опасным. Я и не подозревал, что на последнем круге за мной следовала плотная группа бегунов. А я состязался только с Ричардом Квоксом, и ни с кем другим.

Таблица результатов наглядно показывает, какая острая борьба развернулась у меня за спиной:

1. Лассе Вирен, Финляндия	13.24,76
2. Ричард Квокс, Новая Зеландия	13.25,16
3. Клаус Петер Хильденбранд, ФРГ	13.25,38
4. Родней Диксон, Новая Зеландия	13.25,50
5. Брендан Фостер, Великобритания	13.26,19
6. Вилли Поллеунис, Бельгия	13.26,99
7. Йен Стюарт, Великобритания	13.27,65

Как явствует из этой таблицы, четверка лучших показала время с разницей в десятые доли секунды, а семерка – с разницей в три секунды!

Наблюдая бег по телевизору вместе с Ролле Хайккола, мы пришли к выводу, что бежать глупее, чем бежали мои соперники, невозможно. Прежде всего я имею в виду новозеландцев, которые одновременно пришли к финишной прямой. Если бы Диксон или Квокс на предпоследней прямой, за 300 метров до финиша, обошел меня, а второй бежал бы рядом, то один из них (а то и оба) могли бы меня опередить. Этого, однако, не случилось, и беговая дорожка оставалась свободной.

Теперь, когда события отходят все дальше в прошлое, появляются и другие мысли. Родней Диксон, Ричард Квокс или Джон Уокер – бегуны на разные дистанции, и каждому из них присуща своя манера и свой стиль бега. Новая Зеландия не проводит традиционных матчевых легкоатлетических встреч, как, например, Финляндия – Швеция, в которых спортсмены приобретают тактические навыки во имя победы своей страны. Поэтому «заблокировать» меня в решающий момент они не могли – это было выше их понимания и возможностей.

Кроме того, олимпийские игры – это прежде всего состязания индивидуальные, в которых никто не помогает товарищам по команде, если, конечно, к этому не вынуждает естественное стечение обстоятельств. Никто не оценит, если я заблокирую кого-то на дистанции в ущерб себе. Скажут только: «Глупец». Я хорошо помню 5 километров на Олимпийских играх в Мюнхене, когда я спросил перед забегом у Юхи Вяятяйнена: «Что будем делать?» Юха ответил: «Будь как будет». В этом – суть олимпийского мышления.

Даже сейчас я не перестаю удивляться двум обстоятельствам. Почему Родней Диксон бежал долгое время по второй и даже по третьей дорожке, а Ричард Квокс старался идти грудь в грудь со мною уже с предпоследнего виража? Лично я попридержал бы силы для броска в начале финишной прямой. Эти лишние метры – а их может набраться несколько десятков – способны сыграть решающую роль в достижении победы, особенно в равной борьбе, которая в последнее время преобладает на олимпийских играх.

Возможно, в Монреале в беге на 5000 метров эти факторы и сыграли свою роль...

А мельница слухов все вертится

Слово тренеру Рольфу Хайккола

После победы на 10 километров у Лассе, естественно, было основание для небольшого торжества. Под руку с Пяйви, в сопровождении Тапани Илкка, Эро Уотила и председателя Спортивного союза Финляндии Юрьё Кокко Лассе отправился в самый шикарный ресторан Монреаля.

Настроение было праздничным, кухня отличной, а Лассе – голоден как волк. Прошло 14 часов с тех пор, как он ел в последний раз. В полночь Лассе и Пяйви ушли, остальные остались.

А уже во вторник начались будни. И эти будни несколько дней подряд не очень-то приятны. Даже я, человек по натуре спокойный, не раз терял самообладание.

Как по местному телевидению, так и в прессе поднялась шумиха вокруг так называемого «допинга кровью». Именно этим пытались объяснить успех Лассе, который для многих был непостижим. Прежде всего выражалось удивление, как он мог одержать победу на Олимпийских играх, если долгое время не принимал участия в соревнованиях.

Я изучил результаты Лассе и других лучших бегунов мира начиная с 1971 года. Эти данные с предельной ясностью подтверждают, что Лассе из года в год сохранял свое место в числе лучших в беге на 5000 и 10 000 метров. Очевидно, шум поднимали как раз те, кто был плохо осведомлен.

За эталон я взял Ричарда Квокса. В 1970 году он пробежал 5000 метров на 0,4 секунды хуже Лассе. В течение последующих трех лет еще слабее. В 1974 году Квокс пробежал эту дистанцию на 0,2 секунды лучше Лассе, а в 1975 году они показали одинаковое время. Так как же можно говорить о том, что Лассе «бездействовал» в предолимпийские годы?

За месяц до Олимпийских игр в Монреале Квокс пробежал в Стокгольме 5000 метров за 13.13,2, а в Монреале только за 13.25,16. Как он мог проиграть Вирену? Здесь-то и открывается простор для спекуляций и домыслов, ибо Лассе, не попав даже в десятку лучших сезона, на Олимпийских играх победил всех.

Аналогичная песня звучала по поводу всех прославленных мастеров, начиная с Пааво Нурми; обвиняли в допинге и Эмиля Затопека, и Владимира Куца, и Рона Кларка... Всегда кто-то из великих пользовался «волшебными средствами». Очевидно, люди никак не могут привыкнуть к мысли, что на свете действительно есть одаренные бегуны.

Все это приходило мне на ум, когда я размышлял о третьей победе Лассе на олимпийских играх. Сумеет ли он выиграть четвертую золотую медаль? – спрашивал я себя. Если у меня и были сомнения на этот счет, то их компенсировала уверенность, что Лассе находится сейчас в прекрасной спортивной форме. Даже при таком сильном составе участников он придет к финишу первым. И все же кто-то пустил слух, что Лассе Вирен не примет участия в финале.

Когда один из финских журналистов перед началом соревнований позвонил мне и сказал, что есть сомнения по поводу того, что Лассе побежит на 5000 метров, я чертыхнулся и ответил: «Побежит, непременно побежит, и интересно взглянуть на твою физиономию, если он и на этот раз выиграет». В это время по Олимпийской деревне о предстоящем забеге ходили слухи один фантастичнее другого. Кто-то принес известие о том, что новозеландские парни намерены в решающий момент перед финишем взять Лассе в «мешок». Другой сообщил, что Родней Диксон намерен повести бег на такой бешеной скорости, что Лассе наверняка отстанет, а если не отстанет, то его просто собьют с ног.

Слухи разрастались как снежный ком. Я ничего не говорил о них Лассе: тренер не должен перегружать психику своего подопечного. Кроме вреда, это ничего не даст.

