

УЛАВ ЛЮНДАНЕС – РАБОЧАЯ ЛОШАДКА И ПЕРФЕКЦИОНИСТ В ОДНОМ ЛИЦЕ

Улав Люнданес – звезда не только норвежского, но и мирового ориентирования. Но прошлогодний Чемпионат Мира в Финляндии не принёс норвежской команде ни одной индивидуальной медали! И только золото норвежской женской эстафетной команды спасло Норвегию от полного провала. Впервые за всю историю мирового ориентирования норвежские мужчины остались без медалей. Корреспонденты норвежского журнала «Вальванг» договорились с лидером норвежской сборной команды Улавом Люнданесом о встрече, чтобы поговорить о нём, о жизни и об ориентировании.

Немного воспоминаний. Хозяин дома Улав Люнданес явно тронут и польщен. Сейчас он занимается поиском рецепта того, как еще можно упрочить свои позиции среди профессиональных ориентировщиков. Никогда и речи не было о том, чтобы где-то смухлевать. Никакого нытья. Никаких жалоб на плохую погоду. Никогда никаких проблем. 27-летний спортсмен Улав Люнданес встретил нас, удобно устроившись в кресле в своем доме в Халдене. Он рассказывает нам о своем деду. Именно дедушка стал для Улава той ролевой моделью, которая помогла спортсмену стать чемпионом, даже несмотря на то, что таких планов у него изначально не было, но к этой теме мы ещё вернёмся.

Итак, 19 июля 2012 года, когда Улав Люнданес был сильнее всех своих конкурентов на соревнованиях на длинной дистанции Чемпионата Мира в Швейцарии. Он сделал то, на что норвежский ориентировщик, по мнению многих, не был способен. Он обошел швейцарцев и спортсменов из южно-европейских стран на их же собственной территории – континентальной местности. Спортсмен, привыкший к болотистой местности, вдруг неожиданно для всех показал лучший результат и на обычной, континентальной местности. Это произошло спустя год после того, как Улав лежал расстроенный и разбитый от жары, которая стояла во время гонки на длинной дистанции Чемпионата Мира 2011 года во Франции. Он получил вознаграждение за свои рабочие качества и за то, что сумел уйти домой с торжественного банкета Чемпионата Мира-2011. Ведь после завоеванных «серебра» и «бронзы» на Чемпионате Мира во французском Экс-ле-Бене, жажда взять реванш была огромной. И вот вечером по дороге с банкета



(заявившей около четырех часов!) в Шамбери, в отель, который находился на озере Бурже в Экс-ле-Бене, у спортсмена в голове родился план реванша. «Ещё во время банкета я решил, что мне надо вернуться в отель. Я даже понятия не имел, насколько длинный путь мне предстоит и не был уверен в том, куда точно надо идти», – вспоминает Улав. Но когда эти жалкие 25-30 километров пути остались позади, и Улав наконец-то дошел до гостиницы в полпятого утра, дух возмездия не давал ему покоя.

- Я помню, что подумал в тот момент: «Такого больше не повторится! Я больше не стану терять целый год плодотворных тренировок и неплохих результатов так, чтобы не получить ничего взамен своей работы». Сейчас, по прошествии времени, спортсмен нисколько не пожалел, что ушел тогда с банкета и добрал до гостиницы пешком.

Именно во время той прогулки до отеля у Улава и созрел план действий – провести тренировочный цикл на траве и на различных грунтах в течение трёх споловиной недель в Южной Африке в январе. А затем активные беговые тренировки на твердой поверхности уже дома, в Халдене.

- На данный момент я немного успокоился от напряжения перед этим спортивным сезоном. Благодаря квалифицированной помощи, оказанной мне со стороны комитета профессиональных ориентировщиков, я пересмотрел нагрузку и сумел выкроить время для отдыха между напряженными тренировками. Сейчас весь процесс стал более контролируемым.

Эти изменения привели к еще одному шагу вперед в его спортивной карьере в 2012 году: золото на чемпионате мира, две золотых медали на чемпионате Европы и второе место на Кубке Мира – все это, несмотря на травмы, полученные на последнем этапе перед финишем.

- Как тебе удается становиться первым?

- Ну, на это много причин. Я всегда считал, что спорт и спортивное ориентирование, в частности, – это круто! Кроме того, мне очень повезло с родителями и с тем, как они меня воспитывали. Так было, даже когда я был еще маленьким и участвовал в лыжных гонках. Уже тогда мне не нравилось быть хуже, чем другие.

