

# НОЧНОЕ СОРИЕНТИРОВАНИЕ

## Советы шведских спортсменов

**Карл Вальхейм возглавляет рейтинг «ночных» ориентировщиков Швеции.**

Весной он выиграл «ночной» Чемпионат Швеции. От ближайшего преследователя на финише его отделили всего две секунды.

- Я довольно сильно меняю свою технику ориентирования, когда бежать надо ночью. Днем я часто бегу напрямую, а ночью лучше бежать вдоль объектов на местности. Хотя лампы сейчас стали намного лучше, все равно пропорции предметов ночью искажаются. Если вам нужно обежать, ну допустим, елку, ночью она кажется намного больше, поэтому и траектория бега становится более «извилистой», – говорит Карл.

- К ночному бегу надо привыкнуть. В самом начале темного периода часто спотыкаешься о камни. Но стоит какое-то время потренироваться, и бег наладится. Думаю, мне хорошо дается «ночное» ориентирование, потому что я очень ответственно подхожу к вопросу. Когда бежишь днем, иногда можно себе позволить ненадолго отвлечься и не так внимательно читать карту. Ночью такое недопустимо, нужно быть полностью собранным все время. Если ночью потеряешь контакт с картой, то восстановить его, конечно, можно, но это довольно проблематично. Все-таки ночью ваш обзор сильно ограничен. Это касается и эстафет. Даже если в какой-то момент бежите в группе, все равно нужно постоянно отслеживать свой маршрут по карте, иначе можно

*К сожалению, в России очень мало проводится соревнований по ночному ориентированию. На Всероссийском уровне организаторы только одной многодневки «Владими́ро-Суздальская Русь» регулярно включают ночные забеги в программу соревнований. А вот в Швеции соревнования по ночному ориентированию очень популярны, проводятся национальные чемпионаты по ночному ориентированию, и есть свои лидеры в этом виде соревнований. В данной статье шведские специалисты ночного ориентирования делятся своими секретами.*

сбиться с пути. Сколько бы человек ни бежали вместе, полагаться каждый должен только на самого себя.

**В коллекции Юханны Энгстрём три золотых медали «ночных» национальных чемпионатов.**

Свою первую медаль она завоевала, еще будучи юниором.

- Мне нравится бегать ночью. Многие девушки боятся ночных соревнований, но я темноты никогда не боялась. Если уж на то пошло, то бегая ночью в лесу, я чувствую себя намного увереннее, чем если бы я ночью оказалась в городе. Мне кажется, что моя сильная сторона как раз состоит в том, что я не боюсь пробовать. Мне всегда хорошо давалась техника ориентирования. Я всегда бегаю напрямую, будь то день или ночь. Ночью многие спортсмены выбирают более длинный маршрут, чтобы лишний раз подстраховаться, поэтому я, когда бегу прямо, выигрываю время. Ночной бег отличается тем, что в темное время суток мне нужно еще тщательнее определять последний отчетливый объект на местности перед прохождением контрольного пункта.

В Швеции проводят всего два крупных турнира, где женщины могут попробовать свои силы в «ночном» ориентировании. По-моему, этого явно недостаточно. Я бы хотела, чтобы и на «Тиомиле» хотя бы одна из гонок проходила ночью. Что же касается Чемпионата Швеции, то, думаю, многие спортсменки не участвуют в ночных забегах из-за того, что дистанция слишком длинная – она лишь немного короче, чем длинная дистанция «дневного» чемпионата. Будь она, скажем, на километр короче, думаю, намного больше ориентировщиц решилось бы принять участие. Когда я жила в Упсале, я проводила четыре тренировки на технику ориентирования в темное время суток. Я рано поняла, что бегать ночью у меня получается лучше. Наверное, это потому, что я много работаю именно над техникой и могу быть очень внимательной. Думаю, благодаря тому, что лампы стали намного лучше, бегать стало сподручнее. Теперь ночью и видно больше, а значит, можно проходить дистанцию куда агрессивнее.