До забега на 5000 метров я считал Родней Диксона самым опасным соперником Лассе. Это быстрый, всегда готовый к рывку и одновременно выносливый бегун. Летом 1975 года он трижды участвовал в соревнованиях на 5000 метров и победил всех лучших бегунов на эту дистанцию. Такого соперника нельзя недооценивать.

И напротив, акции Брендана Фостера резко упали в моих глазах после забега на 10 000 метров. В его беге уже не было той легкости, которая у него была в Риме на первенстве Европы. Его бег стал напряженным; исчезли эластичность и ощущение полета. Не знаю, то ли у него были какие-то неприятности, то ли он слишком затянул усиленные тренировки и не успел восстановить силы до Олимпийских игр...

Во время финального забега его участники дали Лассе возможность делать все, что он хотел. Никто не запрещал им применить такой, например, прием, как высокая начальная скорость, которой Лассе мог не выдержать. Все хорошо знали, что за плечами у него уже три трудных забега. Последние 3 километра на

дистанции 10 000 метров он прошел за 8.04, а это не могло не дать о себе знать. Соперники по забегу, очевидно, с большим уважением относились к Лассе, если позволили ему вести бег. По-видимому, в Монреале не оказалось ни одного бегуна, обладавшего достаточной спортивной формой и уверенностью в себе, чтобы попытаться сломить Лассе.

Что касается спортивной формы самого Лассе, то она была поистине превосходной. Это было непостижимо даже для врачей. Когда в Финляндии подбирали для Олимпийских игр марафонца, то тренерский совет получил от врачей заключение, в котором было сказано, что среди бегунов нет такого спортсмена, который был бы в состоянии принять участие в марафоне на другой день после забега на 5000 метров. Тем более если он в течение той же недели должен участвовать в предварительных забегах, а потом в финале на 10 километров.

Учитывая это обстоятельство, финское спортивное руководство предложило включить в состав команды третьего стайера – Олани Суомалайнена. Однако эта кандидатура была отклонена олимпийским комитетом. Таким образом, в марафонском беге принял участие спортсмен, который, согласно врачебному заключению, был не способен бежать на эту дистанцию...

Марафон

Очень хорошо помню, что я думал о марафоне за три с лишним года до Олимпийских игр в Монреале. Тогда он казался мне ужасно длинной дистанцией, если учесть, что и 10 километров, состоящие из 25 кругов по беговой дорожке, уже угнетают своим однообразием. Правда, в марафоне нет кругов, но их «заменяют» бесконечные километровые столбы.

31 июля 1976 года я впервые вышел на старт марафонской дистанции в числе 76 крепких, выносливых бегунов из самых разных уголков мира, даже из Новой Гвинеи.

По сравнению с ними я находился в самом не выгодном положении, так как был единственным бегуном, уже участвовавшим в соревнованиях на 5000 и 10 000 метров с их предварительными забегами. А все остальные участники марафона были совершенно свежими. Даже Франк Шортер не осмелился стартовать на 10 000 метров, сохраняя силы для марафона. Я же лишь вчера вечером участвовал в финале бега на 5000 метров.

На старте марафона я постарался избавиться от навязчивой мысли, что еще ни один бегун за всю историю олимпийских игр не брался за такое дело. Лишь Эмиль Затопек в 1952 году в Хельсинки выиграл марафон, а также соревнования на 5000 и 10 000 метров, но тогда на «десятке» не было предварительных забегов. А перед марафонским бегом у этого «человека-паровоза» было трое суток передышки.

К тому же участники забега были опытными, стреляными воробьями, знали, на каком этапе нужно прибавить скорость, как рационально пользоваться напитками на трассе и какой график скорости наиболее разумен.

Правда, как-то я пробежал по дорогам Мюрскюля марафонскую дистанцию в одиночку и без питания за 2:40. Некоторые, видимо, считали меня человеком, страдающим манией величия, что, в сущности, могло показаться не столь уж далеким от истины.

Однако прежде чем я начну рассказывать о тех мучительных переживаниях, которые выпали на мою долю в олимпийском марафоне, мне хочется объяснить,

почему я отказался от своей клятвы трехлетней давности не участвовать в марафонском беге и отправился «считать» километровые столбы.

Очевидно, марафон распался мою душу и стал своеобразным вызовом, поскольку я только и слышал разговоры о том, что никто не сможет повторить достижение Эмиля Затопека. Осенью 1975 года мы обсуждали с Ролле Хайккола, стоит ли мне пробовать свои силы в монреальском марафоне. После многомесячного раздумья я решил, что приму участие и в марафоне, но без излишней рекламы. Во время тренировок в Кении в марте–апреле у меня появилась уверенность в удаче.

В мае намеревался вместе с Сеппо Туоминеном принять участие в марафонском беге в Оулу, по результатам которого решался вопрос о кандидатах на Олимпийские игры. Однако Сеппо получил травму ноги, а меня начала беспокоить гайморова полость. Никто из нас на старт в Оулу не явился. Тем не менее Олимпийский комитет Финляндии предложил мне принять участие в марафоне, и я согласился.

После того как я завоевал две золотые медали, желание участвовать в марафонском беге выглядело не слишком убедительно, однако упрямый мой нрав не разрешал мне выйти из игры. Раз уж я заявлен на марафон, то побегу. Хотя бы во избежание кривотолков.

Вот, собственно, и все причины, объясняющие, почему в день марафона я стоял во втором ряду участников почти крайним слева и ждал стартового выстрела.

Однако прежде мне пришлось подумать о питании. Мои запасы энергии были исчерпаны после бега на 5000 метров, а для их пополнения ни времени, ни подходящей обстановки не было. Если бы я плотно поел на ночь, то это помешало бы нормальному сну. Поэтому вечером, накануне марафона, мой рацион состоял в основном из богатой углеводами пищи, которые эффективно снабжают организм энергией. Я съел немного фруктов, черники, мяса, много хлеба, овощей и запил все это молоком. Перед сном принял лицетин и витамины и лег спать в 11 часов вечера.

Не буду напрасно разыгрывать из себя хладнокровного героя и уверять, что спал беспробудным сном. Победные 5000 метров периодически виделись мне во сне, и я просыпался примерно каждые два часа, зажигал свет и смотрел на часы. Переживания оказались настолько сильными, что сон был очень беспокойным и чутким, как и после бега на 10 километров. А мне необходимо было полностью расслабиться перед 42-километровой дистанцией по асфальтовым улицам Монреаля.

В день марафонского забега, около 7 часов утра, я уже делал разминку, состоявшую, в основном, из десятикилометровой пробежки, после чего единственной заботой оставалось питание. Необходимо было максимально восполнить израсходованные запасы энергии, иначе мне не пройти и половины дистанции.

