

Путь нового чемпиона

Интервью с победителем Чемпионата мира по ориентированию на велосипедах в Словакии на длинной и средней дистанциях Русланом Грицаном

— Руслан, ты успешно выступаешь в лыжном ориентировании, в 2005 г. стал чемпионом мира по ориентированию на лыжах. Что привлекло тебя в ориентирование на велосипедах, что дает тебе этот вид спорта?

— Мне всегда нравилось кататься на велосипеде. Наверное, это самое главное. Еще одно: тяжело все время готовиться только к одному сезону, летом постоянно делать монотонную работу. Чтобы разнообразить свои тренировки, я стал кататься на велосипеде. Постепенно, по мере развития ориентирования на велосипедах, я им увлекся. Первый горный велосипед у меня появился в 1998 году. Зимой в Кирове я выиграл Первенство России. Там был приз — мопед. Я поменял его на велосипед, с этого момента на нем и катался. Сейчас для меня ориентирование на велосипедах — это и подготовка к зимнему сезону, и самостоятельный вид ориентирования. Если к нему серьезно не подходить, не будет и серьезных результатов. Одновременно оно очень полезно при подготовке к ориентированию на лыжах. Во-первых, это физическое развитие, укрепление ног. Во-вторых, постоянная соревновательная практика на больших скоростях. Интересное ориентирование.

— Расскажи немного о своей спортивной карьере.

— Где-то в четвертом классе к нам в школу пришли два тренера — А.Я. Масный и А.П. Еремин и стали агитировать заняться лыжами. Событиями поездками за границу. Двое моих друзей записались, записался и я. На занятиях бежали кроссы вокруг Кузьминских прудов, километров по десять, часами играли в футбол, который я не очень любил. Параллельно я увлекся резьбой по дереву и подумывал о том, не бросить ли тренировки. К тому же я хорошо выступал в лыжных гонках, но наши тренеры стали брать нас на ориентирование. Оно не получалось, а проигрывать я не любил. Тренеры, видно, заметили эти настроения и отдали меня и Сергея Осипова в группу Наталии Валентиновны Моросановой. Там пришлось ос-

воить правило: «Не беги быстрее, чем думает голова». Мы много работали с картами. По пути домой я пытался вспоминать дистанцию, лес, и постепенно ко мне пришло особое сознание ориентировщика. До 18 лет я выступал и в ориентировании бегом, и в ориентировании на лыжах одинаково успешно. Но в 1998 году намечался Чемпионат мира по лыжному ориентированию среди юниоров в Туле, и мы с Сергеем стали упорно готовиться к нему еще за два года. Мы уверенно отоборались в сборную и показали хорошие результаты (Руслан стал чемпионом мира в спринте и на классической дистанции — от ред.). С 1999 года я ежегодно отбирался в национальную сборную и участвовал в Чемпионатах мира. Через шесть лет, в 2005 году, я выиграл свою первую личную золотую медаль на Чемпионате мира по ориентированию на лыжах в Леви.

— Как ты готовился к Чемпионату мира по ориентированию на велосипедах в этом году?

— Велосипедный сезон начался сразу после Леви. До этого я к велосипеду очень серьезно не относился, поскольку еще не был показан максимально возможный результат в ориентировании на лыжах, и я боялся что-либо упустить. В основном моя подготовка была сосредоточена «на зиме». Мы с моим тренером, Н.В. Моросановой, еще в Австралии решили, что если зима 2005 пройдет удачно, мы будем серьезно готовиться к Словакии. Посмотрев в Австралии на моих соперников, Наталия Валентиновна поняла, чего мне не хватает (в Австралии я был десятым на средней дистанции). Одновременно мы поняли, что показываемых мировыми лидерами результатов можно достичь. После чемпионата мира в Леви три четверти своих тренировок я стал посвящать подготовке к ориентированию на велосипедах и одну четверть — лыжной подготовке.

— Какие слабые места в своей подготовке ты увидел?

