

АННИКА БИЛЬСТАМ ЕДЕТ НА ЧЕМПИОНАТ МИРА-2014



На счету Анники Бильстам десять медалей чемпионов мира по ориентированию. На ЧМ, который летом пройдет в Италии, у нее тоже большие планы. Впрочем, в этом году Анника ставит перед собой не такие задачи, как всегда.

Анника Бильстам удачно провела прошлый сезон. Она успела победить на Всемирных Играх в Южной Америке, завоевать «серебро» на Чемпионате Мира в Европе и подняться на пьедестал почета после спринтерской гонки на этапе Кубка Мира в Океании (в тройку лучших она входила еще трижды, благодаря чему заняла третье место в общем зачете Кубка Мира):

- Год выдался очень интересным. Пожалуй, соревнований и путешествий было даже слишком много. Столько ездить и выступать, как это делала я в прошлом году, отнимает много сил. У меня не было ни одного выходного за весь сезон. Если я не работала, значит, я была на соревнованиях. Времени на отдых и восстановление просто не было. Какое-то время это работает, но долго так не протянешь, за такой ритм придется рано или поздно расплачиваться.

В свободное от тренировок и соревнований время Анника работает планировщиком ландшафта в Упсале:

- Мне нравится моя работа, не думаю, что я могла бы заниматься только спортом. Однажды я целых три месяца была профессиональной спортсменкой, но мне было сложно отвлечься от ориентирования. Я чуть не довела себя до стресса из-за такого количества времени. И никогда не чувствовала себя полностью отдохнувшей, потому что у меня было неограниченное время на тренировки.

Осенью Анника взяла время на раздумье, стоит ли ей продолжать карьеру, и все-таки решила остаться, просто изменить подход к соревнованиям.

- Я люблю ориентирование и, какое бы решение я ни приняла, я бы все равно не забросила спорт. Мне просто надо было решить, на каком уровне выступать дальше. Я поняла, что пока могу соревноваться на самом высоком уровне, и это дает мне мотивацию. Но я по-новому расставляю приоритеты. Мне необходимо что-то поменять.

- И в чем заключаются перемены?

- Буду нацеливаться непосредственно на Чемпионат Мира. Мой сезон должен стать более сбалансированным. В прошлом году я слишком много путешествовала и соревновалась, я не вполне рассчитала свои силы. Впредь буду аккуратнее.

Чемпионат Мира в 2014 году пройдет в Италии, Чемпионат Европы – в Португалии. Кроме того, ведущим ориентировщикам предстоит поехать на этапы Кубка Мира, который начался в

конце февраля в Турции. Впрочем, Анника, которой в марте исполнилось 38 лет, пропустит и ЧЕ и Кубок Мира.

- По сравнению с прошлым годом, буду проводить больше времени дома со своим клубом, моя главная цель – это Чемпионат Мира. А это значит, что мои тренировки будут более регулярными. Когда много ездешь и выступаешь, тренироваться так много не получается. А я буду заниматься базовыми тренировками, даже когда сезон уже начнется, мне не надо выходить на пик формы к Чемпионату Европы. Все силы я буду тратить только на подготовку к ЧМ.

Для Анники это будет уже десятый Чемпионат Мира (на первых двух она была в резерве и на старт так и не вышла). Успех пришел к Аннике довольно поздно, первые медали она завоевала только после семилетнего перерыва, во время которого она тренировалась в щадящем режиме и бегала на длинные дистанции.

- Я начала заниматься ориентированием в детстве. Я даже принимала участие в детском Чемпионате Швеции, а в 16 лет ездила в Польшу на сборы с национальной командой. Но в юниорских турнирах я не участвовала. Выходит, мой путь наверх, моя карьера – не совсем стандартная. Надеюсь, я смогу кого-то вдохновить своим примером – довериться мотивации и достигать своих целей независимо от возраста.

- Что же заставило вас вернуться в большой спорт в 25 лет?

- Я переехала учиться в Упсалу и снова случайно столкнулась с ориентированием – недалеко от места, где я жила, проводили соревнования. И тогда я поняла, как сильно я скучала по ориентированию. Мой первый старт прошел неплохо, хотя я и сильно отстала. В жизни мне очень нравится соревноваться, развиваться, добиваться успеха в том, чем я занимаюсь. И ориентирование стало отличным способом для удовлетворения этой потребности. Дела быстро пошли в гору. Это придало мне веры в себя, и тогда захотелось узнать, на что я способна. Я становилась сильнее с каждым годом и уже могла на равных тягаться с девушками из сборной, это очень вдохновляет. Как и то, что в какой-то момент, когда я в 2003 году на турнире в Блекинге два дня подряд занимала пятое место, мной заинтересовалась тренер сборной Марита Скугум.

