

# Эмили Бенхам (Великобритания): РОМАН СО СПОРТОМ И ВЕЛОСИПЕДОМ



В ориентировании на велосипедах Эмили пришла в восемнадцать лет. Решила, что пора отдохнуть от ориентирования бегом и, вообще, попробовать что-то помимо бега. Эмили села на утренний пятичасовой поезд, через два часа сошла на станции и на велосипеде доехала до места соревнований. В гонке участвовали куда более опытные спортсмены, а она выступала на громоздком, выдавшем виды велосипеде с приспособлениями для защиты спиц и цепи и при этом умудрилась финишировать шестой.

«Мне кажется, я отстала от лидеров минут на десять, но мне все равно понравилось», – вспоминает Эмили.

**Роман с велосипедом длится по сей день.** «Я обожаю ездить на велосипеде – это настоящее удовольствие каждый день кататься и исследовать новые тропы».

Эмили вполне довольна жизнью, даже счастлива, но признается, что она «кодержима» велосипедами и ориентированием на них.

«Редко выпадают такие моменты, чтобы я не думала о предстоящей гонке, или тренировках, или о технике, ремонте ве-

лосипеда, будущем сезоне! Иногда мне и хочется расслабиться, но я точно знаю, что, стоит мне полтора месяца не участвовать в соревнованиях, ни о чем другом я думать не смогу».

В 2012 году тренер составил для Эмили программу подготовки к соревнованиям, которая предусматривает постепенное снижение нагрузки в преддверии важных стартов. По словам Эмили, этот тренировочный план, прошедший проверку в других видах спорта, стал для нее еще одним шагом в правильном направлении. До ЧМ-2012 она толком не знала, как работает постепенное снижение нагрузки. Результат не заставил себя ждать и помог Эмили обрести уверенность в собственных силах.

Эмили с каждым годом все более профессионально подходит к спорту:

«Сейчас передо мной стоит цель набрать форму и увеличить скорость. Для этого я занимаюсь физической и психологической подготовкой, работаю над техникой. Через несколько лет я приду к тому, что смогу улучшить свои показатели правильной диетой и правильным выбором шин».

В конце каждого сезона Эмили анализирует ключевые гонки:

«Я пытаюсь понять свои слабые стороны, а потом составляю план, как эти слабые стороны сделать сильными».

Так, в прошлом году Эмили поняла, что немного недотягивала в том, что касается техники езды на велосипеде, поэтому в этом году усиленно отработывала на тренировках именно этот компонент. Эмили стремится каждый год адаптировать программу тренировок в соответствии с актуальными на данный момент потребностями:

«Если я не буду видоизменять тренировки, получается, что я буду игнорировать какие-то моменты, над которыми мне надо работать. Слабые и сильные стороны меняются каждый год, и в том-то и состоит преимущество адаптивного плана, что благодаря ему я могу больше уделять внимания слабым сторонам и,

как результат, лучше выступать на соревнованиях».

- Случилось ли за последние три года что-то, что запомнилось вам больше всего?

- Затрудняюсь назвать какой-то определенной момент из моей спортивной жизни, а так лучшее, что со мной случилось, это то, что я начала встречаться с Хансом Йоргеном [Квалле]. Без него, точно могу вам сказать, я бы вряд ли добилась того, чего добилась. Еще один важный момент – это переезд в Норвегию. Теперь я живу там, где тренируются лучшие в мире спортсмены.

- Как вы обычно тренируетесь в течение недели?

- Конкретные виды тренировок каждую неделю разные, но основные компоненты неизменны, будь то интервалы (три подхода), максимальная сила, навыки ориентирования или езда на велосипеде. Летом интервальные и силовые тренировки направлены в первую очередь на увеличение скорости, а не выносливости.

Расписание тренировок Эмили разбито на трехнедельные периоды, в пределах которых она каждую неделю увеличивает нагрузки. В этом году она тренируется в среднем по 20 часов в неделю. На восстановление Эмили обычно выделяет всего 12 часов, в год она отдыхает около 10 дней и старается много тренироваться весь год, за исключением нескольких недель перед важными соревнованиями, когда нагрузку необходимо снижать.

