

Летний сезон кроссового ориентирования вступает в свою силу, и хотя первый раунд Кубка Мира-2015 уже прошёл в Тасмании в январе текущего года, все главные события ещё впереди. Прежде всего, это второй и третий раунды Кубка Мира в Швеции и Норвегии, финальный раунд в Швейцарии и, конечно, Чемпионат Мира в Шотландии.

Предыдущий сезон 2014 года преподал немало сюрпризов, но и открыл достаточно много новых для мирового ориентирования имён. Особая интрига присутствовала у женщин, которые после завершения спортивной карьеры великой швейцарской спортсменкой Симоной Ниггли боролись за звание новой

королевы ориентирования. Лучше всех сезон сложился для Джудит Вайдер, соотечественницы Симоны Ниггли.

Замечательные результаты в прошлом сезоне показала сборная команда Дании. Т.е. «датский динамит», а именно так называют команду Дании, наконец-то рванул. Но, как всегда, не там, где ожидали. Абсолютно все предсказывали датский прорыв у женщин, но неожиданно для всех у мужчин Серен Бобах выиграл спринт, став первым датчанином – чемпионом мира по спортивному ориентированию.

В этом году на предстоящем Чемпионате Мира в Шотландии все с интересом будут следить за результатами та-

лантливой шведской спортсменки Туве Александерссон. Удастся ли шведке в этом году выиграть золотые медали на двух чемпионатах мира в индивидуальных дисциплинах, а именно, зимой и летом? Этой зимой на Чемпионате Мира в Норвегии по спортивному ориентированию на лыжах Туве Александерссон уже выиграла спринт, теперь для установления рекорда необходимо выиграть еще и в Шотландии.

О главных триумфаторах прошлого года, а они же являются и главными претендентами на медали в текущем году, рассказывается в данных статьях.

От редакции

## СЁРЕН БОБАХ – ВЛАСТЕЛИН ВЕНЕЦИИ

*Главные достижения молодого датского спортсмена Серена Бобаха в мировом ориентировании до 2014 года включали в себя «золото» Чемпионата Мира среди юниоров 2006 года на средней дистанции, одно «серебро» и три «бронзы» других юниорских чемпионатов. Он финишировал девятым в спринте на Чемпионате Мира 2012 года, тогда же занял шестое место в составе датской эстафетной команды. И на Чемпионат Мира 2014 года в Италии датчанин приехал, занимая всего лишь 28-ое место в списке лучших спринтеров в мировом рейтинге Международной федерации ориентирования (ИОФ). Серен Бобах стал чемпионом мира среди юниоров, когда ему было всего семнадцать лет. Спустя восемь лет он поднялся на высшую ступень пьедестала почёта чемпионата мира после розыгрыша медалей в спринте. Он стал первым датчанином, выигравшим золото юниорского первенства мира и золото «взрослого» чемпионата мира!*

Из-за проблем с ногами Серен Бобах не может бегать больше семи часов в неделю. Однако этого хватило датскому спортсмену, чтобы выиграть две медали чемпионата мира в Италии. В 1997 году датская мужская команда (Аллан Могенсен, Карстен Йоргенсен, Крис Теркельсен и Торбен Сковлюст) победила в эстафете на чемпионате мира в Норвегии. На следующих тринадцати чемпионатах в копилку сборной Дании добавилось всего четыре медали: три «серебра» и одна «бронза». Однако последний чемпионат мира, который проходил в Италии, стал для красно-белых настоящим прорывом.

Датские спортсмены завоевали «серебро» смешанной и женской эстафет, Ида Бобах также пришла второй на средней дистанции, Туе Лассен и Майя Альм взяли бронзовые медали мужского и женского спринта. Но самое главное, Дания наконец смогла записать на свой счет долгожданное «золото» в индивидуальной программе. И, кажется, новый чемпион мира в спринте Серен Бобах, сам не меньше других, удивился своей победе:

- Я надеялся занять место в шестерке лучших. Но что меня хватит на «золото», на это я не рассчитывал. Эта медаль для меня особенная.

