

Горный бег

Выходит ежеквартально

Спортивный репортажно-публицистический и методический журнал о горном беге в России и за рубежом. Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-27595 от 21 марта 2007 года



ВСЕРОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

С чемпионата Европы 2013 года команда юниорок России привезла золотые медали!

- **ВСЕРОССИЙСКИЕ СОРЕВНОВАНИЯ 2013 ГОДА**
- **НА ЧЕМПИОНАТЕ ЕВРОПЫ В БОЛГАРИИ**
- **ПРИКЛЮЧЕНИЯ РОССИЯН ВО ФРАНЦИИ**
- **29-Й ЧЕМПИОНАТ МИРА В КРЫНИЦА -ЗДРУЙ**
- **ЕВСК НА 2014-2017 ГОДЫ**
- **ИТОГИ ГРАН ПРИ – 2013**



12+



РЭРСИ®
ТОРГОВАЯ СЕТЬ

Фирменный магазин "ASICS"
8 (495) 792-98-65
г. Москва, м. Партизанская
КЗ "Измайлово"

Мультибрендовый магазин
8 (495) 792-98-63

**Центр экипировки команд.
Оптовый отдел.**
8 (495) 792-98-69
г. Москва, м. Партизанская
КЗ "Измайлово"

WWW.RUN365.RU



Содержание номера:

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 без указания авторства предоставлены авторами публикаций.

Журналу оказали помощь:

Вязнер Борис Яковлевич,
Дуплякин Юрий Борисович,
Злобин Вадим Сергеевич,
Жданов Иван Степанович.

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 и по вопросам размещения рекламы:

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.

Настоящий макет (web-version)

предназначен для размещения
на сайте www.parsec-club.ru.

Утверждено 02.09.2014.

Печатная версия распространяется
бесплатно среди работников
Всероссийской и региональных
федераций легкой атлетики.

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 branch of
athletics in Russia and in the World.

The edition address: 117342, Moscow,
Vvedenskogo street, 1,
ROO "Club "Parsec".
Tel/fax +7(495) 330-6710.
E-mail: mr@parsec-club.ru.

Итоги 2013 года (выдержки из доклада на ежегодной Конференции) (Б. Вязнер)	2
Поздравляем!	2
Панорама Горный бег в 2013 году на разных континентах (С. Уланов, Д. Попов)	3
Отовсюду Умный в гору не пойдёт, а... побежит (В. Гудько)	4
Гран При – 2013 Владимир: апрель (С. Чернов)	5
Владимир: октябрь (Д. Попов, С. Уланов)	5
Российские старты – 2013 1 мая в Узком (С. Уланов)	6–7
Наука Варианты организации тренировочных нагрузок в мезоциклах этапа специальной подготовки у спортсменов, специализирующихся в горном беге (уточнение) (К. Завьялов, В. Коновалов)	6
Российские старты – 2013 Первенство России среди юношей и девушек, Первенство России среди юниоров (вверх-вниз)... (выписка из протокола)	7
Жаркий спортивный день в Удмуртии (Б. Вязнер, С. Уланов)	8–9
Чемпионат и Первенство (молодежь) России (вверх-вниз)... (выписка из протокола)	9
Галерея тренеров Когорта наставников – 2013 (М. Попов)	10
Гран При – 2013 Увал – 2013 (М. Такунцев)	11
Зарубежные старты – 2013 Чемпионат Европы – 2013. Мечты сбываются... (Е. Ермаченко)	12
12th European Mountain Running Championships (выписка из протокола)	12
Боровец, 6 июля. С места событий (М. Попов)	13
Приключения россиян во Франции (Б. Вязнер)	14–15
8th WMRA International Youth Cup (выписка из протокола)	15
Наш постер Мы – первые! (Команда юниорок России – чемпион 12th EMRC)	16–17
Гран При – 2013 XIV «Королёвские горки» (В. Волков)	18
Российские старты – 2013 Командный чемпионат в Подполино (И. Жданов)	19
VI Командный чемпионат России, Командные первенства Комитета горного бега России... (выписка из протокола)	19
Зарубежные старты – 2013 10-й чемпионат мира по горному бегу на длинную дистанцию (Д. Попов)	20
10th World Long Distance MR Challenge (выписка из протокола)	20
Чемпионат мира среди ветеранов в Янске-Лазне (С. Уланов)	21
Вспоминая Чехию... (П. Кожин)	21
13th World Masters MR Championships (выписка из протокола)	21
Зарубежные старты – 2013 29-й Чемпионат мира по горному бегу (Д. Попов)	22–23
29th World MR Championships (выписка из протокола)	23
Российские старты – 2013 Сочи – 2013 (С. Уланов)	24
Кубок России (вверх), Открытый чемпионат ЮФО... (выписка из протокола)	24
IX Чемпионат России (длинная дистанция)... (выписка из протокола)	24
Узкое, ноябрь: Кубок и финал Гран При (С. Уланов)	25
Кубок России (вверх-вниз), Чемпионат Москвы (выписка из протокола)	25
Гран При – 2013 Как я заблудилась в Печорах (А. Шилина)	26
Несколько слов о соревнованиях в Печорах и не только... (Б. Вязнер)	26
Панорама Ирина Панковская: «Испытание не для слабых» (Н. Горшкова)	27
Отклик Кубок Пассаторе (А. Щепелев)	27
ЕВСК 2014–2017 (Приложение № 33 к приказу Минспорта России от 20.12.13 №1099)	28
Итоги Гран При России – 2013 (выписка из итогового протокола)	29
Гран При России по горному бегу – 2013 (Д. Попов)	30–31
Гран При России среди ветеранов (выписка из протокола)	31
Фототворнисаж – 2013 Незабываемые мгновения сезона (Е. Ерасова)	32
На 1 стр. обложки: Забег юниорок на Чемпионате Европы в Болгарии (см. стр. 12–13). Photo by Gerry Brady.	
На 2 стр. обложки: ASICS, RC (информация нашего партнера).	
На 3–4 стр. обложки: Галерея славы: чемпионы, победители – 2013 и призы стартов... Фон 1 стр.: Болгария. Национальный парк «Рила» (см. стр. 12–13). Photo by Gerry Brady.	



Дорогие наши читатели!

2013 год давно остался где-то в истории, и спортивные события в горном беге того года уже заслонились новыми, но все же есть что вспомнить – были и победы, и досадные ошибки, и долгожданные награды, и помощь друзей в трудную минуту. Этот номер с описанием событий 2013-го сначала будет доступен в интернете, потому что по ряду непреодолимых причин напечатать его пока не удалось. Но мы надеемся на лучшее.

Успехов всем вам в спорте и в жизни!

Искренне ваши, члены редколлегии:

Сергей Уланов, Михаил Попов, Елена Ермаченко,
Екатерина Ерасова, Дмитрий Попов, Иван Жданов.



ИТОГИ 2013 ГОДА

(выдержки из доклада
председателя Комитета
горного бега России на
ежегодной Конференции)

За отчетный период можно констатировать выросший интерес к горному бегу у нас в стране, однако, наряду с этим, растет и число проблем, связанных с проведением соревнований и участием наших спортсменов в международных стартах.

В 2013 году у нас состоялись 15 стартов по системе Гран При России (среди взрослых, юниоров и юношей и девушек), а также 15 стартов по системе Гран При для ветеранов, в их числе 2 Чемпионата России, 2 первенства среди молодежи, 2 первенства среди юниоров и 2 первенства среди юношей и девушек старшего возраста (по формулам «вверх» и «вверх-вниз») и Чемпионат России по длинному горному бегу. К сожалению, по разным причинам не состоялся соревнования этапа Гран При в Шуе (пришлось перенести Чемпионат России среди ветеранов в г. Владимир) и этапа Гран При в Пушгорах.

Спасибо организаторам стартов во Владимире Павлу Николаевичу Плотнокову, Сергею Вячеславовичу Чернову и Александру Леонидовичу Куфтыреву, которые приютили ветеранов и обеспечили их призами и медалями.

Как всегда, надо отметить организаторов стартов в Сочи Владимира Петровича Тюникова и Петра Михайловича Валькова. Нам удалось в этом году перейти число 1000 человек, которые были участниками стартов по горному бегу.

Параллельно с нашими стартами были разыграны первенства 5 федеральных округов (УФО, ПФО, СЗФО, ЮФО, ЦФО).

В прошедшем сезоне команда России по горному бегу выступила в Чемпионате Европы (вверх) в Болгарии, в Чемпионате Мира (вверх-вниз) в Польше, в юношеском Кубке мира во Франции, в Кубке мира по длинному горному бегу в Польше и на Чемпионате мира среди ветеранов в Чехии. Хорошо выступила команда юниорок, завоевавшая 1-е место на Чемпионате Европы... На Чемпионате Мира снова отличились юниорки, занявшие в команде 3-е место. На Кубке мира по длинному горному бегу от нашей страны выступали только 3 участника. В юношеском Кубке мира мы смогли выставить 2 команды девушек и 1 полную команду юношей + 1 юношу лично. На выступление ребят повлияло то, что у нас были большие финансовые проблемы, в результате чего не поехали сильнейшие юноши из Марий Эл. В итоге у нас 3-е командное место у одной из команд девушек и 5-е места у команды юношей и еще одной команды девушек. Надо отметить, что все ребята бились за место и очень хорошо себя проявили. При этом из 10 участников 8 – впервые стартовали за сборную России. Для них это был очень полезный опыт. Нас очень разочаровала позиция ВФЛА, которая не экипировала юных спортсменов. Пришлось за свой счет срочно приобретать им короткую форму, делать соответствующую надпись. Также за счет экипировки взрослых спортсменов, нам удалось им сделать парадные футболки для выхода на парад, благо повезло с погодой, было достаточно тепло и ребята не чувствовали себя одетыми хуже других, хотя, конечно, это, говоря русским языком, – безобразия.

Огромное спасибо тренерам, которые подготовили спортсменов сборной команды. Безусловно, тренер остается главной фигурой в тренировочном процессе и нам надо больше советоваться с тренерами по вопросам организации горного бега в России.

Хотел бы выразить особую благодарность Елене Сергеевне Ермаченко, на которую свалилось огромная работа по оформлению выезда наших сборных команд.

Вообще, в отчетном году нам удалось немного оживить сборы для кандидатов в команды, так определенная часть спортсменов привлекалась на сборы ВФЛА в Кисловодске.

Почти все соревнования нашего календаря проходили за счет средств местных бюджетов, либо взносов участников.

Подготовлены предложения по новой классификации и переданы в ВФЛА.

В списках сборной сейчас у нас значится более 70 спортсменов.

Что касается экипировки, то с одной стороны все наши команды на Чемпионаты мира и Европы были экипированы достаточно хорошо, с другой стороны – не были экипированы юношеские команды и участники Кубка мира по длинному горному бегу.

Хочется отметить работу сайта клуба «Парсек» – администратор и ведущий сайта Дмитрий Попов.

Отдельно надо сказать о журнале «Горный бег», становиться популяризатором горного бега у нас в стране и укрепляет наши связи за рубежом. Однако, выпуск его по-прежнему, сталкивается с финансовыми проблемами.

Еще хотел бы отметить одного человека, который делает очень много для популяризации горного бега. Почти на каждом соревновании в регионах мы видим фотокорреспондента, который бежит в гору и с горы порой быстрее участников. Я говорю об Иване Степановиче Жданове. Хочу выразить ему благодарность – он очень многое делает для развития горного бега у нас в стране.

Хотелось бы услышать Ваше мнение по интересующим Вас вопросам. Постараемся учесть это в своей работе.

Председатель комитета горного бега АБР ВФЛА Б.Я. Вязнер, 4.11.2013

На снимке: участники Конференции Комитета горного бега в помещении РОО «Клуб Парсек» (фото: В. Ерасова)

In 2013 interest in mountain running grew, but also the number of the problems increased. In Russia 15 starts on system Grand Prix and 15 starts on system Grand Prix for veterans took place. In last season the team of Russia on mountain running made a speech in the European Championships (uphill) in Bulgaria (the team of juniors won the 1st place), in the World Mountain Running Championships (up and down) (the team of juniors took the 3rd place) in Poland, in the International Youth Cup in France (one of teams of girls took the 3rd place), in the Long Distance Mountain Running Challenge in Poland and at the Masters World Mountain Running Championships in the Czech Republic.



Поздравляем!

На Конференции Комитета горного бега России 4 ноября 2013 года состоялось приятное событие.

Председателю Комитета горного бега Ассоциации бега России ВФЛА, судье всесоюзной категории Борису Яковлевичу Вязнеру была вручена общественная спортивная награда Республики Марий Эл – именная медаль «За верность спорту».

Сердечно поздравляем его с заслуженной наградой и от души желаем всего самого наилучшего!

На снимке: Б.Я. Вязнер и представитель спортивной общественности Республики Марий Эл А.Н. Замков (фото: С. Уланов)

The chairman of Committee of mountain run of Russia Boris Vyazner was awarded nominal by the medal «For Fidelity to Sport» - a public award of the Republic of Mari El.



CONGRATULATIONS!

CONGRATULATIONS!



ГОРНЫЙ БЕГ В 2013 ГОДУ НА РАЗНЫХ КОНТИНЕНТАХ

★ 5-й Балканский чемпионат (5th Balkan Mountain Running Championships). Poiana Brasov (ROMANIA)

16 июня 2013 года на этом чемпионате (формула «вверх») турецкая команда завоевала 14 медалей, сборные Румынии и Болгарии увезли по 5 оставшихся. Всего участвовали 53 спортсмена из 5 стран (в т.ч. из Сербии и Молдовы).

У юниорок (4,0 км) второй год подряд первенствовала турчанка Иилмаз Честимаз (Yilmaz Cesminaz), у юниоров (8,9 км) победил Танкер Омер (Tuncer Omer), также из Турции, у женщин (8,9 км) первой была опытная Милка Михайлова (Milka Mihailova) из Болгарии, у мужчин (11,9 км) – представитель Турции Казан Дениз (Kazan Deniz). В командном первенстве среди женщин первыми были румынки, остальное командное «золото» уехало в Турцию. Чемпионат был хорошо организован румынской Федерацией легкой атлетики под руководством новоизбранного президента Иона Санду и муниципалитетом Пояна Брашов.

