



## ЧЕМПИОНСКИЕ ГОНКИ В ФИНЛЯНДИИ – РАСКАЗЫВАЮТ УЧАСТНИКИ

Чемпионат Мира по ориентированию на лыжах прошел в Финляндии в местечке Levi с 6 по 11 марта. Перед Чемпионатом был проведен централизованный учебно-тренировочный сбор с 21 по 27 февраля в Москве на УСБ «Планерная» и с 28 по 5 марта в Финляндии, г.Китила. На сборе решались основные задачи подготовки к основному старту сезона: акклиматизация и адаптация, моделировались дистанции предстоящих стартов и осуществлялась подводка к ним.

Первый день соревнований, 6 марта. Спринт, 3,6 км (10 КП, набор высоты 60 метров).

### Татьяна Власова (6 место)

Главной задачей для меня было сконцентрироваться на прохождении предстоящей дистанции. Считаю, что это мне удалось, на старт вышла в состоянии боевой готовности.

По ходу гонки я выбирала более короткие варианты, но не всегда они были выигрышными, так как скорость передвижения на скоростных лыжных трассах была выше.

В спринте я заняла шестое место, проиграв победителю 29 секунд. Считаю, что мне не удалось в полной мере оценить разницу скоростей при передвижении на скоростных лыжных трассах и на быстрых (пунктирных) лыжнях.

После гонки был проведен анализ прохождения дистанции. Выяснилось, что моя скорость передвижения на скоростных лыжных трассах со-

ставляла 4,9–5,6 м/сек., а на быстрой лыжне 3,6–3,8 м/сек., то есть выигрыш по скоростной лыжне составлял 1,5 м/сек. Эта значительная разница в скорости, сразу недооцененная мной, и предопределила результат гонки.

Второй день, 7 марта.

Масстарт-классика (по прямой 15,3 км, по оптимальному пути — 18,1 км, 26КП, набор высоты 520 метров).

### Татьяна Власова (1 место)

На масстарте главной задачей было работать обдуманно, самостоятельно, спокойно, четко давать себе задания и выполнять их, не забы-

вая про скорость передвижения. Сложный рельеф и большой набор высоты требовали хорошей физической подготовки. Карту выдали за 15 секунд, я успела посмотреть конфигурацию дистанции и выбрать вариант на первый контрольный пункт. Так как соревнования проводились в районе большого количества лыжных трасс, то большую роль играл выбор варианта с их использованием. Старалась рационально выбирать и обрабатывать варианты передвижения, учитывая многие факторы: градацию и качество подготовки лыжней, рельеф, густоту сетки и подрезки. В итоге на смену карт пришла восьмая. Второй круг начала спокойно, так как сразу пришлось ехать в большой подъем (650 метров с набором высоты 90 метров). На 2 КП не использовала лыжные трассы, пошла по узким лыжням, при этом потеряла 20 сек. После



### Татьяна Власова (6 место)

#### Результаты спринта:

- 1 Stine Hjermestad-Kirkevik 13:16
- 2 Erja Jokinen 13:18 +2
- 3 Katja Rajaniemi 13:33 +17
- 6 Татьяна Власова 13:45 +29
- 9 Светлана Швецова 14:08 +52
- 12 Ирина Онищенко 14:30 +1:14
- 13 Наталья Наумова 14:33 +1:17
- 16 Ольга Шевченко 14:55 +1:39

Татьяна Власова    Наталья Томилова    Ольга Шевченко



мой соревнований, полностью уравнивал мои шансы с другими участниками.

Практически со старта многое получалось. Тем не менее, несколько небольших неточностей в процессе реализации выбранных путей движения не позволили мне показать лучший результат. В частности, на втором круге выбранный мною вариант движения по скоростной лыжне (вариант с 5 на 6 КП) в подъем оказался проигрышным (по сплит-таймам это 40 сек.). Далее была допущена еще одна техническая ошибка, стоившая мне 30 сек. Причиной сбоя в работе явилась высокая скорость на спуске, не позволившая правильно прочесть лыжни на карте (вариант движения с 9 на 10 КП).

