

«...Мне нравится сам процесс - потоковое состояние во время дистанции, ради него бегаю...»

Юрий Масный, победитель первого дня мужской элиты на «Кубке Гродно 2017» ответил на наши вопросы об этих соревнованиях.

Александр Алексеёнок: Юрий, у нас в группе много подписчиков из Беларуси, они, наверняка, о тебе мало знают. Расскажи немного о себе. Сколько лет в ориентировании? Квалификация? Какой клуб представляешь в России и, возможно, клуб в Скандинавии?



Ю.М.:Занимаюсь спортивным ориентированием уже 25 лет, с 1992 года, когда мне исполнилось 7 лет.

Мастер Спорта, бегаю за Московский клуб «МосКомпас-Ориента». В Швеции выступал за «Arboga» и «Hellas».

Какой лучший результат в карьере: личный и в составе клуба?

Ю.М.:3 место на Чемпионате Мира среди Студентов WUOC 2008в Эстонии на Длинной дистанции.

Лучший клубный результат был на «10-Mile» 2007, кажется, 25 место на этапе «длинной ночи».



Какие цели на 2017 год? Какие соревнования будут для тебя ключевыми?

Ю.М.: Чемпионат России, Псковская область 18-22 мая. «Кубок Карельского перешейка» под Выборгом 19-22 июня.

Но тут хочу добавить, что в целом бегаю, всё же, исключительно ради удовольствия. Мне нравится сам процесс - потоковое состояние во время дистанции, ради него бегаю. Отчасти поэтому и предпочитаю самые сложные дистанции и не езжу на простую местность. У меня нет задачи попасть в сборную страны. Из-за давних проблем со спиной не могу, к сожалению, тренироваться даже и близко к тому как я бегал раньше. Поэтому, физическую форму просто поддерживаю на небольшом среднем уровне, а тренирую только технику.

Юрий, часто ли ты бываешь на соревнованиях в РБ? Был ли раньше в Гродно? Как узнал об этих соревнованиях? Что прельстило, принять решение об участии?

Ю.М.: Я в Гродно второй раз. Пригласили калининградские друзья в 2016. Тогда очень понравилось, особенно карта «Пригодичи» и спринт по городу, поэтому вернулся снова.

В Белоруссии раньше не участвовал, хотя и пересекался с Белорусскими ориентировщиками на соревнованиях в Прибалтике и международных стартах.



(<http://rg.obelarus.net/cgi-bin/reitti.cgi?act=map&id=182&kieli=классика> Кубок Гродно 2016.



<http://rg.obelarus.net/cgi-bin/reitti.cgi?act=map&id=185&kieli=спринт> Кубок Гродно 2016.; ред.)

Переходя к разговору о дистанции первого дня, который ты выиграл, были ли у тебя цели о суммарном зачете или просто расценивал каждый день отдельно?

Ю.М.: Да, я планировал бороться за тройку в общем зачёте. В том году выступил скромнее, был приболевший тогда. В этом году чувствовал, что могу лучше. Но 1 место в первый же день не ожидал.

Соответствовала ли местность и дистанция твоим ожиданиям?

Вначале дистанции, первые 2 КП, ты максимально обходил рельеф. Боялся набора высоты или «вработывался в карту»?



Ю.М.: Немного спутала техническая информация про перепады на склоне 35-70 метров, думал будет круто, как в «Пригодичах». Поэтому на 1 и 2 КП выбирал сильно обходные пути, потом понял, что это проигрышно, т.к. склоны совсем небольшие, и уже бежал прямее. В остальном, всё как я и ожидал— интересная, технически сложная зелёная местность. Я особенно люблю карты, где скорость лидера медленнее 7 мин/км.

Г.Т. Юрий правильно сделал, что шел обстоятельно, т.к. мы ставили задачу — раздробить внимание спортсменов, т.е. усыпить их в плотной работе с рельефом, а после перебросить в другой ландшафт.

Одновременно кп1-7 являлись тестовой петлей дистанции, подобие пробника, если не готов, то сразу на финиш.



КП 8 – не боялся ли заходить прямо? Были ли сомнения при выборе варианта? На что «опирался» при заходе?

