Сезон 2018 «Эридан» начинает с побед!

7-8 апреля 2018 г .в Латвии прошли традиционные соревнования «Kurzemes Pavasaris».

Эти соревнования всегда отмечаются очень качественными картами, суровой местностью и отличными дистанциями, которые на все 100% проверят вашу физическую и техническую подготовк.

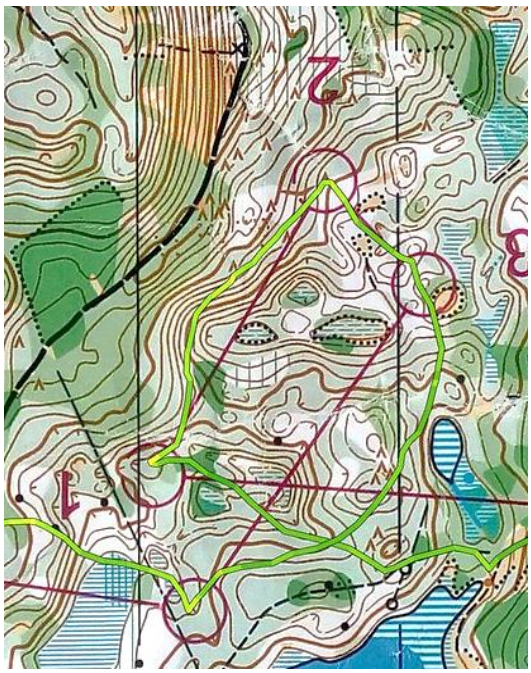
К нашей радости, представитель нашего клуба КСО «Эридан», Жаховский Евгений выиграл дистанции первого и второго соревновательного дня по группе М20. За пределами Республики Беларусь Евгений выступает под флагами клуба Sävedalens AIK из Гетеборга (Швеция). К слову, за этот же клуб выступает и Анастасия Денисова (бронзовый призер ЧМ 2016 в спринте).

Евгений отлично отработал на средней дистанции в первый день и так же был успешен и на длинной дистанции в заключительный день соревнований.

Мы его сердечно поздравляем с позитивным началом сезона 2018г. Евгений ответил на несколько вопросов по прошедшим дистанциям.

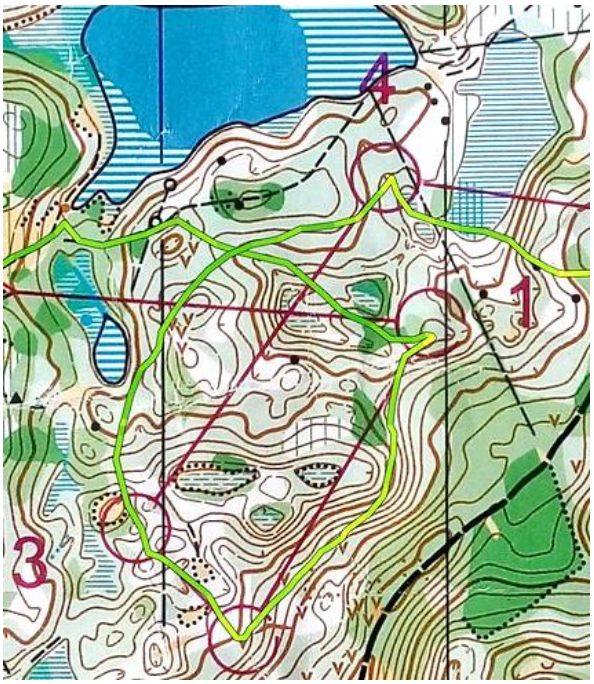
- Евгений, какую оценку можешь себе поставить за 1 день и 2 день (по 10 бальной шкале; 0 – плохо; 10 – супер)?
Е.Ж.: За «мидл» я бы поставил себе 8, за «лонг» - 9.

