



МОЯ ЦЕЛЬ В СЕЗОНЕ – Стеффан ТУНИС (Финляндия) ДЕРЖАТЬ ПОЗИЦИЮ

Двенадцать медалей на чемпионатах мира, четырнадцать на чемпионатах Европы, одна победа в общем зачёте Кубка Мира – мало кто может превзойти эти достижения! Тем более, что чемпионат мира и Кубок Мира в лыжном ориентировании проходят только каждый второй год. Зимний сезон этого года – сезон Кубков Мира, и финскому спортсмену Стеффану Туннису, который является действующим победителем этого турнира, придётся защищать свой титул.

Сегодня Стеффан Тунис является одним из ведущих лыжных ориентировщиков в мире. Он, безусловно, тот спортсмен, который в последние годы достиг стабильно высокого уровня мастерства. Сейчас ему 30 лет, он женат (жена Джени), у них двое детей, причем младший сын родился в октябре прошлого года. Стеффан вырос в Веро, это небольшой городок примерно в 35 километрах от города Вааса на восточном побережье Финляндии. Лидер финского лыжного ориентирования не является профессиональным спортсменом в общепринятом смысле этого слова, последние два года он работает на полставки инженером в городе

Вяртсиля в фирме-производителе больших дизельных и газовых двигателей для кораблей и электростанций. Сочетать работу и спорт, конечно, сложно, но Стеффан Туннис думает, что такая работа больше идёт на пользу, чем мешает, и результаты должны доказать это.

На свои первые соревнования по ориентированию Стеффан попал в девять лет, и, как он сам признаётся, не смог найти все КП на дистанции. Но регулярные тренировки, работа над техникой ориентирования позволили молодому спортсмену попасть в юниорскую сборную Финляндии, а в 2002 году в Чехии на Первенстве Мира среди юниоров по спортивному ориентированию на лыжах он стал чемпионом в эстафете. В той, бесспорно, звёздной финской юниорской команде он не был лидером, но Стеффан – единственный, кому удалось сначала войти в основной состав сборной Финляндии, а затем стать лидером мирового лыжного ориентирования. На вопрос: «Каким образом ему удалось добиться такого успеха?» Стефан отвечает следующее: «Я думаю, что одним из ключевых моментов является то, что мне по-

везло и хватило ума, чтобы избежать серьезных травм в течение моей карьеры. Так что у меня за спиной много лет хорошей подготовки. Другая причина, думаю, в том, что я редко полностью удовлетворен своими победами на дистанциях и всегда пытаюсь найти какие-либо моменты для улучшения». В январе этого года Международная федерация ориентирования (IOF) признала финского лыжного ориентировщика Стеффана Туниса лучшим спортсменом месяца, с ним встретился норвежский журналист Эрик Борг и попросил ответить на следующие вопросы:

- Стеффан, каковы секреты вашей подготовки?

- Особых секретов нет. Просто у меня в активе есть много лет подготовки и обучения. Я считаю, что в каждом отдельном году было что-то новое, и нагрузки возрастали из года в год. Может мне кажется, но я считаю, что за прошедший десятилетний период мало кто тренировался лучше.

- Как вы относитесь к другим видам ориентирования, например, к ориентированию бегом, которым серьёзно зани-

маются лыжные ориентировщики Швеции?

- Я думаю, что ориентирование бегом является хорошей формой тренировки и обучения в течение лета. Обычно у меня есть, по крайней мере, одна тренировка по ориентированию бегом в рамках подготовки клуба или, как минимум, одно соревнование каждую неделю в летнее время. Я также пытаюсь сделать несколько беговых лыжных тренировок и в зимний период. В некотором смысле иногда бывает немного сложно делать их, но это очень забавный способ действительно провести ряд довольно тяжелых тренировок.

- Каковы ваши самые лучшие воспоминания о соревнованиях по спортивно-му ориентированию на лыжах?

- Я думаю, что самые лучшие соревнования, в которых я когда-либо принимал участие, это Чемпионат Европы в Норвегии в 2011 году, и конкретно на длинной дистанции. Погода и снег были действительно хороши, и, конечно, сама трасса была интересная и требовательная, на красивой местности, с длинными подъемами и склонами в разные стороны. Я выиграл эту гонку, но она по-прежнему волнует меня, потому что я не смог там пройти дистанцию идеально. Еще одна интересная гонка, которая осталась в памяти, – это в том же году, когда я выиграл свой первый индивидуальный титул чемпиона мира в средней дистанции в Швеции.

