

№ 4, 2016

АЗИМУТ

ОРИЕНТИРОВАНИЕ КАК ОБРАЗ ЖИЗНИ



**ОБЪЕДИНЕННЫЕ
ВСЕМИРНЫЕ
ИГРЫ-2016**

**GPS-АНАЛИЗ
ДИСТАНЦИЙ**

**ПОГОВОРИМ
О СПОРТИВНОМ
РЕЗЕРВЕ**

**ОРИЕНТИРОВАНИЕ
В ДЕТСКИХ САДАХ**



ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ!



SPORTident
www.sportident.ru



MOSC  MPASS

.RU



СОДЕРЖАНИЕ: №4, 2016

ЧЕМПИОНЫ

- А. ФОЛИФОРОВ. Нужно выходить на каждую новую гонку с одной целью – победить!.....6
О. ВИНОГРАДОВА. Пять тысяч км от Москвы до Португалии ради одной золотой медали!.....8

СОРЕВНОВАНИЯ

- М. МАШУКОВ, П. СЕРГЕЕВ. Спустя семнадцать лет.....11
М. МАЛЫШЕВ, Л. СЕРГЕЕВА. Первенство Мира среди юниоров–2016.....14
В. ГОРИН. Первенство Европы среди юношей и девушек.....17
О. ГЛАГОЛЕВА. Объединенные Всемирные Игры–2016.....20

СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА

- Бывший чемпион мира по спортивному ориентированию Эдгарс Бертукс о том как раньше принимал мельдоний.....22

ЗВЕЗДЫ МИРОВОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ

- Магдалена Ольссон готовится к ЧМ-2017 по лыжному ориентированию.....23

АКАДЕМИЯ ТРЕНЕРОВ

- GPS-анализ дистанций ориентирования24
П. ФУНКЕ. Упражнения, которые дети захотят выполнять снова и снова46

ЦИФРЫ И ФАКТЫ

- А. ПРОХОРОВ. Поговорим о спортивном резерве26

АЗБУКА ОРИЕНТИРОВАНИЯ

- Е. ДАРБЕКА. Ориентирование в детских садах29

ИСТОРИИ ОБ ИСТОРИИ

- Н. БЛАГОВО. Первый чемпионат – как это было.....32
Ю. ДРАКОВ. «Финляндия-79».....42

ЮБИЛЕИ

- Борис Прокофьев – певый чемпион СССР.....41

СПОРТИВНАЯ КАРТОГРАФИЯ

- Б. МЮРВОЛД. Спортивная карта должна быть читаемой.....44

СТРАНИЧКА ВЕТЕРАНОВ

- Спасение ориентировщика-ветерана.....45

ЖУРНАЛ «АЗИМУТ» № 4, 2016

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., Чехихина 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 Карташова,

azimut-id@rambler.ru.

Компьютерная вёрстка: Е. Карташова.

Фотографии: Э. Борг, Е. Дарбека, Ю. Драков, Ю. Малахаев, А. Киселёв,

Е. Повалишника. Фото на обложке – Remy Steinegger.

Переводы: В. Елизаров, М. Грачёв, А. Мишина.

Использованы материалы из журналов: «Суунистая», «Skogssport».

Авторы редакционных текстов: В. Елизаров, 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,
любители спортивного ориентирования!

В Португалии завершился Чемпионат Мира по спортивно-ориентированию (велокроссовые дисциплины). Он стал по настоящему триумфальным для наших спортсменов – Заслуженных мастеров спорта России Антона Фолифорова и Ольги Шипиловой-Виноградовой. Антон впервые в истории проведения чемпионатов мира по велоориентированию выиграл золотые медали во всех индивидуальных дисциплинах. Всего на его счету одиннадцать золотых медалей чемпионатов мира, и он вошёл в тройку самых успешных российских спортсменов-ориентировщиков. Больше золотых медалей чемпионатов мира только у Эдуарда Хренникова (14) и Руслана Грицана (12).

Кроме того Антон четвертый год подряд становится обладателем Кубка Мира, а в этом году – досрочно. Это тоже случилось впервые в истории мирового велоориентирования!

Ольга Шипилова-Виноградова выиграла золотую медаль Чемпионата Мира в дисциплине «мидл». Теперь у нее три золотые медали чемпионатов мира. А всё вместе – это огромный успех владимирской Федерации спортивного ориентирования, которая уже третий год подряд является лучшей региональной федерацией в нашем виде спорта!

Хочется отметить и серебряные медали наших команд в эстафетах и очень достойные выступления российских юниоров и юношей в Португалии. Наши поздравления спортсменам, тренерам и всем, кто помогал достичь таких высоких результатов!

В этом году в городе Выборг Ленинградской области состоялся Чемпионат России, на котором кандидаты в сборную команду России по спортивному ориентированию отбирались на Чемпионат Мира в Швеции. Символично то, что тридцать пять лет назад, в августе 1981 года, именно в Выборге состоялся первый Чемпионат СССР по спортивному ориентированию. Для нашего вида спорта это ещё одна очень важная историческая дата, т.к. именно с этого момента спортивное ориентирование стало полноценным видом спорта. Огромная благодарность и поздравления всем организаторам первого Чемпионата СССР, его участникам и конечно победителям! Ведь ваш труд не прошёл даром, а стал важным событием в истории отечественного ориентирования!

Президент
Федерации спортивного ориентирования России
С.Г. Беляев



На Чемпионате Мира по спортивному ориентированию на велосипедах 2016 г. в Португалии российский спортсмен Антон Фолифоров (Владимирская обл.) завоевал золотые медали во всех индивидуальных дисциплинах. Это позволило ему одержать победу в розыгрыше Кубка Мира 2016 г. досрочно.

А Ольга Виноградова-Шипилова (Владимирская обл.) на этом же чемпионате стала чемпионкой мира на средней дистанции. Поздравляем!





НУЖНО ВЫХОДИТЬ НА КАЖДУЮ НОВУЮ ГОНКУ С ОДНОЙ ЦЕЛЬЮ – ПОБЕДИТЬ!

Антон Фолифоров (Владимирская область)

В Португалии, на Чемпионате Мира по спортивному ориентированию на велосипедах, российский спортсмен Антон Фолифоров выиграл золотые медали во всех индивидуальных дисциплинах. Это случилось впервые в истории мирового велоориентирования. Теперь в медальном листе Антона Фолифорова одиннадцать золотых медалей чемпионатов мира, и он занимает третью позицию среди самых успешных россиян. Больше золотых медалей только у Эдуарда Хренникова (14) и Руслана Грицана (12). Португальский журналист Хоаким Маргаридо побеседовал с Антоном во время соревнований, и его впечатления предлагаются вашему вниманию.

Конечная цель любого спортсмена – завоевать титул чемпиона мира. Но чтобы выиграть три золотые медали, во

всех индивидуальных соревнованиях на одном чемпионате мира – это за пределами мечты. Это что-то невероятное, и доступно только для спортсменов из другой галактики.

В жаркие июльские дни россиянин Антон Фолифоров доказал, что такие достижения возможны, и собрал друг за другом в трех индивидуальных гонках золотые медали спринта, средней дистанции и лонга. Антон вошел в историю мирового ориентирования, став первым спортсменом, осуществившим хет-трик в велоориентировании. Всё это фантастическое действие произошло в 2016 году на двенадцатом Чемпионате Мира по спортивному ориентированию в Португалии.

Спринт. Говоря о спринтерской гонке и своей победе, Фолифоров подчеркнул, что «действительно, победа в этой гонке не была моей главной целью. Тяжесть в ногах, сильная жара и долгое время ожидания в карантине. Я принял три или четыре душа перед

стартом», – это означало, что план был просто «стараться изо всех сил, и посмотрим, что может получиться.» Но все оказалось в данный момент много интереснее. Антон вспоминает: «Вдруг я увидел Lauri Malsroos(a), который стартовал на две минуты позже меня. Лаури – очень сильный спортсмен, отличный гонщик, но я чувствовал, что это невозможно, может быть, я сделал какую-то большую ошибку», – говорит он, смеясь. Учитывая, что это было «трудное испытание для ног, но успокоительное для ума», подчеркивая физический спрос на техническую часть, Антон добавил: «Я думаю, что сегодня я был в состоянии держать хороший темп на протяжении всей гонки, и потерял всего несколько секунд, в пару рывков на верстал, но на самом деле я был очень последователен на дистанции, и результат меня очень устраивает.»

Мидл. Второй финал WMTBOC-2016 и вторая золотая медаль Антона Фолифорова – результат почти идеальной

гонки. Сразу после окончания соревнований россиянин полностью соответствовал идеальному образу удивительного победителя – автора золотого пути.

«Это была очень быстрая гонка, и я не сделал никаких больших ошибок», – начинается своё повествование Антон, и добавляет: «Я пытался сосредоточиться на технических аспектах, выработать свой темп и сохранить его на протяжении всей гонки». При прохождении пункта контроля зрителей Антон Фолифоров просто взял на себя лидерство в гонке, и золотая мечта была близка. Аплодисменты и одобрение публики были, конечно, важным стимулом, но усталость брала своё, и жара сильно нервировала. Именно эту часть гонки Антон напоминает особенно: «Въехать в последнюю гору перед финишем было очень тяжело, и я видел, как Kevin Haselsberger перешёл на бег с велосипедом. Я пытался крутить педали, но не выдержал и понял, что мне придется делать то же самое. Это было хорошее решение, и я очень доволен конечным результатом». Средняя дистанция в заключительной части имела свой нюанс, который мог стать губительным для любого спортсмена, в том числе и для «спортсмена мечты». Но в итоге осталось лишь несколько синяков на теле россиянина: «Я попал в аварию, очень плохо, но, к моему счастью, мой велосипед не пострадал. Ущерб был незначительный, и это позволило мне закончить гонку и пережить финиш без каких-либо серьезных проблем».

Лонг. В последний личный финал WMTBOC 2016 – сложная и ответственная длинная дистанция. Но после победы на жесткой средней дистанции Антон сказал: «Я очень устал и не могу предсказать, что произойдет в пятницу в финале длинной дистанции. Надеюсь, что дня отдыха может быть достаточно для хорошего восстановления, но в любом случае я буду вести борьбу за медали на длинной дистанции.»

Рассматривая и характеризуя эту гонку, как «очень жесткую борьбу в очень жаркий день», Антон признает, что иногда «мозг не работал как надо, и я сделал несколько ошибок, в том числе и большие, около двух минут на длинной дистанции. После этого мне пришлось сконцентрироваться, и я старался не торопить себя, чтобы не делать больше ошибок. С этого момента я ехал медленнее, но хорошо». Спортсмен вспоминает финальную часть гонки: «На последнем подъеме мышцы стали обвисать, и у меня не было сил



жать на педали. Я попробовал сконцентрировать усилия и сохранить последние запасы энергии на последние минуты дистанции. Теперь, когда гонка закончилась, я очень доволен своей победой». После окончания тяжелой гонки на длинную дистанцию силы Фолифорова были полностью исчерпаны. Или, как сказал он, «абсолютно пустой». Физически и психически. Слова были почти вымучены, но он не преминул ответить на пару вопросов: «Я все еще не могу очень четко осознать значение этой победы, и я очень рад, что я жив (смеется).»

В 2016 году перед началом чемпионата мира по спортивному ориентированию на велосипедах россияне Руслан Грицан и Антон Фолифоров были самыми титулованными спортсменами с наибольшим количеством золотых медалей, завоеванных в индивидуальных гонках велоориентирования (по шесть золотых медалей). Здесь, в Португалии,

Фолифоров был сильнее, и вышел вперед в этом соревновании.

Португалия является своеобразным талисманом для Антона Фолифорова. Именно здесь он получил свой первый титул чемпиона мира в 2010 году, и сюда же он вернулся через шесть лет, чтобы собрать ещё три золотые медали, а в общей сложности одиннадцать золотых медалей чемпионатов мира в своей карьере.

Сегодня физические и технические качества Антона не имеют аналогов в мире. Его душевные силы и стойкость уникальны и позволяют выиграть мировые титулы один за другим – это был его шестой титул за последние три года. Антон делится своим маленьким секретом: «Мой хороший друг однажды сказал мне: нужно идти на подиум только чемпионом, иначе ты никто. Нужно выходить на каждую новую гонку с одной целью – победить!»

Hoakim Margarido (Португалия)



ПЯТЬ ТЫСЯЧ КМ ОТ МОСКВЫ ДО ПОРТУГАЛИИ РАДИ ОДНОЙ ЗОЛОТОЙ МЕДАЛИ! Ольга Виноградова-Шипилова:



Вообще, в Португалии довольно небюджетно в сезон снимать машину (около 20 тысяч рублей на 13 дней с большой суммой залога), перелёт на двоих туда-обратно стоит не меньше 30 т.р. на каждого, проживание на двоих – от 25 евро в сутки. Учитывая ещё стартовые взносы, 280 евро за всю программу, питание по 20 евро в день, а ещё на сборы надо ехать в Европу перед ЧМ... Поэтому, когда я отобралась в сборную России, мы с мужем решили, что стоит продумать логистику наших сборов и участие в ЧМ на самом дальнем от нас краю Европы более детально, так как все финансирование сборов перед ЧМ шло за свой счёт, а со ставки в Минспорте меня сняли ещё в январе. Сначала был вариант посидеть в Финляндии, поучаствовать в соревнованиях там, потом вернуться в Москву и отсюда вылететь прямо под чемпионат в Португалию (первым четырёх женщинам и мужчинам билеты оплачивает Минспорт, а я выиграла чемпионат России и была второй по отборам). Но потом нас вдруг озарила интересная мысль...

Зимой мы купили дом на колёсах, так почему бы не использовать его по-максимуму? Пять тысяч километров в одну сторону, по ходу собрать все возможные старты по МТБО, сделать тренировки на картах прошлогодних чемпионатов мира и Европы в Чехии и Португалии. Это были предположения. В итоге обозначились страны и соревнования: Латвия (3 дня МТБО), переезд до Чехии в 2 дня, тренировки на картах ЧМ в чешском Либереце, переезд на место Кубка Чехии (2 дня), потом 100 км до места соревнований Trilogy эндуро марафона, который по-

ехал Женя. После этого переезд к сестре в Швейцарские Альпы (Squol), где вместо транзита мы задержались на пять дней, ночуя на парковке перед кемпингом. После этого поехали в центральную Швейцарию, в гости к Наташе, так как вокруг их дома целых 10 карт по МТБО. За три дня мы успели вдоволь накататься под дождями, которые шли там без конца, и направились за 1800 км на запад в Португалию. Это был наш последний этап сбора перед Чемпионатом Мира.

За 2.5 суток из Швейцарии мы доехали до Португалии, в город Коштелу Бранко, где в прошлом году проходил Чемпионат Европы. После шикарной швейцарской дождливой погоды (20 градусов) мы попали в 40 градусов жары... Первые дни было очень тяжело. В прошлом году мне было легко дома смотреть GPS-трансляцию и разбирать дистанцию, но когда выходишь на реальную местность, то варианты начинаешь выбирать по-другому, и совсем по-другому ощущаются все подъёмы и спуски, которые сидя за экраном компьютера ощущать нереально (горизонталь в карте).

Недалеко от нашего кемпинга был старинный город, построенный среди гигантских валунов. Мы выбрали туда после одной из тренировок. Не заехав туда, считаю, что многое бы потеряли, так как культурной программы у нас больше и не было. Потом следовал переезд на запад, где в 30 км от моря расположился маленький городок Luso. 30 градусов тепла показали прохладой. А когда мы доехали в один из дней до океана, разница температуры была в 11 градусов (35 в Luso против 24 в Mira)! Океан показался

Хочу рассказать о том, как готовилась и как прошёл Чемпионат Мира по МТБО-2016, как выиграла золотую медаль, уже будучи мамой десятилетней дочери. О том, как всё было под катом...

Чемпионат проходил в центральной части Португалии, в 100 км от Порто, в регионе с центральным городом Коимбра. Из-за кризиса всей команде разрешили жить в разных местах, так как варианты, предложенные организаторами, были слишком неудобны или дороги.



холодным. И зачем люди едут сюда купаться в океане? Понимаю, покатаются по горам, по старинным городам в глубине материка, но вот лежать на пляже, когда задувает прохладный ветер и температура воды 15 градусов?... Мы посмотрели на это дело и поехали тренироваться – соревноваться, подальше от океана, туда, где тепло.

На протяжении месяца мы жили в своём караване. В кемпингах или на парковках (в дороге при переездах) у нас всегда были вода, туалет, душ, кухня, холодильник и кровати. В Португалии мы купили охлаждающий вентилятор. Один раз был фейл – мы потеряли крышку люка. Один раз из-за жары вдруг перестал работать холодильник. А заказанная новая цепь и большая передняя звезда вместо того, чтобы приехать с CRC за три дня, приехала за две недели под конец чемпионата, что, к счастью, не повлияло на развязку этого ЧМ, хотя спади у меня цепь на мидле, не видать мне чемпионства.

За месяц до ЧМ, уже в Чехию, на соревнования прилетела моя мама, чтобы помочь с дочей. И когда я была на соревнованиях или совместных тренировках с Женей, за своё чадо я была спокойна. В этой ситуации я бы сказала, что у нас была своя команда, и только командой – семьёй – мы смогли выиграть эту медаль.

Чемпионат. Открытие Чемпионата Мира состоялось 24 июля. Всего заявилось 13 стран. В элите было заявлено 82 спортсмена из мужской группы, 59 спортсменов в группе «женщины элита (ЖЭ)». По юношам и юниорам – 76 и 62 человека. Программа Чемпионата Мира по МТБО состоит из трех личных дисциплин и эстафеты. На этом ЧМ организаторы сделали ещё один соревновательный день, включив в программу неофициальную эстафету (МЭ + юниор, ЖЭ + юниорка). Иногда организуют смешанную эстафету МЭ + ЖЭ (мужчины элита + женщины элита). На третий день обычно даётся день отдыха.

В первый день соревнований была спринтерская дистанция на 18 минут. На ней я показала свой лучший результат за все годы участия в чемпионатах мира – 4-ое место! До того момента я считала, что физически я не могу ехать быстро, так как все-таки был большой перерыв. Но в реальности оказалось, что у меня был хороший запас физических сил. Всего на одном КП у меня была ошибка на 10 секунд, но остальные перегоны я ехала хорошо. Пару раз не могла прочитать на скорости карту, перетормаживала. Не считая это ошибкой, а только лишь техническим рабочим моментом... Финке, которая заняла 3-е место, я проиграла 10 секунд. Она оказалась самой стабильной спортсменкой. Все, кто был в первой десятке, делали небольшие ошибки, кто-то падал. Прилегла в одном месте и я, резко дав по тормозам из-за неожиданно вылетевшего «моего» поворота.

Тем не менее спринт прошёл. Я расслабилась, так как моя сестра сказала, что от меня она ждёт только грамотного прохождения дистанции мидл и лучшим моим результатом она считала бы моё попадание в ТОП-10. Что же, 4-ое место, а значит, минимум я выполнила. Но это был лишь первый день.

День 2. Неофициальная эстафета в два этапа. Её я пропустила. Моя цель – ТОП-6 в личные дни. Конечно, хочется в медали, но это уже жизнь покажет, кто как готов.

День 3. Мидл. Утро началось как обычно. Меня будили крепким чёрным чаем, так как эту ночь я провела беспокойно. Мирослава последнюю неделю перед чемпионатом спала очень хорошо и вставала всего-лишь по 2-3 раза за ночь. Иногда, просыпалась около 8:30, тогда бабушка с мужем шли с ней возиться, а я добирала свой сон. Но в ночь перед моей победой дочь не отрывалась от груди и просыпалась раз пять, не меньше, так как резались зубки. Утром меня разбудили. Не было времени отлёживаться, и за 1,5 часа до закрытия стар-

тового карантина мы выехали из кемпинга...

Организаторы давали место старта дисциплины мидл примерно так: «По трассе №21 из Порто в Коимбру будут висеть указатели поворотов (КП-шки); из центра соревнований двигайтесь по направлению Vouga do Volga, там будут висеть указатели». Когда стартовый карантин закрывается, открывается финишный и из него выпускают всех финишировавших спортсменов. Это делают для того, чтобы не было передачи информации от тех, кто уже прошёл свои дистанции. Любые электронные приборы запрещено брать в карантин. По зоне карантина ходят организаторы и строго контролируют соблюдение правил. Если ты опоздал в стартовый карантин или тебя застучали с телефоном, следует дисквалификация.

Когда мы приехали в ту самую Волгу да Волгу по автобану, мы не нашли ни одного знака о проходящих соревнованиях. Куда бы мы ни повернули, у кого бы ни спросили – никто не мог сказать, где же проходит Чемпионат Мира. В итоге, уже за 20 минут до окончания карантина, окончательно заблудившись и запутавшись, мы позвонили Валере Глухову и с трех попыток увидели долгожданный указатель на старт! Главный тренер сборной была вместе с нами. По машине пошла суета и нервозность. Меня сам факт того, что мы не можем найти место (город или деревню) соревнований, не сильно огорчал, но вот атмосфера внутри машины порядком рассердила, и адреналин за эти 45 минут поисков успел, как выделиться, так и раствориться в организме.

В карантин мы благополучно успели за 10 минут до закрытия, зато состояние спокойствия и невозмутимости теперь не мог нарушить предстартовый выброс гормона стресса (как когда вы разминаетесь, но вдруг спотыкаетесь и сразу всё тело пробивает потом). Тот самый неудачный вариант на 16 перегон, вместо





длинного подъёма по асфальту, я и англичанка Эмили Бенхам выбрали этот подъём с сыпучим грунтом и каким-то нереальным градиентом. В этом месте кто-то ломился слева через кусты, а значит самый крутой участок уже позади. Тот, кто выбрал правый вариант, привёз нам на перегоне от 25 секунд.

Когда я финишировала, у меня забрали карту, срезали хомуты GPS с велосипеда, и надо было пройти вперед по финишному коридору до считки чипа. Внутренне уже была уверенность в хорошем результате, но о первом месте я тогда даже не думала: «Ну, может быть, всё-таки я в тройке!», «Надеюсь, не хуже 4-го места».

Комментатор объявляет первую текущую позицию. Я всё ещё не могу отдышаться. Направилась к выходу. Тут меня просят всё-таки забрать велосипед, который я составила в 20 метрах позади, у организаторов. Вернулась в реальность, забрала велосипед. На выходе из финишной зоны встречает Женя. Тут только меня отпустило. Спрашивает: «Как ты?». Отвечаю вздохом, что очень понравилось, полное удовлетворение от своей работы! Получала удовольствие от самого процесса гонки при прохождении дистанции! Не могла я быстрее пройти этот мидл, при этом безошибочно реализовывала все выбранные варианты, но, может, пару вариантов я могла и посмотреть. Рассказывала ещё что-то, пока чуть-чуть не затихли эмоции, и потом поехала заминаться. «I am satisfied» – крутилось в голове на фоне того, что тут много разговорной практики в английском языке. Слышу, что комментаторы по-прежнему всех ведут по моему времени. И тут, спустя минут 15 после финиша, уже на заминке я опускаю взгляд вниз на велопланшет, на котором лежит полученная распечатка (сплиты с временем прохождения каждого КП и рядом столбик с лучшим временем на этом перегоне и мой проигрыш на нём). Что же я вижу? +55 секунд на втором перегоне?! Нет слов. Реализация-то была на максимуме. Быстрее ехать я уже не могла и такая пропасть от лидера уже в начале дистанции.

Оставалось только ждать финиша всех до последнего участника, так как я

стартовала во втором десятке, а у нас в красной группе (последние 10 спортсменок) едут сильнейшие. Потом просмотрела свой сплит дальше. Он показал, что были помарки. А когда увидела в сплите последние перегоны, то вообще потеряла всякую надежду на тройку, так как там были времена с очень большим отставанием от лучшего времени на перегоне. Тогда, совсем отпустив мысли о том, что этот мидл прошёл для меня не очень «ух» и «satisfied», я поехала к Жене. Пока он кормил меня бананами и гелликами, позвонил телефон:

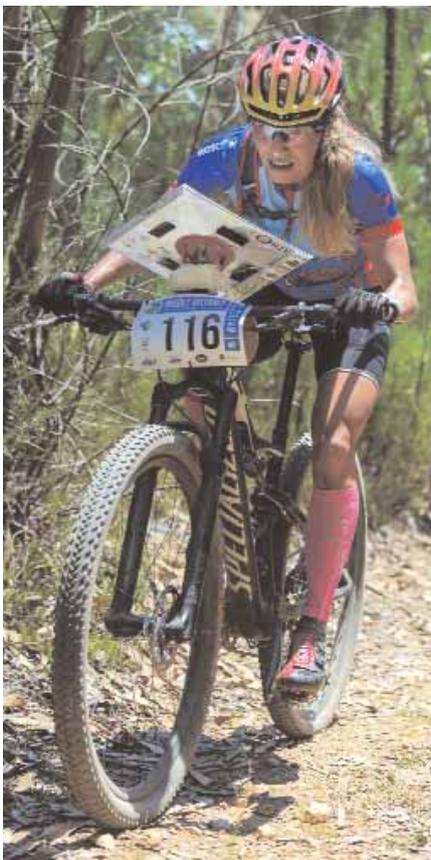
– Аллё. Владимир Владимирович (мой директор)?

– Ну, Виноградова, ты герой! Умница! Поздравляю тебя!

– Как? Я?! Все спортсмены ещё не доехали.

– Марика Хара тебе на 2 радио-КП уже 3 минуты проигрывает. Ты первая! Поздравляю тебя!

