

ЮДИТ ВИДЕР ГОТОВИТСЯ К ВОЗВРАЩЕНИЮ НА ВЕРШИНУ

Шведский период. Зима в Гётеборге бывает, мягко говоря, суровой, и Юдит в шутку говорит, что, возможно, зря она переехала в Швецию. Однако, если на минуту забыть о погоде, в правильности своего решения звезда швейцарской сборной не сомневается:

- В Гётеборге мне все очень нравится, здесь превосходные условия для тренировок, и здорово, что теперь я смогу более активно участвовать в жизни клуба и тренироваться с одноклубниками, – делится радостью Юдит.

Юдит уже несколько лет состоит в клубе «Гётеборг–Майурна». И, к слову сказать, жить в Швеции Юдит не впервой. В 2004 году швейцарская спортсменка поступила в гимназию лыжного ориентирования и поселилась в городе Мура в районе Даларна. Она думала остаться там на один год, но задержалась на целых три:

- Я всегда была лыжницей, лыжной ориентировщицей и ориентировщицей бегом. И в Муру я поехала именно потому, что хотела заниматься одновременно и ориентированием бегом, и ориентированием на лыжах. В Муре мне жилось просто отлично. У меня появилось много друзей, мы жили при гимназии и почти все время тренировались вместе. Для меня все это было крайне полезно. За это время я нарастила объем тренировок и многому научилась, когда обсуждала

свои занятия с тренерами. Я безмерно благодарна за то, что мне, иностранной спортсменке, удалось попасть в эту гимназию.

Когда Юдит выступала на юниорском уровне, она равное внимание уделяла и ориентированию бегом, и ориентированию на лыжах. Ее главным юниорским достижением стала «бронза» по итогам эстафетной гонки на Первенстве Мира-2007 в Австралии. Годом позже на юниорском первенстве в Гётеборге Юдит финишировала 11-й на средней дистанции, и это стало ее лучшим индивидуальным результатом в юниорском спорте:

- С международными турнирами у меня не очень-то сложилось. Думаю, во всем виноват неправильный психологический настрой. Я предъявляла к себе слишком высокие требования.

Выйдя из юниорского возраста, Юдит вернулась домой в Швейцарию, выучилась там на физиотерапевта и окончательно остановила выбор на ориентировании бегом.

Большой спорт. На первом же своем «взрослом» чемпионате мира – дебютировала Юдит в 2011 году во Франции – она взяла «бронзу» на средней дистанции («золото» тогда досталось Хелене Янссон, а «серебро» выиграла датчанка Ида Бобах). На следующий год на «домашнем» чемпионате мира Юдит помогла

швейцарской команде завоевать золотую медаль по итогам эстафеты – она бежала второй этап. Первой на старт тогда вышла Инес Бродман, а финишировала за швейцарок Симона Ниггли:

- Чемпионат для меня проходил не сказать, что хорошо (16-е место в спринте и 20-е на средней дистанции). Но мне все равно доверили бежать один из этапов эстафеты. До сих пор помню, как я нервничала, прежде чем уйти на дистанцию. Но когда я уже бежала, волнение как рукой сняло, я просто поняла, что нужно делать все, как обычно. И опять же я знала, что эстафету мне надо передать Симоне. И если я сделаю свою работу, Симона сделает свою. – Юдит передала эстафету второй, Симона Ниггли обошла на дистанции шведскую юниорку Туве Александерссон и принесла швейцарской сборной первую за семь лет золотую медаль по итогам женской эстафеты.

В 2012 году чемпионат мира принимала Швейцария, а в этом году хозяйкой главного турнира года выступит Швеция:

- Само собой, подготовка проходит иначе. Мы начинаем готовиться на местности, актуальной для чемпионата, намного раньше, чем на других крупных соревнованиях. Ну, и конечно же, от тебя ждут большего, когда ты выступаешь до



ма. Впрочем, в остальном всё, как всегда. Когда ты выходишь на старт и держишь в руках карту, есть только ты и дистанция, которую тебе надо преодолеть, и контрольные пункты, которые тебе надо пройти. Забег – это всегда забег, где бы он ни проходил.

После Ниггли. Осенью 2013 года завершила международную карьеру величайшая ориентировщица всех времен и народов Симона Ниггли, обладательница 33 золотых медалей чемпионатов мира и Европы (из них 23 медали высшей пробы Симона завоевала на мировых чемпионатах). Однако и в 2014 году швейцарская сборная по спортивному ориентированию не знала себе равных. В тот год Юдит Видер выиграла три «золота» чемпионата мира и три «золота» и «бронзу» чемпионата Европы (столько медалей за один сезон не собирала даже Симона Ниггли).

