

# ВЕСЕЛАЯ ДЕВУШКА С БОЙЦОВСКИМ ХАРАКТЕРОМ

## Сусанна Лаурила

Сусанна Лаурила начала заниматься спортивным ориентированием на велосипедах в 2005 году, и с тех пор, оттачивая свое мастерство, шаг за шагом все выше поднимается в мировой классификации. Но Сусанна не просто спортсменка, она еще и искатель приключений, достаточно мельком взглянуть на ее блог, чтобы понять: мало что доставляет ей столько же удовольствия, как покорение верхов на велосипеде новых, неизведанных мест. Несмотря на интенсивную подготовку к новому сезону, Сюзанна любезно согласилась отвлечься от тренировок и дать интервью для нашей рубрики «Спортсмен месяца».

Сусанна Лаурила родилась 25 лет назад и до двадцати лет жила в Ялсъярви, небольшом городке на западе Финляндии. Отучившись в Ваасе, она поступила в Университет Ювяскюля, где планирует получить степень магистра экономических наук. Про себя Сусанна говорит, что у нее «по крайней мере, бойцовский характер», без которого не обойтись, если хочешь чего-то добиться в спорте. С другой стороны, друзья и знакомые утверждают, что Сусанна – веселая девушка, которая ценит в людях честность и прямоту.

После первого знакомства можно спросить, что же было раньше: ориентирование или велосипед? Сусанна припомнила школьные дни:

- Мне кажется, в Финляндии, все, кто занимается ориентированием на велосипедах, начинали с ориентирования бегом. Я сама начала бегать в десять лет, потом встала на лыжи и, в конце концов, пересела на велосипед, когда мне было уже пятнадцать».

В ориентирование Сусанну привели не родители, скорее, наоборот, «родители тоже стали бегать, когда им наскучило просто возить детей на соревнованиях». Старший брат Сусанны Юсси тоже профессиональный велоориентировщик, на Чемпионате Европы 2013 года, проходившем в Польше, он выиграл четыре «золота». Как признается сама Сусанна, Юсси всегда был для нее своего рода «ориентиром» в мире спорта.

Сусанна не может вспомнить точный момент, когда она решила целиком переклеститься на велосипед. Возможно, решающую роль сыграла «бронза», которую Сусанна завоевала в Дании на юниорском Чемпионате Мира 2009 года. Однако так это или нет, останется загадкой. Впрочем, в одном Сусанна не сомневается:

- В ориентировании на велосипедах мне нравится скорость. А самое приятное



– это когда находишь свой ритм и темп, и ориентирование с ездой на велосипеде идеально дополняют друг друга.

Есть и еще кое-что, что привлекает Сусанну во всех видах ориентирования:

- Мне нравится, что крайне редко получается пройти дистанцию идеально, так что всегда есть над чем работать, куда расти.

Чтобы добиться успеха в ориентировании на велосипедах, недостаточно всегда быть в хорошей физической и психологической форме. В этом виде спорта ориентировщик и его велосипед – единое целое. Сусанна полностью согласна с этим утверждением:

- Мне важно, чтобы мой велосипед был в идеальном состоянии, чтобы я была уверена в том, что он не сломается во время соревнований. Он должен быть достаточно легким, но в то же время надежным, выносливым и прочным.

- *Ориентирование на велосипедах – это опасный спорт?*

- Да, опасный, а то, что приходится читать карту на большой скорости, делает его еще опаснее. Но думаю, можно обойтись и без рисков, даже если ты нацелен на золотые медали. Риск есть, но огромную роль играет психологический настрой, уверенность в собственных силах. Нельзя победить, если сам не веришь, что можешь сделать это, не подвергая себя ненужным рискам.

- *Какой вид местности вам нравится больше всего? Какая ваша любимая дистанция?*

- Больше всего мне, пожалуй, нравится сосновый лес с холмами. Уж не знаю, насколько такой ландшафт подходит мне физически и психологически, но, по

крайней мере, на нем не заскучаешь. А любимой дистанции у меня нет. Наверное, спринт мне нравится меньше остальных, но это, видимо, просто потому, что в спринте я хуже всего выступаю (в прошлом году я в первый и пока последний раз заняла четвертое место). А лучше всего я выступаю на длинной дистанции, она мне, наверное, оптимально подходит, потому что выбор маршрута дается мне чуть проще, когда контрольные пункты дальше друг от друга.