Он всегда старался с каждым разом улучшать свои результаты, а промахи, провалы и неудачи приносили спортсмену чувство удрученности и дискомфорта. И вот, спустя 15 лет, это ощущение такое же, как в детстве. Только сейчас оно перенеслось еще и на тренировочный процесс.

- Что тебя мотивирует на успех?

- Быть самым лучшим и проводить лучшие гонки, установить новый стандарт, который никто до этого еще не уста-

навливал. Это моя большая мечта. И она идет от сердца.

- Одно дело – быть лучшим. Ну, а что нужно для того, чтобы стать лучшим?

- Надо быть готовым преодолевать препятствия и по-настоящему хотеть быть самым лучшим. Ты можешь попасть в сборную страны при помощи кого-то. Но если ты хочешь стать по-настоящему самым лучшим в своем деле, то тогда тебе самому придется придумывать свою формулу успеха. А еще ты должен ненавидеть проигрывать и интересоваться тем, что делают другие.

Улава спокойно можно назвать рабочей лошадкой и перфекционистом. Те часы, которые он проводит за компьютером, изучая и анализируя забеги, трассы, карты и тренировки, также направлены на достижение одной-единственной цели – еще больше улучшить свой результат. Несмотря на то, что у Улава есть отличный тренер Кеннет Бух и замечательные советники как дома, так и в национальной сборной, он (Улав) всегда сам планировал свои тренировки, начиная с 14-15-летнего возраста.

Рано научился рассчитывать только на себя, и благодарен своему деду. Сезон 2007 года закончился завоеванием двух золотых и двух серебряных медалей на юниорском чемпионате мира в Австралии. В начале зимы, пока спортсмен был на сборах в Хейёсхютта в Халдене, у Улава умер один из самых близких ему людей. Его дедушка Улав Люнданес. И эти победы 2007 года стали своеобразным способом отдать дань «самому лучшему» деду.

- Я был очень привязан к своему деду, - Улав замолкает, сидя на диване. Воспоминания о бабушке и дедушке, которые вели фермерское хозяйство в Айкерносе, где дедушка занимался разведением бычков, очень живы и ярки в памяти Улава. Все эмоции он переживает внутри себя, молча. Ему тяжело говорить: «Дед очень много значил для меня. Если и можно кого-то винить в том, что я стал таким, каким стал, то, наверное, ему бы принадлежала большая часть вины. Именно с ним я провел первые шесть лет своей жизни». Вот так, за разговорами на диване, у 25-летнего спортсмена прорываются наружу самые теплые и драгоценные воспоминания детства. Он вспоминает детские годы, проведенные в фермерском хозяйстве, расположенном на уровне 180 метров над Стурьфьордом в Олесунде. На память приходят и быки, и вся та работа, которую нужно было делать по хозяйству, и то, как он, маленький мальчик, неотступно следовал за дедом. Возможно, Улав припоминает и фундамент, который энергично помогал закладывать в возрасте 7-8 лет, и то, как бабушка и дедушка помогали ему завершить это строительство. А может в памяти встает образ до-

мика, который он сам смастерил из разных досок. Или то, как он помогал деду выполнять различную работу по хозяйству. «Мне невероятно повезло. Благодаря деду я научился быть терпеливым. И выполнять свою работу хорошо, если хотел получить отличный результат. О том, чтобы смухлевать, схитрить или пойти обходным путем и речи не шло. Рабочей морали я научился еще без привязки к спорту. Я никогда не ныл, не жаловался на плохую погоду или проблемы», – рассказывает спортсмен.

Улав-старший и Улав-младший отлично понимали друг друга. Маленький светловолосый мальчуган и энергичный фермер, который породил во внуке дух соперничества. «Впервые я почувствовал дух соперничества, когда мне было года три-четыре. Стояла осень, время собирать картошку. Тогда дед обработал три грядки, а я всего одну. Затем постепенно он стал обрабатывать по две грядки, потом одну, а я, наоборот, наращивал темп. Тоже самое произошло и зимой, когда мы работали на земле. Я соперничал с дедом. И тогда впервые ощутил дух победы», – вспоминает Улав. По прошествии времени спортсмен признает, что очень рад тому, что понял, кем для него в его жизни являлся дед, что он для него значил. Еще больше он счастлив от того, что успел сказать эти слова деду до того, как Улав старший скончался от рака зимой 2007 года: «Я понимал, насколько я благодарен своему деду, и очень рад, что смог это сказать ему до смерти», – говорит Улав Люнданес тихим голосом.

