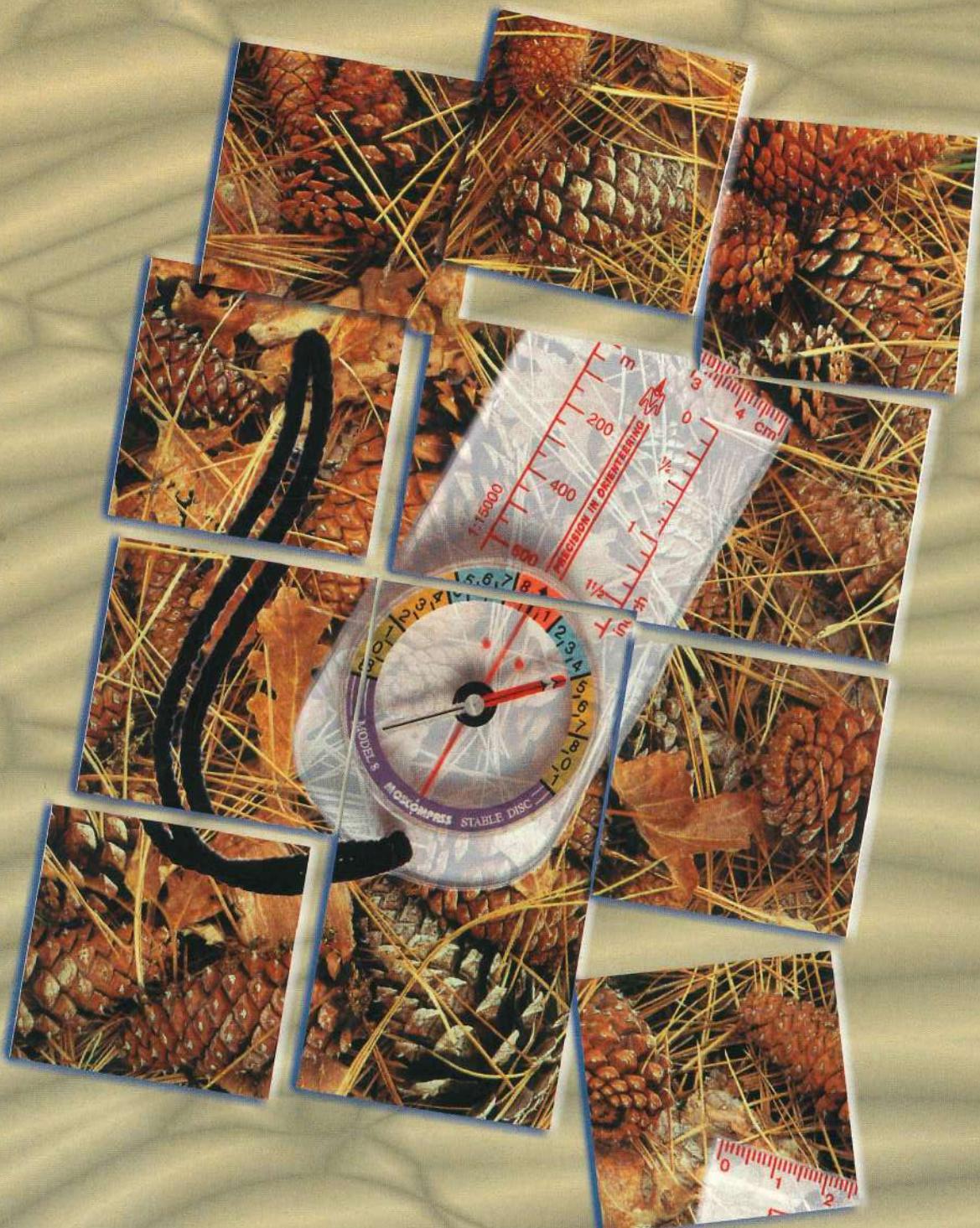


Со  
выбери свой компас

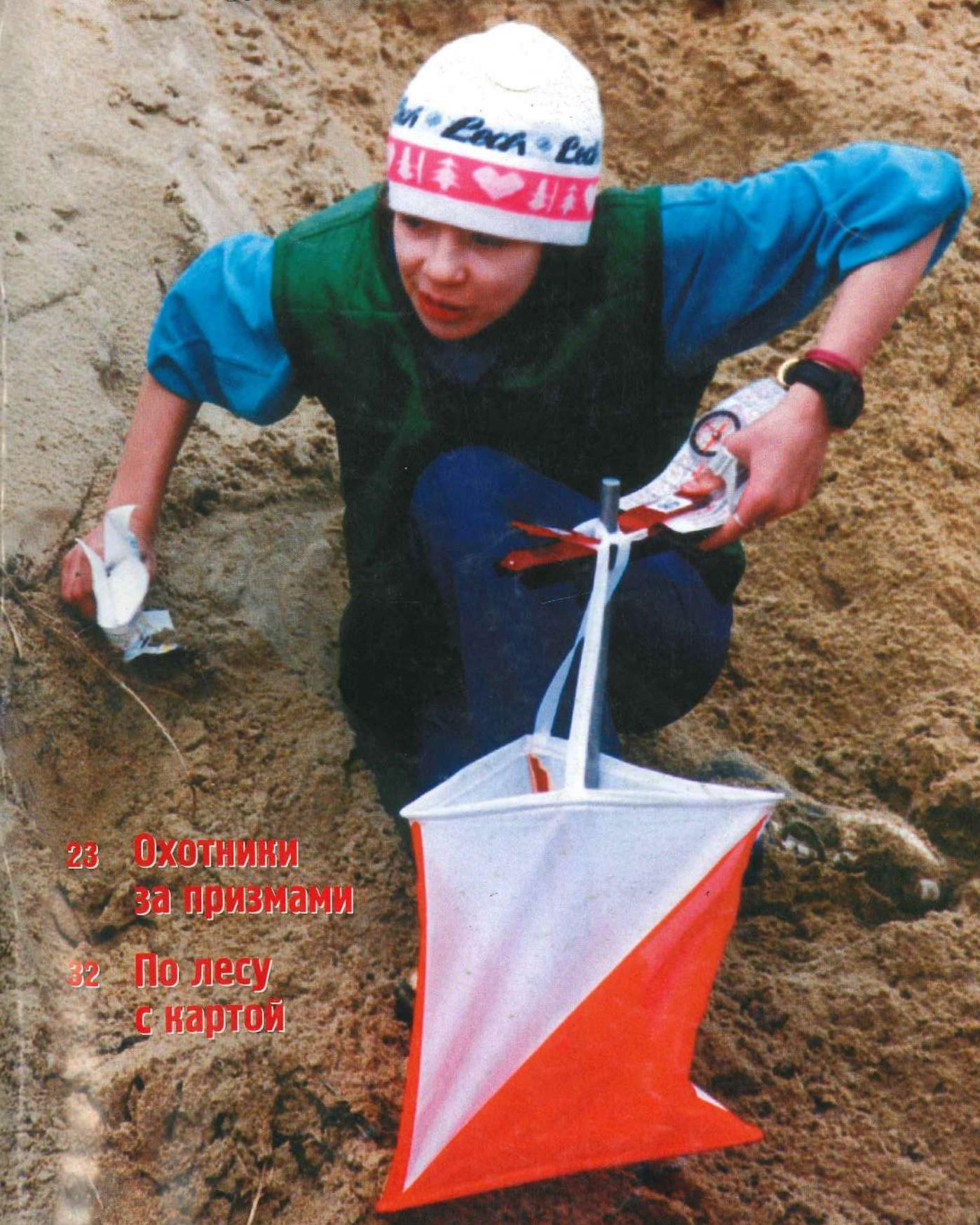


MOSCOMPASS  
.ru

№1, 2001

# АЗИМУТ

ОРИЕНТИРОВАНИЕ КАК ОБРАЗ ЖИЗНИ



- 23 Охотники за призмами
- 32 По лесу с картой

# ГРАН-ПРИ БУДУЩИЕ ЗВЕЗДЫ

29.04 – 1.05.2001  
МОСКВА



ЦЕНТР ОФИСНОЙ МЕБЕЛИ  
**ЮНИТЕКС**



Закончился 2000 год, в котором Федерация спортивного ориентирования России добилась выдающихся достижений, отмеченных правительственными наградами и спортивными званиями. Вместе с тем закончился XX век и II тысячелетие. Не могу не отметить тот факт, что на рубеже веков ориентирование в России — на подъеме. Можно с гордостью похвастаться тем, что за последние четыре года мы провели более 1000 соревнований. Это большая и напряженная работа, которой мы все занимались, и хочется, чтобы вы, не теряя темпа, продолжали трудиться и сделали наш вид спорта более публичным и представительным.

