



На Чемпионате Мира по спортивному ориентированию на велосипедах 2016 г. в Португалии российский спортсмен Антон Фолифоров (Владимирская обл.) завоевал золотые медали во всех индивидуальных дисциплинах. Это позволило ему одержать победу в розыгрыше Кубка Мира 2016 г. досрочно.

А Ольга Виноградова-Шипилова (Владимирская обл.) на этом же чемпионате стала чемпионкой мира на средней дистанции. Поздравляем!





## НУЖНО ВЫХОДИТЬ НА КАЖДУЮ НОВУЮ ГОНКУ С ОДНОЙ ЦЕЛЬЮ – ПОБЕДИТЬ!

**Антон Фолифоров (Владимирская область)**

В Португалии, на Чемпионате Мира по спортивному ориентированию на велосипедах, российский спортсмен Антон Фолифоров выиграл золотые медали во всех индивидуальных дисциплинах. Это случилось впервые в истории мирового велоориентирования. Теперь в медальном листе Антона Фолифорова одиннадцать золотых медалей чемпионатов мира, и он занимает третью позицию среди самых успешных россиян. Больше золотых медалей только у Эдуарда Хренникова (14) и Руслана Грицана (12). Португальский журналист Хоаким Маргаридо побеседовал с Антоном во время соревнований, и его впечатления предлагаются вашему вниманию.

Конечная цель любого спортсмена – завоевать титул чемпиона мира. Но чтобы выиграть три золотые медали, во

всех индивидуальных соревнованиях на одном чемпионате мира – это за пределами мечты. Это что-то невероятное, и доступно только для спортсменов из другой галактики.

В жаркие июльские дни россиянин Антон Фолифоров доказал, что такие достижения возможны, и собрал друг за другом в трех индивидуальных гонках золотые медали спринта, средней дистанции и лонга. Антон вошел в историю мирового ориентирования, став первым спортсменом, осуществившим хет-трик в велоориентировании. Всё это фантастическое действо произошло в 2016 году на двенадцатом Чемпионате Мира по спортивному ориентированию в Португалии.

**Спринт.** Говоря о спринтерской гонке и своей победе, Фолифоров подчеркнул, что «действительно, победа в этой гонке не была моей главной целью. Тяжесть в ногах, сильная жара и долгое время ожидания в карантине. Я принял три или четыре душа перед

стартом», – это означало, что план был просто «стараться изо всех сил, и посмотрим, что может получиться.» Но все оказалось в данный момент много интереснее. Антон вспоминает: «Вдруг я увидел Lauri Malsroos(a), который стартовал на две минуты позже меня. Лаури – очень сильный спортсмен, отличный гонщик, но я чувствовал, что это невозможно, может быть, я сделал какую-то большую ошибку», – говорит он, смеясь. Учитывая, что это было «трудное испытание для ног, но успокоительное для ума», подчеркивая физический спрос на техническую часть, Антон добавил: «Я думаю, что сегодня я был в состоянии держать хороший темп на протяжении всей гонки, и потерял всего несколько секунд, в пару рывков на верстал, но на самом деле я был очень последователен на дистанции, и результат меня очень устраивает.»

**Мидл.** Второй финал WMTBOC-2016 и вторая золотая медаль Антона Фолифорова – результат почти идеальной

гонки. Сразу после окончания соревнований россиянин полностью соответствовал идеальному образу удивительного победителя – автора золотого пути.

«Это была очень быстрая гонка, и я не сделал никаких больших ошибок», – начинается своё повествование Антон, и добавляет: «Я пытался сосредоточиться на технических аспектах, выработать свой темп и сохранить его на протяжении всей гонки». При прохождении пункта контроля зрителей Антон Фолифоров просто взял на себя лидерство в гонке, и золотая мечта была близка. Аплодисменты и одобрение публики были, конечно, важным стимулом, но усталость брала своё, и жара сильно нервировала. Именно эту часть гонки Антон напоминает особенно: «Въехать в последнюю гору перед финишем было очень тяжело, и я видел, как Kevin Haselsberger перешёл на бег с велосипедом. Я пытался крутить педали, но не выдержал и понял, что мне придется делать то же самое. Это было хорошее решение, и я очень доволен конечным результатом». Средняя дистанция в заключительной части имела свой нюанс, который мог стать губительным для любого спортсмена, в том числе и для «спортсмена мечты». Но в итоге осталось лишь несколько синяков на теле россиянина: «Я попал в аварию, очень плохо, но, к моему счастью, мой велосипед не пострадал. Ущерб был незначительный, и это позволило мне закончить гонку и пережить финиш без каких-либо серьезных проблем».