Всегда делал смелые и честолюбивые шаги. На пути к вершине пьедестала Улав Люнданес делал смелые и честолюбивые шаги, и то, что он посвятил себя спортивному ориентированию, вовсе не было запланировано. Но тот факт, что он пожертвовал математикой и астрономией во время учебы в университете Осло, потому что учебу в университете невозможно было сочетать с нормальным тренировочным процессом, сам за себя говорит и является вовсе нетипичным для студенческой среды.

Сам спортсмен убежден в том, что он бы не добился тех результатов, которых добился, если бы продолжал учиться в университете и параллельно заниматься спортивным ориентированием. Ведь речь для него идет не о том, чтобы показывать хорошие результаты, а о том, чтобы стать лучшим. Совершенно несложно сочетать учебу в университете, выступать за сборную страны и входить в шестерку-десятку лучших на чемпионатах мира. Но лишь у единиц получается сочетать учебу и быть на вершине пьедестала почета. Спортсмен четко понимает, что после окончания спортивной карьеры ему будет нелегко: «Но я ведь из тех людей, которые считают, что все со вре-

менем образуется. Сейчас я об этом не думаю». В настоящее время его голова забита мыслями о том, как улучшить свои результаты в 2014 году: «У меня много мыслей на этот счет. Прежде всего я хочу улучшить и упрочить свои результаты на средней дистанции. Для этого я собираюсь проводить более короткие тренировки на очень большой скорости».

В сезоне 2014 года Лунданес ставит среднюю дистанцию на одну линию с длинной. Цель – выиграть однажды две золотых медали в одном и том же чемпионате мира. А также выиграть эстафетную гонку отретпетированным победным рывком. «Я немного продвинулся с тренировкой этих самых «рывков», но каким образом я вам не расскажу», – продолжает спортсмен. – «Задача состоит в том, чтобы научиться быстро и правильно ускоряться, лучше в двух фазах. Например, пройти на высокой скорости 50 метров, затем немного сбавить обороты, а потом снова еще больше ускориться. Однако после такого интенсивного интервала надо правильно рассчитать силы, чтобы смочь бежать дальше».

Он мечтал стать лыжником. Мы снова переводим наш разговор на тему родных краев, говорим о тех лесах, где он учился ориентироваться на местности, нарабатывал навыки чтения карты, о дороге, по которой он возвращался из школы домой. Два с небольшим километра от школы во Флиснесе до дома со временем стали своего рода короткими и естественными тренировками. Улав вспоминает: «Первое время все шло не очень. Я собирал все, что находил на обочине дороги, например, покрывку, в общем все, что угодно. По окончании младшей школы я стал всегда следить за временем. Я шел, засекая общее время, временные интервалы. Я знал свой личный рекорд, записывал все на листочке. Но сейчас это время рекорда я уже не помню». Когда Улав был маленьким, он думал, что все занимаются ориентированием, но только не там, где жили мама, папа, бабушки, дедушки, тети, дяди. Когда Улав ходил с дедушкой по их фермерскому хозяйству, он мечтал стать лыжником. Эрлинг Евне был для него примером для подражания, а мечтой всей жизни – выиграть классическую гонку на 50 километров. Эта мечта зародилась, когда Владимир Смирнов выиграл золото на Олимпийских Играх в Лиллехаммере. Это факт не очень понравился шестилетнему Улаву. В конце концов выбор Улава пал на спортивное ориентирование. И даже завоевав шесть золотых медалей на чемпионатах мира и два золота чемпионатов Европы, Улав Лунданес находит в закоулках своей памяти различные интересные эпизоды. Как, например, тот день, когда он выступал в возрастной ка-

тегории «Мужчины, 70 лет», надев дедушкины очки на нос.