Мы, как общественная организация, в рамках "Закона о спорте" стараемся помогать спортсменам и тренерам, но не всегда это получается, за что мы и имеем замечания и претензии. У нас интеллектуальный вид спорта, и мы все интеллектуалы, поэтому ни одно заседание президиума не проходит без обсуждений, мы все любим поспорить. Есть еще недоработки в работе Федерации, так как трудно свести воедино желания всех. И я знаю, что некоторые тренеры высказывают свое недовольство, но это нормально, потому что, если бы все были довольны, то мы вряд ли могли бы развиваться.

В 2000 году впервые за всю историю российского ориентирования на всех крупных международных соревнованиях по спортивному ориентированию звучал Гимн России и поднимался Государственный флаг в честь побед российских спортсменов, и мы надеемся, что этот приятный факт в будущем станет хорошей традицией.

Президиум ФСО России постоянно занимается стратегией развития всех видов ориентирования и отдельно стратегией высшего спортивного мастерства. Хочу отметить, что в лыжном ориентировании мы наметили курс на олимпийский проект, и исходя из этого мы формируем наши планы, наш календарь и новые направления.

С другой стороны, мы включаем в наш процесс все новые и новые стороны жизни, например, ориентирование для инвалидов. Этот вид хорошо развивается, здесь есть свои энтузиасты, и мы создадим в Федерации структуру для развития этого направления.

Успехи, которых Федерация спортивного ориентирования России достигла в последнее время, говорят о том, что тактика и стратегия развития, которые были выбраны нами еще пять лет назад, дали толчок к развитию масштабности, оказали поддержку регионам, положительно повлияли на развитие детско-юношеского спорта и тем самым обеспечили развитие, прогресс и успех. А это значит, что на рубеже веков, на рубеже тысячелетий стратегия и тактика были нами выбраны верно.

С.Г.Беляев

По материалам Отчетной конференции  
Федерации спортивного ориентирования России  
Москва, 23 декабря 2000 г.

# По материалам отчетной конференции Федерации спортивного ориентирования России



Федерация спортивного ориентирования России закончила 2000 год с великолепными результатами, у нас есть медали всех достоинств не только в зимней программе, где мы стали лидерами, но и в летней программе.

Во всех видах у Федерации хорошие перспективы, мы признаны ведущей державой в ориентировании, нас уважают и боятся, а значит, на всех международных соревнованиях к нам будут относиться предвзято.

Что мы хотим делать? Начну со спортивно-технической комиссии, потому что она создает базу для развития ориентирования. Мы будем проводить политику создания баз и полигонов. Сейчас есть возможность переводить карты старых районов в электронный вид и сохранять их на века. Эта работа плодотворно ведется, и в скромном времени СТК ее завершит. Для летнего ориентирования мы развивали базы, где можно круглогодично бегать по грунту, а не по снегу. Эти полигоны созданы в Геленджике, в Калининграде (там мы будем продолжать эту программу), сейчас для Чемпионата России 2002 года делаются карты в районе Архиповка-Осиновка Краснодарского края. Проблема, которая осталась, это среднегорье, так как все базы, которые функционировали в Советском Союзе, остались за пределами России. Сегодня хочется обратить внимание на следующие места, в которых есть около десяти квадратных километров хвойного леса и возможности для проживания и тренировок по ориентированию, это — Архыз (Карачаево-Черкессия), Приэльбрусье (Кабардино-Балкария), Лагонак (Адыгея). Наверное, мы, прежде всего, остановимся на Приэльбрусье, так как тут довольно развитая инфраструктура горнолыжного и альпинистского курорта, большой набор высоты от 1800 до 2200 метров и есть военная турбаза.

