

# А ПОТОМ...



Е. Чижилова



# БЫЛА ПОБЕДА!

## Чемпионат Мира среди юниоров по спортивному ориентированию на лыжах

Прошел первый личный день — спринт, в котором я заняла пятое место. Я чувствовала себя удовлетворенной. День был не совсем интересным, почти вся дистанция проходила по лыжным трассам — фактически, гонка, а это для меня совершенно неподходящая дистанция. Я готовилась к большим горам и сильно развитой сетке с множеством вариантов, в правильности которых можно сомневаться до конца дистанции, задаваясь вопросом: "Выигрываю я или проигрываю". Вот так прошел первый день, моя подруга по команде — Светлана Швецова заняла второе место, поэтому мы все радовались её результату, а первое место заняла шведская спортсменка Maria Bergkvist.

На следующий день была эстафета. В упорной борьбе мы заняли второе место, пропустив вперед финскую команду, которая удерживает победную позицию вот уже четвертый год.

Впереди второй личный день, и я уже не надеюсь на призовое место, т.к. понимаю, что вряд ли будет что-то более интересное, чем в предыдущие дни. Единственное, что действительно меня заряжало — это то, что я связалась со своими тренерами, оставшимися в Москве, и они дали мне нужные рекомендации по движению на дистанции и целям, которые передо мной стояли: "Главное спокойно, без ошибок пройти дистанцию, и тогда ты будешь минимум в тройке". Все это они сообщили мне по телефону, информация от итальянцев в Интернете была очень скудной в отличие от прошлогоднего чемпионата в Словакии. Полученных мною советов были тем более ценными, что никто кроме тренера, с которым работаешь многие годы, не может помочь тебе точно настроиться на борьбу и выбрать правильные пути реализации элементов, четкое выполнение которых позволит показать результат, на который ты способен. Я легла спать с ясным осознанием того, что предстоит делать завтра.

Проснувшись и хорошо позавтракав, мы выехали на соревнования. Настроение у всех было собранным и сконцентрированным. Что до меня, то до моего старта оставалось около 3,5 часов, поэтому настраиваться мне было ещё рано. Я наслаждалась горами, снегом и солнцем, которое в тот день так пылало, что тренеры даже задумывались о том, не растопит ли оно снег к последнему этапу, в котором мне предстояло стартовать вместе со Светланой Швецовою.

Первой из российских спортсменок на стартовую полосу вышла Мария Горшкова. Мы все болели за неё, она первой из наших отправилась на классическую дистанцию по оптимальному пути протяженностью 8 км с 15 пунктами. Самое интересное, что было в этот день, — это зрелищность.

Старт находился на высоком холме, вокруг которого расстились поля. Легко было видеть, как уезжают и приезжают спортсмены.

Ещё спортсменам, стартовавшим на более поздних минутах, помогли создавать мнение о сложности и особенностях прохождения дистанции два смотровых КП. Они находились сразу под холмом, на котором располагались участники из 15 стран, приехавшие на Чемпионат Мира в Италию, поэтому было просто невозможно оторвать взгляд от постоянно сменяющих друг друга спортсменов в ярких костюмах.

Посмотрев, куда уезжают ребята со старта, и какие существуют варианты, я составила себе представление о возможных путях движения, а это самое важное, т.к. ошибка стартового рывка является очень распространенной. Важно правильно и быстро начать движение по дистанции, чтобы был хороший настрой.

Провожая взглядом одного из спортсменов, я обратила внимание на знакомую форму, которая мелькнула далеко на поляне — это Маша Горшкова приближалась к первому смотровому КП, я сразу заметила откуда она "вылезла". Она приблизилась к КП, отметила его и через несколько секунд исчезла в елках, а через 5 минут она была уже на втором смотровом КП. Так, — подумала я, — значит эта петля небольшая (после Марии Горшковой я отскочила ещё несколько человек и выбрала показавшийся мне более правильным вариант отхода от первого смотрового КП). Дальше я зорко проследила, куда удаляются по поляне спортсмены, и через минуту заметила пункт, на котором они отмечают после второго смотрового КП. Вот сколько информации мне удалось добыть ещё до старта. Выходит, остается найти только 11 КП, это уже не 15, да ещё когда все подходы-отходы от смотровых КП знаешь наизубок. Это, конечно, плюс, но он был не только у меня, поэтому нужно было ещё сосредоточиться и четко пройти ту часть дистанции, которая была не видна.

Я уже переделалась к старту, все проверила, подкрутила. На разминке почувствовала что-то неладное со столиком — хотя я его только что отрегулировала, он всё равно болтался. А тут финишировали Вадик и Маша, ну, думаю, надо идти просить Вадика. Он с радостью помог мне подстроить под меня столик, после чего мне осталось семь минут. Я была совершенно спокойна.

"Стартовала", не дергаясь, потому что знала, куда мне предстоит ехать. Спокойно, собранно начала анализировать первые перегоны, не забывая проверять, куда я еду и правильным ли вариантом. Оказалось, что по насту ехать намного удобнее, чем по лыжне, чему я была очень рада. Срезки — это моя стихия! По прямой подъехала к первому, потом реализовала вариант на втором КП, но, как говорится, "перегорела" на срезках (немного недосмотрела до-

полнительных ориентиров) и подрезала не туда, потеряв при этом 1.20 мин. Далее решила ехать предельно аккуратно, больше считывая рельеф.

На дальнейшем пути особых проблем не возникало — срезки выходили прямые и точные. После пятого КП наконец-то почувствовала — то, чем мы занимались долгие сборы (отработка крутых спусков, когда мало снега и перебежки на лыжах в тех местах, где снега вообще не было), мне пригодится. А это один из моих козырей. Я люблю крутые и опасные спуски. Быстро преодолев опасное место, я поехала по прямой через поля к первому смотровому, показала там неплохое время, как сообщил "заместитель наших тренеров" Женя Малышев. Маленькую петлю до второго смотрового я прошла ровно, т.к. уже давно её продумала и просмотрела по вариантам с холма. Осталось только точно пройти вторую петлю, что давало шансы на хороший результат.

Оставляя сзади крики болельщиков, я поехала к КП, который, опять же, заранее видела. Поэтому ошибок я здесь не допустила. Дальше ехала набирая и набирая скорость. Сначала медленнее, чтобы втянуться в карту и выбрать оптимальную скорость чтения, а к концу дистанции я уже хорошо читаю — могу добавлять и добавлять скорость, которая достигает своего максимума в конце дистанции.

Я реализовала свой план. Все получилось хорошо, особенно не дергалась. На финише услышала крики наших ребят, как оказалось гонку решали секунды, я прибавила скорость и... победа!!! Эмоции захлестнули меня, и мое состояние трудно передать словами, поэтому я и не буду пытаться...

После моего финиша оказалось, что двое наших лидеров — Сорокин М. и Веселов К. ещё не приехали и вот-вот должны появиться, борясь за призовые места. Я забыла о себе, и вперед, болеть за наших: главное — команда, а обо мне уже можно было не волноваться.

Е. Чижилова  
г. Москва