Ю.М.: Прямо шёл смело, тут полно ориентиров, не беспокоился на этот счёт. После последней дороги две больших лощины, уверенно себя в них чувствовал. Перед 8КП носик с камнем и лощинка перед ним, опирался на них. Немного засомневался на заходе, сбавил сильно темп, т.к. на местности они были очень слабо выражены, в сечении 5м ожидал большей лощины и носика, но всё оказалось верно и увидел КП за 50 метров.

Г.Т. Мы понимали, что если играть по честному, то должны дать спортсменам возможность



выбрать вариант длинного перегона на кп10. Для того, чтобы несколько упростить ситуацию в районе кп8 и ее конкретизировать, применили дополнительные горизонтали, поэтому у Юрия возникло ощущение излишней высоты. В предыдущем варианте карты, т.е. без подчеркивания промежуточных форм рельефа, при тестировании, была очевидная ситуация лотереи. Юрий на

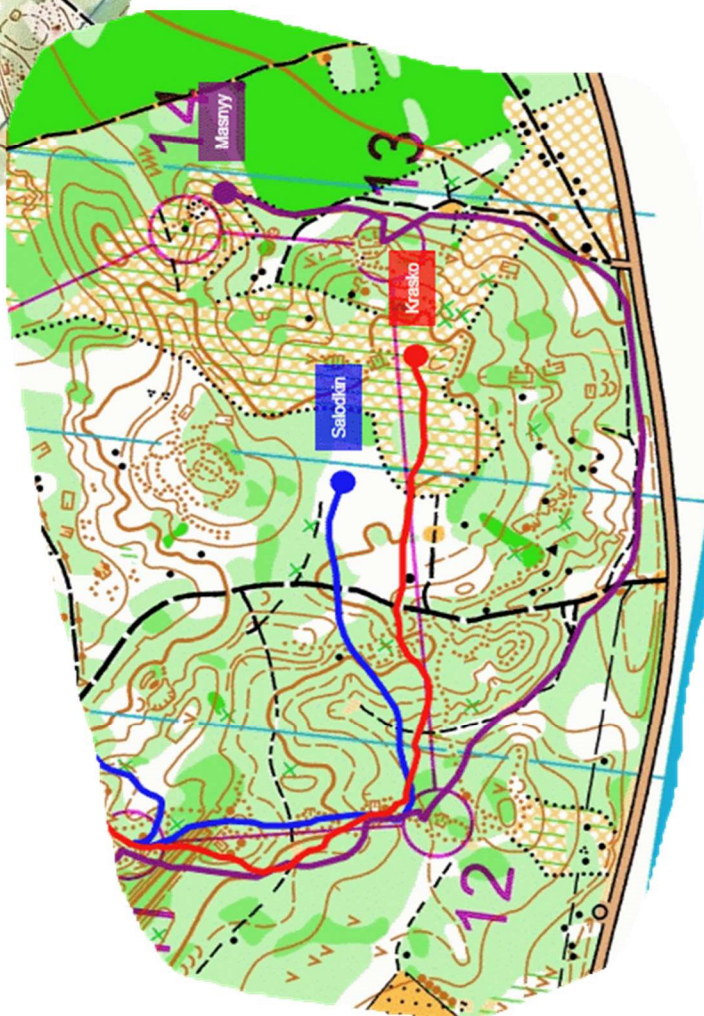
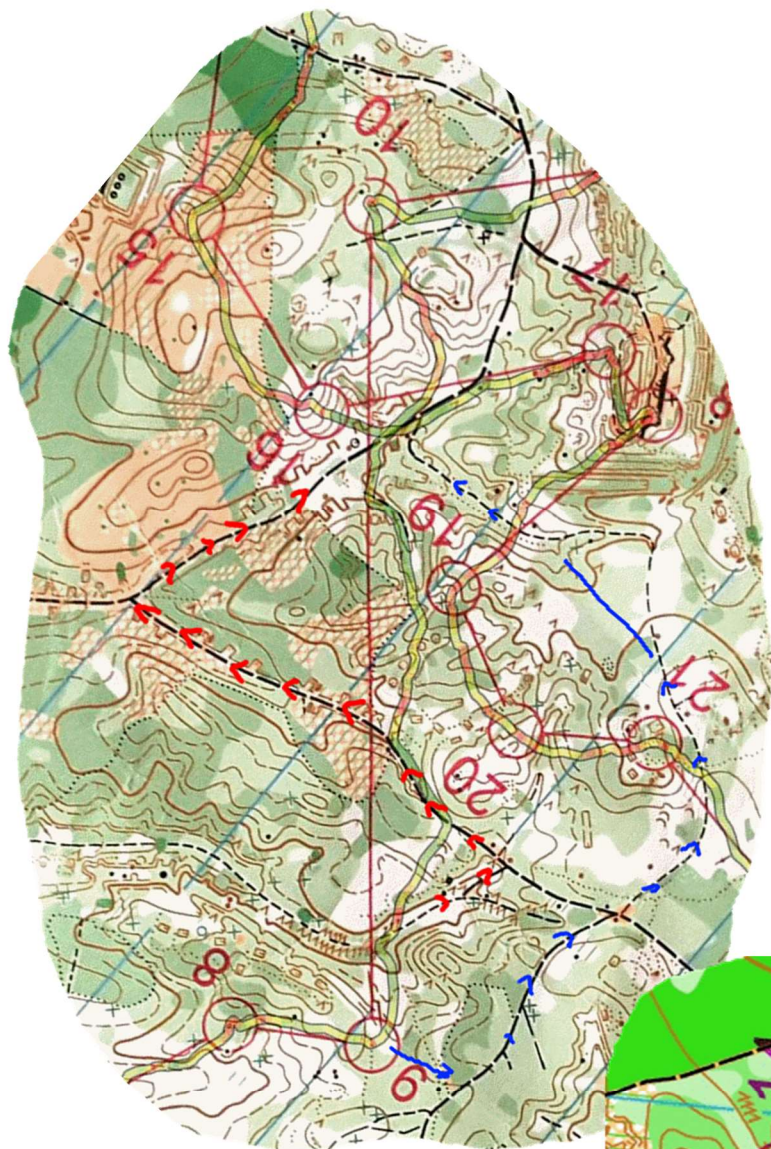
высокой скорости воспринимал дополнительные горизонтали, как основные, это его проблема, но своей цели мы добились на растянуто пологом участке рельефа и это приятно.