Уже по приезду домой меня спросили, было ли чувство неверия в свои силы, так как пропустив целый год, ты встаёшь в ряды с теми, кто не переставал тренироваться и повышать свои физические и технические кондиции. Я ответила: «Да, конечно, был». Очень трудно сломить стереотип мышления, в котором все всегда с чем-то сравнивается «себя с другими», «себя с собой», «свои действия с действиями других людей» и т.п. Уже с самого начала подготовки (два месяца после родов) я старалась работать над тремя аспектами спортивной жизни: физическая сила, техника



ориентирования и психология. Даже написала пост обо всех трёх составляющих ещё три месяца назад (так и не выложила в интернет). Так вот, насчёт стереотипа мышления, мне удалось его сломить в первый день соревнований на спринте. Причём, в Латвии и Чехии, на соревнованиях в течение нашего длительного сбора я показывала неплохие результаты (об этом есть пост на сайте o-sisters.ru), но даже после них я не имела уверенности в своих силах. И только результат на спринте снял напряжение от ожиданий. Так что в плане психологии всё было очень даже здорово, хотя есть ещё над чем работать, раз случай решает мою психологическую готовность... На этот раз, выходя на старт, у меня не было никаких предстартовых состояний (апатия, перевозбуждение, мысли о результате), был лишь настрой на свою работу, своё ориентирование, несмотря ни на что и ни на кого, а это главное.

Post Scriptum. За десять минут до награждения доча захотела спать. Я укачала её, и моя мама, которая впервые побывала на Чемпионате Мира по МТБО, ушла со спящей внучкой на руках подалее от места церемонии награждения. Она слышала, как меня награждают издалека, но не видела меня на пьедестале живую... Я хочу сказать огромное спасибо обеим бабушкам моей дочери... ещё спасибо моей маме за помощь, за то, что жила с нами целый месяц на 10 квадратных метрах каравана, моему мужу Евгению Шипилову, который пожертвовал своим сезоном в эндуро и был со мной на всех сборах по МТБО, которые мне были необходимы, большое спасибо моему главному спонсору, команде Specialized Russia за лучшую экипировку и велосипед, о которых я могла бы мечтать!

Отдельная благодарность директору спортшколы Владимиру Горину и губернатору Владимирской области Светлане Юрьевне Орловой за поддержку! Спасибо вам за понимание!

И напоследок я просто посоветую: мечтайте, потому что мечты определяют наше будущее и задают направление нашим судьбам, а там будь что будет...!

СПУСТЯ СЕМНАДЦАТЬ ЛЕТ

Чемпионат России. Тверь. Спринтерская программа

В самом конце прошлого века (1999 г.) в Твери состоялось одно из первых соревнований российского уровня по городскому спринту. Называлось оно «Первенство России на сверхдлинных и сверхдлинных дистанциях». Тогда среди спортсменов еще не было узкой специализации, и такое соединение двух взаимоисключающих дисциплин ни у кого не вызывало удивления.

Именно на тех соревнованиях тогда уже чемпион мира среди юниоров, КМС Андрей Храмов выполнил норматив мастера спорта (сверхдлинная дистанция). Это по действующей классификации призером ЧМ среди юниоров присваивают МСМК, а тогда все было гораздо сложнее. Наверное, поэтому чемпионов и призеров юниорских чемпионатов у нас было больше.

И вот, спустя 17 лет, Тверь вновь принимала сильнейших спортсменов России, которые приехали бороться за звание сильнейших в спринтерских дисциплинах. Очень приятно было вновь увидеть на этих стартах упомянутого мной выше Андрея Храмова (теперь уже ЗМС) и еще одного участника тех далеких соревнований Сергея Деткова (МСМК).

Немного забегаю вперед, скажу, что эти спортсмены подтвердили свой высокий уровень, который они держат уже почти два десятилетия.

Теперь непосредственно о чемпионате. Первый день спортсмены соревновались в дисциплине «Спринт», по итогам которой победители напрямую проходили в состав сборной России для участия в Чемпионате Мира (Швеция).

Район для соревнований представлял собой типичную городскую застройку с вкраплением заведений дошкольного об-

разования. Нам удалось, используя административный ресурс и «пряник», договориться с директорами детских садиков. И обычно строго закрытая территория стала доступна для пробега. При полном отсутствии исторической застройки, типичной для старых европейских городов, использование территорий детских садов позволило спланировать достаточно интересные дистанции.

Пути движения спортсменов, спасибо Максиму Рябкину, вы можете посмотреть на сайте соревнований tver2016.ru. Единственное, что хочу добавить. При кажущейся простоте выбора пути, по оптимальному пути не прошел ни один спортсмен. В итоге чемпионами России стали Попов Артем (Санкт-Петербург) и Рудная Анастасия (Новгородская область).

Вторая дисциплина чемпионата – «Спринт–общий старт». Спортсменам была предложена местность, сочетающая в себе сельскую застройку и выположенный практически открытый овраг. С точки зрения сложности ориентирования для спортсменов такого уровня никаких проблем. Но тут свои коррективы внесли погода и психология.

Сначала про погоду. В момент приезда спортсменов на стартовую поляну и до самого старта женщин на небе светило солнце. В момент старта набежала небольшая тучка, а уже через пятнадцать минут с неба хлестал жуткий ливень вперемешку с градом. Под этот аккомпанемент женщины ушли на второй круг, а у мужчин настало время регистрации и старта. Некоторые из них оттягивали эту процедуру до последнего мгновения, прячась под редкими ветвями одинокого дерева. Но на поляну все-таки пришлось выходить.

И тут в дело вступила психология. Накануне старта, когда мы делали рассев, то при фактическом наличии 57 спортсменов, запустили алгоритм на 500 участников, надеясь, что Осад равномерно распределит варианты. Но мы сильно заблуждались. Уже после того, как был отпечатан тираж, выяснилось, что из первого забега мужчин (25 человек) семнадцать первую часть дистанции бегут по одному варианту.

Что получилось в итоге. То ли дождь помешал внимательно рассмотреть пути движения, то ли намерзлись перед стартом, но в итоге восемнадцать сильнейших заложили на первый КП петлю с потерей более минуты. Первым на этот КП пришел спортсмен из второго забега. Ну а дальше ошибались все, кто больше, кто меньше. Но победил сильнейший – Храмов Андрей. Совсем немного ему уступил Глеб Тихонов.

У женщин победу одержала Виноградова Галина, опередив буквально на несколько метров Мионову Светлану. На фотографии, запечатлевшей момент финиша девушек, отчетливо виден град, который как раз достиг своего пика.

Третий день соревнований – «четырёхэтапная эстафета», наверное самый эффектный вид программы современного ориентирования. Что нужно для успеха: динамичная дистанция, зрелищность и хорошая погода. Все в этот день сложилось. Спортсменам был предложен район малоэтажной городской застройки 60-х годов, в центре которого расположен яблоневый сад. Карта так и называлась «Яблоневый сад». Для создания наибольшего информационного поля дистанция была спланирована таким образом, что перегон, который на этапе был



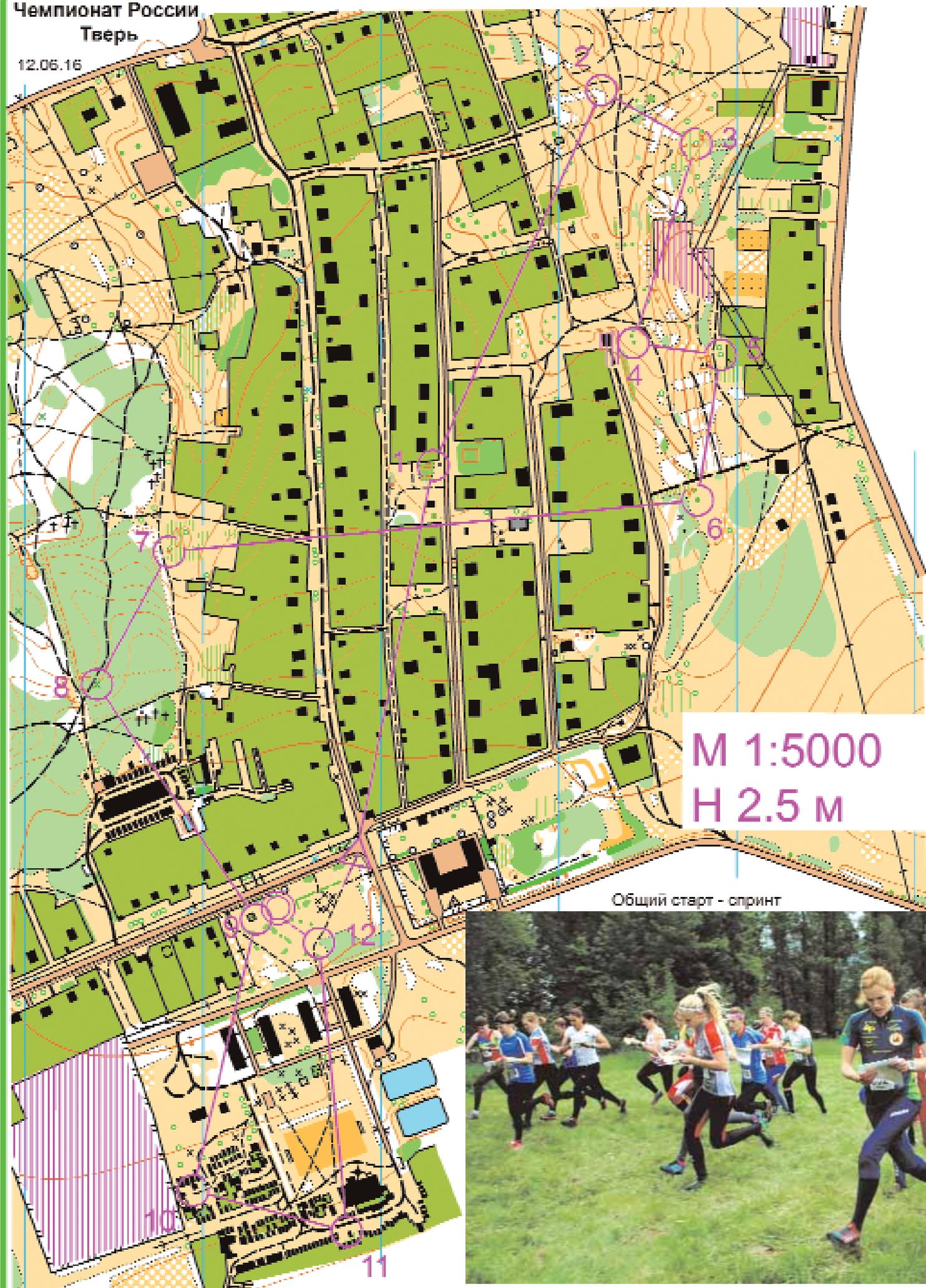
Андрей Храмов



Анастасия Рудная

Чемпионат России
Тверь

12.06.16



ключевым, проходил непосредственно через центр соревнований, и еще плюс к этому два смотровых КП. Все это дало болельщикам возможность видеть спортсменов практически постоянно, что не мешало спортсменам делать ошибки. Причем количество ошибок участников первого этапа и спортсменов, которые наблюдали за ними из зоны изоляции, отличаются незначительно.

Основной изюминкой эстафеты стало прохождение участка после второго смотрового КП (до финиша порядка 600 м). Перегоны длиной между КП от 50 до 150 метров проходили в яблоневом парке, где было отрисовано каждое дерево. Для многих спортсменов переход от спринтерских скоростей к точному ориентированию оказался проблематичным. В результате динамичной и порой драматичной борьбы победителем стала команда Новгородской области (Новикова Юлия, Никитин Иван, Детков Сергей, Никитина Екатерина), второй стала команда Санкт-Петербурга, а бронза досталась спортсменам города Москвы.

В заключение этой статьи от лица всех ориентировщиков Тверской области хочу выразить огромную благодарность представителям других регионов, кото-



Артем Попов

рые участвовали в этом проекте и помогли сделать его успешным: Курдюмов А. (Ленинградская обл.), Дьячков В. (Тамбовская обл.), Хабибуллина Д. (г. Санкт-Петербург), Стулов С. (г. Лыткарино), Гайнулов Ф. и Немцева Л. (Калининградская обл.). Огромная благодарность фирме «Спортсервис», продукцию которой мы

знаем под брендом «SFR». Станции и чипы, несмотря на погодные катаклизмы, отработали на 100%.

*Михаил Машуков, Павел Сергеев.
Фото: 1 день – Александр Кабитов,
2 и 3 дни – Алиса Румянцева*





Чемпионат Рос

Тверь (Яблоневь

13.06.2016

масштаб 1:4000
сечение 2,5 м

Эстафета (4 чел.)
08320018117

Рейтинг	
1	37
2	33
3	35
4	36
5	37
6	38
7	39
8	41
9	42
10	43
11	44
12	48
13	47
14	48
15	49
16	50
17	51
18	52
19	53
20	54
21	57
22	62
23	55
24	57
25	58
26	59
27	100

группа компаний



ОССИЙСКАЯ
САНТЕХНИКА

ТВЕРЬ 2016



ЧЕМПИОНАТ РОССИИ
спортивное ориентирование



АНКЛАВ
Интеграция Коллегии

1.2

2ВАВА

ПЕРВЕНСТВО МИРА СРЕДИ ЮНИОРОВ-2016



М. МАЛЫШЕВ

(Челябинская обл.), Тетиков Даниил (Краснодарский край.), Пензина Ксения (Свердловская обл.), Власова Екатерина (Москва), Малышева Злата (Санкт-Петербург), Писаренко Елена (Ленинградская обл.), Ракова Алена (Белгородская обл.). Тренеры сборной, принимая во внимание, что соревнования пройдут на высоте более 1300 метров над уровнем моря, чтобы минимизировать отрицательное влияние условий высокогорья на физическое состояние спортсменов, для адаптации к особенностям местности, техническим сложностям картографического материала, приняли решение выехать в Швейцарию заранее, и уже 01.07.2016 сборная команда наших спортсменов, под руководством Л.В. Сергеевой и М.В. Малышева, прилетела в аэропорт г. Цюрих, далее преодолев 200 километров горных дорог на двух микроавтобусах, добралась до горного курортного городка Бивлио, который расположился на высоте 1800 метров над уровнем моря. В этом городе команда провела недельную подготовку к особенностям предстоящего Первенства. Спортсменам были предложены тренировки на картах различных типов местности и технической сложности, а также карты городских спринтов. Тренируясь по личным планам, наши ребята имели возможность максимально приспособиться к особенностям швейцарского ориентирования, для того чтобы показывать наилучшие результаты на официальной части этой поездки.

Уже 08.07 команда перебралась непосредственно в Центр проведения Первенства Мира и разместилась в заранее забронированной гостинице. Организаторами было предложено несколько предсоревновательных полигонов, с местностями, схожими с теми, которые предстояли на самих соревнованиях. 09.07 вся наша команда приняла участие в параде от-

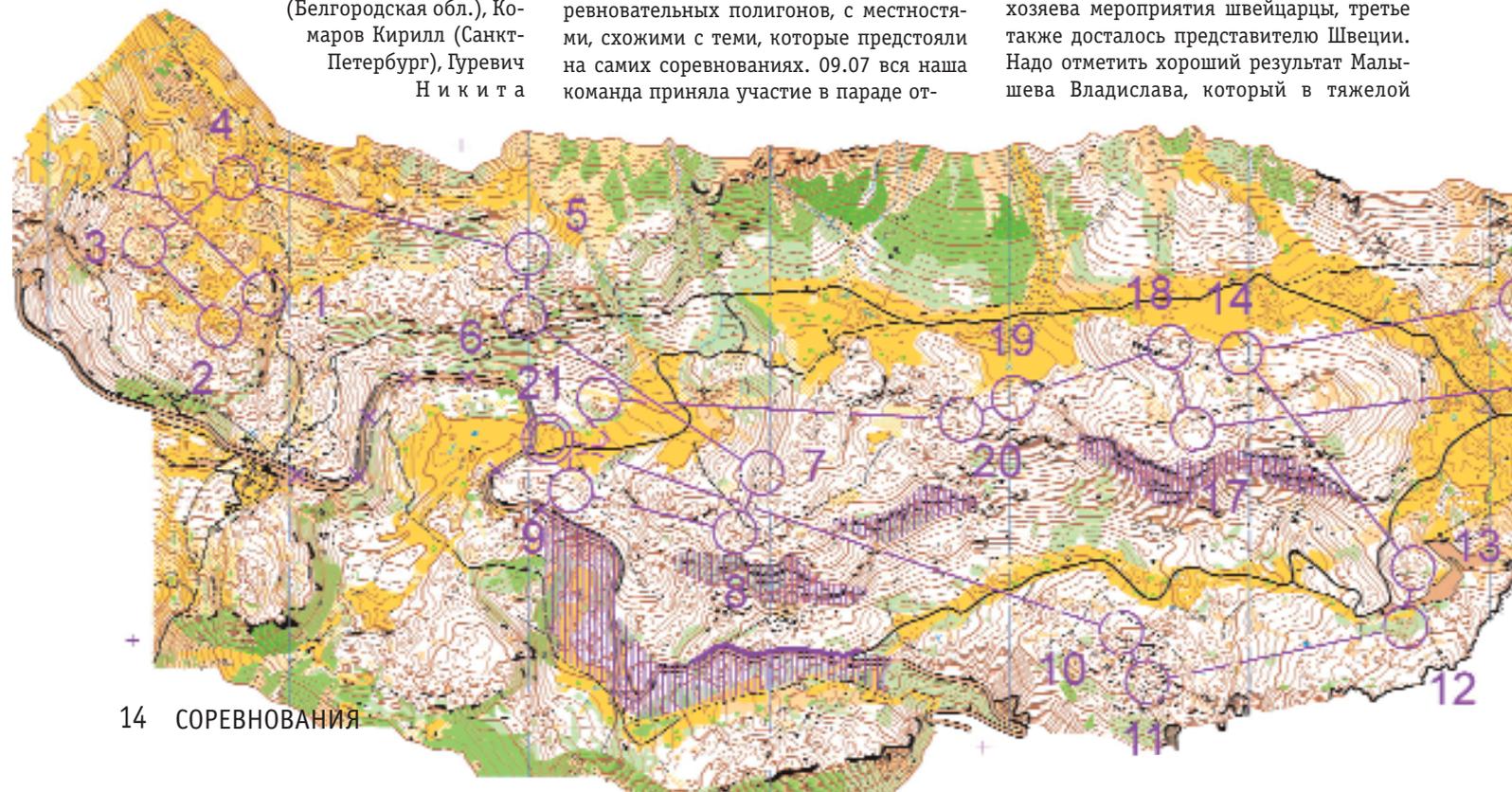


Л. СЕРГЕЕВА

крытия официальной части соревнований, а уже 10.07 состоялись соревнования в дисциплине «спринт». По результатам состязания у юниоров, первое и второе места заняли хозяева Первенства – швейцарцы, третье досталось спортсмену из Швеции. К сожалению, наши юниоры выступили неудачно, расположившись в протоколе за третьей десяткой. У юниорок первое место также заняла представительница Швейцарии, а вот серебро в этот день досталось нашей спортсменке Анне Дворянской, третья – представительнице Финляндии. Во второй день спортсмены соревновались на дистанции «лонг». Как и в первый день первые два места заняли хозяева мероприятия швейцарцы, третье также досталось представителю Швеции. Надо отметить хороший результат Малышева Владислава, который в тяжелой

С 09.07 по 16.07.2016 в окрестностях небольшого швейцарского городка Скуоль состоялось важное событие в мире спортивного ориентирования – Первенство Мира среди юниоров. По результатам серии отборов, прошедших весной, согласно принципам и критериям отбора, тренерским штабом под руководством В.В. Горина была сформирована сборная команда России среди юниоров по спортивному ориентированию бегом. Право защищать национальные цвета флага получили шесть юниоров и шесть юниорок: Кулешов Михаил (Белгородская обл.), Малышев Владислав (Белгородская обл.), Комаров Кирилл (Санкт-Петербург), Гуревич Н и к и т а

M20



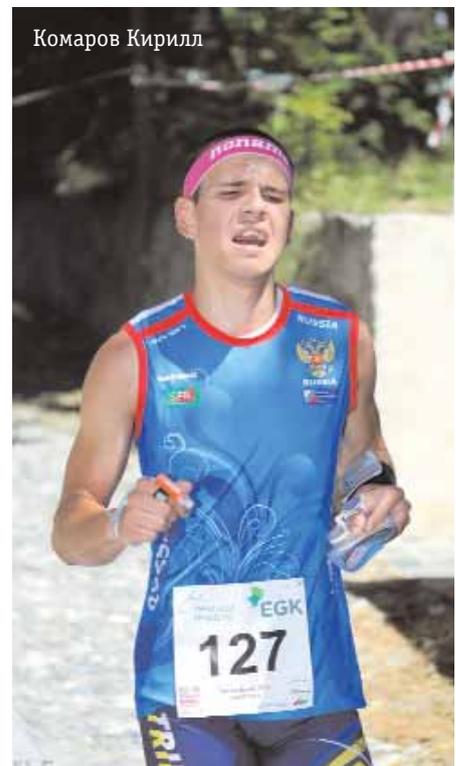
борьбе стал 12-ым. У юниорок золото досталось представительнице Финляндии, серебро и бронза спортсменкам из Швейцарии. Остальные наши юниоры, впрочем как и юниорки, не справились со сложным горным рельефом и расположились за 20-ым местом.

12.08 по программе соревнований был отдых. Спортсмены имели возможность восстановить свои силы после двух видов программы. 13.08 спортсменам предстояло участие в квалификации на дистанцию «мидл». Все юниоры и юниорки были разделены на три группы, из которых по результатам выступления 20 лучших спортсменов и спортсменок выходили в финал дистанции мидл. Из наших ребят право участия в финале завоевали Кулешов Михаил и Комаров Кирилл, заняв соответственно 13-е и 19-е места и Дворянская Анна и Ракова Алена, занявшие 9-е и 6-е места соответственно. К сожалению, остальные наши ребята были менее удачливы и не пробились в финал дисциплины «мидл». На следующий день, 14.08, в финале средней дистанции вновь вне конкуренции были спортсмены Швейцарии, заняв высшие ступени пьедестала, бронза досталась представителю Норвегии. У девушек золото у спортсменки Швейцарии, серебро – у представительницы Польши, а бронзовую медаль завоевала спортсменка из Швеции. Лучшие из наших ребят – это Кулешов Михаил (18-е место), Комаров Кирилл (22-е место), Дворянская Анна (8-е место) и Ракова Алена (25-е место). Все остальные спортсмены, не попавшие в финал А, имели возможность выступить в финале В.

Заключительным видом Первенства Мира стала трехэтапная эстафета. Это один из самых зрелищных по накалу борьбы видов спортивного ориентирования, поэтому организаторы его ставят в конец программ мероприятий. За нашу сборную право выступить получили Комаров Кирилл, Кулешов Михаил, Малышев Владислав – у юниоров и Малышева Злата, Ракова Алена, Дворянская Анна – у юниорок. С самого начала эстафеты начали проходить под диктовку швейцарских спортсменов, и их победы не явились сюрпризом для зрителей. А вот за вторые и третьи места развернулись нешуточные баталии. В итоге вторые места заняли спортсмены Финляндии, третье – спортсмены Швеции у юниоров и Финляндии, Норвегии соответственно у юниорок. У спортсменов нашей команды эстафета не сложилась с самого начала, и несмотря на то, что они старались бороться до последнего этапа, показать высокого результата им не удалось. В итоге это 12-е место у



Кулешов Михаил



Комаров Кирилл



юниоров и 7-е у юниорок. А вечером этого же дня состоялось закрытие Первенства Мира и банкет, устроенный организаторами для того, чтобы дать возможность ребятам пообщаться в неофициальной обстановке и завести новые знакомства. На следующий день вся сборная команда вылетела из швейцарского Цюриха в Москву, а далее домой, готовиться к следующим стартам. Особую благодарность тренерский штаб выражает Дворянскому В., за оказанную им лично помощь на Первенстве Мира в Швейцарии.

