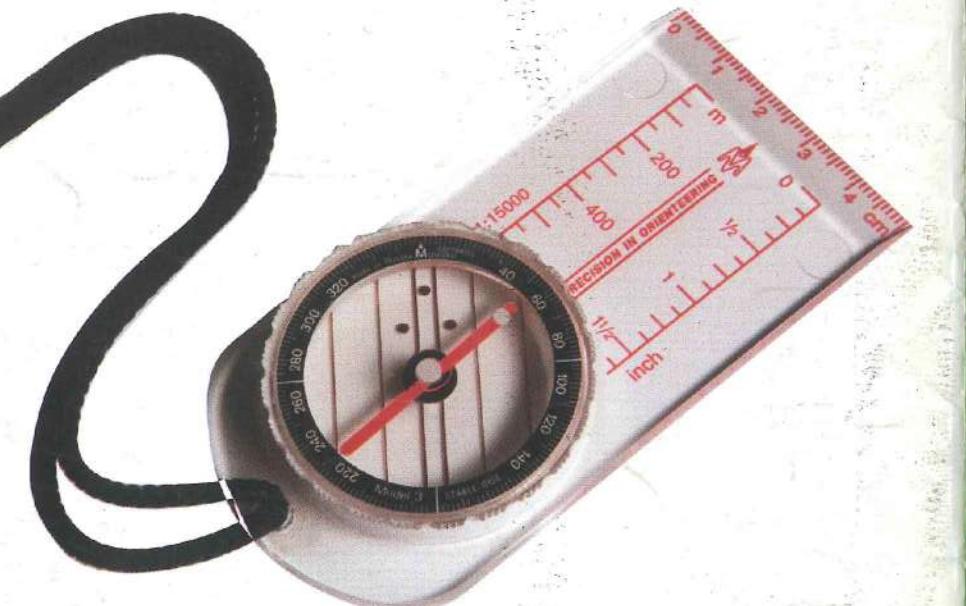


Господь Бог создал ориентировщиков,  
а Московский Компас уравнял их шансов...

MOSCOPASS

331 96 23



# АЗИМУТ

ОРИЕНТИРОВАНИЕ КАК ОБРАЗ

ЖИЗНИ

№2, 1999

по БЫСТРОЙ  
ЛЫЖНЕ  
в НОВЫЙ  
ВЕК

4

Там, где в марте  
нет снега

8

Фантастика

12

Ориентирование  
по Ивану Сусанину

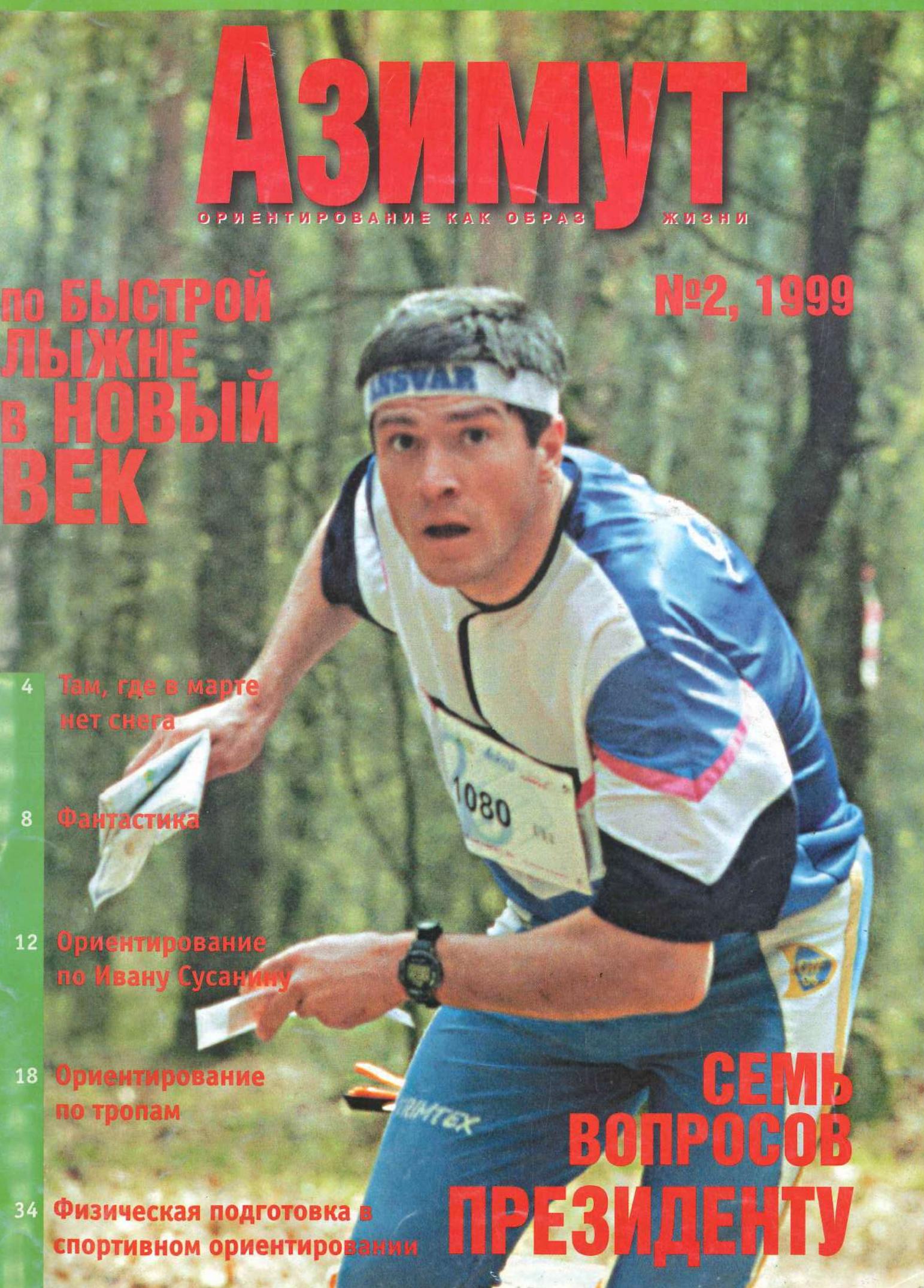
18

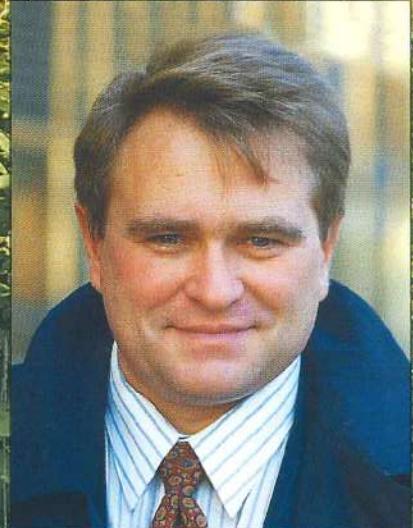
Ориентирование  
по тропам

34

Физическая подготовка в  
спортивном ориентировании

СЕМЬ  
ВОПРОСОВ  
ПРЕЗИДЕНТУ





С.Г.Беляев,  
президент Федерации спортивного  
ориентирования России,  
депутат Государственной Думы  
Федерального собрания РФ

# СЕМЬ ВОПРОСОВ ПРЕЗИДЕНТУ

**Главный редактор.** Прошли четыре года в жизни Федерации. Как Вы прокомментируете этот период?

**Президент.** Прокомментирую, как сложный. Как для всей страны, так и для Федерации это был нелегкий период. Мы все пережили и сексвестр, и дефолт, и обвал рубля, но несмотря на все эти экономические трудности, я считаю, что Федерация шагнула далеко вперед в своем развитии. И показателями этого являются как наши результаты на международной арене, так и возросшая массовость на внутренних соревнованиях. В то же время это был очень интересный период, было много нового и многое сделано впервые.

**Главный редактор.** Вы, как президент, удовлетворены работой Федерации? Что, на Ваш взгляд, удалось, а что не удалось?

**Президент.** Как президент я удовлетворен. Здесь я имею в виду себя и свою команду. Нам удалось сделать гораздо больше, чем не удалось. Во-первых, мы выполнили обязательную программу, выполнены практически все пункты постановления отчетно-выборной Конференции. Во-вторых, удалось поднять престиж российского спортивного ориентирования не только на международной арене, но и в органах государственной власти. В-третьих, мы смогли расширить географию ориентирования, так что сегодня нам могут позавидовать даже и общественно-политические движения.

Если что-то и выделяет, то это прежде всего большой прогресс в детско-юношеском ориентировании. Последние соревнования в Рязани тому пример. Также отметил бы успешную работу составителей карт и тренерских бригад. А что не удалось, то, наверно, наши отношения со сред-

ствами массовой информации, а особенно с телевидением оставляют желать лучшего.

**Главный редактор.** Вы депутат Государственной Думы, доктор наук, профессор, видный общественный и политический деятель. Зачем Вам все это надо?

**Президент.** Это двойкий вопрос. Если говорить о личной выгоде, то личной выгоды в ориентировании у меня нет, наоборот, сегодня деятельность на посту президента ФСО России требует не только моральных, но и материальных затрат. Если говорить об ориентировании, то я вырос в этой среде и, конечно, моя душа здесь. И вне зависимости от того, продолжу я работу на посту президента ФСО России или нет, я всегда помогал, помогаю и буду помогать развитию нашего вида спорта.

**Главный редактор.** Вы депутат Государственной Думы и президент общественной Федерации. Как эти виды деятельности дополняют друг друга или исключают?

**Президент.** Развивать вид спорта, а особенно ориентирование – это и есть государственная деятельность. Перед любым государством и политической системой стоят задачи оздоровления нации и увеличения интеллектуального потенциала нации. Ориентирование – это тот вид спорта, который очень успешно решает эти задачи, как по своей массовости, доступности, и я бы сказал ауре, особенно это касается детско-юношеского ориентирования, так как здесь можно решить целый комплекс задач. Это прежде всего здоровье, развитие интеллектуальных качеств и физических кандидций, патриотическое и экологическое воспитание, формирование правильного образа жизни. Я об этом все

гда говорил и говорю как в высоких инстанциях, так и во время встреч с губернаторами, при этом всегда нахожу взаимопонимание и поддержку с их стороны, что позволяет эффективно развивать ориентирование в регионах.

**Главный редактор.** Вы один из первых президентов, который за четыре года объехал всю Россию от Калининграда до Владивостока. И не только вы, но и Ваши помощники. Это, бесспорно, вызывает уважение. Чем это вызвано?

**Президент.** Основное условие развития любой федерации – это правильная geopolитика. Надо бывать в регионах, видеть состояние дел, знать потенциал, знакомиться с проблемами и совместно искать пути их решения – это и есть основная работа руководства Федерации. Здесь мы разительно отличаемся от всех остальных национальных федераций ориентирования. У нас около 60 активных федераций, со своим календарем, со своими спортсменами, а в Международной Федерации – только 52. К сожалению, ИОФ до сегодняшнего дня не занималась geopolitikой, что, бесспорно, тормозило развитие и популяризацию ориентирования в мире. Развивать только виды ориентирования и не развивать географию – это серьезная стратегическая ошибка. Именно из-за этой ошибки ориентирование сегодня не представлено в программе Олимпийских Игр. Слава Богу, эта ситуация стала меняться к лучшему и ошибки будут исправлены. Что касается России, то конференция в октябре 1998 года приняла региональную стратегию развития ориентирования, и это вселяет оптимизм. Мы на правильном пути.

**Главный редактор.** Недавно Вас избрали сопредседателем Всероссийской конфедерации неолимпийских видов спорта. Расскажите подробнее, что это и зачем?

**Президент.** Мы неолимпийский вид спорта, и отношение Олимпийского комитета России к нам далеко не идеальное. Все договоры о финансировании наших мероприятий последние два года Олимпийским комитетом не выполняются. Так же и Министерство спорта и туризма сократило финансирование наших мероприятий, потому что вид спорта неолимпийский. Меня, как депутата Государственной Думы, не устраивает сложившаяся дискриминация неолимпийских видов спорта в государственных структурах управления физкультурой и спортом. Мне не понятно, почему ребенок, который своим занятием выбрал ориентирование, должен с самого начала стать ущербным по отношению к другим детям, которые выбрали олимпийские виды спорта. И совсем мне не понятно, почему Министерство спорта и туризма, чьей основной задачей является оздоровление нации, не занимается своей прямой работой, а популяризирует олимпийское движение в стране. Ответы на эти вопросы мы надеемся получить у руководства страны. Мы нашли взаимопонимание в Администрации президента Российской Федерации и собираемся обсудить эту тему в правительстве Российской Федерации.

**Главный редактор.** Вы хотите оставаться на посту президента ФСО России на следующее четырехлетие?

**Президент.** Я отвечу так же, как и четыре года назад перед выборами. За четыре года моя позиция не изменилась. Если мой опыт, мои связи, мои возможности необходимы Федерации спортивного ориентирования России, то я готов работать и дальше, тем более что мне это интересно.



# ДИСТАНЦИЯ ДЛИНОЙ ЧЕТЫРЕ ГОДА

На вопросы главного редактора отвечает первый вице-президент ФСО России Елизаров Виктор Леонидович

**Генрих Шур:** Дистанция длиной четыре года. Заканчивается срок. Вы довольны работой?

**Виктор Елизаров:** Доволен.

**Г.Ш.** И все же, за четыре года звучало немало нареканий к работе президиума ФСО России.

**В.Е.** Это неудивительно. Это ошибочно было заложено конференцией в Нижнем Новгороде. В традиционной структуре формирования президиума была заложена стандартная советско-бюрократическая схема, а именно конференция выбирает президента, и ему в придачу всех членов президиума, хочет он этого или нет. Уже давно этого не стало, и все же в Нижнем Новгороде работала старая схема, и мы вынуждены были ее принять. Сложилась неразумная ситуация, президент четыре года работал не со своей командой, а с теми, кого ему предложили. Несмотря на это, прогресс налицо.

Состав президиума сразу разделился на три основные группы: те, кто хотел работать, те, кто мешал работать, и те, кто не хотел или не мог работать по различным причинам, поэтому президиум не стал объединяющей силой. За четыре года все эти тенденции в работе президиума были ярко выражены. Мы достаточно наговорились на прошлогодней конференции на эту тему.

На ней же была утверждена новая структура президиума, в которой учтены не только региональные интересы, но и предоставлены президенту некие полномочия по формированию президиума. Поэтому, я надеюсь, в будущем таких проблем в работе президиума больше не будет.

**Г.Ш.** Несмотря на то, что в президиуме была такая непростая обстановка, оцените все же его работу.

**В.Е.** Хорошая. Я имею в виду не отношения в президиуме, а результаты работы. Президиум – это не частная организация, а рабочая структура общественной организации – Федерации спортивного ориентирования России. Основная деятельность президиума – это не удовлетворение личных амбиций и решение чьих-то частных проблем, а выполнение решений отчетно-выборной конференции. Все решения конференции выполнены, я считаю, что и президиум выполнил свою основную задачу.

**Г.Ш.** Вы занимались формированием бюджета и финансированием мероприятий Федерации. Эта часть работы обычно вызывает горячие споры, вплоть до словесной перепалки. Особенно это касается сборных команд?

**В.Е.** Что касается финансирования сборных команд, то данная проблема имеет две части. Это финансирование подготовки сборной команды и финансирование участия в официальных международных соревнованиях, коими для Федерации являются только чемпионаты мира, а в будущем и Европы. В президиуме за финансирование подготовки отвечали вице-президенты по видам программы и их комиссии. За финансирование участия в официальных мероприятиях отвечало руководство Федерации. За

истекший период все выезды на чемпионаты мира были профинансираны как среди взрослых, так и среди юниоров по летней и зимней программам. Более того, мы нашли возможность профинансиравать выезд сборной Дальнего Востока на чемпионат Азиатско-Тихоокеанского региона в 1998 году в Китай. Что касается работы вице-президентов по видам и комиссий по финансированию подготовки ведущих спортсменов, то она оставляет желать лучшего.

**Г.Ш.** Что, на Ваш взгляд, мешает работать лучше?

**В.Е.** Непрофессионализм. Комиссии состоят только из тренеров, а должны хотя бы наполовину состоять из менеджеров, которые помогали бы добывать средства на подготовку ведущих спортсменов. Если этого нет, то работа комиссии начинает смахивать на работу парткома, который во все вмешивается и ни за что не отвечает, так как ничего не финансирует. Хоть не все так трагично. В прошедшем сезоне, летнем и зимнем, налицо явный прогресс. Успешная менеджерская работа А.Прохорова летом и С. Мозгунова зимой позволила провести на высоком уровне совместные тренировочные сборы в Железнодворске и на Семинском перевале для Сибири и на Дальнем Востоке.

**В.Е.** Что на это можно ответить? Только то, что это неправда. Начнем с Дальнего Востока. Существует проблема отдаленности, и, к сожалению, многие ориентировщики Дальнего Востока не имеют возможности посещать большинство российских соревнований. Но ориентирование в регионе живет, проводятся региональные чемпионаты, а руководство ФСО России ряду мероприятий оказалось финансовой поддержкой. Более того, руководство Федерации совершило поездку по этому региону, где прошли встречи не только с представителями федераций, но и со всеми представителями территориальных спортивных комитетов. Мы единственная спортивная Федерация в России, руководители которой за последние десять лет посетили эти регионы. На встречах с представителями комитетов мы наметили пути действий для разрешения сложившейся ситуации.

Спортсмены Хабаровского края регулярно участвуют в официальных соревнованиях лыжной программы. Более того, трое из них вошли в сборные команды России, а Эдуард Хренников является абсолютным чемпионом России прошлого года и чемпионом мира. Поэтому я считаю делом чести лыжной комиссии провести один из ближайших чемпионатов России в Хабаровском крае.

Результат тот же. До двукратного чемпиона мира Р.Грицана, серебряного призера С. Осипова и их тренера Н. Морсановой эти средства не дошли. Финансировать их подготовку, несмотря на то, что средства были выделены, пришло московским спонсорам. Объясниться по этому поводу и возместить расходы ведущим спортсменам представители лыжной комиссии отказались, зато сразу же после этого появились письма от группы "ведущих тренеров" о "конфликте" с руководством Федерации. А "конфликт" заключается в следующем: до тех пор, пока лыжная комиссия не возместит расходы на подготовку к чемпионатам мира 1998 года вышеупомянутым спортсменам и их тренерам, руководство Федерации не будет заниматься привлечением средств в лыжное ориентирование.

**Г.Ш.** Кого бы Вы хотели отметить в работе?

**В.Е.** Прежде всего это спортивно-техническая комиссия и коллегия судей. Все поставленные перед ними задачи выполнены полностью. Это совет ветеранов, который провел запоминающиеся мероприятия: торжественное собрание к 35-летию ориентирования в России, которое надолго запомнится, и совместно с АСО Санкт-Петербурга блестящее проведенное Чемпионат Мира по лыжному ориентированию среди ветеранов. Особо отмечу детскую-юношескую комиссию и комиссию по массовости. Совместная работа этих структур привела к резкому увеличению

и Нижний Новгород. Руководству лыжной комиссии неоднократно предлагалось пересмотреть свои подходы и перенести места проведения мероприятий. Это остается без внимания. Надеюсь, новому составу президиума, избранному по региональному принципу, наверняка удастся избежать этого перекоса.

Еще один интересный момент истории данного вопроса. Четыре года назад, когда новый состав президиума только начинал работу, проблемы летнего ориентирования на Урале не всплывали. А дело в том, что все члены лыжной комиссии одновременно были представителями всех уральских федераций спортивного ориентирования. Они собирались в кружок, скромно называя себя "народом", и говорили руководству Федерации дословно следующее: "Мы у себя на Урале посоветовались, и "народ" решил, что мы будем развивать на Урале только лыжное ориентирование, а летнее нам не интересно совсем". Но за четыре года их почему-то перезвали, и проблема летнего ориентирования всплыла. Появилась проблема летнего ориентирования на Урале. Но, как ни странно, "плачут" по летнему ориентированию на Урале все те же, бывшие представители ФСО уральского региона.

**Г.Ш.** Можете ли вы, абстрактно, без ФИО высказать свое личное мнение о самом главном качестве личности, претендующей на управление нашим благородным лесным спортом.

**В.Е.** Выскажу свое личное мнение. Ориентированию в России уже более 35 лет, это зрелый возраст, это возраст, когда выросло уже не одно поколение ориентировщиков и не только спортивных. Если вид спорта хочет прогрессировать, то возглавлять его должны люди, им воспитанные. В Конституции США записано, что президентом Соединенных Штатов может быть человек, родившийся в Соединенных Штатах. Так и в Уставе ФСО России надо записать, что возглавлять Федерацию спортивного ориентирования России должен человек, прошедший в юные годы именно школу детско-юношеских организаций спортивного ориентирования. Так как он не понаслышке, а на своем личном спортивном и жизненном опыте понимает и чувствует наш вид спорта. Сейчас невозможно представить, что ориентировщики дадут возможность возглавить, например, Федерации легкой атлетики, велоспорта или лыжных гонок, зато многочисленные эмигранты из этих и других федераций все время претендуют на руководящие посты в ФСО России, аргументируя это тем, что они профессионалы. При этом интересно, что их "профессионализм" остается невостребованым в тех федерациях, в которых они выросли.

Очень важно, чтобы ориентирование умело защищает свою государственность, тогда будут сохраняться традиции, сложится преемственность и будет выдержана стратегия развития. (Например, старт в Москве на Красной площади в августе этого года.) Я не буду говорить, хорошие они люди или плохие, но, не прочувствовав наш вид спорта кожей, никогда не научишься его понимать. Их беда, что их становление прошло в другой среде, по другим правилам и с другими ценностями. Не надо мои слова переносить на ветеранов, которые являются отцами-создателями этого вида спорта, я говорю о более молодом поколении. Я уверен, что если ориентировщики будут выдерживать эти позиции, то спортивное ориентирование будет успешно прогрессировать. На вопрос: "Почему в таких сложных экономических условиях мы смогли добиться таких высоких результатов?", есть простой ответ: "Четыре года назад, впервые за всю историю российского ориентирования, ФСО России возглавил человек, выросший в нашей среде".

## СОДЕРЖАНИЕ:

№2, 1999

### Интервью

Семь вопросов президенту

Дистанция длиной четыре года

Победный состав не меняют

### Соревнования

Премьера для юношей

Фантастика

Ориентирование по тропам

Над Лыткарином ясное небо

Сложнейшая трасса всех времен

Наши за границей

### Сборная

Там, где в марте нет снега

Сборные России, зимняя программа 2000 года

А победа была так близка!

### Народные байки

Байки от...

Чукоколка-2

Стихи

### Презентация

Ориентирование по Ивану Сусанину

Янтарный берег 2000

Новости от Спортмастера

### Уроки ориентирования

Весенний предсоревновательный период

Летний соревновательный период

По быстрой лыжне в новый век

Уроки ориентирования – шаги к успеху

Магический янтарь

Физическая подготовка в спортивном ориентировании

### Персона

Вперед через "не могу"

Военные звезды

### Хобби

Зона успеха сильнейших ориентировщиков

2-я с. обл.

2

44

6

8

18

24

40

42

4

13

30

10

46

47

12

21

48

14

15

22

26

28

34

20

29

32

На 1-й с. обложки – первый российский чемпион мира по лыжному ориентированию, первый заслуженный мастер спорта по спортивному ориентированию и первый почетный член ФСО России – Иван Кузьмин.

Фото А.Киселева

**RUSSIAN ORIENTEERING MAGAZINE** Журнал "Азимут", 1999, №1. Учредители: Федерация спортивного ориентирования России, Фонд поддержки и развития спортивного ориентирования, Центр детско-юношеского туризма Министерства общего и профессионального образования РФ, ООО "Редакция журнала "Азимут". Редакционный совет: Сергей Беляев, Виктор Елизаров, Аркадий Ломоносов, Юрий Константинов, Алексей Кузьмин, Виктор Бородин, Генрих Шур, Лев Крохин, Юрий Янин. Главный редактор: Генрих Шур, тел.: (095) 362-89-90. Ответственный секретарь: Юрий Янин. Верстка и дизайн: Олег Шкитин. Фото в номере: Анатолия Киселева, Алексея Иванова, Юрия Яниной, Ольги Минаевой, Юрия Семенчука. Дизайн, сканирование, компьютерная верстка, цветотделение "Студия NS-Print", директор: Е. Карташева, тел.: (095) 196-7889. Адрес редакции: 123060, Москва, а/я 57. Телефон/факс: (095) 196-9089 (секретариат), (095) 196-7155 (отдел рекламы). E-mail: ntorient@cityline.ru On-line: [http://welcome.to/rus\\_orienteering](http://welcome.to/rus_orienteering) Распространение: 109033, Москва, ул. Волочаевская, д. 38а, ЦДЮТ, тел.: (095) 362-82-33, 362-89-71, факс: (095) 362-89-91. Транспортное обеспечение: "SKOLLO-motors", тел.: (095) 196-71-61. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных объявлений. Тираж 4500 экз. Отпечатано в типографии ЗАО "ТДДС Столица-8". Цена свободная. Перепечатка материалов только с разрешения редакции журнала. Журнал зарегистрирован в Гос. комитете по печати 30.04.97, рег. № 016043.

# ТАМ, ГДЕ В МАРТЕ НЕТ СНЕГА

Воспоминания об учебно-тренировочном сборе в Железноводске



Из расщелины было солнце, слепящее глаза. Из-за него лежащий под отвесными скалами Железноводск приобретал желто-фиолетовый оттенок. В такие моменты можно понять альпинистов, рискующих жизнью ради нескольких минут ощущения победы над могущественными силами природы.

За нагромождением наваленных друг на друга камней открывался другой вид: на фоне темнеющей в дали Бештау холмиком вырывалась из леса гора Железная. Рассыпь мелких камней, по которой мы поднимались на гору Развалка, с вершины смотрелась как широкое шоссе, перевернутое вертикально. Вторая тренировка, которую предложили провести самостоятельно, сочетала в себе страх подъема и волнующее ощущение высоты.

