

Горный бег

Выходит ежеквартально

Спортивный репортаж
Свидетельство о регистрации

истический и методический журнал о горном беге в России и за рубежом.
И № ФС77-27695 от 21 марта 2007 года



ВСЕРОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

“Да здравствует победа!”



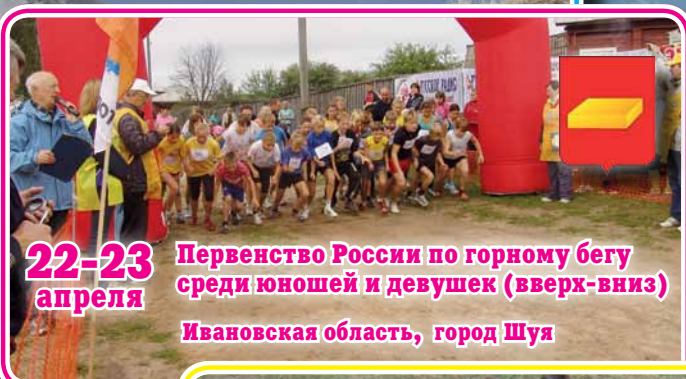
**Команда девушек России –
победитель V WMRA
International Youth Challenge**

- **ИТОГИ 2010 ГОДА**
- **“УЛЕТНЫЙ”
ЧЕМПИОНАТ**
- **ПОЕДИНОК “ЛЬВИЦ”
НА КАРАСМЕШКЕ**
- **МОЛОДАЯ РОССИЯ
ЗАДАЕТ ТОН
В ГОРНОМ БЕГЕ**
- **НА ЧЕМПИОНАТЕ
ЕВРОПЫ – 2010:
«НАКОНЕЦ-ТО МЫ
ЭТО СДЕЛАЛИ!»**
- **СЛОВЕНСКИЕ КАМНИ
ПОД НОГАМИ...**

**1-2
апреля**

**XI Чемпионат России по горному бегу (вверх)
Первенство России среди молодежи (вверх)
Первенство России среди юниоров (вверх)
Первенство России среди юношей и девушек (вверх)**

Ставропольский край, город Железноводск



**22-23
апреля**

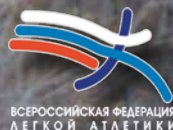
**Первенство России по горному бегу
среди юношей и девушек (вверх-вниз)**

Ивановская область, город Шуя



2011

*Всероссийские
старты*



ВСЕРОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ



**30 апреля -
1 мая**



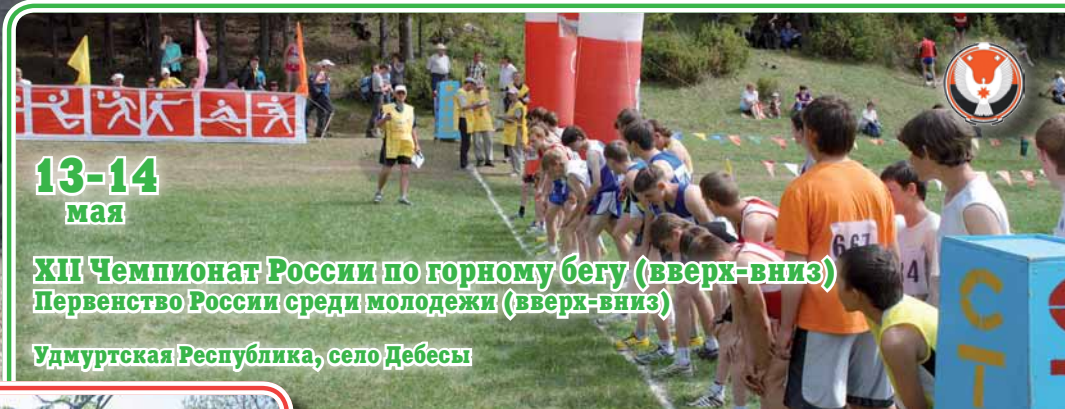
IV Командный Чемпионат России по горному бегу
Москва, ЮЗАО, база Узкое



**13-14
мая**

**XII Чемпионат России по горному бегу (вверх-вниз)
Первенство России среди молодежи (вверх-вниз)**

Удмуртская Республика, село Дебесы



**20-21
мая**

**Первенство России по горному бегу
среди юниоров (вверх-вниз)**

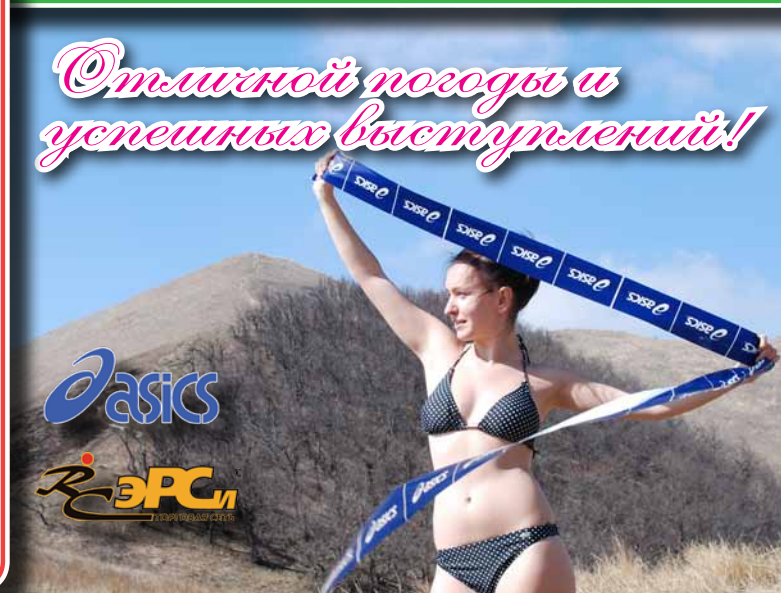
Санкт-Петербург, пос. Токсово



*Отличной погоды и
успешных выступлений!*

asics

РЭРС
СПОРТИВНО-РЕСТАВРАЦИОННЫЙ ЦЕНТР



Учредители:

Попов Михаил Сергеевич,
Уланов Сергей Николаевич.

Издатель:

Региональная общественная
организация «Клуб "Парсек"».

Главный редактор:

Уланов Сергей Николаевич.

Над номером работали:

Вязнер Борис Яковлевич,
Попов Михаил Сергеевич,
Ерасова Екатерина Владимировна,
Ермаченко Елена Сергеевна,
Попов Дмитрий Алексеевич,
Жданов Иван Степанович

Фото:

Попов Дмитрий,
Ерасова Екатерина,
Ермаченко Елена,
Жданов Иван,
Попов Михаил,
Гудалова Юлия,
Уланова Софья,
Кожин Петр,
Гатайло Светлана,
Уланов Сергей
и авторы публикаций.

Журналу оказал помощь:

Дуплякин Юрий Борисович.

Журнал зарегистрирован

Федеральной службой по надзору
за соблюдением законодательства
в сфере массовых коммуникаций
и охране культурного наследия.

Свидетельство о регистрации средства массовой информации

ПИ № ФС77-27595
от 21 марта 2007 года

Территория распространения:

Российская Федерация,
зарубежные страны.

Языки:

Русский, английский.

Адрес для связи с редакцией:

117342, г. Москва, ул. Введенского, 1,
РОО «Клуб "Парсек"».

Тел./факс +7(495) 330-6710,
www.parsec-club.ru.

E-mail: mr@parsec-club.ru

Дизайн и верстка:

Уланов Сергей Николаевич.

Отпечатано в ОАО «Можайский

полиграфический комбинат».

143200, Московская обл., г. Можайск,
ул. Мира, 93. Заказ

Подп. в печать 29.03.2011.

Тираж 999. Цена свободная.

Редакция не несет ответственности

за достоверность информации в

рекламных объявлениях.

Перепечатка материалов и

использование их в любой форме

возможны только с письменного

согласия редакции.

Sports publicistic and methodical magazine

"Mountain Running" it urged to reflect

comprehensively the information about

Mountain Running as a part of athletics in

Russia and abroad.

The edition address: 117342, Moscow,

Vvedenskogo street, 1,

ROO "Club "Parsec".

Tel/fax +7(495) 330-6710.

E-mail: mr@parsec-club.ru.

Итоги 2010 года (Выдержки из сообщения председателя КГБ АБР при ВФЛА... Б. Вязнера)	2
Поздравляем!	2
Сборная Критерии отбора в сборную... России по горному бегу... в 2011 году (Б. Вязнер)	3
Список кандидатов в члены сборной... России на 2011 год... – горный бег	3
Что такое горный бег? Бег в вертикальном измерении (Размышления) (С. Уланов)	4-5
Штрих Продолжение разговора (М. Попов, С. Уланов)	5
Российские старты – 2010 «Улетный» чемпионат – 2010 (Е. Ермаченко, М. Попов)	6
XI Чемпионат России (вверх)... (выписка из протокола)	7
Москва, май 2010 (Е. Манакова)	8
Третий Командный Чемпионат России... (выписка из протокола)	8
Отовсюду Дню России посвящается... (В. Шашкин)	8
Рязань-2010: традиции соблюдены (И. Жданов, С. Уланов)	9
Панорама Ахмет Арслан обогнал Джонатана Вайетта (Т. Шарф)	9
12th WMRA Grand Prix 2010 (выписка из протокола)	9
6-е соревнования Обуду и Чемпионат Африки (LOC: www.wmra.ch)	9
Российские старты – 2010 Поединок «львиц» на Карасмешке (С. Уланов)	10
XI Чемпионат России (вверх-вниз)... (выписка из протокола)	10
«Горный бег – это очень трудный вид...» (Ж. Вокуева)	11
Отовсюду Покорение Вороньей горы (Ж. Вокуева)	11
Российские старты – 2010 Старты по горному бегу в Токсово (Б. Вязнер)	11
Первенство России среди юниоров (вверх-вниз)... (выписка из протокола)	11
Зарубежные старты – 2010 Молодая Россия задает тон в горном беге (М. Попов)	12
...5° WMRA Youth Challenge (выписка из протокола)	12-13
«Было трудно..., но я старалась» (К. Смирнова)	13
«У нас много талантливых мальчишек и девчонок» (В. Погодин)	13
11° Memorial Marco Germanetto (выписка из протокола)	13
Зарубежные старты – 2010 Медали с рильских поворотов (М. Попов)	14
9th European MR Championships (выписка из протокола)	14
News Январь 2011: Совет WMRA в Монте-Карло (Б. Гоззелино)	14
Зарубежные старты – 2010 «Наконец-то мы это сделали!» (Ж. Вокуева)	15
Отовсюду Июньский знойный день в Кургане (М. Такунцев)	15
Новые «король» и «королева» Королёвских гор (И. Жданов)	15
Наш постер (Члены сборной России – призеры 9th European MR Championships)	16-17
Отовсюду Жаркие баталии на волжском откосе (И. Жданов)	18
Ярославский этап Гран При впервые прошел в Тутаеве (И. Жданов)	18
Соревнования в Шуе удались! (И. Жданов)	19
Первый горный бег в Сибири (В. Батманов)	19
Зарубежные старты – 2010 Словенские камни под ногами (С. Уланова)	20
26th World MR Championships 2010 (выписка из протокола)	20
Конгресс WMRA в Камнике (27th Annual WMRA Congress 2010 – Minutes)	20
«Хотелось бежать, ...но не могла: слишком было тесно» (Ф. Овсянникова)	21
Отовсюду Новый статус соревнований в Пушкинских Горах (И. Жданов)	21
Печоры: место встречи изменилось (И. Жданов)	21
Горный бег: его летопись и летописцы Клаймбатон на Калимантане (П. Кожин)	22
Результаты соревнований в Малайзии в 1999 году (подготовили М. Попов, С. Уланов)	22
Панорама «Для первого раза просто здорово!!!» (Ж. Вокуева)	23
Российские старты – 2010 Фестиваль горного бега в Сочи (И. Жданов)	24
Кубок России (вверх)... (выписка из протокола)	24
Чемпионат России, ЮФО (длинная дистанция)... (выписка из протокола)	24
Финал Гран При: последний бой – он трудный самый... (И. Жданов)	25
Кубок России (вверх-вниз)... (выписка из протокола)	25
Итоги Гран При – 2010 (Д. Попов)	26
Гран При России по горному бегу – 2010... (выдержки из итогового протокола)	27
Календарь горного бега России на 2011 год	28-29
Единая всероссийская спортивная классификация (ЕВСК). (2010–2013).	30
Фотовернисаж-2010 «Бег – это фаза полёта...» (подборка Е. Ерасовой)	31
Зарубежные старты первой половины 2011 года (анонсы)	32
На 1 стр. обложки: На финишной прямой Екатерина Ивонина (см. стр. 12)	
На 2 стр. обложки: Основные российские старты первой половины 2011 года (анонсы)	
На 3-4 стр. обложки: Галерея славы: Чемпионы, победители и призеры стартов... – 2010	
Фон 1 стр.: Пики Кота Кинабалу после дождя (о. Калимантан, Сабах, Малайзия)	



Дорогие наши читатели!

В этом номере представлена информация о событиях мира горного бега за целый 2010 год. Как нам удалось втиснуть все в один номер – судить вам. А мы надеемся в дальнейшем на улучшение привлекательности и расширение тематики публикуемых материалов.

Искренне благодарим всех, помогающих журналу обрести крылья! Спасибо!

Редакционная коллегия: С. Уланов, М. Попов, Е. Ермаченко, Е. Ерасова, Д. Попов, И. Жданов



Итоги 2010 года



Выдержки из сообщения председателя Комитета горного бега Ассоциации бега России при ВФЛА на ежегодной Конференции Комитета 6 ноября 2010 года.

...В этом году российскому горному бегу исполнилось 15 лет. ...У нас на собрании присутствует Вице-президент ВФЛА, президент АБР Владимир Васильевич Усачев.

За отчетный период можно констатировать выросший интерес к горному бегу в стране, однако растет и число проблем...

В 2010 году мы провели все намеченные по календарю соревнования. Состоялись 15 стартов по системе Гран При России (среди взрослых, юниоров и юношей и девушек), 2 Кубка России, 2 Чемпионата России, 2 первенства среди молодежи, 2 первенства среди юниоров и 2 первенства среди юношей и девушек старшего возраста («вверх» и «вверх-вниз»), а также прошел V Чемпионат России по длинному горному бегу. Кроме того, состоялся Чемпионат России среди ветеранов («вверх-вниз»). Были проведены Командные Чемпионат и Первенство страны среди юниоров. Впервые были проведены Всероссийские соревнования среди юношей и девушек 1993 г.р. и моложе.

Параллельно с нашими стартами были разыграны первенства четырех Федеральных округов (УФО, ПФО, СЗФО, ЮФО). Вне календаря проведены соревнования в Шуе (апрель), Самаре (июнь), Пятигорске (август), Кемерово (сентябрь).

Отмечу тех, кто помогал проводить эти соревнования в качестве организаторов: Михаил Сергеевич Попов, Евгений Павлович Грачев, Владимир Павлович Сапожников, Александр Яковлевич Кривоногов, Владимир Петрович Волков, Петр Михайлович Вальков, Владимир Петрович Тюников, Александр Николаевич Замков, Олег Юрьевич Бесшапошников и другие. Мы планируем подкорректировать список и сроки этих соревнований и провести еще ряд стартов в новых регионах.

Благодаря работе Сергея Николаевича Уланова у нас создается картотека сертифицированных трасс. Профиль и схема трассы должны присутствовать на всех соревнованиях!

В прошедшем сезоне команда России по горному бегу выступила в Чемпионате Европы («вверх-вниз») в Болгарии, в Чемпионате Мира («вверх») в Словении, в юношеском Кубке вызова в Италии. В международных стартах по длинному горному бегу в США мы не участвовали из-за отсутствия средств.

По Чемпионату Европы: у женщин бронзовые призеры стали Елена Наговицына и наша женская команда (Наговицына, Вокуева, Марсова, Хазова). Среди юниорок «бронзу» завоевала Анастасия Михайлова, а команда юниорок стала серебряным призером соревнований (Михайлова, Овсянникова).

По Чемпионату Мира: впервые наши женщины сумели встать на пьедестал почета. Эту «бронзу» мы ждали и планировали. Вместе со Светланой Съёмовой выступили Елена Рухляда, Елена Наговицына и Жанна Вокуева. К большому нашему сожалению, не была включена в состав команды Наталья Леонтьева (Якутия). Это наш организационный просчет и его не так просто исправить, т.к. Наташа переходит на выступления по дорожке. Юные спортсмены успешно выступили в Кубке вызова в Италии. Екатерина Иволина, Анна Хрящева и Александра Богатырева заняли 1-е место в команде, а юноши (Виталий Лагушин, Сергей Трифонов и Родион Решетников) – 2-е командное место.

Реальный интерес к проведению у нас международных стартов проявили 2 региона: Удмуртия и Ивановская область. Будучи на конгрессе по горному бегу в Словении, представители Удмуртии озвучили свои намерения, представив официальную гарантию от Правительства Удмуртской Республики. Не исключено, что в 2011 году на территории России состоится первый Международный старт по горному бегу...

Удалось оживить сборы для кандидатов в команды, так часть спортсменов побывала на сборах ВФЛА в Кисловодске.

В этом году принята новая классификация, которая вступила в силу с 1 июля. Мягко говоря, она вызывает недоумение. Недоумение вызывает также то, что в ее формировании никто не поинтересовался мнением специалистов по горному бегу. Кто и как делал предложения в новую классификацию, нам неизвестно. Кроме того, что в ней ощущается некий дискриминационный характер по отношению к горному бегу, некоторые ее нормативы и требования просто абсурдны. Например, в Чемпионате Европы даже за 1-е место не присваивается звание МСМК, а в Кубке Европы, который ниже по статусу, можно заработать это звание. Жаль только, что этот Кубок в горном беге вообще не существует. В других же случаях, при желании в соревнованиях регионального уровня все участники могут выполнить норматив 1-го разряда. Никаких ограничений кроме количества мест там нет. Не могу сказать, что это очень осложнит нам работу, но все-таки хочется взглянуть в глаза героям, которые это придумали.

Что касается экипировки, то, с одной стороны, все наши команды были экипированы, а с другой стороны, как всегда, мужчинам выдавались женские костюмы и смотрелись они не очень изящно...

Хочется отметить работу сайта клуба «Парсек» – администратор и ведущий Дмитрий Попов; сказать о журнале «Горный бег», однако выпуск его по-прежнему, сталкиваясь с финансовыми проблемами.... Еще хотел бы отметить человека, который делает очень много для популяризации горного бега... Я говорю об Иване Степановиче Жданове.

...Мы с вами намечаем пути развития горного бега в нашей стране не только на следующий год, но и на перспективу. Поэтому хотелось бы услышать ваше мнение по интересующим вас вопросам. Постараемся учесть это в своей работе.

Борис Вязнер

In 2010 all Russian competitions planned on a calendar are held. On the European Championship, the women team of Russia was 3rd, at women was 3rd personally, at junior women was 3rd, junior women command was 2nd. On the World Championship for the first time our women team was 3rd. In the International Youth Challenge, at girls 2 and 3 places personally, the command has occupied 1 place, and the young men – 2 places.



КРИТЕРИИ ОТБОРА В СБОРНУЮ КОМАНДУ РОССИИ ПО ГОРНОМУ БЕГУ НА ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ, ЧЕМПИОНАТ МИРА, КУБОК МИРА ПО ДЛИННОМУ ГОРНОМУ БЕГУ И КУБОК МИРА СРЕДИ ЮНОШЕЙ В 2011 ГОДУ

На Чемпионат Европы («вверх» – июль) – состав команды 4 мужчины и 4 женщины, 4 юниора и 3 юниорки – отбираются спортсмены, занявшие 1–2 места среди мужчин и женщин на Чемпионате России («вверх») и занявшие на первенстве России («вверх») 1–2 места среди юниоров и 1-е место среди юниорок. Остальные участники определяются по решению тренерского совета.

На Чемпионат мира («вверх-вниз» – сентябрь) состав команды 6 мужчин, 4 женщины, 4 юниора и 3 юниорки – отбираются спортсмены, занявшие 1–3 места среди мужчин, 1–2 места среди женщин и юниоров и 1-е место среди юниорок на Чемпионате России и Первенстве России («вверх-вниз»). Остальные участники определяются по решению тренерского совета.

На Кубок мира по длинному горному бегу (июнь) состав команды 5 мужчин и 5 женщин – отбираются спортсмены, занявшие 1–2 места на Чемпионате России в 2010 г. (октябрь), остальные добираются по решению тренерского совета.

На Кубок мира среди юношей («вверх-вниз», июнь) состав команды 3 юноши и 3 девушки – отбираются спортсмены, занявшие 1-е места на Первенстве России среди юношей и девушек («вверх-вниз»), остальные участники определяются по решению тренерского совета.

По решению тренерского совета кандидаты в 2010 году сборную команду России могут привлекаться к контрольным стартам для окончательного формирования состава команды.

Председатель Комитета горного бега АБР при ВФЛА Б. Вязнер, 6 ноября 2010 года

On the European championship («uphill» – July) – the sportsmen who occupied 1–2 places among men and women in the Championship of Russia («uphill») and have occupied on superiority of Russia («uphill») 1–2 places among juniors and 1 place among junior women are selected. Other participants are defined under the decision of trainer's Council.

On the World championship («up&down» – September) – the sportsmen who have occupied 1–3 places among men, 1–2 places among women and juniors and 1 place among junior women in the Championship of Russia and Superiority of Russia («up&down») are selected. Other participants are defined under the decision of trainer's Council.

On a World Long Distance Mountain Running Challenge (June) the sportsmen who have occupied 1–2 places in the Championship of Russia in 2010 (October) are selected, the others reach under the decision of trainer's Council.

On an International Youth Challenge («up&down», June) – are selected the sportsmen who have occupied 1 places on Superiority of Russia among the young men and girls («up&down»), other participants are defined under the decision of trainer's Council.

Under the decision of trainer's council candidates for a national team of Russia can be involved in control starts for definitive formation of a line-up.

Трофеи

2010 года

2010 года

2010 года

2010 года

2010 года

2010 года

СБОРНАЯ

СПИСОК

кандидатов в члены сборной команды России по легкой атлетике на 2011 год – горный бег

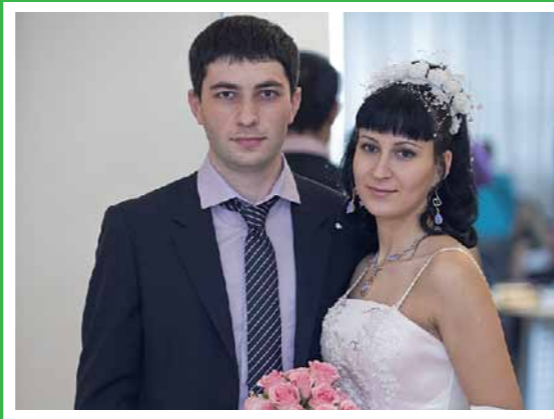
Формула	Состав	Фамилия, И. (г.р.)	Спорт зв.	Субъект Федерации	Тренер(ы)
вверх	1. Основной	БОЛХОВИТИН А. (1971)	МС	Пензенская область, Алтайский край	Кузнецов В.Б. Болховитина Е.В.
вверх	1. Основной	ПЛОТНИКОВ Ю. (1988)	МС	Самарская область	Тимофеев В.П. Тимофеева И.Н.
вверх	1. Основной	ТВЕРДОХВАЛОВ В. (1984)	МС	Хабаровский край	Попов С.В.
вверх	1. Основной	ХОМЕНКО С. (1983)	МС	Самарская область	Солнцев В.П.
вверх	3. Молодежн.	АМИНЕВ А. (1991)	КМС	Москва	Фролова Т.С. Афанасьев Б.Д.
вверх	3. Молодежн.	АХМАДЕЕВ Р. (1989)	МС	Республика Татарстан	Тухбатуллин Ф.Ф. Мастров В.Н.
вверх	3. Молодежн.	ЗАЙЦЕВ А. (1991)	КМС	Челябинская область	Лобанов В.А. Кривоногов А.А.
вверх	3. Молодежн.	ПЕЛЕВИН И. (1989)	КМС	Удмуртская Республика	Гордеев Ю.Я.
вверх	3. Молодежн.	САМСОНОВ Р. (1990)	КМС	Москва Саратовская область	Ромашко М.А.; Фролова Т.С.
вверх	4. Юниорский	ЗВОНАРЕВ С. (1993)	КМС	Санкт-Петербург	Плавкова Е.Д.
вверх	4. Юниорский	ЛАГУШИН В. (1993)	КМС	Челябинская область	Пережогин Н.А. Кривоногов А.А.
вверх	4. Юниорский	ТРИФОНОВ С. (1993)	КМС	Смоленская область	Кругликов Н.И. Аксенова А.В.
вверх-вниз	1. Основной	АБРАМОВ Е. (1983)	КМС	Нижегородская область	Абрамов А.В. Абрамова М.С.
вверх-вниз	1. Основной	АГАРКОВ М. (1987)	КМС	Московская область	Агарков Е.Е.
вверх-вниз	1. Основной	ЖИГУНОВ Э. (1982)	МС	Самарская область	Тимофеев В.П. Тимофеева И.Н.
вверх-вниз	1. Основной	НАГОВИЦЫН П. (1982)	МС	Удмуртская Республика	Яникеев А.Н.
вверх-вниз	3. Молодежн.	ГИШКО А. (1990)	КМС	Ивановская область	Мальцев Е.В.
вверх-вниз	3. Молодежн.	ГОРИН С. (1989)	КМС	Республика Марий Эл	Самохин В.А.
вверх-вниз	3. Молодежн.	ЛАРКИН В. (1991)	КМС	Смоленская область	Кругликов Н.И. Аксенова А.В.
вверх-вниз	3. Молодежн.	ПЕРМИТИН В. (1990)	КМС	Республика Татарстан	Павлов И.Л. Пермитин К.В.
вверх-вниз	3. Молодежн.	СПИРИДОНОВ А. (1991)	КМС	Самарская область	Мозольская Я.А. Зайцева З.М.
вверх-вниз	3. Молодежн.	ШКЛЯЕВ А. (1989)	КМС	Удмуртская Республика	Родыгин В.Н.
вверх-вниз	4. Юниорский	ДАНИЛОВ В. (1993)	1	Ивановская область	Лютос Б.А. Бесшапошников О.Ю.
вверх-вниз	4. Юниорский	СЕМУШКИН А. (1993)	1	Нижегородская область	Абрамов Е.А. Абрамова М.С.
вверх-вниз	4. Юниорский	СИРОТКИН А. (1992)	КМС	Ивановская область	Мальцев Е.В.
вверх-вниз	5. Юношеск.	ДОЛГУШИН М. (1994)	1	Удмуртская Республика	Родыгин В.Н. Ившин Е.Н.
длинный	1. Основной	РЕШЕТНИКОВ Р. (1994)	1	Кировская область	Трушков А.Н. Трушкова М.В.
длинный	1. Основной	РЫЧКОВ Д. (1975)	КМС	Омская область	Самостоятельно
длинный	1. Основной	СЕРГЕЕВ А. (1987)	МС	Смоленская область	Кругликов Н.И. Пудов Е.Н.
длинный	1. Основной	ВОКУЕВА Ж. (1987)	МСМК	Санкт-Петербург	Шибяев В.Е. Балин А.Д.
длинный	1. Основной	ИВАНОВА М. (1983)	МСМК	Самарская область	Тимофеев В.П. Тимофеева И.Н.
длинный	1. Основной	КОРОТКОВА Е. (1979)	МСМК	Московская область, Костромская область	Злобин В.С.
длинный	1. Основной	РУХЛЯДА Е. (1986)	МС	Новосибирская область	Трубинов В.П.
длинный	1. Основной	СЪЕМОВА С. (1976)	ЗМС	Нижегородская область	Съемов Д.А.
длинный	3. Молодежн.	ДОСЕЙКИНА Е. (1990)	КМС	Москва Рязанская область	Грачев Е.П.
длинный	3. Молодежн.	ЛАТЫПОВА Э. (1989)	КМС	Республика Башкортостан	Яковлева Е.Ш.
длинный	4. Юниорский	БОГАТЫРЕВА А. (1993)	КМС	Московская область	Злобин В.С. Богатырев П.И.
длинный	4. Юниорский	БУРЦЕВА Н. (1992)	КМС	Санкт-Петербург	Плавкова Е.Д.
длинный	4. Юниорский	ЗЕРНОВА Н. (1992)	1	Удмуртская Республика	Семёнов В.Н. Новиков В.И. Новикова Л.Ю.
длинный	5. Юношеск.	ИГНАТОВА С. (1995)	1	Рязанская область	Грачев Е.П. Паратов А.А.
длинный	5. Юношеск.	КАРАСЕВА А. (1995)	1	Санкт-Петербург	Плавкова Е.Д.
длинный	5. Юношеск.	МИНДЕВА Е. (1995)	1	Орловская область	Лежава И.А. Лежава Г.Н.
длинный	1. Основной	ЕГОРОВА Г. (1983)	МСМК	Самарская область	Тимофеев В.П. Тимофеева И.Н.
длинный	1. Основной	КОРОВКИНА И. (1988)	КМС	Удмуртская Республика	Волков А.Б.
длинный	1. Основной	ЛЫШИЦКАЯ О. (1987)	КМС	Ивановская область	Бесшапошников О.Ю.
длинный	1. Основной	МАРЦОВА Е. (1985)	МС	Республика Марий Эл	Иванова А.М.
длинный	1. Основной	НАГОВИЦЫНА Е. (1982)	МС	Удмуртская Республика	Яникеев А.Н.
длинный	1. Основной	ПАНКОВСКАЯ И. (1986)	МС	Ярославская область	Громов Н.Б.
длинный	1. Основной	ХАНИПОВА К. (1983)	МС	Республика Татарстан	Тухбатуллин Ф.Ф.
длинный	3. Молодежн.	БУРАВОВА Н. (1990)	КМС	Самарская область	Хоменко С.В. Сорокин А.А.
длинный	3. Молодежн.	КОЗИНА А. (1989)	КМС	Самарская область	Матрин В.А.
длинный	3. Молодежн.	РОГАЧЕНКО А. (1991)	1	Самарская область	Хоменко С.В. Сорокин А.А.
длинный	4. Юниорский	МИХАЙЛОВА В. (1992)	КМС	Калининградская область	Лукьянов А.А.
длинный	4. Юниорский	МОТРИЧКИНА И. (1992)	КМС	Москва МО	Фролова Т.С. Бахтияров И.М.
длинный	4. Юниорский	ОВСЯНИКОВА Ф. (1992)	1	Орловская область	Лежава И.А. Лежава Г.Н.
длинный	4. Юниорский	ФЕДОРОВА Н. (1992)	1	Удмуртская Республика	Семёнов В.Н. Новиков В.И. Новикова Л.Ю.
длинный	5. Юношеск.	ИВОНИНА Е. (1994)	1	Кировская область	Трушков А.Н. Трушкова М.В.
длинный	5. Юношеск.	РОДЯКЕВА Ю. (1995)	1	Ивановская область	Голубева М.А.
длинный	5. Юношеск.	ХРЯЩЕВА А. (1994)	1	Владимирская область	Бармин Ф.И. Плотников П.Н.
длинный	1. Основной	ЛЕОНТЬЕВА Н. (1984)	МС	Самарская область	Тимофеев В.П. Тимофеева И.Н.
длинный	1. Основной	ПОДОСЕНОВА С. (1988)	КМС	Омская область	Вершинина Н.Ф.
длинный	1. Основной	ХАЗОВА Ю. (1983)	МС	Ярославская область	Громов Н.Б.
длинный	1. Основной	ХАЙТОВА Н. (1988)	КМС	Кировская область	Семеновы Г.С. В.С., Петров В.П.

