

ДЖУДИТ ВАЙДЕР – НОВАЯ КОРОЛЕВА ОРИЕНТИРОВАНИЯ

Триумф Джудит Вайдер. Швейцарская ориентировщица Джудит Вайдер закрепила успех чемпионата Европы, на котором она весной завоевала три золотые медали, еще тремя медалями высшей пробы и одной «бронзой» чемпионата мира. Таким образом, семь раз выйдя на старт чемпионатов в этом году, Джудит выиграла шесть золотых и одну бронзовую медаль и тем самым превзошла лучший результат своей именитой соотечественницы Симоны Ниггли.

- Этот чемпионат прошел превосходно, с какой стороны ни посмотри. Результаты – это, конечно, здорово, но я больше всего рада тому, что почти на каждой дистанции я уверенно бежала.

Однако через неделю после окончания чемпионата мира в Италии с Джудит приключилось несчастье. Вернувшись в Швейцарию, Джудит выступала на Swiss-O-Week и довольно болезненно упала и ударилась животом.

- Там было очень много камней, но мне повезло, и все оказалось не так страшно, как мы сначала боялись. Я просто потянула мышцы и надеюсь уже скоро вернуться к тренировкам.

Так что несколько недель после чемпионата мира выдались для швейцарской спортсменки довольно спокойными. Однако ее сезон уже стал лучшим в истории ориентирования. Она стала первым ориентировщиком, выигравшим в один год три «золота» чемпионата Европы, три «золота» и еще одну «бронзу» чемпионата мира. Легендарная соотечественница Симоны Ниггли провела свой лучший сезон в 2012 году, завоевав три «золота» чемпионата мира и два «золота» чемпионата Европы.

Правда у Джудит Вайдер было больше шансов победить, поскольку в этом году в программу чемпионата мира добавили новую дисциплину – спринтерскую эстафету. Возможность завоевать медали обоих чемпионатов впервые появилась в 2000 году, когда в Старом Свете впервые провели первенство континента.

Впрочем, результаты Джудит в любом случае неправдоподобно хороши.

- О таком я даже мечтать не могла, разве что в самых смелых мечтах. Победа дается очень непросто, конкуренция очень высока.

Самое простое объяснение – это «хорошие тренировки и год без травм». Но для победы, похоже, нужно еще и много свободного времени. Джудит работает физиотерапевтом в частной спортивной клинике. В этом году она работала только зимой и впервые была свободна от работы на время соревновательного сезона.

- Безусловно, решающим фактором стало то, что летом у меня было больше времени на восстановление.

Программу тренировок в этом году Джудит не меняла, скорее, она уверилась в том, что ее стандартные тренировки подходят ей наилучшим образом.

- Перед началом сезона я много работала с тренером нашей сборной по психологической подготовке. На прошлых чемпионатах у меня не получалось выступать на том уровне, который, я знала, я могла бы показывать. В этом году я совсем не нервничала, я знала, что успела поработать над всеми тремя компонентами – я была готова с физической, технической и психологической точек зрения. Кроме того, я успела провести беговые тренировки с группой юношей в Берне и поучаствовать в нескольких беговых соревнованиях. Это придало мне уверенности в собственных силах.

- Чемпионат Европы – это отличная подготовка к мировому первенству, однако главная цель – это чемпионат мира. Ради подготовки к чемпионату мира я пропустила несколько важных соревнований. Я заранее знала, что и как я буду делать на чемпионате мира. Впрочем, у меня не было никакого медального плана, да и сравнивать чемпионат мира с чемпионатом Европы сложно, поскольку эти два турнира проходят на разных типах местности.

Джудит бежала последний этап в обеих эстафетах, однако ничуть не волновалась по этому поводу.

- Я часто бегала второй, но бежать замыкающий этап – еще интереснее. Я знала, что наш тренер Врони Кениг-Салми хотела поставить меня последней, поэтому могла специально работать в этом направлении.

В спринтерской эстафете Джудит бежала после Маттиаса Кибурца, на свой этап она ушла первой и смогла сохранить задел. За два дня до этого она одержала победу в спринте, и уверенности в себе хватило, чтобы сдерживать напор датчанки Майи Альм, буквально наступавшей ей на пятки. Выступление Джудит в женской эстафете было еще более впечатляющим. Швейцарка ушла на своей отрезок третьей, от шведской спортсменки Туве Александерссон она отставала на 2,17 ми-



нуты, но смогла сохранить хладнокровие и принесла Швейцарии победу.

