



## Алида Зукуле (Латвия)

Алида Абола (Зукуле) познакомилась с ориентированием в 18-летнем возрасте. До 1990 года на внутренних соревнованиях выступала за Латвийскую ССР. Была многократной чемпионкой Латвийской ССР и СССР.

В 1989 году на чемпионате мира завоевала бронзу на длинной дистанции. Это была единственная медаль чемпионта мира в советском женском спортивном ориентировании. А история такова. Валерий Киселев, старший тренер женской сборной СССР тех лет рассказывает (журнал «Турист» №6 за 1990г), как в августе 1989г. сборная СССР провела близ Себежа трехдневные Всесоюзные соревнования. Характер местности соответствовал району ЧМ в Швеции. Дистанции всесоюзных соревнований были спланированы так, чтобы результат победителя был максимально близким к ожидаемому времени призеров на ЧМ. Однако, победитель среди мужчин превысил это время более, чем на 10 мин. На женской трассе Алида Абола показала именно предполагаемое время - 55 мин.

Для отбора в сборную применялись также критерии скрытых резервов. Известно, чем больше информации с карты читает спортсмен, тем больше на ее обработку тратит энергии и времени, тем медленнее бежит. Ускорить процесс ориентирования можно, совершенствуя технику и тактику, для этого необходимо определить, где скрыты резервы. В последний день отбора часть заданной дистанции первого дня была восстановлена и промаркирована по пути победителя. Девушкам предлагалось пробежать 3км, как кросс, без ориентирования, механически отмечаясь, на уже известных КП. Сравнение результатов кросса и дистанции с ориентированием показало, каким потенциалом

обладают сильнейшие ориентировщицы СССР. Чем больше разница во времени, тем выше потенциал. Медаль есть, значит отбор был правильным.

После обретения Латвией государственной независимости стала выступать за Латвию. Но выступления были не столь удачными. Лучшим результатом было 17 место в эстафете в 1995 году. А в индивидуальном зачете лучшим достижением было 36 место.

Активно участвует в соревнованиях по рогейну и мультиспортивных гонках среди ветеранов. В 2001-м году, выступая уже за Латвию, Алида Абола стала чемпионкой мира по спортивному ориентированию среди ветеранов в группе Ж45.

Проживает в г. Сигулда.