

МАТЧ ВЕТЕРАНОВ В СЕВАСТОПОЛЕ

9-14 июля 2015 г. в районе города Севастополь прошли Всероссийские соревнования по спортивному ориентированию для спортсменов среднего, старшего и пожилого возраста. На эти соревнования съехались спортсмены из двадцати восьми регионов нашей страны. Для проведения соревнований был выбран район урочища «Ласпи». Этот район знаменит чистым морем, прекрасной природой, а также здесь каждый участник может выбрать для себя жилье различного ценового диапазона и уровня комфортабельности. Для полевого размещения был выбран кемпинг «Гераклея», находящийся на берегу моря.

Ветеранским соревнованиям предшествовало проведение традиционного местного открытого турнира «Севастопольское лето-2015», что позволило спортсменам в спокойной обстановке включиться в режим соревнований и привыкнуть к незнакомой местности и новым картам. Карты для соревнований «Севастопольское лето» и «Матч ветеранов» ис-

пользовались разные, но на похожих местностях и с одинаковым масштабом 1:5000 или 1:10000.

Из-за предполагаемой жары старт соревнований предварительно планировался на 8:00. Это создавало много проблем участникам и организаторам, но в связи с тем, что прогноз погоды накануне соревнований обещал дожди, старт был перенесен на 10:00, о чем участники были заранее предупреждены в бюллетене №3, программке соревнований и на комиссии по допуску. К сожалению, прогноз погоды был не совсем корректен. Дневные соревнования встретили прибывших спортсменов жарой.

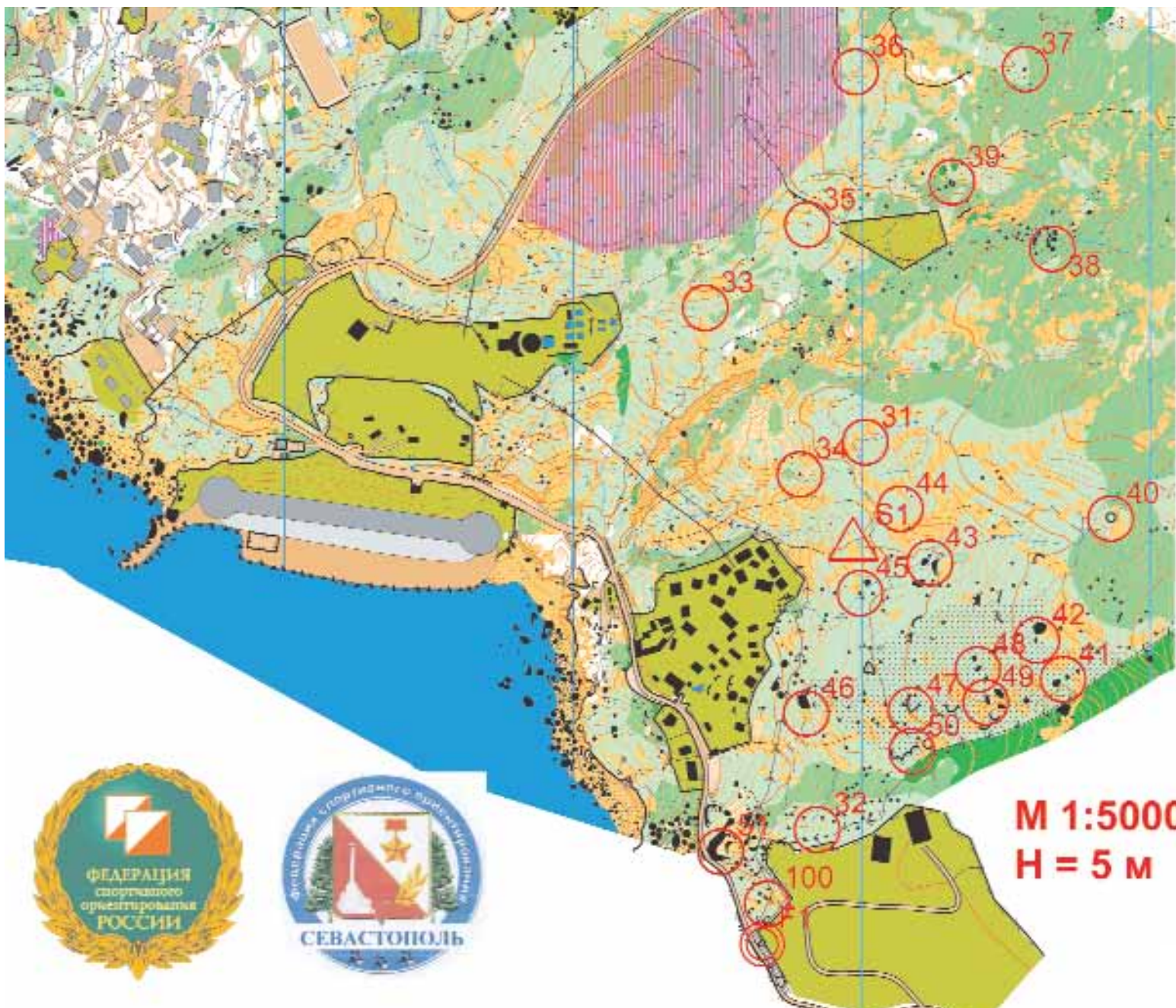
Также огорчило малое число приехавших на соревнования спортсменов-ветеранов.

