

АГРЕССИВНЫЙ ОРИЕНТИРОВЩИК



Ханс Ёрген Квале не полагается на волю случая, особенно когда речь идет о том, чтобы стать лучшим в мире в лыжном ориентировании. И такая тактика полностью оправдала себя. Во время Чемпионата Европы в Латвии наш герой совершил прорыв на международной арене, в результате которого на спортсмена пролился дождь из медалей. Все пять попыток на чемпионате мира закончились медалями. Две из которых – золотые: одна в индивидуальном первенстве, другая в эстафете. За последние годы этот ещё молодой спортсмен с помощью своего фирменного конькового хода существенно приблизился к элите лыжного ориентирования. Уже на протяжении ряда лет амбициозный норвежский спортсмен прикладывал значительные усилия для того, чтобы нагнать лучших ориентировщиков в этом чрезвычайно техничном и непростом виде спорта, и в последние годы Ханс Ёрген всё-таки сумел стать одним из лучших в лыжном ориентировании.

Спортивная семья. Хансу Ёргену Квале двадцать четыре года, он из города Брандбю (небольшой городок в Норвегии, около 4600 жителей, расположен в 80 километрах к северу от Осло). Ханс Ёрген является старшим в семье из трех братьев и сестер. Сестра Барбро (ей уже 21 год) четыре раза становилась чемпионкой мира среди юниоров по спортивному ориентированию на лыжах и была в составе норвежской сборной на WSOC в 2011 году, когда они завоевали серебряные медали. Её основной вид спорта беговые лыжи, и она среди лучших в Норвегии. Младший брат Бернар (ему 18 лет) принял участие в юниорском чемпионате мира по спортивному ориентированию в прошлом сезоне,

где он завоевал хорошее седьмое место в спринте, и у него ещё два сезона впереди. Семья Квале в самом деле очень спортивная, и одной из причин успеха их детей является, пожалуй, то, что они попробовали много разных видов спорта. «Когда я был молод, я принимал участие во всех возможных соревнованиях по всем видам спорта, которые мог найти в Брандбю», – говорит Ханс Ёрген. – «Было бы проще сказать, какие виды спорта я не попробовал. Это привело к тому, что дом моих родителей в настоящее время полон лыж, компасов, коньков, мячей, сноубордов, велосипедов, водных лыж и т.п. Я впервые был на соревнованиях O-Ringen, когда мне было семь месяцев, и я стал кататься на лыжах, прежде, чем начал ходить. Я чувствую, что базу я себе создал, когда я был молод, это был очень ценный опыт в моем развитии как спортсмена. И это также делает возможным для меня ещё конкурировать во многих видах спорта».

Большое решение. Когда Хансу Ёргену Квале исполнилось 14 лет, он выбрал спортивное ориентирование своим основным видом спорта, причём занимался сразу всеми видами (ориентирование на лыжах, бегом и на горных велосипедах). Через два года он сосредоточился только на лыжах и лыжном ориентировании. Когда Ханс Ёрген достиг юниорского возраста, то пытался претендовать на место в национальной команде на первенство мира среди юниоров по спортивному ориентированию на лыжах, и добился этого в свой второй год в качестве юниора. Он был в составе норвежской команды, которая завоевала серебряную медаль в эстафете на юниорском чемпионате в Австрии в 2007 году. Успех и медаль придали ему больше

мотивации в лыжном ориентировании и особенно в его дальнейшем обучении и совершенствовании. Он понял, что спортивное ориентирование на лыжах подходит ему лучше, чем любой другой вид спорта, в котором он пытался совершенствоваться. «Мне нравится, что лыжное ориентирование по-своему экстремальный вид спорта. Это сказывается и на спортивном инвентаре, который не совсем предназначен для этого. С точки зрения статистики, у меня было много неудач, так как я весьма агрессивный спортсмен. Поэтому я всегда стремлюсь найти необходимый и разумный баланс,» – продолжает он. В течение многих лет он сам придумывал себе собственные игровые тренировки по лыжному ориентированию. Например, спускаться на лыжах спиной вниз по склонам, виляя из стороны в сторону, либо съезжать вниз на роликах в скейт-парках. Помимо этого тренироваться на неровной колее от собачьих упряжек. Это принесло свои ощутимые плоды, и его результаты значительно улучшились. Помимо всего прочего спортсмен также адаптировал свой спортивный инвентарь для того, чтобы оптимизировать свои результаты в лыжном ориентировании. Например, попытался удлинить передние концы лыж, чтобы они могли держаться на снегу, а не прилипать к нему. «В лыжном ориентировании мы используем спортивный инвентарь экстремальным образом, вовсе не по инструкции. Это означает, что спортсмену необходимо его немного переделать. Ещё я дополнительно укрепляю лыжные палки чуть выше лапок. Ведь именно в этом месте они чаще всего ломаются после ударов по лыжам во время прохождения контрольных пунктов и отметки на них», – рассказывает наш герой.

