№ 3, 2015

Азимут

ОРИЕНТИРОВАНИЕ КАК ОБРАЗ ЖИЗНИ

10 ЛЕТ РОССИЙСКОМ АЗИМУТУ

ПАРК МАЙСКОГО ПЕРИОДА

СОЮЗ-75

ВСПОМИНАЯ ВЕТЕРАНСКИЙ ЧЕМПИОНАТ МИРА

ПОМНИТЕ О ЕДЕ

Присоединяйтесь!
SPORTident
www.sportident.ru

MOSCOMPASS
.RU

СОДЕРЖАНИЕ: №2, 2015

Спорт-Аккорд-2015.....7

СБОРНАЯ

Н. КУДРЯШОВ. Итоги зимнего сезона 2015 года.....9

СОРЕВНОВАНИЯ

Э. БОРГ. Зарисовки с мирового форума
лыжного ориентирования в Норвегии.....13
Н. ГЛУХОВ. Сельские Игры с компасом и картой.....16

ЗВЕЗДЫ МИРОВОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ

Серен Бобах – властелин Венеции.....20
Даниэль Хубман – победитель в общем зачете Кубка Мира-201....22
Хелена Янсон снова в строю.....23
Т. Александерссон. Я тренируюсь, чтобы стать лучшей.....24
Джудит Вайдер – новая королева ориентирования.....26

ПАМЯТИ ДРУЗЕЙ

Воспоминания о Владимире Кудрявцеве.
Его друзья и коллеги о себе и о нем.....28

ИСТОРИИ ОБ ИСТОРИИ

Истории от Георгия Ильменкова.....35

АКАДЕМИЯ ТРЕНЕРОВ

Сложности спринта. Советы от Симоны Ниггли 37

ВЕТЕРАНЫ ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ

Н. БЛАГОВО. От красноармейца до профессора или
Военные азимуты подпоручика Васильева.....38
Ю. БАРАНОВ. Жизненные ступени солдата Дятлова.....40
Г. ШУР. Туристский адвокат.....43

ЮБИЛЕЙ

Владимиру Сычеву 60 лет!.....44
М. СЫЧЕВ. Мой старший брат Владимир Сычев.....45

СПОРТИВНАЯ КАРТОГРАФИЯ

Ю. ЯНИН. Еще раз о спортивных картах.....46

-ЖУРНАЛ «АЗИМУТ» № 2, 2015
RUSSIAN ORIENTEERING MAGAZINE

Почтовый адрес редакции: 123060, Россия, Москва, а/я 57.
Зарегистрирован в Государственном Комитете РФ
по печати 30.04.97. Регистрационный номер: № 016043.
РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ: Глаголева О.Л., Елизаров В.Л., Константинов Ю.С., Кузьмин А.Р., Прохоров А.М., Чешихина В.В., Шур Г.В., Янин Ю.Б.
РЕДАКЦИЯ: ООО «Агентство Азимут», ООО «Издательский дом «Азимут».
Главный редактор: Прохоров А.М.
Шеф-редактор: Виктор Елизаров, azimut-id@mail.ru.
Директор по производству: Екатерина Карташёва, azimut-id@rambler.ru.
Компьютерная вёрстка: Е. Карташёва.
Фотографии: А. Кузьмин, Ю. Малахаев, С.А. Негард, Ю. Драков, А. Киселёв, Н. Глухов, М. Капитонов, Э. Борг, Ю. Янин.
Переводы: В. Елизаров, М. Грачёв.
Использованы материалы из журналов: «Суунистая», «Skogssport».
Авторы редакционных текстов: В. Елизаров, А. Кузьмин, А. Прохоров.

Редакция не несёт ответственности за содержание рекламных объявлений.
Тираж 4500 экземпляров.
Отпечатано в типографии: ООО «Тверской Печатный Двор».
Перепечатка материалов только с разрешения редакции журнала.

www.azimut-o.ru

Уважаемые читатели журнала «АЗИМУТ»!

Перед вами второй номер журнала за этот год, который выходит накануне празднования 70-летия Победы в Великой Отечественной Войне. И хотя российскому ориентированию всего 52 года, среди его создателей есть и фронтовики – ветераны ВОВ, которым посвящены статьи из Санкт-Петербурга и Казани.

В этом году, 24 мая, первому руководителю отечественного ориентирования Владимиру Николаевичу Кудрявцеву исполнилось бы 80 лет. Он руководил нашим видом спорта более семнадцати лет, и за это время были созданы все основы нашего вида спорта, заложен мощнейший фундамент, на котором до сих пор базируются успехи российского ориентирования. Судите сами: коллегия судей, правила соревнований, система семинаров, спортивная картография, система соревнований, система инспекции и служба подготовки дистанций, международное сотрудничество, тренерская школа и многое, многое другое, – всё это сделано при руководстве и непосредственном участии Владимира Николаевича Кудрявцева, и причём в свободное от основной работы время. А на основной работе он был заведующим кафедрой ТЭП РХТУ им. Д.И. Менделеева, доктором химических наук, профессором, заслуженным деятелем науки и техники РФ, крупным специалистом в области электрохимических процессов. Если сюда добавить ещё тот факт, что страна была закрытой и существовал строгий режим секретности, особенно для картографического материала, то удивляешься, как всё это можно было вообще сделать! В этом номере журнала делятся воспоминаниями о своём руководителе его коллеги, друзья и соратники, которые вместе с Владимиром Николаевичем создавали и развивали наш вид спорта.

И, конечно, в преддверии летнего сезона 2015 года мы расскажем о триумфаторах сезона предыдущего, к которым и в текущем сезоне приковано повышенное внимание.

И в заключение напоминаю о том, что самые интересные материалы вы можете найти на сайте журнала «АЗИМУТ» www.azimut-o.ru.

Успехов на лесных трассах!

Главный редактор журнала «Азимут»
А.М. Прохоров

ORIENTEERING

MINIMUM AGE 35

SPRINT • LONG DISTANCE

Orienteering at the World Masters Games 2017 is being run by the Auckland, North West and Counties Manukau Orienteering Clubs in conjunction with Orienteering New Zealand.

IOF INFORMATION

Orienteering at the World Masters Games 2017 serves as the 2017 IOF World Masters Orienteering Championships.
International Orienteering Federation adviser: Nick Dent (Australia)

PROPOSED AGE CATEGORIES

35+, 40+, 45+, 50+, 55+, 60+, 65+, 70+, 75+, 80+, 85+, 90+

The age category you will compete in for Orienteering will be determined as at 31 December 2017.

DATES / VENUE(S)

Sat 22 April **SPRINT MODEL** The University of Auckland (Epsom Campus), located ~5km south of Auckland Central

Sun 23 April **SPRINT QUALIFICATION** Auckland Waterfront

Mon 24 April **SPRINT FINAL** The University of Auckland (City Campus)

Tues 25 April (afternoon) **LONG DISTANCE MODEL** Woodhill Forest, located 48km North West of Auckland Central, intricate sand dune terrain.

Wed 26 April **LONG QUALIFICATION 1** Woodhill Forest

Thurs 27 April **LONG QUALIFICATION 2** Woodhill Forest

Sat 29 April **LONG FINAL** Woodhill Forest

OTHER INFORMATION

In addition to the WMG entry fee, an IOF levy will be paid by all competitors. The IOF Oceania Orienteering Championships will take place in Auckland the weekend before (Easter, 14th -17th April 2017). This carnival will be ideal preparation for the WMG. Oceania website coming later in 2015.

SECTION OF MODEL MAP FOR LONG

Registrations will open in 2016. Information current at the time of print.
Visit **www.worldmastersgames2017.co.nz** for the latest news and information.

@WMG2017

OrienteeringNZ Find your adventure

IOF INTERNATIONAL ORIENTEERING FEDERATION

НАВСТРЕЧУ ЧЕМПИОНАТУ МИРА СРЕДИ СТУДЕНТОВ В ТУЛЕ

С 6 по 8 мая 2015 года в г. Брюсселе (Бельгия) Международная федерация студенческого спорта (FISU) провела трехдневный информационный семинар для представителей Организационных Комитетов студенческих Чемпионатов мира 2016 года.

Чемпионат мира среди студентов по ориентированию на лыжах 2016 в Туле (RUS) представили: доцент кафедры ФВиС, тренер спортивного клуба ТулГУ, Суханова Марина Гурьевна и выпускник ТулГУ Темкин Павел.

Семинар был хорошим сочетанием информации с презентациями различных отделов Международной федерации студенческого спорта FISU и тематических исследований хозяев предыдущих всемирных студенческих чемпионатов.

В течение трех дней представители 31 государств-хозяев (Япония, Венгрия, США, Австралия, Эстония, Польша, Филиппины, Италия, Китай, Мексика и др.) 34-х студенческих чемпионатов мира (WUC) 2016 года а также делегатов из 4 Континентальных университетских спортивных федераций (EUSA, FASU, ODUPA, Ausf) получили детальную теоретическую и практическую информацию для успешной подготовки мероприятия FISU. В ходе семинара рассматривались различные аспекты подготовки и проведения Чемпионатов мира среди студентов: порядок аккредитации участников Чемпионата, взаимодействие с представителями FISU, спортивные правила, услуги для спортивных делегаций (размещение, транспорт, питание и др.), протокол официальных мероприятий, планирование бюджета, финансовая ответственность организационного комитета, средства массовой информации и коммуникаций, маркетинг, социальные сети, медицинские услуги, людские ресурсы и пр..

Участники семинара, получив достаточную справочную информацию о правилах FISU и концепции студенческих чемпионатов мира, готовы передать ее команде единомышленников для подготовки события на самом высоком уровне. В свою очередь FISU будет являться первым помощником и партнером организаторов.

Вице-президент FISU Leonz Эдер отметил, что проделали большую работу в подготовке семинара и добились определенного прогресса в проведении, сделав его более интерактивным в пользу участников, обеспечили интересную программу пленарных заседаний и семинаров.

Пауло Феррейра, директор чемпионате мира университета назвал семинар успешным, и с удовлетворением получал положительную обратную связь по представленным темам от более 100 участников из организационных комитетов мировых студенческих чемпионатов.

В ходе семинара делегация ТулГУ была приятно удивлена, когда вниманию всех участников был представлен, как наиболее удачный – вебсайт наших соревнований. Дизайнер и разработчики сайта – молодые сотрудники Интернет-института ТулГУ.

Напоминаем, что Чемпионат мира среди студентов по спортивному ориентированию на лыжах состоится 11-16 февраля 2016 года в Алексинском районе Тульской области. ТулГУ является соорганизатором этого события.

М.Г. Суханова

6 августа 2015 г. в Инвернессе (Шотландия, UK) состоится внеочередная Генеральная Ассамблея ИОФ. В программу внесен один, но очень принципиальный вопрос – глобальное изменение концепции проведения чемпионатов мира. Начало этого процесса было заложено в далеком уже 2000 году, когда на Генеральной Ассамблее ИОФ было принято решение включить спринтерскую дистанцию в программу ЧМ, а не проводить отдельный Спринт-Чемпионат, как предлагали многие страны, и в особенности организаторы чрезвычайно успешного в те годы проекта PWT (Park World Tour). На то время, это было оптимальное компромиссное решение, позволившее "впрячь в одну повозку коня и трепетную лань". Но спустя 15 лет пришло время расставить всех по своим местам – телегу коню (ну, или карету, если организаторы потянут…), и легкую колесницу для лани.

Итак, в чем же суть поставленных вопросов? Они подробно расписаны в представленных на Ассамблею предложениях.

Консулат предлагает реорганизацию программы ЧМ по ориентированию (WOC): организовывать чемпионат мира каждый второй год, и поочередно проводить спринтерский чемпионат мира, начиная с 2019 года.

История. Это предложение от Консулата является ответом на ряд проблем, обозначенных организаторами по существующей программе ЧМ, и обратной связи в ходе раунда консультаций, инициированных ИОФ, на основании обзора, подготовленного Проектной группой после консультаций с федерациями и рекомендаций экспертных групп.

Консулат признал, что существующая программа является подходящим фестивалем для нашего спорта, и в то же время есть ряд проблем. Обратная связь указала, что программа слишком велика и утомительна для большинства членов Федерации, в том числе ряда наших ведущих федераций, с точки зрения финансовых, организационных, телевизионных и медиатребований. Кроме того, ИОФ до сих пор не имеет организатора для проведения ЧМ 2019 года. В свете этого, признавая, что требования к качеству ЧV не должны быть снижены, Консулат представляет для обсуждения это предложение, для принятия федерациями, чтобы реорганизовать Программу WOC.

В соответствии с проектом по изменению программы соревнований ИОФ, как указано в решениях Генеральной Ассамблеи ИОФ 2014 г., ключевые изменения в программе соревнований могут быть выдвинуты до завершения проекта в 2016 году. Из-за того что все последующие предложения проекта, скорее всего, будут зависеть от этого решения, Консулат решил, что это важно, чтобы вынести это предложение для обсуждения на внеочередной Генеральной Ассамблее ИОФ в Инвернесе.

Подробная информация о предложении. Предложение основано на следующих принципах / руководящих направлениях: ЧЕМПИОНАТ МИРА (WOC) – три финальных соревнования в течение пяти дней, три разыгрываемые медали – Финал мидл, Финал лонг, Эстафета, одни квалификационные соревнования.

Участие. Дистанции мидл и лонг :

1. Максимум 3 + 3 участника на страну, плюс действующий чемпион мира, действующие региональные чемпионы и победитель общего зачета Кубка Мира в прошлом году предварительно квалифицируются для соответствующего финала индивидуального формата или квалификационных соревнований (если заявлены).

2. Всем странам гарантируется одно стартовое место в обоих финалах, если выполнены качественные требования (число очков в Мировом Рейтинге (WR) или финишное время в рассчитываемом лимите на квалификационном соревновании).

3. Подробные правила квалификации будут предложены в конце проекта в 2016 году.

Соревнования в эстафете: Одна команда из трех спортсменов для страны для каждого пола.

Спринтерский ЧЕМПИОНАТ МИРА (Sprint WOC) – три финальных соревнования в течение пяти дней, три разыгрываемые медали – Финал спринт, Спринт–Эстафета, "Новый формат", одни квалификационные соревнования, квалификационные соревнования дистанции Спринт.

Участие.

Квалификационные соревнования дистанции Спринт: 3 + 3 участника на страну, плюс действующий чемпион мира, действующие региональные чемпионы и победитель общего зачета Кубка Мира в прошлом году.

Соревнования в спринт-эстафете: Одна команда из четырех спортсменов для страны (2 женщины + 2 мужчины).

"Новый формат" – FootO-Комиссия ИОФ ответственна за эту разработку.

Новая модель начнется с 2019 года:

- ЧМ (WOC) будут организованы в нечетные годы (2019, 2021 и т.д.);

- Спринтерские ЧМ (Sprint WOC) будут организованы в четные годы (2020 и т.д.).

Обоснование:

- Это будет менее требовательная общая программа для организаторов – программа не более пяти дней, состоящая из трех медальных соревнований и квалификационной гонки при осуществлении программы ЧМ (WOC) или Спринтерского ЧМ (Sprint WOC).

- Меньшая вариабельность соревнований в каждой программе WOC должна обеспечить возможности для повышения общего качества мероприятий. Она должна сделать организацию ЧМ более привлекательной для федераций в связи с меньшей стоимостью организации мероприятия.

- Снижение общей стоимости для федераций в плане размещения и других текущих затрат на команды и общих затрат заявки для каждой программы WOC.

- Восстановить квалификационные возможности для отдельных медальных соревнований в программе WOC (Мидл и Лонг) через формат квалификационной гонки.

- Спринтерский ЧМ в четные годы дает больше гибкости для сроков проведения Спринт-ЧЕМПИОНАТА МИРА для согласования со сроками летних Олимпийских Игр / Чемпионата Мира по футболу. Это может также позволить ИОФ рассмотреть возможности проведения Спринт-ЧМ в новых местах, если там предоставляются соответствующие финансовые и организационные уровни поддержки.

Последующие последствия:

Новый формат Спринт-ЧМ должен быть реалистичным для организаторов всех стран и привлекательным для ТВ, СМИ, спортсменов и зрителей.

Новая программа повлияет на соревновательную программу ИОФ на высоком уровне – региональные чемпионаты и Кубок Мира. Это должно быть проанализировано, и предложение по полной соревновательной программе будет представлено на Генеральной Ассамблее в 2016 г.

Организатор ЧМ 2019 должен быть утвержден до конца 2015 года. Если предложение поддерживается внеочередной Генеральной Ассамблеей ИОФ в Инвернесе, то Консулат инициирует процесс подачи заявки на ЧМ-2019 с новой программой немедленно.

Скорее всего, (судя по отзывам федераций на обсуждениях), эта программа может быть принята. За ней последуют изменения в программах региональных чемпионатов – прежде всего, чемпионата Европы. Здесь ситуация тоже интересная. Европейская Рабочая Группа (EWG), руководившая Европейскими соревнованиями (в той или иной мере) с 1999 года, стала "выпадать" из процесса – с одной стороны, нынешний её Председатель не имеет соответствующих амбиций (в отличии от предыдущих – президентов федераций Норвегии и Дании), и соответствующих возможностей… А Консулат и новый руководитель Секретариата вполне готовы взять все европейские вопросы на себя – под это создана новая Комиссия по региональному и юношескому развитию.

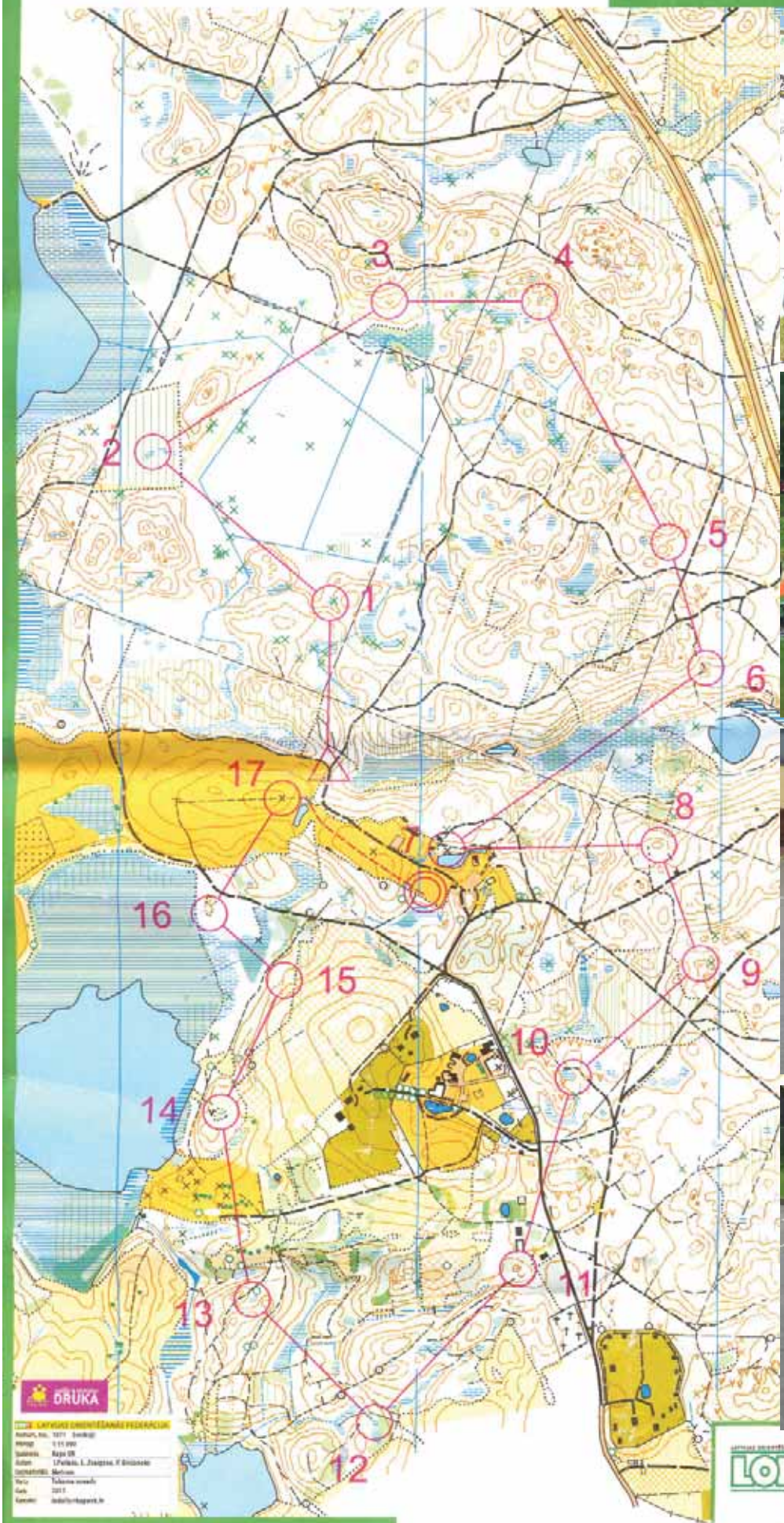
Как сложится судьба EWG, увидим на Европейской ассамблее… Стоит заметить, что попытка ликвидации в 2012 году не удалась, европейские президенты проголосовали за своё право участвовать в европейских процессах (пусть хотя бы номинально…)

PROJEKTU LĪDZFINANSĒ EIROPAS SAVIENĪBA

ELFLA
EIROPAS LAUKSAIMNIECĪBAS FONDS LAUKU ATTĪSTĪBAI
EIROPA INVESTĒ LAUKU APVIDOS

Baltic orienteering championship

May 29-31, 2015, Camping Sveikuli, Tukums municipality, Latv



Mērogs / Scale **1:10 000**

Augstumiknes ik pēc / Contour **5 m**

LOF LSFP SUUNTO OK Saldus asics VALSTS SPORTAM Inspecta eco baltia Isostar

КУБОК БАЛТИКИ-2015

Выезд сборной команды Санкт-Петербурга и Ленинградской области по спортивному ориентированию на Чемпионат и Первенство Прибалтики (ВОС) в г. Тукумс (Латвия), 29-31 мая 2015 г.

Команда нашего города в седьмой раз выехала на очередной Чемпионат Прибалтики, на этот раз в Латвию.

Для справки напомню, что в ВОС участвуют 5 территорий – Литва, Латвия, Эстония, Белоруссия и Россия (Санкт-Петербург и ЛО), соревнования двухдневные (суббота - личный день МЖ14, 16, 18, 20, 21 и воскресенье - трехэтапные эстафеты МЖ 16, 20, 21). В этом году организаторы предложили ещё и вечерний городской спринт, не входящий в программу ВОС, по центральной части Тукумса.

В этом году на состав сильно повлияли школьные экзамены, близость по времени чемпионата России в Миассе, Кубка мира, всероссийских в Пензе. Свою роль сыграл и рост курса евро. Тем не менее, в команде, состоявшей из 31 участника вместо возможных 56, были свои звёзды, хорошо известные в России. Это - члены юношеской и юниорской сборных команд Злата Малышева, Ольга Васильева, Никита Степанов, Богдан Родионов (сразу замечу, все они вернулись с медалями) и чемпион России 2014 г. в трёхэтапной эстафете Сергей Горохов.

Место проведения – западная оконечность Юрмалы – было для нас не слишком удобным – около 650 км от Петербурга и около 35 км между размещением и центром соревнований. Мы, конечно, не успели на модель в пятницу, зато две ночи провели в замке Яунпилс, ведущем свою историю с 10 века. Да и кормёжка в замке была под стать средневековым пирам!

Никакой напряжённости, связанной с нынешним положением России в Европе, заметно не было, разве что, комментарий вёлся на латышском и английском, вместо привычного русского. Что, в общем, не удивительно, ведь молодёжь теперь русского в школах не учила, как их старшие товарищи.

Кстати, кого из звёзд прошлых лет удалось встретить? Не претендуя на полноту списка: Родриго Славиньш, Айгарс Лейбомс, Юлюс Пташекас, Илмарс Лимбенс, Сикстен Сильд с Сармите Габране-Сильд, Волли Кукк, Инара Гипсле. Главный организатор – Оскар Зернис и его клуб «Салдус». Из современных звёзд можно выделить чемпиона мира Э.Бертукса и сильнейшую ориентировщицу Литвы Габию Ражайтите.

Местность, трассы и карты были предложены вполне традиционно прибалтийские. Мелкий и средний рельеф, не очень-то белый лес, довольно много дорожек, физически тяжелые дистанции. Масштаб в личный день – 15000, на эстафетах 10 000. Зам по СТО и один из авторов карты – Индулис Пейланс.

Нашей командой завоёвано 5 медалей. Лично: Злата Малышева первая в Ж18, Константин Серебряницкий – второй в М20. В эстафетах: Ж16 третьи (Полина Зайцева, Анастасия Ельцова, Ольга Васильева), Ж20 – вторые (Дарья Панченко, Дарья Красильникова, Злата Малышева), М20 – первые (Никита Степанов, Константин Серебряницкий, Богдан Родионов). Лучшими личными результатами в элитных группах стали: двенадцатое место Сергея Горохова и семнадцатое Татьяны Бевза.

В общекомандном зачете первая – Литва, Санкт-Петербург в призовую тройку не попал. Литва также выиграла в юношеском зачете.

В спринте у нас более десятка призёров; сказывается большое количество разнообразных спринтов, проводимых круглый год в Петербурге.

По поводу следующего подобного чемпионата в Эстонии было отмечено, что его сроки, скорее всего, сильно изменятся по сравнению с традиционными из-за насыщенности международного календаря в конце мая 2016 года.