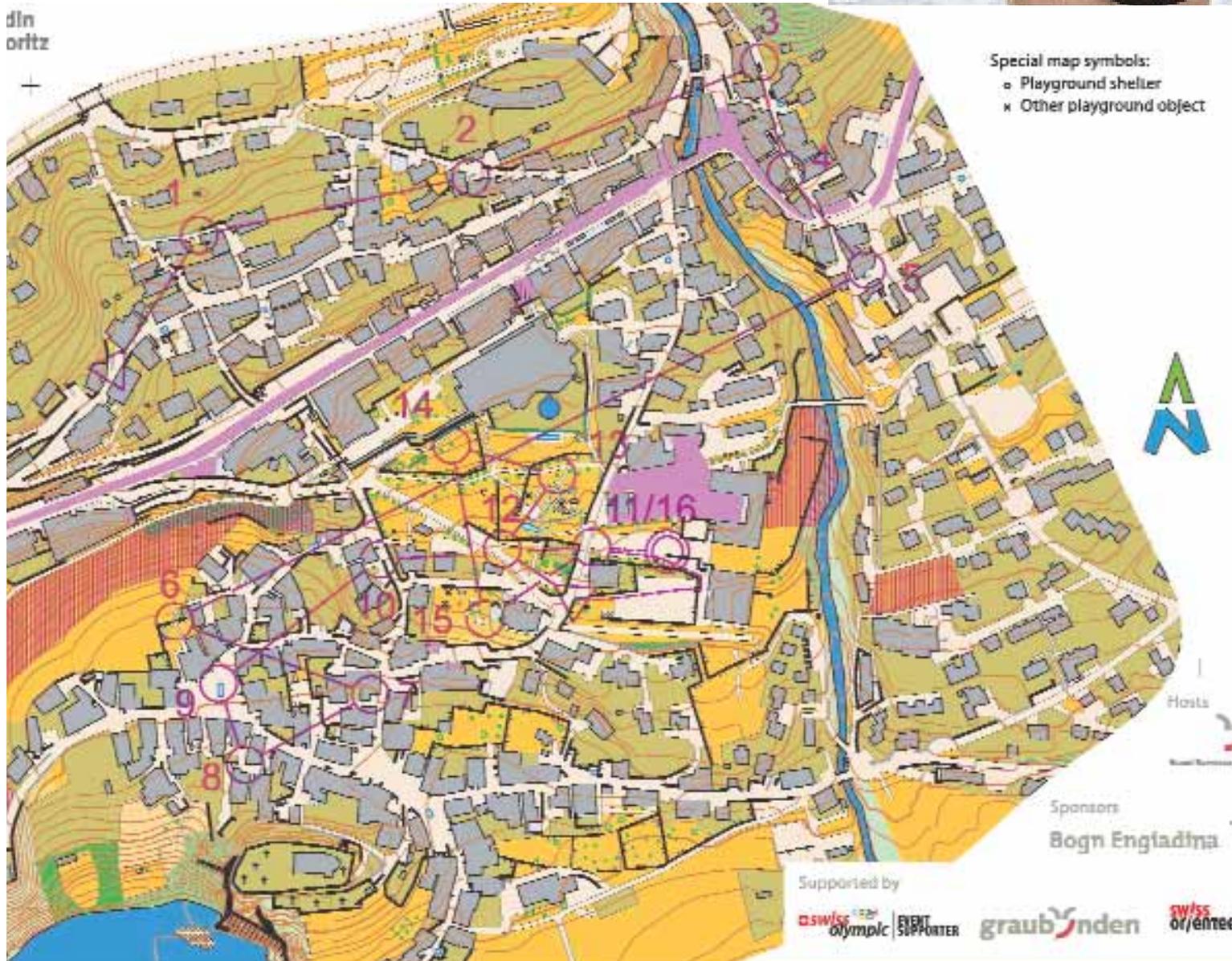
Подводя итоги выступления нашей сборной, надо отметить четвертое общекомандное место. 1-е место заняли хозяева Первенства швейцарцы, 2-е – шведы, 3-е место завоевала сборная команда Финляндии. Хочется заметить, что спортсмены Швеции провели в Швейцарии четыре тренировочных сбора, Финляндии – три, но несмотря даже на это составить достойную конкуренцию спортсменам из Швейцарии никому не удалось. Что касается личных выступлений наших ребят, по мнению тренерского штаба, они ниже их возможностей. Связано

это прежде всего с просчетами личных тренеров спортсменов при подготовке непосредственно к Первенству Мира. Это и отсутствие у ребят специальных горных сборов, невнятная физическая подготовка, очень большое количество ненужных стартов в соревновательном режиме в период между отборами и непосредственно Первенством Мира, отсутствие четких целей и задач на весь тренировочный год.

В свою очередь тренерский штаб для преодоления факторов, мешающих нашим спортсменам показывать достойные результаты на официальных стартах, будет стараться наладить более регулярную и тесную связь с личными тренерами спортсменов-кандидатов в сборные команды, организовывать для спортсменов совместные сборы на местностях, схожих с теми, которые будут на Первенствах и Кубках Европы и Мира в будущем. Анализировать и делать выводы из уже проделанной работы для выработки общей системы и стратегии подготовки команд.

М.В. Малышев, Л.В. Сергеева

Дворянская Анна



ПЕРВЕНСТВО ЕВРОПЫ СРЕДИ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК

г. Ярослав, Польша, 30 июня – 3 июля 2016 года

В прошлом году, 10 сентября 2015 года, впервые в истории российского ориентирования постановлением Президиума Федерации спортивного ориентирования России было осуществлено объединение тренерских бригад юношеской и юниорской спортивной сборной команды России по спортивному ориентированию (кроссовые дисциплины). На период 2016-2017 годы утвержден тренерский штаб в составе: Юрин В.В. (Владимирская область) – старший тренер, Малышев М.В. (г. Санкт-Петербург), Малыгин А.В. (Воронежская область), Сергеева Л.В. (г. Санкт-Петербург), Яксанова Т.А. (Владимирская область) – тренеры. В мае 2016 года в тренерский штаб включен Кириянов Ю.А. (Ленинградская область).

Важной составляющей работы нового тренерского штаба стало предоставление возможности всем юношам и девушкам (возрастная категория до 19 лет) отбираться в состав сборной команды России для участия в Первенстве Мира среди юниоров.

Отборочные соревнования для участия в Первенстве Европы среди юношей и девушек и Первенстве Мира среди юниоров проходили в мае в два этапа: 1 этап (спринтерский) – г. Тамбов, 2 этап (лесной) – г. Хвалынский Саратовской области.

По итогам отборочных стартов для участия в Первенстве Европы (30 июня –

3 июля 2016 года, Польша) в состав сборной команды были включены: в возрастной категории юноши и девушки до 17 лет – Лукашевич Антон (Ленинградская область), Селезнев Константин (Республика Крым), Кудрявцев Николай (г. Санкт-Петербург), Семенов Егор (Саратовская область), Лазарева Ирина (Воронежская область), Смирнова Кристина (г. Санкт-Петербург), Сафронова Анна (Тульская область), Растегаева Елизавета (Владимирская область). Все спортсмены в этой возрастной категории были включены в состав команды по спортивному принципу.

В возрастной категории юноши и девушки до 19 лет состав команды был следующий: Кашин Даниил (г. Санкт-Петербург), Сафонов Александр (Воронежская область), Линкевич Игорь (Красноярский край), Петров Семен (Приморский край), Панченко Дарья (г. Санкт-Петербург), Колтунова Екатерина (г. Санкт-Петербург), Григорьева Анастасия (Белгородская область), Честова Анна (Белгородская область). Здесь стоит заметить, что три сильнейшие девушки (по результатам отборочных стартов) – Писаренко Елена (Ленинградская область), Пензина Ксения (Свердловская область), Ракова Алёна (Белгородская область) в начале июля принимали участие в Первенстве Мира среди юниоров (Швейцария).

29 июня сборная команда России собралась на Ленинградском вокзале и на поезде отправилась в белорусский город Брест, по приезду в который команда сразу же пересела в микроавтобус и через 30 минут уже пересекала границу с Польшей. Пять часов на микроавтобусе, и мы в небольшом польском городе Ярослав, находящимся всего в сорока километрах от украинской границы.

Наша команда, как и значительное большинство других европейских команд, расположилась в молодежном hostеле, находящемся недалеко от центра города.

Три часа на отдых, и мы двигаемся на модельную тренировку, район которой располагался по соседству с районом предстоящего лонга (длинной дистанции). По окончании тренировки тренеры сборной команды России вместе со спортсменами постарались максимально подробно разобрать специфические моменты предстоящих соревнований на длинной дистанции.

384 спортсмена из 33 стран заявили

для участия в Первенстве Европы: 99 юношей в группе M16, 88 девушек в группе Ж16, 105 юношей в группе M18 и 92 девушки в группе Ж18.

1 июля 2016 года, лонг. Температура воздуха + 30 градусов. Лонг на юношеском Первенстве Европы – это скорее удлиненная классическая дистанция с временем победителя 40-45 минут. Длина дистанций в возрастных категориях была следующей: M16 – 5,8 км и 280 метров набора высоты, Ж16 – 4,5 км и 205 метров набора высоты, M18 – 7,1 км и 310 метров набора высоты, Ж18 – 5,4 км и 270 метров набора высоты.

Утром несколько спортсменов почувствовали себя нездоровыми. Позднее выяснилось, что вирусы были подхвачены непосредственно перед отъездом на соревнования.

В возрастной категории M16 Кудрявцев Николай занял 4-е место, проиграв 22 секунды спортсмену из Франции, занявшему 3-е место. Антон Лукашевич занял 5-е место. В других возрастных категориях лучшие результаты показали: Петров Семен – 25-е место (M18), Растегаева Елизавета – 26-е место (Ж16), Колтунова Екатерина – 18-е место (Ж18).

Вечером на центральной площади Ярослава состоялось торжественное открытие соревнований и награждение победителей и призеров Первенства Евро-



Сафронова А. (Тульская обл.), Смирнова К. (Ленинградская обл.), Растегаева Е. (Владимирская обл.)



Лукашевич А. (Ленинградская обл.), Селезнев К. (Республика Крым), Кудрявцев Н. (Санкт-Петербург)

пы в дисциплине «лонг». На подиум поднялись Кудрявцев Николай и Лукашевич Антон.

По окончании церемонии участникам была предоставлена возможность ознакомиться с частью города, где в заключительный день соревнований проходила дисциплина «спринт».

2 июля 2016 года, эстафета. Несмотря на предпринятые усилия, еще несколько спортсменов утром почувствовали недомогание.

Составы эстафетных команд: М16 – Кудрявцев Николай, Селезнев Константин, Лукашевич Антон; Ж16 – Растегаева Елизавета, Смирнова Кристина, Сафронова Анна; М18 – Кашин Даниил, Петров Семен, Линкевич Игорь, Ж18 – Колтунова Екатерина, Григорьева Анастасия, Честова Анна.

Снова лучший результат в нашей команде был показан в возрастной категории М16. Кудрявцев Николай передал эстафету Селезневу Константину третьим. Константин справился с волнением и на финише был вторым. Сборные России, Финляндии, Франции и Швейцарии пре-

тендовали на медали Первенства Европы. В итоге на финиш первым прибежал француз, на втором месте – швейцарец, в очной борьбе на финише Антон Лукашевич обогнал финна и принес России бронзовую медаль.

В группе Ж16 наши девушки заняли 5-е место, уступив 3-му месту 40 секунд. В Ж18 хорошо пробежала 1 этап Екатерина Колтунова, первой передав эстафету. В итоге 10-е место. В М18 – 12-е место. В итоге – 1 медаль и одно место на подиуме.

3 июля 2016 года, спринт. В 7 часов 30 минут утра всех спортсменов собрали возле спортивного комплекса. Далее в сопровождении организаторов все сборные команды отправились в зону изоляции. Через час после начала соревнований начался сильный дождь, который испортил планы для многих сильных спортсменов.

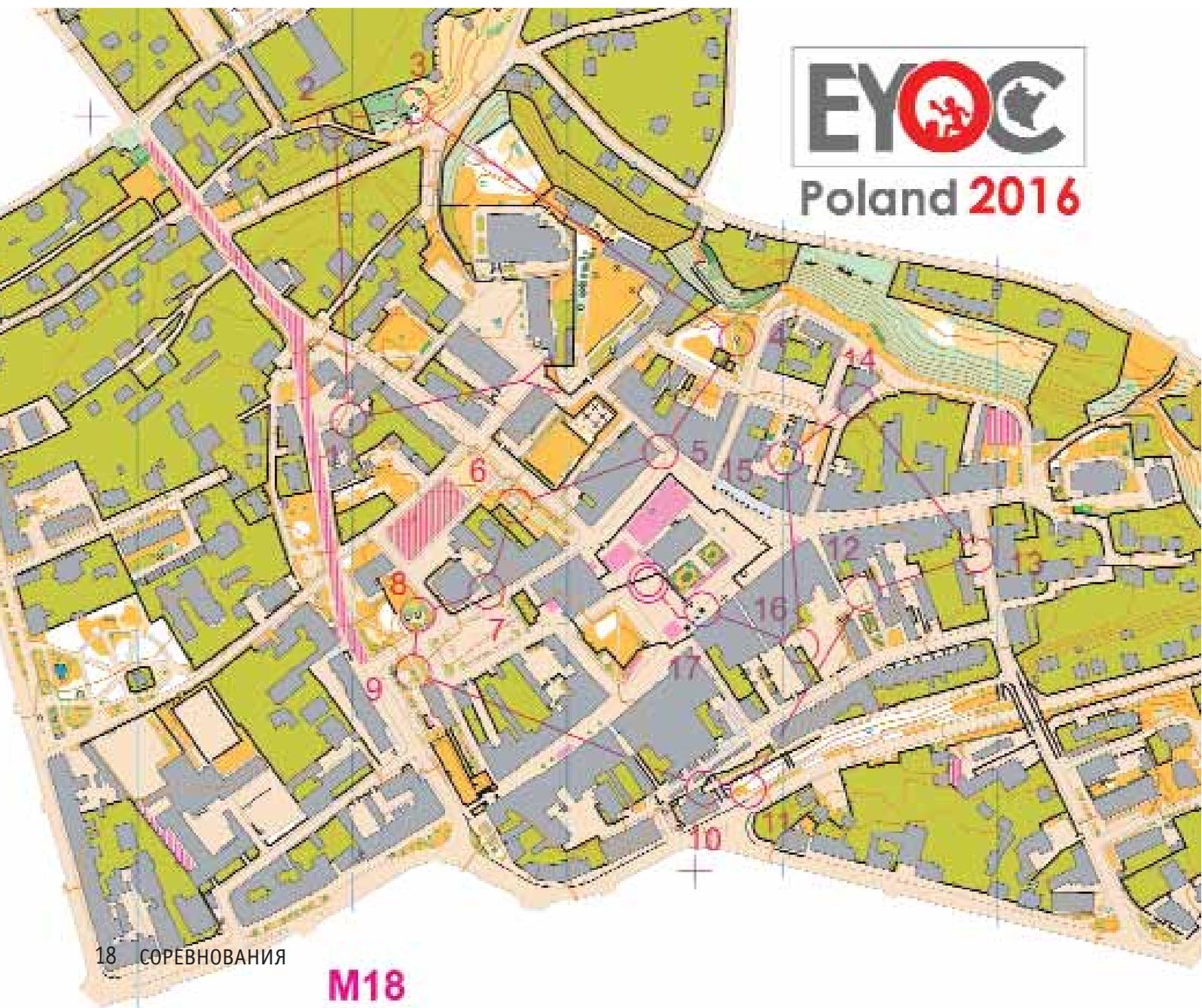
И вновь лучший результат в нашей команде был показан в группе М16. Антон Лукашевич всего 2 секунды уступил третьему месту и 4 секунды второму месту. В итоге – 4-е место. Достоинно выступила в группе Ж16 Анна Сафронова – 5-е место.

Спортивные итоги Первенства Европы: одна медаль и четыре места на подиуме. Все высокие результаты показаны нашими спортсменами в возрастных категориях МЖ16. В возрастной категории МЖ16 Россия является одной из сильнейших сборных.

В группах МЖ18 наши спортсмены выступили ниже своих возможностей. Основные причины этого – проблемы со здоровьем у спортсменов в дни Первенства Европы и проблемы психологического характера.

С каждым годом растет конкуренция за призовые места. Помимо традиционно сильных сборных в борьбу за медали Первенства Европы включились Венгрия, Австрия, Латвия, Польша. Сборные команды Швеции, Финляндии, Норвегии, Швейцарии в группах МЖ18 привозят вторые составы команд. Сильнейшие юноши и девушки готовятся к главному старту – Первенству Мира. В этом году три сильнейшие российские девушки (Ж18) приняли участие в Первенстве Мира.

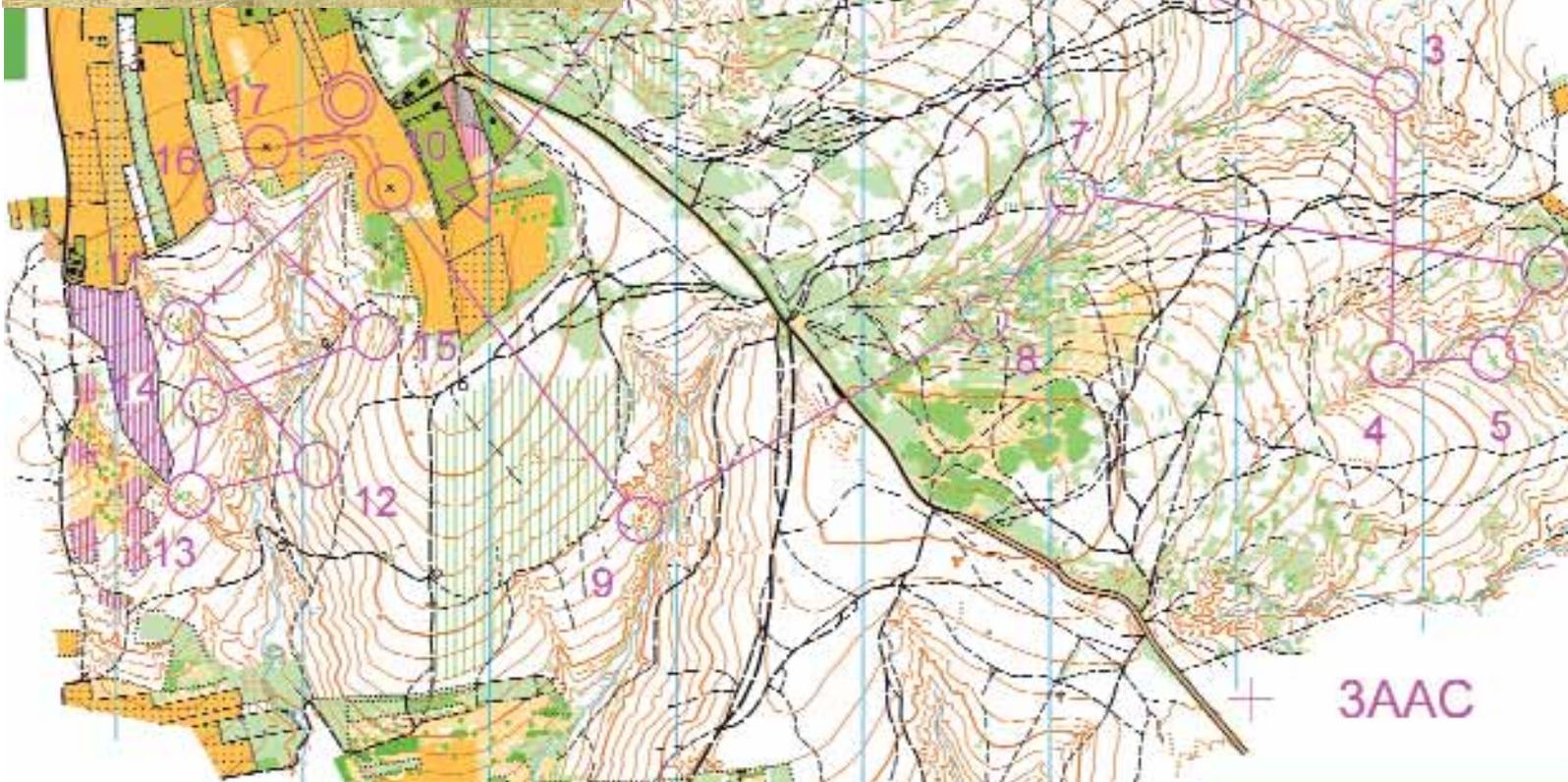
Владимир Горин





M18

335.3





ОБЪЕДИНЕННЫЕ ВСЕМИРНЫЕ ИГРЫ-2016



С 15 по 19 июня 2016 года в городе Клагенфурт (Австрия) прошли Объединенные Всемирные Игры (UWG 2016). Эти соревнования регулярно проводятся с 2005 года по десяти видам спорта: баскетбол, волейбол, регби, хоккей на траве, бадминтон, плавание, гандбол, футбол, а с 2015 года в программу игр было включено спортивное ориентирование. Формат Игр очень привлекателен, в соревнованиях принимали участие юные спортсмены, возраст которых варьируется от 8 до 18 лет. Общее число участников превысило 8000 человек, собрались представители более чем из 30 стран мира. Российскую делегацию в этом году представляли только юные ориентировщики, им и было предоставлено право представлять нашу страну на открытии Игр.

По своей сути мероприятие задумано как «миниолимпийские» игры, с пышным открытием, культурной программой, накалом спортивных страстей.

В соревнования по ориентированию приняли участие семь стран: Украина, Испания, Австрия, Россия, Словакия, Словения, Англия – всего около ста участников по восьми группам. Наши ребята выступили очень достойно. Итоги подводились по сумме времени, показанному спортсменами на двух дистанциях, – спринте и классике: Порхун Елена (Тульская область) – 1-е место, Рыбакова Ульяна (Москва) – 2-е место, Зузов Алексей (Теленджик) – 1-е место, Романова Анастасия (Москва), Усова Юлия (Белгородская область) – 2-е место, Ульянова Александра (Москва) – 2-е место, Морев Сергей (Ни-

жегородская область) – 1-е место, Бабенкова Мария (Москва) – 3-е место. И, конечно, была смешанная эстафета. В этом виде программы россияне оказались вне конкуренции, несмотря на то, что в команде МЖ14 на мужском этапе бежала девочка. Эстафета была смешанной не только по половому признаку, но и по возрасту. В состав команды по группе МЖ18 входили мальчики и девочки двух возрастных групп 16 и 18, в группе МЖ14 – 12 и 14. В ходе спортивной борьбы первенство переходило от одной страны к другой, но обе наши команды сумели подняться на первую ступеньку пьедестала почета. (МЖ-18: Романова Анастасия, Повалишников Леонид, Морев Сергей, Усова Юлия. МЖ-14: Рыбакова Ульяна, Ульянова Александра, Зузов Алексей, Порхун Елена).



Состав делегации в этом году насчитывал десять спортсменов, и конечно хотелось бы узнать мнение самих участников соревнований. Вот впечатления некоторых из них:

Рыбакова Ульяна: «Очень запомнилась церемония открытия, которая проходила на большом футбольном стадионе. Команды разных стран проходили по стадиону с флагом под гимн своей страны. Местность была интересная, в целом дистанции понравились. Питание было своеобразным. Нас кормили гамбургерами, картошкой фри, пиццей, макаронами, пили мы газированные напитки. В первые приемы пищи нам это нравилось. Ещё бы! Ведь дома такую пищу мы едим редко, т.к. она считается вредной. А здесь – сколько хочешь на завтрак, обед и ужин! Но очень быстро мы устали питаться гамбургерами, захотелось нормальной домашней пищи. Там казалось, что рестораны фастфуда больше не будут для нас актуальны после возвращения.

Поездка оставила положительные эмоции и подкрепила желание тренироваться дальше!»

Ульянова Александра: «Сначала я немного волновалась, так как никогда раньше не участвовала в соревнованиях такого масштаба. Но несмотря на необычный вид питания и проживания, Всемирные Игры меня впечатлили. Мы пробежали интересные дистанции, посмотрели на организацию соревнований в другой стране, сравнили свои силы и силы иностранных спортсменов. Было приятно осознавать, что наши ребята хорошо бегают. И конечно жаль, что от нашей страны выступают только ориентировщики. Я уверена, что ребятам из других видов спорта это было бы очень интересно. Очень понравилось открытие – идти в колонне спортсменов под гимн своей страны очень почётно. Буду ждать следующего года, тренироваться, чтобы завоевать право поехать на Всемирные Игры».

Пахтелева Елена: Все понравилось, ощущение, что побывала на олимпиаде для детей», с олимпийским огнем, фейерверком, накалом спортивной борьбы и эмоциями болельщиков. Дистанции хорошие, не очень сложные, но я не смогла справиться с волне-

нием. В Туле на Всероссийских соревнованиях выиграла 1 этап, а тут очень торопилась и, как следствие, – ошибалась. На тренировке понимала австрийскую местность, а осознание важности соревнований мешало сосредоточиться».

Повалишников Леонид: «Организация Всемирных Игр очень продумана: специальные автобусы для участников и гостей, которые ходили в разные концы города, так что после соревнований можно было отправиться в центр посмотреть город, а в свободное от своих соревнований время посмотреть на состязания в других видах спорта. Было грандиозное открытие игр с салютом, фейершоу и парадом участвующих в играх стран. Весьма интересные дистанции: то по горам ползти, то через «зелёнку» пробежать, а спринт проходил по территории всемирно известного музея архитектурных миниатюр. Необычное для нас размещение – большие белые палатки и раскладушки под спортивной ареной. В некоторых палатках размещалось по 30 человек, но это не мешало отдыху. Так жили почти все участники игр».