**Лонг.** В последний личный финал WMTBOC 2016 – сложная и ответственная длинная дистанция. Но после победы на жесткой средней дистанции Антон сказал: «Я очень устал и не могу предсказать, что произойдет в пятницу в финале длинной дистанции. Надеюсь, что дня отдыха может быть достаточно для хорошего восстановления, но в любом случае я буду вести борьбу за медали на длинной дистанции.»

Рассматривая и характеризуя эту гонку, как «очень жесткую борьбу в очень жаркий день», Антон признает, что иногда «мозг не работал как надо, и я сделал несколько ошибок, в том числе и большие, около двух минут на длинной дистанции. После этого мне пришлось сконцентрироваться, и я старался не торопить себя, чтобы не делать больше ошибок. С этого момента я ехал медленнее, но хорошо». Спортсмен вспоминает финальную часть гонки: «На последнем подъеме мышцы стали обвисать, и у меня не было сил



жать на педали. Я попробовал сконцентрировать усилия и сохранить последние запасы энергии на последние минуты дистанции. Теперь, когда гонка закончилась, я очень доволен своей победой». После окончания тяжелой гонки на длинную дистанцию силы Фолифорова были полностью исчерпаны. Или, как сказал он, «абсолютно пустой». Физически и психически. Слова были почти вымучены, но он не преминул ответить на пару вопросов: «Я все еще не могу очень четко осознать значение этой победы, и я очень рад, что я жив (смеется).»

В 2016 году перед началом чемпионата мира по спортивному ориентированию на велосипедах россияне Руслан Грицан и Антон Фолифоров были самыми титулованными спортсменами с наибольшим количеством золотых медалей, завоеванных в индивидуальных гонках велоориентирования (по шесть золотых медалей). Здесь, в Португалии,

Фолифоров был сильнее, и вышел вперед в этом соревновании.

Португалия является своеобразным талисманом для Антона Фолифорова. Именно здесь он получил свой первый титул чемпиона мира в 2010 году, и сюда же он вернулся через шесть лет, чтобы собрать ещё три золотые медали, а в общей сложности одиннадцать золотых медалей чемпионатов мира в своей карьере.

Сегодня физические и технические качества Антона не имеют аналогов в мире. Его душевные силы и стойкость уникальны и позволяют выиграть мировые титулы один за другим – это был его шестой титул за последние три года. Антон делится своим маленьким секретом: «Мой хороший друг однажды сказал мне: нужно идти на подиум только чемпионом, иначе ты никто. Нужно выходить на каждую новую гонку с одной целью – победить!»

*Hoakim Margarido (Португалия)*



# ПЯТЬ ТЫСЯЧ КМ ОТ МОСКВЫ ДО ПОРТУГАЛИИ РАДИ ОДНОЙ ЗОЛОТОЙ МЕДАЛИ! Ольга Виноградова-Шипилова:



Вообще, в Португалии довольно небюджетно в сезон снимать машину (около 20 тысяч рублей на 13 дней с большой суммой залога), перелёт на двоих туда-обратно стоит не меньше 30 т.р. на каждого, проживание на двоих – от 25 евро в сутки. Учитывая ещё стартовые взносы, 280 евро за всю программу, питание по 20 евро в день, а ещё на сборы надо ехать в Европу перед ЧМ... Поэтому, когда я отобралась в сборную России, мы с мужем решили, что стоит продумать логистику наших сборов и участие в ЧМ на самом дальнем от нас краю Европы более детально, так как все финансирование сборов перед ЧМ шло за свой счёт, а со ставки в Минспорте меня сняли ещё в январе. Сначала был вариант посидеть в Финляндии, поучаствовать в соревнованиях там, потом вернуться в Москву и отсюда вылететь прямо под чемпионат в Португалию (первым четырёх женщинам и мужчинам билеты оплачивает Минспорт, а я выиграла чемпионат России и была второй по отборам). Но потом нас вдруг озарила интересная мысль...