К.В. Волков,
вывозящий тренер

Министерство спорта Российской Федерации
Министерство по физической культуре и спорту Челябинской области
Федерация спортивного ориентирования России
Федерация спортивного ориентирования Челябинской области

ЧЕМПИОНАТ РОССИИ
по спортивному ориентированию бегом

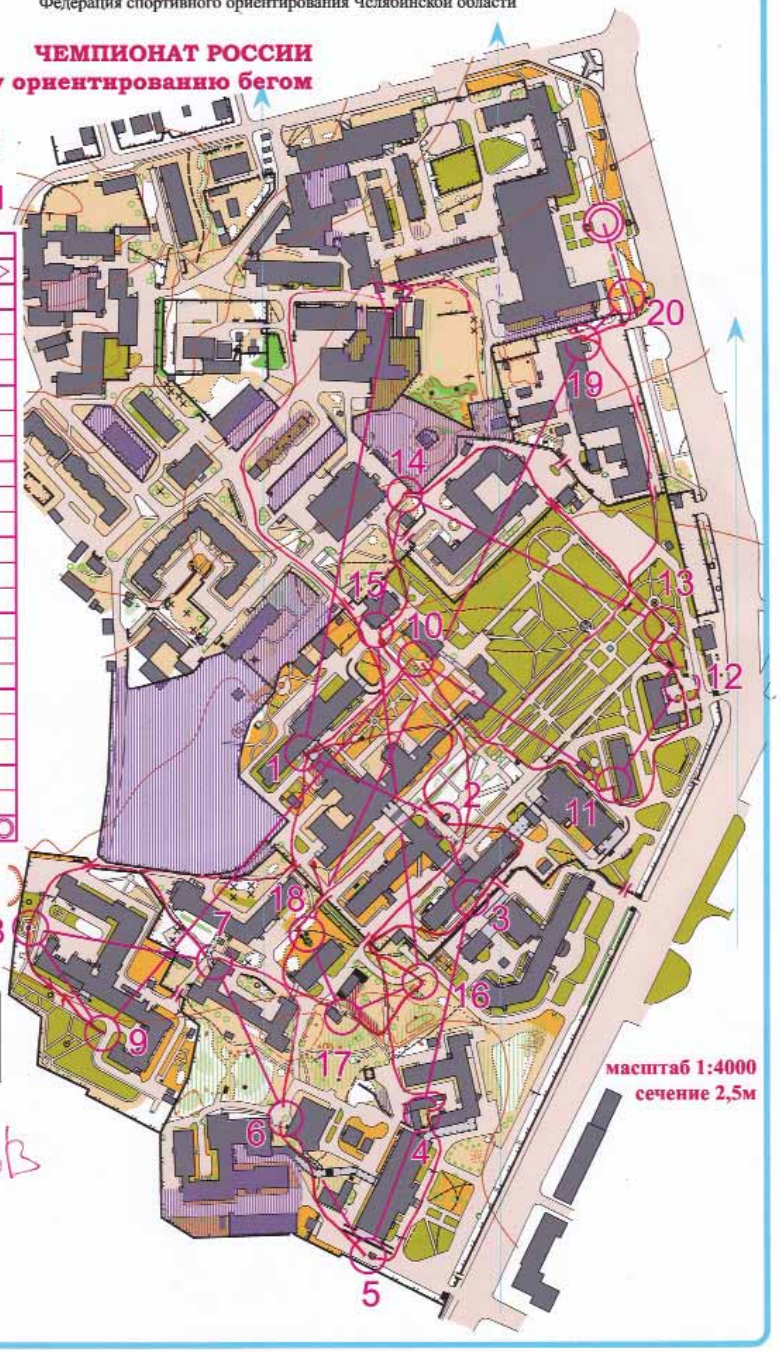
г. Челябинск
22-25 мая 2015

Мужчины

Мужчины			3,5 km				
——— 80 m ———→▷							
▷							
1	31	↗					
2	32		▲				
3	33						
4	34	↙					
5	35		■				
6	36						
7	37		■				
8	38						
9	39	↖	/	/	У		
10	40								
11	41		/	/	У		
12	42						
13	43						
14	44		▲				
15	45		■				
16	46	↗					
17	47		■				
18	48	→		▲			
19	49	↑					
20	50		/	/	×		
○——— 60 m ———→○							

R R

× - информационные аншлаги, спортивные снаряды, элементы детских площадок
○ - артобъекты



масштаб 1:4000
сечение 2,5м

Храмов

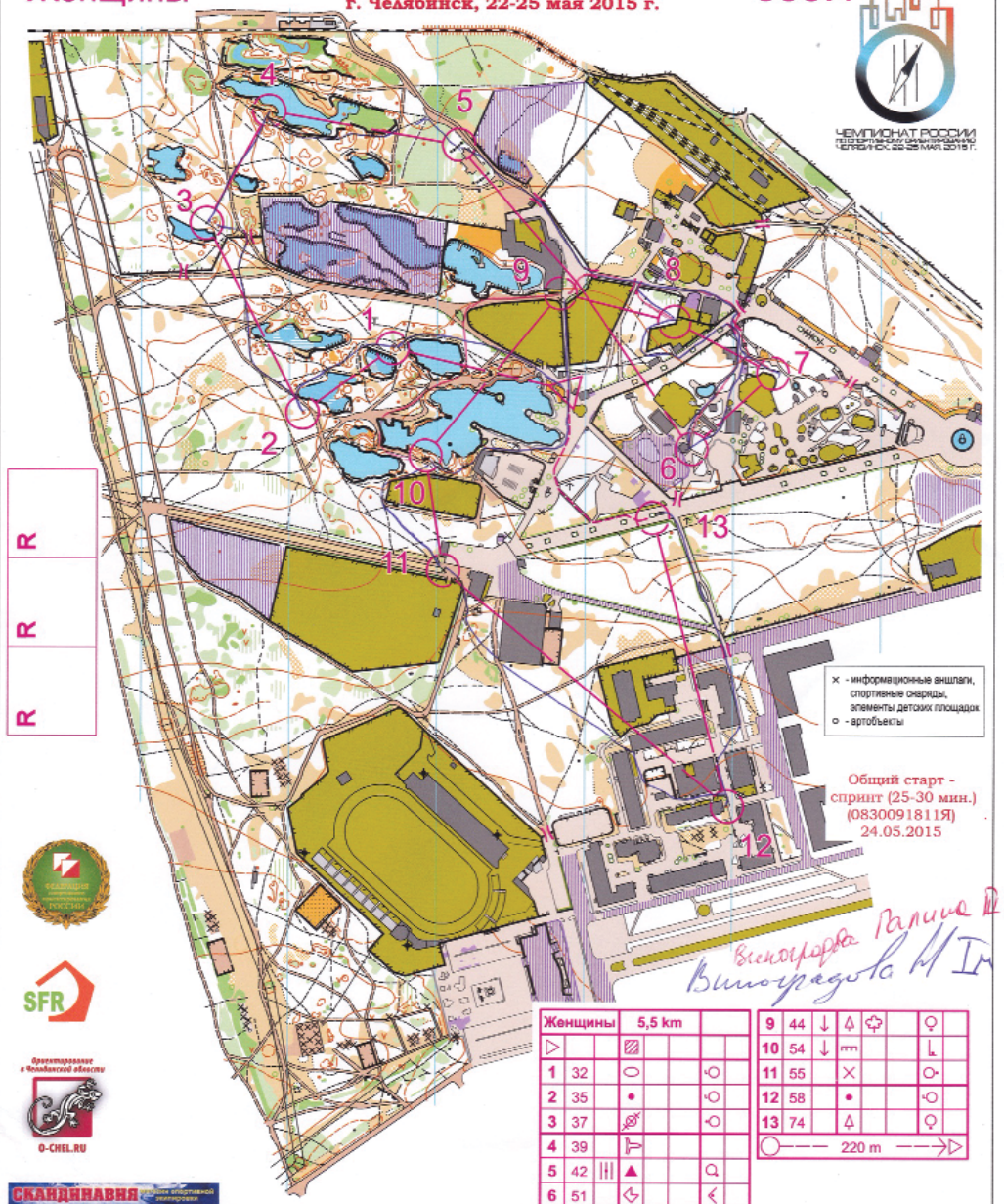
МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ
ФЕДЕРАЦИЯ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ РОССИИ
ФЕДЕРАЦИЯ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ

ЧЕМПИОНАТ РОССИИ
по спортивному ориентированию бегом
г. Челябинск, 22-25 мая 2015 г.

Женщины

353.1

ЧЕМПИОНАТ РОССИИ по спортивному ориентированию Челябинск, 22-25 мая 2015 г.



R R R

× - информационные аншлаги, спортивные снаряды, элементы детских площадок
○ - артобъекты

Общий старт - спринт (25-30 мин.) (0830091811Я) 24.05.2015

Виноградова Галина Ш
Виноградова Н Ш

Женщины			5,5 km				
▷							
1	32						
2	35		•				
3	37						
4	39						
5	42	|||	▲				
6	51						
7	53						
8	45						
9	44	↓					
10	54	↓					
11	55		×				
12	58		•				
13	74						
○——— 220 m ———→▷							

SFR

Ориентирование в Челябинской области
O-CHEL.RU

СКАНДИНАВИЯ
ул. Сани Хрипуна, 46
т.: 8-919-35-80-655

Масштаб 1:5000
Сечение рельефа 2,5 метра

ПАРК МАЙСКОГО ПЕРИОДА

Чемпионат России в Челябинской области (22–29 мая 2015 года)

Исторический момент. В Челябинской области, более чем за пятьдесят лет развития отечественного ориентирования, прошло огромное количество Всесоюзных и Всероссийских соревнований по спортивному ориентированию. Златоуст, Кыштым, Магнитогорск, Миасс, Чебаркуль – все эти города довольно часто встречались в Календарях мероприятий отечественного ориентирования. Но именно в этом году впервые в истории чемпионат России, а именно его спринтерская часть, состоялся в областном центре – в самом городе Челябинск. Старший тренер сборной по ориентированию Виктор Дьячков, комментируя спринтерскую часть национального чемпионата в Челябинске, отметил, что статус, рейтинг чемпионата России сегодня очень высок, в том числе, и на мировом уровне. Новые правила Международной федерации, как известно, «отмели» прежние отборочные каноны, нацелив элитных ориентировщиков на получение рейтинговых баллов в каждой из дисциплин. И наш родной чемпионат России позволял каждому спортсмену пополнить рейтинговый багаж. Особенность Чемпионата России заключалась еще и в том, что здесь проходил отбор на предстоящий чемпионат мира в Шотландии.

Лес в центре города. Старший тренер сборной команды Виктор Васильевич Дъячков точно заметил про уникальность челябинского спринта. Дело в том, что столица Южного Урала – один из немногих городов России, где лесной массив расположен в центре города (Шершнёвский бор, площадь почти 15 квадратных километров). Кроме того, к бору примыкает ЦПКиО им. Гагарина, где и проходил второй спринтерский день чемпионата страны. Организаторы рассказали об особенностях проведения спринтерской части чемпионата России и поделились своим опытом.

- Все вопросы по организации чемпионата страны решали оперативно, поскольку спринтерские дисциплины только в последний момент «перебросили» из Башкирии в столицу Южного Урала, - говорит ответственный секретарь ФСО Челябинской области Лариса Гуревич. – С местом выбора районов проблем не было. Медгородок мы присмотрели еще лет 10 назад, а ЦПКиО им. Гагарина использовался для соревнований регулярно, хотя там и не было спринтерской карты. Министр спорта региона Леонид Одер лично решал многие организационные вопросы напрямую с чиновниками из профильных министерств и управлений. За это ему особое большое спасибо.

Нашей задачей было провести соревнования не только для спортсменов, но и для зрителей, и среди зрителей, как и предусматривает регламент, и в соответствии с международной практикой.

Парк – живой организм. «Чемпионат «свалился» на меня и на всех нас неожиданно, - улыбается автор карты второго дня спринта Дамир Рахманкулов. У меня были планы рвануть в мае на Эльбрус, а тут чемпионат. Челябинские коллеги поддержали добрым словом: «соглашайся, мы поможем». И это был не реверанс, а реальная помощь. «Вывезли» все одной командой – руководитель областной ФСО Владимир Медведев, Михаил Жуков, Михаил Гудков. Работали скрупулезно. Дотошно старались учитывать все детали.

Всей нашей команде, которая обеспечивала техническую часть, пришлось вникать в специфику спринтов, в особенности отображения местности на спринтовой карте. Одним, словом, учились по ходу дела. Да, были вопросы, касающиеся снятых участников, особенно в первый спринтерский день. Каких-то «ловушек» мы специально не делали. Закрытыми для пробегания были часть газонов и места, реально опасные из-за торчащей арматуры, бетонных блоков и т.п. Может 99 участников пробегут без травм, а один поранится. Безопасность важнее. Мест, где контролировали правильность прохождения дистанции, было около десятка. Контролеры дотошно записывали номера «провинившихся» участников. Дисквалифицировали более 30 человек. Мне даже пришлось писать специальный отчет на эту тему: кто, где, сколько раз нарушил.

Карту второго дня спринта – парка им. Гагарина, также рисовал с чистого листа. Да, была старая карта. Но я специально ее даже не доставал. Парк, и, соответственно, карта, - это живой организм. Там постоянно что-то стоится, пристраивается, что-то происходит. К слову, за неделю до старта началось строительство нового аттракциона, построили новый забор. Пришлось срочно корректировать. Или другой момент, - после обильных дождей в каменных карьерах вода поднялась примерно на полметра. Перешейки затопило. Опять корректировка.

В начале мая проездом у нас был Александр Дьяков из Екатеринбурга, действующий грамотный картограф. Он 15 лет назад рисовал карты этого района. Пару часов бродили с ним по парку, обсуждали, что и как отображать. Многие вопросы удалось решить. Парк им. Гагарина – разноландшафтная местность. Тут и аттракционы, заборы, лесной участок, многочисленные карьеры, зона городской застройки. Люди бегут на приличной скорости. Нужно сделать так, чтобы все хорошо читалось…

Не было у нас опасения по поводу

взаимодействия участников и отдыхающих. Накануне старта, когда забивали колы, был городской праздник, казалось, весь город вышел в парк. Не то, что бежать, даже быстро идти можно было с трудом, приходилось лавировать среди толп выпускников, между колясок, детских велосипедов, временных торговых палаток. Время старта подбиралось специально, с учетом всех мероприятий в парке, чтобы обеспечить оптимальное взаимодействие спортсменов и зрителей. Даже награждение победителей было встроено в традиционный городской музыкальный праздник. В Европе такие дистанции проложены по историческим центрам, где море туристов.

Большой респект старшему тренеру сборной Виктору Дьячкову. Виктор Васильевич подкорректировал нашу работу уже по приезду. Дал дельные советы, внёс правки, уточнил детали. За день-два вместе мы многое подчистили.

Подняли «Союз-75». Лесная часть чемпионата прошла в районе Миасса (80 км к западу от Челябинска). По словам организаторов, эта интересная местность давно ждала своего часа. Сорок лет назад, в 1975 году, здесь состоялся чемпионат СССР, неподалеку, в 2005 году, уже проходил чемпионат России.- Работы по рисовке и корректировке этого района велись и до и после 2005 года, - говорит руководитель работ Максим Столяров. – Новый район – классика с общего старта, вообще ранее не был задействован. Рисовку завершили в прошлом году, корректировку провели весной этого года (авторы карты Сергей Скрипко, Геннадий Яшпатров, Игорь Леонтьев, Сергей Глухов, инспектор – Сергей Солдатов, полевые работы – Владимир Кацюба).

Район очень разнообразного ландшафта со средними и мелкими формами рельефа, ручьями, болотами, с чистым лесом, подлеском. Были и участки, заваленные деревьями после прошлогоднего урагана. Начальники дистанции постарались обойти опасные места, в том числе, и «ураганные», опасные скалы. Дистанционщики угадали примерную скорость лидеров. Как мы и предполагали, она оказалась не столь высокой. Могу отметить и тот факт, что лидеры выбирали различные варианты движения на перегонах. Это с одной стороны говорит о возможностях этой интересной местности, с другой – классе карты и работе планировщиков, службы дистанции (сегодня в этом районе уже зарисовано более 42 кв.км. местности уровня чемпионата России).

Представительство на чемпионате было очень высокое. Эксцессов не возникало.

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

Андрей Храмов (абсолютный победитель спринтерской части ЧР):

- Конечно, каждый год приезжаешь на чемпионат России, чтобы отобраться в сборную, показать максимально возможный результат. Победитель спринта автоматически попадает в национальную команду. Отбираются три мужчины и три женщины. Два победителя и один – по решению тренерского совета…

Где-то в глубине души, конечно, есть мысли, что мне удалось сделать какой-то прорыв в результатах, ориентировании. А так, я более приземленный человек. Общаюсь со всеми не как «легенда» (улыбается). Нет ощущения того, что я какой-то там особенный.

Я еще долго потреплю нервы всем, и молодым тоже. Пускай боятся. Валентину Новикову за 40, и он еще никому спуску не дает. У меня еще все впереди. Мне только 34.

- Хотел бы в дальнейшем перейти на тренерскую работу?

- Есть ребята, которые обращаются. Просят помочь, проконсультировать. Я никому не отказываю. Кто просит, всегда помогаю.

Профессиональная работа тренера, конечно, забирает много времени. И хочется за свои достижения получать какие-то бонусы. А у нас работа тренера, скажем так, не всегда «бонусная». Если будут какие-то личные амбиции, то может быть.

- Ты сейчас выступаешь за один из финских клубов…

- Основное для меня – это ЦСКА. Сейчас я в звании «капитан». Выступление в России для меня всегда будет приоритетным.

Дмитрий Цветков (победитель кроссовой дисциплины ЧР с раздельного старта):

- Функционально неплохо подошел к началу сезону. Прошлой осенью у меня была травма мениска. Два месяца лечился. Пока набираю форму. Нужно хорошо подготовиться к чемпионату мира в Шотландии.

- Что тебе известно про шотландскую местность, где пройдет нынешний летний ЧМ?

- Интересная местность, насколько я знаю. Там практически нет леса. Горы. Камни. Голые, открытые вершины. Чем-то похоже на Норвегию.

Еще много вереска. Труднопробегаемого. Это такой низкорослый раскидистый листовой кустарник. Почва мягкая. Мягкий мох. Нога проваливается едва ли не на 15-20 сантиметров. Будет достаточно силовой бег.

Низкий вереск будет обозначаться на карте, как обычные поляны. Более высокий – со штрихом.

- Дмитрий, у тебя трое детей. Две девочки, один мальчик – самый младший. Времени на спорт хватает?

- Я уже самореализованный человек в этом плане. Если что-то не будет получаться, тогда, может, буду отходить от спорта. А так есть желание еще, минимум, годика четыре профессионально побегать.

В ближайшие годы ЧМ пройдут на балтийской местности. Она мне больше подходит.

- Твои старшие дочки уже в спорте?

- Старшая (8 лет) - ходит в лыжную секцию. Та, что помладше (6 лет) – в гимнастику. Пока я им выбрал такой же путь, как был и у меня. Отдаю во все виды спорта, а они сами будут выбирать, где им лучше. Не хочу зацикливать детей только на ориентировании. Если девочкам нравится танцевать, почему я буду их пускать в лес. Я сам за них побегаю (смеется). В этом плане я не переживаю.

У меня интересная жизнь. Интересная семья. Мы всегда в движении. Если меня нет дома, то детишки выезжают вместе с супругой на соревнования. Жена продолжает бегать ориентирование, но больше для себя, для здоровья. Детей приучаем к здоровому образу жизни. Можно так сказать. Наши бабушки и дедушки тоже сторонники ЗОЖ.

- После спорта кем себя мыслишь?

- Я военный человек. Приписан к военной части. Руководят мной из ЦСКА. Откомандировывают меня. Я спокойно могу тренироваться и соревноваться. Возможностей у меня больше, чем у обычных военных.

Хочется побольше побегать, но не исключаю возможности перехода и на тренерскую деятельность. Работать с молодежью. Мне это тоже интересно. У меня большой опыт, который можно передавать. Профессиональных тренеров, которые работают на ТОПовом уровне, у нас не так много. Мое поколение, поколение Валентина Новикова, Андрея Храмова, которые брали медали на мире, Европе, этапах Кубка мира, знают, как это происходит, как это делается, я считаю, имеют как раз необходимый и великолепный опыт. В нашем виде спорта в тренерском направлении это очень важно. Важно в плане того, чтобы спортсмену шагнуть выше.

Важно, чтобы ребята, которые завоевывали медали на ТОП-уровне, остались в спорте.

Сергей Детков:

- Если занимаешься ориентированием, то нужно и бегать ориентирование. На беговой дорожке к городскому, парковому спринту не подготовишься.

Это разные виды спорта с точки зрения нервного обеспечения, скажем так. Если легкая атлетика – циклический вид, то ориентирование – это сложноситуационный. Здесь по максимуму работает голова. Утомление начинается от головы. Поэтому редко кто из «легкачей» может бежать ориентирование.

К примеру, Андрей Храмов в прошлом очень серьезно проявлял себя в легкой атлетике. Его бывшие коллеги «подкалывали», надоедали: мол, да что там твое ориентирование, ерунда, мы придем и всех «порвем». Андрей время от времени подтягивает легкоатлетов на спринтерское ориентирование. Они пробуют за ним «паровозить». Но не могут, сдаются. Вроде бы и скорость для них не такая высокая, но из-за того, что грунт разный, разная длина шага, ты должен контролировать каждое свое движение. А, разумеется, нужно еще работать с картой. Им это очень тяжело.

В.В. Дъячков:

- Сейчас в сборной довольно много и победителей, и призеров чемпионатов мира, Европы, этапов Кубка мира, и нам есть, что показать, что продемонстрировать, - говорит Виктор Васильевич. - Что касается чемпионата России в Челябинске, то этот регион давно славится своими традициями в ориентировании, хорошими картами, комфортной, интересной местностью. Кстати, приятно поразил второй день спринта. В Челябинске удивительный парк прямо в центре города. В комплексе соревнования организованы очень прилично, нас все устроило.

- Как оцениваете подготовку команды в начале сезона?

- Функционально все готовы неплохо. Пока на высокой скорости некоторые еще не успевают обрабатывать информацию. Но все подтянутся.

- Лидеры сборной?

- По мировому рейтингу - Храмов, Галина Виноградова. В мировой ранг ТОП-50 входят шесть женщин, и четверо мужчин – в ТОП-50. Хотя это результаты, фактически, прошлого года. Сейчас, после того, как пройдут национальные чемпионаты во всех странах, все в рейтинге будет активно меняться.

- Что можно сказать о предстоящем чемпионате мира в Шотландии? Как она «заточена» под наших ориентировщиков?

- Шотландия особенная. Местность уникальная, и одновременно тяжелая. Грунт непростой. Для бега тяжеловато. Спринтерские дисциплины будут проходить, в том числе, и на территории старинного замка. Застройки нестандартные. Кстати, это касается и многих европейских городов. В Шотландии проходил осенний лагерь для мировой элиты. Наши спортсмены приехали, и подтвердили, - тяжело, и надо готовиться.

Алексей МИКУШИН
Корреспондент «Советского спорта», «Комсомольской правды» специально для журнала «Азимут»

М 22
2) Таса И.
1) Симакин
45
18
19
20
17
16
15
14
13
12
11
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1

СОЮЗ-75

В то время территории, участвующие во Всесоюзных соревнованиях, делились на классы. В классе «А» Всесоюзных соревнований (сильнейшие) традиционно участвуют прибалты, Москва, Ленинград, Украина, Белоруссия, а так же Свердловская, Челябинская, Куйбышевская и Ярославская области и Красноярский край. Из 144 участников 100 мастеров спорта.

В классе «Б» десять команд. В составе ГСК главный судья Гольдин М.Д. и его заместители Алёшин В.М. – по дистанциям, Драков Ю.В. – по кадрам, Яковлев В.А. – по оргвопросам, главный секретарь – Копасова Е.Ф. Все, кроме москвича Алёшина, челябинцы.

6 сентября 1975 года. Первый и третий день соревнований – район озера Еланчик. Предложил район я. Здесь ещё в шестидесятые года мы с Виктором Забродиным ставили дистанции. Тогда в качестве карт использовали 50000-ю топооснову, полученную благодаря генералу Красковскому. Нынешняя автомагистраль М-5 тогда ещё строилась, а через 30 лет после Союза-75 здесь провели финал Чемпионата России (2005 г.). Но вернёмся к 1975 г. В районе 1-го дня соревнований работала бригада дистанционщиков: Бушинский, Захаров (оба из Москвы), Гуреев (Хабаровск), Драпкин, Гринберг (оба Челябинск). Между шоссе и газопроводом был подготовлен полигон.

Одним из представителей Центральной секции ориентирования был Евгений Грановский, проживающий ныне в США. Мы познакомились с ним на зональных соревнованиях в Улан-Удэ в 1969 г. В ходе соревнований Грановский спросил, могу ли я написать методические рекомендации по работе зам. главного судьи по кадрам, и получил утвердительный ответ. Жаль, что не реализовалось.

Ряд судей с разных территорий страны приехали для получения зачёта старшего судьи и повышения квалификации. Я скомплектовал бригады так, что в каждую входили по три претендента. Для более чёткой организации все три дня бригадой руководил один, а зачёт получали трое - каждый по дню. Взял грех на душу, т.к. считал, что ежедневная смена старшего на пользу не пойдёт. То были времена с элементами жёсткого единоначалия и высокого уровня исполнительской дисциплины. Кроме того сказывалось недостаточность опыта соревнований такого ранга. Помню эпизод, когда была дана команда печатать стартовые протоколы чуть ли не на каждого участника. Техники множительной не было. В распоряжении - две пишущие машинки. В результате, работали ночь на пролёт, к утру часть секретариата была никакой, и бумага кончилась. Еду в город Миасс, а там нет ни старта, ни финиша, все ходят без номеров – другая жизнь. Вот насколько нас зашкаливало на этих бегах. Захожу в типографию. И видимо вид у меня был такой, что не дослушав моих объяснений, мне выдали десять килограммов бумаги.

7 сентября 1975 года. Посёлок Ленинск, озеро Марскалы. Эстафета. Картой и дистанцией занимались москвичи, а именно судьи Всесоюзной категории Рэм Кузьмин и Николай Калиткин, а также челябинцы Сергей Стругов и Евгений Капранов. Бригада подошла к делу весьма рационально. До сих пор удивляюсь, как удалось провести эстафеты на весьма ограниченной площади. Район с купольными вершинами и редким лиственничным лесом резко отличался от районов первого и третьего дней. Женская сборная Украины первенствовала на этой дистанции, второй призёр – ленинградки (Зоя Пятакова, Анна Губанова, Ирина Степанова), на 2 секунды опередившие эстонок. У мужчин в упорной борьбе второй результат у ленинградцев (Александр Ширинян, Алексей Базанов, Сергей Кузнецов), которые уступили победителям эстонцам всего 28 секунд. Третьими стали москвичи в составе – Сергей Лавренюк, Геннадий Воронцов, Сергей Симакин.