Что касается тренировок, то Сусанна, как и все, четко разделяет «тренировочный сезон» и «сезон соревновательный», то есть «зимнее и летнее время»:

- Я редко тренируюсь два раза в день, потому что, помимо тренировок, есть еще учеба и другие дела. Полностью погрузиться в тренировки получается только на сборах. Во время тренировочного сезона у меня одна неделя отдыха после трех недель тренировок, и во время недели отдыха у меня один-два дня отдыха, и я могу заняться чем-нибудь еще, например, бегом или плаванием. А во время соревновательного сезона отдыхаю на неделе, поскольку гонки обычно проводят в выходные.

Важная составляющая тренировок – это езда на шоссе на велосипеде, зимой – дома на тренажере, а летом – на открытом воздухе.

- Тренироваться я могла бы и побольше, впрочем, до сих пор такой распорядок меня ни разу не подвел.

- *Какие у вас отношения с тренером? Какова его роль в вашей спортивной жизни, и насколько вы ему доверяете?*

- В этом сезоне меня стал тренировать мой партнер Юхо Сааринен. До это-

го меня несколько лет тренировал другой тренер, и вроде бы у нас выходило все задуманное. Просто иногда, чтобы и дальше расти, нужно что-то менять. Юхо хорошо знаком с велосипедным спортом, с тренировками в режиме ватт-контроля, и он всегда рядом, ему проще в случае необходимости перестраивать тренировки. И что самое важное, я ему доверяю, а это, на мой взгляд, основа любых взаимоотношений между тренером и спортсменом, ну, и обычных человеческих отношений тоже.

Одним из лучших моментов в своей спортивной карьере Сусанна считает Чемпионат Мира 2012 года в Венгрии, к которому ей удалось подойти в отличной физической форме, а «иногда и психологический настрой был настолько хорош, что получалось проходить маршрут почти без ошибок» (смеется):

- Меня дисквалифицировали на средней дистанции, и спринт я тоже проехала не слишком хорошо, но ехать первый этап за сборную в эстафете все равно было легко, и мы в итоге взяли «золото». А потом я еще победила на длинной дистанции, а Юхо в тот же день выиграл «серебро», это было здорово, – вспоминает Сусанна.

Но бывают и плохие дни, так, например, во время эстафеты в 2012 году (*возможно, имеется в виду Чемпионат Мира 2011 года – прим. пер.*) в Италии, где Сусанна тоже первой вышла на дистанцию, она на полпути проколола шину. В другой раз не повезло, когда Сусанна с отрывом лидировала на средней дистанции в Венгрии, но заработала дисквалификацию за три контрольных пункта до финиша:

- Пришлось нелегко, поскольку впереди еще была эстафета и длинная дистанция, и нужно было собрать волю в кулак и выступить дальше, – поясняет Сусанна.

Что касается «противостояния по-

лов», то таковое, по мнению Сусанны, в ориентирование на велосипедах, как и в других видах спорта, наличие:

- Между мужским и женским спортом большая разница, еще и потому, что у нас меньше спортсменов, поэтому для женщин физическая форма чаще важнее, чем навыки ориентирования, в то время как мужчинам надо в большей мере соблюдать баланс между этими двумя показателями.

Сусанна признается, что в мире ориентирования для нее не существует кумиров, образцов для подражания, и дает этому очень простое объяснение:

- Мне кажется, выступать (и побеждать) проще, если не видишь ни в ком из своих соперников кумира или чего-то подобного.

Однако тренироваться Сусанна предпочитает с теми, кто сильнее и лучше нее, и поэтому часто тренируется с мужчинами.