Зимой, на протяжении порядка четырех месяцев, Эмили в основном катается на беговых лыжах, а все остальное время – на горном велосипеде. Британская спортсменка предпочитает тренироваться на свежем воздухе, к помощи домашнего тренажера она прибегает, только если на улице действительно холодно или сыро. На велосипеде Эмили зимой тоже катается, что не всегда дается просто, так как ее велосипед весит 14,5 кг. Правда, на эту зиму Эмили планирует купить новый «фэт-байк» (велосипед на толстых покрышках), который будет весить всего 11 кг. На данный момент единственный показатель, по которому Эмили оценивает уровень интенсивности тренировок, это пульс: «Я бы, может, и хотела установить измеритель мощности, чтобы лучше понимать, насколько интенсивно я тренируюсь, но когда передо мной встает выбор потратить 2000 фунтов на измеритель или на новые колеса, я выбираю колеса».

Эмили по-настоящему увлечена ориентированием. В начале августа её при-

няли в Комиссию спортсменов в рамках Международной федерации ориентирования, и у нее уже есть что предложить коллегам по работе.

«У меня полно идей. В основном по поводу того, как надо развивать наш спорт. Но пока это только идеи. Какие-то могут выстрелить, а какие-то нет».

Эмили принимает активное участие в обсуждениях и прекрасно понимает, каких изменений стоит ожидать:

«Ключевым фактором развития ориентирования на велосипедах станет желание или нежелание нашего сообщества, и я имею в виду не только велосипедистов, но и всех остальных ориентировщиков. Сейчас в том, что касается освещения в СМИ и спортсменов-звезд, наши виды спорта находятся на уровне каменного века».

Эмили считает, что отдельные виды ориентирования существуют сами по себе, вместо того чтобы работать сообща:

«Предложения, касающиеся Кубка Мира по ориентированию бегом, хороши, но другим дисциплинам от этого не легче. А ведь ориентированию на велосипедах или на лыжах тоже нужны высокочеловеческие гонки и грамотные организаторы. Мне кажется, что в будущем любые реформы должны охватывать все дисциплины».

На недавнем заседании Комиссии Эмили много говорила о важности средств массовой информации для развития спорта:

«Сейчас масс-медиа работают только с ориентированием бегом, ну и еще немного с ориентированием на лыжах. Остальным дисциплинам внимание практически не уделяют. Впрочем, на это нужно время. Велосипедные гонки пользуются большой популярностью, надо полагать, что многим будет интересно увидеть на ТВ и еще один велосипедный вид спорта. То же самое относится к лыжным гонкам в скандинавских странах. Кроме того, после лондонской паралимпиады возрос интерес к спортсменам с ограниченными возможностями, так что и здесь ориентированию нужно ловить момент и пользоваться возросшим интересом для достижения собственных целей. У ориентирования столько возможностей привлечь внимание телевизионщиков, просто нужен хороший план и небольшая финансовая поддержка на начальном этапе».

Эмили утверждает, что многодневная велогонка «Тур де Франс» намного скучнее, чем любой ориентировочный забег, во время которого можно по GPS-навигатору следить за спортсменами.

«Что касается телевизионного вещания, то у любого вида спорта есть свои достоинства и недостатки. Но в наш век спорт все больше и больше смотрят по ТВ или следят за развитием событий в социальных сетях, и ориентирование должно идти в ногу со временем».

Эмили просто фонтанирует идеями, есть у нее мысли и по поводу новых гоночных форматов для ориентирования на велосипедах. «У нас есть спринт, средняя и длинная дистанция, эстафета и смешанная эстафета. Раз в год проводят гонку с общего старта, которая лично мне очень нравится. Но я бы хотела, чтобы к уже существующим добавились и новые форматы, например, гонка на выбывание, гонка преследования или ультраспринт».

