

Все-таки очень интересные получились соревнования «Открытый Кубок города Гродно 2018» 14-17 апреля! Традиционно мы общаемся с лидерами соревнований. Сегодня в нашем фокусе победитель по сумме дней в группе M21E Павел Красько. Так же, Павел стал победителем одного из дней многодневки - спринтерской дистанции, старт мирового рейтинга WRE <https://eventor.orienteering.org/Events/Show/5922> .сайт соревнований [http://kronan.by/competition/otkrytyj\\_kubok\\_goroda\\_grodno\\_2017/1-1-0-14](http://kronan.by/competition/otkrytyj_kubok_goroda_grodno_2017/1-1-0-14)

Павел живет в г. Гродно, выступает за минский клуб спортивного ориентирования «Камволь». Лучшим достижением Павла за последнее время можно считать бронзовую медаль в спринте на Мастерском Чемпионате Мира 2016 в Эстонии (<http://wmoc2016.ee>

[http://wmoc2016.ee/2016/wmoc2016/sprintf/day\\_1.htm#M35-A](http://wmoc2016.ee/2016/wmoc2016/sprintf/day_1.htm#M35-A) )

- Павел, скажи, по какой группе ты сейчас выступаешь?

- В этом году все по M21E, кроме WMOС («Ветеранский Чемпионат Мира» ред.)

- Какие соревнования для тебя ключевые в 2018? Будешь ли ты выступать на WMOС 2018 в Дании?

- Да, основной старт WMOС 2018 в Дании.

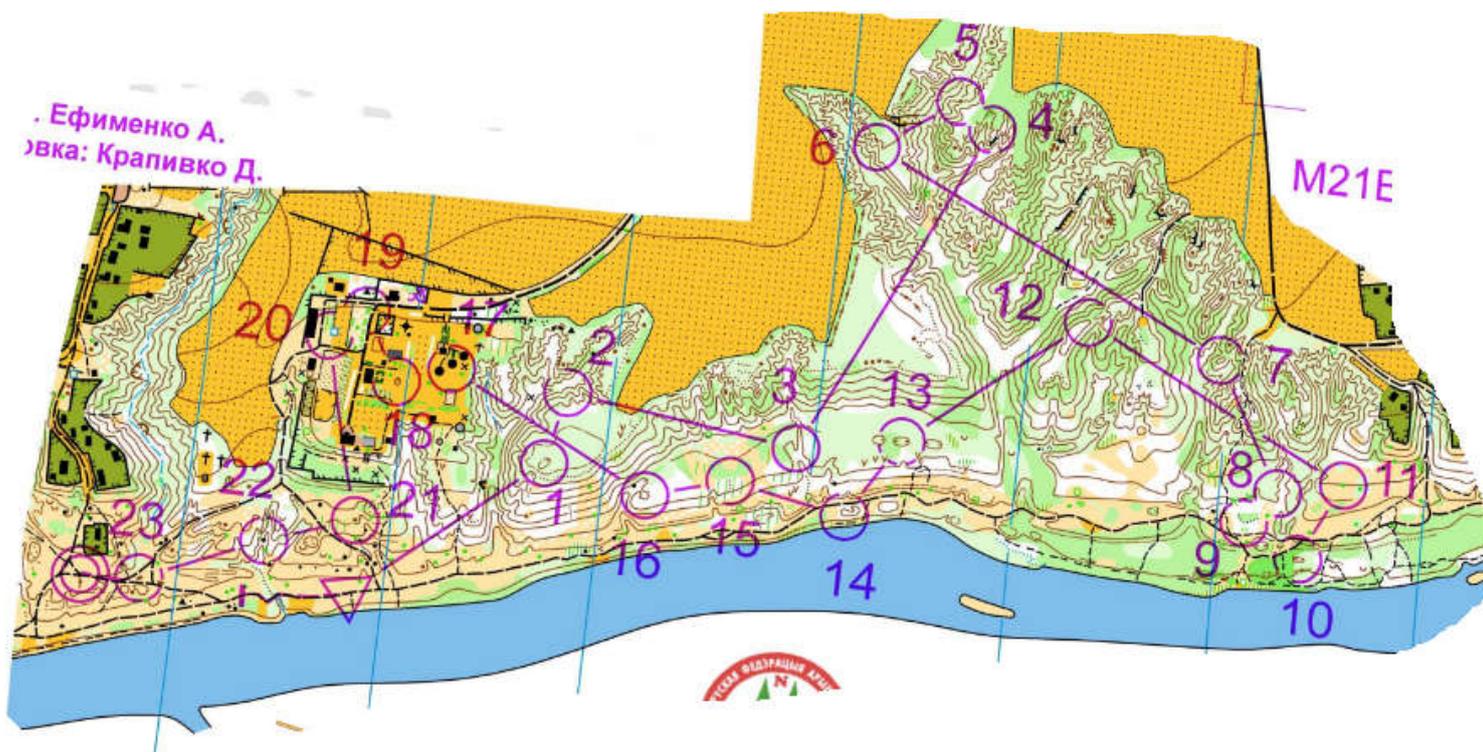
Важные старты: Чемпионаты и Кубки Беларуси, WRE старты, City Race Euro Tour

- Рассматривал ли ты другие альтернативы «Кубку Гродно» (например, Кубок Риги в эти же сроки)? И почему решил выступать здесь?