Судя по результатам финских спортсменов на крупных соревнованиях, можно подумать, что Финляндия – настоящий рай для ориентировщиков на велосипедах. Правда, Сусанна считает иначе:

- Вообще-то, я бы не сказала, что Финляндия – рай для нашего вида спорта. Уже несколько лет мы не можем найти достаточное количество организаторов, чтобы проводить соревнования. Если посмотреть на календарь этого сезона, то у нас в этом году всего двенадцать турниров, включая четыре национальных первенства (спринт, средняя и длинная дистанции и эстафета). Так что гонок в общей сложности у нас не так уж и много.

С другой стороны, в прошлом году на участие в средней дистанции Чемпионата Финляндии подали заявку 300 спортсменов, что не так уж и мало. Кроме того, клубы устраивают собственные соревнования каждую неделю, иногда туда входит и маршрут для ориентирования на велосипедах:



### Сусанна Лаурилла (Финляндия)

**Специализация:** спортивное ориентирование на велосипедах.

**Спортивные достижения:**

**Чемпионаты Мира:**

- первое место на длинной дистанции (2012 г.),
- третье место на средней дистанции (2013 г.),
- четвертое место в спринте (2013 г.),
- первое место в эстафете (2012 и 2013 гг.);

**Первенства Мира среди юниоров:**

- первое место на длинной дистанции (2009 г.)
- четвертое место на средней дистанции (2009 г.),
- второе место в эстафете (2009 г.);

**Чемпионаты Европы:**

- третье место на средней дистанции (2011 г.),
- четвертое место на длинной дистанции (2011 г.),
- первое место в эстафете (2013 г.);

**Кубок Мира** – третье место в общем зачете 2013 г.

Место в мировом рейтинге по версии Международной федерации ориентирования: третье (по состоянию на 31 декабря 2013 г.)

- Локальные соревнования нужны, так как новичкам проще сначала попробовать свои силы там, чем сразу попасть на большой турнир.

В Финляндии нет клубов, которые бы специализировались исключительно на ориентировании на велосипедах, и всего несколько спортсменов, не занимающихся параллельно другими видами ориентирования. И тут встает вопрос о спонсорских контрактах, особо актуальный в современном экономическом контексте. И если некоторые из ведущих ориентировщиков на велосипедах заручились финансовой поддержкой своих клубов, то Сусанне в этом отношении не повезло:

- Мне приходится целиком оплачивать все расходы, связанные с моим учас-





тием в этапах Кубка Мира и в Чемпионатах Европы, а в этом году еще и частично на Чемпионате Мира. Большой помощи от национальной федерации ждать не приходится, так как эта помощь зависит от количества спортсменов и популярности спорта. Иногда бывает обидно тратить на спорт несколько тысяч евро в год, поскольку заработать на жизнь, занимаясь ориентированием на велосипедах, не получается, как бы хорошо я ни выступала.

За помощью приходится обращаться к родителям:

- Хочу поблагодарить их за то, что поддерживают нас с братом, без них всего этого просто не было бы, – говорит Сусанна.

- Как бы вы оценили состояние ориентирования на велосипедах в мире на сегодняшний день?

- Мне кажется, что у нашего спорта сейчас неплохие времена. Количество спортсменов находится на хорошем уровне, уровень конкуренции на соревнованиях тоже высокий. Хорошо, что есть такая вещь, как оценка прошедших соревнований, это помогает неуклонно повышать их качество. Хорошо и то, что все больше стран изъявляют желание проводить международные соревнования. В последние годы постоянно менялись правила, какие-то изменения на пользу, какие-то не очень, но, в любом случае, нельзя вечно топтаться на одном месте – мир вокруг нас тоже постоянно меняется.

- Будь моя воля, я бы упразднила Чемпионат Европы или хотя бы сделала, как в лыжном ориентировании, чтобы чемпионаты мира и Европы чередовались и проходили не каждый год, а раз в два года. Мне кажется, что сейчас престиж Чемпионата Европы довольно низок, по крайней мере, так считают у нас в Финляндии, по уровню он не выше, чем любой другой этап Кубка Мира. На данный момент на европейских первенствах побеждают те же спортсмены, что и на чемпионатах мира, но Чемпионат Европы ценится не так высоко.

- Что бы вы сделали для развития ориентирования на велосипедах за пределами Европы, например, в Австралии или Японии?