Что касается Кубка Мира, то Эмили предлагает вернуть медали и дипломы Международной федерации. Еще она хочет, чтобы в сезоне снова было четыре этапа. А до тех пор проводить не три, а пять гонок на каждом из этапов.

«Чем больше разнообразия, тем веселее наш спорт», – считает Эмили.

«А еще я бы хотела, чтобы для всех форматов, будь то на чемпионате мира или на Кубке Мира, ввели разноцветные майки лидеров. Наподобие радужной майки, которую носят действующие чемпионы в велоспорте. В течение года майку можно носить, а когда пальма первенства перейдет к другому спортсмену, можно сделать нашивку соответствующего цвета на рукаве».

Что ж, идея неплохая. Майки лидеров помогут зрителям сразу понять, кто из действующих чемпионов мира бежит на «0-Ринген» или любых других массовых соревнованиях.

«Если мы хотим, чтобы ориентирование росло и развивалось, чтобы у нас было больше зрителей и нас показывали по ТВ, нам нужны звезды, спортсмены, которых будут знать в лицо», – утверждает Эмили.

*- За последние годы в ориентировании на велосипедах произошло множество перемен. Не могли бы вы назвать самые важные?*

- Перемен и правда было много, но, думаю, что самые важные еще впереди.

Недавно мы ввели так называемую «оранжевую» группу на старте для спортсменов из второй десятки рейтинга. Теперь у начинающих спортсменов и тех, кто только пробился в элиту мирового спорта, больше шансов занять высокие места, поскольку у «красной» группы стартующих теперь меньше преимуществ перед остальными участниками гонки. Кроме того, в следующем году впервые пройдет юниорский чемпионат Европы по ориентированию на велосипедах. Для нас это большое событие, так как, по сравнению с ориентированием бегом, у нас не так много больших международных и многодневных соревнований. Поэтому-то так важно, чтобы и у юниоров был свой турнир, на котором можно завоевать титул и проверить свои силы перед чемпионатом мира. Я сама начинала как юниор и прекрасно понимаю, насколько это важно, чтобы юниоры могли выступать на международных турнирах регулярно».

Эмили также состоит в рабочей группе по составлению руководства для организаторов спринтерских гонок:

«Сейчас процесс свелся к тому, что мы оцениваем стандарты составления карт. И, кажется, мы нашли подходящие варианты, благодаря которым карты для спринта станут более последовательными. Мы уже заканчиваем черновую вариант для проведения испытаний».

В жизни любого спортсмена огромную роль играет экипировка и снаряжение, и, понятное дело, для Эмили нет ничего важнее и дороже, чем ее драгоценный велосипед.

«Я горжусь велосипедом, который собрала весной. Тот, на котором я ездил в прошлом году, меня не вполне устраивал, все-таки он был тяжеловат, поэтому я решила начать с покупки рамы поменьше. Я уже знала, что хочу XX1, у меня были вилки Rockshox World Cup и колеса



Stan's Race Gold, поэтому искать запчасти особо не пришлось».

С педалями и держателем для бутылки новый велосипед Эмили, как и задумывалось, весит 7,89 кг. На сезон 2015 года Эмили хочет купить раму еще легче и выиграть тем самым дополнительные 350 г, хотя и на нынешний велосипед Эмили не нарадуется.

В какой-то момент Эмили неожиданно для себя поняла, что собирать велосипед куда сложнее, чем она изначально думала. Количество маленьких деталей превзошло ожидания британской спортсменки. Сейчас она уже научилась сама ухаживать за велосипедом: починить передачи, тормоза, подлатать бескамерную шину теперь не кажется ей чем-то невероятным.

«Перед выходом на старт я постоянно ковыряюсь в велосипеде, что-то подправляю», – рассказывает Эмили.

Эмили настолько увлечена спортом и велосипедами, что они ей даже сняты:

«Мне редко снится, что я побеждаю, порой снится, что я заблудилась. Это настоящий кошмар – заблудиться и начать паниковать во сне».

- Когда вы научились ездить на велосипеде?