— Мне нужно было немного улучшить физическую форму и отработать некоторые аспекты ориентирования. В особенности выбор вариантов. В основном же не хватало техники передвижения на велосипеде: стремительности, быстроты.

— Расскажи о дистанциях в Словакии. Было ли для тебя на них что-то новое, неожиданное, необычное?

— На сборе мы с моим тренером посмотрели все, что нас ожидает. Какие проблемы, что нужно для их решения. На Чемпионате мира для меня все было предсказуемо. Наверное, это и предопределило мое хорошее выступле-

ние. Словакию от других стран, где мне довелось ездить, отличают горы: большие подъемы и спуски. Это отражается на выборе вариантов — к нему надо подходить очень внимательно. Реализация уже не так сложна. Другая особенность: были разрешены подрезки по полям (во Франции и в Австралии движение вне дорог запрещено — от ред.), при этом — только по скошенным, обозначенным темно-желтым. Светло-желтым нарисовали засеянные поля — на них вообще нельзя было выходить (даже бегом с велосипедом на плече, что разрешено в лесу). Надо было оценивать, где выгодно резать — где не выгодно. Да и двигаться по полям на велосипеде тоже не просто: спуски, подъемы. Надо учиться.

— Средняя дистанция была твоим первым успехом...

— На сборе непосредственно перед Чемпионатом мира я хорошо тренировался. На полигоне провел скоростную 15-минутную тренировку. Она привела меня в окончательную форму. Обычно я в первый день бега хуже, чем во второй. Поэтому я решил, что нужно сделать так, чтобы первая дистанция была уже как бы вторым днем. Перед средней дистанцией пугала информация, что со старта будет очень большой подъем. И действительно, на первый КП мы ехали 15 минут в гору, в которую надо было терпеть, ехать «на зубах». Дистанция проходила вблизи города, там очень развита дорожная сеть. Надо было тщательно выбирать варианты, и с реализацией возникали сложности: все время вверх-вниз, очень много заборов, дач.

На средней дистанции постоянно надо двигаться на высокой скорости, и я заранее настраивался на жесткую работу. Наверное, у меня так и получилось. Мой результат лично для меня оказался сюрпризом. Я рассчитывал победить за хорошее место, но о победе не думал, так как до этого в ориентировании на велосипедах серьезных стартов не выигрывал. К тому же было неизвестно, как готовы другие участники. Очень мало было спортсменов, приехавших на предчемпионат, это меня удивило. Все готовились отдельно — французы тренировались в своих горах, итальянцы — в своих. Очень сильные финны тоже не приезжали.

— Почему возникли сомнения в корректности твоих действий на одном из перегонов?

— И наши ребята, и иностранные спортсмены подходили ко мне после финиша и спрашивали, как я ехал перегон. Всем было удивительно, что я на нем выиграл 37 секунд. Я его действительно прошел на очень большой скорости: во-первых, до этого был довольно простой перегон со спуска, на котором я проработал следующий, во-вторых, в этом месте дистанция проходила по полигону, я там много раз ездил, и мне каждый поворот был знаком. В-третьих, я немного расслабился и не работал со следующим перегоном. У меня не был готов вариант, и сразу после отметки я остановился и секунд 20 думал. Микки Тервала выиграл у меня здесь 2 минуты.

Тренировочный процесс Руслана Грицана в сезоне 2005 г.

Апрель	УТС, Кисловодск	14 дней
	Соревнования, Финляндия	
Май	УТС, Кисловодск	12 дней
	Соревнования, Москва	
Июнь	Соревнования, Санкт-Петербург	10 дней
	УТС, Санкт-Петербург	
	УТС, Словакия	
(с участием в предчемпионате мира)		
Июль	УТС, Остров	20 дней
	Соревнования, Нижний Новгород	
Август	Соревнования, Тольятти	20 дней
	УТС, Словакия, Чехия	
(с участием в стартах мирового ранга)		

**Итого: 3000 км на велосипеде
Из них 1500 км с картой**