Это одно из ярких воспоминаний о весенних сборах в Железноводске. Под одной крышей (в буквальном смысле слова) собира-



лись тогда участники учебно-тренировочного сбора – члены национальных сборных команд страны, а также несколько детских коллективов. Для подрастающего поколения ориентировщиков кроме обычного в поездках общения со сверстниками представилась возможность посмотреть на то, как проходит путь к вершинам мастерства.

Весенние сборы специально проводятся там, где нет снега. Водный этап в летний период. Тренировки на горной местности – база для развития физической подготовки. Постепенное ус-

ложнение технических аспектов тренировок – плавный переход от зимнего застоя к сложностям летнего ориентирования. Кроме того, можно было принять участие в традиционных четырехдневных соревнованиях края. А среди участников основного сбора организовали свое первенство. Тренеры, как обычно, пытались обменяться накопленным опытом. Но в этот раз

свидетелями этого обмена могли стать все желающие. Так, с лекциями выступили В. Костылев и Ю. Новиков.

Для юношей теоретические занятия проводила О. Глаголева. Собирались в холле на ковре, пытаясь строить "семинарские занятия" методом вопросов и ответов. Обсуждалась подготовка спортсменов по трем аспектам: техническому, физическому, психологическому. Больше всего аудиторию интересовал вопрос о причинах возникновения старческого маразма и психологические игры.

Свободного времени было не много. Утро



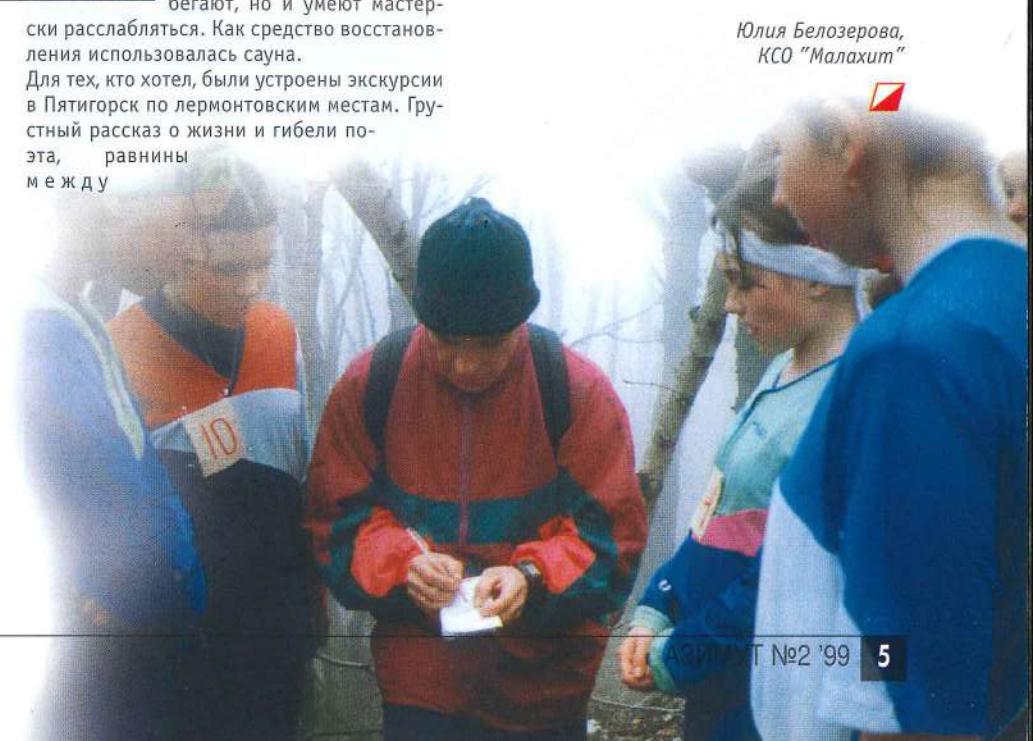
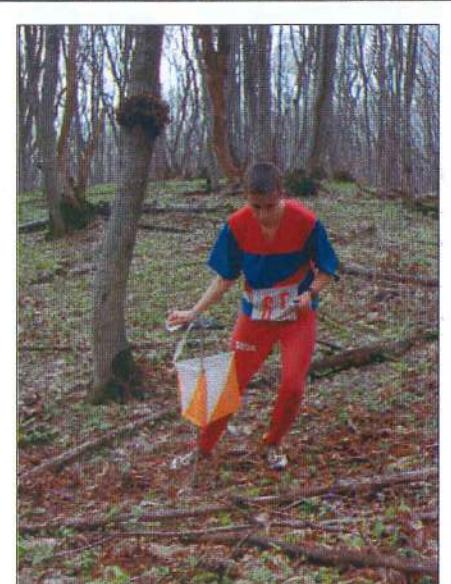
начиналось с зарядки и "линейки" для участников основного сбора. Туда же могли прийти и дети, чтобы прочувствовать всю обстановку "настоящего" серьезного сбора. Потом две тренировки и теоретические занятия. А по вечерам для всех обитателей санатория (в котором кроме спортсменов жили люди, приехавшие лечиться) устраивались танцы. Иногда местные певцы распевали популярные песни прошлого и изредка настоящего, тогда зал в основном занимался курортниками. А иногда помещение отдавалось во власть спортсменов, которые как будто сбрасывали в танце напряжение дня, показывая, что не только хорошо бегают, но и умеют мастер-

горами за окном автобуса, по которым в бешумном порыве скакал Печорин за Верой.



Также ездили в Кисловодск (с посещением местного парка), лазили на гору Бештау. Не всем удалось участвовать в соревновании с самого начала и до конца. Спортсмены приезжали и уезжали в разное время (в этом есть свои плюсы и минусы, удобства и неудобства). Но главным достоинством именно этого сбора можно считать объединение новичков с профессионалами в атмосфере единства в стремлении к самосовершенствованию.

Юлия Белозерова,  
КСО "Малахит"



# ПРЕМЬЕРА

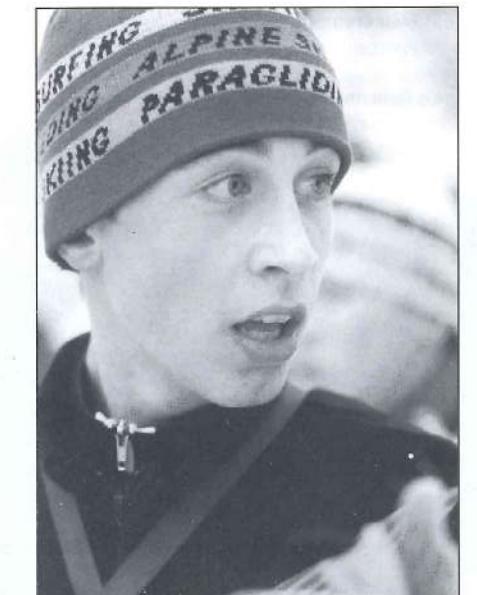
Эта мысль родилась на заседании Комиссии по лыжному ориентированию ФСО России в Санкт-Петербурге в 1998 г., где проходил Чемпионат страны по лыжному ориентированию в феврале 1998 года.

Надо было дать молодым ориентировщикам страны свой праздник в начале долгого зимнего сезона. И связка двух стартов юношеского и взрослого Кубков России удалась. Местечко Зеленый мыс в г. Новоуральске – уникальное место для всех лыжных видов спорта, в том числе и для лыжного ориентирования.

Еще в далеком 1995 г. сюда в гости приехал Генеральный секретарь IOF швед. Ленарт Левин. Он потренировался на трассах Зеленого мыса несколько дней с автором этих строк, а уезжая, сказал: "Супер! Лучше, чем в Швеции". Да мы и сами это знали, побывав на международных соревнованиях в Скандинавии.

Два дня борьбы на трассах Зеленого мыса стали первым этапом отбора в сборную команду юниоров России. И лидеры российского юношеского ориентирования оказались на высоте. Яркие выступления А.Устиновой, А.Воробьевой, Е.Чижиковой, И.Гизатуллина, А.Власова, А.Курышева запомнились и болельщикам, и специалистам.

Организаторы вложили всю душу и средства в проведение юношеского турнира. Спонсорами Кубка России выступили администрация г. Новоуральска (глава города Фельдман В.Е.), Уральский электрохимический комбинат (директор Кнутарев А.П.), Дом отдыха "Зеленый мыс" (директор Стригов С.В.), Свердловский облспорткомитет (председатель Кузнецова А.И.). ФСО России (президент Беляев С.Г.) не только обратилась с весомыми письмами к местным организаци-



ям Свердловской области с просьбой помочь юношеским соревнованиям, но и сама сильно помогла.

В Москве были отпечатаны спорткарты, сделаны красивые медали и дипломы для награждения призеров, а фирма ОРСА (Кунин Н.Н.) выделила оборудование для КП. Конечно, затрат получилось значительно больше, чем стартовых взносов, но федерация ориентирования г. Новоуральска покрыла дефицит, и праздник ориентирования состоялся.

Все службы, обслуживающие Кубок России поработали хорошо. Это ГАИ и скорая помощь, управление автотранспорта и муниципальный духовой оркестр, выездной буфет и театр оперетты, турбаза УЭХК, столовая и сауна д/о "Зеленый мыс", судейская коллегия (более 30 чел.) с главным секретарем Вяткиным В.Б.

Особенно хочу остановиться на работе службы дистанции. Пять месяцев напряженной работы по расчистке и подготовке густой лыжной сетки (было сделано около 130 км трасс), получившей высокую оценку специалистов и спортсменов. Вся эта работа легла на плечи тренера с/к "Кедр" Власова А.Г. (тренера молодежной сборной России) и автора карты Ефимова С.А. Им помогали Денис Терентьев и Александр Бой.

Беспрецедентной, не имеющей аналогов в других видах спорта была помощь в подготовке лыжных трасс на Кубке России со стороны башкирской ДЮСШ № 7 (директор Капитонов В.А.). Он отправил из Уфы нам в помощь на две недели два "Бурана" и водителя Сергея Гречко. Это надо оценить!

А красочная церемония награждения с концертом и памятными медалями от Уральского электрохимического комбината запомни-

тся и спортсменам, и тренерам. Были красочный старт и финиш, сладкий чай и большая фотогазета, фуршет и сауна для тренеров и

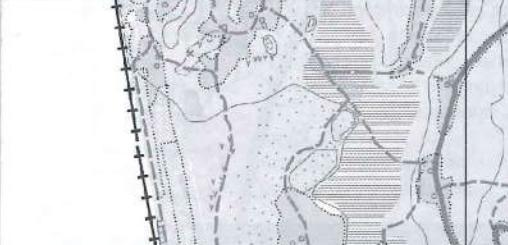
спортсменов. Были красочный старт и финиш, сладкий чай и большая фотогазета, фуршет и сауна для тренеров и теплые проводы и мягкие автобусы в Н.Тагил на Кубок России. Вот так готовился и прошел первый Кубок России среди юношеского лыжного ориентирования в г. Новоуральске.

Правда, вместе с юношами первую пробу трассы провели и взрослые ориентировщики. Они оспаривали призы на Кубок Урала. Но об этом вы узнаете из технических протоколов.

Соревнования закончились, и легкая грусть о прошедшем осталась на душе. Разлетелась армия ориентировщиков (более 250 чел.), но осталась добрая память о том, что здесь было, остались трассы и карты для тренировок и соревнований для местных ориентировщиков (а их в Новоуральске более 100 человек) и для всех желающих.

**Юрий Безымянный,**  
главный судья Кубка России,  
г. Новоуральск Свердловской обл.

# для юношеской





# ФАНТАСТИКА

## ПЕРВЫЙ ЧЕМПИОНАТ МИРА СРЕДИ ВЕТЕРАНОВ ПО ЛЫЖНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ. САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

Поздновато, но оставить без внимания Чемпионат Мира, да еще первый в истории мирового ориентирования, было бы непростительно.

Фантастика – самое популярное слово, которое звучало на Чемпионате Мира по лыжному ориентированию среди ветеранов в Санкт-Петербурге.

И действительно это так. Дистанции, которые подготовила бригада ассов, возглавляемая Виктором Бородиным, можно без оговорок прислать к уникальным. Самая объективная оценка качества дистанций и карт, как известно, принадлежит спортсменам.

Фантастика – такое мы слышали (и даже видели – большой палец вверх!) и от контролера ИОФ, и от чемпионов, и, что характерно, от спортсменов, оказавшихся в конце протокола. А выступал на церемонии закрытия, редкий случай, представители всех стран высоко оценили чемпионат. Мало того, европейцы очень сожалели, что приехали малым составом, и предложили Виктору Бородину через год организовать марафон: 50 км – мужчины, 30 км – женщины, и обещали высадить в Лемболово крупный десант. 20-кратная чемпионка Финляндии Eila Pekkarinen сказала, что пробежать такой марафон – мечта ее жизни. Кстати, ей в жесточайшей борьбе с не менее титулованными и легендарными ленинградками (таких все звали) Ольгой Казанцевой, Зоей Пятаковой и Галиной Цыпкиной так и не удалось завоевать золото.

Удивительно, но впервые за десятки лет нашей агитации за маркировку зарубежные ориентировщики положительно отзовались о ней! Дело в том, что за три дня до Чемпионата Мира россияне разыгрывали звания сильнейших на маркировке и в заданном направлении. Швейцарцы, любимец публики американец Scott Pleba и сам контроллер

ИОФ вышли попробовать маркировку. Ехали они небыстро, но более 4 минут штрафа не принесли! Неужели так с ходу они врубились в нашу национальную гордость – маркировку (да еще по летней карте)? Нет, конечно. На этот раз маркировка была очень экзотична, так как шла по "зеленым ниткам". Мы еще расскажем, что это за диковина. А если коротко, то это маркировка, идущая по лыжням и карте заданного направления (т.е. по "зеленым ниткам").

Уже упомянутый Scott Pleba, завоевавший две бронзовые медали Чемпионата Мира, дал слово, что обязательно проведет Чемпионат США по маркировке. Вот это да! Видимо, сказалось его тесное общение с Николаем Бондарем – чемпионом мира среди элиты, а теперь и ветеранов. Николай разделал "зеленые нитки" под орех: 11 км 11 КП – 0:33.45(0 штрафа)! Да, и Ира Медведева была хороша (о внешности и разговорах нет), 8,5 км 9 КП – 0:34.44(0 штрафа)! Что и говорить – фантастика!

Долго можно расписывать и сам чемпионат, и блестящие трассы, и как мы жили единой и дружной семьей, не закрывая финские домики, как мы не вылезали из бани и обмывали наших чемпионов (их было так много, что обмывать становилось опасно). Был и мини-прием руководителей (капитанов) делегаций, где президент ФСО России Сергей Беляев приветствовал всех приезжих сюда как к себе домой без боязни и оглядки, подчеркнув, что всегда спортсменам будет оказан теплый прием. Медали россияне завоевали такое количество, как будто они боялись, что больше чемпионатов никогда не будет, – аж 54! Различные были высказаны соображения по этому поводу: не с кем соревноваться, слабая конкуренция, бежали дома и т.д., и т.п. Все это имело место, и все же здесь уместно – победителей не су-



*"То, что я предлагаю читателям, – не мемуары, не воспоминания, а просто то, что я обычно "травлю" подрастающему поколению по вечерам у костра".*

Анатолий Артеменко, г. Курганинск

### Ах, как мода пищала

Глядя на нынешних ориентировщиков, яркими цветами своих беговых костюмов украшающих окрестные леса, мысленно погружаюсь в минувшее, и светлая грусть о временах "дональонных" и "долосинных" высвечивает картины прошлого.

### Об эпохах

Как в древних китайских календарях, где летоисчисление велось по эпохам: эпоха династии Цинь, эпоха династии Дзинь и т.д., в нашем Кубанском ориентировании тоже имело место интереснейшее сочетание фамилий лидеров. Сначала была эпоха "Ич": Александр Конович, Анатолий Марахович, Степан Зинович,

Александр Гаранович, Ольга Масич и, у нас в

Майкопе,

Станислав Линевич.

Потом в 1972 году наступила эпоха "Ко": Владимир Голобородько, Владимир Мирошниченко, Георгий Максименко, Сергей Коваленко, Александр Петренко... да и у нашего покорного слуги с окончанием фамилии аналогичные проблемы. Сейчас, скорее всего, пришло время эпохи "Ян": Александр Дабагян, Андрей Подолян, Андрей Аветисян, Андрей Райлян... К чему бы это?

### О вкусах

Когда я в первый раз выходил на старт, а было это во времена эпохи "Ич", то лидеры нашей команды экипировались следующим образом: штормовка, брезентовые брюки, ботинки фирмы "Вибрам" (по полтора килограмма каждый), кепки, нож. Нам, начинавшим, сказали: "Сидите и ждите, пока мы вернемся". Мы, как последние лопухи, одетые по-дилетански, т.е. в трикотажных спортивных костюмах и в кедах, сидим и ждем асов, дабы получить от них компасы, обувь, снаряжение и "ЦУ". Но асы где-то на дистанции долго удивляют друг друга и окружающих техникой ориентирования. Подходит наше время, мы стартуем в чем придется... показываем время в первой десятке. После этого оглядываемся вокруг и видим, что призеры одеты также, как и мы, нож на широком ремне вряд ли способствует удачному финишу.

А на первенстве края глаза начинают разбегаться от разнообразия бегового "прикода" участников. Кононович бегает в трусах, гетрах и шиповках (высший и недостижимый для остальных шик). Эдик Голландцев и Валентин Ушаков в рваных трико, специально не зашиваемых после пролезания через "зеленку", потому что "мужчину шрамы украшают..." (Голландцеву даже клеют кличуку – "Голодранец"). Но верх изящества – это Виктор Фунтиков. На нем старые брюки, от которых отрезана задняя поверхность от колена до ягодицы. Особым шиком считалась подойти после финиша к врачу, чтобы тот зеленку смазал царапины, а потом пройтись по лагерю. Ноги Сергея Некрасова после этого обычно напоминали расписные ажурные колготки. Тогда еще в правилах был специальный пункт, запрещающий стартовать в красных футболках. Трусов это, видимо, не касалось, так как один раз, помню, я совершил ошибку, ошибочно приняв за знак КП часть экипировки Галины Пыль.

### О роли моды в политике

Первым на Кубани в нейлон оделся Жора Максименко. Народ дружно заклеймил новатора, но... через полгода преимущества этого типа костюма заставили злопыхателей смеяться точку зрения именно в эту сторону и одеть нейлоновую спортивную форму (бегают в ней и по сей день). В результате Новороссийску было присвоено звание города-героя.

В 1990 году Виктор Романов сшил себе "беговуху" из флагов Молдавской и Таджикской ССР, заботливо проследив, чтобы серп, имевшийся на флагах, не находился в опасной близости с отдельными элементами его мужского организма. В результате в 1991 году рухнул союз нерушимый республик свободных.

# байки

## О прочем, не имеющем отношения к основной теме разговора

В 1975 году на первенстве края среди ДСО в г. Хадыженске Виктор Фунтиков до такой степени овладел аутотренингом, что заставил себя перед стартом заснуть сидя на ветвях высокого дерева. Сон был столь глубоким, что первого теоретика кубанского ориентирования еле успели разбудить перед выходом на дистанцию.

В Армавире я был начальником дистанции на следующем первенстве ДСО в 1977 году. Проходя мимо зарослей терновника, услышал в нем треск и шум. Остановился, думая, что какой-то "чайник" неправильно выбрал путь и пошел направью, хотя рядом было два обходных варианта. Как же я был удивлен, когда из кючек вылез Георгий Максименко. На мой вопрос: "Жора, ты чего туда полез?" прозвучала историческая фраза: "После нашего дердицера ваш терновник – фруктовый сад". И будущий редактор журнала "ОЛ" ломанул дальше. Я считаю, что Захарыч честно заслужил титул – "ползущий в терновнике".

Когда латыши в 1975 году впервые пробежали по карте Степана Зиновича в городе Геленджике, они вместо самого популярного тогда слова "Дердицерово" говорили: "Этот кустик держимена".

Материал из журнала "ОЛ" (г. Новороссийск)

### Байка от Валентины Чешихиной

#### Не верь глазам своим

Было это в Миллерово Ростовской области, выступали мы тогда воронежской командой на зоне РСДСО "Буревестник".

Полуоткрытая южная местность – нелегкая для ориентирования, но с длинным перегоном через огромное поле. Как говорится – ноги в руки и вперед. Неслась я через поле, где самой главной задачей было выйти на железнную привязку и от нее начать работу по прочтению насыщенного ориентирами участка.

Все было сделано, как я и задумала. Первое место, все в порядке, настроение хорошее. Как всегда стала обмениваться впечатлениями с начистами. Но как только речь зашла о поле, началось непонимание. Начисты убеждали меня, что это не поле, а настоящая бахча, где уже созрели огромные кавуны. Я долго доказывала им обратное: "Какие арбузы? Поле, как поле, заметила небольшую сторожку и мелькнула на бегу какая-то красная куча, никаких арбузов там нет". – "Ладно, чего спорим, пошли". – Шли около 5 км, и вдруг открылось это поле, я глазам своим не верила. На нем лежали огромные арбузы! Они лопались от сока, а нежная и самая вкусная срединка просилась прямо в рот. Естественно, что мы не упустили случая провести дегустацию. Причем не мизерными долями. Больше в своей жизни я никогда не ела таких вкусных арбузов, да еще в таком количестве.

В.В. Чешихина – доктор пед. наук, зав. кафедрой теории и практики физвоспитания, мастер спорта СССР, член сборной команды СССР, воспитанница знаменитой воронежской школы.

### Байка от Сергея Серебрякова

#### Я от Крохина

Своим приходом не только в ориентирование, но и в спорт вообще я обязан Льву Александровичу Крохину, с которым работаю на одном предприятии уже 26 лет. Долгие годы он вел у нас заводскую лыжную секцию, куда я пришел в 1982-м. А через пару лет, в декабре 84-го, я решил впервые попробовать силы в зимнем ориентировании. Круг забот Льва Александровича в области ориентирования ограничивался элитой, и о массовых соревнованиях "Первый старт" в Радищеве я узнал из газеты. Приехав на место старта, с огорчением узнал, что заявляться надо было заранее, а где и когда – неизвестно. Но не уезжал же, не попробовав. И я сказал судьям лишь три слова:

"Я от Крохина". Действие их было магическим: мне сразу же дали номер, карту и запустили на дистанцию. Правда, сколько штрафа я заработал (это была маркировка) и какое место занял, не знаю и поныне, зато ориентированием "заболел" на всю жизнь.

Первым моим летним стартом стал "Приз телевидения-85" в Крылатском. Потом было несколько "четвертков", а через год Лев Александрович сказал: "Поезжай на Мемориал Матросова, там узнаешь, что такое настящее ориентирование". И заявил меня опять-таки по знакомству, лично через Валентина Новикова, своего близкого друга. Невозможно описать мои восторженные впечатления от архангельского Мемориала-86, несмотря на то, что я там гулял как последний "чайник" (каковым был) и занял по сумме дней последнее место в группе. Но на следующий год решил во что бы то ни стало приехать сюда снова, причем заявиться официально. И вот в апреле 87-го Лев Александрович дал мне полученное им положение о соревнованиях, а сам уехал в командировку. Прочитав его, я пришел в ужас: оказалось, что срок подачи заявок уже прошел (а времена были еще советские, строгие). И я решился на отчаянный шаг: послал в Псков телеграмму от имени Крохина, а вслед ей – страстное объяснительное письмо. Через некоторое время получил ответ: "Приезжайте, бегайте на здоровье".

#### При-4

Конец октября 92-го. Последний старт сезона – "Битцевский марафон". Накануне шли сильные дожди, а потом ударил мороз и выпал снег. Температура минус 4. Старт на "Красном маяке", но в помещение спортивбазы нас непускают. Что ж, нам не привыкать, переодеваемся под деревом. По пути на второй КП нужно пересекать ручей, вернее речку Чертановку. Вижу пару бревен, пытаюсь перейти – и сразу плюхаюсь в воду, причем по грудь: бревна обледеневшие, а под ними снег. Вылезаю, несколько секунд соображаю, что делать, ведь температура, повторю, минусовая. Принимаю единственно верное решение: продолжать дистанцию как ни в чем не бывало. После 15 км с 18-го КП финиширую почти сухой, только сосульки на рукаве напоминают о недавнем купании.

#### Уж-ориентировщик?

Июнь 93-го, Красногорск, первенство Северо-Западного округа. Долго и безуспешно пытаюсь найти очередной КП на промоинке в густой "зеленке" на берегу пруда. Останавливаюсь, чтобы сообразить, куда двигаться дальше – и тут вдруг из-под ног выскальзывает змея. Ничего страшного – обыкновенный уж. Повинуюсь какому-то инстинктивному чувству, иду за ним – и уж приводит меня прямо на КП! Выходит, и среди змей есть ориентировщики.

#### Добрейшая душа

Июнь 97-го, Алоль, "Русь-5". На второй день случается беда: пробираясь на предпоследний КП, с ужасом обнаруживаю, что потерял карточку. Искать бесполезно – позади сложный перегон в "зеленке". Уныло пересекаю финиш, признаюсь судьям. Вечером вывешивают протокол – почему-то я не снят. Что ж, забыли, наверное, потом вспомнят. Проходит следующий день, новый протокол – опять не снят! Это уже подозрительно. Вдруг случайно узнаю, некая участница нашла мою карточку, отметила на последнем КП и сдала судьям. А кто конкретно, неизвестно. Долго изучаю протоколы, "вычиляю" и нахожу ее – это Лариса Сухорукова из Брянска. Идуща на последнем месте в своей группе, она оказалась человеком добрейшей души. Дарю ей свой НЗ – московскую шоколадку. И не зря: в finale получаю "бронзу".

#### Худший и лучший

Каждый ориентировщик при желании может вспомнить свой самый лучший и самый худший старты за всю жизнь. Для меня эти два стarta разделяет только один день – это первый и второй дни "О-Рингена-97". В первый день начинаю хорошо, но на 6-м КП полностью теряю не только ориентировку, но и самообладание. Чего я только ни делал: заглядывал в чужие карты на чужих КП, дважды, встретив знакомых, спрашивал, где нахожусь (и получал неправильные ответы), трижды решал выходить к реке – единственной надежной, хоть и далекой, привязке, и каждый раз, встретив нечто похожее на окрестно-

сти КП, начинал "гулять" снова... Короче, потерял не менее получаса. После этого был настолько разозлен на себя, что на следующий день ухитрился со 157-го места в группе подпрыгнуть на десятое. Увы, это был единственный взлет, остальные дни бежал так себе.