Длинный перегон 9-10. Как быстро выбрал вариант? Были ли сомнения? Рассматривал ли другие возможности, может обходные варианты, например, обходной справа по тропам рассматривал?

Ю.М.: На 10 КП вариант выбрал ещё по пути на 8ой. Мне кажется у меня лучший вариант и осуществил его почти на 100%, на заходе только

сбавил 10-15 сек, т.к. стал выбирать 11 и 12 КП. Правые обходные, мне кажется, не играют - прямо почти не было никаких препятствий, чтобы их так сильно оббегать. Рассматривал только вариант буквой Z по дорогам, в случае если проходимость окажется хуже, но прямо оказалось отлично.

Г.Т. Сколько мы тестировали перегон на кп10 не пересчитать, но я остаюсь при своем мнении, что самый восточный самый интересный. Его не всякий заметит - все время по тропе, до самого кп10, без набора высоты, только прежде маленький скачек от



прямого угла тропы и через кп16 (подпитка)опять легко по дороге, где нарисована цифра 17.

Одно, что Юрий ошибся уходя с кп10 не по той дорожке, то если бы он бежал хитро, как только предложено, то наверняка не испытал бы затруднений на перегоне от кп10 -11 в последствии.

Перегон 12-13 – сразу выбрал обходной вариант? Доволен им? (там у тебя лучше время, но не много -4 и -5 к второму и третьему месту на этом перегоне)

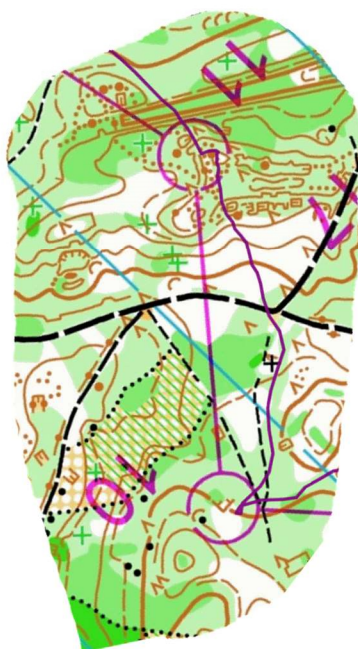
Ю.М.:Вообще изначально хотел бежать прямо, подхватывать тропу и дальше по вырубке, мне кажется прямо чуть быстрее, но после двух ошибок подряд 30 и 20 секунд в зелёнке на 11 и 12 КП, решил поскорее из неё выбираться и поменял решение на обходной справа. Довольно активно отработал по дороге, потратил прилично сил, возможно поэтому и выиграл сплит.

