

Паралимпийская чемпионка Сочи Хелене Рипа – звезда ориентирования на велосипедах



Хелене Рипа завоевала «золото» в лыжных гонках на Паралимпийских играх в Сочи. В соревнованиях по спортивному ориентированию на велосипедах она нередко занимает призовые места среди женщин старше 40 лет.

- Для меня очень важно выступать и в обычных соревнованиях, и в соревнованиях для спортсменов с ограниченными возможностями. В ориентировании, например, побед от меня никто не ждет, тут я больше соревнуюсь сама с собой, – говорит Хелене.

Впрочем, даже если побед никто не ждет, это не значит, что их не бывает.

На недавних соревнованиях в Швеции Хелене приходила на финиш и третьей, и второй.

- Если я правильно ориентируюсь, получается занимать высокие места. Рассказывает спортсменка. – Даже с одной ногой я могу на равных соперничать с другими спортсменами, поскольку я довольно сильная и выносливая. Мне нравятся длинные дистанции – мой организм способен переносить длительные нагрузки.

Если на маршруте много подъемов на прямых асфальтированных дорогах, то рассчитывать на высокие места Хелене сложно. Но если во время заезда маленькие тропы перемежаются с большими на достаточно пересеченной местности, то у Хелене есть все шансы взойти на пьедестал почета.

- Бывало и такое, что я на велосипеде обгоняла спортсменов, которые поднимались в гору пешком, таща велосипед за собой.

- Я фанатка ориентирования на велосипедах, это быстрый, стремительный спорт. Мне очень нравится сочетание горного велосипеда и ориентирования, а правильно пройти дистанцию – это отдельное удовольствие.

Свои силы в ориентировании бегом

Хелене тоже попробовала.

- Я немного бегала на «О-Ринген», выбирала трудные, очень короткие маршруты, но, вообще, ориентирование бегом – это не совсем мое. Все-таки бегать по лесу, когда у тебя всего одна нога, довольно сложно.

Зато ориентирование на велосипедах пришлось Хелене по вкусу.

- Этот спорт – идеальное сочетание того, что я люблю. К тому же тут, в отличие от лыж, нужно все время быть максимально собранным.

Лыжные гонки – это главные вид спорта для Хелене. Она несколько лет готовилась к Паралимпиаде в Сочи, где в итоге выиграла золотую медаль на дистанции 15 км классическим стилем и взяла «серебро» смешанной эстафеты.

Но и лыжи – это далеко не единственный вид спорта, в котором Хелене добилась успеха. На Паралимпийских играх 1992 года в Барселоне она финишировала пятой. В плавании.

В разделе «виды спорта» на сайте Хелене значатся и лыжи, и горный велосипед, и гонки, и плавание, и культуризм, и ориентирование, и даже каяк. Такой вну-

шительный список не оставляет сомнений в том, что спорт занимает в жизни Хелене важное место.

В 1986 году, когда Хелене было 14 лет, она была самым обычным подростком. В школе она с удовольствием ходила на уроки физкультуры, но спортом как таковым не особо интересовалась. У Хелене полгода болело правое колено, но поначалу все думали, что это просто от перенапряжения. Потом все-таки решили отправить Хелене на рентген, и врач обнаружил небольшое изменение в структуре скелета. Дополнительное обследование подтвердило, что у Хелене рак. Нogu пришлось ампутировать выше колена. Первое, о чем подумала Хелене, узнав о неизбежной операции, что больше она никогда не сможет пойти в лес по грибы. Потом началась реабилитация, и как-то раз физиотерапевт Хелене взял ее с собой на тренировку по плаванию. Хелене стала плавать несколько дней в неделю и через какое-то время попала в национальную сборную. Плавание стало важной частью повседневной жизни Хелене, на национальном и международном уровне она выступала с 1987 по 1993 год. Из-за травм и операции на мениске с плаванием пришлось завязать. И вообще отказаться от занятий спортом.

Но через десять лет она встретила Ронни.

Муж Хелене Ронни Петтерссон, когда они только познакомились, и сам занимался разными видами спорта, и Хелене не позволил сидеть на месте.

- Он фактически заставил меня сесть на велосипед, я стала кататься по тропинкам, и какое же это было счастье снова оказаться в лесу. Я могла кататься часами.