На фото сверху слева: призы и трофеи 5-го Балканского чемпионата (Photo by LOC).

<http://www.wmra.ch/>

★ 10-й чемпионат Северной Америки (10th NACAC Mountain Running Championships)

21 июля 2013 года в Северном Конвее (Нью-Гемпшир, США) состоялся 10-й чемпионат Северной Америки по горному бегу. Участвовали атлеты 3 стран: США, Канады и Мексики. Трасса замкнутая: круг 4 км (+254 -254 м).

Регламент этого чемпионата таков: из 4 участниц женского забега в зачет – 2 лучших результата, а у мужчин – из 4 участников в зачет идут 3 лучшие.

У женщин (2 круга) первой была команда США во главе с победительницей (Morgan Arritola), у мужчин (3 круга) в пятый раз чемпионом континента стал Джозеф Грей (Joseph Gray), опередив чемпиона мира 2011 года Макса Кинга (Max King) на 22 секунды. Команда США – первая (6 очков), а вот за второе командное место была серьезная борьба (Канада – 22 очка, Мексика – 22 очка, но 3-й зачетный участник имел на место хуже 3-го участника-канадца).

У юниоров лучшими были Вероника де Лоа Анджел (Veronica de Loa Angel), и Омар Эрнесто Понсе Мендивил (Omar Ernesto Ponce Mendivil) из Мексики, однако юниорские забеги не входили в официальную программу NACAC MR Championships.

На фото сверху в центре: эмблема NACAC (Photo by LOC)

<http://www.wmra.ch/>

★ Результаты Мирового Гран При 2013

Фантастический финал 15-го международного WMRA Гран При состоялся 5 октября 2013 года на склонах Шмарна Гора около Любляны в Словении. Среди мужчин победил младший из двух эритрейских спортсменов Иосиф Текле (Yossief Teklay), победитель мирового первенства в юниорской гонке в 2010 году, вторым остался Азерия Текле (Azeria Teklay). В женской гонке первые два места заняли итальянки: чемпионка мира 2013 года Алиса Гатти (Alice Gaggi), Италия и чемпионка мира 2013 года на длинной дистанции Антонелла Конфорттола (Antonella Confortola), Италия.

Итоги WMRA Гран При 2013 года по итогам 6 соревнований: Азерия Текле (Azeria Teklay) из Эритреи (377 оч.), второй – Алекс Балдачини (Alex Baldaccini), Италия (315 оч.), третий – Габриэле Абате (Gabriele Abate), Италия (257 оч.). У женщин первая – Матя Косовель (Mateja Kosovelj) – 375 оч.

(Словения), затем – Антонелла Конфорттола (Antonella Confortola) – 323 оч. (Италия) и Алиса Гатти (Alice Gaggi) – 305 оч. (Италия).

На фото слева: Иосиф Текле, Азерия Текле, Алекс Балдачини; справа: Матя Косовель (Photo by A. Fevzer).

<http://www.wmra.ch/>

★ Бегуны Уганды и Кении выиграли титулы в 5-м африканском чемпионате по горному бегу 2013 года

В соревновании, состоявшейся в Нигерии 23 ноября 2013 года, вместе с ночным Международным горным пробегом Обуду стартовали 112 бегунов: 71 мужчина и 41 женщина. Команды представили 4 страны: Уганда, Камерун, Кения и Нигерия.

Бегуны из Эфиопии также приняли участие в забеге: женщины хотя и доминировали, прийдя к финишу на первых 4 местах, однако они были вне конкурса. А официально чемпионкой стала кенийка Олтаруш Перрин Ненкампи (Oltargesh Perrine Nenkampi). В гонке Обуду кениец Ронно Жилемон (Ronno Pjilemon) обыграл Абебе Динкесу (Abebe Dinkesa) из Эфиопии на 14 секунд. Пришедший третьим Джеффери Кусуро (Geoffrey Kusuro) из Уганды официально стал чемпионом Африки. Командная победы достались кенийкам (6 очков по 3 участницам) и угандийцам (7 очков по 3 участницам).

Присутствовали президент WMRA Бруно Гоззелино (Bruno Gozzelino) и член Совета WMRA Эрхан Базоглу (Erhan Basoglu).

На фото сверху справа: на финише (Photo by LOC)

<http://www.wmra.ch/>

★ Заседание Совета WMRA в Монако

В январе 2014 года Исполнительный совет Международной Ассоциации Горного Бега (WMRA) провел в Монако, где расположена штаб-квартира Ассоциации, трехдневное заседание.

Под руководством президента WMRA Бруно Гоззелино в присутствии всех восьми членов совета, почетного члена совета Пьера Вайса (Pierre Weiss) и представителей ИААФ Пола Харди (Paul Hardy) и Давида Окейо (David Okeyo) были подведены итоги 2013 года и определен план на 2014 год. К сожалению, не смог присутствовать почетный член совета итальянский специалист Раймондо Баликко.

Представитель ИААФ Давид Окейо поблагодарил всех членов WMRA за большую проделанную работу, на которую они тратят личное время, и заверил в наличии поддержки от ИААФ, которая будет только увеличиваться, так как ИААФ видит стремительное развитие горного бега и видит в нем большие перспективы.

Были проведены переговоры о перспективах перехода трейлраннинга (trailrunning) под покровительство ИААФ; принято решение об увеличении присутствия WMRA в социальных сетях, для чего созданы официальные страница на Facebook (WorldMountainRunningAssociation) и аккаунт в Twitter (@WMRAMountainrun).

На фото: члены Исполкома совета WMRA (Photo WMRA Council members and IAAF Official at the meeting)

<http://www.wmra.ch/>; www.parsec-club.ru/mr/

Обработано: С. Уланов, Д. Попов



ПАНОРАМА



Старт школьников у гостиницы. Фото: vk.com/albums-52034538

УМНЫЙ В ГОРУ НЕ ПОЙДЁТ, А... ПОБЕЖИТ

Очередные, четвертые по счету, соревнования по горному бегу Собер-Баш – 2013 на Кубок главы муниципального образования Северский район состоялись 13 апреля. Вместе с первенством района прошел и 1-й этап Гран При России по горному бегу среди ветеранов.

Соревнования по горному бегу на Собер-Баш (735,8 м), в свое время инициированные редакцией газеты «Зори» и ветераном спорта Владимиром Гудько, обрели собственную жизнь, новых приверженцев и стали еще более популярными.

По традиции, бегуны стартовали от гостиницы «Николино», расположенной у подножия Собера. Участникам соревнований в этот раз повезло с погодой. Было достаточно тепло, солнечно, а прохладный ветерок только придавал силы бегунам в гору. Этой весной соревнования отличались особой массовостью. Подняться на Собер приехали около 180 участников. Собралось много гостей из других районов края, соседних областей и даже ближайшего зарубежья. Среди организаторов – Управление по физической культуре и спорту, Управление образования. Основной же груз организации

мероприятия взяла на себя Владимир Гудько и Управление по молодежной политике Северского района во главе с Артемом Химченко.

Забеги проводили в двух группах – детской и взрослой. Первыми стартовали школьники. Для детей дистанцию сделали в два раза короче – 3 км. Ребятушки по выносливости не уступали взрослым и легко преодолели подъем. Главный судья Сергей Жиженко, зафиксировав финиш юных бегунов, переместился на вершину Собера и дал старт для тех, кому свыше 14 лет.

В этом году значительно добавилось возрастных категорий, что усложнило работу судейской коллегии и организаторам соревнований. Нужно было распределить призы по девятнадцати возрастным категориям.

Спортсмены бегом преодолевали 6-километровую дистанцию, на которую и пешком забраться нелегко. А на последнем участке подъема на Собер иногда глухнут даже полноприводные автомобили.

Как и в прошлом году, первым финишную черту пересек спортсмен из Геленджика Дмитрий Митяев. 21-летний спортсмен преодолел 6000 метров за 30 минут 3 секунды, установив новый рекорд горы Собер-Баш и улучшив свой результат на 27 секунд! Финишировал он с улыбкой, даже не запыхавшись, как после утренняя пробежки, и сделал круг почта по макушке Собера. Дима Митяев – мастер спорта по спортивному ориентированию и кандидат в мастера спорта по легкой атлетике. Вторым и третьим финишировали рязанец Сергей Протасов и Андрей Блинов из Краснодара.



В. Свистунов побеждает в своей подгруппе. Фото: vk.com/albums-52034538

В Северский район Дмитрий Митяев приехал с подружкой Екатериной Филипповой – тоже спортсменкой и мастером спорта по спортивному ориентированию, легкой атлетике и радиопеленгации. Девушка стала абсолютной чемпионкой среди женщин, участвующих в забеге. Второй в этой возрастной категории от 18 до 29 лет, стала гостья из Апшеронского района Наталья Штаничева, третьей – краснодарка Анастасия Свищерская.

Среди детей школьного возраста победителями в возрастной категории до 14 лет стали Владислав Висицкий из Азовской и Александра Грушукевич из станции Северской. В категории от 14 до 17 лет первым пришел Никита Картушин из Геленджика. Победительницей среди девушек стала Виктория Росенкова из поселка городского типа Ильский.

Одним из участников забега на Собер стал паралимпиец Евгений Астахов из Белореченска. Евгений – инвалид 2-й группы. Несмотря на тяжелейшее заболевание (ДЦП), он – бронзовый призер Первенства России 2013 среди спортсменов с ограниченными возможностями. Как сказал тренер Евгения, это для него тренировочный старт, идет подготовка к летнему первенству России.

Горный бег полюбился многим, сюда приезжают семьями и участвуют в забеге несколько поколений. Галина Павлишина – мать четверых детей, двое из которых тоже бежали в гору на 3 километра, стала победительницей своей возрастной категории. Самому маленькому бегуну, Аркадию Зудину из Краснодара, исполнилось 7 лет. Мальчик вместе с семьей участвует в соревнованиях уже второй год подряд и оба раза заслуженно получает свой специальный приз. На гору вместе с дедом он забрался за 1 час 12 минут и сделал это на 20 минут быстрее, чем в 2012-м.

Самый старший участник забега – Борис Ершов из Адыгеи. В свои 76 он не представляет жизни без физических нагрузок. Четвертый год подряд он приезжает в живописные предгорья Северского района, чтобы в очередной раз подняться на Собер-Баш.

Победителей награждали кубками, почетными грамотами и призами от спонсоров. Специальными призами от газеты «Зори» были награждены самые юные участники забега, самый старший спортсмен и в номинации «За волю к победе» те, кто добрался до финиша последними. А участникам соревнований из ближнего зарубежья: Украины, Белоруссии и Молдавии – газета «Зори» подарила календари и наборы открыток с достопримечательностями Северского района.

О демократичности этого вида спорта говорил и тот факт, что в соревнованиях могли участвовать все желающие без всяких стартовых взносов. Проведение соревнований с призами состоялись во многом благодаря спонсорам и организаторам. Это «Компания горнолыжных курортов» ст. Северская, сеть спортивных магазинов «Высшая лига» г. Краснодар, Афиппский НПЗ, газета «Зори», ИП Алексей Снежко – «Сапсан» (Северский район), ИП Роман Акперов – магазин строительных материалов «Молоток» (Северский район), ИП Алексей Краюшкин – оптово-розничная база «Торговый двор» (Северский район), ИП Владимир Подкопаев – фитнес-клуб «Вита» (Северский район), гостиничный комплекс «Николино» (станция Убинская). За что им огромное спасибо!

Владимир Гудько, 16 апреля 2013 года. Фото от автора: vk.com/albums-52034538

For the fourth time of competition in mountain running on the mountain Sober-Bash took place on April 13, 2013. There arrived about 180 participants. Running was carried out in two groups – children's and adult. The first school students on 3 km started, the others ran 6 km. As well as last year, the athlete from Gelendzhik Dmitry Mityaev won. It overcame 6000 meters for 30.03 (a new record of the route). Ekaterina Filippova became the all-around champion among women. To the least runner, Arkady Zudin from Krasnodar, 7 years were executed; The Most senior participant of running – 76-year-old Boris Yershov from Aдыгея.



После награждения. Фото: vk.com/albums-52034538

Парад. Фото: www.athlet33.ru

П.Н. Плотников. Фото: В. Сорокин

ВЛАДИМИР: АПРЕЛЬ

20 апреля в районе д. Ладога прошёл Открытый чемпионат и первенство города Владимира по горному бегу (вверх-вниз) – II этап Гран При России по горному бегу, в котором приняли участие свыше 130 человек из 11 регионов России. Соревнования проходили на замкнутом круге протяжённостью 1040 метров, включавшем 4 подъёма и 4 спуска с общим набором высоты 81 метр на круге. Спортсменам в зависимости от возраста предстояло преодолеть от 1 до 8 километров, а всего победители и призёры определялись в 14 возрастных группах.

Практически во всех забегах победители и призёры определялись в упорной борьбе на последних метрах дистанции, хотя некоторым спортсменам удалось одержать победу с большим преимуществом. Уверенно выиграли свои забеги мастера спорта Шакиров Илья (Кострома) и Горбунова Ольга (Владимир), никто не смог составить достойную конкуренцию в забеге юниоров Силину Сергею (п. Волгинский) и Лебедеву Елене (Вязники). В забеге ветеранов уверенную победу одержал Ерёмичев Сергей (Вязники).

Присутствовавший на соревнованиях председатель комитета горного бега России Б.Я. Вязнер (С.-Петербург) вы-

соко оценил подготовку трассы и слаженную работу судейской бригады под руководством П.Н. Плотникова.

Горный бег во Владимир вернётся 19 октября, когда пройдёт XV этап Гран При России.