Поздравляем!



19 апреля в Доме творчества юных в Санкт-Петербурге состоялось вручение удостоверения Мастера спорта международного класса Жанне Вокуевой (в 2009 году она заняла 8-е место на Чемпионата Мира). Поздравляем Жанну и желаем ей новых побед!

Поздравляем!



У чемпионки Москвы, участницы Чемпионата Мира 2009 года по горному бегу Екатерины Шкодринной 30 октября 2010 года в жизни произошло знаменательное событие – свадьба с Хасаном Газаловым. Поздравляем их и желаем большого счастья!

CONGRATULATIONS!

CONGRATULATIONS!



БЕГ В ВЕРТИКАЛЬНОМ ИЗМЕРЕНИИ

Размышления

Пусть значок, оставленный Д. Хьюзом в России, принесет нам удачу!

Из Правила 250 ИААФ (на правах эпитога):

«Бег по горам»

10. Бег по горам проводится на пересеченной местности, в основном не по шоссе, со значительным количеством подъемов (для соревнований, проводящихся в основном в «гору») или подъемов и спусков (для соревнований, где старт и финиш находятся на одном уровне).

Рекомендованные приблизительные дистанции и максимальный подъем на международных соревнованиях:

Бег только в гору		Старт / финиш на одном уровне	
Дистанция	Подъем	Дистанция	Подъем
Мужчины	12 км	1200 м	12 км
Женщины	8 км	800 м	8 км
Юниоры	8 км	800 м	8 км
Юниорки	4 км	400 м	4 км

Не более 20% дистанции может проходить по асфальтированному покрытию. Трассы могут иметь форму круга».

У королевы спорта есть «подданные» – ее дисциплины. Горный бег среди них – достаточно молодая, но одна из самых трудных и красивых. Знаю, что, среди читающих эти строки, многие со мной согласятся.

Итак, об истоках горного бега как какого-то особенного явления много говорить не будем, потому что бегать по горам человека заставляла жизнь с тех самых пор, как он стал жить в горах или рядом с ними, то есть, в незапамятные времена. Но уже тогда было ясно: чтобы быть успешным в этом деле, нужна кое-какая специальная сноровка, подготовка и выносливость. Поэтому-то не случайно у многих народов в разных концах планеты сложились традиции состязаний в беге по горам, то есть в сравнении и проверке приобретенных навыков, постепенно складывающихся в специальную технику, школы которой известны и существуют поныне. Эта техника и навыки применимы и в спорте, и в военной подготовке, и при спасательных операциях, и просто при физических тренировках на выносливость и координацию движений... Для этих целей переоценить как универсальный инструмент занятия бегом в горах очень трудно.



Бег вверх (средний уклон). Джонатан Вайетт (Новая Зеландия), Мировой Трофи (Сауз Д Оулк, Италия, 2004 – 1-е место). WMRA Newsletters. Photo P. Hartley

изменение поверхности под ногой (плотность, разный наклон) и постоянного внимания для выбора траектории на кроссовой трассе, однако средняя интенсивность нагрузки все же близка к постоянной; 4) при беге в горных условиях, с набором высоты или при чередующихся подъемах и спусках, добавляется еще одно измерение, и в этом случае необходима максимальная степень контроля внешней обстановки; становится неизбежной стратегического планирования своих действий, ибо, зная заранее профиль трассы, необходимо переключение режимов бега и техники с использованием приемов бега вверх или вниз.

Такой бег требует не только постоянных переключений, но и умения готовить свой организм к переключению в работе. Атлет в горном беге прежде всего должен быть думающим во время состязания, здесь недостаточны простые наставления тренера – он принимает решения и каждую секунду, и, одновременно, вынужден держать в голове целую систему: переключения, тактика с соперниками, внимания за меняющейся обстановкой (характер покрытия, уклон, высота, погода, опасность споткнуться и т.д.). Поэтому подготовка горных бегунов должна быть специальной и наиболее разносторонней.

Нередки случаи, отмеченные даже в спортивной прессе, когда титулованные на дорожке или даже к кроссе бегуны, считая достаточно простой победой на дистанции в горном беге, иногда не только в «призы» не попадали, но даже вынуждены были сходить с дистанции. И, наоборот, по прошлым годам, мы часто видели на пьедестале спортсменов, у которых условия работы организма сходны, например, ориентировщики, решать которым в ходе соревнования интеллектуальные задачи не в новью. Очень важны умение владеть приемами техники бега вверх, но, что особенно важно, вниз. Есть горные бегуны, хорошо бегающие «вверх» (в основном из стран Британского Содружества), а есть, специализирующиеся на беге «вверх-вниз», например, как воспитанники итальянского тренера Раймондо Баликко. При беге вверх и беге вниз работают разные группы мышц. Как-то случайно был подслушан разговор воспитанницы со своим наставником после старта на чемпионате страны по бегу «вверх» на Бештау: на жалобы девушки на боли в мышцах во время забега тренер ответил: «Поэтому мы сюда и приехали, чтобы у тебя начали работать те мышцы, которые надо развивать...»



Бег вниз (средний уклон). Марко де Гаспери (Италия), Чемпионат Европы (Корбиелов, Польша, 2004 – 1-е место). WMRA Newsletters. Photo Dragan Jankovic

Становится ясно, что **горный бег – это по-настоящему самостоятельная ветвь легкой атлетики, требующая своих специальных правил, методик подготовки и организации соревнований.**

Очень кратко о некоторых правилах, которым желательнее придерживаться при организации соревнований. В формуле «вверх-вниз», являющейся наиболее распространенной у нас в силу того, что центральная часть страны не имеет высоких

гор, на международных соревнованиях принято организовывать трассы для соревнований так, чтобы основой был круг был длиной 3–4 км с суммарным набором высоты на этом круге 200–300 м. Тогда юниорки (18–19 лет) состязаются на дистанции 1 круг, юниоры (18–19 лет) и женщины – 2 круга, а мужчины – 3 круга. Такие параметры оптимальны и для спортсменов, и с точки зрения зрелищности. Старты для каждой категории должны быть раздельными. Что касается соревнований по формуле «вверх», то для них параметры трассы могут варьироваться в более широких пределах, при этом одно из важных требований – легкость спуска вниз, к месту старта (наличие канатных или автомобильных дорог). Еще два важных условия: нежелательно наличие более 20% длины трассы по асфальту или бетону и недопустимость уклонов вниз более 30%. Попутно отмечу, что в наших отечественных новых правилах уклоны приняты немного выше, чем в международной практике. Что ж, у нас «отберемся» – за рубежом выступать будет легче (как у А.В. Суворова, «трудно в учении, легко в бою»).



Бег вверх (тяжелый подъем). Мелисса Мун (Новая Зеландия), Мировой Трофи (Гирдвуд, Аляска, США, 2003 – 1-е место). WMRA Newsletters

А как с перспективой проведения международных соревнований у нас в России? Познакомившись с организацией подобных мероприятий, например, в Италии, Германии или Австрии, можно сказать, что это серьезная работа, требующая большой подготовки, начиная с региональных властей и национальной федерации легкой атлетики, и кончая массовой работой непосредственно на местах соревнований с привлечением СМИ разных уровней, организации культурной программы и т.д. Здесь недостаточно простого энтузиазма и обещаний местных властей в помощи. Чтобы «не ударить в грязь лицом», такое мероприятие необходимо тщательно и продуманно готовить за 1,5–2 года. Тогда привычная на чемпионатах мира и Европы возможность увидеть со зрительских трибун у финиша на большом мониторе бегущих по трассе лидеров, которых снимает камера, установленная в вертолете, может осуществиться и у нас...

В настоящее время в мире проводятся 4 континентальных и субконтинентальных чемпионатов, не считая других международных соревнований. А Чемпионат Мира, получившие от ИААФ такой статус с 2009 года, ежегодно (формулы «вверх» и «вверх-вниз» чередуются) собирает более 300 спортсменов из почти четырех десятков стран, показывают значимость и

ПРОДОЛЖЕНИЕ РАЗГОВОРА

Статистика результатов показывает, что, как правило, у спортсмена что-то получается лучше: бежать вверх или вниз. Поэтому регламент чередования формул в международном календаре уравнивает спортсменов в своих возможностях. Если посмотреть на соревнования 2011 года, то в этом плане можно сделать ряд выводов. Сначала у нас проводится «лонг». Здесь нашим горным стайерам должно быть всё знакомо по сочинским стартам: и марафон не полный, и формула «вверх-вниз». Далее: на «Европе» в Турции фаворитом будет команда хозяев: у них всегда находились спортсмены высокого класса для обеих формул, плюс «дома и стены помогают...». Но что интересно: характер профиля в Бурсе почти точно повторяет наш, отборочный, бештаугорский (хотя там верхний «хвост» подлиннее) – у нас есть отличная возможность «прокатать» и почувствовать чередование нагрузок. Кстати, такая же картина была и в 2010 году: в Камнике тоже был профиль «вверх» с одним срединным спуском. Но

широту распространения горного бега на планете. Ныне выиграть международный старт по горному бегу – это очень престижно! Поэтому удивляет порой содержание новой редакции Единой спортивной классификации по легкой атлетике, согласно которой МСМК теперь присваивается только за 1-е место на Чемпионате Мира, а не за 1–8 место, как было в предыдущей. Неужели занять 8-е место в забеге 160–170 участников из 36 стран так было легко?! А много ли наших спортсменов выполнили такую «халаяву»? Да нет, за 15 лет у женщин в мировую «восьмерку» удавалось войти легендарной Светлане Съемовой (Демиденко) в далеких 2001, 2002 и 2004 годах и Жанне Вокуюевой в 2009-м (была 8-й), а у мужчин – вообще никому...



Бег вниз (крутой спуск). Светлана Демиденко (Россия), Чемпионат Европы (Камара Де Лобос, Мадейра, Португалия, 2003 – 1-е место). http://www.wmra.ch

Верю, что Россия останется одной из тех стран, чей гимн будет и дальше регулярно звучать в честь побед на горных трассах, ведь, что знаменательно, вместе с личными, на всех соревнованиях по горному бегу есть и командные состязания, а командой мы значительно чаще бывали сильнее!

Хочется пожелать, чтобы такое красивое явление в легкой атлетике, как горный бег, где соревновательный дух идет вместе со свиданием с прекрасным – природой, поселился бы прочно в нашем Отечестве и продолжал бы приносить большую пользу и радость от стартов на горных тропах. Побед вам, наши горные бегуны!

С. Уланов

Mountain Running - one of the most difficult and beautiful branches of athletics. The technics of mountain running is applicable and in other sports, in military preparation, and at rescue operations in mountains, etc. ...The athlete in mountain running should think during competition. Simple manuals of the trainer are insufficient – it makes decisions in every second. Therefore preparation of mountain runners should be special and the most versatile.

Cases when known runners on a stadium, considering enough simple a victory in mountain running are frequent, met unexpected difficulties for itself. But to sportsmen on sports orientation to act in mountain running competitions comfortably...



Беседа с Раймондо Баликко

и она опять та же – наша, в Железноводске... Вспоминается 2006 год, когда обесилленные и заглодавшие девушки-юниорки ложились нам под ноги за финишной чертой на седловине Бештау. Достаем из кармана что нашлось – судейский паек: конфеты исчезают мгновенно... А мы продолжаем смотреть на них сверху. Одна через полгода смотрели на всех сверху уже они – с самой высокой ступени пьедестала в той же Бурсе! Состоится ли возвращение короны для наших «горных принцесс»?

М. Попов, С. Уланов

About features of a season of 2011: the line profile on Beshtau in detail coincides with a line profile in the European Championship in Turkey.



«УЛЕТНЫЙ» ЧЕМПИОНАТ – 2010

В субботу 27 марта прошли Чемпионат и Первенства России по горному бегу вверх в городе-курорте Железноводске Ставропольского края. В этих соревнованиях приняли участие 196 спортсменов из 30 регионов.

Условия для участников были близки к экстремальным. Трасса на г. Бештау и так отличается от других своей «крутизной» (уклон доходит до 31,3% вверх), так еще именно в день соревнований вся гора была окутана облаками, видимость временами падала до 10 метров, а скорость ветра достигала 9 м/с. Была угроза переноса финиша с вершины ниже...

1-е место среди мужчин уже третий год подряд занимает Андрей Сафронов (Башкортостан). Стоялось возвращение на тропу после рождения сына Светланы Съёмовой (Демиденко) из Нижегородской обл. Перед стартом она заметно волновалась, но соперниц у неё не нашлось. Жанна Вокуева, блестяще проведя сезон 2009 года, видимо к старту на Бештау еще не набрала нужную форму. Хотя ее выступление нельзя назвать неудачным, она не пропустила вперед себя прекрасно дебютирующую в горном бегу Иванову... Возможно, наша давняя мечта о сильной и ровной женской команде на международных стартах может реализоваться... У юниоров победили Анастасия Михайлова (Челябинская обл.) и Андрей Русаков (Курганская/Московская обл.). Начались соревнования стартами девушек и юношей 1993–1994 г.р., где не было равных Екатерине Ивоининой (Кировская обл.) и Виталию Лагушину (Курганская обл.).

Здесь, внизу, стихия была благосклоннее. Светлана Съёмова: «Ветер был такой, что боялась за свою жизнь, но конкуренцию не ощутила». Ринас Ахмадеев: «Как мне бежалось на Бештау, скажу честно: было очень тяжело! Начну с того, что соревнования проводятся в конце марта, а это такой период для меня и, я уверен, что у многих спортсменов тоже, когда заканчиваешь зимний сезон и делаешь 1–2 недели разгрузочными (так скажем, отдыха), потом начинаешь постепенно втягиваться, где-то в середине марта, и ...как раз получается вот уже рядышком Бештау! Хочу этим сказать, для того, что хорошо бежать горный, а в данном случае (на Бештау) нужно готовиться непосредственно к горному бегу! Каждый хочет выиграть, ну или зацепиться за тройку призеров, а ведь даже просто дойти до финиша очень тяжело! Вот и приходится выбирать делать акцент на чем-то одном: или готовиться на дорожку, или на горный. Конечно же, бывают исключения, и это Андрюха Сафронов, который после успешных зимних стартов просто не оставляет никаких шансов другим обыграть его на Бештау. Из-за этого не получается должным образом выступить здесь! В этот раз погода была просто ужасной, сильный ветер, который просто валил с ног и наверху было очень страшно, когда и так нет сил в ногах. Сбега с горы, нужно было предельно аккуратно переставлять ноги, чтобы не напороться на какой-нибудь торчащий камень. И всё к этому в добавок, был сильный туман! После финиша ноги просто сводило..., а ведь потом еще надо спускаться вниз – одним словом ЖЕСТЬ! Вот таким был старт на Бештау!» Жанна Вокуева: «...Наступил долгожданный день старта, к которому я хотела основательно подготовиться. Но жизненные обстоятельства немного выбили из колеи. Поэтому получилось так, что уверенности в своих силах почти не было, это был первый раз, когда я готовилась к старту исключительно на равнине (на стадионе), лишь за неделю до старта выдалась возможность побегать по горам. И вот дали команду «Марш!» и все побежали. Прошло примерно 1,5 км дистанции, и я поняла, что не такая уж я и слабая, включившись в темп, держалась на позиции 3-го места почти всю дистанцию, только иногда меняясь с соперницей на 2-ю позицию. Лидер забега Светлана Съёмова уверенно ушла вперед и догнать ее было нереально. Опытнейшая бегунья оказалась намного сильнее всех нас. Нам есть, к чему стремиться! По дистанции пришлось, как всегда, бороться с самой собой, но в этот раз еще пришлось преодолеть препятствия, преподнесенные природной стихией – ветром. Было ощущение, что еще чуть-чуть и можно взлететь в небеса, такой сильный был ветероган, но, несмотря на такие преграды, я продолжала бежать и бороться за 2-е место. Оставались последние 500 метров, вот там и началась борьба, сил уже не было никаких, но сдаваться было нельзя, поэтому я собрала из последних сил и сказала себе: «Буду бороться до конца! Не отдам 2-е место! Ни за что!» Иногда оглядываясь назад, я видела, что соперница отстает, тогда у меня откуда-то появились резервные силы, и я уверенно устремилась к финишу... И вот в тумане появились силуэты судей. Я поняла – 2-е место у меня в руках!!! Ощущение радости наполнило меня с ног до головы, я была очень счастлива, ...ведь пришлось перебороть не только себя, но еще и преграды, которые нам преподнесла матушка-природа! Я до последнего не верила, что смогу завоевать серебряную медаль за такой короткий период подготовки к старту! Всё невозможное возможно, теперь я знаю точно! Может это и к лучшему, что перед нами были такие трудности, ведь для русских горных девчонок чем хуже условия трассы и погоды, тем нам лучше!!! Хочется поблагодарить своего спонсора фирму Salomon и Saucony за поддержку в таких непростых условиях!!! Спасибо ВСЕМ нашим... организаторам за проведение одного из самых экстремальных этапов по горному бегу».

Спасибо ВСЕМ нашим... организаторам за проведение одного из самых экстремальных этапов по горному бегу».



Победители и призеры Чемпионата и Первенств России (вверху)

...В 2010 году погода решила поиграть как с организаторами, так и со спортсменами. Большинство спортсменов едут в Железноводск из Кисловодска, и там с самого утра светило солнышко и было достаточно тепло. В то время как погода на горе Бештау встретила сначала судей, а потом и спортсменов, неприятливым холодным и порывистым ветром и туманом с видимостью не более 10 метров.

Для судей было достаточно сложно брать финиш. На вершине, где финишируют мужчины, женщины и юниоры, для нас (судей) все спортсмены выбегали из тумана практически около финиша, причём некоторые с неожиданных сторон. Такие необычные «выбегания» были связаны с очень сильным и сбивающим с ног ветром. Самое странное, что из-за теплой погоды внизу не все спортсмены услышали предупреждения судейской коллегии и бежали в короткой форме, что усложнило выполнение их задачи в соревнованиях.

Подготовили Е. Ермаченко и М. Попов

196 sportsmen from 30 regions have taken part in the Championship and Superiority of Russia on Mountain Running uphill in the town-resort Zheleznovodsk. Conditions for participants were close to the extreme. In day of competitions the mountain has been shrouded by clouds, and speed of a wind of 9 m/s. There was a threat of carrying over of finish from top more low... Svetlana Semova: «The wind was such that was afraid for the life, but a competition hasn't felt». Rinas Ahmadeev: «...It was very heavy! ...This time a strong wind which simply knocked down, and a strong fog!» Alexander Gishko: «I very much wanted to run "uphill". The most difficult line. But, despite complexities, has taken pleasure». Jeanne Vokueva: «...I continued to run and struggle for 2 place. ...For Russian mountain women the line and weather conditions are worse, the to us it is better!!!»



XI ЧЕМПИОНАТ РОССИИ ПО ГОРНОМУ БЕГУ (ВВЕРХ) ПЕРВЕНСТВО РОССИИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ 1988-90 г.р. (ВВЕРХ) ПЕРВЕНСТВО РОССИИ СРЕДИ ЮНИОРОВ 1991-92 г.р. (ВВЕРХ) ПЕРВЕНСТВО РОССИИ СРЕДИ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК 1993-94 г.р. (ВВЕРХ)

город-курорт Железноводск, Ставропольский край, гора Бештау, 27 марта 2010 года



ДЕВУШКИ (1993-1994 г.р. – 27) 2,1 км (+247 -0 м)
Выполнившие норматив 1 разряда:
Место №. Фамилия, Имя Г.р. Субъект РФ Рез-т
1 456 ИВОНИНА Екатерина 94 Кировская обл. 0:12:50
2 478 КАРАСЕВА Анна 95 С.-Петербург - 1 0:13:16
3 469 БОГАТЫРЕВА Александра 93 Московская обл. 0:13:20
4 451 ИГНАТОВА Софья 95 Рязанская обл. - Москва 0:13:37
5 464 МИНАЕВА Евгения 95 Орловская обл. 0:13:43
6 468 ВОРОНИНА Наталья 93 Московская обл. 0:13:49
7 463 БАЖАНОВА Мария 93 Ставропольский край 0:14:08
8 466 МОЛЮКОВА Анастасия 95 Курганская обл. 0:14:20
9 461 СТЕПАНОВА Елизавета 93 Псковская обл. 0:14:27
10 454 МАТЕРИКОВА Наталья 93 Ярославская обл. 0:14:36

ЮНОШИ (1993-1994 г.р. – 27) 3,3 км (+552 -0 м)
Выполнившие норматив 1 разряда:
Место №. Фамилия, Имя Г.р. Субъект РФ Рез-т
1 313 ЛАГУШИН Виталий 91 Курганская-Моск. 0:21:23
2 310 ТРИФОНОВ Сергей 93 Смоленская обл. 0:22:32
3 306 РЕШЕТНИКОВ Родион 94 Кировская обл. 0:22:39
4 311 ТРИШКАНОВ Кирилл 93 Удмуртия 0:24:14
5 319 ДОЛГУШИН Михаил 94 Удмуртия 0:24:49
6 325 ЗВОНАРЕВ Сергей 93 С.-Петербург 0:25:02
7 317 ТИМОШЕВ Алексей 93 Самарская обл. 0:25:23
8 327 СЕЛИВАНОВ Олег 94 Татарстан 0:25:34
9 320 ФЕДОРОВ Юрий 95 Удмуртия 0:26:11
10 326 НУРНИЯЗОВ Марат 93 С.-Петербург 0:26:14

ЮНИОРКИ (1991-1992 г.р. – 16) 3,3 км (+552 -0 м)
Выполнившие норматив КМС (1-6), 1 разряда (7-12):
Место №. Фамилия, Имя Г.р. Субъект РФ Рез-т
1 403 МИХАЙЛОВА Анастасия 91 Челябинская обл. 0:25:31
2 416 БУРЦЕВА Нюргуяна 92 С.-Петербург 0:27:26
3 410 ЗЕРНОВА Наталья 92 Удмуртия 0:28:13
4 407 ОБСЯННИКОВА Фаина 92 Орловская обл. 0:28:25
5 401 МОТРИЦКИНА Ирина 92 Москва 0:28:46
6 411 ФЕДОРОВА Нелли 92 Удмуртия 0:29:01
7 406 ТИТОВА Ирина 92 Самарская обл. 0:29:53
8 413 КОКОРИНА Лия 92 Удмуртия 0:29:58
9 404 ЕРМИЛОВА Ольга 92 Кировская обл. 0:30:21
10 405 ПРИЛУКОВА Алена 92 Кировская обл. 0:30:44
11 414 ОВСЯНКОВА Вероника 92 С.-Петербург 0:30:52
12 402 ВОРОНКО Виктория 91 Москва - Ставроп. 0:31:23

ЮНИОРЫ (1991-1992 г.р. – 26) 5,0 км (+884 -98 м)
Выполнившие норматив КМС (1-6), 1 разряда (7-12):
Место №. Фамилия, Имя Г.р. Субъект РФ Рез-т
1 113 РУСАКОВ Андрей 92 Курганс.-Московск. 0:38:58
2 111 ЗАЙЦЕВ Артем 91 Курганская обл. 0:39:22
3 101 АМИНОВ Айнур 91 Москва 0:40:44
4 110 ЛЯЛИКОВ Николай 92 Курская обл. 0:40:58
5 104 ЛАРКИН Василий 91 Смоленская обл. 0:41:40
6 123 ХАРИТОНОВ Алексей 91 С.-Петербург 0:42:03
7 114 СПИРИДОНОВ Александр 91 Самарская обл. 0:42:40
8 107 ЕВДОКИМОВ Григорий 91 Башкортостан 0:42:43
9 108 КУЗНЕЦОВ Кирилл 92 Башкортостан 0:42:58
10 105 ЖЕЛЕЗНОВ Сергей 92 Удмуртия 0:43:24
11 112 СКОРБОГАТОВ Алексей 91 Курганская обл. 0:43:51
12 106 СЕМЕНОВ Николай 91 Удмуртия 0:44:03

ЖЕНЩИНЫ (МОЛОДЕЖЬ 1988-1990 г.р. – 22) 5,0 км (+884 -98 м)
Выполнившие норматив КМС (1-10), 1 разряда (11-15):
Место №. Фамилия, Имя Г.р. Субъект РФ Рез-т
1 222 ЛАТЫПОВА Ольга 89 Башкортостан 0:45:19
2 212 ХАИТОВА Нигина 88 Кировская обл. 0:46:12
3 229 БУРАВОВА Надежда 90 Самарская обл. 0:46:34
4 214 КОЗИНА Анастасия 89 Самарская обл. 0:48:12
5 239 ТИХОНОВА Анастасия 90 С.-Петербург 0:48:16
6 202 ДОСЕЙКИНА Екатерина 90 Рязанская - Москва 0:48:43
7 240 ГЛЕБОВА Ольга 90 С.-Петербург 0:48:51
8 217 КОРОВКИНА Ирина 87 Удмуртия 0:48:52
9 216 АКСЕНОВА Мария 89 Смоленская обл. 0:48:53
10 200 ЧЕЛЫШЕВА Анастасия 90 Самарская обл. 0:49:07
11 230 ИВАНОВА Снежана 89 Челябинская обл. 0:49:25
12 235 МИТРОФАНОВА Любовь 89 Московская обл. 0:49:32
13 231 ЖАВОРОНКОВА Александра 89 Самарская обл. 0:49:36
14 219 СОБОЛева Евгения 88 Удмуртия - 1 0:50:13
15 215 АКСЕНОВА Александра 88 Смоленская обл. 0:51:12

МУЖЧИНЫ (МОЛОДЕЖЬ 1988-1990 г.р. – 27) 8,3 км (+1061 -105 м)
Выполнившие норматив КМС (1-10), 1 разряда (11-15):
Место №. Фамилия, Имя Г.р. Субъект РФ Рез-т
1 36 ПЛОТНИКОВ Юрий 88 Самарская обл. 0:52:08
2 17 ПЕЛЕВИН Иван 89 Удмуртия 0:52:26
3 51 ШКЛЯЕВ Андрей 89 Удмуртия 0:52:39
4 2 САМСОНОВ Роман 90 Москва - Саратовская 0:53:55
5 38 АХМАДЕЕВ Ринас 89 Татарстан 0:53:58
6 8 ЯКОВЧУК Владислав 90 Челябинская обл. 0:54:30
7 46 ЛОБАНОВ Михаил 89 С.-Петербург 0:55:14
8 30 ПЕРМИНОВ Василий 89 Татарстан 0:55:25
9 18 ЗЯМБЕКОВ Александр 89 Удмуртия 0:55:28
10 21 ФАЙЗУЛЛИН Марсель 90 Башкортостан 0:55:51
11 34 БЕЛУСОВ Егор 88 Самарская обл. 0:56:30
12 31 НОСКОВ Михаил 89 Самарская обл. 0:58:40
13 19 ВОЛКОВ Антон 89 Удмуртия 0:59:55
14 11 ОРЛОВ Александр 89 Москва 1:01:25
15 48 КУДРИН Артем 89 Курская обл. 1:01:27

ЖЕНЩИНЫ (40) 5,0 км (+884 -98 м)
Выполнившие нормативы: МС (1-5), КМС (6-20), 1 разряда (21-30)
Место №. Фамилия, Имя Г.р. Субъект РФ Рез-т
1 233 СЪЕМОВА Светлана 76 Нижегородская обл. 0:39:44
2 236 ВОКУЕВА Жанна 87 С.-Петербург 0:42:22
3 232 ИВАНОВА Марина 83 Самарская обл. 0:42:38
4 208 СЛЕДНИКОВА Наталья 87 Ярославская обл. 0:43:08
5 217 НАГОВИЦЫНА Елена 82 Удмуртия 0:44:16
6 210 СТАРКОВА Наталья 87 Челябинская обл. 0:44:43
7 222 ЛАТЫПОВА Ольга 89 Башкортостан 0:45:19
8 212 ХАИТОВА Нигина 88 Кировская обл. 0:46:12
9 229 БУРАВОВА Надежда 90 Самарская обл. 0:46:34
10 234 БОЛХОВИТИНА Елена 76 Пензенская обл. 0:46:49
11 228 МАРСОВА Елена 85 Марий Эл 0:47:12
12 214 КОЗИНА Анастасия 89 Самарская обл. 0:48:12
13 239 ТИХОНОВА Анастасия 90 С.-Петербург 0:48:16
14 213 ВАСИЛЬЕВА Олеся 87 Псковская обл. 0:48:37
15 226 ПОГОДАЕВА Ольга 81 Курганская обл. 0:48:42
16 202 ДОСЕЙКИНА Екатерина 90 Рязанская - Москва 0:48:43
17 240 ГЛЕБОВА Ольга 90 С.-Петербург 0:48:51
18 221 КОРОВКИНА Ирина 88 Удмуртия 0:48:52
19 216 АКСЕНОВА Мария 88 Смоленская обл. 0:48:53
20 223 ГАБДУЛЛИНА Лилана 81 Башкортостан 0:49:03
21 230 ЧЕЛЫШЕВА Анастасия 90 Самарская обл. 0:49:07
22 209 ИВАНОВА Снежана 89 Челябинская обл. 0:49:25
23 235 МИТРОФАНОВА Любовь 89 Московская обл. 0:49:32
24 231 ЖАВОРОНКОВА Александра 89 Самарская обл. 0:49:36
25 237 БАБИЧ Мария 87 С.-Петербург - 1 0:49:37
26 203 ШКОДРИНА Екатерина 84 Москва 0:49:48
27 224 ГАБИДУЛЛИНА Гузель 86 Башкортостан 0:49:55
28 219 СОБОЛева Евгения 88 Удмуртия - 1 0:50:13
29 215 АКСЕНОВА Александра 88 Смоленская обл. 0:51:12
30 201 БЫКОВА Мария 89 Рязанская - Москва 0:51:33

МУЖЧИНЫ (59) 8,3 км (+1061 -105 м)
Выполнившие нормативы: МС (1-5), КМС (6-20), 1 разряда (21-30)
Место №. Фамилия, Имя Г.р. Субъект РФ Рез-т
1 1 САФРОНОВ Андрей 85 Башкортостан 0:48:52
2 29 ТВЕРДОХВАЛОВ Василий 84 Хабаровский край 0:50:00
3 15 НАГОВИЦЫН Павел 82 Удмуртия 0:51:18
4 22 ШАРИКОВ Глеб 87 Башкортостан 0:51:37
5 36 ПЛОТНИКОВ Юрий 88 Самарская обл. 0:52:08
6 17 ПЕЛЕВИН Иван 89 Удмуртия 0:52:26
7 51 ШКЛЯЕВ Андрей 89 Удмуртия 0:52:39
8 14 СЕРГЕЕВ Андрей 87 Смоленская обл. 0:53:18
9 43 ЗОЛОТУХИН Алексей 84 Московская обл. 0:53:36
10 49 БАБЧИН Олег 85 С.-Петербург 0:53:45
11 2 САМСОНОВ Роман 90 Москва - Саратовская 0:53:55
12 20 АЛЕКСАНДРОВ Сергей 80 Удмуртия 0:53:57
13 38 АХМАДЕЕВ Ринас 89 Татарстан 0:53:58
14 40 ГУСЕВ Александр 85 Смоленская обл. 0:54:15
15 28 СОКОЛОВ Иван 87 Вологодская обл. 0:54:19
16 8 ЯКОВЧУК Владислав 90 Челябинская обл. 0:54:30
17 35 ЖИГУНОВ Эдуард 82 Самарская обл. 0:54:40
18 59 КАЛИНИН Владимир 87 Самарская обл. 0:54:57
19 37 ХОМЕНКО Сергей 83 Самарская обл. 0:55:10
20 46 ЛОБАНОВ Михаил 89 С.-Петербург 0:55:14
21 30 ПЕРМИНОВ Василий 90 Татарстан 0:55:25
22 18 ЗЯМБЕКОВ Александр 89 Удмуртия 0:55:28
23 55 ТРОШЕНКО Алексей 81 Москва 0:55:38
24 21 ФАЙЗУЛЛИН Марсель 90 Башкортостан 0:55:51
25 32 СОРОКИН Антон 85 Самарская обл. 0:56:03
26 33 КАПЦОВ Валерий 86 Самарская обл. 0:56:09
27 34 БЕЛУСОВ Егор 88 Самарская обл. 0:56:30
28 50 ШИРОБОКОВ Сергей 79 Удмуртия 0:56:40
29 23 КАШАЕВ Айрат 81 Башкортостан 0:57:03
30 16 ПЕТРОВ Константин 87 Удмуртия 0:57:27

КОМАНДНЫЙ ПРОТОКОЛ (5 лучших командных результатов из 32)
1 Удмуртия-1 13 уч-ков 155 оч. 3 Санкт-Петербург-1 13 уч-ков 128 оч. 5 Московская обл. 13 уч-ков 105 оч.
2 Самарская обл.-1 13 уч-ков 135 оч. 4 Башкортостан 13 уч-ков 110 оч. ...

