

# Я САМ СЕБЕ ИДОЛ

Эдгарс Бертукс (Латвия)

Эдгарс Бертукс родился в самый первый день 1985 года на востоке Латвии в городке Алуксне. Когда он был еще совсем маленьким, его семья переехала в расположенный неподалеку маленький поселок, где он и провел свое детство и школьные годы, до тех пор, пока не уехал в Ригу учиться в университет. Сейчас Эдгарс Бертукс живет в Риге. В настоящий момент Эдгарс закончил Рижский Технический Университет по кафедре материаловедения и прикладной химии и получил степень бакалавра по специальности «химические технологии».

Можно сказать, что вся его семья связана со спортом: до 28 лет его отец был профессиональным биатлонистом, после чего увлекся ориентированием. Тогда же и мама Эдгара начала бегать в лесу. В то же время был основан клуб ориентирования Алуксне, членами которого стали все члены семьи. Брат Эдгарса тоже увлекается спортом: пробовал свои силы и в ориентировании, и в баскетболе, и даже в немного экстремальном катании на руле. Впервые Эдгарс познакомился с ориентированием довольно рано – ему было всего шесть лет. Поначалу этот вид спорта не очень его увлек, и он участвовал в соревнованиях нерегулярно. В детстве больше занимался лыжами и даже имел успехи на уровне молодежных чемпионатов Латвии. Позже увлекался баскетболом (рост сейчас – 187 см при весе 75 кг). В отличие от сверстников, которые начинают серьезно заниматься ориентированием в возрасте 11-12 лет, Эдгарс начал целенаправленно тренироваться только в 17 лет, когда занял на республиканских соревнованиях второе место и понял, что хочет побеждать! И уже через два года попал на юниорский чемпионат мира в Эстонию.

С февраля 2012 г. Эдгарс Бертукс профессиональный спортсмен. Выступает за финский клуб Turun Metsankavijat. До прошедшего года лучшие результаты показывал в сезоне 2008 года. Тогда на длинной дистанции он был девятым на Чемпионате Мира в Чехии и седьмым на домашнем Чемпионате Европы в Латвии. В составе эстафетной команды был на подиуме Чемпионата Мира 2009 года в Венгрии (четвёртое место). Прошёл жесткую подготовку по лёгкой атлетике с целью участвовать в марафоне на Олимпийских играх. Но в 2011 году он получил травму, последствия которой не позволяют долго работать на асфальте. И будущий чемпион мира снова вернулся в ориентирование. Специализируется на средних и длинных дистанциях.

Если бы в мировом ориентировании ежегодно разыгрывались премии в номинации «Достижения в ориентировании», то латыш Эдгарс Бертукс номинировался как главный кандидат в герои 2012 года. И в этом нет сомнений! В прошлом году на чемпионате мира 2012 года по спортивному ориентированию бегом в Лозанне (Швейцария) Эдгарс Бертукс (Латвия) выиграл золотую медаль на средней дистанции. На прохождение всей дистанции он затратил 36 минут и 45 секунд. Своего ближайшего конкурента – россиянина Валентина Новикова – Бертукс опередил на 5 секунд. Это первая медаль в истории независимой Латвии на чемпионатах мира по спортивному ориентированию (ранее латвийские спортсмены лишь раз были среди призеров: в 1989 году на Чемпионате Мира в Швеции в тройке лучших оказалась Алида Абола, выступавшая тогда за сборную СССР). Через два дня после своей победы Эдгарс Бертукс завоевал бронзовую медаль на длинной дистанции. И тем самым доказал, что его сенсационный успех на средней дистанции вовсе не случайность. Две медали (из них одна золотая) на последнем чемпионате мира по спортивному ориентированию бегом сделали латыша знаменитым. В данной статье досье и интервью с Эдгарсом Бертуksom, в котором он рассказывает о чемпионате мира, о себе и своей мечте.

Эдгарс Бертукс – чемпион мира! Он не только первый латыш, который этого добился, но и первый в Балтийских странах. Это блестящее достижение для многих, несомненно, было большим сюрпризом. Но те, кто давно знает Эдгарса, были уверены, что рано или поздно этот амбициозный мужчина обязательно раскроется.

- Золото в финале средней дистанции на чемпионате мира в Лозанне! Наши поздравления, и вопрос: «Новый титул был в планах?»

- Спасибо! Это было невероятно! Я всегда мечтал о золотой медали чемпионата мира. Иногда, когда мне казалось, что уже все, сил нет и надежды тоже, именно эта моя мечта помогала взять себя в руки, не сдаваться, попробовать еще раз. Я для себя поставил цель победить на Чемпионате Мира-2013 на длинной дистанции. А в этом году я планировал, как минимум, повторить свой лучший результат, т.е. девятое место (на ЧМ-2008).

