

**«Подмосковье»:  
Татьяна Козлова, неоднократная чемпионка мира и Европы по лыжному ориентированию: С медведями на маршруте встретилась только однажды**

Газета «Подмосковье», еженедельные новости, 25.03.2013 г.



Татьяна Козлова, неоднократная чемпионка мира и Европы по лыжному ориентированию: С медведями на маршруте встретилась только однажды

#### Интервью

Сборная России по лыжному ориентированию давно приучила всех к ярким победам на главных стартах. Нынешний сезон не стал исключением. Приятно, что весомую лепту в очередной успех наших соотечественников на чемпионатах мира и Европы внесла очаровательная 26-летняя воспитанница лыткаринской СДЮСШОР «Олимпия» Татьяна Козлова. Будучи единственной представительницей Московской области, она завоевала четыре золотые, три серебряные и две бронзовые медали. О том, как ей удалось собрать столь богатый урожай наград, вернувшись в национальную сборную после двухлетнего перерыва, у Татьяны КОЗЛОВОЙ разузнал спортивный обозреватель «Подмосковья» Валерий РАДЖАБЛИ.

Прежде уточним для несведущих: участники соревнований по лыжному ориентированию самостоятельно выбирают оптимальный маршрут, руководствуясь картой, получаемой за минуту до старта. Ее помещают в специальную подставку, закрепленную на груди. После сигнала стартера гонщики мчатся к контрольным пунктам (КП), успевая на пульсе 170 – 180 ударов в минуту выбрать верный путь движения по трассе и сверять его по карте. Таким образом, им необходимо иметь отменную физическую подготовку и ни на секунду не «выключать» голову. Подобное сочетание снискало лыжному ориентированию славу одного из самых полезных видов спорта. Особенно популярно оно среди молодежи, чему доказательство почти 100 тысяч человек, увлекающихся им только в одной России, из которых свыше 5 тысяч проживает в Московской области.

– Татьяна, мы познакомились шесть лет назад в Химках, когда вы дебютировали на «взрослом» чемпионате мира. Однако затем куда-то пропали и напомнили о себе только в сезоне-2011. С чем был связан перерыв?

– С окончанием учебы в МГТУ им. Баумана. Вернулась в сборную я два года назад и именно в этот период добилась наибольших успехов.

– Вы эффектная девушка, у которой наверняка много кавалеров. Короче, как долго еще собираетесь гоняться на морозе по лесным буеракам?!

– Расстанусь с лыжами, как только пойму, что ориентироваться на местности мне надоело.

– А неожиданные встречи на маршруте случались, например, с дикими животными?

– Когда мне было 15 лет, я встретила медведицу с медвежонком. Дело было в Ленинградской области, на Карельском перешейке. Там глухие места. Медведи неожиданно возникли недалеко от меня, когда уже начало темнеть. Я не успела толком испугаться, как они скрылись из виду. Такой случай был единственным, но я его запомнила навсегда.

– В тот день вы победили?

– Нет. Но впечатления все равно остались яркие!

– Кстати, какими качествами нужно обладать в вашем виде спорта, чтобы выигрывать?

– Само собой, не обойтись без хороших физических кондиций. Важное значение также имеет опыт выступлений на серьезном уровне. И еще надо быть психологически устойчивым, что особенно важно в ситуации, когда смотришь на карту и понимаешь, что выбрал неверный маршрут.

– Лыжное ориентирование как-то изменилось за последние годы?

– Да. Например, появилась спринтерская смешанная эстафета. Она родом из биатлона и была придумана с целью повышения зрелищности наших соревнований. Схема такая: женщина и мужчина бегут 6-этапную эстафету, сменяя друг друга. Каждый этап для нас составляет 1,8 километра, а для партнеров – 2,1. На недавнем чемпионате мира в Казахстане я бежала ее с Андреем Ламовым. Мы заняли третье место, уступив российскому дуэту в составе Анастасия Кравченко/ Кирилл Веселов и шведам Эохефин Энгстрем и Петеру Арнессону. Но так как в эстафете от одной страны в финальный зачет попадает только одна команда, бронзу получили не мы, а норвежцы.

– Часто ли ориентировщики теряются в зимнем лесу и при какой максимально низкой

- температуре проводятся соревнования?
- Такое происходит регулярно. Более того, некоторые добираются до финиша затемно, когда призеры давно определились. Я и сама не раз плутала по лесу, правда, дорогу всегда находила. А в целом наш вид спорта вполне можно отнести к экстремальным. Ведь в России стартуют даже при минус 25, а мой личный рекорд – тренировки при температуре минус 30 градусов.
- На юниорском уровне вы выступали летом и зимой, но отказались от совмещения. Почему?
- Зимнее и летнее ориентирование разительно отличаются друг от друга. И поэтому добиваться успеха и там, и тут сегодня практически невозможно. Я выбрала лыжный вариант, потому что обожаю зимний лес.
- Похоже, вы с первого класса знали о своей будущей спортивной профессии?
- Не угадали. Все вышло случайно, когда меня в 9-летнем возрасте привел в секцию двоюродный брат. До этого я увлекалась танцами и гимнастикой. В Лыткарине через детскую школу «Олимпия» спортивным ориентированием «переболели» большинство молодых людей, и я не стала исключением.
- А как выглядят условия для тренировок в России на фоне других стран?
- Не в нашу пользу. За рубежом в любой деревне имеются теплые стадионы, не существует проблем с инвентарем и т.д. Короче, сравнивать невозможно.
- Это относится и к лыткаринской спортшколе «Олимпия»?
- Как раз она приятное исключение благодаря местному бизнесмену. Он сам бегаёт на лыжах и выделил средства для обустройства трассы. Как видите, нам повезло, ведь другие о таком могут только мечтать.
- С вами, Татьяна, все ясно. Дни расписаны по минутам, живете по азимуту и точно знаете, в каком году станете 10-кратной чемпионкой мира, не так ли?!
- Не вижу ничего плохого в том, чтобы придерживаться выбранного курса во всем – и в спорте, и в обычной жизни. Кстати, в лыжном ориентировании немало долгожителей, выступающих в возрасте 60 лет и старше. Нет, так долго я бегать не собираюсь! Уйду, как уже говорила, как только перестану получать удовольствие от соревнований. Но в следующем сезоне этого точно не произойдет.

#### Справка

Татьяна Козлова, заслуженный мастер спорта по спортивному ориентированию. Родилась 26 ноября 1986 года в Лыткарине. Двукратная чемпионка мира по спортивному ориентированию на лыжах (2011, 2013), четырехкратная чемпионка Европы (2012, 2013), также неоднократно завоевывала на этих турнирах серебряные и бронзовые медали. В СДЮСШОР «Олимпия» города Лыткарино ее тренером стал Станислав Золотарев, под руководством которого она занимается и сегодня. С 2005 года работает также с тренером по легкой атлетике Анатолием Наумовым.

#### С компасом и картой

Лыжное ориентирование сочетает передвижение на лыжах с одновременной навигацией с помощью карты местности. Первые соревнования прошли в Норвегии в 1899 году. Все контрольные пункты должны быть посещены спортсменами строго в определенном порядке. Они должны принимать более 100 решений за одну гонку по поводу выбора маршрута движения на высокой скорости. Лыжное ориентирование – объективный вид спорта, в котором время играет определяющую роль. Использование новейших технологий – ТВ-камеры и GPS-слежение – позволяет зафиксировать самые важные моменты и передавать их на телевизионные экраны зрителям. Старты проводятся таким образом, чтобы минимизировать влияние на окружающую среду.