



Руслан Грицан на сборе в Словакии

– На длинной дистанции некоторые наши спортсмены много потеряли на том, что с предпоследнего на последний пункт стали спускаться по пешеходному серпантину. Ты там не ехал?

– Во-первых, из старых карт было видно, что там – серпантин. Если спуск прямой и ровный, по нему можно быстро спуститься на велосипеде. Но если он с поворотами и неровный, если могут попасться ступеньки – быстро не спустишься. Поэтому еще до старта я не сомневался в том, что серпантин, если это возможно, надо будет объезжать. Дело в том, что на большом стенде в центре соревнований организаторы повесили большие старые карты. Все наши спортсмены перед последним днем очень много работали перед этим стендом, изучая эти карты. Иностранцы все проходили мимо, и никто особенно «не зависал».

Для меня большую трудность вызвал первый перегон. Я очень долго пытался свернуть огромную карту и заправить ее в планшет. В результате не смог реально оценить рельеф и поехал неправильным вариантом. В итоге, сразу же в начале дистанции потерял 1.40.

– Ты уже стал чемпионом мира «и зимой, и летом». Что тебя стимулирует работать дальше, если ты уже достиг своих высот? Каковы твои ближайшие планы?

– Во-первых, надо доказать, что мой результат не был случайным. А во вторых, мне ориентирование просто нравится. Если я не буду им заниматься на профессиональном уровне, буду выступать как любитель и работать тренером. Все равно в нем – моя жизнь. Сейчас для меня главная цель – Чемпионат Мира по ориентированию на лыжах на Планерной в 2007 году. К нему я буду подходить очень серьезно. Вторая цель – Чемпионат Мира по ориентированию на велосипедах в Финляндии в 2006 г. Мне интересно, смогу ли я подготовиться к местности, совсем не похожей на словацкую. В Финляндии будет очень много равнинных участков. Будет быстрое, сложное ориентирование. Мы собираемся на сборы в Финляндию, так как без сборов на местности, похожей на соревновательную, хорошего результата не получится. Это показала практи-

ка той же Словакии. Повторюсь, я удивился, почему на предчемпионат и на сбор, который устраивали организаторы Чемпионата мира, не приехали лидеры, кроме австрийцев и австралийцев.

– У тебя серьезный опыт тренировок и соревнований по ориентированию на велосипедах. Есть ли какие-нибудь секреты движения на велосипеде, которыми ты мог бы поделиться?

– Первостепенным все равно остается ориентирование, передвижение на велосипедах – уже второе. Надо иметь хороший комплекс: уметь быстро передвигаться на велосипеде и при этом «грамотно» и стабильно ориентироваться. Школа должна ставиться не на велосипеде.

Некоторые особенности движения на велосипедах важны. Неровности и препятствия (корни, бревна) надо проходить на высокой скорости, а начинающие спортсмены часто тормозят. Надо поддергивать велосипед вверх, не загружая его – колеса касаются земли, но фактически ты пролетаешь над препятствием,

и лишь затем нагрузка идет на колеса. На поворотах принцип движения такой же, как на автомобиле: тормозить надо заранее, а сам поворот проходить без торможения. Очень часто спортсмены едут в контролируемом заносе. Со стороны это смотрится страшно, но на самом деле они чувствуют себя уверенно, главное – практика. На спусках надо центр тяжести переносить назад, чтобы в критической ситуации тебя не бросило через руль. С центром тяжести при движении на велосипеде вообще надо активно работать. При прохождении препятствий центр тяжести – посередине велосипеда, на спуске – сзади, на подъемах – центр тяжести практически над передним колесом. На подъемах есть еще одна особенность – при переносе центра тяжести вперед нельзя разгружать и заднее колесо, иначе оно начнет проскальзывать. Секрет в том, что все приемы надо делать на автомате. Особенно это важно для ориентировщика. Если у участника кросс-кантри есть возможность над этим задуматься, то ориентировщик должен полностью концентрироваться на ориентировании.

– Когда играет роль грамотное переключение скоростей?

– На подъемах, потому что на спуске всегда можно переключиться. А на подъеме, если до него не переключиться, то во время подъема не всегда есть такая возможность. Надо реально оценивать свои возможности и понимать, на какой передаче ты можешь заехать, перед подъемом включить эту передачу и на ней работать.

– Проводишь ли ты специальные тренировки по совершенствованию техники движения на велосипедах?

– Да, но их объем не такой большой. Это в основном вторые тренировки, разгрузочные, восстановительные. Я ищу новые спуски, подъемы – небольшие (чтобы не было сильной физической нагрузки), но с интересным рельефом, интересными препятствиями. Я пытаюсь учиться эти препятствия преодолевать. Кроме того учусь быстро залезать на велосипед, прыгивать с него, разворачиваться. Иногда приходится на дистанции речки пересекать вброд, в подъем забегать с велосипедом на плече – все это пробую. Однако большую



Андрей Корнев и Руслан Грицан