Полные протоколы соревнований см. на сайте: www.parsec-club.ru/mr/



МОСКВА, МАЙ 2010

Третий Командные чемпионат и первенство России состоялись 1 мая в Москве в рамках соревнований «Парсек-Трофи» № 37, в которых приняли участие более 200 человек из 19 регионов России. Великолепная теплая солнечная весенняя погода подняла настроение участников и способствовала поддержке атмосферы праздника.

Как всегда, начинали соревнования самые юные. Трасса была сыроватой, но энтузиазма у будущих, надеемся, мастеров горных трасс не убывало. В младших категориях отличились: 1999 г.р. и моложе: Папченкова Анастасия (г. Нелидово, Тверская обл.) и Ганнушкин Владимир (Москва); 1997-98 г.р.: Баязитова Аида (Москва) и Аногин Дмитрий (г. Шуя, Иванов-

ская обл.); 1995-96 г.р.: Лихачева Мария (Москва) и Кречетов Павел (Москва). У мужчин-ветеранов победил Николай Кабанович (г. Опочка, Псковская обл.) К сожалению, многие из ведущих атлетов не смогли участвовать в этих соревнованиях из-за наложения времени проведения Чемпионата страны по кроссу в Жуковском, но те, кто приехал сюда, остались довольными. Основные результаты сотрите в протоколах ниже.

Елена Манакова

The Third Championship and Superiority of Russia in Teams have taken place on May, 1st in Moscow. In them have taken part more than 200 persons from 19 regions of Russia. Weather was magnificent. Unfortunately, many of leading athletes couldn't participate in these competitions.

РЯЗАНЬ-2010: ТРАДИЦИИ СОБЛЮДЕНЫ

В субботу 17 апреля в районе с. Семено-Оленинское под Рязанью прошли соревнования по горному бегу, входящие в программу Гран При России. Они носили статус Открытого чемпионата и первенства Рязанской области по горному бегу.

Уже стало «доброй» традицией, что соревнования в Рязани проходят в дождливую погоду. Вначале трасса была сухая, но как раз с парковым стартом (с 11 часов) стал накрапывать дождь, который так и не прекращался до конца соревнований. Организаторы не только хорошо разметили трассу, но и проявили мудрость – объединили в один забег женщин и юниоров, сместив старт забега мужчин с 13:50 на 12:30. В результате мужчины бежали по неокончательно размокшей трассе. Тем не менее, на спусках и на первом подъеме даже шипованная обувь начала проскальзывать и к ней стала наливаться размокшая глина, о чём сообщил, в частности, Алексей Золотухин из подмосковного Щёлково. Впрочем, это не помешало ему уверенно выиграть забег. Чибизов Алексей из Рязани также был верен традиции и занял 2-е место.

Награждение было в уютной обстановке в спортклубе «Кросс» рядом с трассой. Все победители и призеры во всех группах были награждены грамотами, медалями и призами.

Итак, в своих возрастных категориях победителями стали следующие спортсмены: в группе 1995 г.р. и младше Севагина Елена (г. Скопин) и Груздев Александр (ОГОУ ДОД СДЮСШОР); в группе 1993-94 г.р. Ромашова Дарья (шк. 64) и Ванюхин Максим (ОГОУ ДОД СДЮСШОР); среди юниоров (1991-92 г.р.) Горностаева Анастасия (Клепики) и Ващекин Владимир (ПВВДКУ); по группе молодежи (1988-1990 г.р.) Досейкина Екатерина (СДЮСШОР-Олимпиец) и Тарасов Антон (ПРГТУ); среди женщин победителем стала Грушина Анна (шк. 64), а среди мужчин, как уже упоминалось, – Золотухин Алексей (Щёлково Моск.обл.).

Коллектив ОГОУ ДОД СДЮСШОР – лучший среди команд. Подготовили **И. Жданов** и **С. Уланов**

On April, 17th in near Ryazan have passed the Open Championship and Superiority of the Ryazan region on Mountain Running. Usually competitions here pass in rainy weather. This year with the beginning of the first start the small rain also has gone. Organizers not only have well marked a line, but also have united in one running of women and juniors, having facilitated conditions of competitions to men. Rewarding passed in cozy conditions in sport club «Cross» building near to a course.

АХМЕТ АРСЛАН ОБОГНАЛ ДЖОНАТАНА ВАЙЕТТА

4-кратный чемпион Европы Ахмет Арслан (Ahmet Arslan) из Турции обогнал многократного чемпиона мира новозеландца Джонатана Вайетта (Jonathan Wyatt) на прошедших 3 августа в австрийском Майрхофене соревнованиях с красноречивым названием «Harakiri Run» («Самоубийственная гонка»), являвшихся 2-м этапом международного Гран При WMRA.

Отличные погодные условия (солнечно, но не жарко) и сухая трасса позволяли предсказать улучшение рекорда трассы, установленного здесь на первых соревнованиях в 2009 году, а известные имена в мужском стартовом протоколе не оставляли в этом сомнений.

Джонатан Вайетт – 6-кратный чемпион Мира, Ахмет Арслан – 4-кратный чемпион Европы, Шнейдер (Schneider) из Швейцарии, сильная группа кенийцев и множество других сильнейших горных бегунов мира собрались на линии старта.

После первого километра бега по городу группа кенийцев немного вырвалась вперед, однако после второго километра «плоская» трасса сменилась очень крутым подъемом, из-за которого гонка и получила свое название. Именно на этом

подъеме Ахмет Арслан смог догнать и обогнать кенийцев, возглавив гонку.

Вайетт был единственным, кто попытался удержаться за турецким спортсменом, и в итоге его отставание на финише составило около 30 секунд. Но при этом рекорд трассы был улучшен почти на 3 минуты! Шнейдер финишировал 3-м, а кенийцы не смогли подняться выше 5-го места.

У женщин победу одержала американка Бренди Эрхольц (Brandy Erholtz), победительница североамериканского чемпионата 2010 года, достигнув финиша с 4-минутным отрывом от ближайшей преследовательницы.



Томо Шарф

The 4-fold champion of Europe Ahmet Arslan from Turkey has overtaken the repeated world champion of New Zealander Jonathan Wyatt on the past on August, 3rd in Austria. Mayrhofen competitions to the eloquent name «Harakiri Run» («Self-destructive race»), were 2nd stage of International WMRA Grand Prix. At women the victory was gained by American Brandy Erholtz.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Мужчины:

1. ARSLAN Ahmet (Турция) – 50:39
2. WYATT Jonathan (Новая Зеландия) – 51:09
3. SCHNEIDER David (Швейцария) – 52:52
4. KRUPICKA Robert (Чехия) – 53:22
5. KOSGEI Isaac Toroitich (Кения) – 53:29
6. CHEBUSIT Ch. Kipchirchir (Кения) – 54:43
7. FRICK Gerd (Италия) – 54:58

Женщины:

1. ERHOLTZ Brandy (США) – 1:04:26
2. MERTOVA Michaela (Чехия) – 1:08:29
3. JESKA Lauren (Великобритания) – 1:09:27
4. SCHMITZ Sylke (Германия) – 1:10:35
5. BOHOLTAN Liana Alina (Румыния) – 1:11:38
6. KAPUSCINSKI Marion (Австрия) – 1:12:37

(По информации IAAF)

12th WMRA GRAND PRIX 2010

30th Montee du Grand-Ballon (FRA), 2 level;
2nd Harakiri MR Race – Mayrhofen (AUT), 1 level;
15th Feurkogel Berglauf – Ebensee (AUT), 1 level;
26th WCh – Kamnik (SLO), 1* level;
31st Smarna gora MR race – Ljubljana (SLO), 1* level
(система начисления очков – в журнале ГБ № 1(5) /2010).

FINAL RESULTS (4 best from 5)					
Rank	Name	Born Nat. Total	Rank Name Born Nat. Total		
MEN (19 part.)		WOMEN (11 part.)			
1.	ARSLAN Ahmet	86 TUR 386	1.	MAYR Andrea	79 AUT 340
2.	WYATT Jonathan	72 NZL 347	2.	JESKA Lauren	74 GBR 223
3.	SCHNEIDER David	81 SUI 224	3.	FROST Anna	81 NZL 176
...			...		

ТРЕТИЙ КОМАНДНЫЙ ЧЕМПИОНАТ РОССИИ КОМАНДНОЕ ПЕРВЕНСТВО РОССИИ СРЕДИ ЮНИОРОВ ПЕРВЕНСТВО РОССИИ СРЕДИ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК

База РГШ «Столица», Узкое, Москва, ЮЗАО 1.05.2010

МУЖЧИНЫ (зачет по 3 участникам из 4) 12 км (+960 -960 м)

Место	Территория	1	2	3	4	Сумма
1	Самарская обл.	4	5	8	9	17
(Плотников Юрий, Хоменко Сергей, Сорокин Антон, Капцов Валерий)						
2	Ярославская обл.	1	6	11	13	18
(Рейхард Евгений, Смирнов Андрей, Байматов Тимур, Гусев Роман)						
3	Москва-1	3	10	16	17	29
(Самсонов Роман, Трощенко Алексей, Аминев Айнур, Орлов Александр)						

ЖЕНЩИНЫ (зачет по 3 участницам из 4) 8 км (+640 -640 м)

Место	Территория	1	2	3	4	Сумма
1	Ярославская обл.	2	3	4	7	9
(Хазова Юлия, Следникова Наталья, Панковская Ирина, Соколова Ирина)						
2	Самарская обл.	1	5	8	10	14
(Иванова Марина, Чельшова Анастасия, Бурава Надежда, Рогаченко Анастасия)						
3	Ивановская обл.	11	12	14	15	37
(Варенцова Ирина, Ямщикова Надежда, Маннова Нина, Маннова Анна)						

ЮНИОРКИ (зачет по 2 участницам из 3) 4 км (+320 -320 м)

Место	Территория	1	2	3	Сумма
1	Московская обл.	1	3	-	4
(Гурьянова Валерия, Васильева Светлана)					
2	Рязанская обл.	2	4	5	6
(Глазунова Людмила, Половинкина Ксения, Шилина Анастасия)					

ЮНИОРЫ (зачет по 3 участникам из 4) 8 км (+640 -640 м)

В составе стартовавших полных команд не было.

ЮНОШИ (1993-1994 г.р.) 4 км (+320 -320 м)

Выполнившие норматив 1 разряда:

Место	№	Фамилия, Имя	Г.р.	Субъект РФ	Рез-т
1	149	РЕШЕТНИКОВ Родион	94	Кировская обл.	0:18:41
2	387	СЕМУШКИН Артем	93	Нижегородская обл.	0:18:53
3	331	ТРИФОНОВ Сергей	93	Смоленская обл.	0:18:54
4	328	ПЛОТНИКОВ Евгений	94	Чувашия	0:19:16
5	382	ЧЕРНЫХ Павел	94	Москва	0:19:19
6	330	ДОЛГУШИН Михаил	94	Удмуртия	0:19:36
7	134	ИВАНОВ Дмитрий	94	Москва	0:19:37
8	358	ЕГОРОВ Анатолий	93	Марий Эл	0:19:47
9	381	КУДРЯШОВ Иван	93	Москва	0:19:49
10	392	ТЕПТЯЕВ Дмитрий	93	Рязанская обл.	0:20:11

ДЕВУШКИ (1993-1994 г.р.) 2 км (+160 -160 м)

Выполнившие норматив 1 разряда:

Место	№	Фамилия, Имя	Г.р.	Субъект РФ	Рез-т
1	344	ИВОНИНА Екатерина	94	Кировская обл.	0:09:57
2	337	ХРЯЩЕВА Анна	94	Москва	0:10:36
3	368	РОДЯКАЕВА Юлия	95	Ивановская обл.	0:10:38
4	353	УВАРОВА Анастасия	93	Москва	0:10:47
5	341	СТЕПАНОВА Елизавета	93	Псковская обл.	0:10:55
6	386	ВОРОНИНА Наталья	93	Московская обл.	0:10:57
7	333	ЕГОРОВА Анна	93	Самарская обл.	0:10:58
8	339	ЧЕРКАСИНА Ксения	94	Ярославская обл.	0:11:02
9	340	БЕЛКИНА Ксения	96	Ярославская обл.	0:11:16
10	355	ШИПИЛОВА Светлана	96	Московская обл.	0:11:22

КОМАНДНОЕ ПЕРВЕНСТВО КОМИТЕТА ГОРНОГО БЕГА СРЕДИ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК

ЮНОШИ (зачет по 2 участникам из 3) 4 км (+320 -320 м)

Место	Территория	1	2	3	Сумма
1	Москва-5 (УОР-2)	5	11	13	16
(Черных Павел, Литваков Дмитрий, Нефедов Виталий)					
2	Удмуртия	6	14	-	20
(Долгушин Михаил, Роготнев Андрей)					
3	Рязанская обл. -1	10	12	30	22
(Тентяев Дмитрий, Ванюхин Максим, Жарков Юрий)					

ДЕВУШКИ (зачет по 2 участницам из 3) 2 км (+160 -160 м)

Место	Территория	1	2	3	Сумма
1	Москва-1	2	12	н/ст	14
(Хрящева Анна, Соколова Ирина, Плотникова Мария)					
2	Кировская обл.	1	15	-	16
(Ивонина Екатерина, Верещагина Анна)					
3	Ярославская обл.	8	9	16	17
(Черкашина Ксения, Белкина Ксения, Овцынова Елена)					

ДНЮ РОССИИ ПОСВЯЩАЕТСЯ...

9 июня в лесопарковой зоне Автозаводского района г. Тольятти прошли соревнования по горному бегу, посвященные Дню России. Они организованы Комитетом горного бега Самарской областной федерации легкой атлетики, Управлением организации работы с персоналом ОАО «АВТОВАЗ», Клубом любителей бега «ЛАДА» и носили статус неофициального чемпионата Самарской области по горному бегу. На старт вышло 35 человек, в т.ч. 8 женщин. Длина круга составила 3,1 км и включала 7 тяжелых подъемов и спусков. Мужчины до 40 лет соревновались на дистанции 6,2 км, остальные – на 3,1 км. Соревнования проводились по возрастным группам среди ветеранов. Украшением для этих стартов стало участие в них именитых мастеров-международников Гурина Александра – чемпиона России по горному и марафонскому бегу, участника Чемпионата Европы по горному бегу, много-

кратного победителя международных марафонских пробегов и Мальковой Жанны – бронзового призера Чемпионата мира по горному бегу на длинную дистанцию и так же многократного победителя и призера международных марафонских пробегов. Победителями стали: на дистанции 6,2 км Хоменко Сергей (23.11), на дистанции 3,1 км среди мужчин – Миронов Владимир (12.08), среди женщин – Захарченко Дина (13.37). В возрастных группах победили: Демченко Александр, Гурин Александр, Голубев Сергей, Козин Вадим, Зотов Денис, Лопатин Владимир, Степанов Виктор, Михайлов Николай, Малькова Жанна, Доргунова Юлия, Саратова Ольга.

КЛБ «ЛАДА» выражает благодарность тренеру высшей категории по легкой атлетике Матрину Николаю Александровичу за помощь в организации и проведении соревнований.

В. Шашкин, председатель комитета горного бега Самарской областной федерации легкой атлетики, председатель КЛБ «ЛАДА»

About the first MR competitions in Samara region for «Day of Russia».

6-е СОРЕВНОВАНИЯ ОБУДУ И ЧЕМПИОНАТ АФРИКИ

150 ведущих бегунов из 7 африканских стран собрались 28 ноября на 6-е Международные Соревнования Obudu 2010, которые одновременно являлись 2-м Чемпионатом Африки.

Эфиопу Abebe Dinkesa потребовалось 42.21, чтобы стать африканским Чемпионом-2010. 2-м был Fidaku Awash, тоже эфиоп, он был победителем в 2009 и в 2007 годах. Лучший кенийский атлет John Sompol Mnangat пришел 3-м. В командах победила Уганда (во главе с Geoffrey Kusoro, который был 4-м) – 16 очков, далее Кения и Эфиопия – по 17 очков.

У женщин (результаты подведены впервые), победили все из Эфиопии: Meselech M. Haileyesus, установила новый рекорд соревнований 48.57, победив прошлогоднюю победительницу Daska Mamitu. Командой победила Эфиопия, за ней – Нигерия.

...Губернатор штата Лиель Имоук объявил о намерении принять в 2014 году 29-й Чемпионат Мира по горному бегу (29th WMRA World Mountain Running Championships) в Обуду.

By LOC (www.wmra.ch)

About the 2-nd African MR Championships in Obudu.



ПОЕДИНОК «ЛЬВИЦ» НА КАРАСМЕШКЕ

Соревнования прошли 15 мая в Удмуртской Республике, в селе Дебёсы (гора Галанча, местечко Карасмешка). В соревнованиях участвовало 109 человек из 13 регионов РФ. Чемпионат России «вверх-вниз» впервые проводился не в столичном городе. Но надо отдать должное гостеприимству хозяев: радушие и старание чувствовалось во всем. Ко дню Чемпионата было приурочено даже открытие длинной добротной металлической лестницы, ведущей от места размещения организаторов и гостей к очень красивой поляне, где был развернут старт.

На первом круге

На открытии присутствовали заместитель министра по физической культуре и спорту Удмуртской республики А.А. Сунцов, глава МО «Дебесский район» В.Д. Камашев, глава администрации А.С. Иванов. Честь поднятия флагов Российской Федерации и Удмуртской республики была предоставлена чемпионом прошлого года и призерам международных соревнований по горному бегу.

Эти соревнования являлись отборочными на Чемпионат Европы в Болгарии.

Погода была солнечной и сухой, но один раз все же решила напугать участников, уронив буквально три капли дождя, что даже не намочило трассу.

Участники соревновались на кольцевой трассе длиной 1035 метров с перепадом высоты +77 -77 м.

Для младших участников соревнования был проведен Кубок Удмуртской республики для юношей и девушек. Отличились Федоров Юрий (Дебёсы) и Ашихмина Елена (Балезино) – 1995–96 гг. р., Долгушин Михаил (Каракулинский) и Юферева Юлия (Дебёсы) – 1993–94 гг. р., Богданов Денис (Понино) и Федорова Нелли (Мальй Пургинский) – 1991–92 гг. р.

Главной интригой дня был женский забег, т.к. именно на женскую команду возлагаются все наши надежды в Болгарии. Коллектив подобрался великолепный, настоящие

«львицы»: мастера-международники Галина Егорова и Жанна Вокуева, известные спортсменки Елена Наговицына и Елена Марсова. Все они и возглавили забег. Однако по ходу стало ясно: «kozyрь» Марсовой – спуск, «kozyрь» Вокуевой – подъем, а вот Наговицына и Егорова не спешили выходить в лидеры, берегли силы. В результате этой борьбы чемпионкой стала Галина Егорова из Самарской области. Елена Наговицына, уроженка села Дебёсы, заняла 2-е место.

К радости хозяев, блестящая победа ставшего чемпионом страны Павла Наговицына – мужа Елены – показала его готовность к будущим стартам. В небольшом интервью нашему журналу Павел поделился радостью своей победы, к которой он целенаправленно готовился, а Галина с уважением отозвалась о силе своих соперниц. Победителями первенства среди молодежи до 23 лет стали Анастасия Козина (Самарская область) и Василий Пермитин (Татарстан).

Спортсмены и представители Комитета горного бега России отметили хорошую организацию соревнований и качество подготовки трассы. Для участников и гостей спортивного праздника был организован концерт художественной самодеятельности и посещение Музея Сибирского тракта.

Подготовил С. Уланов

On May, 15th in the Udmurt Republic, Debesy (Carasmeshka) has passed the Championship and Superiority of Russia (up&down). 109 persons participated in competitions from 13 regions Russian Federations.

Female running as all our hopes are rested upon a women's team in Bulgaria was the most interesting duel of day. The collective was strong, present "lionesses". Galina became the champion. Elena Nagovitsyna, the native has sat down Debesy, has occupied 2 place. Pavel Nagovitsyn – Elena's husband – has won among men. For participants and visitors the concert and visiting of the Museum of the Siberian Track have been organized.



Лидер – Павел Наговицын

«ГОРНЫЙ БЕГ – ЭТО ОЧЕНЬ ТРУДНЫЙ ВИД...»

15 мая прошел Чемпионат России по горному бегу (вверх-вниз) в небольшом селе Дебёсы, Удмуртская республика. Жители провинции встретили очень радушно, приветливо. Нас разместили в Доме детского творчества, где мы познакомиться с работами жителей с. Дебёсы. Я была впечатлена всеми поделками и картинами, которые ребята сделали своими руками. Очень понравилась природа, с ее небольшим рельефом. В честь открытия соревнований местный творческий коллектив подготовил для нас замечательный праздничный концерт. Все остались с яркими впечатлениями!

Ну вот наконец и дождалась мы дня соревнований... И уже не сиделось нам спокойно в селе, хотелось побыстрее покорить Удмуртские горы!

Уже со старта я поняла, что бег будет не из легких (хотя он и так легким не бывает), ноги не хотели бежать, в теле была слабость... По ходу дистанции появлялись мысли сойти, но я преодолела этот страх и продолжила бороться, тройку лидеров

было сложно догнать, поэтому почти всю дистанцию бежала одна. Самым сложным испытанием для меня стали спуски: проходить их так быстро и уверенно, как соперницы, мне было сложно! Зато все подъемы вбежала, нигде не шла! Это радует!

Этот старт, как и многие другие, дал хороший урок, что горный бег – это очень трудный вид, и к нему надо очень основательно готовиться! Я этот урок усвоила и к чемпионатам Европы и Мира подойду ответственно, подготовлюсь!

Хочу поздравить от всей души девочек с прекрасным выступлением, пожелать дальнейших побед, ну и, конечно же, всем нам подойти к чемпионатам Европы и Мира в самой лучшей форме! Пора показать всему миру, что русские женщины – самые непобедимые!

Жанна Вокуева

...Inhabitants of village Debesy have met very hospitably, affably. Already from start I have understood that run will be difficult, feet didn't want to run, in a body there was a weakness ...The most difficult test for me there were descents. Mountain Running is very difficult kind.



Главное – стремиться...

ПОКОРЕНИЕ ВОРОНЬЕЙ ГОРЫ

13 июня прошел Открытый Кубок Санкт-Петербурга и VI этапа Гран-При России по горному бегу. Старт проходил на Вороньей (Ореховой) горе. Собралась команда из разных городов. Очень понравилась организация соревнований и рельеф трассы, одним словом – впечатлил! Погодные условия добавили экстрима в этот нелегкий вид спорта. Активная группа поддержки не давала расслабиться, а только, наоборот, прибавляла сил. Спасибо Вам, наши болельщики!

Начала дистанцию достаточно бодро, заняв первую позицию. Спустя пару километров, оторвалась от соперниц и продолжила бег в полном одиночестве. Пробежав первый круг, думала, что на втором скорость спадет, но получилось достаточно ровно – это радует! Преодолев дистанцию, душа наполнилась радостью. Я выиграла этот забег. Очень понравилось то, как бежалось: в подъеме забегала уверенно, не переходя на шаг (что часто бывает). В общем, позитивное настроение было обеспечено на целый день!

Спасибо огромное организаторам этого замечательного пробега! Хочется отдельно поблагодарить компанию RED FOX за спонсорскую поддержку в предоставлении одежды для бега.

Жанна Вокуева

On June, 13th has passed the Open Cup of St.-Petersburg on Voronej (Nut) Mountain. Very much the organization of competitions and a course relief was pleasant. The active group of support didn't allow to relax and added forces. Having run the first circle, thought that on the second speed will fall down, but it has turned out exactly enough is pleases!



XI ЧЕМПИОНАТ РОССИИ ПО ГОРНОМУ БЕГУ (ВВЕРХ-ВНИЗ) ПЕРВЕНСТВО РОССИИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ (ВВЕРХ-ВНИЗ)				
Удмуртская Республика, с. Дебёсы, гора Галанча, местечко Карасмешка				
15 мая 2010 года				
МУЖЧИНЫ (МОЛОДЕЖЬ 1988-1998 гг.р. – 6) 12,42 км (+924 -924 м)				
Выполнившие норматив 1 разряда (1-4):				
Место	№	Фамилия, Имя	Г.р.	Субъект РФ
1	44	ПЕРМИТИН Василий	90	Респ. Татарстан
2	45	ШКЛЯЕВ Андрей	89	Удмуртская респ.
3	42	ГОРИН Сергей	89	Респ. Марий Эл
4	41	ГИШКО Александр	90	Ивановская обл.
...				
МУЖЧИНЫ (31) 12,42 км (+924 -924 м)				
Выполнившие нормативы: МС (1-5), КМС (6-18)				
Место	№	Фамилия, Имя	Г.р.	Субъект РФ
1	81	НАГОВИЦЫН Павел	82	Удмуртская респ.
2	96	АБРАМОВ Евгений	83	Нижегородская обл.
3	88	ЖИГУНОВ Эдуард	82	Самарская обл.
4	94	АГАРКОВ Максим	87	Московская обл.
5	90	ШИРОБОКОВ Сергей	79	Удмуртская респ.
6	95	ГУСЕВ Александр	85	Московская обл.
7	78	СТАРИКОВ Денис	82	Респ. Татарстан
8	92	ЛУКИН Дмитрий	81	С.Петербург
9	44	ПЕРМИТИН Василий	90	Респ. Татарстан
10	45	ШКЛЯЕВ Андрей	89	Удмуртская респ.
11	93	АРХИПОВ Эдуард	74	Костромская обл.
12	42	ГОРИН Сергей	89	Респ. Марий Эл
13	91	ПОТОРОЧИН Михаил	87	Удмуртская респ.
14	85	СЕМЕНОВ Александр	63	Респ. Марий Эл
15	41	ГИШКО Александр	90	Ивановская обл.
16	83	ВЕРЕТЕННИКОВ Алексей	93	Удмуртская респ.
17	80	САПАЕВ Александр	87	Удмуртская респ.
18	84	ЕМЕЛЬЯНОВ Денис	86	Удмуртская респ.
...				
ЖЕНЩИНЫ (МОЛОДЕЖЬ 1988-1990 гг.р. – 8) 8,28 км (+616 -616 м)				
Выполнившие норматив 1 разряда (1-5):				
Место	№	Фамилия, Имя	Г.р.	Субъект РФ
1	7	КОЗИНА Анастасия	89	Самарская обл.
2	8	КОРОВКИНА Ирина	88	Удмуртская респ.
3	4	БУРАВОВА Надежда	90	Самарская обл.
4	5	АБДУЛОВА Гульнара	90	Самарская обл.
5	2	СКОРИНОВА Марина	89	Респ. Хакасия
...				
ЖЕНЩИНЫ (17) 8,28 км (+616 -616 м)				
Выполнившие нормативы: МС (1-3), КМС (4-12), 1 разряда (13-14)				
Место	№	Фамилия, Имя	Г.р.	Субъект РФ
1	37	ЕГОРОВА Галина	83	Самарская обл.
2	30	НАГОВИЦЫНА Елена	82	Удмуртская респ.
3	85	МАРСОВА Елена	85	Респ. Марий Эл
4	38	ВОКУЕВА Жанна	87	С.-Петербург
5	7	КОЗИНА Анастасия	89	Самарская обл.
6	8	КОРОВКИНА Ирина	88	Удмуртская респ.
7	34	КУЗНЕЦОВА Наталья	85	Вологодская обл.
8	4	БУРАВОВА Надежда	90	Самарская обл.
9	39	ВАСИЛЬЕВА Олеся	87	Псковская обл.
10	5	АБДУЛОВА Гульнара	90	Самарская обл.
11	36	ЗРЯЧИХ Наталья	83	Пермский край
12	35	ВАРЕНЦОВА Ирина	86	Ивановская обл.
13	2	СКОРИНОВА Марина	89	Респ. Хакасия
14	32	ВАСИЛЬЕВА Ирина	87	Удмуртская респ.
...				

СТАРТЫ ПО ГОРНОМУ БЕГУ В ТОКСОВО

22 мая в Токсово – традиционном месте соревнований горных бегунов – прошло Первенство России среди юниоров и XV Открытый чемпионат г. Санкт-Петербурга по горному бегу («вверх-вниз»).

Эти старты являлись V этапом Гран При России. Соревнования получились довольно представительными: в них

стартовало более 120 участников из 22 регионов России в 10 возрастных категориях.