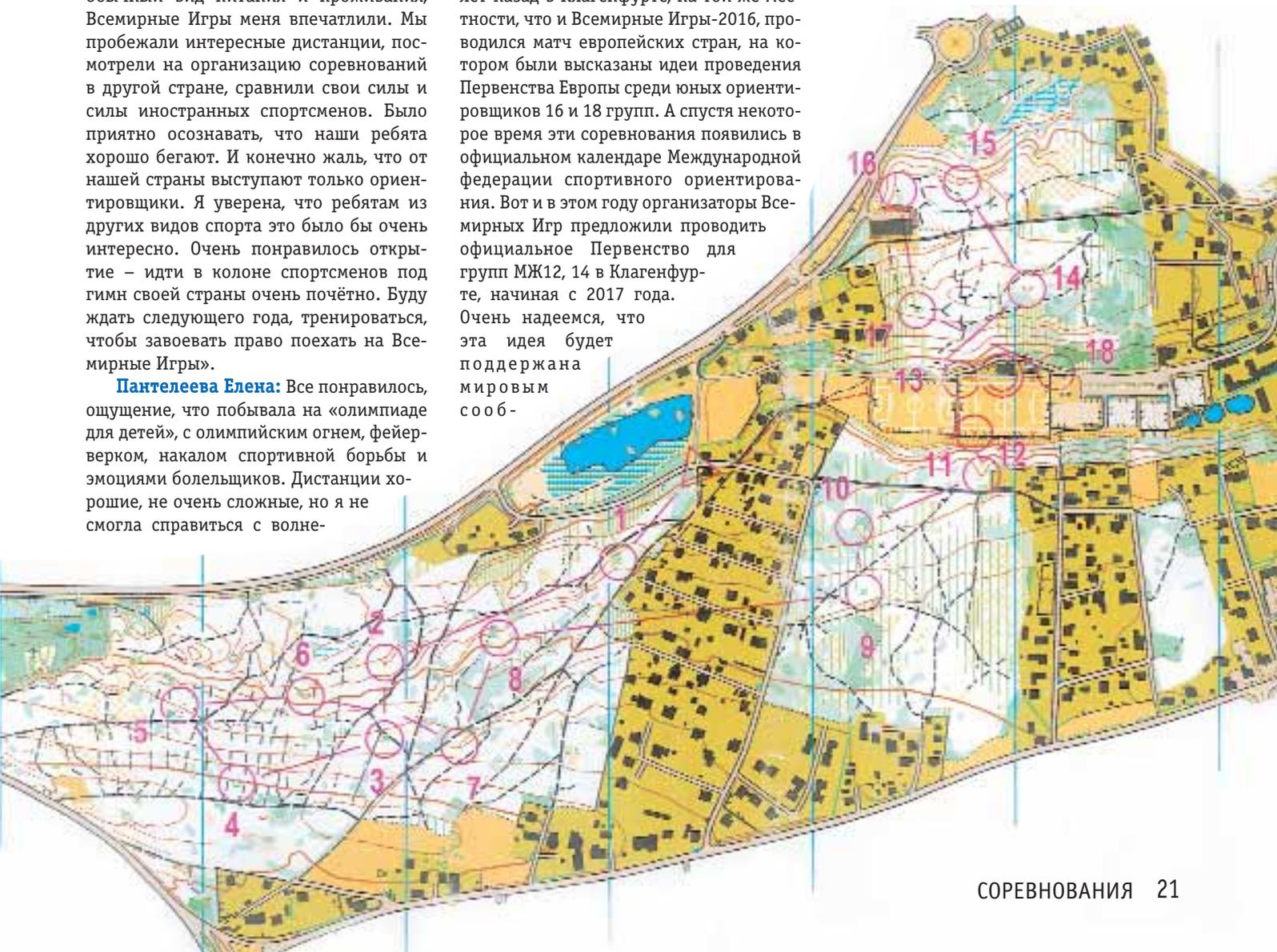
Организатором соревнований был австрийский клуб спортивного ориентирования Вилач. По всему было видно, что хозяева пытаются создать атмосферу официальных стартов. Более двадцати лет назад в Клагенфурте, на той же местности, что и Всемирные Игры-2016, проводился матч европейских стран, на котором были высказаны идеи проведения Первенства Европы среди юных ориентировщиков 16 и 18 групп. А спустя некоторое время эти соревнования появились в официальном календаре Международной федерации спортивного ориентирования. Вот и в этом году организаторы Всемирных Игр предложили проводить официальное Первенство для групп МЖ12, 14 в Клагенфурте, начиная с 2017 года.

Очень надеемся, что эта идея будет поддержана мировым сообщением



ществом ориентировщиков. Участие в этих соревнованиях очень поможет нашим юным ориентировщикам набрать хоть и маленький, но все же международный опыт.

*Ольга Глаголева (Москва),
Председатель детско-юношеской
комиссии ФСОР*



Бывший чемпион мира по спортивному ориентированию Эдгарс Бертукс о том как раньше принимал мельдоний



Мельдоний – метаболическое средство, нормализующее энергетический метаболизм клеток, подвергшихся гипоксии или ишемии. Поддерживает энергетический метаболизм сердца и других органов. Мельдоний был синтезирован в середине 1970-х годов в Институте органического синтеза Академии Наук Латвийской ССР. С 2012 года в Российской Федерации мельдоний включён в Перечень жизненно необходимых и важнейших лекарственных препаратов. С 1 января 2016 года находится в действующем списке запрещённых в спорте веществ Всемирного антидопингового агентства. Мельдоний в спорте применяется не так давно. Большинство спортсменов до недавнего времени относилось к препарату как к витаминному средству, не влияющему на спортивные показатели. Допинговый скандал с мельдонием изменил отношение к лекарству в российском спорте. Теперь вещество официально отнесено к классу гормонов и модуляторов метаболизма, а его применение запрещено во время самих соревнований и в период подготовки к ним. Препарат мельдоний в спорте – одна из самых обсуждаемых тем в мировых и отечественных СМИ.

В 2015 году Всемирное антидопинговое агентство ВАДА включило мельдоний в список запрещённых препаратов, а запрет на его использование вступил в силу с января 2016 года. Многих спортсменов уже уличили в том, что они так и не перестали принимать мельдоний. Среди проштрафившихся – шведская легкоатлетка Абеба Арегави и прославленная российская теннисистка Мария Шарапова.

Производят мельдоний в Латвии, и его до сих пор можно купить в аптеке:

- После того как вы обратились ко мне с вопросом, я решил лично проверить, и, да, купить мельдоний можно без рецепта, в капсулах по 250 мг и по 500 мг, – сообщил нам в электронном письме Эдгарс Бертукс.

В 2012 году на чемпионате мира по спортивному ориентированию, который проходил в Швейцарии, Эдгарс завоевал «золото» по итогам забега на среднюю дистанцию и «бронзу» на длинной дистанции. Годом позже латышский спортсмен также выиграл «бронзу» на длинной дистанции на ЧМ в Финляндии.

Эдгарс тоже в свое время принимал мельдоний, правда, было это за много лет до того, как препарат обратил на себя внимание Антидопингового агентства:

- Я использовал это лекарство в начале 2009 года, когда у меня были неполадки с сердечным ритмом. Сердце делало лишний удар, и врач прописал мне мельдоний. Я принимал его несколько недель, но не могу сказать, что он мне помог. Лишние удары у меня нередко случаются до сих пор.

- Повлиял ли как-то мельдоний на вашу выносливость или скорость бега?

- Я никаких изменений не заметил и, как мне кажется, бегать быстрее и дол-

ше не стал. Впрочем, я так волновался из-за сердца, что ни до чего другого мне не было дела.

- Как вы относитесь к запрету мельдония?

- Меня это не сильно волнует, но если мельдоний и правда повышает физическую выносливость спортсменов, то полагаю, правильно, что его запретили. Я уверен, ориентирование – это спорт, свободный от допинга, именно поэтому я его больше всего и люблю. Я сам химик и работаю в компании, которая производит оборудование для диагностики *in vitro*, то есть «в пробирке». Лично мне кажется, что, прежде чем дисквалифицировать спортсменов, нужно провести фундаментальное исследование и выяснить, как долго введенный препарат остаётся в организме. Возможно, подобное исследование уже проводили, но даже производители мельдония заявляют, что не располагают достаточным объемом данных, – говорит Эдгарс.

Шведская легкоатлетка Абеба Арегави провалила допинг-тест в феврале, а мельдоний, как известно, находится под запретом с января. Теперь ей грозит дисквалификация на восемь лет (шведская легкоатлетическая сборная в два раза увеличивает срок официального наказания). Медэксперт Федерации атлетики Швеции Оке Андрен-Сандберг утверждает, что мельдоний улучшает работу сердечной мышцы:

- На сегодняшний момент можно с достаточной уверенностью утверждать, что мельдоний воздействует на митохондрии (так называемые «энергетические станции клеток»), и это интересно, поскольку митохондрии есть во всех клетках. Получается, что мельдоний может влиять на работу всех органов тела. В на-

учной литературе мельдоний впервые упоминается в 1970-х годах, впервые его разработали в Латвии и использовали для увеличения прироста крупного рогатого скота.

Мельдоний, также известный под названием «мильдронат», используется при лечении инфарктов, для повышения кровообращения, в первую очередь, в сердечной мышце. Препарат производится латвийская компания Grindex, в медицинских целях его используют также в России и других восточноевропейских странах. Мельдоний повышает кровообращение и улучшает работу органов, и поэтому с января 2016 года числится в списке препаратов, запрещённых ВАДА.



Магдалена Ольссон готовится к ЧМ-2017 по лыжному ориентированию во Львове

Главный старт будущей зимы для лыжных ориентировщиков – это, безусловно, Чемпионат Мира, который пройдет в Красноярске. Чемпионка Европы в эстафете Магдалена Ольссон этой весной два месяца провела во Львове, где совмещала подготовку к Чемпионату Мира с учебой.

- Я в восторге от Львова. Это самый настоящий туристический город. Украинская ориентировщица Надя Вольнская отсюда родом, она дала мне контакты местных клубов, – рассказывает Магдалена.

- Почему именно Украина?

- Я учусь на егеря и сейчас пишу дипломную работу. Я давно подумывала о том, чтобы засесть за диплом где-нибудь за границей, и желательно, чтобы там говорили по-русски, ведь мой молодой человек из России (лыжный ориентировщик Андрей Ламов). А тут в Университет Умео пришло письмо с вопросом, нет ли желающих написать о том, как на лесное хозяйство Украины влияет запрет на экспорт необработанных лесоматериалов. Так что теперь я общаюсь с представителями лесозаготовительных предприятий, собираю информацию.

- Последние несколько лет на Украине крайне нестабильная обстановка. Вам не было страшно туда ехать?

- Я живу в Западной Украине, там все спокойно. На востоке страны я не была и в этот раз точно не поеду. Мне очень нравится тренироваться здесь, во Львове и его окрестностях. Тут я и бегаю, и на велосипеде катаюсь, и на лыжероллерах.

Последние несколько лет Магдалена входит в число сильнейших лыжных ориентировщиков Швеции. В прошлом году она выиграла свою первую индивидуальную медаль больших чемпионатов во «взрослом» спорте – спринтерскую «бронзу» чемпионата Европы, который проходил в Швейцарии. А этой зимой на ЧЕ в Австрии Магдалена бежала второй этап эстафеты и вместе с Эвелиной Викбом и Туве Александерссон, которая бежала последней, завоевала свое первое большое «золото».

Магдалена провела этот сезон очень стабильно. Она заняла пятое место в общем зачете Кубка Мира, а по итогам индивидуальных стартов чемпионата Европы занимала четвертое, пятое и седьмое места соответственно.

- Очевидно, я стала более ровно выступать. До этого мой сезон был похож на американские горки. Думаю, стабильность пришла благодаря работе над психологической составляющей. Я стала увереннее в себе. А это стало возможно, потому что я стала сильнее физически. Я



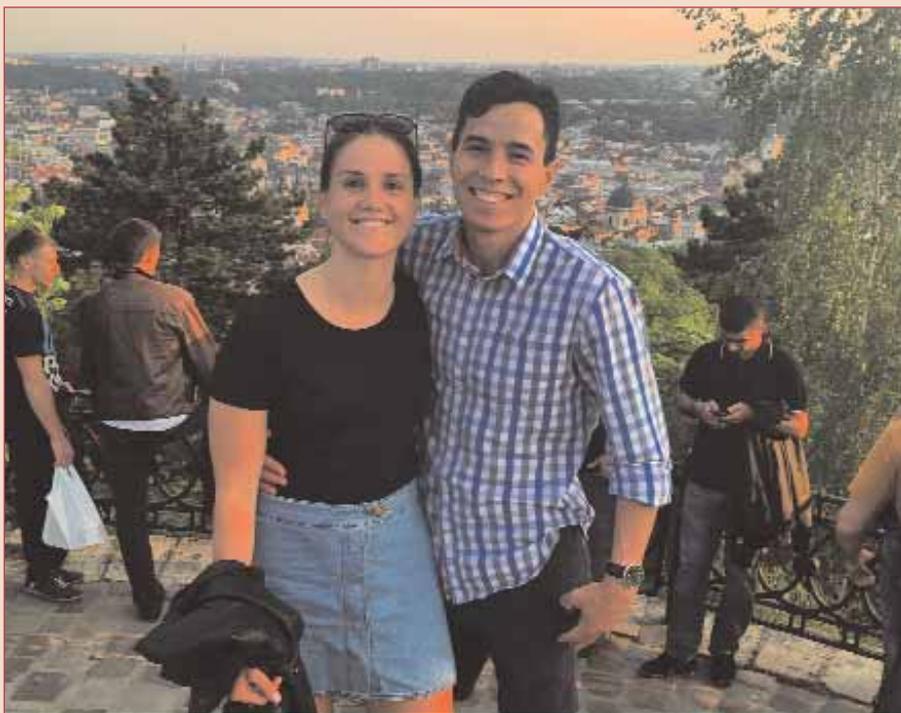
знаю, что хорошо бегаю на лыжах, поэтому даже если я допускаю ошибку в самом начале забега, я все равно не сдаю и бегу дальше.

- Над чем вам нужно работать теперь, чтобы сделать следующий шаг в развитии?

- Мне нужно работать над бегом по узкой лыжне (до 1 м). Именно на таких участках я обычно теряю время и отстаю от лидеров. Так что мне нужно работать и над техникой, и над силой.

В отличие от других видов ориентирования, в лыжном ориентировании чемпионат мира проводится раз в два года, а чемпионат Европы – каждый год. В 2017 году финский город Имаatra примет первенство континента, а Чемпионат Мира пройдет в марте в Красноярске.

- Конечно же, это моя главная задача на будущий год – достойно провести сезон и показать себя на чемпионате мира, – говорит Магдалена.



GPS-АНАЛИЗ ДИСТАНЦИЙ ОРИЕНТИРОВАНИЯ

Шведские спортсмены Густав Бергман и Хелена Янссон анализируют забеги с помощью GPS

Х. ЯНССОН



Густав Бергман анализирует все свои забеги с помощью GPS-навигатора почти уже десять лет, где-то год назад пользоваться GPS-навигатором стала и Хелена Янссон. Одна из самых успешных пар шведского ориентирования уверена: анализировать забеги ориентировщикам очень полезно.

Густав крайне серьезно относится к анализу забегов и считает, что разбором не пренебрегает ни один хоть сколько-нибудь успешный ориентировщик:

- Возможно, не все пользуются GPS-навигатором, но анализируют забеги все ведущие спортсмены – это точно. Как минимум, смотрят, сколько времени у них ушло на то, чтобы пройти отдельные участки дистанции, – говорит Густав.

Более того, он уверен, что удержаться на вершине, не анализируя свои забеги, невозможно:

- Столько всему учишься, когда разбираешь собственные забеги. Мне кажется, достичь высокого уровня техники ориентирования без этого нельзя. Конечно, можно пару раз «выстрелить» только за счет быстрого бега. Но если перед вами стоит цель все время расти и развиваться, без «разбора полетов» не обойтись.

- Что касается меня, еще год назад я совсем не анализировала забеги, даже не смотрела на промежуточное время. Я, конечно, анализировала свои ощущения во время забега и прочее, но на технические моменты внимания не обращала.

Финишировав, я на карту уже не смотрела. Однако теперь я поняла, что зря не уделяла должного внимания анализу забегов, – признается Хелена.

- То есть все-таки можно пробиться в мировую элиту, как это сделали вы, не анализируя забеги?

- В целом, да. Но мне приходилось больше работать над другими вещами, чтобы восполнить пробел. Но сейчас я осознаю, что иногда лучше потратить пять минут на анализ, чем тренироваться лишние пять часов в неделю, – говорит Хелена.

- Раньше я не понимала, что у меня все не так уж и плохо с техникой ориентирования. Когда бежишь в лесу, может показаться, что допустил грубую ошибку, но уже после, когда смотришь на то, как шел по дистанции, понимаешь, что все было просто прекрасно. Выяснилось, что я крайне редко ошибаюсь, да и ошибки обычно не такие уж серьезные.

- Сейчас я даже немного жалею о том, что не начала разбирать свои забеги еще десять лет назад. Тогда бы я иначе относилась к себе и своим возможностям. Думаю, это пошло бы мне на пользу. Но с другой стороны, всегда приятно узнавать что-то новое. Я уже столько лет занимаюсь ориентированием, и мне до сих пор есть чему учиться.

Не выкидывайте карту сразу после забега, лучше еще раз изучите ее.

Хелена: «Прежде чем купить часы со встроенным GPS-навигатором, нужно приучить себя всякий раз после финиша разбирать, как вы прошли дистанцию: мысленно проложить по карте маршрут, вспомнить, как вы выбирали, куда бежать, как принимали решения. Затем начертите ваш маршрут на карте. Начинать нужно с этого».

Густав: «Если вы все это сделали, считайте, что анализ наполовину завершен. Даже не обязательно маршрут чертить, достаточно проложить его в уме. И спросить себя, насколько хорошо ты прошел дистанцию».

Изучайте ваши промежуточные результаты. **Густав:** «Вторым пунктом идет анализ промежуточных результатов. В программе Winsplits или на сайте можно проверить, где вы потеряли драгоценные секунды, а где, наоборот, навстрелили упущенное. Если вы сделали и это, анализ вашего забега завершен на 95%. Только после этого нужно переходить к GPS-навигатору».

Г. БЕРГМАН



Хелена: «Чаще всего, финишировав, я думаю: вот эти контрольные пункты я прошла хорошо, а вот эти три – не очень. И мне хочется проверить, насколько верны мои ощущения. А сделать это можно, сверив промежуточные показатели».

Густав: «И чаще всего ощущения не обманывают».

Хелена: «Но бывает и наоборот: думаешь, как здорово ты прошел перегон, а потом смотришь на время и понимаешь – ничего подобного, ты на полминуты отстал от лидера. И тогда возникает вопрос: почему? И вот тут-то и нужно посмотреть ваш маршрут с помощью GPS. И еще сравнить его с тем, как проходили дистанцию другие участники забега, спросить у них, как бежали они. То есть все начинается с ваших ощущений, а потом уже в ход идут вспомогательные средства, с помощью которых вы проверяете свои ощущения. Лично у меня чаще всего происходит так: на дистанции мне кажется, что я допустила грубейшую ошибку, а потом выясняется, что ошибка была небольшая. И вот над этим-то мне и надо работать прежде всего. Чтобы я вдруг не решила, что уже ничего не исправить и не сдавалась раньше времени, когда на деле я потеряла каких-нибудь 20 секунд».

Густав: «А вывод простой – не нужно делать скоропалительных выводов во время забега».

Проверяйте, насколько ваши ощущения соответствуют действительности.

Густав: «Если, прибежав на финиш, вы не смотрите на карту, а сразу беретесь за GPS-анализ, вы многое упускаете. Самое важное – это поразмыслить о том, как вы прошли дистанцию в целом, и отдельные ее участки в частности. Правильно ли вы побежали там-то и там-то? Может быть, кое-где вам стоило бежать иначе? Если смотреть после забега на карту войдет у вас в привычку, вы станете задавать себе правильные вопросы автоматически. А потом, сверив свои ощущения с промежуточными результатами, поймете, были ли вы правы или заблуждались. Не всегда сразу понятно, что и как было в лесу, но результаты на КП помогут с этим разобраться».

Хелена: «Потом, само собой, мы пытаемся проследить определенные тенденции. Например, ты замечаешь, что больше всего времени почему-то теряешь на казалось бы простых участках, где бежать надо было по тропе. Или, допустим, сложнее всего тебе даются последние контрольные пункты. И тогда во время тренировок уделяешь больше времени именно этому проблемному компоненту. И думаешь над тем, что тебе надо поменять, чтобы исправить ошибки».

Разница между индивидуальным и сравнительным GPS-разбором забега. **Густав:** «Что касается анализа забега с помощью GPS-навигатора, то он состоит из двух частей. Сначала ты анализируешь то, как прошел дистанцию ты сам – смотришь на карту, где проложен твой путь, и прикидываешь, насколько хорошо ты бежал. Вторая часть – это когда ты сравниваешь свой путь с путями других участников. Здесь отличным подспорьем может стать приложение Livelox. Но сначала мы пользуемся программой Quicksroute. С ее помощью можно загрузить свой путь на карту и увидеть множество всяких параметров».

Густав: «Первым делом лично я разбираюсь с направлениями. Бежал ли я прямо или петлял, и почему? Затем можно посмотреть на цвет линий: если я пробежал километр за три минуты, то цвет будет зеленый, если за семь минут – цвет будет красный. Для этого есть специальная цветовая шкала, которую можно настроить в соответствии с тем, как быстро ты бегаешь. Впрочем, я на цвет внимания особо не обращаю, для меня важнее сам маршрут, я пытаюсь соотнести то, что я вижу на карте, со своими ощущениями по ходу забега, ну, и смотрю на промежуточные результаты. Если набить руку, то сразу все подмечаешь. Мне достаточно буквального одного взгляда, чтобы понять, какие отрезки пути я прошел неуверенно. Глядя на свой маршрут, я, например, вижу, что вот здесь я недостаточно хорошо работал с компасом. Просто нужно понять, как должна выглядеть ваша идеальная дистанция».

Хелена: «На GPS-маршруте можно увидеть кучу конкретных вещей. Допустим, вот тут я допустила ошибку, но насколько она была серьезная? Или, скажем, в другом месте я отвлеклась, и мне потребовалось время, чтобы снова «вчитаться» в карту. Это прекрасный способ анализировать свои ошибки».

Попытайтесь определить общую схему. **Густав:** «Необходимо, чтобы разбор пройденной дистанции вошел в привычку. Вряд ли вам сильно поможет, если вы проанализируете всего один забег. Но если делать это регулярно, особенно после участия в соревнованиях, тогда можно обнаружить общие тенденции – и вот это-то как раз самое интересное».

Хелена: «А я обращаю внимание на цвета. Это помогает, например, когда тренируешься на новом типе местности. GPS позволяет оценить, сколько времени ты тратишь на каждом коротком отрезке, а в Winsplits можно посмотреть только время на КП».

Хелена: «С помощью GPS-маршрута можно понять, какие у тебя сильные стороны, где ты бежишь быстрее, а где медленнее, и над чем тебе надо работать. А еще анализировать, правильно ли ты побегал в той или иной точке, насколько правилен был твой выбор на дистанции».

Густав: «Самое главное быть последовательным. Анализировать забеги нужно постоянно, только так можно научиться чему-то новому. Когда ты бежишь в лесу, ты не можешь производить точные расчеты, мол, напрямую бежать 581 м, а в обход – 673 м, такое никому не по силам. Да это и не нужно. Зато каждому по силам разобрать забег, когда он уже закончился, понять, верное ли ты принял решение, и чему-то научиться на собственных ошибках».

Анализируйте, пока свежи воспоминания – и не стесняйтесь просить о помощи. **Густав:** «Лучше всего анализировать забег в тот же день. Но если у вас хорошая память, и вы в деталях помните ход забега, можно и повременить. Это как вам удобнее».

Хелена: «У меня иногда уходит пару недель на то, чтобы отсканировать карту после забега. Но лучше поздно, чем никогда. Не нужно себя чересчур загонять».

Густав: «Само собой, можно подключать к обсуждению твоего забега и других людей, главное, чтобы ты сам все время участвовал в процессе. Ведь сам по себе маршрут мало что значит. Суть именно в том, чтобы соотнести его с твоими ощущениями на трассе. Мы с Хеленой часто вместе разбираем наши карты и обсуждаем, как прошел забег. Это очень помогает».

Сравнивайте себя с другими участниками забега. **Густав:** «Когда анализируешь только свой собственный путь, можно только предполагать, как быстро

ты прошел бы тот или иной участок, если бы побегал иначе. Но если проводить сравнительный анализ, можно узнать много интересного, особенно это относится к длинным перегонам».

Густав: «На коротких перегонах, в принципе, все и так ясно благодаря промежуточным результатам, а вот на длинных, где многое зависит от выбора пути, от твоих решений, не лишним будет сравнить свой маршрут с маршрутами других ориентировщиков. Если бежишь по плоской местности, еще можно вычитать среднюю скорость, но если бежишь по холмистой местности, да еще приходится петлять, то тут без сравнительного анализа точно не разобраться».

Хелена: «Ты можешь думать, что прошел тот или иной участок оптимально, но потом смотришь на промежуточные результаты в Winsplits и понимаешь, что на самом деле ты на 20 секунд отстал от лидера. И если у тебя есть возможность посмотреть, как прошла этот же отрезок самая быстрая из участниц забега, это очень любопытно. Как же так вышло, что я потеряла столько времени? Где именно я «застряла»? Возможно, надо было бежать не туда. Какие-то вещи становятся понятными только в сравнении. Причем это будет конкретика, вы поймете, в чем вы сильны, а над чем надо еще поработать».

Анализируйте не только свои ошибки, но и «сильные ходы». **Густав:** «Правильный GPS-анализ поможет поверить в собственные силы, и это, как мне кажется, очень важно. Бывает, ты думаешь, что плохо выступил, но потом смотришь на карту и понимаешь, что все не так и страшно. Может немного я и не дотянул, но в общем и целом мелкие недочеты на ход забега не повлияли. И это важно – обращать внимание и на свои успехи. Ведь многие во время анализа смотрят только на ошибки. И это неправильно! Много чему можно научиться, анализируя и сильные стороны. Вот этот перегон я прошел превосходно! Как я это сделал?»

Хелена: «Понятно, что твоя цель – идеальный забег, но баланс все-таки нужен. Даже если ты плохо прошел два из 15 контрольных пунктов, это все равно значит, что остальные 13 тебе покорились. В процентном соотношении – это очень неплохо. Конечно, нужно разобраться, в чем причина ошибок. Но и о том, что большую часть забега ты прошел уверенно, забывать нельзя».

Густав: «И еще раз напомним, что сам по себе GPS-маршрут большой ценности не представляет. Навигатор – это всего лишь подручное средство. Маршрут имеет смысл только в привязке к вашим ощущениям от забега».

*По материалам журнала «Skogssport».
Переводы Михаила Грачёва.*

ПОГОВОРИМ О СПОРТИВНОМ РЕЗЕРВЕ

А. Прохоров

Спортивный резерв – лица, проходящие спортивную подготовку в целях включения их в состав спортивных сборных команд, в том числе спортивных сборных команд Российской Федерации (статья 2 п.п. 15.2 Федерального закона №329-ФЗ).

Развитие спорта в нашей стране всегда рассматривалось как дело государственной важности. В основу подготовки спортсменов закладывались две основные задачи – воспитание здорового подрастающего поколения и подготовка резерва для спорта высших достижений. Выполнение поставленных задач возлагается на государственные, региональные, муниципальные учреждения спортивной подготовки и общественные организации соответствующих уровней. Условия развития вида спорта спортивное ориентирование как части общегосударственной системы аналогичны условиям развития других не олимпийских видов спорта.