В восемь тридцать я, так сказать, заправился: съел яичницу из двух яиц, мясо, хлеб и мед – снова углеводы.

Прошло еще два часа, и вновь я принялся за еду. Было уже около половины одиннадцатого, и начался обычный завтрак. Помимо прочего съел кусок курицы, чем удивил самого себя: вообще-то я люблю куриное мясо, но редко ем его, так как есть курицу руками – малоприятное занятие. Но я знал, что куриное мясо легко усваивается организмом. Питание перед марафоном – очень важный фактор, ибо бегун выбывает из соревнований, если нарушается нормальное функционирование желудка. В связи с этим я вспоминаю своего земляка Юакку

Тойвола, который, впервые участвуя в марафоне, вынужден был пару раз забегать в частные дворики, иначе ему пришлось бы испачкать штаны...

Напряжение на старте нарастало от одного лишь сознания, что здесь собралась очень опытная и сильная дружина. Вот разминается местный бегун – канадец Джером Дрейтон, фаворит канадской публики. А там, подальше, прохаживается маленький и худощавый Карел Лисмонд, бельгиец, чемпион Европы 1971 года. Рядом подпрыгивает другой фаворит – итальянец Джузеппе Чиндоло, ему принадлежит лучшее время сезона. Внезапно я вспомнил, что еще до Мюнхенских игр я обошел в забеге на 10 километров этого самого Чиндоло на целый круг, показав время 27.52,4. А сейчас смогу ли я обойти его на один километровый столб?

Наиболее усердно я искал глазами американца Фрэнка Шортера, победителя Олимпиады в Мюнхене, ориентируясь на которого я и решил строить свою незамысловатую тактику: буду тянуться за ним сколько хватит сил. Я считал, что именно Шортер должен стать победителем соревнований. Имя Вольдемара Цирпинского в то время мне ни о чем не говорило.

Едва миновали первые полчаса, как я понял, что допустил серьезную ошибку. Я не стал пить ни на 6-м, ни на 11-м километре, в то время как «старая лиса» Фрэнк Шортер прикладывался к бутылке оба раза. А именно мне, больше чем кому-либо другому, следовало сделать то же самое, потому что в моем организме уже со вчерашнего дня после бега на 5000 метров образовался дефицит жидкости.

Я понял это, миновав питьевой пункт на 11-м километре. Понимая весь ужас положения, я, к изумлению бежавшего рядом со мной голландца Херменса, воскликнул: «Дай глотнуть!» Но было уже поздно: Херменс не успел отреагировать на мои слова, и его до половины опорожненная пластмассовая бутылка полетела, постукивая по асфальту. Это получилось не преднамеренно – добропорядочный голландец сам выражал потом сожаление по поводу случившегося.

Ошибка очень меня огорчила. К тому же в суতোлке возле питьевого пункта я потерял из виду Фрэнка Шортера. Где он? И вдруг я услышал его голос из середины группы бегунов: «Lasse, I'm here!» («Лассе, я здесь!»). Фрэнк явно догадался, что я поставил себе целью идти за ним с начала и до конца. И я действительно следовал за Шортером, как акула за кораблем. К чему это в конце концов приведет, у меня еще не было ни малейшего представления.

Миновав питьевой пункт на 26-м километре, Фрэнк Шортер дал бой. На подъеме он прибавил скорость, за ним последовали Вольдемар Цирпинский, индийский «сюрприз» Шивнах Сигх, Джером Дрейтон, а также второй представитель США Билл Роджерс. Они ушли вперед, а я отстал.

Километра через два, на подъеме за железнодорожным мостом, я достал Роджерса. А еще через 2 километра передо мною возникла спина Сингха. Через такой же интервал я настиг и Дрейтона.

Теперь я бежал уже третьим!

Асфальт, видимо, требовал от бегунов дополнительных усилий, иначе мне не удалось бы настичь эту тройку. Я и сам уже бежал медленнее, чем вначале. До 25-го километра все пятикилометровые отрезки покрывались равномерно за 15.15–15.24, однако на следующие 5 километров ушло уже ровно 16 минут.

К этому моменту я понял, что смогу преодолеть всю дистанцию. Погода была не жаркая, почти все время накрапывал приятный дождичек. Если бы температура воздуха была 36 градусов, а влажность 88 процентов, как во время моего первого несостоявшегося марафона в Оулу, то я, конечно, до финиша не добежал бы. При такой жаркой погоде организм теряет максимум влаги, а во мне

лишней жидкости не было. Если бы не благодатный дождь, у меня начались бы судороги ног.

Время испытаний наступило для меня на 36-м километре, когда я выпил сок ряпушки. И ноги, и сердце работали как надо, но в организме уже не осталось резервов, из которых можно было бы черпать силы. Шаг стал тяжелым. Я понял, что впереди меня ждут страдания.

Примерно на 37–38-м километре рядом со мной впервые появился Карел Лисмонд. Бельгиец не случайно носил звание чемпиона. Он сумел удивительно тонко и точно распределить скорость и силы. Никаких неоправданных рывков в начале дистанции, а затем, когда другие начали уставать, он постепенно стал наращивать скорость.

Мы пробежали вместе с полкилометра, пока нас не настиг еще один спортсмен, огромный детина из США, Стив Кардонг. Он и Лисмонд переглянулись и ушли вперед. У меня не было сил последовать за ними.

Скорость все падала, иногда мне казалось, что я ползу. Когда вдали, наконец, показался олимпийский стадион, я вновь поравнялся с Джеромом Дрейтоном. Так, вдвоем, обессиленные, мы продолжали путь. Я пробежал пятикилометровый отрезок (между 35-м и 40-м километрами) за 17.17, а Дрейтон – за 17.20. Откуда-то нашлось еще немного сил, и я чуть прибавил скорость. Едва ли это было заметно на глаз, но канадец совсем изнемог и отстал. В эту минуту я понял, что в конце марафона нужно только сохранять скорость, ибо уже никто не в состоянии спуртовать. В этом заключается секрет победителей марафона.

Нам с Дрейтоном не пришлось искать товарищей по несчастью через увеличительное стекло. Шивнах Сингх проплелся последние 2195 метров за 8.42,0, а Билл Роджерс – за 11.41,8. Последние 10 километров он бежал, спотыкаясь и пошатываясь, более 40 минут, но все же не сошел с дистанции. Крепкий парень!

Позже мне рассказывали, что Роджерс еще на отборочных соревнованиях в США вот так же плелся по стадиону, заканчивая марафонский бег. Тогда на последней миле судороги сковали ему ноги. Возможно, он и теперь по той же причине потерял скорость.