Борис Вязнер

On May, 22nd in Toksovo has passed Superiority of Russia among juniors and XV Open Championship of St.-Petersburg. Started more than 120 participants from 22 regions of Russia.

ПЕРВЕНСТВО РОССИИ СРЕДИ ЮНИОРОВ (ВВЕРХ-ВНИЗ)				
Санкт-Петербург, пос. Токсово, учебно-спортивная база ВИФКа				
22 мая 2010 года				
ЮНИОРКИ (1991-1992 гг.р.) 3,5 км (+400 -400 м)				
Стартовало 11 участниц				
Место	№	Фамилия, Имя	Г.р.	Субъект РФ
1	3	ОВСЯННИКОВА Фаина	92	Орловская обл.
2	2	РОГАЧЕНКО Анастасия	91	Самарская обл.
3	6	ФЕДОРОВА Нелли	92	Удмуртия
4	5	ЗЕРНОВА Наталья	92	Удмуртия
5	9	ОВСЯННОВА Вероника	92	Санкт-Петербург
6	10	СИДУНКОВА Татьяна	91	Санкт-Петербург
7	7	КОКОРИНА Лия	92	Удмуртия
8	1	КАРЖАНОВА Александра	93	Санкт-Петербург
9	11	ПОТЕМКИНА Анна	92	Санкт-Петербург
...				
ЮНИОРЫ (1991-1992 гг.р.) 6,9 км (+800 -800 м)				
Стартовало 20 участников				
Место	№	Фамилия, Имя	Г.р.	Субъект РФ
1	6	ЛАРКИН Василий	91	Смоленская обл.
2	12	ЗВУКОВ Андрей	92	Рязанская обл.
3	1	СПИРИДОНОВ Александр	91	Самарская обл.
4	7	ТРИФОНОВ Сергей	93	Смоленская обл.
5	2	ЕРЕМЕЕВ Петр	91	Чувашская р-ка
6	8	СИРОТКИН Александр	92	Ивановская обл.
7	20	НАЗАРЫЧЕВ Велимир	92	Санкт-Петербург
8	13	ЯКОВЛЕВ Алексей	92	Санкт-Петербург
9	5	СКОРОБОГАТОВ Алексей	91	Курганская обл.
10	16	БАШАКОВ Артемий	92	Санкт-Петербург
11	9	ЖЕЛЕЗНОВ Сергей	92	Удмуртия
12	11	ТРОНИН Илья	92	Удмуртия
...				





МОЛОДАЯ РОССИЯ ЗАДАЕТ ТОН В ГОРНОМ БЕГЕ

11 стран прислали своих представителей на крупнейший Мировой юношеский форум в итальянский Сауз д' Оулкс, расположенный в окрестностях олимпийских баталий Туринской Олимпиады 2006 года. Кстати, здесь проходил Мировой Трофеи 2004 года, где впервые российская команда поднялась на пьедестал почёта.

Шикарный прием, радушие организаторов, прекрасное размещение, отменная еда, солнечная погода создали отличное настроение. Об отеле следует сказать отдельно. «Латоре» – башня. Все номера расположены по периметру винтового пандуса, поднимающего

госиз горы на 8 этажей. А внутри огромное отверстие.

В 14 часов – традиционный парад с представлением стран-участниц по улочкам старого города: Англия, Болгария, Германия, Италия, Ирландия, Польша, Россия, Словения, Турция, Шотландия, Уэльс. Все команды в национальной форме и с флагами. Звучат гимны. Чувствуется приближение гонки.

В 15 часов забеги начинаются со стартов самых маленьких. Старт по брусчатке, резкие повороты, крутые подъёмы, грунт, асфальт и выход на травяной склон, затем обратно в город – всего 700 метров.

В забеге 12-летних на дистанции 1331 метр стартует Кристина Смирнова. В путь ее отправляет дедушка – тренер Валерий Петрович Погодин. Они из Нелидова Тверской области. Первый раз за границей. Кристина очень любит бегать. 23 участницы отважно петляют по улицам. По ходу дела Кристина оказывается и третьей, и первой, и четвертой. В итоге прибегает пятой, впереди большой группы преследовательниц. Молодец!

Основные забеги, где разыгрываются личные и командные медали и кубки Мирового первенства начинаются в 16.30 и в 17 часов. Тренеры Алексей Николаевич Трушков из Кирова и Александр Яковлевич Кривоногов из Кургана располагаются на основном склоне, поскольку помимо малого стартового круга девушкам предстоит преодолеть еще 2 больших круга по 1330 метров, а юношам ещё на 1 круг больше.

Среди основных конкурентов по прошлым годам команды Италии, Польши, Турции, и сборные туманного Альбиона.

В прошлом году в Германии наша команда девушек с трудом заняла 3-е место. Быстро начав, Овсянникова, Михайлова Вероника и Авдеева еле привели себя в порядок к третьему кругу.

В этом году российскую команду представляют: Екатерина Ивонина из Кирова, Анна Хрящева из Владимира, получившие путевки на Первенстве России в Узком, и Александра Богатырева из Москвы, участница прошлогоднего Чемпионата Мира по юниоркам. Предстартовому волнению подвержены все.

Участницы приглашаются в стартовую зону. Каждой команде выделен свой коридор.

Дают старт. Разгон по брусчатке метров 150. Узкая улочка. Резкий поворот налево вверх. Саша стартует в лидирующей группе, Аня и Катя во втором десятке. Начинается непредсказуемая гонка! Первый малый круг не вносит существенных изменений, кроме того, что Аня и Катя не теряют связь с лидирующей группой. Основной подъем второго круга переворачивает все с ног на голову! Все трое оказываются в лидирующей группе. А подъем такой, что и лидеры иногда переходят на шаг. Кажется, Саша выходит на 1-е место, обойдя настырную спортсменку из Уэльса Фион Прайс. Катя и Аня сказочно легко обходят соперниц – вработались неплохо. Но на спусках, на крутом серпантине всё отдают соперницам. Тем не менее, до меня отчетливо доходит, что все трое в рабочем состоянии, грамотно бегут, а других полных команд близко нет. Если так добегут – мы на пьедестале. Второй подъем, казалось, «доканал» Фион Прайс и других соперниц. Сначала Катя, потом Аня выходят вперед. В

какой-то момент наши занимают все три первых места. Причем, Аня спокойно передвигается к вершине, не особо стараясь увеличить разрыв. Ай, как надо оторваться! На спуске она проигрывает. И уэльская девушка не упускает своего шанса. Мчится вниз, обгоняя нашу тройку! А Катя выигрывает спуск у Ани и становится второй.

Безоговорочная победа 2+3+4 при жестком зачете 3 из 3! Поздравления представителей WMRA: президента Бруно Гоззеллино и технического делегата Раймондо Балликко.

Стартуют юноши. Разбегаемся по точкам. Маленькая Кристина и ее дедушка-тренер тоже при деле – помогают ребятам перед стартом. Обращает на себя внимание турецкая команда – четыре самых серьезных по виду тренера и крепкие ребята. Подсознательно давит, то, что последние два года они завоевали много золотых медалей на Чемпионатах мира и Европы, как среди взрослых, так и среди юниоров.

Наши ребята, как и девочки, грамотно начинают бег – держатся в лидирующей группе и не рвутся вперед на первых порах. Виталий Лагушин и Родион Решетников – в десятке, Сережа Трифонов подальше. Зато двое турецких спортсменов Нури Комуру и Сомез Даг мчатся вперед. А с ними итальянец Джованни Оллоко. Малый круг проходит без особых изменений. Все вработываются. Начало второго круга и первый большой подъем вносят коррективы. Наши неплохо бегут вверх. Лидирующая группа несколько расслабляется. На фоне мчащихся турков, многие на спусках выглядят ужасно, в том числе и наши. Но Родион, Виталий и Сережа работают старательно.

На третьем круге Родион становится лучшим из наших. У Виталика небольшая кризис, но существенно на расположении мест это не сказывается. Сережа аккуратно приближается к первой десятке. А турки, по-прежнему, впереди, только вперед выходит другой. Итальянец выходит на второе место. В голове два турка, два ирландца Йохан Тоттен и Кевин Донеи, два итальянца Некаджанет Триппа и Дилан Титон, а где у них третьи участники, смотреть не успеваем.

Последний круг. Подъем и спуск. Отрыв первой тройки очевиден. Командный результат пока непредсказуем. Хорошо, что все наши в десятке. Но впереди нас два турка, два ирландца и два итальянца. На последнем спуске ребята явно уступают в скорости, но держатся. Все трое финишируют в десятке. Сергей хорошо финиширует, обгоняет Родиона и почти достает Виталика. Ждем командных результатов. Мы можем стать и первыми, и четвертыми. Только через 20 минут узнаем, что мы – вторые! А победу празднуют крепкие ирландцы. Второй итальянец выступал лично. Турки и итальянцы набрали по 27 очков. Но последний зачетный итальянец лучше третьего турка, поэтому итальянцы третьи.

Строго оценивая выступление на этом соревновании, можно поставить нашим участникам следующие оценки: подъемы – 5, спуски – 3 с минусом, тактика – 5 с плюсом!

Соревнование организовано замечательно – «Атлетика Суза» не первый год проводит соревнования по горному бегу. Адриано Аскьерис с супругой и Паоло Джерманетто – молодцы!

Михаил Попов, июнь 2010, Италия

11 countries have sent the representatives on the largest World youthful forum in Italian Sauez d'Oulx. Good reception, kindness of organizers, fine placing, tasty meal, solar weather have created excellent mood. In running of girls Katya and Ania easily bypass competitors, but on descents lose. The girl from the Wales overtakes our trinity. And Katya becomes the second. A victory a command: 2+3+4! Our boys, competently begin run – keep in in the lead group and aren't torn forward. Ahead – guys from Turkey. In 20 minutes after finish we learn that our command – the second! And the victory is celebrated by Irish. Italians – the third. Estimations to our runners: liftings – 5, descents – 3 with a minus, tactics – 5 with plus! Gratitude to Adriano Ascheris with the Spouse and Paolo Germanetto – good fellows!

11° MEMORIAL MARCO GERMANETTO – 5° WMRA YOUTH CHALLENGE

GIRLS TEAMS (10)			
Place	Nation	Total	Places
1	RUSSIA (RUS)	9	2,3,4
2	INGHILTERRA (ENG)	21	5,6,10
3	IRLANDA (IRL)	35	9,12,14
4	ITALIA (ITA)	41	8,15,18
5	SCOZIA (SCO)	42	7,13,22
...			

BOYS TEAMS (11)			
Place	Nation	Total	Places
1	IRLANDA (IRL)	17	3,5,9
2	RUSSIA (RUS)	23	6,7,10
3	ITALIA (ITA)	27	4,11,12
4	TURCHIA (TUR)	27	1,2,24
5	INGHILTERRA (ENG)	47	8,18,21
...			



«БЫЛО ТРУДНО..., НО Я СТАРАЛАСЬ»

К этим соревнованиям я готовилась очень долго. Бегом занимаюсь с двух лет и постоянно участвовала в различных соревнованиях, но только по ровным, асфальтированным дорожкам. Впервые в состязаниях по горному бегу выступила в ноябре 2009 года в Москве, на спортбазе «Узкое». В этом же году покорила горные трассы в Рязани, Москве, Санкт-Петербурге. Везде были довольно хорошие результаты.

И вот на меня обратили внимание в Комитете горного бега и пригласили участвовать в Первенстве мира по горному бегу в составе команды России. Когда я узнала, что смогу в Италии (именно там должны были состояться соревнования) представлять Россию, моей радости не было предела!

25 июня самолетом из Москвы мы прибыли в Милан, далее – автобусом до Турина, а оттуда еще 80 километров до небольшого городка Sauez d'Oulx (Сауз де Оулкс), где и должны были состояться эти интересные соревнования. Между прочим, Sauez d'Oulx был местом проведения горнолыжных соревнований по фристайлу на XX зимних Олимпийских Играх в Турине в 2006 году.

Встретили нас очень хорошо: вкусно накормили и разместили в уютных номерах четырехзвездочного отеля.

Всего участвовать в Первенстве прибыли спортсмены из 11 стран (Болгария, Германия, Турция, Англии и других). Спортсменам в моей возрастной группе надо было бежать 1331 метр. В моей группе 23 участницы, и я – единственная из России. Было трудно: климат, горы, перелеты, дорога – все

это сказывалось на самочувствии, но я старалась. И в итоге – 5-е место! Считаю, что показала неплохой результат, тем более это мои первые международные соревнования.

Мне очень понравилась поездка. Сами соревнования и их организация прошли на пять с плюсом! Городок, где мы остановились, очень красивый, уютный, чистый. А еще – доброе отношение людей. Казалось, жители всего города собрались вдоль трассы и болели за спортсменов, подбадривая и подгоняя их.

Вся наша девичья юношеская сборная стала действительно единой командой, которая смогла занять первое общекомандное место. Россия – чемпион!

Очень жаль, что всё быстро закончилось. А так хотелось еще побродить по этому чудесному уголку, полюбоваться пейзажами гор. Жаль, что я не знаю итальянского языка и не понимаю, что говорят добрые жители этого ухоженного городка. Приеду домой и обязательно буду усиленно учить английский язык и тренироваться, готовиться к новым стартам. Спасибо всем, кто поверил в меня!

Кристина Смирнова, член команды России по горному бегу

I prepared for these competitions very long. I am taken by run since two years and constantly participated in various competitions. When I have learned, I can represent Russia in Italy, my pleasure wasn't a limit! Have met us very well: it is tasty have fed and have placed in cozy rooms in my group of 23 participants, and I – unique of Russia. It was difficult: a climate, mountains, flights, road – all it affected state of health, but I tried. And as a result – 5 place!

«У НАС МНОГО ТАЛАНТЛИВЫХ МАЛЬЧИШЕК И ДЕВЧОНОК...»

26 июня нам представилась возможность защищать честь России на международных юношеских соревнованиях по горному бегу в Италии. Нам – это юной, но уже со стажем, бегуние Кристина Смирновой из города Нелидово Тверской области и ее тренеры, автору этих строк.

Прежде чем войти в состав сборной команды, Кристина дважды выиграла пробег «Семь холмов лесом» в Москве – в 2008 и 2009 годах в своей возрастной группе. В ноябре прошлого года стала чемпионкой на последнем этапе Гран При России в Москве на спортбазе «Узкое». В 2010 году 1 мая там же была 3-й, а 22 мая в Санкт-Петербурге на спортбазе «Токсово» – 2-й.

И вот мы в Италии на международных соревнованиях. Команду разместили в четырехзвездочном отеле: отличное проживание, прекрасное питание. Да и сам городок – чистый, ухоженный. Красивые здания, мощеные бульварными мостовые, добродетельное отношение людей – все это настраивало на позитивный лад.

Понравилась сама организация соревнований: доброе отношение организаторов, все четко, понятно, без суеты и ошибок. Хорошо оборудован стартовый городок, понятно обозначена трасса. Через 5–10 мин после каждого забега готовые финишные протоколы вывешивались на стенды для ознакомления.

Мы понимали всю полноту ответственности, которая лежала на нас, поэтому не имели права подвести ни руководство Комитета горного бега России, ни всех тех, кто делегировал нас на столь крупные соревнования. А главное – оправдать доверие руководства нашего Нелидовского района. Лично

глава Андрей Арнольдovich Римдзёнок проявил интерес, поверил в талант Кристины. Благодаря его усилиям, мы смогли пройти и отборочные этапы, и выехать на международные соревнования. В итоге Кристина, выступая в возрастной группе 12–13 лет, заняла 5-е место среди 23 соперниц. Первый блин не оказался комом. Не напрасно было потрачено столько времени, сил, а главное – средств. Мы хотим со страниц журнала поблагодарить главу Нелидовского района Тверской области за понимание, веру, поддержку. Побольше бы таких руководителей на местах, и тогда не было бы для нашей страны прорывных Олимпиад – таких, как в Ванкувере. Россия сильна глубиной. У нас много талантливых мальчишек и девчонок, нет только достойного внимания к ним.

Валерий Погодин, тренер Кристины Смирновой. Нелидовский район, Тверская область

The head of our area Андрей Rimdzyonok has shown interest, has believed in Christina's talent. Thanking its efforts, we could leave on the international competitions. ...We have many talented boys and little girls.

11° MEMORIAL MARCO GERMANETTO

RAGAZZE (GIRLS 1997–98 – 23 part.) 1.331 Km Up & Down				
Pos.	Numb.	Name	YOB Country	Time Place
1	97	VARANO Paola	98 TURCHIA (TUR)	5:35 1
2	61	CURTABBI Eleonora	97 ITALIA (ITA)	5:43 2
3	84	BIGINELLI Emma	97 ITALIA (ITA)	5:54 3
4	70	RICHARD Martina	97 ITALIA (ITA)	5:58 4
5	32	SMIRNOVA Kristina (I)	98 (RUSSIA) (RUS)	6:02
...				

Sauez d'Oulx – ITA, 26 June 2010

W (GIRLS – 30 part.) 3.36 Km Up & Down				
Pos.	Numb.	Name	YOB Country	Time Place
1	31	PRICE Ffion	94 GALLES (WAL)	16:32 1
2	18	IVONINA Ekaterina	94 RUSSIA (RUS)	16:39 2
3	19	KHRYASHEVA Anna	93 RUSSIA (RUS)	16:47 3
4	17	BOGATIREVA Alexandra	93 RUSSIA (RUS)	16:49 4
5	1	RICHES Laura	93 INGHILTERRA (ENG)	16:53 5
6	3	TAYLOR Beckie	93 INGHILTERRA (ENG)	16:58 6
7	21	REES Halina	94 SCOZIA (SCO)	17:09 7
8	12	DE MARTIN PINTER Marlen	93 ITALIA (ITA)	17:11 8
9	8	RYAN Meghan	94 IRLANDA (IRL)	17:18 9
10	2	SPENCER Emma	94 INGHILTERRA (ENG)	17:32 10
...				

M (BOYS – 31 part.) 4.69 Km Up & Down				
Pos.	Numb.	Name	YOB Country	Time Place
1	27	DAG Somes	93 TURCHIA (TUR)	19:12 1
2	13	OLOCCO Giovanni (I)	93 (ITALIA) (ITA)	19:38
3	29	KOMUR Nuri	94 TURCHIA (TUR)	19:43 2
4	10	TOTTEN Eoghan	93 IRLANDA (IRL)	20:04 3
5	11	CRIPPA Nekagenet	94 ITALIA (ITA)	20:11 4
6	8	DOONEY Kevin	93 IRLANDA (IRL)	20:20 5
7	18	LAGUSHIN Vitaly	93 RUSSIA (RUS)	20:24 6
8	20	TRIFONOV Sergei	93 RUSSIA (RUS)	20:24 7
9	4	SCOTT Marc	93 INGHILTERRA (ENG)	20:25 8
10	9	DUNNE Carl	93 IRLANDA (IRL)	20:28 9
11	19	RESHETNIKOV Rodion	94 RUSSIA (RUS)	20:32 10
...				



МЕДАЛИ С РИЛЬСКИХ ПОВОРОТОВ

В воскресенье 4 июля в болгарском городке Сапарева Баня прошел 9-й Чемпионат Европы по горному бегу.

Российская команда может похвастаться наградами:

Анастасия Михайлова – бронзовая медаль среди юниорок;
Команда юниорок – второе командное место;
Елена Наговицина – бронзовая награда среди женщин;
Женская команда – третье командное место.

От души поздравляем наших бегуний!
С других, технической и организационной сторон, встреча в Сапареве бане проявила много вопросов связанных с состоянием дел и изменениями в мире горного бега. Начну с приятно-го. Болгарии удалось провести отменные соревнования. Учено многожество деталей, показан профессиональный подход. Фантастическое освещение телевидением этого чемпионата. Впервые шла прямая трансляция с трассы. 25 телекамер находились на трассе. Было проложено 12 км кабелей. Стоимость этого удовольствия составила около 120 000 евро. Зрители находившиеся в зоне старт-финиша могли на большом экране наблюдать за ходом событий. Периодически появлялся теку-

щий протокол и положение команд в данный момент времени. (Я бы сделал отдельный экран, где висел бы протокол и результаты обновлялись в режиме online). Это создало колорит постоянной интриги, захватывающего сюжета, что держало зрителей в напряжении, дало почувствовать интерес борьбы. Нам даже удалось сообщать спортсменам положение дел в командном зачете, что позволило добиться лучших командных результатов, конкретизировало мотивацию спортсменов.

Однако есть и нововведения другого качества. Чемпионат Европы – собственность ЕАА. Новые решения по сокращению финансовой поддержки команд создали участникам существенные трудности. Так организаторы оплачивают прием лишь почетным участникам; все официальные лица и не попавшие в зачет платят сами, как «экстра-персоны». Это особенно чувствительно не получающим финансовой поддержки от своих федераций и министерств по выездам на официальные старты. Мотив один – неолимпийская дисциплина.

Михаил Попов

About our results and the organization of 9th European MR Championships.

«НАКОНЕЦ-ТО МЫ ЭТО СДЕЛАЛИ!»

...Организаторы очень радушно нас встретили в аэропорту. По приезду в Сапареву Баню нам всем подарили замечательные рюкзаки с символом соревнований ГОРНЫМ КОЗЛИКОМ. Вот это праздник! На следующий день мы дружно направились на просмотр трассы. Она оказалась не такой сложной, как я ожидала, больше смутили спуски, ведь бегать со спусков у меня получается не очень хорошо... Но я не унывала, ведь в спорте бывает всякое. Ближе к вечеру мы отправились к центру города на Церемонию открытия. Местные жители подарили нам позитивное настроение, научили национальному танцу... Много приятных эмоций наполнили сердца теплом и радостью. Очень долго не могла уснуть... Проснувшись с отличным настроением и боевой готовностью.

Наступило время старта. Понеслись! Бег задала в хорошем темпе, мы с нашими девчонками держались друг друга рядом до первого спуска... Вот там и началась борьба за лидерство, много было приятно сказать, что в этом испытании победит тот, кто умеет хорошо преодолевать спуски. По дистанции я старалась отыгрываться только на подъемах, так как на спусках обогнать никого не могла, но я не сдавалась и продолжала бороться до последнего. Было очень приятно слышать родные голоса наших замечательных болельщиков... Ребята нас поддержали здорово! Спасибо им огромное! Остаются последние 600 метров до финиша, мне кричат: «Надо догнать впереди хотя бы одну! Одно очко проигрываем!» Тут меня как будто стукнуло по голове, я в миг смогла пе-

релкнуться на более быстрый темп и, собрав все силы, помчалась что есть сил догонять... Обогнала одну, затем вторую и – вот он, финиш! ...Время идет, жду голоса комментатора, который объявит команды-победительницы. В сердце легкая дрожь от ожидания... Наконец объявляет: «3-е место – РОССИЯ...» На душе – радость, в глазах пробиваются слезы... Наконец-то мы это сделали! Наша заслуженная и долгожданная медаль! Девчонки, мы – СУПЕР!!! Спасибо всем огромное! Следующая цель – серебро! Очень хочется поблагодарить Наговицину Леночку за такое мужество! Она стала бронзовой призеркой Чемпионата Европы! Так держать! И вообще высказать благодарность девчонкам, ведь каждая из нас внесла свою душу, свои силы в эту БРОНЗОВУЮ МЕДАЛЬ!

Отдельное спасибо моим спонсорам: компании RED FOX за предоставленную помощь, ну и, конечно же, моему замечательному, самому любимому Санкт-Петербургскому государственному университету водных коммуникаций за оказанную материальную помощь в моей поездке на Чемпионат!

Жанна Вокуева

...Here it is a holiday! At Opening ceremony local residents have presented to us have created positive mood, have taught national dance. ...Run have set in good rate. ...In this competition will be won by the one who is able to overcome descents well. ...To me shout: «It is necessary to catch up ahead at least with one! One point it is lost!» I could be switched to faster rate and have overtaken one, then the second and – here it, finish! The announcement: «3 place – Russia...» On a shower – pleasure, in eyes – tears. ...At last we have made it!

ЗАРУБЕЖНЫЕ СТАРТЫ – 2010

ЗАРУБЕЖНЫЕ СТАРТЫ – 2010

9th EUROPEAN MR CHAMPIONSHIPS

Sapareva Banya / BUL
4 July 2010

WOMEN 9.0 km / +495 -495 m (62 started)				
Rank	Bib	Name	Country	Time
1	517	DUMERGUES Marie Laure	82 FRA	39:13
2	530	BELOTTI Valentina	80 ITA	39:29
3	549	NAGOVITSYNA Elena	82 RUS	39:44
4	531	CONFORTOLA Antonella	75 ITA	40:11
5	553	KRKOŠ Lucija	88 SLO	40:17
6	533	SCOLARI Cristina	72 ITA	40:33
7	504	MIHAYLOVA Milka	72 BUL	40:36
8	540	MARTINHO Carla	86 POR	40:56
9	552	KOSOVELJ Mateja	88 SLO	41:04
10	522	WILKINSON Victoria	78 GBR	41:10
...
16	550	VOKUEVA Janna	87 RUS	41:54
...
20	548	MARSOVA Elena	85 RUS	42:11
...
37	547	KHAZOVA Yulia	83 RUS	44:21
...

Junior WOMEN 4.6 km / +235 -235 m (39 started)				
Rank	Bib	Name	Country	Time
1	124	DRAGOMIR Denisa Ionela	92 ROM	18:28
2	136	TARHAN Yagmur	91 TUR	19:13
3	127	MIKHAYLOVA Anastasia	91 RUS	19:25
4	137	DAG Burcu	91 TUR	19:35
5	118	TITON Letizia	92 ITA	19:36
6	111	BUCHANAN Catriona	91 GBR	19:36
7	128	OVSYANNIKOVA Faina	92 RUS	19:44
8	132	OBIDIC Kaja	91 SLO	19:53
9	138	SEVILAY Eytemis	93 TUR	19:56
10	117	TIRINZONI Mabel	91 ITA	20:16
...
...	ZERNOVA Natalia	92 RUS	DNF	...

MEN 12.2 km / +685 -685 m (78 started)				
Rank	Bib	Name	Country	Time
1	772	ARSLAN Ahmet	86 TUR	46:14
2	741	DEMATTEIS Martin	86 ITA	46:40
3	739	DE GASPERI Marco	77 ITA	47:19
4	725	RANCON Julien	80 FRA	47:22
5	738	ABATE Gabriele	79 ITA	47:42
6	740	DEMATTEIS Bernard	86 ITA	47:57
7	775	TURK Abdulkadir	76 TUR	48:10
8	724	MEYSSAT Emmanuel	80 FRA	48:29
9	721	CREPO Javier	76 ESP	48:42
10	720	CASTANER Cristofol	72 ESP	48:51
...
39	ZOLOTKHIN Alexey	84 RUS	52:34	...
...
50	PERMITOV Vasily	90 RUS	53:51	...
...
53	ABRAMOV Evgenii	83 RUS	54:12	...
...
59	NAGOVITSYN Pavel	82 RUS	54:52	...

Junior MEN 9.0 km / +495 -495 m (59 started)					
Rank	Bib	Name	Country	Time	
1	356	PAK Huseyin	91 TUR	35:16	
2	357	YILDIRIMCI Sebhattin	94 TUR	35:43	
3	303	JOLY Jente	91 BEL	36:10	
4	326	RUATTI Paolo	91 ITA	36:18	
5	325	DEBIASI Andrea	91 ITA	36:26	
6	318	SIMPSON Robbie	91 GBR	36:36	
7	341	RUSAKOV Andrey	92 RUS	36:54	
8	354	DAG Sonmez	93 TUR	36:59	
9	321	JENNINGS Emmet	91 IRL	37:18	
10	319	ALRAUN Fabian	91 GBR	37:23	
...	
14	340	LAGUSHIN Vitaliy	93 RUS	37:59	...
...	
17	342	ZAYTSEV Artem	91 RUS	38:17	...
...	
24	339	AMINEV Aynur	91 RUS	39:03	...



TEAM'S CLASSIFICATION			
Place	Country	Scored points (rank)	
MEN (all 19)			
1.	ITA	10 (2,3,5,6)	
2.	FRA	30 (4,8,18,30)	
3.	ESP	38 (9,10,19)	
4.	TUR	41 (1,7,33,36)	
5.	POR	42 (11,15,16,22)	
...
14.	RUS	142 (39,50,53,59)	
WOMEN (all 13)			
1.	ITA	12 (2,4,6,11)	
2.	FRA	37 (1,17,19)	
3.	RUS	39 (3,16,20,37)	
4.	BUL	41 (7,13,21,29)	
5.	GBR	47 (10,14,23,25)	
...
Junior MEN (all 15)			
1.	TUR	11 (1,2,8,21)	
2.	ITA	34 (4,5,25,31)	
3.	GBR	35 (6,13,16)	
4.	RUS	38 (7,14,17,24)	
5.	CZE	71 (19,22,30,38)	
...
Junior WOMEN (all 12)			
1.	TUR	6 (2,4,9)	
2.	RUS	10 (3,7)	
3.	ROM	12 (1,11,25)	
4.	ITA	15 (5,10,15)	
5.	GBR	19 (6,13,14)	
...

ИЮНСКИЙ ЗНОЙНЫЙ ДЕНЬ В КУРГАНЕ

После двухлетнего перерыва горный бег снова вернулся в Курган. Чемпионат и Первенство УФО и Курганской области, а также VII этап Гран При России по горному бегу стартовал на лыжной базе «Спартак» в поселке Увал.

Сравнивая рельеф курганской трассы с трассами горного бега в России, отметим, что она более мягкая по рельефу, хотя имеет лицензию и соответствует всем требованиям. Тем не менее, не все стартовавшие справились с подъемами и зноем. Хотя и проложена трасса в березовом лесу и бег проходил в тени деревьев, жара чувствовалась. Вместе с курганцами приняли участие представители Тюменской области и Ямало-Ненецкого АО. Сразу отметим, что в спортивном отношении с гостями курганцы были не очень «гостеприимными».

Второй год на чемпионате проводится для спринтеров бег на 100 метров в гору. В этот раз 11 претенденток оспаривали звание чемпионки. В финале мастер спорта Елена Колесникова добавила к своим многочисленным наградам и титул сильнейшей горницы в спринте с результатом 18,2 сек. Соревнование Елене понравилось: «Необычно, на природе, в большой компании!» У мужчин Александр Найдя (КГСХА) уверенно одержал победу над соперниками. Его результат 16,0 сек.

На 4 км стартовали все группы вместе. Бег сразу повела Ольга Погодаева (ОСДЮШОР № 2), за ней – ее ученица Ксения Борисова (УОР). Обе спортсменки имеют большой опыт в горных соревнованиях. Третьей завершила бег ветеран Татьяна Худякова – она переживает вторую спортивную молодость и уже показала ряд высоких достижений.

