

# Чемпионат Мира среди ветеранов по спортивному ориентированию на лыжах.

## Финляндия 2004 год.

Да Наконец наступили времена, когда в Финляндии можно съездить легко и приятно. За последние несколько лет отношение к русским заметно изменилось. Это ощущается уже в посольстве. К примеру, визу на выходные дни Вы можете получить даже без приглашения, конечно, если вызовете доверие своим видом, разговором и анкетными данными.

Итак, Финляндия нас встретила ледяными дорогами. Практически, зимой здесь чистого асфальта не бывает; где-то лед тоньше, где-то толще, иногда прозрачный так, что его можно принять за чистое покрытие, но всегда лед. Посыпается гранитной крошкой очень редко, обычно в городах перед светофорами.

Вуокатти – это спортивная деревня, каких в Финляндии много. Здесь и состоялись Чемпионаты Мира среди юниоров и ветеранов, а также юношеский Чемпионат Европы. Возникают такие курорты обычно вокруг какой-нибудь горы – Тунтури или Ваара. Горнолыжные трассы и трассы для беговых лыж всегда освещенные, трамплины, отель, коттеджи, спортивный центр с бассейном – обычный набор для таких мест. Здесь к этому добавлен тоннель, где можно покататься летом на лыжах. Но дороговато, поэтому мы поселились в 20 км в коттедже за 7,5Е в день на человека. Все удобства: кухня с утварью, стиральная машина, сауна, TV, камин, душ. Рядом двухкилометровая освещенная трасса, подготовленная ратраком. Озеро. И тишина! Многие русские ездят сюда приезжают отдохнуть или работать из Костамушки.

День полигона выдался морозным. В секретариате были серьезно обеспокоены предстоящим похолоданием, ведь по правилам нельзя проводить старты в мороз ниже 20С. Все-таки непонятно по каким соображениям ИОФ назначает сроки соревнований: то в Болгарии назначает соревнования на март, а там и в январе-то снега нет, то почти у полярного круга проведут в январе, хотя здесь морозы ниже 20С не редкость.

Может, рассчитывали в трубе провести ориентирование? А сетка на полигоне, прямо скажем, не богатая и очень похожа на сетку первого дня. Видимо

финны долго над ней думали. Но придаться не к чему. Как и положено, классическая дистанция ставила перед участником задачи выбора пути, но только для тех, кто изучил профили лыжных трасс вокруг сопки, она была более решаема. Вид с вершины также был очень красив, но кроме этого написать про дистанцию больше нечего. Из 26 русских ветеранов порадовали Т. Барсукова – 3 место и М. Малова – 2 место.

В день отдыха температура опускалась ночью по 30С. Утром пришлось дизель нашего автобуса «прикуривать» от машины хозяина коттеджа. Он долго не мог понять, почему мы не прогреем мотор от розетки, даже удлинитель принес. Съездили в город Соткомо, походили по магазинам. Если в России цены на продукты будут продолжать расти, то продукты будем закупать в Финляндии. Разница процентов 15-20, а яблоки, помидоры, кофе заметно дешевле здесь.

В день спринта погода стала потеплее (как они это сделали?). Сетка неплохая, но на спринте много ли отыграешь? Ведь награждение идет по сумме времен-двух дней. Интересно, чья это умная идея? В общем, на всю ветеранскую сборную одно серебро у Марии Маловой.

В третий день погода-курорт. Болели за юниоров как могли, они достойно защищали честь России Молодцы!

А что ветеранские эстафеты? Писать неприятно. Засудили 1 место команде И.Звонцов, А. Бородулин, С. Черных (Н40). Некоторые вообще не смогли обнаружить свои результаты, другие как бы раздвоились и бежали сразу в двух командах. Из реальных результатов-3 место команды С.Соколова, В.Фершалова, Т.Барсукова. И это слабое утешение нашим ветеранам. А эстафетные дистанции были зрелищные, с красивым выкатом из-под трамплинов по горе приземления. Это был рекордный чемпионат по количеству участников – 387! Естественно за счёт финнов –316. Ну ладно, Вуокатти это еще не вся Финляндия, все равно приеду сюда побегать и отдохнуть. А с финнами встретимся в нейтральной стране Швейцарии в следующем году. Кстати, поездка нашей группе обошлась всего по 174Е без питания и поезда. И это был, наверное, один из самых дешевых чемпионатов, в отличие от предстоящего. Жаль, что на нем так мало было ветеранов из России.