Среди юношей в первый день впереди Игорь Захаров (Челябинск), за ним Михаил Лавренюк, третий – Михаил Сычёв (Горький). У девушек победила Коновалова Татьяна из Украины, второй призёр – москвичка Мария Ким, третья Татьяна Яковлева (Московская область). В смешанной эстафете юношей и девушек Вера Фомина из Челябинска пришла с первого этапа второй, а принявший эстафету Игорь Захаров финишировал первым.

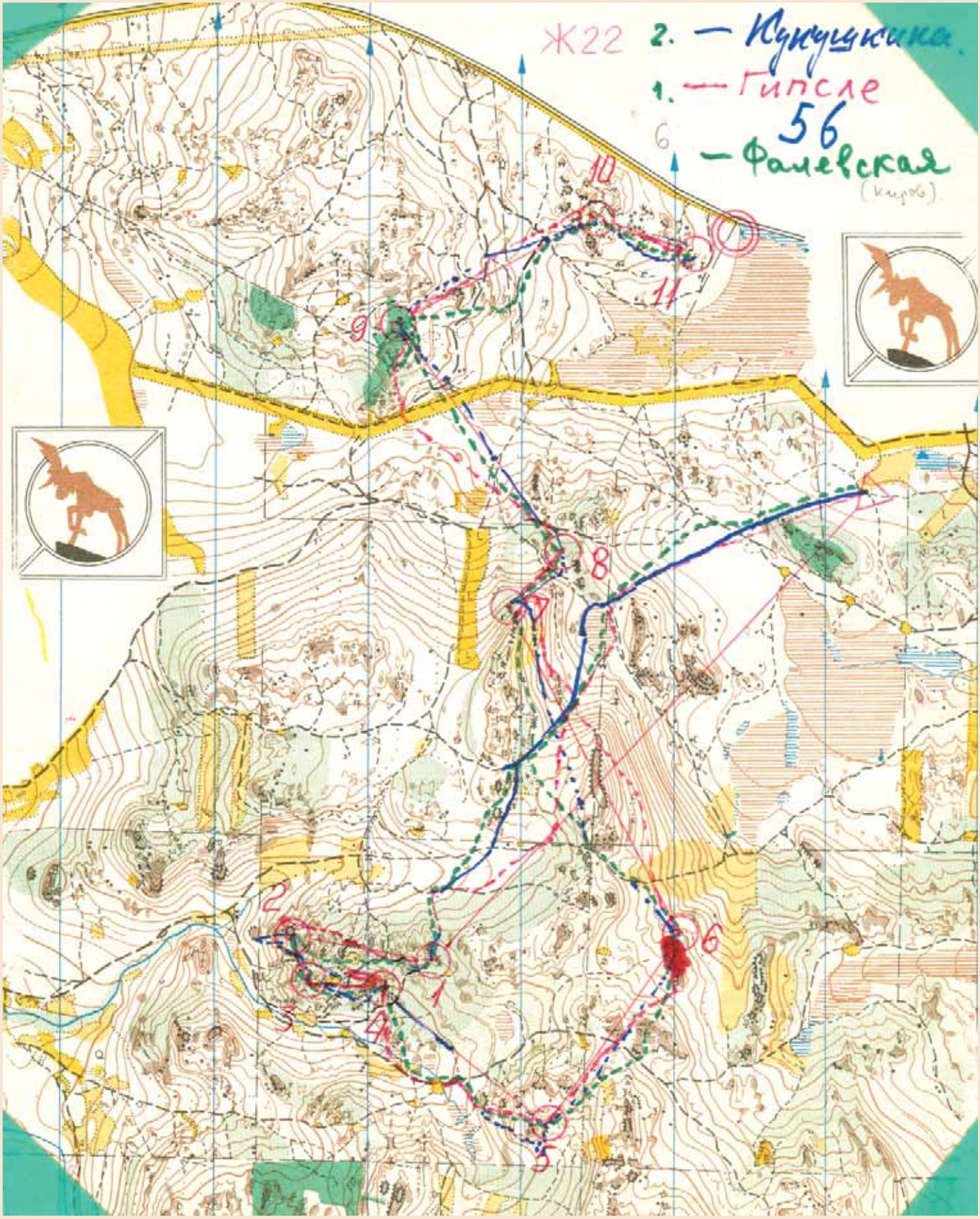
В общекомандном зачёте (класс А) впереди Латвия (14 очков), на ними Ленинград (15 очков), опередивший сборную Украины с 15-ю очками по сумме времени. В классе Б: 1 место – Кировская обл., 2 место – Ленинградская обл., 3 место – Удмуртия.

9 сентября 1975 года. Дистанциями личного первенства (9 сентября) занимались Ефимов (Москва), Гитис и Горяинов (оба из Челябинска). Среди женщин на дистанции 7,9 км с 11 КП победили Инара Гипсле (Латвия), второй была Наталья Кукушкина (Челябинск), третьей стала Анна Губанова (Ленинград). У мужчин москвич Сергей Симакин одержал убедительную победу, опередив более чем на 6 мин. Йоханнеса Тасу.

Через 30 лет после Союза-75 Симакин вспоминает: «К Союзу была серьёзная, целенаправленная подготовка. С Южным Уралом познакомился ещё в 1974 г., когда по рекомендации Елаховского меня в Миассе опекал Беляев – один из руководителей КБМ им. Макеева. Тренировался на Тургояке, на Чашковском хребте. На Союзе-75 в день отдыха решил восстановиться психологически, взял лодку и целый день провёл на озере. Избегал не только конфликтов, но и контактов, хорошо выспался. Была уверенность, оптимальный фон, хорошая музыка сопровождала на старт. Начал бег спокойно, первую треть дистанции очень сдерживал себя, поэтому практически не было ошибок. Потом ослабил жёсткий контроль, но держал себя в руках. Сам удивлялся, что могу так бежать. Применял отработанный приём спуска на высокой скорости, прикрывая руками глаза от веток соснового подлеска. И вдруг подлесок и земля кончаются. Сильный удар правым коленом. Сгоряча, через боль добегаю дистанцию. А вечером в аэропорту колено так распухло, что с трудом смог выйти из автобуса. В те годы были и другие победы, где был азарт, кураж, гусарство. А вот на Союзе-75 я действовал мудро и это радовало. На этих соревнованиях была нарушена монополия прибалтов на победу на Всесоюзных соревнованиях.»

Минули годы. Из тех, кто стартовал в 1975 году в Миассе, в последствие стали известными в стране тренерами, судьями, организаторами ориентирования. Это Зинаида Смыкодуб, Дмитрий Никофоров, Владимир Кривоносов, Ольга Мухина (все из Москвы), Юрий Безымянный (Свердловск), Михаил Николин (Смоленск), Александр Харин (Киров), Александр Вандышев (Омск), Сахий Губайдулин (Челябинск).

Ю.В. Драков,
Судья Всесоюзной категории,
Почётный член ФСОР


Ж22
2. — Кукушкина
1. — Гипсле
56
6 — Фалевская
(киров)
10
11
9
8
7
2
6
1
3
4
5

1975 год. СЕДЬМЫЕ ВСЕСОЮЗНЫЕ ЛИЧНО-КОМАНДНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ
г. Миасс, Челябинская обл., 6-9 сентября 1975 г.

Главный судья – М. Гольдин (Челябинск),
Главный секретарь – Е. Копосова (Челябинск),
Зам. гл. судьи – Ю. Драков (Челябинск),
Нач. дистанций – А. Бушинский, Ю.Захаров (оба – Москва),
Н. Гринберг, М. Драпкин (оба – Челябинск), А. Гуреев (Хабаровск);
Нач. дистанций эстафеты – Н. Калиткин, Р. Кузьмин (оба – Москва),
С. Стругов, Е. Капранов (оба – Челябинск).

Группа А. Лично-командные соревнования.
Женщины, 8,1 км, 13 КП:

1. Гипсле Инара (Латвия)	1.16.35
2. Романовска Лилия (Латвия)	1.17.06
3. Пярник Тийна-Май (Эстония)	1.19.08
4. Губанова Анна (Ленинград)	1.23.03
5. Кукушкина Наталья (Челябинск)	1.23.07
6. Кривоносова Лидия (Москва)	1.24.14
7. Пятакова Зоя (Ленинград)	1.25.25
8. Зукуле Алида (Латвия)	1.26.08
9. Шлежайте Юрате (Литва)	1.27.45
10. Степанова Ирина (Ленинград)	1.27.50

Группа А. Лично-командные соревнования. Мужчины:

1. Киселев Валерий (Латвия)	1.32.42
2. Волков Сергей (Свердловск)	1.37.31
3. Лимбенс Илмарс (Латвия)	1.41.25
4. Симакин Сергей (Москва)	1.41.55
5. Глушко Александр (Новосибирск)	1.42.15
6. Губайдулин Сахий (Челябинск)	1.43.25
7. Дукште Гунар (Латвия)	1.43.31
8. Мелентьев Виктор (Куйбышев)	1.43.44
9. Звирбулис Айвар (Латвия)	1.46.03
10. Воронцов Геннадий (Москва)	1.46.27

Личное первенство. Женщины, 7,9 км, 11 КП:

1. Гипсле Инара (Латвия)	1.15.12
2. Кукушкина Наталья (Челябинск)	1.17.36
3. Губанова Анна(Ленинград)	1.18.07
4. Курченкова Светлана (Воронеж)	1.19.28
5. Шлежайте Юрате (Литва)	1.20.14
6. Фалевская Валентина (Кировская обл)	1.20.39
7. Пярник Тийна-Май (Эстония)	1.21.11
8. Зукуле Алида (Латвия)	1.21.17
в/к Табака Инта (Латвия)	1.21.44
9. Степанова Ирина (Ленинград)	1.22.11
10. Мухина Ольга(Москва)	1.23.06

Личное первенство. Мужчины, 13,3 км, 20 КП:

1. Симакин Сергей (Москва)	1.29.21
2. Таса Иоханес (Эстония)	1.35.29
3. Лимбенс Илмарс (Латвия)	1.36.01
4. Аннус Уку (Эстония)	1.37.02
5. Киселев Валерий (Латвия)	1.39.14
в/к Кивикас Арво (Эстония)	1.39.55
6. Дукште Гунарс (Латвия)	1.40.46
7. Лиепиньш Виестурс (Латвия)	1.40.52
8. Губайдулин Сахий (Челябинск)	1.41.07
9. Кукк Волли (Латвия)	1.41.21
10. Безымянный Юрий(Свердловск)	1.43.09

Группа А. Эстафета. Мужчины, 3 х 6,6–7,0 км, 8 КП:

1. Эстония (Мильян, Кивикас, Таса)	1.59.15
2. Ленинград (Ширинян, Базанов, Кузнецов)	1.59.43
3. Москва (Лавренюк С., Воронцов, Симакин)	2.00.15
4. Украина (Суворов, Рубаненко, Корчевский)	2.06.08
5. Свердловская обл. (Раскостов, Волков, Безымянный)	2.07.50

Группа А. Эстафета. Женщины, 3 х 3,8 км, 5 КП:

1. Украина (Пох, Григорьева, Цетельман)	1.21.49
2. Ленинград (Пятакова, Губанова, Степанова)	1.22.59
3. Эстония (Аннус, Саар, Пярник)	1.23.01
4. Литва (Шлежайте, Красуцкене, Икамайте)	1.25.58
5. Латвия (Романовска, Зукуле, Гипсле)	1.28.11

Личное первенство. Юниоры, 8,1 км, 13 КП:

1. Захаров Игорь (Челябинск)	59.48
2. Лавренюк Михаил (Москва)	1.00.37
3. Сычев Михаил (Горький)	1.01.54
4. Пташекас Мариус (Литва)	1.07.42
5. Мирошниченко Виктор (Украина)	1.09.41

Личное первенство. Девушки, 5,2 км, 8 КП:

1. Коновалова Татьяна (Украина)	43.25
2. Ким Мария (Москва)	47.34
3. Яковлева Татьяна (Московская обл.)	48.07
4. Васильева Алла (Ленинградская обл.)	48.45
5. Бабенко Антонина (Украина)	49.08

Эстафета, 2,4 км (4 КП)– 4,8 км (6 КП)

1. Челябинская обл. (Фомина, Захаров)	46.13
2. Москва (Романюк, Лавренюк)	46.52
3. Ленинград (Карпова, Герасимов)	48.40

Группа Б. Лично-командные соревнования. Мужчины, 12,7 км, 13 КП:

1. Баранов Валерий (Удмуртия)	1.36.04
2. Харин Александр (Кировская обл.)	1.36.12
3. Сайтеев Анатолий (Удмуртия)	1.36.19
4. Кириченко Сергей (Ленинградская обл.	1.36.33
5. Костылев Владимир (Кировская обл.)	1.38.34
6. Миронов Алексей (Ленинградская обл.)	1.39.01

Группа Б. Лично-командные соревнования. Женщины, 6,7 км, 9 КП:

1. Фалевская Валентина (Кировская обл.)	1.05.25
2. Святкина Надежда (Ленинградская обл.)	1.06.07
3. Бережная Людмила (Воронежская обл.)	1.07.00
4. Вершинина Галина (Кировская обл.)	1.10.33
5. Нестерова Эви (Ленинградская обл.)	1.10.38
6. Хорошилова Зинаида (Воронежская обл.)	1.10.59

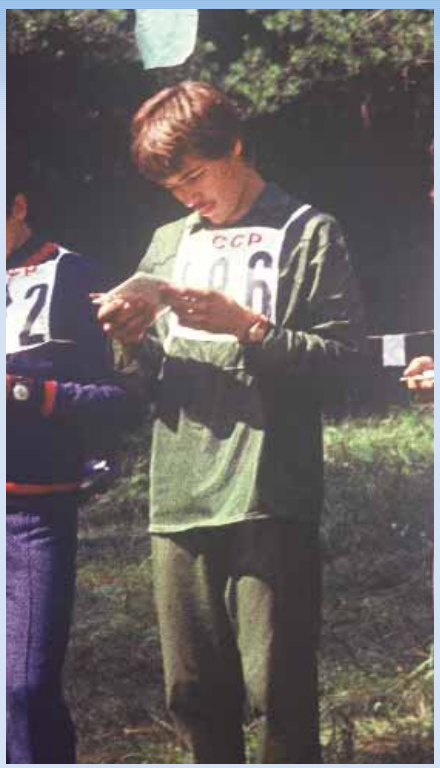
Группа Б. Эстафета. Мужчины, 3 х 6,4 км, 7 КП:

1. Удмуртская АССР (Сайтеев, Вуколов, Баранов)	1.55.36
2. Кировская обл. (Костылев, Фалевский ,Харин)	2.07.15
3. Ленинградская обл. (Миронов, Зазноба, Кириченко)	2.14.52

Группа Б. Эстафета. Женщины, 3 х 3,5 км, 5 КП:

1. Казахская ССР (Смакотина, Александрова, Конкина)	1.25.39
2. Томская обл. (Каширина, Никитенко, Крашакова)	1.25.43
3. Молдавская ССР (Михул, Стрейстарова, Гончарова)	1.32.41

ИГОРЬ ЗАХАРОВ – ЮНИОРСКИЙ ЧЕМПИОН МИАССА-1975



Сегодня он живёт в городе Москве, работает главным механиком в компании «Электромонтаж». У Игоря двое детей, которым он передал свою любовь к спортивному ориентированию. Сам продолжает успешно выступать в соревнованиях. В своей возрастной группе является победителем Первенства России среди ветеранов 2007 г., 2012 г.. Каждый год стартует на соревнованиях "Московском компасе" и мечтает повторить достижение Владимира Эрского выступить по группе М90! А начиналось всё в ориентировании у Игоря Захарова более сорока лет назад в Челябинской области. Рассказывает первый тренер Игоря Сахий Губайдулин: «ОДЮСШ, по инициативе учителя Гинзбурга Юлия Давыдовича, проводит соревнования по ориентированию в физико-математической школе ? 31. Ориентирование по выбору участники бегут двойками. От класса участвуют по пять двоек. Я проводил инструктаж в каждом классе, а после по результатам старта пригласил лучших на тренировки в спортшколу. Так Игорь занялся ориентированием».

Сахий Губайдулин, тренер Михаила Зорина и Игоря Захарова, первым из нашей области попал в 1975 году в сборную СССР, и выступал на Кубке мира и дружбы в Болгарии. Поездки Губайдулина на соревнования и сборы создавали определённые проблемы в тренировочном процессе его воспитанников. Однако, это в значительной мере компенсировалось тем, что он был прекрасным примером для них. Сахий до сих пор вспоминает звучавший тогда суворовский лозунг «Делай как я». А у меня в памяти его летящий стремительный бег и нетрадиционные тактические варианты начала дистанций.

В архивах есть протоколы первых стартов Игоря Захарова в 1973 году. В семи стартах он трижды становился призёром, а открытие летнего сезона, где стартовало 75 человек из семи территорий области, - выиграл. Ещё показал второй результат на матче Свердловской и Челябинской областей. По неполным данным (см. таблицу) с 1974 г. Игорь вошёл в элиту в начале российского, а потом и союзного ориентирования. Четыре раза выигрывал всесоюзные соревнования, был первым на международных «Родина 75», дважды стартовал на чемпионатах мира среди студентов, входил в сборную команду СССР. В моей жизни есть опыт работы тренером в командах от уровня спортивной школы до сборной страны. Среди многих факторов настроя спортсмена я бы выделил степень риска, от самоуверенности, вплоть до авантюризма у одних, до неуверенности у других. Сильная сторона Игоря — умение настроиться оптимально самому, т.е. самостоятельно. Только не надо ему в это время мешать. А если это идёт изнутри, непосредственно от спортсмена — это лучшая гарантия результата.

После школы Захаров закончил Челябинский Политехнический Институт, автотракторный факультет по закрытой специальности «Колёсные и гусеничный машины». К сожалению, расцвет таланта Игоря совпал по времени с периодом неучастия сборной СССР в чемпионатах мира, практически не было опыта соревнований с ведущими ориентировщиками планеты. Одно время Игорь тренировался у Николая Васильева из Волгограда, который позже стал первым президентом ФСОР. У Васильева также тренировался Леха Халдна - в настоящее время вице-президент ИОФ. Мы общались с Николаем Васильевым на чемпионате мира в Залаэгерсег и на всесоюзной научно-практической конференции в Волгограде. И зачастую, темой для разговоров был Игорь Захаров. Одно время мы часто выезжали на соревнования на машине Игоря, ведь он заядлый автомобилист. Час с небольшим до старта и столько же обратно, беседа в пути, сочетание немногословности, скромности с эрудицией. Прошли годы, в памяти сохранилось лучшее, в том числе и эти немногословные беседы.

В материалах, если не ошибаюсь, к 40-летию ориентирования есть фотография Анатолия Шигаева «Мужество»: Захаров после финиша с залитым кровью лицом.

1974	6-й Матч школьников РСФСР. Кубок ЦК ВЛКСМ	1 место (М-18)	Куйбышев
	Участие в международных соревнованиях «Родина 74»		
	Участие в 1-х Всесоюзных соревнованиях пионеров и школьников		Вильнюс
1975	Первенство школьников РСФСР	2 место (М-18)	Выборг
	7 Всесоюзные соревнования	1 место (юниоры), 1 место в эстафете	Миасс
	Всероссийские соревнования. Матч «СССР-Болгария-Венгрия»	2 место (юниоры)	Касимов
	Международные соревнования «Родина 75»	1 место	Болгария
1977	1 Всесоюзные юношеские соревнования	3 место (М 19-20)	Казань
1978	Всесоюзные соревнования профсоюзов СССР	3 место (эстафета)	Псков
1980	Всесоюзные соревнования среди спортклубов ВУЗов	1 место	Черновцы
	Чемпионат мира среди студентов		Швейцария
1981	Всесоюзные соревнования среди спортклубов ВУЗов	2 место	Миасс
	Чемпионат (первенство?) РСФСР	1 место (эстафета)	Псков
1982	Чемпионат мира среди студентов		Прага

Как фотограф с полувековым стажем считаю, что эта работа акцентированно и лаконично отражает характер, суть человека.

Алексей Антонов, участник соревнований «Родина 75», вспоминает: «Начало 70-х, ориентирование на районном слёте туристов, я — кандидат в сборную команду области, прохожу дистанцию без ошибок и уверен в победе. И вдруг — второй. А выиграл юноша из 31-й школы. Это была моя первая встреча с Захаровым и одна из первых дистанций Игоря. Затем, в 1973 и 1974 г.г. мы участвовали в одном из первых в стране лагере юных ориентировщиков на базе пионерского лагеря. Окрестности г. Миньяра, крупный, сильно генерализованний рельеф, скальные выходы, широколиственный лес западного склона Урала, бассейн с водой из горной речки. Игорь тогда применял на тренировках прямое сечение крупного рельефа, благо, функциональная подготовка позволяла это делать. В студенческие годы на одном из сборов возникло пренебрежительное отношение к зарядке. Однако, пример Захарова буквально на второй день изменил ситуацию.

По результатам сборов, прошедших перед соревнований «Родина 75», Захарова не включили в состав сборной СССР и Игорь, стартую за сборную РСФСР, выиграл эти соревнования. После Игорь подошёл к тренеру сборной СССР Улдису Ждановсу и поблагодарил его за сборы.

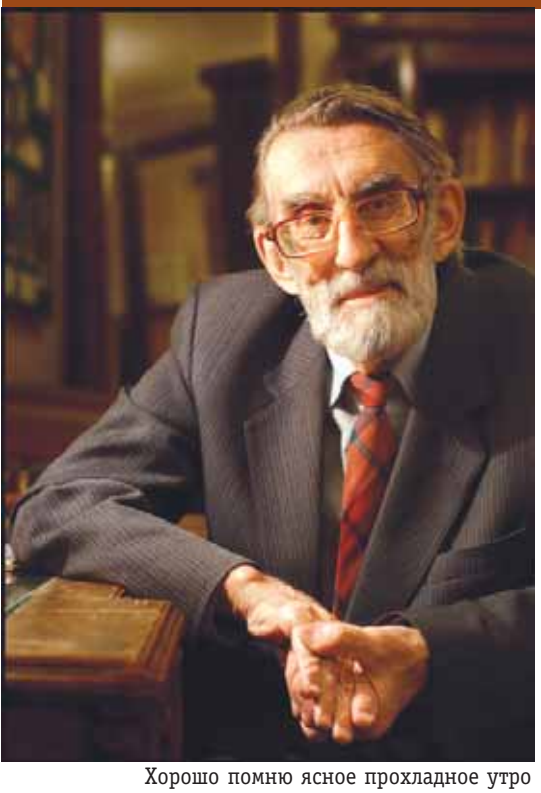
Когда после перерыва в несколько лет (10 класс, армия) я вернулся в ориентирование и, тренируясь, имел месячный объём 400 — 450 км, то у Игоря, в то время члена сборной СССР, объём составлял 800 — 850 км».

Татьяна Коверда, серебряный призёр Всесоюзных соревнований (Черновцы, 1976 г.): «Меня удивляло, что Захаров ещё в весьма раннем возрасте всегда имел своё мнение, которое могло не совпадать с мнением окружающих. Игорь был весьма самостоятельным. Например, первым из сверстников сел за руль автомобиля отца, а тогда это было редкостью».

Екатерина Филипповна Копасова, судья Всесоюзной категории об отношении родителей Игоря к ориентированию: «Конец дня, скоро стемнеет, а с дистанции соревнований в Шершнёвском бору не финишировала девочка. Я обзваниваю ориентировщиков. У Захаровых трубку берёт мама Игоря: «Игорь спит, я сначала разбужу отца, он возьмёт машину, и они с Игорем подключатся к поиску».

Помню в Болгарии на «Родине 75» он в начале тщательно, до мелочей готовился к старту. После сигнала «марш» задержался на старте, разглаживая пакет с картой. В итоге дистанции 9 км с 11 КП лучший результат (1:21:43), первое место.

«ЦИТАТА» (ЗАМЕТКА О СОВЕТСКОМ ПРОШЛОМ, Миасс 1975)



Хорошо помню ясное прохладное утро 6 сентября 1975 года. Южноуральский город Миасс, площадь, в центральной части одной стороны которой установлена небольшая трибуна из свежеструганных брусьев и досок. На помосте руководители городской администрации, представители Москвы, спортивные функционеры. В числе последних и я, Никита Владимирович Благово, в то время член Президиума Всесоюзной секции спортивного ориентирования и председатель ленинградского отделения этой организации. В 10.00 должен начаться парад участников VII Всесоюзных лично-командных соревнований по спортивному ориентированию. Однако в назначенное время на площади никто не появился. Потянулись минуты томительного ожидания. 10.10 – парад не начинается, 10.15 – по-прежнему никого нет. И тогда я, ни к кому не обращаясь, не спеша произнёс: «Организационная деятельность никогда не составляла сильной стороны русских вообще и большевиков в частности…». Прошло ещё несколько минут и, наконец, послышались долгожданные звуки оркестра, колонна спортсменов занимала пространство перед трибуной.

После окончания праздника открытия я спустился с трибуны и вдруг услышал незнакомый голос, попросивший меня остановиться. «Можно Вас на минуточку», - обратился ко мне отлично сложенный мужчина в хорошем тёмном костюме. «Скажите, продолжил он, Вы отдаёте отчёт словам, которые Вы только что произнесли, когда находились на трибуне?», и в качестве подкрепления серьёзности вопроса показал удостоверение сотрудника органов безопасности. В этот момент невольный холодок проник в мою душу, я никогда не забывал, что двадцать моих родственников были жертвами репрессий советской власти, одного из них арестовали на моих глазах. Но я не потерял самообладания и ответил вопросом на вопрос: « А Вы знаете, кто автор прозвучавшей фразы?». Такое продолжение диалога для собеседника, по-видимому, оказалось несколько неожиданным, и он, слегка смутившись, ответил: «Нет». Тогда я уверенно назвал источник: «Это сказал Владимир Ильич Ленин в 1919 году в отчётном докладе VIII съезду РКП(б),опубликованному в 24 томе собрания сочинений, страница 176». Непроницаемость лица опытного сотрудника оказалась слегка поколебленной. «Пожалуйста, повторите, - сказал он очень вежливо, - я запишу». Я с удовольствием повторил сведения об источнике подозрительной цитаты, он занёс их в записную книжку.