Важнейшими критериями развития системы подготовки спортивного резерва в стране являются количество и квалификационный уровень спортсменов, занимающихся в учреждениях спортивной подготовки (спортивных школах, клубах, секциях). Чтобы проследить динамику развития, ознакомимся с данными статистической отчетности, полученные из формы №5-ФК, за период 2012-2015 гг. (Таблица 1).

Данные наглядно показывают общий рост количества отделений спортивного ориентирования, соответственно рост количества тренеров

и спортсменов в учреждениях спортивной подготовки.

Важным аспектом развития вида спорта является рациональная гендерная политика. Вовлечение девочек и девушек в занятия спортивным ориентированием является важнейшим фактором укрепления системы подготовки спортивного резерва и повышения конкурентоспособности российского спорта на международной арене. В таблице представлено соотношение контингента мужского и женского пола в структуре численности занимающихся спортивным ориентированием в учреждениях спортивной подготовки (Таблица 2).

Из многолетних данных можно сделать вывод, что соотношение занимающихся спортивным ориентированием составляет приблизительно 1/3 – женский пол, 2/3 – мужской пол.

Из общей практики статистических показателей определяющим показателем успешного выступления на крупнейших соревнованиях является количество подготовленных мастеров спорта международного класса. Ознакомимся с данными по квалификационному уровню занимающихся спортивным ориентированием в учреждениях спортивной подготовки (Таблица 3).

Приведенные данные показывают динамику роста количества спортсменов, выполняющих нормативы массовых разрядов, КМС, МС, МСМК и ЗМС.

Из всех приведенных данных можно сделать вывод – учреждения, выполняющие подготовку спортсме-



нов в виде спорта спортивное ориентирование, имеют положительную динамику развития по одной из задач, а именно – воспитание здорового подрастающего поколения.

Чтобы проследить динамику подготовки резерва для спорта высших достижений, т.е. направление

Таблица 1

Год	Число отделений	Количество тренеров	Количество спортсменов	В том числе по этапам подготовки				
				Спортивно-оздоровительный	Начальной подготовки	Тренировочный	Совершенствование спорт. мастерства	Высшего спорт. мастерства
2012	158	624	18083	1867	10794	5899	439	101
2013	164	626	18355	2081	9973	6071	401	124
2014	193	677	19731	2363	9678	6746	462	187
2015	198	675	20278	2614	9777	6169	445	256

Таблица 2

Пол	2012 г.		2013 г.		2014 г.		2015 г.	
	Чел.	%	Чел.	%	Чел.	%	Чел.	%
Мужчины	11576	64.0	11958	65.1	12641	64.1	13063	64.4
Женщины	6507	36.0	6397	34.9	7090	35.9	7215	35.6

Таблица 3

Спортивное ориентирование	Массовые разряды	Первый разряд	КМС	МС	МСМК	ЗМС	
Все дисциплины	2012 г.	7223	806	536	157	9	6
Все дисциплины	2013 г.	7980	786	460	168	10	5
Все дисциплины	2014 г.	7918	1479	547	229	23	18
Все дисциплины	2015 г.	8496	1273	562	258	25	22

Таблица 4. Первенство Европы среди юношей и девушек

Дисциплины	2012 г.			2013 г.			2014 г.			2015 г.		
	Зол.	Сер.	Бр.									
Лыжные	5	3	2	3	6	3	5	5	1	3	3	3
Кроссовые	2	2		1	1	2		1	1		1	
Вело				1	3	1	4	2	2	7	3	3

Таблица 5. Первенство Мира среди юниоров и юниорок

Дисциплины	2012 г.			2013 г.			2014 г.			2015 г.		
	Зол.	Сер.	Бр.									
Лыжные		2	1		1	1	2	4	1	4	3	1
Кроссовые	2		1			3						
Вело	2	1	4	3	1		1	1	1	2	2	2

деятельности формирования резерва для обновления состава национальной сборной команды, рассмотрим результаты выступлений юношеских и юниорских команд в международных соревнованиях (Таблицы 4 и 5).

Не трудно увидеть отрицательную динамику развития в кроссовых дисциплинах, некоторый прогресс в лыжных и велокроссовых дисциплинах. В дополнение к результатам обратим внимание на то, сколько спортсменов из юниоров прошедшего четырёхлетия вошли в основной состав сборных команд. Могу с уверенностью назвать немногочисленный состав: в лыжных дисциплинах – Татьяна Оборина (Пермский край), в

кроссовых дисциплинах – Глеб Тихонов (Москва), в велокроссовых дисциплинах – Светлана Поверина (Москва).

Закон о спорте предусматривает обязанности спортивных федераций, одна из них – осуществлять формирование, подготовку спортивных сборных команд Российской Федерации по соответствующим видам спорта для участия в международных спортивных соревнованиях и направлять их для участия в этих соревнованиях.

Задачами Федерации спортивного ориентирования России (из Устава) являются:

- участие в формировании, создании, организации и обеспечении

спортивных сборных команд Российской Федерации по спортивному ориентированию;

- участие в подготовке спортивных сборных команд Российской Федерации к участию в официальных международных соревнованиях по спортивному ориентированию;

- развитие молодежного, студенческого, школьного, юниорского и детско-юношеского спорта.

Непосредственно со спортсменом работает его тренер, от их взаимодействий зависит успех и дальнейший прогресс.

В заключении подводя итоги констатирую:

Государство:

- обеспечивает процесс подго-

товки спортивного резерва путем создания и содержания отделений спортивного ориентирования в учреждении спортивной подготовки;

- финансирует проведение чемпионатов и первенств России;
- минимально обеспечивает финансирование выездов на международные соревнования;

2. Общественные организации (федерации – всероссийская и региональные):

- формируют соответствующие сборные команды;
- обеспечивают участие в чемпионатах и первенствах России;
- проводят работы по выбору районов и подготовки спортивных карт;
- участвуют в разработке программ, правил, положений.

3. Тренеры и спортсмены:

- реализуют программы спортивной подготовки;
- планируют спортивные результаты, проводят подготовку к соревнованиям, участвуют в соревнованиях, достигая запланированных результатов;
- совершенствуют физические качества, технические и тактические навыки спортсмена.

Все выполняют то, что должны выполнять, процесс идёт, а резерва в национальную сборную как не было видно, так нет. Всё красиво и замечательно, а вопросы «Кто виноват?» и «Что делать?» остаются открытыми.

Необходимость решения этих вопросов назрела давно, но решительных действий ни с какой из трех сторон не было. Учреждения набирали и набирают в группы контингент, обеспечивая финансирование госзаказа со стороны региональных органов управления спортом. Федерации большее внимание уделяли развитию массового спорта и проведению спортивных соревнований. Большая часть личных тренеров не ставила главной задачей победы на международной арене, тренеры сборных команд, не отвечая за результат выступления команды, выступали в роли сопровождающих при выездах команды, а спортсменов, за отдельным исключением, главной целью ставил отобраться в сборную, съездить за рубеж и надеяться на «если повезет».

*Президент ФСО города Москвы
А.М. Прохоров*



Г. Тихонов



Т. Оборина



С. Поверина

ОРИЕНТИРОВАНИЕ В ДЕТСКИХ САДАХ

Несомненно, тренировочный процесс строится с учетом правил, определенных для конкретного вида спорта. И чем ближе спортсмен к выступлениям на соревнованиях высокого уровня, тем более жестко и конкретно следует соблюдать это условие в технико-тактической и физической подготовке. А насколько жестко работает этот принцип на самом отдаленном от спорта высших достижений этапе, то есть в начале спортивного пути «спортсменчиков», которые еще только-только научились ходить и распознавать в окружающей среде какие-либо объекты-ориентиры? Оказывается, реально это условие ослабляется и приводит нас буквально к игровым формам занятий.

Федерацией спортивного ориентирования Республики Хакасия были выполнены изыскания по определению нижних возрастных границ участников соревновательных мероприятий, проводимых с элементами ориентирования. Для этих целей были выработаны определенные методики, придуманы формы проведения мероприятий, разработаны специальные карты. С этим инструментарием проводились эксперименты в детских дошкольных и школьных учреждениях. Впоследствии, методические и картографические материалы охотно были приняты этими учреждениями для проведения с детьми различных мероприятий по ориентированию, поскольку открылись дополнительные способы увлечения детей развивающим, полезным занятием, к тому же не выходя за пределы территории детского учреждения или даже закрытого помещения.

Основная идея сводится к тому, что подготавливается карта с отображением объектов ориентирования не в условных знаках, а в той изометрической проекции, в какой они соотносятся реально на местности. То есть грибок выглядит грибком, кораблик нарисован корабликом, лестница – лестницей. Детям в таком случае не требуется выполнять напряженную умственную работу по преобразованию условных знаков в образы, присущее им образное мышление сразу представляет картинку, как она есть, и дети легко ведутся на участие в мероприятиях с таким ориентированием.

Оригинально можно устроить способ отметки на контрольных пунктах. Карандашная отметка вполне подходит, рисовать цветными карандашами – дело, как правило, уже освоенное детьми пятилетнего возраста. В карточке или непосредственно на карте они выполняют отметку успешно. Однако анализируя итоги проведения мероприятий с каран-

дашной отметкой и отсечкой времени, а также учитывая эмоциональную окраску событий, незаметно для нас всплыл вопрос, а не слишком ли рано мы развиваем у детей чувства и стремления превосходства над сверстниками? Соревновательный принцип хорош в развитии личностных качеств на сознательном уровне, когда спорт сближает, на эмоциональном же уровне, который преобладает у детей, может привести к разобщению.

Исключение данного негативного фактора из мероприятий решилось изменением принципа отметки. На контрольных пунктах размещались коробки с

апельсинами, яблоками, конфетами и т.п. Такие мероприятия у нас, например, назывались «Апельсиновые бега». Теперь участник искал пункты и собирал себе в пакет вещественные доказательства как подтверждение, что он нашел требуемые ориентиры. То есть соревнования сводились фактически к игре «Поиски кладов». Разумеется, учитывать время здесь излишне, можно даже и призмы не устанавливать, чтобы не «палить» места кладов дальнему обозревателю.

На разных контрольных пунктах следует размещать разные конфеты или





фрукты, чтобы контролировать «правильность отметки». На этом моменте необходимо заострить внимание детей, что брать следует только одну конфетку или апельсин, иначе вас обвинят в «жадности» и все добытое передадут в общее достояние. Полезно на финише или в группе организовать торжественный деж найденными сокровищами среди ребят своей группы, мало ли по какой причине кто-то не смог участвовать или не нашел кладов. Положительных моментов воспитательного характера в данной акции будет масса. Ведь главная цель дошкольных и общеобразовательных учреждений – это воспитание именно высоконравственных качеств, а не привитие навыков ориентирования.

А каким образом выглядит затея ориентирования в закрытом помещении, буквально, если имеется потребность организовать мероприятие в игровой комнате, где проводит основное время группа, или в спортзале школы на уроке физкультуры.

Готовится так называемая «универсальная карта», на которой в пределах квадрата или прямоугольника изображены различные животные в свободном

распределении. Животные, в данном случае выступают в качестве ориентиров, а некоторые и в качестве контрольных пунктов, по которым спланированы дистанции.

Дистанций может быть несколько различной сложности. Соревнования выглядят следующим образом. Приходит участник дистанции за полчаса до старта с мешком мягких игрушек и располагает их на площадке соответственно нарисованным на карте. Оборудует определенные игрушки средствами отметки согласно спланированным дистанциям. Призмы контрольных пунктов в данном случае устанавливать не нужно и даже вредно, они загромождают площадку, а функциональности практически не несут, т.к. ориентиры все точечные и определяются однозначно по относительному расположению игрушки и непосредственно по самой игрушке. Вот, собственно, и все. Организационные моменты работы секретариата, думаем, описывать нет смысла, они стандартные, приближенные к проведению «Лабиринта».

Экземпляров карт не нужно печатать по количеству участников, поскольку

прохождение дистанций участниками довольно скоротечно и один экземпляр карты, возможно, использовать многократно. Удобно даже заламинировать десяток экземпляров карт и пользоваться ими очень долго на любой площадке или местности в различных учреждениях и не один год. Рекомендуемый формат листа – А5.

Зачастую «Апельсиновые бега» нами проводились в предновогодние праздники. Здесь очень оригинально разыгрывается раздача подарков. Например, приходит Дед Мороз и Снегурочка с игрушками для карты и подарками для детей, хотя игрушки вполне могут иметься у детей в группе, тогда следует попросить их, чтобы соучастие детей было максимальным. На территории детского сада или непосредственно в помещении размещаются игрушки соответственно нарисованным на карте, а рядом располагаются подарки. Поскольку подарки готовят родители, то они могут быть индивидуальными, поэтому на одном контрольном пункте должен быть один подарок, и он должен быть подписан, чтобы исключить взятие «неправильного пункта». Ну, и понятно, что ко-





Ориентирование в 300 парках МД 3 - 4 кл.

личество контрольных пунктов должно быть большим или равным количеству участников.

Как проходит мероприятие, думаем, нет надобности обрисовывать, здесь все отдается на откуп творческой деятельности Деда Мороза и Снегурочки, например, каждый участник, ищет именно свой подарок. Старт даётся детям одновременный, по нахождению подарков дети возвращаются к Деду Морозу для проверки. В случае, если участник пришел не со своим подарком, то подарки возвращаются к контрольным пунктам и поиски возобновляются заново.

Из интересных моментов, случившихся уже со школьниками, можно отметить следующий. Дети посчитали себя взрослыми и пожелали ориентирования настоящего, не среди зверюшек. Им усложнили задачу, устроили соревнования в спортзале, среди предметов школьного спортивного инвентаря, обозначенных на карте не картинками, а уже условными знаками. То есть «в лицо» ориентиры уже не узнаваемы, и имеется необходимость преобразовывать условный знак в образ предмета в сознании.

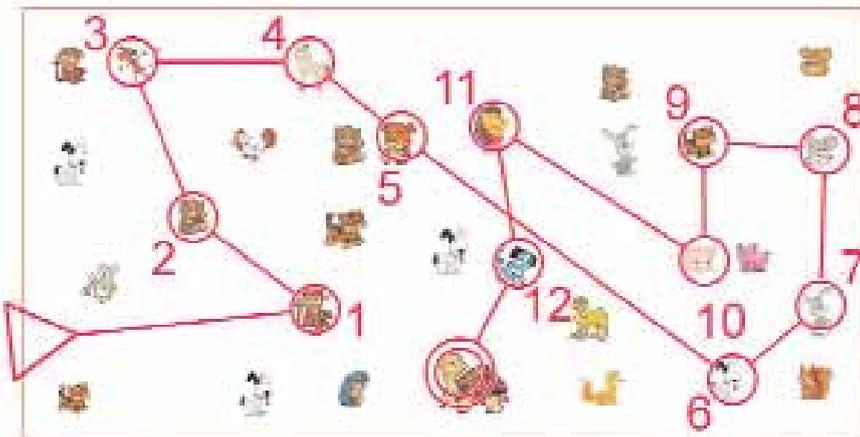
Результат нас обескуражил. Даже для школьников 5-7 классов задача оказалась непосильной. Примерно 50-70% участников были сняты за неправильную отметку. Для них проблемой стала даже задача правильно сориентировать карту, поскольку площадка ориентирования представляла собой симметричную фигуру квадратной или прямоугольной формы. Можно, конечно, обозначить границы площадки и в виде несимметричных форм для облегчения задачи ориентирования листа карты, но тогда теряется универсальность ее. А так можно использовать разметку, имеющуюся в спортзале, или даже мнимую форму, соответственно стенам комнаты.

Еще одну интересную разновидность «ориентирования в зоопарке» можно организовать в небольшом парке или сквере, где на крупномасштабную карту предлагается помимо ориентиров нанести все деревья, причем не белым полем, а как отдельно стоящие. Мягкие игрушки распределяются на деревьях на недосыгаемой для людей высоте. Организовать отметку – это дело техники, участнику можно предложить номер на игрушке списать, либо использовать компостер, карандаш или станцию электронной отметки, прикрепленные к дереву, на котором висит игрушка.

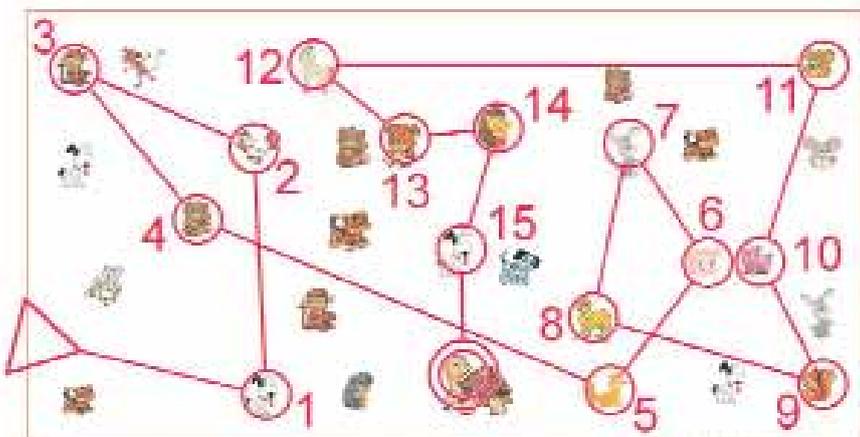
В упрощенном варианте вместо игрушек к веткам деревьев можно прикреплять листы с картинками зверей, идентичными впечатанным в карту, только увеличенного до А4 размера. Печать выполняется с двух сторон, лист ламинируется. Такой компактный зверинец легко умещается в папке, «живет» он долго и не так обольстителен для прохожих. Вот мы и видим нижнюю границу, где наша условность следовать правилам соревнований по ориентированию уже очень размыта, здесь правила практически обусловлены до игровых моментов.

Ориентирование применимо в таком широком возрастном диапазоне участников и видов состязаний, что кажется – для творческих изысканий нет предела. Желаем успехов и творческих порывов в этом занимательном виде спорта.

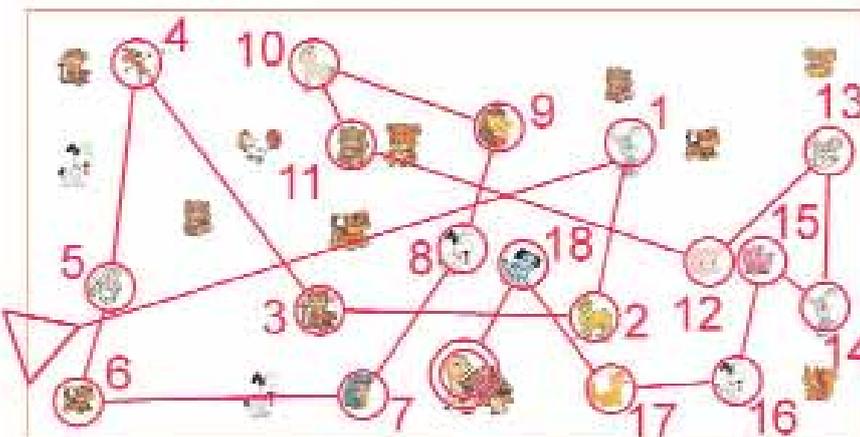
Евгений Дарбека,
ФСО Республики Хакасия



Ориентирование в 300 парках МД 5 кл.



Ориентирование в 300 парках МД 6 кл.



ПЕРВЫЙ ЧЕМПИОНАТ – КАК ЭТО БЫЛО

В этом году в городе Выборг Ленинградской области состоялся Чемпионат России, на котором кандидаты в сборную команду России по спортивному ориентированию отбирались на Чемпионат Мира в Швеции. Символично, что тридцать пять лет назад именно в Выборге состоялся первый Чемпионат СССР по спортивному ориентированию. О том, как проходили подготовка и сам чемпионат, мы попросили рассказать Никиту Владимировича Благово, руководителя Ленинградской федерации ориентирования тех лет.



Хорошо помню 1963 год, те чувства удовлетворения, даже радости, которые охватили ориентировщиков страны, когда они узнали о том, что состоятся первые Всесоюзные соревнования по их любимому виду спорта. Это было желанное признание, состоявшееся довольно быстро, всего через четыре года после первого лесного старта. Вслед за премьерой в Ужгороде, с интервалом в два года, последовали старты всесоюзного масштаба в Перми, Горьком, Брянске... Уровень организации, качество карт, спортивность этих соревнований, как впрочем и других, постоянно росли. Тех, кто показывал лучшие результаты на всесоюзных форумах, между собой называли чемпионами страны. Но одновременно понимали, что это – неофициальный титул, так как всесоюзное первенство не имело статуса чемпионата СССР. Статуса, о котором мечтали и спортсмены, в первую очередь, и функционеры. Наконец, наступил переломный 1979 год. 28 апреля состоялся учредительный пленум Федерации спортивного ориентирования страны, и лесной спорт вошел в систему Спорткомитета СССР, что позволило уже вполне обоснованно осуществлять давнюю мечту. В середине следующего года было, наконец, принято историческое решение о проведении первого летнего Чемпионата СССР по спортивному ориентированию. Едва долгожданная весть стала известна автору этих строк, то, конечно, тотчас возникло желание провести эти соревнования под эгидой федерации города на Неве, хотя более вероятным представлялся приоритет столицы. Однако, как недавно признался тогдашний вице-президент ФСО СССР Б.И. Огородников, «авторитет ленинградцев тогда зашкаливал», и

право проведения президиум ФСО СССР доверил тем, кто стоял у колыбели лесного спорта. Этому решению также в значительной степени способствовало мнение члена президиума ФСО СССР, выдающегося спортсмена С.Б. Елаховского (имевшего, между прочим, петербургские корни) и нового ответственного секретаря И.И. Столова. После утверждения вышестоящей организацией решения ФСО документ был направлен в Спорткомитет Ленинграда, где чиновники встретили его не только без какого-либо энтузиазма, но с нескрываемым скептицизмом как лишнюю и к тому же непонятную обузу. Но, как известно, приказы начальства не обсуждаются, пришлось спорткомитетчикам включаться в работу. Львиная доля работы по подготовке чемпионата, конечно, легла на плечи общественников. Программа чемпионата предусматривала три вида соревнований – лично-командные, эстафету и личное первенство. Выбор районов для них стал первостепенной задачей. Здесь определяющим было желание дать возможность спортсменам приобрести опыт преодоления дистанций на скальной местности. Таковой в изобилии обладали районы в северной части Карельского перешейка. Общее руководство службами дистанций осуществлял тот, кто первым в стране подготовил спортивную карту – Лев Вениаминович Лебёдкин, заместитель главного судьи. Для первого дня программы – лично-командного первенства – были выбраны окрестности г. Выборга. Здесь, на весьма сложной местности, карту и дистанции готовила бригада начальников дистанций, которую возглавлял москвич В.М. Алёшин, лучший в стране организатор этой работы, прекрасный методист и картограф. Он любезно поделился нижеприводимыми воспоминаниями о том далёком времени, использовав в них фрагменты колоритных мемуаров своего коллеги А.В. Бушинского: «Чтобы читателю стало понятно, как наша бригада осенью 1980 года попала в Ленинград для подготовки карт предстоящего Чемпионата СССР, надо припомнить общее состояние дел в ориентировании того времени.

В июне 1980 года только что вступивший в должность ответственного секретаря ФСО СССР Игорь Иванович Столов и член президиума Станислав Борисович Елаховский прибыли в Ленинград с уста-



Н.В. БЛАГОВО

новой провести Чемпионат СССР 1981 года на «скальном рельефе». В ответ на резонное мнение местных организаторов о том, что это невозможно из-за отсутствия карт на такие районы, а также времени и денег на их создание, Игорь Иванович безапелляционно заявил: «Нас ваше мнение не интересует. Вам будет приказано, и будете исполнять!»

Через некоторое время Слава Елаховский, по инициативе которого – и до это-

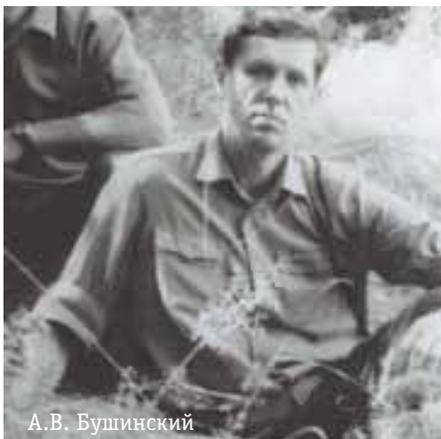


В.М. Алешин

го и много после – были освоены очень интересные для ориентирования ландшафты, обратился ко мне с просьбой помочь ленинградцам в создании новой карты на «скальном рельефе». К этому времени наша бригада, всегда отличавшаяся стремлением к освоению новых интересных районов, уже имела солидный опыт создания карт на похожие местности. В 1975 году был успешно картографирован скально-каменный ландшафт Южного Урала для VII Всесоюзных соревнований в Миассе Челябинской области, в 1978 году подготовлены карты конечно-моренного ландшафта на юге Псковской области для очередных Всесоюзных состязаний.

Наших спортсменов, мнение которых и представлял С.Б. Елаховский, очень интересовал ландшафт ледникового сноса (в терминологии спортивных чиновников – «скальный рельеф»), хорошо освоенный к этому времени скандинавами. Он охватывает весь скандинавский полуостров (Норвегия, Швеция, Финляндия) и заходит на территорию Мурманской области, Карелии и Карельского перешейка в Ленинградской области. Спортивных карт на такой ландшафт в нашей стране на тот момент не было.

Этот ландшафт особенно интересен для ориентирования благодаря насыщенности технически сложными, мелкими



А.В. Бушинский

элементами и формами рельефа. Здесь древний ледник произвёл большую разрушительную работу, углубил существующие понижения, обработал возвышенности, придав им форму «бараньих лбов». Это скалистые выступы коренных пород, один склон которых гладко отшлифован и имеет сглаженный профиль, а противоположный – крутой, обрывистый. На местности много скальных выходов, скопления камней – окатанных ледником валунов. Замкнутые отрицательные формы рельефа практически отсутствуют. Грунт повсеместно, за исключением болот, каменистый. Вот такую местность нам предстояло найти, создать на неё первую отечественную карту и поставить на неё «скандинавскую» дистанцию.