Одной из причин, на наш взгляд, являлась удаленность и сложность дороги до соревнований. Были и другие причины, их я коснусь позже.

Соревнования начались с ночного ориентирования. Ветераны стартовали с

нижних ворот кемпинга «Гераклея», а финишировали у верхней калитки кемпинга. Дистанции были короткие, но с большим количеством КП. Жители ближайших отелей и болельщики могли наблюдать множество огоньков, движущихся по скалам окрестных гор.

Лучше всех с ночными приключениями в своих группах справились: у мужчин – М30 Ерохин Александр (Орловская область), М35 Адамлюк Андрей (город Севастополь), М40 Каськов Сергей (Воронежская область), М45 Архипов Владимир (город Москва), М50 Морозов Виталий (Калужская область), М55, Никулин Александр (Архангельская область), М60 Гордик Александр (Белгородская область), М65 Копейкин Владимир (Тверская область), М70 Зинович Степан (Краснодарский край), М75 Попов Анатолий (Белгородская область); у женщин – Ж30 Хабарова Юлия (Краснодарский край), Ж35 Кондратьева Татьяна (город Севастополь), Ж45 Тутынина Ольга (Смоленская область), Ж50 Данильченкова





Ольга (город Москва), Ж55 Никулина Галина (Архангельская область), Ж60 Добрая Галина (Краснодарский край), Ж65 Балычева Александра (Курская область).

На следующий день соревнования проходили в семи километрах от центра соревнований на мысе Сарыч. Спортсмены добирались на место старта как своими силами, так и специально организованным для них транспортом. Местность сложная из-за насыщенности ориентирами и отсутствия дорожно-тропинной сети. Масштаб карты непривычный для лесного ориентирования 1:5000. При планировке дистанций учитывалась различная физическая и техническая подготовка спортсменов-ветеранов. Победителями в своих группах стали: у мужчин – М35 Давкуш Александр (Республика Крым), М40 Тихонов Сергей (Республика Чувашия), М45 Архипов Владимир (город Москва), М50 Прокофьев Александр (город Севастополь), М55 Латышев Сергей

(Омская область), М60 Саттаров Ринат (Краснодарский край), М65 Егоршин Сергей (Нижегородская область), М70 Хмелев Юрий (Владимирская область), М75 Попов Анатолий (Белгородская область), М80 Гунько Александр (Свердловская область), М85 Вишняков Николай (город Санкт-Петербург); у женщин – Ж30 Никулина Ольга (Воронежская область), Ж35 Кондратьева Татьяна (город Севастополь), Ж40 Полякова Наталья (город Москва), Ж45 Волошина Ольга (Курская область), Ж50 Данильченко Ольга (город Москва), Ж55 Девятова Любовь (Краснодарский край), Ж60 Пестовских Вера (Свердловская область), Ж65 Балычева Александра (Курская область), Ж80 Гунько Галина (Свердловская область).

Второй день соревнований проходил в четырех километрах от центра соревнований, в урочище «Ильяс Кая». Местность резко отличалась от предыдущих дней соревнований. Взрослый буковый лес с хорошей проходимостью, наличие

дорожно-тропинной сети, много камней и скал позволяло ветеранам проявлять все свои лучшие качества. Победителями в этот день в своих группах стали: у мужчин – М30 Никулин Денис (Воронежская область), М35 Седов Сергей (город Севастополь), М40 Тихонов Сергей (Республика Чувашия), М45 Архипов Владимир (город Москва), М50 Морозов Виталий (Жалужская область), М55 Грибанов Александр (Воронежская область), М60 Саттаров Ринат (Краснодарский край), М65 Егоршин Сергей (Нижегородская область), М70 Зинович Степан (Краснодарский край), М75 Лукин Герман (Белгородская область), М80 Гунько Александр (Свердловская область), М85 Вишняков Николай (Санкт-Петербург); у женщин – Ж30 Хабарова Юлия (Краснодарский край), Ж35 Смирнова Светлана (Нижегородская область), Ж40 Микрюкова Надия (город Москва), Ж45 Волошина Ольга (Курская область), Ж50 Белозерова Надежда (Курская область), Ж55 Ишанова Ольга (Волгоградская область), Ж60 Пестовских Вера (Свердловская область), Ж65 Балычева Александра (Курская область), Ж80 Гунько Галина (Свердловская область).

