

ТУВЕ АЛЕКСАНДЕРССОН – ОРИЕНТИРОВЩИК ГОДА

Сезон 2016 года стал самым успешным в карьере Туве Александерссон. В послужном списке шведской ориентировщицы и до этого хватало достижений, но вот золотых медалей чемпионатов Европы и мира в нем до сих пор не было. Но в прошлом году Туве исправила эту досадную оплошность, одержав победу на средней и длинной дистанции, причем на первенстве и континента, и планеты. В довершение всего, зимой она победила в общем зачете Кубка Мира по лыжному ориентированию и взяла два «золота» чемпионата Европы по лыжному ориентированию.

За сто метров до финиша на лице у Туве Александрссон появляется тихая улыбка. Туве уже слышит слова комментатора и радостные крики шведских болельщиков и понимает, что ее мечта вот-вот сбудется. Она уже понимает, что 2016 год принесет ей «золото» чемпионата мира и на средней, и на длинной дистанции. Это мгновение, когда она поняла, что за три дня она выиграла две медали высшей пробы, стало для Туве главным событием года. Понятное дело, что победа на чемпионате мира – это выдающееся событие, хотя в этом сезоне Туве есть из чего выбирать: помимо побед на чемпионате мира, она дважды первенствовала на чемпионате Европы по лыжному ориентированию, дважды – на чемпионате Европы по ориентированию бегом, дважды – на этапах Кубка Мира, а кроме того победила в общем зачете Кубка Мира и по ориентированию бегом, и по ориентированию на лыжах. И всё это за один сезон!

Впрочем, у Туве сомнений по поводу того, какое событие в сезоне главное, нет. На этот сезон у нее было много планов, но все они в конечном итоге были подготовкой к «домашнему» чемпионату мира. Тренировки на асфальтовом покрытии Туве свела к минимуму и на полгода перебралась в Халден, чтобы тренироваться в условиях, максимально приближенных к соревновательным. И все это с одной целью:

- Я очень хотела победить.

Спортсменка не единожды выходила на старты чемпионатов мира, но на финиш приходила в лучшем случае второй.

Туве 24 года, и она одна из немногих в мире, кто одинаково хорошо выступает и в ориентировании бегом, и в ориентировании на лыжах. На лыжах она пять раз становилась чемпионкой мира, и четыре раза – чемпионкой Европы. Кубок Мира, который разыгрывается раз в два года, от Туве до недавнего времени ус-

кользал, но в 2016 году она наконец сосредоточилась на лыжных соревнованиях и наконец-то победила в общем зачете:

- Я уже два раза завершала сезон на втором месте в общем зачете, и оба раза отставание от первого места было незначительным. Так что в этот раз я мечтала победить.

План был прост. Кубок Мира разбит всего на три этапа, последний из которых еще и чемпионат Европы, так что нужно было показывать стабильные результаты во всех девяти забегах. И у Туве это получилось лучше всех: в тройку сильнейших она не попала лишь однажды, а на высшую ступень пьедестала почета поднималась пять раз. Однако простым сезон назвать нельзя:

- У нас была серьезная борьба с россиянкой Марией Кечкиной. Она показывала превосходные результаты на всех стартах, так что мне нельзя было сбавлять обороты ни на минуту.

В конечном итоге Туве взяла верх, опередив россиянку на 20 очков. А на чемпионате Европы шведская спортсменка завоевала медали разного достоинства во всех пяти забегах: «золото» в спринте и эстафете, «серебро» на средней дистанции и «бронзу» на длинной дистанции и в спринтерской эстафете.

- Я довольна, – так Туве отозвалась о собственном выступлении на чемпионате Европы.

Как только закончился чемпионат Европы по лыжному ориентированию, Туве тут же переключилась на ориентирование бегом. И главная цель, которую она перед собой поставила, – это победить на длинной и средней дистанции на «домашнем» чемпионате мира.

- Я мечтала о «золоте» на длинной и средней дистанции еще до начала сезона. И в этом году я верила в свои силы. Я знала, что смогу это сделать, что мне это по плечу.

Ради достижения своей цели Туве пошла на отчаянные меры. Она приняла решение не участвовать в спринтерских забегах на чемпионате мира, а за полгода до турнира перебралась в норвежский город Халден, чтобы тренироваться в лесу, на местности, максимально похожей



на ту, на которой предстоит бороться за медали на ЧМ.

Через два месяца после окончания Кубка Мира по лыжному ориентированию в Польше стартовал Кубок Мира по ориентированию бегом. А еще три недели спустя в Чехии прошел Чемпионат Европы. Когда Туве бежала там длинную дистанцию, ее впервые посетило предчувствие отличного сезона:

- Выходя на старт длинной дистанции чемпионата Европы, я чувствовала, что в такой хорошей форме я не была уже много лет. Я была полна сил и полностью здорова. Это было отличное чувство, и я была счастлива, когда финишировала первой.

Тремя днями позже Туве доказала, что победа на длинной дистанции не была случайностью. Она была на голову выше соперниц на средней дистанции и пришла на финиш на две минуты раньше ближайшей преследовательницы. Туве уверенно выступала и после чемпионата Европы, а соревнования «O-Ринген» стали для нее последней проверкой готовности к чемпионату мира:

- После чемпионата Европы я могла тренироваться так, как было удобно мне. А в ходе «O-Ринген» я доводила до ума технические моменты. С техникой ориентирования, как выяснилось, у меня бы-

ло все в полном порядке, так что к чемпионату мира я подошла с непоколебимой верой в себя и свои силы. Да и результатом я более чем довольна.

