Грицан Руслан

Родился 7 декабря 1978 года.
Спортивный клуб Ориента Ski-O (Россия), Suunta 2000 (Финляндия).
Заслуженный мастер спорта.
Первый в истории российского ориентирования чемпион мира среди юниоров.
Первый в истории мирового ориентирования обладатель индивидуального золота в двух видах ориентирования SkiO и MTBO.

Используемый инвентарь

Зима:
Лыжи Madshus, ботинки Madshus, палки Swix, одежда Bjorn Dahlie и ODLO, перчатки Sinisalo, планшет Nordenmark, часы Garmin Forerunner 305.
Вело:
Велосипеды гоночные Giant XTC Composite (хардтейл) и Cannondale Scalpel Team Replica (софтейл). Велосипеды тренировочные Giant XTC Team (хардтейл) и Orbea Onix (шоссейник). Оборудование SRAM. Туфли SIDI и NW. Планшет FISHIAN. Часы Garmin EDGE 305.

Медальный лист Руслана Грицана

1998 год. Чемпионат Мира среди юниоров, Россия, Велегож – 1 место длинная дистанция, 1 место спринт, 4 место эстафета.
2002 год. Чемпионат Мира по лыжному ориентированию, Болгария, Боровец – 1 место эстафета.
2002 год. Чемпионат Мира по ориентированию на велосипедах, Франция, Фонтенбло – 4 место эстафета.
2004 год. Чемпионат Мира по лыжному ориентированию, Швеция, Asarna – 4 место длинная дистанция, 4 место средняя дистанция, 4 место спринт, 1 место эстафета.
2004 год. Чемпионат Мира по ориентированию на велосипедах, Австралия, Балларат – 4 место эстафета.
2005 год. Чемпионат Мира по лыжному ориентированию. Финляндия, Levi – 4 место длинная дистанция, 1 место средняя дистанция, 1 место эстафета.
2005 год. Чемпионат Мира по ориентированию на велосипедах, Словакия, Banska Bystrica – 1 место средняя дистанция, 1 место длинная, 6 место эстафета.
2006 год. Чемпионат Мира по ориентированию на велосипедах, Финляндия, Joensuu – 3 место средняя дистанция, 2 место длинная дистанция, 2 место эстафета.
2007 год. Чемпионат Мира по ориентированию на велосипедах, Чехия, Nove Mesto na Morave – 4 место спринт, 1 место длинная дистанция, 4 место эстафета.

ВЕЛОПОДГОТОВКА РЕШАЕТ ВСЕ

Накануне предстоящего летнего сезона 2008 года в велоориентировании мы встретились с семикратным чемпионом мира Русланом Грицаном (три золота в ориентировании на велосипедах и четыре золота в ориентировании на лыжах) и его тренером, заслуженным тренером России Натальей Валентиновной Моросановой. Сначала мы просто решили обсудить будущий материал в спокойной обстановке, но когда рассказ начался, сразу стало понятно, что надо включать диктофон, чтобы не потерять ни единого слова повествования. Руслан и Наталья Валентиновна настолько органично дополняли друг друга, что стало понятно, почему этот тандем спортсмен-тренер настолько силен и успешен. Надеемся, что это впечатление передастся всем, кто прочитает эту статью.

Н.В.: Когда мы решили готовиться к этому чемпионату, то первым делом встал вопрос финансов. Поэтому, когда я пошла просить деньги на подготовку, то надо было дать какие-то очень большие обещания. Не надо забывать, что Руслан уже три раза выигрывал чемпионат мира, поэтому я сказала, что мы рассчитываем завоевать четыре золотых медали чемпионата мира, то есть стать абсолютными чемпионами. Хотя Руслан об этом и не знал, он понимал, что надо обязательно побеждать. Как правильно говорил Эдик Хренников, от тебя все ждут только первого места. Это по молодости так: ты бежишь и бежишь. Прибежал третьим – хорошо, пятым – тоже неплохо, вторым – вообще красота. А здесь от тебя ждут только победы.