Я узнал также, что долговязый Стив Кардонг на тех же отборочных соревнованиях начал марафон столь же медленно, как и в Монреале. Тогда он переместился с 26-го места в начале бега на третье на финише. Теперь на 15-м километре он был двадцатым, а на финише – четвертым. Настоящий мастер бега по принципу «торопись медленно!»

Преодолев черту финиша, я был вынужден присесть на минуту у дорожки – настолько изнурительным был бег. Мне дали кружку с водой и губку, которой я вытер пот, а затем пошел в раздевалку.

Несмотря ни на что, дело было сделано! Позади осталось 42 километра крепкого, как камень, монреальского асфальта. Мой конечный результат был 2:13.10,8. Из финских спортсменов только Лятся-Пекка лучше меня пробежал эту дистанцию!

А затем наступила реакция. Выпитая вода вдруг забурлила в моем желудке, и меня вырвало. Я распластался на полу в комнате отдыха и провалялся там свыше часа. Пробовал еще попить, но вода, едва успев попасть в желудок, тут же извергалась обратно. И все же мой организм очень нуждался в жидкости. Лежа на полу, я все время менял положение, пытаюсь найти такую позу, при которой успокоился бы желудок, но ничего не получалось. С помощью заместителя руководителя финской легкоатлетической команды Пентти Карвонена я выбрался из комнаты отдыха и перешел в отведенную для нас раздевалку. Там я пролежал еще около часа, и меня снова стошнило. Сколько раз я проклинал и посылал в

преисподнюю марафон и причиненные им мучения! Наконец мне удалось подняться и встать под душ, подставив свое измученное тело холодным струям воды. Самочувствие немного улучшилось. Однако прошло еще около двух часов, прежде чем я смог выйти из раздевалки. Никогда прежде мне не приходилось переживать таких отвратительных минут.

Только к половине первого ночи все постепенно прошло, и я мрачно буркнул врачам нашей команды Хальмеру Квисту и Маркку Яврину, что теперь можно бы и поесть. Куриный бульон, отварной рис и мороженое показались мне райской пищей – я до сих пор помню их вкус. Жизнь, наконец, вновь обрела для меня свою прелесть.

Марафон – это не 10 километров, пройденные даже со скоростью мирового рекорда. Я уразумел эту истину, возвращаясь в Олимпийскую деревню и укладываясь в кровать где-то около 2 часов ночи. Но мне стало ясно, что будь у меня три свободных дня перед марафоном, я завоевал бы призовое место. А еще я подсчитал, что за последние восемь дней пробежал в рамках официальных соревнований 72 километра. Моя олимпийская страда с пятью забегами осталась позади.

В то раннее утро ротационные машины выбрасывали последний номер олимпийской газеты. В ней были опубликованы и окончательные результаты олимпийского марафона:

1. Вольдемар Цирпинский, ГДР	2:09.55,0
2. Фрэнк Шортер, США	2:10.45,8
3. Карел Лисмонд, Бельгия	2:11.12,6
4. Стив Кардонг, США	2:11.15,8
5. Лассе Вирен, Финляндия	2:13.10,8
6. Джером Дрейтон, Канада	2:13.30,0
7. Леонид Мосеев, Советский Союз	2:13.33,4
8 Франко Фава, Италия	2:14.24,6
9. Александр Гоцкий, Советский Союз	2:15.34,0
10. Хенри Шофс, Бельгия	2:15.52,4
11. Шивнах Сингх, Индия	2:16.22,0
12. Чанг Соп Чое, КНДР	2:16.33,2

Но меня газеты не интересовали. Я уже спал.

Когда Лассе бежал

Размышления Пяйви

Олимпийский стадион Монреаля совершенно подавил меня. Уже само сооружение производило грандиозное впечатление. Однако окончательно оглушил и лишил меня дара речи гул 80 тысяч человек.

Я впервые ощутила это через два дня после приезда – во время предварительных забегов на 10 километров. Когда публика начала грохотать, как бушующее море, я недоуменно спросила себя: «Неужели такое может быть на самом деле?» И в этом крошечном аду Лассе предстояло выполнить свой олимпийский долг!

Предварительные забеги не особенно волновали меня. На бег Лассе я смотрела спокойно. Мне было почти безразлично. Очевидно, путь через Атлантику и полная смена обстановки немного вскружили мне голову.

Но уже позже, во время финала на 10 километров, мое восприятие событий было совсем иным. В окружении спортсменов я сидела в первых рядах напротив последней прямой. Неподалеку сидел председатель Спортивного союза Финляндии Юрьё Кокко, а также известные финские спортсмены Яска Туоминен и Сеппо Симола.

Соревнования полностью завладели моим вниманием в тот момент, когда Лопеш и Лассе бежали на полной скорости один за другим. Я понимала, что победа достанется кому-то из них. Одновременно я впервые почувствовала, насколько отличается обстановка на стадионе, на месте событий, от спокойного пребывания у экрана телевизора.

Вся финская команда прыгала от восторга, и даже Сеппо Симола испустил долгий, пронзительный клич, вместо обычных шуточек, которые не сходят у него с языка.

Когда Лассе с поднятыми вверх руками пересек финишную прямую, я плакала. Слезы катились по моим щекам, хотя я, собственно, не очень понимала, что он совершил. Хотелось сказать Лассе что-то ласковое, но это было невозможно: я сидела, как арестант, на трибуне. И когда он, совершая круг почета, остановился напротив меня и послал воздушный поцелуй, я просто лишилась дара речи.

Только после 10 часов вечера мне удалось пробиться к Лассе, впервые после его победы. Я бросилась ему на шею и воскликнула:

– Ты был великолепен!!

Наверняка глаза мои говорили в тысячу раз больше слов.

Мы отпраздновали победу в ресторане, тем более что Лассе проголодался. Ресторан был шикарным, настроение прекрасным. Вместе с нами были Юрьё Кокко, Ролле Хайккола, Тапани Илкка и Эро Устила – все наши хорошие знакомые.

Мы посидели в ресторане всего часа два, так как Лассе пора было ложиться спать. Поэтому мне пришлось коротать время в обществе незнакомых мне финнов, но это меня не стесняло. Я знала, какая задача стоит перед Лассе, знала, что он не в туристской поездке. Приходилось мириться с его режимом дня.

Наши встречи с Лассе во время Олимпийских игр были крайне редки и коротки. Свидания наши происходили у ворот Олимпийской деревни, где мы обменивались двумя-тремя словами. Словно современные Ромео и Джульетта...

