

манды Чехии, Финляндии и Швеции, так же как и в спринте.

Прошло три дня напряженной борьбы, и в этом году в программе ЧМ был запланирован день отдыха перед заключительным видом — эстафетой. Поэтому после завершения соревнований на классической дистанции наша команда поехала отдохнуть и расслабиться в прекрасный бассейн с термальной водой и водными лабиринтами в пещерах. Вскоре туда приехала и чешская команда. Прекрасно проведя там почти два часа, мы поспешили на награждение в центр соревнований.

Отославшись и отдохнув, со свежими силами все команды устремились 15 июля на штурм последних медалей. Наши команды выглядели так: Егор Костылев, Роман Ряполов, Андрей Храмов — первая команда, Андрей Пикинский, Денис Кечкин, Алексей Бортник — вторая команда, Жена Белова, Людмила Красноярова, Даша Смолик — первая команда, Яна Фершалова, Юлия Котова, Маша Горшкова — вторая команда. В зачет шла любая лучшая команда от страны, так что бороться надо до конца. Не редки случаи, когда вторая команда выигрывала у первой. И этот год стал не исключением. У ребят приняты старт 53 команды, у девочек — 44. У ребят первым пришел шведский спортсмен с результатом 46.14 (правда, потом эта команда, стартовавшая первой на третий этап, была снята), пятым финишировал Андрей Пикинский (47.31). Егору достался чуть более длинный этап (на 1 КП больше), он показал 25-й результат (50.20). Денису тоже пришлось бежать чуть более длинный этап, и он пришел уже 22-м (его результат 53.24), пропустив нашу первую команду вперед. Роман пробежал свой этап с 11-м результатом (47.25), финишировав 12-м, но на третий этап ушло уже шесть команд в интервале 15 секунд, и затем еще пять в минутном интервале. Андрей Храмов стартовал в вакууме, перед ним была дыра в две минуты, догонять в такой позиции очень сложно. Сделав все возможное и показав четвертый результат на этапе (43.50), Андрей вывел команду на седьмое место. А чемпионами стали чехи, их лидер Михал Смола убежал от всех конкурентов (42.43). Показавший точно такое же время польский спортсмен вывел свою команду с 7-го на 2-е место, а третье место в упорной борьбе вырвал на финише швед — серебряный призер спринта. Всего 3 секунды проиграл ему чемпион спринта (он уходил 11-м), и норвежская команда — четвертая, а в одной секунде сзади финская команда, еще 9 секунд и финиширует румынская команда. Как видно, упорная борьба происходила до последних мгновений дистанции. Без достойной физической подготовки в наше время невозможно бороться за медали. Вторая наша команда усилиями Алексея Бортника (46.08) была выведена с 22-го на 13-е место.

У девочек Жена Белова прибежала с первого этапа десятой (40.34), уступив чуть больше двух минут финской спортсменке и всего лишь минуту финишировавшей второй швейцарской спортсменке. Яна финишировала 12-й, показав результат 42.38. Людмила бежала хорошо (43.27), но две ошибки, особенно обидна потеря четырех минут на последнем КП, не позволили ей показать результата, необходимого для дальнейшей борьбы за призовые места. Даша выбежала девятой, три первые команды ушли в семи минутах впереди. Хорошо пробежав свой заключительный этап (38.22), Даша вывела нашу команду на шестое место, чуть-чуть уступив на финише бельгийкам. А победу в этот день праздновали девочки из Швеции, показавшие ровные высокие результаты: 40.17, 36.25, 37.00. Показав лучшее время на последнем этапе — 36.17, Мартина Докалова вывела свою команду с 4-го на 2-е место, а выбежавшая перед ней первая чешская команда финишировала третьей, но потом была снята, и третьими стали финки. Четвертое место заняли литовские девочки с общим результатом 122.02, пятое — бельгийки — 122.17, и, как я уже говорила, шестые наши — 122.23. В другой команде Юлия Котова, показав 11-й результат на этапе (43.07), прибежала 13-й, а Маша Горшкова (41.42) финишировала 12-й, обогнав на финише на 4 секунды вторую финскую команду.

Общекомандный приз в этом году увезла шведская команда (125 очков), второй, уступив всего одно очко, стала команда Финляндии (138 очков) и третьей — команда Чехии. Наша команда была пятой (265 очков), пропустив на четвертое место швейцарцев (223 очка). Чемпионат закончен, золотая и бронзовая медали — в нашей копилке. Хотелось бы большего, но очень многие страны сейчас готовы бороться за медали. И необходимо оценить итоги этого Чемпионата и сделать выводы, чтобы и в дальнейшем звучал на ЧМ гимн России.

Сейчас подтянулись очень многие команды, которых раньше никто не брал в расчет. В мужских эстафетах поляки были вторыми, венгры — шестыми, у девочек пятыми были бельгийки. Физически все очень сильно бегут, особенно это видно на эстафетах. На эстафетных соревнованиях физическая подготовка очень многое решает, потому что система рассеяния минимальная, пункты стоят примерно в 100 метрах друг от друга. Также необходима и горная подготовка, а в следующем году (ЧМ пройдет в Испании) прибавится и жара. У половины нашей команды надо подтягивать физическую подготовку. Глядя на то, как бегут на финиш ребята с легкоатлетической подготовкой, и посмотрев их финишные сплит-времена, видим, что на финише наши ребята, за исключением Андрея Храмова, Дениса Кечкина, Даши Смолик и Жени Беловой, просто дарят соперникам от 10 до 20 секунд. А плотность результатов такова, что в 1 минуту 20 секунд входят по 10 человек. Физическая подготовка сейчас очень сильная, даже наш лидер Андрей Храмов не выигрывает в скорости у некоторых чехов, финнов, шведов. Без физической подготовки высокого уровня в призы сейчас ни за что не попасть. Денису Кечкину и Андрею Пикинскому надо больше внимания уделить технике ориентирования, здесь у них больше резервов, а у остальных: Егора Костылева, Алексея Бортника, Романа Ряполова — необходимо поднять скорость бега, если они хотят бороться за призовые места. Надо заниматься с тренером по легкой атлетике и, подняв скорость бега, на новой более высокой скорости научиться так же хорошо ориентироваться, как это сейчас умеют и Егор, и Алексей.

