



Меня всегда перед стартом охватывает волнение. Оно не прошло с годами, хотя я уже давно бросил большой спорт и соревнуюсь под девизом: "Главное участие!"

Через три минуты старт по спортивному ориентированию. Впереди 9,5 километров по сильно пересеченной заболоченной местности с двенадцатью хорошо укрытыми контрольными пунктами.

Поначалу мое новое спортивное амплу казалось мне несolidным и малоинтересным: погулял не спеша по лесу с компасом и картой два-три часа, подышал чистым лесным воздухом, пришел к финишу, посидел у костра, попил чайку – разве плохо?

Но постепенно, раз за разом, а точнее, старт за стартом, я начал понимать, что это не просто развлечение, но и спорт, где необходима выносливость, знание топографии, умение быстро ориентироваться во время движения и многие другие качества, крайне необходимые для этого вида спорта. Но не смотря ни на что, он доступен каждому и им можно заниматься круглогодично. А как это важно в наше напряженное, стремительное, полное стрессов время.

Я еще не подыскал для себя подходящий термин, который наиболее бы точно характеризовал этот вид спорта. Это сочетание ходьбы с бегом плюс короткие остановки для уточнения азимута, корректировки направления и определения местонахождения. Я еще не большой знаток в теории ориентирования и мне трудно выражать свои мысли на профессиональном языке этого вида спорта. Иногда смотришь на карту... тропы, а на местности их две, и обе похожи по очертанию. Получается на карте одно, а на местности сразу и не разберешь, в чем дело. Конечно, здесь нужен опыт, знание и даже своеобразная интуиция.

За минуту до старта судьи выдают карту с нанесенными контрольными пунктами. И вот за эти 60 секунд нужно определить свое место на карте, скорректировать маршрут на первый контрольный пункт.

Пять, четыре, три, два, один – марш. Первый контрольный пункт я нахожу быстро, хотя он и стоял далеко от старта в заросшем мелком кустарнике и довольно плохо просматривался с трех сторон.

Шесть КП я взял точно, без особых трудностей и провалов. Шел на хорошем спортивном подъеме. А перед седьмым КП вдруг, как говорят ориентировщики, "загулял". Вроде необходимое расстояние прошел и микро-рельеф налицо, но нет корча, возле которого должен стоять КП. Походил по кругу. Нет

ВПЕРЕД ЧЕРЕЗ "НЕ МОГУ"

Исповедь человека на девятом десятке

Сергей Федорович Илюшин, защитник Ленинграда, мастер спорта по легкой атлетике, призер чемпионата СССР по бегу с барьерами, один из московских патриархов, который и сейчас работает инструктором физкультуры, и это в 80 лет! (Очерк о Сергее Федоровиче опубликован в журнале "Азимут" №3, 1998 г.)

корча. И здесь "потерял карту", не в буквальном смысле, а в том, что не могу определить свое местонахождение – потерял привязку.

Полное неведение, где я. Ничего не могу понять и не могу ни к чему привязаться. Полное затмение. Остановился, стал корректировать карту. Но все равно не могу понять, где я нахожусь. "Думай, думай, – твержу я себе. – Вот дорога, ты по ней шел, свернул по тропинке вправо. Вот развилка двух троп. Мне нужно по левой. Все, пойду по этой тропке, на карте она есть".

Но опять на карте тропка, а на местности нет. Черт возьми, надо еще раз вернуться к развилке троп. Иду медленно, оглядываюсь по сторонам. Еле заметная тропка, свернул на нее. Она должна вывести на просеку метров через 100. Нет просеки! Иду дальше... встал. Все.

Надо снова вернуться на развилку двух троп. Взял точный азимут, измерил расстояние и напрямик по азимуту через бурьян, через заросли крапивы. Только не сбиться с азимута. А время идет, впереди еще столько КП...