Довольно неуклюжий мальчик. Лучший норвежский искатель контрольных пунктов в детстве был довольно неуклюжим. Он постоянно обо что-то спотыкался. Размер его ноги рос очень быстро, начиная с 42-43-44-45 и, наконец, остановился на отметке 48, когда спортсмену было 17 лет. Этот факт тоже создавал немало проблем в жизни Улава. Несмотря на ноги такого размера, сегодня его практически невозможно победить бегом в очной борьбе. Улав никогда не забудет, как в 13 лет выиграл чемпионат по лыжным гонкам в Сюрнадале, и всегда будет помнить свое третье место на Главном забеге в Лётене в 2001 году, когда он поставил себе задачу стать лучшим. И даже сейчас, спустя годы, он непременно сможет нарисовать на листке бумаги ту трассу Главного забеге. А как же можно забыть эстафетную гонку на О-фестивале, проходившем в Осло в 2003 году, когда он, 16-летний спортсмен, сражался на первом этапе с самим Бьёрнаром Валстадом. И несмотря на то, что его можно описать как скромного паренька, иногда из его уст вырываются крепкие словечки, и порой он даже слишком четко выражает свое мнение на суннмёрском диалекте. Так, когда прошлой осенью Международный союз ориентировщиков решил внедрить новую программу чемпионатов, несмотря на стойкое несогласие ориентировщиков, Улав Лунданес встал на баррикады. И большинство ориентировщиков узнали, что Улав Лунданес думает о спринтерском ориентировании.

Страсти по спринту. «Спринтерские забеги скучные, в их нет драйва», – объясняет свою позицию спортсмен, Лунданес признает, что спринтерские соревнования в средней части континентальной Европы могут быть очень увлекательными, а вот на Кубках Мира именно таких спортивных вызовов ему и не хватает: «Здесь, на родине спринтерские дистанции часто бывают скучными и слишком простыми. Вся задача заключается в том, чтобы выбрать направление либо налево, либо направо от контрольного пункта». Одновременно с этим он подчеркивает, что короткое время забега – это не проблема: «Дело вовсе не в коротком времени прохождения дистанции. Если на трассе возникают различные интересные задачи, то мне будет интересно пройти её и за минуту. Но при этом определяющим во время гонки должно быть не только физическое состояние организма и простой выбор пути, – продолжает спортсмен и добавляет, – На мой взгляд, даже микроспринт в саду может быть весьма увлекательным».

- Когда же мы увидим тебя в чемпионате по спринту?

- Сложно сказать. Этого точно не в Италии в 2014 году. Слишком далеко ехать на соревнования в спринте, которые пройдут в Венеции. Может, я появлюсь на будущих World Games!

- Обновленная программа чемпионата мира включает в себя смешанную эстафету в спринте как новый вид соревнований. Что ты думаешь по этому поводу?

- Решение о введении в программу этого нового вида соревнований выглядит весьма удивительно, учитывая мнение большинства спортсменов. Смешанная эстафета – это совершенно несерьезная дисциплина. Это просто цирк и шоу.

- Что ты думаешь о проекте размещения широкоформатных цифровых мультискренов?

- Я на 100% убежден, что это окажет положительное влияние на дальнейшее развитие спортивного ориентирования. Но я не совсем уверен, что данная затея стоит таких больших денег. Существует масса различных способов привлечения новых спортсменов в дружную семью ориентировщиков, которые можно было бы реализовать на эти деньги.

Норвежский чемпионат мира.

Быть публичным человеком и находиться на виду у СМИ – это тоже часть работы Улава, которая очень важна как для шести личных спонсоров спортсмена, так и для национальной сборной. Начало этому было положено после чемпионата мира в Трондхейме в 2010 году, когда стрелка компаса указала на В, но не на восток, а на восполнение финансовых ресурсов. С того дня когда Норвегия, а точнее в Трондхейм, стал хозяином чемпионата мира по спортивному ориентированию, а юниор Улав Лунданес убедил себя, что «именно здесь он будет сражаться за медали», и его главная опора на протяжении всех этих лет, мама Марит и папа Ларс Рогер, стали его основными спонсорами. Однако 12 августа 2010 года все поменялось. Победа на длинной дистанции и выигранная золотая медаль, которую сам Улав описывает как одно из крупнейших своих спортивных достижений, помогли ему стать полноправным ориентировщиком, уверенно стоящим на ногах.

- Именно тогда разговорам об образовании, которые мы вели с мамой, был положен конец. В тот момент я понял, по какому пути я хочу идти. Раньше я еще сомневался, можно ли продолжать в том же духе, как я делал до этого, или нет. Сейчас появилась определенность. Я даже могу делать небольшие накопления, – делится с нами Улав. Стипендия размером 300 000 норвежских крон на два года и золото чемпионата мира.

