



НОВАЯ ЖИЗНЬ АНДРЕЯ ЛАМОВА

Прожив почти всю жизнь в России, многоопытный ориентировщик Андрей Ламов переехал в шведский город Фалун, где лучше условия для тренировок и подготовки к соревнованиям. Так что медали чемпионата мира по лыжному ориентированию, который в этом году пройдет в Красноярске, стали еще ближе.

По итогам сезона 2014 года Андрей Ламов стал обладателем Кубка Мира по лыжному ориентированию, поэтому в январе 2015 года Международной федерации ориентирования ничего не осталось, кроме как признать Андрея ориентировщиком месяца. Было опубликовано интервью со спортсменом, в конце которого он ответил на вопрос, заданный предыдущим ориентировщиком месяца – Ханой Ханчиковой. Чешская лыжница спросила, входит ли в планы Андрея переезд в Швецию, и вот, что он тогда ответил:

- Да, Хана, до встречи в Фалуне! Хотя пока еще не все ясно.

Но сейчас неясностей уже почти не осталось, и эту осень Андрей провел в Фалуне. Однако, чтобы остаться там жить, ему нужно преодолеть последнюю преграду:

- На данный момент у меня есть только туристическая виза, поэтому

находиться в Шенгенской зоне я могу не более шести месяцев в году. Я жду, когда получу разрешение на постоянное жительство, надеюсь, это случится в феврале-марте. Сейчас ездить за границу мне довольно сложно, поскольку с туристической визой мне приходится высчитывать дни, – сетует Андрей.

Андрей переезжает в Фалун из родного Череповца, где лыжным ориентированием он занимался сам, без тренера. Переезд в Фалун позволит Андрею готовиться к важным стартам на качественно новом уровне, но сменить место жительства Андрей решил не только из профессиональных соображений:

- Мы с моей девушкой Магдаленой Ольссон (8-е место в мировом рейтинге) уже три с половиной года вместе, так что решение съехаться – логичное развитие событий. В Швеции у меня больше возможностей заниматься лыжным ориентированием, поэтому мы и выбрали Швецию.

И поскольку и Андрей, и Магдалена занимаются именно лыжным ориентированием, нет ничего удивительного, что их выбор пал на Фалун. Ведь это фактически столица лыжного ориентирования Швеции. Здесь уже живут и тренируются Линус Капп, Эрик Рост и

Мартин Хаммарберг. Андрея зачислили в Спортивную академию Даларны, где тренируются и лыжные ориентировщики, и обычные лыжники и созданы идеальные условия для подготовки к соревнованиям:

- Тренируется нас здесь много, поэтому изнурительные тренировки проводить проще. Подготовка лыжных ориентировщиков и обычных лыжников проходит примерно по одному сценарию, так что это хорошая возможность сравнить и чему-то научиться.

Спортивная академия Даларны предлагает спортсменам прекрасные условия для тренировок – у них есть доступ и к тренажерному залу, и к искусственной лыжне, которую здесь делают чуть ли не в начале сезона, что, по мнению Андрея, приносит спортсменам большую пользу. Раньше Андрей по большей части сам занимался организацией тренировочного процесса. Формально его тренером значилась его мать Елена, но она скорее была для него превосходным спарринг-партнером, чем тренером. В Фалуне за подготовку спортсмена будут отвечать сотрудники Спортивной академии:

- Летом там устраивают пять тренировок в неделю, которые проходят в Фалуне или его окрестностях. Органи-

зацией занимаются тренеры Маттиас Нильссон и Анника Зель. А спортсменам ничего не надо организовывать – просто приходиться и тренироваться. Анника отвечает за лыжное ориентирование. Она составляет расписание тренировок. А еще снимает все тренировки на камеру, что помогает мне отработать технику ориентирования. Она же объясняет мне теорию и помогает с психологической подготовкой к соревнованиям.

Конкуренция в российской сборной высока – шестеро россиян входят в топ-16 лучших лыжных ориентировщиков в мире. Ламов в мировом рейтинге – шестой. И в его планы на сезон входит участие во всех главных соревнованиях. Начал сезон Андрей на небольшом турнире, и остался доволен показанными там результатами:

- Летняя подготовка прошла «на ура», и все же хорошо, что у меня еще есть время поработать над своими слабыми сторонами, прежде чем начнутся главные соревнования сезона. Надеюсь, зимой у меня не будет ни травм, ни болезней, а на чемпионате Европы в Финляндии я посмотрю, в какой форме я буду к тому моменту находиться. А к чемпионату мира в Красноярске постараюсь подойти на пике формы. Здорово



во будет бороться за медали на родной земле.

Первый большой турнир сезона – чемпионат Европы по лыжному ориентированию – пройдет с 8 по 12 февраля

в Иматре, Финляндия. А закончится сезон чемпионатом мира, который пройдет с 7 по 12 марта в Красноярске.

БЛАГОДАРЕН БОЛЕЗНИ

Молодой швед стал заниматься ориентированием на велосипедах, после того как ему поставили диагноз «ревматизм».

Когда Даниэлю Форстрёму было 22 года, врачи поставили ему диагноз «ревматизм» – и многое в его жизни изменилось. Помимо прочего, в его жизни появились тренировки – и за это он благодарен своей болезни по сей день.

- Раньше я вообще не занимался спортом, а сейчас я участвую в гонках на внедорожных велосипедах, занимаюсь ориентированием – и бегом, и на велосипедах.

С тех пор прошло уже четыре года.

- Я не думал, что у молодых людей вообще бывают такие болезни. Но, с другой стороны, мне кажется, что болезнь не так страшна, как ее малюют. Просто нужно с ней смириться, ведь есть же лекарства.

В прошлом году Даниэль принял участие в «0-Ринген», где были организованы «велосипедные» этапы.

Прежде чем заболеть, Даниэль почти все свободное время играл в

музыкальной группе. А сейчас он тренируется шесть раз в неделю, и чаще всего на велосипеде.

- Врачи сказали, что если я буду заниматься спортом, болезнь будет доставлять мне меньше неудобств. И это правда, боль отступила. Если честно, после того как мне поставили диагноз, моя жизнь стала только лучше. Я начал заниматься спортом и учиться. Раньше я работал в автомастерской, а теперь я выучился на инженера в сфере инноваций и дизайна изделий.

Даниэль состоит в клубе «Чёпинг-Кольсва», вступив в который он снова вернулся к своему детскому увлечению – и теперь он каждый год принимают участие в нескольких велосипедных гонках.

- Кататься на велосипеде я любил еще в детстве, но всерьез велосипедным спортом заниматься так и не стал.

Вступив в клуб, Даниэль сначала отдельно занимался ориентированием

и отдельно катался на велосипеде. Совместил два своих увлечения Даниэль совсем недавно, но уже успел принять участие в полудюжине соревнований.

- Мне становится хуже, если придется много бегать, поэтому заниматься ориентированием бегом мне тяжело. А езда на велосипеде очень здорово помогает моему организму справляться с болезнью. И сейчас мне кажется, что просто велосипедные гонки мне подходят даже больше, чем ориентирование на велосипедах.

- Когда проходишь на велосипеде дистанцию ориентирования, никто не размечает ее флажками, и приходится ехать медленнее. Сложность еще и в том, что можно не заметить контрольный пункт и проехать мимо. Кроме того, не всегда легко определить расстояние между объектами на местности. Принимать решения на трассе тоже непросто. Всегда хочется поехать кратчайшим путем, вместо того чтобы читать карту, планировать и думать наперед. Думаю, с опытом это придет. Так что, надеюсь, в будущем буду чаще участвовать в соревнованиях по ориентированию на велосипедах.