Третий, последний, день соревнований проходил в непосредственной близости к центру соревнований, в урочище «Ласпи». Ветераны стартовали с общего старта. Местность и большое количество КП быстро «рассеяли» участников после старта. Победителями в своих группах стали: у мужчин – М30 Никулин Денис (Воронежская область), М35 Давкуш Александр (Республика Крым), М40 Клилин Михаил (Республика Удмуртия), М45 Каськов Александр (Самарская область), М50 Прокофьев Александр (город Севастополь), М55 Грибанов Александр (Воронежская область), М60 Рычков Владимир (Свердловская область), М65 Копейкин Владимир (Тверская область), М70 Хмелев Юрий (Владимирская область), М75 Лукин Герман (Белгородская область), М80 Гунько Александр (Свердловская область), М85 Вишняков Николай (город



Санкт-Петербург); у женщин – Ж30 Никулина Ольга (Воронежская область), Ж35 Кондратьева Татьяна (город Севастополь), Ж40 Полякова Наталья (город Москва), Ж45 Тутынина Ольга (Смоленская область), Ж50 Белозерова Надежда (Курская область), Ж55 Байкова Ирина (Республика Башкортостан), Ж60 Налетова Татьяна (Волгоградская область), Ж65 Балычева Александра (Курская область), Ж80 Гунько Галина (Свердловская область).

В общем зачете по сумме трех дней в своих группах победили: у мужчин – М30 Никулин Денис (Воронежская область), М35 Седов Сергей (город Севастополь), М40 Тихонов Сергей (Республика Чувашия), М45 Архипов Владимир (город Москва), М50 Морозов Виталий (Калужская область), М55 Латышев Сергей (Омская область), М60 Саттаров Ринат (Краснодарский край), М65 Копейкин Владимир (Тверская область), М70 Хмелев Юрий (Владимирская область), М75 Лукин Герман (Белгородская область), М80 Гунько Александр (Свердловская область), М85 Вишняков Николай (город Санкт-Петербург); у женщин – Ж30 Никулина Ольга (Воронежская область), Ж35 Смирнова Светлана (Нижегородская область), Ж40 Микрюкова Надия (город Москва), Ж45 Волошина Ольга (Курская область), Ж50 Данильченко Ольга (город Москва), Ж55 Девятова Любовь (Краснодарский край), Ж60 Налетова Татьяна (Волгоград-

ская область), Ж65 Балычева Александра (Курская область), Ж80 Гунько Галина (Свердловская область).

Все участники остались довольны: картами, дистанциями, местностью. Всю накопившуюся усталость спортсмены «сняли» купанием в чистом море.

На награждении участник из г. Тверь Копейкин Владимир порадовал всех стихами, посвященными этим соревнованиям.

Участники разъезжались, кто домой, кто на тренировочные сборы в г. Алушта, кто на следующие соревнования, а некоторые остались отдохнуть на море и еще раз пробежаться по картам.

По окончании соревнований любителям острых ощущений было предложено поучаствовать в Первом Чемпионате Крымского Федерального округа по рогейну в формате 8 часов. Карта рогейна объединяла окрестные карты с добавлением новых районов. Участники смогли насладиться видами окрестных гор с высоты птичьего полета.

Победителями в своих группах стали: М0 – Шешуков Александр–Савченко Вячеслав, Ж0 – Иванова Ольга–Крупка Екатерина, С0 – Адамлюк Андрей–Рышкова Анна–Псарева Мария, МВ – Брусик Александр–Хасанов Андрей, СВ – Белозерова Надежда–Павлов Павел, МСВ – Бахтин Николай–Трофимов Игорь, ССВ – Орлов Сергей–Балычева Александра.

В общем соревновании показали высокую заинтересованность спортсме-

нов-ориентировщиков в развитии спортивного ориентирования в Крымском Федеральном округе. Эти соревнования показали также некоторую организационную неразбериху внутри ФСОР по работе с ветеранами. Позволю себе некоторые замечания, возможно они и неверные, но так смотрится «свежим» взглядом: 1) Отсутствие согласованного и упорядоченного календаря ветеранских соревнований; 2) Отсутствие официального органа в ФСОР, отвечающего за ветеранское движение; 3) Страничка ветеранов на сайте ФСОР носит публицистическо-мемуарный характер и не несет никакой информации о текущем положении дел.

