

ЗОЛОТАЯ НЕДЕЛЯ

Среди лучших спортсменов сборной тоже существует разделение на подгруппы. И в зависимости от уровня они получают соответствующую поддержку. В группу мирового уровня входят, например, четыре ориентировщика: Майя Альм, Ида Бобах, Эмма Клингенберг и Туе Лассен. Основная часть сборной большую часть времени тренируется в специальном центре, базирующемся в клубе «Пан Орхус». Расписание на неделю включает семь совместных тренировок:

Понедельник утро – силовая тренировка.

Понедельник день – дистанция.

Вторник – интервальная тренировка.

Среда утро – упражнения на баланс и силу.

Среда вечер – отработка навыков ориентирования.

Четверг – интервальная тренировка.

Пятница – силовая тренировка.

«Это очень хорошо, что мы так часто видимся. Таким образом, между тренерами и спортсменами налаживается контакт. Мы встречаемся от двух до четырех раз в неделю. Кроме того, раз в месяц, на одни выходные мы все вместе едем на сборы, чтобы целенаправленно работать над техникой ориентирования. Одна из главных проблем датского ориентирования состоит в том, что здесь у нас недостаточно технически сложных участков местности. Отсюда надо ехать как минимум минут 45, чтобы уже на другой местности провести 4-5 тренировок с прицелом на технические моменты. Что мы и делаем в раз месяц. Впрочем, может быть, нам это полезно, поскольку мы привыкли быстро принаровляться к новым видам местности», – продолжает рассказывать главный национальный тренер Ларс Линдстрем.

Главные медальные надежды датской сборной – в женском спринте. А мужской спринт, как полагает Линдстрем, сможет принести медали через два-три года: «Расмус Тране Хансен – наиболее вероятный претендент на медали в мужском спринте. Но и Туе Лассен может, если хорошо пробежит, подняться на пьедестал».

В заключении хочется отметить, что всё происходящее в датском ориентировании оставляет сильное впечатление, не зря на сегодняшний день сборную Дании прозвали «Датский динамит». И, конечно, необходимо помнить о том, что почти всегда количество переходит в качество. И те двадцать шесть медалей, завоеванные сборной Дании на юниорских первенствах мира, обязательно трансформируются в реальные медали взрослых чемпионатов мира. «Датский динамит» обязательно рванёт!



В прошлом году Эстонии была предоставлена честь впервые провести чемпионат мира по велоориентированию, который прошел на последней неделе августа в уезде Ляэне-Вирумаа. Гостей – участников соревнований было в общей сложности 261 из 26 стран. «У Эстонии был опыт проведения чемпионата мира по ориентированию среди юниоров, но чемпионат мира среди взрослых здесь проводился впервые», – подтвердил главный организатор соревнований и член клуба ориентирования «Раквере» Йоонас Оя. По словам президента клуба «Раквере» Куно Рооба, который являлся также начальником дистанции Чемпионата Мира, заявку на проведение соревнований подали, поскольку в Эстонии сейчас есть несколько сильных спортсменов, которых хотели дать возможность поучаствовать в титульных соревнованиях на территории своей страны.

Из местных спортсменов на роль фаворита сразу вышел Тынис Эрм, которому и раньше удавалось получать медали на ЧМ. «Перед домашним чемпионатом мира я был в ситуации, в которой удалось побывать немногим эстонским спортсменам – я был фаворитом! По крайней мере, на спринтской дистанции я чувствовал моральный груз этого статуса и должен был справиться как со своими ожиданиями, так и с ожиданиями других людей», – признался Эрм. Конечно, на домашних соревнованиях у эстонской сборной было определенное преимущество. «Мы здесь родились, выросли и уже с детства занимались ориентированием на похожих местностях. То есть и лес, и земляной покров, и рельеф были для нас привычными и домашними», – сказал Эрм, все же добавляя, что это преимущество было небольшое, и эстонская сборная находилась в напряжении, поскольку желание хоро-

шо выступить на этих соревнованиях было очень большим.

«Для себя я занимался некоторыми вопросами моральной подготовки уже с осени 2012 года. Естественно, в течение сезона главная цель не раз всплывала и вызывала разные эмоции», – сказал спортсмен. Так, помимо общефизических тренировок, нужно было больше заниматься также эмоциональной подготовкой и обращать внимание на то, как сохранять спокойствие.