Вспоминает А.В. Бушинский: «22 сентября 1980 года, прервав свой отпуск в

Молдавии, я прилетел в Москву, захватив с собой пару ящиков молдавских овощей и фруктов. А через день я уже высаживался с поезда в Выборге, имея задание от руководителя нашей бригады В.М. Алёшина выбрать район и начать полевую съёмку для первого дня запланированного на будущий год Первого Чемпионата СССР по летнему ориентированию. Одновременно со мной приехал Ю.В. Худеньких. Встречал нас Борис Васильевич Фролов, местный учитель, занимавшийся с детьми ориентированием. Он определил наше место жительства в учительской. Днём там были учителя, а вечером и ночью – мы. Со мной был ящик молдавских овощей и немного московской еды. С продуктами в Выборге оказалось хуже некуда. Из-за бойкота московской Олимпиады-80 Выборг был снят с олимпийского довольствия. В городе продавались лишь хлеб, яйца и бальзам «Абу-Симбел». И всё!

Борис Васильевич и местный ориентировщик А. Образцов предложили нам посмотреть пять районов вокруг Выборга. Самые интересные оказались в погранзоне и были по этой причине неприемлемы. Выбрали район в восьми километрах от города, на восточном берегу Сайменского канала, другой берег уже был погранзоной. Туда ходил городской автобус на садовые участки. Площадь его была небольшая, но это была типичная скандинавская местность: камни, скалы, бараньи лбы, угнетённая растительность, микро-болотца и т.п.

Два дня мы потратили на обмер и разбивку района на участки 50-метровым шнуром с одновременным высотным обоснованием и начали съёмку. Сразу наткнулись на трудность – что считать камнями? Решили: тот, что по пояс – это не камень, а почва; если войдет в малогабаритную квартиру – тоже не камень; если его похлопать сверху – и это не камень; а вот если выше – маленькая точка, а выше четырех метров – большая точка.

Александр Васильевич Бушинский с присущим ему юмором обозначил очень серьёзную проблему отбора и генерализации скально-каменных объектов для показа на карте. Имея опыт Миасса, изучив таблицу международных условных знаков и познакомившись с тогдашними

- ОЧЕНЬ ТРУДНО ПЕРЕДВИГАТЬСЯ
- ДВИЖЕНИЕ ЗАТРУДНЕНО
- НЕ МЕШАЕТ ДВИЖЕНИЮ. "БАРАНИЙ ЛОБ"
- НЕПРЕОДОЛИМАЯ КАМЕННАЯ СТЕНА
- ПРЕОДОЛИМАЯ КАМЕННАЯ СТЕНА
- КАМЕНЬ ВЫСОТОЙ 2-4 М
- КАМЕНЬ ВЫСОТОЙ СЫЩЕ 4 М

скандинавскими картами, после долгих обсуждений и знакомства с местностью мы всё-таки решили показать каменную ситуацию следующим образом.

Если бы мы показали все камни, которые видно, то задача упростилась бы, но карта стала бы напоминать известный шедевр Казимира Малевича!

Попутно родилась и новая методика съёмки, опять цитирую А.В. Бушинского: «... взбираешься на один камень и наносишь на план визирные линии на все виднеющиеся в округе камни; переходишь на другой, который подальше, и проделываешь то же самое, идешь на третий и т.д. Где-то на четвертом камне планшет покрывается густой сетью линий, в узлах которых и стоят все видимые 10-15 камней. Потом проверка – не упустил ли чего. Медленно, зато взаимное расположение камней получается безукоризненным.»



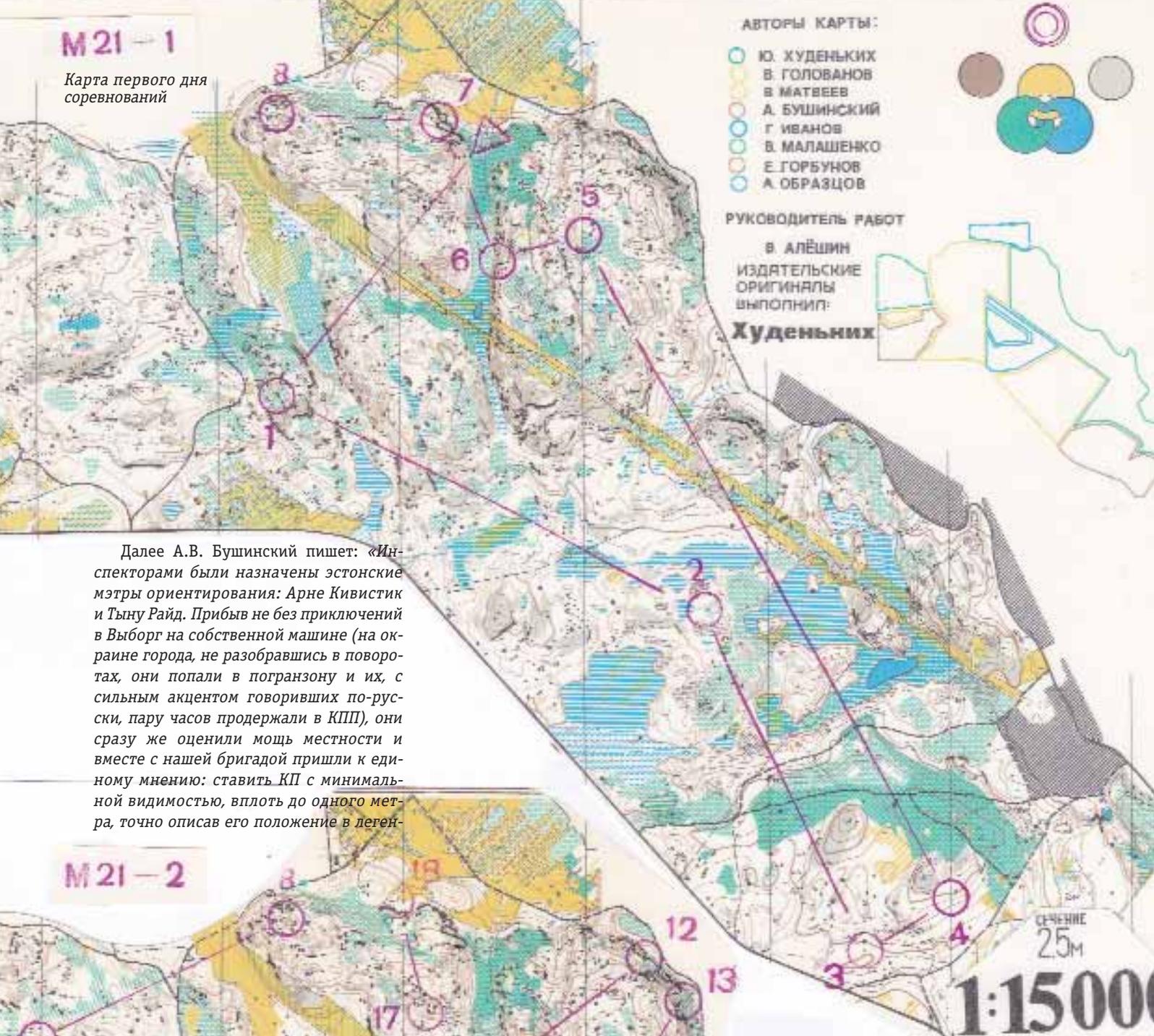
Ю.В. Худеньких

Чрезвычайная насыщенность местности сильно замедляла работу, пришлось поставить под ружьё всех свободных на тот момент участников нашей бригады. Это были: В. Голованов (Орел), Е. Горбунов (Москва), Г. Иванов (Горький), В. Малашенко (Брянск), В. Матвеев (Обнинск); посылно помогал и «абориген» А. Образцов.

Но душой, идеологом и главным исполнителем всего дела был Юрий Владимирович Худеньких. Горьковчанин 1951 года рождения, инженер ГО ЦКТБ «Эталон», КМС по ориентированию, имевший опыт составления карт с 1972 года, впервые появился в нашей компании на «Первом аловском» семинаре. Хотя многие считают его моим учеником, не припомню, чему я его научил – скорее я сам учился у него понятному, лаконичному и вместе с тем высокоинформативному изображению любого ландшафта на карте. Один из талантливейших специалистов советских времен, Юрий всегда был поборником всего нового. В Выборге он вел полевые работы в М1:5000, что было тогда редкостью, да еще и на двух планшетах, подложенных один под другой. На одном он рисовал рельеф, а на другом – скальные объекты и все остальное. Наиболее интересная и сложная часть карты – это его работа (смотри картограмму на карте). Работа продолжалась до глубокой осени и закончилась уже тогда, когда лёг первый снег.

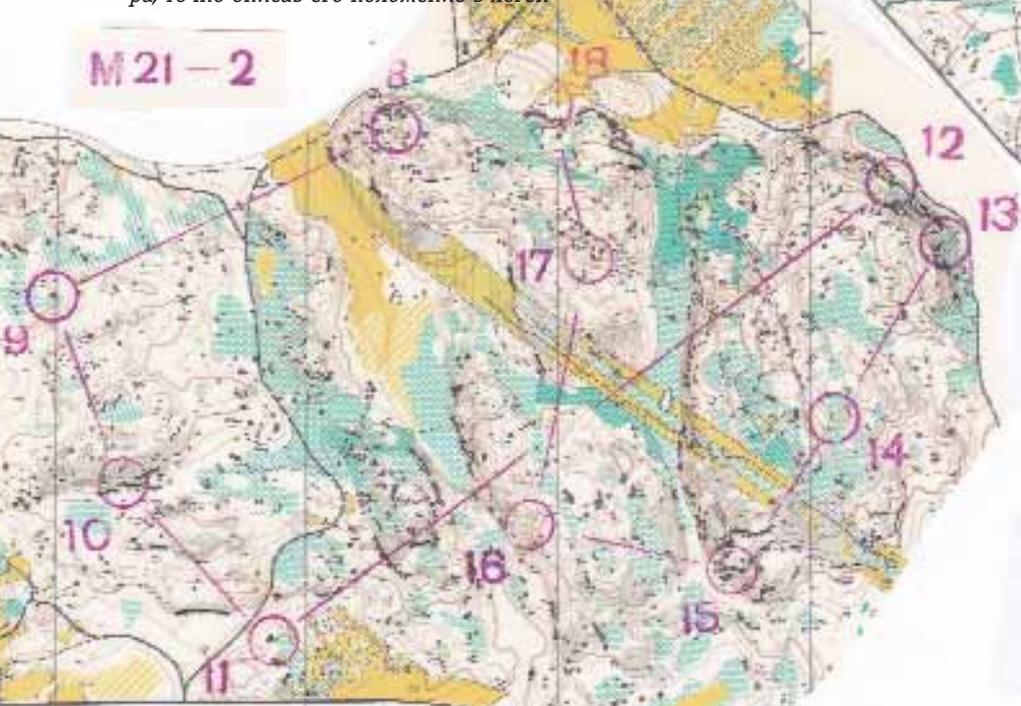
М 21 — 1

Карта первого дня соревнований



Далее А.В. Бушинский пишет: «Инспекторами были назначены эстонские мэтры ориентирования: Арне Кивистик и Тьну Райд. Прибыв не без приключений в Выборг на собственной машине (на окраине города, не разобравшись в поворотах, они попали в погранзону и их, с сильным акцентом говоривших по-русски, пару часов продержали в КПП), они сразу же оценили мощь местности и вместе с нашей бригадой пришли к единому мнению: ставить КП с минимальной видимостью, вплоть до одного метра, точно описав его положение в леген-

М 21 — 2



де. Например, между скалой и прислонённым к ней камнем, оставившем щель 40-50 сантиметров, или на полке под отрицательным склоном скалы – сверху не видно. И карта, и дистанции настолько впечатлили инспекторов, что они забрали оригиналы в Эстонию, и там отпечатали великолепную по качеству цветную карту М1:15000, да ещё и

защитили плёнкой (заламинировали).»

Дистанции планировал Юрий Худеньких. Ему особенно удалась мужская, которую пришлось сделать со сменой карт в два круга из-за небольшой площади карты. Длинные перегоны с разнообразным выбором пути (1-2; 2-3; 4-5; 11-12) и замысловатыми обходными вариантами чередовались с короткими и средними, тре-

бующими пристального чтения карты и чёткой реализации. Был, естественно, и зрительский КП на уютной террасе между многометровых скал, куда спортсмены проникали задернованными проходами между скал, которые надо было прочитывать на карте, а зрителей заводили в обход скал по маркировке (КП 7).

И опять впечатления А.В. Бушинского: «День соревнований в Выборге – 4 августа 1981 года. Для центра соревнований и старта выбрали опушки леса в самой дальней части карты, куда с трудом заехали автобусы по лесной дороге.

И сразу же после старта шок у многих спортсменов вызвала аккуратность постановки КП, их «невидимость» в привычном понимании, отсутствие навыка работать с точной легендой».

Извините, перебью интересный рассказ Александра Васильевича. В то время еще не существовало понятие дисциплин ориентирования. И наша дистанция включала в себя элементы сегодняшних

«кросса» и «классики». А всех смутившая тогда «невидимость» КП сегодня стала неперенным требованием концепции дисциплины «классика».

«Споткнулся на этом, к сожалению, и один из величайших наших спортсменов – Валерий Киселев. Его КП №4 стоял у юго-восточного края плиты высотой 50-60 сантиметров и диаметром 15-20 метров – на земле, вплотную к плите, с легендой «ЮВ подножие». Валерий трижды заходил на него с различных привязок и не видел с плиты – это бесстрастно фиксировал контролёр, лежавший в одежде цвета хаки за камнем метрах в пятнадцати от пункта.»

А всего-то Валерию надо было подойти к юго-восточному КРАЮ плиты (описанному в легенде) и посмотреть себе под ноги!

«Всеобщий ужас вызвала девушка, уже занесшая ногу и едва не прыгнувшая со скалы на зрительский КП, помещавшийся под скалой в пяти метрах ниже.

На последнем совещании большин-



ство тренеров и представителей выступило против такой укромно-точной постановки КП в скалисто-каменных областях. Дело дошло до того, что проводящая меня в качестве инспектора на очередные всесоюзные соревнования, куратор от ВС ДСО профсоюзов Г.А. Васильева, много полезного сделавшая для ориентирования, дала следующий наказ: «Следите, чтобы КП были видны за 150 метров!»

Вот насколько вместе с Юрой Худеньким, Сашей Бушинским, Арне Кивистиком и Тыну Райдом были мы тогда «впереди планеты всей».

Дистанции эстафет проходили по картам, подготовленным В.Н. Белозёровым и Ю.М. Артемьевым в районе ст. Сосново, где характер местности позволял развивать большие скорости, чем накануне. О своей работе они рассказали ниже. «Особенностью этого района был парковый лес почти без подлеска на озово-камовом рельефе с достаточными перепадами высот. К тому же примерно 20% площади занимало верховое болото с островками суши. Такой тип местности позволял развивать спортсменам максимальные скорости. Прямо в день соревнований было удивительно смотреть на ориентировщиков в

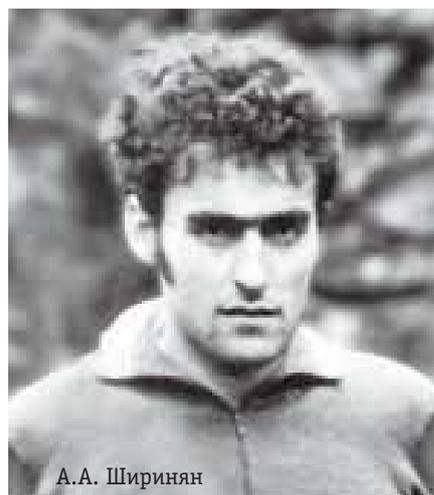
лёгкой спортивной форме – беговых трусах и футболках. Этот рельеф и парковый открытый лес сыграл злую шутку с лидером команды Латвии В. Киселёвым, по невнимательности и в спешке отметившимся на чужом контрольном пункте, в результате чего мужская команда сборной Латвии была дисквалифицирована. Совершенно невероятный случай для мастера спорта и ведущего спортивного картографа страны, защищающего честь сильнейшей команды сборной Латвии, многоопытного участника сложнейших соревнований!

Что касается создания самой карты для этих соревнований эстафеты, то работы были организованы на принципиально новом методическом уровне. При её изготовлении впервые в истории советского ориентирования были применены инструментальные съёмки – теодолитные ходы для создания опорной сети и сплошная мензуральная съёмка участка площадью более 4 квадратных километров (кв. км). Для этих целей в штабе Ленинградского военного округа и у военного цензора, просматривавшего материалы для открытого опубликования прямо в Петропавловской крепости, были получены разрешения на съёмки и комплект геодезических инструментов.

Полевые работы проходили больше года. Главными съёмщиками были В.Н. Белозёров и молодой картограф, студент кафедры картографии Ленинградского государственного университета Ю.М. Артемьев. В разные периоды помогали в работе А. Сорокин, О. Прищепа и другие носители реек («реечники»). Работы проходили весело, задорно и очень ответственно. Работы заняли почти 1000 рабочих часов, что было необычно много для спортивных картографов, отводивших в своих расчётах на изготовление самых сложных карт не более 150 часов на 1 кв. км. Несколько месяцев карта находилась в печати типографии Всесоюзного Геологического института в Ленинграде. Столь долгий срок печати объяснялся технологией полиграфии того времени. При печати карта 22 раза (!) пропусклась через станок, каждый цвет карты появлялся на бумажном листе отдельно, кроме того отдельно печатались все сетки болот различной проходимости, растровые сетки густоты подлеска, все полутоновые элементы. Финансировал печатные работы А.М. Василевский.

Инспекторы, принимавшие карту, отметили высокий уровень её качества. Кроме того после соревнований были опрошены спортсмены, принявшие участие в эстафете, и ведущие спортивные картографы страны. Общая оценка спортивной карты составила 4.5 балла (из 5 возможных). Это был очень высокая оценка работ, учитывая, что спортсмены почти всегда занижают оценку картографам из-за их собственных просчётов на дистанции. В любом случае, положительный

итог использования инструментальных съёмок для целей подготовки карт ориентирования стал очевиден для всех. Спустя несколько лет Ю.М. Артемьев был приглашён в Алоль (Псковская обл.) на всесоюзный семинар составителей спортивных карт для обобщения опыта проведения подобных уникальных работ и получил приглашение для создания инструментальной съёмки обоснования для первого зимнего чемпионата СССР в Выборске. Работы были впоследствии выполнены силами вновь созданного в Ленинградском дворце пионеров клуба



«Карта», единственного по своему профилю детского картографического объединения страны.

Созданная по всем правилам картографического искусства карта эстафетного дня Чемпионата СССР стала частью дипломного проекта Ю.М. Артемьева, и получила «по линии университета» первую премию среди всех студенческих дипломов 1981 г. Руководителем дипломного проекта была профессор, доктор географических наук Г.Н. Озерова. Эта работа впервые в отечественной науке ввела спортивные карты в оборот научных исследований».

Наконец, участники личного первенства состязались на сложнейшей, почти лишённой линейных ориентиров местности вблизи пос. Вещево. Здесь работу выполняла группа, её руководителем был опытный спортсмен и талантливый картограф А.А. Ширинян, ярко и эмоционально рассказавший о том времени, не избежав, однако, неоднозначных суждений: «История создания карты района пос. Вещево, на которой были разыграны первые медали Чемпионата СССР в личном первенстве, такова, что о ней не особенно хочется вспоминать. Первоначально там просто создавалась карта для тренировок, причём её авторы не обладали достаточной квалификацией не только для работы в таком достаточно сложном районе, но и вообще для создания спортивной карты, отвечающей требованиям того времени.

По топографической карте в районе под Выборгом был выбран участок



В М 1:15000
ДН 5



Автор, составитель и редактор карты: Артемьев Ю.

Работа над картой заняла:
полевые съемки - 402 ч.
камеральные работы - 36 ч.
подготовка и издание - 182 ч.

В работе приняли участие:
Артемьев Ю. - 525 ч.
Пичаева С. - 108 ч.
Бойколов В. - 23 ч.
Сорокин В. - 70 ч.
Тарасов В., Синицын Л., Дресвянч В., Федосеев С., Костиник Д. - 70 ч.

Полевые работы проводились в 1979-1980 г.

СПОРТИВНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЦЕНТР
ДВОРЦА ПИОНЕРОВ



Карта второго дня соревнований

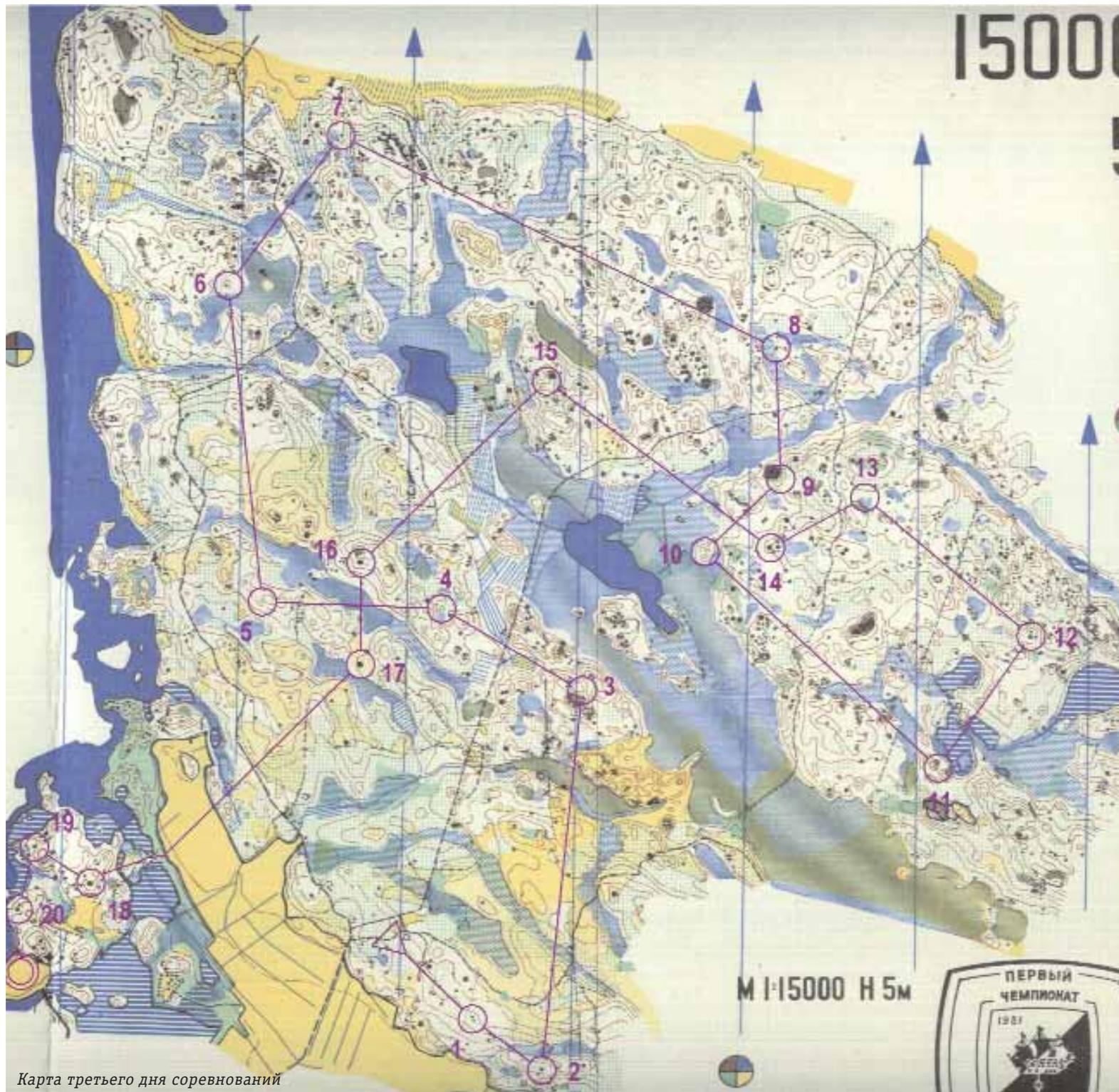


С. Кузнецов

местности, где можно было бы хорошо провести время летом – в лесу, в палатках, а заодно и потренироваться. Первые тренировки команда Спортивного клуба армии Ленинградского Военного округа, которую я тогда возглавлял, проводила прямо по выкопировке с топографической карты, а заодно мы практиковались в её корректировке. Первый вариант карты охватывал примерно половину того района, который впоследствии был использован для финального дня чемпионата. Вычерченный в черно-белом варианте, этот участок был использован в 1978 году для тренировки сборной команды Вооруженных Сил при подготовке к матчу с армейской командой Финляндии на ее территории. На мое замечание о том, что карта,

по-видимому, не слишком уж хороша, тренер сборной Рудис Аболс ответил примерно так: «Это даже хорошо, у финнов тоже встречаются довольно странные карты». На том и сошлись.

Весной 1979 года на сборе в Кудепесте мне посчастливилось взять уроки картографии у самого Валерия Киселева. Сразу стало ясно, что всё, что было сделано до этого, никуда не годится. Когда встал вопрос о месте для проведения личного чемпионата, то мы с Серёжей предложили район пос. Вещево. Летом 1980 года мы поселились на полуострове в южной части Макаровского озера, где располагался конечный пункт планового туристского лодочного маршрута из Приозёрска в Выборг. Сперва мы жили в палатках рядом с



Карта третьего дня соревнований

турбазой, а потом нам разрешили поселиться в одной из комнат роскошного рубленого дома, единственной жилой постройки на территории Вещевской турбазы. Представьте себе бревенчатый двухэтажный дом размером примерно 20 на 20 метров, с куполообразной крышей, огромным холлом, занимавшим весь первый этаж, и галерей по периметру второго этажа, на которой располагались небольшие спальные комнаты. Интерьер чем то напоминал седьмую палубу тринадцатипалубного парома SILJA LINE, правда несколько скромнее. С продуктами для питания проблем не было никаких. Раз в неделю на базу прибывала группа плановых туристов. Их обеспечивали по полной программе, поэтому продуктов у них ос-

тавалось выше крыши, и они им были больше не нужны. За это, правда, приходилось терпеть одну бессонную ночь, сопровождавшуюся грандиозной пьянкой счастливых туристов, но мы были не в обиде и явно не в накладе.