Победители по группам Гран При:
Девушки: Силантьева Анна, 1996, Костромская обл. (11.55.0).
Юноши: Арканов Дмитрий, 1997, Владимирская обл. (20.03.0).
Юниорки: Лебедева Елена, 1995, Владимирская обл. (25.09.7).
Юниоры: Силин Сергей, 1994, Владимирская обл. (32.26.9).
Женщины: Горбунова Ольга, 1984, Владимирская обл. (34.53.8).
Мужчины: Шакиров Илья, 1988, Костромская обл. (38.12.5).

Сергей Чернов, 22.04.2013.

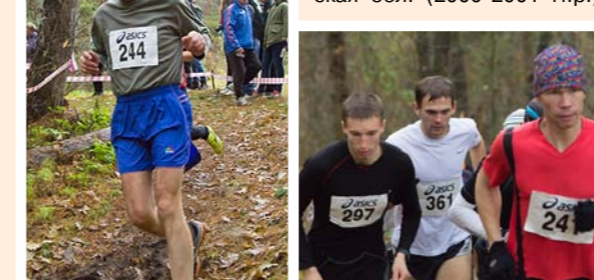
On April 20 in the neighborhood of the city Vladimir passed the Open championship and Superiority of the city Vladimir in whom over 130 people from 11 regions of Russia took part. Competitions took place on the circle 1040 meters long (+81 - 81 m) including 4 rises and 4 descents. Athletes depending on age should overcome from 1 to 8 kilometers. Winners and prize-winners were defined in 14 age groups. Almost in all groups winners were defined in persistent fight on the last meters of a distance though some athletes managed to win a victory by a wide margin. Surely won Ilya Shakirov (from Kostroma) and Olga Gorbunova (from Vladimir).

ВЛАДИМИР: ОКТЯБРЬ

И горный бег действительно вернулся 19 октября, когда вместе с XV этапом Гран При России здесь прошли Открытый чемпионат и первенства Владимирской области. Конкуренция теперь была намного более серьезной, чем весной: 194 человека из 13 регионов России приняли участие в соревнованиях.

Среди юных картина была следующей. У мальчиков победителями стали: Шикинов Глеб, Владимирская обл. (2002 г.р. и мол.), Пахутов Артемий, Владимирская обл. (2000–2001 г.р.). Они соревновались на дистанции 1000 м (+65 м -65 м). А на дистанции 1930 м (+125 м -125 м) победил Буриков Николай, Костромская обл. (1998-99 г.р.).

У девочек победу праздновали: Дубровина Дина, Костромская обл. (2002 г.р. и мол.); Тисленко Алена, Ивановская обл. (2000-2001 г.р.) на



Ветеран П. Жижин Мужская «схватка» дистанции 1000 м. На дистанции 1930 м победила Антонова Наталья, Ивановская обл. (1998-99 г.р.).

Победители и призёры по группам Гран При (они же – победители и призёры окружных и областных состязаний):

Девушки (1930 м +125 м -125 м):
Тараканова Полина, 1999, Ярославская обл. (0:09:11),
Клименко Марина, 1997, Курская обл. (0:09:38),
Силантьева Анна, 1996, Костромская обл. (0:10:04).

Юноши (3960 м +250 м -250 м):
Арканов Дмитрий, 1997, Владимирская обл. (0:16:23),
Максимов Никита, 1997, Владимирская обл. (0:16:31),
Тараканов Кирилл, 1996, Ярославская обл. (0:16:36).

Юниорки (3960 м +250 м -250 м):
Хренкова Ирина, 1994, Московская обл. (0:20:02),
Серова Марина, 1994, Курская обл. (0:21:09),
Данилова Анастасия, 1995, Владимирская обл. (0:21:51).



Забеги молодых О. Горбунова

Юниоры (5790 м +375 м -375 м):
Лебедев Сергей, 1994, Ивановская обл. (0:26:07),
Козлов Артём, 1994, Владимирская обл. (0:28:08),
Трифонов Артём, 1995, Владимирская обл. (0:28:12).

Женщины (5790 м +375 м -375 м):
Горбунова Ольга, 1984, Владимирская обл. (0:30:21),
Егорова Наталья, 1977, Владимирская обл. (0:30:42),
Халецкая Маргарита, 1993, Владимирская обл. (0:33:10).

Мужчины (7720 м +500 м -500 м):
Закиров Ильназ, 1993, Удмуртия (0:32:26).
Шакиров Илья, 1988, Костромская обл. (0:32:26),
Шилов Дмитрий, 1991, Костромская обл. (0:32:27).

Кроме этого, сюда пришел X Чемпионат России среди ветеранов. В нем приняли участие 20 человек из 9 регионов. Победителями в подгруппах стали:

M35: Архипов Эдуард (Костромская обл.),
M40: Тихонюков Андрей (Респ. Коми),
M45: Тяжкороб Игорь (Курская обл.),
M50: Ерёмичев Сергей (Владимирская обл.),
M55: Крупин Николай (Ивановская обл.),
M60: Романов Валерьян (Респ. Мари Эл),
Ж40: Торопова Валентина (Респ. Мари Эл),
Ж55: Васильева Антониде (Омская обл.),
Ж60: Мерзликина Тамара (Владимирская обл.).

Д. Попов, С. Уланов, фото: В. Сорокин

On October 19 together with the XV stage Grand Prix of Russia near Vladimir passed the Open championship and Superiority of the Central federal district, the Open championship and Superiority of the Vladimir region on mountain running. 194 persons from 13 regions of Russia took part in these competitions. At women (5790 m +375 m-375 m): Olga Gorbunova (Vladimir region) - 0:30:21 won, at men (7720 m +500 m-500 m) - Ilnaz Zakirov (Udmurtia) - 0:32:26 won.

Besides, the X Championship of Russia among veterans took place here. 20 people from 9 regions took part in it.



Парад открытия соревнований «Парсек-Трофи» № 43. Фото: И. Жданов

1 мая в Москве на территории РГШ «Столица» (Севастопольский проспект) в Юго-Западном округе города Москвы состоялись соревнования по горному бегу: Первенство России среди юниоров (1994-95 г.р.), Первенство России среди юношей и девушек (1996-97 г.р.), 3-й этап Гран-При России, 3-й этап Гран-При России среди ветеранов, XVII Открытое первенство ЮЗАО г. Москвы, «Парсек-Трофи» № 43.

Участвовали спортсмены из 19 субъектов РФ, открывая новый цикл борьбы за честь представлять страну на чемпионатах мира и Европы 2013 года.



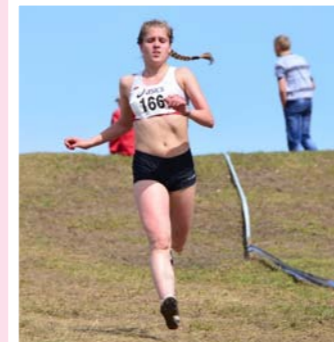
На старте – забег мальчиков. Фото: И. Жданов

Под яркими лучами солнца состоялись старты сначала любителей, потом детей, а затем и основные забеги. Более двухсот бегунов соревновались на дистанциях от двух до двенадцати километров.

У девочек 2002 г.р. и младше отличилась Мария Антонова из Псковской обл., среди девочек постарше лучшей была Елена Станкевич из Тверской обл., а у девочек 1998-99 г.р. первенствовала Диана Богоева из Удмуртии.

У мальчиков героями горного бега стали Ильнас Замолдин из Пермского края 2002 г.р., Дмитрий Морозов из Владимирской обл. (группа 2000-2001 г.р.) и Николай Рылов из Кировской обл. (группа 1998-1999 г.р.).

Как видим, география любителей горнобеговых соревнований очень широка.



К. Бойкова. Фото: Д. Попов



Эх, дороги... (П. Ногов). Фото: Д. Попов

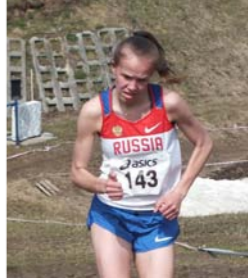


Забег юношей. Фото: И. Жданов



А. Урсегова. Фото: И. Жданов

Забег юниоров и женщин. Фото: И. Жданов



Е. Ивонина. Фото: И. Жданов



Всё ОК! Фото: М. Попов

1 МАЯ

В УЗКОМ

Ниже приведены победители и призеры в этапе Гран При у мужчин и женщин и выдержки из протокола всероссийских первенств, по результатам которых будет сформирован костяк юношеского и юниорского состава команды страны на международные соревнования.

Женщины (8 км +640 -640 м):

1. Горбунова Ольга, 1984, Владимирская обл. – 0:51:22
2. Анисимова Наталья, 1978, Москва – 1:02:03
3. Однороженко Ольга, 1988, Москва – 1:04:24

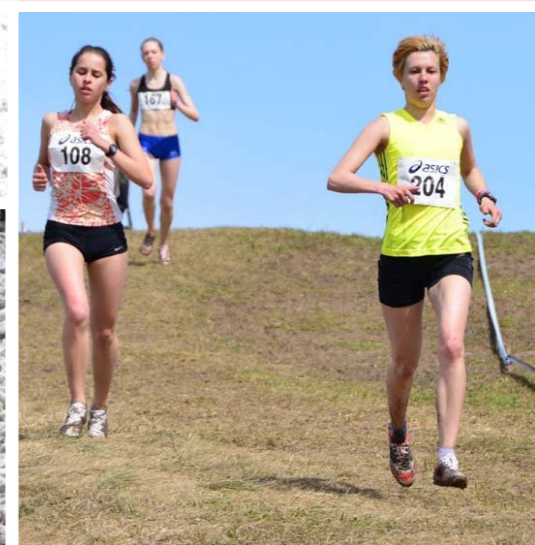
Мужчины (12 км +960 -960 м):

1. Агарков Максим, 1987, Московская обл. – 1:04:45
2. Орлов Александр, 1989, Владимирская обл. – 1:05:42
3. Ногов Павел, 1992, Владимирская обл. – 1:08:57

Среди ветеранов триумфаторами стали Васильева Антонида, Хренкова Оксана, Лютов Борис, Кабанович Николай и Аверьянов Андрей. Но довольны все!

Подготовил **С. Уланов**

On May 1 in Moscow competitions took place: Superiority of Russia among juniors (1994-95), Superiority of Russia among young men and girls (1996-97), the 3rd stage of the Grand Prix of Russia, the 3rd stage of the Grand Prix of Russia among veterans, "Parsec-Trophy" № 43. Athletes from 19 subjects of the RF participated. At girls Anastasia Urseгова (Udmurtia) won, young men have Maxim Varaksin (Mari El), juniors have Ekaterina Ivonina (Kirov region), junior women have Rudolf Petrukhin (Chuvashia). Winners in a stage Grand Prix at men became Maxim Agarkov (Moscow region), women have Olga Gorbunova (Vladimir region).



Это не пена, а пока еще снег! (А. Кошелев) Фото: И. Жданов Впереди О. Горбунова. Фото: Д. Попов М. Агарков. Фото: И. Жданов



ПЕРВЕНСТВО РОССИИ СРЕДИ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК (ВВЕРХ-ВНИЗ) ПЕРВЕНСТВО РОССИИ СРЕДИ ЮНИОРОВ (ВВЕРХ-ВНИЗ)

База РГШ «Столица», Узкое, ЮЗАО, г. Москва

1 мая 2013 года



ДЕВУШКИ (1996-1997 г.р. – 23 уч.) 2 км (+160 -160 м)

Выполнившие норматив 1 разряда (1-10):					
Место	№	Фамилия, Имя	Г.р.	Субъект РФ	Рез-т
1	109	УРСЕГОВА Анастасия	98	Удмуртия	0:11:04
2	154	БЕЛОВА Екатерина	96	Ярославская	0:11:12
3	164	БАРСУКОВА Мария	98	Смоленская	0:11:22
4	165	СУББОТИНА Алина	96	Санкт-Петербург	0:11:26
5	148	КЛИМЕНКО Марина	97	Курская	0:11:41
6	104	КУНАЕВА Алина	96	Удмуртия	0:12:00
7	152	ИЛЬИНА Раиса	96	Чувашия	0:12:01
8	157	ТАРАКАНОВА Полина	99	Ярославская	0:12:05
9	183	БАРСУКОВА Екатерина	98	Смоленская	0:12:14
10	168	КАЙГОРОВОДА Екатерина	98	Москва	0:12:16

ЮНОШИ (1996-1997 г.р. – 30 уч.) 4 км (+320 -320 м)

Выполнившие норматив 1 разряда (1-10):					
Место	№	Фамилия, Имя	Г.р.	Субъект РФ	Рез-т
1	444	ВАРАКСИН Максим	96	Марий Эл	0:19:35
2	443	ЛАБЗЕЕВ Сергей	96	Марий Эл	0:19:38
3	437	КОТОВ Алексей	96	Удмуртия	0:19:49
4	477	КОШЕЛЕВ Александр	97	Вологодская	0:20:47
5	468	ТАРАКАНОВ Кирилл	96	Ярославская обл.	0:20:52
6	457	МАКСИМОВ Максим	97	Чувашия	0:21:16
7	434	МАКАРЕНКОВ Сергей	96	Удмуртия	0:22:20
8	432	ТРУХАНОВ Всеволод	96	Удмуртия	0:22:24
9	438	ВОРОНОВ Иван	96	Удмуртия	0:22:28
10	439	ВЛАДЫКИН Никита	96	Удмуртия	0:22:32

ЮНИОРКИ (1994-1995 г.р. – 13 уч.) 4 км (+320 -320 м)

Выполнившие норматив 1 разряда (1-12):					
Место	№	Фамилия, Имя	Г.р.	Субъект РФ	Рез-т
1	143	ИВОНИНА Екатерина	94	Кировская	0:22:19
2	145	МАХНЕВА Ксения	95	Кировская	0:23:35
3	166	БОЙКОВА Кристина	95	Санкт-Петербург	0:23:57
4	173	ХРЕНКОВА Ирина	94	Московская	0:24:46
5	167	ХРЯЩЕВА Анна	94	Москва	0:25:01
6	108	САФИНА Вероника	94	Удмуртия	0:26:04
7	146	ВАРИНА Мария	94	Кировская	0:26:40
8	149	СЕРОВА Марина	94	Курская	0:26:52
9	158	МЕЛЬНИКОВА Дарья	95	Ярославская	0:27:13
10	170	ЛИХАЧЕВА Мария	95	Москва	0:27:57
11	147	КОСОГЛОВА Людмила	94	Курская	0:28:27
12	153	ПАВЛОВА Екатерина	95	Псковская	0:32:12

ЮНИОРЫ (1994-1995 г.р. – 21 уч.) 8 км (+640 -640 м)

Выполнившие норматив 1 разряда (1-12):					
Место	№	Фамилия, Имя	Г.р.	Субъект РФ	Рез-т
1	440	ПЕТРУХИН Рудольф	94	Чувашия	0:39:09
2	450	РЕШЕТНИКОВ Родион	94	Кировская	0:40:52
3	478	КУЗНЕЦОВ Денис	95	Смоленская	0:41:06
4	442	СЕРГЕЕВ Вадим	94	Марий Эл	0:42:12
5	459	ЕРЕМЕЕВ Александр	95	Чувашия	0:42:40
6	441	МОГОНОВ Семен	94	Марий Эл	0:42:57
7	460	МАТВЕЕВ Владислав	95	Чувашия	0:44:25
8	451	НЕСТЕРЕНКО Максим	94	Курская	0:44:52
9	461	СУМНИК Дамодар	94	Московская	0:47:44
10	449	ТРИФОНОВ Артём	95	Владимирская	0:48:37
11	446	ЛЕЖУКОВ Николай	95	Пензенская	0:50:18
12	480	МАХКАБОВ Алишер	94	Ставропольский край	0:51:16

КОМАНДНЫЙ ПРОТОКОЛ (5 лучших командных результатов из 19)

1	Удмуртия	6 уч.	80 оч.	3	Марий Эл	6 уч.	67 оч.	5	Ярославская обл.	6 уч.	53 оч.
2	Чувашия	6 уч.	74 оч.	4	Кировская обл.	4 уч.	65 оч.	...			