- В чем секрет победы? Был ли в течение всей дистанции всего один решающий момент?

- Секретов никаких нет. Я кому угодно могу рассказать о своем выступлении в подробностях, но надо понимать, что хорошо для одного, то может быть плохо для другого. Мое убеждение – если хочешь победить, будь самим собой. Для меня необходимо быть собранным, все ловить на лету, быть здесь и сейчас. Держать голову высоко и делать то, что я хорошо умею. Если

еще подробнее, я всю дистанцию прошел на одном дыхании, и, только когда я вышел на поле, я «включил» режим бега. Я решил для себя, что как только дело дойдет до бега, я выложусь на все сто. Это оказалось верным решением.

- Король средней дистанции француз Тьерри Жоржу как-то сказал, что именно зимой мы завоевываем медали за лето. Поэтому вопрос: «Как подготовиться к золотой медали?»

- Я абсолютно согласен с Тьерри. К этому сезону я начал готовиться в октябре 2011. Сначала все шло не так гладко, я еще плохо бегал из-за травмы на пятке, которую я получил во Франции. Чтобы восстановиться после нее, я много плавал и занимался на тренажерах. В начале года я поехал в Португалию, даже не надеясь на то, что у меня получится побегать там. Однако я быстро восстанавливался, и решил отправиться в лагерь TuMe в Испании. Остаток же зимы я пробыл в Великобритании. «Именно зимой мы завоевываем медали за лето» – стала моей любимой поговоркой. Уже дома в Риге я начал опять бегать длинные дистанции и повторял эту фразу себе снова и снова.

- Несколько лет назад ты сконцентрировался на беге на длинные дистанции. Что тебя привело обратно в ориентирование?

- Вернулся, поскольку понял, что это мое место. Мной владело чувство неоконченной работы. Но главной причиной стало то, что в 2011 году получил травму колена и должен был на некоторое время отказаться от бега на асфальте. Тогда я понял, что создан для бега по пересеченной местности. У всего, что случается, есть причина!

- Был ли титул чемпиона мира твоей целью, и когда реально эта цель появилась?

- Эта цель была у меня с самого начала. Я не очень это рекламировал, не говорил про это постоянно, но эта цель была со мной всегда. В последние годы не очень блестящие выступления немного затуманили эту цель, и, возможно, я стал меньше в себя верить, но незадолго до чемпионата мира все изменилось – я почувствовал, что этот титул все же возможен. Здесь хочется, прежде всего, поблагодарить тренеров, которые вдохновляли меня до последнего даже в те минуты, когда казалось, что я в Швейцарии вообще не буду стартовать.

- Когда ты начал целенаправленно готовиться к чемпионату мира в Швейцарии, и какие ставились цели?

- Подготовку начал в октябре 2011 года в Турку (Финляндия), у Микко в спортлагере. Там же были поставлены цели и рассмотрены реальные возможности. Сам я считал, что целью может быть медаль на чемпионате мира в 2013 году в Финляндии, но Микко спросил: «Почему не в Швейцарии?». В тот момент мне нечего было ему возразить.

- Микко Кнуути и Яри Икакеймонен уже долгое время являются твоими одноклубниками в Финском клубе ориентирования «Турун Мессянкявият». Когда началась ваша совместная работа, и в чем она состоит?

- Можно сказать, что совместная работа началась уже в 2011 году во время чемпионата мира. У меня как будто бы были все необходимые компоненты для получения медали: я много тренировался на похожих местностях, со здоровьем было все в порядке, и чувствовал себя готовым, но чего-то все же не хватало. Я был в отчаянии и искал помощи. Это было также время, когда я понял, что необходимо что-то радикально поменять для дальнейшего движения. Так я и попал к этим тренерам. Яри помогает мне с физической подготовкой, а Микко – гурю в ориентировании и хороший советчик во многих других вопросах, не менее значимых в жизни.

- У тебя была основная дистанция, к которой готовился в этом году? Почему именно эта дистанция?

- Основной упор был сделан на длинную дистанцию, поскольку я знал, что большое значение будет иметь скорость бега, и нужно будет много бегать по дорогам. При таких условиях относительно легко готовиться везде, где есть просто хорошие возможности для бега. Новый год начал вместе с легкоатлетами в спортивном лагере в Португалии, это был хороший выбор и для закрепления умений, необходимых в ориентировании. Выбор пал на длинную дистанцию еще и потому, что всегда считал ее единственной «настоящей», классической дистанцией, и моей мечтой было ее выиграть. Вышло по-другому.

- На протяжении нескольких лет твои наивысшие достижения не улучшались. Как ты смог добиться такого скачка в развитии в этом году? Что-то кардинально поменял в подготовке, или просто в предыдущие годы твои реальные возможности были не видны стороннему наблюдателю?