- Я попыталась сосредоточиться на своем беге, а партнеры по команде создали мне неплохой задел.

О своей новой жизни в ранге чемпионки мира и Европы швейцарская спортсменка говорит следующее:

- После такого успеха в моей жизни ничего не изменилось. Я, как и прежде, буду ходить на работу и буду тренироваться, чтобы выступать еще лучше. Было здорово поехать на Swiss-O-Week и получить поздравления от наших швейцарских ориентировщиков.

Но даже несмотря на популярность Симоны Ниггли, ориентирование в Швейцарии далеко не самый популярный вид спорта, и к Джудит по возвращении домой не выстроилась очередь из журналистов.

Нынешний клуб «Тун», за который выступает Джудит, находится в Гетеборге, до этого она состояла в клубе в другом шведском городе, Мура, там она ходила в гимназию ориентирования на лыжах.

- Я искала клуб, чтобы и одноклубницы, и ландшафт были хорошие. Я уже была знакома с Линой Странд и Анной Форсберг. Я хотела, чтобы в клубе были шведские девушки, я единственная иностранка, и меня это устраивает.

Джудит также бежала последний этап за свой клуб на Тиомиле. В этот раз они заняли второе место, но мечтают о большем.

- Само собой, мы хотим победить. Но для этого необходимо, чтобы воедино сошлось множество факторов. К следующей Тиомиле будем готовиться еще лучше.

Джудит примет участие в Тиомиле и Юколе.

- Через два года чемпионат мира пройдет в Швеции, недалеко от Гетеборга, я уже думала о том, чтобы провести в Швеции больше времени, но точно пока ничего не планировала. Мне больше нра-

виться жить сегодняшним днем, о будущем начну думать осенью.

Лучшая спортсменка 2014 года. В конце ноября портал worldofdo.com проводил опрос на звание лучшей ориентировщицы 2014 года. В голосовании приняли участие посетители сайта worldofdo.com – 4000 респондентов из 60 стран позволили составить показательную выборку для мирового спортивного сообщества. Среди женщин Джудит Вайдер набрала 37,9% голосов и победила с большим отрывом. За новую «королеву» спортивного ориентирования Джудит Вайдер отдали свои голоса больше трети опрошенных. У занявшей второе место женской команды клуба «Пан Орхус» – 19,2%. Тройку лидеров замкнула Светлана Миронова, оставив позади Туве Александроссон. Новая «королева» ориентирования Джудит Вайдер заслужила этот почетный титул благодаря целой серии блистательных выступлений – спортсменка, которая еще в 2013 году была «одной из многих», завоевала три «золота» чемпионата Европы и столько же медалей высшей пробы на чемпионате мира.

Интервью с лучшей ориентировщицей 2014 года:

- Поздравляем с победой и с невероятным сезоном! Какое из ваших достижений за этот год вы считаете главным?

- Да, 2014 год и правда получился неправдоподобным. Столько всего было! Шесть золотых медалей, три из них я выиграла с командой. Эти победы и наша общая радость победы – это и было для меня самым главным в этом сезоне. А еще, если анализировать сезон, то я очень довольна тем, что показывала стабильные результаты на всех больших стартах.

- Можете назвать трех людей, которые помогли вам достичь новых вершин в 2014 году?

- Мой личный тренер Фриц Азби – вот уже несколько лет один из главных людей в моей жизни. Он помог мне составить программу тренировок и всегда поддерживает меня, даже когда дела идут не очень хорошо. Потом – Врони Кёниг-Салми, тренер швейцарской женской сбор-

ной. Без нее я вряд ли смогла бы так вырасти и одержать столько побед. Мы очень много обсуждали с ней технику ориентирования и подготовку к соревнованиям. Ну и, конечно же, мой молодой человек Габриэль Ломбризер. Именно с ним я больше всего советуясь и тренируюсь, когда бываю дома в Берне. Габриэль помогает мне сосредоточиться на ориентировании.

- За звание лучшего спортсмена года боролись не только лично вы, но и вся женская сборная Швейцарии. Вы часто тренируетесь вместе? Какую роль играет в вашей карьере команда?