#### С ориентированием на МММ

Ориентирование ориентированием, но иногда и просто побегать охота. Долго мечтал пробежать марафон и впервые вышел на старт Московского международного марафона мира в год его расцвета. Только среди 12 тысяч участников было немало таких, кто бежал в различных карнавальных костюмах, с флагами, транспарантами и др. Я тоже решил не отставать и сделал флаг в виде красно-белой грани КП с надписью: "Ориентирование – лучший в мире спорт!" Кое-как добрался до финиша за 4 с лишним часа, получил массу впечатлений и с тех пор на каждый новый МММ беру с собой этот флаг как талисман. Однако смысл его (если не разглядеть надпись) никто не понимает. В 91-м на финише слышу голос комментатора: "А вот бежит спортсмен с красно-белым флагом. Наверное, он из Австрии". И в нынешнем МММ-98, увидев на финише мой флаг, комментатор Александр Курашов посчитал меня поляком. А ведь сколько раз бывал А. Курашов на "Призе телевидения", должен ведь знать про ориентирование, но, видать, забыл. Вот что значит недостаточная пропаганда нашего замечательного вида спорта.

Сергей Серебряков (г. Москва), постоянный и добротный автор журнала "Азимут", участник чемпионатов мира среди ветеранов и Московского марафона, фанатик лесного спорта и болеющий душой за его развитие

#### Байки от Сергея Фалевского

#### Ну и ну!

Как-то еще такой печальный случай имел место. Сразу извещаю, склоняя повинную голову – "моя работа".

В семидесятые годы при подготовке к соревнованиям в обязанности начальников дистанций (они же обычно и авторы карт) входило печатание необходимого тиража карт фотоспособом. В соответствии с масштабом и количеством ожидаемых участников. Незадолго до стартов тех зимних городских соревнований в связи с поступившей дозаявкой мне пришлось увеличить тираж...

...Соревнования шли в нормальном русле, и уже когда добрая половина финишировала, вдруг ко мне обратился судья с финишем: "Что это такое?" И протягивает... потемневшую карту. Понял я все сразу. Но ведь исправить уже невозможно. А дело в том, что печатая дополнительное число карт, я использовал старый фиксаж, и вот нескольким участникам я "удружила" – незакрепленные фотосхемы почернели. Ну и ну! У меня самого глаза из орбит вылезают, когда я пытаюсь представить себя на дистанции с картой, ведущей себя так по-свински.

#### Ассорти

Многодневные соревнования. Палаточный лагерь на берегу Клязьмы. Во время вечерней трапезы у костра Нина, вспоминая сегодняшние впечатления от трассы, вдруг говорит, обращаясь к Николаю, но привлекая внимание всех:

– А я тебя сегодня видела в районе пятого (общего) КП. И со смехом рассказала, как Николаша, а он – "мужичок с ноготком" – не захотел оббегать подковообразную старицу и пошел вброд.

В одной руке у него карта, в другой – компас, на голове – легкая кепочка. Ширина озерца небольшая. Стал он продвигаться по воде, поднимая руки выше и выше, и вдруг – раз и, видит Нина, – лишь шапочка плывет. Но это лишь секунда. Вынырнувший Николай несколькими гребками преодолел глубину, после чего и прихваченную шапочку водрузил на законное место.

Добрый смех, вызванный описанием плывущей шапочки, стал чем-то вроде сигнала, "затравки" для припоминания забавных ситуаций другими. Ветераны вспомнили времена недавние. Сперва Юрий:

– В шестидесятые годы на соревнованиях под Архангельском к старте не допускали без свистка. "Потерьтесь, как мы вас искать будем?" – вопрошали организаторы-перестраховщики.

Продолжение на с. 16

# ОРИЕНТИРОВАНИЕ по Ивану Сусанину



Сегодня как никогда остро встал вопрос о возможностях существования ориентирования в Омске. Вопрос этот возник не сегодня и не вчера. Если учесть, что каких-нибудь восемь-девять лет назад соревнования областного и городского ранга регулярно собирали более трехсот участников, то в нынешние времена встретить на старте в лесу более сотни участников – большая редкость. Причин тому много, и нет смысла перебирать их все. Пожалуй, можно выделить только одну, основную – полное равнодушие власти предержащих к массовым видам спорта вообще и спортивному ориентированию в частности.

Однако ориентирование в Омске еще живо. Осуществляет свою работу на общественных началах Федерация спортивного ориентирования Омской области, председателем которой является Ринат Гатаулин.

Пророгативой деятельности Омской ФСО в настоящее время является популяризация спортивного ориентирования. Привлечь на лесные трассы новых людей и не растерять постоянных участников можно только заинтересовав их. И именно в этом направлении открывается широкое поле для деятельности. Самое главное – соревнования любого ранга должны быть хорошо подготовлены и проведены.

Организация соревнований в Омске имеет особую специфику, связанную с особенностями местности в окрестностях города. Кто бывал в наших краях, тот мог воочию видеть бескрайнюю, ровную как стол поверхность, покрытую березовыми колками и хвойными посадками.

В этих условиях актуальными становятся формы соревнований, усложняющие задачи старающимся. С точки зрения областной федерации это позволяет несколько нивелировать преимущество сильнейших кроссменов и лыжников перед технически лучше подготовленными ориентировщиками.

Большую популярность в Омске завоевали всевозможные соревнования "по выбору", причем не только летом, но и зимой на дистанциях, ранее подготовленных под классическое "заданное".

В календарь, составляемый перед очередным сезоном, обязательно включаются такие старты:

- Открытие сезона – старт "по выбору"
- Часовая очковая гонка
- "Приз Ивана Сусанина"
- Абсолютное первенство города
- Опе-ман relay (эстафета для одного) зимний и летний
- Парковое и ночное ориентирование

В дополнение к ним сейчас разрабатывается положение о розыгрыше первенства федерации на комбинированной дистанции, включающей в себя элементы соревнований

по выбору, по памяти и в заданном направлении.

Теперь хотел бы остановиться на некоторых особенностях проведения соревнований. Часовая очковая гонка подразумевает соревнования с общего старта "по выбору". Каждый КП на местности имеет свою очковую стоимость или эквивалент, как правило, 2, 3, 4 или 5 очков в зависимости от дальности расположения от старта. Соревновательное время для взрослых групп участников ограничивается 60 минутами. Кто больше набрал за один час очков, тот и победитель. Опоздание на финиш на каждую полную или неполную минуту штрафуется вычитанием очков из набранной суммы.

Особенностью соревнований "Приз Ивана Сусанина", проводимых также с общего старта "по выбору", является то, что контрольный пункт расположен не в центре нарисованного на карте круга, а на любом четком ориентире в его пределах. Причем сам круг имеет диаметр до 20 м, что соответствует 180–250 метрам на местности. В этом

случае преимущество в физической подготовке нивелируется практической полностью – побеждает хитрейший. Особенно интересно проводить "сусанинские" соревнования в районе с хвойными посадками, с обилием микрополянок, микроямок и изгибов контуров.

Популярность того или иного старта в наших условиях определяется количеством желающих принять в нем участие. И здесь вне конкуренции соревнования на призы фирмы "Ринг" (директор Ринат Гатаулин), проводимые по системе "ope-man relay", и абсолютное первенство города с гандикапом по возрасту участников. Обе эти формы проведения соревнований общеизвестны, и поэтому я бы хотел только немного подробнее остановиться на адаптированной к нашим условиям формуле проведения абсолютного первенства города.

Сначала мы подготавливали только мужскую и женскую дистанции в заданном направлении и выпускали стартующих с возрастным гандикапом, давая фору в 4 секунды за каждый год рождения на километр дистанции для мужчин и 5 секунд для женщин. Впоследствии, идя навстречу пожеланиям стартующих, пришлось разделить участников на группы А и В. Выделение в отдельный прототип группы В (сокращенные дистанции) менее подготовленных участников способствовало значительному увеличению числа стартующих.

Таблица возрастного гандикапа унифицирована для групп А и В и начинается с шестидесятилетних и двадцатилетних участников. Основная группа участников в возрасте 20–28 лет стартует с общего старта примерно через 11–14 минут после начала соревнований. Победителей заранее предсказать невозможно.

Еще одним из слагаемых хорошей подготовки соревнований, помимо интересной фор-

мулы проведения, является наличие качественных карт. В последние три-четыре года отрабатывается целевая система подготовки спортивных карт под эгидой областной федерации. Это, в первую очередь, связано с ограниченностью территории вблизи города, пригодных для проведения соревнований.

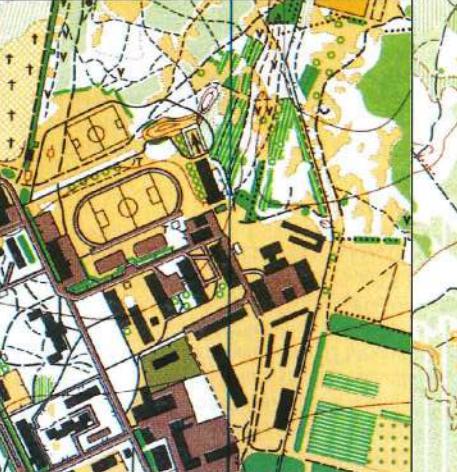
Нередко раньше были ситуации, когда один и тот же район пытались одновременно отрисовать разные бригады составителей, несогласованные между собой. В результате – неоправданные и невостребованные трудозатраты и, возможно, не лучший вариант карты на выходе. Особенно если учесть, что в Омске спортивные карты можно отпечатать в четырех различных типографиях.

Сейчас порядок перерисовки районов утверждается федерацией. Разработаны фиксированные расценки на все виды работ. Это позволяет планомерно обновлять картографический материал, возобновляя откорректированный тираж по мере использования. Качество карт заметно повысилось благодаря применению компьютерной рисовки, сотрудничеству с типографией "Литограф" и спонсорской поддержке фирмы "Ринг", обеспечивающим оптимальное соотношение цена – качество – сроки исполнения. Мы уже пришли к тому, что можем оказывать действенную помощь другим регионам в производстве спортивных карт.

Однако все это происходит на фоне закрытия детских клубов и туристических станций, где культивировалось спортивное ориентирование. В декабре закрылись ГорСЮТур и СЮТур Советского района (тренер Казанцев А.А.). В Омске осталась только одна ДЮСШ-25 (тренеры Вандышев А.К. и Кузьмина Г.П.), где дети могут заниматься в секции ориентирования.

В городе, не избалованном спортивными праздниками, уже давно не было крупных соревнований по ориентированию, хотя федерации по силам организовать, к примеру, зональные соревнования Сибири. Многим будет в новинку своеобразная омская местность, да и у наших спортсменов появится дополнительная мотивация к тренировкам. А пока все идет своим чередом: готовим новые соревнования, придумываем новые формы их проведения, печатаем новые карты и надеемся на перемены к лучшему.

**Е. Рагозин,**  
заместитель председателя  
ФСО Омской области



## СБОРНЫЕ РОССИИ зимняя программа 2000 года

### ОСНОВНОЙ СОСТАВ / МУЖЧИНЫ

- Корчагин Виктор 1967 Московская обл.
- Хренников Эдуард 1973 Хабаровский край
- Бондарь Николай 1962 Свердловская обл.
- Кормицков Владислав 1967 Красноярский край
- Крылов Анатолий 1965 Свердловская обл.
- Комлев Сергей 1970 Красноярский край
- Евтухов Андрей 1972 Свердловская обл.
- Груздев Андрей 1977 Нижний Новгород
- Гирянов Ильшат 1976 Респ. Башкортостан
- Огинов Александр 1974 Свердловская обл.

### ТРЕНИР

- Кудряшов Н.Н.
- Семенчуков Ю.Н.
- Безымянny Ю.И.
- Близневский А.Ю., Близневская В.С.
- Безымянny Ю.И., Шешенин И.Г.
- Юдаев В.
- Безымянny Ю.
- Бусурин С.А., Гуlevskiy Ю.А.
- Капитонов В.А.
- Фрей Е.Ф.

### ОСНОВНОЙ СОСТАВ / ЖЕНЩИНЫ

- Наумова Наталья 1970 Хабаровский край
- Исавнина Оксана 1970 Челябинская обл.
- Онищенко Ирина 1975 Красноярский край
- Фрей Наталья 1970 Свердловская обл.
- Томилова Наталья 1977 Пермская обл.
- Хаустова Светлана 1968 Красноярский край
- Степыкина Галина 1969 Нижегородская обл.
- Устинова Анна 1980 Челябинская обл.
- Власова Татьяна 1977 Свердловская обл.
- Карчевская Елена 1979 Красноярский край

### ТРЕНИР

- Семенчуков Ю.Н.
- Акимов А.В.
- Шарыгин А.К.
- Фрей Е.Ф.
- Киселев А.Р.
- Шарыгин А.К.
- Лузин Н.Д.
- Акимов А.В.
- Власов А.Г.
- Близневский А.Ю., Близневская В.С.

### МУЖЧИНЫ-СТАЖЕРЫ

- Сорокин Егор 1977 Респ. Башкортостан
- Тепелин Максим 1970 Свердловская обл.
- Шведов Андрей 1972 Москва
- Грица Руслан 1978 Москва
- Крылов Владимир 1965 Свердловская обл.
- Сысоев Павел 1971 Московская обл.
- Волков Михаил 1975 Санкт-Петербург
- Табаков Роман 1977 Челябинская обл.
- Моисеев Дмитрий 1975 Самарская обл.
- Дудоров Вадим 1977 Томская обл.

### Капитонов В.А.

- Безымянny Ю.И.
- Шведова О.Н.
- Моросанова Н.В., Валуев В.В.
- Безымянny Ю.И., Каратасков В.А.
- Кудряшов Н.Н.
- Волков А.В.
- Акимов А.В.
- Каратасков В.А.
- Скрипко Л.Г.

### ЖЕНЩИНЫ-СТАЖЕРЫ

- Медведева Ирина 1967 Москва
- Горланова Светлана 1974 Хабаровский край
- Воробьева Анна 1979 Респ. Карелия
- Фадеева Анна 1969 Респ. Башкортостан
- Казарьян Юлия 1976 Респ. Башкортостан
- Корчагина Татьяна 1968 Московская обл.
- Хохлова Ольга 1979 Красноярский край
- Сухарева Елена 1976 Свердловская обл.
- Чемоданова Екатерина 1976 Челябинская обл.
- Швецова Светлана 1981 Свердловская обл.

- Кривоносов В.В.
- Семенчуков Ю.Н.
- Кульбачко А.А., Кульбачко Ж.В.
- Прохоров В.М.
- Капитонов В.А.
- Кудряшов Н.Н.
- Близневская В.С., Близневский А.Ю.
- Безымянny Ю.И., Власов А.Г.
- Рыженкова А.Н., Рыженков В.Н.
- Глазырин О.Л.

### ЮНИОРЫ

- Глухарев Василий 1980 Респ. Башкортостан
- Гизатуллин Ильяс 1980 Респ. Башкортостан
- Курышев Александр 1980 Респ. Башкортостан
- Малышев Евгений 1980 Вологодская обл.
- Протасевич Антон 1980 Московская обл.
- Куч Сергей 1980 Респ. Карелия
- Костин Владимир 1981 Московская обл.
- Валуйский Алексей 1981 Вологодская обл.
- Толстопятов Вадим 1982 Тамбовская обл.
- Смирнов Антон 1982 Респ. Карелия
- Шкуратов Сергей 1980 Томская обл.
- Батура Николай 1982 Красноярский край
- Сорокин Михаил 1981 Респ. Башкортостан
- Гейченко Олег 1981 Московская обл.
- Буторин Владимир 1981 Пермская обл.

### Лукьянов Ю.М.

- Прохоров В.М.
- Прохоров В.М.
- Майорова И.Г.
- Золотарев С.В.
- Кульбачко Ж.В., Кульбачко А.А.
- Кашин Н.С., Горбачева Т.Ю.
- Майорова И.Г.
- Дьячков В.В.
- Кульбачко Ж.В., Кульбачко А.А.
- Тарасенко П.В.
- Прохоров В.М.
- Кашин Н.С., Горбачева Т.Ю.
- Рябов А.М.

### ЮНИОРКИ

- Устинова Анна 1980 Челябинская обл.
- Чижикова Екатерина 1982 Москва
- Швецова Светлана 1981 Свердловская обл.
- Московских Елена 1981 Свердловская обл.
- Ерискина Надежда 1981 Нижегородская обл.
- Васильева Алла 1980 Респ. Башкортостан
- Савкова Юлия 1980 Красноярский край
- Поликарпова Татьяна 1981 Хабаровский край
- Фершалова Яна 1982 Санкт-Петербург
- Кобелева Виктория 1982 Московская обл.
- Каратаскова Светлана 1980 Самарская обл.
- Нифакина Елена 1983 Респ. Карелия
- Бородина Наталья 1980 Челябинская обл.
- Прокурина Мария 1982 Хабаровский край
- Ольшина Наталья 1984 Москва

- Акимов А.В.
- Чижикова Л.Ю., Чижиков С.А.
- Глазырин О.Л.
- Власов А.Г.
- Цыпнатова В.И.
- Капитонов В.А.
- Близневская В.С., Близневский А.Ю.
- Юраков В.Т.
- Фершалова В.С.
- Кашин Н.С., Горбачева Т.Ю.
- Каратасков В.А.
- Кульбачко А.А., Кульбачко Ж.В.
- Акимов А.В.
- Юраков В.Т.
- Слободник С.Г.

## МОЛОДЕЖНАЯ СБОРНАЯ

### МУЖЧИНЫ

- Осипов Сергей 1978 Москва
- Хомченко Виталий 1978 Хабаровский край
- Ващенко Евгений 1978 Челябинская обл.
- Выжимов Александр 1978 Респ. Карелия
- Головин Денис 1979 Нижегородская обл.
- Власов Александр 1979 Свердловская обл.
- Гизатуллин Камиль 1979 Респ. Башкортостан
- Кузнецов Денис 1979 Хабаровский край
- Хохлов Генрих 1979 Красноярский край
- Кайгородов Антон 1979 Пермская обл.

### Моросанова Н.В., Валуев В.В.

- Юраков В.Т., Семенчуков Ю.Н.
- Акимов А.В.
- Кульбачко Ж.В., Кульбачко А.А.
- Гулевских Ю.А.
- Прохоров В.М., Прохорова Е.А.
- Харлачева Алена 1978 Респ. Карелия
- Поливанова О.М.
- Близневский А.Ю., Близневская В.С.
- Киселев А.Р.

### Женщины

- Лутошкина Татьяна 1979 Пермская обл.
- Шарацова Екатерина 1979 Ленинградская обл.
- Шараевская Марина 1979 Респ. Карелия
- Коновалова Оксана 1979 Челябинская обл.
- Шипицына Наталья 1978 Челябинская обл.
- Харлачева Алена 1978 Респ. Карелия
- Плеханова Надежда 1979 Московская обл.
- Бурлинова Анна 1979 Московская обл.
- Артемова Жанна 1979 Владимирская обл.
- Рыбина Светлана 1979 Респ. Коми

- Неволин Ю.В.
- Семенов М.В.
- Кульбачко А.А., Кульбачко Ж.В.
- Галкин И.Ф.
- Акимов А.В.
- Кульбачко А.А., Кульбачко Ж.В.

ое зависит от календаря, обнамерений. Никто не запрещает никакого вреда) развивать управлении, если есть возможность можно потренироваться на местности или поучаствовать в югодневных (тренировочных), то эту возможность надо использовать тактико-технических направленность тренировок, и определяться местностью и

отметить, немного возвращаю поддерживаящий характер начает, что такие тренировки начнется в легком темпе. Оттако-технической работы на со-й скорости обязательно. Техническая подготовка именно в тренируется наилучшим обра-

психо-логика, или логическая ологические действия – суммные процессы и проявления и направляют в нужное логи-т.е. управляют психикой. ания (как и в любом виде логические действия как бы а два уровня. Первый – общегорда мотивация (желание вы-емпионом) возбуждает сверхтировщик, вместо "положен-карточкой и местностью, больше гон 1-е (или 2-е, 3-е) место т.е. мысли об итоге или инишне-нание. Нужно организовать ую работу так, чтобы эти мысли делать дело. Как это сделать? ма индивидуальна и очень се-словах не расскажешь. Но, яльшинство элитных ориенти-ерника нашли для себя реше-райней мере, так думают). (Утому поводу написанные раз-можно прочитать в моей но-

кие действия второго уровня – управление психикой в спешке (для ориентировщиков – картой и местностью). Задача – правильную тактико-техни-несмотря ни на какие неожи-ствия. Чтобы ориентировщик лях основательно делал имен-т, и не пренебрегал необходи-последнее очень часто нару-многие, к сожалению, не по-дясь скрыты огромные резер-

вие проблемы участия в ответ-снованиях практически не-муть какими-либо теоретичес-кими. Но и без них обойтись не-зая тренировка должна иметь обоснование, иначе эффек-тует в несколько раз. А пси-одготовка сама по себе тео-и не менее, тренировать ее соревнованиях. На важных На официальных чемпиона-а тех, где ориентировщик по-пит на результат. Только на-ниях (с обязательным ана-ожно понять, что такое пси-эйстия.

Ни на каких тренировках, а также и на тренировочных соревнованиях это почти не тренируется. Значение психологических действий резко повышается, когда устремления и действия попадают в жесткий цейтнотный режим.

Однако можно безответственно относиться к соревновательному опыту, и к психологической подготовке. Многие, даже элитные ориентировщики, так и носятся всю жизнь (по дистанции) с квадратными глазами. Спортсмен, в отличие от болельщика, обязан обуздать свои эмоциональные порывы. Стремящемуся к победе следует перестать быть болельщиком себя!

5. Предстартовый подводящий сбор. Чем ближе к соревнованиям, тем выше цена любой тренировочной работы. Поэтому такие сборы очень важны. Они могут быть различной продолжительности – от двух недель до одного дня (полигон). Но характер работы, принципы ее будут примерно одинаковыми. Вот на этих принципах я и хотел бы остановиться подробно.

5.1. Начать следует с постижения местности (желательно, чтобы она была идентичной по основным характеристикам с местностью соревнований). Ее надо бы ощутить и понять. Узнать и проникнуться сутью ее. Это два последовательных познания. Сначала узнают, а потом проникаются. "Узнать" – это взгляд со стороны. "Проникнуться в суть" – это стать частью ее.

Последние действия в большей степени не практические, а чисто философские. Такое постижение – чисто интеллектуальная работа. Поэтому не имеет значения форма процесса: можно бежать по лесу, можно идти, а можно лежать на траве.

Процесс постижения очень интимен. И поэтому он определяется исключительно личностью и убеждениями ориентировщика. Мое же "следует" (в самом начале) может работать лишь в качестве включателя.

5.2. На основании того, что удалось постичь, формируется стратегия действий на этой местности. Обязательно во время пробегания каких-либо дистанций. Сначала лучше бежать нарисованную "нитку" (сознание не будет отвлекаться на картографический выбор пути), потом заданное направление. Но побегать нужно по всем ландшафтным зонам и по всем линейным ориентирам. А также и микрообъекты посмотреть, т.е. задача – именно посмотреть на местность профессиональными глазами ориентировщика.

5.3. Уже после этого отрабатываются отдельные действия. Два примера. Бег "по рельефу": по оврагам и лощинам, по хребтам и буграм, траверсом и "по горизонтали". Бег по азимуту – напрямик через все возможные пространства.

В результате в обоих случаях выясняется: насколько какой-то конкретный вид передвижения приемлем (оценка пробегаемости), насколько хорошо ориентировщик способен выполнять передвижения по всем возможным ландшафтным зонам (оценка своей формы и состояния), насколько трудно или легко ориентировщику в каждом виде передвижения ощущать себя в карте и проводить остальную необходимую тактико-техническую работу (оценка своего мастерства).

5.4. Формируется комплекс действий. Для

этого нужно бегать тренировочные дистанции. Стараясь одновременно (параллельно) выполнять все (весь комплекс) необходимые соревновательные действия. Нужно пробовать, опять таки, во всех ландшафтных зонах.

При этом все надо попробовать на соревновательной скорости. Не стоит, возможно, пробегать всю дистанцию быстро, можно часами. Хотя это сугубо индивидуально – согласно убеждениям и плану.

5.5. План-расклад физической подготовки будет, в частности, определять длительность предыдущей (п. 5.4) работы (отдельных тренировок) на соревновательной скорости.

Системы подвода физического состояния индивидуальны и нет однозначных рекомендаций. Но это не значит, что данный процесс остановится, когда ее увидел. Перепрыгнул. И тут появилась боязнь наступить на другую. Под ноги все смотрю. А по сторонам и в карту – уже невнимательно. И не заметил, как развернулся карту на сто восемьдесят градусов. Стал искать контрольный пункт в противоположном направлении от, казалось бы, "железной привязки" – пересечения просек... Лишь через пять минут сообразил.

– А мне однажды змея удружила, – воскликнул Сергей, – в урочище Красная Гора под Казанью. До очередного КП всего ничего осталось, когда ее увидел. Перепрыгнул. И тут появилась боязнь наступить на другую. Под ноги все смотрю. А по сторонам и в карту – уже невнимательно. И не заметил, как развернулся карту на сто восемьдесят градусов. Стал искать контрольный пункт в противоположном направлении от, казалось бы, "железной привязки" – пересечения просек... Лишь через пять минут сообразил.

Если же предстартового сбора не было, то всю предыдущую работу (п. 5) в скромном виде надо постараться провести за 30–40 минут бега по полигону, предварительно по карте спланировав (очень досконально) всю необходимую последовательность действий – постижений на этой тренировочной дистанции. Конечно же, полигон не заменит сбор. Но так (без сбора) бывает часто. Поэтому очень важно правильно отработать на полигоне, стараясь получить от этого все нужные на этой местности знания и умения. А вот просто так побегать полчасика (или вообще не выходить на полигон) преступно.

Процесс постижения очень интимен. И поэтому он определяется исключительно личностью и убеждениями ориентировщика. Мое же "следует" (в самом начале) может работать лишь в качестве включателя.