Руслан: На прошлом чемпионате мира в Финляндии я остался без золота. Но на самом деле я был очень доволен и тем, что стал там вторым и третьим. А ведь в Словакии на ЧМ–2005 я выиграл обе индивидуальные гонки.
И вот Чехия. Начал я выступать не совсем удачно. Первый день был спринт, и изоляцию сделали на стадионе, где пришлось два часа ждать своего старта. Был лишь один маленький навес, и от жары было не скрыться. Размяться, настроиться не удалось, собрался только к концу дистанции. Итог – 4-е место. На средней дистанции я был готов бороться за самые высокие места, начал агрессивно и проколол колесо на острых камнях сразу после старта. Я быстро починился, но вскоре получил еще один прокол. Пришлось долго бежать с велосипедом, пока не удалось выпросить у одного из болельщиков запасную камеру. Дистанцию я доезжал просто, как тренировку, так как потерял минут десять на все эти починки. Получается, что у меня осталась всего одна дистанция, на которую еще надо было квалифицироваться. При этом надо было не проколоться, а можно было проколоться на квалификации и не попасть в финал или проколоться в финале и показать плохой результат. Это был мой последний шанс. И когда я проехал длинную, и мне сказали, что я первый, я просто выдохнул и расслабился. По дистанции мне никто не говорил, какой у меня результат, никакой информации мне никто не давал, Наталия Валентиновна от переживаний где-то в канаве пряталась...

Н.В.: Я не от переживаний пряталась! А чтобы меня не выгнали, потому что этот смотровой пункт не объявляли официально. Я просто прикинула, что где-то надо будет переходить дорогу и прошла несколько километров до того места. Причем чехи сами своих спортсменов там «вели».

Руслан: В общем, я ехал без всякой информации, но когда уже догнал датчанина Педерсена, я просто спокойнее стал работать. Я понял, что если догнал такого сильного спортсмена на три минуты, то больше мне не надо ничего такого сверхъестественного показывать, а надо просто доехать, как еду. Главное не проколоться, не поломаться, не допустить крупных ошибок, и все будет хорошо. Но стиль ориентирования у меня остался неизменным. Если я знаю куда надо ехать, работаю по полной, но без особых рывков, потому что я понял, что это ни к чему хорошему не приводит.

Большую уверенность в своих силах мне придал тест на сборе перед чемпионатом мира в августе, контрольная тренировка на два километра в гору. До сбора в июле я проигрывал лидерам совсем чуть-чуть. То есть, если бы я не допускал ошибок, если бы был прикатан к данной местности, то уже ехал, как они, или даже выигрывал бы. А когда после этого сбора я увеличил свою скорость на 15 секунд на километр, то это стало мне морально позволять работать на спокойном пульсе. Я не выжимал из себя всё до последний капельки, как это часто бывает в начале сезона. Один старт проехал, проиграл, начинаешь думать: «Вот здесь надо чуть поднажать, вот здесь побыстрее проехать». И начинаешь в простых местах поддавать, дергаться, затем ошибаться. А к концу сезона все стабилизируется, появляется рабочий темп, которым ты едешь, и даже если встречаешь других участников, то просто воспринимаешь их как дополнительную информацию. Ты не смотришь, что и как они делают, потому что знаешь, что лучше для тебя, и делаешь по-своему. «Вот догнал этого на три минуты, хорошо, значит все нормально идет». А если тебя догоняют на три минуты, то тоже понимаешь, что ты в таком-то месте ошибся, либо понимаешь, что не готов. Но такое в конце сезона редко бывает.

Н.В.: Наш последний сбор в августе в польских горах, который нам очень много дал, все же не стоит обособленно от остальной подготовки. Это был подводящий сбор перед чемпионатом мира. Его можно сравнить с острием стрелы, без него стрела бы тоже ударила, но не так сильно.

Руслан: Во-первых, этот сбор был максимально приближен по рельефу и по местности к главному старту сезона – чемпионату мира. Во-вторых, во время этого сбора мы участвовали во второстепенных стартах, которые позволили нам включиться в процесс ориентирования в соревновательном режиме.

Н.В.: Обычно у нас самая большая проблема – нехватка времени. Проходит зима, в конце марта Руслан еще участвует в заключительных стартах зимнего сезона, после чего просто необходим пусть самый небольшой, но отдых. Ведь невозможно все время только сдавливать пружину. И фактически только в апреле можно садиться на велосипед и начинать готовиться к сезону. Времени остается очень мало, тем более, что мы не предоставлены только сами себе. Нам необходимо проходить отборочные старты, участвовать в чемпионате России, к тому же мы привязаны к работе – нам надо в определенное время находиться в Москве, выполнять определенные обязанности в школе. Поэтому приходится все это увязывать. В прошлом году было так: в апреле мы провели сбор в Кисловодске, причем приехал он туда прямо после участия в «Спринт Туре» (нашумевшей лыжной многодневке), прилетел на самолете из Екатеринбурга. Велосипед уже ждал, Руслан поставил чехол с лыжами в угол и начал кататься там с детьми на байке.