Пять лет в Швеции. Когда Хансу Ёргену исполнилось пятнадцать лет, он переехал из родного города Брандбю на 110 километров в Лиллехаммер, и пошел в спортивный класс в специализированной средней школе. Это дало ему хорошие возможности для тренировок и улучшения своих спортивных способностей. Потом, когда ему исполнилось восемнадцать лет, он переехал в город Мора в Швеции, где отучился ещё год в средней школе, которая специализируется на спортивном ориентировании. «После того как я закончил учиться в Лиллехаммере, я решил, что хотел бы как можно больше специализироваться в спортивном ориентировании на лыжах. Поэтому я переехал в Мора в специализированную лыжную гимназию (Skidgymnas), где прошёл еще один год обучения».

После этого он переехал еще на несколько километров на восток, чтобы в Фа-

луне начать изучение профессии тренера. В Швеции большинство сильных лыжных ориентировщиков живут в соседних городах Фалун и Борлянге. «В спортивной академии я имел возможность жить и тренироваться с самыми лучшими шведскими спортсменами из национальной команды. За эти годы я научился многому у лучших лыжников и лыжных ориентировщиков, и стал намного сильнее в лыжном ориентировании».

Весной 2013 года Ханс Йорген Квале закончил учебу спортивным наукам в Швеции, и его пятилетнее пребывание в этой стране подошло к своему концу. Сейчас он живёт в Норвегии, хотя на самом деле Ханс Йорген находится вдали от дома в течение примерно 200 дней в году.

Большая цель для лыжного ориентирования. В 2012 году Х.Й. Квале был избран в Комиссию спортсменов IOF по спортивному ориентированию на лыжах, где он в настоящее время является координатором. Комиссия много работала над задачами по повышению уровня и качества соревнований и обновлению правил соревнований, чтобы сделать их более справедливыми. В прошлом году он также принимал участие в лоббировании спортивного ориентирования на лыжах в FISU, что является большим шагом на пути в олимпийскую программу. «Единственная цель спортивного ориентирования на лыжах в течение ближайших полутора лет – это подготовить наш спорт для удовлетворения критериям МОК и быть избранными в качестве одного из новых видов спорта для Олимпийских Игр 2022 года. Для спортсменов Комиссии основной задачей является популяризация ориентирования, чтобы сделать наш спорт более заметным и известным».

Эйвинд Тонна, в прошлом знаменитый норвежский спортсмен, сегодня является лидером комиссии IOF по спортивному ориентированию на лыжах. Он и Ханс Йорген очень хорошо знакомы друг с другом – не только потому, что они оба родом из Норвегии.

«Эйвинд не был моим тренером с 2009 года до 2011 года. Однако еще до этого Эйвинд и его жена были моими наставниками. Эйвинд является очень преданным нашему виду спорта человеком, и он делает большую работу для лыжного ориентирования сейчас. И то, что мы знаем друг друга достаточно хорошо, делает связь между Комиссией по спортивному ориентированию на лыжах и Комиссией спортсменов очень прочной, и многие из наших мыслей реализуются в последующем».

Тысячи часов обучения. Ханс Йорген тренируется не менее двух с половиной часов каждый день. С весны 2005 года по настоящее время он тренировался в общей сложности почти 8000 часов! Его рекорд составляет тридцать два с половиной часа в неделю – это было в 2011 году. После этого он вынужден был замедлить про-

цесс и отдохнуть, чтобы организм смог восстановиться и снова стать способным для борьбы.

Сегодня он делает по две тренировки, в общей сложности в течение года это чуть менее 900 часов. В этом сезоне основной упор делается на то, чтобы улучшить физические возможности и стать ещё более стабильным в ориентировании технически. Также довольно много работы над психической подготовкой, и отдельная программа в по улучшению ориентирования на норвежских дистанциях. До сих пор Квале всегда показывал лучшие результаты за пределами Норвегии, чем дома. Поэтому к следующему чемпионату мира, который состоится в 2015 году в Норвегии, он надеется изменить ситуацию. «Я просто люблю, когда я могу делать хорошую работу по ориентированию в действительно технических сложных районах, в большом масштабе на хорошей карте. Будь это SkiO, MTBO или роликовые коньки – не имеет большого значения. Пяти-восьминутные интервалы, с действительно интенсивным ориентированием на максимальной скорости – это моя любимая тренировка».