Ронни видел новые возможности буквально во всем и, в случае необходимости, придумывал технические решения возникавших трудностей. Лыжные





гонки тоже открыли для Хелене целый новый мир, хотя и тут сперва приходилось прибегать к ухищрениям.

- Ходить по снегу на протезе не слишком приятно, но лыжи – это совсем другое дело.

Серьезно заниматься лыжами Хелене начала в 2010 году.

Впервые на старт большой гонки Хелене вышла годом позже. Тогда перед ней стояла единственная цель – понять, как быстро она сможет бежать по дистанции. А цель поехать на Паралимпиаду возникла случайно. Не прилагая к этому специальных усилий, Хелене обратила на себя внимание сборной, и в 2012 году ее взяли в национальную команду. Впервые за сборную она бежала на этапе Кубка мира в декабре 2012 года, который проходил в Финляндии. С первой же попытки Хелене стала золотым призером в смешанной эстафете и, что называется, вошла во вкус.

На свою первую Паралимпиаду в Барселоне Хелене ездила, когда ей было 22, и теперь, спустя еще 22 года, она снова отправилась на Паралимпийские игры. Но свое отношение к спорту Хелене за это время поменяла.

- Плавание было важной частью моей жизни, оно помогло мне вдохнуть полной грудью после операции. А еще, когда я выступала на соревнованиях, я сильно нервничала и очень переживала, что не смогу себя проявить.

Сам паралимпийский спорт тоже сильно изменился между двумя Играми Хелены.

- Это просто небо и земля. На Играх в Барселоне о победителях в лучшем случае писали небольшую заметку. А сейчас Игры показывают в прямом эфире по центральным каналам, они стали намного популярнее и доступнее. Это очень помогает становлению спорта для людей с ограниченными возможностями в целом.

- Отношение к паралимпизму тоже сильно изменилось в лучшую сторону. Сейчас основной упор журналисты делают на наши спортивные достижения. Сегодня на первом месте именно спорт, и только потом идут ограниченные возможности.

После паралимпийских свершений Хелене успела попробовать себя в качестве приглашенной ведущей на шведском радио и поучаствовать в шведском варианте телеигры «Форт Байяр».

- Я надеюсь, что смогу на собственном примере доказать всем, кто отличается от большинства людей, что не нужно бояться, нужно действовать. Ведь это так здорово быть не таким, как все.

Впрочем, никакие исключения на Хелене не распространяются. Для остальных ориентировщиц на велосипедах она точно такая же конкурентка, как любая другая спортсменка, выходящая на старт. И к большим соревнованиям Хелене готовится не меньше остальных. Во время подготовки к Сочи Хелене тренировалась по 15 часов в неделю, и при этом умудрялась совмещать тренировки с полноценной работой. После Игр Хелене немного сбавила обороты.

- Мне крайне важно ставить перед собой цели и достигать их. После этого можно выдохнуть. Сейчас я стараюсь тренироваться 10 часов в неделю и вношу в тренировки максимально возможное разнообразие.

Хелене тренируется в первую очередь на лыжах и лыжероллерах, но и на велосипеде она катается довольно часто.

- В гонках на лыжероллерах я не участвую, это не по мне. Чтобы заявиться на соревнования, мне нужно быть полностью уверенной, что я смогу достойно выступить, а с лыжероллерами это вряд ли возможно. Но соревноваться мне нравится, и ориентирование на велосипедах дает мне такую возможность в летний период.

В будущем сезоне Хелене планирует принять участие во всех официальных соревнованиях. Кроме того, Хелене планирует принять участие в женском аналоге знаменитой гонки «Васалоппет» и мечтает прийти на финиш среди первых 50-и участниц этого 30-километрового забега. Лучший результат Хелене был в 2012 году – она финишировала 87-ой.

- Я не люблю загадывать больше, чем на один сезон, но было бы интересно посмотреть, как я смогу выступить по сравнению с обычными лыжницами.

Азимут

ПОЛИГРАФИЯ
ЛЮБОЙ
СЛОЖНОСТИ

Дизайн, верстка,
фотосъемка

Изготовление
и печать
спортивных карт

Издание
книг и брошюр,
твердый переплет

Рекламная и деловая
полиграфия

8 (906) 072-71-71
azimut-id@rambler.ru