Но на сегодняшний день спортивное ориентирование испытывает недостаток

в притоке новых спортсменов в свои ряды. Помимо этого есть проблемы с количеством проводимых соревнований. Как мы можем изменить данный тренд, спросили мы у Улава. «Нужно провести серьезную работу по всем фронтам. Нет ничего непреодолимого, не боги горшки обжигают. Значительную роль играет проведение большого количества разнообразных мероприятий и соревнований для молодежи, – считает норвежская звезда спортивного ориентирования. – Лично я бывал на многих отличных школьных соревнованиях по спринтерским гонкам и видел ребят, которым нравится спортивное ориентирование, у которых оно неплохо получается. Вот это самое главное. Я думаю, что вряд ли в наши ряды вольется много новых ориентировщиков, если нас будут показывать по телевизору каждые выходные. Несомненно, кто-то подтянется, и именно им мы должны уделять пристальное внимание».

Улав Люнданес сам занимается своим развитием. Для него день, проведенный на спортивных сборах в одиночестве либо в составе команды, – это превосходный день при условии, что тренировки будут насыщенными и интенсивными, контрольные пункты будут расставлены в нужных местах и будет иметься качественная карта.

В прошлом году, после завоевания золотой медали в Швейцарии и на фестивале O-ринген, где Люнданес смог пополнить свои личные доходы на 85000 норвежских крон, которые он потратил на подготовку к двум дальнейшим чемпионатам мира. Сначала неделя в Италии, а затем пять дней в Финляндии. Далее последовали соревнования Nordic Tour, сборы, несмотря на травму колена, и после этого еще две недели в Финляндии.

- Задача в том, чтобы постоянно совершенствовать свой результат, не останавливаться на том, что я достиг ранее и не почитать на лаврах. Мне приходится постоянно искать баланс в своем развитии и совершенствовании, – объясняет спортсмен.

Современный норвежский король спортивного ориентирования на все случаи жизни имеет собственный план. Дорога к вершине Олимпа потребовала от спортсмена полной концентрации.

Какой совет ты дашь тем начинающим спортсменам, которые хотят преуспеть в спортивном ориентировании и стать лучшими ориентировщиками в мире?

- Обычно я советую участвовать в максимальном количестве стартов и соревнований в своей стране. Я не боюсь, что в психо-эмоциональном плане молодежь может устать от такого количества дистанций. Но, чем чаще ты пробуешь свои силы, тем больше положительного и полезного опыта ты накапливаешь.

Э. Борг (Норвегия)



Улав Люнданес (Норвегия)

Дата рождения: 11 ноября 1987 года.

Профессия: спортсмен-ориентировщик.

Специализация: спортивное ориентирование бегом.

Место жительства: город Халден.

Спортивные клубы: Эмблем, спортивный клуб Ёстмарка, спортклуб Халдена.

Спортивные достижения:

2012 год: Золотая медаль в соревнованиях на длинной дистанции Чемпионата Мира по спортивному ориентированию, серебряная медаль в эстафетной гонке, 2 золотых медали Чемпионата Европы, 2-ое место на Кубке Мира и золотая медаль Чемпионата Норвегии.

2011 год:

Серебряная медаль в эстафетной гонке на Чемпионате Мира, бронзовая медаль на средней дистанции, 8-ое место на Кубке Мира, золотая медаль на Первенстве Норвегии и Кубок чемпиона.

2010 год:

Золотая медаль на длинной дистанции, серебро в эстафетной гонке, 5-ое место на Кубке Мира и 5 золотых медалей на Первенстве Норвегии.

2009 год:

4-ое и 7-ое места на Чемпионате Мира, 10-ое место на Кубке Мира, 2 золотые медали на Первенстве Норвегии.

2005-2007 годы в качестве юниора:

4 золотые медали на Чемпионате Мира среди юниоров, 2 серебряные медали и одна бронзовая на Первенстве Мира среди юниоров, золотых медалей Первенства Норвегии (в качестве юниора).

Блиц опрос. Пять коротких вопросов в Улаву Люнданесу.

1. Что ты читаешь перед сном?

- По большей части детективы.

2. На кого ты равняешься, стремишься быть похожим?

- Все, кто так или иначе одержал большую или не очень победу, достойны того, чтобы у них чему-то поучиться.

3. Кого бы ты больше всего хотел позвать на ужин?

- Свою семью. Сейчас у нас довольно редко получается собираться всем вместе за одним столом.

4. Что бы ты приготовил и подал на стол?

- Довольно сложно найти то блюдо, которое бы понравилось всем. Скорее всего, это была бы пицца.

5. На какое бы хобби ты хотел бы тратить больше времени?

- На все то, что связано со спортивным ориентированием, но на что обычно не хватает времени. Особенно на рисовку спортивных карт.