- Конечно, звание чемпиона мира в некотором роде сюрприз, но я считаю, что уже раньше был готов достичь этого уровня. Но всегда чего-то не хватало, а в этом году наконец-то все было в правильное время в правильном месте. Признаю, что после 2008 года мое развитие как ориентировщика замедлилось. Частично из-за того, что сконцентрировался на беге на длинные дистанции, а частично из-за того, что работал с полной занятостью, и это было трудно совмещать с тренировками. Считаю, что решающим фактором стало то, что стал профессиональным спортсменом. Хотя это не означает, что я сейчас тренируюсь намного больше, чем раньше, но это дает возможность гораздо больше внимания уделять здоровью, качественному восстановлению и усовершенствованию техники ориентирования. Программа тренировок, состав-



ленная тренером Яри, себя оправдала, но все равно есть еще много над чем работать.

- Как тебе удалось достичь в этом году пика формы к чемпионату мира?

- Оглядываясь назад, понимаю, что на самом деле я тренировался больше, чем когда-либо раньше, и качество тренировок значительно улучшилось. Много было специальных тренировок, но в то же время я очень заботился о своем здоровье. Последний настрой был идеальный: еще за два дня до чемпионата мира я не чувствовал себя готовым, а на квалификации длинной дистанции был уже в форме.

- Что ты делаешь непосредственно перед стартом?

- На этом чемпионате мира перед всеми стартами готовился примерно одинаково. Поскольку физическая форма была очень хорошей, главной задачей было настроиться психологически, и это мне удалось. Каких-то «правильных» ритуалов у меня нет. Возможно, со стороны, кажется по-другому, но тогда просто я не считаю это ритуалом.

- Прокомментируй, пожалуйста, важнейшие нюансы и мысли перед стартом, которые сформировали это превосходное достижение.

- Во время утренней пробежки перед средней дистанцией я задал себе тот же

вопрос, что и Микко осенью: «Почему не сегодня? Сегодня хороший день!» Я понял, что мне в голову на дистанции приходят различные мысли, и для того, чтобы лучше бежать, надо эти мысли гнать. Это мне удалось только на двух соревнованиях, и средняя дистанция чемпионата мира не является одной из них. Есть куда развиваться!

Про среднюю дистанцию чемпионата мира могу только сказать, что максимально сосредотачивался на текущем этапе и практически не планировал вперед. Вся дистанция была как бесконечная дорога.

- Остался ли ты доволен собой, и что можно было сделать по-другому?

- Было бы нелепо сказать, что не доволен, но все же есть одна вещь, которую можно было бы сделать по-другому. Наверное, я не реализовал всю свои скоростные возможности, и на квалификации длинной дистанции можно было бы поберечь силы, которые, несомненно, пригодились бы в финале.

- Чем эта победа значима именно для Эдгарса Бертукса?

- Для меня это стало еще одним доказательством, что нет ничего невозможного, если верить в свои силы. Мои достижения должны служить примером для других латвийских ориентировщиков (особенно мо-

лодых). Все труды стоят того. Придет день, и каждый из моих соотечественников может оказаться на моем месте, даже несмотря на то, что Латвия не является «передовой» страной с точки зрения спортивного ориентирования. Я все время об этом говорю, и, думаю, что не перегибаю палку. Я очень надеюсь и верю в то, что мой успех будет способствовать развитию ориентирования в моей стране.

- Мы все время говорим о золоте на средней дистанции и совсем забыли о третьем месте в финале забега на длинной дистанции. Расскажи об этом своем выступлении.

- Для меня эта вторая медаль не менее важна, чем золотая. После победы я не думал, что способен еще на какие-то достижения в этом году. Мне казалось, что я сделал все, что мог. Так что последующая бронза – это доказательство всем и, прежде всего, самому себе, что мне не просто повезло, что я действительно могу!

- Какие твои дальнейшие спортивные цели?

- Не секрет, что уже во время чемпионата мира меня мучали проблемы со спиной, что обусловлено хронической травмой ноги. Чемпионат мира я провел шикарно, но после этого были проблемы с бегом. Поэтому моим первым заданием является оправиться от травм и только тогда начинать думать о следующем сезоне.

- Где ты сейчас живешь и работаешь? Или ты профессиональный спортсмен?

- В настоящее время живу в Риге. Благодаря помощи спонсоров, с февраля 2012 года работаю спортсменом с полной занятостью. До этого четыре с половиной года работал инженером в Siemes Heathcare.

- У тебя в августе была свадьба, кто твоя избранница?