Мужской забег на 6 км стартовал в самом пекле. Вперед сразу устремился мастер спорта Александр Вишнягов (СК Зауралец», КВИ), за ним пришли к финишу мастер спорта Константин Костин (СК «Зауралец»), который начал грамотно, во втором десятке, а затем и Денис Кораблев (ЯМАЛ).

М. Такунцев, 16.06.2010, г. Курган (фото liveinternet.ru)

After a two-year break Mountain Running has again returned in Kurgan. The Championship and Superiority UFO (Ural Federal District) and the Kurgan region started in settlement Uval. Not all starting have coped with liftings and heat. Though the course in birch wood is laid and run passed in a shade of trees, the heat was felt. Together with sportsmen of the Kurgan region representatives of the Tyumen region and Yamal-Netets AO have taken part in competitions. The second year in the Championship is spent for sprinters run on 100 meters uphill. On 4 km started Olga Pogodaeva has won. On 6 km men the first had Alexander Vishnjagov.

НОВЫЕ «КОРОЛЬ» И «КОРОЛЕВА» КОРОЛЁВСКИХ ГОРОК

«Королёвские горки» № 11 (X Чемпионат Московской области, VIII этап «Гран При России», X Первенство г.Королёва по горному бегу) прошли 11 июля в жаркую погоду. Поэтому было меньше детей, но традиционно высоким было представительство ветеранов из КЛБ «Гармония» г. Королёва.

На 30 км стартовали 6 участников (в т.ч. 2 женщины). У мужчин финишировали трое: Буслаев Вячеслав из Подольска («король») и москвичи Баранов Анатолий (2-й) и Лукашов Юрий (3-й). У женщин «горной королевой» стала Симутина Елена из Брянска. Оба победителя – дебютанты этих стартов.

Среди участников старше 50 лет в забеге на 8,4 км победила Шабалина Зинаида из Щёлково, призёр Чемпионата России этого года в суточном беге, а в забеге на 1732 м среди участников старше 80 лет победила легендарная Никитина Раиса из Протвино, многократная рекордсменка Мира по бегу на 100 км в старших возрастных группах. В забеге ветеранов на 8,4 км победил Александр Замков из Йошкар-Олы. У женщин в забеге на 8,4 км 1-й была Кремена Евгения из Королёва, 2-е место заняла Жилина Мария из Подольска, а 3-е – Мосина Ксения из Москвы.

Наиболее острая и красивая борьба развернулась в забеге на 15 км у мужчин, где приняли участие ведущие горные бегуны Подмосковья, входящие в сборную России – Александр Гусев и Алексей Золотухин. Со старта участники ушли плотной группой, но к концу первого круга Александр стал постепенно уходить в отрыв, сохранив его до финиша. Вторым шёл Алексей. Затем на втором круге Алексея обогнал Трощенко Алексей из Москвы, но ненадолго. На третьем круге Золотухин Алексей опять вышел на 2-е место и не упустил его до финиша, уверенно наращивая преимущество.

Иван Жданов

“Korolev hills” № 11 have passed on July, 11th in hot weather. Running on 30 kilometers have won Buslaev Vyacheslav, it became «The Mountain king», and Simutina Elena («The mountain queen»). Most hard-fought battle was in running on 15 km at men. Alexander Gusev became the first, Alexey Zolotuhin was the 2nd, Alexey Troshchnko was the 3rd.



NEWS

ЯНВАРЬ 2011: СОВЕТ WMRA В МОНТЕ-КАРЛО

В середине января 2011 года в Монте-Карло состоялось заседание Совета WMRA вместе с представителями ИААФ.

...Было заявлено, что на 27-м Чемпионате Мира в Албании WMRA гарантирует исполнение стандарта соревнования и трасса будет удовлетворять техническим параметрам WMRA. ...Для 28-го Чемпионата Мира 2012 года заявок до сих пор не поступало.

Совет WMRA единодушно решил провести 13-й Гран При WMRA 2011, который будет сформирован 6 международными горными гонками.

...Совет WMRA дал главному международному молодежному соревнованию новый титул «Международный Молодежный Кубок»: «International Youth Cup» с 2012 года.

Начиная с 2011 года WMRA заплатит поддержку в 200 евро на проездные расходы каждой федерации, но федерации должны заплатить ежегодную плату за членство в WMRA.

...Для 7-го Международного Молодежного Кубка WMRA 2012 Россия предложила место проведения с. Дебёсы, Удмур-

тия. Они приглашают команды для соревнования в этом году 13 августа 2011 года. Это будет смешанная эстафета.

...9th WMRA World Long Distance Mountain Running Challenge 2012 состоится в рамках пробега Юнгфрау (Швейцария), вероятно, 8 сентября (дата должна быть согласована с датой Чемпионата Мира). Гонка будет в новом месте.

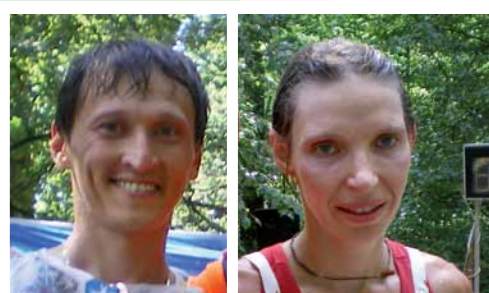
...Совет по согласованию с WMA, решил, что с 2011 года не будет категории 80+ и ветеранам старше 80 лет не разрешается участвовать в официальных стартах ветеранов.

...Другие пункты касались преамбулы в ИААФ и Совет согласился, что WMRA должен подумать о системе лейблов для будущих соревнований, особенно для Grand Prix races и Long Distance Challenge.

Тем временем, у Элизы Деско, дисквалифицированной на 2 года, есть один месяц для апелляции этого решения. WMRA ждет окончательного решения прежде, чем принять решение относительно результатов Чемпионата Мира 2009 года.

Бруно Гоззеллино (президент WMRA)

WMRA Council meeting was held in Monte Carlo. The most important for us – International race for Youth has a new title «International Youth Cup»



Иван Жданов

ОТОВСЮДУ



Наговицына Елена — обладатель бронзовой медали среди женщин Чемпионата Европы по горному бегу

Женская команда России:
Наговицына Елена,
Вокужева Жанна,
Марсова Елена,
Хазова Юлия — обладатель бронзовой медали Чемпионата Европы по горному бегу



Михайлова Анастасия — обладатель бронзовой медали среди юниорок Чемпионата Европы по горному бегу

Команда юниорок России:
Михайлова Анастасия,
Овсянникова Раина — обладатель серебряной медали Чемпионата Европы по горному бегу



ВСЕРОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ



Горный бег Mountain Running

Спортивный репортажно-публицистический и методический журнал о горном беге в России и за рубежом
Sports publicistic and methodical magazine about Mountain Running in Russia and abroad



ЖАРКИЕ БАТАЛИИ НА ВОЛЖСКОМ ОТКОСЕ

Хлеб-соль гостям праздника

25 июля в Козьмодемьянске (гора Аламнер, Горномарийский р-н, Марий Эл) прошли соревнования по горному бегу, по программе Гран При, на которых впервые был проведен Чемпионат России среди ветеранов. Также в рамках соревнований были проведены: Чемпионат и Первенство ПФО, Первенство Республики Марий Эл и Открытый чемпионат МО «Горномарийский район» – Кубок Аламнера. Сложность трассы и жаркая борьба на дистанции дополнились необычной жаркой погодой. Однако усилиями организаторов воздействие жары было максимально ослаблено. Во-первых, на трассе были организованы 2 пункта освежения, во-вторых, организаторы предусмотрели для участников белые кепки с символикой соревнований. А в-третьих, была сокращена длина всех дистанций длиной более 1 круга. Мужчины вместо 7 кругов бежали 5, а женщины и юниоры вместо 5 кругов – 3. Кому предстояло бежать 3 круга – 2, а кому предстояло бежать 2 круга, бежали 1 круг. В результате сошедших было мало, а среди ветеранов вообще ни одного!

Участники младших возрастных групп (их по традиции было много) и ветераны открывали старты. Большинство из них – хозяева из Марий Эл, и они одержали победу почти во всех забегах: Ярославна Екатерина (девочки 1999–2004 г.р.), Шалаев Рустик (мальчики 1999–2004 г.р.), Данул Дмитрий (мальчики 1997–98 г.р.), Иванова Лариса (девочки 1995–96 г.р.), Лабзеев Сергей (мальчики 1995–96 г.р.), Сергеева Екатерина (девочки 1993–94 г.р.). В забеге девочек 1997–98 г.р. победила Владимирова Мария из Чувашии, а в забеге мальчиков 1993–94 г.р. победил Данилов Василий, представляющий многочисленную команду КЛБ «Ариада» из города Шуя Ивановской области.

Среди юниоров (1991–92 г.р.) победители были также из Республики Марий Эл – Элмеева Анастасия и Егоров Станислав. В Чемпионате России среди ветеранов было самое большое представительство по регионам и развернулась упорная борьба. В самом представительном забеге у мужчин (M50) не оставил шансов соперникам многократный победитель ветеранских стартов Николай Кабанович из города Опочка Псковской области. Среди мужчин (M60) уверенную победу одержал

Пётр Жижин из города Железноводск Ставропольского края, а среди женщин (Ж45) – Васильева Антонида из Омска. Среди мужчин (M40) победил Мартынянов Вячеслав из Марий Эл, а среди мужчин (M45) – Корниенко Сергей из Саратова. Среди женщин (Ж40) победила Янимова Людмила из Марий Эл.

Наиболее интересная борьба развернулась в забегах, входящих в зачёт Гран При. Первыми стартовали женщины на 3 круга и сразу стала мощно уходить в отрыв Елена Марсова из Йошкар-Олы, не оставив соперницам никаких шансов на победу. Первый и весь второй круги второй шла Екатерина Рыбакова из Волгореченска Костромской области, а за ней неотступно следовала Олеся Васильева из города Опочка Псковской области. И лишь на последнем, круге Екатерина оторвалась от Олеси.

В забеге мужчин со старта все бежали в спокойном темпе плотной группой. Лидировал Архипов Эдуард из города Волгореченск Костромской области, 2-м шёл Ишуткин Дмитрий из Йошкар-Олы. На втором круге Эдуард и Дмитрий вдвоём оторвались от преследователей. На третьем круге Эдуард прибавил и стал постепенно уходить от Дмитрия. Так и финишировали; 3-м был Этоев Денис из Йошкар-Олы.

Следует подчеркнуть отличную организацию соревнований. Александр Замков не только обеспечил их проведение и сам принял участие, уверенно преодолев дистанцию, но и организовал интересную культурную программу. После награждения состоялся концерт с участием артистов Республики Марий Эл. В субботу все желающие приняли участие в фестивале юмора «Бендериада-2010» и команда горных бегунов даже завоевала кубок и приз. В понедельник состоялась увлекательная прогулка на теплоходе по Волге с экскурсией в Шереметьевский замок в поселке Юрино.

И. Жданов

On July, 25th in Kozmodemjansk (mount Alamer) have passed Competitions on Mountain Running: The Championship of Russia among veterans (masters), the Championship and Superiority of PFO (Volga region Federal district), Superiority of Republic Mary El and Open Alamer Cup has been spent. Weather was a frying. Running of Grand Prix at have won Elena Marsova and Arhipov Edward. There was a big cultural program.

ЯРОСЛАВСКИЙ ЭТАП ГРАН ПРИ ВПЕРВЫЕ ПРОШЕЛ В ТУТАЕВЕ

7 августа на горнолыжной базе «Николина гора» на окраине г. Тутаев прошёл X этап Гран При России, Чемпионат и Первенство Ярославской области по горному бегу. Жаркая погода и сложность трассы добавили остроты в борьбе на дистанции.

Трасса представляет собой чередование двух подъёмов и двух спусков с перепадом высот около 50 метров. Первый подъём – ровный и прямой по горнолыжному склону с максимальным уклоном. На спуске имеется крутой участок вниз. Второй подъём – более пологий. Второй спуск, длинный и пологий по лесу, начинается бугристым перепадом сверху, а заканчивается переправой через ручей – либо напрямую по воде длиной около 5 метров, либо по камням. Отсюда до финиша 150 м.

Первое же знакомство говорило о коварности трассы – короткие бугристые участки и переправа по камням давали ощутимую вероятность травмирования. Грунт глинистый.

По программе должны были проводиться 3 забега – на 4 км (3 круга), на 8 км (6 кругов) и на 12 км (9 кругов). С учётом очень жаркой погоды (36 градусов в полдень) длину дистанции сократили – 6 км (5 кругов) и 9 км (7 кругов), соответственно.

В первом забеге сошлись молодость и опыт. Среди группы участников 1995 г.р. и моложе доминировали представители Ярославской области. Так, среди юношей победил Кирилл Тараканов, среди девушек – Белова Екатерина. Среди мужчин 1956-60 г.р. победил Задворочный Юрий из Костромской обл., а в группе 1951–55 г.р. – Патрикеев Константин из Ярославля.

Во втором забеге самая упорная борьба развернулась среди юношей 1993–94 г.р. и среди женщин. У юношей уверенно победил Звонарёв Сергей из Санкт-Петербурга.



Победный маневр А. Золотухина

У женщин очень мощно стартовала Лариса Шелехова из Ярославля, но к концу круга Жанна Вокуюева из Санкт-Петербурга взяла бразды правления забегом женщин в свои руки. Её преимущество нарастало, как вдруг в середине забега она дважды подвернула ногу, и ей пришлось резко сбавить. Жанна проявила мужество, продолжила бег и финишировала первой с более чем полутораминаутным отрывом от Ларисы. Третьей была Наталья Следникова из Рыбинска.

На закуску для истинных гурманов состоялся забег мужчин в абсолютной возрастной категории. Со старта на первом подъеме взяли на себя бремя лидерства постоянные в последнее время соперники – Алексей Трощенко (Москва) и Алексей Золотухин (Московская обл.). В начале последнего круга Алексей Трощенко смог прибавить, однако, к концу последнего спуска Алексей Золотухин догнал соперника. И тут произошло то, чего никто не ожидал – Трощенко побежал переправу по камням, а Золотухин рванул прямо по воде, подняв столб брызг, и, образовав перед финишным отрезком просвет в 15 метров, не упустил преимущество до финиша. 3-е место – у Сергея Коровина из г. Данилов Ярославской обл.

Подготовил Иван Жданов

On August, 7th on base "Nikolin Mountain" to Tutavev has passed 10th stage of Grand Prix at Russia, the Championship and Superiority of Yaroslavl region on Mountain Running. Weather was very hot (36 degrees at noon), and the organizers have reduced length of a distance. The leader of running Jeanne Vokoueva unexpectedly was traumatized, but has shown courage, has continued run and finished the first. During man's running Alexey Zolotuhin has caught up with the constant contender – Alexey Troshchenko and before finish has managed to overtake it, having run directly on stream water.

СОРЕВНОВАНИЯ В ШУЕ УДАЛИСЬ!

28 августа у р. Зиновка на окраине г. Шуя Ивановской области прошёл XI этап Гран-При России, первые Всероссийские соревнования среди юношей и девушек по горному бегу. Накануне трасса была официально промерена и сертифицирована. При общей длине круга 1 км суммарный перепад высот составляет 71 метр, что делает трассу практически идеально соответствующей международным требованиям.

Участникам повезло с погодой. В день промера трассы шёл дождь и заметно размочил её. Но в день соревнований светило солнце при комфортной температуре около 15 градусов и к началу основных забегов трасса просохла окончательно и стала полностью удобной для прохождения.

Открывал соревнования забег на 1 круг, в котором соревновались юные спортсмены 1999–2000 г.р. Следует сразу подчеркнуть, что практически во всех группах велась острая борьба, и призеров разделяли секунды. Среди мальчиков 1-е место в упорной борьбе занял Кузнецов Андрей из г. Данилов (ДЮСШ 1). Среди девочек победительницей стала Устинова Валерия из г. Иваново (ДЮСШ 1).

В следующем забеге на 2 круга, в котором соревновались спортсмены 1997–1998 г.р., среди мальчиков 1-м был Голубев Даниил из Кинешмы (СДЮШОР), а среди девочек – Кузьмичева Ольга из Кинешмы (СДЮШОР).

В третьем забеге (также на 2 круга) сразились участники 1995–1996 г.р. Среди мальчиков победу праздновал Рупасов Дмитрий из Костромы (СДЮШОР), среди девочек – Родякаева Юлия из Кинешмы (СДЮШОР).

Девушки 1993–1994 г.р. бежали 2 круга: 1-е место заняла Нехорошкова Наталья (показавшая, кстати, то же время, что и победительница 1995–1996 г.р.) из Кемерово (ДЮСШ 7), и сумевшая обогнать Хрящеву Анну, бронзового призёра недавнего Первенства Мира среди юношей и девушек.

Юноши 1993–1994 г.р. (4 круга): призёру Чемпионата Мира прошлого года среди юношей Сергею Звонарёву из Санкт-Петербурга победа далась в упорной борьбе: всего на 14 секунд он опередил Василия Данилова из Шуи (Ариада).

Заключительный забег собрал юниоров, спортсменов абсолютной категории и ветеранов.

Среди юниорок 1991–1992 г.р. (4 круга) места распределились так: 1-я – Лебедева Светлана из Шуи (Ариада), 2-е место заняла Соколова Ольга из Рыбинска, а 3-е место досталось Беляиной Анне из Костромы (СДЮШОР).

Среди юниоров 1991–1992 г.р. (6 кругов) борьба закончилась так: 1-е место занял Андрей Герасимов из Костромы (СДЮШОР), 2-е место занял Андрей Леонов из Шуи (Ариада), а третье место досталось Евгению Иванову из Рыбинска.

В женском забеге на 6 кругов стартовала чемпионка Мира Светлана Съёмова из Арзамаса (ОАО «АПЗ»), поэтому Наталья Следникова из Рыбинска и Ольга Горбунова из Владимира (СДЮШОР 4) вели борьбу только за 2-е место. Наталья обогнала Ольгу на 32 секунды.

Среди ветеранов победили: у женщин – Васильева Ольга (г. Рыбинск), у мужчин – Чалнык Михаил из г. Данилов (ДЮСШ 1).

По традиции наиболее острой и непредсказуемой получилась борьба мужчин в абсолютной категории, которым посчастливилось бежать 10 кругов. Со старта спортсмены ушли плотной группой, и на первых двух кругах лидерство было чисто номинальным. Затем постепенно сформировалась тройка лидеров – Гишко Александр из Кинешмы (СДЮШОР), Шакиров Илья из Костромы (СДЮШОР) и Архипов Эдуард из Волгореченска. В начале предпоследнего круга Эдуард выходит вперёд, за него цепляется Илья, а лидировавший долгое время Александр переходит на третью позицию. В начале последнего круга Илья делает рывок, а Эдуард уже не в силах его подхватить. Сложившееся положение сохраняется до финиша: Шакиров Илья заканчивает дистанцию первым, Архипов Эдуард приходит на финиш через 30 секунд, а Гишко Александр проводит на дистанции еще 23 секунды. Радует, что в российском горном беге появилось новое имя, что подтвердил свой высокий класс Архипов Эдуард и что не затерялся среди взрослых недавний юниор Александр Гишко.

После окончания забегов состоялась эстафета среди детских команд по укороченному кругу 300 метров, в которых была не менее упорная борьба, чем в личных соревнованиях. Надо было видеть, как активно болели болельщики за свои команды! Впрочем, не менее активно они поддерживали бегунов и в личных забегах.

После окончания всех забегов состоялось награждение победителей и призёров, которых кроме грамот и медалей, дождался также ценные призы и сувениры, предоставленные организаторам спонсорами.

Хочется обратить внимание, что в соревнованиях в младших возрастных группах за редким исключением приняли участие только представители Ивановской, а также соседних Ярославской и Костромской областей. С одной стороны, это радует, поскольку показывает рост популярности горного бега в этих регионах. Без преувеличения можно сказать, что горный бег – вид спорта номер один в Шуе! С другой стороны, есть тут и грустная нотка, так как представители других регионов не смогли участвовать во Всероссийских соревнованиях.

Иван Жданов

On August, 28th in Shuya (Ivanovo area) have passed 11th stage of Grand Prix at Russia and the first All-Russia competitions among young men and girls on Mountain Running.

Competitions by running on 1 circle in which young sportsmen of 1999-2000 competed have begun. It is necessary to underline at once that practically in all groups hard-fought battle was conducted, and prize-winners were divided by seconds. Female running on 6 circles was won by world champion Svetlana Semova. At men on 10 circles was won Ilya Shakirov.

There are relay races among children's commands on a circle of 300 meters in which there was persistent struggle.

ПЕРВЫЙ ГОРНЫЙ БЕГ В СИБИРИ

4 сентября в поселке Шерегеш Кемеровской области прошли первые в Сибири соревнования по горному бегу, организаторами соревнований выступили администрация Таштагольского района и КЛБ «Ласточка». На старт вышли 34 человека из Новокузнецка и Юга Кузбасса.

Маршрут пробега прошел по горе Зеленой. Общая длина дистанции составила 7,8 км, из них около 5 км составил подъем с набором высоты 620 м. Трасса оказалась довольно непростой, и наиболее крутые и каменистые участки участники преодолевали шагом, однако все успешно финишировали. Участники стартовали и финишировали в разных климатических зонах, что несомненно усложнило задачу спортсменов.

Первым на финише был Сергей Трашахов (Новокузнецк, ДЮСШ по легкой атлетике) с результатом 42:57, 2-м стал Дмитрий Негрий (43:06, Новокузнецк, лыжи), 3-м – Олег Пикалов (45:05 – Осинники, триатлон).

Среди женщин забег выиграла Ольга Лыщицкая (55 мин., Новокузнецк, ДЮСШ по легкой атлетике), 2-й была Софья Загляда (1:06:14, Осинники, лыжи), 3-й – Татьяна Вольф (1:08:27, Новокузнецк, легкая атлетика ДЮСШ).

В возрастной категории «50 лет и старше» тройка призеров выглядит так: Юрий Толоманов (Новокузнецк), Александр Величин, Валерий Митюрев (все трое из КЛБ Ласточка). Среди женщин в этой категории победительницей стала Чащина Ольга (Новокузнецк, СК Грань, альпинизм).

Главный судья соревнований Владимир Батманов



Старт забега в поселке Шерегеш. Фото предоставлено оргкомитетом.

On September, 4th in settlement Sheregesh of the Kemerovo region have passed the MR Competitions in first time in Siberia. On start there were 34 persons from Novokuznetsk and the South of Kuzbass. The length of a distance has made 7,8 km, of them about 5 km has made lifting with ascent of 620 m. Sergey Trashahov was the first among men; Olga Lyschtsikaia was won among women.



Я. Кан И. Андемихаель А. Майер С. Гашазги

СЛОВЕНСКИЕ КАМНИ ПОД НОГАМИ...

5 сентября в Камнике (Словения) состоялся 26-й Чемпионат Мира по горному бегу «вверх». На этот раз в Чемпионате участвовало рекордное количество стран – 42. На склонах пришлось попотеть не только спортсменам, но и остальным членам нашей и других делегаций: словенские камни под ногами мерили вверх от старта юниорков вдоль трассы до самого финиша. Но важнее то, что организаторы вовремя доставили сюда, в медленно опускающееся облако, сменную одежду для бегунов.

Главное достижение: россиянки заняли 3-е командное место, пропустив вперёд лишь сборные Италии и Швейцарии! Такой результат наши спортсменки смогли показать благодаря высоким местам в личном зачёте. Чемпионка Мира 2002 года Светлана Съёмова (известная ранее любителям горного бега под фамилией Демиденко) заняла высокое 4-е место, повторив свой успех на Чемпионате Мира 2001 года. Елена Рухляда, Елена Наговицына и Жанна Вокуева выступили в

свою силу на данное время. Скромнее выступили другие наши команды. Юниорки, юниоры и мужчины заняли, соответственно, 12-е, 14-е и 8-е места. Можно отметить неплохой результат Василия Твердохвалова (22-й из 149 финишировавших), да и остальные мужчины были в лучшей половине. Кстати, потом и спортсмены, и сопровождающие снова шли, только уже вниз, около 3 км. Но это было легче и запомнилось как близкое знакомство с горой Велика Планина. А вечером было награждение и замечательный концерт. Несмотря на холодную погоду, настроение было отличным!

С. Уланова

On September, 5th in Kamnik (Slovenia) 26th World Mountain Running Championship "uphill" has taken place. This time the record quantity of the countries participated in the Championship – 42. The main achievement: Russians have occupied 3 command place. Our junior women, juniors and men have occupied, accordingly, 12, 14 and 8 places. In the evening there was a rewarding and a concert. Despite cold weather, mood was excellent!



«ХОТЕЛОСЬ БЕЖАТЬ, ...НО НЕ МОГЛА: СЛИШКОМ БЫЛО ТЕСНО»

Когда мы прилетели в Словению, настрой был хорошим. Надеюсь, что в этот раз наша команда будет на пьедестале... И вот долгожданный день старта. Настроение – боевое, знала, что подготовка у меня хорошая, и пробегу хорошо. Когда нас привезли на место старта, там уже были почти все команды, многие разминались, хотя впереди еще целый час. Было очень холодно и мы решили тоже начать разминаться. Многие разминались командой; турки бежали все вместе, и я понимала, что они настроены на победу, но мы хотели тоже быть лучшими.

...Просвистели на старт. Единственное, что мне не понравилось, что нас не выстроили в три ряда, как это должно быть. Все стали кто как хотел, и нас троих поставили во второй ряд. Дали старт, и все так сильно начали, что толкнули девочку-испанку – она упала прямо на старте. Понеслись... Единственное что я не знала – это какая будет дорожка: она была настолько узкая, что в гору все пошли пешком. Мне хотелось бежать, обойти их, но не могла: слишком было тесно. И, конечно же, мне тоже пришлось идти... Вновь попыталась бежать, но нога соскользнула с камня, и я упала... Встала, по-

нимая, что нужно бежать, несмотря ни на что. Не знала, где наши девочки, я их даже не видела. Подъёмы были высокими, и очень хотелось, чтоб был хотя бы один спуск, но здесь горный бег-то «вверх». Хотелось идти, но нельзя. Ноги сводило. Бежала как могла. Многих обогнала. И вот вижу: спуск, а на нем стоит Михаил Сергеевич и кричит: «Держи частоту! Не отпускай!». Я увидела финиш на горе и поняла, что нужно бежать быстрее, тем более, спуск – могут догнать. Бросается в глаза табличка «250 м до финиша». Собралась с последними силами в эту горку, понимая что командное место очень важно для России... Очень надеюсь, что на следующий год мы будем на пьедестале...

Фаина Овсянникова, 06.09.2010

...Hoped that this time our command will be on a pedestal. The path was so narrow that uphill all have gone on foot. I would like to run, but couldn't: it was too close. I have tried to run again and have fallen... Liftings were high, and very much it would be desirable, that there was at least one descent... I see the tablet «250 m to finish». Has gathered with last forces, understanding that the command place is very important for Russia...

КОНГРЕСС WMRA В КАМНИКЕ

В Камнике традиционно накануне стартов состоялся очередной Конгресс WMRA. Приведем несколько интересных пунктов из отчета Конгресса, относящиеся в том числе и к российской горному бегу.

- ...С приветственной речью к Совету и участвующим делегатам обратился Томо Шарф (Tomo Sarf) от имени Словенской Федерации атлетики и Душан Папез (Dusan Paprez) от имени LOK.
- Было зачитано письмо от Ламина Диака (Lamine Diack), президента IAAF (он не смог посетить Конгресс и Чемпионат из-за необходимости присутствия на Континентальном Кубке IAAF в Сплите). Письмо показывает близкую связь и поддержку, которую WMRA имеет от IAAF.
- Президент Бруно Гоззеллино приветствовал всех участников конгресса. Он познакомил всех с текущей ситуацией в рамках WMRA – свободная позиция Секретаря WMRA и планы изменить Конституцию WMRA. Особая благодарность была дана Адриану Вудсу, который ушел с должности Секретаря WMRA из-за личных мотивов. Потенциальный кандидат на должность Секретаря WMRA Хуссейн Башир (GBR).
- ...8. Отчет IAAF (Отто Клаперт).
- ...Михаил Попов (Россия) высказал мнение, что семинары полезны и важны, и IAAF должна поддерживать их. О. Клаперт ответил, что очень важна инициатива членских федераций. В IAAF должны увидеть инициативу, и они помогут.
- ...12.3. Россия объявила о своем интересе провести 7th Youth Challenge 2012 в Удмуртской Республике. LOK обеспечил бы 8 членов делегации. Как соревнование-ретпечию они хотели бы организовать в 2011 Международные Молодежные соревнования (горная эстафета - 3 мальчика + 3 девочки на том же самой трассе) и просили включить эстафету 2011 года в Календарь WMRA.

27th ANNUAL WMRA CONGRESS 2010 (MINUTES)

About 27th Annual WMRA Congress in Kamnik (SLO) 04.09.2010

НОВЫЙ СТАТУС СОРЕВНОВАНИЙ В ПУШКИНСКИХ ГОРАХ

11 сентября в Пушкинских Горах (Псковская обл.) прошли соревнования по горному бегу, входящие в программу Гран При России. В этом году они имеют более высокий статус: Открытый Чемпионат Псковской области по горному бегу.

Стартовать в родных для Александра Сергеевича местах смогли более 80 спортсменов – больше, чем раньше. Это объясняется ростом популярности горного бега в детских спортивных коллективах. К псковичам приехали команды из Нелидово (Тверская обл.) и Шуи (Ивановская обл.), составившие им сильную конкуренцию. Спортсмены из Ленинградской области и Санкт-Петербурга также не были в роли статистов. Трасса – кольцевая, длиной 1360 метров. Погода выдалась дождливой, но это не усложнило дистанцию (в основном лесу песчаные почвы, они хорошо впитывают влагу).

Как и раньше, было проведено 2 забега: в первом стартовали женщины всех групп, во втором – все мужчины. Среди девочек 2000 г.р. и моложе 1-е место у Станкевич Елены. Среди девочек 1998–99 г.р. победила Смирнова Кристина (Нелидово Тверской обл.); 1996–97 г.р. – Петрова Кристина (С.-Петербург); 1993–95 г.р. – Павлова Екатерина (Опочка Псковской обл.). Среди юниорок 1991–92 г.р. победила Потёмкина Анна (С.-Петербург). Упорно проходил забег женщин. Со старта лидером стала Васильева Олеся (Опочка

Псковской обл.). За ней пристроилась Варенцова Ирина (Шуя Ивановской обл.), но на предпоследнем круге Олеся все же оторвалась от Ирины. Среди мальчиков 2000 г.р. и моложе 1-е место у Куприянова Алексея (Опочка Псковской обл.); в группе 1998–99 г.р. победил Хоин Валерий (Пушгоры Псковской обл.). У юношей 1996–97 г.р. 1-й – Фёдоров Вячеслав (из Пушгор Псковской обл.), а среди юношей 1993–95 г.р. 1-й – Данилов Василий (Шуя Ивановской обл.), у юниоров 1991–92 г.р. победил Лобач Артём (Санкт-Петербург). И. Варенцова в абсолютной категории у мужчин стартовал главный судья соревнований Николай Кабанович (он и представитель команды Опочки). Уверенно преодолел всю дистанцию (вместо 10 кругов мужчины из-за погоды бежали «лишь» 8), он значительно опередил занявшего 2-е место Дормидонова Юрия из Пушгор. У ветеранов победили Кукарин Василий (Шуя Ивановской обл.) и Потёмкина Лариса (С.-Петербург).