Его партнером по жизни и тренером является Эмили Бенхам из Великобритании.

Эмили является одной из лучших в мире спортсменок в спортивном ориентировании на велосипедах. В её багаже индивидуальные серебряные медали на чемпионатах мира в 2012 и 2013 годах и «золото» на средней дистанции чемпионата Европы в 2013 году.

Эмили и Ханс Йорген вместе с 2011 года. «Эмили и я очень хорошо работаем вместе. Мы также часто тренируемся вместе, я всегда получаю длинный вариант прохождения, а она покороче, и разыгрываем, кто первым придёт к финишу. Хорошие масс-старт тренировки с большим напряжением для нас обоих».

Ведущий норвежский MTBO спортсмен. Его первыми официальными соревнованиями по MTBO был Чемпионат Мира среди юниоров в Дании в 2009 году. Тогда его тренер Эйвинд Тонна объяснил, что спортивное ориентирование на лыжах – скоростной вид спорта. В то время скорость катания на лыжах у Квале была лучше, чем в ориентировании, и поэтому изыскивалась любая возможность, чтобы улучшить эти показатели. И MTBO было самым соответствующим обучением скоростному ориентированию, которое можно найти в летние месяцы. «Сегодня мой спорт – это спортивное ориентирование на лыжах, но я довольно много соревнуюсь и по MTBO. Это хорошая тренировка летом для технической подготовки по ориентированию, и когда я нахожусь на линии старта, я всегда делаю всё возможное. Я считаю, что объединение MTBO и спортивного ориентирования на лыжах всегда даёт мне возможность решать но-

вые и сложные задачи, которые дополняют моё обучение и развитие».

В прошлом сезоне он хорошо выступил на чемпионате мира по спортивному ориентированию на велосипедах, был пятым и шестым в индивидуальных гонках. И ещё один интересный факт – Ханс Йорген Квале семь раз был чемпионом Швеции по спортивному ориентированию на велосипедах! С норвежской точки зрения это, конечно, особенное событие! В соседних странах в северной части Европы много общего, но для норвежцев это очень важно – выиграть у шведов, одержать победу над ближайшими соседями. Не швед выиграл семь золотых медалей в своих чемпионатах, а норвежец! «Я жил в Швеции в течение пяти лет, и тогда это не было так странно, чтобы принять участие в чемпионате Швеции. Норвежская Федерация не проводит национальный чемпионат в MTBO, так что я расценивал чемпионат Швеции как мой национальный чемпионат. На чемпионатах Швеции по спортивному ориентированию на лыжах я пару раз был близко, но у меня всего одна серебряная медаль – это мой лучший результат».

Чемпионат мира в родных пенатах.

Сейчас спортсмен готовится к Чемпионату Мира 2015 года, который пройдет в норвежском Хамаре. Там Ханс Йорген надеется взять реванш за своё неудачное выступление на чемпионате мира прошлого года. Чемпионат, проходивший в Казахстане, ставил перед спортсменами сложнейшие задачи. Так незадолго до начала соревнований там выпало большое количество снега, который затем перешел в дождь. Поэтому лыжные палки проваливались в снег на полметра, прежде чем они упирались в твердую поверхность. «По вечерам нам приходилось разрезать на куски мусорные ведра, чтобы изготовить более прочные и большие лапки для палок. Однако я так и не смог войти в нужный ритм на соревнованиях. Под конец чемпионата похолодало, и мой стиль катания стал более агрессивным. А на трассах стало очень скользко, поэтому наши лыжи подверглись серьезному испытанию.» – продолжает Квале. В эстафетной гонке, самой большой надежде Норвегии на золотую медаль, норвежцы заняли лишь четвертое место. На последнем этапе Квале сломал лыжи, и это лишило Норвегию какой-либо надежды на медаль.

План активности до домашнего чемпионата мира 2015 года еще пока не расписан. Но в преддверии Чемпионата Мира 2015 года в России состоится ещё Чемпионат Европы, на котором спортсмен хотел бы побороться за победу в каждой гонке, а также пройдет Кубок Мира, который является для нашего героя промежуточной целью.

Эрик Борг (Норвегия)