Сергей Черных  
г. Химки Московская область

## Пожалейте «стариков»

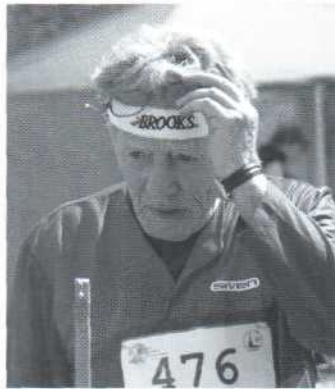
Существуют рекомендации, по которым с возрастом дистанции должны быть более короткими. Это действительно так, но до какой степени?

Переходя в старшие группы (М60 и старше), ориентировщики сталкиваются с проблемой слишком коротких, на наш взгляд, дистанций (2,5-3,5 км), а весенняя дистанция в Воронеже у женской группы была вообще 1,2 км!

Проблема состоит в том, что короткая, зачастую несложная дистанция заставляет бежать слишком быстро. Что такое слишком быстро – все мы знаем. В рекомендациях к оздоровительному бегу укоренились понятия максимальной и оптимальной частоты сердечных сокращений (ЧСС) в зависимости от возраста занимающегося. Ориентирование – занятие увлекательное и азартное, и, конечно же, ориентировщики превышают эти рекомендации. Потому не следует организаторам усугублять это обстоятельство, предлагая короткие и простые дистанции, где надо не столько ориентироваться, сколько бежать из последних сил. Нормативы по параметрам дистанций были приняты в годы, когда в старших группах состояли люди, пришедшие в наш спорт в немолодом возрасте, не все были достаточно подготовлены.

Ныне значительно повысилась физическая подготовка, среди ветеранов немало бывших мастеров и кандидатов в мастера спорта. Многие и сейчас заявляют на соревнованиях в этих званиях, и предлагать им «классическую» дистанцию на 32 мин (как это было на Чемпионатах России в Твери и в Алоле) просто не серьезно. Да и досадно ехать за сотни верст и тратить деньги, чтобы полчаса побегать.

На одной из недавних многодневок и беседе на эту тему организаторы ответили: «Нам трупы не нужны», – и предложили в М65 дистанцию в 3,6 км, из



Г.В.Шур  
председатель Совета ветеранов ФСО России

которых от последнего КП до финиша – 500 м по дороге. Трупы не нужны, но если будут, пусть валяются на дороге. Интересно было бы изменить ЧСС у финиширующих.

На вопрос: «Какие дистанции вы предпочитаете?» только один ветеран (М70) ответил, что ему все равно, все остальные (из разных мест страны) предпочли бы более длинные и более сложные. Не зря ветераны стараются не пропускать

соревнования с действительно классическими дистанциями. Так в Чемпионате Москвы на классической (Б-9 км) и удлиненной (14 км) дистанциях принимали участие многие ветераны из старших групп (вплоть до М75 и Ж70), и они не были последними в протоколе.

На наш взгляд, примером мог бы послужить Чемпионат Мира в Чехии в 1998 г. Возьмем группу В, в которую вполне по силам попасть и нашим ветеранам:

- М60В – 5500 м, Н 220 м, 12 КП;
- М65В – 4890 м, Н 180 м, 10 КП;
- М70В – 3940 м, Н 130 м, КП.

А в группе М80 дистанция была – 3480 м, Н 105 и 9 КП.

Вот это классика!

А. Таранин (М65), Москва

Размышления после зимних стартов

Если внимательно изучить параметры дистанций зимних чемпионатов мира среди юниоров, ветеранов и юношеского чемпионата Европы, то и размышлять нечего. Где вы видели у нас в стране такие дистанции для ветеранов? А в Финляндии они были не на равнине парка «Кусково», а на очень приличном рельефе. Мы жалеем наших ветеранов, и это хорошо. Но, выйдя на старт, они стремятся к победе, в них не угас дух соперничества.

Так, что господа хорошие: замы по СТО (спортивно-техническому обеспечению) и даже по «двести», начальники дистанций и их помощники, готовившие трассы для ветеранов от 30 до 85 лет, – прежде чем сядете за карту и начнете планировать, загляните в эту таблицу и «пожалейте» нас. Не для себя прошу, для ветеранского сообщества. Уверен, благодарность вам обеспечена.

