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.