Зимой мы купили дом на колёсах, так почему бы не использовать его по-максимуму? Пять тысяч километров в одну сторону, по ходу собрать все возможные старты по МТБО, сделать тренировки на картах прошлогодних чемпионатов мира и Европы в Чехии и Португалии. Это были предположения. В итоге обозначились страны и соревнования: Латвия (3 дня МТБО), переезд до Чехии в 2 дня, тренировки на картах ЧМ в чешском Либереце, переезд на место Кубка Чехии (2 дня), потом 100 км до места соревнований Trilogy эндуро марафона, который по-

ехал Женя. После этого переезд к сестре в Швейцарские Альпы (Squol), где вместо транзита мы задержались на пять дней, ночуя на парковке перед кемпингом. После этого поехали в центральную Швейцарию, в гости к Наташе, так как вокруг их дома целых 10 карт по МТБО. За три дня мы успели вдоволь накататься под дождями, которые шли там без конца, и направились за 1800 км на запад в Португалию. Это был наш последний этап сбора перед Чемпионатом Мира.

За 2.5 суток из Швейцарии мы доехали до Португалии, в город Коштелу Бранко, где в прошлом году проходил Чемпионат Европы. После шикарной швейцарской дождливой погоды (20 градусов) мы попали в 40 градусов жары... Первые дни было очень тяжело. В прошлом году мне было легко дома смотреть GPS-трансляцию и разбирать дистанцию, но когда выходишь на реальную местность, то варианты начинаешь выбирать по-другому, и совсем по-другому ощущаются все подъёмы и спуски, которые сидя за экраном компьютера ощущать нереально (горизонталь в карте).

Недалеко от нашего кемпинга был старинный город, построенный среди гигантских валунов. Мы выбрали туда после одной из тренировок. Не заехав туда, считаю, что многое бы потеряли, так как культурной программы у нас больше и не было. Потом следовал переезд на запад, где в 30 км от моря расположился маленький городок Luso. 30 градусов тепла показались прохладой. А когда мы доехали в один из дней до океана, разница температуры была в 11 градусов (35 в Luso против 24 в Mira)! Океан показался

Хочу рассказать о том, как готовилась и как прошёл Чемпионат Мира по МТБО-2016, как выиграла золотую медаль, уже будучи мамой десятилетней дочери. О том, как всё было под катом...

Чемпионат проходил в центральной части Португалии, в 100 км от Порто, в регионе с центральным городом Коимбра. Из-за кризиса всей команде разрешили жить в разных местах, так как варианты, предложенные организаторами, были слишком неудобны или дороги.



холодным. И зачем люди едут сюда купаться в океане? Понимаю, покатаются по горам, по старинным городам в глубине материка, но вот лежать на пляже, когда задувает прохладный ветер и температура воды 15 градусов?... Мы посмотрели на это дело и поехали тренироваться – соревноваться, подальше от океана, туда, где тепло.

На протяжении месяца мы жили в своём караване. В кемпингах или на парковках (в дороге при переездах) у нас всегда были вода, туалет, душ, кухня, холодильник и кровати. В Португалии мы купили охлаждающий вентилятор. Один раз был фейл – мы потеряли крышку люка. Один раз из-за жары вдруг перестал работать холодильник. А заказанная новая цепь и большая передняя звезда вместо того, чтобы приехать с CRC за три дня, приехала за две недели под конец чемпионата, что, к счастью, не повлияло на развязку этого ЧМ, хотя спади у меня цепь на мидле, не видать мне чемпионства.

За месяц до ЧМ, уже в Чехию, на соревнования прилетела моя мама, чтобы помочь с дочей. И когда я была на соревнованиях или совместных тренировках с Женей, за своё чадо я была спокойна. В этой ситуации я бы сказала, что у нас была своя команда, и только командой – семьёй – мы смогли выиграть эту медаль.

**Чемпионат.** Открытие Чемпионата Мира состоялось 24 июля. Всего заявилось 13 стран. В элите было заявлено 82 спортсмена из мужской группы, 59 спортсменов в группе «женщины элита (ЖЭ)». По юношам и юниорам – 76 и 62 человека. Программа Чемпионата Мира по МТБО состоит из трех личных дисциплин и эстафеты. На этом ЧМ организаторы сделали ещё один соревновательный день, включив в программу неофициальную эстафету (МЭ + юниор, ЖЭ + юниорка). Иногда организуют смешанную эстафету МЭ + ЖЭ (мужчины элита + женщины элита). На третий день обычно даётся день отдыха.