В ходе так называемой «перестройки» это здание и территория отошли в частные руки, и теперь туда простому смертному попасть невозможно. Несомненно, что все это было скуплено за бесценок, а потом поднялось в цене в сотни тысяч раз, но это, как говорится, «уже совсем другая история».

Погода нам благоприятствовала, за 20 дней августа с неба не упало ни капли, температура держалась на уровне 25-30 градусов. Работать в таких условиях хо-

телься не особо, но часа по три-четыре в день мы с Серёжей Кузнецовым уделяли этому процессу. В результате площадь карты увеличилась в 2-2,5 раза, причем новые участки уже были сделаны гораздо более профессионально. Однако на старые участки сил и времени не хватило, они передельвались в режиме обычной корректировки, и качество их, как говаривал замполит Медвежьегогорского химического батальона, в котором я отслужил лейтенантом два года, «желало оставаться лучшим».

Не самую приятную роль сыграл впоследствии тот факт, что довольно значительная часть района (около 1 кв. км) была сделана до этого Мишей Грязневичем, который не был слишком искушен в

картографии, и некоторые участки изобразил как художник, стоя с мольбертом на одном месте и изображая то, что ему с этого места было видно. Этот кусок надо было стереть и переделать заново, но на это не хватило решимости (сойдет и так!).

Но худшее было впереди. Мне и С. Кузнецову обещали участие в Чемпионате в первый день. Обещание это выполнено было частично, допустили только Сергея, а я остался без Чемпионата, который для нас был последней возможностью, ибо с 1982 года чиновники Спорткомитета СССР ввели возрастной ценз до 28 лет, под который мы с Сергеем и попали. Для меня это означало конец спортивной карьеры, а Сергею еще удалось поучаствовать в зимних чемпионатах как члену сборной СССР. В результате в команду был включен Миша Грязневич, который отобрался в финал и занял там четвертое место. Это четвертое место волшебным образом превратилось в третье, поскольку в весьма спорной ситуации был аннулирован результат Сергея Новожилова, и бронзовая медаль перешла к Мише. Не знаю, был ли он рад этой медали, но разговоров после этого было предостаточно.

Скорее всего, руководители федерации (ленинградской и всесоюзной) были правы, не допуская к соревнованиям членов судейской коллегии, пусть и с другого соревновательного дня, но мне легче от этого не стало. Особенно с учетом того, что морального удовлетворения от составленной таким образом карты мы, естественно, получить не могли.

А злключения нашего «детища» продолжались. При вычерчивании издательских оригиналов какой-то умник с картфабрики сказал, что границы расщелин и заливок синего, желтого и зеленого цветов должны быть показаны черными абрисными линиями на оригинале черного цвета, то есть там, где были прорисованы все дороги, границы растительности камни и скалы. Возможно, его неправильно поняли, но нам передали такое указание, и мы его в точности выполнили, наивно полагая, что эти линии каким-то волшебным образом с карты исчезнут. Но чуда не произошло, и карты из типографии пришли в ужасном, совершенно не товарном виде.

Прибывшая за месяц до Чемпионата литовская бригада инспекторов взялась за дело. К нашему удивлению, они не стали высказываться о нашей работе в резкой форме, и даже пытались утешить нас, сказав, что по сравнению с тем, что они видели в процессе их инспекторской работы над финальным днем Всесоюзных соревнований в Латвии в 1977 году, это почти что шедевр. Тем не менее, до 80 правок вручную в каждую из 60 соревновательных карт нам пришлось вносить, вооружившись бритвенным лезвием и маркерами разных цветов.

В результате победитель финального дня, первый чемпион СССР по спортивно-

му ориентированию Борис Прокофьев сказал, что у него проблем не было. На наш вопрос, как же он работал по такой карте, Боря ответил: «Очень просто, поставил азимут, добежал до КП, отметил, взял новый азимут... И так до самого финиша.» Особо обольщаться такой оценкой мы не стали. На память пришли слова моего хорошего друга Яна Бендикса: «Если тебе суждено сегодня выиграть, тебе могут дать карту от другой местности, ничто не сможет тебе помешать».

Но без потерь не обошлось. Сошел Валера Киселёв, но, опять же, карту ругать он не стал, возможно, не хотел расстраивать своего ученика, испугался пересесть узкое качающееся болото в начале дистанции Йоханнес Таса (или кто-то ещё из эстонцев, сейчас уже точно не вспомню), что стоило ему 4-5 минут обхода. Неудачно выступил и победитель первого дня Игорь Захаров, который выиграл лично-командный день с десятиминутным отрывом.

Нашей бригаде была поставлена оценка «удовлетворительно», что не позволило нам претендовать на присвоение Всесоюзной судейской категории. Справедливо ли это? По карте – безусловно да. Но ведь официально мы были начальниками дистанции, и, в принципе, составление карты не входило в наши прямые обязанности. А вот по дистанции могу уверенно сказать, что мы сработали вместе с инспекторами лучше, чем другие бригады. И вот почему.

Карта бригады В.М. Алёшина действительно выглядела почти безупречно. И отдельные её участки, сделанные такими мастерами картографии, как Юра Худеньких и равные ему по квалификации, были выполнены на уровне, ранее недоступном (кроме, пожалуй, карт Валерия Киселёва). Но были в бригаде и более слабые картографы, и карта получилась довольно неоднородной по всей площади. Но главное не в этом. Мне довелось пробежать дистанцию первого дня после всех, вне протокола. Впечатление от карты было полностью испорчено постановкой КП. Они были умышленно спрятаны так, что порой и с двух метров разглядеть призму было невозможно. При всём уважении к старейшинам этой бригады, их «туристский» подход к постановке проявился в полной мере. Результат – почти десять минут отрыва победителя от второго места. Это уже признак лотереи, в которой Игорю Захарову выпал счастливый билет.

Очень качественную карту создал Юрий Артемьев. Эта карта стала его дипломной работой по окончании географического факультета ЛГУ. И карта, безусловно, заслуживала самой высокой оценки. Но сказалось отсутствие опыта планирования такого деликатного вида программы, как эстафета. Все пункты рассеивания располагались в 50-60 метрах друг от друга, и никакого рассеива-

ния по сути не было. Группа прибегала в район, каждый брал свой КП, и далее опять все бежали толпой. Пострадала команда Латвии, причем не свой КП№2 взял её лидер, Валера Киселёв. Ирония судьбы – он в точности (тот же КП, на том же этапе!) повторил ошибку, которую совершил во время Всесоюзных соревнований в 1977 г., проходивших в Латвии, член команды Ленинграда Толя Осмехин.

А у нас в этом плане было всё в порядке. Вполне пристойные разрывы в тройке призёров (по две минуты), достаточно плотные результаты, никаких жалоб на постановку КП. Как начальники дистанции мы вышли из трудного положения лучшим образом. А что до карты, то... Представьте себе, что служба дистанции работает не по своей карте, а по той, которую ей дали (как оно, в принципе, и должно быть). За что ставить оценку – за карту или за дистанцию?

Но и это было ещё не всё. Загадочным образом в недрах нашего городского спорткомитета исчезли деньги, предназначенные для оплаты картографических работ, а потом и весь оставшийся тираж (около 900 карт, из которых 300 потом удалось разыскать для проведения городских соревнований, а остальное так и кануло в бездну). Вот такая вот история с гео... простите, с картографией».

После того как были утверждены районы проведения всех трёх дней Чемпионата важнейшим стал выбор центра соревнований, помещений для участников и судей. Решение этих вопросов сразу же единолично взял на себя заместитель председателя Спорткомитета Ленинграда Ю.М. Ульман. Он определил для размещения ориентировщиков спортивную базу в г. Зеленогорске. Мнение автора, в то время президента Федерации Ленинграда и утверждённого главного судьи Чемпионата, указавшего на чрезмерную удалённость этого городка от мест стартов, а также указавшего на отсутствие горячей воды и необходимого количества умывальников в двухэтажном доме-бараке, Юрий Михайлович игнорировал высокой и безапелляционной фразой: «Твои туристы(!), если захотят, могут и на залив сбегать!». Отмечу, что длительные переезды, условия проживания и качество питания в последствие, при подведении итогов в Москве были справедливо оценены как неудовлетворительные. Это были, конечно, не единственные проблемы, которые сопровождали весь подготовительный период и которые не только далеко не всегда помогали решать московские чиновники, но нередко и осложняли ситуацию. Например, неожиданно перенесли начало соревнований на двадцать(!) дней раньше первоначальной даты, а за две недели до нового срока сообщили, что главным судьёй будет И.И. Лисов. Он смог приехать в Ленинград только утром первого дня соревнований, чем сразу создал проблему. Так



И.И. Столов, Н.В. Благово, И.И. Лисов (слева направо)



Торжественный вынос флага



Победители и призеры женской эстафеты

как Спорткомитет Ленинграда не предоставил транспорта, то пришлось главного ориентировщика страны встречать автору этих строк. Вместе с ним из вагона вышел и сопровождавший его И.И. Столов. Не без внутреннего волнения и с повышенной осторожностью вёл я «жигули» по Невскому проспекту, повернул на Са-

довую и вдруг услышал спокойный и уверенный голос Ивана Ивановича: «Давайте побыстрее, до начала Чемпионата мало времени, опаздывать я не привык. На знаки и гаишников не обращайте внимания. Если понадобится – я заступлюсь». Я на мгновение взглянул на говорившего. Рядом со мной, с чувством собствен-

ного достоинства, сидел в блестящей парадной форме генерал-лейтенанта, увешанной многочисленными боевыми наградами, недавний заместитель командующего воздушно-десантными войсками страны. Его уверенность в правоте сказанного передалась и мне. Скорость движения заметно возросла. И вдруг, уже на Кировском проспекте, возникла фигура инспектора, поднимавшего карающий жезл. Сердце ёкнуло, но тотчас успокоилось. Ибо совершенно неожиданно, увидев генерала, милиционер взял под козырёк. Мой сосед чуть улыбнулся и сказал: «Вот видишь, всё будет в порядке». И ещё несколько встретившихся инспекторов откозыряли нам, позволив прибыть вовремя в нужное место.

Долгожданный праздник открытия Первого Чемпионата СССР по летнему спортивному ориентированию состоялся 4 августа 1981 года под Выборгом, вблизи старта первого дня соревнований. На параде выстроились сборные команды республик (кроме Армении, Таджикистана и Туркмени), Москвы и Ленинграда, в каждой восемь спортсменов, всего 118 человек, в их числе 76 мастеров спорта.

Победы в первый день одержали И. Захаров и С. Габране. Эстафеты выиграли эстонцы А. Кивикас, Н. Ярвеоя, Й. Таса и ленинградки С. Березина, И. Иванова, Н. Левичева.

Во все дни Чемпионата погода стояла хорошая, солнечная. Досаждали только комары и слепни. Торжественное закрытие состоялось в Вещево, сразу после окончания личного первенства. Первыми официальными чемпионами страны стали ярославец Борис Прокофев, преодолевший дистанцию в 12,5 км с 20 КП за 1 ч. 27 мин. 19 сек.; латышка С. Габране, пробежавшая трассу длиной 7.1 км с 12 КП за 1 час. 3 сек. Кубок за общекомандную победу, к большой радости ориентировщиков города на Неве, вручили команде Ленинграда, опередившей столичных ориентировщиков, на третьем месте осталась сборная РСФСР. Последняя строка первой страницы новой главы истории отечественного ориентирования была успешно дописана.

Вновь до отхода поезда на Москву оставалось предельно мало времени. Уже не опасаясь за последствия я вёл машину с максимально безопасной скоростью, но несмотря на это у фасада Московского вокзала мы оказались за три минуты до отхода поезда. И тут Иван Иванович вновь проявил генеральскую решимость и находчивость. «Везжайте в ворота и прямо к вагону!» – скандовал он. Изумляя спешащих пассажиров, наша машина въехала во двор, затем поднялась по пандусу на перрон и ровно за минуту до отправления остановилась у тамбура нужного вагона, перед невероятно широко открытыми глазами проводницы. Президент ещё успел сказать мне несколько благодарных слов, пожал руку и добавил, кивнув в сторону машины на пер-

КОМИТЕТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ ПРИ СОВЕТЕ МИНИСТРОВ СССР
СВЯЗАННЫЕ СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ

П Р О Т О К О Л

результатов соревнований по спортивному ориентированию
в задании маршрута (личное)

1-2 ЧЕМПИОНАТ СССР

Длина дистанции: 12,5 км
20 км

5 августа 1981 г.
пос. Сосново Ленобл.

Группа: М-21

Место назначения: пос. Сосново Ленобл.
Лист 1

№ п/п	Фамилия, имя	№	Команда	Возр.	Результат	Зам. прим.
1	Прохоров Борис	37	РОССР-2	С	1:27.10	С
2	Н. В. Жилин Сергей	10	РОССР-1	С	1:28.45	С
3	Гривинич Михаил	1	Ленинград	С	1:32.31	С
4	Лавров Николай	88	СССР	С	1:33.18	С
5	Сухотин Александр	76	РОССР-1	С	1:33.52	С
6	Савилов Сергей	10	УССР	С	1:36.01	С
7	Сотников Виктор	38	Ленинград	С	1:36.18	С
8	Лавинин Александр	61	Ленинград	С	1:37.27	С
9	Дуванко Густав	4	Лат.ССР	С	1:38.00	С
10	Курочкин Анатолий	7	Лат.ССР	С	1:39.14	С
11	Тарасов Александр	19	УССР	С	1:40.16	С
12	Варонин Михаил	87	Команда	С	1:42.44	С
13	Литвин Александр	26	РОССР	С	1:43.30	С
14	Сидук Александр	84	РОССР-2	С	1:43.66	С
15	Канунин Борис	46	УССР	С	1:44.27	С
16	Иванов Виктор	32	УССР	С	1:48.10	С
17	Курочкин Сергей	7	Ленинград	С	1:48.31	С
18	Павлов Борис	70	Лат.ССР	С	1:51.00	С
19	Савилов Сергей	20	Команда	С	1:51.45	С
20	Сидук Виктор	43	УССР	С	1:51.55	С
21	Савилов Александр	40	УССР	С	1:54.24	С
22	Брунов Борис	70	Лат.ССР	С	2:25.10	С
23	Вурманов Виктор	49	РОССР-2	С	отсут.	С
24	Рубинович Александр	16	УССР	С	отсут.	С

Результаты третьего дня соревнований (мужчины)

Результаты командных соревнований

КОМИТЕТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ ПРИ СОВЕТЕ МИНИСТРОВ СССР

1-4 ЧЕМПИОНАТ СССР

СВОДНЫЙ ПРОТОКОЛ РЕЗУЛЬТАТОВ СОРЕБНОВАНИЙ
ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ

пос. Сосново Ленобл.

5 августа 1981 г.

№ п/п	КОМАНДА	Очки командного первенства				Сумма очков	Место	Примечание
		первый вид программы		второй вид программы				
		мужчины	женщ.	мужч.	женщ.			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	ЛЕНИНГРАД	II	II	6	1	11	I	
2	ЖЕННА	5	3	3	4	16	II	
3	РОССР - I	1	4	4	7	16	III	
4	ЭСТОНИЙСКИЙ ССР	4	6	1	5	16	IV	
5	ЛИТОВСКИЙ ССР	3	5	7	3	23	V	
6	РОССР - 2	6	8	2	8	24	VI	
7	ЛАТВИЙСКИЙ ССР	4	1	10	2	24	VII	
8	УКРАИНСКИЙ ССР	7	7	8	6	28	VIII	

роне: «Если будут проблемы – звоните, я всё улажу». В последнем я не сомневался. Игорь Иванович своё рукопожатие неожиданно дополнил подарком – медалью Чемпионата, чем, вероятно, выразил своё понимание вложенных автором сил в только что завершившееся историческое событие.

Состоявшиеся вслед за тем в Москве обсуждения итогов оказались довольно бурными, сопровождались необоснованной критикой в адрес организаторов, в основном со стороны некомпетентных работников Спорткомитета, в первую очередь В.Г. Панаева, заслуженно остав-

П Р О Т О К О Л

результатов соревнований по спортивному ориентированию
в задании маршрута (личное)

1-2 ЧЕМПИОНАТ СССР

Длина дистанции: 7,1 км
12 км

5 августа 1981 г.

пос. Сосново Ленобл.

Группа: М-21

Место назначения:

Лист 1

№ п/п	Фамилия, имя	№	Команда	Результат	Зам. прим.
1	Габриелюк Сергей	80	Лат.ССР	1:03.37	С
2	Зинченко Виктор	41	Лат.ССР	1:04.52	С
3	Березина Светлана	26	Ленинград	1:05.10	С
4	Кудрявцев Евгений	Лат.ССР	1:11.49	С	
5	Павлова Анна	59	Лат.ССР	1:11.53	С
6	Кирочкин Борис	17	РОССР-2	1:12.36	С
7	Бондаренко Игорь	71	Лат.ССР	1:13.27	С
8	Сидук Борис	60	Лат.ССР	1:14.04	С
9	Кривошеина Елена	62	РОССР-2	1:15.10	С
10	Сидук Анна	89	Лат.ССР	1:16.00	С
11	Рязанская Татьяна	47	Команда	1:16.49	С
12	Курочкин Светлана	30	РОССР-1	1:17.54	С
13	Курочкин Виктор	2	РОССР-1	1:18.41	С
14	Варонин Михаил	5	РОССР-1	1:18.55	С
15	Сидук Ольга	85	п. Соснов	1:22.10	С
16	Лавинин Борис	74	Л-д (п)	1:22.34	С
17	Лавинин Николай	53	Л-д	1:22.36	С
18	Канунин Борис	6	Лат.ССР	1:24.17	С
19	Сидук Ольга	35	УССР	1:27.56	С
20	Волговецкая Зоя	68	Лат.ССР	1:32.49	С
21	Курочкин Наталья	77	Лат.ССР	1:36.11	С
22	Кудрявцев Борис	14	УССР	1:36.27	С
23	Сидук Анна	38	УССР	1:37.10	С
24	Рок Татьяна	56	РОССР-1	1:39.47	С

Результаты третьего дня соревнований (женщины)

шегося в истории ориентирования в роли «слона в посудной лавке». С принятым негативным решением в письменном виде выразил своё несогласие Б.И. Огородников. И у ориентировщиков было другое, чем у чиновников, мнение, которое справедливо выразил опытный Е.И. Иванов: «...уникальные карты, безукоризненная работа всех судейских служб, яркое красочное открытие соревнований. Наконец, всё оборудование, изготовленное на собственные средства».

Спустя тридцать пять лет якобы отрицательные моменты превратились в несущественные детали минувшего, а Первый Чемпионат СССР по летнему ориентированию остался в памяти и в истории как важное событие, открывшее новую эру отечественного лесного спорта. И в те дни, и теперь, с полной ответственностью, от своего имени и от имени своих тогдашних соратников уверенно произношу древнее изречение: «Feci quod potui, faciant meliora potentes»¹.

Н.В.Благово, при участии
В.М. Алёшина, В.Н. Белозёрова,
Ю.М. Артемьева и А.А. Шириняна.

¹ Я сделал всё, что мог, пусть другие сделают лучше (лат.)

БОРИС ПРОКОФЬЕВ – ПЕРВЫЙ ЧЕМПИОН СССР

Борис Михайлович Прокофьев родился 06.10.1946 года в д. Давыдовское Ярославского района Ярославской области в семье рабочего-железнодорожника М.Е. Прокофьева и крестьянки Г.Н. Прокофьевой. Юный Борис не посещал детский сад и пионерский лагерь. С 1-го по 4-ый класс учился в сельской школе.

В 1959 году семья переезжает жить в г. Ярославль, где отец получает комнату площадью 20 кв. м в бараке. На тот момент семья Прокофьевых состояла из восьми человек. Борис Прокофьев продолжает учиться в средней школе г. Ярославль, которую он закончит в 1965 году. Во время учебы занимается тремя видами спорта: авиамоделизмом, легкой атлетикой (бег на 800 и 1500 метров) и лыжными гонками. По авиамоделизму становится чемпионом Ярославской области, а первый серьезный разряд (КМС) выполняет в лыжных гонках.

По окончании школы поступает в три института, из которых продолжает учиться в двух. Но, в итоге, заочно заканчивает только Ярославский педагогический институт (факультет физического воспитания), увлекается спортивным ориентированием. После института Б.М. Прокофьева забирают служить срочную службу в ВС СССР.

В 1972 г. выполняет мастера спорта по спортивному ориентированию. В том же году его приглашают работать преподавателем физической культуры в Ярославский политехнический институт, где он начинает всерьез заниматься спортивным ориентированием. За время работы в институте (до 1 сентября 1980 года) становится чемпионом России по спортивному ориентирова-

нию. После института его приглашают вновь вернуться в ВС СССР, где он служит прапорщиком (спортсмен-военнослужащий). Десять лет он служит сначала в Московском военном округе, а потом в 81-й отдельном батальоне охраны и обеспечения Южной группы войск, расквартированном в г. Будапешт.

В 1990 году переходит на работу картографом в областную станцию юных туристов в г. Ярославль. С 1998 года 15 лет работает столяром в коммерческой организации. С 2011 года и по настоящее время работает инструктором-методистом в областном государственном бюджетном учреждении дополнительного образования «Специализированная детско-юношеская школа олимпийского резерва №3» (Ивановская область, г. Иваново).

С конца 90-х годов и по настоящее время Борис Михайлович принимает активное участие в подготовке и проведении соревнований по ориентированию самого различного уровня: от областных соревнований до Чемпионата Европы в качестве инспектора и заместителя Главного судьи по СТО, как зимой, так и летом.

За заслуги в сфере физической культуры, спорта и плодотворный добросовестный труд награжден Почетной грамотой Министерства спорта Российской Федерации.

Этой осенью, а именно 6 октября 2016 года, Борис Михайлович Прокофьев отметит своё 70-летие. От всей души поздравляем его с юбилеем, желаем здоровья и успехов во всех начинаниях!



Лучшие результаты в спортивном ориентировании:

- 1975 г. Первенство России, Рязанская область, г. Касимов – 1 место.
- 1976 г. Всесоюзные соревнования, г. Черновцы – 1 место в лично-командном зачете и в эстафете в составе команды «Буревестник».
- 1981 г. 1-ый Чемпионат СССР – 1 место лично и 2 место в составе второй команды России.
- 1982 г. Зимний Кубок СССР, г. Томск – 1 место в заданном направлении и 1 место в эстафете в составе команды ВС СССР на маркированной трассе.
- 1983 г. Зимний Кубок СССР, г. Горький – показал лучший результат на маркированной трассе, но был заявлен вне конкурса, поэтому место не получил.
- 1984 г. Зимний Кубок СССР, г. Минусинск – 1 место на маркированной трассе и 1 место в эстафете в составе команды ВС СССР в заданном направлении.
- 1986 г. Зимний Чемпионат России (зачет по сумме времени на маркированной трассе и заданного направления) – занял 1 место, став чемпионом России.



«ФИНЛЯНДИЯ-79»

В этом году отмечается тридцать лет членства нашей страны в Международной федерации ориентирования (IOF). Но этому замечательному событию предшествовало много других интересных мероприятий. Об одном из них – визите официальной делегации советских ориентировщиков в Финляндию – рассказывается в этой статье.

1-4 сентября 1979 года в Финляндии (Тампере) прошёл Восьмой Чемпионат Мира по ориентированию. Делегация ориентировщиков СССР опоздала, в начале расстроились, но потом оказалось, что зря. Когда через четыре года мы приехали в Венгрию (Залаэгерсег), то пока шёл Чемпионат Мира, мы были никому не нужны. В Финляндии же нами занимались очень активно и рекомендованный ТУЛ (рабочий спортивный союз), и СВУЛ (более богатый, с которым нам не рекомендовали контактировать), и даже ИОФ.

Для нас восстановили дистанцию Чемпионата Мира. Дали карты, и мы вышли на местность. Была организована встреча с судьями и дистанционщиками, а также с чемпионкой мира 1979 г. финкой О. Боргсенстрём. Мы получили много самых различных карт. Специально для нашей делегации в Хельсинки был проведен советско-финский симпозиум с участием президента ИОФ Л. Хайдемана, который в 1977 году был в СССР и встречался с руководителем Центральной секции СССР В. Кудрявцевым.

Один из вопросов симпозиума – включение ориентирования (которое было признано олимпийским видом) в программу Олимпиады. Впервые были затронуты возможные отрицательные стороны включения. Это необъективность результатов на почве политизации, потеря некоторых ценных элементов ориентиро-

вания в угоду зрелищности. Позднее в нашей стране разрабатывались варианты соревнований для Олимпиады, с высоким уровнем объективности и зрелищности, но с существенными потерями в содержании вида. На замечания критиков об обеднении ориентирования говорили, что полное содержание сохранится на чемпионатах мира. Показательные выступления по ориентированию состоялись в 1998 г. в Ногано, в рамках культурной программы, где Кормщиков и Наумова завоевали бронзовые медали.