Время в Монреале шло быстро, почти каждый день я была на стадионе. Соревнования, вместе с отборочными, длились по пять и даже по шесть часов ежедневно.

Когда Лассе не бежал, я наблюдала за другими победителями. И должна сказать, что незабываемое впечатление на меня произвел Альберто Хуанторена. Какой шаг, какая мощь, какая убийственная скорость! Не удивительно, что сидевший за мной Калле Кайхари сказал, что никогда не видел ничего подобного. Хуанторено я никогда не забуду.

Наконец наступил день финального забега на 5000 метров. Лассе снова был в ударе!

Мое место на этот раз было довольно высоко, но я спустилась по проходу и присела на корточки у перил возле самой дорожки.

Эти 3 с небольшим минут были самыми невероятными и напряженными в моей жизни. Стоило мне чуть-чуть приподняться, как сзади раздавались крики: «Сядьте, сядьте!» Сама же я кричала все время: «Давай, давай, жми!» Я была уверена, что Лассе слышит мой голос – настолько отключилась от внешнего мира.

Борьба на последней прямой шла под невообразимый гвалт, шум, крик. Я беспрестанно вопила, как дикое животное. А когда Лассе пришел к финишу, ноги у меня стали как ватные, и я не в состоянии была сделать ни шагу. От долгого

сидения на корточках они у меня затекли, и я плюхнулась на пол, как древняя старуха. Посидев с минуту, я все же поднялась. Колени дрожали и подгибались, голос срывался, я была точно пьяная.

На следующий день Лассе снова вышел на старт. Его ожидал марафон. Я немного беспокоилась, ибо знала, что он взялся за очень ответственное и трудное дело.

На стадионе довольно часто объявляли промежуточное время. В лидирующей группе – спортсмены под номером 961, 387, 510, 956. 301... Это же Лассе! А бегуны уже прошли более 20 километров. Нет, это, очевидно, не Лассе... С лишком много для одного!

Через полчаса номер Лассе больше не упоминали. Бесстрастные цифры промежуточного времени на табло лишь вызывали раздражение – они ничего не говорили о событиях на дистанции. Есть ли у Лассе еще силы, достаточно ли запасов питания и хватит ли их до конца дистанции? Я спокойно вертелась на своем месте.

Когда же Лассе появился наконец на стадионе, примерно через четыре минуты после Вольдемара Цирпинского, я тотчас поняла, что он крайне измотан и переутомлен. Шаг был тяжелым, ноги едва отрывались от дорожки, лицо бледное как полотно. Казалось, что он даже пошатывался. Хотелось встать и уйти. Мне стало плохо.

После марафона я ходила одна вдоль сквера, окружавшего стадион; мной овладело крайнее беспокойство. Накрапывал дождь, настроение было тяжелое, я не знала, как чувствует себя Лассе. Ролле Хайккола вышел на минуту ко мне и сказал, что Лассе довел себя до полного изнеможения.

Почему я должна оставаться одна? Почему нам нельзя быть вместе? Что там с ним делают? Почему мне нужно ждать до утра? Как я проведу эту длинную ночь?

Вот о чем я думала, когда села в метро и поехала к себе в гостиницу. А в это время Лассе корчился на полу раздевалки, ему было плохо, его рвало. Я примерно догадывалась, что с ним, однако не знала всей правды.

С наступлением нового дня все тревоги исчезли. Лассе был в порядке и даже улыбался, когда мы встретились. Монреальская эпопея миновала.

Баталии в Монреале заинтересовали даже самого Эмиля Затопека. Когда в сентябре мы с Лассе были в Праге, где он вышел победителем пробега по улицам столицы на приз газеты «Руде право», мы встретились с этим знаменитым спортсменом. Он был почетным гостем пробега и присутствовал на заключительном банкете. Затопек повторил несколько раз, усиленно помогая себе пальцами:

– У меня было три дня перед марафоном, у Лассе – только одна ночь. Это чудо! Это чудо!

Если Лассе решит участвовать в Олимпийских играх в Москве, я окажу ему всяческую помощь и поддержку. Я знаю, что Лассе придется часто и надолго уезжать, но четыре года в человеческой жизни – это совсем немного. Не успеешь оглянуться, как они пройдут.

И тогда у нас будет много времени друг для друга – каждый месяц, каждая неделя, каждый день...

В Москву

Слово тренеру Рольфу Хайккола

Еще до Монреальской олимпиады Лассе сказал, что намерен принять участие в Олимпийских играх в Москве в 1980 году. Я верю, что так оно и будет, Если бы он заявил о своем намерении после Монреаля, можно было бы подумать, что его слова продиктованы упоением собственной победой.

Эта перспектива ставит перед Лассе и мной сложные проблемы. Хватит ли у Лассе энтузиазма усиленно тренироваться после четырех золотых медалей? Видимо, нужно так построить тренировки, чтобы Лассе не тяготился ими, и для этого их необходимо разнообразить новыми, интересными элементами.

Естественно, что предстоящие четыре года надо разбить на этапы, всякий раз ставя перед Лассе новые промежуточные цели, иначе ему будет трудно. Этапы эти подсказывает сама жизнь: в 1977 году – Кубок Европы в Хельсинки, в 1978 году – соревнования на первенстве Европы в Праге, на 1979 год в Хельсинки планируется матчевая встреча восьми ведущих спортивных стран.

Может возникнуть вопрос: почему нужно заглядывать так далеко вперед, с прицелом на 1980 год, почему не продвигаться к Олимпиаде постепенно от года к году? Ответ очень прост. Лассе и я – мы оба понимаем, что не можем топтаться на месте и смотреть, что делают другие, мы всегда должны быть впереди, если хотим добиться успеха. А его невозможно достичь, не заглядывая в будущее.

Кроме этой основной проблемы возникает много других. Хватит ли у Лассе времени для эффективных тренировок, сможет ли он выполнять их в полном объеме?

А кроме того, Лассе теперь женат. Когда после Мюнхена мы взяли курс на Монреаль, он был беззаботным холостяком. Теперь положение изменилось. Лассе и Пяйви должны многое для себя решить, прежде чем брать курс на Москву. Лассе придется часто отлучаться из дома: на соревнования, на тренировки, выезжать за границу. Жена должна быть к этому готова. Важно полное взаимопонимание, ибо размолвки дома подрывают моральное состояние спортсмена. Кроме того, нужно учесть, что до 1980 года Лассе может стать отцом. Появятся новые заботы, которых до сих пор он не знал.