Хочется сказать, что ветеранское движение играет огромную роль в развитии и популяризации спортивного ориентирования в своем регионе и в целом во всем мире и для национальной федерации является такой же опорой как детско-юношеское ориентирование.

Севастопольские и крымские ориентировщики приглашают всех любителей и фанатов спортивного ориентирования к нам в гости на наши старты. Сезон бегового ориентирования у нас круглый год.

Ближайшие ветеранские соревнования состоятся в сентябре в урочище «Узунджа», информацию по этим соревнованиям, а также другим нашим стартам можно найти на сайте www.orientcrimea.narod.ru

Генриху Васильевичу Шуру удалось взять короткое интервью у Сергея Егоршина (г. Саров), который был участником соревнований ветеранов в Севастополе:

Г.В. Сережа, ты выиграл два дня, а на финальной дистанции я тебя в протоколе не нашёл.

С.Е. Производственная необходимость, опасность попасть на бездействующий паром в связи с непредсказуемой погодой и подготовка к поездке на Чемпионат Мира в Швецию – вот причины.

Г.Ш. Теперь о соревнованиях.

С.Е. Конечно, накладки организационного плана там были, не без этого – 150 участников из 28 регионов РФ одномоментно и впервые собрать, разместить, накормить, доставить к стартам, оперативно выдать результаты, наградить и т.д., и т.п. – это дело не простое. Но местность, картматериал, планирование трасс, соотношение параметров дистанций (и первой – средней, и второй – длинной) для возрастных групп, в зависимости от местности, понравились. Кто не блуждал, тот результаты показал в рамках регламентированных временных интервалов.

Г.Ш. Как горные дистанции, карты?

С.Е. В первый день бежали на склонах горы Сарыч (самая южная точка Крыма), около Фороса. Сети троп и дорог почти не было. Поляны и открытые пространства было достаточно, но их контуры были размыты. Поэтому брать их за привязки надо было очень аккуратно. В основном привязывать-

ся и работать надо было по рельефу, крупным каменным глыбам и россыпям камней. А это трудная задача. Было сложновато.

Во второй день бежали на склонах горы Ильяс Кая (шесть километров западнее Сарыча). Здесь склон был полностью залесен, поляны почти не было, но была хоть и небольшая, но сеть троп и дорог. Поэтому вариантов для привязки было больше, чем в первый день – тропы, дороги, плюс те же, что и в первый день – рельеф, каменные глыбы и россыпи камней. Поэтому, хотя трассы и были в два раза длиннее первого дня, ориентироваться здесь было попроще. И это правильно – зачем ветеранов в жару мучить (оба дня было +30).

В целом, организаторами работа была проделана очень большая и не зря – у меня впечатления от соревнований остались устойчиво положительные.

Пару существенных замечаний: неудобные и непонятные сроки. Мы всегда соревновались в первой декаде августа, и эти сроки устраивали всех, затащили информацию до неприличия, ставя нас в тупик, такого никогда не было. Похоже «болезнь роста». Видимо, все это сказалось на количестве участников.

Г.Ш. Спасибо Сережа. Удачи вашей дружной команде в Швеции.



НАША КРЫМСКАЯ КАМПАНИЯ

Так получилось, что на целую связку стартов – многодневку «Севастопольское лето», Всероссийские соревнования «Матч ветеранов» и открытый чемпионат Крымского федерального округа по восьмичасовому рогею – в Крыму, на удивление, оказались самой массовой командой – 10 человек, не считая

«группы поддержки», а с спортсменами нас было аж 14. Может это не так уж много от целой области, но для одной компании – более чем достаточно. Поездку запланировали заранее, но добились достаточно разнообразно – и своим автотранспортом, и самолетом из Москвы, и по единому билету (поезд + ав-

тобус до Симферополя). Перелет из Москвы прошел без происшествий, сбор в Симферополе занял полдня (прилетали-приезжали в разное время), поэтому в Ласпи попали уже темной ночью. И, начиная с этого места, впечатления участников разнятся. Что же им запомнилось больше всего?



Иван Павлов, М10, 1 место «Севастопольское лето»

До этого я много раз бывал в лесу, участвовал в соревнованиях, жил в палатках, да и в Крыму я уже не в первый раз, но полевой лагерь в Ласпи меня удивил. Никогда не видел, чтобы палатки стояли на таком крутом склоне, среди камней и скал, да еще и на специальных поддонах. Не меньше удивило ориентирование – после сбора на Ангарском перевале летом 2013 года я думал, что хорошо знаю, что ожидать от карт и дистанций в горной части Крыма. Больше всего запомнился первый день многодневки. Особенно впечатлила дорога на старт первого дня в Узундже – все время казалось, что машина едет буквально в нескольких сантиметрах от края пропасти. Дистанция после этого бежалась на одном дыхании. А на Сарыче и Ильяс-Кая интересно было то, что почти с любой точки дистанции видно море – посмотрел, и уже не так жарко! Кроме ориентирования запомнились экскурсии в пещерный город, в Балаклаву и Севастополь, развлечения местных мальчишек, устраивавших бои сколопендры с пауками.