5.2. На основании того, что удалось постичь, формируется стратегия действий на этой местности. Обязательно во время пробегания каких-либо дистанций. Сначала лучше бежать нарисованную "нитку" (сознание не будет отвлекаться на картографический выбор пути), потом заданное направление. Но побегать нужно по всем ландшафтным зонам и по всем линейным ориентирам. А также и микрообъекты посмотреть, т.е. задача – именно посмотреть на местность профессиональными глазами ориентировщика.

5.3. Уже после этого отрабатываются отдельные действия. Два примера. Бег "по рельефу": по оврагам и лощинам, по хребтам и буграм, траверсом и "по горизонтали". Бег по азимуту – напрямик через все возможные пространства.

В результате в обоих случаях выясняется: насколько какой-то конкретный вид передвижения приемлем (оценка пробегаемости), насколько хорошо ориентировщик способен выполнять передвижения по всем возможным ландшафтным зонам (оценка своей формы и состояния), насколько трудно или легко ориентировщику в каждом виде передвижения ощущать себя в карте и проводить остальную необходимую тактико-техническую работу (оценка своего мастерства).

5.4. Формируется комплекс действий. Для

# байки

Начало на с. 11

– Как же, помню-помню, – произнес Максимчук, – у них тогда карты были очень неточными. В одном месте после длинного перегона между КП слышу – глухари взлетают. Смекнул, что не туда забрел: глухари в местах, где пробегали ранее стартовавшие, не засиживаются.

– А мне однажды змея удружила, – воскликнул Сергей, – в урочище Красная Гора под Казанью. До очередного КП всего ничего осталось, когда ее увидел. Перепрыгнул. И тут появилась боязнь наступить на другую. Под ноги все смотрю. А по сторонам и в карту – уже невнимательно. И не заметил, как развернулся карту на сто восемьдесят градусов. Стал искать контрольный пункт в противоположном направлении от, казалось бы, "железной привязки" – пересечения просек... Лишь через пять минут сообразил.

– А мне вспомнилась трасса в Дрезге, – вступил в разговор Виктор, наш корифей. – Там горьковчане старты прямо от берега Волги давали. Судья, планировавший дистанции, привнес некую "изюминку", мужской маршрут дважды точечко посередине пересекал длинные пойменные озера, длиной километра в полтора. Соображайте, мол, где оббегать: слева или справа.

Когда уже на второй половине дистанции передо мной подобный вопрос стал повторно, я до того "наоббегался", что решил... переплыть.

– Наверное, организаторы соревнований предупреждали, что нельзя?

– Конечно. Но ведь запретный плод сладок. И, к тому же, духота была неимоверная.

Я быстрее разделился. В футболку и брюки (тогда в трико бегали) завернулся шиповки, карту. Снятые с руки часы засунул в плавки – не выпадут – и поплыли. В этом месте ширина озера была... метров сто... Так что я, одной рукой поддерживающая над головой сверток, другой загребая, переплыл довольно быстро. Плюс ко всему освежился...

Повисла пауза.

– А смеяться-то здесь в каком месте? – вдруг произнес Федяка.

– Да вот я потом все думал: зачем часы в плавки спрятал?

И в самом деле – зачем?

И тут все грохнули. Смеялись от души. Лишь Федя в непонимании хлопал глазами.

Милый Федя, ты из начинающих. Тебе еще только предстоит познать тот азарт, тот высокий уровень самоотдачи в спортивной борьбе, когда в экстремальных условиях мозг оставляет себе шанс стопроцентно здорово работать лишь на победу. Все остальное – не важно.

Что же до смеха и юмора... Это хорошие союзники.

## Маугли

Трудно оспорить мысль, что хорошим путем повышения мастерства спортсмена-ориентировщика является увеличение количества стартов. Естественно – на незнакомой мест-

ности, с разнообразием ландшафтов. В общем, вариант "от количества – к качеству". В студенческие годы цены на билеты "не кусались", и мы с друзьями не упускали возможности съездить на соревнования к соседям в Пермскую или Горьковскую области.

В тот раз у горьковчан в районе озера Круглого проводилось открытое первенство области. Трассы были предложены солидные: и по километражу, и по количеству контрольных пунктов.

Пойменную часть маршрута "отработал" хорошо. Оставиля перегон в новую ландшафтную зону – мелкосопочник. Или по дорожке в обход, или напрямик, но... через болото. Избранный второй вариант засасывал и в прямом, и в переносном смысле. В переносном – так как "отрезвление" от оптимистичности выбора наступило, когда возвращаясь назад было слишком далеко; и высокий берег с сосновым уже проглядывался впереди. А в прямом – потому что болото засасывало по пояс, по грудь. Правда, на нем было достаточное количество кустов ивняка – все же спасительная "соломинка".

Как я по тонким приговаривающим ветвям стал пробираться, сложно не только описать, но и вспомнить. Карту – за пазуху. Обе руки в работе. Ноги становятся второстепенными. Подобно Маугли или обезьянке раскачивался я среди ивняка, перескакивая с одного куста на другой. Сравнение, правда, нахальное. Они бы назвали меня дилетантом.

Но вот и твердая почва под ногами. Сколько же времени я здесь потратил?! Что делать: век живи – век... А где же карта? Подол рубахи выпал из-под резинки брюк и ...ти-ти. Холодный пот... Лихорадочно соображаю, оглянувшись на заболоченный ивняк, такой однородный. Где я полз? И где потерял карту? Но... решаюсь. Пробираюсь обратно и – о чудо – метрах в двадцати обнаруживаю белеющий листок. Оставшаяся половина дистанции была спланирована организаторами как беговая, скоростная. Но после описанного мною приключения и переживаний этой стрессовой ситуации полноценной энергии для хорошего результата в итоге уже не осталось.

## Крылья

Стояло жаркое лето. В тот день мы с Валюшкой приехали в лес к озеру Келейному. Через неделю здесь будем проводить соревнования – надо проверить карту на соответствие.

Идем вместе по луговине между озером и лесом. Пойменный ландшафт: невысокие длинные "гривы" с чередующимися болотцами. Вдруг наше внимание привлекли частые, но непонятные движения, совершаемые кем-то в отдалении среди редкого ольшаника. Сошлись на том, что это крупная птица, вернее всего, хищная, размах крыльев большой – пытается взлететь, но что-то препятствует. Что же? Может быть, в капкан угодила? А может, крупную добычу поднять не удается, а выпускать жалко?

По мере приближения к заинтересовавшему нас месту иных версий не возникало.

И вдруг среди болотца поднялось нечто массивное. Крупная лосиха вскочила и, увидев, что люди уже близко, устремилась в заросли ближнего леса, сопровождаемая треском ломающихся веток.

И удивительно, и восхитительно, и смешно! Какая метаморфоза! Изнывающее от жары бедное животное залегло между кочек в спасительную влагу болота. Но ведь мешкару и слепней надо от глаз чем-то отгонять. Вот ушами и махало. А мы: "Крылья..."

## Солнышки

Свидетельство добротности проведенных соревнований – объективность результатов. А объективность в ориентировании немыслима без хороших карт. А чтобы сделать хорошую точную карту, ее составителю приходится "прочесывать" местность вдоль и поперек. Проводя как-то топсъемку в глухой части бора, забираясь на бугорок. А на его вершине – небольшая ямка. Мой взгляд падает на дно ямы и – о, Боже – котята... да нет же – лисята. Четверо. Ярко-рыжие. Ну, прямо солнечные. Заигрались на песочке возле норы. Но секунд через пять-семь, учуяв мое присутствие и испугавшись, юркнули под землю. До самого вечера находился я в лесу. Уж и физическая усталость одолевать стала. Но приподнятое настроение, сопровождавшее меня после встречи с этими "солнышками", не таяло.

## Доходяга

Май. Хожу по лесу – корректирую карту. Остановился, чтобы нанести на планшет увиденные изменения. Через минуту боковым зрением улавливаю чье-то передвижение меж стволов деревьев. Медленно поворачиваю голову – надо же, заяц. Не спеша трусит в мою сторону. Я замер: "Ну-ну, скажи, а я понаблюдаю". Он же прямиком в мою сторону и остановился в двух метрах. "Какой же ты, однако, худой!"

Больной, что ли?" Сидел он, сидел – мне уж надоедать стало. "Что же ты такой беспечный? Пусть я неподвижен, но ведь такая ярко-синяя куртка, явно не естественного происхождения... Дальтоник, видать. А, может быть, вы все такие?" Пугать его, бедняжку, не хотелось. Заяц же, еще немного поотыхав (но так и не уловив моего присутствия), неторопливо поскакал дальше.

## Подснежники

"И взрываются из-под снега лирохвостые косачи", – правда, ведь здорово подмечен в одном из стихотворений Надежды Перминовой образ взлетающих тетеревов. Именно взрываются. В тишине чистого, равномерно запорошенного леса медленно ступаешь на лыжах и вдруг: "Ф-р-р-р". Всегда так неожиданно! Несколько красавцев, почуя опасность, пробивают корку снега и, громко хлопая крыльями, в брызгах снега и солнца взлетают.

Конечно, вздрагиваешь. Но, сообразив, что у них куда больше оснований ощущать "сердце в пятках", включаешь в память "повтор" только что происшедшего и... радуешься. Все же не часты у нас встречи с этой крупной осторожной красивой птицей. Не часты, но и представить русский лес без них не соглашусь ни за какие коврики.

## Поход на "огород"

Сентябрь "уж наступил". Наконец-то настало время выбраться в лес на "тихую охоту". По старой памяти посещаю грибные места: здесь подосиновики бывают, а здесь – волнушки. Неплохо бы еще наведаться за болотце – там место на пригорке мы в семье "лисичинам" огорожено" окрастили. Гарантировано оттуда в лукошке ярко-желтый спортивный слой на жару приносим. А когда в иные годы леший от этого места прочих грибников отваживается, то под занавес сезона столько выросших рыхких "лопушков" набирает, что и на консервирование хватает. В жареном виде.

Итак, за болотце! Миновав кочковатую, поросшую лабазником поляну, захожу в лес и... мощный пугающий трепет крыльев вверху. Дескать два тетеревов, сорвавшихся с верхушек деревьев, полетели за поляну. Надо же сколько их! Делаю десять-пятнадцать шагов и... снова столько же крупных птиц покидают обсаженные высокие ели. Вот и сегодня лес подарил мне интересную встречу. И впечатление. Количественное. И надежды на урожайный "огород" на пригорке полностью подтвердились. Куда же грибам деваться? Они ни бегать, ни летать не умеют.

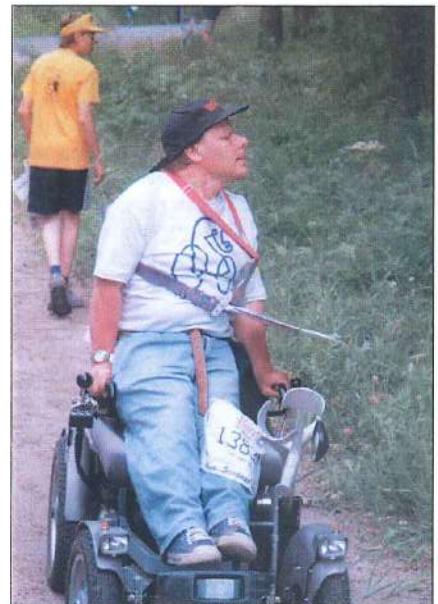
## "Медный всадник"

Тем летним днем ориентировщики города состязались на трассах, подготовленных мною в лесу у Никульчина. После окончания соревнований участвовавший в них Виктор, мой давнишний приятель (между прочим, мастер спорта), подходит и говорит:

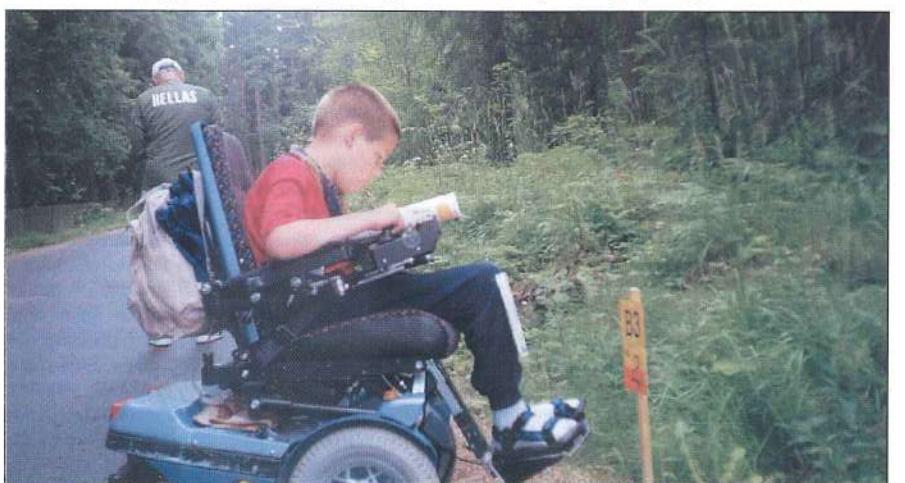
– Слушай, что за встреча у меня сегодня произошла. С пятого на шестой контрольный пункт побежал я левым вариантом – там через густющие заросли в попутном направлении дорожка есть, правда, сильно петляющая. Бегу мощно.</p



Английский термин "Трейл-О" в точном переводе на русский язык звучит как "Ориентирование по тропам". Перевод точный, но звучит невнятно, длинно и совсем не отражает сути явления. А суть заключается в том, что Трейл-О – это совершенно новый вид спорта для инвалидов (был он придуман энтузиастами из Международной федерации ориентирования в 1993 году), дающий людям с ограниченными двигательными функциями прекрасную возможность общения с природой и друг с другом, радость от преодоления своего недуга и решения интереснейших творческих задач словом, возможность жить полнокровной жизнью.



Очень жаль, что совсем немногие инвалиды в России этой возможностью воспользовались. А вот в Швеции Трейл-О – самый массовый вид инвалидного спорта на сегодняшний день. Далеко обошла нас и Украина – там проводится в год около 20(!) соревнований по Трейл-О, в которых участвуют как инвалиды, так и здоровые люди, которые по тем или иным причинам не хотят или не могут заниматься традиционными видами ориентирования. Как в Швеции, так и на Украине развитие Трейл-О происходит благодаря клубам спортивного ориентирования. Образно говоря, спортсмены-ориентировщики протянули руку помощи тем людям, чьи возможности в силу болезни ограничены, ввели их в свой мир, прекрасный мир спорта. Так что недостаточное развитие Трейл-О в России – результат того, что как российская, так и областные федерации пока лицом к дан-



ной проблеме не повернулись. Наша Свердловская областная федерация спортивного ориентирования, правда, инициативами ДИСпО-центра (Детский инвалидный спортивно-оздоровительный центр) заинтересовалась и морально их поддерживает. А некоторые ведущие тренеры даже используют элементы Трейл-О при подготовке здоровых ориентировщиков, в том числе, членов сборных команд.

Чуть нарушая последовательность изложения, хочу отметить, что как в любом новом виде спорта, где правила еще не отработаны до мелочей, в Трейл-О существуют разные взгляды на эти самые правила. Так, скандинавы считают, что Трейл-О – это спорт для всех и участвовать в соревнованиях могут одновременно и здоровые люди, и инвалиды. Кстати, так было и на О-Рингене-98, в частности, нашему тренеру Ольге Корчагиной

издана на русском языке книга Э.Брэггинс "Ориентирование по тропам". Энн и Дон Брэггинс сняли для нас учебный фильм, который мы тоже перевели на русский язык. В

была предоставлена возможность участвовать в соревнованиях по Трейл-О в классе "Элита". А вот англичанка Энн Брэггинс, которая является председателем комитета по Трейл-О IOF, считает, что в соревнованиях по Трейл-О должны принимать участие только инвалиды. Если мне будет позволено вмешаться в их спор, то я хочу присоединиться к первой точке зрения. Наш опыт показывает, что в соревнованиях по Трейл-О от физического состояния участника ничего ровным счетом не зависит. А совместные занятия ориентированием здоровых детей и детей-инвалидов идут на пользу и тем, и другим.

В Екатеринбурге общественной организацией ДИСпО-центр в 1996 году была создана секция Трейл-О. Базой для создания секции стала школа-интернат "Особый ребенок", где учатся и лечатся дети с ДЦП (детский церебральный паралич). Есть в школе и дети с ослабленным здоровьем, они также занимаются в секции. Теперь, по прошествии трех с половиной лет, можно подвести итоги нашей деятельности.

Главным итогом мы считаем тот факт, что есть регулярно работающая секция, в которой дети занимаются с огромным удовольствием, приводят сюда своих друзей. Тренировки, спортивные праздники с элементами ориентирования, походы, соревнования – все это огромная работа руководителя секции мастера спорта Ольги Корчагиной.

Конечно, одна секция – это очень мало. Нам хочется, чтобы как можно больше детей, подростков, молодых людей приобщились к Трейл-О. В настоящее время создается вторая секция в Орджоникидзевском районе Екатеринбурга. Мы передали свою методику детскому инвалидному клубу "Спортландия" (Пермь) и с радостью принимаем детей из этого клуба у себя, ездим к ним на товарищеские встречи.

Кстати, о методике. Работа над ней – наша важнейшая задача. В мае 1996 года мы пригласили в Екатеринбург весь Комитет по Трейл-О IOF. Он прибыл к нам в полном составе во главе с Энн Брэггинс. Семинар, включавший теоретическую и практическую части, вызвал большой интерес в Свердловской области, а нам подсказал, как работать дальше.

Издана на русском языке книга Э.Брэггинс "Ориентирование по тропам". Энн и Дон Брэггинс сняли для нас учебный фильм, который мы тоже перевели на русский язык. В

нашей фильмотеке – 40-минутный фильм о Трейл-О и нашей секции, снятый популярным на Урале телевизионным агентством ТАУ. И, наконец, как итог многолетней работы – вышла в свет авторская программа Ольги Корчагиной "Путешествие в мир ориентирования". Все эти материалы уникальны, и мы рады будем выслать их всем желающим. По вопросам приобретения методических материалов можно обратиться непосредственно к нам в центре.

А теперь коротко о том, что послужило поводом для написания статьи. В июле 1998 года команда ДИСпО-центра выехала на О-Ринген в следующем составе: руководитель делегации, директор ДИСпО-центра Ольга Бойко, тренер Ольга Корчагина, переводчик, кинофотооператор и "старший пионервожатый" в одном лице Алексей Кукарин и 4 участника – Наталья Деветерикова, Наталья Калинина, Андрей Басуров и Павел Красноборов. Все участники были заявлены в группу "Трейл-О, до 16 лет". В соревнованиях по Трейл-О приняли участие 86 инвалидов и впервые приехала команда (а не отдельные энтузиасты-участники) из России.

Принимали нас исключительно тепло. Все организационные вопросы нам помог решить наш большой друг Торштен Эриксон из Швеции. Он подружился с нами еще в Екатеринбурге в 1996 году, когда помогал нам проводить методический семинар.

Он позабочился не только о нашем размещении, но даже о культурной программе, приготовил всем нам маленькие и трогательные сувениры. Нам не оставалось ничего другого, как принять Торштена и его добрейшую жену Марианну в члены нашего центра, вручить им форменные футболки и козырьки. В этой форме они и участвовали в соревнованиях, так что мы можем считать, что наших участников было не четыре, а шесть.



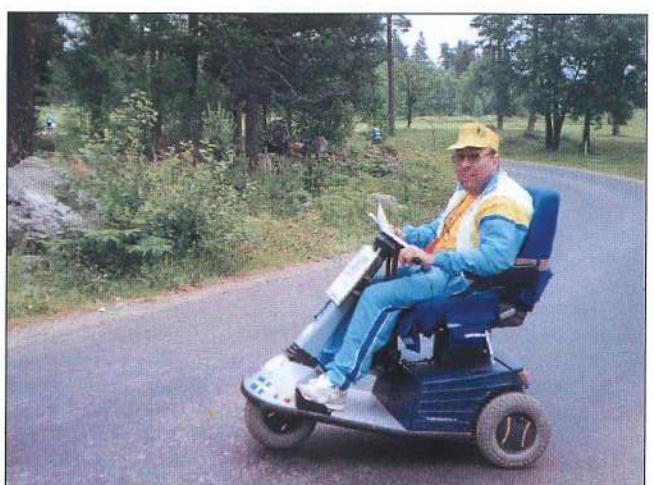
Наша дружная команда после церемонии награждения.

Выступали наши дети прекрасно: каждый день кто-то из наших участников выходил на альдоржи ледового дворца для награждения. Мы плели им венки, наряжали и были счастливы и рады за каждого. А по сумме пяти дней Андрей Басуров стал вторым, а Наташа Калинина – третьей. Первым в этой группе стал шведский мальчик Томас, но нас это ничуть не огорчило – мы были рады за Томаса и его маму, которая сопровождала его коляску все дни соревнований.

Были незабываемые вечера с нашими шведскими друзьями, концерты и аттракционы в О-Ринген-сити, прогулки по маленьким шведским городкам Евле и Упсала, два дня в Стокгольме, аква-парк и многое другое. Но, как говорится, лучше один раз увидеть... Поэтому предлагаем вашему вниманию несколько запечатленных мгновений нашей поездки.

**Ольга Бойко,**  
директор ДИСпО-центра, Екатеринбург

**ОО ДИСпО-центр:**  
620075, г. Екатеринбург, ул. Малышева, д. 92, кв. 29.  
Директору Бойко Ольге Яковлевне.  
Тел. (3432) 56-34-75, факс (3432) 55-60-17





## 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 Сергееве 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, оглядываясь по сторонам. Еле заметная тропка, свернула 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 направляю 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 подержаться. 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 превозмогать усталость, переносить жару, терпеть боли ушибленной ноги... терпеть, терпеть через немоготу!

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 микрорельеф налицо, но нет корча, возле которого должен стоять КП. Походил по кругу. Нет

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 тянуться 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, затуманилось 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", – хранил 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 доплыть до любого ориентира или кого-нибудь встретить и попросить помощи.

Непонятный, дикий, леденящий страх сковал 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, стянувшись с собой 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

**КАЛИНИНГРАДСКАЯ ОБЛАСТЬ/СВЕТЛОГОРСК**

**ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ  
СРЕДИ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК**

**23 – 25 ИЮНЯ 2000 г.**

**«ЯНТАРНЫЙ БЕРЕГ-2000»**

**МЖ 10, 12, 14, 16, 18, 21, 35, 45, 50**

**23.06 – ПАРКОВЫЙ СПРИНТ**  
**24.06 – КЛАССИЧЕСКАЯ ДИСТАНЦИЯ**  
**25.06 – КЛАССИЧЕСКАЯ ДИСТАНЦИЯ**

**Будут использованы карты и дистанции чемпионата Европы**  
**Информация [http://welcome.to/rus\\_orienteering](http://welcome.to/rus_orienteering)**

# ПО БЫСТРЫЙ ЛЬДУ В НОВЫЙ ВЕК

Успешное выступление в соревнованиях любого уровня предполагает выполнение ряда условий, связанных с различными сторонами подготовки. Конечно, эти условия каждый спортсмен индивидуально делит на более важные и менее. Но есть абсолютно объективные вещи, с которыми не поспоришь. Думаю, что любой человек со мной согласится, что главное в подготовке к соревнованиям – это хорошее питание и здоровый сон. На втором месте по важности красивый комбинезон и симпатичные болельщики(цы). Если остается время, можно потренироваться. Ну а если и на это время нашлось, то можно подготовить и инвентарь, в частности, лыжи.

Мы в данной статье об этом и поговорим. О смазке, а точнее о гоночных парафинах или, как их по другому называют, мазях скольжения. Естественно, мы понимаем, что о смазке Вы все знаете гораздо лучше нас. И то, что эта статья написана не Вами, – это от недостатка времени и желания. Плюс летнее добродушие редакции, расходящей дорогую журнальную площадь на всякое...

Но поскольку журнал все равно открыт и он перед Вами, то нет никаких причин не прочитать о продукции итальянской фирмы Star.

Фирма существует как самостоятельная с 1980 года. Фирма с узкой специализацией. Единственный продукт, который она выпускает – это лыжные мази и парафины. За 20 лет Star успешно освоила рынок Италии, Норвегии, Австрии, Швейцарии и США. С 1997 года продукцию этой фирмы можно купить и в России, хотя тренеры нашей национальной сборной используют ее с 1990 года. Конечно, как и любая фирма подобного уровня, Star выпускает полную гамму продуктов для подготовки лыж для любителей и профессионалов. Конечно, специалисты со Star уверены, что их продукция самая лучшая. Еще бы, ведь даже нашей российской сборной на Чемпионате Мира 1999 года в Болгарии эта смазка не помешала завоевать 5 медалей. Это, да и сам факт использования смазки национальной сборной, говорит о многом. Хотя думаю, что уже для всех очевидно, фирма, которая обеспечивала бы лучшее скольжение во всех погодных условиях, не существует. Поэтому объективные данные я попытаюсь сопроводить комментариями, основанными на личном опыте трехлетнего тестирования и применения. Конечно, субъективными, конечно, только для информации.

Сразу скажу, что современные лыжи нужно готовить. Причем не так, как это делал Ваш дедушка перед войной, уходя охотиться на медведя. Как... Лучше всего об этом рассказал А. Грушин в "Лыжных гонках" (№ 5 за 1997 г.). Почитайте, не пожалеете.

Теперь о Star. Вся выпускаемая продукция делится, естественно, на 5 групп:

- парафины, не содержащие фтор – ВК;
- парафины с низким содержанием фтора – NU;
- парафины с высоким содержанием фтора – TF;

– ускорители с очень высоким содержанием фтора – MP; MB; EC;

– ускорители с 100%-ным содержанием фтора – F и Fs.

Температурный диапазон применения указан на каждой коробке. Температура плавления парафина тоже. Поскольку ориентирование – спорт интеллектуалов, то напоминаю Вам – это не одно и то же, хотя все в цифрах. Не забудьте, что уголь должен быть горячее на 25–30 градусов указанной на коробочке точки плавления, а при работе с фотографиями парафинами – на 15–20 градусов больше. Ни как не больше. То есть дым иди не должен. Если же он все-таки пошел, то знайте, что это прямо на Ваших глазах улучшивает Ваши 15–20 долларов. Быстро умножаете курс и балдеете без спиртного. Да, кстати. Не сочтите за занудство, но позвольте себе еще раз напомнить, что в современных технологиях подготовки лыж температура воздуха не единственный и даже не основной фактор при выборе правильного парафина для смазки лыж. Поэтому начинающие должны помнить и учить как минимум 3 фактора. Влажность воздуха, температуру снега и его структуру.