Квалификационный забег Серен провёл не слишком уверенно, и поэтому вы-

шел на старт спринта в солнечной Венеции одним из первых.

- Я убежден, что наши датские спортсмены лучше всех подготовились к забегу в Венеции, – заявил тренер датской сборной Ларс Линдстрём, когда узнал, что Серен Бобах провёл гонку почти идеально и стал чемпионом мира.

Датские ориентировщики и правда выполнили «домашнее задание» на отлично. А лучше всех его сделал Туе Лассен, в итоге завоевавший бронзовую медаль. Туе собственноручно нарисовал карту восточной части Венеции, где проходил забег.

- Туе рисовал свою карту целых три месяца, и она вышла более подробной, чем карта, по которой мы бегали на чемпионате. С помощью Googlestreetview мы много часов изучали город, каждый его закоулок. На карте, которую составил Туе, мы прокладывали разные дистанции, сидя дома. Мы пробовали разные варианты, делали выбор на развилках. Когда мы оказались на втором КП и подумали, как лучше бежать на третий, я понял, что этот отрезок пути мне уже хорошо знаком. Я знал, что мне нужно бежать направо. На КП после смены карты я знал, что мне надо налево. Понимание того, что ты знаешь, чего ожидать от забега, придает тебе на старте огромную уверенность в собственных силах, и ты быс-



тро принимаешь решение, куда бежать дальше, – говорит Серен.

На венецианском спринте организаторы подготовили для спортсменов небольшой подвох, установив один из контрольных пунктов за пределами оцепленного района, и некоторые попались на эту уловку, в том числе и Серен Бобах:

- Я неправильно прочел карту и понял это, когда уже пробежал половину пути. Пришлось заново выбирать дальнейший маршрут. Я понял, что потерял много времени. В остальном же я провёл идеальный забег с технической точки зрения. На последнем КП я не был уверен, что правильно отметил, и решил

на всякий случай поставить отметку еще раз.

На финише Серен опередил швейцарского спортсмена Даниэля Хубмана всего на две секунды. Туе Лассен отстал еще на две секунды. Двумя днями позже Серен и Туе, вместе с Эммой Клингенберг и Майей Альм, выиграли «серебро» смешанной эстафеты:

- Медаль смешанной эстафеты уже не была таким сюрпризом. Мы знали, что если все сложится, мы можем рассчитывать на высокие места. Правда, к смешанной эстафете мы готовились не так тщательно, как к спринту. В Тренто, где проходила смешанная эстафета, улицы шире, обзор местности там лучше.

- Что касается спринта, то, я считаю, к нему надо целенаправленно готовиться. В спринте разница между золотой медалью и четвертым местом может быть так мала, что нужно обязательно готовиться. А в Венеции это было особенно важно – правильно выбрать направление, не убежать не на ту улицу. Но мы работали не только над теорией. Мы еще и бегали много спринтерских гонок в Италии. Мы начали готовиться сразу после Чемпионата Европы в Португалии. Там тоже были непростые спринтерские гонки в городской среде. Мы много времени потратили на изучение спринтерских карт из Испании, Португалии и Италии, похожих по техническим сложностям на улицы Венеции. Но все равно, выиграть спринт именно в Венеции – это дорогого стоит. Серену уже давно прочили большое будущее. В 2007 году, когда ему было 17 лет, датский спортсмен

стал чемпионом мира среди юниоров на средней дистанции. Но к большим победам во «взрослом» спорте Серену пришлось долго идти. Взять новые вершины мешали травмы последних лет:

- Проблемы начались в 2011 году, когда мне пришлось сняться с Чемпионата Мира во Франции из-за усталостного перелома. Весной 2012 года у меня снова были проблемы с ногами. Я участвовал в Чемпионате Мира в Швейцарии, бег доставлял мне жуткую боль, но тогда я еще не знал, что у меня еще один усталостный перелом. О том, что у меня перелом обеих стоп, мы узнали осенью. Мне пришлось взять паузу, я не занимался ориентированием с октября 2012 года по март 2013 года. Я вообще не мог бегать. А потом стал потихоньку восстанавливать форму.