К недостаткам работы на дистанции могу также отнести недостаточную горнолыжную подготовку, так как на вариантах с крутыми спусками я тоже немного проигрывала.

В целом оцениваю свое выступление в этой дисциплине Чемпионата Мира как удовлетворительное и рассчитываю на следующих международных соревнованиях в подобной гонке попробовать взять реванш у своих соперниц.

**Третий день. Средняя дистанция (10.1 км, 17 КП, набор высоты 220 метров).**

### Татьяна Власова (1 место)

Средняя дистанция проходила в том же районе, среди лыжных трасс, но еще добавился район с горнолыжными трассами, а это требовало повышенного внимания. Задачи по выбору и отработке вариантов поставила те же, что на классике, а вот длина дистанции заставляла передвигаться быстро и точно от старта до финиша. Перед стартом чувствовалась усталость после классики, но на старт выходила в боевом настроении. Карту выдавали за минуту, и хватило времени разобрать максимум вариантов. Проблем с выбором вариантов не было, лыжи скользили здорово, все это придавало мне сил, и я уверенно ушла на дистанцию. Она была трудная физически, приходилось терпеть на подъемах и не терять голову. На смотровом пункте тренер сказал, что иду лидером. Оставалась половина дистанции, нужно было четко и трезво отработать до финиша. Тяжелый подъем после смотрового КП и скоростной перегон по трассам выбили меня из равновесия, я допустила ошибку на 13 КП. Невнимательно прочитала перескоки между трассами, поторопилась и ушла сильно влево, потеряла 40 секунд. Оставшиеся 4 КП прошла без потерь и на предельной скорости. После пересечения финишного створа мой результат стал лучшим.

### Татьяна Власова (1 место)

**Результаты гонки на средней дистанции:**

1. Татьяна Власова 37:22
2. Erja Jokinen Fin 37:27 +5
3. Stine Hjermestad-Kirkevik Nor 38:22 +1:00
5. Ирина Онищенко 38:35 +1:13
8. Наталья Томилова 39:52 +2:30
19. Светлана Швецова 44:00 +6:38

ошибки я стала более тщательно выбирать варианты путей, четко давать себе задания и отрабатывать их. При передвижении на 6 КП выбрала объездной вариант по трассам, но он оказался проигрышным, потеря 25 сек. Второй круг закончила третья, проигрывая 1 мин. 20сек. Третий круг был общий для всех и небольшой. Я прошла его без ошибок и очень быстро.

Считаю, что мне удалось реализовать свою физическую, тактическую и психологическую готовность.

### Наталья Томилова (2 место)

До старта поставила перед собой задачу сосредоточить внимание на дистанции и не обращать внимания на соперников, учитывая, что придется бежать с общего старта, и сбивающих факторов будет значительно больше, чем на дистанции с раздельного старта. На всех трех кругах не испытывала проблем с ориентированием. При реализации вариантов работала надежно и уверенно.

На смене карты, перед уходом на третий круг, взяла не свою карту, возможно, сказала усталость. Тренеры вовремя окликнули меня, я вернулась, чтобы взять свою карту. Потеря составила 1 мин. 20 сек.

В целом я считаю, что выложилась полностью и показала достойный результат.

### Ольга Шевченко (3 место)

Классические гонки по лыжному ориентированию, проводимые в России и за рубежом, практически всегда связаны с напряженной физической нагрузкой. Данная дистанция не стала исключением.

Выступление именно в этой дисциплине я связывала с надеждой на высокий результат, так как лыжная подготовка всегда давала мне некоторое преимущество. Тем более, доверие президента ФСО России, давшего мне возможность своим решением выступить именно в классической гонке, усилило ответственность и повысило мою мотивацию. Поэтому настрой на борьбу перед стартом был очень хорошим. Тем более, общий старт, предусмотренный програм-

### Ольга Шевченко (3 место)

**Результаты гонки на длинной дистанции:**

1. Татьяна Власова 1:14:08
2. Наталья Томилова 1:15:00 +52
3. Ольга Шевченко 1:15:05 +57
4. Ирина Онищенко 1:18:11 +4:03



Руслан Грицан

Эдуард Хренников