- По-моему, я научилась примерно тогда же, когда и все учатся. Отчетливо помню, как папа сказал, что будет держать меня, а потом взял и отпустил. Это было у нас в саду. Если честно, лет до шестнадцати я ненавидела кататься. Мое отношение изменилось, только когда в 2006 году я стала ездить на горном велосипеде по парку Нью-Форест в качестве подготовки к соревнованиям по ориентированию бегом.

Какое-то время Эмили ездила на подержанных велосипедах и на своих первых соревнованиях выступала на видавшем виды «байке» Giant Boulder. Когда стало понятно, что ориентирование на велосипедах для Эмили не просто увлечение, родители подарили ей на 18-летие красный Merida Matts TFS 800.



«Я несколько лет пользовалась им как тренировочным велосипедом, а сейчас на нем иногда катается мама», – говорит Эмили.

- В вашем виде спорта многое зависит не только от самого спортсмена, но и от его велосипеда. Какие у вас отношения с вашим «железным конем»? Может быть, у вас есть какая-то молитва, которую вы читаете перед выходом на старт, чтобы байк не подвел?

- Никаких молитв. Я сама ухаживаю за своим велосипедом и полностью в нем уверена. Если меня, когда я его чиню, что-то не устраивает, я не останавливаюсь до тех пор, пока он не будет в идеальном состоянии. Проблемы обычно возникают из-за внешних обстоятельств; палки и колеса – не лучшее сочетание.

Талантливые спортсмены всегда были и будут лучшими послами своего спорта. Эмили это понимает и внимательно следит за развитием ориентирования на велосипедах в других странах. Вопрос лишь в том, что же нужно делать, чтобы этот вид спорта прижился по всему миру? Бразилия одна из тех стран, где ориентирование на велосипедах потихоньку набирает обороты.

«Уж не знаю, какая бывает сеть троп во влажных тропических лесах, но могу предоставить, что ездить там непросто. Возможно, ориентирование на велосипедах войдет в программу Всемирных городских игр, которые пройдут в Рио-де-Жанейро после Олимпиады-2016. Это превосходная возможность показать наш спорт большому количеству людей, экпортировать его в абсолютно новый регион – Южную Америку».

**Верю в прогресс велоориентирования.** Эмили утверждает, что чисто теоретически соревнования по ориентированию на велосипедах можно проводить во многих странах, нужны лишь энтузиасты, которые возьмутся за продвижение этого вида спорта.

«Например, в Голландии с ориентированием бегом дела обстоят не очень. Там законом запрещено сходить с троп. А для ориентирования на велосипедах условия, наоборот, идеальные: много и велосипедов, и дорог для них».

Эмили уверена, что ориентирование на велосипедах может прийтись ко двору даже в тех странах, где нет подходящего ландшафта для соревнований.

«Если у нас появятся дополнительные дисциплины, скажем, гонка на выбывание, то соревнования необязательно будут проводить в лесу. Спринт, смешанные эстафеты, масс-старт, гонки на выбывание – их все можно с равным успехом устраивать и в городе. Получается, что отсутствие «классического» ландшафта – слабое оправдание для того, чтобы не везти наш спорт в новые страны».

В 2015 году Великобритания приняла чемпионат мира по ориентированию бе-

гом. Неплохо было бы провести там и мировое первенство по ориентированию на велосипедах, но пока об этом, к сожалению, речи не идет.

«На данный момент Великобритания не готова принять подобные соревнования, хотя подходящий ландшафт для всех дисциплин у нас есть. Леса неподалеку от Кэмберли и Доркинга на юге Англии идеально подходят для ориентирования на велосипедах. Там непростые для прохождения места с точки зрения техники, много холмов, отдельных дорог. И много возможностей выйти на спонсоров и СМИ. Все будет».

- Как в вашем виде спорта обстоят дела с травматизмом?