Что касается лыжного ориентирования, то будут готовиться полигоны под катание. Это — Кировск (Мурманская область) и Великий Устюг (Вологодская область), именно они рассматриваются в этом году, а дальше мы готовы изучать любые предложения.

Основных задач Федерации является масштабное развитие студенческого ориентирования. Это популяризация ориентирования в вузах, высококачественное проведение студенческих чемпионатов и создание сборной команды России среди студентов, способной добиваться высоких результатов на международных соревнованиях.

Для решения вышеперечисленных задач Федерацией выбран Московский государственный социальный университет в качестве базового вуза. В 2000 году был сделан пробный набор, который прошел успешно. Теперь мы можем говорить, что, набирая ребенка в секцию ориентирования, при его определенных успехах мы можем гарантировать прекрасное образование и хорошее распределение. Это сильное подспорье и для студенческого, и для юношеского спорта.



Что касается детского спорта, то была выстроена система детских соревнований. Мы смогли сбалансировать наш календарь, а это было очень сложно, так как пересекаются очень многие интересы: и Минобразования, и Госкомспорта, и Федерации. Календарь очень логичный, есть соревнования и в начале сезона, и в середине, и в конце. В этом сезоне Федерация вела и ранги, и рейтинги, это тяжелая работа, но она была сделана. Надеюсь, что в следующем году мы будем иметь ранги по всем возрастным группам от 12 до 21, продумаем систему награждения победителей рангов, будем составлять сборные команды для каждой возрастной группы на основе ранга.

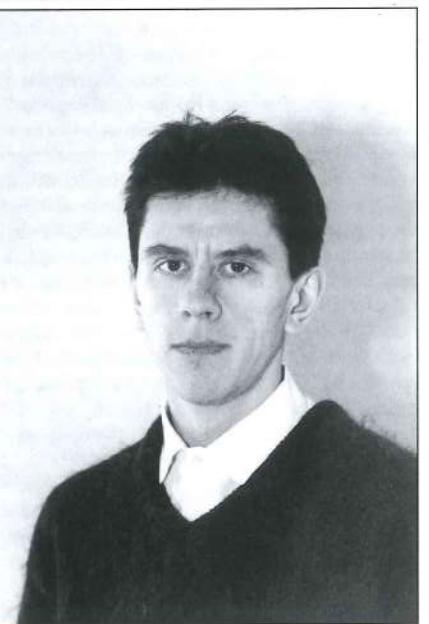
О ветеранах. Что касается ветеранов, то в этом году мы будем отмечать 20-летие ветеранского движения в России. Спасибо ветеранам за то, что они есть; есть у кого учиться и перенимать опыт и традиции. Мы всегда будем поддерживать это направление. Думаю, что настало время проводить ранговые соревнования для ветеранов и ввести ранговую таблицу по всем возрастным группам.

О студенческом ориентировании. Студенческое ориентирование является базовым для подготовки кадров не только для сборных команд России, но и тренерских кадров для работы с детьми, поэтому одной из

В.Л. Елизаров,  
вице-президент ФСО России



Москва,  
23 декабря 2000 г.



Я бы хотел рассказать об опыте развития паркового ориентирования в Башкортостане. Лет пять назад из-за волонтеристских решений ориентирование в Башкирии было направлено только на зимнее направление и на одну школу. Развитие ориентирования в регионе замедлилось. Я работаю в Республиканском центре туризма уже несколько лет и являюсь пропагандистом паркового ориентирования. Я езжу по республике, рисую карты, провожу соревнования, таким образом, помогаю развиваться регионам. Уже в 1996 году мы проводили парковое ориентирование. Проходит порядка двадцати стартов за сезон, всегда это новые карты и высокое качество. Мы можем за неделю выбрать район, квалифицированно подготовить карту, занести ее в компьютер и распечатать на принтерах на бумаге, не требующей герметизации, и стоимость карты такова, что я могу позволить себе не взимать стартовый взнос с участников. Я стараюсь развивать районы, где только есть учителя физкультуры. За один день я могу нарисовать карту вокруг школы, отсканерировать ее и провести соревнования. Таким образом, убивается три зайца: это урок физкультуры, урок физики и урок географии или природоведения. Наверное, это единственный пример в России, когда директор школы согласился отдать урок физики и физкультуры, чтобы два раза в неделю были уроки ориентирования. Мною была написана авторская программа, которая стала лауреатом конкурса методических разработок. Мы проводим 20 стартов в год, на которых собирается около 600 человек, это хорошее средство популяризации.