- Команда для меня очень важна. В последние годы мы с девчонками все выступаем на одном уровне и помогаем друг другу покорять новые вершины, вместе поднимаем планку все выше. Атмосфера в команде у нас близкая к идеальной, и это ключевой фактор наших эстафетных побед. Обычно мы вместе тренируемся на тренировочных сборах или в национальном тренировочном центре в Берне.

- Когда занимаешься спортом и выступаешь на таком высоком уровне, необходимо же еще и удовольствие от спорта получать?

- Да-да, это очень важно. Нужно любить то, чем занимаешься, только так можно добиться поставленных целей. На сборах мы тоже стараемся не только тренироваться, но и все-таки как-то еще и веселиться.

- Какой у вас сейчас распорядок дня, какого режима вы придерживаетесь зимой?

- Зимой я работаю три дня в неделю. Мой обычный день выглядит так. Если мне надо на работу, то я встаю в 5.30 и на поезде еду в Базель. До 12.00 я работаю. Потом силовая тренировка и еще четыре часа работы. Вернувшись домой в Берн, я провожу вторую тренировку – обычно беговую. Я стараюсь тренироваться два раза в день: один раз бег или техника ориентирования, второй раз – альтернативная тренировка, например, бег в воде, силовая тренировка или велосипед в помещении. А еще я жду не дождусь, когда уже выпадет снег и я наконец смогу встать на лыжи.

- В каком из компонентов вашей подготовки вы прибавили больше всего по сравнению с 2013 годом? Каким из них вы уделяли особое внимание, чтобы добиться того, чего вы добились в 2014 году?

- Перед сезоном и в течение всего сезона я активно работала с тренером по психологической подготовке. Что касается физической подготовки, то я много тренировалась с ребятами из бегового клуба. Так я стала значительно сильнее. Важно еще и то, что мне во время тренировок удалось избежать каких бы то ни было травм.

- Вы бегаєте по дорогам? Специально работаете над этим? Какой у вас личный рекорд на 3000 и 5000 метров?

- В прошлом году я и правда много бегала по дорогам, а не только в лесу, это помогло мне набрать и силу, и скорость. Скорость бега в лесу я тоже смогла нарастить. Однако точное время я вам пока не назову.

- В прошлом году наши читатели назвали лучшей ориентировщицей вашу соотечественницу Симоу Ниггли. Мы спросили у нее, кого она прочит себе в преемницы. Она сказала: надеюсь, Хелена Янссон сможет показать хорошие результаты, но и швейцарских спортсменок я бы со счетов не сбрасывала. Соотечественницы оправдали ожидания Симоны. А что вы думаете про следующий сезон? Сможете удержаться на волне успеха?

- Спасибо Симоне за то, что верила в нас! Конечно же, я постараюсь выступать так же стабильно и в следующем году, и все свои навыки буду улучшать. Но и соперницы тоже не дремлют. Мне кажется, конкуренция в женском ориентировании заметно выросла за последний год. И думаю, что эта тенденция сохранится. Довольно много спортсменок могут претендовать на самые высокие места. Это, конечно же, Туве Александроссон и вся шведская сборная, датчанки, ну, и наша швейцарская сборная тоже. Уверена, что наша команда в следующем сезоне будет выступать еще лучше во все дисциплинах.

- Если бы вам пришлось выбирать: золотые медали чемпионатов мира сейчас или возможность заниматься ориентированием еще лет 70, чтобы бегать и в 96 лет, как это делает Руне Харальдссон, что бы вы выбрали?

- Руне просто бесподобен. Сразу видно, что ориентирование – это его жизнь. Для меня тоже важнее всего – сохранить здоровье и в старости. И если ради этого мне нужно отказаться от новых медалей, я не против. Впрочем, я хочу заниматься не только ориентированием. Мне и лыжи нравятся. И пешим туризмом на склоне лет я тоже буду заниматься с удовольствием.

- Хотите что-нибудь сказать напоследок своим болельщикам?

- Да, большое спасибо, что голосовали за меня! Для меня это большая честь – ведь меня впервые выбрали ориентировщицей года. А всем спортсменам советую: не живите мечтами, лучше воплощайте мечты в жизнь.