- Мне приходится быть очень сдержанным, бегать слишком много мне нельзя, максимум 6-7 часов в неделю. Поскольку непонятно, с каким количеством бега справится мой организм, я провожу много альтернативных и силовых тренировок. А когда я все-таки бегаю, основной упор делаю на качество бега. Я бы хотел бегать больше. Я потому и продолжаю заниматься ориентированием, что обожаю бегать в лесу. До травмы я бегал по 9-10 часов в неделю. С другой стороны, здорово, что у меня получается завоевывать медали, несмотря на то, что я не могу много бегать во время тренировок. В этом году я прицельно готовился к спринту, но в будущем я бы хотел проявить себя и на «лесных» дистанциях.

Серену 25 лет. Он вырос в семье ориентировщиков из небольшого датского городка Вирклунд. «Мне повезло, что мое детство прошло в Вирклунде, который находится всего в пяти километрах к югу от Силькеборга», – говорит Серен. – «То есть мне нужно было всего пять-десять минут, чтобы добежать до леса, благо в наших местах кругом один лес. При этом местность по большей части холмистая, бегать по ней довольно сложно. Таким образом, мне всегда было где много и качественно тренироваться». Один из участков леса тянется до горы Химмельбьергет, одной из самых высоких точек в Дании (147 метров над уровнем моря). В 2006 году в окрестностях горы проходила эстафета чемпионата мира.

Серен уже не помнит, когда впервые начал заниматься ориентированием. «Поскольку мои родители тоже были ориентировщиками и выступали на международных соревнованиях, я всю жизнь ездил с ними. Не могу сказать наверняка, когда я сам впервые участвовал в соревнованиях, но, думаю, мне было лет семь. Мои первые соревнования, которые я отчетливо помню, были уже в категории 10+, в Дании это самый ранний возраст в спортивной классификации. Уже тогда у меня случались очень неплохие старты, но точно так же бывали случаи, когда я терялся в лесу. На своем первом Чемпионате Дании мне пришлось бежать с более взрослыми ребятами, потому что тогда еще не проводили соревнования для десятилетних. По-моему, я пришел на финиш шестым, что было очень здорово,



поскольку, выходит, что я не сильно отстал от старшего брата и от тех, кто были на два года старше меня.

Мать Серена, Дорте Хансен, выступала за датскую команду, которая завоевала бронзовую медаль в эстафете на ЧМ-1983 в Венгрии. Отец, Эрик Бобах, тоже добился определенных успехов. Оба они, и мать, и отец, показывали достойные результаты в индивидуальных гонках на чемпионатах мира, правда, близко к медалям подобраться им так и не удалось.

- Каково это – быть лучшим датским ориентировщиком?

- Здесь у нас в Орхусе очень благоприятная обстановка для тренировок и роста. Большая часть сборной живет в Орхусе, поэтому мы все друг друга хорошо знаем и можем помогать друг другу лучше и интенсивнее тренироваться. Мы привыкли проводить время вместе, что, как мне кажется, дает нам преимущество на выездных соревнованиях. Обратная сторона медали в том, что в нашем распоряжении, увы, не так уж и много сложных и интересных ландшафтов. Да, мы всегда можем поехать тренироваться у моря, там местность интересная, но мы делали это уже столько раз, что и море успело приесться. К тому же ориентирование далеко не самый популярный в Дании спорт, и про нас довольно редко пишут. А значит, и спонсоров, чтобы заниматься спортом профессионально, нам найти непросто.

Помимо спорта, Серен сейчас учится на физика в университете. Изначально он должен был защитить диплом этим летом, потратив на обучение четыре года вместо положенных трех (полностью посвятить себя учебе Серен смог только

на первом курсе, потом нагрузки пришлось перераспределять). Но он опять не уложился в сроки, поскольку весна выдалась богатой на события, так что, хотя последний экзамен он сдал в июне, финальный проект пришлось перенести на осень.

«От учебы я немного устал, к тому же хочу понять, на что я способен как ориентировщик, поэтому планирую сделать перерыв хотя бы до чемпионата мира 2016 года. Я бы хотел пожить как профессиональный спортсмен, поэтому сейчас я ищу спонсоров, которые помогли бы мне осуществить эту мечту. Если не получится, то придется работать по совместительству. В будущем, скорее всего, буду и дальше учиться на физика».