В 2016 году Туве в очередной раз победила на «О-Ринген».

Спринтерские забеги чемпионата мира Туве смотрела по телевизору и сожаления по поводу того, что она их пропустила, не испытывала. Она была готова к этой жертве. Благодаря ей к средней дистанции она подготовилась как никто другой:

- Вообще-то я хотела поберечь силы в начале забега, ведь я была в отличной форме. Но сделала все с точностью до наоборот – и сразу побежала быстро. Мне удалось не сбавлять скорости и не допустить при этом серьезных ошибок, но только потому, что я долго тренировалась на схожей местности.

И хотя не все прошло по плану и после забега Туве сказала, что это была «самая сложная средняя дистанция в ее карьере», ее четвертая медаль чемпионатов мира на этой дистанции наконец-то была того достоинства, которое больше всего по душе Туве – золотая. Двумя днями позже Туве ждала другая дистанция, но задача перед ней стояла та же, даже серьезнее:

- До того как начался ЧМ, я думала, что средняя и длинная дистанции для меня равнозначны, но по ходу чемпионата я осознала, что длинная дистанция для меня все-таки важнее.

Началась длинная дистанция с короткого перегона до первого контрольного пункта, за которым следовал трехкилометровый отрезок:

- Я потеряла какое-то количество времени, когда побежала на длинном перегоне прямо. Я понимала, что можно оббежать справа, но почему-то решила, что так будет дольше. Зато больше ошибок на дистанции я не допускала. На зрительском контрольном пункте я услышала, как комментатор сказал, что я отстаю от лидера на три секунды. Я не расслышала, от кого именно я отставала, но поняла, что до победы рукой подать. Это совершенно особенное чувство, когда понимаешь, что еще чуть-чуть, и твоя мечта сбудется. Я горжусь тем, что не растеряла концентрацию и довела дело до победного конца. Это фантастика – пересекать финишную черту, зная, что ты чемпионка мира и на средней, и на длинной дистанции.

Туве понадобилась вся ее сила воли, чтобы сократить отставание и не упустить долгожданную победу. Впрочем, науку побеждать шведская спортсменка освоила еще на юниорском уровне:

- Когда я выступала за юниорскую сборную Швеции, добиться успеха мне помогла тренер Аннели Эстберг. Она первая объяснила мне, как справиться с нервами на соревнованиях.

В том же, что касается физической и технической подготовки, Туве справляется сама:

- У меня никогда не было тренера. Я с раннего детства интересовалась процессом тренировок. Да и кто лучше меня знает, что нужно мне и моему организму.

Впрочем, это не означает, что Туве всегда тренируется в одиночестве. Она уже пять лет тренируется в Фалуне вместе с другими спортсменами и считает, что совместные тренировки приносят большую пользу. Однако никто не говорит ей, что и когда делать. Туве прекрасно понимает, что совместная работа с другими спортсменами помогает ей стать еще сильнее, и с нетерпением ждет осени, потому что именно осенью легендарный французский ориентировщик Тьерри Жоржу станет тренером шведской сборной по технике ориентирования.

Образцом для подражания Туве называет еще одну легенду спортивного ориентирования – Симону Ниггли:

- Она стала для меня самым большим источником вдохновения. У нее есть все, что нужно ориентировщику. Я счастлива, что мне довелось помериться с ней силами и что на протяжении нескольких лет я могла своими глазами видеть, как она выступает.

В 2014 и 2015 годах Туве уверенно побеждала в общем зачете Кубка Мира по ориентированию бегом. И хотя длинный сезон 2016 года дался ей не так просто, благодаря уверенному выступлению на последнем этапе Кубка Мира в Швейцарии, звезда шведской сборной все-таки смогла победить в третий раз подряд. Сейчас о Туве Александрессон знают не только фанаты ориентирования. Последний чемпионат мира проходил в Швеции, и местные СМИ уделили ему и его героине немало внимания. К тому же Туве номинировали на несколько спортивных наград, так что большинство шведов слышали ее имя. Но звездной болезнью Туве не страдает.

Самой собой, номинации – это признание моих достижений, но для меня не менее важно, что благодаря мне люди обращают внимание на наш вид спорта. А сама я прекрасно проживу и без лишней шумихи.

Но от славы, как говорится, не убежишь, фанаты ждут от Туве новых побед. Но, надо сказать, Туве и сама предъявляет к себе высокие требования.

Неудивительно, что 2016 год Туве считает лучшим в карьере, однако кое-что она бы все-таки изменила, если бы могла:

- На эстафете на чемпионате Европы я бежала заключительный этап и ушла на него второй, и если бы я в какой-то момент не побежала к неправильному контрольному пункту, мы могли бы победить.

Это большая тема для Туве, ведь эстафетных побед в составе шведской сборной в ее послужном списке еще нет. Вместе со своим клубом «Стура Туна» Туве побеждала на чемпионате Швеции, но на «Юколе» и «Тиомиле» побеждать ей пока не доводилось.

Впрочем, недостача эстафетных медалей не отвечет Туве от главных целей на новый сезон. В 2017 году основной упор она снова сделает на среднюю и длинную дистанции. Хотя она и подумывает на чемпионате мира в Эстонии принять участие еще и в спринте.

Но прежде чем думать о чемпионате мира по ориентированию бегом, Туве нужно защитить титулы на чемпионате Европы и чемпионате мира по ориентированию на лыжах, которые пройдут в Иматре (Финляндия) и Красноярске (Россия) соответственно.