И это несмотря на то, что ЧЕ-2014, который проходил в Португалии, начался для Юдит далеко не лучшим образом. Швейцарская спортсменка не пробилась в финал по итогам квалификационного забега. Однако потом выяснилось, что несколько контрольных пунктов были установлены неправильно, и результаты квалификации пришлось аннулировать. До финала допустили всех спортсменов, но Юдит решила не бежать:

- Неправильные контрольные пункты не виноваты в том, что я не смогла отобраться в финал. Я сама завалила квалификацию и понимала, что в финале мне участвовать не надо.

Юдит смогла оправиться после неудачи на средней дистанции. Она выиграла спринт, и дальше все пошло как по маслу. Потом ей достались «золото» длинной дистанции и эстафеты. А спустя три месяца ее коллекция пополнилась еще тремя золотыми медалями: на чемпионате мира в Италии Юдит первенствовала в спринте, спринтерской и «лесной» эстафетах:

- К сезону 2014 года я, в принципе, готовилась, как обычно, единственное, как мне кажется, я стала быстрее бегать. Ну, и победа в спринте на ЧЕ в Португалии очень много для меня значила. Она придала мне уверенности в собственных силах: долой сомнения, вперед к новым победам.

Проблемы со здоровьем. Но вскоре после триумфального выступления на ЧМ в Италии Юдит лишь чудом избежала серьезной травмы. Во время забега на этапе O-Week в Швейцарии Юдит споткнулась на склоне холма и скатилась вниз с двухметровой высоты.

- Где-то минуту я лежала без сознания. Мне повезло, следом за мной бежал какой-то парень, он помог мне и позвал спасателей. Так что я легко отделалась. Я боялась, что у меня внутренние кровоте-



чения, но я несколько раз ходила к врачу, все проверила, ничего страшного, к счастью, не случилось.

- Вы тогда сильно поранились? Это как-то сказало на ваших выступлениях?

- Нет, я как бегала, так и бегая. Правда, теперь я немного нервничаю, когда приходится бегать по крутым склонам.

Осенью того же года у Юдит был плохой анализ крови, и она не могла тренироваться в полную силу. Поэтому к чемпионату мира в Шотландии новый лидер швейцарской сборной подошла не в самой оптимальной форме.

На заключительном этапе спринтерской эстафеты Юдит боролась за «золото» с датчанкой Майей Альм, но на полпути до финиша Юдит начала сдавать позиции:

- У меня сместился позвонок, он защемил нерв, и мне стало очень тяжело двигать левой ногой. Если бы это была индивидуальная гонка, я бы сошла с дистанции, а тут я попыталась бежать дальше ради команды.

В итоге швейцарская сборная остановилась в шаге от медали. Юдит обогнали спортсменки из России и Норвегии. На следующий день Юдит пришлось сняться со спринтерской гонки, и только за день до «лесной» эстафеты стало понятно, что Юдит сможет выйти на дистанцию:

- Через два дня после спринтерской эстафеты я снова могла шевелить ногой. Но вообще-то мне не стоило больше бегать на том чемпионате.

Снова в строю. По завершении чемпионата швейцарка взяла трехмесячный перерыв, чтобы залечить раны, и сейчас, спустя полгода, она снова в строю:

- Я делала много упражнений для восстановления организма, упражнений для укрепления мышц спины, и теперь я опять могу тренироваться без ограничений. Но я должна беречь себя и больше прислушиваться к собственному телу.

В ходе подготовки к новому сезону Юдит впервые обратилась за помощью к тренеру по легкой атлетике. Раньше она всегда тренировалась сама, без посторонней помощи.

- Для меня это такой новый источник мотивации. Сейчас я больше уделяю внимание альтернативным тренировкам, если сравнивать с 2014 годом. Я укрепляю мышцы спины, и интервальные тренировки я провожу теперь немного иначе. Но каких-то серьезных изменений мои тренировки не претерпели. Ведь практика показала: то, как я готовлюсь, вполне работает.

Юдит недавно вернулась со сборов на Тенерифе, а те полгода, что она планирует жить в Гётеборге, не будут совмещены с работой:

- Вплоть до чемпионата мира я буду профессиональной спортсменкой, а значит, я смогу больше тренироваться. К тому же я смогу свободно распоряжаться своим временем и ездить на сборы. Если ты еще и работаешь, ты себе такого позволить не можешь.

- Как много времени вы планируете проводить во время подготовки в Бохуслене?

- Пока конкретного плана у меня нет. Но, надеюсь, я смогу выбираться туда на несколько дней в месяц. Это не считая сборов с командой. Нужно ведь привыкнуть к местности. К ЧЕ в Португалии и ЧМ в Италии я тоже так готовилась. Однако типичные для севера ландшафты есть и в Гётеборге, так что тренироваться я могу и поблизости от своего временного дома. Ради этого я сюда и переехала на период подготовки. Ну, и конечно, чтобы быть ближе к своему клубу.

- Какие задачи вы ставите перед собой на грядущем чемпионате мира?

- На «золото» я не рассчитываю. Хочу хорошо пробежать дистанцию по этому типу местности. Если буду хорошо бегать, тогда и за медали смогу побороться. А там посмотрим, как пойдут дела.