Думали мы с ним и о том, что к 1980 году в Финляндии может появиться целая плеяда сильных бегунов на 5000 и 10 000 метров. Возможно, даже они заслонят его или, по крайней мере, избавят от бремени лидера. На Московской олимпиаде Лассе лучше всего было бы участвовать в беге на 10 000 метров и в марафоне. Из нынешней программы придется, возможно, что-то исключить, – скорее всего, бег на 5000 метров.

Во всем мире лихорадочно изыскивают способы, которые позволили бы бегуну быстрее восстанавливать силы после больших тренировочных нагрузок. А это, в свою очередь, зависит от того, какие питательные вещества способны наиболее эффективно пополнить энергией опустошенный большими физическими нагрузками организм. Чем быстрее этот процесс будет происходить, тем больше времени в течение суток можно будет уделять тренировкам.

Вполне возможно, что основной дистанцией Лассе в Москве будет марафон. В этом отношении мы приобрели богатый опыт в Монреале. Очевидно, до сих пор еще не найдены питательные вещества, которые могли бы лучше ныне существующих помочь бегунам на этой тяжелой дистанции. Видимо, необходимо решить некоторые проблемы в области обмена веществ, прежде чем мир получит марафонца экстракласса. Возможно, им будет Лассе, возможно, кто-то другой. Мне кажется, для марафона не сделано еще многое из того, что уже сделано для развития других видов спорта.

Я прекрасно сознаю, что четыре года перед Олимпиадой в Москве потребуют от Лассе огромных усилий, если он намерен еще раз подняться на

высшую ступень олимпийского пьедестала. Я сознаю также, отнюдь не подчеркивая своего значения, что многое потребуется и от тренера.

Необходимо правильно учитывать физические и духовные силы подопечного, необходимо знать его частную жизнь со всеми ее заботами и трудностями. Все это и многое другое надо так уравновесить, чтобы не возникло дисгармонии. Кроме того, тренер должен обладать необходимым воображением, которое позволило бы ему предвидеть, как воспримет спортсмен бесконечно повторяющиеся тренировки. Он должен уметь разгадывать, что ощущает и чувствует его воспитанник на различных этапах тренировочного процесса.

Поскольку Лассе работает с предельной нагрузкой круглый год, то даже незначительное увеличение интенсивности тренировок может свести на нет результаты большой конструктивной подготовки. Всего несколько просчетов, и спортсмен, который еще месяц-другой назад показывал оптимальные результаты, может сдать.

Не будет никакого толку, если я сегодня дам Лассе задание пробежать 35 километров, завтра – 20, послезавтра – 50. Я должен постоянно контролировать нагрузку, которую способен выдержать его организм.

Если бы не болезни, то уже после Мюнхена Лассе был бы готов к мировому рекорду. Однако мы решили, что главное – Игры в Монреале, и было бы неразумно пренебречь победой на Олимпиаде ради охоты за мировыми рекордами в преолимпийские годы. Лассе отказался от всего и четыре года вел рискованную игру, очень рискованную, ибо целью ее была только олимпийская победа.

Не могу сказать сейчас, захочет ли Лассе в следующем году или позднее попытаться побить мировой рекорд, сделав это своей промежуточной целью перед Москвой. Но Лассе знает, что рекорды падают, а олимпийская победа остается. Поэтому думаю, что рекорд мира в беге на 5000 или 10 000 метров по-прежнему остается для него второстепенной целью, хотя для финских почитателей спорта это был бы большой подарок. Основная цель Лассе, по крайней мере на данный момент, – победить в Москве, и, вероятнее всего, таковой она и останется, пока 70-е годы не отойдут в прошлое.

Большой интерес представит и марафон в Фукуока, на который мы отправимся с Лассе в начале декабря 1976 года. На этот раз он сможет пройти эту дистанцию со свежими силами, хотя и не будет так хорошо подготовлен, как в Монреале.

В Фукуока каждый год собираются лучшие бегуны мира. Поэтому я с особым интересом жду результатов Лассе в Японии.

Лассе – человек

Рассказывает Антеро Раевуори

Крис Брашер, известный спортивный комментатор английской «Обсервер», писал после Олимпийских игр в Монреале: «Лассе Вирен подобен дереву, котороеросло корнями в своей родной Мюрскюля. В этом его сила. Его не удалось вырвать из своего надежного прибежища, и потому ветры неудач не в состоянии свалить его, самое большее – лишь пригнуть иногда».

Крис Брашер, человек с далеких британских островов, попал, вне сомнений, не в бровь, а в глаз. Одержанными победами Лассе Вирен обязан своим физическим и моральным качествам, тренеру Ролле Хайккола, массажисту

Элмеру Уккола и профессору Пекке Пелтокаллио, своему клубу «Мюрскюлян Мюрскю» и всему Финскому спортивному союзу. К этому следует добавить, что он остается патриотом своей деревни. Он не бездомный скиталец, его корни остаются в Мюрскюля; от ее природы и земли, а также от своей семьи он вобрал в себя тот железный дух, который не плавится даже в адовом олимпийском котле.

Канадские газеты во время Олимпийских игр называли Лассе Вирена сверхчеловеком. На беговой дорожке он действительно сверхчеловек: рассудительный, хладнокровный тактик, которому не ведомо, что такое нервы, мозг его работает словно острая бритва. На тартане у Лассе Вирена отсутствует чувство жалости даже к себе, он никого не почитает, ни перед кем не преклоняется, но никому и не завидует. Это качество ему совершенно чуждо, в то время как финнам в целом оно присуще, и, к сожалению, даже очень.

Кто из нас верил в победу Лассе Вирена на 5000 метров в Монреале, когда открылась последняя прямая и шесть быстрых бегунов-асов дышали ему в спину? Наверное, немногие. Но и в этой критической ситуации мозг Лассе отдал ему единственно верный приказ: быстрее и дальше выбрасывай вперед бедро – от этого увеличится шаг и возрастет скорость.

Короче говоря, Лассе Вирен духовно сильнее своих противников, значительно сильнее. Он умеет обнаружить в каждом слабые стороны: медлительность, неуверенность, слабую тактику – и побеждает их, используя эти недостатки. Различные трудности, хотя бы история с «допингом кровью» в Монреале, превращаются у него из факторов раздражения в движущую силу, в импульс, толчок, они не подавляют воли, не выбивают из колеи.

Лассе Вирен никогда не жалуется. Если же это случается, то столь же редко, как выигрыш в лотерею. Он быстро переживает любые неприятности (вспомним перенесенную им операцию ноги в январе 1975 года). Так же хорошо приспосабливается он к жаре, влажности и даже холоду, легко мирится с отсутствием комфорта. На тренировках в Пуэрто-Рико зимой 1974 года ему не мешали ползавшие по стенам ящерицы, полное отсутствие удобств, одиночество.

