

МИХАЭЛА ГИГОН: ОПОЗДАЛА К СТАРТУ, НО НЕ К ФИНИШУ

Интервью с Михаэлой Гигон после ее победы на средней дистанции на Чемпионате мира в Австралии

— Михаэла, на своей страничке в интернете ты написала про свою цель так: «Завоевать медаль на чемпионате по спортивному ориентированию на велосипедах, когда-нибудь стать чемпионкой...» Было это лишь мечтой или ты все-таки на это рассчитывала?

— На медаль я, можно сказать, рассчитывала. Для того чтобы стать чемпионкой, помимо удачи, требуется очень хорошая физическая подготовка, которую я приобрела во время своего 12-ти месячного пребывания в армии. Так что я верила в то, что у меня есть шанс.

— Как ты себя чувствовала во время своей победной гонки? Ты была несколько взволнована по пути на старт...

— Я немного опоздала к старту, так как неправильно рассчитала время. К счастью, между предстартом и стартом было 10 минут, я же приехала за 5. В результате к старту я ехала почти в соревновательном темпе и в спешке забыла о проверке чипа.

На КП 1 и 2 у меня были нехорошие предчувствия относительно выбранного мной варианта. Я подумала: «Сейчас мне нужно прибавить скорость!». Дальше все пошло, как по маслу, я старалась ехать все время максимально быстро, мне везло с выбором вариантов, я допустила лишь одну маленькую ошибку на одном из перекрестков. Я уже чувствовала себя достаточно спокойно, концентрировалась только на дистанции и не думала о возможных результатах.

Конечно же, был и элемент удачи в моей победе. В лидеры я вышла на 11-м КП. До этого лучшее время показывала Белинда Элисон (Австралия). На второй КП я выбрала все-таки не самый удачный вариант, у восьмого КП упала, и это отняло у меня время, на девятом КП я к тому же допустила ошибку. Анализ сплитов показал, что уже на седьмом КП я была на втором месте, но из-за ошибки потеряла свое положение. По пути в гору на десятом КП я решила снова «прибавить газу». Последние три КП с точки зрения техники ориентирования я прошла просто прекрасно — выбрала и запомнила вариант движения еще при подъеме в гору и дальше ехала по памяти.

— Был ли выбор вариантов таким, как ты ожидала? Они соответствовали уровню чемпионата мира?

— Длинная дистанция была достаточно однообразной. Участник выбирал вариант и дальше должен был ехать, ехать и ехать. Средняя дистанция была несколько лучше,

эстафета — гениальна, там действительно нужно было быть настороже. Самым интересным был выбор варианта на пятикилометровом перегоне в квалификационном заезде на длинную дистанцию. Интересно сравнить официальные данные организаторов о длине дистанции по оптимальному варианту и набору высоты с реальными: официально — 14,9 км с набором высоты 450 метров, мой вариант получился 16,2 км с набором высоты 370 метров. Проходимость дорог была большей частью хорошей. На длинной дистанции почти все дороги были широкими, на других мешали большие камни и корни.

— На средней дистанции твой результат всегда лучше, чем на длинной. Довольна ли ты седьмым местом на длинной дистанции?

— Я была разочарована своим результатом. Накануне ночью я плохо спала — всего три часа, поскольку сильно волновалась. Поэтому чувствовала себя не очень хорошо физически и сразу же сделала ошибку на варианте.

— Твоими результатами «спекулировало» австрийское сообщество по спортивному ориентированию. Испытывала ли ты давление от этого, и как ты на это реагировала?

— По всей видимости, на длинной дистанции плохо. На средней дистанции я сказала себе: «Моя жизнь не изменится даже в случае супер-результата, ничего страшного также, если я приду десятой». С этой мыслью я прекрасно спала. Я знала, что физически подготовлена хорошо, не хуже других. У меня все получилось, я знаю, что могу ориентироваться.

Я думала, что чемпионкой станет Эмили Винер (Австралия). Она уже побеждала во Франции в 2002 году и серьезно готовилась к этому чемпионату. Но здесь она дважды стала четвертой. Белинду Элисон я не брала в расчет. По поводу финских участниц я предполагала, что они сильны лишь на ровной местности, а не на горной, так оно и вышло. Но я не предполагала, что французенка Лаура Купа, чемпионка мира 2002 года, настолько сильный соперник, каким она оказалась.

— Вы вместе с Николь Зенфт и Соней Цинкль выиграли серебрянную медаль в эстафете. Ваша гонка была потрясающей. По этому поводу Том Визер в журнале «Orienteering» написал: «Удивительно, как Михаэле Гигон удалось вывести своих коллег по команде на второе место». Как все было на самом деле?