Усталость перед соревнованиями.

Зимой Эрм занимался лыжным ориентированием больше, чем в предыдущие года, чтобы поддерживать хорошую физическую форму. Ранней весной тренировался в спортивном лагере в Испании. Весна была посвящена силовым тренировкам и тренировкам выносливости, а летом уже сосредоточился на велоориентировании. «Примерно за месяц до ЧМ я прямо чувствовал, как кто-то закручивает пружину внутри меня», – признался Эрм. Спортсмен жаловался в начале августа, буквально на пороге соревнований, что его спортивная форма – большой знак вопроса.

«Мне удалось не болеть, и спортивная форма росла в течение сезона. Но две недели назад проявились очень серьезные признаки усталости. Сейчас в течение недели я спокойно отдыхал, но не могу сказать, какой это даст результат», – говорил Эрм 2-го августа.

Говоря в СМИ о своих целях, он был осторожен, и лишь отметил, что хочет сохранить концентрацию от старта до финиша на всех четырех дисциплинах. «Если мне это удастся, то я могу быть собой доволен, даже если все четыре раза я останусь на четвертом месте», – сказал спортсмен перед титульными соревнованиями. Но несмотря на усталость, у Эрма

ТЫНИСА ЭРМА

все же ни на секунду не погасала надежда привезти с соревнований домой золотую медаль в спринте.

Спортивная форма восстановилась. Последние дни перед соревнованиями можно было посвятить аспектам эмоциональной подготовки. Чтобы избежания чрезмерного волнения, Эрм, например, решил не принимать участия в церемониях открытия ЧМ.

Трасса спринта требовала остановок. Как эмоциональная, так и физическая подготовка окупилась полностью. Во время спринта, который прошел в Тапа, Эрму удалось держать нервы и концентрацию под контролем и достичь своей главной цели – взять «золото» в спринте. Часть дистанции спринта была тяжелой. Трассу усложняла холмистая местность с высокой травой – трясло так сильно, что местами было невозможно читать карту. «Это в свою очередь означает, что какие-то отрезки я ехал быстро, затем стоял, чтобы прочитать карту, и ехал дальше. Я практически никогда так не делаю», – вспоминает Тынис Эрм. На неровном травяном участке местности все же была сделана одна ошибка на 17 пункте, которая обошлась в 10 секунд. Но эта ошибка не стоила первого места, которое Эрм занял со временем 19:24. Поскольку «золото» Эрма было для эстонцев ожидаемым, то в этот день даже больше обсуждали «серебро» другого эстонского спортсмена – Лаури Малсрооза, время которого было 19:45.

«Составленный до ЧМ план предполагал, что если спринт не удастся, то я должен буду в любом случае бороться за высокие места уже на следующий день», – говорит Эрм. За пару часов до старта короткой дистанции в Мыедаку, все мысли предыдущего дня были отложены в сторону. О спринте все же напоминала легкая усталость в ногах.

То, что он и на короткой дистанции стал лучшим, было более неожиданным. «Это стало для меня большим сюрпризом, поскольку короткая дистанция не подходит мне так хорошо, как спринт», – сказал Эрм, победный результат которого был 47:41. Вторым стал Антон Фолифоров из России с результатом 47:46. Третьим – Самули Саарела из Финляндии с результатом 47:53.

Участники признались, что трасса в Мыедаку была физически сложнее, земляной покров в лесу, мокрый и грязный.

Этап начался тяжело и для Эрма. Он сразу же сделал ошибку в выборе пути и проиграл 20 секунд, пытаясь не потерять контроль над велосипедом на развезженной дороге. На седьмом контрольном пункте выяснилось, что на запланированном пути находится слишком густой лес, и

пришлось использовать дорожку, которую Эрм не успел хорошо прочитать на карте. Потеря времени 1:15. По дороге на 10 контрольный пункт Эрм догнал спортсмена из Чехии Йири Храдила, который стартовал на 2 минуты раньше. Тынис «сел ему на колесо».

Почти потерянная победа. Свою позицию эстонец поправил, решив, что под линией электропередач дорога, скорее всего, будет лучше. Храдил остался позади.