С.Болотов,  
мастер спорта

P.S. Это — единственное выступление на Конференции, которое вызвало бурные и продолжительные аплодисменты.

## СОДЕРЖАНИЕ:

### КОНФЕРЕНЦИЯ

По материалам отчетной конференции Федерации спортивного ориентирования России ..... 2

### ИНТЕРВЬЮ

Интервью с председателем детско-юношеской комиссии Юрием Борисовичем Никаноровым ..... 7

### СОРЕВНОВАНИЯ

"Лихая круча" — это где-то между Петербургом и Москвой ..... 4  
В тайгу за медалями ..... 22  
Охотники за призмами ..... 23  
Первенство России среди юниоров, юношей и девушек ..... 24  
А могли бы лучше... ..... 26  
Финская команда юниоров завоевала Европу ..... 41

### СБОРНАЯ

Новиков... ..... 10  
Валентин Новиков 6 лет спустя ..... 11  
Швейцария — княжество Лихтенштейн ..... 40

### УРОКИ ОРИЕНТИРОВАНИЯ

Тренировки по технике спортивного ориентирования на местности ..... 14  
Ориентирование облегчает процесс социальной адаптации ..... 15  
Ориентировщик, как бойскаут, должен быть готов ко всему ..... 17  
Протеиновые коктейли: энергетическая ценность вашего "спортивного" напитка ..... 34  
Роман с шоколадом ..... 35  
Особенности восприятия ориентиров ..... 36  
Юниоры — наше будущее ..... 42  
Адекватна ли организация соревнований для детей и молодежи? ..... 43

### МОЙ КЛУБ

30 лет тренировок, романтики и побед ..... 30  
Наша команда ..... 44

### НОВОСТИ

Ценность ориентирования — равенство ..... 6  
Шоу или безопасность — какую дорогу выберет парковое ориентирование? ..... 18  
Протесты против паркового чемпионата ..... 19  
Похищение ..... 29

### ПРЕЗЕНТАЦИЯ

На Алтае ..... 8  
Кубок «Новых технологий» Ульяновск ..... 38  
Мешали дождь и грибники ..... 39

### КОНСИЛИУМ

"Менеджеры туризма" из Бурятии знают ориентирование ..... 27  
Семиотическое моделирование картографических технических действий спортсмена-ориентировщика ..... 46

### ХОББИ

По лесу с картой ..... 32  
Я выжила в этой сумасшедшей гонке ..... 33

Фото на обложке Ю.Янина

**RUSSIAN ORIENTEERING MAGAZINE Журнал "Азимут", № 1, 2001.** 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, Юрий Константинов, Анатолий Чупанов, Вячеслав Пашин, Игорь Соловьев, Генрих Шур, Юрий Янин. Главный редактор: Генрих Шур, тел.: (095) 362-89-90. Зам. главного редактора: Екатерина Карташева. Ответственный секретарь: Ольга Минаева. Верстка и дизайн: Олег Шкитин, Людмила Смирнова. Дизайн, сканирование, компьютерная верстка, цветоделение "Студия NS-Print", 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) 362-8233, 362-8971, факс: (095) 362-8991. Транспортное обеспечение: "Эдженсис Сколло Моторс", тел.: (095) 196-7161. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных объявлений. Тираж 4500 экз. Отпечатано в типографии "ТДДС "Столица-8". Цена свободная. Перепечатка материалов только с разрешения редакции журнала. Журнал зарегистрирован в Гос. комитете РФ по печати 30.04.97, рег. № 016043

# «Лихая круча»

“Лихая круча” — это не бугорок в новгородских болотах, а новое открытие в географических познаниях российских ориентировщиков. Как и было обещано, на Чемпионате России среди сильнейших спортсменов на Валдае, через год новгородцы предложили совершиенно новый район для ориентирования, расположенный практически на полпути от Петербурга до Москвы, да еще и достижимый обычными электричками, что в наше время немаловажно. До сих пор этим маршрутом двигались только воинственные орды футбольных фанов, не раз “оккупировавшие” местный вокзал.