В 2008 году Серен стал выступать за норвежский клуб из города Халден. Там он обычно проводит пару недель в году. Выступая за клуб, Серен набирается важного опыта на больших соревнованиях. «С клубом у меня есть возможность учиться у лучших ориентировщиков со всего мира и бороться за высокие места на «Тиомиле» и «Юколе». Участие в больших эстафетах научило меня лучше справляться с грузом ожиданий и стрессами. Когда я впервые бежал на «Тиомиле», то так разнервничался, что стал допускать ошибки, потерял две минуты и лишил команду шансов на победу. На следующий год я был уже больше уверен в себе и очень неплохо пробежал девятый этап». ЧМ-2016 пройдет в Швеции, однако спринт спортсмены будут бежать в Халдене.

Из-за травм, полученных за последние годы, Серен решил в этом году сделать основную ставку на спринт, чтобы набирать форму постепенно.

«Готовясь к чемпионату, я уделял основное внимание именно спринту, и пробежал немало сложных дистанций. Но самая важная часть подготовки – это наши вечерние тренировки здесь в Орхусе. Уже какое-то достаточно продолжительное время мы по очереди планируем спринтерские дистанции посложнее, а потом соревнуемся, кто быстрее всех пробежит. Это всё для того, чтобы научиться, как можно быстрее правильно выбирать маршрут на дистанции. Это оказалось крайне важно во время гонок в Венеции этим летом. Спринт оказался довольно каверзным, потому что бежать надо было по узким улицам, и часто меняя направление бега. Так что карту приходилось читать крайне внимательно, да еще и бежать, не снижая скорости. Спринт – это моя единственная индивидуальная гонка на чемпионате мира, поэтому львиная доля внимания в подготовке этого сезона уделялась именно ему. Я в хорошей физической форме и именно это, полагаю, могло оказаться первым среди сильнейших.

- Какую цель вы ставите перед собой?

- Моя мечта – выиграть индивидуальную золотую медаль – сбылась в этом году. Я надеялся выиграть медаль в смешанной спринтерской эстафете, и это тоже удалось. Наверное, в будущем буду постепенно улучшать результаты и на других дистанциях. У меня нет никаких жестких сроков и четкого планирования, пусть все идет своим чередом. Но на данный момент я предвкушаю Чемпионат Мира-2016 в Швеции. Я знаю, что завоевать медаль на этом чемпионате будет очень непросто, но трудности меня не пугают, даже наоборот.



## Даниэль Хубман – победитель в общем зачете Кубка Мира-2014

Швейцарцы были сильнее всех в прошлогоднем сезоне Кубка Мира у мужчин – все три призовые места в общем зачете по итогам сезона заняли представители швейцарской сборной. Однако настоящей борьбы за титул не вышло, поскольку Даниэль Хубман был на две головы выше товарищей по команде. 31-летний спортсмен пять раз финишировал первым и еще три раза поднимался на пьедестал почета. По результатам сезона Даниэль набрал 1058 очков, то есть в два раза больше, чем занявший второе место Фабиан Хертнер.

В 2012 году Даниэль Хубман перенес серьезную травму – четырехкратный чемпион мира порвал ахиллово сухожилие. Но уже на следующий год он вернулся в строй и занял второе место в общем зачете Кубка Мира.

А в 2014 году он завоевал Кубок Мира в пятый раз, поставив жирную точку в сезоне победами в обеих гонках заключительного домашнего этапа.

- Этот уик-энд прошел для меня идеальным образом. Я очень хотел доказать болельщикам, который пришло немало, что я в хорошей форме. После Чемпионата Мира я стал усиленно готовиться именно к этим двум стартам, и рад, что смог победить.

На Чемпионате Мира 2014 года Даниэль завоевал три серебряные медали, а на предшествовавшем ему Чемпионате Европы швейцарский спортсмен взял два «золота». В этом сезоне 32-летний швейцарский спортсмен настроен повторить свой прошлогодний успех.