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

В предыдущем номере журнала была опубликована статья К. В. Завьялова и В. Н. Коновалова. В этот номер авторы прислали необходимое уточнение.

Specification to article from last number of our magazine.

Общие и парциальные объемы тренировочных нагрузок на ЭСП в восьмом варианте

Объем, км	Вспомогательный							
	компенсаторный дист. инт.	аэробный дист. инт.	смешанный дист. инт.	анаэробный дист. инт.				
1 МЗЦ	12	0	120	30	10	15	5	3
2 МЗЦ	20	0	210	20	22	20	12	5
3 МЗЦ	15	0	150	30	20	10	15	3
4 МЗЦ	15	0	50	20	12	5	3	1
инт./дист.	62	0	530	100	64	50	35	12
Всего	62		630		114		47	
Общий В.	853							

Объем, км	Специальный							
	компенсаторный дист. инт.	аэробный дист. инт.	смешанный дист. инт.	анаэробный дист. инт.				
1 МЗЦ	0	0	150	50	0	0	1	1
2 МЗЦ	0	0	250	10	10	0	1	1
3 МЗЦ	5	5	150	40	10	0	3	3
4 МЗЦ	5	5	200	20	10	10	3	3
инт./дист.	10	10	750	120	30	10	8	8
Всего	20		870		40		16	
Общий С.	946							

ЭСП	1799							
-----	------	--	--	--	--	--	--	--

ВАРИАНТЫ ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК В МЕЗОЦИКЛАХ ЭТАПА СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ У СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ГОРНОМ БЕГЕ

Уважаемые читатели, доводим до Вашего сведения, что таблицу 8 статьи следует читать в приведенном редакцией. **К. В. Завьялов**, ст. преп. ОмГУ, МС, призер всеросс. соревн. **В. Н. Коновалов**, д. пед. н., проф. каф. ТИМ л/а и велосипедного спорта СибГУФКиС, тренер высш. кат.; ОмГУ имени Ф. М. Достоевского; Сибирский ГУ физической культуры и спорта.



Награды приготовлены!

Выступление фольклорного ансамбля

ЖАРКИЙ СПОРТИВНЫЙ

11 мая в село Дебесы прибыли спортсмены из 16 регионов России. Здесь состоялся Чемпионат России и Первенство страны среди молодежи по горному бегу (вверх-вниз). Накануне состоялся концерт фольклорного коллектива Дебесского района для прибывших участников соревнований и гостей. На торжественном открытии соревнований при-

Урсегова из Удмуртии была 2-й, Ирина Ларина из Березняков 3-я. У юношей на 4-километровой трассе победил Сергей Макаренко – 17.32, 2-й – Александр Баженов – 17.38 и 3-й Всеволод Труханов – 17.49 (все Республика Удмуртия).

Женщины соревновались на 8-километровой трассе. После двух кругов определился лидер – Александра Жаворонко-



Участники Кубка ВФСО "Динамо": М. Сунцова и О. Тайзянова; И. Щипицина; Ю. Корепанова и Л. Чуковила; К. Антуганов

существовали глава муниципального образования Дебесский район Александр Леонидович Глухов, начальник Управления Министерства спорта Республики Удмуртии, президент Федерации легкой атлетики Удмуртии, почетный житель Дебесского района Валерий Юрьевич Сунцов и председатель комитета горного бега России Борис Яковлевич Вязнер.

ва из Самары, вдогонку за ней отправились Елена Марсова из Марий Эл, Надежда Лещинская из Тольятти и Наталья Макарова из Московской области. Где-то после 6-го километра казалось, что Макарова может прибавить и догнать лидера, но, почуяв преследование, Александра Жаворонкова прибавила и 1-й пересекла финишный створ. 2-й финишировала, впер-



А. Михайлова

А. Жаворонкову преследует Н. Макарова

А. Жаворонкова с золотой лентой

Радушные хозяева преподнесли спортсменам хлеб-соль. Участники не остались в долгу и соревнования прошли на хорошем спортивном уровне. Организаторы усложнили по сравнению с прошлыми годами трассу соревнований и теперь километровый круг отвечает всем международным требованиям (+75 м, -75 м).

Победительницей Первенства России среди молодежи стала Анастасия Михайлова из Челябинска, 2-й – Наталья Зернова из Удмуртии и 3-й – Анна Егорова из Тольятти. В Гран При России среди девушек 1996-1997 гг. р. на дистанции 2 км победила Ляйсан Гайнанова из Нефтекамска. Анастасия

вые выполнив норматив мастера спорта, Наталья Макарова, 3-й – Елена Марсова.

В соревнованиях мужчин на 12-километровой дистанции соревновались за победу прошлогодний чемпион России в беге вверх Андрей Миняков из Свердловской области и нынешний чемпион России в беге вверх Александр Зембеков из Удмуртии. Андрей Миняков захватил лидерство и уверенно прошел всю трассу, его результат – 50.32. Чуть больше минуты уступил ему Александр. 3-м финишировал Алексей Пагнугев из В.-Пышмы. В Первенстве России среди молодежи победил башкирский спортсмен Вениамин Ахмадеев, 2-м

Забег девочек на Кубок ВФСО "Динамо"

ДЕНЬ В УДМУРТИИ

был Алексей Яшин из Удмуртии и 3-м Павел Ногов из Владимира. В командной борьбе лучшей стала команда Республики Удмуртии - 1, на 2-м месте команда Самарской области

Путь вверх на первом круге в мужском забеге



Лидирующая мужская группа после 2 кругов



А. Миняков с золотой лентой

- 1, уступившая победителям всего 3 очка. На 3-м месте в командном зачете оказалась команда 2 Самарской области.

Б. Вязнер, С. Уланов. Фото: С. Уланов

On May 11 to the village Debesy there arrived athletes from 16 regions of Russia. Here the Championships of Russia and Superiority among youth took place (up&down). Anastasia Mikhaylova from Chelyabinsk became the winner of Superiority of Russia among youth. At girls at a distance of 2 km Lyaysan Gaynanova from Neftekamsk won. At young men on the 4-kilometer route Sergey Makarenkov (Udmurtia) won. Women competed on the 8-kilometer route. Alexandra Zhavoronkova won from Samara. In competitions of men at a 12-kilometer distance Andrey Minyakov became at once a leader and won. Championship of Russia among youth Veniamin Akhmadeev won (from Bashkiria). In team fight of the best there was the 1st team of the Republic of Udmurtia.



XIV ЧЕМПИОНАТ РОССИИ ПО ГОРНОМУ БЕГУ (ВВЕРХ-ВНИЗ) ПЕРВЕНСТВО РОССИИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ 1991-93 г.р. (ВВЕРХ-ВНИЗ)



Удмуртская Республика, село Дебесы, местечко "Карасмешка", 11 мая 2013 года

ЖЕНЩИНЫ-МОЛОДЕЖЬ (1991-1993 г.р. – 8 уч.) 8 км (+600-600 м)

Выполнившие норматив 1 разряда (1-8):

Место	№	Фамилия, Имя	Г.р. Субъект РФ	Рез-т
1	146	МИХАЙЛОВА Анастасия	91 Челябинская обл.	43.23
2	35	ЗЕРНОВА Наталья	92 Удмуртская Р.-1	45.15
3	85	ЕГОРОВА Анна	93 Самарская обл.-1	45.43
4	135	СОКОЛОВА Ольга	91 Ярославская обл.	46.23
5	86	РОГАЧЕНКО Анастасия	91 Самарская обл.-2	47.22
6	95	БУРАВОВА Светлана	91 Самарская обл.-2	47.24
7	36	КУЗНЕЦОВА Татьяна	91 Удмуртская Р.-2	49.41
8	641	БОЛТАЧЕВА Наталья	93 Удмуртская Р.-2	51.55

ЖЕНЩИНЫ (21 уч.) 8 км (+600-600 м)

Выполнившие нормативы: МС (1-3), КМС (4-12), 1 разряда (13-18):

Место	№	Фамилия, Имя	Г.р. Субъект РФ	Рез-т
1	81	ЖАВОРОНКОВА Александра	89 Самарская обл.-1	39.43
2	131	МАКАРОВА Наталья	90 Московская обл.	39.59
3	8	МАРСОВА Елена	85 Р. Марий Эл	40.20
4	82	ЛЕЩИНСКАЯ Надежда	84 Самарская обл.-1	41.07
5	93	ЧУГАЙНОВА Татьяна	85 Пермский край	41.45
6	146	МИХАЙЛОВА Анастасия	91 Челябинская обл.	43.23
7	84	ЧЕЛЫШЕВА Анастасия	90 Самарская обл.-2	44.06
8	90	ХАЙРУЛЛИНА Виктория	90 Самарская обл.-1	44.23
9	56	АСАНОВА Алсу	86 Пермский край	44.46
10	66	БОБРОВА Надежда	73 Удмуртская Р.-2	45.06
11	35	ЗЕРНОВА Наталья	92 Удмуртская Р.	45.15
12	85	ЕГОРОВА Анна	93 Самарская обл.-1	45.43
13	135	СОКОЛОВА Ольга	91 Ярославская обл.	46.23
14	86	РОГАЧЕНКО Анастасия	91 Самарская обл.-2	47.22
15	95	БУРАВОВА Светлана	91 Самарская обл.-2	47.24
16	23	ИВАНОВА Оксана	81 Удмуртская Р.-2	47.57
17	36	КУЗНЕЦОВА Татьяна	91 Удмуртская Р.	49.41
18	641	БОЛТАЧЕВА Наталья	93 Удмуртская Р.	51.55

КОМАНДНЫЙ ПРОТОКОЛ (10 лучших командных результатов из 18)

Место	Команда	К-во участников	Результат (очков)
1	Удмуртская-1	6	79
2	Самарская-1	6	76
3	Самарская-2	6	64
4	Удмуртская-2	6	46
5	Свердловская обл.	2	35
6	Ярославская обл.	4	31
7	Московская обл.	3	28
8	Владимирская обл.	2	24
9	Р. Марий Эл	2	23
10	Пермский край	2	23

МУЖЧИНЫ-МОЛОДЕЖЬ (1991-1993 г.р. – 13 уч.) 12 км (+900-900 м)

Выполнившие норматив 1 разряда (1-11):

Место	№	Фамилия, Имя	Г.р. Субъект РФ	Рез-т
1	686	АХМАДЕЕВ Вениамин	92 Р. Башкортостан	54.31
2	37	ЯШИН Алексей	91 Удмуртская Р.-1	55.20
3	137	НОГОВ Павел	92 Владимирская обл.	57.20
4	150	КОРОВИН Николай	93 Р. Хакасия	57.36
5	138	ЗИНОХИН Роман	93 Костромская обл.	58.02
6	142	МАКАРОВ Владислав	91 Кировская обл.	58.28
7	48	КАРАВАЕВ Дмитрий	93 Удмуртская Р.-1	59.01
8	99	ДАНИЛОВ Василий	93 Ивановская обл.	1.02.20
9	79	ЕНИКЕЕВ Наим	93 Самарская обл.-2	1.03.12
10	11	ЕГОРОВ Анатолий	93 Р. Марий Эл	1.06.10
11	51	ЮРЛОВ Ростислав	92 Удмуртская Р.-2	1.07.38

МУЖЧИНЫ (43 уч.) 12 км (+900-900 м)

Выполнившие нормативы: МС (1-5), КМС (6-20), 1 разряда (21-30):