Александра Балычева, Ж65, 1 место «Матч ветеранов» и 1 место в рогею Открытый Чемпионат и Первенство Крымского федерального округа (суперветераны – смешанная группа)

Лето, южный берег Крыма, чистое море, отличная погода, привычная компания (разве что соперник могло быть немного больше), разнообразные карты и дистанции – 8 стартов за 10 дней – что еще пожелать, чтобы считать одну из главных поездок летнего сезона успешной? Ну, может быть немного настойчивости – во второй день «Севастопольского лета», когда седьмой по счету КП я не взяла с двух попыток. А на такой сложной местности для меня «попытка» – это возвращение на предыдущий КП и заход с него. И как на зло – самый длинный перегон, чуть ли не в треть всей дистанции. На третий заход не хватило духу. Зато есть к чему стремиться-тренироваться. Остальные старты прошли без больших неожиданностей – не без отдельных технических огрехов, но все их удалось с лихвой компенсировать скоростью. Порадовали и море, и погода, и разнообразие местности и дистанций, и, как без них, собственно курортные впечатления – памятники и музей в Балаклаве, масса поводов для небольших нарушений «спортивного режима» (ветераны знают, о чем я). В общем – и спортивные, и курортные впечатления стоили потраченных денег.



Ольга Волошина, Ж45, 1 место «Севастопольское лето», 1 место «Матч ветеранов»

Никто мне не верит, но мы с Леной Алексеевой запланировали поездку в Крым на эти сроки еще раньше, чем появилась первая информация от организаторов. Запланировали сразу, как только вернулись с новогодне-рождественских соревнований в Крыму. Вообще, мы в последние 2-3 года на соревнования в Крым приезжали регулярно – не реже трех раз в год. Теперь вообще чувствуем себя как дома – знаем, что, где и почём. А после стартов этого лета в Крыму я получила точное представление, о том, что значит фраза «выиграть на одной ноге». Как оказалось, это не так приятно, не особенно почетно, но достаточно болезненно. Как и многодневка «Севастопольское лето», первые два старта на «Матче ветеранов» прошли в обычном ключе – бежалось не очень быстро, все-таки к жару мы непривычные, но удалось обойтись без единой сколько-нибудь заметной ошибки. Кросс на Ильяс-Кая обещал быть полегче – тенистый буковый лес, не так жарко, да и я ожидала, что грунт будет помягче и ровнее. Может это ожидание меня и подвело, а может просто расслабилась, но ногу я подвернула практически на ровном месте. Голеностоп звонко хрустнул и сообщил «все, пришли!», а впереди еще почти полдистанции и завтрашний спринт с общего старта. Ну, завтрашний спринт меня будет беспокоить завтра, а сейчас надо добраться потихоньку до десятого КП. А потом, если повезет, и до одиннадцатого... Вот так, мелкими шажками и до финиша добралась. Каково же было мое удивление, когда узнала, что и в этот день я первая! Да и после двух дневных стартов (ночное не шло в сумму) запас от второй в группе вырос до неприличных 40 минут. Так хотелось довести начатое до логического завершения. Но опухший сизый голеностоп значительных размеров отчаянно болел и не внушал доверия, да и врач соревнований был категоричен – с такой травмой еще 3-4 недели никаких бегов. К счастью, были и другие специалисты. Наши мальчишки пару-тройку раз мне помазали ногу мазя-

ми, побинтовали компрессионными бинтами, основательно затайпировали ногу толстым слоем пятисантиметрового пластыря перед самым стартом (дабы отек не успел увеличиться), дали в руки самый настоящий альпеншток и сказали: «Оля, давай!». Что оставалось делать. Передвижение со скоростью, более характерной для бабушек из самых взрослых групп, поразило своей размеренностью и целеустремленностью. Наверное, и мне так пора нести себя по дистанции – гордо и неспешно – все-таки я уже дважды бабушка. Ни ошибок, ни сбившегося дыхания, знай себе, наслаждайся видами и ароматами – красота! Да и на дистанции появляется масса времени подумать, не жалко и десяток-другой секунд на минифотосессию на последнем КП (не лезть же туда на больной ноге после финиша). Но нет, уже с половины дистанции нестерпимо хочется бежать, и невозможность побегать сквозь оставшиеся на дистанции контрольные пункты к финишу напрягает даже больше, чем больная нога. Нет, я хочу срочно выздороветь и бегать как раньше. Ну, или еще лучше.