Г.Т. Тестировался этот вариант и не единожды, вымеряя точки для кп13, однозначного преимущества не получалось, но дело не в этом. Суть в тактике, выбирая максимальную скорость на убегании к кп13, значит жертвуем подготовкой к взятию кп14. Другое дело, прямой и вязкий ход на более низкой скорости давал бы возможность подготовиться к точечному кп14, да и подготовка по времени к дальнейшему взятию кп15 была бы не лишней. Навигация к видимому дальнему углу опушки леса перед кп14 позволяла участникам реализовать этот тактический план, хотя если спортсмен решил показать лучшее время на отрезке кп12-13, то его могут ждать потери при взятии кп14, как это и произошло с Юрием.

Какие КП или перегоны вызвали наибольшие затруднения, заставили «поработать по-настоящему»?

Ю.М.:10 КП важный выбор варианта, 11КП на заходе сложно (в итоге не справился с ним см. выше).

И особенно сложно было сохранять концентрацию на фоне усталости в конце после 18КП, все перегоны с 19КП по 25КП сильно напрягся, чтобы обидно не испортить гонку какой-нибудь досадной ошибкой перед финишем. Я сбавил темп и стал надёжнее выдерживать азимут на этих перегонах. На 22 и 23КП лес позеленее, ориентиров мало, я очень «аккуратничал». После 25- ого снова побежал побыстрее.



После финиша у меня не было ощущения какого-то супер-результата, и я был очень удивлён победой, да к тому же ещё и с 3 минутным отрывом. Ожидал примерно 3-4 место с проигрышем 2-3 мин.

Как в целом можешь оценить карту (рисовку и печать)?



Ю.М.: В канавках, которые показаны точками, так и не разобрался, ни на 11КП, ни на 25КП. Проходимость местами хуже нарисованной, например, с 14 на 15КП я использовал белый лес, а его по факту там не оказалось, и дальше вдоль тёмно-зелёного контура было намного больше бурелома, чем ожидал, оббегание особо мне ничего не дало там. (*правда правый вариант я, всё равно, бы не выбрал, даже второй раз) Но общее впечатление от карты, всё равно, отличное и я с удовольствием побегал бы там снова.



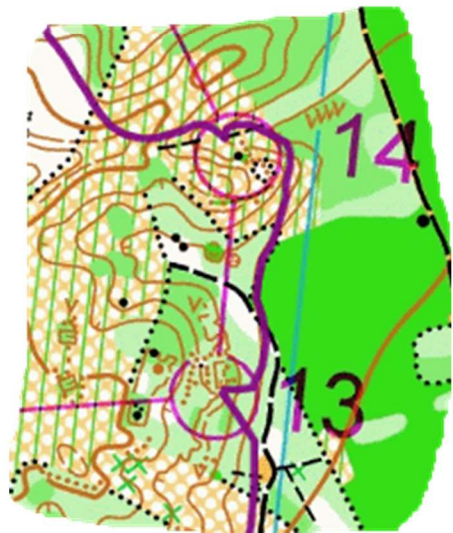
Какую оценку по 10-бальной системе поставил бы Начальнику

дистанции?

Ю.М.: Видно, что дистанцию долго и кропотливо планировали. А когда услышал после финиша, что её готовили чуть ли не 8 месяцев, то вообще преисполнился уважением к планировщику. Тут твёрдо 10.

Мои пути первого дня здесь

<https://pp.userapi.com/c637928/v637928217/4f269/hpy1ilPoOgU.jpg>



Какой из перегонов исполнил бы по-другому, уже выполнив разбор дистанции?

Ю.М.: 1-ый, 2-ой и КП14 побежал бы прямо. 15-ый тоже прямее.

Г.Т. Средний перегон с 14 на 15 разрабатывался, как один из комбинационных на дистанции. Очевидно, что правый, без набора и скоростной, в моем понимании, более предпочтительный, но большинство участников бежало псевдо прямо. Сначала по полосатке вверх, потом опять поперек лощины, и вниз, а потом вверх по зеленке и опять преодалевая глубокую лощину по вертикалке. Н=40, но не по дороге вправо Н=20 и без зеленки и травы + около 200 метров. При тестировании замеряли точку до 10 секунд.