Руслан: Надо сказать, что в Кисловодске получился очень хороший сбор, там и рельеф достойный. Поэтому, когда Наталья Валентиновна с детьми вскоре уехала, я остался там докатываться. Но, к сожалению, одного сбора, конечно, было мало.

Н.В.: А потом мы сделали сбор в Сорочанах, потому что у нас там уже была готова избушка. Мы уже понимали, что волей-неволей нам придется ехать на чемпионат Европы в Италию. В мае мы съездили на отборочные соревнования, отобрались, после чего работали три недели в Сорочанах. После этого сбора Руслан более-менее обрел себя, и в начале июня мы поехали в Италию на чемпионат Европы. Там мы получили по шапке, но Руслан – реалист, еще до чемпионата он сказал, что максимум для него – попасть в шестерку сильнейших. Но результат на уровне шестерки он показал только в эстафете, а в личных соревнованиях еле-еле влезал в десятку лучших. Кстати, дистанции в Италии были очень оригинальные: вся карта была в красных крестах.

Руслан: Незачеркнутой порой оставалась одна единственная дорога, а вне дорог двигаться было нельзя, поэтому там все решала велоподготовка. То есть нас лишили наших козырей, в первую очередь не требовалось хорошее умение ориентироваться.

Но, тем не менее, опыт был отличный, мы набрали необходимое количество стартов. Надо было работать дальше, и мы отправились в питерский лагерь.

Н.В.: У нашего клуба на многодневки выезжает до пятидесяти детей, и помощь Руслана как водителя, установщика палаток, спарринг партнера и так далее совершенно необходима. К тому же многие дети у нас поехали с велосипедами. И он поехал с нами в лагерь, тренировался там, а конечным звеном лагеря стал чемпионат России по велоориентированию. После завершения многодневок большинство детей уехало, но компания велосипедистов во главе с Русланом осталась. И все выступили очень успешно кроме Руслана. Но тому была причина – он был под нагрузкой, как бытовой, так и физической.

Руслан: Я понимаю, чтобы хорошо подойти к чемпионату мира, надо очень много кататься. Поэтому в середине сезона я всегда под большой нагрузкой, выполняю огромный объем работы и ни к каким стартам не подвожусь. К тому же тяжело было восстанавливаться, потому что спать приходилось в палатке, но от работы никуда не уйдешь, а поработали мы там хорошо, детей здорово подготовили к первенству России. Я там был, кажется, третьим-четвертым, но этого было достаточно, чтобы попасть в команду. Так как я до этого хорошо выступил на чемпионате мира, в этом году мне дали определенный карт-бланш, достаточно было более-менее неплохо выступить на первом этапе отбора, чтобы быть в команде. И это, конечно, развязывает руки. Я могу не ехать в то место, где назначены соревнования, на которые я не считаю нужным ехать в силу, скажем, плохих условий там, а устроить себе хороший подготовительный сбор.

Н.В.: Но, конечно, эти рассуждения чисто теоретические, потому что соревнований в России так мало, что мы стараемся ухватить все, что только можно. К тому же у нас дети, которых надо на эти соревнования возить, и мы возим и участвуем. Но нет такого давления морального, что надо обязательно хорошо выступить, занять какое-то место, что тебя куда-то не возьмут! Это очень хорошо сохраняет психологическую энергию. В итоге, мы закончили июнь соревнованиями в Питере и практически сразу уехали в Чехию, на многодневку в Пльзень. Там мы получили просто колоссальное удовольствие. Мало того, что мы попали в совершенно другие леса, на совершенно другие карты, интересные дистанции, сильных соперников, мы получили еще очень много пищи для размышлений. Нас там так встряхнули, как машину в автомойке вымыли, получили мы там, как следует. Но мы увидели свое место, поняли, что надо еще пахать и пахать, наснимали кучу материалов, наразговаривали разговоров. Главное, что мы поняли, как там в Чехии надо ездить.