С этими мыслями добралась к финишу. И пусть старт проигран вчистую, кроме победы по сумме трех дней одержана не менее важная – над собой и своими слабостями. На награждении организаторы уговаривают не снимать свою заявку с рогейна. Но это, пожалуй, уже перебор. Вместо дистанций первого чемпионата Крымского округа по рогейну меня ждут поездка в Севастополь, морская прогулка, и, в общем-то, вполне заслуженный отдых.



Сергей Капитоненко, М45, побеждал себя и других с переменным успехом

Поездки в Крым на соревнования по ориентированию не в курортный сезон (весной, в начале осени и даже под Новый год) уже стали для нас привычным украшением соревновательного сезона. Но поехать в Крым посреди лета, в условиях санкций и затрудненного проезда поначалу казалось легкой авантюрой. Однако желающие нашлись, и немало. На проверку все оказалось не так легко и весело. Поездка по единому билету напомнила пионерское детство, когда везде тебя встречают, везде тебе рады, везде подсказывают, куда идти дальше и для контролера считают по головам. И поезд, и паром, и автобус показали приятной прогулкой, лагерь с «насеками» для палаток повеселил, а ориентирование оказалось предсказуемо непросто и интересным, немного подпортил впечатление только ночной старт. Пункты, несмотря на крутые склоны, темную южную ночь и колючую растительность находились без особого труда. Все, кроме одного. КП 39 находится не хотел, ни с ходу, ни с ближних привязок, ни с дальних. Ни через полчаса, ни через час. И не знаю, повезло мне или не очень, но все это время со мной в поисках КП по всем камням и колючкам бегала очаровательная Лена из очень молодой, но уже ветеранской группы. Ну как я мог в такой ситуации сдать без боя? Когда стало ясно, что все приличия соблюдены, титанические усилия по поиску красно-белой капешки в очень темном лесу приложены, дистанция наверно уже снята и, если нам и светит найти что-то на этом пункте, так это в случае редкой удачи, как максимум, бирку ближе к рассвету (крымский грунт не располагает к битью колева при постановке КП). Усталые, но непобежденные мы побрели на финиш. И пусть до пьедестала добраться ни разу не удалось, солнце, море, экскурсии и конные прогулки, фрукты и прочие дары крымской природы сделали эту поездку достойным украшением летнего сезона.



Сергей Орлов, М60

Расширение соревновательной географии интересно. Я, несмотря на возрастную группу, ориентировщик начинающий, можно сказать молодой. В сравнении с теми картами, по которым мне удалось побегать на Северном Кавказе (Геленджик, Пшада, Сочи), районы вокруг Ласпи порадовали разнообразием и удивили сложностью ориентирования. Множество форм микрорельефа, сложная каменная и скальная ситуация, неоднородная по проходимости и видимости растительность, при фрагментарной дорожной сети и крупном масштабе, регулярно заставляли не просто сбавлять скорость, но и просто останавливаться. Зато как радостно было закончить такую дистанцию!



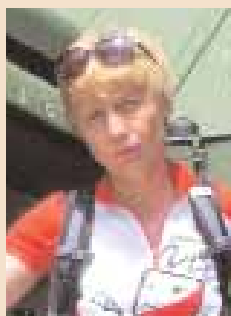
Илья Седух, М21Э, 1 место «Севастопольское лето»

Крым и Севастополь я люблю с детства, многое тут стало привычным намного раньше, чем я познакомился с ориентированием. Тем не менее, с особенностями ориентирования в Крыму я знакомился, будучи уже достаточно взрослым (уже после университета) и достаточно амбициозным спортсменом. Разнообразие ландшафтов, особенности грунта, тонкости местной картографии и чудеса крымского микроклимата делают ориентирование в Крыму неповторимым и, порой, непредсказуемым. Большинство дистанций не вызвали затруднений, и отрыв от ближайшего преследователя составил несколько минут на километр, но пару раз голова конкретно «кипела» на дистанции, непредсказуемые ошибки шли чередой, и я ждал окончания дистанции даже больше, чем воды на финише. В техническом плане поездка оказалась полезной, удалось поработать не только над устойчивостью к жаре, но и над техникой бега под разными углами к склону (траверс, косые и прямые спуски и подъемы), попрактиковать входы-выходы в сложные скально-каменные конфигурации по памяти. И что не менее важно – удалось вдоволь погреться на солнышке, что было особенно приятно после промозглой погоды на питерских и карельских стартах. Дорога из Курска в Крым и обратно на машине прошла, на удивление, без задержек и проблем. Паромная переправа заняла не более двух с половиной часов с оформлением, правда, оба раза старался подгадать так, чтобы переправляться ночью.



