

КРОО «Спортивный клуб имени Михаила Серегина». **Весна-осень 2020**

Весенне-летний период подготовки лыжников-гонщиков всегда отличается плотной работой над ошибками, приобретением «базы», на которой будет строиться будущий результат. Но в этом году он еще и отличался от предыдущих особенностями построения тренировочной работы в условиях пандемии.

Май-июнь был самым сложным как для тренеров, так и для спортсменов. В Клубе были организованы дистанционные тренировки. Тренеры постоянно находились на связи со спортсменами, проводились тренировки с использованием приложения ZOOM, происходил постоянный контроль тренировочной нагрузки через пульсометры, тренеры периодически публиковали различные видео занятия с силовыми комплексами в домашних условиях. К тренировкам в привычных условиях команда приступила в конце июня-начале июля, как только вышел соответствующий указ губернатора Владимирской области. Тренерам необходимо было оценить подготовленность спортсменов, внести необходимые корректировки, с целью выполнения задач в соревновательном зимнем сезоне.

Скорректировать подготовку и восполнить пробелы помог учебно-тренировочный сбор, который наша команда провела в СОК «Малиновка» (Архангельская область). С 5 по 15 августа спортсмены Клуба готовились на одной из лучших лыжероллерной трассе нашей страны. На данных сборах была проведена большая работа по воспитанию специальной выносливости и совершенствованию техники. Работать приходилось по 3 тренировки в день. Все ребята проявили свою заинтересованность в работе, стремились из каждой тренировки получить максимум пользы.

Первыми «пристрелочными» соревнованиями для наших спортсменов стал 8 этап Фестиваля лыжероллерных дисциплин-2020 «SWENORCLASIC», которые состоялись 29 августа в Москве. Соревнования собрали более 700 спортсменов из различных областей, которые входят в состав сборной своих регионов, что сделало уровень соревнований очень высоким. Результаты нашей команды были более чем хорошими: Дельцов Александр стал победителем в возрастной группе 2006-2007 г.р., а еще трое наших ребят - третьими в своих возрастных группах: Фролов Дмитрий (2002-2003 г.р.), ИONOва Татьяна (2008-2009 г.р.), Савченко Ксения (2004-2005 г.р.). Всего в данных соревнованиях участвовали 16 спортсменов от нашего клуба и почти все вошли в десятку лучших в своих возрастных группах. Результаты этих соревнований стали лучшим выступлением нашего Клуба в Фестивале лыжероллерных дисциплин.

Уже на следующий день после соревнований по лыжероллерам, 30 августа, наш Клуб принимал у себя спортсменов из Владимирской и Московской областей на соревнованиях по бегу «Кросс лыжников – 2020». Соревнования собрали более 220 человек. Для Клуба, как для организатора эти соревнования были очень ответственными, т.к. впервые использовалась

транспондерная система (чипы). Уровень соревнований тоже оказался серьезным, плотная борьба за призы велась в каждой возрастной группе. Наши спортсмены не только участвовали в этой борьбе, но и добивались успеха. Победителями в своих возрастных группах стали: Дельцов Александр (2005-2006), Фролов Дмитрий (2003-2004), Любецкая Антонина (2003-2004), вторые места: Ионова Татьяна (2007-2008), Лютая Кира (2005-2006), Воробьев Никита (2005-2006), Савченко Ксения (2003-2004); третьи места: Гуляев Владимир (2002-1981), Фролов Денис (2003-2004), Гордеева Дарья (2011 и мл).

12 сентября 2020 г, во Владимире проходил Владимирский полумарафон "Золотые ворота". Участников марафона насчитывалось более 2000 человек. Спортсмены соревновались на дистанциях 300 м, 600 м, 3 км, 10 км, 21,1 км. Наш Клуб представлял Дмитрий Фролов, который преодолел дистанцию 10 км с результатом 36,10 мин и стал победителем в своей возрастной группе. Помимо этого, Дмитрий показал высокий результат в абсолютном зачете и занял 7 место, в группе насчитывалось более 400 чел.

С 22 по 26 сентября в п. Пржевальское (Демидовский район, Смоленская область) проходило Первенство ЦФО по биатлону, в котором принимал участие спортсмен «Клуба» Дельцов Александр. В двух гонках - две медали: бронза индивидуальной гонки и серебро в кросс-спринте. После первенства ЦФО Александр представил Клуб на первенстве России по биатлону, где в роллеры-гонке показал высокий результат, став 6-м.

26 сентября в г. Владимир прошел кросс лыжников Владимирской области. В соревнованиях приняли участие спортсмены 2006 г.р. и старше. Победителями в своих возрастных группах стали Фролов Дмитрий на дистанции 4 км и Любецкая Антонина на дистанции 3 км. Савченко Владислав на дистанции 8 км и Дельцов Александр на дистанции 3 км заняли почетное 3 место.

10 октября в г. Москва прошло "Закрытие лыжероллерного сезона 2020". Данные соревнования собрали более 600 чел. Организаторы предоставили всем спортсменам роллеры SWENOR. Наши спортсмены показали высокие результаты: несколько деревянных медалей, попадания в 10-ку лучших в большой конкуренции, но до призов добрался только Дельцов Александр, став третьим в своей возрастной группе.

11 октября в г. Кольчугино проходил Чемпионат и Первенство Владимирской области по лыжероллерам среди мужчин и женщин, юниоров и юниорок 2001-2002, юношей и девушек 2003-2004, 2005-2006 г.р. – сильнейших лыжников Владимирской области. Наши спортсмены подтвердили статус одной из сильнейших команд Владимирской области.

1 место в своих группах заняли: Савченко Ксения, Алешин Павел, Гуляев Владимир; 2 место в своих группах: Тимофеев Кирилл, Любецкая Антонина, Куприянова Евгения; 3 место в своих группах: Дельцов Александр, Фролов Дмитрий, Савченко Владислав.

18 октября, завершая соревновательный лыжероллерный сезон, наша команды приняла участие в соревнованиях в г. Дмитров «Масс старт».

Результаты следующие: 1 место в своих возрастных группах: Гордеев Дмитрий, Гуляев Владимир, Любецкая Антонина, Тимофеев Кирилл; 2 место в своей возрастной группе: Васин Андрей, Дельцов Александр.

Впереди у спортсменов КРОО «Спортивный клуб им. М. Серегина» тренировочный сбор в СОК «Малиновка» (Архангельская область) с 25.10.2020 г. по 07.11.2020 г.