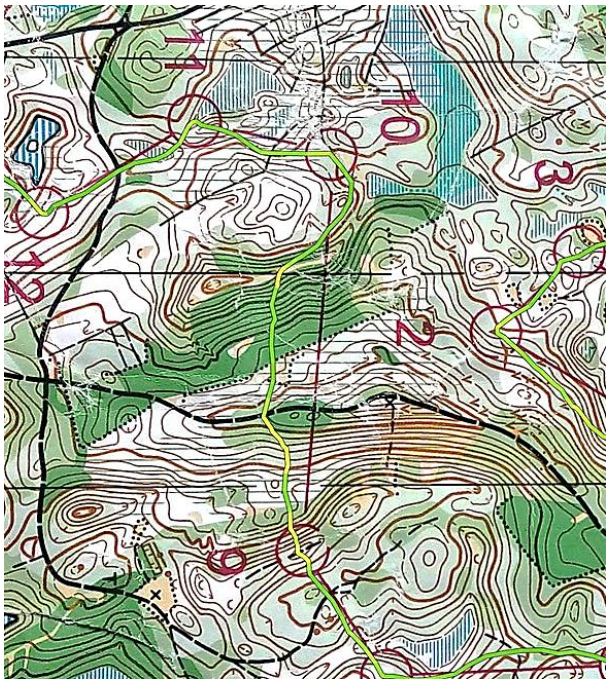
- Как настраивался на 1-ый день?
Е.Ж.: Да не было ничего особенного, как обычно. Мысли были такие перед стартом: а) забыть про скорость на первом пункте, взять его как можно точнее, а дальше уже по инерции пойдёт; б) не забывать про компас.



- Какие технические приемы были важными в этот день?
Е.Ж.: Думаю все, но чаще использовался бег по направлению (колбу не крутил), траверс, бег по площадным объектам.

- Какие перегоны были самыми сложными или интересными в первый день?
Е.Ж.: Из интересных выделил бы 2-ой и 10-ый перегоны, сложным был 6-ой КП: рассчитывал, что в болоте смогу увидеть полуостровок, но нет. Поэтому, неуверенно чувствовал себя на заходе. И 10-ый тоже сложный КП.





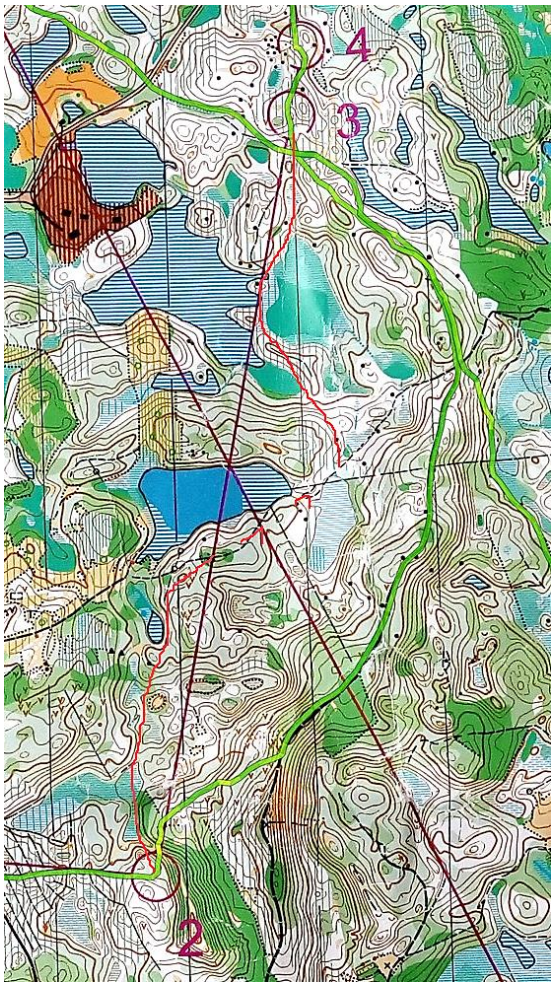
- Какой перегон сделал бы по-другому сейчас?
Е.Ж.: 4-ый: делал бы дугу поменьше,10-ый побежал бы правее от линии. На дистанции побежал прямо, из-за того, что до этого упал и вымазал карту сильно. После того, как отметил 9-ый КП видел только линию перегона. Левого варианта по дороге, не видел - долго избавлялся от грязи.

- Что-нибудь менял в тактике на второй день?
Е.Ж.: Да не особо: так же взять без помарок 1-ый пункт. Использовать компас и выбирать преимущественно дорожные варианты.

-Теперь вопросы по длинной дистанции: была ли другая альтернатива на КП 3 и КП 7?
Е.Ж.: Да была, КП3 можно было бежать прямо к озеру на тропу. Но там нужно было вчитываться в детали, на что потратил бы много времени и сил. Поэтому, решил потерпеть в гору до дороге. Плюс к этому, пока бежал по дороге, разобрал связку КП 3-6 и частично КП 7.

