

ЗОЛОТОЙ ДЕБЮТ РОССИЯН В ЯПОНИИ

На Чемпионате Мира-2009 в г. Рутсу, Япония, Россия завоевала четыре золотые медали, три серебряные и одну бронзовую.

Бронза – у Татьяны Власовой (Челябинская область) в спринте.

Серебряные – за обе эстафеты, а также Эдуарда Хренникова (Хабаровский край) на длинной (лонг).

Все **золотые** медали получены в личном зачете. Татьяна Власова завоевала золото на средней дистанции (мидл), а три медали – на счету молодых членов сборной: Андрей Ламов (Вологодская область) выиграл спринт и лонг, Анастасия Кравченко (Хабаровский край) была лучшей в лонге – оба 1986 г.р.

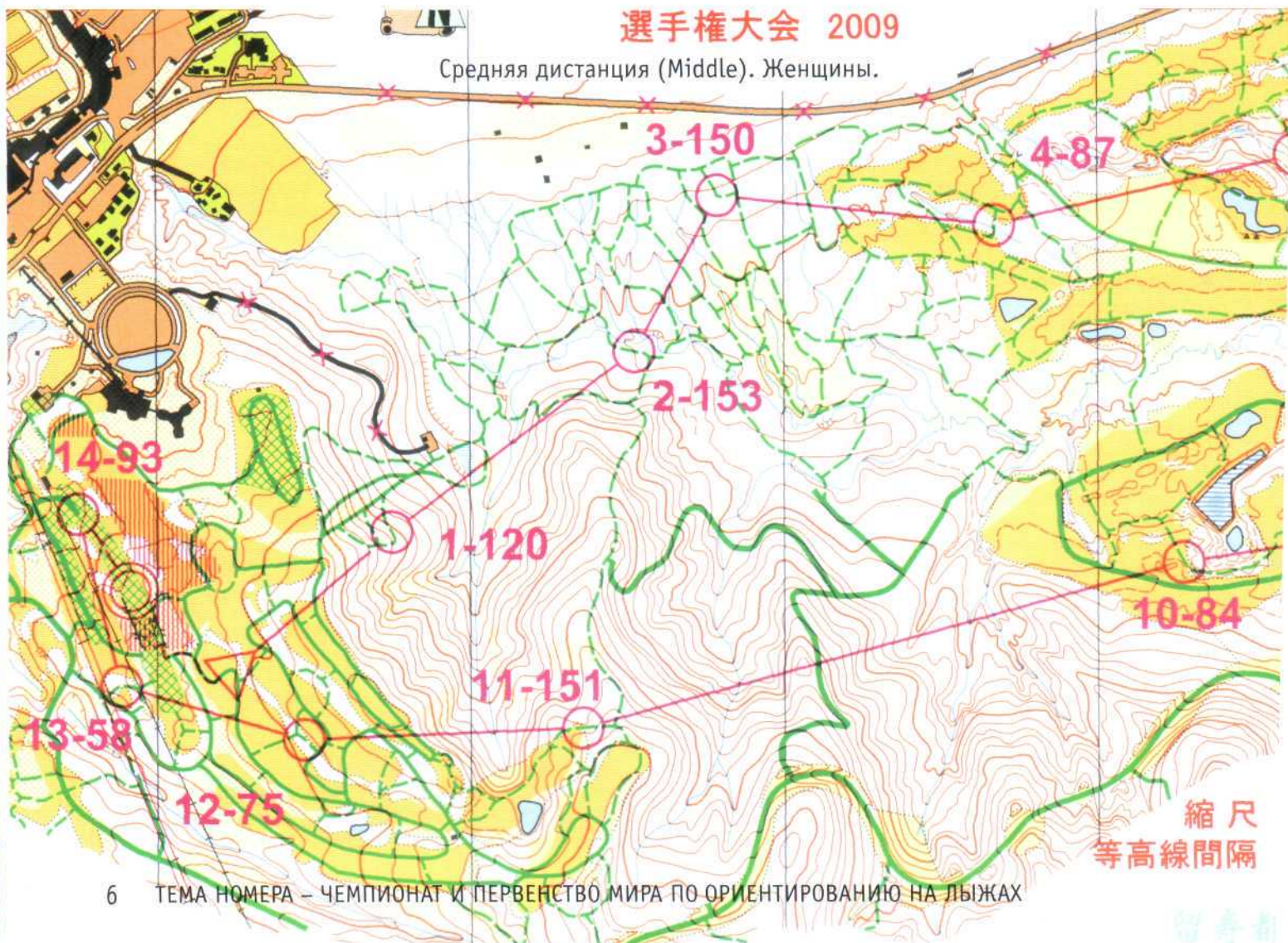
Несколько вопросов новичкам-медалистам задала **Мария Иванова**

Поздравляем с отличным выступлением на Чемпионате Мира. Это ваш первый Чемпионат Мира? Чувствовалось ли волнение, напряжение и ответственность, на какие результаты рассчитывали?