В первый день соревнований была спринтерская дистанция на 18 минут. На ней я показала свой лучший результат за все годы участия в чемпионатах мира – 4-ое место! До того момента я считала, что физически я не могу ехать быстро, так как все-таки был большой перерыв. Но в реальности оказалось, что у меня был хороший запас физических сил. Всего на одном КП у меня была ошибка на 10 секунд, но остальные перегоны я ехала хорошо. Пару раз не могла прочитать на скорости карту, перетормаживала. Не считая это ошибкой, а только лишь техническим рабочим моментом... Финке, которая заняла 3-е место, я проиграла 10 секунд. Она оказалась самой стабильной спортсменкой. Все, кто был в первой десятке, делали небольшие ошибки, кто-то падал. Прилегла в одном месте и я, резко дав по тормозам из-за неожиданно вылетевшего «моего» поворота.

Тем не менее спринт прошёл. Я расслабилась, так как моя сестра сказала, что от меня она ждёт только грамотного прохождения дистанции мидл и лучшим моим результатом она считала бы моё попадание в ТОП-10. Что же, 4-ое место, а значит, минимум я выполнила. Но это был лишь первый день.

**День 2.** Неофициальная эстафета в два этапа. Её я пропустила. Моя цель – ТОП-6 в личные дни. Конечно, хочется в медали, но это уже жизнь покажет, кто как готов.

**День 3.** Мидл. Утро началось как обычно. Меня будили крепким чёрным чаем, так как эту ночь я провела беспокойно. Мирослава последнюю неделю перед чемпионатом спала очень хорошо и вставала всего-лишь по 2-3 раза за ночь. Иногда, просыпалась около 8:30, тогда бабушка с мужем шли с ней возиться, а я добирала свой сон. Но в ночь перед моей победой дочь не отрывалась от груди и просыпалась раз пять, не меньше, так как резались зубки. Утром меня разбудили. Не было времени отлёживаться, и за 1,5 часа до закрытия стар-

тового карантина мы выехали из кемпинга...

Организаторы давали место старта дисциплины мидл примерно так: «По трассе №21 из Порто в Коимбру будут висеть указатели поворотов (КП-шки); из центра соревнований двигайтесь по направлению Vouga do Volga, там будут висеть указатели». Когда стартовый карантин закрывается, открывается финишный и из него выпускают всех финишировавших спортсменов. Это делают для того, чтобы не было передачи информации от тех, кто уже прошёл свои дистанции. Любые электронные приборы запрещено брать в карантин. По зоне карантина ходят организаторы и строго контролируют соблюдение правил. Если ты опоздал в стартовый карантин или тебя застучали с телефоном, следует дисквалификация.

Когда мы приехали в ту самую Волгу да Волгу по автобану, мы не нашли ни одного знака о проходящих соревнованиях. Куда бы мы ни повернули, у кого бы ни спросили – никто не мог сказать, где же проходит Чемпионат Мира. В итоге, уже за 20 минут до окончания карантина, окончательно заблудившись и запутавшись, мы позвонили Валере Глухову и с трех попыток увидели долгожданный указатель на старт! Главный тренер сборной была вместе с нами. По машине пошла суета и нервозность. Меня сам факт того, что мы не можем найти место (город или деревню) соревнований, не сильно огорчал, но вот атмосфера внутри машины порядком рассердила, и адреналин за эти 45 минут поисков успел, как выделиться, так и раствориться в организме.

В карантин мы благополучно успели за 10 минут до закрытия, зато состояние спокойствия и невозмутимости теперь не мог нарушить предстартовый выброс гормона стресса (как когда вы разминаетесь, но вдруг спотыкаетесь и сразу всё тело пробивает потом). Тот самый неудачный вариант на 16 перегон, вместо





длинного подъёма по асфальту, я и англичанка Эмили Бенхам выбрали этот подъём с сыпучим грунтом и каким-то нереальным градиентом. В этом месте кто-то ломился слева через кусты, а значит самый крутой участок уже позади. Тот, кто выбрал правый вариант, привёз нам на перегоне от 25 секунд.

Когда я финишировала, у меня забрали карту, срезали хомуты GPS с велосипеда, и надо было пройти вперед по финишному коридору до считки чипа. Внутренне уже была уверенность в хорошем результате, но о первом месте я тогда даже не думала: «Ну, может быть, всё-таки я в тройке!», «Надеюсь, не хуже 4-го места».