- ***Мне кажется вариант на КП 3 - достаточно однозначный? Неужели кто-то прямо бежал? Судя по отсечкам, там много кто ошибся. Нарисуй, как ты видишь альтернативу на КП3?***

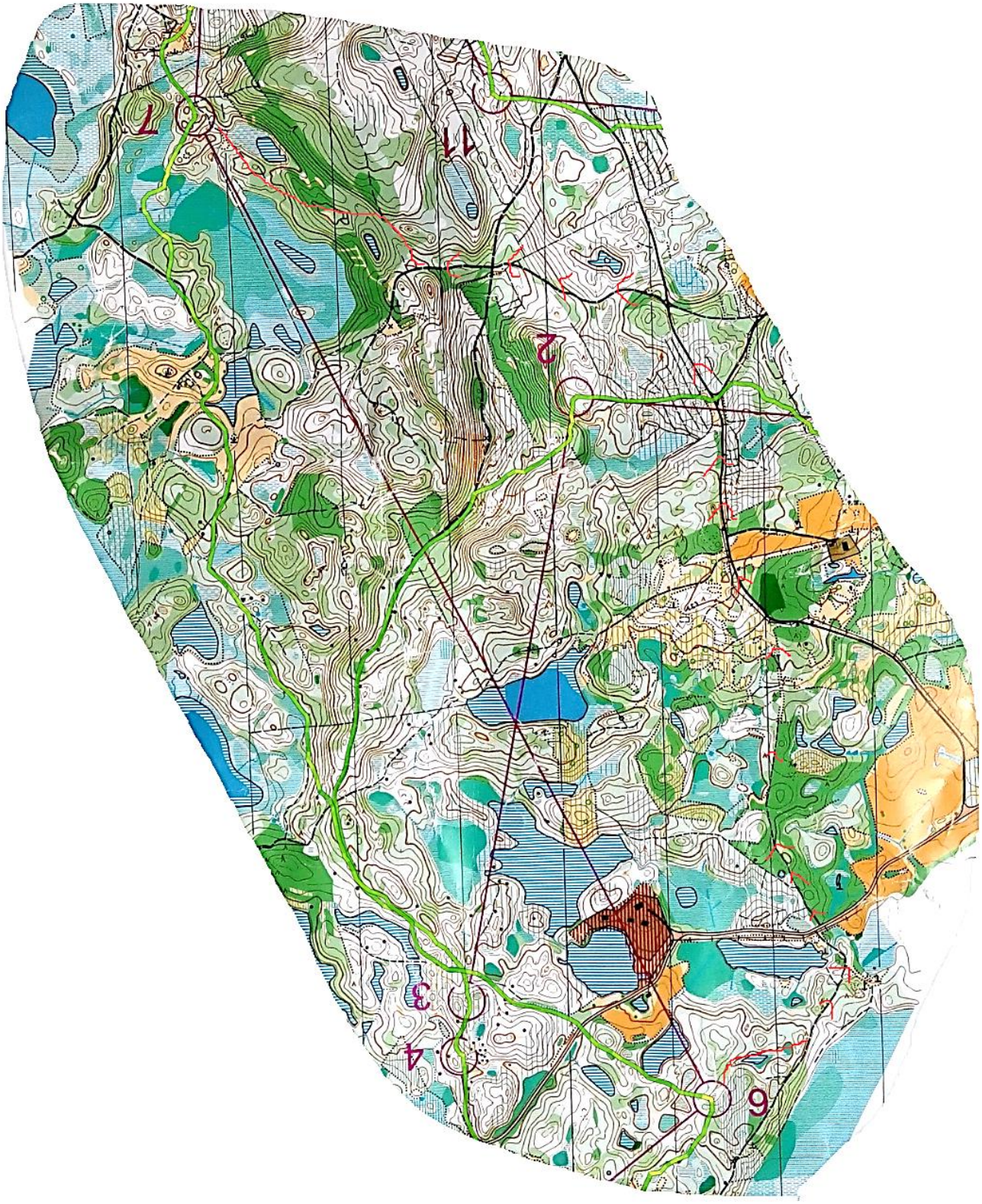
Е.Ж.: Ну, не знаю, для себя я однозначно выбрал дорогу. Прямой вариант сложнее в исполнении.