Настя: Да, это мой первый взрослый Чемпионат Мира. Конечно, в первый день на спринте я нервничала – не без этого, все-таки в первый раз выступала на таких серьезных соревнованиях, поэтому и полу-

чилась одна ошибка на 40 сек. Во второй день я подошла к старту так, как обычно подхожу на российских соревнованиях и, по-видимому, сработало – я выиграла. Каждый спортсмен мечтает о победе, но не каж-



дому удастся стать первым!

Андрей: Хотя это и мой второй ЧМ, на прошлом я бежал только одну гонку, так что здесь все было как бы вновь. Особенного волнения не чувствовал, потому что в команде была здоровая, дружеская атмосфера, тем более с большинством мы были вместе на сборах в Хабаровске. Там было достаточно времени, чтобы спокойно подготовиться, достаточно большая карта и хороший рельеф, который как раз и пригодился в Японии. Перед ЧМ чувствовал, что готов неплохо, рассчитывал пробежать каждую дистанцию максимально сильно. В том году был три раза в призах на Кубках Мира, поэтому надеялся взять любую медаль в личных гонках и побороться в эстафете.

Как сложился подготовительный год?

Настя: Лето прошло плодотворно. После сдачи государственных экзаменов и защиты диплома я была на сборе в Рыбинске. Следующий роллерный сбор прошел в Эстонии вместе с лыжной сборной под руководством Чепалова А.М.

Андрей: В июне на "Юкколе" на ночном этапе я упал, ударившись коленом о камень. Сначала я даже бегал с трудом, постоянно какие-то мази. Весь июль от упражнений на ноги пришлось отказываться, катался на роллерах. В августе пришлось наверстывать, и я немного перестарался, простыл. После этого подготовка шла по плану.

К какой дисциплине вы больше всего готовились?

Настя: Настраивалась как раз на длинную, ожидания и оправдались. Мне очень нравится бегать общие старты. Я получаю большое удовольствие, когда вижу, как мои соперницы бегут рядом, а еще приятней видеть, как они ошибаются (не в обиду будет сказано). Ведь в нашем спорте ошибки играют очень большую роль.

Андрей: Когда бегал по юношам и юниорам, всегда настраивался на длинные дистанции, а лучше выходили более короткие. В этом году спринты вообще удавались мне очень хорошо. Когда я выиграл оба спринта на отборочных стартах, мы с Еленой Владимировной решили готовиться именно к этой дисциплине.

Какие впечатления были после первой гонки и как настраивались на следующие?

Настя: После первой гонки, конечно, немного расстроилась – спринты у меня не всегда удаются (Настя была двенадцатой – ред.). На следующий день вышла на старт в очень хорошем настроении, что и привело к еще лучшему настроению после финиша. А настраивалась на старты всегда одинаково – накануне вечером три часа парафинишь лыжи на следующий день, так и настраиваешься.

Андрей: Была классная погода, лыжи катили отлично, все это хорошо настроило меня на старт. Стартовал последним, эта позиция была наилучшей, так как было много подрезок по полям. Был действительно очень рад, что выиграл именно эту дистанцию, но постарался поскорей прийти в себя, и на следующий день стартовал как на первую гонку. Да и вообще в этот раз не было проблем с настроением, повторюсь, позитив был в команде.

Что не получалось на дистанциях, которые не принесли вам победу?

Настя: На спринте не удалось сосредоточиться и сконцентрироваться на дистанции, из-за этого и произошла ошибка. На middle не получалось в некоторых местах быстро передвигаться на лыжах, при сильном встречном ветре меня сносило назад.

Андрей: В третий день поднялась сильная метель, лыжни на полях замело, из-за чего я ошибся на трех КП подряд, в сумме около минуты, что не позволило мне попасть в тройку призеров. (Андрей был 4-м, наверное это самое обидное из мест – ред.) У меня, и думаю у всех, были проблемы с большим перепадом высоты на дистанциях, было, где поработать и потерпеть, не только в этот день. Например, на long мы три раза штурмовали большой подъем, в который коньком идти было очень трудно.

Как вы оцениваете выступление сборной в эстафете?