Место	№	Фамилия, Имя	Г.р. Субъект РФ	Рез-т
1	148	МИНЯКОВ Андрей	83 Свердловская обл.	50.32
2	39	ЗЕМБЕКОВ Александр	88 Удмуртская Р.-1	51.35
3	147	ПАГНУЕВ Алексей	82 Свердловская обл.	52.10
4	134	ТЕРЕНТЬЕВ Александр	90 Ярославская обл.	52.19
5	7	ЕЛГАНОВ Владимир	82 Удмуртская Р.-1	52.22
6	77	КАЛИНИН Владимир	87 Самарская обл.-2	52.25
7	72	ПЛОТНИКОВ Юрий	89 Самарская обл.-1	52.49
8	129	АГАРКОВ Максим	87 Московская обл.	53.36
9	136	ОРЛОВ Александр	89 Владимирская обл.	53.50
10	145	БОЛХОВИТИН Александр	71 Пензенская обл.	54.10
11	139	ШАКИРОВ Илья	88 Костромская обл.	54.18
12	686	АХМАДЕЕВ Вениамин	92 Р. Башкортостан	54.31
13	75	СОРОКИН Антон	85 Самарская обл.-2	54.35
14	73	ЖИГУНОВ Эдуард	82 Самарская обл.-1	55.04
15	37	ЯШИН Алексей	91 Удмуртская Р.	55.20
16	53	ШКЛЯЕВ Андрей	89	55.25
17	76	ХОМЕНКО Сергей	83 Самарская обл.-2	55.28
18	71	СЕРГЕЕВ Александр	89 Самарская обл.-1	55.35
19	132	КОРКОВ Владимир	83 Ярославская обл.	56.37
20	1	ПЕЛЕВИН Иван	89 Удмуртская Р.-1	56.52
21	137	НОГОВ Павел	92 Владимирская обл.	57.20
22	98	ШИРОБОКОВ Сергей	79 Удмуртская Р.-1	57.21
23	149	КОБЕЛЕВ Иван	90 Р. Хакасия	57.23
24	150	КОРОВИН Николай	93 Р. Хакасия	57.36
25	138	ЗИНОХИН Роман	93 Костромская обл.	58.02
26	673	СТАРИКОВ Деннис	82 Р. Татарстан	58.26
27	142	МАКАРОВ Владислав	91 Кировская обл.	58.28
28	140	СМИРНОВ Анатолий	90 Костромская обл.	58.49
29	48	КАРАВАЕВ Дмитрий	93 Удмуртская Р.-2	59.01
30	130	ГУСЕВ Дмитрий	87 Московская обл.	59.58

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

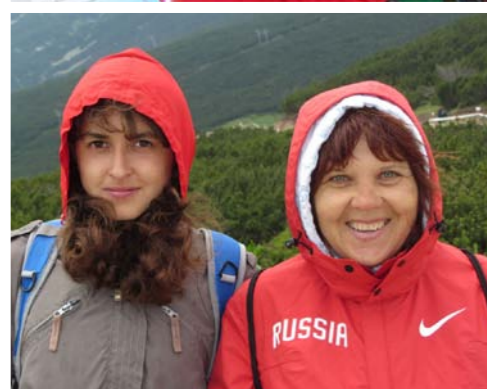


Алексей Николаевич Трушков из г. Кирова в этом году гордится своей воспитанницей **Екатериной Ивоиной**. Фото перед Чемпионатом мира в Польше: М. Попов.

Владимир Петрович Тимофеев с дипломом тренера чемпионки в Железноводске (кроме Галины Егоровой у них с **Ириной Николаевной** еще много учеников и учениц). Фото: С. Уланов



Николай Борисович Громов (г. Рыбинск) а за ним – его ученицы **Ирина Панковская** и **Юлия Хазова** (с кубком) в составе команды Ярославской области – чемпиона России. Подолино. Фото: И. Жданов



КОГОРТА НАСТАВНИКОВ – 2013

Каковы бы ни велики были бы достижения атлета, за ними почти всегда стоит труд и мысль тренера. Поэтому нельзя не уделить им, нашим наставникам, хотя бы немного внимания.

Это они планируют и, порой, знают лучше спортсмена – на что и когда надо быть готовым и чего можно достигнуть, а чего следует опасаться и нельзя допускать. Это они переживают и волнуются «по полной», потому что, сидя или стоя среди зрителей, сделать и помочь часто можно только морально или голосом (увы, не всегда...).

Об их труде не надо забывать, а иногда надо быть с ними предельно откровенными и доверительными, это будет на пользу всем.

В 2013 году отличились спортсмены большой группы тренеров, но обо всех рассказать пока нет возможности. Здесь мы приводим всего несколько фото, сделанных на разных соревнованиях в 2013 году с пожеланиями успехов нашим тренерам в работе, в жизни, и, конечно, новых побед их подопечным!

Михаил Попов.



Игоря Александровича Тяжкороба из Курска после последнего старта сезона окружили гонимые бегуны с наградами и те, кто с честью выступал за границы, куда они вместе выезжали (слева направо): **Ирина Хренкова** (тренер **А.Н. Елисеев**), **Марина Серова**, **Марина Клименко**, **Алина Субботина** (тренер **Е.А. Виленский**). Фото: М. Попов.



Во втором ряду зрителей соревнований в Москве скромно стоит **Юлия Федоровна Тараканова** из Ярославля. Их с **Андреем Вениаминовичем Кириллом Тараканов** стал победителем Гран При России 2013 года среди юношей. Фото: И. Жданов

P.S.: В подписях под фотографиями упомянуты фамилии воспитанников, которые стали призерами всероссийских или международных соревнований 2013 года. Их фото также можно найти на страницах этого номера журнала.

Some photos of our coaches made at different competitions in 2013 are given in this page:

Vladimir Timofeev with Galina Egorova in Zheleznovodsk (at the upper left); Alexey Trushkov from the city of Kirov with Ekaterina Ivoinina (above in the center); Nikolay Gromov (city of Rybinsk) with team of the Yaroslavl region (at the upper right); Irina Kiselyova (city of Chelyabinsk) and Ksenia Fedorchuk (at the left); Yulia Tarakanova from Yaroslavl (on the right); Igor Tyazhkorob from Kursk together with girls - team members of Russia (below). Wishes to all coaches of progress!



Мальчики готовятся стартовать



Следующие по возрасту пока ждут



УВАЛ – 2013

По решению областной федерации легкой атлетики учрежден Мемориал памяти Заслуженного тренера России **Александра Яковлевича Кривоногова** – начинателя горного бега в России и Курганской области.

В рамках Мемориала 18-19 июня на лыжной базе «Спартак» состоялись Открытый чемпионат и первенство среди юношей 1996-1997 гг.р. Уральского федерального округа по горному бегу и 8-й этап Гран При России по горному бегу.

Местечко Увал, где расположена база, более 60 лет является культовым местом для легкоатлетов, лыжников и биатлонистов. Какие только здесь не проводились соревнования и баталии!

Из ветеранов отметим напористый бег омички **Антониды Васильевой** (группа свыше 50 лет), которая готовится к Чемпионату мира среди ветеранов.

В самый зной стартовал забег мужчин. Забег внушительный: 3 мастера спорта, призер Первенства мира по горному бегу **Виталий Лагушин** (Куртамыш), многократный победитель увальской трассы курганец **Александр Вишнягов**. Они и повели бег. Александр старался использовать коронный бег



Соревнуются юные



На старте женский забег



Т. Худякова



Финиш Е. Аксеновой

На склонах Увала, в березовых рощах состязались горники на 4 и 6 км. Стояла жара, от которой больше всех досталось бегунам на 6 км.

Открытое первенство Кетовского района для самых маленьких было проведено в рамках Мемориала на дистанциях 1 и 1,5 км. В младшей группе победителями стали **Ира Абашина** (Мишкино) и **Максим Игнатов** (Введенское). В средней группе стартовали ребята, которые неделю назад бежали по дорожке в Пензе на первенстве России. Среди них брон-

со спуска. Но **Виталий**, которому на днях вручили удостоверение мастера спорта России, на каждом круге убежал по нему от соперника. К финишу у **Виталия** разрыв от **Александра** составил почти 500-метровый круг. 3-м прибежал частоозерец студент сельхозакадемии **Роман Романовский**.

Среди ветеранов первыми стали **Серикказы Азимбаев** (группа 45 лет, Алма-Аты), тюменец **Андрей Герасимов** (группа 50 лет), **Валерий Карпунин** (группа 55 лет, Екатеринбург). Медали и грамоты победителям и призерам вручал прези-



В. Лагушин



А. Вишнягов



В. Трифонов, А. Лебедев, Н. Фортыхин



А. Васильева

званные призеры **Вероника Рябова** (Курган), **Михаил Дрыгин** (Мишкино), **Настя Мяготина** (Половинное) выиграла у **Люды Исаковой** (Частоозерье) и **Вероники Рябовой**, а **Михаил Дрыгин** опередил своего земляка **Володю Дружкова** и **Диму Югатову** (Частоозерье).

Для спринтеров в Кургане есть «ноу-хау»: бег в гору на 100 м, который проводится уже третий год. Два года подряд победу одерживают **Эльвира Вишневецкая** (Курган) и **Сергей Перепечин** (Курганская сельхозакадемия).

На 4 км выстроились 10 участниц. Бег возглавила **Екатерина Аксенова** (Челябинск). Только курганская горница **Татьяна Худякова** составила ей конкуренцию, хотя у нее за спиной 39 лет. С небольшим отрывом они и финишировали друг за другом. Третьей прибежала **Антонина Огородникова** (Челя-

бинск). **Михаил Такунцев**. Фото: А. Думчев

Federations of track and field athletics of the Kurgan region founded the Memorial of memory Deserved the coach of Russia Alexander Yakovlevich Krivonogov – the originator of mountain running in Russia and the Kurgan region. On June 18-19 in the village Uval took place: Open championship and Superiority among young men of 1996-97 of Ural federal district and the 8th stage Grand Prix of Russia on mountain running.

For sprinters in Kurgan there is a run uphill on 100 m which is carried out the third year. Two years in a row the victory is won by **Elvira Visnevskaya** and **Sergey Perepechin** from the city Kurgan.

At women on 4 km **Ekatерina Aksenova** (from Chelyabinsk) won. Men at a distance of 6 km the winner had a prize-winner of the World Championship on mountain running **Vitaly Lagushin** (from Kurtamysk).

Мы - первые!

Ксения Федорчук

Екатерина Увоина

Ксения Махнева

Ольга Шарнова

фото: М. Попов

*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 in the World

**GOLDEN TEAM (JUNIOR WOMEN)
OF 12th EUROPEAN MOUNTAIN RUNNING CHAMPIONSHIPS**



Состав основного забега серии Гран При



Самые мужественные готовы на 30 км



Забег женщин и юниоров



Мужской забег



На открытии

XIV «КОРОЛЁВСКИЕ ГОРКИ»

13 лет назад по предложению Клуба лыжников Клуб бега «Муравей» при поддержке горспорткомитета в Валентиновке на самом крутом берегу Клязьмы решил проводить соревнования по горному бегу... Промерили трассу: 86 м подъёма и 86 м спуска на каждый километр. Минимальная дистанция – 1734 метра. Есть и подлиннее – на все вкусы... А года через три решились организаторы сделать «Супер соревнование» – на 30 км. 2530 метров перепада! Преодолевшие получают звание «Супер Король» и «Супер Королева»! И как бы с нашей подсказки стали через два года именно на эту дистанцию проводить чемпионаты мира...

Такова программа «Королёвских горок». В живописном месте под соснами и вековыми дубами. Чистейший воздух. Историческое место. Как говорят, это место древних вятичей – ещё с XIII века. Даже в этом году обнаружили вековые древние захоронения. И очень бы хотелось, чтобы этот уголок здоровья нашего города Королёва не подпал под традиционные «коттеджные застройки».

Итак, стартуем в 14-й раз – 14 июля 2013 года. Рекордное за последние годы количество участников – 78. Из 33 городов, 27 клубов, 3 стран: Узбекистана, Украины и России. Самый старший – наш известный ветеран бега Асхат Рахматуллин из клуба «Гармония» (г. Юбилейный). Ему 83 (!) года. Чуть младше Клара Богатова из Ташкента. Ей 80 лет.



Тропинка узковата...

бедела Валентина Торопова из Козьмодемьянска, по группе 50 лет и старше – Зинаида Шабалина из г. Щёлково. Среди ветеранов 50 лет и старше на этой дистанции победил Сергей Васильев из Чебоксар.

Аж 21 «добрый молодец» вышел на мужской разбор в этапе Гран При и Чемпионате Московской области и города Королёва на дистанции 15065 м. Упорная борьба тандема на всей дистанции: лучшего марафонца Королёва Андрея Лукашевича и Сергей Протасова из Александрово-Невского Рязанской области. И лишь на последнем круге Сергей со временем 1:15.27 на 23 секунды опередил Андрея. Москвич Алексей Рябов проиграл им около 3 минут. Но преодолели трассу не все – были и сломавшиеся...

А на старт супергорок на дистанцию 30130 метров вышло на этот раз только шестеро смелых. Они первыми стартовали и последними финишировали, пока остальные участники соревновались на более коротких дистанциях. И здесь не все пересекли финишную черту. Почти 6 минут с результатом 2:46.46 выиграл рязанец Роман Крутиков у Евгения Бархатова из Бежецка. Павел Кулагин из Мишуринска – бронзовый призёр. А наш гость из Киева Василий Бокван занял 4-е место. Все преодолевшие получили звание «Супер Король». Все призёры главных стартов и победители в возрастных группах получили от ВФЛА бесплатные билеты на Чемпионат



Сергей Протасов



Екатерина Рыбакова



Роман Крутиков

Самыми младшими участниками «горок» стали брат и сестра Дима и Маша Руденко. Диме 8 лет. Это его третий старт. А Маше всего 4 года. У неё второй старт. Не отстала от них и их бабушка Ирина Воронежцева. Она тоже стартовала на дистанцию 1734 метра. Дима у бабушки выиграл 2 минуты, а Маша – 2 секунды. Маша стала чемпионкой по группе 10 лет и младше, а Дима – 2-й в этой группе, он уступил Володе Торопову из Йошкар-Олы. По группе 11-12 лет выиграла Максим Борисов и Наташа Князева из Павловского Посада. А по группе 13-14 лет – Данил Казёнов из Воткинска.

На дистанции 8402 метра чемпионкой и победительницей открытого первенства Московской области стала Екатерина Рыбакова из Волгореченска. По группе 40-49 лет по-

Мира по лёгкой атлетике. Призы и медали победителям вручили главный специалист по лёгкой атлетике Министерства по физкультуре, спорту и туризму Московской области Юрий Горбунов и олимпийская чемпионка Татьяна Аббасова.