Иван Жданов

On September, 11th in Pushkinskie Gory (the Pskov region) have passed competitions on Mountain Running: The Open Championship of the Pskov area. Start have accepted about 80 sportsmen.



О. Васильева

ПЕЧОРЫ: МЕСТО ВСТРЕЧИ ИЗМЕНИЛОСЬ

2 октября в Печорах (Псковская обл.) прошли соревнования по программе Гран При России. Они состоялись на другом конце города – на территории детского лагеря «Космонавт». Полтора часова прогулка по затаянному густым утренним туманом Печорам добавила экзотики к спортивной части соревнований. Благо, старт был передвинут на 13:30 из-за кроста для местных школьных команд. Соревнования проходили по кругу длиной около 1400 метров по поросшим сосновым лесом холмам. К началу соревнований солнце согрело воздух до 15 градусов, что позволило провести соревнования комфортно. Кроме традиционно сильных команд из Пушгор и Опочки, в соревнованиях смогла принять участие команда из Ленинградской обл. и Санкт-Петербурга. Большинство участников представляли младшие возрастные группы. Как и раньше, был проведён один забег, в котором стартовали сразу все.

Среди участников 1999 г.р. и моложе 1-е места заняли Петрушина Анжела и Куприянов Алексей (из Опочки Псковской обл.), среди 1997–1998 г.р. победили Рогова Диана (Опочка) и Фёдоров Вячеслав (Пушгоры), у 1995–1996 г.р. победили Павлова Екатерина и Ставров Игорь (Опочка), у участника 1993–1994 г.р. победила Степанова Елизавета (Опочка Псковской обл.) и Данилов Василий (Шуя Ивановской обл.). Среди юниорок 1991–1992 г.р. победила Канавец Алёна (С.-Петербург), у юниоров 1-м был Лобач Артём из Санкт-Петербурга.

Так же упорно, как и в Пушгорах, проходил забег женщин в абсолютной категории. С самого старта впереди была Ва-

сильева Олеся (Опочка Псковской обл.), за ней – Варенцова Ирина (Шуя Ивановской обл.). После двух кругов Ирина ускорила и финишировала со значительным отрывом, взяв реванш за недавнее поражение в Пушгорах.

В забеге мужчин в абсолютной категории многократный победитель Гран При России Эдуард (Волгореченск Костромской обл.) обычно легко побеждал в Печорах, однако на этот раз возглавил забег Железнов Артём (Санкт-Петербург), который, уверенно преодолевая подъёмы, стал отрываться от Эдуарда. К середине дистанции отрыв превышал 100 метров и, казалось, судьба 1-го места решена. Но Эдуард – многоопытный спортсмен и на второй половине начал прибавлять. К предпоследнему кругу разрыв сократился и оба спортсмена включились в борьбу на полную силу. После последнего подъёма Эдуард ушёл на финишный участок, отставая от Артёма менее чем на 10 метров, но пересек финишный створ на 30 метров впереди.

Среди мужчин-ветеранов уверенно победил Кабанович Николай (Опочка Псковской обл.), среди женщин вновь победила Потёмкина Лариса (С.-Петербург).

Подготовил Иван Жданов

On October, 2nd in Pechory (the Pskov region) have passed competitions under the program of Grand Prix of Russia. They have taken place in territory of children's camp "Cosmonaut". Competitions passed on a circle about 1400 meters. Except traditional strong teams from the Pskov region, in competitions could have taken part commands from the Leningrad region and St.-Petersburg. One running in which started at once all has been spent.



Г. Пухалева и Б. Гоззеллино

Kamnik – Velika Planina (SLO) 05.09.2010

WOMEN 8.5 km / +1035 -75 m (70 all)					
Rank	Bib	Name	Dob	Country	Time
1	37	MAYR Andrea	79	AUT	49:30
2	194	BELOTTI Valentina	80	ITA	50:08
3	308	STRAEHL Martina	87	SUI	50:42
4	280	SEMOVA Svetlana	76	RUS	51:02
5	299	KOSOVELJ Mateja	88	SLO	51:24
6	195	CONFORTOLA Antonella	75	ITA	52:19
7	282	RUKHLYADA Elena	86	RUS	52:30
8	306	HELFBERGER Claudia	86	SUI	52:35
9	197	ROBERTI Maria Grazia	86	ITA	52:42
10	307	MEIER-B. Bernadette	72	SUI	52:57
...
25	281	NAGOVIYSYNA Elena	82	RUS	55:22
...
37	279	VOKUEVA Janna	87	RUS	57:29
...

JUNIOR WOMEN 4.5 km / +430 -10 m (51 all)					
Rank	Bib	Name	Dob	Country	Time
1	316	CAN Yasemin	92	TUR	24:04
2	317	DAG Burcu	91	TUR	24:42
3	113	PANTHEON Adelaide	91	FRA	24:48
4	229	WENG Heidi	91	NOR	25:25
5	262	NEGRU Cristina	91	RUM	26:01
6	288	INFALT Lea	94	SLO	26:15
7	129	BUCHANAN Catriona	91	GBR	26:26
8	261	DRAGONIR Denisa	92	RUM	26:30
9	318	TARHAN Yagmur	91	TUR	26:34
10	242	PALUCH Kamila	94	POL	26:39
...
20	270	OVSYANNIKOVA Faina	92	RUS	27:40
...
36	272	BOGATYREVA Alexandra	93	RUS	29:09
...
48	271	ZERNOVA Natalia	92	RUS	32:16
...

MEN 12.0 km / +1295 -75 m (149 all)					
Rank	Bib	Name	Dob	Country	Time
1	106	GASHAZGHI Samson K.	84	ERI	56:25
2	104	WELDEMARIAM A. Teklay	78	ERI	56:28
3	328	KUSURO Geoffrey	89	UGA	56:57
4	105	SHAKU Petro Mamu	84	ERI	57:00
5	331	KIPROTICH Stephan	89	UGA	57:16
6	108	HABTOM Abraham K.	74	ERI	57:55
7	319	ARSLAN Ahmet	86	TUR	58:14
8	234	WYATT Jonathan	72	NZL	58:23
9	107	MOHAMED Haben I.	87	ERI	58:59
10	345	GRAY Joe	84	USA	59:27
...
22	273	TVERDOHVALOV Vasilij	84	RUS	1:01:43
...
42	275	SHKLYAEV Andrey	89	RUS	1:03:23
43	278	PERMITIN Vasily	90	RUS	1:03:27
...
66	274	NAGOVIYSYN Pavel	82	RUS	1:05:18
67	31	MOCK Juergen	78	AUT	1:05:22
68	276	AHMADEEV Rinas	89	RUS	1:05:31
...
73	277	PELEVIN Ivan	89	RUS	1:05:50
...

JUNIOR MEN 8.5 km / +1035 -75 m (76 all)					
Rank	Bib	Name	Dob	Country	Time
1	103	ANDEMICHAEV Yossief	92	ERI	42:30
2	313	BOZKURT Ridvan	91	TUR	46:00
3	38	JOLY Jente	91	BEL	46:29
4	315	ULAS Ergin	92	TUR	46:59
5	110	GRAS Michael	91	FRA	47:14
6	123	GRIFFITHS Dewi	91	GBR	47:36
7	237	BIERCZAK Maciej	91	POL	48:15
8	143	PALZER Toni	93	GER	48:44
9	141	ALRUAN Fabian	91	GER	49:03
10	24	MATLLE Martin	91	AUT	49:07
...
30	268	LYALIKOV Nikolay	92	RUS	51:32
...
42	266	ZVONAREV Sergey	93	RUS	52:46
...
61	267	SIROTKIN Aleksandr	92	RUS	57:54
...

TEAM'S CLASSIFICATION		
Place	Country	Scored points (rank)
MEN (24 full teams)		
1	ERI	13 (1,2,4,6,9,12)
2	USA	71 (10,16,18,27,52,59)
3	ITA	77 (11,17,24,25,35,37)
4	UGA	79 (3,5,14,57,90)
5	TUR	85 (7,21,23,22,34,39)
6	FRA	113 (15,20,32,45,56,88)
7	POR	168 (29,31,48,60,62)
8	RUS	173 (22,42,43,66,68,73)
...
WOMEN (13)		
1	ITA	17 (2,6,9,30)
2	SUI	21 (3,8,10)
3	RUS	36 (4,7,25,37)
4	USA	44 (12,15,17,21)
5	CZE	59 (13,19,27,44)
...
JUNIOR MEN (19)		
1	TUR	20 (2,4,14,23)
2	GER	33 (8,9,16)
3	ITA	41 (1,12,18,48)
4	POL	48 (7,19,22,26)
5	FRA	51 (5,13,33)
...
14	RUS	133 (30,42,61)
...
JUNIOR WOMEN (17)		
1	TUR	3 (1,2,9)
2	RUM	13 (5,8,34)
3	GBR	19 (7,12,24)
4	POL	24 (10,14,40)
5	FRA	24 (3,21)
...
12	RUS	56 (20,36,48)
...



КЛАЙМБАТОН-99 НА КАЛИМАНТАНЕ

В 1999 году в Малайзии (Сабах), на острове Калимантан в Кинабалу-парке был проведен очередной, 15-й Мировой Трофи по горному бегу. И тут же состоялся традиционный, уже 13-й забег на вершину Кота-Кинабалу и обратно. Члены нашей небольшой делегации приняли участие в обоих соревнованиях. Об этих необычных и экзотических страницах истории горного бега остались воспоминания, с которыми мы вас здесь знакомим.

Приезжаю на Московский вокзал в начале второго ночи. Поезд в 1 час 55 мин... На платформу подают другой поезд, тоже до Москвы, но... без моих мест. Так весело начинается моя поездка в Малайзию. В Москве тоже проблемы – не ясен состав команды, еще не выкуплены билеты, а до отлета самолета остается менее шести часов, хорошо, что не надо решать вопрос с визой.

Ура! В полностью заполненном самолете лечу в сторону Сингапура, в котором с детства мечтал побывать, себя показать, других посмотреть...

«Провоз на территории наркотиков и таблеток типа «экстази» карается смертной казнью» – так сурово предупреждают перед выходом на малайзийскую землю. Прохожу таможеню – малайцы улыбаются, наркотиков не находят, хотя сам немного в экстазе – 12 часов лета и жара за 35 градусов. Выхожу из электропоезда на магнитной подушке на улицу – запотевают очки... У нас такое, обычно, происходит, наоборот, зимой. Здание новейшего аэропорта Куала Лумпура поражает своими масштабами. Таких размеров не встречал даже в Америке.

Еще один перелет, и мы на Борнео (можно просто Калимантан, как в сказке). Столица этого штата Сабах – город Кота Кинабалу – встречает радостной и беззаботной жизнью. Опять та же жара. Везде развешены плакаты с символами XV Чемпионата мира по горному бегу. Скорее в горы, там даже на этой широте в пять градусов прохладно. Попадаем в национальный заповедный Кинабалу-парк, который находится у подножья одноименной горы Кота Кинабалу. Здесь, на высоте 1890 метров, в тропическом лесу, начинается трек для восхождения (забегания) на эту гору. Каково же было мое изумление, когда я обнаружил в джунглях телефон компании «Малайзия Телеком», позволяющий связаться с любой точкой земного шара!

...Старт забега до вершины и обратно. Плакаты извещают о том, что здесь проводится первый мировой чемпионат по горному бегу в Азии. Любят малайцы все первое и большое...

Трасса резко уходит вверх в джунгли, затем стремглав бросается под горный водопад и выныривает под огромными пальмами, забирая на втором кругу еще круче вверх. Неожиданно на тропинке появляется «родственник» – маленький орангутан. Хорошо, что он сиганул не на шею, а только лишь под ноги. Это немного развеселило бегунов, хотя все увиденное осознается только на финише.

Над джунглями повисает огромное облако. На трассу выливается такое же количество воды. Тропинка для бега превращается в жидкое месиво из камней, лиан, желтой глины и огромных листьев от пальм.

ГОРНЫЙ БЕГ: ЕГО ЛЕТОПИСЬ И ЛЕТОПИСЦЫ



Маленький оранг. Наша команда.

РЕЗУЛЬТАТЫ СОРЕВНОВАНИЙ В МАЛАЙЗИИ В 1999 ГОДУ

15th World Mountain Running Trophy (Mount Kinabalu Park, MAS, 19.09.1999)

Мужчины

(12,5 км, +860 -860 м, старт. 99, финишир. 99):

- | | | | |
|--------|------------------|-----|---------|
| 1. | DE GASPERI Marco | ITA | 54:56 |
| ...64. | OUSSATCHEV Iouri | RUS | 1:04:30 |
| ...93. | KOJINE Petr | RUS | 1:13:31 |

Женщины

(7,8 км, +510 -510 м, старт. 66, финишир. 66):

- | | | | |
|--------|-------------------|-----|-------|
| 1. | ROTA GELPI Rosita | ITA | 38:00 |
| ...64. | KHITROVA Tatiana | RUS | 59:17 |

13th MT. KINABALU INTERNATIONAL CLIMBATHON 1999 (18 countries)

Женщины

(15,5 км, 48 участниц):

- | | | | |
|--------|------------------|-----|----------------------------|
| 1. | MUDGE Angela | GBR | 1:58:23 (1:10:43 поворот) |
| ...24. | IAKOVLEVA Elena | RUS | 2:32:16 (1:29:02 поворот) |
| ...47. | KHITROVA Tatiana | RUS | >3:40:00 (1:41:53 поворот) |

Мужчины

(21 км, 103 участника):

- | | | | |
|---------|----------------------|-----|----------------------------|
| 1. | HOLMES Ian | GBR | 2:43:20 (1:48:08 вершина) |
| ...11. | OUSSATCHEV Iuri | RUS | 2:58:26 (1:48:14 вершина) |
| ...51. | KOJINE Petr | RUS | 3:51:21 (2:21:05 вершина) |
| ...53. | ATAMANTSCHUK Grigori | RUS | 3:55:12 (2:31:03 вершина) |
| ...100. | POPOV Mikhail | RUS | >4:30:00 (3:23:17 вершина) |

Подготовили **М. Попов, С. Уланов**



«ДЛЯ ПЕРВОГО РАЗА ПРОСТО ЗДОРОВО!!!»

Предисловие редакции

Мировые Трофи и Чемпионаты Мира по горному бегу после 1999 года на Калимантан больше не возвращались. Однако гонка на вершину Кинабалу по-прежнему существует. Наша известная спортсменка Жанна Вокуева побывала там, спустя 11 лет после проведения Мирового Трофи по горному бегу. Она выступила на соревнованиях в составе российской команды по скайраннингу (вид спорта, относящийся к категории скоростных восхождений – примыкает к альпинизму, под который сейчас и подведен забег на Кинабалу). Ниже она делится своими впечатлениями от поездки и соревнований.

«SALOMON, нам с тобой еще и не такие вершины преодолевать!»

Недавно нашей дружной команде SALOMON RUSSIA Trail Team выдалась возможность побывать в прекрасном месте: городе Кота-Кинабалу в Восточной Малайзии, на северо-западном побережье острова Калимантан, где нам предстояло преодолеть одну из сложнейших горных трасс – Mt. Kinabalu International Climbathon. Протяженность дистанции 21 км, самая высокая точка 4095 м, старт на высоте 1800 м.

Вот как все начиналось. В первый день, когда мы прилетели в Малайзию (полет длился с пересадками 26 часов), я была в шоке от увиденной живности, которая не просто по улицам бегаёт, а живет прямо в отеле: у меня в номере жили тараканчики (примерно 5 см в длину и 3 см в ширину)... Брррррр, я долго не могла заснуть, но, в конце концов, заснула...

На следующий день, после прекрасного завтрака, мы отправились в другой отель. Прекрасное место, рядом величественные горы! Вечером мы прогулялись по окрестностям, сделали первую попытку восхождения в гору Кинабалу, полюбовались природой. Но впереди нас ожидало тяжелейшее испытание – преодоление многочисленных ступенек, уходящих высоко-высоко к небу! После восхождения мы, счастливые, немножечко уставшие, отправились в отель – время спать...

Третий день – день восхождения на гору Кинабалу. Пока я бегала, ребята своей дружной мужской компанией (Алексей Трощенко, Артем Ростовцев, Евгений Колчанов) уже отправились в гору, но через 20 мин я их уже догнала, и мы продолжили путь вместе. Потом ребята вырвались вперед и уверенными шагами исчезли из моего взгляда. Я в полном одиночестве, не сдаваясь, покоряла горные препятствия: дошла до отметки 6 км (3200 м), встретила там товарища из Филиппин, с которым мы продолжили этот нелегкий путь. Через 500 м я так устала, что, усевшись на камень, больше встать не смогла. Посидев 5 мин, мой попутчик отправился дальше. Я же еще 20 мин отдохнула, позагорала на солнышке, а затем продолжила путь. Дойдя до отметки 7 км, поняла, что дальше я никуда не пойду, сил все меньше и меньше, надо поберечь себя, ведь через день у меня испытание – восхождение или вбегание в гору Кота-Кинабалу (высота 4095 м), дистанция 21 км. Не долго думая, я отправилась обратно вниз... К вечеру ощущалась боль в каждой мышце моего тела... Эх!

А ребята тем временем успели сегодня зайти на вершину, вспомнить что такое горняшка, и потихоньку дотащить вниз, наблюдая за бешеными малайзийцами, тренирующимися на дистанции.

Следующий день – день полного отдыха! Мы погуляли, сходили на брифинг и отправились ко сну. Волнение перед восхождением долго не давало заснуть.

Утром, позавтракав, я собралась и, не теряя надежду и веру в себя, мы с Женей Колчановым уверенными шагами отправились на старт. Местное время 5 утра, старт в 7. (По Российскому времени это 1 час ночи, а старт в 3 ночи... нелегко было перестроиться!) Предстартовое волнение... Смогу или не смогу преодолеть такой путь?

Масса народу, все разминаются, света на старте... И вот – стартовый выстрел! Понеслись... Каждый метр трассы давался непросто, ведь почти сразу (через 500 м от старта) начались ступеньки. Шаг за шагом мы длинной колонной поднимались вверх. Позади 7 км, началась настоящая борьба с высотой в 3800 м, на которой очень тяжело совершать быстрые движения. Шаги становились замедленными, заставляя себя двигаться вперед все сложнее и сложнее, но я продолжала свой путь. Вот вдалеке начала виднеться священная вершина. Сводило ноги, боль в каждом шаге, но я продолжала делать маленькие шаги вперед. Кто-то из болельщиков дал мне спрей побрызгать ноги, чтобы снять спазм. Боль упустила!

Добравшись до вершины (2 часа 46 мин), я сделала небольшую паузу и отправилась вниз. Спускаться оказалось еще сложнее – очень опасные, крутые спуски требовали постоянного напряжения в ногах, но, чуток разбежавшись, я поймала ритм и помчалась к финишу. На пути встречалось еще много участников, которые только поднимались: они дружелюбно пропускали на спусках и желали удачи. И вот последние 500 м до финиша, Артем дал мне российский флаг, и чувство патриотизма придало мне силы на финишный рывок... Да! Смогла! Я преодолела 4-часовое испытание! Время в пути 4 час 23 мин, 11-й результат! Для первого раза просто здорово!!! Буду стремиться к лучшему времени!

Спасибо моей веселой, дружной команде SALOMON RUSSIA Trail Team и ФАР за отличную организацию, ну, и конечно же, куда бы мы без нашего прекрасного спонсора – фирмы SALOMON!

Жанна Вокуева

P.S. Несколько слов об этих соревнованиях сегодня.

Гонка Mount Kinabalu International Climbathon является по сути финалом серии Skyrunner@ World Series, поэтому собирает сильнейших горных бегунов планеты. Сюда едут такие «монстры» как Jessed Hernandez (он, кстати, успешно выступил в весной 2009 года на Elbrus Race в категории снегоступинга), Tofol Castaner и знаменитый Marco De Gasperi, и еще очень много почетных бегунов, в том числе и из самой Малайзии.

Гонка стартует на высоте 1866 метров, и примерно до высоты 3000 м проходит по тропе с вырубленными ступенями в джунглях. После 3000 м лес сменяется кустарниками и выводит на предвершинные вулканические лбы, по которым в некоторых местах для удобства восходителем проложен канат. Через 8,7 км участники доходят до вершины (4095 метров), и начинают опасный спуск обратно к стартовым воротам, однако это еще не всё, до финиша еще необходимо пробежать 4 км по асфальту. Денежные призы: 1-е место – 4500 \$, далее меньше.

В 2010 году старт женского и ветеранского забега был в субботу 23 октября, мужского – 24 октября. Победили Nuria Picas Albets (ESP) – 3:28.07 и Marco De Gasperi (ITA) – 2:33.56. (<http://Salomonshop.ru>)

To recently our amicable command SALOMON RUSSIA Trail Team possibility to visit a city of Kota Kinabalu in East Malaysia, at Northwest coast of island Kalimantan where we should overcome one of mountain lines – Mt/ Kinabalu International Climbathon. Extent of a distance of 21 km, the highest point of 4095 m, start at height of 1800 m. Ahead of us test – overcoming of the numerous steps leaving very high expected! Each meter of a line was given uneasy, steps became slowed down, but I continued the way.

Having reached top I has made a small pause and has gone downwards. To go down it has appeared even more difficult. But I could! Time in a way 4 hours of 23 mines, 11th result!



Наша дружная команда: кто выше?

ЛЕТОПИСЬ

ПАНОРАМА



ФЕСТИВАЛЬ ГОРНОГО БЕГА В СОЧИ

В связи с подготовкой к Олимпийским Играм 2014 года соревнования Открытого Первенства г. Сочи 20 октября пришлось проводить у Орлиных Скал.

По этой же причине старт первого Кубка России «вверх» был перенесён со склонов Аибги на новое место – у начала дороги, отходящей от улицы Защитников Кавказа к Императорскому охотничьему домику (в районе базы МЧС), где и был финиш. К сожалению, трасса большей частью проходила по асфальту, а при длине 5,1 км набор высоты составил 300 метров. Усложнить дистанцию смог лишь шедший во время забега дождь.

В забеге мужчин лишь на последних метрах Хоменко Сергей из Тольятти смог на 3 секунды обогнать Болховитина Александра из Пензы и ещё на 3 секунды – Ларкина Василия из Ростова. У женщин Подосенова Светлана из Омска более уверенно выиграла у Панковской Ирины из Рыбинска (2-е место) и Чельшиевой Анастасии из Тольятти (3-е место).

В Чемпионате России по горному бегу на длинную дистанцию приняло участие рекордное количество участников.

Бегуны бежали по трассе последних лет – от Гранд-отеля «Поляна» до Хмельёвских озёр и обратно. Организаторы разведали более сложную и интересную трассу – вверх по речке Бешенке (с двумя переправами по брёвнам) до плато Ачишко, траверс плато до Хмельёвских озёр и затем спуск вниз по старой трассе. Однако, в связи с ухудшившейся погодой и сложностью обеспечить безопасность участников, судейская коллегия не сочла возможным организовать старт по новой трассе.

В день старта погода замето испортилась, участникам пришлось бежать в тумане, особенно густом на верхней части. Температура была комфортная для бега (около 15 градусов), но трассу заметно развело прошедшими накануне дождями.

В забеге женщин с самого старта уверенно лидировала Надежда Леонтьева из Тольятти, но, видимо, была не уверена в своих силах – она пару раз спрашивала судей, какой её отрыв от ближайшей преследовательницы. Тем не менее, её преимущество нарастало и на финише от занявшей 2-е место Нигины Хаитовой из Кирова её отделило более 6 минут! Ещё почти через минуту закончила дистанцию Юлия Хазова из Рыбинска.

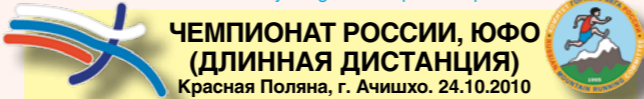
У мужчин собралась очень сильная компания – победитель 2007 и 2008 годов Владимир Калинин из Тольятти, чемпион России вверх-вниз этого года Павел Наговицын из Удмуртии, чемпион России вверх 2007 года Александр Болховитин из Пензы, сильный сверхмарафонец Олег Княгин из Кирова, другие именитые спортсмены. Однако со старта и до самого финиша повели упорную борьбу Юрий Чечун из Тольятти и Андрей Сергеев из Смоленска. На подъёме (отметка 7,7 км) лидировал Андрей, однако на спуске (отметка 20,9 км) впереди бежал уже Юрий, он и стал первым. Оба показали гроссмейстерские результаты, выйдя из 1 часа 56 минут.

В горном беге на длинную дистанцию важна специальная подготовка в течение сезона и правильное распределение сил по дистанции. Очень грамотно проявил себя юниор Виталий Лагушин из Челябинска. На отметке 7,7 км он бежал 11-м, на отметке 20,9 км он переместился уже на 7-е место, а финишировал на очень высоком 4-м месте, показав по ходу хорошее умение бежать вниз. Также сделал правильные выводы из прошлогоднего опыта ветеран Геннадий Мармушев из Бурятии, улучшив свой результат почти на 22 минуты! В то же время Павлу Наговицыну из Удмуртии не удалось реализовать свой план – на отметке 7,7 км он бежал 3-м, на отметке 20,9 км – 6-м, а финишировал 19-м.

Иван Жданов

In connection with preparation for Olympic Games of 2014, competition the first Cup of Russia "uphill" have been transferred from slopes of Aibga on a new place. At length of 5,1 km ascent has made 300 meters. Have won: at men Homenko Sergey, at women Podosenova Svetlana.

In Long Distance Nadezhda Leonteva was the 1st. At men Yury Chechun became the winner. Andrey Sergeev occupied 2nd place.



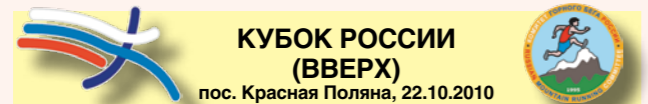
ЧЕМПИОНАТ РОССИИ, ЮФО (ДЛИННАЯ ДИСТАНЦИЯ)

Красная Поляна, г. Ачишко. 24.10.2010

ЖЕНЩИНЫ 28,6 км (+1256-1256 м) – стартовало 18 участниц					
Выполнившие нормативы 1 разряда (1-18)					
Место	№	Фамилия, Имя	Г.р.	Субъект РФ	Рез-т
1	372	ЛЕОНТЬЕВА Надежда	84	Самарская обл.-2	2:14:49
2	377	ХАЙТОВА Нирина	88	Кировская обл.	2:20:59
3	365	ХАЗОВА Юлия	83	Ярославская обл.	2:21:53
4	380	ПОДОСЕНОВА Светлана	88	Омская обл.	2:22:32
5	379	АКСЕНОВА Мария	88	Смоленская обл.	2:24:04
6	381	ГОРБУНОВА Ольга	84	Владимирская обл.	2:32:45
7	374	ЧЕЛЫШЕВА Анастасия	90	Самарская обл.-2	2:32:51
8	367	КУЛАКОВА Елена	90	Самарская обл.-1	2:33:50
9	378	АКСЕНОВА Александра	88	Смоленская обл.	2:34:20
10	366	ЗАХАРЧЕНКО Дина	83	Самарская обл.-1	2:34:38
11	373	РОГАЧЕНКО Анастасия	91	Самарская обл.-2	2:35:02
12	375	БУРАВОВА Надежда	90	Самарская обл.-2	2:36:23
13	382	ФИЛИППОВА Екатерина	89	Краснодарский край	2:38:10
14	368	МАРКИНА Вероника	86	Самарская обл.-1	2:59:19
15	370	ФЕДОРОВА Нелли	92	Удмуртия-1	3:05:13
16	369	КОКОРИНА Лия	92	Удмуртия-1	3:09:00
17	371	ЗЕРНОВА Наталья	92	Удмуртия-2	3:12:45
18	376	КОПОРЕВА Инна	92	Самарская обл.-3	3:20:43

МУЖЧИНЫ 28,6 км (+1256-1256 м) – стартовало 39 участников					
Выполнившие нормативы: МС (1-5), КМС (6-20)					
Место	№	Фамилия, Имя	Г.р.	Субъект РФ	Рез-т
1	449	ЧЕЧУН Юрий	86	Самарская обл.-1	1:55:09
2	490	СЕРГЕЕВ Андрей	87	Смоленская обл.	1:55:55
3	492	РЫЧКОВ Денис	75	Омская обл.	1:58:37
4	444	ЛАГУШИН Виталий	93	Челябинская обл.	2:01:26
5	467	ЗЕМБЕКОВ Александр	88	Удмуртия-1	2:02:13
6	491	ЛАРКИН Василий	91	Смоленская обл.	2:02:20
7	445	ЗАЙЦЕВ Артем	91	Челябинская обл.	2:02:31
8	494	АБРАМОВ Евгений	83	Нижегородская обл.	2:02:54
9	481	БОЛХОВИТИН Александр	71	Пензенская обл.	2:03:22
10	464	ПЕЛЛЕВИН Иван	79	Удмуртия-1	2:04:26
11	450	КОНЯЕВ Иван	87	Самарская обл.-1	2:05:12
12	500	ЗОЛОТУХИН Алексей	84	Московская обл.	2:06:38
13	487	КНЯГИН Олег	73	Кировская обл.	2:07:01
14	486	ЛАПШИН Евгений	72	Забайкальский край	2:07:07
15	482	ХОМЕНКО Сергей	83	Самарская обл.-2	2:07:55
16	465	БАЖЕНОВ Олег	77	Удмуртия-1	2:08:38
17	499	КРАВЦОВ Андрей	77	Краснодарский край	2:08:58
18	470	КОРАБЛЕВ Денис	84	ЯНАО	2:09:01
19	463	НАГОВИЦЫН Павел	82	Удмуртия-1	2:09:23
20	485	БЕЛОУСОВ Егор	88	Самарская обл.-2	2:11:03

КОМАНДНЫЙ ЗАЧЕТ СРЕДИ ТЕРРИТОРИЙ (было представлено 20 территорий; зачет по 6 уч.) 5 лучших командных результатов					
Место	Субъект РФ	Рез-т	Место	Субъект РФ	Рез-т
1.	Самарская обл.	55	4.	Омская обл.	30
2.	Удмуртия	53	5.	Смоленская обл.	26
3.	Новосибирская обл.	36			



КУБОК РОССИИ (ВВЕРХ)

пос. Красная Поляна, 22.10.2010

ЖЕНЩИНЫ 5,1 км (+300-15 м) – стартовало 10 участниц					
Выполнившие нормативы 1 разряда (1-10)					
Место	№	Фамилия, Имя	Г.р.	Субъект РФ	Рез-т
1.	348	ПОДОСЕНОВА Светлана	88	Омская обл.	21:54
2.	330	ПАНКОВСКАЯ Ирина	84	Ярославская обл.	22:33
3.	325	ЧЕЛЫШЕВА Анастасия	90	Самарская обл.	22:46
4.	359	БЫКОВА Мария	88	Рязанская обл.	22:55
5.	329	ДОСЕЙКИНА Екатерина	88	Рязанская обл.	22:56
6.	358	БУРАВОВА Надежда	90	Самарская обл.	23:37
7.	328	КОРОТКОВА Евдокия	84	Московская обл.	24:56
8.	326	МАРАЧКОВСКАЯ Виктория	87	Краснодарский край	31:48
9.	318	МАЗИТОВА Дарья	87	Краснодарский край	31:49
10.	343	КОРОТКОВА Ирина	90	Костромская обл.	39:06

МУЖЧИНЫ 5,1 км (+300-15 м) – стартовало 26 участников					
Выполнившие нормативы: КМС (1-12), 1 разряда (13-20)					
Место	№	Фамилия, Имя	Г.р.	Субъект РФ	Рез-т
1.	1284	ХОМЕНКО Сергей	83	Самарская обл.	18:35
2.	1283	БОЛХОВИТИН Александр	71	Пензенская обл.	18:38
3.	1299	ЛАРКИН Василий	91	Смоленская обл.	18:41
4.	1297	КРАВЦОВ Андрей	77	Краснодарский край	19:11
5.	1294	АНТОНОВ Сергей	88	Москва-Чувашская Р.	19:23
6.	1295	АМИНОВ Айнур	92	Москва	19:32
7.	1298	КОРАБЛЕВ Денис	84	ЯНАО	19:41
8.	1279	РУДАКОВ Сергей	89	Самарская обл.	19:55
9.	1292	КОРОВИН Сергей	81	Ярославская обл.	19:59
10.	1262	ЖЕЛЕЗНОВ Сергей	92	Удмуртия	20:00
11.	1281	ЛОПУХОВ Павел	92	Самарская обл.	20:05
12.	1278	ДОЛГИХ Михаил	90	Самарская обл.	20:15
13.	1274	МИТЯЕВ Дмитрий	91	Респ. Адыгея	20:20
14.	1291	СМИРНОВ Сергей	71	Ярославская обл.	20:31
15.	1282	РОДИНСКИЙ Тарас	91	Самарская обл.	20:42
16.	1275	ЛОБАН Артем	92	С.-Петербург	21:02
17.	1296	САМСОНОВ Роман	90	Москва-Сарат. обл.	21:07
18.	1263	АЧКЕЕВ Александр	91	Удмуртия	21:10
19.	1286	МАКАРЕНКО Евгений	91	Московская обл.	22:38
20.	1273	АГУХТИН Денис	92	Респ. Адыгея	23:15

КОМАНДНЫЙ ЗАЧЕТ (представлено 16 территорий)					
Место	Субъект РФ	Рез-т	Место	Субъект РФ	Рез-т
1.	Самарская обл. (6 уч.)	70 оч.	3.	Ярославская обл. (3 уч.)	30 оч.
2.	Краснодарский кр. (6 уч.)	44 оч.			