- В августе у нас состоялась свадьба с Кристиной Кокиной, которая уже долгое время была моей подругой. Ее отец, как и мой, был профессиональным биатлонистом. Кристина несколько раз была членом сборной Латвии на чемпионатах мира, и я уверен, что она будет участвовать в чемпионате мира и в будущем году в Финляндии. У меня есть 11 месяцев, чтобы ее натренировать. Как я уже раньше говорил, большая часть моих достижений стала возможной благодаря ей. Иногда даже мне самому не ясно, как она может меня выносить.

- Звание чемпиона мира ко многому обязывает. Какие спортивные планы на будущее?

- Сейчас я вынужден сделать перерыв. В 2013 году я планирую принять участие в финале чемпионата мира. Весной я собираюсь ненадолго съездить в Вуокатти, потренироваться, а потом сразу принять участие в чемпионате Финляндии. Там я встречу со своими тренерами и дорогими товарищами по клубу. Поздней осенью я попробую пройти квалификацию для чемпионата Европы. Моя главная цель не потеряла своей актуальности, так что я сделаю все



возможное для победы на длинной дистанции в Вуокатти. **МОЯ САМАЯ БОЛЬШАЯ ЦЕЛЬ – ЗОЛОТАЯ МЕДАЛЬ НА ДЛИННОЙ ДИСТАНЦИИ – ВСЕ ЕЩЕ ЖДЕТ МЕНЯ!**

- *Что ты думаешь о будущем ориентирования? Наш спорт движется в правильном направлении?*

- Я стал об этом задумываться только совсем недавно. Я рад, что чемпионаты мира не будут делить на две части. Прочие нововведения мне нравятся. Главное, чтобы всегда было настоящее ориентирование в лесу. Я прекрасно понимаю, что должен уделить теперь время и спринту,

поскольку этот формат теперь будет становиться только популярнее. Если бы от меня зависело, я бы устраивал крупные соревнования по ориентированию и в маленьких странах, таких как Латвия. Необходимо знакомить людей с нашим спортом. Проблема в том, что у моей страны нет таких ресурсов, чтобы организовывать всемирные чемпионаты. Но с некоторой помощью мы на многое способны.

- *Как спортсмен Эдгарс Бертукс – теперь это громкое имя в ориентировании. А как личность? Каким он себя видит? Что для него самое ценное в жизни, а что неприемлемо?*

- Есть несколько жизненных законов, в которые я верю. Самое главное – что посеешь, то и пожнешь. Об этом я не забываю. Это вовсе не означает, что у меня в жизни не было решающих моментов, но обычно я представляю, почему со мной происходят те или иные события. Моя семья – это самое главное в моей жизни. Я очень дорожу всем, что они для меня сделали, и каждый

миг, проведенный с ними, бесценен. Я не думаю о плохом, и в моем сердце нет ненависти. А если появляется в мыслях какая-то тень, я её гоню от себя. Этому меня научила моя невеста Кристина.

- *Есть ли у тебя счастливый амулет, который ты берешь с собой на соревнования?*

- Я бы не сказал, что я верю в приметы. Есть некоторые ритуалы, медитации, еще я ношу кулон с янтарем из Балтийского моря. Но я не думаю, что в нем есть какая-то скрытая магическая сила.

- *Есть ли кумиры среди спортсменов?*

- За мою спортивную карьеру их было несколько. Но я просто уверен, что если у тебя есть какой-то кумир, ты всегда будешь лишь вторым. Именно поэтому, может это покажется чересчур высокомерным, но я сам себе идол.

- *Каким ты себя видишь через пять лет?*

- Самый сложный вопрос! Надеюсь, что все еще буду выглядеть моложе, чем есть на самом деле, и буду думать о медали на чемпионате мира.

Редакция журнала «АЗИМУТ»  
благодарит Эллу Швед (Эстония)  
и Сикстена Силда (Эстония)  
за помощь при подготовке  
данного материала



## Наслаждайтесь спортивным ориентированием и живописной природой региона Кайнуу во время недели спортивного ориентирования в 2013 в Вуокатти.

Чемпионат мира по спортивному ориентированию вновь будет проводиться в Финляндии, 6-14 июля. Приезжайте и откройте для себя что-то новенькое во время Фестиваля Ориентирования в Вуокатти!

Неделя ориентирования Кайнуу- это незабываемые приключения для всех желающих! Соревнования будут проводиться на тех же трассах, по которым соревнуется мировая элита. Заявки и дополнительная информация здесь : [info@rastiviikko.fi](mailto:info@rastiviikko.fi)

Вуокатти- это круглогодичный праздник для всей семьи! Здесь каждый найдет для себя что-то особенное! Различные варианты проживания всего в часе езды от соревновательных центров, дополнительная информация здесь : [www.woc2013.fi](http://www.woc2013.fi)

Добро пожаловать!