- Нет, не рассматривал. «От добра - добра не ищут» ☺

В Гродно хорошая по всем параметрам многодневка, плюс соображения патриотизма к малой Родине. И результат можно показать лучше, когда живешь во время старта дома.

- Чем тебе запомнится этот «Кубок Гродно 2018»?



- Новые и очень разные карты!

Возможность на равных соревноваться с сильнейшими.

Высокий уровень организации. Каждый год все серьезнее.

- Павел, расскажи, пожалуйста, коротко самые яркие моменты или наиболее запомнившиеся перегоны каждой дистанции.

- 1 день – Средняя дистанция. Карта «Пригодичи». Овраги – вышел на старт с твердым убеждением «оббежать все овраги и не набрать ни одной лишней горизонтали». На перегоне 16-17 был удивлен, что надо было иначе. Но на 5-ти перегонах из 6-ти – это сработало. Установке – зачет ☺

2 день – Спринт. Карта «Зоопарк». Яркого по дистанции ничего не вспомнил, отработал, как «машина» с ясной спокойной головой. Понервничал только на финише - мой чип не считали, я не нашел себя в первой 20-ке в финишном протоколе и уже почти смирился, что «снят» ☺



3 день – Средняя дистанция. Карта «Августовский канал». Самый сложный день. Чтобы показать достойный результат на такой карте надо бежать «на пределе» физических возможностей, а это значит в зоне дискомфорта и с высоким риском ошибок, концентрация «убегает» в зоне МПК.



4 день – Классическая дистанция. Карта «Тартак». Запомнились 2 участка в конце дистанции, в которых «отключалась» голова, то есть в эти моменты я вообще не отдавал себе отчет в своих технических действиях. Но наличие «паровоза» помогло не уходить от оптимальной траектории. Было интересно бежать в паре с Фомичевым, которого я догнал на 9 КП, очное соперничество добавляло азарта, помогало поддерживать темп и концентрацию.



- Спринт, ты даже, по собственному признанию, неожиданно для себя победил. Так же у тебя медаль WMOС 2016 тоже в спринте. Готовишься ли ты специально для спринтов? Есть какие-нибудь секреты?  
[https://www.facebook.com/pavel.koom?fref=pb&hc\\_location=friends\\_tab](https://www.facebook.com/pavel.koom?fref=pb&hc_location=friends_tab).