ФИНАЛ ГРАН ПРИ: ПОСЛЕДНИЙ БОЙ – ОН ТРУДНЫЙ САМЫЙ...



На дистанции Валерия Зубкова (1999 г.р., Рязанская обл.)

5 ноября в Москве в Узком на базе РГШ «Столица» прошли Московские открытые соревнования «Парсек-Трофи» № 38, Кубок России (вверх-вниз), заключительный XV этап (финал) Гран При России, чемпионат и первенство Москвы по горному бегу. Высокий накал борьбы, определяемый напряженным положением в Гран При, не смогла охладить даже ненастная погода.

Пршедший накануне соревнований дождь изрядно намочил трассу. Шедшие в день соревнований кратковременные дожди и усилия участников превратили трассу в глиняное месиво. Тем не менее, такие условия не отпугнули большинства сильнейших горных бегунов России.

Открывали соревнования по традиции забеги любителей и участников младших возрастных групп. Среди женщин-любителей первое место заняла Светлана Жучкова из Серпухова, среди мужчин-любителей, где на этот раз выступали только москвичи, первое место занял Виктор Серов.

В забеге девочек 1999 г.р. и младше победила Станкевич Елена из Нелидово Тверской обл. У девочек 1997-98 г.р. победила Антонова Наталья из Шуи Ивановской обл. Среди девочек 1995-96 г.р. победила Родяжаева Юлия – она тоже из Шуи. Среди девушек 1993-94 г.р. победила Хрящёва Анна из Москвы, 2-е место заняла Юферева Юлия из Удмуртии, а 3-е – Габдуллина Дина из Уфы. Степанова Елизавета из Опочки Псковской обл., хоть и заняла в забеге 4-е место, с большим отрывом победила в Гран-При. Хрящёва Анна, несмотря на удачное выступление, не смогла обойти в борьбе за 2-е место в Гран При Потёмкину Марию из Санкт-Петербурга, занявшую в забеге 7-е место.

В забеге мальчиков 1999 г.р. и младше победил Лобов Илья из Ярославля, у мальчиков 1997-98 г.р. победил Арканов Дмитрий из Москвы, а среди мальчиков 1995-96 г.р. первым был Ключков Михаил из Москвы.

Среди юношей 1993-94 г.р. победил Данилов Василий из Шуи Ивановской обл. (с огромным отрывом победивший и в Гран При), 2-е место занял Иван Дмитрий, а 3-е – Ключков Александр (оба из Москвы). Занявший 6-е место в забеге Долгушин Михаил из Ижевска (Удмуртия) вышел на 2-е место в Гран При, обойдя, занявшего 5-е место в забеге, Плотникова Евгения из Новочебоксарска (Чувашия).

В забеге юниорок 1991-92 г.р. победила Мотричкина Ирина (что ей, впрочем, не позволило войти в призеры Гран При), 2-е место заняла Соколова Ирина (обе из Москвы), 3-е – Фёдорова Нелли, 4-е – Зернова Наталья (обе из Удмуртии). В итоговом протоколе Гран При Федорова и Зернова также расположились рядом, но Нелли на 1-й строке. Занявшая 7-е место в забеге, Потёмкина Анна из Санкт-Петербурга заняла 3-ю строку протокола Гран При.

В забеге юниоров 1991-92 г.р. победил Еремеев Пётр из Чувашии, 2-е место занял Сироткин Александр из Ивановской области, а 3-е – Демидов Александр из Казани. Все они не претендовали на призы Гран При. Не участвовавшего в этом соревновании и лидировавшего в Гран При Ларкина Василия из Смоленской области так и не смогли обойти Скоробогатов Алексей из Кургана (6-е место в забеге и 2-е в Гран При) и Лобач Артём из Санкт-Петербурга (5-е место в забеге и 3-е в Гран При).

В забеге женщин победила Ханипова Камила из Казани, 2-е место заняла Коровкина Ирина из Ижевска (Удмуртия), а 3-е – Лышицкая Ольга из Шуи Ивановской обл. Все они также не претендовали на призы Гран При. Не участвовавшую в этом соревновании и лидировавшую в Гран При Вокуеву Жанну из Санкт-Петербурга обошли Васильева Олеся из Опочки Псковской области (5-е место в забеге и 1-е в Гран

При) и Варенцова Ирина из Шуи Ивановской области (4-е место в забеге и 2-е в Гран При). На последних этапах между Олсей и Ириной всегда велась принципиальная и равная борьба, и в итоговом протоколе Гран При их разделили всего 2,5 очка!

В забеге мужчин на 12 кругов, в котором собралась очень представительная компания, победил Шкляев Андрей из Ижевска (Удмуртия), 2-е место занял Михайлов Дмитрий из Чувашии, а 3-е – Абрамов Евгений из Выксы Нижегородской области, выйдя на 3-ю позицию в итоговом протоколе Гран При. Однако, борьбу за победу в Гран При также вели не они. Лидировавший в общем зачёте с небольшим отрывом Золотухин Алексей из Щёлково Московской области занял в забеге 8-е место и одержал общую победу в Гран При! Многократный победитель Гран При Архипов Эдуард занял в забеге 11-е место и сохранил 2-ю строчку в итоговом протоколе.

В забеге мужчин 1970 г.р. и старше уверенно победил известный сверхмарафонец Константин Валерий из Москвы, 2-е место занял Агалов Игорь из Шуи Ивановской области, а 3-е – Замков Александр из Марий Эл.

В Кубке России с большим отрывом победила Удмуртская Республика, 2-е место заняла Ивановская область, а 3-е – Республика Татарстан.

И. Жданов

On November, 5th in Moscow on sport base "Uzko" have passed the Moscow all-comers competitions "Parsec-Trophy" № 38, the Cup of Russia (up&down), final 15th stage (ending) of Grand Prix of Russia, the Championship and Superiority of Moscow on Mountain Running.

The rain which has passed on the eve of competitions has wetted a course. Nevertheless, such conditions haven't frightened off the majority of the strongest mountain runners of Russia.

КУБОК РОССИИ (ВВЕРХ-ВНИЗ)

Москва, База Узкое. 5.11.2010

КОМАНДНЫЙ ПРОТОКОЛ (КУБОК РОССИИ) зачет по 6 участникам 5 лучших командных результатов из 16

Место	Команда (субъект РФ)	Сумма очков
1.	Удмуртская Республика (5 уч.)	85
2.	Ивановская обл. (6 уч.)	52
3.	Республика Татарстан (3 уч.)	41
4.	Рязанская обл. (4 уч.)	27
5.	Чувашская Республика (2 уч.)	23

ЖЕНЩИНЫ 8 км (+640-640 м) – стартовали 11 участниц

Выполнившие норматив 1 разряда (1-11)					
Место	№	Фамилия, Имя	Г.р.	Субъект РФ	Рез-т
1	383	ХАНИПОВА Камила	83	Татарстан	0:46:58
2	384	КОРОВКИНА Ирина	88	Удмуртия	0:51:55
3	388	ЛЫШИЦКАЯ Ольга	87	Ивановская обл.	0:52:40
4	387	ВАРЕНЦОВА Ирина	86	Ивановская обл.	0:53:23
5	389	ВАСИЛЬЕВА Олеся	87	Псковская обл.	0:54:50
6	385	ВАСИЛЬЕВА Ирина	87	Удмуртия	0:55:47
7	390	СКУДНОВА Мария	84	Московская обл.	1:01:41
8	392	РОМАШОВА Дарья	96	Рязанская обл.	1:03:50
9	391	ГЛАЗУНОВА Людмила	95	Рязанская обл.	1:03:52
10	386	ЯМЩИКОВА Надежда	90	Ивановская обл.	1:05:04
11	393	ПАНТЮХИНА Ирина	87	Рязанская обл.	1:06:05

МУЖЧИНЫ 12 км (+960-960 м) – стартовало 41 участник

Выполнившие нормативы: МС (1-2), КМС (3-12), 1 разряда (13-20)					
Место	№	Фамилия, Имя	Г.р.	Субъект РФ	Рез-т
1	83	ШКЛЯЕВ Андрей	89	Удмуртия	1:02:21
2	7	МИХАЙЛОВ Дмитрий	89	Чувашия	1:02:37
3	47	АБРАМОВ Евгений	83	Нижегородская обл.	1:02:58
4	53	ШАКИРОВ Илья	88	Костромская обл.	1:03:34
5	89	ЛАРКИН Василий	91	Смоленская обл.	1:03:53
6	59	АХМАДЕЕВ Ринас	89	Татарстан	1:04:14
7	96	ЧИРКОВ Алексей	86	Тувльская обл.	1:05:13
8	95	ЗОЛОТУХИН Алексей	84	Московская обл.	1:05:32
9	58	ТУХБАТУЛЛИН Фаниль	74	Татарстан	1:05:44
10	92	САМСОНОВ Роман	90	Москва	1:06:12
11	54	АРХИПОВ Эдуард	70	Костромская обл.	1:06:27
12	90	ГЛАЗУНОВ Сергей	85	Ивановская обл.	1:06:29
13	92	МИТИН Юрий	82	Ивановская обл.	1:06:56
14	50	ГИШКО Александр	90	Ивановская обл.	1:07:01
15	84	ВОЛКОВ Антон	89	Удмуртия	1:07:36
16	81	КАРЕЛЬСКИЙ Дмитрий	89	С.-Петербург	

ГРАН ПРИ – 2010

Прошедший сезон–2010 ознаменовался возвратом к исходной системе подсчёта результатов Гран При, в которой отсутствовали понижающие коэффициенты («штрафы») для этапов с малым количеством участников, но при этом использовались повышающие коэффициенты для выделения «важных» стартов (Чемпионатов и Первенств России).

В 2010 году в программе Гран При было 15 стартов — впервые были проведены соревнования в г. Шуя Ивановской области, а также дважды в календаре «засветился» Санкт-Петербург — помимо традиционного старта в Токсово были проведены соревнования в г. Красное Село.

Количество участников
Первым показателем, который я неизменно подсчитываю уже несколько лет, является общее количество участников во всех этапах Гран-При.

год	всего	девушки	юноши	юниорки	юниоры	женщины	мужчины
2010	788	117	184	51	100	100	236
2009	736	103	133	40	107	103	250
2008	538	—	—	78	161	85	214

Как видно из приведённой таблицы, количество участников продолжает расти, что не может не радовать.

Коэффициент «путешествия»
Помимо количества участников не менее важно оценить и «качество». По традиции, посчитаем результат от деления количества результатов на количество участников — полученная цифра покажет, сколько стартов посетил «средний спортсмен». Например, «в среднем по больнице» этот показатель будет равен 1073 / 788 = 1,36.

Сначала цифры по группам в целом:

год	общий	девушки	юноши	юниорки	юниоры	женщины	мужчины
2010	1,36	1,26	1,28	1,53	1,41	1,50	1,36
2009	1,32	1,21	1,26	1,35	1,87	1,43	1,39
2008	1,38	—	—	—	—	—	—

Как видно, во всех группах (за исключением разве что юниоров), да и в целом тоже, коэффициент повысился — это означает что участники стали больше ездить «в гости» на соседние старты, а не просто участвуют в своих «домашних» соревнованиях. Конечно, уровень предкризисного 2008 года ещё не достигнут, но динамика в целом положительная.

Интересен этот же коэффициент, но рассчитанный по десятке лучших в каждой группе:

год	общий	девушки	юноши	юниорки	юниоры	женщины	мужчины
2010	3,55	3,1	3,5	3,3	3,7	4,0	3,7
2009	3,05	2,6	3,1	2,3	2,4	3,5	4,4
2008	3,80	—	—	—	—	—	—

P.S. Из «Положения о проведении XI ГРАН ПРИ России по горному бегу 2010 года» (выписка)

«...4. Регламент соревнований
Соревнования проводятся отдельно среди мужчин, женщин, юниоров, юниорок, юношей и девушек (1993–94 гг.р.) в соответствии с «Правилами соревнований по легкой атлетике» и настоящим «Положением».

Соревнования Гран-При России состоят из 15 этапов. Все участники отдельных этапов являются участниками Гран При России. На каждом этапе первым 20 участникам начисляются очки в соответствии с занятыми местами среди российских спортсменов*... В зачет Гран-При принимаются не более 5 лучших результатов.

И снова цифры больше, чем в прошлом году — забывается кризис, все сильнее соблазн выехать на «малочисленный» старт и попытаться завоевать ценные очки с меньшими усилиями. Не последнюю роль в этом, скорее всего, сыграла «отмена» понижающих коэффициентов для стартов с малым количеством участников, но выявить это достоверно достаточно сложно.

Ну и наконец этот же коэффициент, но среди первых трёх в каждой группе:

год	общий	девушки	юноши	юниорки	юниоры	женщины	мужчины
2010	5,33	4,7	4,7	5,7	5,3	6,3	5,3
2009	4,66	5,0	4,3	3,3	4,0	5,3	6,6
2008	5,75	—	—	—	—	—	—

Общая тенденция прослеживается и здесь — скачок мобильности у юниорок, острая конкуренция у женщин.

Цена пьедестала
Ну и напоследок посмотрим на динамику «цены» пьедестала — сколько очков нужно было завоевать, чтобы стоять хотя бы на третьей ступени наградного подиума (напомним, суммируются не более 5 лучших результатов за год).

год	девушки	юноши	юниорки	юниоры	женщины	мужчины
2010	375	312	462	467	455	352
2009	290	335	300	395	405	485
2008	—	—	240	355	352	450

Легко заметить повышение итоговой суммы очков, необходимой для попадания в призовую тройку, в четырёх группах из шести. На общем фоне резко выделяются цифры у мужчин — получается, что конкуренция в этом году была слабее, чем в прошлые годы.

Гран При – 2011
В наступающем 2011 году нас ждут уже 18 этапов Гран При — по два этапа проведут Шуя (Ивановская обл.), Козьмодемьянск (Марий Эл) и Дебёсы (Удмуртия).

Нельзя не упомянуть про тяжёлую ситуацию с международным Гран При из-за нехватки достаточного количества заявок на проведение отдельных этапов, однако совсем недавно стало известно, что международный Гран При – 2011 всё же состоится и будет состоять из шести этапов, и по традиции одним из них (пятым) станет Чемпионат Мира в Албании.

In this article, Dmitry Popov analyzes number of participants in Russian Grand Prix series over last years — it is growing. Also, Dmitry calculates several indexes to compare «quality» of races and results (indexes are growing too).

«Travel rate» is a number of races, visited by «average participant» during a year: higher values indicates higher «travelability» and higher competition level at each race. This indexes are calculated for all, top 10 and top 3 runners in each group.

«Podium cost» shows scores, collected by runners at 3rd places in each group — higher values shows stronger competition.

In 2011, Russian Grand Prix series include 18 races in different regions of the country. Three cities will host GP stages twice: Shuya (Ivanovskaya oblast), Kozmodemiansk (Mari El republic) and Debesi (Udmurtia republic).

На фото вверху слева: старт I этапа Гран При 2010 года; вверху справа: завершается последний, XV этап Гран При.

1 место - 100 очков,	2 - 90,	3 - 85,	4 - 80,
5 - 75,	6 - 70,	7 - 65,	8 - 60,
9 - 55,	10 - 50,	11 - 45,	12 - 40,
13 - 35,	14 - 30,	15 - 25,	16 - 20,
17 - 15,	18 - 10,	19 - 5,	20 место - 1 очко.

* Коэффициент 1,5 вводится для взрослых на I, III, IV, XV этапах, для юниоров и юниорок — на I, III, V, XV этапах, для юношей и девушек — на I, III, XV этапах.

Подведение итогов осуществляет Комитет горного бега Ассоциации бега России ВФЛА».

Дмитрий Попов



ГРАН ПРИ РОССИИ ПО ГОРНОМУ БЕГУ – 2010

ИТОГОВЫЙ ПРОТОКОЛ

(выдержки, полный протокол см. на сайте www.parsec-club.ru/mr/)



ДЕВУШКИ 21 лучший результат (всего 103)

Фамилия, Имя	Г.р.	Субъект РФ	Сумма	Место
Степанова Елизавета,	1993	Псковская обл.	512,5	1
(82,5, 112,5, 90, 90, 100, 120)				
Потемкина Мария,	1994	С.-Петербург	382,5	2
(20, 80, 85, 100, 97,5)				
Хрящева Анна,	1994	Владимирская обл.	375	3
(135, 90, 150)				
Ивонина Екатерина,	1994	Кировская обл.	300	4-6
Воронина Наталья,	1993	Московская обл.	300	4-6
Сильченкова Вера,	1994	С.-Петербург	300	4-6
Юферева Юлия,	1994	Удмуртия	235	7
Черкашина Ксения,	1994	Ярославская обл.	190	8
Чижова Светлана,	1993	Ивановская обл.	172,5	9
Новикова Полина,	1994	Ярославская обл.	170	10
Баранова Валерия,	1994	С.-Петербург	155	11
Материкина Наталья,	1993	Ярославская обл.	150	12
Аничина Мария,	1994	С.-Петербург	140	13
Карасева Анна,	1995	С.-Петербург	135	14
Богатырева Александра,	1993	Мос. обл.	127,5	15-18
Шилилова Светлана,	1996	Мос. обл.	127,5	15-18
Габдуллина Дина,	1995	Башкортостан	127,5	15-18
Родякаева Юлия,	1995	Ивановская обл.	127,5	15-18
Игнатова Софья,	1995	Рязан. обл.-Москва	120	19-20
Уварова Анастасия,	1993	Москва	120	19-20
...				

ЮНИОРКИ 21 лучший результат (всего 40)

Фамилия, Имя	Г.р.	Субъект РФ	Сумма	Место
Федорова Нелли,	1992	Удмуртия	530	1
(105, 100, 127,5, 70, 127,5)				
Зернова Наталья,	1992	Удмуртия	517,5	2
(127,5, 90, 120, 60, 120)				
Потемкина Анна,	1992	С.-Петербург	462,5	3
(82,5; 85, 90, 100, 90, 55, 97,5)				
Мотричкина Ирина,	1992	Москва	347,5	4
Овсянникова Фаина,	1992	Орловская обл.	270	5
Кокорина Лия,	1992	Удмуртия	267,5	6
Гурьянова Валерия,	1994	Московская обл.	262,5	7
Овсянкова Вероника,	1992	С.-Петербург	180	8
Фоминья Татьяна,	1992	Ярославская обл.	170	9
Андреева Евгения,	1992	Ивановская обл.	165	10
Михайлова Анастасия,	1991	Челябинская обл.	150	11
Хохлова Наталья,	1992	Курганская обл.	145	12
Сидункова Татьяна,	1991	С.-Петербург	142,5	13
Рогаченко Анастасия,	1991	Самарская обл.	135	14-17
Соколова Ирина,	1994	Москва	135	14-17
Буцева Нюргуяна,	1992	С.-Петербург	135	14-17
Глазунова Людмила,	1994	Рязанская обл.	135	14-17
Васильева Светлана,	1992	Московская обл.	127,5	18
Половинкина Ксения,	1995	Рязанская обл.	120	19
Шилина Анастасия,	1996	Рязанская обл.	112,5	20
...				

ЖЕНЩИНЫ 31 лучший результат (всего 103)

Фамилия, Имя	Г.р.	Субъект РФ	Сумма	Место
Васильева Олеся,	1987	Псковская обл.	472,5	1
(45, 82,5, 82,5, 85, 85, 100, 90, 112,5)				
Варенцова Ирина,	1986	Ивановская обл.	470	2
(67,5, 60, 80, 80, 90, 100, 120)				
Вокуюева Жанна,	1987	С.-Петербург	455	3
(135, 120, 100, 100)				
Следникова Наталья,	1987	Ярославская обл.	422,5	4
Буракова Надежда,	1990	Самарская обл.	322,5	5
Марсова Елена,	1985	Марий Эл	295	6
Иванова Марина,	1983	Самарская обл.	277,5	7
Хазова Юлия,	1983	Ярославская обл.	262,5	8
Коровкина Ирина,	1988	Удмуртия	255	9
Сырникова Светлана,	1976	Нижегородская обл.	250	10
Наговицина Елена,	1982	Удмуртия	247,5	11
Хайтова Нигина,	1988	Кировская обл.	225	12
Чельшиева Анастасия,	1990	Самарская обл.	210	13
Горбунова Ольга,	1984	Владимирская обл.	190	14
Козина Анастасия,	1989	Самарская обл.	172,5	15
Рыбакова Екатерина,	1974	Костромская обл.	165	16
Васильева Ирина,	1987	Удмуртия	150	17-20
Егорова Галина,	1983	Самарская обл.	150	17-20
Ханипова Камила,	1983	Татарстан	150	17-20
Леонова Надежда,	1984	Самарская обл.	150	17-20
Пантюхина Ирина,	1987	Рязанская обл.	147,5	21
Рогаченко Анастасия,	1991	Самарская обл.	142,5	22
Погдаева Ольга,	1981	Курганская обл.	137,5	23
Ямщикова Надежда,	1990	Ивановская обл.	135	24
Досейкина Екатерина,	1990	Рязанская обл.	130	25
Лыщицкая Ольга,	1987	Ивановская обл.	127,5	26
Аксенова Мария,	1998	Смоленская обл.	120	27-29
Подошенова Светлана,	1988	Омская обл.	120	27-29
Панковская Ирина,	1986	Ярославская обл.	120	27-29
Старкова Наталья,	1987	Челябинская обл.	105	30-31
Безвиная Ирина,	1982	Москва	105	30-31
...				

ЮНОШИ 21 лучший результат (всего 133)

Фамилия, Имя	Г.р.	Субъект РФ	Сумма	Место
Данилов Василий,	1993	Ивановская обл.	540	1
(8, 100, 90, 90, 100, 100, 150)				
Долгушин Михаил,	1994	Удмуртия	422,5	2
(112,5, 105, 100, 105)				
Плотников Евгений,	1994	Чувашия	312,5	3
(120, 80, 112,5)				
Звонарев Сергей,	1993	С.-Петербург	305	4
Решетников Родион,	1994	Кировская обл.	277,5	5
Разумовский Андрей,	1994	Кировская обл.	270	6
Трифонов Сергей,	1993	Смоленская обл.	262,5	7
Ванюхин Максим,	1994	Рязанская обл.	250	8
Иванов Дмитрий,	1994	Москва	232,5	9
Егоров Анатолий,	1993	Марий Эл	175	10-11
Виноградов Михаил,	1993	С.-Петербург	175	10-11
Тепляев Дмитрий,	1993	Рязанская обл.	165	12
Еременко Илья,	1993	С.-Петербург	155	13
Лагушин Виталий,	1993	Челябинская обл.	150	14
Клочков Александр,	1994	Москва	150	15
Степанов Николай,	1994	Псковская обл.	145	16
Васин Роман,	1994	Ярославская обл.	142,5	17
Иванников Денис,	1994	С.-Петербург	140	18-19
Лобанов Даниил,	1994	С.-Петербург	140	18-19
Семущин Артем,	1993	Нижегородская обл.	135	20
...				

ЮНИОРЫ 20 лучших результатов (всего 107)

Фамилия, Имя	Г.р.	Субъект РФ	Сумма	Место
Ларкин Василий,	1991	Смоленская обл.	497,5	1
(112,5, 135, 150, 100)				
Скоробогатов Алексей,	1991	Курганская обл.	475	2
(67,5, 120, 82,5, 100, 105)				
Лобач Артем,	1992	С.-Петербург	467,5	3
(87,5, 87,5, 85, 100, 100, 70, 112,5)				
Звукос Андрей,	1992	Рязанская обл.	375	4
Аминев Айнур,	1991	Москва	337,5	5
Белялов Дмитрий,	1992	С.-Петербург	270	6
Еремеев Петр,	1991	Чувашия	262,5	7
Железнов Сергей,	1992	Удмуртия	242,5	8
Сироткин Александр,	1992	Ивановская обл.	240	9
Спирidonов Александр,	1991	Самарская обл.	225	10
Этоев Виктор,	1992	Марий Эл	217,5	11
Яковлев Алексей,	1992	С.-Петербург	190	12
Старков Игорь,	1991	Удмуртия	187,5	13
Тунгусков Дмитрий,	1991	С.-Петербург	177,5	14
Владимиров Игорь,	1991	Ярославская обл.	165	15
Русakov Андрей,	1992	Челябинская обл.	150	16
Тронин Илья,	1992	Удмуртия	145	17
Зайцев Артем,	1991	Челябинская обл.	135	18
Демидов Александр,	1992	Татарстан	127,5	19
Калинин Кирилл,	1992	Удмуртия	125	20
...				

МУЖЧИНЫ 30 лучших результатов (всего 250)

Фамилия, Имя	Г.р.	Субъект РФ	Сумма	Место
Золотухин Алексей,	1984	Московская обл.	470	1
(82,5, 100, 90, 90, 100, 60, 90)				
Архипов Эдуард,	1974	Костромская обл.	442,5	2
(67,5, 85, 100, 90, 100, 67,5)				
Абрамов Евгений,	1983	Нижегородская обл.	352,5	3
(135, 90, 127,5)				
Шкляев Андрей,	1989	Удмуртия	322,5	4
Наговицын Павел,	1982	Удмуртия	285	5
Самсонов Роман,	1990	Москва - Саратов обл.	270	6
Агарков Максим,	1987	Московская обл.	255	7
Гусев Александр,	1985	Московская обл.	250	8-9
Троценко Алексей,	1981	Москва	250	8-9
Плотников Юрий,	1988	Самарская обл.	232,5	10
Сергеев Андрей,	1987	Смоленская обл.	225	11
Шакиров Илья,	1988	Костромская обл.	220	12
Ларкин Василий,	1991	Смоленская обл.	217,5	13
Лукин Дмитрий,	1981	С.-Петербург	190	14-15
Карельский Дмитрий,	1989	С.-Петербург	190	14-15
Пелевин Иван,	1989	Удмуртия	180	16
Чирков Алексей,	1986	Тюльская обл.	177,5	17
Гишко Александр,	1990	Ивановская обл.	167,5	18
Коровин Сергей,	1981	Ярославская обл.	160	19-20
Железнов Артем,	1989	С.-Петербург	160	1



Всероссийская Федерация Легкой Атлетики. Ассоциация бега России. Комитет горного бега.