- Женя, как думаешь, на КП 7, правый вариант по дорогам был разумный? Кто-нибудь исполнял? Схожие перегоны есть у М21Е и Д21Е ***http://sportrec.eu/ui/#1davoo5***

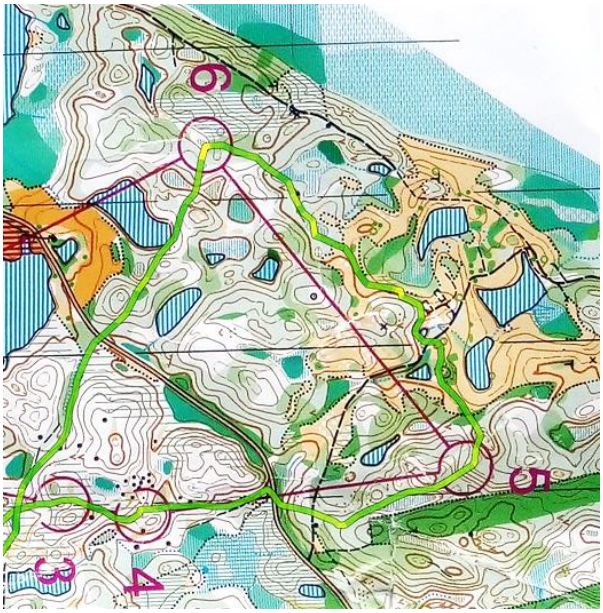
http://sportrec.eu/ui/#1davous

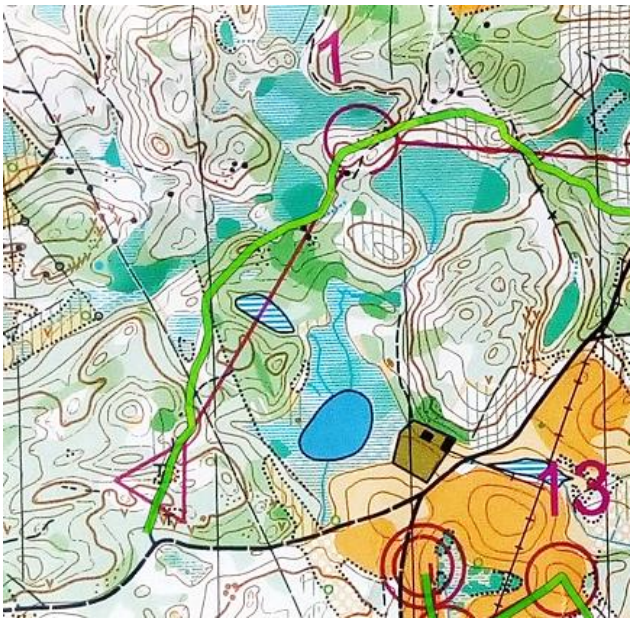
Е.Ж.: *Д*а, видел этот вариант, когда бежал по дороге на КП 3, но когда отметил 6-ой, остановился и больше мне приглянулся левый вариант из-за захода. Если заходить справа слишком зелено, а болота бежались хорошо.



- Какие были самые интересные/сложные перегоны во 2 день?
Е.Ж.: Выделил бы КП 1,6 и 7. КП 1 и 6 были технически сложными, 7 интересный из-за выбора варианта

- Что бы сделал по другому?
Е.Ж.: Мелочи в основном: на 2-ом КП после болота прямее бы на перекрёсток, на 7-ом в гору бы не лез с дорогой.





Какие тренировки на местности считаешь наиболее полезными при подготовке к такого типа местности?
Е.Ж.: Думаю, коридоры неплохо было бы побегать, о-интервалы. И стараться выезжать на похожую местность (например, немного было похоже на карту «Вороничи» нашего клуба http://rg.obelarus.net/cgi-bin/reitti.cgi?act=map&id=245&kieli)

Балтийский Чемпионат 2018 https://boc2018.lof.lv будет на схожей местности. Что посоветуешь нашей юношеской команде? Что будет важным на такой местности?