Комментатор объявляет первую текущую позицию. Я всё ещё не могу отдышаться. Направилась к выходу. Тут меня просят всё-таки забрать велосипед, который я составила в 20 метрах позади, у организаторов. Вернулась в реальность, забрала велосипед. На выходе из финишной зоны встречает Женя. Тут только меня отпустило. Спрашивает: «Как ты?». Отвечаю взхлёб, что очень понравилось, полное удовлетворение от своей работы! Получала удовольствие от самого процесса гонки при прохождении дистанции! Не могла я быстрее пройти этот мидл, при этом безошибочно реализовывала все выбранные варианты, но, может, пару вариантов я могла и посмотреть. Рассказывала ещё что-то, пока чуть-чуть не затихли эмоции, и потом поехала заминаться. «I am satisfied» – крутилось в голове на фоне того, что тут много разговорной практики в английском языке. Слышу, что комментаторы по-прежнему всех ведут по моему времени. И тут, спустя минут 15 после финиша, уже на заминке я опускаю взгляд вниз на велопланшет, на котором лежит полученная распечатка (сплиты с временем прохождения каждого КП и рядом столбик с лучшим временем на этом перегоне и мой проигрыш на нём). Что же я вижу? +55 секунд на втором перегоне?! Нет слов. Реализация-то была на максимуме. Быстрее ехать я уже не могла и такая пропасть от лидера уже в начале дистанции.

Оставалось только ждать финиша всех до последнего участников, так как я

стартовала во втором десятке, а у нас в красной группе (последние 10 спортсменок) едут сильнейшие. Потом просмотрела свой сплит дальше. Он показал, что были помарки. А когда увидела в сплите последние перегоны, то вообще потеряла всякую надежду на тройку, так как там были времена с очень большим отставанием от лучшего времени на перегоне. Тогда, совсем отпустив мысли о том, что этот мидл прошёл для меня не очень «ух» и «satisfied», я поехала к Жене. Пока он кормил меня бананами и гелликами, позвонил телефон:

– Аллё. Владимир Владимирович (мой директор)?

– Ну, Виноградова, ты герой! Умница! Поздравляю тебя!

– Как? Я?! Все спортсмены ещё не доехали.

– Марика Хара тебе на 2 радио-КП уже 3 минуты проигрывает. Ты первая! Поздравляю тебя!

Уже по приезду домой меня спросили, было ли чувство неверия в свои силы, так как пропустив целый год, ты встаёшь в ряды с теми, кто не переставал тренироваться и повышать свои физические и технические кондиции. Я ответила: «Да, конечно, был». Очень трудно сломить стереотип мышления, в котором все всегда с чем-то сравнивается «себя с другими», «себя с собой», «свои действия с действиями других людей» и т.п. Уже с самого начала подготовки (два месяца после родов) я старалась работать над тремя аспектами спортивной жизни: физическая сила, техника



ориентирования и психология. Даже написала пост обо всех трёх составляющих ещё три месяца назад (так и не выложила в интернет). Так вот, насчёт стереотипа мышления, мне удалось его сломить в первый день соревнований на спринте. Причём, в Латвии и Чехии, на соревнованиях в течение нашего длительного сбора я показывала неплохие результаты (об этом есть пост на сайте o-sisters.ru), но даже после них я не имела уверенности в своих силах. И только результат на спринте снял напряжение от ожиданий. Так что в плане психологии всё было очень даже здорово, хотя есть ещё над чем работать, раз случай решает мою психологическую готовность... На этот раз, выходя на старт, у меня не было никаких предстартовых состояний (апатия, перевозбуждение, мысли о результате), был лишь настрой на свою работу, своё ориентирование, несмотря ни на что и ни на кого, а это главное.

**Post Scriptum.** За десять минут до награждения доча захотела спать. Я укачала её, и моя мама, которая впервые побывала на Чемпионате Мира по МТБО, ушла со спящей внучкой на руках подалее от места церемонии награждения. Она слышала, как меня награждают издалека, но не видела меня на пьедестале живую... Я хочу сказать огромное спасибо обеим бабушкам моей дочери... ещё спасибо моей маме за помощь, за то, что жила с нами целый месяц на 10 квадратных метрах каравана, моему мужу Евгению Шипилову, который пожертвовал своим сезоном в эндуро и был со мной на всех сборах по МТБО, которые мне были необходимы, большое спасибо моему главному спонсору, команде Specialized Russia за лучшую экипировку и велосипед, о которых я могла бы мечтать!

Отдельная благодарность директору спортшколы Владимиру Горину и губернатору Владимирской области Светлане Юрьевне Орловой за поддержку! Спасибо вам за понимание!

И напоследок я просто посоветую: мечтайте, потому что мечты определяют наше будущее и задают направление нашим судьбам, а там будь что будет...!