Главный судья **Владимир Волков**. Фото: И. Жданов
По материалам: www.probeg.org/ (в сокращении)

Traditional run "Korolevskie Gorky" was carried out to the 14th time on July 14, 2013. A large number of participants – 78 of 33 cities, 27 clubs, 3 countries: Uzbekistan, Ukraine and Russia. It is a record of the last years.

A stage of Grand Prix of Russia (15065 m) won Sergey Protasov (Ryazan region), among women (8402 m) the first had Ekaterina Rybakova from Volgorechensk. At a distance of 30130 meters Roman Krutikov (Ryazan region) with result 2:46.46 won.



Вам сюда!

КОМАНДНЫЙ ЧЕМПИОНАТ В ПОДОЛИНО

27 июля второй год подряд в окрестностях Ярославля проходит Командный чемпионат России по горному бегу и Командные первенства Комитета горного бега. После годичного перерыва ярославский этап Гран При вернулся в спортивно-оздоровительный центр Подolino. Прошедшие два года администрация не сидела сложа руки – был сделан горнолыжный склон с перепадом высот 55 метров, оборудована горнолыжная база и построен гостевой дом на лыжной базе, что создало комфортные условия для размещения участников соревнований.

Не так повезло участникам и организаторам с погодой. Всю ночь и утро в день старта моросил дождь. Однако, примерно за час до открытия соревнований дождь прекратился, а к концу соревнований даже стало проглядывать солнце. Температура воздуха была около 18 градусов.

Трасса была сильно переработана, но по рельефу в целом соответствовала трассам прошлых лет. Стартовая зона была расположена у подножия горнолыжного склона, по которому и была проложена основная часть дистанции, в том числе длинный спуск на финиш.

Были проведены забеги на 1, 2, 4 и 6 кругов. Во всех забегах шла упорная и интересная борьба, но наиболее драматично она сложилась в мужском забеге как в личном, так и в командном зачётах. На первом круге лидировала большая группа бегунов. Затем постепенно Жигунов из Самары сделал небольшой просвет и уже не упустил преимущество до финиша. За 2-е же место до самого финиша шла упорная



У юниоров крутая «разборка»

переменно меняясь, сильные ярославские бегуны, которые и сумели вырвать командную победу. Соревнования были по традиции хорошо организованы – трасса безупречно размечена, организована доставка участников из города и обратно, в районе финиша организован пункт питания, очень чётко соблюдался регламент. Победители и призёры во всех возрастных группах были награждены кубками, медалями и дипломами.

Иван Жданов. Фото автора.

On July 27 in vicinities of Yaroslavl (Podolino's sport center) passed the Team championships of Russia on mountain running and Team Superiority of Mountain Running Committee of Russia.

At men a stage of Grand Prix Eduard Zhigunov (Samara region) won, at women have Galina Egorova (Samara region).

Champions of Russia men had a team of the Samara region – 1, women have a team of the Yaroslavl region. At juniors, juniors, girls and young men won teams of the Yaroslavl region.



VI КОМАНДНЫЙ ЧЕМПИОНАТ РОССИИ VI КОМАНДНОЕ ПЕРВЕНСТВО КОМИТЕТА ГОРНОГО БЕГА АБР ВФЛА СРЕДИ ЮНИОРОВ V КОМАНДНОЕ ПЕРВЕНСТВО КОМИТЕТА ГОРНОГО БЕГА АБР ВФЛА СРЕДИ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК

СОК «Подolino», Ярославская область, 27.07.2013.



ДЕВУШКИ 1996-97 гг.р. – участвовало 5 полных команд (зачет по 2 участницам из 3) 2 км (+175 -175 м)						
Место	Территория	Получено очков:	1	2	3	Сумма очков
1	ЯРОСЛАВСКАЯ ОБЛАСТЬ-2 (Ефремова Анастасия, Жаркова Анна, Доднова Мария)		8	17	13	30
2	ЯРОСЛАВСКАЯ ОБЛАСТЬ-1 (Тараканова Полина, Белкина Надежда, Лобова Анастасия)		15	9	6	24
3	ТВЕРСКАЯ ОБЛАСТЬ (Смирнова Кристина, Кириллова Дарья, Станкевич Елена)		5	10	11	21
...						

ЮНОШИ 1996-97 гг.р. – участвовало 4 полных команды (зачет по 3 участникам из 4) 4 км (+350 -350 м)							
Место	Территория	Получено очков:	1	2	3	4	Сумма очков
1	ЯРОСЛАВСКАЯ ОБЛАСТЬ-3 (Назаров Алексей, Глухверов Николай, Маленкин Максим, Швец Виталий)		20	7	10	14	44
2	ЯРОСЛАВСКАЯ ОБЛАСТЬ-1 (Тараканов Кирилл, Петренко Дмитрий, Воробьев Никита, Шиян Дмитрий)		15	2	8	1	25
3	ЯРОСЛАВСКАЯ ОБЛАСТЬ-2 (Рябинин Иван, Бровкин Юрий, Жигалов Владислав, Шмелев Иван)		1	1	1	1	3
...							

ЮНИОРКИ 1994-95 гг.р. (зачет по 2 участницам из 3) 4 км (+350 -350 м)						
Место	Территория	Получено очков:	1	2	3	Сумма очков
1	ЯРОСЛАВСКАЯ ОБЛАСТЬ (Камешкова Алена, Мельникова Дарья, Корнева Наталья)		14	17	15	32
...						

ЮНИОРЫ 1994-95 гг.р. – участвовало 2 полных команды (зачет по 3 участникам из 4) 8 км (+700 -700 м)							
Место	Территория	Получено очков:	1	2	3	4	Сумма очков
1	ЯРОСЛАВСКАЯ ОБЛАСТЬ (Мандрик Никита, Васин Роман, Антипанов Роман, Тугаринов Сергей)		17	20	13	12	50
2	ИВАНОВСКАЯ ОБЛАСТЬ (Ес-Оглы Руслан, Лебедев Сергей, Гусев Николай, Баранов Константин)		11	15	7	14	40
...							

ЖЕНЩИНЫ – участвовало 4 полных команды (зачет по 3 участницам из 4) 8 км (+700 -700 м)							
Место	Территория	Занятые места	1	2	3	4	Сумма мест
1	ЯРОСЛАВСКАЯ ОБЛАСТЬ (Хазова Юлия, Панковская Ирина, Соколова Ольга, Агафонова Ксения)		2	6	4	5	11
2	САМАРСКАЯ ОБЛАСТЬ-1 (Егорова Галина, Челышева Анастасия, Хайруллина Виктория, Буравова Светлана)		1	7	8	13	16
3	САМАРСКАЯ ОБЛАСТЬ-2 (Рогаченко Анастасия, Левина Дарья, Чепурнова Наталья, Буравова Надежда)		11	10	12	-	33
...							

МУЖЧИНЫ – участвовало 5 полных команд (зачет по 3 участникам из 4) 12 км (+1050 -1050 м)							
Место	Территория	Занятые места	1	2	3	4	Сумма мест
1	САМАРСКАЯ ОБЛАСТЬ-1 (Хоменко Сергей, Сорокин Антон, Плотников Юрий, Жигунов Эдуард)		11	10	4	1	15
2	ЯРОСЛАВСКАЯ ОБЛАСТЬ-2 (Голованов Павел, Рябинин Николай, Смирнов Сергей, Кирилин Игорь)		6	3	8	26	17
3	КОСТРОМСКАЯ ОБЛАСТЬ (Шакиров Илья, Смирнов Анатолий, Архипов Эдуард, Орлов Александр)		2	15	7	19	24
...							

Полный протокол соревнований на сайте: www.parsec-club.ru/mr/



**ЕДИНАЯ ВСЕРОССИЙСКАЯ
СПОРТИВНАЯ КЛАССИФИКАЦИЯ (ЕВСК)
2014-2017**

(Приложение № 33 к приказу Минспорта России от 20 декабря 2013 года №1099)

**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	Горный бег	1
		Командные соревнования	1
Чемпионат Европы	Мужчины, женщины	Горный бег	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 «кросс» и «горный бег»)**

Статус спортивных соревнований	Пол, возраст	Занять место					Количество участников в виде программы					
		МС	КМС	1 р.	2 р.	3 р.	МС	КМС	1 р.	2 р.	3 р.	
Первенство мира	Юниоры, юниорки (до 20 лет)	1-6										
	Юноши, девушки (до 18 лет)	1-2										
Первенство Европы	Юниоры, юниорки (до 23 лет)	1-6										
	Юниоры, юниорки (до 20 лет)	1-3										
Другие международные спортивные соревнования, включённые в ЕКП	Юноши, девушки (до 18 лет)	1										
	Мужчины, женщины	1										
Чемпионат России	Юниоры, юниорки (до 20 лет)	1-3										
	Мужчины, женщины	1-5	6-20				Не менее 30					
Кубок России	Юниоры, юниорки (до 23 лет)	1-3	4-12				Не менее 20					
	Мужчины, женщины	1-2	3-12				Не менее 20					
Первенство России	Юниоры, юниорки (до 23 лет)	1-2	3-10				Не менее 20					
	Юниоры, юниорки (до 20 лет)	1	2-6				Не менее 15					
	Юноши, девушки (до 18 лет)	1	2-6				Не менее 15					
Другие всероссийские спортивные соревнования, включённые в ЕКП	Мужчины, женщины	1	2-10	11-15	16-25		Не менее 15					
	Юниоры, юниорки (до 20 лет)	1-3 место: мужчины, женщины	1	2-6	7-12	13-20	Не менее 15					
Чемпионат федерального округа, г. Москвы, г. Санкт-Петербурга, занявшего в предыдущем году на чемпионате России в командном зачете:	4-10 место: мужчины, женщины		1-6				Не менее 15					
	Юниоры, юниорки (до 20 лет)	Юноши, юниорки (до 18 лет)	1-4	5-8	9-15		Не менее 15					
Первенство федерального округа, 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		Не менее 10	15 и более				
Кубок субъекта РФ, г. Москвы, г. Санкт-Петербурга	Мужчины, женщины		1-2	3-6	7-10		Не менее 10	15 и более				
Первенство субъекта РФ (кроме г. Москвы, г. Санкт-Петербурга)	Юниоры, юниорки (до 20 лет)		1-2	1-5			Не менее 10	15 и более				
	Юноши, девушки (до 18 лет)		1-4					15 и более				
Другие официальные спортивные соревнования субъекта РФ	Мужчины, женщины		1-3					15 и более				
	Юниоры, юниорки (до 20 лет)		1-2					15 и более				
	Юноши, девушки (до 18 лет)		1					15 и более				
Чемпионат муниципального образования	Мужчины, женщины			1-8				15 и более				
Первенство муниципального образования	Юниоры, юниорки (до 19 лет)			1-6				15 и более				
	Юноши, девушки (до 18 лет)			1-4				15 и более				
	Мальчики, девочки (до 16 лет)			1-2				15 и более				
Другие официальные спортивные соревнования муниципального образования	Мужчины, женщины			1-6				15 и более				
	Юниоры, юниорки (до 20 лет)			1-4				15 и более				
	Юноши, девушки (до 18 лет)			1-3				15 и более				
Соревнования спортивных организаций, имеющих право присваивать не выше 1-го спортивного разряда	Мальчики, девочки (до 16 лет)			1-2				15 и более				
	Мужчины, женщины			1-2	3-5			10 и более				
	Юниоры, юниорки (до 20 лет)			1-2	3-5			10 и более				
Юноши, девушки (до 18 лет)			1-2	3-5			10 и более					

Общие условия и замечания

1. Спортивное звание МС в кроссе и горном беге присваивается при участии в виде программы не менее пяти участников, имеющих не ниже МС; спортивный разряд КМС — при участии в виде программы не менее пяти участников, имеющих не ниже КМС.
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.



А. Субботина (фото: И. Жданов); М. Клименко (фото: М. Попов); А. Урсегова, К. Тараканов, К. Ветохин, С. Макаренков (фото: И. Жданов)

**ГРАН ПРИ РОССИИ – 2013
ИТОГОВЫЙ ПРОТОКОЛ**

Выдержки, полный протокол см. на сайте www.parsec-club.ru/mr/.

- Примечания: 1. Соревнования по горному бегу 24 августа (Шуя) были отменены.
2. Соревнования по горному бегу 14 сентября (Пушкинские горы) были отменены.