Одно удручает, что наши спортсмены привыкли к односложным перегонам и даже не рассматривают варианты, кроме как в пределах узкого коридора.

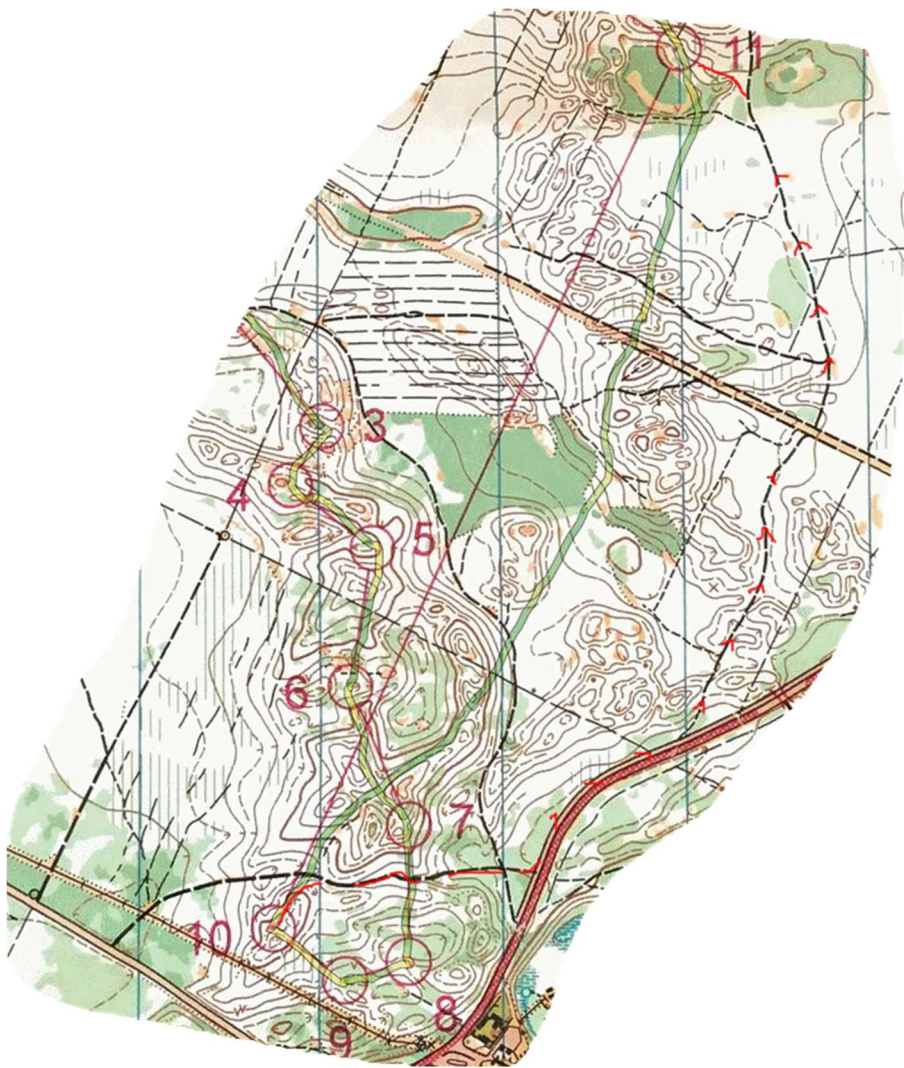
Теперь немного о других днях:

Из твоего небольшого отчета по второму дню, я понял, что ты практически идеально исполнил дистанцию и тебе не очень нравятся беговые дистанции. Ты считаешь дистанцию второго дня простой? Вызвало ли что-нибудь трудности?

Ю.М.: Да 2-ой день сразу понял, что это не моё. Слишком высокая планируемая скорость лидера, я так не бегу физически и не люблю такие несложные и быстрые карты. Странно что именно этот день сделали WRE. Мне не повезло ещё со стартовой минутой, я практически первым бежал, думаю, это тоже де-мотивировало. Прохождением дистанции 2ого дня я остался доволен. Буквально пара ошибок по 15 сек. В конце в зелёном участке начиная с 22 КП сильно сбавил и побежал осторожнее, понимая, что это главная кульминация и будет обидно испортить там всю гонку.