- Ориентирование на велосипедах изначально относится к экстремальным видам спорта. Мы быстро ездим по узким дорогам, съехать на обочину невозможно. От несчастных случаев никто не застрахован, но риски необходимо минимизировать при составлении карт, например, как можно меньше закладывать поворотов при прохождении контрольных пунктов. Благодаря тому, что во время гонок в лесу находится много спортсменов, особых проблем у нас не возникает. Правда, организаторов обычно довольно мало, и тут приходится идти на компромиссы. Карты, установка контрольных пунктов, справедливое судейство – все это очень важно, но, к сожалению, не всегда хватает людей, чтобы расставить их на всех железнодорожных переездах и автотрассах».

- Как вы относитесь к новым правилам, которые разрешают спортсменам ездить по бездорожью?

- Ориентирование на велосипедах не превратится из-за этого в ориентирование бегом. Теперь, когда можно срезать путь, выбирать дальнейший маршрут стало еще сложнее. От спортсменов требуется владение важным навыком – они должны ориентироваться на местности безотносительно естественных линий. Ехать по дороге не очень сложно, однако проходить на высокой скорости множество перекрестков и продумывать маршрут до следующего контрольного пункта – это сложно. Возможность срезать добавляет в процесс принятия решений еще одну неизвестную. Теперь ориентировщики должны просчитывать, как будет быстрее: срезать или все-таки поехать по дороге.

- Что нужно сделать, что привлечь в ориентирование на велосипедах новых людей?

- Будет более профессиональная организация соревнований, будут и новые люди. Людей обычно привлекают призовые деньги и призы. А еще нужно всячески рекламировать наш спорт за пределами нашего сообщества. Если по телевизору будут регулярно показывать репортажи о нашем спорте, о нем узнает больше людей».

В прошлом году Эмили боролась за призовые места во всех гонках, в которых участвовала. В четырех из шести гонок она финишировала среди шести сильнейших, что говорит о стабильной форме спортсменки. Образцом для подражания Эмили выбрала Сесилию Томассон, после того как шведка не опускалась ниже шестого места ни в одной из гонок сезона, кроме последней, и четыре раза поднималась на пьедестал почета. Эмили поставила перед собой задачу выступить не хуже.

«Вообще-то я хотела во всех гонках попасть в медали, но с моей стороны было бы глупо задаваться такой целью, все-таки в начале сезона я не была полностью уверена в собственных силах. Поэтому я бы только лишней раз расстроилась, не попади я в число призеров».

**Негласная конкуренция.** У Эмили с её молодым человеком Хансом Йоргеном существует негласная конкуренция – так они помогают друг другу готовиться к сезону.

«Мы нашли отличный способ соревноваться друг с другом. Летом я должна превзойти его зимние результаты, и наоборот. В прошлом году я заняла четвертое место в общем зачете Кубка Мира, а Ханс меня обошел, заняв второе место в «лыжном» Кубке Мира. Поэтому в этом году у меня была задача закончить сезон второй, а то и вовсе победить».

Поскольку у лыжника Ханса и велосипедистки Эмили разная скорость передвижения, во время совместных тренировок они следуют правилу «кто первый пришел на финиш, тот и победил», и этот принцип подстегивает обоих проходить дистанцию быстрее.

- Как бы вы оценили ваше выступление в текущем сезоне?

- Если честно, я не очень довольна первым этапом Кубка Мира, который прошел в Дании, но в Швеции все было идеально (три победы из трех)! Сейчас я в хорошей физической форме, правда я все равно допускаю небольшие ошибки в каждой гонке. Несколько лет назад, если я тратила на ошибки и размышления меньше двух минут за гонку, я считала, что выступила неплохо. Сейчас я обычно трачу не больше 45 секунд, но даже такой показатель меня уже не устраивает. Я стремлюсь проходить дистанцию идеально, любой другой результат теперь недостаточно хорош. Может, мне и не стоит быть настолько строгой к себе, но если уж я побеждаю, то хочу, чтобы победа была заслуженной.

Уровень конкуренции в ориентировании на велосипедах вырос за последние четыре года. В прошлом десятилетии, как утверждает Эмили, за «золото» обычно боролись два лидера, остальные спортсмены довольно редко претендовали на победу. А сегодня на первое место на чемпионате мира может рассчитывать

любой из первой десятки ведущих ориентировщиков.