ДЕВУШКИ (1996-97 гг.р.) 20 лучших результатов (всего 103)

Фамилия, имя	Г.р.	Субъект РФ	Результаты	Сумма	Место
Субботина Алина	96	Санкт-Петербург	67,5 120 100 100 100 135	555	1
Клименко Марина	97	Курская обл.	97,5 113 150 90 90 97,5	547,5	2
Урсегова Анастасия	98	Удмуртия	150 90 100 150	490	3
Силантьева Анна	96	Костромская обл.	100 30 105 70 85 90	450	4
Тараканова Полина	99	Ярославская обл.	90 128 100 128	445	5
Барсукова Мария	98	Смоленская обл.	128 113	240	6
Лагун Светлана	96	Санкт-Петербург	0 50 70 65 37,5	222,5	7
Дорошенко Анна	96	Владимирская обл.	0 65 45 55 52,5	217,5	8
Круглова Нина	97	Санкт-Петербург	90 120	210	9
Барсукова Екатерина	98	Смоленская обл.	82,5 105	187,5	10
Михайлова Ася	97	Санкт-Петербург	85 82,5	167,5	11
Николаева Анастасия	95	Смоленская обл.	75	75	12
Панакшина Ирина	97	Московская обл.	0 67,5	67,5	13
Иванова Светлана	97	Москва	0 60	60	14
Чигурко Татьяна	96	Москва	45	45	15
Арсеньева Анастасия	96	Москва	30	30	16
Кунаева Алина	96	Удмуртия	105 80 85	270	17
Ларина Ирина	96	Пермский край	150 85	235	18
Гайянова Ляйсан	96	Башкортостан	128 100	227,5	19
Башмакова Анна	97	Марий Эл	100 85	185	20

ЮНИОРКИ (1994-95 гг.р.) 20 лучших результатов (всего 40)

Фамилия, имя	Г.р.	Субъект РФ	Результаты	Сумма	Место
Серова Марина	94	Курская обл.	90 - 150 90 100 135	565	1
Хренкова Ирина	94	Московская обл.	67,5 120 - 100 100 150	537,5	2
Потёмкина Мария	94	Санкт-Петербург	- 75 90 100 112,5	377,5	3
Мельникова Дарья	95	Ярославская обл.	82,5 - 135 120	335	4
Зотова Екатерина	97	Владимирская обл.	- 127,5	127,5	5
Галеева Аделина	95	Рязанская обл.	- 105	105	6
Филимонова Наталья	94	Москва	- 0	0	7
Ивонина Екатерина	94	Кировская обл.	150 150 -	300	8
Махнёва Ксения	95	Кировская обл.	135 135 -	270	9
Сафина Вероника	94	Удмуртия	60 105 100 -	265	10
Бойкова Кристина	95	Санкт-Петербург	112,5 127,5 -	240	11
Варина Мария	94	Кировская обл.	97,5 97,5 -	195	12
Коплюченко Наталья	94	Санкт-Петербург	82,5 100 -	182,5	13
Шавкунова Полина	94	Челябинская обл.	52,5 - 100	152,5	14
Павлова Екатерина	95	Псковская обл.	60 90 -	150	15
Корнева Наталья	94	Ярославская обл.	- 127,5	127,5	16
Шарпова Ольга	94	Самарская обл.	127,5 -	127,5	16
Камешкова Алёна	95	Ярославская обл.	- 120	120	18
Федорчук Ксения	95	Челябинская обл.	120 -	120	18
Хрящёва Анна	94	Москва	112,5 -	112,5	20

ЖЕНЩИНЫ 31 лучший результат (всего 81)

Фамилия, имя	Г.р.	Субъект РФ	Результаты	Сумма	Место
Марсова Елена	85	Марий Эл	105 127,5 - 100 127,5 135	595	1
Горбунова Ольга	84	Владимирская обл.	60 100 100 - 100 127,5	487,5	2
Челышева Анастасия	90	Самарская обл.	90 97,5 - 97,5 150	435	3
Однороженко Ольга	88	Москва	80 85 - 75 80 75	395	4
Чепурнова Наталья	95	Самарская обл.	- 60 90 112,5	262,5	5
Кудимова Ирина	90	Москва	75 - 67,5	142,5	6
Кузнецова Валерия	90	Калужская обл.	- 120	120	7
Косооголова Людмила	94	Курская обл.	- 105	105	8
Клименко Марина	97	Курская обл.	- 97,5	97,5	9
Зарина Нина	87	Москва	- 90	90	10
Назмикина Светлана	88	Ярославская обл.	- 82,5	82,5	11
Голубова Наталья	88	Тверская обл.	- 60	60	12
Кандралева Юлия	88	Мордовия	- 0	0	13
Виноградова Наталья	93	С.-Петербург - Ивановская	80 85 - 55 15 100 65	330	14
Егорова Галина	83	Самарская обл.	150 - 150	300	15
Хайтова Нигина	88	Кировская обл.	127,5 - 150	277,5	16
Рыбакова Екатерина	74	Костромская обл.	90 - 100 37,5	225,5	17
Чугайнова Татьяна	85	Пермский край	97,5 112,5 -	210	18
Вокуева Жанна	87	Санкт-Петербург	100 - 100	200	19
Михайлова Анастасия	91	Челябинская обл.	82,5 105 -	187,5	20
Хайруллина Виктория	90	Самарская обл.	90 - 90	180	21
Анисимова Наталья	78	Москва	90 - 90	180	21
Соколова Ольга	91	Ярославская обл.	52,5 - 120	172,5	23
Полова Ольга	86	Санкт-Петербург	90 - 80	170	24
Жаворонкова Александра	89	Самарская обл.	150	150	25
Потёмкина Анна	92	Санкт-Петербург	- 60 90	150	25
Бурлакова Светлана	91	Самарская обл.	52,5 37,5 - 52,5	142,5	27
Хазова Юлия	83	Ярославская обл.	- 135	135	28
Выговская Гульнара	80	Самарская обл.	- 135	135	28
Леонтьева Надежда	84	Самарская обл.	135 -	135	28
Макарова Наталья	90	Московская обл.	135 -	135	28

Пояснение: Согласно Положению Гран При 2013 года суммируются 4 лучших результата в течение года, плюс обязательно результат финала (Москва, ноябрь). Таким образом, сначала в таблице следуют участники финала, а затем, если позволяет размер таблицы, уже все остальные.

ЮНОШИ (1996-97 гг.р.) 20 лучших результатов (всего 117)

Фамилия, имя	Г.р.	Субъект РФ	Результаты	Сумма	Место
Тараканов Кирилл	96	Ярославская обл.	112,5 - 127,5 85 120	445	1
Ветохин Кирилл	96	Санкт-Петербург	0 70 100 - 90 105	365	2
Макаренков Сергей	96	Удмуртия	97,5 100 - 112,5	310	3
Воронов Иван	96	Удмуртия	82,5 80 - 127,5	290	4
Котов Алексей	96	Удмуртия	127,5 - 150	277,5	5
Березкин Владислав	97	Ленинградская обл.	0 90 - 85 97,5	272,5	6
Лавриков Евгений	96	Санкт-Петербург	- 100 135	235	7
Хорев Денис	97	Московская обл.	0 - 90	90	8
Махеев Денис	97	Москва	- 82,5	82,5	9
Грубер Илья	96	Москва	- 75	75	10
Гладилов Никита	97	Москва	- 67,5	67,5	11
Кожан Олег	97	Московская обл.	0 - 60	60	12
Воробьев Никита	96	Ярославская обл.	0 - 0 52,5	52,5	13
Китаев Иван	97	Пензенская обл.	- 45	45	14
Кишонков Николай	97	Москва	- 37,5	37,5	15
Лобанов Иван	97	Москва	0 - 30	30	16
Литовка Никита	96	Рязанская обл.	- 22,5	22,5	17
Туманов Сергей	97	Московская обл.	- 15	15	18
Тютюников Максим	96	Тверская обл.	- 7,5	7,5	19
Кравцов Родион	96	Московская обл.	- 0	0	20



М. Серова (фото: М. Попов); И. Хренкова; М. Потёмкина, А. Трифионов, Д. Кузнецов, Н. Лежуков (фото: И. Жданов)

Е. Марсова, О. Горбунова (фото: М. Попов); А. Чельшева, И. Шакиров, А. Сорокин (фото: И. Жданов); А. Орлов (фото: М. Попов)

ГРАН ПРИ РОССИИ

В 2013 году в соревнованиях серии Гран При никаких кардинальных изменений не произошло – всё так же в зачет шли пять лучших результатов, всё так же, как и год назад, участвовать в финальном этапе нужно было обязательно. Но, к сожалению, в 2013 году российский горный бег потерял позиции в Шуе (Ивановская обл.) – уже запланированный на конец августа старт был отменен, и дальнейшая судьба этого этапа весьма туманна. Также был отменен старт в Пушкинских Горах, после того, как попал в аварию и на некоторое время выпал из активной жизни организатор этого этапа Николай Кабанович. Но остальные 15 этапов были успешно проведены со следующими числами...

Количество участников

	2009	2010	2011	2012	2013
<i>Гран При России</i>					
Девушки	103	117	118	148	125
Юноши	133	184	168	148	169
Юниорки	40	51	47	46	44
Юниоры	107	100	83	87	81
Женщины	103	100	104	107	101
Мужчины	250	236	243	253	243
Всего	736	788	763	789	763
<i>Гран При России среди ветеранов</i>					
Женщины	-	-	-	29	49
Мужчины	-	-	-	131	192
Всего	-	-	-	160	241
Итого:	736	788	763	949	1004

В таблице приведено количество «уникальных» участников в итоговом протоколе (если один участник выступал на нескольких этапах, то он все равно посчитан только один раз).

Как видно из таблицы, количество участников в «основном» Гран При (763) практически повторяет цифры 2011 года. Но при этом добавились 241 участник ветеранского Гран При, и общее количество вовлеченных в горный бег перевалило за тысячу – прошлогодняя цель достигнута!

Если же рассмотреть не количество уникальных участников, а общее количество «человеко-стартов», то получится следующая картина:

	2009	2010	2011	2012	2013
<i>Гран При России</i>					
Девушки	125	148	180	214	185
Юноши	168	235	233	198	213
Юниорки	54	78	75	78	69
Юниоры	127	141	130	125	106
Женщины	147	150	157	161	143
Мужчины	348	321	348	365	343
Всего	969	1073	1123	1141	1059
<i>Гран При России среди ветеранов</i>					
Женщины	-	-	-	44	70
Мужчины	-	-	-	211	254
Всего	-	-	-	255	324
Итого:	969	1073	1123	1396	1383

Числа за 2013 год даже ниже, чем показатели 2011 года – это говорит о небольшом снижении интереса спортсменов к «недомашним» стартам – количество людей осталось тем же, но стартовали они меньшее количество раз. Мы наверняка подтвердим эту догадку при подсчете «коэффициента путешественника». Ну, а у ветеранов – подъем, и это не может не радовать.

Коэффициент путешественника

Если количество «человеко-стартов» разделить на количество участников, то полученное число будет показывать, на скольких этапах побывал каждый участник (в среднем). Чем выше значение, тем больше спортсмены «ездят в гости» в соседние регионы, а чем меньше (точнее, ближе к единице) – тем сильнее бегуны «привязаны» к своему единственному «домашнему» старту.

	2009	2010	2011	2012	2013
<i>Гран При России</i>					
Девушки	1,21	1,26	1,53	1,45	1,48
Юноши	1,26	1,28	1,39	1,34	1,26
Юниорки	1,35	1,53	1,60	1,70	1,57
Юниоры	1,19	1,41	1,57	1,44	1,31
Женщины	1,43	1,50	1,51	1,50	1,42
Мужчины	1,39	1,36	1,43	1,44	1,41
Общий	1,32	1,36	1,47	1,45	1,39
<i>Гран При России среди ветеранов</i>					
Женщины	-	-	-	1,52	1,43
Мужчины	-	-	-	1,61	1,32
Общий	-	-	-	1,59	1,34
Итого:	1,32	1,36	1,47	1,47	1,38

Данные в таблицу подтверждают сделанное ранее наблюдение, что в прошедшем году бегуны были менее склонны выезжать за пределы своего региона, причем снижение коснулось как всех групп основного Гран При, так и ветеранского Гран При – участники поумерили пыл (или прочитали мою прошлогоднюю статью?) и стали меньше «гастролировать» для накопления очков.

Чтобы снизить влияние «случайных участников», те же коэффициенты можно рассчитать по десятке лучших в каждой группе (у ветеранов усреднялось количество человеко-стартов в каждой возрастной группе), получится следующая таблица:

	2009	2010	2011	2012	2013
<i>Гран При России</i>					
Девушки	2,6	3,1	4,5	4,9	4,2
Юноши	3,1	3,3	3,4	3,6	2,7
Юниорки	2,3	3,3	3,1	3,7	2,7
Юниоры	2,4	3,7	4,0	2,9	2,3
Женщины	3,5	4,0	4,4	3,8	2,8
Мужчины	4,4	3,7	5,3	4,7	4,6
Общий	3,1	3,5	4,1	3,9	3,2
<i>Гран При России среди ветеранов</i>					
Женщины	-	-	-	1,5	1,5
Мужчины	-	-	-	2,3	2,0
Общий	-	-	-	2,0	1,7
Итого:	3,1	3,5	4,1	3,3	2,8

И снова мы видим снижение показателей, на этот раз до уровня послекризисного 2009 года. И вновь (как и год назад) у ветеранов отсутствие активной борьбы – выступил «у себя дома» и возможно съездил на еще один старт – и всё, план выполнен.

Ну и наконец тот же коэффициент, но уже по тройке призеров:

	2009	2010	2011	2012	2013
<i>Гран При России</i>					
Девушки	5,0	4,7	4,7	7,0	4,3
Юноши	4,3	4,7	3,7	5,7	4,0
Юниорки	3,3	5,7	4,3	5,7	4,7
Юниоры	4,0	5,3	6,0	5,0	3,7
Женщины	5,3	6,3	6,3	5,7	4,7
Мужчины	6,0	5,3	6,0	6,0	5,7
Общий	4,7	5,3	5,2	5,8	4,5
<i>Гран При России среди ветеранов</i>					
Женщины	-	-	-	2,0	2,5
Мужчины	-	-	-	3,9	4,0
Общий	-	-	-	2,9	3,2
Итого:	4,7	5,3	5,2	5,1	4,2

Достаточно ровные числа, хотя и маленькие – получается, что при формуле «суммируются пять лучших результатов» у многих этих пяти и не было.

ПО ГОРНОМУ БЕГУ – 2013

У ветеранов небольшое повышение показателей, но все равно еще мало для появления «настоящей конкуренции» (хотя конечно необходимо помнить, что это усредненные цифры, в отдельных возрастных группах борьба может идти нештучная).

Ну и напоследок нельзя не посмотреть на «качество» выступлений, выражающееся в набранных очках.

Цена пьедестала

	2009	2010	2011	2012	2013
<i>Гран При России</i>					
Девушки	290	375	478	505	490
Юноши	335	313	338	475	310
Юниорки	300	463	450	515	378
Юниоры	395	468	473	398	270
Женщины	405	455	503	453	435
Мужчины	485	353	480	483	435
Всего	368	405	454	472	386
<i>Гран При России среди ветеранов</i>					
Женщины	-	-	-	107	141
Мужчины	-	-	-	320	238
Всего	-	-	-	214	190
Итого:	368	405	454	407	337

Показатель «Цена пьедестала» равняется количеству очков, набранных спортсменом, занявшим третье место, – иными словами, сколько очков нужно было набрать, чтобы иметь право подняться на наградной подиум.