Г.Т. Учитывая предыдущие ошибки планирования на подобной местности, где побеждали спортсмены с явными атлетическими данными, решили добавить сложности за счет зеленого куска у канала особенно это было правильно перед финишем, где участники уже практически не могли контролировать ранее заданную высокую скорость и старались ее максимально сохранить.

Главные трудности вызвала именно концовка, которая заставила ещё больше сконцентрироваться. Дистанцию нельзя назвать совсем простой, просто на таких белых картах, сложнее сделать большую ошибку и практически все спортсмены, даже не самые техничные, бегут ровно, что приводит к большей конкуренции. На итоговый результат на такой дистанции намного больше влияет физическая подготовка, нежели техника, а мои приоритеты наоборот.



Мои пути второго дня здесь <https://pp.userapi.com/c637928/v637928217/4f606/N1h5KWTYzkk.jpg>

Длинный перегон 10-11 выполнил как задумывал? Были ли другие варианты на рассмотрении во время дистанции? Что можешь сказать о возможности длинного оббегающего справа по дорогам через шоссе?

Ю.М.: Да исполнил в точности, как и хотел. Считаю это лучший вариант. А оббегание справа не «играет», т.к. скорость прямо практически такая же, как и по дороге. Г.Т. Готов поспорить с Юрием о дорожном варианте, все дело в том, сколько быстро спортсмен может восстанавливаться после длительной высокоскоростной нагрузки, которая была в середине дистанции. Многим, это удалось, значит опять тактика, вот почему Юрий проиграл по времени относительно много победителю на перегоне (Дмитрий Крюков - 15.53, у Юрия 17.26).

Остальное потери по мелочам, что говорит об умении поддерживать стабильную скорость на протяжении всей дистанции. Однако этот козырь Юрия не помог ему хорошо преодолеть дистанцию и это не его вина, а заслуга других спортсменов, которые удачно рисковали, превышая свою критическую скорость зная такую возможность на подобных трассах.

И в заключении, буквально, пару вопросов по спринту: Что было наиболее сложным в этот день?

Ю.М.: Во-первых, мысли об общем зачёте, т.к. лишь 9 секунд отделяло от победы по сумме, и это неминуемо отвлекало. Уже по пути на 1КП, когда я стал разбирать варианты на 3 и 4КП понял, что спринт будет очень сложным, намного сложнее чем в 2016, пришлось очень плотно читать карту и постоянно замедлять темп для этого. Опыта таких спринтов катастрофически не хватает, поэтому пришлось бежать медленнее.

Какие перегоны вызвали наибольшие затруднения? Оптимальный ли для себя ты сделал на них выбор?



Ю.М.: Долго выбирал 6-ой, так и не успел увидеть другого варианта, кроме правого и переживал, что выбрал его неправильно. На 10ый КП не успел найти прямого варианта и побежал всё слева, вышло в итоге неплохо. 11КП вообще не успел продумать заранее



ее, в итоге потеря 12-15 сек на уходе с 10, практически шагом спускался по лестнице и выбирал куда бежать. И на 23КП не успел оценить всех вариантов, в итоге выбрал наиболее простой для себя левый, т.к. уже бежал там на 17ый КП и тоже переживал, что

выбрал неправильно, хотя в итоге левый оказался отличным.

Если бы бежал второй раз, то 10КП пошёл бы прямо, 21КП (КП18-19 для Д21Е) подрезал бы по газону.

Мои пути спринта здесь <https://pp.userapi.com/c637928/v637928217/4fb54/CwiCA4BJDZQ.jpg>



В целом, на какую карту из трех, ты хотел бы попасть опять? Какой день наиболее понравился и запомнился?

Ю.М.:Первый день – «озеро Санники» и после неё 3-ий – Спринт «Скидельский рынок».

Также очень нравится карта «Пригодичи» (карта 1-ого дня в 2016г и модельная в 2017; ред.).

Г.Т. В 2018 году на Кубке Гродно будет предложена новая карта «Пригодичи -2», она порадует Юрия и других ценителей экстремального овражисто- балочного рельефа.

Будешь рассматривать «Кубок Гродно 2018» в планах на следующий сезон?

Ю.М.:Думаю, да.

Юрий, Огромное спасибо за ответы! И будем рады видеть тебя и на других белорусских соревнованиях. Удачи в сезоне!

(Вопросы задавал и редакция статьи: Александр Алексеёнок; специально для <https://vk.com/wintercourse>)