Настя: Не спору, мы могли бы претендовать на первое место, если бы не было



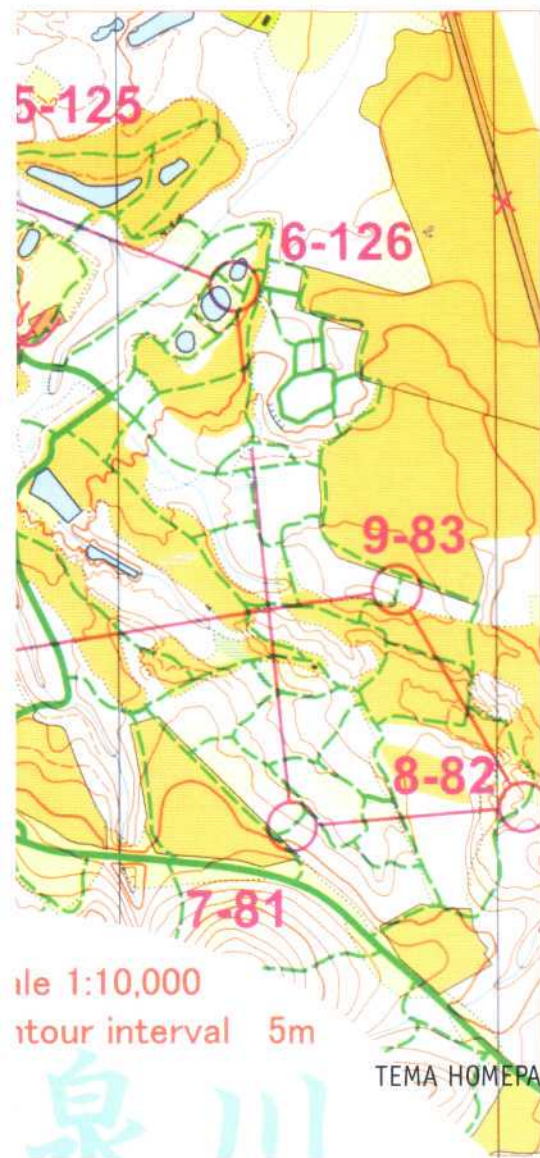
Андрей Ламов

ошибок. Но хочу высказать огромное спасибо Власовой Танюшке, которая мужественно пробежала свой последний этап и вырвала второе место. ОГРОМНОЕ ТЕБЕ СПАСИБО, ТАНЯ!

Андрей: Эстафету мы пробежали по максимуму, каждый из нас сделал все, что смог. Финны хорошо подготовились к этому чемпионату и заслуженно и уверенно выиграла. В случае участия Водражки в составе чешской команды, они могли бы тоже вести борьбу за медали высшей пробы. У нас была молодая команда, мы первый раз бежали эстафету в этом составе, и первый раз на Чемпионате Мира!



Анастасия Кравченко



Чемпионат Мира впервые проводился за пределами Европы. Как вам понравились Япония, японцы, в частности как организаторы?

Настя: Японию не удалось посмотреть, так как мы там были очень мало времени. Но я уже была в Японии, правда давно, на лыжном марафоне – тогда нас повозили по стране. Очень чисто, очень вежливые люди и слишком вежливый обслуживающий персонал, мне их даже становилось жалко. Что касается организаторов соревнований и организации в целом, то они хотели, чтобы все было безупречно, но судьи немного перестарались (это касается финиша). Они пытались забрать карту и считать чип настолько быстро, что казалась, если мы отойдем на один метр подальше, то свершится непоправимое.

Андрей: Был удивлен, увидев такое количество снега. Местность очень похожа на Мурманскую область. Все понравилось,

за исключением отсутствия хотя бы сувенирных призов.

Чем ориентирование в Японии отличается от российского?

Настя: Сетка редкая, но варианты все-таки есть. А сложность в Японии еще была в большом количестве ручейков, нужно было предугадывать, где можно делать подрезки, а где нет.

Андрей: Ориентирование везде ориентирование, здесь приходилось физически отработать не такую сложную горную часть дистанции и выбирать нужные срезки на равнинной открытой части. На спринте было достаточно много конька, что лично мне было на руку. Он получился не такой сложный в исполнении, можно было ошибиться только на вариантах. При этом очень скоростной и самый короткий по времени, я бегал – 10 минут. В России наиболее похожий по динамике спринт был в Барнауле в этом году, но там почти

все было в лесу и 80% по узким лыжням. Длинные дистанции у нас тоже часто делают тяжелыми, но обычно мы имеем меньшее процентное соотношение конька к узкой лыжне.

В тяжелой экономической ситуации, когда Минспорт не выделил ни копейки зимой на неолимпийские виды спорта, кто помогал вам с выездом?

Настя: Из всех расходов оплатили только проезд – огромное спасибо ШВСМ Хабаровского края. К сожалению, все остальные расходы были за свои кровные деньги.

Андрей: На отборочные соревнования я приехал за свой счет, и до последнего момента не был уверен, что смогу выехать в Японию. Посильную помощь оказал Банщиков М.К., огромное ему спасибо. А также спасибо людям, которые смогли одолжить деньги для моего участия в Чемпионате Мира.