Первую индивидуальную медаль Чемпионата Швеции Анника завоевала, когда ей было 30 лет (правда, за три года до этого она уже выигрывала «золото» в эстафете). Годом позже Анника бежала среднюю дистанцию и эстафету на Чемпионате Мира на Украине, и помогла шведской сборной выиграть эстафетное «серебро». С тех пор она принимала участие во всех чемпионатах мира и

лишь однажды, в 2009 году, вернулась домой без медалей.

- Я выступаю лучше, когда на кону стоит больше. То есть на больших соревнованиях. Я точно знаю, как мне лучше готовиться к чемпионатам, и это придает мне уверенности. Больше всего мне интересно выступать на чемпионатах мира и на больших клубных эстафетах. Девушки из нашего клуба «Линне» еще не занимали высоких мест на Тиомиле или Венле, и я бы хотела это исправить. Оглядываясь на пройденный путь, я понимаю, что в начале карьеры мне хотелось побеждать на Чемпионате Дании. А теперь на Чемпионате Мира. Уровень немного изменился, – смеется Анника, которая уже второй раз снимается с Чемпионата Европы.

- Я отказалась от участия в ЧЕ в Болгарии в 2010 году. Это решение далось мне нелегко. Но, чтобы побеждать в Европе, нужно много готовиться, а для меня это значило пожертвовать подготовкой к Чемпионату Мира.

К такому большому турниру надо готовиться целенаправленно. И решение Анники концентрироваться в первую очередь на ЧМ приносит свои плоды. Она дважды бежала спринт и оба раза занимала призовые места:

- В Швейцарии в 2012 году я выиграла «бронзу», а в 2013 году взяла «серебро» в Финляндии. Тенденция неплохая, так что, возможно, мне стоило бы задуматься о спринте и в Италии. Но подготовка к разным дистанциям сильно различается. К тому же, день, когда в Венеции пройдет спринт, будет очень непостоянным – квалификация утром и финал вечером. А еще туда надо долго добираться, а остальные забеги проходят на большой высоте. Если все пойдет хорошо, то это может придать много сил, но может и повлиять на выступление на других дистанциях.

Забеги в лесу, а это средняя и длинная дистанции и эстафета, пройдут на высоте 1200-1800 м над уровнем моря.

- Как проходит подготовка к соревнованиям на таких высотах?

- Мне доводилось ездить на сборы, которые проходили высоко над уровнем моря, и это пошло мне на пользу. А в тех немногих случаях, когда я соревновалась на среднегорной местности, я показывала неплохие результаты. Мне достаточно легко бегать в теплую погоду, и мне нравится бегать, когда есть дополнительные сложности. Перед ЧМ я проведу какое-то время в среднегорье. Это хороший способ собраться с мыслями, побыть в тишине и покое в приятном месте. Да и вообще, я не думаю, что стоит придавать слишком большое значение тому, что бегать придется высоко. В конечном итоге, решающим фактором будет само ориентирование.

- У вас уже есть медали всех достоинств с предыдущих чемпионатов. Где вы черпаете вдохновение на грядущее первенство?

- Чего нам по-настоящему не хватает, так это «золота» эстафеты. И это было одним из доводов, почему я решила не уходить из спорта. Несколько раз мы были в шаге от победы. Выиграть эту медаль было бы просто великолепно.

Суждено ли мечте сбыться, узнаем 12 июля. А что касается личных достижений Анники, то свой первый чемпионат в этом году она уже пробежала. Анника финишировала четвертой на Чемпионате Мира по бегу в снегоступах, отстав от победительницы, итальянки Изабеллы Морлини, на две минуты.

Осенью главный тренер шведской сборной Хокан Карлссон назвал состав сборной на 2014 год. В нее вошли 33 спортсмена. Одно место осталось вакантным, и предназначалось оно для Анники Бильстам.

- Анника уже много лет подряд доказывает, что она одна из лучших ориентировщиц в мире. Это здорово, что она все-таки решила поехать в Италию на Чемпионат Мира. Она много значит для команды, и наши шансы завоевать медали возрастут.

- А как вы относитесь к тому, что Анника поедет только на ЧМ, а Чемпионат Европы и Кубок Мира пропустит?

- Я рад, что у нас «гибкая», сильная сборная и мы можем учитывать интересы каждого из ее членов, каждый может позволить себе индивидуальный план соревнований. Мне кажется, это доказывает, что у нас в сборной хорошая атмосфера.

Программа Чемпионата Мира в Италии:

5 июля – спринт, квалификация – Бурано (утро);

5 июля – спринт, финал – Венеция (вечер);

7 июля – спринтерская эстафета – Тренто;

9 июля – длинная дистанция – Лавароне;

11 июля – средняя дистанция – Кампомуло;

12 июля – эстафета – Кампомуло.

Начиная с этого года, отменены квалификационные забеги перед всеми дистанциями в лесу. Вместо этого вводится система квот, каждая страна может заявить определенное количество спортсменов – в зависимости от результатов на предыдущих чемпионатах. Швеция, например, входит в первую категорию и может выставлять трех спортсменов на каждую дистанцию.