На следующее утро (соревнования продолжались два дня) я вновь увидел уже знакомую фигуру стража безопасности. Лицо его излучало приветливость. После обмена рукопожатиями он уверенным голосом сообщил: «Правильно Владимир Ильич указывал на недостатки. Мы обратим внимание руководства города на необходимость улучшения организационной работы». Я понял, что сотрудник не только проверил мою информацию, но и прочёл вторую, не оглашенную мною, часть фразы, которая выглядит так: «…а между тем главная задача пролетарской революции, это именно организаторская задача».

Н.В. Благово (Санкт-Петербург),
Почётный член ФСО России

РОССИЙСКИЙ АЗИМУТ-2015 В ОРЛЕ

Центральный старт Всероссийских соревнований

17 мая 2015 года в городе Орле на стадионе «Северный» (Медведевский лес) прошли юбилейные десятые Всероссийские массовые соревнования по спортивному ориентированию «Российский Азимут – 2015». В этом году 73 региона Российской Федерации приняли участие в этом спортивном мероприятии. Для нашего региона он стал особенным, так как именно нам была доверена центральная площадка все страны и в этом году исполняется 50 лет ориентированию в Орловской области.

В соревнованиях приняли участие более двух тысяч жителей городов и районов Орловской области. Среди них — профессиональные спортсмены, студенты ССУЗов, ВУЗов, учащиеся общеобразовательных и спортивных школ, трудовых коллективов и любители спортивного ориентирования.

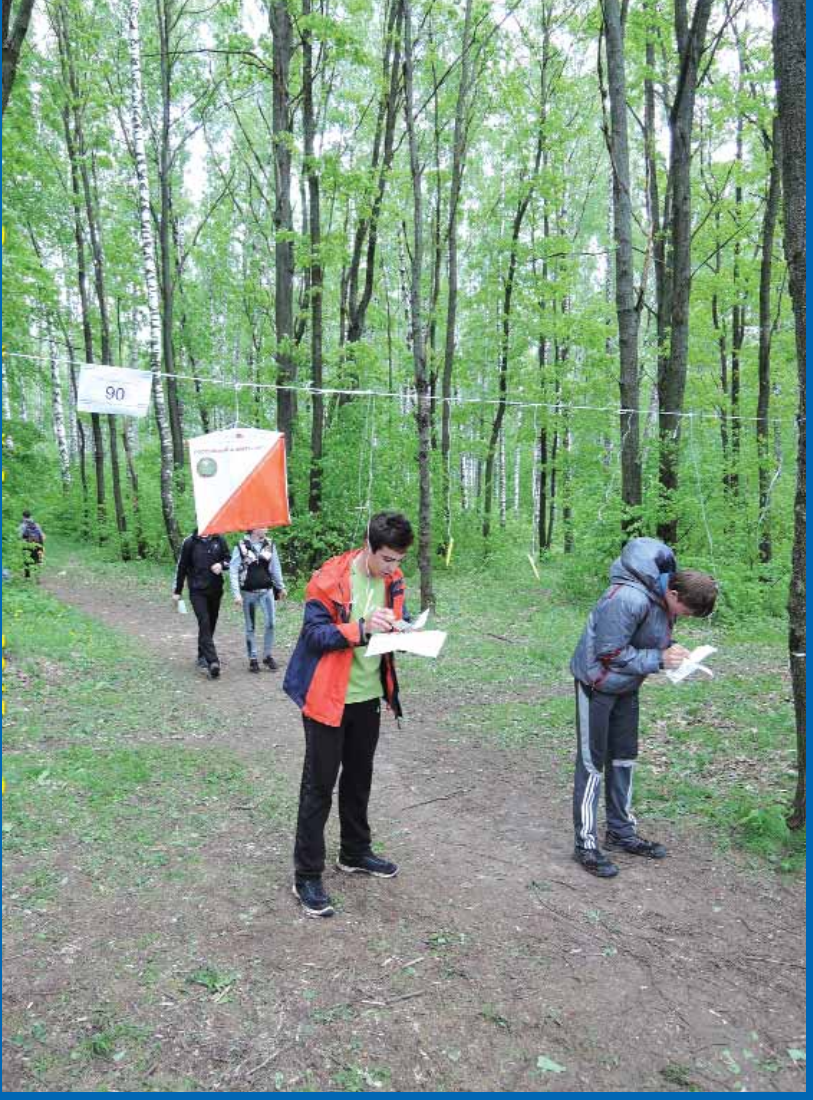
Помимо основного старта всех участников ожидала развлекательная программа с конкурсами и выступлениями на сцене лучших коллективов города Орла, а также каждый смог попробовать свои сила на спортивно-развлекательных площадках. На празднике ориентирования работали мини-полигон спортивного ориентирования «Лабиринт» и «Ориент-шоу», площадка спортивного туризма, набивание футбольного мяча. В рамках единой общероссийской декады ГТО прошел муниципальный этап фестиваля комплекса ГТО среди обучающихся 11-15 лет, где каждый мог сдать нормативы. Мы активно поддерживаем позицию включения в комплекс ГТО дисциплины «Спортивное ориентирование».

В этом году исполняется 70 лет со дня Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 г. В честь этой знаменательной даты на старте была выставлена стендовая площадка, посвященная героям-орловцам с их биографиями и заслугами, а также представлена концертная программа, посвященная Дню Победы.

Победителей соревнований «Российский Азимут» ждали традиционные медали, дипломы и памятные призы Министерства спорта Российской Федерации, а также Управления физической культуры и спорта Орловской области, Федерации спортивного ориентирования Орловской области, БОУ ОО ДОД «СДЮСШОР ? 10», ТРК «Истоки» и других партнеров соревнований. Помимо основных возрастных групп уже традиционно были награждены включенные в программу группы «дети-родители», где все желающие моложе 8 лет вместе с родителями могли выйти на дистанцию и попробовать силы в ориентировании. Также среди VIP-персон отдельно среди женщин и мужчин были разыграны комплекты наград. Среди всех участников без призов не остались и самые старшие и младшие участники. Ими стали: Квасов Игорь (2011 г.р.), Соболева Анастасия (2013 г.р.), Тришкин Виктор (1945 г.р.) и Ключикова Валентина (1938 г.р.), которые вместе со всеми участниками успешно преодолели дистанцию. А так как ориентирование семейный вид спорта, то и самая многочисленная семья Лобановых была отмечена подарками организаторов.

«Российский Азимут» стал не просто соревнованием, а праздником здоровья для всей семьи!!!

В.Н. Данилов
Президент Федерации
спортивного ориентирования Орловской области


90

FIGHTER
79

ОРИЕНТИРУЕМСЯ НА МАССОВОСТЬ!

В 2015 году соревнования по ориентированию «Российский азимут» проходили в Псковской области уже в десятый раз. К юбилейному этапу организаторы подготовились основательно.

«Мы стараемся проводить «Российский азимут» каждый раз в новом месте, - рассказывает председатель Федерации ориентирования Псковской области Алексей Никитин. – Первый раз мы проводили соревнования в Пскове. Потом были Великие Луки, Пушкинские Горы, Пустошка, Себеж, Новосокольники, Опочка, Струги красные, Великолукский район. Таким образом, к «Российскому азимуту» удавалось приобщить все больше районов Псковской области, и с каждым годом в регионе росло число «лесных стадионов».

Руководитель федерации признается, что на первых порах присутствовало опасение, что не все участники смогут быстро разобраться с правилами ориентирования, а также полноценно проникнуться этим видом спорта. Но на деле все получилось иначе. Спортсмены оказались не только понятливыми, но и активными, а некоторые участники потом удивлялись, почему они раньше ничего не знали про ориентирование.

«С этого момента мы заметили, что в районах, где проводим «Российский азимут», ориентирование начало набирать обороты. Не такие быстрые, как хотелось бы, но все же. В районах после соревнований оставались «стадионы» в виде спортивных карт. Этими «стадионами» люди начали пользоваться на местном уровне», - говорит Алексей Никитин.

Самым ударным для «Российского азимута» в Псковской области стал 2009 год. Тогда организаторам удалось провести соревнования по ориентированию одновременно в четырех муниципалитетах: Псков, Великие Луки, Пустошка и Пушкинские горы. В тот год на старт вышли около 6000 спортсменов со всего региона.

Ежегодно в «Российском азимуте» участвуют почти все районы Псковской области, общее число участников переваливает за тысячу. В этот раз соревнования проходили в Великолукском районе и также привлекли внимание большого числа поклонников спортивного ориентирования. Один из участников даже пробежал детскую дистанцию с грудным малышом на руках. Этот заурядный случай в ориентирование уникален тем, что участник финишировал спящим.

«Один из главных атрибутов «Российского азимута» - атмосфера праздника, - продолжает Алексей Никитин. – У нас обязательно есть комментатор на мероприятии, выступают местные артисты, присутствуют главы муниципалитетов, обязательно поднимаем флаг России. К соревнованиям в 2015 году готовились основательно. Мы создали в Великих Луках еще одну дополнительную карту, тем самым увеличив площадь соревнований. Там теперь можно четыре азимута провести. А это важно. В Великих Луках сейчас сильный спортивный актив по ориентированию. Кроме того, соревнования проходили на базе Великолукской государственной академии физической культуры и спорта. У них открыто отделение по спортивному ориентированию. Составленные карты послужат для ориентировщиков хорошим подспорьем в развитии».

Из-за недостаточного финансирования Федерация спортивного ориентирования Псковской области с давних лет определила свой вектор развития в сторону массовости, а не профессионализма. Хотя в регионе есть спортсмены, которые успешно выступают на Российском уровне. Однако у федерации нет средств на их содержание, потому выступают они в за другие регионы. Зато наглядно видны результаты работы, ориентированной на массовость. Во многих районах Псковской области после «Российского азимута» стали ежегодно проходить свои местные чемпионаты. Привить людям любовь к ориентированию оказалось не так сложно. И каждый год для Псковской области это становится все заметнее.

На 2016 год соревнования запланированы в Палкинском районе, родине основателя ориентирования на Псковщине почётного гражданина города Пскова Валентина Никитина

Капустинский Владимир (Псков)

ДЕСЯТИЛЕТИЕ РОССИЙСКОГО АЗИМУТА НА ПСКОВЩИНЕ

Соревнования «Российский Азимут» отличный инструмент для популяризации и развития ориентирования. Под таким лозунгом федерация ориентирования Псковской области начала этот проект в 2006 году. За бытностью дел мы не заметили, как подошли к десятилетнему юбилейному старту. В этой публикации поделюсь, как мы это проект двигаем и какая от него польза.

Как начиналось. Апрель 2006 года. Из всех регионов России в Москву приглашают организаторов этих соревнований. Чиновник долго объясняет нам значимость этого мероприятия. На этом совещании я запомнил только высказывание Г.В Шура с которой мысленно не согласился «… тут собрались любители….». Приехав домой, мы начали подготовку к соревнованиям. Изначально было понятно, что основная масса участников соревнований плохо или совсем не подготовленные спортсмены, не знающие даже условных знаков картографии. Если в обычном кроссе все понятно, там все бегут по одному маршрут и забегают в финишный коридор, то как же в ориентировании всех участников загнать в этот коридор? Но наши опасения о плохом понимании участников об ориентирование не оправдались. Спортсмены оказались более понятливые. Для соревнований выбрали центр города Пскова со стадионом в карте. Нами было разработано региональное положение о соревнованиях, и в нём мы «разжевали» все подробно. Карты участникам выдавали за сутки до соревнований вместе с футболками.

В каждом районе области. С 2007 года Федерация взяла направление на проведение Всероссийский массовых соревнований «Российский азимут» в каждом районе области. Если участник не может приехать на Российский Азимут, то азимут к нему придет сам. На следующий 2007 год к Азимуту присоединились Великие Луки. С 2008 года Пустошка. С 2009 Пушкинские горы. Самый ударный год для Азимута оказался 2009 год. Одновременно нам удалось провести соревнования в четырёх муниципалитетах области г. Псков, г. Великие Луки, г. Пустошка и Пушкинские горы в это год по области на старт вышло около 6000 спортсменов. Это был единственный год, когда мы не добавили район. Далее были Себеж 2011, Новосокольники 2012, Опочка 2013, Струги красные 2014, Великолукский район 2015. Что касается спортивных карт, то их приходилось рисовать с чистого листа. За все годы составителями карт были: Лайшев Алексей (Псков), Гурьев Сергей (Смоленск), Михаилов Александр (Латвия). Главным атрибутом соревнований обязательно должна быть сцена, т.к. танцы и музыка – залог успеха в проведении любого мероприятия.

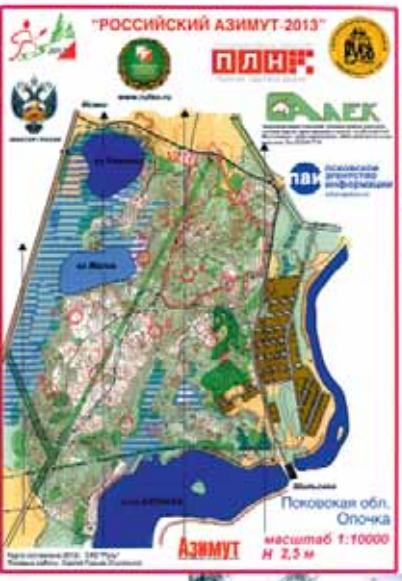
Выводы. Ежегодно организуя и проводя эти замечательные соревнования, мы отметили то, что в районах, где проводим Российский Азимут ориентирование начало небольшое движение. Не такое большое, как нам хочется - но положительное движение. Ведь в районе оставалась спортивная карта – а это некий спортивный стадион (в виде спортивной карты). И этим стадионом на местном уровне начали пользоваться. Для многих жителей районов ориентирование стало открытием, и местные жители всегда нам говорили, почему мы раньше этого не знали.

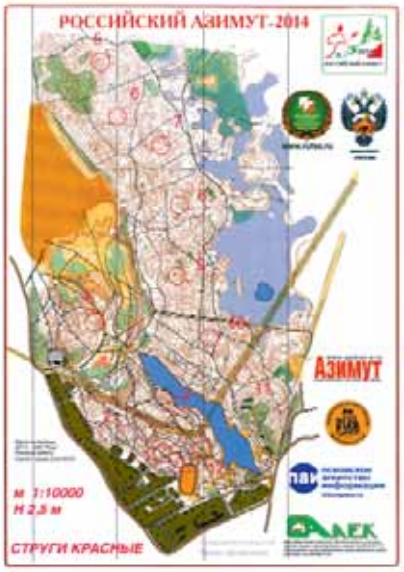
И ещё один положительный момент: на соревнования для судейства нами всегда привлекаются преподаватели местных школ, которые всегда хорошо помогают в проведении, знакомятся с нашим видом спорта и потом популяризируют спортивное ориентирование среди учеников.

А. Никитин (Псков)

РОССИЙСКИЙ АЗИМУТ -

- 10 лет Псковская область





УСПЕХ ГОРОДСКОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ

Новые скандинавские проекты по привлечению к занятию ориентированием и привлечению новых ориентировщиков

Хельге Бовим (Норвегия)

Почему лесное ориентирование, привлечение новых ориентировщиков и освещение всего этого средствами массовой информации не пользуются серьезным успехом? Потому, что в лесу темно и не очень уютно или потому что мы не уделяем должного внимания «разработке продукта»? К сожалению, прошло уже много-много лет (может 20-25...?), когда соревнования по ориентированию были настолько популярными, что в районе Осломарка (лес в черте города Осло, примеч. перевод) возникали сотни новых тропинок. Примерно в это же время все крупнейшие газеты страны посвящали целую полосу репортажам с чемпионата Норвегии по спортивному ориентированию.

Да, многие из нас, так сказать оставшиеся в живых динозавры, еще помнят те времена и вспоминают, как на чемпионат северных стран по спортивному ориентированию отправлялось по 20-30 журналистов. Это было где-то за 10-15 лет до появления и широкого распространения мобильных телефонов, телефаксов и компьютеров.

Почему количество новых ориентировщиков резко падает, что происходит – на эту тему написаны сотни статей, разработана масса теорий. Но совершенно ясно одно: когда интерес к ориентированию затухает, а привлечение новых ориентировщиков почти во все спортивные клубы как Норвегии, так и Швеции и освещение мероприятий и соревнований по спортивному ориентированию средствами массовой информации сокращается, то на это должна быть причина, а, вернее сказать, фундаментальные причины.

Однако, несмотря на то, сколько бы светил спортивного ориентирования на местном, клубном и национальном союзном уровне не размышляли, подсчитывали, писали, никто до сих пор, насколько нам известно, так и не развязал этот гордиев ориентировочный узел. Как заманить в свои сети новобранцев – так и остается загадкой для нашего спортивно-ориентировочного сообщества. Или все же нет?

Вниз по наклонной и в Швеции. Примерно год назад, даже такая благодатная ориентировочная губерния как Вармланд и метрополия Карлстад не смогли избежать падения числа новобранцев в своих рядах. Людей, бегающих между контрольными пунктами, становится заметно меньше, и это касается не только молодежи, профессиональных спортсменов, но и всей нашей спортивной семьи в целом. А с тех пор, как великий спортивный клуб Тюр занимал лидирующие позиции как на 10-милльном забеге, в Юколе или на эстафетных гонках чемпионата Швеции, прошло уже сто лет. И даже цветущий университетский город с привлекательной экономикой, почти 100 000 жителей и богатой историей спортивного ориентирования не стал магнитом для привлечения ни обычных ориентировщиков, ни профессионалов. И такое наблюдается уже последние 10-15 лет. И с этим что-то надо делать, непременно подумали в спортклубе Тюра.

Около пяти-шести лет назад трое креативщиков из Тюра придумали новое изобретение – концепцию «Здоровый Карлстад». Прежде всего она основывается на нескольких ключевых моментах:

- Ориентирование у большинства людей имеют сомнительную славу.
- Школьное ориентирование стало наваждением.
- Проведение соревнований по спортивному ориентированию в армии оказалось еще худшей затеей
- Компас больше мешает, чем помогает.
- А лес для многих довольно мрачное место.

Следовательно:

Прощай, компас!

Выходим из леса в город или парк и, что важнее всего, превращаем всё в веселый, увлекательный процесс, поиск сокровищ и эликсир здоровья для души и тела. Совмещаем приятное с полезным! Эдакий «киндерсюрприз».

В большом репортаже, размещенном в газете Oppland Arbeiderblad от 19 июня, нигде не встречается словосочетание «ориентирование в лесу»! Именно такой гениально низкий порог для вхождения в нашу спортивно-ориентировочную семью и должен сохраняться в дальнейшем.

Пустили корни. Уже спустя всего несколько месяцев после запуска проектов «Сумасшедшие дни в Йовике» и «Свежее дыхание Сарпа» можно вполне объективно заявить, что семена попали на благодатную почву и пустили ростки на норвежской земле. Оба первых норвежских проекта оказались очень успешными, еще даже на старте. Именно о таком результате мечтали наши отчаянные энтузиасты. Сотни людей вышли на тропы, побежали, поехали на велосипеде в погоне за столбиками, не забыв прихватить с собой мобильные телефоны для считывания информации о номерах столбиков, буквенных и QR-кодах. Это был гарантированный успех!

Это рискованное занятие выделять кого-то одного или нескольких людей из всей команды – наших креативных коллег из Йовика и трех сарпсборгских клубов SOL, Varteig и Trħsken – когда каждый из них внес свою лепту в общее дело. Однако Кьелль-Айнар Андерсен из спортивного клуба Varteig и Арнфинн Педерсен из Gjħvard однозначно были ключевыми фигурами в этих проектах и именно благодаря их усилиям данные проекты были обречены на успех.

Кьелль Айнар на протяжении многих лет был не только идейным вдохновителем спортивного ориентирования в городе Вартейг, который находится в нескольких десятках километров от Сарпсборга, но и, учитывая его должность в коммуне Сарпсборг, всегда активно и с энтузиазмом участвовал в продвижения спортивного ориентирования и, что немаловажно, помогал безболезненно проходить сквозь бюрократические препоны в органах власти большой коммуны.

Задаем старт. В городах Тотене и Йовике спортивное ориентирование, сколько мы себя помним, во всяком случае уже лет 40-45, занимает прочные позиции в местной прессе. Помимо этого руководители местных клубов традиционно всегда поддерживали хорошие личные отношения как с руководством коммуны, так и губернии. Именно все эти ключевые факторы и стали залогом успеха данных проектов с самого первого дня. Как газета ОА, так и распространяющаяся бесплатно Gjħvik Blad оказали серьезную поддержку проекту «Сумасшедшие дни в Йовике» еще на самом старте.

Для непосвященных это кажется просто удивительным: в то время, когда национальные СМИ почти игнорируют освещение событий из мира спортивного ориентирования, местная газета посвящает целые полосы проекту «Сумасшедшие дни в Йовике». На ведущих голосах в новостном разделе в июне и сентябре. И даже на первой странице! (PS: Кстати, автором названия проекта стал юный Сондре Гулльурь, который придумал гениальную фразу: «Сумасшедшие дни в Йовике»!)

-- Отклик со стороны участников, спонсоров и волонтеров был огромный, -- рассказывает ответственный за забег Педерсен, представляющий спортклуб Gjħ-Vard. Сейчас он сократил свою ставку в клубе для того, чтобы заниматься дальнейшим продвижением проекта. Средства для организации и проведения «Сумасшедших дней в Йовике» поступали как из бюджета губернии, коммуны, так и Норвежского союза ориентировщиков. Карту забега волонтеры из клуба распространяли в свое свободное время по всем почтовым ящикам в северной части города. В следующем году они планируют расширить зону покрытия на другие части города, и близлежащие пункты.

Отклик превзошел все ожидания. Название новых проектов по внедрению массового ориентирования в городах Норвегии впечатляют оригинальностью. А именно: «Хорошее настроение в Пошгрюне», « Сумасшествие в Ставангере», «Активный Аскей» или «За здоровьем в Фарсюнд» -- да сколько всего еще можно придумать, когда начало уже положено. Йовик и Сарпсборг стали первопроходцами на этом пути!

«Превзошли все ожидания - такой вывод можно сделать по итогам нынешних соревнований!», - по словам шефа, Кьелля Айнара Андерсена, в Сарпсборге в забеге приняло участие порядка 1200 человек. Еще более впечатляющие цифры пришли из Йовика. После получения последних отчетов из школ отмечается, что в Йовике было почти 2000 участников. И это даже несмотря на то, что клуб Gjњ-Vard начал сезон всего лишь 17 августа. В Сарпсборге мероприятие немного отличается, так как « Свежее дыхание в Сарпе» станет частью праздничной программы на грандиозный 1000-летний юбилей города в 2016 году. Это означает, что в ближайшие три сезона в городе будет выставлено 1000 столбиков (КП). А также и то, что все расходы на изготовление карт, изготовление постановки КП плюс административные расходы будут входить в бюджет празднования юбилея города.

Интересно посмотреть, приведет ли наша новая норвежская концепция развития спортивного ориентирования к рождению аналогичных «сумасшедших» или «здоровых» дней/ проектов/ соревнований. Или может появится новое, более емкое и динамичное, увлекательное и захватывающее слово (или словосочетание), помимо скучного лесного ориентирования, обозначающее охоту за столбиками.

«Нужно лучше следить за составлением спринтерских карт» Мортен Бёстрем (Финляндия)

Правильно составить карту для спринтерской гонки сложнее, чем карту для забега на других дистанциях. На составление спринтерских карт уходит больше времени. Поэтому за качеством именно спринтерских карт необходимо следить с особым тщанием, считает чемпион мира в спринте 2013 года Мортен Бёстрём. На Чемпионат мира по ориентированию 2014 года, который проходил в Венеции, Мортен Бёстрем приехал в качестве действующего чемпиона. Однако защитить титул у финского спортсмена не получилось – он выбыл еще на стадии квалификации.

Мортен много времени уделяет работе с картами. Впервые общие стандарты для спринтерских карт ввели в 2001 году, а сегодня карты составляют по нормам, принятым в 2007 году. Работая с картами, Мортен обнаружил, что составители карт для спринтерских гонок часто допускают ошибки и неточности.

- Поскольку я изучаю географию, я стал больше обращать внимание на карты, с которыми мы бегаем на соревнованиях. Я и сам составляю карты, и в первую очередь, для спринта, это сильно помогло мне улучшить навыки ориентирования.

- В общем и целом, качество карт для забегов в лесу обычно выше. Ведь там есть всего один объект, который нельзя пересекать. В спринтерских забегах есть много запретных зон, где приходится принимать ключевые решения, которые зависят от того, как спортсмен интерпретирует карту.

- Одно из главных требований к спринтерским картам заключается в том, чтобы на них были правильные условные обозначения и чтобы линии этих обозначений были правильной толщины. Не все составители карт знают, насколько щепетильны могут быть ориентировщики. Речь может идти о 0,1 мм – из-за такой, казалось бы, незначительной разницы в толщине линии, которой на карте обозначена стена, спортсмен, которому приходится принимать решение, не снижая скорости, начинает думать, можно ли ему здесь бежать или нет. Должны быть общие правила для всех, чтобы ориентировщики могли бегать по картам, составленным по единому образцу, и в Швеции, и в Италии, и в Тасмании. Ведь ориентирование – международный спорт.

- Требования к спринтерским картам разработаны с учетом того, что читать их спортсменам предстоит на бегу. Но если на карте будет слишком много деталей, то читать ее, не снижая скорость, будет проблематично. Я считаю, что нужно улучшать контроль за соблюдение действующих норм, особенно на чемпионатах мира. Увы, даже на мировых первенствах случается, что на картах допущены ошибки. Исследование показало, что на карте финального спринтерского забега в Венеции все объекты были на четверть больше положенного. Все точечные объекты, все черные линии. Когда карты печатали, использовали неправильный масштаб.

- Такие ошибки могут повлиять на исход гонки. И это несправедливо. Я поговорил со спортсменами, некоторым неверные условные обозначения не помешали, но кое-кто и жаловался. Опытные спортсмены сразу замечают, когда что-то не так. Во время квалификационного забега в Венеции на карте были обозначены два моста, расстояние между ними, если верить карте, составляло 20 м. Но в действительности эти два моста были рядом друг с другом. В результате некоторые спортсмены, пробежав по мосту, дальше побежали не на ту улицу, потому что из-за ошибки на карте решили, что вообще находятся в другом месте. Еще, оказалось, что одна из улиц, которая на карте была обозначена как открытая, на самом деле была отгорожена. Из-за этого многие потеряли на этом участке время. В том числе и я.