Но вот, наконец, мой седьмой контрольный пункт. Дошел я все-таки до тебя, 30 минут искал, ноги в кровь сбил, одежду порвал. Метров 50, наверное, я ушел от него в сторону. И как только я мимо него прошел? Казалось, целую вечность искал. И ямку, что на карте не приметил, и на муравьиную кучу не обратил внимание. Три раза мимо проходил. Тщательно выверяя маршрут и уже не спеша, точно вышел к болоту, где в самом центре стоит следующее КП. В 600 метрах от этого контрольного пункта в овражке расположилось еще одно КП.

На карте подъем, затем крутой спуск и дальше заболоченность. На высотку вышел прямо в лоб, но спуск оказался очень крутым. С ходу вошел в заболоченную местность и, не заметив ямы, по пояс угодил в вонючую мерзкую жижу. Вылезая на сухое место, отряхнулся, счистил с одежды и тела прилипшую грязь. И дальше... в путь.

Меня догоняет караван, я пристраиваюсь к нему, бежим не быстро, каждый смотрит на карту, чувствуется, что бегут ребята опытные. В караване легче, можно немного отдохнуть. Нет беды, если отвлечешься от карты и отстанешь от каравана. Беда только в том, что можешь потеряться.

На КП вышли почти одновременно. Боже мой, еще бы до одного продержаться. Но ноги тяжелеют, дышать становится труднее, такое ощущение, что сердце готово вырваться из груди, разорваться на мелкие кусочки... начинаю задыхаться, но нужно терпеть. Как часто в спорте приходится преодолевать усталость, переносить жару, терпеть боли ушибленной ноги... терпеть, терпеть через немоготу.

Это огромное и нужное качество приобрета-

ется только в спорте, и оно часто необходимо в жизни. И я терпел. Зачем? Для чего?

В таком беге какой-то чужой голос аккомпанировал моим уставшим ногам, моему изнеможенному телу. В глазах потемнело, но я продолжал бежать, несмотря ни на что.

Выбежали на широкую песчаную дорогу. Все остановились разом, молчаливо перебросились взглядами друг с другом. Пошли левее. И вот я не выдержал. Постепенно увеличивается дистанция между караваном и мною. Я терял беговой контакт. По своему многолетнему опыту я-то знал, что это обозначает – потерять беговой контакт. Дышать уже почти невозможно, какая-то неведомая сила сжала мое горло, сдавила грудь. Караван скрылся в зарослях. Я перешел на ходьбу.

Конечно, трудно тягаться с молодыми, они в три раза моложе меня. Я вновь потерял привязку и, чтобы ее восстановить, пришлось затратить значительное количество времени. Но в конце концов определился и пошел на взятие КП.

Усталость все больше и больше овладевала мной, ком тошноты подкатил к горлу, затушилось в голове. Я уже с большими огрехами шел по трассе. Почему-то вдруг лесная дорога показалась мне заросшей просекой. Поэтому я никак не мог найти тропинку среди густых зарослей. Я терял контроль за своими действиями. Уже несколько раз обращался к пробегающим мимо меня спортсменам: "Подскажите, ради Бога, где я", – хрипел я им вдогонку.

За то, что я пренебрег правилом: "Беги не быстрее, чем думает твоя голова", – я сильно поплатился. Смертельная усталость сковала мое тело. Я уже не понимал, где я нахожусь. Мне казалось, что я никогда не выйду из этого леса, чащоб и болот. Мне хотелось лишь одного: поскорее выйти на дорогу и доплестись до любого ориентира или кого-нибудь встретить и попросить помощи.

Непонятный, дикий, леденящий страх сжал мое сердце. Каждое его судорожное сокращение жгучей неясной болью отдавалось в моих суставах. Я остановился. Спазмы от жары и усталости сдавили горло. Оводы раскаленными иглами впивались в кожу. Было одно желание – лечь и не вставать, не вставать больше никогда. Я выдохся.

Однако в эти минуты я сумел найти где-то глубоко затаенные в себе резервы, стянул с себя этот неподдающийся усилиям воли дурман. В таких критических ситуациях я всегда твердил про себя золотое правило спорта, да и всей моей жизни: "Вперед, через не могу!"

Так, покачиваясь, я вошел в финишный коридор.

Сергей Илюшин,
инструктор физкультуры ЦНИИТмаш,
Москва