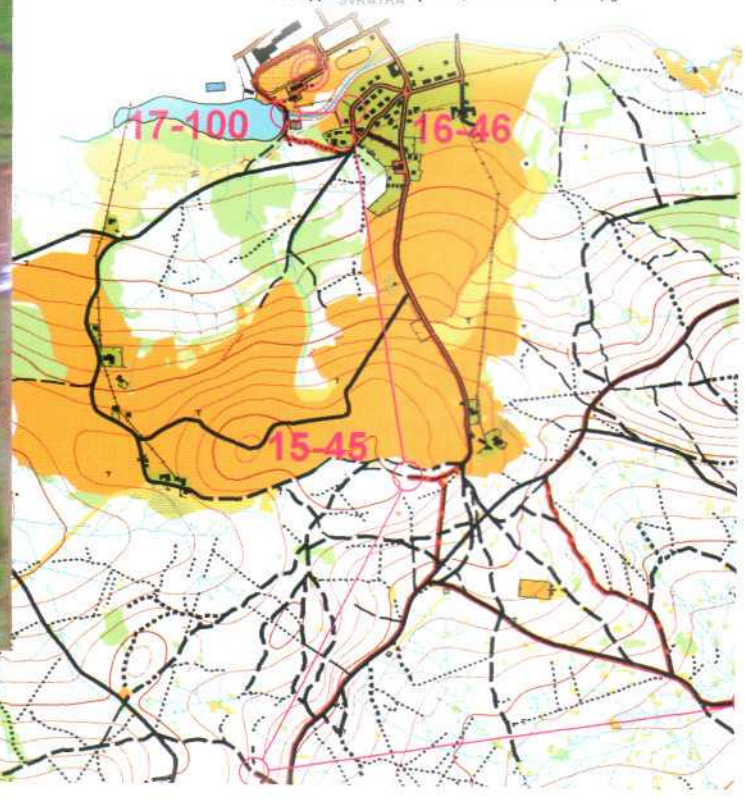
Весь июль подготовка была уже очень жесткая. И в конце июля, в двадцатых числах, мы поехали на сбор в Польшу. Там мы для поднятия функциональной готовности поднялись в среднегорье, где провели две недели. Потом спустились вниз, потому что на севере Польши был очень интересный технический лагерь. Нам пришлось туда переехать, проехать предложенные дистанции, поднатореть в технике ориентирования и опять вернуться в горы. А дальше так здорово совпало, что километрах в 50 от места, где мы жили, тоже в горах, проводились соревнования, на которые мы ездили прямо из дома. Таким образом, нам удалось совместить горную функциональную и техническую подготовку. Кроме того, когда мы жили в горах, старались максимально задействовать карты, которые у нас были в наличии.

Руслан: Например, мы смоделировали спринт. И условия там были максимально приближены к условиям чемпионата мира: мы тоже крутились вокруг стадиона, на карте были в основном улучшенные дороги, лыжные трассы. Да и просто так ехать куда-то кататься ориентировщику не интересно, поэтому я всегда клал на планшет карту, даже обычную туристическую, и ехал куда-нибудь в поход.

Н.В.: А однажды Руслан очень сильно упал.

Руслан: У меня настолько износились передние звезды, что под большой нагрузкой, а я как раз ускорялся, стоя в "танцовщице", с большой звезды соскочила цепь. Причем это было в тот момент, когда я начал давить, и я полетел "рыбкой" и воткнулся в землю. Хорошо, что в это время был на правой стороне дороги и улетел на обочину, где по крайней мере не было камней. Просто трава и жесткий грунт. Хорошо, что я был в шлеме, потому что сильно ударился головой. Но ничего, посидел минуты две, оклемался и сам вернулся домой. Зато потом свой гоночный велосипед полностью перебрал и заменил детали на новые.

Н.В.: Еще у нас там автобус ломался, и мы его чинили. Много трудностей было. С той же самой фармакологией, например. Ведь трудно просчитать, сколько чего нужно, а без фармакологической поддержки такие длительные сборы под такой нагрузкой не проходят. С деньгами тоже постоянная напряженка, потому что непонятно, сколько с тебя возьмут денег и удастся ли расплатиться. Но, тем не менее, мы стараемся находить и вдохновляющие какие-то моменты. Например, эти соревнования в Польше, там такая обстановка праздничная, это очень взбадривает, особенно, если едется хорошо. Еще нам повезло, что в нашей гостинице жил сильнейший польский велогонщик-шоссейник Марек Рудкевич. Когда мы смотрели, как он трениру-



ется, как выглядит, что стоят его тренировки, нас это тоже очень сильно вдохновляло. В это же время там проходили соревнования в даунхилле, по этим безумным горкам, мостикам – настоящее светопреставление. У Руслана, когда это увидел, рот открылся и больше не закрывался. Мы также видели там дневную велогонку с участием спортсменов-инвалидов, глядя на которых, думаешь: «Раз он может, то неужели я со своими проблемами не справлюсь?» Но самым важным источником вдохновения были карты местности поблизости от места проведения чемпионата, которые нам подарила наша хорошая знакомая, австрийская ориентировщица Гигон. Мы знали, что последние дни перед чемпионатом пройдут плодотворно.

