

НАТАЛЬЯ ГЕМПЕРЛЕ – ЧЕМПИОНКА С ОЧАРОВАТЕЛЬНОЙ УЛЫБКОЙ

Прошедший сезон 2016 года оказался довольно удачным для спортсменки из Владимирской области Натальи Виноградовой. В мае она стала чемпионкой Европы в спринтерской эстафете, в июле вышла замуж и уже с фамилией мужа Гемперле в августе завоевала титул чемпионки мира в эстафете. Кроме того в сезоне 2016 года в медальный лист спортсменки добавились бронза эстафеты Чемпионата Европы, бронза средней и серебро длинной дистанций Чемпионата Мира. За столь яркие выступления в августе Международная федерация ориентирования признала Наталью Гемперле спортсменкой месяца.

На Чемпионате Мира 2016 года в Швеции российская спортсменка Наталья Гемперле завоевала медали всех достоинств. А как вы думаете, где Наталья отмечает медали чемпионата мира? Неправильно, сразу после триумфального чемпионата мира Наталья поехала бродить по финским лесам. И там она ищет далеко не контрольные пункты. На ЧМ-2016, который прошёл в Швеции, Наталья завоевала три медали: «бронзу» на средней дистанции, «серебро» на длинной и, наконец в последний день соревнований – «золото» эстафеты. И каждый раз на лице российской спортсменки была широкая улыбка – и когда она общалась с журналистами на пресс-конференциях, и, конечно, когда поднималась на пьедестал почёта.

- Вы всегда улыбаетесь. Как вам уда-

ётся всегда быть в хорошем настроении?

- Видели бы вы меня, когда меня сняли со спринтерской эстафеты. Тогда мне было не до веселья, – говорит Наталья и снова улыбается.

В спринтерской эстафете Наталья не отметилась на одном из контрольных пунктов (КП), и её дисквалифицировали, зато потом все пошло как по маслу.

- Откуда такой прогресс в этом году? Вы и раньше неплохо выступали, но нынешний чемпионат мира провели просто на ура. Даже несмотря на то, что проходил он на непривычной для вас местности.

- Я просто не форсировала события и придерживалась своего тренировочного плана. Конечно, я немного прибавила во всех компонентах: объём, интенсивность

и количество упражнений. И над техникой ориентирования тоже работала. Раньше были моменты, когда я сбивалась с пути. Но я исправилась. Если долго мучиться, что-нибудь получится.

На длинной дистанции чемпионата мира Наталья почти всю дистанцию шла первой, и только под самый конец её опередила шведка Туве Александерссон. Спортсменок разделили всего-навсего 26 секунд.

- На прошлом чемпионате мира я была пятой, на чемпионате Европы финишировала в этом году четвёртой. Так что попадание в призы для меня большой прогресс. Хотя, конечно же, любой спортсмен мечтает о «золоте».

- Вы как-нибудь отметили этот прогресс?

- Мы с моим мужем Рольфом за чудесным ужином вспоминали прошлое – так и отметили.

- Чем вы занимались после чемпионата мира?

- Поехала с мужем в северную Финляндию – на фотоохоту за медведями. Мы три дня ехали до Куусамо. Медведей мы ещё не видели, но зато уже видели северное сияние.

Наталья родилась и выросла в Москве. Когда ей было 11, их с сестрой-двой-



няшкой Ольгой отдали в спортивную школу. Так, собственно, началась спортивная карьера Натальи.

- В спортшколе я сначала занималась лыжами, но наш тренер (Алексей Масный) сам занимался ориентированием. Он-то и свозил меня на мои первые в жизни соревнования по ориентированию, и меня зацепило. Ориентирование никогда не дает тебе скучать – это каждый раз новые дистанции, новая местность, новые контрольные пункты. Я все это просто обожаю.

Когда Наталье было семнадцать лет, она нашла профессионального тренера по ориентированию (Вячеслав Костылев), и ему хватило буквально одного часа в лесу, чтобы понять, что за три года с его помощью Наталья войдет в пятерку сильнейших ориентировщиц мира.

Он так ей и сказал. И так оно и случилось. Примерно три года спустя, когда Наталье было двадцать лет и она только-только перешла во «взрослый» спорт, она заняла пятое место на средней дистанции Чемпионата Мира–2011, который в том году проходил во Франции. Но после того памятного чемпионата начались проблемы.

- После ЧМ-2011 я поняла, что перетренировалась и растеряла все навыки. У меня ушло несколько лет, чтобы снова вернуться на начальный уровень, и еще несколько лет, чтобы снова набрать оптимальную форму.

По-настоящему в большой спорт Наталья вернулась только в этом сезоне. На ЧЕ в Чехии она выиграла «золото» спринтерской эстафеты. А на средней дистанции была четвертой.

Наталья Гемперле (в девичестве Виноградова)

Дата рождения: 9 декабря 1990 года.

Место рождения: Москва.

Работа: профессиональная спортсменка (спортивное ориентирование).

Субъект РФ: Владимирская область г. Владимир, СДЮШОР по спортивному ориентированию

Действующие тренеры: Татьяна Яксанова и Владимир Горин.

Первый тренер: Алексей Масный.

Тренеры-консультанты: ориентирование – Вячеслав Костылев, физическая подготовка – Леонид Ворона, бег – Анатолий Наумов.