Силы Эрма вновь стали его оставлять по дороге на 17 пункт, подъемы пришлось ехать сидя. Скоро также соскочила велосипедная цепь, которая застряла между зубьями шестеренок. Тынису пришлось остановиться. «Если бы я и дальше крутил педали, то порвал бы цепь и соревнования были бы окончены».

Теперь Храдил опять был впереди и расстояние держалось до 22 пункта, когда Эрм понял, что остался только один подъем и нужно полностью выложиться.

«Жму, как только могу. Храдил и Ниеми темпа не выдерживают. На финише не верю, что могу выиграть. Слишком большие были ошибки. Но в течение следующих минут оказывается, что мое окончание дистанции было мощным, позже стартовавшие Фолифоров и Саарела отстали лишь на 5 и 12 секунд», – вспоминает Эрм соревнования в Мыедаку.

Вечером этого дня Эрм был физически очень уставшим, но удовлетворенным. Главная цель этих соревнований была достигнута, можно было гордиться собой.

Но удачно начавшаяся неделя также удачно продолжилась. В эстафете, которая проходила в Раквере, он взял бронзу вместе с Лаури Малсроозом и Маргусом Халликом. Лучшими среди мужчин стала команда из Чехии в составе: Франтисек Богар, Ян Свобода и Кристоф Богар, результат 2:21.14. Второе место заняла команда Финляндии в составе: Пекка Ниеми, Самули Саарела и Юсси Лаурила, результат 2:22.45.

Длинную дистанцию на местности Валгехобусемя Эрм закончил шестым со временем 1:59:53, тем самым повторив свой лучший результат на длинной дистанции на ЧМ.

«Еще никогда я не ездил так быстро, как на этой неделе», – сказал двухкратный чемпион мира в конце недели соревнований.

После ЧМ Эрм стал лидером Кубка Мира. Через две недели он также успешно выступил на чемпионате Финляндии, откуда вернулся с золотом. Затем Тынис заболел и три недели боролся с вирусом верхних дыхательных путей.

«Примерно в это же время, мой главный конкурент на Кубке Мира Антон Фо-

лифоров, был в горном тренировочном лагере в Болгарии, и на финальных этапах Кубка Мира он был в очень хорошей форме», – говорит Эрм.

В октябре на соревнованиях в Португалии Эрм был не в лучшей своей форме, но все же на последней в программе индивидуальной дисциплине – длинной дистанции занял восьмое место. На короткой дистанции Тынис был вынужден сойти, так как у велосипеда лопнула камера.

«Даже если бы камера не лопнула, то бороться с Фолифоровым в Португалии я бы не смог», – признается Эрм, который в итоге остался на четвертом месте Кубка Мира.

«Несмотря на лишь четвертое место в Кубке Мира, я очень-очень доволен сезоном. Главной целью была золотая медаль в спринте на чемпионате мира у себя дома, что удалось реализовать. Победа на короткой дистанции стала бонусом».

*Тиина Кауквере,
перевод Эллы Швед*

Тынис Эрм (Эстония)

Специализация: Спортивное ориентирование на велосипедах.
Родился: 18 января 1982 года в Таллинне (Эстония).

Родители: Отец – Муравьи Эрм, доктор философии инженер-химик, хобби ориентирование; мать – Elvi Muks, кандидат наук, инженер-химик, хобби – ориентирование.

Живёт: Таллин (Эстония).

Образование: Бакалавр, экономика и управление организацией (Рига, Латвия); MSc, корпоративное управление (Хельсинки, Финляндия).
Профессия: финансовый консультант, Ironstem 000.

Хобби: Adventure Race (организация), планирование дистанций для соревнований по спортивному ориентированию. Часто бывает начальником дистанции на соревнованиях по спортивному ориентированию и приключенческим гонкам.

Клубы: ТАОК (Эстония) – ориентирование, Spordipartner (Эстония) – велоспорт.

L-США (Финляндия) – ориентирование.
Ранее: ОК Капа (Латвия) – ориентирование.

Медальный лист:

2013 – золото ЧМ в спринте и на короткой дистанции, бронза ЧМ в эстафете;
2010 – серебро ЧМ в спринте;
2009 – серебро чемпионата Европы в эстафете;
2008 – бронза ЧМ в спринте, серебро ЧЕ в спринте и на короткой дистанции;
19-тикратный чемпион Эстонии по вело- и лыжному ориентированию.