

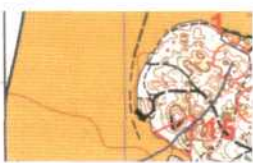
# Дорога к золоту

## Чемпионат Мира по ориентированию 2003 г. Средняя дистанция / Trin (Швейцария) 08.08.03

После бронзовой медали в спринте Тьерри Жержю устремляется по дистанции за чемпионским титулом.

Он сам расскажет нам о своем пути по дистанции пункт за пунктом: «Ниже вы найдете анализ моей дистанции. Как я находил каждый КП, и о чем я думал в этот момент. Поехали?»

5—1



Перед стартом я действительно сконцентрирован над тем, что мне предстоит сделать – просто читать карту. Я уверен, что знаю, как отлично пройти всю дистанцию. Слышу, как диктор говорит что-то вроде: «А вот, готовится стартовать, возможно, самый главный фаворит этой трассы». Несколько секунд сомнений, но я снова повторяю себе, что мне только необходимо сосредоточиться на чтении карты. Я готов стартовать. И вот, приходит момент, когда я беру карту, переворачиваю ее и понимаю, что это будет настоящее состязание в технике. Такое редко бывает на соревнованиях. О таком я давно мечтал. Я говорю себе: «Это твой день». Эти несколько мгновений перед зрителями незабываемы. Потом я говорю себе: «Если ты действительно хочешь победить, начни читать карту». Это был последний раз, когда я отвлекся. Вбежав в лес, я сосредоточился на первом пункте. Знаю, что необходимо держать темп с самого начала. Отмечаю для себя основные возвышенности, которые видны издалека. Это позволяет мне сохранять хорошую скорость, несмотря на труднопроходимость. Я нахожу первый КП без особых проблем.

Я снова отмечаю самые заметные элементы местности. При выходе с КП я вижу зону вершущек бугра, которую я огибаю слева. Я продолжаю путь в направлении бугра, ожидая пункт слева. Я также обратил внимание, что КП находится у подножия перегиба склона.

1—2



Здесь я пробую как можно больше упростить ориентирование. Открытая яма в середине

пути служит мне для быстрого прохода.

Я также знаю, что КП находится у подножия склона, который виден от этой ямы. Я не смотрю, что ждет меня через 10 метров, но стараюсь найти ориентиры, которые позволят мне сэкономить время для чтения карты.

2—3



Отбежав от КП, я сразу выбираю путь по тропе, потому что любой бег через лес стоит потери сил. Никаких трудностей после пункта. Я использую эту «передышку», чтобы подготовить дальнейший путь. Я полагаю, что найти КП будет проще, увидев вершину бугра за КП. Я жду эту вершину, она должна избавить меня от необходимости читать все детали перед пунктом.

Но все происходит не так, как я желал. Я не вижу вершины бугра (которая скорее всего спрятана за бугром перед КП – этот лес ровнее, чем мне казалось). Я ищу пункт на предыдущей

вершине. Мгновенно это понимаю. Потеряно 5 секунд.

3—4



Маленький перегон, я его уже рассмотрел на пути к предыдущему КП. Мне только нужно идти по верху холма.

Как только я отмечаю две верхушки в кругу, ориентирование заканчивается.

4—5



Я снова отмечаю самые заметные элементы местности.

При выходе с КП я вижу зону вершущек бугра, которую я огибаю слева. Я продолжаю путь в направлении бугра, ожидая пункт слева.

Я также обратил внимание, что КП находится у подножия перегиба склона.

5—6



Как часто бывает на этой дистанции, за легкими перегонами следуют более трудные, требующие больше внимания. Сложность таких участков в том, что бы не остаться при подходе к КП в том же ритме, что и на простых участках.

Я точно знаю, где убегаю с поля в лес, взглядом прикидывая расстояние, отделяющее меня от возвышенности. КП находится на углу склона, который можно отследить, несмотря на сильную растительность.

6—7



От пункта я спускаюсь вниз по склону. Первое поле видно уже через несколько метров. Что в середине пути, довольно трудно понять. У меня получается разобраться, и я точно определяю, где нахожусь. Я издалека понимаю, где КП, благодаря полю и бугру позади пункта. В первый раз на этой дистанции у меня впечатление, что у я все делаю быстро.

7—8



Уходя с пункта, я вижу спортсмена из русской команды, который стартовал за две минуты до меня. Я стараюсь не

придавать этому значения и продолжаю доверять моей карте. Первая часть пути непростая: много деталей, но в итоге главное – быстро продвигаться до плато, не задумываясь о точности ориентирования.

На этой местности важнее знать куда двигаться, не задумываясь о точности ориентирования. Как только я оказываюсь наверху, я вижу вершину в зоне КП. Мне только остается спуститься по направлению склона, что бы найти пункт за выступом.

8—9



Я совершаю вторую ошибку на этой дистанции. Я представляю, что, отбежав от КП, мне только нужно следовать направлению выступа, и затем спуститься по склону, ориентируясь на верх бугра, расположенным за пунктом.

Но с выхода от КП я слишком беру вправо (синяя линия, рисующая путь моего движения, не совсем точно показывает, как я бежал). Вместо того, чтобы бежать вдоль склона, я бегу по нему. Не без последствий: потеряно 5 секунд.

9—10



Это перегон, который я не успел заранее рассмотреть. Я отмечаю и выбираю путь, отбегаю от КП (есть только один вы-

ход от пункта между буграми.