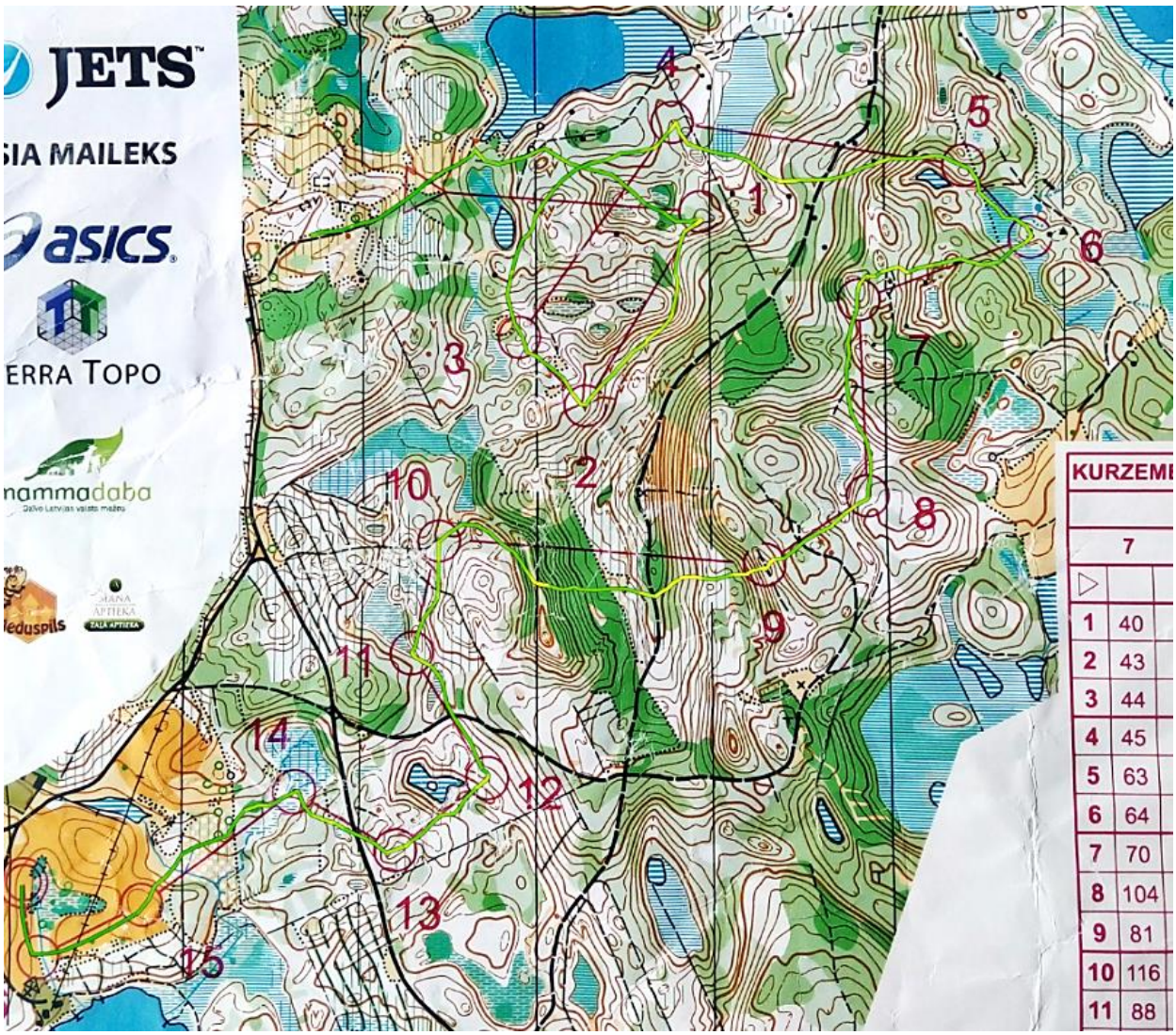
Е.Ж.: Иметь постоянный "контакт" с картой, всегда быть сконцентрированным. На длинных перегонах стараться смотреть «наперёд». Тренироваться усерднее:)

Думаю, планировщик постарается хорошо нас разогнать, а потом кинуть в «мелочь», которая ближе к югу карты. Примерно так было на «КАРА – 2017». Важно будет забегать в эту «мелочь» очень аккуратно. Тогда дистанции, карта и местность мне очень понравились.

https://boc2018.lof.lv/augsuplades/images/tartaks_2.jpg

- Евгений, Спасибо за твои ответы и дальнейших успехов!

Вопросы задавал Александр Алексеёнок https://vk.com/id65742063 специально для https://vk.com/wintercourse


JETS
SIA MAILEKS
asics
ERRA TOPO
nammadaba
Dzīvo Latvijas vaiņā mežā
leduspils
SKANA APTIEKA
ZAĻĀ APTIEKA
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
KURZEMI
7
1 40
2 43
3 44
4 45
5 63
6 64
7 70
8 104
9 81
10 116
11 88

5
6
4
3
1
2
13
14
12
11
7
9
8
10