КАЛЕНДАРЬ ГОРНОГО БЕГА РОССИИ НА 2011 ГОД

Дата	Название	Тип / Дист. (км) / Перепад (м)	Место проведения	Организатор мероприятия (выезда)
1-2 апреля (Пт, Сб)	XII Чемпионат России Первенство России среди молодежи (1989-1991 г.р.) Первенство России среди юниоров (1992-93 г.р.) Первенство России среди юношей и девушек (1994-95 г.р.) I этап "Гран При России"	вверх 8,3 (+1061 -105), 5,0 (+884 -98), 3,3 (+552 -0), 2,1 (+247 -0)	Северный Кавказ, Железноводск, г. Бештау	ВФЛА, клуб "Парсек" www.parsec-club.ru Попов Михаил Сергеевич тел/факс 8(495) 330-67-10
8-9 апреля (Пт, Сб)	Открытое Первенство Северского района Краснодарского края	вверх 6,0 (+585)	Краснодарский кр., Северский р-н, г. Собер-Баш	УФКС Северского р-на тел/факс 8 (86166) 25628, 24759 Гулько Владимир Михайлович +7(918) 4359282
15-16 апреля (Пт-Сб)	Открытый Чемпионат Рязанской области II этап "Гран-При России"	вверх-вниз 10 (+750 -750), 6 (+450 -450), 4 (+300 -300), 2 (+150 -150)	Рязанская обл., с.Семено-Олененское	Грчев Евгений Павлович тел. раб. 8(4912) 25-41-10, дом. 98-92-37, моб. +7(920) 962-9454 Соколов Алексей: tour@kfstk.ryazan.ru
22-23 апреля (Пт, Сб)	Первенство России среди юношей и девушек (1994-95 г.р.) Чемпионат и Первенство Ивановской области III этап "Гран-При России"	вверх-вниз 12 (+720 -720), 8 (+480 -480), 4 (+240 -240), 2 (+120 -120)	Ивановская обл., Шуя	Горспорткомитет г. Шуя Клуб горного бега "Ариада" Бесшапошников Олег Юрьевич +7(915) 833-40-33
30 апр. - 1 мая (Сб, Вс)	IV Командный Чемпионат России IV Командное Первенство Комитета горного бега России среди юниоров (1992-93 г.р.) III Командное Первенство Комитета горного бега России среди юношей и девушек (1994-95 г.р.) IV этап "Гран При России" XV Открытое первенство ЮЗАО г. Москвы "Парсек-Трофи" № 39	вверх-вниз 12,0 (+960 -960), 8,0 (+640 -640), 4,0 (+320 -320)	Москва, ЮЗАО, Узкое	ВФЛА, Москомспорт, ФЛАМ Префектура и спорткомитет ЮЗАО г.Москвы, Клуб "Парсек" www.parsec-club.ru Попов Михаил Сергеевич тел/факс 8(495) 330-67-10
13-14 мая (Пт, Сб)	XII Чемпионат России Первенство России среди молодежи Открытый Кубок Удмуртской Республики среди мужчин и женщин, юниоров и юниорок, юношей и девушек (1994-95 и 1996-97 гг.р.) V этап "Гран При России"	вверх-вниз 12 (+756 -756), 8 (+504 -504), 4 (+252 -252), 2 (+126 -126)	Удмуртская Республика, с. Дебесы	Хохряков Николай Петрович +7 (904) 8388613 Управление спорта Дебесского района УР, село Дебесы, ул. Советская, д.88 8 (34151) 2-23-50, e-mail: deb_adm@udmnet.ru
20-21 мая (Пт, Сб)	Первенство России среди юниоров 1992-93 г.р. XV Открытый Чемпионат г. С.-Петербурга VI этап "Гран При России"	вверх-вниз 12 (+1400 -1400), 6,9 (+800 -800), 3,5 (+400 -400), 1,8 (+200 -200)	С.-Петербург, Токсово	ВФЛА, КФИС С.-Петербурга Вязнер Борис Яковлевич тел.дом. 8(812) 393-35-14; vyazner@rambler.ru Кожин Петр Георгиевич +7(905) 228-1063
27-28 мая (Пт, Сб)	Открытое Первенство МО Горномарийский р-н Кубок "Акпарса" VII этап "Гран При России"	вверх-вниз 9 (+450 -450), 7 (+350 -350), 5 (+250 -250), 3 (+150 -150)	Респ. Марий Эл, Козьмодемьянск, дер. Шиндырьялы, г. Аламанер	Администрация МО Горномарийского муниципального р-на, Семенов Вениамин Вячеславович тел. 8(83632) 714-39; факс 714-53 ДЮСШ Горномарийского района тел. 8(83632) 6-42-97, e-mail: gornomari-rme@yandex.ru
12-13 июня (Ср, Чт)	III Открытый Кубок С.-Петербурга по горному бегу VIII этап "Гран При России"	вверх-вниз 8,6 (+600 -600), 5,8 (+400 -400), 3,0 (+200 -200)	С.-Петербург, Красное село, Можайское, Воронья гора	Администрация Красносельского района С.-Петербурга тел. 8 (812)576-13-95 Тихонов Леонид Михайлович +7(911)288-83-14
15-16 июня (Вт, Ср)	IX Открытые Первенства Курганской области Чемпионат и Первенства УФО IX этап "Гран При России"	вверх-вниз 6, 4, 2	Курганская обл., г. Куртамыш	Облспорткомитет, тел. 8(3522) 461-559 Обл. СДЮШОР, тел/факс 8(3522) 573-060 Основских Александр Юрьевич (директор), Кривоногов Александр Яковлевич
18 июня (Сб)	8-й Мировой Challenge по длинному горному бегу	длинный 37,5	Словения, Петрово Брдо	ВФЛА Клуб "Парсек" www.parsec-club.ru Попов Михаил Сергеевич, Ермаченко Елена Сергеевна тел/факс 8(495) 330-67-10
25 июня (Сб)	6-й Мировой Challenge среди юношей и девушек (16-17 лет)	вверх-вниз 2, 4	Словения, Горенья Вас	ВФЛА Клуб "Парсек" www.parsec-club.ru Попов Михаил Сергеевич, Ермаченко Елена Сергеевна тел/факс 8(495) 330-67-10
10 июля (Вс)	10-й Чемпионат Европы (взрослые и юниоры)	вверх 12, 8, 4	Турция, Бурса, гора Улудаг	ВФЛА Клуб "Парсек" www.parsec-club.ru Попов Михаил Сергеевич, Ермаченко Елена Сергеевна тел/факс 8(495) 330-67-10
9-10 июля (Сб-Вс)	XI Чемпионат Московской области XI Первенство г. Королева "Королевские горки" №11 X этап "Гран При России"	вверх-вниз 30 (+2530 -2530), 15 (+1340 -1340), 8,4 (+740 -740), 4,4 (+380 -380)	Московская обл., Королев, пос. Валентиновка	Волков Владимир Петрович, тел./факс: 8(495) 516-08-75 cosmar@yandex.ru , www.KOCMAP.ru
23-24 июля (Сб, Вс)	VIII Чемпионат России среди ветеранов Чемпионат и Первенства ПФО Кубок Аламанера XI этап "Гран При России"	вверх-вниз 9 (+450 -450), 7 (+350 -350), 5 (+250 -250), 3 (+150 -150)	Респ. Марий Эл, г. Козьмодемьянск, дер. Шиндырьялы, г. Аламанер	Администрация МО Горномарийского муниципального района, Семенов Вениамин Вячеславович тел. 8(83632) 714-39; факс 714-53 ДЮСШ Горномарийского района тел. 8(83632) 6-42-97, E-mail: gornomari-rme@yandex.ru Замков Александр Николаевич 8 (960) 095-27-10, 8 (8362) 73-80-08
5-6 августа (Пт, Сб)	XI Открытый Чемпионат Ярославской области XII этап "Гран При России"	вверх-вниз 12 (+840 -840), 8,0 (+560 -560), 4,0 (+280 -280)	Ярославская обл., Тутаев	Комитет по физической культуре и спорту г. Ярославля Саложников Владимир Павлович тел. дом. 8 (0852) 35-56-30, моб. +7(903) 690-1258
12-13 августа (Пт, Сб)	Международные соревнования среди юношей и девушек (1994-1995 г.р.) Открытые Чемпионат и Первенства Удмуртской Республики среди молодежи (1989-1991 г.р.), юниоров (1992-1993 г.р.), юношей и девушек (1994-95, 1996-97 гг.р.) XIII этап "Гран При России"	вверх-вниз 12 (+756 -756), 8 (+504 -504), 4 (+252 -252), 2 (+126 -126)	Удмуртская Республика, с. Дебесы	Хохряков Николай Петрович +7(904)8388613 Управление спорта Дебесского района УР, село Дебесы, ул. Советская, д.88 8(34151)2-23-50, e-mail: deb_adm@udmnet.ru
26-27 августа (Пт, Сб)	Открытый Кубок Ивановской области Всероссийские соревнования среди юношей и девушек (1994-1995 г.р.) Международные соревнования среди юношей и девушек (1994-1995 г.р.) XIV этап "Гран При России"	вверх-вниз 12 (+720 -720), 8 (+480 -480), 4 (+240 -240), 2 (+120 -120), Эстафета 4x300	Ивановская обл., Шуя	Горспорткомитет г.Шуя Клуб горного бега "Ариада" Бесшапошников Олег Юрьевич +7(915) 833-40-33

Дата	Название	Тип / Дист. (км) / Перепад (м)	Место проведения	Организатор мероприятия (выезда)
9-10 сент. (Пт-Сб)	Открытый Чемпионат Псковской области XV этап "Гран При России"	вверх-вниз 13,6, 8,16, 4,08, 2,72, 1,36	Псковская обл., Пушкинские Горы	Кабанович Николай Адамович Тел.: раб.8(81138) 22-444, дом. 23-491, моб.+7(960) 224-1519
11 сент. (Вс)	27-й Чемпионат Мира (взрослые и юниоры)	вверх-вниз 12, 8, 4	Албания, Тирана	ВФЛА Клуб "Парсек" www.parsec-club.ru Попов Михаил Сергеевич, Ермаченко Елена Сергеевна тел/факс 8(495) 330-67-10
18 сент. (Вс)	11-й Чемпионат Мира среди ветеранов	вверх-вниз 10,98 (+620 -620), 8,68 (+493 -493)	Италия, Палуцца	ВФЛА Кабанович Николай Адамович Тел. раб. 8(81138) 22-444, дом. 23-491, моб. +7(960) 224-1519
30 сент. - 1 окт. (Пт, Сб)	XI Открытый Кубок г. Печоры Чемпионат и Первенства СЗФО XVI этап "Гран При России"	вверх-вниз 11,2 (+1400 -1400), 7,0 (+875 -875), 4,2 (+525 -525), 2,8 (+350 -350), 1,4 (+175 -175)	Псковская обл. г. Печоры, Лагерь "Космонавт"	Администрация Печорского района Псковской области Коханова Наталья Гавриловна тел. 8(81148) 2-24-49, моб. +7(911) 361-03-43
18-19 октября (Вт-Ср)	Открытый Чемпионат г.Сочи	вверх-вниз 12, 10, 8, 6, 4, 2	Сочи	Вальков Петр Михайлович тел: 8(8622) 98-52-97, факс: 92-45-26, 62-25-27 (спорткомитет), Тюников Владимир Петрович (спорткомитет),
20-21 октября (Чт-Пт)	Кубок России (вверх) Чемпионат и первенства ЮФО Открытый Чемпионат г.Сочи XVII этап "Гран-При России" (юниоры и юниорки, юноши и девушки)	вверх 6,00, 5,25, 3,75, 2,6	Сочи, Красная Поляна	Тюников Владимир Петрович (спорткомитет),
22-23 октября (Сб-Вс)	VI Чемпионат России по горному бегу (длинная дистанция) Открытый Чемпионат Краснодарского края по горному бегу Чемпионат ЮФО по горному бегу XVII этап "Гран-При России" (мужчины и женщины)	длинный 28,6		
4-5 ноября (Пт-Сб)	Кубок России (вверх-вниз) XVIII этап "Гран При России" (финал), XV Чемпионат Москвы, Первенство Москвы среди юниоров, XVII Открытый Кубок ЮЗАО г. Москвы, "Парсек-Трофи" № 40	вверх-вниз 2,0 (+160,-160), 4,0 (+320,-320), 8,0 (+640,-640), 12,0 (+960,-960)	Москва, ЮЗАО, Узкое	ВФЛА, Префектура и спорткомитет ЮЗАО г. Москвы, Клуб "Парсек" www.parsec-club.ru Попов Михаил Сергеевич тел/факс 8(495) 330-67-10
6 ноября (Вс)	Собрание Комитета горного бега России		Москва, клуб "Парсек"	Москва, ул. Введенского, 1 Попов Михаил Сергеевич тел/факс 8(495) 330-67-10

Официальные мероприятия Комитета горного бега России

Дата	Название	Тип / Дист. (км) / Перепад (м)	Место проведения	Организатор мероприятия (выезда)
3 апреля (Вс)	Семинар Комитета горного бега России		Кисловодск	
	Сбор к Чемпионату Европы	вверх	Кисловодск	За счет ВФЛА и местных федераций л/а
	Сбор к Чемпионату Мира	вверх-вниз	Кисловодск	За счет ВФЛА и местных федераций л/а

Первая дата - день приезда и просмотра трассы, вторая (третья) дата - соревнования.
Во всех соревнованиях, где проводятся старты ветеранов, возрастные группы M35, M40, M45, M50, Ж35, Ж40, Ж45 соревнуются на основной дистанции для женщин, остальные возрастные группы соревнуются на дистанции для юниорок.

Подробная информация на сайте www.rusathletics.ru. (раздел: "Положение о всероссийских соревнованиях по легкой атлетике")

Общие требования к заявкам:
Заявки подаются представителями за 24 часа до начала соревнований.
В мандатную комиссию должны быть представлены:
- заявка в 2-х экземплярах (в печатном виде) (Приложение 9),
- карточки участников, заполненные печатными буквами,
- договор о страховании от несчастного случая на каждого участника (оригинал),
- полис обязательного медицинского страхования.
Мандатная комиссия, при необходимости, может потребовать предъявления паспорта любого участника соревнований.
Ответственность за сведения, подаваемые в мандатную комиссию, несут представители команд. В случае подачи заведомо неверных сведений, о каком-либо участнике соревнований может ставиться вопрос о снятии командных очков с данного участника.

Председатель комитета: **Вязнер Борис Яковлевич**, тел/факс. 8(812) 393-35-14, E-mail: vyazner@rambler.ru
Заместитель председателя: **Попов Михаил Сергеевич**, тел./факс 8(495) 330-67-10, E-mail: pm@parsec-club.ru;
Адрес: 117342, Москва, ул.Введенского, 1, Клуб бега "Парсек".
Сертификация трасс Ветераны: **Уланов Сергей Николаевич**, E-mail: ulanovsn@rambler.ru
Кабанович Николай Адамович +7(960) 224-1519
Кожин Петр Георгиевич, +7(905) 228-1063, petkogin@mail.ru;
Клуб бега "Парсек", **Ерасов Сергей Владимирович**, 8(495) 330-67-10, www.parsec-club.ru.
Оборудование мест соревнований Программное обеспечение и результаты Гран-При Технический секретарь **Попов Дмитрий Алексеевич**, E-mail: dmitry@parsec-club.ru
Журнал "Горный бег" **Ермаченко Елена Сергеевна**, E-mail: mr@parsec-club.ru
главный редактор **Уланов Сергей Николаевич**, E-mail: ulanovsn@rambler.ru

На фото сверху: Красная Поляна, панорама вершин Агепсты, Туриных гор и Аибгинского хребта с плато Ачишхо (выше Хмелевских озер)



ЕДИНАЯ ВСЕРОССИЙСКАЯ СПОРТИВНАЯ КЛАССИФИКАЦИЯ (ЕВСК) (2010–2013)

Требования и условия их выполнения для присвоения спортивного звания «Мастер спорта России международного класса» (МСМК)

Статус спортивных соревнований	Пол, возраст	Спортивная дисциплина	Занять место
Чемпионат мира	Мужчины, женщины	Горный бег	1
Кубок мира (финал)	Мужчины, женщины	Командные соревнования	1
Чемпионат Европы	Мужчины, женщины	Командные соревнования	1
Кубок Европы (финал)	Мужчины, женщины	Командные соревнования	1

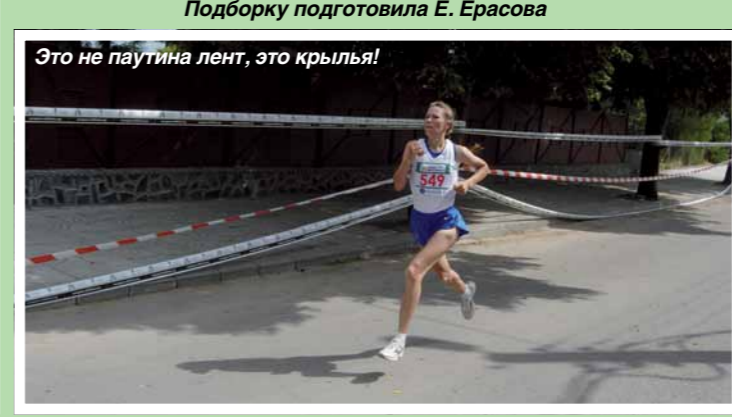
Требования и условия их выполнения для присвоения спортивного звания «Мастер спорта России» (МС) и спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта» (КМС) (кроме командных соревнований)
Требования и условия их выполнения для присвоения массовых спортивных разрядов (группа спортивных дисциплин «горный бег»)

Статус спортивных соревнований	Пол, возраст	Занять место					Количество участников в виде программы				
		МС	КМС	1	2	3	МС	КМС	1	2	3
Первенство мира	Юниоры, юниорки (до 20 лет)	1–6									
	Юноши, девушки (до 18 лет)	1–2									
Первенство Европы	Юниоры, юниорки (до 23 лет)	4–8									
	Юноши, юниорки (до 20 лет)	1–3									
Другие международные спортивные соревнования, включённые в ЕКП	Мужчины, женщины	1									
	Юниоры, юниорки (до 20 лет)		1–3								
Чемпионат России	Мужчины, женщины	1–5	6–20	21–30			Более 30	40 и более			
		1–3	4–12	13–20			Более 20	Менее 40			
Кубок России	Мужчины, женщины	1–2	3–12				Более 20				
		Юниоры, юниорки (до 23 лет)	1–2	3–10	11–15			Более 20			
Первенство России	Юниоры, юниорки (до 20 лет)	1	2–6	7–12	13–20		Более 15				
		Юноши, девушки (до 18 лет)		1–4	5–10	11–16					
		Мужчины, женщины	1	2–10	11–15	16–25		Более 15			
Чемпионат федерального округа РФ, зональные отборочные соревнования, чемпионаты г. Москвы, г. Санкт-Петербурга	Мужчины, женщины	1	2–6	11–15	16–25		Более 15				
		Юниоры, юниорки (до 20 лет)		1–4	5–8	9–15		Более 15			
Первенство федерального округа РФ, зональные отборочные соревнования, первенства г. Москвы, г. Санкт-Петербурга	Юноши, девушки (до 18 лет)			1–5	6–12						
		Мужчины, женщины		1–3	4–8	9–12		Более 10	15 и более		
Кубок субъекта РФ	Мужчины, женщины		1–2	3–6	7–10		Более 10	15 и более			
		Юниоры, юниорки (до 20 лет)		1–2	1–5			Более 10	15 и более		
Первенство субъекта РФ (кроме г. Москвы, г. Санкт-Петербурга)	Юноши, девушки (до 18 лет)			1–4							
		Мужчины, женщины			1–3				15 и более		
		Юниоры, юниорки (до 20 лет)			1–2						
Другие официальные спортивные соревнования субъекта РФ	Юноши, девушки (до 18 лет)			1							
		Мужчины, женщины				1–8			15 и более		
		Юниоры, юниорки (до 19 лет)				1–6			15 и более		
Первенство муниципального образования	Юноши, девушки (до 18 лет)				1–4						
		Мальчики, девочки (до 16 лет)				1–2					
		Мужчины, женщины				1–6					
Другие официальные спортивные соревнования муниципального образования	Юноши, девушки (до 18 лет)				1–4						
		Юноши, девушки (до 18 лет)				1–3				15 и более	
		Мальчики, девочки (до 16 лет)				1–2					
		Мужчины, женщины				1–2	3–5				
Соревнования спортивных организаций, имеющих право присваивать 1-й и другие массовые спортивные разряды	Юноши, юниорки (до 20 лет)				1–2	3–5				10 и более	
		Юноши, юниорки (до 20 лет)				1–2	3–5				
		Юноши, девушки (до 18 лет)				1–2	3–5				

Особые условия и замечания:
 1. Спортивное звание МС в кроссе и горном беге присваивается при участии в виде программы не менее пяти МСМК и МС; спортивный разряд КМС — при участии в виде программы не менее пяти МСМК, МС и КМС (в сумме).
 2. Для участия в спортивных соревнованиях указанное количество лет спортсмену должно исполниться в календарный год проведения соревнований.
 3. Спортивное звание МСМК присваивается с 16 лет, спортивное звание МС — с 15 лет, спортивный разряд КМС — с 14 лет.
 4. Для присвоения спортивного звания МСМК необходимо быть в числе зачётных участников.
 5. Звание МСМК и МС присваивается при участии в судействе соревнований в составе ГСК не менее 3-х судей республиканской (всероссийской) категории.



«Орлята учатся летать...»



Это не паутина лент, это крылья!



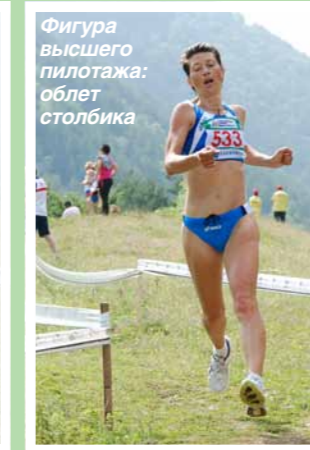
Лучший «летун» Европы



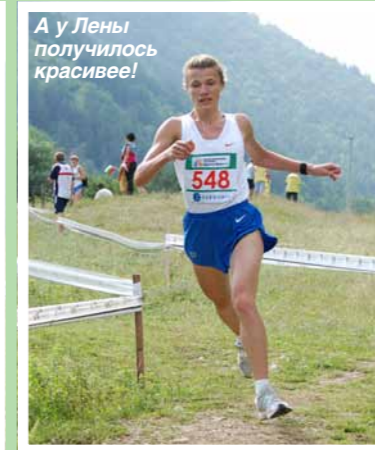
Бег — это фраза полёта...



«Летающей походкой...»



Фигура высшего пилотажа: облет столбика



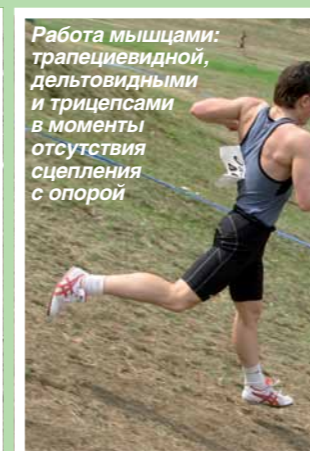
А у Лены получилось красивее!



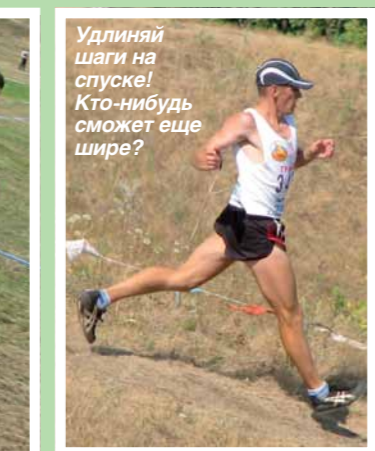
Острое соперничество в воздухе



Максимальная полетная скорость



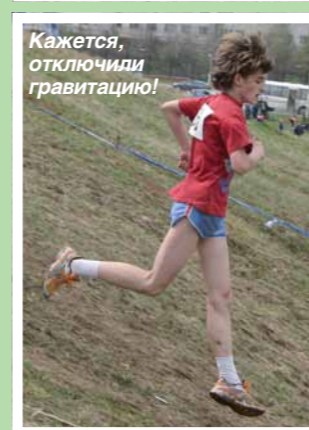
Работа мышцами: трапециевидной, дельтовидными и трицепсами в моменты отсутствия сцепления с опорой



Удлиняй шаги на спуске! Кто-нибудь сможет еще шире?



Да-а-а-а-а!!!



Кажется, отключили гравитацию!



И правда, отключили!



Оргкомитет отрывается... от земли

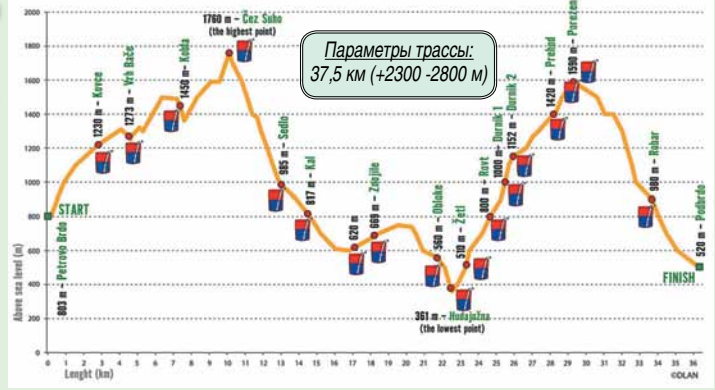
Чемпионат Мира (Challenge) по горному бегу на длинную дистанцию
 Петрово Брдо, Словения – 18 июня 2011 года



The WMRA World Long Distance MR Challenge
 PETROVO BRDO, SLOVENIA – 18 JUNE 2011

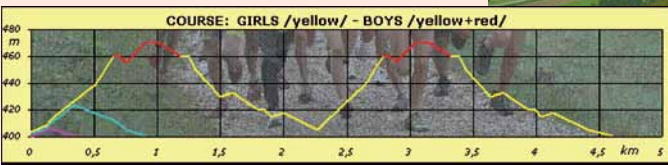


Справки: Клуб "Парсек" www.parsec-club.ru; Попов Михаил Сергеевич, Ермаченко Елена Сергеевна; тел/факс 8(495) 330-67-10



Кубок Мира по горному бегу среди юношей и девушек (16-17 лет)

International Youth Mountain Running Challenge
GORENJA VAS
 Saturday, 25. June 2011



Параметры трасс:
 Девушки (1994-95):
 3,6 км (+150 -150 м);
 Юноши (1994-95):
 4,6 км (+170 -170 м).

25
июня
2011
года

Горенья Вас
Словения

Справки: Клуб "Парсек" www.parsec-club.ru
 Попов Михаил Сергеевич, Ермаченко Елена Сергеевна
 тел/факс 8(495) 330-67-10

Чемпионат Европы по горному бегу (вверх)
 Бурса, Турция
 10 июля 2011 года



Чемпионат Мира по горному бегу среди ветеранов



2010 ЧЕМПИОНЫ 2010 ПОБЕДИТЕЛИ 2010 ПРИЗЕРЫ СТАРТОВ ЗА РУБЕЖОМ 2010



3-е место (женщины)
9th European MR
Championships
Наговицына Елена



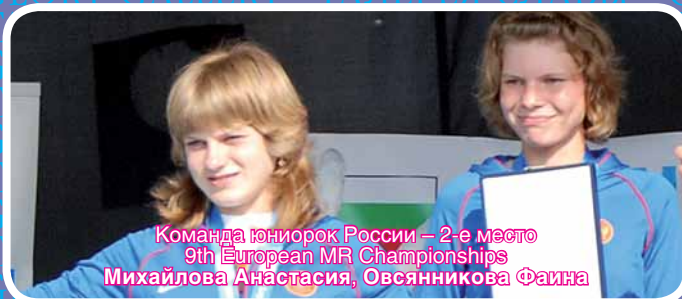
3-е место (юниорки)
9th European MR
Championships
Михайлова Анастасия



2-место 5th WMRA
International Youth Challenge
девушки 16-17 лет
Ивонина Екатерина



3-место 5th WMRA
International Youth Challenge
девушки 16-17 лет
Хрящева Анна



Команда юниорок России – 2-е место
9th European MR Championships
Михайлова Анастасия, Овсянникова Фаина



Команда девушек России (16-17 лет) – победитель
5th WMRA International Youth Challenge
Ивонина Екатерина, Хрящева Анна, Богатырева Александра



Женская команда России – 3-е место
9th European MR Championships
Наговицына Елена, Вокуева Жанна,
Марсова Елена, Хазова Юлия



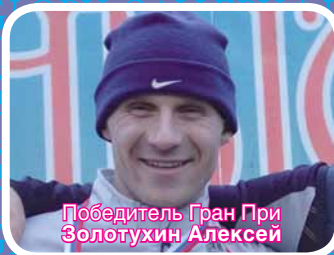
Команда юношей России (16-17 лет) – 2-е место
5th WMRA International Youth Challenge
Лагушин Виталий, Трифонов Сергей, Решетников Родион



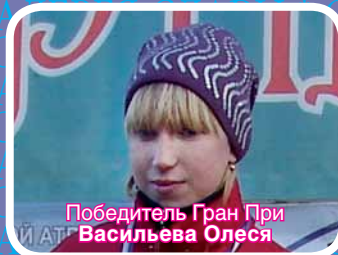
Женская команда России – 3-е место
26th World MR Championships
Съмова Светлана, Рухляда Елена,
Наговицына Елена, Вокуева Жанна



ВСЕРОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ



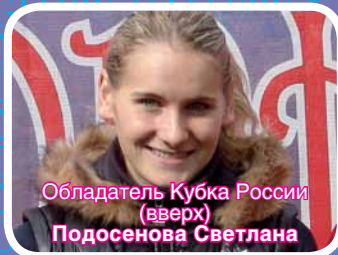
Победитель Гран При
Золотухин Алексей



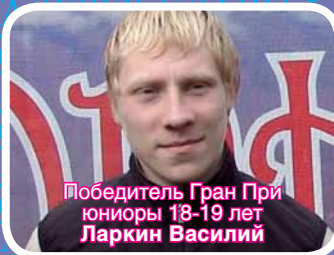
Победитель Гран При
Васьльева Олеся



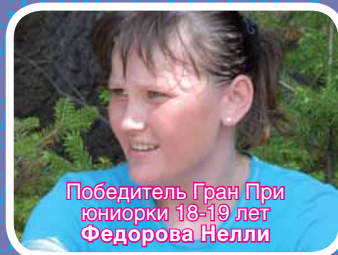
Обладатель Кубка России
(вверх)
Хоменко Сергей



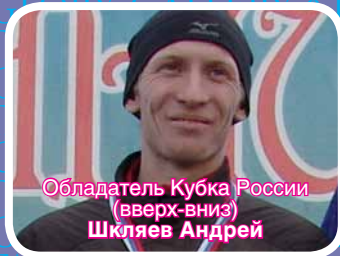
Обладатель Кубка России
(вверх)
Подосенова Светлана



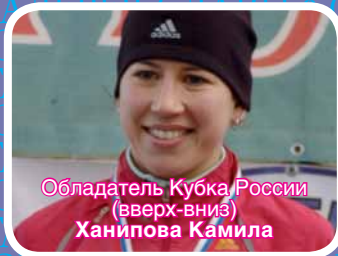
Победитель Гран При
юниоры 18-19 лет
Ларкин Василий



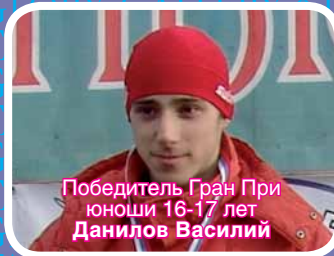
Победитель Гран При
юниорки 18-19 лет
Федорова Нелли



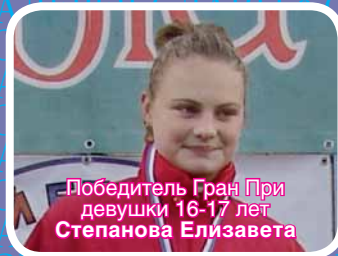
Обладатель Кубка России
(вверх-вниз)
Шкляев Андрей



Обладатель Кубка России
(вверх-вниз)
Ханипова Камила



Победитель Гран При
юниоры 16-17 лет
Данилов Василий



Победитель Гран При
девушки 16-17 лет
Степанова Елизавета