## СЕРИЯ ВК



В нее входят безфторовые парафины ВК-12, 14, 16, 18. Расфасовка стандартная – 130 г, командная – 400 г. Применяются для старого и нового снега в тренировочной работе. Идеально подходит для очистки лыж. Могут применяться в качестве базового пропитывающего парафина. От себя добавлю, что Star-VK очень качественный и не очень дорогой парафин – мечта тренера ДЮСШ. Пересчитайте стоимость грамма и убедитесь сами. Более того, к новому сезону фирма Star специально для России выпустила набор из 4 парафинов ВК в "антикризисной" упаковке по 20 г.

## СЕРИЯ NORDIC TEKNO GLIDER – TF



Профессиональные синтетические парафины с высоким содержанием фтора. Обозначаются – TF-10, 12, 14, 16, 18. Обеспечивают профессиональное скольжение,

очень устойчивы к истиранию и обладают повышенными грязеотталкивающими свойствами. Используются самостоятельно либо в качестве основы под порошки и ускорители.

Добавлю, что наиболее удачные результаты достигаются при солнечной погоде и температуре от -8 градусов и выше. Серия Star-TF – идеальные гоночные парафины для людей, которые готовы пожертвовать некоторыми процентами скольжения ради более чем серьезной экономии средств.

## СЕРИЯ NORDIC ULTRA-TECH – NU

Парафины с низким содержанием фтора – NU-01; 02; 03. Охватывают весь температурный диапазон. При низких температурах могут давать удивительное скольжение. Особенно при низкой влажности и перемороженном снеге. В общем, настоящий сибирский парафин.

## СЕРИЯ COLD WAX – C1-C2

Порошкообразные безфторовые ускорители для морозной погоды. Применяются при перемороженном очень холодном и сыпучем снеге. Star-C1 – при низкой влажности и новом кристаллическом снеге. Star-C2 – при высоком уровне влажности и старом снеге. В связи с тем, что в данном ускорителе отсутствует фтор, цена на него очень даже приемлемая. Применяется, в основном, поверх Star-NU и может использоваться в качестве профессиональной смазки.

## СЕРИЯ АНТИСТАТИКОВ MAP

Включает в себя 2 вида продукции MAP Black и MAP 200. Это так называемые антистатики. Представляют собой смесь синтетических парафинов с высокопрочным углеродом и предназначены для уменьшения статического напряжения, а также для восстановления потерь графита в поверхности лыжи. Сами по себе антистатики мазями скольжения не являются, однако иногда, особенно в морозную сухую погоду, могут скользить очень прилично.

## СЕРИЯ ECLIPSE – EC1, 2, 3



Высокофтористый натуральный парафин, обогащенный перфторканном. Его применение позволило существенно расширить температурный диапазон и обеспечить наименьшие потери скольжения даже в условиях резкого перепада температур при длительных гонках.

Эта серия выпускалась Star в течение 1992–1997 годов. В течение 1997–1999 годов научная группа фирмы проводила усовершенствование этой серии. С осени этого года новый ECLIPSE поступает в продажу. В конце прошлого года мы, естественно, получили партию для откатки, и результаты впечатляющие. Добавлю еще, что ECLIPSE – самый популярный в России парафин из коллекции Star.

## СЕРИЯ MULTI BLOCK – MB



Это серия профессиональных ускорителей, полученных из фтороугольных мономеров со смешанными молекуллярными цепочками

и гидрокарбонатами. MB имеет максимальный для ускорителя процент содержания фтора. Используется самостоятельно, а также в качестве основы под порошки с 100%-ным содержанием фтора. Наилучшие результаты дает при влажности воздуха более 60% и сложной структуре снега.

## СЕРИЯ MONOMERS FLUOROCARBONE WITH POLYMERS – MP



Выпускаются в виде порошков или спрессованных в таблетки. Конечно, данные ускорители лучше, что на сегодня может предложить спортивная наука. Однако Вы должны для себя опреде-

личить, насколько данный выигрыш Вам лично необходим. По моему глубокому убеждению, 90% спортсменов вполне могут обойтись более дешевыми (это не означает, что не качественными) смазками. Если же задачи перед Вами самые сложные, тогда, конечно, без серии F не обойтись.

Вот краткое описание всего того, что предлагает Star в России и во всем мире. Конечно, в коллекцию входит полный комплект оборудования для подготовки лыж. Все, начиная от накатки и кончая вращающими щетками. А также комбинезоны, размноженные костюмы, на которые вы можете полюбоваться на членах нашей национальной сборной, а также рюкзаки, чехлы для лыж и прочая дребедень – приблизительно 50 наименований.

В завершение статьи отвечу и на главный вопрос, который, естественно, интересовал Вас в течение всего времени чтения: можно ли чего-нибудь получить на халяву, и если можно, то где? Можно. Самый простой путь – попасть в сборную России. Star один из главных ее спонсоров, так что 5–6 удачных стартов, и со смазкой проблем у Вас нет.

Кроме того, на двух соревнованиях в ближайшую зиму мы наградим участников, показавших лучший результат на лыжах Morotto и Peltonen, наборами парафинов STAR и REX. На каких? Читайте ближайший номер вашего любимого журнала. Но больше, чем в 2 города мы не попадем. Поэтому есть другой путь – прислать в редакцию отчет с Вашим оригинальным вариантом подготовки лыж парафинами Star, погодными условиями и протоколом результатов соревнований. При за лучший вариант – набор ECLIPSE. Мы также будем рады Вашим критическим (ну а каким же еще) замечаниям. С еще большей радостью (мы тоже люди) эти замечания мы передадим на фабрику, а наиболее ценные критики без внимания также не останутся.

Осталось поблагодарить Вас за долготерпение и сказать, что более подробные разъяснения, а также последние каталоги и инструкции Вы можете получить тоже бесплатно в нашем специализированном магазине, адрес которого наиболее сообразительные найдут в главном журнале Федерации спортивного ориентирования России. Догадались, в каком..



А.Ашитко,  
директор фирмы Winter Sport Ltd.

## ПЕРВЫЙ СНЕГ!

Финляндия. Леви.

Все условия! 4 старта.  
26 дней – от 399 \$ с 5 ноября 1999 г.  
13 дней – от 275 \$ с 18 ноября 1999 г.  
Возможны варианты.

Заявки по тел.: (8-095) 196 7261  
(8-902) 691 5210 кроме выходных.

# НАД ЛЫТКАРИНО ЯСНОЕ НЕБО



Куда показывает компас в конце апреля? Как куда, удивитесь Вы?! Туда же, куда и в мае, и в июне... Ну хорошо, а куда стремятся ориентировщики всех мастей и калибров с большей части Восточно-Европейской равнины, да и не только с нее? В Лыткарино. Как всегда. Да, в конце апреля полюс устремлений ориентировщиков смещается в Лыткарино на традиционные массовые соревнования "Московский Компас". Теперь уже в 8-й раз. Все это стало привычно: те же карты с отличной полиграфией, дистанции, заставляющие мозги работать, продуманная организация размещения и обслуживания полутора тысяч человек, бойкая торговля всяческим снаряжением, скопление автотранспорта самого неожиданного вида, тусовка разного уровня, перспективная молодежь и маститая элита, местное население, сочувствующее нашему движению, масса детишек... Те же группы через год для детей, где ровесник соревнуется с ровесником, те же маркировки для малышей, нанесенные на карту "ниткой" маршрута и кружками пунктов, традиционные компасы на призы. То же лидерство среди многодневок России по количеству участников (по данным прошлого года свыше 1500 человек, сейчас чуть-чуть меньше, кризис все-таки!). Вроде все как всегда, тот же лес, те же ямы и та же вода, но брошу я всегда по-другому... То же требование к технической подготовке спортсменов. Те же пункты, растущие как грибы друг возле друга.

Впрочем, что это я заладил то же, да то же. Каждый день живем по-новому, новое было и здесь. Растет количество спонсоров и сочувствующих, что позволяет повышать уровень соревнований. Так, среди победителей первого дня была проведена жеребьевка-лототрон и



большой-большой телевизор от фирмы "Автотрейд" достался маленькой-маленькой девочке из Ярославля, победившей в группе Ж12А. Картины известного и плодовитого московского художника-ориентировщика Володина украшают жилища победителей первого дня. Фирмы "Анкей" и "Ксанти" также поддержали соревнования, что позволило организаторам наградить победителей второго дня туристским снаряжением, изготовленным известными в мире фирмами. В Москву вместе с питерской судейской бригадой Курдюмовых впервые пришел штрих-код на финише. В рамках культурной программы детский ансамбль из Химок "Куча-мала" исполнял авторские песни. Почтил своим присутствием и чемпион мира Иван Кузьмин, отпраздновавший свой день рождения на пьедестале почета.

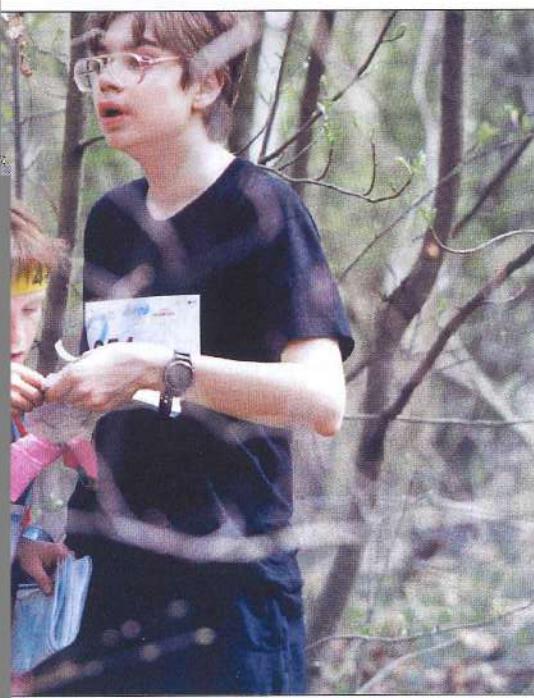
Погода поразила (по слухам, у оргкомитета лапа в гидрометеоцентре). В лесу было на удивление сухо, притом, что буквально за две недели до этого в округе был настоящий потоп, а явления типа прошлогоднего снега по колено в этом году не наблюдалось и в помине.

И компаса, компаса, компаса. Новые модели и новые цены... Перспективы? В следующем году, по слухам, планируется объединить "Московский Компас" и Гран-при "Будущие звезды" в один большой фестиваль Московского ориентирования.

Хорошие перспективы. Хорошая многодневка. Ясные цели и ясное небо. Над Лыткарино.

Алексей Огрызков,  
мастер спорта, Москва





# МАГИЧЕСКИЙ ЯНТАРЬ

В первом номере журнала "Азимут" за 1998 год в статье Сергея Кокорина из Челябинской области был проведен сравнительный анализ выступления национальной сборной команды по итогам выступления на летнем Чемпионате Мира в Норвегии.

Одной из причин неудачного выступления наших спортсменов, по мнению автора, явилось плохое фармакологическое обеспечение. И надо сказать, что аргументы, которые были представлены в этой статье, действительно требуют серьезного внимания и изучения. Не могу знать, что было конкретно сделано активом ФСО в этом направлении (так как я давно отошел от этих дел), но думаю, что лишняя информация по этому вопросу не помешает. Я это говорю еще и потому,



тался сгустком солнечной энергии. Именно с помощью янтаря они с успехом лечили безнадежные болезни, вновь возвращая людей к жизни. Даже на саркофаге самого Тутанхамона в центре, окруженный алмазами, был помещен янтарь, магическая сила которого не давала покоя сотням поколений врачевателей. Но разгадать таинственный янтарный рецепт они так и не смогли. Этим в наши дни занялись ученые во главе с доктором биологических наук, профессором М.Н. Кондрашовой и заместителем директора всемирно известного Института теоретической и экспериментальной биофизики РАН в г. Пущино Московской области, доктором медицинских наук, профессором Е.И. Маевским. Дело в том, что янтарь, по-гречески означает – электрон. От греческого янтаря и пошло по миру слово "электричество". Другими словами, янтарь является концентратом энергии электричества, но, конечно, не той, что в розетке, а особой, легко усвоемой человеком, так как все живое и наш организм в том числе работают на внутреннем электричестве, которое вырабатывается из миллиардов электростанций, расположенных в каждой клеточке. Биологи называют эти природные электростанции – митохондриями. В их "топливных котлах" поступает переработанная пища и кислород ради того, чтобы создать на мембранных митохондрий напряжение 200–220 милливольт. Только при таком стабильном напряжении качественно работают наши мышцы и нервы, мы двигаемся, мыслим, живем. Но стоит человечку по каким-то причинам "выти из колеи", напряжение на мембранных наших электростанций начинает падать, что естественно, оказывается на нашем самочувствии. А при чем же здесь янтарь? Дело в том, что в "топливных котлах" клеточных электростанций (митохондриях) переработанная пища, прежде чем стать электричеством, проходя сложную цепь превращений, становится в конце концов сукцинатом, из которого собственно и производится наше внутреннее электричество. Вот этот самый сукцинат, который, кстати, по-латински означает – янтарь, и есть янтарный донор электронов. Все дело в том, что российская наука сделала сегодня блестящий рывок и сумела сделать то, о чем мечтали алхимики средневековья. Наши замечательные ученые научились получать из природного янтаря чистейший сукцинат. И если с пищей в "топливных котлах" митохондриально-профилактический продукт

дрий периодически подбрасывать немного этого вещества, износа не будет нашим природным электростанциям. Производственный центр НПО "Биофизика", освоивший выпуск ценнейшей биоэнергетической добавки, образно назвал ее витамином для митохондрий – МИТОМИН. Клинические действия сукцината в течение двух десятилетий изучались в лучших медицинских центрах бывшего Советского Союза, но, как и многое другое в то время, особенно не афишировалось и не было доступно широкой публике. Сукцинат в первую очередь создавался для спецслужб, для профессиональных спортсменов, когда надо показать рекордный результат и для дипломатов. Его прямое назначение – давать энергию в экстренных, особо ответственных ситуациях, так как он отлично помогает снять усталость, особенно при повышенных умственных и физических нагрузках. Необходимо также отметить и тот факт, что в то время сукцинат втихую взяли на "вооружение" высокопоставленные любители выпить из партноменклатуры. Появилась так называемая "секретная таблетка №5", которая позволяла на банкетах пить, крайне медленно пьянея. А утром прийти в норму – скажешь оставшийся в организме алкоголь за какие-то полчаса (в шутку, можно с уверенностью сказать, что столь обнадеживающий факт будет не так уж безинтересен для нашего брата-тренера).

Предлагаемый препарат МИТОМИН – "Донор ЭЛ"

– это удачное сочетание двух активно действующих компонентов – сукцината и витамина С.

Сукцинат, введенный извне, является адаптогеном, антигипоксиком и регулятором защитных сил организма. Он активирует иммунитет, поддерживает жизнеспособность митохондрий, обуславливает восстановление клеточных мембран, нормализует все виды обмена веществ и энергии на клеточном уровне. Витамин С в организме не воспроизводится, и требуется его постоянное поступление с пищей, так как всем известно, что витамин С активизирует окислительно-восстановительные процессы. Таким образом, МИТОМИН является ценнейшей биоэнергетической добавкой в рационе любого спортсмена.

Следующий препарат этой серии, на который следует обратить внимание наших тренеров,

называется ЯНТОВИТ. Это еще одна из биологически активных добавок к пище на основе натуральной янтарной кислоты с глюкозой.

Он в своем активе имеет примерно такую же спецификацию, что и МИТОМИН,

отличаясь от последнего лишь тем, что выпускается в сочетании не с витамином С, а с глюкозой, и немного подешевле в цене.

Кстати, цена упаковки МИТОМИНА из 30 таблеток по 0,5 г составляет 42 руб., а такая же упаковка ЯНТОВИТА – на 10 руб. меньше.

Желаю Вам крепкого здоровья, процветания, спортивного долголетия и успехов в труде!

В.М.Мыльников,  
мастер спорта, СРК,  
Московская область



# ВОЕННЫЕ ЗВЕЗДЫ

Подполковник Чайкин Игорь Николаевич, 37 лет, мастер спорта по спортивному ориентированию. В 1983 году окончил Сумское Высшее артиллерийское командное училище, где начал заниматься спортивным ориентированием и выполнил мастера спорта после его окончания.

В 1990 году с отличием окончил Ленинградский военный институт физической культуры, получив диплом тренера высшей квалификации.

Прошел путь от командира взвода до преподавателя вуза, успешно совмещая службу с занятиями ориентированием и подготовкой курсантов-ориентировщиков.

25 мая успешно защитил диссертацию на соискание ученой степени кандидата педагогических наук на тему "Спортивное ориентирование в процессе физической подготовки курсантов вузов".

Основной целью работы явилось определение возможностей спортивного ориентирования как средства, способствующего повышению эффективности обучения курсантов вуза.

В работе отмечено, что данный вид спорта носит комплексный характер по своему содержанию, так как объединяет в себе несколько разделов физической подготовки: ускоренное передвижение, преодоление препятствий, лыжную подготовку.

Занятия ориентированием более эффективно развивают выносливость, так как в условиях тренировок и соревнований спортсмен незаметно для себя преодолевает большие расстояния за счет сглаживания разнообразными действиями монотонного восприятия длительной нагрузки по пересеченной местности с частотой сердечных сокращений в среднем 160–170 ударов в минуту. Тактико-техническая подготовка ориентирования способствует развитию важных психических качеств, необходимых военным специалистам.

В процессе тренировок и соревнований формируются и развиваются такие морально-волевые и личностные качества, которые могут иметь широкий перенос на другие виды деятельности.

Ориентирование занимает особое место в приобретении важных топографических навыков работы с картой, компасом, на различной по рельефу местности, днем и ночью, в разных климатогеографических условиях. Аналитический обзор научно-методической литературы показал, что умственная деятельность спортсмена-ориентировщика невозможна без развития таких психических качеств, как память, внимание, мышление, воображение, а также способность спортсмена поддерживать умственную работоспособность на оптимальном уровне. В то же время В.Н.Григорьев (1995) считает, что интеллектуальная деятельность военного финансиста представляет собой целостно функционирующую совокупность познавательных процессов различных уровней: ощущений, представлений, мышления, памяти и внимания.

Таким образом, по единству механизмов, за-



действованных в процессе профессиональной деятельности специалиста финансово-экономической службы и спортсмена-ориентировщика, можно предположить, что спортивное ориентирование является наиболее приемлемым видом спорта для формирования, развития профессионально важных качеств военных финансистов. Кроме того, этот вид спорта предопределяет развитие специальной выносливости психических процессов, увеличение их продуктивности и, соответственно, повышение работоспособности, предупреждение утомления, что очень важно в современных условиях, когда увеличивается поток информации, а время на ее переработку сокращается.

При построении программы мы предполагали, что занятия спортивным ориентированием положительно скажутся на повышении уровня умственной работоспособности, являющейся ведущим качеством офицера-финансиста. Нарастающее утомление, созданное физической нагрузкой при пробегании дистанции, и необходимость выполнения умственных операций создают благоприятные условия для формирования механизма стабилизации функций мышления при воздействии неблагоприятных факторов деятельности офицера-финансиста.

Определенно, что имеется большое количество материала по теоретическому обоснованию и практическому применению средств физической подготовки и спорта по формированию профессионально важных качеств военных специалистов различного профиля. Однако отсутствуют данные по использованию средств спортивного ориентирования в интересах развития профессионально важных качеств специалистов с преобладающим умственным компонентом деятельности. В то же время изучение литературы по проблемам теории и методики спортивного ориентирования свидетельствует о высокой его эффективности в формировании механизма устойчивости выполнения умственных операций в условиях нарастающего утомления.

Формирование профессионально важных качеств у курсантов вуза, а также вовлечение их в регулярные занятия спортом обеспечивается использованием в процессе физической подготовки на протяжении периода обучения упражнений с элементами ориентирования, а также участием в соревнованиях по спортивному ориентированию различного масштаба.



16 июня юношеская сборная команда России отправилась из Москвы в Германию на чемпионат Европы. Два дня в пути прошли удачно, и уже 18 июня мы прибыли в г. Бад-Шмидеберг и разместились в лагере отдыха. Первым делом команда познакомилась с местной столовой. Каково было наше удивление, когда мы узнали, что завтрак и ужин будут проходить по системе шведского стола. Меню меня полностью удовлетворило. Чуть позже мы познакомились с местным аквапарком. До соревнований оставалась неделя – достаточно времени, чтобы узнать особенности этой местности, пройти акклиматизацию и максимально подготовиться к предстоящим стартам. На сбоях было по две тренировки в день, на которых команда познакомилась с местной фауной. Мы видели в лесу зайцев, косуль, лосей и даже кабанов.

Местность не отличается от нашей. Но в ле-

су много высокой травы и папоротника, что сильно затрудняло движение. Поваленные деревья и заросли ежевики иногда заставляли выбирать обходные варианты. В день отдыха была организована экскурсия в г. Лейпциг. Мы посетили церковь, где И.С. Бах исполнял свои произведения. А потом нашу команду отпустили на 3 часа погулять по гипермаркету.

25 июня мы отправились на полигон. Вечером сборную команду познакомили с электронной отметкой, которая использовалась на дистанции.

Вот наступили долгожданные соревнования. Старт классической дистанции находился в 1,5 км от финиша, где нас ожидала мощная группа поддержки во главе с Кузьминым Алексеем Рэмовичем. Нас настраивали на работу с картой и отправляли в путь наши любимые тренеры Глаголева Ольга Львовна и Иванов Алексей Денисович. Перед стар-

том я почти не волновалась. Но ошибка на предпоследнем КП отбросила на 2–3 минуты назад. В итоге 7-й результат в группе Ж-16. Подруга по команде Горшкова Маша показала 5-е время, а Белова Ольга, сделав небольшие ошибки, показала 10-й результат. Первые два места пьедестала были заняты спортсменками из Чехии. По группе М-16 наш Екатеринин Дима занял 3-е место с результатом 61.34, пропустив вперед венгра Sinko Janos (60.01) и швейцара Hubmann Daniel (60.46). Жуков Максим занял 9-е место по этой группе с результатом 63.58, а Пядышев Алексей – 17-е место с результатом 67.44. В группе Ж-18 наши девушки выступили чуть лучше. Красноярова Людмила заняла 3-е место с результатом 55.43, пропустив вперед чешку Omova Michaela (53.52) и швейцарку Wegmuller Lea (55.36). Александра Белова заняла 5-е место с результатом 56.23, а Фершалова Яна показала 6-е врем-

# ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ СРЕДИ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК, ГЕРМАНИЯ, БАД-ШМИДЕБЕРГ БЫЛА ТАК БЛИЗКА!



я – 57.02. Долго мы ждали на финише надежду нашей сборной – Храмова Андрея, так как он стартовал в конце протокола. Знаем пока лучшее время этой дистанции, волнуемся. У Андрея в запасе еще 2 минуты. Ждем... Вот появился спортсмен в форме сборной России. Это Андрей. Он – первый! Показывает результат 68.08, оставив позади венгра Sprox Bence (69.00) и швейцара Koch Dominik (70.39). Толстопятов Вадим занял 8-е место по этой группе с результатом 75.21, а Малышев Николай показывает 19-й результат – 80.23. Так завершился для нас первый день соревнований. По сумме баллов первого дня Россия занимает 2-е место, выигрывая 6 баллов у швейцарцев и проигрывая 10 баллов чехам. Но все решит эстафета.

На следующий день мы, настроенные на борьбу, отправились на стартовую поляну.

Вот дан старт эстафеты. На смотром КП первыми появились спортсменка из Чехии по группе Ж-16 и наша Белова Ольга! Ждем их появления на финише. Ольга прибежала первой, выигрывая у чешки 6 секунд. Я вернулась со второго этапа второй, проигрывая чешке 3 минуты. Сказалась травма ноги, которая была долечена не до конца. На 3-й этап убежала Горшкова Маша. Вот она появляется на смотром КП. А где же чешка? Вот и она, проигрывает Маше секунды. Кто

так радуется? Неужели... Андрей снят. От волнения пропустил предпоследний КП. В итоге Россия занимает 2-е место, проигрывая чехам 60 баллов, выигрывая у Швейцарии 23 балла. К сожалению, венгерский результат, где мы были первыми, повторить не удалось. А победа была так близка! Но вторые – это тоже хорошо.

Ольга Шибанова,  
член юношеской сборной России  
по спортивному ориентированию,  
чемпионка Европы, Рязань



# ЗОНА УСПЕХА СИЛЬНЕЙШИХ ОРИЕНТИРОВЩИКОВ

Идею составления ранга сильнейших ориентировщиков мне подали латыши, которые ежегодно подводили итоги спортивного сезона. Эту идею я осуществил по-своему. Мои подсчеты неофициальны, никем не рассматривались и не утверждались. Поэтому я принял решение засчитывать только личные результаты всесоюзных соревнований. При этом за 1-е место (в т.ч. за выступление вне конкурса) начислялось 10 очков, за 2-е место – 9 очков и т.д. Поясню, что графа "Зачетные старты" означает количество раз, когда спортсмен попадал в десятку, а "Зона успеха" – указывает на возраст спортсмена, в котором он входил в десятку сильнейших в первый и в последний раз. У меня есть толстая тетрадка, где записаны абсолютно все спортсмены, которые хотя бы раз попадали в десятку сильнейших. Записи указывают, когда, на каких соревнованиях и какое место занял спортсмен. Подсчитаны очки, занятые места, количество медалей. И это за 28 лет, с 1963 по 1990 г.