- Лично я потерял из-за неправильно обозначенной улицы 15 секунд, а от места в финальном забеге меня в итоге отделило всего семь секунд. Больше ничего об этом говорить не буду. В спринте счет идет на секунды. Но дело даже не во мне, а в принципе – качество карт должно быть на высшем уровне, чтобы возможные толкования не влияли на исход соревнований.

- Что касается спринтерской эстафеты, то какие-то отдельные нормы составления карт для этой дисциплины не нужны. Требований, которые уже существуют для спринта, вполне достаточно.

НУЖНО ПРИНИМАТЬ РАЗЛИЧНЫЕ ТРАКТОВКИ

В преддверии норвежского семинара составителей карт, состоявшейся в Шиене весной прошлого года и посвященной картам, шесть разработчиков карт получили задание изучить один и тот же район местности. В результате получилось, что для одной той же трассы по соседству со спринтерской дистанцией чемпионата Норвегии было предложено столько вариантов решений, сколько и было разработчиков карт.

Этот курьёзный случай попросили прокомментировать Марианне Андерсен, которая ранее работала в департаменте картографии и более года являлась членом картографического комитета Норвежского союза ориентировщиков. Марианне Андерсон – титулованная спортсменка (чемпионка мира 2009 года) и любезно согласилась рассмотреть различные варианты карт и поделиться своими рассуждениями на тему спортивной картографии. Марианне Андерсен считает, что поскольку картографические нормы позволяют, то необходимо допускать различные способы прочтения карты одной и той же местности.

Серьезные отличия. «Я не большой эксперт по части спринта, но совершенно очевидно, что представленные карты значительные отличаются друг от друга. Вопрос только в том, насколько сильно они отличаются,» -- говорит Марианне Андерсен. Она не дает ответ на свой же вопрос, но подчеркивает, что должно присутствовать на спринтерских картах.

«Спринтерские карты очень «черно-белые». Поэтому важно, чтобы препятствия и проходы были наглядно указаны на карте, так чтобы вам не пришлось стоять и всматриваться в карту с лупой. Вот, например, лестницы. Они по-разному изображены на этих картах. А это, в свою очередь, играет большую роль при выборе пути и прохождении дистанции,» -- отмечает Марианне Андерсен.

Читаемость карты чрезвычайно важна. По мнению 33-летней спортсменки, читаемость карты играет первостепенную роль, не важно, идет ли речь о спринтерской карте или о карте, составленной с учетом обычных картографических норм.

«Лично я считаю, что читаемость карт улучшается, когда карта немного упрощается. В спринте представление местности в разных планах может вызвать определенные трудности. Вопрос в том, стоит ли вообще использовать такие районы для проведения соревнований. Некоторые положения закреплены в картографических нормах, но не на всех участках местности их можно применить.»

«Растительность на местности – вот еще один важный момент. И здесь встает ключевой вопрос – что мы будем изображать на карте . Например, отдельные деревья. И здесь читаемость карты играет решающую роль.» -- продолжает спортсменка.

Это вам не математика. Именитая спортсменка считает, что необходимо принимать различные трактовки, покуда именно люди разрабатывают карты.

«Это мое мнение. Было бы неразумно и невозможно, если бы картографические нормы не давали простор для различного толкования. Хорошие карты не всегда математически точны.

Однако, определенные границы все же существуют. Поэтому, по мнению Марианне Андерсен, очень важно проводить для разработчиков карт встречи, на которых они смогут обменяться опытом, мнениями и поделиться с другими своими знаниями. А как профессиональной ориентировщице ей интересно узнать особенности стиля отдельных разработчиков карт.

Никаких любимчиков. «У меня нет никаких любимчиков среди разработчиков карт. Хотя я отмечаю, что некоторые картографы видят местность также, как и я, и изобразили бы ее на карте лучше, чем другие. Одни генерализируют в большей степени, чем я бы хотела, другие же углубляются в детали, что отличается от моего представления. Но в любом случае спортсмены сами должны оценивать карты и разработчиков карт,» -- напоминает читателям Марианне Андерсен.

Однако «протестировать» разработчиков карт перед чемпионатом может быть важно, по мнению нашей героини.

«Оценка того, насколько вам подходит стиль данного разработчика карт, придает уверенности в своих силах и спокойствия.» - считает Марианне Андерсен.

С Марианне Андерсен беседовал
Томми Гюлльурь

Бывшая чемпионка Ханне Стафф сегодня помогает готовить тренеров в разных видах спорта

В период с 1997 по 2004 год норвежская ориентировщица Ханне Стафф завоевала 12 медалей чемпионатов мира, четыре из них – высшей пробы. Сегодня Ханне работает в Центре по подготовке олимпийского резерва, который в Норвегии называется «Олимпиатоппен» и входит в структуру национального олимпийского комитета.

- По работе я часто общаюсь с уже состоявшимися спортсменами и тренерами, и у каждого свой взгляд не вещи, порой бывает очень непросто сделать так, чтобы они работали сообща, - рассказывает Ханне.

В истории ориентирования Ханне Стафф оставила заметный след и как успешная спортсменка, и как человек. На ЧМ-1997, который проходил в Норвегии, Ханне выиграла «золото» на классической дистанции, «бронзу» на короткой и «серебро» эстафеты.

Ханне также занимала призовые места на четырех последующих чемпионатах мира и лишь единожды, на ЧМ-2003 в Швейцарии, она осталась без золотой медали.

Завершила карьеру Ханне в 2004 году, выиграв на ЧМ в Швеции «золото» средней дистанции, «серебро» длинной и «бронзу» эстафеты. Ее достижения говорят сами за себя, а сегодня они помогают ей в работе по подготовке ведущих норвежских спортсменов.

В «Олимпиатоппен» Ханне состоит в группе из шести тренеров, которые работают с тренерами национальных сборных по циклическим видам спорта.

- Мы много работаем вместе и помогаем друг другу. Я могу многое привнести в нашу совместную работу как бывшая спортсменка, но тренерского опыта у меня не очень много, и сейчас это для меня главная сложность.

В ведении Ханне находится бег на средние и длинные дистанции и ориентирование. Ханне напрямую общается с главным тренером норвежской сборной Петтером Торесеном.

- Моя задача – видеть общую картину и понимать, что необходимо сделать для достижения целей, которые ставит перед собой норвежское ориентирование. А потом уже Петтер и остальные тренеры воплощают идею в жизнь.

По работе Ханна много общается с тренерами и главными тренерами сборных, реже – с действующими спортсменами. Главная сложность в ее работе – это сделать так, чтобы все работали на благо единой цели. Ну и само собой в том, чтобы эту цель определить для каждого отдельного вида спорта.

- Уже исходя из этого я работаю над тем, чтобы разобраться в разных предметах, будь то физиология или психология, а потом я уже пытаюсь отдельные области свести воедино.

Основное направление в работе Ханне – подготовка тренеров, которым Ханне помогает не только расти и развиваться, но и почувствовать уверенность в собственных силах. Но этим сфера ее деятельности не ограничивается.

- Я еще занимаюсь организацией встреч для молодых спортсменов, и тогда в мои обязанности входит весь организационный процесс от начала и до конца.

Богатый спортивный опыт – хорошее подспорье для Ханны в ее нынешней работе. Однако полагаться только на былые заслуги Ханна себе не позволяет.

- То, что я считала правильным тогда, сегодня может оказаться не самым подходящим вариантом. Часто я и правда обращаюсь к прошлому опыты соревнований, но только в качестве вспомогательного средства. Прогресс не стоит на месте, и не существует универсальной формулы успеха.

Ханне считает, что Симона Ниггли и Тьерри Жоржу внесли неоценимый вклад в развитие ориентирования как вида спорта.

- Своим личным примером, своими спортивными достижениями они помогли поднять ориентирование на новый уровень. Любой спорт все время развивается, отчасти благодаря спортсменам, отчасти благодаря новым научным исследованиям.

Ханне работает в «Олимпиатоппен» с 2009 года и работает с удовольствием – знакомства с новыми людьми, профессионалами своего дела, помогают Ханне постоянно учиться новому.

- Каждый день, проведенный здесь, многое дает мне, я все время развиваюсь. Мы никогда не знаем ответа на возникающие вопросы. Наша задача – определить общую цель, общее направление движения и надеяться, что это поможет тренерам и членам сборных самим найти ответы.

Убедить успешного тренера в том, что ему нужен компетентный совет в какой-нибудь области, бывает непросто.

- Если мы обращаемся за помощью по какому-либо вопросу к узкому специалисту, это вовсе не значит, что тренер недостаточно хорош. Тренер в первую очередь должен быть хорошим тренером, далеко не все разбираются во всех областях, которые затрагивает современный спорт.

МЕДАЛЬНЫЙ ЛИСТ ХАННЕ СТАФФ

ЧЕМПИОНАТ МИРА (WOC) – 12 медалей
4 золотые медали
2004, Middle, VKsterMs, Sweden
2001, Middle, Tampere, Finland
1999, Relay, Inverness, Great Britain
1997, Long, Grimstad, Norway
4 серебряные медали
2004, Long, VKsterMs, Sweden
2003, Middle, Rapperswil/Jona, Switzerland
1999, Long, Inverness, Great Britain
1997, Relay, Grimstad, Norway
4 бронзовые медали
2004, Relay, VKsterMs, Sweden
2003, Relay, Rapperswil/Jona, Switzerland
2001, Relay, Tampere, Finland
1997, Middle, Grimstad, Norway

ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ (EOC) – 5 медалей
3 золотые медали
2004, Middle, Roskilde, Denmark
2002, Relay, SЯmeg, Hungary
2000, Long, Truskavets, Ukraine
2 серебряные медали
2004, Relay, Roskilde, Denmark
2002, Long, SЯmeg, Hungary

КУБОК МИРА (WC) – Двукратный обладатель
WC Overall 2000
WC Overall 1998

Еще одна сложность заключается в том, что работать приходится с разными видами спорта.

- Перед Олимпийскими играми основной упор был на легкую атлетику. К сожалению, Олимпиада прошла не так

успешно, как мы надеялись, и сейчас наш приоритет – юношеский спорт, сейчас необходимо закладывать базу для дальнейшего развития.

Летом пришла пора и для ориентирования. Чемпионат мира выдался для норвежской сборной не слишком удачным. Действующий чемпион мира Олав Лунданес защищать свой титул на длинной дистанции не приехал. Да и на остальных дистанциях дела обстояли не лучшим образом. И только под конец чемпионата женская команда смогла выиграть эстафету.

Сама Ханне по лесу сейчас почти не бегает, лишь изредка удается поучаствовать в соревнованиях для женщин старше 40 лет на любительском уровне. Муж Ханне Бьорнар Вальстад, тоже в прошлом чемпион мира по ориентированию, сейчас возглавляет Федерацию спортивного ориентирования Норвегии.

- Ориентирования Бьорнару хватает и на работе. А поскольку оба наших ребенка еще слишком малы, чтобы заниматься ориентированием, то в свободное время мы занимаемся другими вещами.

И все же время от времени Ханне с мужем вспоминают прошлое – в августе они, например, прокладывали маршрут для сверхдлинной дистанции на Чемпионате Норвегии.

А еще бывшие чемпионы мира занимаются бегом с группой энтузиастов у себя в Ниттедале.

- Известная лыжница Бенте Скари с мужем организовали две беговые группы. На тренировке приходит где-то 40 женщин и больше 50 мужчин. Это не то чтобы клуб, мы просто встречаемся и вместе тренируемся.

Сама Ханне старается тренироваться до трех раз в неделю.

- Правда у меня бывают проблемы с ахилловым сухожилием, и тогда я совсем не могу тренироваться. Но это не страшно.

Ханне начала получать высшее образование, еще когда активно занималась спортом. В университете в Тронхейме Ханне, помимо спорта, изучала биологию, химию, математику и физиологию, но в определенный момент поняла, что в дальнейшем хочет заниматься только спортом.

В 1999 году Ханне защитила диплом о перегрузках во время тренировок. В «Олимпиатоппен» Ханне получила дополнительное образование, теперь она еще и сертифицированный специалист по подготовке тренеров.

- Мой опыт и мое образование дали мне хорошую базу для моей нынешней работы. Обучение других важная часть моей работы, и она же помогает мне постоянно развиваться самой.

Нам стоит взглянуть на культуру тренировочного процесса

Ханне Стафф и Даг Каас единодушно считают, что надо заново возрождать традиции спортивного ориентирования в Норвегии, как это было сделано несколько лет тому назад.

«Для меня результаты анкетирования, проведенного во время чемпионата Норвегии, вовсе не стали неожиданностью. Они лишь подтверждают данные других исследований, показывающих, что по сравнению с другими видами спорта, направленными на развитие выносливости, спортивное ориентирование проигрывает им с точки зрения тренировочного процесса,» – говорит бывшая профессиональная ориентировщица Ханне Стафф.

Сейчас она работает в Олимпийском комитете и занимается тем, что собирает данные о тренировочном процессе лучших спортсменов в области спортивного ориентирования за последние десять лет.

Требования и тенденции

– Мы ведем статистику по всем золотым медалистам, начиная с Эгиля Юхансена и до нынешних чемпионов. Среди женщин у нас не так много чемпионок, поэтому в этом отношении мы немного расширили наше исследование и включили туда тех спортсменок, кто завоевывал медали. Мы также следим за требованиями к работе и новыми трендами, рассматриваем, что отличает тот период, когда спортсмены показывали лучшие результаты, – продолжает Ханне Стафф, которая пока еще не пришла к определенными выводам.

– Мы хотим составить журнал, куда запишем все итоги нашей работы, – добавляет она.

Пока в общей сложности «разобрано» и включено в исследование пятнадцать спортсменов.

Более специфичные тренировки

Более длительный спортивный сезон, больше соревнований, проведение чемпионата мира летом, а не осенью – все эти моменты,по мнению Ханне Стафф, отражаются на текущем тренировочном процессе.

– Спортивное ориентирование становится всесезонный видом спорта для большего и большего количества людей. Тренировки все более и более специфичные. Сейчас чаще, чем раньше люди занимаются с картами и бегают на местности. На сегодняшний день технические навыки у спортсменов развиты лучше, однако бегать ориентировщики стали похуже. По части тренировочной культуры нам есть что совершенстововать по сравнению, например, с лыжными гонками. И в этой связи у нас перед юношами и девушками стоят одинаковые задачи, – отмечает Ханне Стафф.

Совместными усилиями

– Да, мне кажется, что мы получили бы примерно те же самые результаты, если бы проводили анкетирования среди юношей, – отмечает именитая спортсменка.

Ханне Стафф полагает, что все спортсмены должны приложить усилия, чтобы повысить уровень тренировочной культуры и восстановить Норвегию в статусе одной из лидирующих наций в области спортивного ориентирования.

– Вообще у нас в Норвегии спортивное ориентирование довольно широко распространено. В течение многих лет нам это помогало. В последние годы с этим наметились определенные проблемы. Вероятно, сейчас самое время взяться за поднятие морального духа. Если нам удастся это сделать по всем фронтам и направлениям, то впереди нас ждет блестящее будущее, – заверяет Ханне Стафф.

Вместе мы сила

Даг Каас, работающий в рамках Олимпийского комитета и являющийся членом правления, отвечающим за национальную сборную и развитие профессиональных спортсменов, считает, что

нам нужно взглянуть на тренировочную культуру.

– Некоторые моменты, конечно, зависят от определенных условий. Девушки немного более ответственные, чем юноши, поэтому необходимо разработать такую тренерскую философию, которая бы понравилась и тем, и другим, – напоминает нам Даг Каас.

Он также полагает, что нужно прийти к консенсусу по поводу такой тренерской философии и не смотреть, что же там делают другие.

– Иначе мы все погрязнем в теоретизировании, – продолжает спортивный функционер.

Еще одним слагаемым успеха, по мнению Кааса, может стать здоровый климат в спортивных клубах, где прививается любовь к спортивному ориентированию и строится сплоченная команда.

– Я убежден, что девушки показывают отличные результаты, если они по-настоящему сотрудничают друг с другом, – говорит в завершении нашей беседы Даг Каас.

Исследование. Взрослые спортсмены. 27 анкет.

1.	> 300	3-400	4-500	5-600	6-700	700+			
Сколько часов вы тренировались	10	9	4	2	2				
в 2010 году?	37%	33%	15%	7%	7%				
Сколько часов вы тренировались	8	6	9	2	2				
в 2011 году?	30%	22%	33%	7%	7%				
Сколько часов	8	7	9	2	2				
вы тренировались в 2012 году?	30%	26%	33%	7%	7%				
2.	> 300	3-350	350-400	450	5-550	550-	600-	700	Не указано
Сколько часов вы планируете	5	4	5	4	5	1	1	1	1
тренироваться в 2013 году?	19%	15%	19%	15%	19%	4%	4%	4%	4%
3.	3-350	350-400	450	5-550	550-600	600-	700-		
Как вы думаете, сколько часов		1	5	11	1	6	4		
необходимо тренироваться, чтобы		4%	19%	41%	4%	22%	15%		
добиться успеха во взрослых									
соревнованиях на мировой арене?									
4.									
Какие цели и планы вы ставите перед									
собой, выступая на высоком уровне?									
(Поставьте галочку у одного из ниже									
перечисленных)									
- быть конкурентоспособным на нацио-	11	41%							
нальном уровне (принимать участие в									
Кубке и чемпионате Норвегии);									
-занять лидирующие позиции внутри	2	7%							
страны;									
- получить возможность представлять	3	11%							
Норвегию на международном уровне;									
- участвовать в международных	4	15%							
соревнованиях;									
- завоевывать медали на междуна-	7	26%							
родных турнирах									

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ НАСТРОЙ

Советы Симоны Ниггли

Если вы уже в отличной физической форме, и у вас все в полном порядке с техникой ориентирования, все равно остается еще один важный компонент подготовки – психологический настрой. Тут тоже у каждой дистанции есть свои хитрости.

Все мы знаем, как бывает в нашем спорте. Когда я смотрю на карту после соревнований, я сразу понимаю, как мне нужно было бежать, на что мне нужно было обратить внимание на данном конкретном участке, как мне нужно было проходить контрольный пункт. Когда я анализирую пройденную дистанцию, я часто недоумеваю, как я могла допустить ошибку на не особо сложном КП. С одной стороны, намного сложнее проходить дистанцию непосредственно на местности, чем когда смотришь на карту, сидя за рабочим столом. С другой стороны, в стрессовой ситуации, во время соревнований мы по-разному реагируем на одни и те же вещи. Однако и к стрессовой ситуации можно подготовиться, если не забывать о психологическом настрое.

На чемпионатах иногда дистанцию необходимо пройти дважды – во время квалификации и в финале. Основной упор, само собой, нужно делать на финальный забег, но и к квалификации нельзя относиться легкомысленно.

Квалификация. Когда я знаю, что перед финалом мне предстоит бежать еще и квалификацию, я стараюсь относиться к этим двум забегам как к единому целому. Нельзя потерпеть неудачу в квалификации, но и от того, чтобы выиграть квалификацию и потом провалиться в финале, тоже мало толку. Перед соревнованиями я прописываю концепцию для обоих забегов. Сложности, техника и тактика для обеих гонок будут одинаковыми (если бежать нужно по одному и тому же типу местности). Моя подготовка начинается с концепции, потом идут приготовления и, наконец, разминка. Все то же самое, как если бы я готовилась к финальному забегу.

Когда я выхожу на старт, я всегда предельно собрана независимо от того, финал это или квалификация. Если это квалификационный забег, то я стараюсь успокоиться, с самого начала обратить особое внимание на технику ориентирования и, возможно, лишний раз притормозить в начале дистанции, чтобы лучше прочитать карту. Скорее всего, я не стану выбирать путь, на котором я рискую потерять три минуты, чтобы сэкономить 15 секунд. Если я стабильно прохожу дистанцию с точки зрения техники ориентирования, то я не буде полностью выкладываться при беге в гору или если бежать надо через болотистую местность. Но в остальном, я стараюсь проходить дистанцию так, как будто квалификация – это первая часть финального забега.

Я знаю, что некоторые спортсмены стараются максимально экономить силы в квалификационных забегах. Я так никогда не делала. К тому же случается и такое, что из-за подобной экономии можно в финал и не выйти.

Если я бегу вполсилы, страдает моя техника ориентирования. Я по-другому ощущаю дистанцию, мне сложнее найти правильный ритм. Стоит прийти в квалификации среди последних, даже не допустив ошибок, и с верой в собственные силы на финал начинаются проблемы. Тем более в ориентировании всегда лучше выходить на старт как можно позже. Мне всегда было проще бежать в финале, если я хорошо прошла квалификацию.

Финал. Если вы уверенно прошли квалификацию, стоит проанализировать вашу концепцию: все ли прошло по плану? Какие основные сложности на данном типе местности? Как сделать так, чтобы не терять времени на дистанции? Концепцию нужно подправить, исходя из опыта, полученного во время квалификационного забега.

К финалу я готовлюсь точно так же, как за день до этого готовилась к квалификации, мне снова нужна предельная концентрация. И, возможно, самое главное – это не сокращать ваши обычные приготовления, даже если это финал, не нервничать зазря и не поддаваться соблазну меньше читать карту, чтобы бежать быстрее. Обычно все как раз наоборот: в финале по-настоящему важно не ошибиться, и мне нужно больше времени, чтобы разобраться в карте и местности. Если я нервничаю, в том числе из-за важности момента, на принятие решений и чтение карты уходит больше времени.

Само собой, экономить силы в финале нельзя. Если уверен в технической стороне процесса, нужно выкладываться. Сейчас это важно как никогда. К финишу надо прийти по-настоящему уставшим.

Спринт, средняя и длинная дистанции и эстафета требуют разного психологического подхода. У вас, конечно же, есть и личный опыт, приобретенный на различных соревнованиях. Попробуйте собрать ваши наблюдения воедино и составить инструкцию, которую вы сможете использовать перед грядущими соревнованиями.

Вот несколько предпосылок, из которых исхожу я, готовясь к разным видам соревнований:

Спринт. Специфические условия перед стартом. В отличие от «лесных» дистанций чаще всего невозможно побыть одному. Поэтому:

- Не стоит нервничать только потому, что это спринт, тут важно думать на шаг вперед. Если вы чувствуете, что, наоборот, отстаете на шаг, успокойтесь, притормозите на пару секунд, а потом снова набирайте скорость.

- Гонка длится 12 минут, а не 10 секунд. Даже в спринте есть время на то, чтобы прочитать карту и втянуться в забег.

- Предельная концентрация на протяжении всей гонки. Нельзя ослаблять внимание ни на секунду.

- Во время гонки вдоль трассы может оказаться много зрителей. Это здорово, но может отвлекать от чтения карты.

Средняя дистанция. Старайтесь проходить дистанцию спокойно, даже если нужно бежать короткие отрезки и отмечаться на большом количестве контрольных пунктов за довольно короткое время. Дистанцию нужно проходить в том темпе, который вам больше всего подходит.

- Оставаться собранным можно и все 35 минут забега. Бывает, что вы теряете концентрацию, а в голову лезут посторонние мысли. Постарайтесь придумать для себя какую-то манеру поведения или

прием, который поможет вам вернуться в реальность. Это могут быть какие-то слова, картинка или ситуация, которую вы всегда используете, чтобы дать себе понять, что вы бежите на полной скорости на важных соревнованиях.

Длинная дистанция. Это самая спокойная дисциплина, но со спокойствием не стоит перебарщивать. Пусть это и долгий забег, нужно быть активным с самого начала. Если вы начинаете бежать медленно, то потом бывает сложно увеличить темп.

- На длинной дистанции тоже необходимо атаковать, впрочем, не стоит чересчур выкладывать в первые полчаса.

- На длинной дистанции попадаются участки, проходить которые не обязательно с той же точностью, что и в спринте или на средней дистанции. Мозгу нужно иногда давать отдыхать. Чтобы оптимально пройти длинную дистанцию и свободно переключаться с точного ориентирования на примерное, необходим хорошо отработанный навык. Вам нужно найти способ, как за несколько секунд предельно собраться, когда этого требует ситуация.

- Во время прохождения длинной дистанции иногда спортсмены выбегают на арену. Если это случается, то вы можете получить информацию о том, как проходит забег. Но большую часть времени вы соревнуетесь с самим собой и не знаете, как обстоят ваши дела относительно других спортсменов. Нужно бороться за каждую секунду, за каждый метр. Гонка кончается только тогда, когда вы пересекли финишную черту.

Эстафета. Во время прохождения своего этапа в эстафете, нужно вести себя так же, как и в индивидуальных забегах. Когда вы ждете, что вам предадут эстафету, нужно сконцентрироваться на себе и своих возможностях.

- Перед выходом на дистанцию, продумайте все возможные ситуации, которые могут возникнуть во время забега. В эстафете крайне важно подстраивать свою тактику под ход гонки.

Пример тренировки:

На обычном, не слишком простом маршруте поставьте для себя конкретную цель, например:

- Из 21 контрольного пункта к 17 подбежать непосредственно от последнего четкого объекта на местности, отбросив ненужные сомнения.

- Определять направление дальнейшего движения сразу на контрольном пункте, решение можно менять всего три раза.

Во время тренировки вам придется нелегко, когда вы не сможете достигнуть поставленных целей в первый и во второй раз, зато со временем вы сможете отработать важные навыки.

SPORTident
Make the most of your sport!

ОФИЦИАЛЬНОЕ ЗАЯВЛЕНИЕ КОМПАНИИ «СПОРТИДЕНТ» ПО ПОВОДУ АННУЛИРОВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ СПРИНТА НА ЭТАПЕ КУБКА МИРА

Результаты спринтерской гонки в рамках этапа Кубка Мира, проходившего 6-го июня в городе Люсекил, Швеция, аннулированы из-за технической неполадки. Контрольные пункты BSF-7 не были настроены должным образом, что привело к ошибкам при «бесконтактном» прохождении спортсменами КП. Это, в свою очередь, создало неблагоприятные условия для спортсменов и стало одной из причин, по которой организаторы объявили результаты забега недействительными.