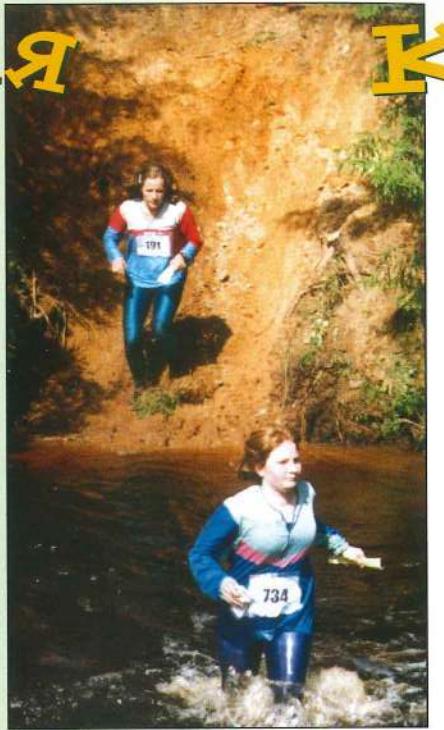
К “нашествию” ориентировщиков в мелкоточке под многообещающим названием “Лихая круча” новгородцы готовились заранее. Действительность превзошла все ожидания. В традиционной для россиян манере медленно запрягать и быстро ехать, нарастал вал предварительных заявок для участия в Чемпионате и первенстве России среди КФК и СК. Пик пришелся на срок через неделю после официального завершения приема заявок и не спадал до начала работы мандатной комиссии. Народ хотел штурмовать “Лихую кручу”.

Желающих испытать себя на этот раз было 1050 человек, не считая тренеров и иных “туристов”, без которых спортсмены и шагу ступить не могут.

Местные власти хорошо подготовились к встрече такой “привередливой” публики как российская спортивная элита. Понимая, что внимание всей России приковано к местным “Нью-...”, а также что папы, мамы и иные “спортивные руководители” ждут от спортсменов победных докладов, организаторы установили в центре соревнований международный и междугородний телефоны, чем сразили всех наповал. Такой роскоши под сосной не бывает даже за границей.

Уютное летнее кафе и “супермаркет” как будто всегда стояли над обрывом “Лихой кручи”, утоляя голод и жажду страждущих. Единственной “претензией” к иным удобствам, со слов избалованных псковичей, было отсутствие итальянской плитки и шведских компактов за черной пленкой.

От любых посягательств на спокойствие и безопасность участников гарантировала специальная группа ОМОН Новгородской об-



ласти и постоянный пост ГИБДД, который, кстати, серьезно поправил состояние дел в местном бюджете.

Но все же самым главным были соревнова-

ниями предложена сильно пересеченная местность в идеальном парковом лесу, и скорости тому соответствовали. В группе М21 первые шесть участников уложились менее чем в одну минуту. Победил И.Климов (“Вариант”, Москва, 29.27), в 11 секундах от него пришел С.Детков (ГЦДЮТиЭ, С.-Петербург), еще через 2 секунды — Р.Ефимов, “Вариант”.

У женщин этот “вариант” не прошел, победила И.Михалко (27.15), ЦДЮШОР, Петрозаводск, далее Т.Перелева (27.35) и Т.Костылевая (28.15) обе “Вариант”, Москва. Из некоторых неожиданностей следует отметить большой разрыв между группами Ж21 и Ж20. Е.Чижикова (31.19), победившая по группе Ж20, была бы только 10-й в Ж21, а победитель М20 А.Храмов (34.16) был бы только 25-м в группе М21 (дистанции этих групп были идентичными).