В первый раз я составил ранг в 1980 г. Безусловными лидерами тогда были В.Киселев (Латвия) и З.Пятакова (Ленинград). Они опережали ближайшего соперника (соответственно А.Кивикас и И.Степанову) на 40-50 очков. Через 3 года лидеры остались те же, но к ним все ближе подходили А.Сайтев и Н.Левичева. В 1984 г. лидер у женщин сменился: Н.Левичева вышла на 1-е место, выиграв у З.Пятаковой 2 очка. В 1985 г. А.Сайтев отставал от В.Киселева всего на 6 очков, а Н.Левичева ушла от соперницы на 26 очков. В 1986 г. вперед вырывается М.Зорин (Челябинск) и обходит В.Киселева на 5 очков. У женщин свое лидирующее положение закрепляет Н.Левичева – 53 очка форы. В 1987 г. в борьбу вмешивается А.Левичев (Ленинград), он выходит на 2-е место, обойдя А.Сайтеву и В.Киселеву. У женщин лидер по-прежнему Н.Левичева, но А.Зукуле (Латвия) обошла З.Пятакову и вышла на 2-е место. В 1990 г. положение у мужчин и у женщин осталось прежнее, но если бы продолжить таблицу до нынешних дней...

Евгений Иванов,  
мастер спорта СССР, СРК, почетный член ФСО России

## РАНГОВЫЙ ТАБЕЛЬ СИЛЬНЕЙШИХ ОРИЕНТИРОВЩИКОВ (по итогам всесоюзных зимних и летних соревнований 1963–1990 гг.)

№ п/п	Фамилия, имя	Место в 1989 г.	Колич. очков	Зачетных стартов	Мужчины			Женщины		
					I	II	III	Всего	I	II
1.	Зорин М.	1	249	39	8	5	5	18	19-31	1990
2.	Левичев А.	2	204	36	1	6	4	11	20-34	1990
3.	Сайтев А.	3	160	26	2	4	5	11	25-37	1988
4.	Киселев В.	4	149	23	4	2	4	10	21-32	1979
5.	Святкин М.	5	145	23	5	3	-	8	20-29	1989
6.	Кузмин И.	6	133	19	6	1	-	7	20-27	1989
7.	Алексеев В.	8	116	15	5	2	3	10	20-29	1990
8.	Проффьев Б.	7	106	21	5	-	-	5	30-42	1988
9.	Ярвеоя Н.	9	104	18	1	3	4	8	24-33	1983
10.	Кивикас А.	10	101	20	1	-	3	4	20-32	1982
11.	Пейланс И.	11	99	15	2	2	3	7	20-28	1984
12.	Лукьянов В.	22	95	14	2	-	3	5	25-30	1990
13.	Новожилов С.	18	94	17	1	1	-	2	19-31	1990
14.	Симакин С.	12	87	14	2	1	-	3	21-33	1986
15.	Мильян Я.	13	86	12	1	5	1	7	20-31	1978
16.	Кузнецов С.	14	86	11	1	4	3	8	19-29	1983
17.	Глушко А.	15	85	17	-	2	-	2	23-29	1978
18.	Лейбомс А.	23	84	11	3	2	1	6	22-27	1990
19.	Харин А.	16	80	11	4	1	2	7	30-40	1982
20.	Дукште Г.	17	80	15	2	1	1	4	18-30	1982
21.	Сотников В.	19	78	17	1	1	2	4	23-34	1988
22.	Халдна Л.	24	78	15	-	3	1	4	19-29	1990
23.	Баранов Ю.	20	77	12	2	1	1	4	22-30	1976
24.	Аннус У.	21	74	11	2	1	-	3	20-29	1976
25.	Звонцов И.	31	70	13	-	2	-	2	24-28	1990
26.	Хлебников С.	25	67	10	1	2	1	4	24-32	1990
27.	Таса И.	26	60	13	2	1	1	4	21-32	1982
28.	Кярнер О.	27	59	8	2	1	-	3	23-29	1971
29.	Волков С.	28	57	8	3	2	-	5	21-28	1982
30.	Кормицков В.	-	56	8	1	2	1	4	22-23	1990
31.	Силд С.	37	54	10	-	2	1	3	21-26	1990
32.	Калимуллин Д.	44	54	9	-	1	2	3	21-25	1990
33.	Кивистик А.	29	52	7	2	1	1	4	30-39	1972
34.	Славиньш Р.	30	52	8	2	1	1	4	24-33	1972
35.	Лузин Н.	36	49	8	-	1	2	3	31-35	1990
36.	Кукк В.	32	48	8	1	1	1	3	21-27	1976
37.	Лимбенс И.	33	48	9	-	1	2	3	22-32	1980
38.	Оянду М.	34	47	7	1	1	2	4	20-25	1976
39.	Безымянный Ю.	35	47	7	-	2	2	4	34-38	1980
40.	Крылов А.	45	46	8	1	1	-	2	19-25	1990
41.	Шуров А.	38	43	6	1	1	1	3	21-23	1990
42.	Корчагин В.	-	39	6	1	1	1	3	21-23	1990
43.	Люклиян М.	-	42	6	1	-	2	3	21-24	1990
44.	Юрчиков А.	-	41	7	2	-	1	3	21-25	1990
45.	Аболс Р.	39	39	6	1	1	1	3	25-32	1974
46.	Сибилев С.	-	38	6	-	1	2	3	20-21	1990
47.	Елаховский С.	40	34	5	2	-	-	2	40-44	1972
48.	Бондарь Н.	-	40	6	-	1	1	2	22-28	1990
49.	Воронцов Г.	41	33	6	1	1	-	2	27-35	1975
50.	Михайлов С.	42	33	5	1	-	-	1	22-26	1985

## ЛЕТНИЕ СОРЕВНОВАНИЯ

№ п/п	Фамилия, имя	Место в 1989 г.	Колич. очков	Зачетных стартов	Мужчины			
					I	II	III	Всего
1.	Киселев В.	1	130	19	3	2	4	9
2.	Алексеев В.	2	116	15	5	2	3	10
3.	Зорин М.	5	104	19	4	1	1	6
4.	Святкин М.	4	100	13	5	3	-	8
5.	Пейланс И.	3	99	15	2	2	3	7
6.	Лукьянин В.	10	95	14	2	-	3	5
7.	Мильян Я.	6	86	12	1	5	1	7
8.	Симакин С.	7	85	13	1	1	-	2
9.								
10.	Лейбомс А.	12	84	11	3	2	1	6
11.	Дукште Г.	8	80	15	2	1	1	4
12.	Халдна Л.	13	76	14	-	3	1	4
13.	Кивикас А.	9	74	14	1	-	3	4
14.	Левичев А.	14	65	11	-	3	1	4
15.	Сайтев А.	15	57	11	-	-	3	3
16.	Силд С.	21	54	10	-	2	1	3
17.	Славиньш Р.	16	50	7	2	1	1	4
18.	Аннус У.	17	50	7	2	1	-	3
19.	Глушко А.	18	49	11	-	-	-	-
20.	Кукк В.	19	48	8	1	1	1</	



# ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ

**В.В. Чешихина** – доктор педагогических наук, профессор кафедры физического воспитания и валеологии Московского государственного социального университета, мастер спорта СССР, судья республиканской категории.

Соревновательная деятельность в спортивном ориентировании характеризуется большими физическими нагрузками, связанными с бегом по пересеченной местности и напряженной мыслительной деятельностью, включающей комплекс операций и процессов, обеспечивающих целенаправленное передвижение по незнакомой местности с использованием спортивной карты и компаса.

Одним из условий достижения успеха в соревнованиях по ориентированию является обеспечение высокого уровня физической подготовленности – фундамента, на котором строится мастерство спортсмена. Степень физической подготовленности спортсмена оказывает значительное воздействие на технику и психологию ориентирования.

Физическая подготовка ориентировщика является органической частью тренировочного процесса, по существу ее основой. Физическая подготовка спортсмена – это процесс воспитания физических качеств: выносливости, силы, скорости, ловкости, гибкости, координационных способностей. В спортивном ориентировании, как и в других видах спорта различают общую и специальную физическую подготовку.

Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают занятия с преимущественным использованием упражнений общеразвивающего характера и различных видов спорта с целью достижения общего физического развития как необходимой базы для спортивной специализации. Упражнения общеразвивающего характера оказывают воздействие на весь организм, улучшая деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, вовлекая в работу различные группы мышц тела, рук, ног при соответствующей пропорциональной нагрузке. Физические же упражнения какого-либо одного вида спорта положительно воздействуют на развитие спортсмена с определенным уклоном, но не обеспечивают, однако, этой подготовки, необходимой для успешной специализации в избранном виде.

Применяя общую физическую подготовку, следует учитывать, что в природе развития человека существует явление переноса физических качеств. Поэтому повышать уровень их развития можно значительно быстрее и с меньшей затратой сил и времени, используя, например, кросссы для развития выносливости, упражнения с отягощением для развития силы, чего труднее достигнуть, занимаясь только ориентированием.

Общая физическая подготовка ориентировщика ставит своей целью всестороннее развитие спортсмена. Ему необходимо быть сильным, быстрым, ловким, выносливым, владеть разнообразными двигательными навыками, уметь успешно использовать их в спортивной деятельности.

Несмотря на это, некоторые тренеры в спортивном ориентировании считают, что тренировка средствами специализации, т.е. во время бега с картой и компасом на дистанциях спортивного ориентирования, достаточно полно обеспечивает развитие необходимых двигательных качеств.

Средствами ОФП служат разнообразные физические упражнения: кроссовый бег, гимнастика, упражнения на гибкость, координацию, с отягощениями и без них, спортивные игры, плавание, лыжные гонки, гребля и др.

Задачи специальной физической подготовки (СФП) в спортивном ориентировании заключаются в совершенствовании физических качеств, наиболее характерных для этого вида спорта: специальной и силовой выносливости, координационных способностей, скоростных качеств. Средствами СФП являются: бег на тренировочных и соревновательных трассах с ориентированием, легкоатлетические кроссы, беговые и специально-подготовительные упражнения, направленные на избирательное развитие функциональных систем и групп мышц, участвующих в проявлении выносливости, силы, быстроты, ловкости.

Исследователи в нашей стране, Швеции, Чехословакии проводили оценки соотношения объемов технической и физической подготовки на различных стадиях занятий спортивным ориентированием. Их результаты оказались достаточно сходными (табл.1) и указывают на то, что с повышением спортивного мастерства соотношения между этими двумя видами подготовки систематически изменяются.

Несмотря на различное конкретное проявление физических качеств, все они имеют общие закономерности, общие основы развития, от которых идет уже специальное развитие и преломление в конкретном виде спорта.

**Таблица 1.** Соотношение времени, рекомендуемого для технической и физической подготовки ориентировщиков различных категорий (%).

Возрастная категория	Спортивная категория	Техническая подготовка	Физическая подготовка
Дети	Новички	60	40
	Разрядники	50	50
Взрослые	Новички	40	60
	Разрядники	25	75
	Мастера спорта	10	90

Ниже мы рассмотрим средства общей и специальной физической подготовки в спортивном ориентировании.

Необходимо отметить, что одно и то же средство в зависимости от методики применения решает задачи общей или специальной физической подготовки.

## Средства общей физической подготовки в ориентировании

### Общеразвивающие гимнастические упражнения.

Одним из наиболее эффективных средств общей физической подготовки являются общеразвивающие гимнастические упражнения.

Применяя эти упражнения, можно развивать силу и быстроту, научиться напрягать и расслаблять отдельные мышечные группы, приобрести умение координировать движения различных частей тела. Общеразвивающие упражнения способствуют повышению жизнедеятельности всего организма спортсмена, могут помочь во владении двигательными навыками. Кроме того, эти упражнения являются отличным средством для формирования правильной осанки.

**Упражнения, направленные преимущественно на развитие силы,** могут выполняться с отягощением, с сопротивлением, с преодолением собственного веса. Таких упражнений очень много.

Упражнения, развивающие силу ориентировщиков.

#### 1. Упражнения с сопротивлением и отягощением.

##### 1.1. Упражнения с партнером

Упражнения на различные группы мышц с сопротивлением, с помощью партнера и использования его веса (рис. 1). Упругие покачивания повышают силовые качества обоих атлетов. Число повторений в подходе – до легкого утомления, количество подходов не менее трех в одном упражнении, общее число подходов до 12–18 в одном тренировочном занятии.

Прыжковые упражнения с помощью и с отягощением партнера до 25–30 прыжков в

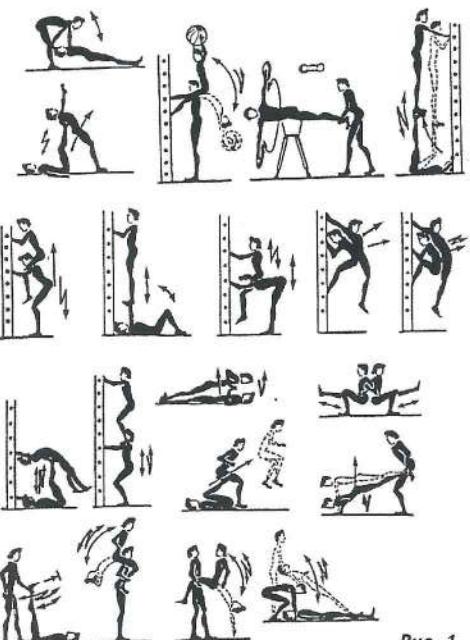


Рис. 1

подходе, 3–6 подходов в одном упражнении (рис. 2).

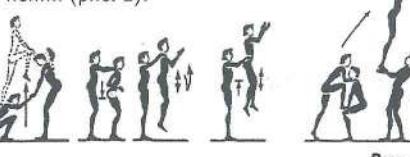


Рис. 2

#### 2. Упражнения с набивными мячами.

Выполняются индивидуально, в парах, в группах. Включают наклоны, повороты, вращения туловища с различными амплитудой и темпом движений.



Рис. 3

Подскoki и прыжки с мячом в руках и в ногах, броски мяча ногами вверх и вперед, вперед через голову в прыжке (рис. 4).



Рис. 4

#### 3. Упражнения с гантелями, гирями, дисками от штанги, со штангой, мешком с песком, камнями и др.

Включают в себя наклоны, подъемы, наклоны с поворотами, приседания, удержания, вращения, жонглирование и броски; полу-приседания, прыжки; в упоре лежа на гриф штанги катание его вперед и назад к себе; ходьба широкими выпадами и бег со штангой (другим отягощением) на плечах, то же с удержанием над головой (рис. 5, 6).



Рис. 5

К этой группе упражнений необходимо также отнести:

4. Бег и ходьба с весом или партнером на спине в подъем.

5. Бег и ходьба по воде, выполнение упражнений в воде.

6. Сгибание и разгибание рук в упоре сзади (и спереди).

## УРОКИ ОРИЕНТИРОВАНИЯ

- 7. Подтягивание на перекладине.
- 8. Приседание на двух ногах (на одной ноге).
- 9. Лазание по дереву, по канату и т.п.

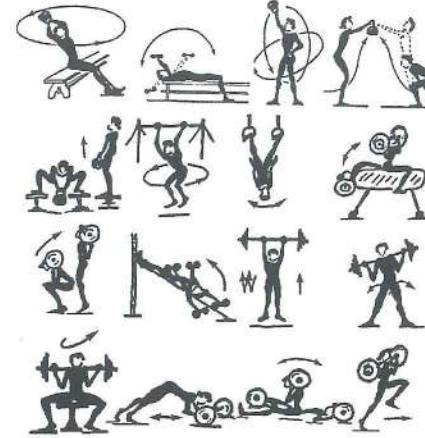


Рис. 6

Все перечисленные упражнения помогают ориентировщику увеличить силу отдельных мышечных групп. Однако следует подчеркнуть, что положительного результата спортсмены могут достигнуть только в том случае, если будут заниматься систематически, повторяя упражнения много раз. Количество повторений постепенно доводится до 20–30, а в некоторых случаях до 40–60 и более. Следует применять серии упражнений. Иногда тренеры формально проводят общеразвивающие упражнения, и часто хорошее упражнение повторяется только 6–8 раз, вследствие чего не дает эффекта. В применении силовых упражнений следует учитывать темп работы. Он должен быть не слишком медленным, но и не очень быстрым. Желательно скорость движений изменять.

### Упражнения для развития быстроты.

Общеразвивающие гимнастические упражнения, направленные преимущественно на развитие быстроты движений, могут выполняться с отягощением, без отягощения, с преодолением своего веса и т.п. Развитию быстроты способствует чередование упражнений, проводимых в затрудненных условиях, с упражнениями, выполняемыми в обычных условиях. Упражнения, развивающие быстроту, выполняются в повышенном темпе. Перед каждым повторением упражнения надо отдыхать.

Развитие качества быстроты во многом зависит от подвижности в суставах, от умения правильно расслаблять мышцы, которые не участвуют в работе, от силовых и эластичных свойств мышц. Значит, совершенствуя качество быстроты, надо уделять достаточное внимание развитию гибкости, подвижности в суставах, силы, выполнять упражнения на расслабление.

В тренировке ориентировщиков могут быть использованы следующие упражнения, преимущественно развивающие силу и быстроту: Подскoki: ноги в стороны, ноги вместе, скрестно и т.п.

Скачки на одной ноге с продвижением вперед.

Скачки на одной ноге с продвижением вперед, подтягивая колено после толчка (блоха).

Скачки на одной ноге с преодолением ограниченного чертой расстояния или расположенных на земле препятствий.

Прыжки типа тройного.

Скачки на одной (обеих) ногах на песке.  
Скачки на песке через препятствия (ноги врозь или вместе).

Прыжки через партнера ("чехарда").  
Прыжки приставным шагом (галопом) влево, вправо.

Скачки скрестным шагом (влево, вправо).  
Скачки боком через препятствия: стоя ноги врозь, скамейка между ног. Скачки ноги вместе на скамейку; ноги врозь – вниз на землю.

Скачки на скамейку (на одной, обеих ногах).  
Скачки, наступая на скамейку одной ногой.  
Скачки через скамейку (с междусоками или без междусоков).

Прыжки вверх с места и с разбега, доставая рукой ветку дерева.

Прыжки вверх с места и с разбега, доставая головой ветку дерева.

Прыжки вперед-вверх с махом ноги (доставая ногой подвешенный к ветке флагок, мяч и т.п.).

Прыжки через скакалку на обеих ногах (на одной ноге) с междусоками и без междусоков.

Прыжки через скакалку на одной ноге с поворотом на 180° на каждый прыжок.

Прыжки через скакалку скрещивая руки.

Прыжки через скакалку в приседе.

Из положения стоя на выпаде прыжки со сменой ног.

К упражнениям, развивающим быстроту, следует отнести следующие:

Семенящий бег.

Бег с высоким поднятым коленом.

Бег с забрасыванием голени.

Бег с опущенным коленом.

Бег "колесо" (высоко поднятое колено и забрасывание голени).  
Бег по скакалкам.  
Бег прыжками (через 2 шага на 3-й).  
Бег с толчками на каждый шаг.

#### Упражнения на развитие гибкости.

В качестве упражнений на гибкость следует использовать притягивание туловища к ногам или ног к туловищу, различные махи, пружинящие движения, наклоны, выпады, круговые движения.

Выполнять все эти движения можно самостоятельно или с помощью партнера. Однако в последнем случае не следует допускать болевых ощущений, надо постепенно увеличивать амплитуду движений и степень применения силы.

Примеры упражнений на гибкость представлены на рис. 7.

Упражнения на гибкость с помощью партнера из различных исходных положений состоят из упругих покачиваний с давлением и вибраций.

**Бег** – одно из основных средств тренировки ориентировщика. Он применяется на протяжении всего года. Иногда полезно проводить бег по мягкой траве, по песку. По пашне, по мягким болотистым кочкам. В летнее время ориентировщики применяют бег, находясь по колено в воде. Беговые упражнения надо выполнять серией (по 15–20 секунд), многократно их повторяя, чередовать бег в затрудненных условиях с бегом по хорошей дорожке.

Бег на короткие дистанции (30, 60 и 100 метров с хода и с места) является отличным средством развития быстроты. Однако в этом случае упражнения следует выполнять с таким количеством повторений и давать такие интервалы отдыха, чтобы каждое последующее повторение шло без снижения скорости.

Сильнейшие ориентировщики нашей страны имеют хорошие результаты в беге. Бег является главным средством тренировки в подготовительном периоде. Ориентировщики применяют бег различной интенсивности: 1. Медленный бег (скорость бега на 20–30% ниже средней соревновательной, ЧСС 120–150 уд./мин). Этот бег, проходящий в аэробно-восстановительном режиме, служит средством поддержания необходимого уровня выносливости, восстановления после напряженных занятий и соревнований, развивает аэробные возможности спортсмена, в том числе активизирует жировой объем.

2. Бег со средней скоростью (на 10–15% ниже средней соревновательной, ЧСС 150–170 уд./мин). Этот бег является основным средством развития аэробных возможностей ориентировщика. Для развития скоростной выносливости бег в среднем темпе чередуют с бегом в высоком темпе.

3. Бег с повышенной и максимальной скоростью проводится преимущественно на коротких участках дистанции. Бег с максимальной скоростью (на 30, 60, 100, 200 м) используется для развития быстроты. Целесообразно с этой же целью применять бег с ускорениями.

Подбирать и чередовать общеразвивающие упражнения необходимо в зависимости от задач тренировки. При этом надо строго соблюдать принцип постепенности в увеличении нагрузки, чередовать упражнения таким образом, чтобы включать в работу последовательно различные части тела.

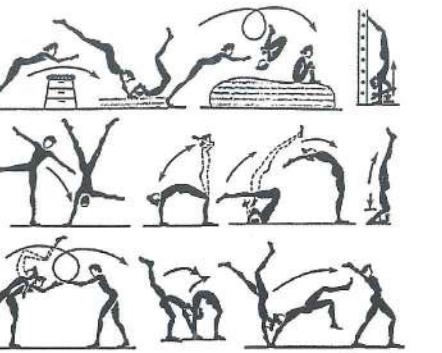


Рис. 9

После упражнений силовых или выполняемых с большой интенсивностью желательно проделывать упражнения на расслабление (акцентируя внимание занимающихся на произвольном, сознательном, расслаблении отдельных мышечных групп).

**Бег** – одно из основных средств тренировки ориентировщика. Он применяется на протяжении всего года. Иногда полезно проводить бег по мягкой траве, по песку. По пашне, по мягким болотистым кочкам. В летнее время ориентировщики применяют бег, находясь по колено в воде. Беговые упражнения надо выполнять серией (по 15–20 секунд), многократно их повторяя, чередовать бег в затрудненных условиях с бегом по хорошей дорожке.

Бег на короткие дистанции (30, 60 и 100 метров с хода и с места) является отличным средством развития быстроты.

Однако в этом случае упражнения следует выполнять с таким количеством повторений и давать такие интервалы отдыха, чтобы каждое последующее повторение шло без снижения скорости.

Сильнейшие ориентировщики нашей страны имеют хорошие результаты в беге.

Бег является главным средством тренировки в подготовительном периоде. Ориентировщики применяют бег различной интенсивности: 1. Медленный бег (скорость бега на 20–30% ниже средней соревновательной, ЧСС 120–150 уд./мин). Этот бег, проходящий в аэробно-восстановительном режиме, служит средством поддержания необходимого уровня выносливости, восстановления после напряженных занятий и соревнований, развивает аэробные возможности спортсмена, в том числе активизирует жировой объем.

2. Бег со средней скоростью (на 10–15% ниже средней соревновательной, ЧСС 150–170 уд./мин). Этот бег является основным средством развития аэробных возможностей ориентировщика. Для развития скоростной выносливости бег в среднем темпе чередуют с бегом в высоком темпе.

3. Бег с повышенной и максимальной скоростью проводится преимущественно на коротких участках дистанции. Бег с максимальной скоростью (на 30, 60, 100, 200 м) используется для развития быстроты. Целесообразно с этой же целью применять бег с ускорениями.

Подбирать и чередовать общеразвивающие упражнения необходимо в зависимости от задач тренировки. При этом надо строго соблюдать принцип постепенности в увеличении нагрузки, чередовать упражнения таким образом, чтобы включать в работу последовательно различные части тела.

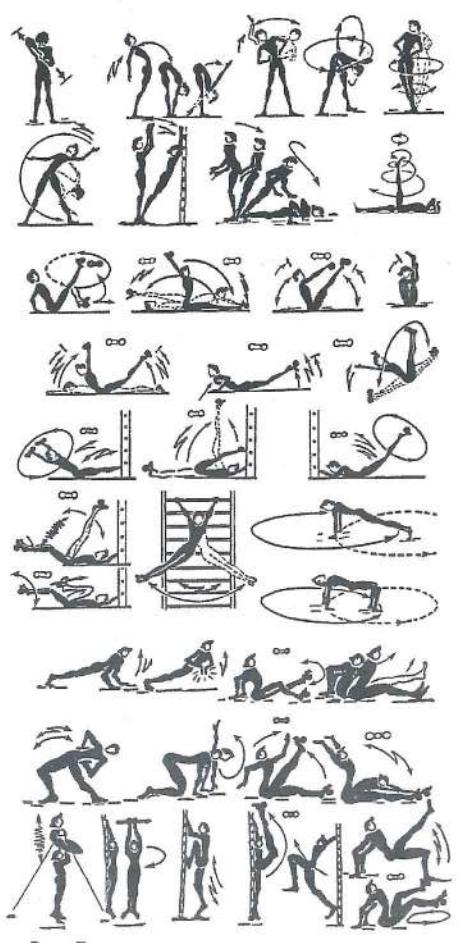


Рис. 7

60 сек, то при повторном беге он должен застрачивать на каждые 400 м примерно 65–70, а иногда и 80 сек. Если для планируемого результата время, показанное на участке 400 м, выше среднего соревновательного на 5%, но в то же время оно является и предельным для данного спортсмена, то надо переходить на более короткие участки дистанции – 100–200 м.

Применяется также темповый бег, при котором спортсмен пробегает определенные участки, поддерживая среднюю соревновательную скорость и частоту сердечных сокращений (ЧСС) 160–180 уд./мин.

#### Ходьба.

Задача повышения общей выносливости ориентировщика в первом этапе подготовительного периода частично решается ходьбой.

Применяют ходьбу обычную (в быстром темпе) и спортивную.

Ходьба по пересеченной местности, как правило, должна чередоваться с бегом в спокойном и сильном темпе.