Падение по всем фронтам. С разной степенью, но везде падение – «дешевеют» медали Гран При, увы! Конечно, в ветеранском Гран При у женщин наблюдается рост (со 107 до 141), однако это не рост, это скорее исправление прошлогоднего «недоразумения», да и падать со ста очков вниз как-то уже и некуда...

В целом прошедший 2013 год нельзя назвать успешным – количество участников не прибавилось, накал борьбы снизился, спортсмены предпочитают «посидеть дома». Ну что ж, имеют право. На плечи Комитета горного бега ложится дополнительная задача завлечь «уставших» бегунов чем-то новеньким, раздуть угасающую искру.

Уже достоверно известно, что в следующем 2014 году вносятся некоторые изменения в уже привычные правила Гран При. Во-первых, отменяется обязательность участия

в финальном этапе – можете на него не приезжать; однако там коэффициент повышен с 1,5 до 2,0 – таким образом, за первое место дается 200 очков вместо 150 ранее (и вместо 100 на обычном этапе). Во-вторых, ноябрьские финальные соревнования в Москве переносятся на начало октября, и заключительным этапом становится этап в Сочи, где в течение недели будут проводиться соревнования и вверх, и вниз, и завершится этот праздник стартом на длинную дистанцию 26 октября. Ну и в-третьих, вводится правило обязательного посещения не менее трех этапов («в зачет идет пять лучших результатов, но не менее трех»), так что заранее планируйте, в какие регионы вы сможете поехать, чтобы набрать себе минимум три старта в актив.

Д. Попов

In 2013 the number of participants in Grand Prix (763) practically repeats figures of 2011. But thus were added 241 participants in Veteran Grand Prix, and the total involved in mountain running passed for one thousand! In general it is impossible to designate last 2013 successful – the number of participants didn't increase, heat of fight decreased, athletes prefer "to sit at home".

In 2014 changes are made to rules of Grand Prix of Russia. First, obligation of participation in a final stage is cancelled – but the coefficient in it is increased with 1,5 to 2,0. Secondly, November competitions in Moscow are postponed to the beginning of October, and the stage in Sochi becomes a final stage. Thirdly, the rule of obligatory visit not less than three stages is introduced ("to event there are five best results, but not less than three").



На награждении победителей Гран При среди ветеранов (фото: М. Попов)

ГРАН ПРИ РОССИИ СРЕДИ ВЕТЕРАНОВ – 2013

ИТОГОВЫЙ ПРОТОКОЛ



Примечания:

1. Соревнования 24 августа (Шуя) были отменены.
2. Соревнования 14 сентября (Пушкинские горы) были отменены.

Выдержки, полный протокол см. на сайте www.parsec-club.ru/mr/

Возр. гр.	Место	Фамилия, Имя	Г.р. Субъект РФ	Результаты	Сумма
Женщины					
Ж35: (11 уч.)	1	Коляда Наталья	78 Краснодарский край	150	150
	2	Стружнинская Жанна	75 Краснодарский край	135	135
	3	Демидова Наталья	76 Краснодарский край	127,5	127,5
...					
Ж40: (12 уч.)	1	Торопова Валентина	72 Марий Эл	90 100 100 85	450
	2	Павлова Галина	72 Краснодарский край	150	150
	3	Гусарова Анита	71 Краснодарский край	135	135
...					
Ж45: (9 уч.)	1	Потемкина Лариса	65 Санкт-Петербург	80 100 150	330
	2	Хренкова Оксана	68 Московская обл.	100 0	100
	3	Сускова Ирина	66 Краснодарский край	150	150
...					
Ж50: (7 уч.)	1	Девятова Любовь	60 Краснодарский край	150	150
	2	Запольских Ольга	61 Смоленская обл.	135	135
	3	Толькина Татьяна	63 Марий Эл	100	100
	3	Антонова Ольга	59 Санкт-Петербург	100	100
	3	Аверьянова Ирина	61 Москва	100	100
	3	Платонова Наталья	59 Карелия	100	100
...					
Ж55+: (10 уч.)	1	Васильева Антониди	58 Омская обл.	100 100 100 100	600
	2	Шарова Галина	55 Ивановская обл.	90 90 100 150	550
	3	Пичугина Людмила	58 Марий Эл	135 135 100 90	190
...					

Возр. гр.	Место	Фамилия, Имя	Г.р. Субъект РФ	Результаты	Сумма
Мужчины					
М35: (24 уч.)	1	Лехтин Андрей	77 Санкт-Петербург	90 100	190
	2	Архипов Эдуард	74 Костромская обл.	0 150	150
	2	Разумовский Владимир	74 Краснодарский край	150	150
...					
М40: (21 уч.)	1	Тихонович Андрей	71 Коми	100 100 100 90 150	600
	2	Федоров Юрий	73 Краснодарский край	150	150
	3	Маркин Роман	70 Владимирская обл.	135	135
	3	Волков Алексей	70 Краснодарский край	135	135
...					
М45: (31 уч.)	1	Мартынов Вячеслав	68 Марий Эл	100 100 135 135	470
	2	Тяжкороб Игорь	67 Курская обл.	100 150 150	400
	3	Комьяков Константин	64 Московская обл.	90 90 120	300
...					
М50: (43 уч.)	1	Кукарин Василий	61 Ивановская обл.	75 90 90	532,5
	2	Замков Александр	60 Марий Эл	127,5 150	525
	3	Кожин Пётр	61 Санкт-Петербург	60 85 90 90 85 90 85 80 120 135 70 100 75	485
...					
М55: (35 уч.)	1	Крупин Николай	56 Ивановская обл.	100 90 80	570
	2	Кабанович Николай	57 Псковская обл.	70 150 150	200
	3	Богданов Олег	57 Марий Эл	100 100	165
...					
М60+: (38 уч.)	1	Романов Валерий	53 Марий Эл	100 90 100	600
	2	Люттов Борис	53 Ивановская обл.	100 150 150	542,5
	3	Егоров Николай	53 Москва	90 100 90 0 127,5 135	190
...					



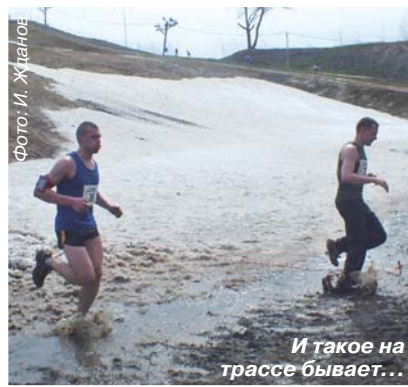
Штатив не нужен!

Фото: М. Попов



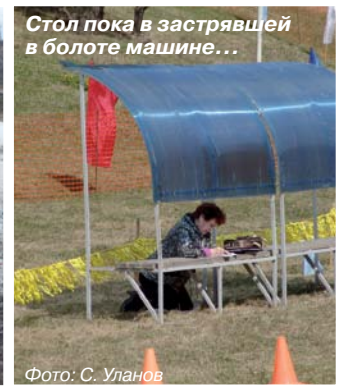
Настроение – что надо!

Фото: И. Жданов



И такое на трассе бывает...

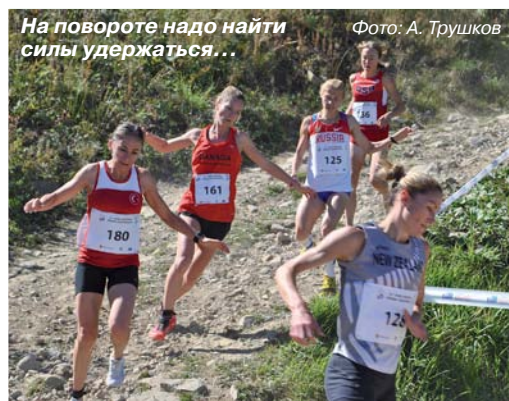
Фото: И. Жданов



Стол пока в застрявшей в болоте машине...

Фото: С. Уланов

Незабываемые моменты сезона...



На повороте надо найти силы удержаться...

Фото: А. Трушков



Да, мы сильные!

Фото: А. Трушков



Мы еще поборемся!

Фото: И. Жданов



Побеждать всегда приятно!

Фото: М. Попов



Фото: С. Уланов

Незабываемые моменты



Фото: С. Уланов

Отличный поединок!



Ай-яй-яй! Какая досада...

Фото: М. Попов



Фото: А. Кузнецова

Вот и встретились! (А. Пухач и Б. Вязнер)



Россия на высоте!

Фото: А. Кузнецова



Мы победили!

Фото: М. Попов



Выиграла – можно отдохнуть!

Фото: С. Уланов



Боевые раны

Фото: А. Кузнецова



Опять девчонки – молодцы!

Фото: А. Кузнецова



Редактор рубрики
Е. Ерасова

2013 ЧЕМПИОНЫ 2013 ПОБЕДИТЕЛИ 2013 ПРИЗЕРЫ СТАРТОВ ЗА РУБЕЖОМ 2013



Команда юниорок России – 1-е место
12th European MR Championships
Федорчук Ксения, Махнева Ксения,
Ивонина Екатерина, Шарпова Ольга

Фото: М. Попов

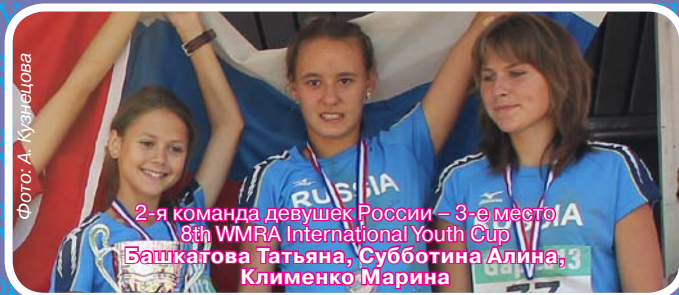


Фото: А. Кузнецова

2-я команда девушек России – 3-е место
8th WMRA International Youth Cup
Башкагова Татьяна, Субботина Алина,
Клименко Марина



Команда юниорок России – 3-е место
29th World Mountain Running Championship
Бойкова Кристина, Ивонина Екатерина,
Шарпова Ольга

Фото: М. Попов

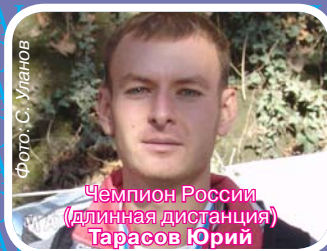


Фото: С. Уланов

Чемпион России
(длинная дистанция)
Тарасов Юрий

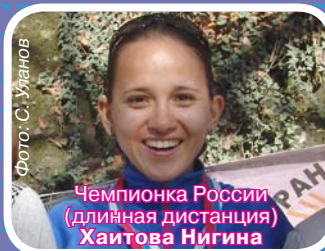


Фото: С. Уланов

Чемпион России
(длинная дистанция)
Хайтова Нигина

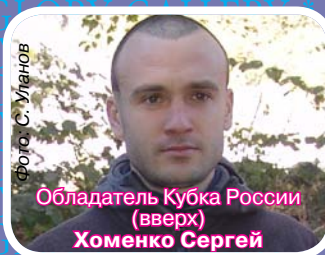


Фото: С. Уланов

Обладатель Кубка России
(вверх)
Хоменко Сергей

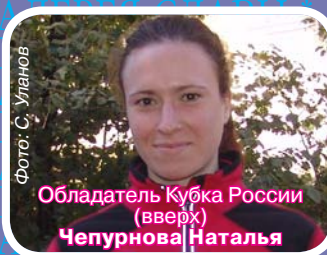


Фото: С. Уланов

Обладатель Кубка России
(вверх)
Чепурнова Наталья



Фото: И. Жданов

Обладатель Кубка России
(вверх-вниз)
Сафиуллин Ильгизар

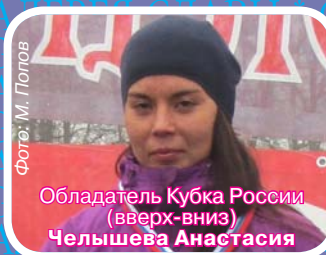


Фото: М. Попов

Обладатель Кубка России
(вверх-вниз)
Чельшева Анастасия

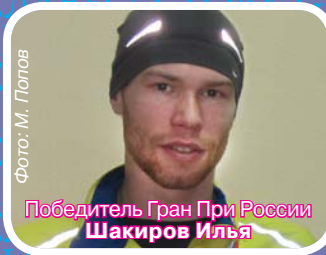


Фото: М. Попов

Победитель Гран При России
Шакиров Илья



Фото: М. Попов

Победитель Гран При России
Марсова Елена

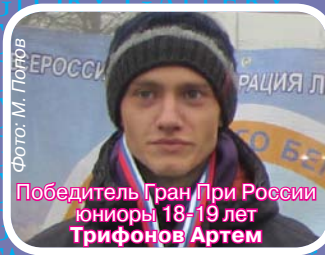


Фото: М. Попов

Победитель Гран При России
юниоры 18-19 лет
Трифонов Артем

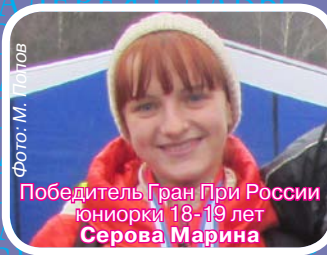


Фото: М. Попов

Победитель Гран При России
юниорки 18-19 лет
Серова Марина

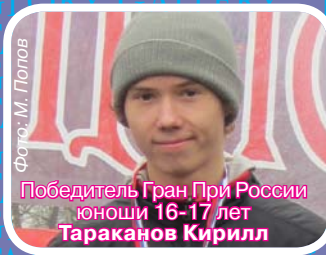


Фото: М. Попов

Победитель Гран При России
юноши 16-17 лет
Тараканов Кирилл

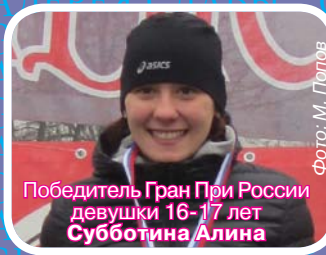


Фото: М. Попов

Победитель Гран При России
девушки 16-17 лет
Субботина Алина