Второй вид программы — эстафета. Участникам была предложена смежная карта равнинно-пойменного типа с неоднократным пересечением реки и одним смотровым пунктом.

Самым запоминающимся из всего происходившего на соревнованиях кроме борьбы на дистанции было, конечно же, форсирование участниками речки Хоринка. Проливные



дожди превратили безобиднейший ручей, переходимый вброд не разуваясь, в поток, глубиной местами до двух метров, и этим серьезно озадачили организаторов. Ведь все дистанции, в том числе и детских групп, были спланированы и впечатаны задолго до соревнований. К чести судейской бригады все возможные варианты движения участников при пересечении реки были промаркены и промаркированы. Однако отдельные чрезвычайно “горячие” участники игнорировали маркировку и устроили себе купание, с головой. Ну, а от попыток основательно прополоскать карту не спасет ни один пакет. Пересечение реки вызвало бурю восторга у детей, которые, игнорируя построенные для них мосты, норовили пробежать, “как взрослые”, вброд под многочисленными объективами фотоаппаратов по пояс в воде, шокируя тренеров этаким “триатлоном с ориентированием”.

Всего в эстафете приняло участие 352 команды, разделенные на три забега, и все могли оценить соревнования и как участники, и как зрители, причем прямо из летнего кафе, не вставая со своего места. Легкая “неразбериха”, вызванная наличием в поло-



# — ЭТО ГДЕ-ТО между Петербургом и Москвой

жении об эстафете засчетных и незасчетных групп (“незасчетные” ветераны групп 40, 45, 50, бросились в зачетную 35 группу, чем создали дефицит карт), была быстро урегулирована, и, как говорится, “пошла потеха”. Мужскую интригу как всегда “испортил” Валентин Новиков (“Синтез”), “прикатив” на втором этапе почти 3 минуты лидировавшей до этого команде “Вариант”. Александр Щербаков первым закончил свой этап, на втором и третьем месте расположились команды “Вариант”. У женщин после ошибок на первом этапе Татьяны Костылевой ее по-другому по команде Александра Войтенко и Татьяны Перелева уверенно вывела “Вариант” на первое место, в чем, видимо, мало кто сомневался. На втором-третьем местах сборные команды, сформированные по “случайному принципу” судейской бригадой. Московские “Искатель” и “Виктория” победили в М12, питерские команды СДЮШОР и ГЦДЮТиЭ в М14. В М16 “Искатель” не уступил СДЮШОРам из Петербурга, а в М18 “Ориента-Кузьминки” на 6 минут опередила пришедших вторыми СДЮШОР Ленобласти. У девочек в Ж12 только “Синтез” сумел прорваться на пьедестал среди четырех питерских команд, правда, уступив воспитанницам Виктории Фершаловой более 24 минут. В



Ж14 первенствовала команда ДЮСК “Нижегородец”, а в Ж16 вновь ГЦДЮТиЭ из Петербурга, закрепили лидерство ленинградцев в Ж18 девушки из Сестрорецкой СДЮШОР.

30 июля участники вышли на старт классической дистанции, проложенной по всем трем ландшафтным зонам района “Лихая круча”, им предстояло, разогнавшись в парковом лесу, аккуратно пройти припойменную часть и преодолеть тяжелую местность с разноуровневыми болотами. С этой задачей у мужчин лучше всех справился все тот же И.Климов (1.11.32), буквально на пятках у него оказался Д.Соколов, “Раменское” (1.11.47), замкнул тройку В.Новиков, “Синтез” (1.12.12). У женщин никому не оставила шансов С.Горбатенкова, СДЮШОР, Лен.область (15.58), второй была А.Сидикова, “Квик”, Смоленск (58.20) и третьей — Т.Перелева (58.34). В остальных 24 группах борьба в основном велась между представителями Москвы и С.-Петербурга, и тем приятнее, что в их борьбу уже активно вмешиваются менее именитые в спортивном отношении территории Тула и Владимир, Орел и Вологда, Нижний Новгород и Великие Луки.



“Вариант”, Москва, на втором месте — ЦСДЮШОР Петрозаводска и СДЮШОР Ленинградской области.

