



Роман Ефимов, Андрей Храмов
и Евгений Гаврилов

Я уже успел закончить профессионально заниматься спортом, но не перестал тренироваться. Участвовал во всех областных соревнованиях и показывал хорошие результаты. Но поддерживать форму, как прежде, не удалось. Поэтому принял решение готовиться к средней дистанции на Чемпионате России.

Мне не нужно было хорошее место, ранг, и я никому не отбирался. Я просто хотел пробежать, как можно аккуратнее, и все. Хотя у меня и были ошибки, но не такие грубые, как у многих ведущих спортсменов (можете посмотреть сплиты). Конечно, помогло то, что судьи не отсекали пробежавших спортсменов, и я успел получить кое-какую информацию перед стартом.

Первые перегоны я прошел четко и быстро, выбирая наиболее простые варианты захода, и по дороге на 4 КП уже догнал нескольких спортсменов, которые «подсветили» мне пункт. Дальше на 5 КП слишком разогнался со спуска, перестал смотреть на компас и из-за елочек не заметил, как оказался около большой ямы — достаточно серьезная ошибка. Хорошо я знал точку, где точно находился на бугре, и определить, какая это яма, не составило труда.

7 КП — на перегоне перелугал поляны, попал на параллельную ситуацию из-за линии, соединяющей КП. Правда, я обнаружил это вовремя и практически не потерял времени.

14 КП — в начале перегона смутила «зеленка» с карстом, которая не была отображена на карте справа от тропы. Хорошо, что граница контура четко определялась и данный пропуск не сильно повлиял на ориентирование, хотя и пришлось притормозить (на старой карте, действительно, имеется несколько больше ям, чем на новой — примечание автора).

С 18 КП уходил по склону, далее по направлению, но почему-то оказался на тропе гораздо правее, чем планировал. «Найтись» в каком месте труда не составило, т.к. слева я заметил нужный открытый участок справа от дороги. Далее на перегоне мне просто повезло. Я шел вдоль ям, еще не ждал нужный бугор и вдруг увидел КП — оказался мой!

Завершил дистанцию без грубых ошибок и накладок.

Я пробежал на максимуме своих возможностей и показал для себя очень хороший результат, а что касается других спортсменов, они сами виноваты, что выступили гораздо ниже своих возможностей.

Гаврилов Евгений, серебряный призер на средней дистанции

К сожалению, весь сезон у меня получился смазанным. Зимой я умудрился перетренироваться и не мог никак выйти на пик формы. Поэтому я решил, что надо показать хорошие стабильные результаты хотя бы на Чемпионате России. Нельзя сказать, что я не имел представления об ожидающей нас местности, я бегал здесь в 1991 году, но воспоминания остались слишком смутными. Местность сложнейшая, требующая предельной концентрации. К тому же на таких дистанциях всегда формируются «паровозы», каким бы ни был стартовый интервал. Со старта шел аккуратно — знал, что на первых пунктах другие спортс-



Валентин Новиков

мены много ошибались. Но это мне не помогло — глупая ошибка: вместо перегона 1-2 повел себя по линии 8-7, а когда это понял, то пришлось потратить еще немного времени на корректировку пути. Но уже здесь догнал первого спортсмена. Дальше бежали почти все время вместе, убежать практически невозможно, да и превышение скорости грозило большими ошибками. По дороге на 5 КП плохо проконтролировал место пересечения с дорогой и попытался убежать по другой тропе. Рельеф читался хорошо, и я сразу понял свою оплошность. Следующие несколько перегонов просто держал наиболее оптимальный для меня ритм. Было несколько незапланированных отклонений, но они были осознанными из-за местами плохой проходимости. По дороге на 18 КП я мало того, что выбрал плохой уход: яма оказалась слишком заросшей и заваленной бревнами, но и, понимая сложность пункта, все равно не смог разобраться в рельефе и проскочил немного дальше. После этого оставалось только набегать. Последние перегоны прошел быстро и без серьезных помарок.

Наверное, хорошо пробежать мне помогла уверенность и концентрация на большей части дистанции. Главное было — не быстро бежать, а четко и грамотно ориентироваться.

Новиков Валентин, бронзовый призер на средней дистанции

Во-первых, на Чемпионат России я приехал не в форме, сказался только что закончившийся Чемпионат Мира. Во-вторых, полигон, предложенный организаторами, не был похож на местность средней дистанции, и я не смог выработать правильной тактики. По путям видно, что Дима выбрал тактику обходных вариантов, даже не подрезал углы с дороги на дорогу. Я же почти до конца дистанции пытался бежать прямо.

Еще мешали плохие пакеты для карт. Они постоянно топорщились и мешали работе с картой. К тому же, когда я стартовал, пошел дождь, и к середине дистанции карта сплилась и стала плохо читаемой. Некоторые перегоны размокли, и мне пришлось использовать соперников. В итоге сделал много мелких ошибок.

Первый пункт взял отлично, хотя плохо понял ямы при заходе. А на втором КП — трехминутная ошибка. Как и большинство, пытался найти развилку троп, а так как она сильно заросла низким ельником, то, естественно, это не получилось. Дальше побежал в направлении развилки, надеясь привязаться по ямам. Но этого не получилось: из-за отрицательной рисовки рельефа не все бугры оказались обозначенными, а сходу в этом разобраться было сложно. Так, привязываясь, вышел на 3 КП и только с него с трудом нашел второй. Дальше были мелкие ошибки, если не считать отклонение по дороге на 18-й пункт, где, как мне показалось, была нестыковка карты. Привязался по большому бугру справа.

По качеству карты что-то сказать трудно — видел ее плохо, а местность просто уникальна!!! Такого ландшафта, да еще в «зеленке», я не мог себе представить. Надо максимально использовать этот район для тренировок.

P.S. от автора: В следующем году в августе здесь пройдет клубный чемпионат России — три эстафетных дня и три личных. Приглашаем всех.

Евгений Гаврилов, мастер спорта, г. Москва



ЖЭ, 15 КП, 3.720 км

Место	ФИ спортсмена	Территория	Г.р.	Результат
1	Шибанова Ольга	Рязанская обл.	1983	00:28:20 2:37(18) 1:44(16) 2:09(3) 0:57(14) 1:35(25) 2:58(18) 1:31(2) 2:34(5) 3:24(6) 0:42(6) 1:14(9) 0:20 0:37(14) 1:10(10) 1:17(11) 3:31(7)
2	Чижикова Екатерина	Москва	1982	00:29:28 2:50(30) 1:23(2) 2:14(10) 0:55(8) 1:12(1) 2:39(6) 1:48(15) 2:24(4) 0:33(8) 4:39(48) 0:40(3) 1:11(4) 0:20 1:03(2) 1:05(3) 4:32(41)
3	Новикова Юлия	Белгородская обл.	1980	00:29:42 2:45(27) 1:32(11) 2:03(1) 0:50(1) 1:45(36) 2:25(1) 1:27(1) 3:32(54) 3:00(1) 1:32(72) 1:21(19) 0:21 0:32(6) 1:11(12) 1:57(4) 3:29(6)

Цвет имени = цвет пути на карте