Я бегу по ущелью примерно 70% пути, затем следую вдоль бугров, которые ведут меня прямо к пункту.

10—11



Выход с пункта позволяют немного расслабиться. Мозги начинают дымиться. Но я все же стараюсь держать скорость.

Атаковать этот пункт не так просто, как предыдущий: почва значительно более рыхлая. Верх бугра в кружке приводит меня к КП.

11—12



Я пробую ускорить темп бега, тем более что я жду спуск к пункту, что позволит мне отдохнуть. Плохой сюрприз – когда я вижу передо мной подъем. Это, несомненно, первые признаки псих.





усталости! Трудный подъем, но это еще ничто по сравнению с тем, что ждет нас впереди.

12—13



Без сомнения, самый изматывающий участок дистанции. Казалось, что туннелю нет конца. Почти 300 метров и 80 сечения рельефа. Виражи идут один за другим, и ты говоришь себе: «Ну, ничего, это был последний.» Но нет, снова вираж. Я старался сохранять стабильную скорость, хотя на протяжении всего подъема мне казалось, что я бегу очень медленно. Если смотреть результаты, другие спортсмены должно быть чувствовали то же самое.

Я теряю ясность ума в конце подъема. Не сверяюсь с компасом и бегу на 90 градусов в другую сторону. Быстро понимаю это и исправляю направление. Если бы в зоне КП было больше деталей, я мог бы потерять гораздо больше времени.

13—14



После адского подъема важно не терять времени на первой половине пути на отдых. Я стараюсь бежать очень быстро на первом спуске. Продвигаясь по тропе, я также внимательно изучаю подход к пункту.

Я понимаю, что мне надо ориентироваться на верх выступа, который спускается к КП. Пункт находится на изгибе склона. Не снижая скорости, уже издалека различаю элементы местности.

14—15

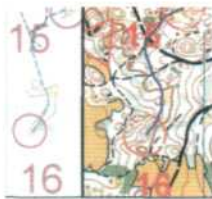


Единственный момент сомнений в течение этой дистанции. Я сразу спускаюсь в яму, но

слишком низко, чтобы видеть лощину, ведущую к КП. Я смотрю вдаль и вижу верх бугра, у которого, как мне кажется, стоит пункт. Буквально за несколько метров до него, я вижу тропу, пересекающую мой путь. Резко останавливаюсь. В мои планы не входило пересекать тропу. Без паники. Стараюсь как можно быстрее понять, где я, смотрю, что меня окружает и понимаю, где должен быть КП. Устремляюсь туда. Быстро среагировав, я потерял только десяток секунд. В течение этих секунд, которые остаются до пункта, проклиная себя. Я так разочарован. У меня чувство, что я сделал слишком боль-

шую ошибку. Но потом концентрируюсь на следующем перегоне и мгновенно забываю об этом.

15—16



Типичный пункт, где можно все проиграть. В первый раз ты находишься совсем рядом с финишем. Ты слышишь голос комментатора, как будто он бежит у тебя за спиной. Но ты не должен менять тактику движения.

Подбежав к лощине, ведущей к КП, я очень внимательно смотрю на растительность, пытаюсь понять, где нахожусь. Я не добегаю до КП, останавливаясь за 10 метров до него. Проверяю карту. И пробегаю необходимые дополнительные метры.

16—17



Несомненно, самый легкий перегон на дистанции. Нет ничего проще, чем найти этот пункт — это бульдозер! Я использую этот перегон, чтобы изучить последнюю петлю и отмечаю те элементы, которые надо отследить. Я также использовал несколько мгновений после финиша во время квалификации, чтобы внимательно изучить эту зону.

Не зная, успешно ли я бегу, слушаю комментатора, но понимаю только что-то вроде: «Он потерял лидерство на несколько КП раньше». Не обращаю на это никакого внимания, надо просто выложиться до конца на последнем участке.

17—18



Последний подъем дистанции. Бегу как можно быстрее. Риск подобных ситуаций в возможности ошибиться после усилия на подъеме, но я хорошо чувствую этот участок.

18—19



Решающие моменты гонки. Именно здесь определяются места. Несмотря на усталость, ты должен суметь ориентироваться агрессивно, но без ошибок. Я скольжу по склону при выходе с КП, это дает мне направление движения на следующий пункт. Я быстро увидел верх бугра, за которым находится КП. Я решаю подойти к нему слева, мне кажется, так будет быстрее.

19—20



Я отбираю необходимые ориентиры для нахождения этого КП. Я отслеживаю взглядом

верх бугра справа. Оттуда я обозначаю бугор, у подножия которого находится мой пункт.

В этот момент я очень доволен. Это последние мгновения перед финишем. Я чувствую, что до конца хорошо ориентировался.

20—21



Дистанция технически завершена. Включаю автопилот — скольжу по склону к зрителям.

Уже спускаясь, слышу голос комментатора, который на этот раз говорит, что я стану чемпионом мира. Я его слышу, но не понимаю. Слишком устал.

Последнее усилие сконцентрироваться в момент отметки.

21—F



Финишный коридор труден для ног, но душа радуется. Овации за овациями. Я понимаю, что меня ждет только после линии финиша — золотая медаль. Навсегда запомню те последние метры: крики поддержки, усталость, удовлетворение, — столько эмоций.

Моя первая мысль при пересечении финишной линии: Задача выполнена — ты ориентировался именно так, как хотел в день, когда это требовалось.