Проанализировав данные, полученные после забега, мы можем подтвердить, что ошибки в работе КП, работающих в энергосберегающем режиме (Eco mode), были вызваны неполадками в нашем программном обеспечении Config+. Мы, в компании SPORTident, полностью берем на себя ответственность за ошибки в работе КП и признаем, что они произошли по нашей вине, а не по вине организаторов соревнований.

Энергосберегающий режим КП снижает потребление энергии за счет более низкой скорости прохождения. КП, работающие в этом режиме, отвечают всем требованиям и корректно фиксируют отмечающихся спортсменов. Однако программа Config+, когда КП программируют перед установкой на дистанции, не может гарантированно устанавливать и убирать «флажок» энергосберегающего режима. Кроме того, апгрейд программного обеспечения может привести к тому, что «флажок» не будет активирован. В результате не на всех из использованных в забеге КП был отключен энергосберегающий режим. При этом с КП, на которых раньше устанавливали нашу предыдущую программу SI-Config classic, проблем не возникало, на них режим был надежно установлен.

Компания SPORTident всегда рекомендует пользователям проверять до начала соревнований, в каком состоянии находятся КП. Это стандартные рекомендации, которые помогут организаторам обеспечить качество проводимых соревнований. Тест на прохождение даже большого количества КП занимает не более пяти минут. Данные такого тестирования используются для проверки работы КП, а также для проверки их кодовых номеров и установки часов реального времени. Мы добавили соответствующие пункты в документацию нашего оборудования Air+.

Мы, в компании SPORTident, гордимся тем, что наше оборудование используют на различных спортивных соревнованиях по всему миру. Мы дорожим доверием, которое оказывают нам наши клиенты. Мы серьезно относимся к любым возможным неполадкам и готовы нести ответственность, если наше продукция не оправдывает ожиданий. Это большая честь для нас работать с сообществом экспертов и увлеченных пользователей. Ваши отзывы и комментарии помогают нам улучшать нашу продукцию. Спасибо вам за доверие и уверенность, и за то, что пользуетесь оборудованием SPORTident.

ПОМНИТЕ О ЕДЕ

Советы диетолога Марии Йонссон (Швеция)

Не забываем о питании. Нет ничего важнее тренировок, если вы хотите набрать форму. А чтобы тренироваться, нужно быть здоровым. Многие спортсмены допускают одну и ту же ошибку – увеличивая объем тренировок, они забывают о том, что и питаться нужно соответственно, и, проведя несколько занятий, начинают плохо себя чувствовать.

После изнурительной тренировки, когда ваш организм израсходовал весь запас энергии, его необходимо пополнить. Чтобы и тренировка не прошла даром, и организм смог противостоять инфекциям и травмам. Особенно это важно для тех, кто интенсивно тренируется на постоянной основе. Если же вы занимаетесь ориентированием на любительском уровне и тренируетесь всего несколько раз в неделю, то для вас скорейшее восстановление не так актуально.

Любая тренировка устроена так, что сначала вы расходуете силы, и только после того, как вы что-то съедите, начинается наращивание. Сразу после тренировки необходимо потребить быстрые углеводы и белок. Это могут быть фрукты с молоком или йогуртом, немного изюма и бутерброд с ветчиной или специально приготовленный восстановительный напиток.

Если вы поели после тренировки, можно не торопиться с обедом или ужином, но все равно рано или поздно вам необходим полноценный прием пищи, чтобы организм получил правильное сочетание энергии и питательных веществ.

О пользе овощей. О пользе зеленых овощей знают почти все, но нужно есть не только зеленое. Именно в цвете овощей, фруктов и ягод содержатся многие антиоксиданты. Чем ярче плоды и чем разнообразнее их цвет, тем лучше. Антиоксиданты препятствуют процессу окисления и защищают организм от свободных радикалов, вредоносных веществ, которые образуются в организме в процессе дыхания. Чем больше вы тренируетесь, тем больше антиоксидантов требуются вашему организму.

Само собой, антиоксиданты содержатся не только в ярких плодах. В цельнозерновых продуктах, в полезных жирах в рыбе, в семенах и орехах тоже содержатся антиоксиданты. Лучше всего съедать что-нибудь цветное во время каждого приема пищи. Например:

- ягоды к овсянке на завтрак (овес – это цельнозерновой продукт),
- сладкий перец к бутерброду,
- какой-нибудь фрукт или орехи на ланч,
- зеленые овощи на обед,
- немного ягод к творогу перед послеобеденной тренировкой,
- какой-нибудь фрукт в дополнение к восстановительному приему пищи сразу после тренировки,
- рыба на ужин с большим количеством овощей.

Свекла и другие овощи помогают повысить выносливость. Чтобы выложиться на все сто на короткой дистанции, нужно тренироваться. Вопрос в том, существуют ли какие-то продукты, которые могут вам помочь улучшить ваши показатели. Я выбрала два вида «допинга» естественного происхождения.

Нитраты. Ни для кого не секрет, что овощи, например, шпинат, свекла, редис, полезны. Содержащиеся в них витамины и антиоксиданты способствуют укреплению иммунитета. Но у них, по крайней мере, еще одно полезное свойство. Недавние исследования показали, что они также помогают повысить выносливость.

В овощах содержится нитрат, минерал, который после попадания в организм человека, преображается в оксид азота. Когда ваши мышцы усиленно работают, оксид азота способствует лучшему поступлению кислорода в мышечные ткани, а значит, потребность в кислороде во время физических нагрузок снижается. А это, в свою очередь, значит, что вы может тренироваться дольше и больше, не уставая. Исследователи пришли к выводу, что результат заметен уже после трех дней приема пищи с повышенным содержанием нитрата.

Достоверно неизвестно, сколько нитрата можно потреблять без вреда для здоровья, да и о длительном действии на организм данных нет, поэтому перебарщивать с нитратом не стоит. Но если незадолго перед тренировкой или соревнованиями вы выпьете стакан свекольного сока или съедите другие овощи, содержащие нитрат, то будете чувствовать себя бодрее и, возможно, чуть-чуть прибавите на дистанции.

Наибольший эффект от действия нитрата на организм наблюдается через 1-4 часа после его потребления. В свекольном соке содержится около 300 мг нитрата. В шпинате, сельдерее и листьях салата тоже содержится больше 250 мг нитрата на 100 г продукта.

В китайской капусте, кольраби, лукепорее, петрушке содержится 100-250 мг нитрата на 100 г продукта. В капусте, укропе, морковном соке, репе содержится 50-100 мг нитрата на 100 г продукта.

Кофеин. Кофеин начинает действовать уже через 15 минут после приема кофеиносодержащих напитков или таблеток. Он увеличивает приток крови в мозг и мышцы, увеличивает сердечный ритм и, самое главное, снижает болевой порог. Реакция организма на кофеин крайне индивидуальна и от потребления кофеина больше, чем 3-6 мг на килограмм общего веса тела, дополнительного эффекта не будет. Смотрите сами, как на кофеин реагирует именно ваш организм.

Содержание кофеина в различных продуктах:

Продукт	Объем	Кофеин, мг
Крепкий кофе	150 мл	120
Черный чай	200 мл	80
Зеленый чай	200 мл	40
Какао	200 мл	20
Таблетка	100 мг	100

Готовьте сами. Правильно питаться и получать достаточное количество энергии важно для всех. Но не всегда понятно, кого надо слушать, поскольку советов о правильном питании сейчас не дает только ленивый. Для начала неплохо будет, если вы начнете читать о правильном питании и станете планировать свое меню на неделю.

Для готовки лучше использовать те ингредиенты, которые вы при желании могли бы произвести сами. Вряд ли вы, конечно, станете на кухне держать корову, но эквивалент парного молока на завтрак вы все-таки найти можно.

Когда идете в магазин за продуктами, задайте себе вопрос: «смог бы я сделать это дома, будь у меня желание?» Например, обычное молоко вы смогли бы добыть сами, а обезжиренное – нет. Сливочное масло – да, маргарин – нет. Орехи кешью – да, мармелад – нет. Понятное дело, что если у вас не оборудована на кухне химическая лаборатория, вряд ли вы сможете отделять разные виды жиров друг от друга или консервировать продукты, но даже сложные блюда, скажем, гуакамоле можно готовить дома из базовых продуктов, а не покупать в магазине, где вам помимо авокадо и специй продадут еще и десяток стабилизаторов, консервантов и прочих не самых полезных добавок.

Чтобы у вас дома царили гармония и спокойствие, необходимо, помимо прочего, заранее планировать свой рацион. Если каждый день готовить на скорую руку что подвернется, то стрессовых ситуаций не избежать.

К тому же, если заранее расписывать меню на какой-то период, это поможет правильно сбалансировать свое питание. Если составляя меню вы вдруг поймете,

что пять дней подряд у вас на обед курица, то стоит один раз заменить ее на рыбу, в другой день приготовить мясо, а в какой-то день заделаться вегетарианцем.

Следите за диетой. Зима – самое подходящее время, чтобы отдыхать и наслаждаться тренировками. А еще зимой можно задаться целью проследить за своей диетой – едите ли вы в достаточном количестве и насколько питательна потребляемая вами пища. Или можно попробовать полюбить готовку так, чтобы она стала приятным времяпрепровождением. Единого мнения о том, как надо правильно питаться, не существует. Врачи, газеты, диетологи – все дают свои советы.

Несколько лет назад со мной случилась история, после которой я стала с увлечением следить за многочисленными статьями о здоровой пище и попыталась составить собственной представление правильном питании. Я уехала на неделю и оставила дома пакет с булочками, которые очень люблю есть с маслом. Вернувшись, я с удивлением обнаружила, что хлеб остался точно таким же, каким я его оставляла. Ради эксперимента я оставила хлеб еще на неделю, и с ним снова ничего не произошло – он не зачерствел и не заплесневел. А ведь домашний хлеб портится всего за несколько дней. После этого я стала крайне внимательно читать состав всех хлебобулочных изделий в магазине. Мне стало интересно, что же мы все-таки едим, и я поняла, к своему разочарованию, что пищевая промышленность не всегда использует лучшие продукты. В разных видах хлеба было разное количество ингредиентов, от семи до 15-и. В хлебе из семи ингредиентов была вода, дрожжи, рапсовое масло, сахар, соль, мука и закваска. А в хлебе из 15-и ингредиентов были еще семена, консерванты и загадочные Е-ингредиенты.

Думаю, мой живот больше обрадуется тому хлебу, где ингредиентов меньше. Чем натуральнее, тем лучше.

Совет молодым спортсменам: Готовка – это искусство, которое вы будете постигать всю жизнь. Если вы уже готовите дома сами, так держать! Пробуйте новые рецепты. Если еще не готовите, то начните помогать родителям с готовкой хотя бы раз в неделю и через какое-то время сами научитесь готовить.

Совет профессиональным спортсменам: Сколько пищи вы потребляете? Достаточно ли разнообразна и питательна ваша еда? Получаете ли вы достаточное количество калорий? Возможно, стоит обратиться к специалисту, который поможет определить уровень минералов и витаминов в вашем организме. Вдруг у вас нехватка чего-нибудь, и вы чувствуете усталость или болеете, хотя легко могли бы этого избежать.

Совет спортсменам-любителям: Экспериментируйте на кухне! Пробуйте хотя бы один новый рецепт в неделю, испытывайте свое кулинарное мастерство. Ешьте больше овощей и свежих специй, чтобы ваш рацион был более питательным.

Пять распространенных заблуждений о правильном питании.

О правильном питании говорят разное, поэтому я бы хотела прояснить несколько распространенных «заблуждений», с которыми я часто сталкиваюсь в своей практике.

1. Перед соревнованиями на завтрак нужно есть кашу. Да, каша на завтрак – это очень хорошо. Но если вы обычно едите кисломолочные продукты, мюсли или бутерброды – это тоже неплохой вариант. Ешьте то, к чему больше привыкли.

В течение нескольких дней перед забегом вы накапливали энергию, и завтрак в день соревнований должен дать немного дополнительной энергии и сделать так, чтобы не ныло в животе. Если вы нервничаете, и еда не лезет, можно на завтрак выпить смузи, а с собой взять бутерброд с яйцом или с питой, фрукты и какой-нибудь напиток, чтобы подкрепиться по дороге.

2. После тренировки хорошо съесть банан. В бананах действительно содержатся углеводы, необходимые организму после тренировки. Однако в одном банане нет достаточного количества углеводов, и совсем нет жиров, которые тоже требуются организму. Запейте банан большим стаканом молока, тогда вы получите необходимое для быстрого восстановления количество и жиров, и углеводов.

3. Чтобы нарастить мышцы, нужно употреблять протеиновые добавки. Для наращивания мышц необходимо потреблять достаточное количество калорий и жиров, которые станут строительным материалом для мышц. То есть вам нужны тренировки, энергия и жиры. Если вы хорошо и правильно питаетесь, то можете получать необходимое количество жиров из пищи и обойтись без протеиновых добавок – но для этого нужен правильный режим.

4. Макароны – это быстро усваиваемые углеводы. В макаронах, в пасте содержатся углеводы. То, насколько легко усваиваются углеводы, зависит от того, насколько быстро глюкоза поступает в кровь. Быстрые углеводы содержатся, например, в картофельном пюре, изюме и белом хлебе.

Паста же – это, наоборот, медленные углеводы, потому что из-за своей структуры макароны довольно медленно перевариваются. Углеводы, содержащиеся в пасте, усваиваются медленно независимо от времени готовки. Цельнозерновые макароны вы едите или обычные – это тоже не влияет на то, как быстро усваиваются углеводы. Быстрее усваиваются те углеводы, что содержатся в домашней пасте.

В порции макарон содержится большое количество углеводов, поэтому паста – это идеальный продукт, когда необходимо накопить дополнительное количество энергии перед тяжелой тренировкой или соревнованиями.

5. Взрослым не следует пить молоко. Молоко – это хороший источник жиров, питательных веществ (из 22-х важных питательных веществ в молоке содержится 18) и кальция, так необходимых тем, кто много тренируется. Если же вы не тренируетесь и хотите ограничить потребление калорий, возможно, вам место молока во время приема пищи лучше пить обычную воду. Если у вас непереносимость лактозы, то сегодня существует множество безлактозных молочных продуктов, в которых содержится столько же жиров и питательных веществ, сколько и в обычном молоке.

АЛЕКСАНДР АФАНАСЬЕВИЧ КОЛЕСНИКОВ

27 февраля 2015 года скончался Александр Афанасьевич Колесников, один из первых судей всесоюзной категории, в течение пятнадцати лет он был заместителем председателя всесоюзной секции ориентирования, много и успешно работал вместе с другими членами бюро секции. Он стоял у истоков нашего вида спорта, был организатором первых Всесоюзных соревнований по ориентированию в 1963 году в Ужгороде, и среди судей всесоюзной категории он также записан первым.

К туризму и ориентированию Саша пристрастился во второй половине 50-х годов минувшего столетия в клубе туристов Октябрьского района Москвы. Возвращаясь из сложных походов, он принимал активное участие в подготовке и проведении соревнований по закрытому маршруту. Александр принимал участие в судействе соревнований, начиная с 50-х годов ушедшего столетия. В те годы у ориентирования было много проблем, и в их решении Колесников принимал самое активное участие. На Первых Всесоюзных соревнованиях в Ужгороде А. Колесников выполнял обязанности в составе главной судейской коллегии. В 1965 году в числе первых ему было присвоено звание судьи всесоюзной категории, и список Судей Всесоюзной Категории по ориентированию начинается с его фамилии!

Было у него одно страстное увлечение - фотографирование. Приезжая на соревнования, Колесников непременно брал с собой фотоаппарат. В походах и на соревнованиях Александр всегда фотографировал. Снимки получались удачными. Он обладал замечательным чувством прекрасного, и мастерски делал кадры. Со временем он превратился в настоящего профессионала и его работы с удовольствием принимали в редакциях журналов. Недаром его фотографии с удовольствием публиковали в журналах «Турист» и «Советское станкостроение». Именно он в течение многих лет организовывал выпуски по спортивному ориентированию в журнале «Турист», где впервые начали печатать цветные карты с чемпионатов мира. В своей специальности инженера-машиностроителя А.А. Колесников добился также очень больших успехов.

Мы запомним его как умного, отзывчивого и доброго человека. Его юмор был тонкий и многогранный. Он не давал скучать даже в самой сложной походной обстановке. Саша был умным, живым собеседником, добродушным и отзывчивым человеком со своеобразным чувством юмора. Когда он с непроницаемым лицом выдавал свои перлы, мы хохотали до слез. Таким мы его и запомним - деловым, целеустремленным, жизнерадостным. Сашу всегда отличало вдумчивое отношение к задачам, которые стояли перед нами.

Почётные члены ФСОР: Е.И. Иванов, Б.И. Огородников.

С РЮКЗАКОМ И ОБЪЕКТИВОМ

Колесо. Александр Афанасьевич, Саша, Саня и это все один человек, имеющий простую фамилию Колесников – как у всех, ничего особенного. Еще бывают семейные имена, особенно от бабушек, и… кликухи-прилипалы, которые дают двор, школа, компания. У него была… КОЛЕСО.

Отец был у него Афанасий из донских казаков, живущий в Южной России создал семью, детей было всего двое мальчик и девочка. Тяжелые голодные времена подняли с места семью, и они перебрались в Подмосковье, и с годами удалось осесть в Москве. Отца не миновала волна репрессий, и вернувшись все надо было начинать с начала.

И опять как у всех: школа, увлечение туризмом, студенчество, а тут не как у всех - надолго общественная работа, и страстное увлечение фотографией, которое в дальнейшем сыграло в его судьбе и в профессии решающую роль. В название очерка весь Александр Колесников.

Я его звал Саша. Он был не ординарным человеком, да, похоже, что среди общественников - особенно пионеров ориентирования в 60-десятые годы, все были неординарными - фанатиками зарождающего вида спорта. Саша, конечно, не с неба свалился, а был членом именно той сплоченной группы-туристов, которая решила вплотную заняться развитием спортивного ориентирования.

В 1962 г. появилась «Центральная комиссия по слетам и соревнованиям». Возглавлял эту общественную организацию Владимир Кудрявцев, так долго, что она двигалась в развитии, меняя названия: «Центральная секция по ориентированию на местности; «Центральная секция по спортивному ориентированию; потом Всесоюзная и наконец-то ФСО. Как и полагается, были два зама: Александр Колесников и Борис Огородников. Появился и единственный штатный работник на всю страну Евгений Иванов. Все молодые, энергичные, желающие туристское ориентирование на местности превратить в вид спорта – спортивное ориентирование.

Паровоз ориентирования. Саша начал заниматься туризмом во второй половине 50- годов прошлого века в клубе туристов Октябрьского района г. Москвы. Тогда туристы проводили соревнования по ориентированию на местности по т.н. «Закрытому маршруту» (секретному) – командный вид по выбору на марафонских дистанциях (так я назвал бы сегодня). Это предшественник нынешнего «Рогейна». Австралийцы, где сейчас находится федерация «Рогейна», не подозревают, что у нас в СССР еще в 1939-41 годах под Ленинградом был свой рогейн - марш-бросок, связанный с подготовкой военнослужащих! Саша в клубе, с командой судей, и готовил такие соревнования. С туристской группой он побывал в дальних сложных походах по Алтаю, Саянам, Забайкалью, Приполярному Уралу, Камчатки и др. Именно они и создали, т.н. ударную группу, которая двигала «паровоз ориентирования», до перехода в Госкомспорт, а это 1979 – 1980 годы!!!. Саша дружил с В.Кудрявцевым и им было ком-

фортно работать. Но если Володя «ходил по верхам», то Саша занимался конкретной разработкой инвентаря и снаряжения, стандартизирующих судейство. Разрабатывал схемы старта-финиша добиваясь комфортности в работе, организации судейского аппарата. И в это же время нес обязанности Зам. Председателя Центральной секции и занимался агитацией и пропагандой ориентирования.

Естественно, что Саша в это время был студентом и не простого ВУЗа, а МАМИ (Московского автомеханического института). Похоже, что он был серьезным студентом, т.к. получил (по тогдашним московским меркам) очень престижное распределение в Экспериментальный Научный институт металлорезающих станков (ЭНИМС). При институте был завод им. С. Орджоникидзе - флагман «Станкопрома» СССР, – который теперь затерт домами у метро «Ленинский проспект». Там Саша проработал долгие годы и достиг очень серьезных успехов, да и в ориентировании преуспевал.

Александр Колесников был заместителем главного судьи в 1963г. в Ужгороде, на первых Всесоюзных соревнованиях по туристскому ориентированию на местности. А в 1967 г., Саше, в 1967 г. ПЕРВОМУ в РСФСР было присвоено высокое звание Судья Всесоюзной Категории - СВК (и это в 30лет!). В 1970 году выходит книга – (изд. ФиС) «Судейство соревнований по ориентированию на местности», авторы: В.Алешин, Е.Иванов, А.Колесников громадным тиражом - 25000 экз.! Это был букварь, по нему учились все. Саша разработал детально Старт – Финиш – Информацию (схемы и классный текст) от А до Я. Но через несколько лет Саша написал свой букварь, уже для секций КФК. И как только наши судьи стали ездить на зарубежные соревнования, где мы все там списывали, зарисовывали, расспрашивали, и все потом старались сделать дома Особенно Саша, который бегал от службы к службе с фотоаппаратом. Саша как-то сказал мне – Такое громадное и классное табло должно быть у нас поставлено на Всесоюзных.

В 1971 году, чуть ли не все члены Бюро были задействованы в создании диафильмов (кадры на пленках, просмотр через увеличительное стекло) У каждого была своя тема, у меня, например УЗ. На кадре сам знак, но с картинкой. Знак бурелома был с таежным медведем! Саша в описании и кадрах сделал «Старт-Финиш», со своими фотографиями. В этом же году Саша организует в Казане, на Всесоюзных, зимних конкурс туристского инвентаря и снаряжения, куда вошло и ориентирование, поддержанный казанскими судьями - умельцами, прошедшую с большим успехом.

А осенью мы с Сашей побывали в Болгарии со сборной командой СССР, для участия в розыгрыше «Кубка Мира и Дружбы». Саша был руководителем делегации, а я тренером. Но об этой поездке отдельный рассказ.

Охота за кадром. Наступил 73 год – десять лет от Ужгорода, все готовимся. Саша естественно к фотоконкурсу. За эти годы я не видел Сашу в судействе, не замечен он был в тусовках и праздно проводившим время, хотя человек он был общительный и юморной… Но с фотоаппаратом Саша был чуть ли не везде. У меня было впечатление, что он и спал с ним. Видимо, уже тогда он заболел, как и все фотографы, «охотой за кадром».

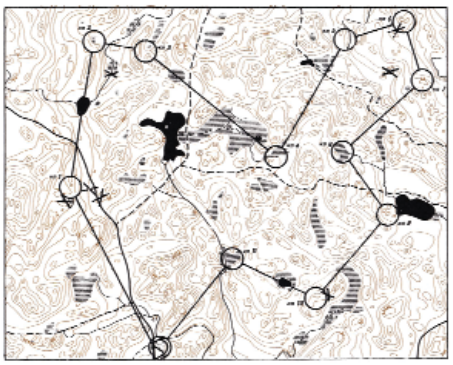
Десятилетие отмечалось в Эстонии, в период проведения Всесоюзных соревнований. Саша естественно имел отношение к фотоконкурсу, не помню, выставлял ли он свои работы, но совершенно точно, что жюри состояло из двух человек Главного редактора журнала «Турист» Бориса Москвина, мастера спорта СССР и Александра Колесникова. Я хотел бы представить несколько моих друзей, участников конкурса уже тогда имеющих дипломы за фото работы.

Известный альпинист и турист, примкнувший к нам, Фред Гарбер из Одессы привез на конкурс аж 100 фотографий! При чем высоко квалифицированных.

Анатолий Казаков, не простой московский слесарь, которого мы часто видели в лесу, уже занимался художественной фотографией. Его работы даже были выставлены в витринах Арбата и печатались в главном журнале страны «Советский Союз»! Кстати, в 2006 году я написал небольшой очерк о своем друге «С компасом и объективом».

Владимир Троцкий, архитектор и преподаватель Тульского политехнического имел уже опыт, и все время передвигался с огромным фоторужьем на груди. Что при переезде границы в Германскую Демократическую Республику (ГДР- 1970 – III чемпионат Мира) сыграло с ним злую шутку. По просьбе таможников мы покидали вагон, оставляя вещи, вдруг кто-то крикнул - Володя ружьето оставь. Таможница, женщина средних лет, попросила остаться нескольким человекам, и как выяснилось, устроила «шмон» до трусов, в т.ч. и … солидному мужчине Владимиру Троицкому, но ружье так и не стрельнуло!

Чуть ли не все заметки о туризме в газетах, на туристских стендах, в альбомах; и почти на всех фестивалях бардовской песни им. В.Грушина, многие годы сопровождает своим фотообъективом Самарский (Куйбышевский) судья Всероссийской категории (СРК) Яков Зуперман, который и сейчас продолжает удивлять своими снимками.



КРОСС ПО ГОРИЗОНТАЛЯМ
ИТОГИ КОНКУРСА

Обширная почта, полученная редакцией в январе — феврале с пометкой «Крос по горизонталям» (ответы на задачу, опубликованную в № 12 за прошлый год), свидетельствует о том, что крупномасштабная топографическая карта представляет интерес не только для спортсменов-ориентировщиков, но и для многомиллионной армии туристов и просто любителей поломать голову над решением объемно-масштабной задачи.

Решение прислали 402 читателя. Ответы пришли из 188 городов, рабочих поселков и сел страны, а также из Болгарии и Чехословакии.

Если бы на наших заочных соревнованиях работала мандатная комиссия, она бы назвала в числе наиболее представительных команды Москвы, Ленинграда, Новосибирска, Горького. Каждый из этих городов «заявил» на кросс по горизонталям по 12 участников. Но самой многочисленной оказалась команда из Перми, и не случайно. Дело в том, что местная газета «Большая Кама» перепечатала условия задачи; только в наш адрес поступило более 30 ответов из Пермской области! Спасибо коллегам журналистам.

Среди участников «кросса» — не только новички, но и мастера спорта СССР по ориентированию М. Заика (Полтава), Г. Писанова (Куйбышев) и А. Бровин (Ленинград), кандидаты в мастера спорта, судьи республиканской категории Г. Вилюгина (Казань) и Г. Щипачев (Красноярск). В путь читатели отправлялись в одиночку и семьями, целыми классами и туристскими группами.