— Оценив наши результаты в предыдущие дни, мы рассчитывали на 4-6 место, медаль казалась нереальной. Со второго этапа Соня Цинкль пришла шестой. На перегонках я видела других участниц, которые тоже очень резво двигались. Я видела двух австралиек и одну русскую перед собой и думала: «Этих трех я должна обогнать». На наше счастье Белинда упала и отстала. Внезапно передо мной возник красный костюм — это была чешка, ехавшая второй, ее я обогнала. В этот момент мы были на краю карты, и я заметила, что она, по всей видимости, пропустила поворот и выехала за пределы карты. Она уехала достаточно далеко и уже не могла ни на что претендовать. Потом на подъезде к КП я догнала спортсменку из России, так я стала третьей. Вскоре я увидела австралийку — на предпоследнем КП мы были вместе. Потом она запуталась и у финиша была вне себя от ярости, так как думала, что стала четвертой, еще не зная о провале чешки. Команда утешила ее известием о третьем месте. Восторг нашей команды был неописуемым! Соня и Николь обе проехали хорошо, их ошибки были незначительными. Мой суперзаезд был лучше, чем мой победный заезд на средней дистанции.

— Во время службы в армии у тебя была возможность сконцентрироваться на своем виде спорта. Это ли стало основой твоего успеха?

— Я думаю, да, так как при обычной работе у меня не было бы столько времени для тренировок и для отдыха. Возможно, для тренировок я бы еще находила время, но когда нет пауз для отдыха... Я тренируюсь в среднем по 15 часов в неделю: около 150 км на велосипеде, бегом и на лыжах. Кроме того я провожу силовые тренировки. Чтобы не забыть: Мики Прешлер как тренер стал для меня большой поддержкой. И армия тоже.

— Михаэла, теперь ты — чемпионка мира, остались у тебя еще какие-то цели в спорте?

— Конечно! Еще раз стать чемпионкой мира, доказать, что эта победа была не случай-

Кубок России. Ориентирование на велосипедах. Финал

Воронеж, 15–19 мая 2006 г.

Финальные старты Кубка России являются отборочными на Чемпионат мира, Чемпионат Европы и Кубок Европы. Центр соревнований будет располагаться в отеле «Спутник», размещение участников будет организовано в центре соревнований, а также на лыжной базе «Олимпик». На соревнованиях будет применяться система отметки SportIdent.

Программа:

15 мая	модельная тренировка
16 мая	спринт
17 мая	классическая дистанция
18 мая	длинная дистанция
19 мая	отъезд участников

Заявки присылать по адресу: 394000, г. Воронеж, ул. Театральная, 28. Спортклуб «Синтез». Тел. 8-4732-399-246. E-mail: sintez2006@yandex.ru

ной. Я хочу также завоевать чемпионский титул на длинной дистанции, это я «запланировала» на чемпионат в Словакии в 2005 году. Я могу лучше подготовиться к предстоящему чемпионату, так как мне подходит местность. Там у меня практически преимущество «хозяев поля». Однако австралийская местность не была для меня чересчур необычной, ориентироваться было легко, дороги – четко видны. У австралийцев не было особенного преимущества. Мы приехали в Австралию за три недели до соревнований, тренировались, смотрели карты, ездили по тренировочным и квалификационным дистанциям.

– Как и когда ты пришла в спортивное ориентирование на велосипедах?

– Спортивным ориентированием бегом я занимаюсь уже давно, велоориентирование впервые попробовала в 2000 году – ради удовольствия и сразу стала третьей. И все благодаря угрозе дисквалификации и из-за насмешек противников – я ехала в сандалиях!

В 2000 году у меня были проблемы с лодыжкой. Поэтому я решила сделать перерыв в ориентировании бегом и участвовала в Кубке мира по спортивному ориентированию на велосипедах в Бельгии, при температуре плюс 5 градусов, дожде и грязи. Несмотря на это, мне понравилось. В 2001 году, когда мой ортопед сказал, что ориентирование бегом не подходит для моей лодыжки, я встала перед выбором: бег по улицам, что меня совсем не радовало, или спортивное ориентирование на велосипедах. Последнее меня сначала пугало, потому что нужно много тренироваться, а я все еще ездила на велосипеде моего брата Кристиана. Когда я приобрела свой велосипед, началась моя спортивная карьера в этом виде спорта. С конца 2000 года моим тренером является Мики Прешлер – он всегда больше концентрировался на ориентировании на велосипедах и профессионально организовывал мои тренировки.

Вскоре пришли первые успехи. Летом 2001 на Кубке Мира я стала девятой и десятой, осенью четвертой, чуть-чуть отстав от тройки лучших. У меня была высокая мотивация, я знала, что все идет хорошо и дальше будет еще лучше.

– Что ты и многие другие находят в этом виде спорта, чем он вас так привлекает?

– В принципе, тем же самым, что и ориентирование бегом: каждая дистанция не похожа на другие, во время соревнований ты постоянно занят, и соревнования на велосипедах веселее, чем бег. Здесь тоже нужно трудиться, ехать в гору, но ехать с горы гораздо веселее, чем бежать. Конечно, езда с горы более опасна, но этого не избежать. Падения? Однажды, когда я упала, то поняла, что шлем действительно необходим. На важных соревнованиях я еду с «camelbak». Это фляжка, которая крепится на спине, когда она наполнена, то защищает спину. Но я ее беру, главным образом, чтобы немного попить во время езды.

Ханс Колар,
«FOL Orientierung», № 4, 2004
Перевод с нем. Елены Чернышевич.