«Это говорит о том, что все они очень много тренируются. Невозможно предсказать, кто в итоге окажется сильнейшим», – считает Эмили.

На прошлогоднем чемпионате мира, который проходил в Польше, Эмили так и не смогла подняться на верхнюю ступень пьедестала почета. В спринте ей досталась «бронза», на средней дистанции вновь пришлось довольствоваться «серебром», а на длинной дистанции Эмили допустила серьезную ошибку и пришла на финиш только девятой.

«Среднюю дистанцию я прошла хорошо, чисто и стабильно. На финише я была очень довольна результатом. Лучше выступить я просто не могла. На дистанции мне не казалось, что я еду быстро, но и быстрее ехать я тоже не могла. Странная ситуация. Но я держала ее под контролем, ошибок не делала, разве что не совсем правильно выбрала маршрут до второго контрольного пункта. Так что в этом отношении гонку я провела уверенно».

Даже ошибка на длинной дистанции не помешала Эмили занять первое место в общем зачете – она на 15 очков опередила финскую спортсменку Марику Хару. И в этом году Эмили удалось повторить свой успех в розыгрыше Кубка Мира, завоевав первое место.

- Как вы считаете, что мешает ориентированию на велосипедах достигать новых вершин, становиться популярнее, как среди зрителей, так и среди спортсменов?

- Из всех видов ориентирования ориентированию на велосипедах приходится тяжелее всего. Создается впечатление, что другие спортсмены даже не хотят попробовать свои силы в нашем виде спорта, что к нему существует предвзятое отношение. Я слышала разные доводы: навигация слишком медленная, трудно читать карту, все происходит слишком быстро. За пределами нашего сообщества мы испытываем те же трудности, что и ориентирование бегом: отсутствие интереса со стороны СМИ и неверное представление об ориентировании как о беготне в грязи или под дождем. Но мы-то знаем, что на деле все значительно веселее (хотя дождь и грязь и правда никто не отменял!). Ориентирование на велосипедах – очень молодой вид спорта. По сравнению с «дедушкой», то есть ориентированием бегом, мы еще подростки. Поэтому у нас и не хватает составителей карт и организаторов – ведь многие из них еще не стали таковыми, они пока сами спортсмены. И пока они не завершат карьеру и не станут проводить соревнования, у нас некому будет продвигать наш спорт в других странах. Основная загвоздка состоит в том, что наш спорт практически не освещают, многие о нем просто не слышали.



**Имя:** Эмили Бенхам.

**Страна:** Великобритания.

**Дисциплина:** Ориентирование на велосипедах.

**Достижения:**

**Чемпионаты Мира:** 4-е место на длинной дистанции (2013 г.), 2-е место на средней дистанции (2013, 2014 гг.), 2-е и 3-е места в спринте (2012 и 2014 гг. соответственно).

**Чемпионаты Европы:** 1-е место на средней дистанции (2013 г.), 4-е место в спринте (2013 г.).

**Чемпионаты мира среди юниоров:**

4-е место на длинной дистанции (2008 г.), 6-е место на средней дистанции (2009 г.), 4-е место в спринте (2009 г.).

**Кубок Мира** – 1-е место в общем зачете по итогам 2014 и 2015 гг.

**Место в мировом рейтинге Международной федерации спортивного ориентирования:** 1.

**Интернет-сайт:**

<http://benhamkvale.wordpress.com/>

Поэтому крайне важно донести информацию о нас до потенциальных зрителей. Нам нужно, чтобы спортсмены вели блоги, нам нужен свой сайт, видеоролики на YouTube, чтобы о нас писали в газетах, чтобы у нас был свой интернет-канал, свои страницы в социальных сетях, и самое главное, чтобы важные соревнования освещало телевидение. Сейчас ведь повсюду интернет, многие ежедневно проверяют социальные сети – они могут стать отличной платформой для продвижения нашего спорта.