Он, расслабившись, может часами лежать на кровати в полном покое. Даже крайняя необходимость не заставит его нарушить это состояние. Окажись Лассе арестантом, отбывающим пожизненное заключение, он и в тюрьме не почувствовал бы особых неудобств.

Приходят на память слова матери Лассе:

«Еще совсем маленьким Лассе умел обходиться без посторонней помощи. Наверное, уже тогда, в долгие дни одиночества, когда взрослые были на работе, и начали формироваться его характер и взгляды на жизнь».

Когда спортсмен способен бежать, как бежит Лассе Вирен, конечно же, он в определенном смысле сверхчеловек. На беговой дорожке хорошо видны его сильные стороны: высокая спортивная форма, физическая одаренность и хладнокровие. Они-то и являются основой его достижений, о которых говорит весь мир, они сделали его великим бегуном.

Когда же Лассе не участвует в соревнованиях, а живет обычной жизнью – просыпается, зевает, читает газету, идет на тренировку, отправляется на работу, возвращается домой, беседует с женой и обсуждает повседневные дела, – он перестает быть сверхчеловеком. Тогда он ведет себя, думает и чувствует, как десятки тысяч финнов от Ханко до Ивало.

Радио, телевидение, пресса, и в особенности журналы, непременно хотят видеть Лассе Вирена сверхчеловеком, всегда и во всем. Он-де должен каждый день говорить что-нибудь новое и необычное, делать что-нибудь из ряда вон выходящее. Бегун Лассе Вирен должен быть особенным и за пределами стадионов, он должен быть чем-то вроде придворного шута при финском народе.

Однако Лассе Вирен в частной жизни остается самим собой. Он не прибегает к возвышенным выражениям и вообще мало говорит. Он ничего не делает специально для возбуждения симпатий или антипатий к себе. Более типичного «середняка» трудно отыскать. Поэтому от четырехкратного олимпийского победителя вы не услышите ни одного анекдота, ни очень веселых, ни слишком грустных историй. За пределами беговой дорожки он свободен от всякой напряженности и ореола таинственности. Никаких сенсационных историй о Лассе Вирене не напишешь, если не выудишь их из своего воображения. Он самый обыкновенный человек, ни больше и ни меньше. А вот на полях спортивных сражений – картина иная. Там необходимо исключительное хладнокровие, и его у Лассе Вирена достаточно. Правда, в повседневной жизни ему почти не приходится его проявлять.

До сих пор многих продолжает удивлять тот факт, что спортсмен, упав на беговой дорожке во время олимпийских соревнований, через три секунды смог подняться, настичь соперников да еще и победить. Только человек со стальными нервами способен перед стартом спокойно лежать на скамейке, в то время как остальные участники снуют взад и вперед, как волки в клетке. Именно таким человеком оказался Лассе Вирен перед началом забега на 5000 метров в Мюнхене.

Те, кто присутствовал на печально известном допросе Лассе Вирена в Международном олимпийском комитете в Монреале, до сих пор удивляются, как он умудрился сохранить полное спокойствие и до, и во время этой процедуры. Впереди, в тот же день, предстоял финал бега на 5000 метров, над головой, как дамоклов меч, нависло обвинение в профессионализме, а он держится как ни в чем ни бывало. Мол, чему быть, того не миновать!

Его хладнокровие в какой-то мере смахивает даже на бесчувственность. После победы на 10 километров в Монреале Лассе Вирена очень мало волновало, что говорит о нем мир, что говорят близкие, не думал он и о волнениях миллионов телезрителей при виде его триумфа. Воображению и сантиментам нет места в жизни Лассе Вирена.

Именно эта способность отключаться от внешнего мира и думать лишь о поставленной задаче и является одной из тайн побед Лассе Вирена. Излишне эмоциональные люди не могут систематически добиваться крупных побед. Таким же суровым характером обладал и Пааво Нурми. Но он был суровым и за пределами беговой дорожки. Лассе – нет. В этом состоит разница между ними.

Спокойно, до равнодушия, относится Лассе Вирен к своим победам; они не повергают его в трепет. Можно с уверенностью сказать, что Лассе способен выдержать все психологические тесты, которым подвергаются астронавты, прежде чем отправиться в одиночестве в космическое пространство.

Из сказанного, очевидно, не трудно заключить, что Лассе Вирен не склонен к самокопанию и тем более к обсуждению поведения других людей. Он не способен наблюдать людей и их душевные порывы – во всяком случае, не облакает свои наблюдения в слова. Прежде чем ответить на вопросы, что он чувствовал в минуты победы, после поражения, на свадьбе, на похоронах, олимпийский победитель подумает и только после этого очень коротко ответит, пространных изъяснений ждать от него напрасно.

Лассе постиг, что на беговой дорожке преуспевают только дерзкие и сильные. Этот же принцип он распространил и на повседневную жизнь: *buisness is buisness (бизнес есть бизнес)*, бери деньги оттуда, откуда они идут. И железо необходимо ковать, пока оно горячо. Принцип правильный.

Возможно, все это унаследовано им по отцовской линии – представители этой семьи из поколения в поколение занимались коммерцией. А в этой области

необходимо быть расчетливым и организованным, необходимо подходить к жизни серьезно, без излишней легкости. А вот четкое понимание действительности, способность твердо стоять ногами на земле – это он, пожалуй, унаследовал от матери – крестьянки по происхождению.

Неоправданная суетливость и поспешность не передались ему ни по отцовской, ни по материнской линии. Эти качества вообще не свойственны Лассе Вирену. Наоборот, он всегда неукоснительно придерживается того, что наметил, всегда доводит дело до конца. Когда он раздумывал над поездкой в горы Кении для тренировок, а доктор Пекка Пелтокаллио заверил его, что совершенно уверен в пользе этой поездки, Лассе Вирен отправился в Кению – отправился, несмотря на то, что его коллеги Тапио Кантанен и Сеппо Туоминен отказались от поездки в последний момент. Если Лассе Вирен решал следовать советам своего тренера Рольфа Хайккола, он делал это безоговорочно и до конца. Кого, как не Лассе Вирена, можно назвать волевым человеком!

При этом Лассе Вирен очень деликатен, почти застенчив. Другой на его месте уже давно вышел бы из себя, а он еще раздумывает, стоит волноваться или нет. Он не потрясает кулаками, а старается скрыть маленькие заботы и неприятности. Не в его характере скандалить, кричать, плакать. Однако самые тяжелые заботы он не носит в себе – ведь он все же только человек!