У девочек на классической дистанции решающим фактором была техническая и психологическая устойчивость: кто меньше ошибся, тот и впереди. Но результаты финала спринта у девочек меня потрясли. Когда наши спортсменки сложили свои лучшие времена на перегонах, то их результат по-



Андрей Храмов

лучился 26 минут 17 секунд, а время победительницы было 24 минуты 33 секунды. Выводы неутешительные: наши спортсмены в большинстве своем могут неплохо бежать дистанцию в 50 минут — 1.5 часа, и на такой же скорости они бегут и 25-минутную дистанцию спринта, а это, как мы видим, приводит к соответствующим результатам (Егор был 40-м, проиграв чуть более 5 мин, Даша Смолик — 9-й с проигрышем в 4 мин 19 с). Может быть, необходимо на российских соревнованиях делать больше недлинных дистанций, дистанций с общего старта, а временем победителя 25 минут, чтобы до пересечения финишной черты спортсмен боролся до последнего.

Да и техническая подготовка на должном уровне не у всех. Даже, казалось бы, опытные спортсмены Роман Ряполов и Людмила Красноярова имеют еще очень большие резервы в технической подготовке,

потому что "проскакивание" пунктов, на мой взгляд, — это техническая ошибка, а не психологическая. Конечно, и психологической подготовкой нужно заниматься. На самих соревнованиях над этим уже поздно работать, этим надо заниматься в течение года. Самому думать, или с тренером, или искать психолога и разбираться, какой настрой тебе нужен перед стартом. Во всех областях есть еще резервы для того, чтобы выйти на уровень мировой элиты юниоров.

Хотелось бы отметить, что многие команды накачивают свои команды по году-два, а то и больше. Чехи накачивали эту команду уже как минимум три года. В первенстве Европы среди юниоров большинство из членов этой команды участвовало. Чехи и лидер мужской чешской команды Михал Смола по три года выступали в юниорском чемпионате мира. В этом году на ЧМ выступали эстонцы все 1983—84 года рождения, они готовятся к ЧМ, который пройдет у них в 2003 году. У финнов, наверное, полкоманды — молодые, а половина — опытные. Чемпионка в спринте этого года была в прошлом году третьей на спринте, четвертой на классике. У шведов, пожалуй, была самая опытная команда. Может быть, и нам назвать часть уже обкатанной команды, и ее целенаправленно готовить к следующему ЧМ, например, Роман Ряполов, Алексей Бортник, Егор Костылев, Денис Кечкин, Яна Фершалова, Маша Горшкова. Хотя Маша Горшкова скорее всего победит в феврале на зимнем Чемпионате Мира. В этом году Маша и Яна Фершалова выступали на зимнем Чемпионате Мира среди юниоров в Италии. Сейчас они попали в команду для участия в летнем ЧМ. Но мое глубокое убеждение, что за три месяца (апрель, май, июнь), а в конце марта Маша еще выступала на соревнованиях по лыжному ориентированию, нельзя подготовиться к ЧМ (Таня Перелеева с ноября начала готовиться к летнему сезону). Можно начать личных тренеров этих, несомненно, талантливых спортсменов, раз попали в команду, надо ехать. Но в 20-летнем возрасте спортсмены и тренеры должны серьезно подумать, где (зимой или летом) будет выступать этот спортсмен, потому что гоняться за двумя зайцами — бессмысленное занятие. В летнюю команду в 1999 году попадали Руслан Грицен (на тот момент двукратный чемпион мира среди юниоров зимой), Сергей Осипов (призер зимнего ЧМ среди юниоров), в 2000 году — Василий Глухарев (чемпион мира среди юниоров зимой). И они (или их тренеры) не нашли в себе сил отказаться от поездок на летний ЧМ. Может быть, они думали, что их спортсмены также легко выиграют и летний ЧМ, но летом конкуренция намного выше, чем зимой. Если на классической дистанции эти спортсмены занимали двадцатые места за счет своей неплохой общей физической подготовки, то на спринте двукратные чемпионы мира попадали только в финал С (перед финалом спринта проводится квалификация, и по двадцать первых спортсменов из трех равноценных групп попадают в финал А, места с 21 по 40 — в финал В, и последние в финал С), техническая подготовка этих спортсменов для лета слабовата, да и скорость бега не та. В эстафетах эти спортсмены тоже ничего особенного не показали. Может быть, лучше в дальнейшем взять молодого перспективного спортсмена или спортсменку, которые решили для себя, что они не будут метаться, а будут целенаправленно готовиться к летнему сезону, и отправить его на ЧМ для получения опыта, ведь Таня Перелеева участвовала на юниорских ЧМ с 1996 по 2000 год, целых пять лет! В нескольких командах единичные спортсмены участвовали и в зимнем, и в летнем юниорских ЧМ, но можно посмотреть их результаты и понять, что в основном они показывают призовые результаты только зимой или летом. Чтобы стать чемпионом мира, надо иметь кроме технической подготовки и нужного психологического настроения, подготовку высокого уровня в легкой атлетике или лыжных гонках, надо тренироваться под руководством не только тренера по ориентированию, но и привлекать к работе со спортсменами и тренеров профессионалов по легкой атлетике или лыжным гонкам.