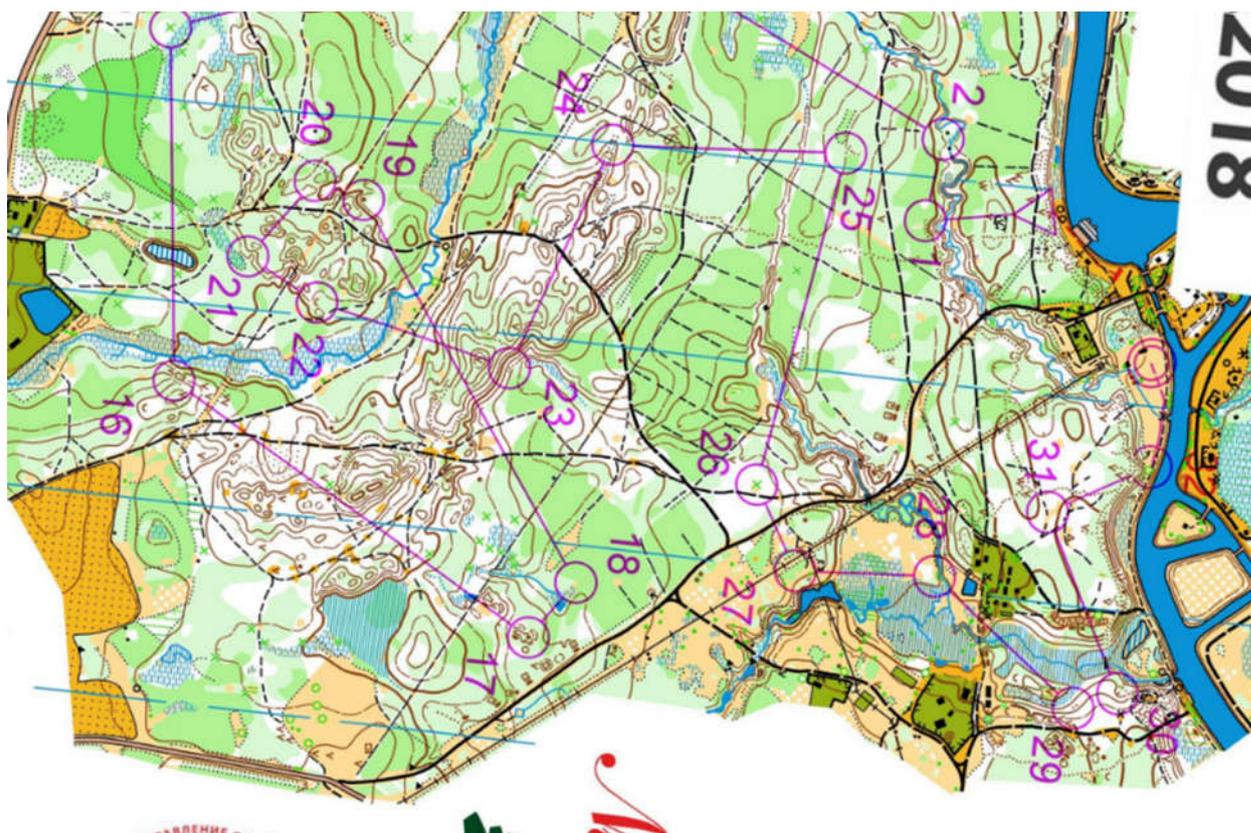
Да, победил неожиданно. 3-6 место считал достойным результатом.

Последние 2 года стало больше специальных физических тренировок на скорость. Но акцентированно для спринтов не готовлюсь - подготовка комплексная. Однако, стараюсь не пропускать старты и тренировки по спринтерским картам. Во время весенних сборов стараюсь брать так же и спринтерский пакет дистанций у организаторов, чтобы провести 5-6 спринтерских тренировок по картам. Но все равно большая часть технических тренировок проходит в лесу.

Как говорят марафонцы – «чтобы быстро бегать – надо бегать». Думаю, все просто - для подготовки к спринтам, надо бегать спринты, много, быстро и по разным картам.

**- В четвертый день, на классической дистанции, были ли сомнения при выборе длинных вариантов?**

- Темп дистанции позволял выбрать длинные варианты заблаговременно, поэтому сильных сомнений не было. Опыт Чемпионата РБ 2017 на этой карте показал, что дорога лучше, чем зеленка и



болото ☹️.  
Поэтому, старался использовать дороги, где это возможно.

Сомнения были только 18-19, не мог выбрать, решил «прощупать» на месте глазами зеленку. Выбрал дорожный вариант только на уходе с 18 КП.

2018

**- У нас группа называется «технические тренировки» и нашим подписчикам, наверное, интересно, как тренируются успешные спортсмены. Как у тебя проходит техническая подготовка в межсезонье и в сезон?**

Зима – стараюсь минимум 1 тренировку в неделю по карте.

Весной – минимум 2 тренировки по карте в неделю.

В конце зимы – 10-15 дней сборы в Испании, по 2 технические тренировки в день.

В соревновательный период – 3 тренировки (старта) по карте в неделю.

Перед важными стартами стараюсь накануне провести 1-2 тренировки по картам, которые чем-то подобны на соревновательную местность. Если чувствую неуверенность в технических умениях перед стартом, то могу несколько тренировок по карте делать. Так было с «Кубком Гродно 2018». За неделю до старта во время спокойной тренировки по карте «Санники» я совершил 2-3 ошибки, засомневался в уровне подготовки. В итоге 4-5 тренировок перед Кубком я перенес на карты, чтобы восстановить технику и уверенность в своих силах.

**- Какие твои любимые (наиболее эффективные) технические тренировки на местности?**

Нелюбимые (тяжелые), но эффективные - это интервалы по карте.

Мульти технические сложные тренировки, выполнение которых идет уже по интуиции за гранью объяснимых технических методов. <https://c2n.me/3TLcXxa.jpg>

Соревнования – самая лучшая тренировка, как «разведка боем».

**- Спасибо и удачи в сезоне.**

Спасибо.

Ред. : сайт соревнований, результаты, отсечки, GPS пути элиты:

[http://kronan.by/competition/otkrytyj\\_kubok\\_goroda\\_grodno\\_2017/1-1-0-14](http://kronan.by/competition/otkrytyj_kubok_goroda_grodno_2017/1-1-0-14)