Тренировки в ходьбе обычно проводятся на пересеченной местности. Для укрепления мышц и связок голеностопного сустава рекомендуется ходить по мягкому грунту, песку, пашне, торфу и т.п. Каждый километр нужно проходить за 5 мин. 30 сек. – 6 мин. 30 сек. Темп ходьбы давать неравномерный, изменения и длину проходимых с повышенной скоростью участков (от 200 м до 1–3 км).

Тренируясь в ходьбе, нужно следить за тем, как отталкивается стопа, насколько быстро передвигается бедро, как поворачивается таз.

Летом рекомендуется проводить различные походы (на 30, 40 и 60 км), восхождения на горы, заниматься охотой.

Общий километраж ходьбы тренировочного занятия ориентировщика должен достигать 10–20 км, но в походах его необходимо увеличить до 30–60 км.

Походы надо проводить 1–2 раза в месяц (в подготовительном периоде) длительностью от 3 до 8 часов.

Прогулки продолжительностью до 2 часов позволяют спортсмену хорошо отдохнуть.

#### Плавание.

В плавательную подготовку ориентировщика нужно включать различные подвижные игры в воде: пушбол, салочки, борьба за мяч, прыжки в воду, ныряния (доставание предметов, проплытие под водой).

Общая выносливость ориентировщика хорошо развивается при плавании брасом (в умеренном темпе). При этом особое внимание следует обращать на то, чтобы было правильное дыхание. Плавание способами баттерфляй и дельфин используется в качестве упражнений, развивающих силу мышц рук и плечевого пояса. С этой же целью применяют плавание с отягощением и с уменьшенным числом гребков.

Приводящие мышцы ног хорошо развиваются при плавании на боку. С целью развития быстроты рекомендуется проплыть короткие участки 15–25 м способом кроль (на груди и на спине). Плыть надо с максимальной скоростью или постепенно увеличивая ее, иногда надо стараться сделать наименьшее число вдохов. Ценным упражнением на быстроту является плавание за лидером и плавание смещенным способом: ноги двигаются, как при кроле, руки – как при баттерфляе.

Плаванием можно акцентировать внимание на расслаблении. Для этого рекомендуется плавать в медленном темпе, работая только руками (ноги на резиновом круге), или только ногами (руки на резиновом круге). Полезно также выполнять упражнения на расслабление отдельных мышечных групп в воде: прыжки из воды, отталкиваясь от дна, с последующим погружением в воду и расслаблением.

**Велосипедный спорт.**  
Тренировки на велосипеде укрепляют мыш-

цы ног, являются отличным средством развития выносливости и быстроты.

Сила мышц ног особенно хорошо развивается в езде на велосипеде по пересеченной местности.

Для развития быстроты рекомендуется делать короткие ускорения. В целях развития общей выносливости, особенно в 1-м этапе подготовительного периода надо применять длительные (2–4 часа и более) прогулки и поездки на велосипеде.

#### Средства специальной физической подготовки в ориентировании.

Специально-подготовительные и соревновательные упражнения в ориентировании связаны непосредственно с бегом и направлена как на освоение техники и тактики бега, так и на совершенствование самых необходимых качеств для достижения высоких результатов – общей и специальной выносливости. В подготовке ориентировщиков главное место занимает бег в различных его разновидностях.

Воздействие физических нагрузок на организма ориентировщика зависит от характера применяемых упражнений, их интенсивности (скорости передвижения) и продолжительности (длины) дистанции, а также от величины интервалов отдыха между упражнениями, характера отдыха и числа повторений упражнений. Изменение каждой из этих характеристик физической нагрузки по-разному оказывается на величине и характере ответных реакций организма (срочном эффекте тренировки).

Известно, что беговая нагрузка (как любая физическая деятельность) в принципе обеспечивается двумя процессами энергобеспечения – анаэробным (алактатный и гликогенитический) и аэробным. Интенсивность тренировочной нагрузки непосредственно определяет величину и характер физиологических сдвигов, вызываемых работой. При низкой интенсивности упражнения, когда расход энергии мал и еще не превышает максимума аэробной способности, текущее потребление  $O_2$  полностью удовлетворяет энергетические потребности. Такая работа происходит в условиях устойчивого состояния и носит исключительно аэробный характер. Если бегун увеличивает скорость передвижения, то возрастает и количество потребляемого  $O_2$ , при этом в определенный момент кислородный запрос (необходимое количество  $O_2$  для эффективного выполнения работы) сравняется с максимальными аэробными возможностями спортсмена. Такая работа выполняется на предельном усилии деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, а скорость бега при такой работе называется "критической". Дальнейшее увеличение скорости бега приводит к тому, что кислородный запрос не удовлетворяется и начинается работа "в долг", т.е. образуется кислородный долг, который ликвидируется после окончания работы. Этот вид работы осуществляется за счет анаэробных источников энергии, чем больше величина долга  $O_2$ , тем в большей степени организм работает в анаэробных условиях.

Таким образом, организм человека получит энергию благодаря химическим превращениям.

Во-первых, за счет аэробных процессов, т.е. процессов, протекающих с участием  $O_2$ , при которых пищевые вещества (углеводы, жиры) подвергаются окислению (конечным продуктом является углекислый газ и вода). Во-вторых, источниками энергии являются анаэробные процессы, протекающие без участия  $O_2$ . Сюда относится реакция расщепления КрФ и углеводов – ферментативный распад углеводов с образованием молочной кислоты и ее ресинтеза.

Тренировочная деятельность ориентировщика характеризуется выполнением большого объема бега в аэробном режиме. В этом отношении здесь много общего с легкокатлетическим кроссовым бегом и бегом на длинные дистанции.

В настоящее время в процессе совершенствования выносливости используется целый ряд биологических показателей, лежащих в основе оценки деятельности функциональных систем энергообеспечения, т.е. кислородтранспортной и мышечной. Наиболее информативными показателями, которые определяют функциональное состояние спортсменов, специализирующихся в видах спорта на выносливости, считаются скорость бега, соответствующая уровню анаэробного порога (АТ), и максимальное потребление кислорода (МПК), т.е. показатели аэробной эффективности и аэробной мощности. При этом показатель АТ – один из главных критериев адаптации кислородтранспортной и мышечной систем к специфической нагрузке как при стайерском беге, так и в спортивном ориентировании.

Важное значение для поддержания необходимой скорости бега на дистанции спортивного ориентирования имеет показатель аэробной эффективности – анаэробный порог, т.е. тот уровень деятельности энергетических систем организма, при котором обеспечение его энергией происходит преимущественно аэробным путем при условии равновесия между скоростью синтеза и ресинтеза молочной кислоты (лактата) в мышцах.

Когда при мышечной работе образующуюся молочная кислота не может быть полностью утилизирована в медленных мышечных волокнах, ее концентрация в крови нарастает. Выход лактата из мышц затрудняется, он накапливается, развиваются признаки утомления, а следовательно снижается скорость передвижения.

Таким образом, содержание молочной кислоты (лактата) в мышцах и крови во время выполнения работы зависит от трех основных факторов:

- способности кислородтранспортной системы удовлетворять потребности работающих мышц в кислороде;
- возможностей работающих мышц для аэробной и анаэробной (гликолитической) энергопродукции;
- способности организма утилизировать молочную кислоту, поступающую из рабочих мышц в кровь.

Длительное (более 10 минут) выполнение физической работы возможно только в том случае, когда ее энергетическое обеспечение осуществляется преимущественно за счет аэробных механизмов и работающие мышцы не испытывают значительного недостатка кислорода. Однако еще до достижения уровня МПК часть мышечных волокон

начинает испытывать недостаток кислорода – гипоксию. В этих условиях ресинтез АТ за счет окислительных процессов дополняется анаэробным расщеплением гликогена, депонированного в мышцах и печени, что приводит к избыточному образованию молочной кислоты, которая проникает в кровь. По мере нарастания мощности физической нагрузки осуществляется постепенный переход от кислородного энергообеспечения к анаэробному. В пределах переходной зоны сохраняется баланс между скоростью образования молочной кислоты и ее устранением в тканях и органах. Нижнюю границу зоны называют анаэробным порогом, на уровне которого начинается нелинейный прирост легочной вентиляции и выделения  $CO_2$ , а концентрация лактата в крови у неутомленного человека составляет в среднем 2 мМоль/л.

Анаэробный порог (АТ) соответствует верхней границе аэробно-анаэробного перехода, который представляет собой зону экономичных режимов передвижения. Мыщечная работа с интенсивностью ниже уровня анаэробного порога может выполняться длительное время (часы), выше уровня порога – менее 1 часа, в зависимости от скорости бега. Нагрузка со скоростью на уровне АТ является максимальной, при которой метаболические процессы, обеспечивающие мышечную деятельность энергией, находятся в устойчивом состоянии, с преобладанием анаэробного энергообеспечения, что позволяет спортсмену поддерживать двигательную активность длительное время.

Определение скорости бега на уровне анаэробного порога проводится по динамике ЧСС. Результаты многочисленных исследований в циклических видах спорта выявили линейную зависимость между скоростью бега и ЧСС до определенного момента, когда происходит перелом прямой, получивший название точки отклонения. Проекция этой точки на шкалу скорости в графике "скорость – ЧСС" принимается за показатель анаэробного порога. Сигнал ЧСС снимается спортивным тестером.

Тест с повышающейся нагрузкой, основанный на использовании зависимости между ЧСС и мощностью, является наиболее доступным способом определения анаэробного порога.

Если тренер и спортсмены имеют возможность изучать концентрацию лактата в крови во время выполнения теста Ф. Конкони, то скорость бега на уровне анаэробного порога можно определить графическим способом по точке перегиба кривой зависимости концентрации лактата от интенсивности нагрузки. Этот метод обладает высокой надежностью. Вышеупомянутые графики можно построить как с помощью графопостроителя ЭВМ, так и вручную. На рис. 1 представлен обобщенный график определения скорости бега на уровне анаэробного порога по данным ЧСС и лактата крови.

Скорость бега на уровне анаэробного порога неодинакова у представителей разных специализаций. Наиболее высокая она у спортсменов, тренирующихся на выносливость стайеров и марафонцев. Выдающиеся марафонцы пробегают дистанцию со скоростью потребления кислорода, соответствующей 80–85% от их индивидуального МПК при концентрации лактата в крови менее 4 мМоль/л.

Пороговая скорость бега у мастеров спорта по ориентированию (мужчин) составляет

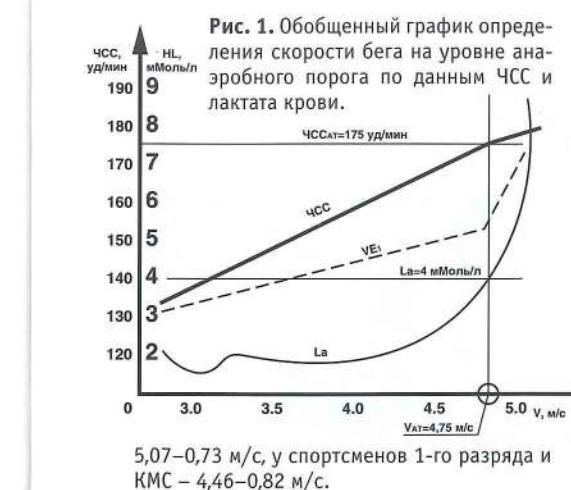


Рис. 1. Обобщенный график определения скорости бега на уровне анаэробного порога по данным ЧСС и лактата крови.

5,07–0,73 м/c, у спортсменов 1-го разряда и КМС – 4,46–0,82 м/c.

Спортсмены-ориентировщики должны обладать большими аэробными возможностями: высокой максимальной скоростью потребления кислорода, т.е. большой аэробной "мощностью", способностью длительно поддерживать высокую скорость потребления кислорода (большой аэробной "емкостью") и высокой аэробной эффективностью. Аэробные возможности человека определяются максимальной для него скоростью потребления кислорода (МПК). Чем выше МПК, тем больше абсолютная мощность максимальной аэробной нагрузки. Кроме того, чем выше МПК, тем относительно легче (и потому длительнее) выполнение аэробной работы. Чем выше МПК у спортсмена, тем более высокую скорость он может поддерживать на дистанции, тем, следовательно, выше (при прочих равных условиях) его спортивный результат в упражнениях, требующих проявления выносливости.

Высокий уровень МПК создает предпосылки достижения более высоких скоростей бега на уровне аэробного и анаэробного порогов. У высококвалифицированных спортсменов-ориентировщиков МПК в среднем равно 75 мл/кг·мин (5,5 л/мин), в отдельных случаях оно достигает 80 мл/кг·мин и более, что соответствует уровню показателей высококвалифицированных бегунов-стайеров и лыжников. По данным иностранной литературы, показатели МПК у ведущих конькобежцев-стайеров, биатлонистов, велосипедистов несколько ниже, чем у ориентировщиков.

У высококвалифицированных ориентировщиков показатель МПК находится на уровне 60–63 мл/кг·мин (3,5 л/мин). Это немного ниже, чем у ведущих лыжниц, но выше, чем у бегунов на средние дистанции и пловцов.

Следовательно, чем выше скорость, развивающаяся спортсменом, и потребление кислорода на уровне анаэробного порога, тем выше уровень выносливости, наряду с другими физическими способностями, определяющими уровень специальной физической подготовленности. Поэтому тренировочные нагрузки (особенно выполняемые в подготовительном периоде макроцикла) должны быть направлены на повышение уровня анаэробного порога по скорости бега и потреблению кислорода, что является базой, своеобразным фундаментом повышения высокой спортивной работоспособности спортсмена-ориентировщика. Таким образом, уро-

вень специальной физической подготовленности спортсмена-ориентировщика определяется в первую очередь его специальной выносливостью, в основе которой лежит уровень аэробной производительности, определяемый двумя важнейшими показателями – МПК и скоростью бега на уровне анаэробного порога. При этом, учитывая среднюю скорость преодоления соревновательной дистанции, показатель АТ будет являться важным при управлении тренировкой спортсмена.

Распределение беговых нагрузок в ориентировании по зонам интенсивности можно рекомендовать в соответствии с классификацией, принятой для легкоатлетического бега, разработанной Ф.П. Сусловым, В.Н. Кулаковым и имеющей сходные параметры в других циклических видах спорта: плавании, беге на коньках, гребле академической и др.:

I зона – аэробная "восстановительная", ЧСС до 140–150 уд./мин, концентрация лактата в крови до 2 мМоль/л;

II зона – развивающая, ЧСС 140–170 уд./мин, лактат – до 4 мМоль/л;

III зона – смешанная аэробно-анаэробная, ЧСС 160–180 уд./мин, лактат – до 10 мМоль/л;

IV зона – анаэробно-гликолитическая, ЧСС свыше 185 уд./мин, лактат – свыше 10 мМоль/л;

V зона – анаэробная-алактатная, или максимальная, для характеристики которой показатели ЧСС и лактата не информативны.

В тренировочном процессе наибольшее распространение получили методы непрерывного упражнения: равномерный и переменный. Равномерный метод в спортивном ориентировании применяется, в основном, в подготовительном периоде для постепенного повышения общей работоспособности, отработки техники бега на различных участках дистанции. Различают несколько тренировочных средств, связанных с равномерным бегом.

1. Медленный бег (скорость 60–75% от пороговой, ЧСС = 130–150 уд./мин). Этот бег, проходящий в аэробно-восстановительном режиме, служит средством поддержания необходимого уровня выносливости, восстановления после напряженных занятий и соревнований, развивает аэробные возможности спортсмена, в том числе активизирует жировой обмен.

2. Кроссовый бег (скорость 75–100% от пороговой, ЧСС = 155–175 уд./мин), проходящий преимущественно за счет аэробного энергообеспечения. Длительный кроссовый бег является основным средством развития аэробных возможностей ориентировщика. В этом режиме проходит большинство тренировочных занятий с картой по ориентированию и часть соревнований.

3. Темповый бег (скорость 85–115% от пороговой, ЧСС = 160–180 уд./мин – средство повышения функциональных возможностей организма при смешанном аэробно-анаэробном энергообеспечении. В этом режиме проходят наиболее ответственные соревнования и эстафеты по ориентированию. В спортивном ориентировании темповый бег применяется круглогодично.

Переменный метод тренировки связан с изменениями интенсивности (скорости) в пределах 30–90% от максимальной в процессе прохождения дистанции. С ростом трениро-

вавности интенсивность ускорений возрастает от 50–75% до 75–90% от максимальной. Переменный метод развивает аэробную и анаэробную производительность и в ориентировании используется, в основном, для воспитания специальной выносливости. Переменный бег стимулирует процессы врабатывания и регулирования. Спортсмен приучается оценивать скорость, его организм приспособливается наиболее экономно распределяя усилия, быстрее включаясь в интенсивную работу, что является очень важным для ориентировщиков.

Вспомогательными являются методы прерывного интервального упражнения. Повторный метод тренировки применяется для воспитания быстроты и специальной выносливости, заключается в многократном повторении отрезка дистанции с интенсивностью 80–100% от максимальной на выбранном отрезке. Интервалы отдыха между ускорениями должны быть достаточными для восстановления способности выполнить следующее повторение, не снижая скорости. Для воспитания скоростных качеств отрезки выбираются небольшие: 30–60–100–200 м, для воспитания выносливости – от 400 до 2000 м.

Интервальный метод тренировки в ориентировании применяется для воспитания специальной выносливости и заключается в многократном чередовании кратковременных упражнений с повышенной и пониженной интенсивностью с фиксированной длительностью интервала отдыха (по времени, расстоянию, бегу трусцой, ЧСС). Обычно спортсмены-ориентировщики выполняют серию беговых отрезков с интенсивностью в 70–95% от максимальной на данном отрезке с заранее запланированными интервалами отдыха. Интенсивность бега выбирается такой, чтобы на дистанции пульс доходил до 170–180 уд./мин, что обеспечивает наиболее эффективный, с точки зрения воспитания выносливости, режим работы сердца. Интервалы отдыха устанавливаются с таким расчетом, чтобы перед началом каждой новой работы пульс снижался до 120–130 уд./мин. Интервальный метод тренировки ориентировщика используют на предсоревновательном этапе и в соревновательном периоде.

Контрольный метод заключается в проведении заранее намеченных испытаний с целью проверки усвоения всего комплекса тактико-технических средств и физической подготовленности. Этот метод включает контрольные прикладки и соревнования в "чистом" беге по стадиону или пересеченной местности и контрольные занятия или соревнования с картой на местности.

Для контроля за развитием выносливости используется так называемый "тест-бег". У квалифицированных ориентировщиков мужчин длина дистанции выбирается обычно от 3 до 10 км, у женщин – от 2 до 8 км. Например, четырехкратная чемпионка мира Лайса Вейлайнен проводила беговой тест на дистанции 9 км на пересеченной местности. Опыт применения таких тестов ориентировщиками высших разрядов на всех этапах подготовки дает хорошие результаты, помогая определять уровень выносливости и вносить корректировки в план дальнейшей тренировки.

# СЛОЖНЕЙШАЯ ТРАССА ВСЕХ ВРЕМЕН?



Валентин Новиков

Сложнейшая дистанция в истории World Cup. Так характеризовали многие 2-й этап в Ockelbo. Судите сами. Читайте и смотрите карту с путями шести шведских ориентировщиков.

Йоаким Ингельсон, победитель WC-92, рондившийся и выросший в Ockelbo, говорит, что трудно обсуждать других, но считает, что 10-й КП на мужской трассе был самым трудным за целую неделю O-Ringen – World Cup.

#### Этап был решающим.

Йорген Мортенссон выиграл его с преимуществом в 1 минуту 14 секунд у Иварссона. Они допускали ошибки, но третий Юха Пелтона (Финляндия) отстал на 4 минуты от Иварссона. Поэтому продолжение недели можно рассматривать как дуэль двух гигантов ориентирования.

#### Конечно, все решал 10-й КП.

Мортенссон пробежал этап 9-й – 10-й КП с лучшим временем 10.07, Иварссон был третьим – 10.44. Вторым был новозеландец Daremellan Alistair Landels – 10.10, но он бежал "шаг в шаг" за Мортенссоном.

#### "Жестокий" КП для Норвегии.

10-й КП испортил неделю многим, особенно, норвежцам: Бьёрнр Валстад (12.41), Петер Торесен (14.22), Четил Бьерго (16.59), Карл-Хенрик Бьерсет (17.00) и худшее время из них показал Бернт Бьернгорд (29.31) (после хорошего начала он был десятым на 9-м КП). Только Ховард Твейт (10.58), четвертый на этом отрезке (и пятый на финише этапа) справился с КП без проблем.

Даже россиянин Валентин Новиков, третий в общем зачете, потерял здесь много времени.

На финише всей недели он имел отставание в 6.20 от лидера, и только на этом КП он отстал на 4.43. (В.Новиков рассказывает об этом странном КП в очерке С.Серебрякова "От лыжного кольца до О-Рингена" ("Азимут" №1 1999 г.)

Наибольшую трудность испытывали при подходе к КП, после того как два больших озера оставались позади, а впереди был молодой лес, затруднявший видимость и чтение деталей.

#### Целясь на заболоченность (отрезок 9-го – 10-го КП).

Мортенссон: "Я решил бежать к большому заболоченному участку и оттуда "окунуться" в детали, т.е. пробежать остаток пути 200 м с большой аккуратностью через круглую горку и прочитать камни вблизи КП".

Иварссон решил держаться ближе к прямой линии и взять КП от протяженной заболоченности. Бирклин был единственным из шведов, выбравших южный обход озера, но после того как он потерял несколько минут перед КП, трудно судить, был ли его обход удачным решением.

**Взял непосредственное командование.** Если перекинуть взгляд на начало дистанции, то заметите, что с самого старта Иварссон и Мортенссон повели гонку. Никлас Юнессон (резерв основного состава сборной Швеции – мое примечание) дернулся со старта влево и потерял 1.20. Бирклин очутился за КП и вынужден основательно покружиться, потеряв 2.20.

#### Тяжелое начало.

На 3-м КП Мортенссон вышел вперед.

Йорген Мортенссон: "Потом я задумался, какой путь выбрать на 4-м КП. Слева дорога ведет в гору, а побежишь справа, придется брать КП снизу. Я решил бежать прямо. В итоге мое время на перегоне оказалось на 24 секунды хуже, чем показал Бьернгорд (4.48)".

Иварссон и Бирклин бежали справа и были лучшими из шведов; Якобссон, Юнессон и Аси выбрали левый вариант через вершину горы, и это оказалось на 1 минуту хуже.

#### Оказавшись в воде, повернул назад.

Мортенссон и Иварссон, занимая первую и вторую позиции после 6-го КП, оба ошиб-



лись на седьмом, после которого Мортенссон форсировал 8-й КП, показав на нем лучшее время. На распечатке можно видеть 3 лучших временных отрезка Мортенссона (8-й – 10-й КП), и далее его текущее время всегда оставалось лучшим.

Йорген Мортенссон: "На пути к 14-му КП я уперся в небольшой непреодолимый водоем и он оказался действительно непреодолимым. Сделав несколько шагов, я вынужден был повернуть назад и оббежать воду".

Прямой вариант на 18-м КП был самым быстрым. Юнессон выбрал самый левый, Аси правый, но оба проиграли 30–40 секунд. 19-й КП, укравшийся за камнем, оказался проблематичным для обоих лидеров. Мортенссон потерял 1 минуту, а Иварссон 1.40, после большой петли за КП.

Йорген Мортенссон: "Кроме того, получил стресс на 21-м КП, пробежав его. Оказался на дороге, пришлось резко повернуть назад".

Была ли дистанция очень трудной? Вопрос задали норвежцу Петеру Торесену.

"Мы здесь лучшие ориентировщики мира и хотим справляться с труднейшими дистанциями в мире. Я могу обвинять только себя сам, что не реализовал свой шанс сегодня". Все, больше никаких разъяснений. Результаты говорят сами, что два гиганта показали класс, когда это было так тяжело".

Ola Gustafsson  
Перевод Н. Плетневой, Саратов

официальная страница



INTERNET



[http://welcome.to/rus\\_orienteering](http://welcome.to/rus_orienteering)



# НАШИ ЗА ГРАНИЦЕЙ

На этих страницах мы предлагаем вам статью Aki Saranen'a из газеты *Suunista*, в которой он познакомит вас с россиянами, которые занимаются спортивным ориентированием в Финляндии, а также расскажет о том опыте, который набирают финны-ориентировщики у своих иностранных партнеров.

## Команда "Лаппен Риенто": преимущество соседства

Команда "Лаппен Риенто"\*\* из города Лаппенранта\*\* решила использовать свое крепкое положение в отношениях с российской стороной и установила дружеские связи со многими российскими спортсменами-ориентировщиками.

Мы хотели предложить россиянам, живущим в Ленинградской области, возможность побольше узнать о спортивном ориентировании в Финляндии. В самом начале в нашей команде были эстонцы, братья Халдна. Потом они стали участвовать в соревнованиях все меньше, хотя в самой Эстонии такой вид спорта, как ориентирование, приобретал все большую популярность. Первым россиянином в наших рядах стал Илья Гусев. Он очень хотел проявить себя в спортивном ориентировании, и позже, на соревнованиях "ЧМ" в США он занял пятое место. После Гусева к нам пришли Алла Святкина, Александра Войтенко, а также Игорь и Светлана Горбатенко. У нас не возникло проблем при общении, хотя бы потому, что многие финны были как-то связаны с Россией, например, работой, — объясняет Ари Торниайнен, менеджер команды "Лаппен Риенто".

— Почему же тогда другие подобные команды не предпринимают аналогичных шагов, направленных на развитие сотрудничества? Может быть, причиной являются различные предубеждения или языковый барьер?

— Среди нас есть люди, хорошо владеющие русским языком. Для более плодотворной работы, конечно, необходимо хотя бы немного говорить по-русски, — замечает Торниайнен. — Но, вобщем-то, когда среди нас есть русские, общение происходит, главным образом, на английском языке.

По словам Торниайнена, сотрудничество с россиянами — очень хорошая практика для команды "Лаппен Риенто".

Совместная работа играет для нас большую роль. Сейчас некоторые россияне приезжают сюда на собственных автомобилях, но иногда мы ездим за ними в Выборг. В начале года мы отсылаем нашим российским партнерам календарь соревнований, а также собственный календарь команды. На основе последнего составляется анкета для получения многократной визы, которая дает разрешение на въезд в Финляндию восемь раз за год. Нужды в изготовлении вида на жительство для спортсменов нет, так как Игорь и Света работают по контракту в армии, Александра воспитывает маленького ребенка, а у Аллы семья.