Обработка результатов показала, что абсолютно правильны ответы, присланные 312 читателями журнала. Среди других карт многие имели отметки некоторых КП (как правило, 1—2) с незначительными отклонениями от истинного местоположения контрольных точек. Причем величины этих отклонений свидетельствуют о достаточно высокой квалификации участников и их топографической грамотности (подвели параллельные ситуации и естественное волнение спортсменов при прохождении первого этапа).

В публикуемой сегодня карте читатели журнала найдут не только решение задачи, но и наиболее характерные ошибки, встречающиеся в ответах. Неправильные проколы отмечены знаком «Х».

Можно было бы назвать имена участников, первыми приславших ответы в адрес редакции. Однако это было бы несправедливо по отношению к жителям отдаленных городов, в частности Петропавловска-Камчатского, куда, как пишут Иван и Валентина Коваленко, номер журнала поступил только 31 января.

Наряду с ответами многие письма содержали обстоятельные замечания и предложения по кроссу, а также по проблемам развития ориентирования.

И, наконец, редакция получила массу пожеланий публиковать подобные «кроссы» регулярно, усложнить задачу. В пользу этого — масса аргументов.

Читая карту, можно не только отмечать наличие тех или иных объектов, но и достоверно определять их характеристику: крутизну склонов, проходимость, высоту подъема. Значит, если бы удалось найти способ воссоздания местности с помощью словесного или графического портрета, можно было бы устраивать соревнования по маркированной трассе, не выходя на дистанцию. Кросс по горизонталям — один из частных примеров решения этой задачи. Правда, здесь графики отражают не местность в целом, а профили рельефа прямых участков, соединяющие контрольные пункты. Но и их оказалось достаточно для передачи необходимой информации.

В одном из ближайших номеров журнала предполагается усложнить «кросс», лишить спортсменов такого высокого ключа, как масштаб, — сумеют ли они разгадать тайну горизонталей без использования циркуля?

А. КОЛЕСНИКОВ,
судья всесоюзной категории

В ПОХОДНЫЙ АТЛАС

В 1976 году ГУГК вновь издает туристские карты «Казахская ССР», «Киргизская ССР», «По югу Сахалина», «По пушкинским местам Верхневолжья», «Волгоградская обл.», планы городов Барнаула и Гродно.

Среди переизданий, которыми вы сможете пополнить свой походный атлас, — «Московская кругосветка», «По Эстонии», «Озеро Селигер», «Закарпатье», «Окрестности Ленинграда», «Пушкинский заповедник», «Верхневолжский», «Охраняемые объекты природы Белоруссии», «Новосибирская обл.», «По пяти республикам на автомобиле», «По Сухоне, Северной Двине и Вычегде», «По Енисею (Красноярск — Диксон)» «Украинская ССР и Молдавия» и три плана городов — Одессы, Киева и Бреста.

В. ПОРТНОВА

Не возможно обойти такого асса, как Игорь Лоскутников, скромнейшего и вроде бы не приметного человека. Когда он начал дарить свои фото - портреты, мы поняли, что это мастер. И действительно он уже имел ряд выставок и занимался художественной фотографией. А, когда во время перестройки без проблем вписался в отдел, которым руководил А.Лосев в Центре детско-юношеского туризма, и стал редактором журнала «О-Вестник», стало ясно это профессионал и наш человек.

И еще, надо отдать должное Игорю, он, видимо, воплотил в жизнь свою мечту, написав блестящее эссе «Ориентирование, как вид исскуства». По общему мнению, ШЕДЕВР о лесном спорте.

Можно было продолжить вспоминать увлеченных фотографией наших соратников, но … чем же закончился фото конкурс В небольшом каминном зале эстонской турбазы «Кубия» было развешено это великолепие. Кроме жюри, любой посетитель мог высказать свое мнение. Первую премию единодушно была присвоена А.Казакову за потрясающий кадр стремительного Валерия Киселева. Этот кадр, до сих пор гуляет в различных изданиях, а ведь прошло 45 лет! «Старт», «Финиш» и др. Ф.Гарбера также были отмечены. К сожалению, кто-то из «сотоварищей» взял у вахтера ключ и … увел лучшие фото? Саша рвал и метал, я не завидую тем деятелям, которые где-то припрятали шедевры. Остатки отдали татарской делегации и все уехало в Казань.

К великому нашему сожалению талантливые ребята рано ушли от нас. Фред погиб в горах, Анатолий, занимаясь с фотопленками в ванне, там и остался. Володю и Игоря подкосили болезни. Но то, что они все сделали, сохранено и мы их помним*

*«Памяти друзей» - Г.В. Шур, 2006 г. Москва;

«Дистанция длиною в жизнь» - Е.И. Иванов, 2013 г. Москва.

О журнале «Турист» следует сказать особо. Это первое солидное издание страны, которое стало печатать статьи об ориентировании вообще, и о соревнованиях в частности. Самое главное событие, когда мы, после длительных согласований, получили разрешение печатать спортивные карты, да еще цветные, но … только зарубежные,. Саша Колесников, один из первых принес в редакцию свои фото уникальных мест нашей страны сделанных в походах. Был тепло встречен Гл. редактором «Туриста» Б.Москвиным и Гл.художником А.Закировым. Саша стал подтягивать нас в журнал, тем более наш раздел имел еще одного редактора, да еще какого – заслуженного мастера спорта, покорителя Эвереста Виталия Абалакова!

Журнал был образован в 1966 г., как и другие профсоюзные и был закреплен за Центральным Советом по туризму и экскурсиям ВЦСПС, выходил большими тиражами и завоевал популярность. На любой турбазе всегда был журнал «Турист». Я уже в 1966 г. опубликовал методическую статью «О работе с топографической картой». Там печатались: Б.Огородников, Е.Иванов, Е.Грановский, И.Калиткин, С.Елаховский, В.Алешин и другие, и естественно Саша. Был к вычерчиванию карт, особенно в цвете, привлечен С.Симакин – это были раскладки по цветам и вычерчивание тушью. Можете себе представить этот адский труд, когда не было еще компьютеров. В журнале были опубликована I и II ТАБЛИЦЫ УЗ -68 и 72. Возглавляла всю нашу бригаду прекрасная женщина, журналист с большой буквы, спортсменка по характеру Юлия Кириллова, она нас учила, воспитывала, объединяла и защищала.

Журнал совместно с нами проводил конкурс «Глазами прессы», и туда ринулась вся наша пишущая рать. Победителям вручался красивый знак, и классный диплом.

Здесь мы даем интересную задачку

«Кроссворд по горизонталям» опубликованную в журнале, и придуманную Сашей, надеемся, что кроссворд и сейчас вызовет интерес, как и в те времена. В 1977 году ЦРИБ (Центральное рекламно-информаци-

онное бюро «Турист») издало брошюру в 50 страниц «Методические рекомендации, в помощь организаторам секции ориентирования коллектива физической культуры», т.е. первичной тогда ячейки Советского спорта – КФК. Брошюру создал Александр Колесников, именно создал. Он не упустил ни одной темы, от паспорта секции до учебно – тренировочной сетки часов. Прежде, чем сдать в печать небольшую зеленую книжечку Саше пришлось перекопать чуть ли не всю литературу того времени. Необходимо еще учесть, что это делалось для туристских секций. В это же время для КФК и С/К вышла брошюра Б.Огородникова, речь в которой шла об учебно-тренировочных планах от новичков до разрядников. Долго мы пользовались этими бесценными небольшими книжками. Мне кажется, что для только-только созданной секции и сейчас они могут быть востребованы.

Распад группы, страны. Длительный период затянувшихся решений о переходе спортивного ориентирования в Госкомспорт, (1974-79г.г.); и написания нами большого количества писем в руководящие государственные и другие организации; бюрократическое отношение к нашим письмам, не улучшали настроения; и все же мы руки не опускали и продолжали теребить все и вся. Саша занимал в это время самую активную и жесткую позицию, и даже при переходе в Госкомспорт, хотя особого рвения продолжать свою деятельность не испытывал. В 1981 г. Саша все же был рекомендован в одну из комиссий ФСО уже Госкомспорта, сидящие на заседании спортчиновники Котляр и Столов, услышав фамилию Колесников переглянулись и объявили:

– Это тот, который включил диктофон и все записал?! Нам с ним не по пути.

Саша был не первым в этом списке. Больше мы на стартовой поляне, или на заседаниях ФСО Сашу не видели.

Есть такое жизненное явление: распад группы, компании друзей или коллег, это происходит по разным причинам. Все мы, с усердием начинаем заниматься своими делами, все меньше и меньше общаемся, и естественно связи утрачиваются, так случилось и на этот раз. Я жил в Архангельске, и все же имел сведения, что Саша занят серьезной работой и заведует пресс-центром своего «Союзстанкомпрома» (а началось все с фотографий). Но в свое время Саша написал в «Туристе» об ориентировании. Прекрасный текст технаря – инженера. Точные определения, лаконичные фразы, но все понятно.

Встретились мы случайно в метро – один ехал вверх, другой вниз по экскаватору, Быстро перебежали, оба торопились, прощаясь, он мне выложил классные буклеты на английском, которые расходились по всему миру, естественно речь шла о станках. Я его поздравил и побежал на вокзал.

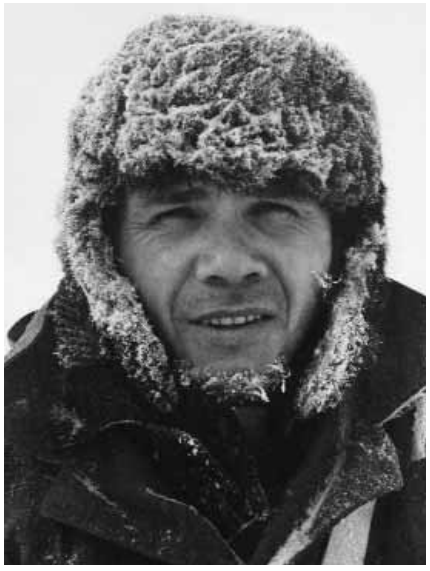
Потом пришли 90-ые. В 1990 г. я дома, в Москве, Юра Константинов пригрел меня в «Доме не Яузе» (Волочаевская), стол и стул (ветераны России) поставили у А.Лосева, который занимался полиграфией и изданием в Центре детско-юношеского туризма и краеведения. И вдруг заходит … Саша?!. Вот так, чуть не через десять Паровоз ориентирования. Паровоз ориентирования. лет! Разговоров на несколько часов, перед уходом подарил журнал с каким-то для меня загадочным названием «Станкоимпорт Ревю». Почитал тогда удивился, сейчас он передо мной и опять удивление. Мало того, что журнал распространялся в 126 странах мира, он еще рекламировал наши станки на экспорт! и это в перестройку! И это не все, после непонятных мне технических терминов и всяких станков вдруг на задних страницах «САФАРИ», и серия прекрасных снимков??? Да, это может сделать только Саша, и не только потому, что он Колесников, но потому, что он Гл. редактор этого журнала! Читаю сейчас статью «САФАРИ», и узнаю Сашины придумки. И не только хохмы, но и. … Разыскать в Одессе группу специалистов высокого класса работающих на заводе прецизионных станков; они же туристы – водники, которые вот-вот отправятся в Забайкалья, на БАМ, к Кодарскому хребту; а там на надувных плотах на сплав по Чаре! Закрутить такое мог только Саша, а если еще прочитать девиз похода станочников – туристов «По местам трудовой славы Советского народа», и посмотреть смету профкома завода станет ясно – все это могло происходить в Одессе.

п.Чара, полет на вертолете и производители станков, естественно вместе с Сашей, на реке. Сказано лаконично и просто, но это и не быстро и не безопасно.

И сейчас в этот район рвутся туристы, и одолеть этот водный маршрут считается высшим пилотажем. Здесь весь Саша Колесников, с его прозорливостью, и интуицией, здравым смыслом и здоровым авантюризмом, тонким чувством природы, которое он реализовал в своих фото художественных работах.

Саша стал часто заходить к А. Лосеву, появились общие дела. Родной «Станкопром» разваливался. Саша активно занялся полиграфией и изданием, да еще в одной и той же типографии г. Красноармейска, где печатался А. Лосев. У Колесникова был «Запорожец» и иногда тиражи привозились на двоих. В разговоре выяснилось, что за всю его авто бытность у него было ШЕСТЬ!!! «Запорожцев». В одно время даже два: один легковой и один грузовой (навоз возить на даче). Помогали ему и супруга Людмила и старший сын – целый семейный подряд. Они вместе придумали издание календарей сразу на весь год, на все двенадцать месяцев. И когда все печатали ежемесячно, Саша открывал одну из 12 коробок и календарь быстро – уходил.

Последняя встреча. Я себе и сейчас представляю хитрющую Сашину улыбку, черные глаза – угольки, волосы натурального брюнета, да и кожу с темным оттенком, подвижного и заводного Саню. Последняя наша встреча с Сашей состоялась в 2011 г. на московских соревнованиях «Памяти друзей». Радости от встречи не было конца, ведь мы не виделись 16 лет. Кто был инициатором Саша или его сын не знаю, но сын приехал не только с отцом …, но и с баней. Баня была полевая и изготовлена по спецзаказу, день был пасмурный, в бане можно было погреться за небольшую плату. Я пришел с дистанции, мы устроились в бане, я отогрелся, выпили за действующую и многолетнюю дружбу. Саша мало изменился, все тот же живчик и в движениях и в разговоре, и в анекдотах. А ему уже было за семьдесят. Прошло награждение, Саша поснимал наших призеров, и стал собираться в дорогу. Ехать далеко, часа 2,5 в загородный дом, где-то по Киевской. Уже давно дом стал, семейной обителью для Саши с Люсей, и они редко появлялись на Преображенской. В 2012 году Люси не стало. Конечно, нам было чего вспомнить, думается, что мы очень тепло относились к друг другу, и самое главное с пониманием.



Но время. Как оно быстро скачет, как оно и добро, и жестко, не выбирая и не разбираясь.

В свое время Володя Кудрявцев и Саша вместе ходили в сложные походы, потом Володя пригласил Сашу к себе в заместители делать, именно делать спортивное ориентирование. Итак, 17 лет! Они пришли ВДВОЕМ в ориентирование, и ушли из него ВДВОЕМ, и покинули наш грешный мир друг за другом. Крепкая мужская дружба и солидарность не часто встречается особенно среди мужчин, здесь она на лицо, и то что эти двое талантливых людей сделали для ориентирования мы попытались рассказать на страницах журнала.

Материал собрал, обработал и подготовил к печати Генрих Шур
Использованы воспоминания почетных членов Федерации спортивного ориентирования России, СВК Е.И. Иванова, Б. И. Огородникова и сына Александра Афанасьевича Колесников

ВСПОМИНАЯ ВЕТЕРАНСКИЙ КУБОК МИРА

Кубок Мира по спортивному ориентированию среди ветеранов (Veteran World Cup–1995), Санкт-Петербург, 29 Мая – 2 Июня 1995 г.

Двадцать лет назад произошло событие, которое и сейчас, по прошествии двух десятилетий, является самым крупным международным мероприятием по спортивному ориентированию, которое состоялось в нашей стране! Мы имеем в виду Кубок Мира по спортивному ориентированию среди ветеранов (Санкт-Петербург, 29 Мая – 2 Июня 1995 года), в котором приняли участие почти полторы тысячи поклонников бега с компасом и картой из двадцати восьми стран. К сожалению, журнал «АЗИМУТ» не освещал данное мероприятие, т.к. сам был образован только в 1997 году, поэтому мы попросили Виктора Добрецова, который сам активно участвовал в подготовке и проведении данного мероприятия, подготовить материалы к юбилею Кубка Мира по спортивному ориентированию среди ветеранов в Санкт-Петербурге 29 мая – 2 июня 1995 года.

Кюести Саксман, (Финляндия)

ВЕТЕРАНЫ В ТЁПЛОЙ АТМОСФЕРЕ РОССИИ

Кубок Мира среди ветеранов 1995 г. прошел вблизи поселка Лемболово, примерно в 60 km к северу от Санкт-Петербурга. В нем участвовали около 1500 человек из 24 стран. Больше всего заявок было из России (465) и из Скандинавских стран: Финляндии (393), Швеции (208) и Норвегии (168). С учетом гостей и членов семей число участников было еще больше.

Во время Второй Мировой Войны Лемболово было зоной боев, поэтому даже в 1995 году можно было увидеть старые траншеи, блиндажи, противотанковые укрепления и колючую проволоку.

Приятная местность. Местность была очень приятная, легкопробегаемая и в отличие от большинства скандинавских лесов – почти без камней. Лес был в основном хвойный, с множеством хребтов и ям. Кое-где встречалась сложная сеть дорог и троп. Погода во время соревнований была жаркая – почти 30 по Цельсию.

Квалификационные соревнования оказались весьма волнительны, потому что местность на тренировочном полигоне была очень проста, и многие решили, что и остальные районы будут такими же. На самом деле оба отборочных дня прошли на более сложной местности, где требовалось аккуратное ориентирование. Многие фавориты потерпели неудачу и не смогли попасть в Финал «А».

Хорошая организация. Организация соревнований была хорошей, и вообще достойно упоминания, что Россия полностью вернулась к правилам, принятым в международном ориентировании. Важную работу на этих соревнованиях сделал Инспектор ИОФ Туомо Пелтола из Финляндии, решавший все спорные вопросы с международных позиций.

Хорошо были организованы регистрация участников, вывешивание результатов, выдача карт и церемонии открытия и закрытия. Особенно празднично прошла церемония награждения. Кроме медалей, победители получали вазы, компаса и дипломы.

Кубок Мира среди ветеранов – это важное, интересное и незабываемое событие, где участники могут встретить друзей из разных стран, а также имеют возможность каждый год состязаться со своими старыми соперниками. Большинство ветеранов уже планируют ехать на следующий год, 8-12 апреля, в Испанию в Мурсию.

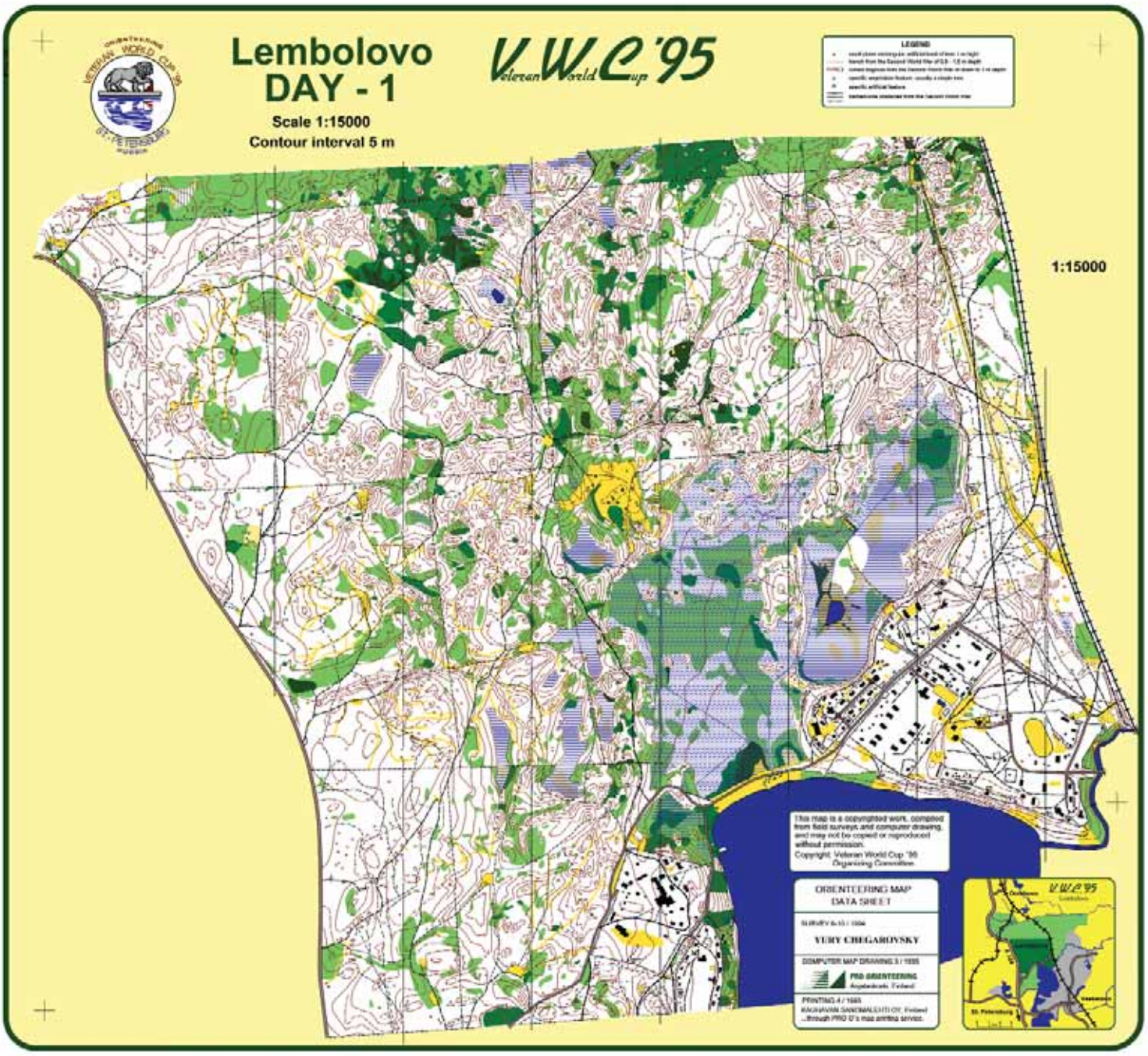
Участники соревнований. Только двое из тех, кто победил год назад в Шотландии, выиграли и на этот раз: Эркки Лунтамо в M80 и Артур Линдквист, перешедший из M85 в M90. Катарина Паананен добилась успеха в W90, но ей понадобилось почти три часа, чтобы завоевать свою золотую медаль.

Наконец-то достиг вершины, выиграв M55, Эрик Энгебраатен – после 3-го места на Тасмании в 1992 году и 2-го в 1990-ом, оба раза в M50. В 1990 году в Венгрии также были призерами нынешние победители в группе W75 Гертруд Андерссон (тогда вторая в W70) и W70 Анна Нильссон (тогда третья в W65).

Журнал «Orienteering World», 1995, No.4

Инспекционный выезд в район за месяц до соревнований. Слева направо: Лев Лебёдкин – национальный инспектор, Тойво Сауэ (Эстония) – инспектор ИОФ, Владимир Кузнецов – начальник дистанций 2 дня, Виктор Мицкевич – начальник дистанций 1 дня, Виктор Добрецов – начальник дистанций 3 дня, Туомо Пелтола (Финляндия) – инспектор ИОФ, финн – помощник Пелтолы.

Оргкомитет Кубка Мира. Слева направо: Наталья Яшукова – главный секретарь соревнований, Туомо Пелтола (Финляндия) – инспектор ИОФ, Георгий Ильменков – председатель Оргкомитета (формально – зампредседателя, председателем тогда числился Мутко), Александр Василевский – главный судья.


Lembolovo
DAY - 1
Scale 1:15000
Contour interval 5 m
V.W.C.'95
Veteran World Cup
LEGEND
1:15000
This map is a copyrighted work, compiled from field surveys and computer drawing, and may not be copied or reproduced without permission.
Copyright: Veteran World Cup '95 Organizing Committee
ORIENTEERING MAP DATA SHEET
YURY CHEGARDYSKY
COMPUTER MAP DRAWING 3 / 1995
PRO ORIENTEERING
Jyväskylä, Finland
PRINTING 4 / 1995
...through PRO O's map printing service.
V.W.C.'95
St. Petersburg

Алекс Керр
(Канада)

В ТЕНИ ЗИМНЕГО ДВОРЦА

Более 1400 участников съехались на Кубок Мира среди ветеранов-1995 в Лемболово, небольшой поселок в 60 km к северу от Санкт-Петербурга. (Прошлогодний VWC в Шотландии привлек более 3000 участников.) Сюрпризом стало вдвое меньшее, чем в прошлом году, количество скандинавов, в частности шведов, и практически полное отсутствие участников из стран бывшего советского блока, например, Чехословакии. Канаду представляли трое участников – Пэт и Дик де Сент-Круа и я, США – четверо: Карен Берт, Шарон Крауфорд, Расс Брюс и Майк Шифман.

Около 600 ориентировщиков жили в гостинице "Карелия" – уцелевшем до наших дней пережитке коммунистической эпохи. Гостиница окружена жилыми домами в советском стиле и находится примерно в 10 km к северо-востоку от центра города. Конечно, персоналу временами возможно недоставало юмора, порции еды в столовой были слишком маленькими и содержали недостаточно зелени, плюс непредсказуемый водопровод и шум в кранах... Но с другой стороны – горячая вода без ограничения, своевременное питание для 600 человек, и вообще возможность увидеть жизнь в России гораздо ближе, чем если бы мы были изолированы в отеле западного образца в центре города.

На соревнования все мы ездили на автобусах. Поездка занимала от семидесяти минут до двух часов – в зависимости от того, насколько хорошо водитель знал дорогу. Кроме того, в нескольких минутах ходьбы от Центра соревнований была железнодорожная станция Лемболово. Сам Центр был оборудован довольно скромно, всего лишь несколько палаток, однако все, что нужно, было обеспечено, даже телефонная связь с внешним миром.

Покрытая большей частью легкопробегаемым хвойным лесом, местность имела большое количество маленьких горочек, всевозможных ямочек и множество других деталей рельефа. Гидрография была представлена в основном болотами, а скал не было вовсе. Особенно поразительны были тянувшиеся через лес остатки укреплений времен Второй Мировой войны, образовывавших защитные рубежи во время осады Ленинграда. Довольно густая сеть тропинок вполне могла смутить опрометчивого ориентировщика.