- Сложный вопрос, вряд ли я смогу дать на него правильный ответ. Думаю, местными энтузиастам надо взять дело в свои руки. Кажется, Комитет по велоориентированию в Международной федерации, когда вводит новые правила, старается делать этот с расчетом и на эти страны.

- Тьерри Жоржу говорит, что «все летние медали ты выигрываешь зимой». Вы с ним согласны?

- Возможно, это правда, что основная подготовка к летним соревнованиям приходится на зиму. Наши главные старты

(то есть Чемпионат Мира) обычно проходят ближе к концу лета, так что многое можно наверстать (или испортить) и весной, и даже в начале лета. Мы только что вернулись с двухнедельных сборов на Майорке. Там у нас были только шоссейные велосипеды, непосредственно ориентированием мы не занимались. Но что касается километров и часов, это, наверное, самый интенсивный период тренировок в году. Сейчас я готовлюсь к этапу Кубка Мира в Дании. Но и зима прошла неплохо, никаких проблем со здоровьем, да и вообще никаких проблем (разве что подкачала погода, и не получалось бегать на лыжах так часто, как я это обычно делаю).

Прошлый сезон Сусанна завершила победой в последней индивидуальной гонке Кубка Мира. Может быть, и этот сезон удастся провести на самом высоком уровне?

- Зима перед тем сезоном не удалась, я много болела. И хотя я неплохо выступила на Чемпионате Мира, сезон в целом я провела слабее, чем за год до того. Может быть, в последней гонке сезона у меня просто было чуть больше энергии, чем у остальных. А в этом сезоне моя цель – выиграть индивидуальное «золото» Чемпионата Мира, в прошлом году у меня это не получилось.

Впрочем, есть у Сусанны и другие задачи на сезон, даже если по важности они уступают «золоту» мирового первенства:

- Чемпионат Мира для меня на первом месте, но было бы неплохо еще войти в тройку призеров Кубка Мира. А в мировом рейтинге мне достаточно остаться в «красной группе», чтобы на соревнованиях выходить на старт в конце, а конкретное место меня не сильно волнует. Ну, и еще хотелось бы хорошо выступить в марафоне на Чемпионате Финляндии по маунтинбайку и еще в нескольких гонках, в том числе шоссейных.

- Как долго вы еще планируете заниматься ориентированием на велосипедах?

- Буду ездить до тех пор, пока хватит мотивации и пока это будет приносить мне удовольствие. Когда именно завершу карьеру, об этом я пока не думаю. В ближайшем будущем я получу диплом и, вполне вероятно, начну работать, тогда и посмотрим, как это скажется на моих тренировках, мотивации и т.д. Львиную долю мотивации я получаю от своих друзей и коллег по ориентированию, было бы грустно перестать с ними видеться на летних соревнованиях.

В завершение Сусанна дает один совет всем, кто только начинает заниматься ориентированием на велосипедах:



- Мой совет довольно общий, но для ориентировщиков он тоже подходит: получайте от спорта удовольствие – это важнее всего, и забывать об этом не следует. Не относитесь к спорту чересчур серьезно. Но работайте усердно, не теряйте мотивацию, и тогда возможно все.

Ну, и напоследок вопрос от Мартина Фредхольма, героя нашей рубрики «Спортсмен месяца» в апреле:

- За исключением Сесилии Томассон у нас в Швеции не так много ориентировщиков на велосипедах высокого уровня, и если уж на то пошло, их у нас вообще не так много. Что нам нужно сделать, чтобы добиться успехов в этом виде ориентирования, как сделать его более популярным у нас в стране?

- Не уверена, что у меня есть готовый ответ, но мне кажется, что Швеция движется в правильном направлении. У вас есть Кубок Швеции с призовыми (!) за места в общем зачете, на «О-Ринген» многие потенциальные спортсмены могут познакомиться с нашим спортом, а теперь у вас есть и спортсмен мирового класса. Насколько я понимаю, у вас в стране есть воля и желание развивать спорт и дальше, и это хорошо. Хорошо еще и то, что у вас есть спортсменка, достигшая настоящих высот и показавшая остальным, как можно и нужно побеждать.