

Уважаемые любители ориентирования!

В следующем году я буду выступать за Санкт-Петербург. Этот переход связан главным образом с финансовой стороной моей подготовки к главным стартам сезона. Хочется поблагодарить всю тренерскую бригаду Ленинградской области, Федерацию Ориентирования Ленинградской области, а также тех, кто все эти годы содействовал достижению моих результатов. Надеюсь, что областные ориентировщики с пониманием отнесутся к моему шагу.

Что касается сотрудничества с моими тренерами, то оно остается неизменным: моими тренерами были и остаются Ю. А. Березюк и А. Шеин. Клубом, за который я буду выступать в региональных стартах начиная с сезона 2013г, будет клуб 110%

Надеюсь, что мой приход в Санкт-Петербург будет хорошим стимулом для питерской молодежи и позволит усилить позиции сборной команды С-Петербурга на главных Российских стартах. Возможно, подрастающим спортсменам будет интересно знать, как тренируются члены сборной команды страны, поэтому хотелось бы рассказать о моей подготовке к предстоящему сезону.

О подготовке к сезону 2013

У меня началась тяжелая зимняя подготовка к предстоящему летнему сезону 2013 года, в котором главными моими соревнованиями будут : Чемпионат Мира в Финляндии и Всемирные Игры в Колумбии.

Из-за длительной болезни в октябре-ноябре немного сбился мой план подготовки, а именно втягивающий период. В ноябре и декабре я обычно выполняю объемную и силовую

работу. Сначала я выхожу на нужный объем, а с января начинаю выполнять скоростную работу. Весь год я стараюсь больше бегать в лесу ориентирование и делать много горных тренировок.



Постоянные тренировки в лесу не обходятся без сборов в более теплом, чем в Санкт-Петербурге климате. Уже который год моя декабрьская подготовка начинается в Прибалтике, в то время когда у нас выпадает снег. Первые пять дней моего сбора в декабре я провел в Риге, где тренировался несколько дней с ведущими спортсменами Латвии Мартинсом Сирмайсом (бронзовый призер Чемпионата Европы) и Едгарсом Бертуксом (золото и серебро Чемпионата мира 2012 года). Мы провели три интересные тренировки в лесу: одну ночную тренировку по рельефной карте с общего старта, где стартовало около 50 человек и две тренировки с раздельного

старта со стартовым интервалом две минуты в соревновательном режиме. Все три тренировки между нами велась интересная борьба, в которой победила дружба, каждый выиграл по одному тренировочному старту. Образцы карт тут: [карта1](#) и [карта2](#).

В период с ноября по апрель очень полезными оказываются тренировки, проводимые профессиональными спортсменами, сразу же замечаешь над какими недостатками в тренировках нужно поработать.

В январе я уезжаю на юг России, где начинаю выполнять скоростную работу и начинаю участвовать в небольших соревнованиях.

В феврале месяце я планирую 4-х недельный сбор в Португалии с участием в стартах мирового ранга. Соревнования в Португалии являются моими контрольными стартами зимнего подготовительного сезона.

Ниже я привожу свой отчет о проделанной работе за последние две недели в декабре 2012 года. Первая неделя была мною проведена в Ниде (Литва), а вторая в Калининграде.

Дата	Содержание тренировки	Объем в км и время
10.12	1 трен. – Разминка 2.3 км, Ориентирование – 6.8 км, 37 мин, Заминка 2.9 км	2:35 мин
	2 тренировка – Разминка 3.2 км, Ориентирование-ночное – 10.6 км, 61 мин, Заминка – 2.1 км	Ор. 17.4 км 27.9 км
11.12	1 трен. – Разминка 2 км, Ориентирование – 5.6 км, 39 мин Заминка 2 км	1:42 мин Ор.5.6 км
	2 трен. – Бег 9.2 км, 45 мин	18.7 км
12.12	1 трен. – Разминка 2.4 км, Ориентирование – 19.1 км, 1 50 мин, Заминка – 1.8 км	2:54 мин Ор.19.1 км
	2 трен. – Бег 8.1 км , 44 мин	31.5 км
13.12	1 трен. – Бег 10 км, 55 мин	2:00 мин
	2 трен. – Разминка 2.5 км, Ориентирование 6.5 км, 38 мин, Заминка 2.5 км	Ор.6.5 км 21.5 км
14.12	1 трен. – Разминка 2.8 км, Ориентирование – 6.3 км, 43 мин, Заминка 2.4 км	2:03 мин Ор.6.3 км
	2 трен. – Бег 10.9 км, 54 мин	22.4 км
15.12	1 трен. – Бег длительный, горный – 20.3 км, 1:49 мин, из них 5.7 км - ориентирование	2:40 мин Ор.5.7 км
	2 трен. – Бег 9.8 км, 51 мин	30.1 км
16.12	1 трен. – Бег 9.5 км, 52 мин	1:03 мин
	2 трен. – Бег 10.5 км, 47 мин	13.1 км
Объем за неделю		15:33 мин Ор.60.6 км 172.1 км
17.12	1 трен. – Бег 10.3 км, 46 мин	1:58 мин
	2 трен. – Разминка 3.3 км, Ориентирование – 6.4 км,47 мин, Заминка 1.8 км	Ор.-6.4 км 21.8 км
18.12	1 трен. – Бег длительный 17.3 км,1:32 мин. из них 9.8 км ориентирование	2:19 мин Ор.-9.8 км
	2 трен. – Бег 10.3 км, 48 мин	27.6 км
19.12	1 трен. – Разминка 2.9 км, Ориентирование – 5.9 км,43 мин, Заминка 2.9 км	1:53 мин. Ор.5.9 км
	2 трен. – Бег 9.2 км, 43 мин	20.9 км

20.12	1 трен. – Бег длительный 17.2 км, 1:37 мин. из них 6.9 км ориентирование	2:30 мин Ор.6.9 км
	2 трен. – Бег 11.4 км, 53 мин	28.6 км
21.12	1 трен. – Бег 11.4 км, 51 мин	1:43 мин
	2 трен. – Бег 11.4 км, 52 мин	22.8 км
22.12	1 трен. – Бег 13.5 км, 59 мин из них 3 раза по 1 км на ритм 3:30 – 3:20 сек	1:49 мин
	2 трен. – Бег 11.5 км, 50 мин	25 км
23.12	1 трен. – Бег горный, длительный 23,2 км, 1:40 мин. по 4:20 на 1 км, последние 2 км по 3:40 на 1 км.	2:26 мин
	2 трен. – Бег 10.3 км, 46 мин	33.5 км
Объем за неделю		14:38 мин Ор.29 км 180.3 км

Поздравляю всех ориентировщиков Санкт-Петербурга и Ленинградской области с наступающим Новым Годом! Желаю здоровья, счастья и успехов в нашем любимом виде спорта!

Дмитрий Цветков

Декабрь 2012