

Вероника Степанова: «Я к апрелю на лыжи уже смотреть не могу и скучать по ним до первого снега в октябре не буду»

Олимпийская чемпионка Вероника Степанова рассказала о межсезонье лыжников.

«Традиционно лыжники ездили — а некоторые и сейчас ездят — на так называемую «закатку». Это когда ты по весеннему снегу после всех соревнований просто катаешься якобы в свое удовольствие, заминку длиной в неделю-две делаешь. Тем, кому это доставляет удовольствие, — мое почтение. Я к апрелю на лыжи уже смотреть не могу и скучать по ним до первого снега в октябре не буду, проверено.

Но это точно не значит, что я прекратила тренироваться. Такое у меня было лишь один раз в карьере: в 2021-м отчасти по объективным причинам, отчасти из-за собственной лени целых дней десять практически не тренировалась, зато активно ела вкусную мамину еду. Когда приехала на первый сбор в сезоне в начале мая, Сорин осмотрел меня скептически, но, будучи тренером современным, ничего не сказал. И не надо — пара лишних килограммов дали о себе знать практически моментально и мешали целый месяц. Выводы мной были сделаны.

С каждым годом период отдыха после сезона был короче. Вообще, отдых — это только в том смысле, что нет жестко прописанного тренировочного плана. Но все лидеры лыжной сборной все равно тренируются. Не верьте красивым фото в купальниках с пляжей — это иллюзия! Нет, сильные и стройные тела на них самые настоящие — иллюзия в том смысле, что сделаны снимки в перерывах между тренировками.

Чтобы побеждать на наших лыжных внутристоронских соревнованиях, нужно с каждым годом тренироваться все больше — и это, поверьте, не просто слова. Конкуренция все время возрастает, амбициозные тренеры соперничают друг с другом, стараясь вырастить новую чемпионку. Напомню, что и призовые в лыжном спорте вполне себе стимул.

Поэтому «тренироваться дальше будем больше!» — это не пустые угрозы раздраженного поражением наставника. Это буквальный план на сезон», — написала Степанова.