Павлов Константин, М45

Ветеранские старты в Ласпи меня порадовали практически каждым шагом. Тем более, что с каждым днем шаги давались мне все легче и легче, а ведь всего за пару месяцев до начала этих соревнований я был почти уверен, что в середине лета ни в Крыму, ни даже на более простой равнинной местности я не смогу передвигаться настолько свободно, чтобы иметь шанс закончить дистанции за контрольное время. Обычно я чувствую себя на дистанции достаточно резво, но вот в начале апреля я получил крайне неприятную, и главное, сложную травму – неполный отрыв собственной связки надколенника и неполный разрыв прямой головки четырехглавой мышцы. Прооперировали, на пять недель упаковали ногу в жесткую шину. После снятия шины в конце мая и оценки остаточной подвижности в коленном суставе самые благоприятные прогнозы по срокам возвращения к нормальной ходьбе были далеко после сроков соревнований. Но хотелось попробовать восстановиться быстрее, да и состояние, при котором обуться и разуться можно только при помощи специальных приспособлений... Задача была поставлена непростая, но, как оказалось, решаемая. Имея некоторый опыт вполне реальных горных восхождений (по 3 пяти- и шеститысячника в Андах), разнообразное снаряжение под рукой, я еще с апреля приспособил ледоруб для передвижения по городу (на равнине оказался весьма удобен для того, чтобы затащить негнущуюся ногу в машину). Опуская медико-физкультурные подробности реабилитации, остановлюсь на своих ощущениях на дистанциях и на особенностях техники передвижения для «временно одноногих». На первый день в Узундже я снаряжился как для горного похода – пара сегментированных трекинговых палок Black Diamond, обувь с металлом. Пологие подъемы, спуски не вызывали затруднений, но вот при крутых подъемах занести ногу вверх было заметно сложнее. Другая неожиданная трудность – непривычно ориентироваться с двумя палками в руках без планшета. Несмотря на проигрыш лидеру более чем вдвое, остался очень доволен и собой, и дистанцией. Второй день – район с многообещающим названием Шайтан Мердвень (чертова лестница), проигрыш уже меньше, чем вдвое, ни одной заметной ошибки в ориентировании! На отдельных участках передвижение крайне затруднительное, но зато я понял, что две палки мне уже не нужны. Третий день, Ласпи – ориентирование с одной палкой понравилось, спуски и подъемы на крутых осыпных склонах – не очень. Но все же появилась уверенность, что я буду стартовать в ночном ориентировании. Сразу скажу, что закончить дистанцию не удалось. Крутые склоны, представлявшие сложность при свете дня, оказались непреодолимыми ночью. Но и поддистанции с купанием в ночном море после финиша дали достаточно положительных эмоций. Длинная дистанция на Сарыче оказалась действительно серьезным испытанием – и по времени – я бегал 2 часа 40 минут, бегом это было назвать сложно, и несмотря на огромную радость при виде финиша, нагрузка на больную ногу была такой, что следующий день пришлось пропустить. В последний день матча ветеранов дистанция показалась несложной физически, естественно, что скорости мне не хватало для того, чтобы конкурировать с лидерами, но собой я был доволен. Главный итог всех стартов не в том, что пару раз за шесть стартов мне удавалось обогнать одного-двух здоровых соперников, а в том, что я значительно продвинулся в восстановлении нормальной работы коленного сустава. Настолько значительно, что пару юных спортсменом заподозрили меня в симуляции. Это не могло не порадовать. Что может быть приятнее для человека со временно ограниченными возможностями, чем то, когда его принимают за здорового? В общем, при всей авантюристике затеи поехать и поучаствовать в соревнованиях по ориентированию на горной местности при заметных ограничениях в подвижности все закончилось удачно. Лечащий врач был настроен скептически, но признал, что столь быстрого прогресса он не ожидал. Надеюсь, следующие выезды на соревнования в Крым у меня пройдут в лучших физических кондициях. Ну, а тем, кто временно в подвижности ограничен, советую не забывать, что в организме принцип «кто не работает, тот не ест» выполняется без исключений. Бег для здоровья – не такая уж безумная идея.