- Каково ваше мнение о смешанной эстафете в спринте, теперь это регулярная составляющая чемпионатов мира и Европы по лыжному ориентированию?

- Это новый вид в программе соревнований, и, я уверен, что очень зрелищный и интересный. Но именно он требует более тонкой настройки, как для спортсменов, так и для организаторов. И я думаю, что сейчас нашли правильный способ ор-

Основные моменты карьеры Стеффана Туниса: Чемпионат мира – золотые медали на средней дистанции в 2011 г. и в эстафетах в 2009 и 2011 гг., серебро на средней дистанции в 2007 и 2009 гг., в спринте и на длинной дистанции в 2011 г., бронза в спринте в 2007 и 2009 гг., а также на длинной дистанции и в эстафете в 2013 г. Чемпионат Европы – золотые медали на длинных дистанциях в 2010, 2011 и 2012 гг., в спринте и эстафете в 2012 г., серебро в спринте и на средней в 2011 г. и в эстафетах в 2006, 2008 и 2011 гг. В 2013 г. серебро на средней дистанции, бронза на длинной дистанции и в эстафете. Кубок Мира – победитель 2012 г.

ганизовывать данный вид программы. Однако он предполагает ряд довольно жестких требований к арене соревнований и рельефу местности. Например, обязательно должно быть интересным ориентирование в непосредственной близости от финиша. И мне кажется, что это не самый короткий путь к тому, чтобы иметь больше стран в верхней части итоговых протоколов.

- Как вы оцениваете свою подготовку?

- Моя подготовка прошла очень хорошо, и я сумел остаться здоровым почти всё время в течение года. Моя основная работа, а также тот факт, что я – отец, накладывают некоторые ограничения на мое свободное время и на тренировочный процесс. Скажем так, что жизнь догнала меня!

Это означает, что ещё труднее делать правильные вещи, и, расставляя приоритеты, я должен сосредоточиться. Например, я выполнял больше базовых работ в течение лета, а в течение лыжного сезона я больше сосредотачиваюсь на технической работе и ориентировании. В этом сезоне в финской команде мы сумели проделать намного больше работы по отработке технических навыков в ориентировании, чем раньше, и я считаю, что это даёт свои результаты.

- Какими были ваши стремления прошлой зимой и достигнуты ли они, и какие цели на этот сезон?

- Моя цель в каждом сезоне – это держать позицию, которую я достиг в пос-

ледние годы. Но я знаю, что в мире есть много парней, изо всех сил пытающихся обыграть меня. Я как лидер всегда должен быть в лучшей физической форме на чемпионатах и быть в состоянии провести несколько хороших гонок подряд.

- Сезон Кубка Мира предполагает много поездок. Тяжело ли столько путешествовать?

- Нет. Мне нравится путешествовать, особенно интересно по Восточной Европе. Из каждой поездки всегда узнаешь что-то новое. Трудно сказать, что больше привлекает – блестящие новые здания Астаны в Казахстане или старинные каминные в центре каждого магазина в городе Доспат в Болгарии. Но я расскажу вам о своём самом большом разочаровании – это караоке в Японии: для финальной команды это был действительно хороший чемпионат, в 2009 году в Японии. Например, мы выиграли эстафеты. Поэтому на банкете мы точно знали, что петь, тем более, что там была большая, модная караоке-машина. Но было большим разочарованием узнать, что старый хит Alphavilles песня «Big in Japan» отсутствует в списке!

- Что бы вы хотели пожелать себе в новом сезоне?

- Я надеюсь, что хорошая, снежная и солнечная погода поможет в соревнованиях этой зимой. Мне подходят скоростные соревнования и быстрое ориентирование со многими элементами управления, где надо быстро принимать решения. По правде говоря, мне почти всегда удается оставаться сосредоточенным в течение всей гонки и положительно справляться с ориентированием, особенно на важных соревнованиях. С самого раннего возраста у меня были лучшие выступления именно в крупнейших соревнованиях.

И самое главное – я также надеюсь на то, что я и моя семья будут оставаться здоровыми в течение всей зимы.

Стеффан Тунис пока не планирует прекращать свою карьеру лыжного ориентировщика. Он хочет довести её по крайней мере до чемпионата мира в Норвегии в 2015 году. «Я действительно надеюсь на то, что моя спортивная карьера будет длиться ещё не один год. И будет продолжаться столько, сколько я буду получать удовольствие от ориентирования и наслаждаться конкуренцией на соревнованиях», – говорит он.

Эрик Борг (Норвегия)