Но вернёмся в Финляндию, в 1979 г., где мы с директором первой в Латвии ДЮСШ Юрисом Жилко прошли весь круг, на котором постоянно тренировались спортсмены в одном из центров ориентирования. На круге собраны все естественные препятствия данной местности (каменные россыпи, болота, заросли кустарников, спуски и подъемы и т.п.) Финские ориентировщики основные объёмы тренировок выполняют в таких условиях. Это обуславливает высокую скорость на дистанциях и низкий травматизм. В свое время мы обратили на это внимание, но зачастую и сейчас многие предпочитают места, приятные для бега.

Побывали и на ночных соревнованиях, нас удивило не только замечательное оборудование (налобные фонарики с ближним и дальним светом), но и высокая скорость (близкая к нашей в светлое

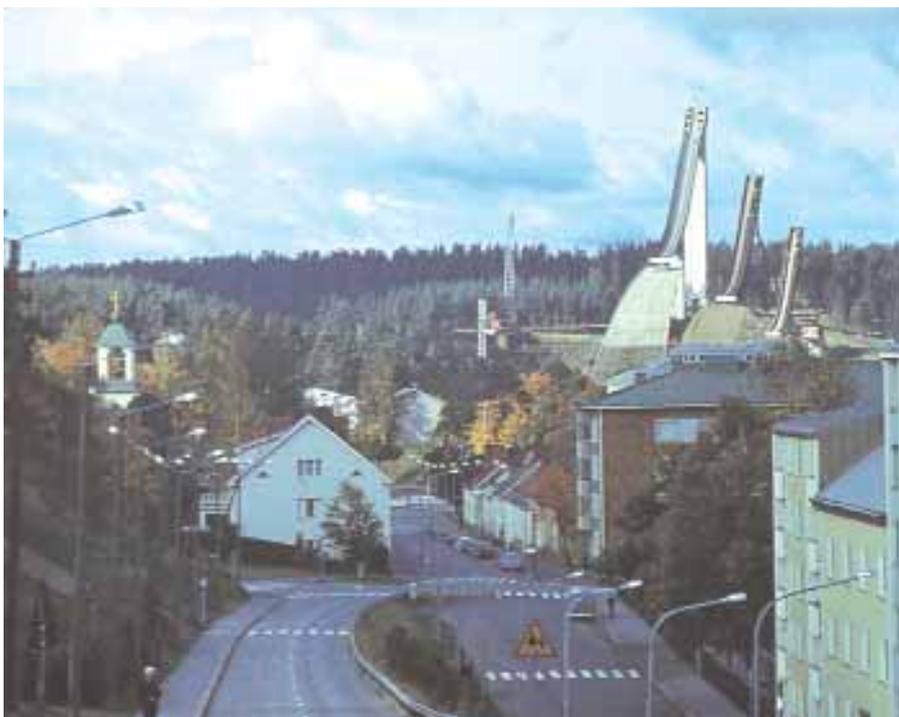
время) в сочетании с очень низким процентом травматизма. И все это на довольно тяжелой местности.

Несколько человек из нашей группы были приглашены на предприятие «Суунто», выпускающее спортивные компасы, которые они получили в подарок. Современное, очень небольшое здание. Мы покупали «Суунто» в магазинах, на несколько штук – один бесплатно. В Финляндии тогда было две фирмы, которые проводили по заказу ориентировщиков крупномасштабную аэрофотосъемку. Нам показали в действии прибор, который проводил с таких снимков детальную дешифровку рельефа. Подарили карты. 20-тысячки, насыщенные, отлично читаемые, прекрасной полиграфии. Попытка напечатать у нас подобные Михаилом Литисом успехом не увенчались, полиграфия картфабрики не позволяла.

Наша делегация была приглашена на прием к главе города Тампере, который был хозяином ЧМ-79. Мы шутили, ведь после нас в расписании приемов стоял шведский король.

К 1979 году прошли времена, когда, как утверждали злые языки, наши спортивные делегации в большую жару выходили из самолета все в черных костюмах и белых рубашках и в ногу шли к зданию аэропорта. Но одна ситуация была и у нас. Так, поступила запоздалая информация, что один из руководителей молдавского ориентирования в нашей группе работал ранее в Златоусте-36, и это создало некоторые проблемы.

Проезжаем мимо скромной гостиницы для бомжей, ночь – 1 марка. Спрашиваем, а если нет марки? Тогда бесплатно, говорит экскурсовод. «У нас северная страна, они могут простудиться, обморозиться и тогда их лечение встанет дороже.» Нас поразила идеальная чистота на





улицях, красочные автозаправки, ограничение скорости движения 120 км/ч, езда с включенными фарами, шведский стол, разброс цен в магазинах от мизерных до астрономических.

Но главное, что нас заинтересовало и что мы могли профессионально оценить, – это карты, ориентирование, клубы, система и роль государства в этом. Помню почти шоковое состояние, когда в первый день, в гостинице, в телефонном справочнике обнаружил 25-тысячные карты окрестностей Лахти. Прошло более 30 лет, а у нас этот масштаб, как минимум, ДСП (для служебного пользования). Фрагменты карт на остановках. А наше передвижение на автобусе с подробнейшей схемой города напоминало ориентирование на маркированной трассе. Нам подарили простейшие схемы мест отдыха (парки, скверы),

напоминающие панорамные рисунки. Особую зависть вызывало ориентирование в школьной программе. Более 30 лет, прошедших с той поры, нам не хватило на решение этого актуального вопроса. Обратили внимание на большое количество спортивных сооружений, даже в маленьких городах. Это, во-первых. Во-вторых, порадовало, что население их очень активно использует. Сейчас у нас есть попытки решить первый вопрос, но второй значительно сложнее.

Глава нашей делегации – Евгений Иванов, старший тренер ЦС «Буревестник», который был десять лет ответственным секретарем Центральной комиссии, а затем и Секции ориентирования СССР. Одна из причин успешной работы нашей делегации в том, что Евгений Иванович умел решать вопросы и

брать ответственность. В группе Игорь Плотке (Москва), из числа первых 12-ти человек, которым в 1967 году присвоено звание СВК. Никита Благово возглавлял ориентирование в Ленинграде с 1966 года. Людмила Худякова через семь лет организовала и возглавила ивановскую ДЮСШ. В местной прессе прошли публикации о нас. Главной сенсацией в них был наш коллега Китаев из Владивостока, так как для финнов этот город жутко далёкий, как Антарктида. В памяти совместные фотосъемки с представителем украинского ориентирования Валерой Глуценко и его занимательные истории. Так он принёс в УкрСовПроф приглашение на соревнования в Израиль. «Ты что, сдурел, у нас даже дипломатических отношений нет,» – сказали ему. «Соревнования проводятся в районе аэропорта «Бен-Гурион». Мы прилетим, отбегаем и сразу обратно,» – ответил он. Валера регулярно, несмотря на отказы, вновь и вновь приходил по этому вопросу. Начальство не выдержало: «Глуценко, вот тебе бесплатная путёвка в Индию, только отвяжись с этим Израилем».

Еще раз просматриваю фото «Финляндии-79». Панорамы городов, снятые с обзорных площадок. Оригинальные современные здания храмов, мотелей. Пейзажи, близкие к южно-уральским (озера, сосны, скалы). Но, пожалуй, главное – снимок группы с президентом ИОФ. На ней люди, внесшие значительный вклад в историю и развитие нашего замечательного вида спорта – ориентирования.

*Ю.В. Драков (Челябинск),
Почётный член ФСОР,
Судья Всесоюзной категории*



СПОРТИВНАЯ КАРТА ДОЛЖНА БЫТЬ ЧИТАЕМОЙ

Берн Мюрволд (Норвегия)

Даже у чемпионов мира бывает плохое зрение, и им требуются карты большего масштаба. 57-летний ориентировщик Йорген Мортенссон среди них. Ориентировщик из Модума, который становился чемпионом мира в 1991 и 1995 годах, и сегодня почти непобедим. Он по-прежнему выигрывает большинство гонок в возрастной категории «Мужчины, 55 лет», однако видит уже не так хорошо, как раньше.

- Сейчас у меня есть проблемы со зрением, – рассказывает наш собеседник.

- Мне бы хотелось, чтобы на большинстве соревнований были представлены карты в масштабе 1:7500. Слишком большое количество цветных пятен на карте приводит к тому, что все они сливаются в одно. Поэтому я за больший масштаб. С другой стороны, старая карта в масштабе 1:15000 с ограниченным количеством деталей зачастую может быть такой же хорошо читаемой, как и современная карта в масштабе 1:10000.

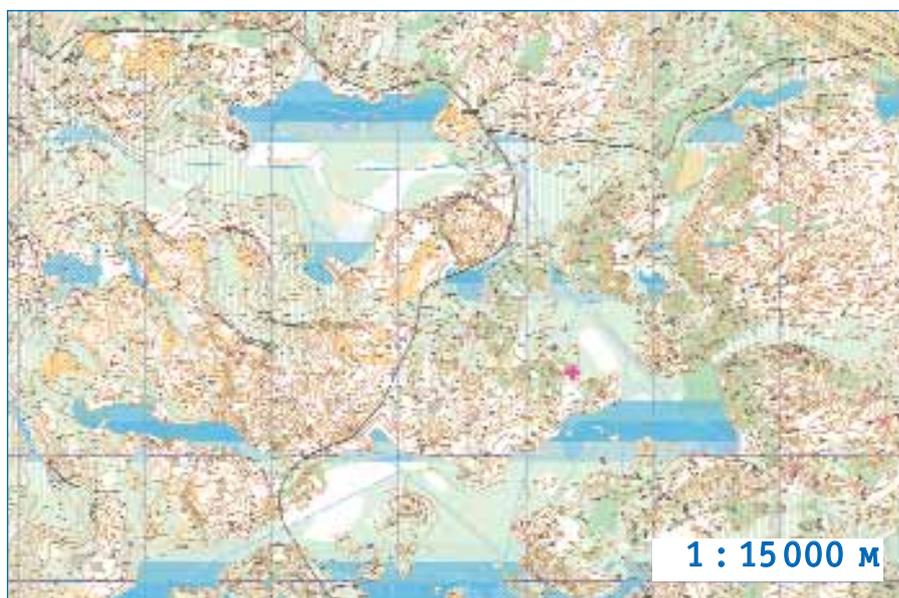
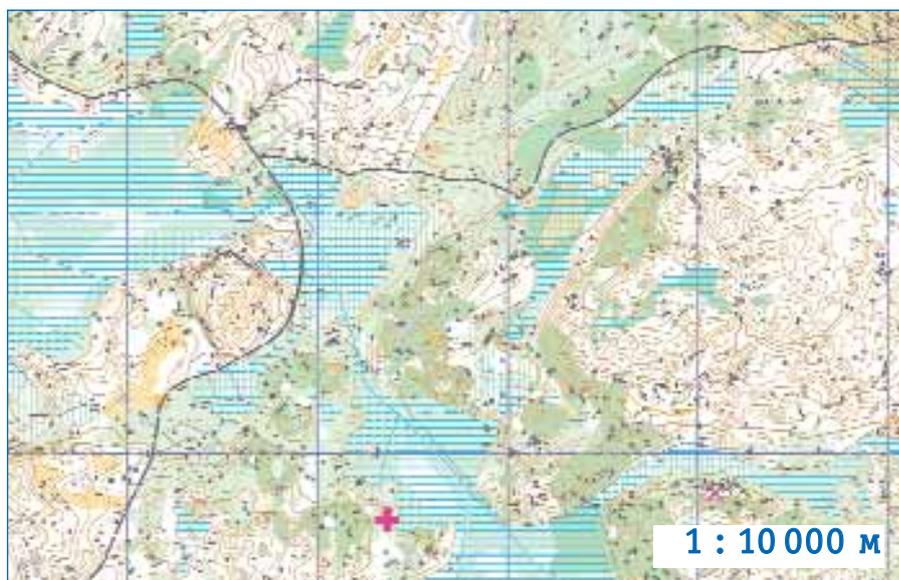
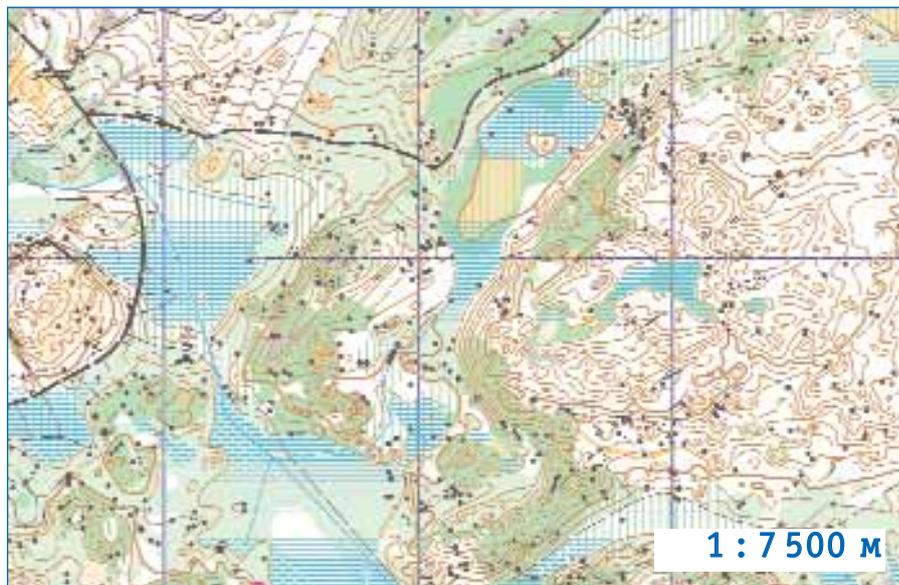
Необходимость использования лупы. Во времена моей молодости никто из профессионалов не бегал с лупой, – рассказывает Мортенссон. «Лупа для стариков», – говорили в прежние времена. Поэтому он был удивлён, когда им нужно было найти лупу для дочери Хайди, которая собиралась на сборы национальной сборной.

В среде нынешних ориентировщиков бегать с лупой не только приемлемо, но и распространено. Они бегают с лупой, чтобы читать карту. Но, по мнению нашего собеседника, это совсем странно. Карта должна быть читаемой.

- Либо надо увеличивать масштаб, либо снижать количество деталей на карте, – определенно настаивает Йорген Мортенссон.

Создал собственную лупу. Представитель спортивного клуба Халдена Туре Сандвик, выигравший золото и серебро чемпионатов мира, а также восьмикратный призёр соревнований Тиомила, стал одним из первых профессиональных ориентировщиков, который начал использовать лупу.

- Я видел несколько спортсменов из России, которые использовали лупу, и в 1999 году создал свою собственную лупу, потому как тогда была проблема



с читаемостью карты, – рассказывает Туре Сандвик.

Вместе с товарищем по клубу и экспертом по картам Мортемом Далбю они усовершенствовали эту лупу до той модели, которую позднее запустила компания «Сильва».

Размер А4. Другой авторитетный эксперт по картам, Лайф Рогер Хюлтгрэн, убежден, что карта не должна быть больше размера А4.

– На длинных дистанциях нужно чаще использовать масштаб 1:12500, потому как он позволяет лучше читать карту, чем масштаб 1:15000, – говорит Хюлтгрэн.

– На сегодняшний день мы не дадим старикам определять дальнейшее развитие, – заявляет Андерс Фоссей, однако добавляет:

– Когда 40-летние спортсмены завершают свою карьеру, потому что они не видят карту, – это для нас проблема. Тогда мы теряем тех, кто разрабатывает тренировочные дистанции, мы теряем лидеров, мы теряем костяк команды – энтузиастов и вдохновителей.

Карты в доступе за день до соревнований. У Андерса Фоссей, специалиста по картам, имеющего собственную картографическую фирму, есть ещё один практический совет для

тех ориентировщиков, у которых есть проблемы со зрением и, соответственно, с чтением карты.

– Выньте карту из пакета, сфотографируйте её и увеличьте до того масштаба, когда вы сможете отчётливо её видеть. Почему бы организаторам не выкладывать карты в формате pdf за день до начала соревнований, – задается вопросом Фоссей. – Тогда спортсмены смогли бы распечатать карты в том масштабе, в котором они хотят.

*По материалам журнала
«Valvang».*

Перевод Аллы Мишиной

СПАСЕНИЕ ОРИЕНТИРОВЩИКА-ВETERАНА

После небольшой совместной разминки с одноклубниками Томми Эриксон вышел на тренировочную пробежку, но в лесу у 65-летнего ориентировщика на 20 минут остановилось сердце.

– Меня спасли только счастливые стечение обстоятельств и своевременная помощь, – рассказывает Томми.

Томми Эриксон далеко не последний человек в шведском ориентировании. В 1984 году, например, он вместе со своим клубом «Туллинге» победил на «Тиомиле». Годом позже он начал работать в Федерации спортивного ориентирования Швеции. Много лет он был тренером национальной сборной, а сейчас участвует в подготовке и организации главных соревнований.

Однажды апрельским вечером Томми, как всегда, отправился в клуб на тренировку.

– Последнее, что я помню, это как я переодеваюсь у себя дома в Туллинге. После этого – провал в памяти. Очнулся я уже на больничной койке, меня должны были везти на МРТ, – рассказывал Томми две недели спустя.

Во время пробежки спортсмен отделился от группы где-то в километре от штаб-квартиры клуба и вскоре после этого упал на землю.

В тот день Виктория Беклунд прогуливалась в лесу неподалеку. Она-то и услышала странный звук, прибежав на который, увидела лежащего на земле, хрипящего человека. Виктория позвала на помощь ориентировщиков, которых видела незадолго до этого, потом вспомнила про телефон и выз-

вала скорую. А ориентировщики стали звать некую Барбру.

Оказалось, звали они бывшую чемпионку мира в эстафете Барбру Лённквист, и дело, конечно же, не в том, что она чемпионка, а в том, что она еще и медсестра.

– Когда я прибежала, Томми уже начали оказывать первую медицинскую помощь. Было очевидно, что у него острая сердечная недостаточность. В таких экстренных ситуациях думать некогда. Надо действовать, и мы все вместе отлично сработали. Вызвали скорую, сделали непрямой массаж сердца и искусственное дыхание.

Первую помощь Томми оказывали впятером. Однако несчастный случай произошел в лесу, и скорая долго не могла проехать к месту, где упал Томми.

Многолетний одноклубник Томми Пер-Арне Форсберг, увидев, что с другом случилось беда, решил, что не будет мешаться тем, кто оказывает ему помощь, и поспешил к завалу на дороге, через который никак не могла проехать скорая. Завал уже начали разбирать, песок разгребали руками и ногами, а вдоль дороги цепочкой выстроились люди, чтобы показать водителю скорой, куда надо ехать.

Врачи были на месте через 20 минут после вызова и снова запустили сердце Томми с помощью дефибриллятора.

Обследование показало, что у Томми была аритмия, вызвал которую шрам, оставшийся после микроинфаркта, который случился летом 2015 года. Чтобы этого не повторилось, Том-

ми имплантировали в грудь ИКД (имплантированный кардиовертер-дефибриллятор). Прибор сам определит сбой в работе камер сердца и, если будет нужно, даст разряд тока.

– Вы не боитесь, что приступ может повториться?

– Я думал об этом и понял, что не боюсь. Надо жить, пока живется. Я даже рад, что мне установили эту штуку, мне с ней жить всю жизнь.

После этого случая в клубе «Туллинге» снова задумались о том, чтобы приобрести собственный дефибриллятор. Стоит один такой прибор порядка 16 тысяч крон.

– Несколько лет назад мы купили два дефибриллятора для «Тиомилы», «25манна» и «Луффарлиган». На этих соревнованиях они теперь есть всегда. А то, что случилось с Томми, лишнее раз доказало, что дефибрилляторы нужно регистрировать. Уже потом мы узнали, что один аппарат находился в ледовой арене неподалеку, но он не был нигде зарегистрирован, и тогда мы о нем не имели понятия. Но теперь его внесли в общий реестр, – говорит Пер-Арне Форсберг.

Курсы первой медицинской были в «Туллинге» и раньше, но после случая с Томми там провели дополнительные занятия.

– Мы убедились, что такие занятия нужны. После остановки сердца выживают всего 20% пациентов. Слава Богу, на этот раз все обошлось, – говорит Барбру Лённквист.

– Я невероятно благодарен всем, кто мне помог. Они спасли мне жизнь, – говорит Томми.

УПРАЖНЕНИЯ, КОТОРЫЕ ДЕТИ ЗАХОТЯТ ВЫПОЛНЯТЬ С НОВА И С НОВА

Советы Понтуса Функе (Швеция)

Подходит к концу очередной сезон, а значит, уже пора готовиться к следующему. Когда составите расписание на год и определитесь, на какие соревнования и сборы вы поедете со своими подопечными, не забудьте поинтересоваться у них, какие упражнения им больше всего понравились в этом году. Если в следующем году вы хотите попробовать что-то новое, могу предложить четыре упражнения: два из них понравились мне, а два – моим воспитанникам.

Без контрольных пунктов. Это упражнение хорошо тем, что требует минимум подготовки. Вам нужно проложить дистанцию, обозначить на карте 5-10 контрольных пунктов (уровень сложности зависит от уровня подготовки ваших детей и длины трассы). Оборудовать контрольные пункты на местности, как следует из названия, не нужно. Призмой каждого из ваших КП будут сами дети.

Это упражнение можно видоизменять в соответствии с вашими потребностями и пожеланиями. Вот лишь два возможных варианта.

Вариант 1. Дети делятся на две команды (по 3-4 участника в каждой). Команды соревнуются друг с другом следующим образом: тот, кто первым прибежит на контрольный пункт, получает 3 очка; пришедший вторым – получает 2 очка, пришедший третьим – 1 очко. Тот, кто прибежит последним, приносит своей команде минус 1 очко. Команда, набравшая большее количество очков, побеждает.

Все участники стартуют одновременно и бегут к первому КП. Тот, кто прибежит туда раньше всех, останавливается и ждет остальных (ошибаться нельзя), становясь, таким образом, «живым» контрольным пунктом. Когда все будут в сборе, нужно сосчитать, сколько очков заработала каждая команда, а затем точно так же бегать до второго КП и т.д.

Если силы участников неравны, их следует уравнивать: пусть участники послабее уходят на дистанцию раньше, а те, что посильнее, отправляются в погоню чуть позже. Тут можно поэкспериментировать, чтобы сделать упражнение максимально увлекательным для всех участников.

Вариант 2. Бегать от одного КП до другого следует группами – с кем-нибудь из детей во главе. Вместе с группой бежит кто-нибудь из тренеров и помогает детям в случае необходимости.

На каждом КП у группы меняется лидер – таким образом, у каждого из ваших

подопечных будет возможность определить маршрут следования до следующего КП и показать свои навыки ориентировщика.

Конфеты. В начале осени мне довелось несколько раз проехать мимо поля, на котором было разложено собранное в тюки сено, и я подумал: а ведь здесь можно провести тренировку.

Сказано – сделано. Сначала сфотографировал поле, не выходя из машины, а потом выехал на разведку на велосипеде.

Тюки сена в этом упражнении и стали «конфетами», а на карте я их обозначила значком «камень».

Для упражнения я составил шесть дистанций разного уровня сложности с разным количеством контрольных пунктов.

Я установил электронные КП на «конфетах», а в описании дистанции указал, с какой стороны нужно искать. Упражнение всем понравилось, и мы даже хотели повторить его через неделю, но к тому моменту фермеры сено уже убрали...

Три трассы. У моих детей это самое любимое упражнение. Да и мне оно нравится – еще и потому, что в ходе упражнения дети сами развешивают и собирают призмы контрольных пунктов.

Для этого упражнения необходимо составить три дистанции нужного вам уровня сложности с одним общим стартом. Маршруты должны быть приблизительно одинаковой протяженности, и на их прохождение должно уходить приблизительно одинаковое количество времени.

На каждой карте должна быть указана всего одна дистанция. На старте каждой группе участников (групп должны быть, по меньшей мере, три) выдается одна карта.

Каждая из групп уходит на свою дистанцию и устанавливает на ней кон-

трольные пункты. Устанавливать КП участники каждой из групп должны по очереди. Вернувшись со своей дистанции, группы меняются трассами. А потом проходят и третью трассу, попутно собирая призмы.

Контролировать ход упражнения должны трое взрослых (или, как вариант, кто-то из старших детей): они должны следить за тем, чтобы участники правильно развешивали призмы и не собирали их, если еще не все прошли дистанцию.

Вниз с горы. Тут все просто. Участники этого упражнения проходят дистанцию, которая начинается на вершине холма и ведет к его подножью. Однако чтобы сбежать вниз с горы, на нее сначала надо взобраться. Карту участники получают на финише и бегут с ней на старт, откуда и начинается прохождение маршрута.

Чтобы участники не мешали друг другу, мы обычно готовим для упражнения от трех до пяти дистанций. Штриховой линией на карте обозначается путь на гору, на местности – он размечен флажками. Пройдя одну дистанцию, участник получает новую карту с новым маршрутом и снова бежит на старт. Дистанции могут быть относительно сложными, поскольку участникам достаточно бежать под гору, чтобы найти правильное направление.

Такие упражнения, где нам, тренерам, не нужно самим устанавливать на местности контрольные пункты, не только экономят наше время, но и многому учат детей.

Если дети научатся сами устанавливать КП, со временем они могут научиться и сами – при помощи старших товарищей – составлять упражнения, а потом, когда подрастут, будут помогать с упражнениями и установкой КП для маленьких.





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 - габриольный и световой
- размеры 98 x 46 x 22 мм
- вес 52 грамма

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
- малый, травмобезопасный
- крепление на палец

Карточка участника (чип) "Adventure card"

- емкость - 122 отметки
- срок службы 5-10 лет
- время отметки менее 0,1 секунды
- дополнительное подтверждение отметки - сигнал на карточке
- Bluetooth радио
- возможность бесконтактной отметки
- оптически и физически защищено
- начало производства - 2016 год

www.sportssystem.ru
www.sfr-system.com

sfr-system@mail.ru

skype: sfr-system

3490 руб.

300 руб.



СПОРТИВНАЯ ЭКИПИРОВКА