Программа соревнований была такая же, как и на предыдущих Кубках Мира: тренировочный старт, затем два квалификационных забега, день отдыха и финал, где 80 лучших по итогам квалификации разыгрывали первенство в Финале "А". Использовались три карты великолепного качества, нарисованные русскими, но вычерченные и отпечатанные в Финляндии. Карты слегка перекрывались, что позволило сделать финиш всех трех дней в одном месте – в Центре соревнований. Все контрольные пункты были поставлены правильно, а дистанции, на мой взгляд, хорошо продуманы. Единственное замечание, которое может быть сделано, – это слишком короткие дистанции в некоторых группах. Например, в моей группе H60 в квалификационных забегах время победителей на дистанциях 3.8- 4.2 km было около 32 минут, а финал в 5.5 km был выигран за 38 минут.

После квалификационных дней англоязычный контингент выглядел неплохо, в частности Шарон Крауфорд возглавляла группу D45, шотландец Билл Голд был вторым в своей подгруппе в H60, Элизабет Браун из Англии была первой в D75, а ее землячка Элис Бэдуэлл – второй в D35. Однако финалы не принесли нам ни золота, ни славы. Медали выиграли лишь Энн Гренфелл в D65 и Элизабет Браун в D75.

Я не успел увидеть результаты финала, поскольку мы торопились на автобус, возвращающийся в отель, но в моей группе, H60, Арво Микконен из Финляндии, выигравший в 1990 году в Венгрии H55, повторил свой успех, а Пер Слунгаард из Швеции, который в Венгрии победил в H50, на этот раз стал первым в H55.* Казалось, что некоторые скандинавские ориентировщики бежали квалификационные дистанции трусцой, а затем в финале резко преобразились. Средняя скорость победителей в группе H60 в отборочных забегах была 7.6 мин/km, а в финале составила 7.0 мин/km!

Кроме ориентирования, мы смотрели Санкт-Петербург. Мы могли бы провести все наше свободное время в Эрмитаже, но при этом увидеть все равно лишь малую часть его сокровищ. Ведь если даже вы будете рассматривать каждый экспонат всего по 30 секунд и проводить в музее по 8 часов в день, вам понадобится более 8 лет, чтобы изучить всю коллекцию! Великолепен и сам Зимний Дворец, залы которого богато отделаны позолотой и мрамором. То же можно сказать и об Исаакиевском соборе, купол которого покрывают 100 кг листового золота, и о Петропавловской крепости, и о Смольном монастыре, и об Александро-Невской Лавре, где похоронены Чайковский и Достоевский, и о Петергофе, и о многом-многом другом. Гуляя по городу, никто из нас не чувствовал, что нам что-то угрожает, хотя мы и могли наблюдать, как некие джентльмены с толстыми шеями и мобильными телефонами сидели развалясь в черных "Вольво" около больших отелей. Однако мы не уверены, была ли это мафия или ее телохранители.

Русские, которых мы встречали, были очень дружелюбны и всегда готовы помочь, даже если при этом пытались продать нам футболки, военные фуражки или что-то еще. В общем, я провел прекрасную неделю и хотел бы обязательно туда вернуться.

Награждение победителей в группе H90. На пьедестале – Артур Линдквист (Швеция, 90 лет, 1 место) и Бертиль Норденфельт (Швеция, 92 года, 2 место).
Награждение проводят Юрий Алмазов и Георгий Ильменков.

Журнал «Orienteering North America», 1995, No.6

* – Это не так. Результаты можно посмотреть http://o-site.spb.ru/history/VWC-95/results

Борис Огородников (Россия)

Исполком Федерации спортивного ориентирования России подвел итоги V Кубка Мира среди ветеранов, состоявшегося в начале июня в Лемболово под Санкт-Петербургом. Участвовали почти полторы тысячи поклонников бега с компасом и картой старше 35 лет из 28 стран. Старейшиной состязаний стал Бертиль Норденфельд – ровесник века. После двух дней полуфинальных забегов медали высшей пробы были разыграны в финальных соревнованиях в 24 возрастных группах женщин и мужчин. Инспектор Международной Федерации Ориентирования (ИОФ) Туомо Пелтола (Финляндия) в итоговом отчете отметил высокое качество карт и местности, позволивших проложить разнообразные и интересные дистанции. Письмо с благодарностями поступило от генерального секретаря ИОФ Ленарта Левина (Швеция). К сожалению, из-за нестабильности в политическом и экономическом отношении России не оправдались финансовые планы организаторов Кубка. После выплат компенсационных взносов ИОФ и ФСО России баланс оказался нулевым. Исполком ФСО России поблагодарил председателя Оргкомитета, президента ФСО С.-Петербурга Георгия Ильменкова за огромную работу по подготовке и проведению соревнований, ставших праздником для ориентировщиков-ветеранов.

Газета «Советский Спорт»,
No.127 от 26 июля 1995 г.

УРОКИ НА ЗАВТРА

Генрих Шур (Россия) Президент Совета ветеранов ФСО России

Сейчас множество изданий обвиняются в том, что журналисты пишут по заказу (и за приличные «зеленые»). Мне это не грозит, и не потому, что неподкупен, а потому, что не дают (шутка), да еще и не журналист. Поэтому я свободен в этом повествовании. Так с чего начнем, позитив или негатив? Позитив с небольшим негативом. Что было то было: факт проведения Кубка Мира'95 среди ветеранов свершился. Поздравления в адрес Оргкомитета с оценкой проведения этих крупнейших соревнований можно прочесть в газете «Советский спорт» в статье Б.И. Огородникова. Кстати, члена международного жюри Кубка Мира. Это второй наш соотечественник в международном жюри. Первым был Н.В. Благово на этапе Кубка Мира в том же С.-Петербурге.

1500 – много или мало? Если сравнивать с Кубком Мира'94 в Шотландии, где было 3500 участников, то мало. Если же сравнить с отечественными соревнованиями, то это много (в Санкт-Петербург приехали около 1000 зарубежных спортсменов). Такое количество впервые появилось на нашем старте. Но и мало, поскольку подрывались финансовые прогнозы. Ведь в любом случае количество участников и есть та материальная база, на которой строятся расчёты. Особенно вкладчиками – на этих соревнованиях фирмой «Нева-Тур».

В чем причина? Бесспорно, сыграли свою роль события в Чечне, но не только. Сколько копий я переломал, предлагая дифференцированный стартовый взнос и персональную «опеку» делегаций стран Балтии, СНГ и Восточной Европы. Взнос предлагался трех уровней: спортсменам России и СНГ, Балтии и Восточной Европы и всех остальныхстран. Но Оргкомитет был тверд, как кремень.

Из бесед с нашими старыми друзьями из Прибалтики (М. Поом, Р. Славиньш, Р. Микайтис) выяснилось, что и они ставили эти вопросы перед Г. Ильменковым. Для меня остается загадкой, почему нельзя было этого сделать. Говорили о снижении стартового взноса и немцы. Не найдем мы в протоколах ни венгров, ни чехов, да что там говорить, украинцев и белорусов не сыщешь. А что все-таки получилось? Из сообщений Г.Ильменкова на Исполкоме ФСО России следовало, что несмотря на большую помощь армии, милиции, волонтеров и немалочисленных спонсоров, баланс еле-еле дотянули до нуля.

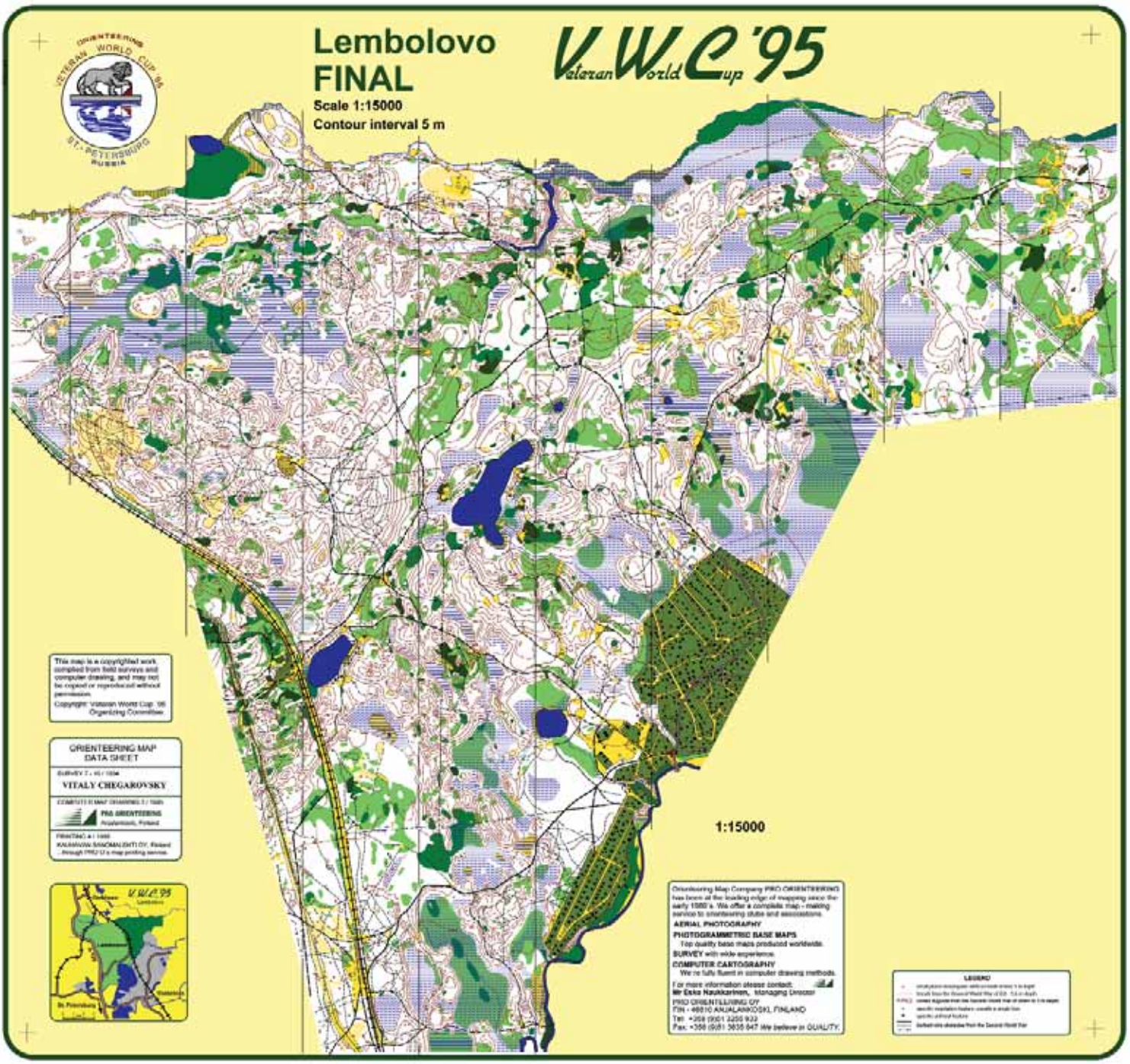
Я не завидую нашим БЛАГОДЕТЕЛЯМ И ГЛАВНОМУ СПОНСОРУ – фирме «Нева-Тур» и ее директору Л.Б. Дрецеру. Вложив все, что было, в Кубок Мира, потратив огромное количество энергии, времени и нервов, и остаться в «нулях» – это очень обидно. Известно, что наши федерации, в том числе С.-Петербургская, влачат жалкое финансовое существование. И если бы не решительность Леонида Дрецера и его команды, могу с полной ответственностью сказать, что Кубка Мира не было бы. Они практически полностью выполнили все финансовые обязательства. Побольше бы нам таких людей, глядишь ориентирование процветало бы. Жаль, что Л. Дрецера не знают наши ветераны, а то поклонились бы ему в пояс. Спасибо фирме «Нева-Тур» огромное!

Самое главное. Как образно заметил один ориентировщик: «Котлеты забываются, а карты остаются». Что и говорить, несут нас ноги по белу свету за картами и трассами. Именно это и есть самое главное.

Справа – Катарина Паананен (Финляндия), группа D90.

Надо отметить, что анализ дистанций показал достаточно грамотное планирование и внешнюю простоту трасс. Не было заумных этапов и каверзных КП. Наблюдалась подчеркнутая простота, которая все равно требовала от спортсменов применения всего спектра подготовки. А дистанцию группы Н35 можно было выставлять и на 21Е. Чья это заслуга, команды В. Добрецова (зам. главного судьи по СТО) или питерской группы инспекторов (Л. Лебедкин, А. Ширинян, А. Шелехин-мл.), я не знаю, но похоже, что они нашли «золотую середину». Естественно, что из нескольких сот КП были некоторые с небольшими огрехами, как это от-

Справа Г. Шур, в центре С.Елаховский (???), слева Артур Линдквист (Швеция, группа М90).



метил в заключительном докладе контролер ИОФ финн Т. Пелтола (по-нашему, куратор и мастер на все руки). В процентном отношении это мизер, всего 7 КП. В основном это казалось видимости знака, больших площадных ориентиров, спорных легенд (холм – выступ, лощина – понижение) и использования приличного количества КП первого дня во втором. Надо отдать должное Т. Пелтоле. Он в своем докладе признал свои требования по облегчению дистанций для групп 60-75 ошибочными. Так что в следующий раз ждите серьезных трасс.

О картах следует сказать особо, ведь все же дистанции – это производная от картматериала. Известно, что в Лемболово были карты, и очень приличные, Казанцевых, А. Левичева и В. Баймакова. Последние вызывали горячие споры, так как при сечении 2,5 м были отрисованы мельчайшие детали. Сильнейшие эти детали не читают. При обследовании района все тот же Т. Пелтола дал рекомендации по генерализации. Мне кажется, что составители карт поняли это в буквальном смысле и бросились в другую крайность, убрав почти весь микрорельеф. Особенно это сказывалось в местах с размытыми, вялыми формами. Стоит ли связывать эти обстоятельства с результатами спортсменов? Если использовать результаты устного опроса спортсменов разного уровня, в том числе и очень опытных и известных, то стоит. А если бы сделать анкетирование по всем группам, уверен, что большинство написало бы «не имеет значения».

В полевом лагере мы долго обсуждали результаты первого дня соревнований и пришли к парадоксальному выводу. Российские ориентировщики ожидали суперкарты на суперстарте. А оказалось – все просто до примитива. Когда же их постигала неудача, они психологически не готовили себя к стандартным действиям. Слишком много они ожидали от Кубка МИРА! Я подчеркиваю – МИРА! А оказалось - все просто. Зарубежные ветераны этой «болезнью» не болели и воспринимали все как есть. Конечно, сыграло свою роль и отсутствие опыта выступления на соревнованиях такого ранга. Это подтверждает отличное выступление опытных и закаленных российских ориентировщиков, так что надо признать, что эти обстоятельства касались не всех.

А был ли праздник? К сожалению, для российских ветеранов праздник не получился, хотя 14 медалей – это очень здорово. Как ни странно покажется организаторам, но основная обида ветеранов осталась от неразумного решения отделить российских спортсменов от их зарубежных коллег. Хотели они этого или

нет, но факт остается фактом. Прекрасное место для полевого лагеря, разрешение на костры, горячий душ, чистая вода, приличный пляж у озера – вроде бы все, что надо. Но мы сразу почувствовали отдаленность от так называемого центра соревнований. Лишь на вторые сутки появился автобус, мегафон, протоколы и другое. Слава Богу, комендант лагеря, мастер спорта по туризму Аркадий Брудно, нянчился с нами. За это ему большое спасибо.

Брошенное кем-то слово «резервация» прилипло и внедрилось. Из-за отдаленности мы лишались контакта с зарубежными спортсменами. Как позже выяснилось, и они сожалели об этом. Приезд в лагерь японской делегации был незабываемым событием для тех и для других.

На собрании ветеранов мы ждали Г. Ильменкова и А. Василевского, но они не приехали, а зря. Общими усилиями мы может быть и решили бы проблемы. Ждали Г. Ильменкова и ветераны старшего возраста с обещанной атрибутикой, но тоже не дождались. И хотя были запланированы какие-то мероприятия на выходной день, но про нас и тут забыли, хотя Совет ветеранов делал различные предложения Оргкомитету. И если мы все же появлялись в районе финиша, то иностранцы уже были в Санкт-Петербурге.

Мне кажется, что совместив финиш с центром и ярмаркой, Оргкомитет допустил стратегическую ошибку. Финиш был отлично продуман, а вот центр и ярмарку надо было сделать на стадионе ЛМЗ. Было, где посидеть, не было пыли, стоянка автобусов рядом, стадион ближе к полевому лагерю и железнодорожной станции. Тогда бы все встало на свои места. Совсем необъяснимо было отсутствие пункта обмена валюты. Это привело к «братанию» ОМОНовцев и ветеранов, которые продавали компаса зарубежным коллегам. Ну, а отсутствие российского флага у делегации (500 чел.!) – просто ляпсус, вызвавший недоумение.

Как-то резко отличалось открытие от закрытия. Явно с русским орнаментом первое, и тусклое – второе. Правда, украшением закрытия стал Саша Ширинян. Он с профессиональным блеском провел награждение на русском и английском языках после трехчасовой работы у микрофона на финише финала. Похоже, у нас появился отличный комментатор, темпераментный, англоязычный, знающий толк в ориентировании. Прими поздравления, Саша !

«Есть женщины в русских селеньях». То, что сделали наши женщины в финале, не поддается описанию: они получили 12 медалей, причем шесть из них – золотые, два раза полностью заняв пьедестал. Примите наши поздравления! Опубликованные результаты показывают наш потенциал.

К сожалению, очень сильные спортсменки не попали в тройку призеров, хотя имели не только амбиции, но и реальную возможность. В квалификационных стартах они показывали стабильные результаты, а многие по сумме их выиграли. Что же случилось? Похоже, что у ленинградцев сработал «синдром» знания местности. Я не оговорился про ленинградцев, потому что будучи ими в недалеком прошлом, они избегали район Лемболова вдоль и поперек. Да и успехи в предварительных стартах убаюкали. Сейчас, просматривая протоколы, думаешь, как эти известные ветераны остались без медалей: И. Степанова и И. Иванова, А.Г убанова и Т. Свистун, Л. Милова и Т. Смирнова. А вот и другие: Е. Русанова, Г. Аникина, Е. Ломова, Т. Налетова, В. Шустикова, Л. Дуцева.

А мужчины схватили не только «синдром», но и просто провалились. Среди них такие бойцы, что и понимать отказываешься: С. Кузнецов, А. Базанов, В. Кравченко, В. Малинин, В. Митенков, Ю. Шелехин, А. Потаков, Н. Махалов, В. Брынцев, А. Глушко, А. Кульбачко, В. Жбанчик, И. Шорохов, В. Горелов, В. Васильев, М. Замота, С. Несынов, В. Кузьмин, П. Русанов, В. Мохов, А.Семенов, Б. Калинин, П. Шафоростов, Е. Иванов, В. Бурцев, В. Эрский... Можно сюда добавить наших уважаемых иностранцев Е. Штемплера, Р. Славиньша, А. Кивистика, Е. Лелумееса, О. Мыиттуса. Просто за голову хватаешься! Отличились только С. Губайдуллин из Челябинской области и А. Иванов из Чувашии. Видимо, не только «синдром» имел действие. Успехи в предварительных стартах, близость медалей, отсутствие опыта и непосредственного контакта с зарубежными ветеранами. Короче, когда проваливается целая группа, а не одиночки, то похоже, что неудача у всех одна. Какая?

Вот и посмотреть бы еще разок на ветеранов. Ходят слухи, что Кубок Мира в 1998 или в 1999 году будет на Украине. Вот было бы здорово ! Глядишь, еще раз в жизни и выступим, а заодно и загадки отгадаем. В заключение яобращаюсь к Г. Ильменкову и Л. Дрецеру с предложением, чтобы они поделились в «О-Вестнике» своим опытом, рассказали о подготовке и трудностях. Ждем. Ждем и ветеранов – участников VWC-95.

Журнал «О-Вестник», No.2 за 1995 г.

Служба дистанций за работо : Виктор Мицкевич – начальник дистанций 1 дня, Александр Ширинян – национальный инспектор, Лев Лебедкин – национальный инспектор, Тойво Сауэ (Эстония) – инспектор ИОФ, Владимир Кузнецов – начальник дистанций 2 дня.

Служба дистанции Кубка Мира: Владимир Кузнецов, Лев Лебедкин, Света Савилова, Оля Петрянина, Олег Морев, Наташа Герасимова, Tuomo Peltola, Toivo Saue, Виктор Мицкевич, Виктор Добрецов.

ИСТОРИИ ОТ ГЕОРГИЯ ИЛЬМЕНКОВА

(ДРУЗЬЯМ-ОРИЕНТИРОВЩИКАМ И ВСЕМ, КОМУ ЭТО БУДЕТ ИНТЕРЕСНО)

Пишу, чтобы поделиться своими воспоминаниями о некоторых необычных моментах моей жизни в спортивном ориентировании и около, а также некоторыми наблюдениями).

Ильменков Георгий Владимирович (1933 г.р.) – Президент Федерации спортивного ориентирования Санкт-Петербурга в 1992-1995 гг., руководитель оргкомитетов первого Мемориала Михаила Святкина (1993 г.) и Кубка Мира среди ветеранов (1995 г.).

Летом 1995 года Федерация спортивного ориентирования России совместно с Федерацией спортивного ориентирования Санкт-Петербурга проводила трёхдневный Кубок Мира по спортивному ориентированию среди ветеранов (в дальнейшем стал называться Чемпионатом) в районе Лемболово, получив право на это от Международной Федерации (IOF). Я как Исполнительный директор этих соревнований и в то время Президент питерской федерации должен был принять флаг IOF от организаторов таких соревнований в 1994 году в Шотландии. Для ознакомления с организацией такого мероприятия со мной поехали в Абердин члены нашего Оргкомитета от фирмы «Нева Тур» – соорганизатора Кубка, включая Виталия Чигаровского как начальника одной из дистанций в Лемболово и автора карты для неё. Мы с Виталиком приняли также участие в этом Кубке. В один из дней соревнований ему исполнялось 40 лет, и я попросил организаторов поздравить его в момент, когда он будет финишировать. Просьба была выполнена.

В первый день старт был в четырёх километрах от финишной поляны. С утра было прохладно, но перед тем, как мне бежать на старт, солнышко начало пригревать, и я решил сменить рубашку с длинными рукавами на майку, в которой любил соревноваться дома. Пробежав километра три, я обнаружил, что забыл перецепить номер. Рванул обратно. До старта у меня получился кросс в 10км в соревновательном режиме, и я опоздал на 10 минут. Отличная получилась «разминка». Я почувствовал то же самое, что и котёнок, напросившийся к коту побегать вокруг сарая за кошками. После первого же круга тот в изнеможении распластался по земле и заявил: «Я уже удовлетворился!». К этому добавилось ещё и то, что я не сразу «врубился» в карту, потеряв на первом пункте минуты 3-4, приняв первый увиденный пункт за свой – близко друг к другу в высоком вереске стояло несколько контрольных пунктов для разных групп. По сумме времени прохождения дистанций двух первых дней нужно было попадать в первую разыгрывающую призы восьмидесятку из 230 участников моей группы М60. Мне не хватило около четырёх минут.

Награждение участников и закрытие соревнований проходило в парковой зоне Абердина, где огромное число участников расположилось на склоне амфитеатром. Вместе с Президентом и Генеральным Секретарём IOF и основными членами Оргкомитета Кубка я стоял, как и все, при галстуке, ожидая, когда мне передадут флаг IOF и смогу произнести небольшую речь с благодарностью, что нам доверили провести под Питером такое мероприятие. Перед началом церемонии награждения объявили минуту молчания. Оказалось, что во время прохождения дистанции умерла участница группы W60 из Швеции. Стоявший рядом со мной джентльмен заметил: «Какая прекрасная смерть!».

После этой поездки я убедил Президиум ФСО РФ, что в положении о соревнованиях нужно указывать, что участники сами несут ответственность за своё здоровье во время соревнований.

Флаг IOF мне торжественно передал Генеральный Секретарь этой организации швед Ленарт Левин, с которым я был уже хорошо знаком. При этом он сказал, что разрешает мне увезти его в Питер – до этого он привозил этот флаг на соревнования сам, но просит за год его не потерять. В день открытия Кубка в Лемболово мы должны были сутра развесить все флаги стран-участниц и подготовить к подъёму флаг IOF. Когда ребята принесли к месту открытия на стадионе базы ЛМЗ флаги, они мне сообщили, что не нашли флага IOF. С возгласом: «Што-о-о!!!» я помчался к финишной поляне, где стоял фургон с сундуком, в котором везли флаги. Открыв его, я заметил в темноте тёмный пакет – у меня отлегло от сердца. Встретив меня перед открытием, Левин первым делом спросил о флаге. Я ему сказал, что мы его сначала потеряли, но потом нашли. Это было воспринято как шутка.

Сразу после церемонии закрытия в Абердине Ленарт подошёл ко мне и, указав на высокого, стройного пожилого человека, сказал, что это – его хороший знакомый и легенда шведского ориентирования Бертил Норденфельд, и что он собирается участвовать в соревнованиях в Лемболово по группе М90. Посоветовав с ним поговорить, он предупредил, что с ним нужно разговаривать с осторожностью – он любит притвориться в разговоре с незнакомыми людьми слабо соображающим, хотя у него острый ум. Беседа действительно началась в своеобразной манере, но когда я ему подыграл, он улыбнулся, и мы хорошо побеседовали. По ходу разговора я ему сказал, что у меня до этого Кубка уже был опыт соревнований в шотландских лесах и на вересковых холмах.

Система электронной отметки
Electronic punching system

Базовая станция SFR U5

- выполняемые функции: очистка, старт, КП, финиш;
- сменная батарея большой емкости
- прозрачный герметичный корпус
- два режима работы - пассивный и активный
- размеры 98 x 46 x 22 мм.
- вес 52 грамма

2790 руб.

Карточка участника (чип) "Лепесток"

- емкость: **58** отметок
- срок службы 5-10 лет
- время отметки менее 0.1 секунды
- размеры 80 x 32 x 2 мм.
- вес 7 грамм
- мягкий, травмобезопасный
- крепление на палец

250 руб.

Карточка участника (чип) "Adventure card"

- емкость: **122** отметки
- срок службы 5-10 лет
- время отметки менее 0.1 секунды
- размеры 45 x 27 x 12 мм.
- вес 8 грамм
- возможность крепления на палец и на запястье

550 руб.

www.sportsystem.ru
www.sfr-system.com

sfr-system@mail.ru

skype: sfr-system

СПОРТИВНАЯ ЭКИПИРОВКА