— Мы для себя решили, что падать духом нам не пристало. Первое, что пришло в голову в тот момент, — взять в команду пару эстонцев. Генеральный секретарь Эстонского союза спортивного ориентирования Мати Пооми помог нам договориться о встрече с Рене Оттессоном и Инно Лингом. Инно, который живет в Вильянди, не очень хорошо говорил по-фински, вобщем-то, как и Рене, который когда-то в Таллинне смотрел телевизионные передачи на финском, — вспоминает Эркки Кнууттила, которого в то решающее для "Ноуски" время назначили капитаном команды.

— В Финляндии мы размещаем россиян у членов нашей команды дома или на близлежащих турбазах. Однако сейчас все больше и больше россиян остаются у своих друзей. Расходы на содержание приезжих спортсменов невелики, так как в них не входит плата за питание.

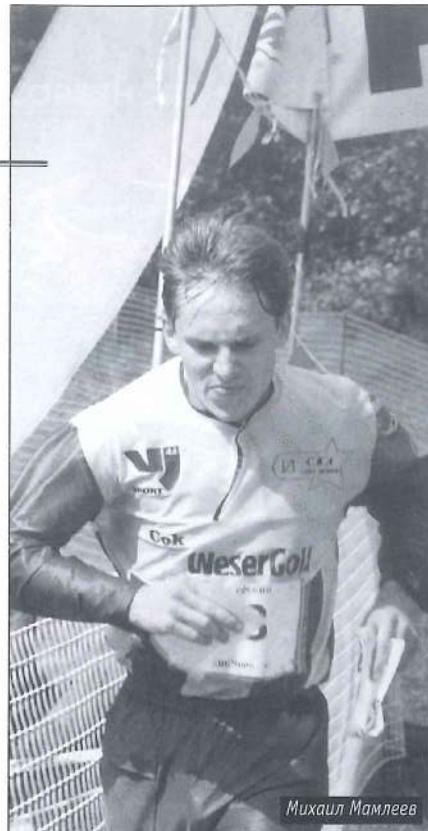
— Конечно, между нами есть некоторые культурные различия, но в целом российские спортсмены-ориентировщики — прекрасные люди, умеющие легко находить со всеми общий язык. К тому же члены нашей команды отлично к ним относятся, — хвалился Торниайнен.

## Иностранцы спасли положение команды "Ноуски"\*\*\*

Команда "Ноусева-Войма"\*\*\*\* из города Икаалинен\*\*\*\* пережила в конце 1990 г. кризис, когда капитан команды Пекка Ахонен покинул ее вместе со своим приятелем. В одно мгновение "Ноуски" могла бы превратиться из чемпиона мировой величины в бывшего чемпиона, если бы не помочь из-за границы. Команда сохранила свое первое место с помощью новоприбывших эстонских и российских спортсменов-ориентировщиков. Сотрудничество оказалось плодотворным и продолжается и теперь на твердой, прочной основе.



Владимир Алексеев



Михаил Мамлеев

нен автобус идет восемь-девять часов, но спортсмены не считают это большой проблемой. В Икаалинене время проходит в тренировках и в работе на субботнике. Финская сторона оплачивает гостям питание, снаряжение, а также выделяет небольшую сумму на карманные расходы.

"Ноуски" всегда была первопроходцем в вопросах внешней политики...

Я не имею в виду конкретно нашу команду, но всегда, например, в какой-нибудь деревне найдутся такие, которые будут считать, что воспитанники родной деревни должны чего-то добиться в жизни. Это, вобщем-то, и является для нас главной причиной, почему мы помогаем спортсменам. Россия переживает экономические трудности, а после начала процесса девальвации рубля уровень благосостояния среднестатистического населения все уменьшается.

— Высказывали ли другие команды свое недовольство по поводу того, что вы делаете?

— Уже нет, да мы на это старались не обращать внимания. Конечно, в начале подобное случалось время от времени.

— Какие визы у Миши и Вовы?

— Один визит в Финляндию может длиться не более 16 дней, число же визитов не ограничено. Визовая анкета составляется на основе календаря-расписания соревнований и тренировок.

— Когда российский спортсмен-ориентировщик первый раз приезжает в Финляндию, он получает обычную визу для пары коротких визитов?

— За все долгое время нашего существования у нас не возникало никаких проблем, — рассказывает Кнууттила о так называемых "супервизах".

— А сталкивались ли вы когда-нибудь с трудностями при получении виз?

— Иногда, когда заказываются визы для поездки на соревнования Мирового Кубка. Все время приходится волноваться, успеем ли получить визы вовремя.

— Как произошла адаптация россиян и эстонцев к местности Финляндии?

— Алексеев и Мамлеев прекрасно умеют работать, дело Рене — начинать соревнования. У него не было возможности потренироваться на нашей местности.

— На каких языках вы общаетесь между собой?

— Больше всего для общения используется английский язык. Рене говорит по-фински и, конечно же, по-русски. В целом, все находят между собой общий язык. Миша сейчас учит финский. Его бабушка из финнов, живущих в районе Териоки (Зеленогорск). Вова немного понимает финскую речь, но до тех пор, пока он не будет знать его в совершенстве, говорить на финском не хочет.

— Вы когда-нибудь совершали ответные визиты в Россию?

— Этот вопрос всегда задают. Наверное, когда-нибудь мы-таки построим лыжную базу на севере Петербурга в Каукало.

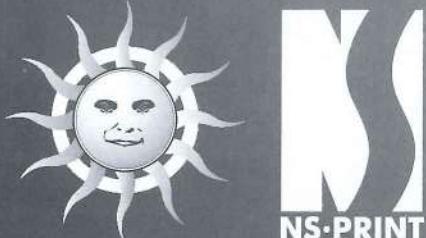
— "Лаппен Риенто" — букв. "Бег Лаппен".

\*\*Лаппенранта — город у юго-восточной границы Финляндии.

\*\*\*"Ноуски" — сокращенное название от "Ноусева-Войма".

\*\*\*\*Икаалинен — город в западной части Центральной Финляндии.

## ПОЛИГРАФИЧЕСКАЯ ФИРМА



**Деловая полиграфия:**  
бланки, конверты, папки,  
визитки, наклейки,  
нашивки, дисконтные карты.

**Полиграфия**  
высокого качества:  
буллеты, журналы,  
каталоги, проспекты,  
плакаты, календари,  
открытки.

**Послепечатные работы:**  
тиснение фольгой,  
конгрев, вырубка,  
биговка,  
фальцовка,  
брюшюровка.

**Наружная реклама**

Сувенирная продукция

**Допечатная подготовка:**  
Оригинальный дизайн  
Фирменный стиль  
Сканирование  
Верстка  
Цветоделение



Тел./факс: (095) 196-7889,  
пейджер 961-3333 аб. 50688

# ПОБЕДНЫЙ СОСТАВ НЕ МЕНЯЮТ

"Наступающий зимний сезон 1999–2000 годов для спортивного ориентирования особый – это сезон Чемпионата Мира, который к тому же будет проходить в России. Как готовится Федерация к нему?"

Отвечает вице-президент Федерации спортивного ориентирования России г-н Елизаров:

Основная задача Федерации в преддверии чемпионата мира – обеспечить экипировку высококачественным инвентарем ведущих спортсменов-ориентировщиков. Прошлый год – год финансового кризиса – создал дополнительные сложности в работе со спонсорами. По нашим данным, три четверти фирм, поставлявших ранее инвентарь в Россию, просто исчезли с рынка. Тем приятнее осознавать, что наша Федерация смогла в июне прошлого года сделать правильный выбор главного поставщика для юниорской сборной. Фирма Winter Sport Ltd., официальный представитель в России ведущих итальянских производителей лыжного инвентаря – Morotto и Star, полностью выполнила взятые на себя обязательства. Думаю, что в успехах наших юниоров, выступавших на последнем чемпионате мира на лыжах Morotto и со смазкой Star, есть немалая заслуга и нашего главного поставщика.

Известное правило – победный состав не меняют. Поэтому мы предложили фирме Winter Sport Ltd. не только продлить до 2000 года контракт с юниорской сборной, но и взять на себя экипировку женской сборной к предстоящему чемпионату мира. Тем более, что фирма Winter Sport Ltd. предложила нам, в дополнение к прекрасно зарекомендовавшим себя лыжам Morotto, лыжи Peltonen – ведущего в Финляндии производителя зимнего инвентаря, чьим официальным представителем в России стала с этого года. Мы полагаем, что если в такое тяжелое время фирма Winter Sport Ltd. не только выжила, но и смогла расширить ассортимент предлагаемой российским спортсменам продукции, то ее надежность и профессионализм позволяют соответствовать высокому званию главного поставщика Национальной сборной России.



С подобным вопросом мы обратились и к директору фирмы Winter Sport Ltd. А. Ашикто: "Алексей Михайлович, какие планы Вашей фирмы на предстоящий сезон, касающиеся ориентирования?"

Мы благодарны Федерации спортивного ориентирования за ее выбор нашей фирмы в качестве главного поставщика сборных команд. Это большая честь для всего персонала нашей фирмы.

Мы не стоим на месте и стараемся предложить российским спортсменам самый лучший инвентарь по недорогим ценам. В предстоящем сезоне мы начинаем поставки лыж в Россию с еще двух итальянских фабрик – Trab и Slegar, а так же из Финляндии – с фабрики Peltonen. Лыжи Peltonen в специальных рекомендациях не нуждаются – на них выступают многие чемпионы мира по лыжному ориентированию, что само по себе говорит о высоком качестве этих лыж. Что-же касается лыж двух других марок, то они, в отличие от Morotto, практически не известны российским спортсменам. Однако для них не секрет, что итальянские лыжники в последние годы ворвались в элиту мирового спорта. Немалая заслуга в этом ведущих итальянских производителей лыжного инвентаря и парафинов, чью продукцию мы и представляем на российском рынке. Наши специалисты уже оттестировали последние новинки Trab и Slegar и мы уверены, что наши спортсмены-ориентировщики в них не разочаруются.

Решение же о том, на каких из предлагаемых нами моделях лыж – Morotto или Peltonen, Trab или Slegar – принимать участие членам российской сборной на Чемпионате Мира в Красноярске, мы оставляем за специалистами Федерации и самими спортсменами.

А мы со своей стороны гарантируем высококачественный инвентарь для всех спортсменов-ориентировщиков – от рядовых любителей до членов национальных сборных команд.

**MOROTTO**

ПОЛНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЛЫЖ ДЛЯ СОРЕВНОВАНИЙ И ТРЕНИРОВОК 1999 г.

**COMPETITION**

**RACING**

**XS3 PRO**

**S3 PRO**

**XSI PRO**

**S1 PRO**

**SLEGAR**

**SPITZ-Skating**

**SPITZ-Skating Rail-System**

**RUST-Skating**

**RUST-Skating Rail-System**

**PELTONEN**

**Supra Cosmic**

**Supra Cosmic WSB**

**Supra Cap G**

**Supra Cap WSB**

**Astro**

**Rey**  
INTERNATIONAL SKI WAX

**RACING PARAFFIN**

**FF RACING FLUOR**

**FFF PRO LINE FLUOR**

**FFFF ADDITIVES**

**PROFESSIONAL WAX**

100%	VERY HIGH FLUOR	MB	MB 2	MB 4	MB 6	MB 8
80%	HIGH FLUOR	ECLIPSE	EC 1	EC 2	EC 3	
60%	MEDIUM FLUOR	TEKNO	TF 12	TF 14	TF 16	TF 18
40%	BASE ANSTATIC	MAP	MAP 200			
20%	H	MAP BLACK				

0° -2° -4° -6° -8° -10° -12° -14°

**PROFESSIONAL ADDITIVE**

100%	100% FLUOR	F & FS	F1/F1s	F2/F2s	F3
80%	100% FLUOR	DICE	D1	D2	D3
60%	VERY HIGH FLUOR	MP	MP 10	MP 20	
40%	H	MP 30			

0° -2° -4° -6° -8° -10° -12° -14°

**INDEX**

AIR TEMP. AIR HUMIDITY

**Фирменный отдел  
регистрации трасс**

метро "Речной вокзал"

М

М

д. 94, корп. 3

д. 94

Ленинградское шоссе

ул. Фестивальная

**ПОЛНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ 2000 г.  
ПАРАФИНОВ И УСКОРИТЕЛЕЙ,  
ВКЛЮЧАЯ OLIMPIONIKO,  
TK-72, NAGANO, SPRINT GEL,  
RAMSAU GEL**

**Фирма Winter Sport Ltd. – официальный  
поставщик национальной сборной России  
по лыжному ориентированию**

ОПТОВЫЕ ПРОДАЖИ, КОНСУЛЬТАЦИИ СПЕЦИАЛИСТОВ.

ТЕЛ./ФАКС: (095) 265 7527, 265 7227

# ЧУКОКОЛКА

Есть такой человек в Санкт-Петербурге, около которого всегда вата га ребяташек. Внешне он похож на Карлсона, да и внутренне тоже, и то, что он передал в редакцию, свидетельство тому. Много лет Вениамин Темкин, увлеченный ориентированием и ребяташками, собирает в школе, и на стартовой поляне золотые перлы подрастающего поколения. В свое время всеобщий любимец детворы всей страны Корней Иванович Чуковский собирал детские афоризмы и публиковал их. Назвал он это все "Чукоколкой". И мы позволим себе опубликовать собрание В. Темкина, а их за тысячу! Назвать тоже "Чукоколкой", но уже второй. Итак, "Чукоколка - 2".

1. Север – это направо или налево?
2. Так и не нашел ничего! Конечно, стоят одни женские КП и так отвлекают.
3. Гляжу на компас, а он в разные направления показывает.
4. Леночка, тебе скоро стартовать! Начни разминку! – А я уже поела!
5. Ориентирование пахнет природой.
6. Отдельно стоящее дерево – это тоже лесонасаждение.
7. Мы сегодня будем тренироваться отдыхать.
8. Козельский, ты почему опоздал на тренировку? – А я уже давно никого не было.
9. Я ему не стал уступать тропинку, и он побежал другим вариантом, поэтому он и выиграл.
10. Я всю дистанцию пробежала кувыроком.
11. Хуже всего бегать в дождь: в ушах хлюпает и говоришь в нос.
12. Я в поезде крепко заснул и, заснувши, промаялся до самого Ленинграда.
13. Впереди я увидел полянку, заросшую вековыми соснами, и подумал, что это вовсе не болото.
14. Какое у меня время? Длиннее, чем у Оли?
15. Всюду люди, особенно их много на КП.
16. Я три раза мыла лицо, а тренер опять наказал, говорит, грязные ноги.
17. Больше всего я люблю горячую кашу: приятно смотреть, как все морды корчат.
18. В лесу бывают просеки, они рассказывают о том, что здесь ступала нога человека.
19. За мной, топая и сопя, бежал "паровоз".
20. Когда я очнулась, общий старт уже убежал.
21. Меня догнал парень из ЛДП, и мы друг у друга спросили, где мы находимся.
22. К финишу меня сильно толкали преследователи.
23. У меня спортивная злость перешла от мамы, поэтому она добрая.
24. Я выбралась из ямы и увидел вокруг себя окружающую среду.
25. Когда солнце на юге, оно светит в сторону севера.
26. Я сегодня не побегу, у меня снова заболела другая нога.
27. Завтра будет дождь – солнце село не в той стороне.
28. Создалась очередь на наряды вне очереди.
29. Простите меня, я больше никогда ничего не буду делать.
30. Во время сильного ветра палатка сильно хлопала дверью.
31. Самой вкусной на обед была добавка.
32. На месте КП стоял Вовик с синяком под глазом и улыбкой на лице.
33. Одноким волком смотрел на тушканку.
34. Когда сломался компас, я ориентировался по Лешке.
35. Моя грудь финишировала раньше.
36. Костер надо складывать колодцем или домиком, а ты сложил тумбочкой.
37. Пичугов на дистанции – это цирк, а Ефимова – кино: она красивая.



38. Я быстрее всех сделала это задание. Подумаешь, неправильно! Победителей ведь не судят!?
39. Я, как кузнец, прыгнул с горки на горку, а когда провалился в ямку, подумал, что я слон.
40. В лесу я увидел лося, он щипал травку и мирно помахивал хвостом.
41. Как же нет отметки, я же отметилась на компостере, там и зубьев уже нет.
42. Во время дождя я прикрыл КП, чтобы оно не намокло, а они говорят, что его там нет.
43. Первым на зарядку вышел тренер, вторым – командир, а трети дружно не слышали подъема.
44. Когда на болоте утонул один тапок, я выбросил и второй, чтобы не выглядеть дурачком.
45. Я КП не заметил, потому что оно было у меня за спиной.
46. Это не компостер, это собака меня укусила.
47. Я потерял привязку от компаса.
48. Я обогнал стоящую у дороги машину.
49. Упал духом на финише.
50. Ориентировщик в лесу чувствует себя человеком.
51. Грибов в лесу, что спортсменов!
52. Попутный ветер помог мне сообразить, что я бегу не туда.
53. Я, конечно, хочу быть спортсменом, но почему это все без выходных!?
54. Я уже преодолел все трудности, осталось только вырасти.
55. Я опять заблудился и на том же самом месте.
56. У меня второе дыхание появилось после финиша.
57. Лыжная болезнь.
58. КП уколол не в это место.
59. Когда я научусь бегать, мне купят тапочки.
60. В лесу есть место, где можно спрятаться от родителей.
61. Из автобуса в 32 места вышло 170 спортсменов-ориентировщиков с вещами.
62. Ели грибной суп из сухофруктов.
63. Красота в лесу меня отвлекает от мыслей и действий.
64. Можно, я только позанимаюсь испытательный срок.
65. С пенкой по жизни.
66. Что вы хотите, чтобы не скучно было на тренировке? – Петрова и б "Б".
67. Дистанцию разнесли в пух и прах.
68. Выигрывают сильнейшие: они сами выходят из леса.
69. Когда мне сказали, что я не там, я понял, что здесь меня нет.
70. Олег завалил следы нашей тренировки.
71. Снегом запорошило видимость.
72. Из горячего термоса пили холодный чай.
73. У Димки память уникальная – он все забывает.
74. На трассе я сломал правую лыжу о левую.
75. Самое трудное в трудностях – это то, что они не кончаются.
76. В. Я записывает, как мы выражаемся в выражениях.
77. Я чувствую большие успехи в спорте.
78. Я запуталась в чужих вещах, пришлось их снять.
79. Спортсмен-ориентировщик должен упрямо идти к своей цели, а неходить вокруг да около.
80. Я азимут беру напрямую.
81. Палатку поставил с первого предъявления.
82. Главное в ориентировании – не терять рассудок, а если потеряешь, то не огорчаться.
83. Елка, когда она очень ветвистая, то она – куст.
84. Скажите честно – это правда.
85. Я вам не отвечаю потому, что меня отвлекают ваши вопросы.
86. Из-за шиворота снег провалился за пазуху.
87. Я нашел месторождение КП.
88. Почему меня всегда будят перед зарядкой?

# - 2

89. Маркир пришел от древних людей: это они делали зарубки, чтобы не заблудиться.
90. Я двигался к северному направлению с южной стороны.
91. Меня надул ветер, и у меня теперь в зубе флюс.
92. Во время лыжной тренировки у меня все время сваливался ботинок.
93. Я не жадный, мне просто не хочется расставаться с любимыми вещами.
94. Мои тренировочные штаны с чужого плача.
95. Я очень прыгучий. Я могу забраться на любую высоту.
96. Винегрет из одной картошки.
97. В яме вместо КП стоял фотограф.
98. Лыжи намазал на все холода.
99. Я помогал тренеру тренировать себя.
100. Лес у нас разноцветный: летом зеленый, осенью желтый, а зимой прозрачный.
101. Из фруктов я больше всего люблю фруктовое мороженое.
102. Я теперь не болею и не симулирую.
103. Урок физкультуры для меня единственная радость в жизни, потому что у меня освобождение.
104. Скажите, чего я опять забыл?
105. Сегодня классная теория для занятия ума.
106. Снег сыпался с неба сугробами.
107. Мы чего, завтра едем кататься на лыжах? А когда выкупается, где сушить вещи?
108. Грязь – она везде грязь, но лучше, конечно, помыться.
109. Красный цвет на КП для того, чтобы остановиться и подумать (он или не он).
110. Дерево вдыхает наши выдохи.
111. Я лыжи намазал против скольжения.
112. Ay! Я здесь! Что вы, не видите, что я заблудилась?
113. Не оглядывайся назад! Упадешь, лыжно сломаешь!
114. В лесу я видел снежного человека в виде Шурика.
115. Снежная зима – к холодной погоде.
116. Когда у меня кончились силы, я включил второе изыскание.
117. Без лыжных палок веселей падать.
118. У моего компаса вытекаемость жидкости.
119. Свое белье я стираю сам, а мама только достирает.
120. Великий русский композитор И.Е.Репин написал оперу "Бурлаки на Волге".
121. С разбегу забежал не туда.
122. У меня от прыжков болтается в голове.
123. Мое слово твердое, поэтому я передумал.
124. Наши тропинки разошлись: одна пошла прямо туда, а другая прямо.
125. Если не слезешь с дерева, я его срублю!
126. Ориентирование – это микрогеография.
127. Направление по солнцу я взял у компаса.
128. Почему нет спорта "Стрельба из рогатки"?
129. Тренировались в парке, приучались к культуре.
130. Сегодня ели котлеты из твердых, жилистых коров.
131. Проснулась гордость за другого.
132. Он мне не друг, не враг, никто – просто товарищ.

## Осенний лес

Осеннего леса картины –  
Поэзии дайте строку.  
Осины – в красном сатине,  
Березы – в желтом шелку...

Задумались светлые клены,  
К суровой готовясь зиме.  
Как будто они углубленно  
Что-то считают в уме.

Тускнеет листва позолота.  
Вечерние тени рыхлой.  
И егеря вдоль кромки болота  
Лошадку торопят: "Быстрой!"

Печальные совы с опушки  
Нестройно летят над живьем.  
Бельчонок в дупляной избушке  
Просторным доволен жильем...

Осеннего леса картина  
Рифмой ложится в строку.  
Осины – в красном сатине,  
Березы – в желтом шелку...

**На лыжах**  
Снова встану на лыжи зимою.  
И в морозное утро рвану,  
Запорошенный снегом тропою,  
Что так манит в лесную страну.

Там в мерцающей вечности сонной,  
В ослепительно-белом плена,  
Средь лосиной чащибы уремной  
Зимней сказке в глаза загляну...

Виснет низкое солнце на ветке,  
Добрых чувств ускоряется ток...  
Я из дома ушел, как из клетки,  
Где семейный отсиживал срок.

\* \* \*

Осеннего листа кружится мотыльком,  
Вокруг ствола рисует желтый нимб.  
А солнца луч простится с ним,  
Спешит сквозь ветви прямиком.

\* \* \*

Мне бы осень хотелось любить.  
Неба летнего знойная просинь,  
Облаков одиноких полет.  
Не зовите к себе в гости осень –  
И незваною осень придет...

А пока лето красно июлем,  
И пора сенокоса вот-вот,  
Мысль об осени редко проклоняет  
Скорлупу повседневных забот.

Если все же холодным рассветом  
Серебром засверкает трава...  
Нет, не хочется думать об этом –  
У природы на это права.

Знаю, осень аукнет мне вскоре:  
Белым инеем тронет виски.  
Ожидание встречи – не горе,  
Мы по духу с ней очень близки...

И когда прилетит, хоть не просим,  
Кто об этом возьмется трубить?  
Мне не хочется думать про осень,  
Мне бы осень хотелось любить.  
5.08.96 г.

**Земля родная**  
Зима ушла. Ничуть мне не грустнее,  
Что времени качнулось колесо.  
Что с каждым днем густеет и густеет  
Зеленый дым разбуженных лесов.

Весенний ветер дым тот не разгонит,  
Не унесет, порывами звеня.  
И птичий хор прекраснее симфоний  
Сквозь леса шум порадует меня...  
18.05.98 г.

Юрий Баранов,  
СРК, Самара

## Открылся НОВЫЙ мелкооптовый магазин СПОРТМАСТЕР

Здесь по низким ценам можно приобрести изделия самых известных фирм.

Кроссовки, купальники, спортивную одежду, роликовые коньки, тренажеры, снаряжение для фитнеса, тенниса и многое, многое, многое...

Москва,  
ул. Бориса Галушкина, д. 7



## Лето – 2000

СПОРТМАСТЕР следит за тенденциями на спортивном рынке. Состоялся заказ летней коллекции 2000 года. Со всех концов страны собрались диллеры, чтобы отобрать для своих регионов изделия из коллекции Asics и Columbia.

Во время презентации состоялась шоу-программа с демонстрацией образцов одежды и обуви будущего лета.

**СПОРТМАСТЕР открыт для сотрудничества как для крупных клиентов, так и для мелкого опта и розничных покупок.**

Открылся интернет-магазин по адресу:  
[www.sportmaster.ru](http://www.sportmaster.ru)



"Когда наш клиент доволен, мы тоже довольны",  
- так звучит лозунг Синебрюоффа.



Компания "Синебрюофф" продолжала деятельность как семейное предприятие под руководством и во владении потомков Синебрюховых. Под разумным управлением она выжила даже в самые тяжелые периоды, в частности, в годы сухого закона (1919–1932 гг.), без особых потрясений.

В 1955 году фирма начала производство прохладительных (безалкогольных) напитков и минеральных вод. Однако деятельность фирмы была сосредоточена только в регионе столицы. Это продолжалось вплоть до 60-х годов, когда она стала поставлять свою продукцию и в другие части страны. Всю страну деятельность фирмы охватила только после того, как "Синебрюофф" выкупил в 1972 году компанию АО "Порин Олут" из г. Пори и в 1985 году АО "Пююникки" в г. Тампере со всеми их заводами и распределительными сетями.

АО "Синебрюофф" было в свою очередь включено в состав концерна "Реттиг", который выкупил акции фирмы у потомков Синебрюховых в 1984 году.

Имея за плечами долгую и интересную уже 175-летнюю жизнь, фирма "Синебрюофф" стала тем современным и передовым предприятием, которым она является сегодня.