Еще во время Олимпийских игр в Мюнхене Лассе Вирен старался держаться в стороне, говорил мало и явно утомлялся, когда ему приходилось беседовать, выражать свою точку зрения, быть центром внимания. Отчасти Лассе Вирен таким и остался – он неохотно общается с незнакомыми людьми. В последнее время он несколько изменился: начал приглашать к себе гостей, стал общительнее...

Но в одном отношении Лассе Вирен несколько не изменился: ему, как и прежде, чужды гордость и заносчивость, успех никогда не туманил ему голову. Олимпийский чемпион такой же скромный сельский парень, как много лет назад, всегда отзывчивый и доброжелательный. Если нужно, он сядет за руль грузовика своего брата и повезет многотонные бревна к заводам Сунилы.

Ну, а если еще на минуту вернуться на беговую дорожку, то в сознании мелькнет короткое и меткое замечание: Лассе рожден, чтобы побеждать! Это заявил после Олимпийских игр в Монреале Рольф Хайккола, тренер и человек, неизменно стоящий за победами своего воспитанника.

Лучшего окончания для этой книги не придумать.

Послесловие

Н. Иванов,

редактор отдела журнала «Легкая атлетика»

Прошло немало времени с тех пор, как отзвучали фанфары на Олимпийском стадионе Монреаля, но мировая спортивная печать нет-нет да и вернется к сенсационным победам финского бегуна, повторившего свой мюнхенский успех. Имя четырехкратного олимпийского чемпиона Лассе Вирена особенно интригует журналистов тем, что оно редко появляется в списках сильнейших во вне олимпийских стартах.

«После Олимпийских игр Вирен перестает быть звездой» – так пишет о Лассе американский журнал «Трек энд филд ньюс», рассказывая о его удивительной способности показывать свои наивысшие достижения именно в дни

олимпиад. После игр, отмечает журнал, Вирен быстро теряет достигнутую форму, резко снижает результаты. Перед стартами в Монреале этот прославленный бегун выигрывал очень мало соревнований. Еще меньше он выигрывал после монреальских побед. Лассе проиграл все забеги в десяти выступлениях, которые последовали сразу за Олимпийскими играми, занимая места от второго до одиннадцатого.

Такая же картина наблюдалась и в летний сезон 1977 года. В списках лучших пятнадцати бегунов мира вы не увидите имени Вирена. Однако, как бы то ни было Лассе – один из немногих легкоатлетов, обладающих четырьмя золотыми олимпийскими медалями. Все это дает основание считать Вирена одним из величайших спортсменов, которые умеют достичь пика спортивной формы к главным выбранным ими стартам. А для Лассе такими стартами являются олимпийские. И несомненно, что он добивается намеченной цели благодаря умному планированию всего цикла подготовки к пиковому выступлению.

Вроде бы столь выдающемуся бегуну не пристало показывать посредственные результаты. Но известно, что ни один спортсмен не может находиться длительное время в пике спортивной формы. И вполне понятно, что после олимпийских стартов Вирен несколько сдает свои позиции.

Что же думает сам Лассе о своем месте в легкоатлетическом спорте?

– Люди любят, чтобы мировые рекорды устанавливались каждый день, но меня рекорды не интересуют. Я бегаю только для олимпийских игр, – говорит Вирен в интервью корреспонденту американского журнала «Спорт иллюстриейтед».

– Есть бегуны и есть бегуны, – объясняет Лассе. – Некоторые устанавливают рекорды, побеждают на различных соревнованиях. Но они не могут хорошо выступить на основных состязаниях – олимпийских играх.

Почему же финский атлет сделал такой выбор?

– Огромная ценность олимпиад сохраняется, – говорит Вирен. – На них выступают все лучшие бегуны. Это настоящие мировые чемпионаты. Каждый атлет мечтает выступить с сильнейшими.

В Монреале, как известно, собрались все сильнейшие. А финский бегун к началу олимпийских стартов в мировой таблице лучших на дистанции 5000 м занимал... 18-е место. Однако никто из самых быстрых не смог показать свое «самое быстрое» время, а Вирен показал и стал первым.

Какой была тактика этого победного олимпийского забега?

Накануне Вирен и его тренер проанализировали слабые и сильные стороны каждого соперника. Основным претендентом на «золото», по их мнению, был новозеландец Дик Квокс с его мощным финишным рывком.

– Наш план, – вспоминает Лассе, – заключался в том, чтобы очень быстро пробежать последние два километра, особенно последнюю тысячу метров, сделать невозможным для Квокса и других сильных бегунов спуртовать под конец дистанции.

Такой тактический расчет оправдался. Квокс пришел к финишу вторым, вслед за Виреном.

– Его стиль – самый экономичный в мире, – говорит тренер чемпиона Хайккола. – С помощью компьютера мы рассчитали, что он тратит намного меньше энергии, чем какой-либо другой бегун. В конце дистанции Лассе не меняет стиль бега, но он вкладывает в него больше энергии.

– Бег вслед за Виреном приводит в бешенство, – признается знаменитый бельгийский стайер Путtemanс. – Вы бежите во всю силу, а он уплывает от вас, как будто бы ничего не делая.

Способность так бегать связана и с особенностями организма Лассе. Его сердце в два раза больше, чем у любого финского бегуна. Пульс в спокойном

состоянии – 32 удара в минуту. По словам Хайккола, организм Вирена обладает уникальными возможностями для «транспортировки кислорода».

Лассе Вирен начал заниматься бегом с 19 лет, в 1969 году. В основу его спортивного совершенствования Хайккола заложил идеи известного новозеландского специалиста по бегу Артура Лидьярда.

– Они нам показались наиболее подходящими, – говорит Хайккола, – так как наши тренировки проходят в условиях длинной зимы – подготовительный период – и короткого лета – соревновательный сезон.

– После победы в Мюнхене, – вспоминает Хайккола, – я серьезно поговорил с Лассе. Ему нужно было принять твердое решение. Он мог сосредоточить усилия на установлении в ближайшее время мирового рекорда. Однако, поступив так, Вирен «зажег» бы свечу с двух концов и к Монреальской олимпиаде «сгорел», пришел опустошенным. Я ему сказал: «Выбирай. Или рекорды или олимпийские медали!» Он ответил: «Медали!» Такое решение спортсмена облегчило нашу совместную работу в годы между олимпиадами. Соревнования для Лассе стали частью тренировки...

Сейчас Вирен взял прицел на Олимпийские игры в Москве. Самое удивительное, что план подготовки к московским стартам он продумал еще до состязаний в Монреале. Возможно, в Москве Лассе опять выступит на двух своих любимых дистанциях – 5000 и 10 000 м. Его цель – быть в числе победителей и на третьей в своей спортивной жизни олимпиаде.