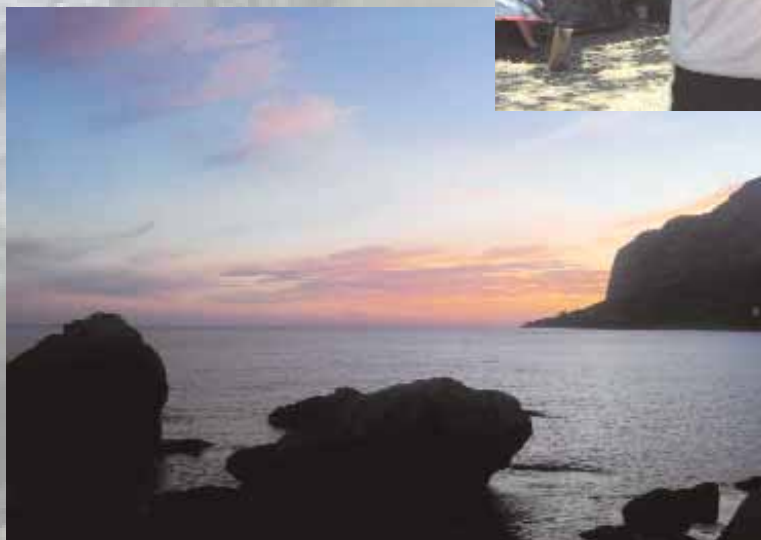
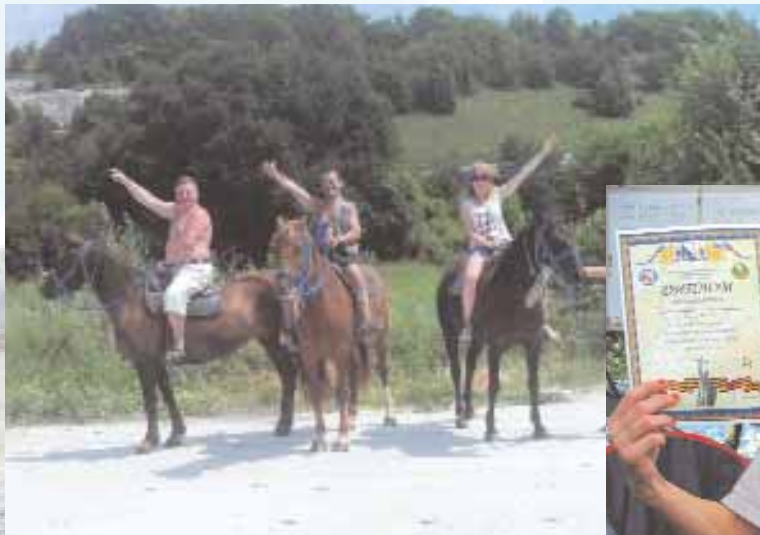
Надежда Белозерова, Ж50, 1 место «Севастопольское лето», 1 место Чемпионат и Первенство Крымского округа по рогейну (смешанные команды, ветераны)

Классическое ориентирование прошло с переменным успехом. На дистанциях не было принципиальных проблем с пониманием карты или выбором варианта, но в один из дней Матча ветеранов случился обидный сбой – пропустила один КП в середине дистанции. Зато от души набегались на рогейне. С выбором пути (и тем, какие пункты брать и в каком порядке) мы не прогадали, но поскромничали со скоростью – первые 2 часа бежали только по равнине и на спусках. Стратегически решили сразу уйти за перевал в сторону Тылового, чтобы максимально оттянуть поджаривание в лишенных тени можжевельных рощах на Сарыче и Форосе, не брать одинокий пункт у детского лагеря, а на обратном пути собирать почти все пункты, вбросив еще один КП, не попадавший в круг. С выполнением запланированного в общем все было не плохо, но три КП мы просто не нашли. Первый опыт рогейна мне понравился, и пусть неполные 8 часов – это не 12 и не сутки, но за это время мы пробежали не меньше, чем за 7 предшествующих крымских стартов вместе, а в подобной ситуации не найти несколько КП не так обидно, как на обычном ориентировании. Размещение в палаточном лагере прямо над морем превзошло самые смелые ожидания – не только по сбалансированности «цена-качество», но и по роскошности видов и ароматов, да и по таким неожиданным услугам, как заказ продуктов.

Обобщая впечатления товарищей по команде, хочется отметить, что несмотря на массу неожиданностей, которые встретили нас в поездке по

южному берегу Крыма, как на дистанциях соревнований, так и в пути, все остались довольны, вернулись поздравившие и отдохнувшие. Рекомендуем

всем и, хочется верить, с удовольствием поедем на соревнования в Крым еще не раз!





Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования детей "Детский оздоровительно-образовательный (профильный) центр "Золотой колосок" Благодарненского района Ставропольского края



<http://vk.com/club57172885>

СЕВЕР
N

п. Большевик