Клуб: «Альфта-Эса» (Alfta-Osa OK)

Главные достижения:

ЧМ-2016: «золото» эстафеты, «серебро» на длинной дистанции, «бронза» на средней дистанции.

ЧЕ-2016: «золото» спринтерской эстафеты, «бронза» эстафеты, 4-е место на длинной дистанции.

Место в рейтинге ИОФ: 43-е в спринте; 4-е на средней и длинной дистанции.

Хобби: ориентирование, фотография, кино.

Сайт: o-sisters.ru

- В чем секрет вашего успеха?

- Мой секрет в правильном сочетании физподготовки, психологии, техники и тактики. Когда барахлит хотя бы один из компонентов, сбой дает вся система. А значит, все компоненты должны быть на высоте. Последние два года мы с мужем больше всего работали над физической подготовкой и тактическими навыками. Благодаря этому мое ориентирование стало намного стабильнее.

Первое место Натальи на чемпионате мира в эстафетной команде стало вторым «золотом», пополнившим семейную коллекцию в этом сезоне. Сестра-близнец Натальи Ольга Шипилова-Виноградова, которая старше Натальи на десять минут, завоевала медаль высшей пробы на средней дистанции чемпионата мира по ориентированию на велосипедах. В 2014 году Ольга была первой на длинной дистанции и в эстафете. В 2015 году она стала мамой, а через десять месяцев снова стала чемпионкой мира.

- Мы обе выступаем на чемпионатах мира, но друг с другом не соревнуемся. И можем одновременно быть чемпионками мира, как, собственно, и вышло в этом году.

- Вы помогли друг другу покорять спортивные вершины?

- Еще как помогли! Мы все время были вместе. Она была моим спарринг-партнером, и в детстве это нам очень помогало на тренировках. Раньше бывало и такое, что она тренировалась на велосипеде, и когда она ехала в гору, я бежала с такой же скоростью. Сегодня мы можем проводить вместе только силовые тренировки.

Сейчас спортсменке 25 лет. На чемпионате Европы она выступала ещё под фамилией Виноградова, но на чемпионате мира фамилия была уже другая. 10 июля Наталья вышла замуж за Рольфа Гемперле. Они познакомились несколько лет назад, и выяснилось, что ориентирование не единственный их общий интерес: и Наталья, и Рольф увлекаются фотографией.

- Как мы познакомились? Ориентирование – это довольно тесный мирок. А ориентирование высших достижений и того теснее. А уж профессиональных ориентировщиков, которые увлекаются фотографией вообще можно пересчитать по пальцам. Поэтому Рольф и пригласил меня на фототур по Исландии. Это было в августе 2014 года, и с тех самых пор мы с ним вместе.

Рольф стал верным помощником Натальи и в жизни, и в спорте.

- Про ориентирование он знает все, он помог мне разобраться с психологией и тактикой нашего спорта, помог мне стать настоящим профессионалом. И к тому же он идеальный спарринг-партнёр! Мы часто тренируемся вместе: бег

на длинные дистанции (бежать 25 км со скоростью 4,45 км/ч намного проще вдвоём), скоростные интервальные тренировки, техника ориентирования, сборы. Но главное, он объяснил мне, что такое Umfeld («окружение, обстановка, среда» по-немецки). А ведь это такая же важная составляющая спортивной карьеры, как физподготовка, техника, тактика и психология. А раньше я об этом и не знала.

Российско-швейцарская пара живёт в швейцарском городе Арау. Рольф – профессиональный фотограф. Наталья тоже умеет обращаться с фотоаппаратом.

- Я уже много лет фотографирую. На провальных для меня чемпионатах мира 2012 и 2013 года фотоаппарат был моим лучшим другом. А после знакомства с Рольфом я стала фотографировать ещё больше. Рольф профессионально фотографирует природу, он и меня многому научил. Но в итоге я поняла, что до его уровня мне ещё расти и расти, и тогда у меня появилось новое увлечение – видео. Я снимаю на камеру все наши путешествия и выкладываю фильмы на YouTube (O-sisters).

Но вернёмся к чемпионату мира. Многие команды в преддверии чемпионата провели в Швеции тренировочные сборы. У Натальи такой возможности не было.

- Как-то раз я ездила в Халден на этап Nordic Tour, но в тот момент у меня было переутомление, и я не могла нормально бегать. И когда я в 2014 году опять пыталась тренироваться на севере, у меня опять ничего не получилось. Я заболела и не смогла ни поехать на сборы, ни поучаствовать в этапах Кубка Мира.

Наталья выступает за шведский клуб «Альфта Эса», который поддерживает ее финансово и предоставляет все условия для тренировок.

- У нас отличная команда: Галина Виноградова и отличные шведские ориентировщицы Жозефина Энгстрём и Сара Эскильссон. Начиная с первой нашей «Тиомилы» в 2015 году и заканчивая последней «Юколой», мы ни разу не опускались ниже шестого места. Насколько я знаю, наш клуб последние два года показывал самые стабильные результаты из всех. Я готова принимать участие в эстафетах и в следующем году.

- Как будете готовиться к Чемпионату Мира 2017 года в Эстонии?

- В следующем году хочу чуть больше внимания уделить спринту. А еще хочу довести до совершенства свои технические навыки в лесу. Для этого поеду в октябре на сборы в Эстонию.

Автор статьи Эрик БОРГ
(Норвегия)

Рольф и Наталья Темперле