У нас есть такая методика – составлять таблицу скоростей на той местности, где будет проходить чемпионат мира. В эту таблицу мы заносим информацию о том, с какой скоростью по какому покрытию Руслан будет передвигаться. Это позволяет очень хорошо проводить домашний анализ карт, оценку вариантов с высокой степенью точности. А скорости мы определяем опытным путем.

Руслан: Сейчас я тренируюсь с навигатором Garmin, который меряет как расстояние, так и время. Сразу становится понятно, с какой скоростью я передвигаюсь по тому или иному классу дорог. А на следующих тренировках стараюсь эту скорость запомнить и выработать стереотип оценки вариантов. Я складываю куски дороги на разных вариантах и стараюсь как можно быстрее вычислить лучший. И на соревнованиях я уже делаю это на автомате. Мы уже три сезона применяем эту методику, и она себя оправдывает. И эта таблица скоростей подходит только для меня, причем только для данной местности и конкретной степени физической готовности. На другой чемпионат нужно составлять новую таблицу.

Н.В.: В этом году чемпионат мира будет в Польше, и, конечно, нет никаких гарантий, что будут призовые места. Но, тем не менее, уже понятно, как надо строить подготовку, что вселяет некоторый оптимизм. Хотя козыри у нас отобраны: там не будет сильнопересеченной местности, наши скоростно-силовые качества вряд ли понадобятся, значит, упор надо будет делать на совершенно другие качества. Надо поднимать велоподготовку, потому что в ней мы еще пока находимся на уровне грудного ребенка. У нас так мало времени, нет возможности участвовать в большом количестве кросс-кантрийных стартов, проводить большие базовые весенние сборы. Мы вынуждены как бы тушить пожар, поэтому все наши действия очень рациональны и целенаправленны. Хотя психологически тяжело, что мы не можем бежать хорошо весь сезон. Вот приезжает Руслан на чемпионат России, он – чемпион мира, а его любой серьезный спортсмен может раз, и обогнать. А проигрывать всегда неприятно. Поэтому приходится поступаться промежуточными результатами и достигать какой-то достойной цели. И нам это пока удается.

С Русланом Грицаном и Натальей Моросановой беседовал Андрей Краснов.

MEN A				MEN A				MEN B				MEN B			
1	RUS	GRITSAN Ruslan	56:16	11	DEN	JENSEN Allan	61:46	1	DEN	GASBJERG Torbjoern	58:58	11	AUT	BREITSCHÄDEL Tobias	65:34	1
2	CZE	TOMEČEK Lubomir	56:24	12	LAT	VOICESCUKS Ugis	62:08	2	CZE	LAUERMAN Jan	60:23	12	AUS	DARVODELSKY Paul	65:53	2
3	AUT	RIEF Andreas	56:53	13	FIN	TOMPURI Tuomo	62:44	3	EST	ERM Tönis	61:53	13	SUI	OKLE Beat	66:24	3
4	CZE	ŠEVČÍK Martin	58:11	14	SVK	PILKA Matej	62:56	4	POL	NIEDBAŁA Mateusz	62:18	14	GBR	CONN Andy	67:01	4
5	FRA	GILLMANN Jérémie	58:20	15	ITA	BATTICCI Stefano	63:18	5	CZE	PODRÁBSKÝ Ctibor	62:26	15	FRA	BALLOT Gabriel	68:01	5
6	EST	HALLIK Margus	58:21	16	FRA	TOUSSAINT Stéphane	63:53	6	AUS	RANDALL Alex	62:43	16	ITA	GASPARI Alessandro	68:27	6
7	LTU	BENETIS Vytenis	58:47	17	AUT	GIGON Christian	64:24	7	FIN	SAARINEN Juho	63:06	17	RUS	KORCHAGIN Victor	68:37	7
8	IRL	HOULIHAN John	59:22	18	SUI	SEGER Michael	65:40	8	FIN	SARKKINEN Timo	63:40	18	GBR	HEADING Steve	69:06	8
9	RUS	ZHURKIN Maxim	59:33	19	DEN	DAMGAARD Jesper	66:05	9	LAT	GRENDE Ants	63:52	19	HUN	PAULOVITS Laszlo	70:47	9
10	FIN	SAARELA Samuli	59:50	20	LTU	KALVAITIS Darius	66:32	10	SUI	SEGER Simon	65:05	20	FRA	RORA Sebastien	72:58	10