Завершились соревнования традиционным награждением, а все, кому понравилась “Лихая круча”, остались для участия во Всероссийском учебно-тренировочном лагере.

Для всех ориентировщиков страны есть дополнительная информация по районам Валдаи и Окуловки — хочу сообщить, что в трех километрах от центра проведенного Чемпионата России находится местность с просто выдающимся местным названием “Коренастые горы”, в этом году будет подготовлена новая карта. Не менее интересная карта будет закончена в этом году и на Валдае, в районе б/о “Радуга”.

Президент Некоммерческой Общественной Организации “Фонд Среднерусский центр спортивного ориентирования” С.Бессонов, мастер спорта



## Ценность ориентирования — равенство: каждому уверенности в себе



Олимпийский устав определяет спорт как выражение прав человека. Статья 8 Устава гласит: "Занятие спортом — это человеческое право. Каждый человек должен иметь возможность заниматься спортом столько, сколько ему нужно".

Чтобы данное заявление стало реальностью, необходимы старания и преданность всех спортивных обществ.

Ориентирование признано Международным Олимпийским комитетом как отдельный вид спорта. Всем нам: и Международной Федерации спортивного ориентирования, и национальным федерациям, клубам и даже каждому спортсмену-ориентировщику в отдельности отведена особая роль.

Более того, наше утверждение, что ориентирование — это вид спорта для каждого: и старых, и молодых, мужчин и женщин, инвалидов и здоровых, профессиональных спортсменов и просто любителей — не просто слова.

Ориентирование — это тренировка для ума и тела. Наш вид спорта сочетает в себе применение и физических, и умственных усилий и навыков.

Благодаря тому, что спортивное ориентирование развивает в человеке его личные качества, такие как, например, уверенность в себе и своих силах, наш вид спорта способствует и помогает человеку общаться и чувствовать себя частью общества.

Нельзя забывать и о праве человека на жизнь в экологически чистой среде. А что может быть чище, чем "стадион" спортивного ориентирования — природа?

Б. Реннберг  
Orienteering World

(Мир Ориентирования) № 2, 2000 г.



С. Харви, Президент ИОФ  
Orienteering World  
(Мир Ориентирования) № 2, 2000 г.

## Интервью с председателем детско-юношеской комиссии ФСО России Юрием Борисовичем Никаноровым

— Юрий Борисович, конференция избрала Вас членом президиума и председателем детско-юношеской комиссии ФСО России. Как Вы видите свою деятельность в этом новом качестве?

**Ю.Б.** Несмотря на то, что доверие, оказанное мне на конференции, вызывает определенную настороженность, состояние дел в детском и юношеском ориентировании в последние годы не может не радовать, так как уровень мастерства юных ориентировщиков России достаточно высок. Обилие чемпионов мира, призеров, количество побед в эстафетах говорит о том, что Федерацией было выбрано правильное направление. Методика, которая применялась при подготовке юных спортсменов, дала свои результаты, в подавляющем большинстве они положительные.

Думаю, что самое главное на сегодняшний момент — сохранить и развить наработанные за последние годы традиции, которые позволяли на протяжении последних лет достигать таких хороших результатов.

— Какие составляющие детско-юношеского ориентирования Вы считаете главными?

**Ю.Б.** Детско-юношеское ориентирование всегда стояло на трех китах. Во-первых, это массовость, которая достигается через школьный спорт, через организацию и проведение соревнований среди учащихся. И этот кит, несмотря на все беды, через которые прошло наше государство, чувствует себя с каждым годом все лучше и лучше. Массовость сейчас не только сохранилась на уровне конца восьмидесятых годов, но еще и, можно сказать, возросла. И ее увеличение, на мой взгляд, самый главный раздел в деятельности детско-юношеской комиссии, потому что высшее мастерство — это вершина пирамиды, а фундаментом являются массовые соревнования и популяризация ориентирования среди учащихся.

Вторым по значимости китом является уровень организации и проведения массовых мероприятий для учащихся. За много лет развития ориентирования в стране соревнования, которые проводились в рамках образовательных учреждений, в том числе станциями юных туристов, достигли определенного организационного уровня, и этот уровень, надо сказать, довольно высок.

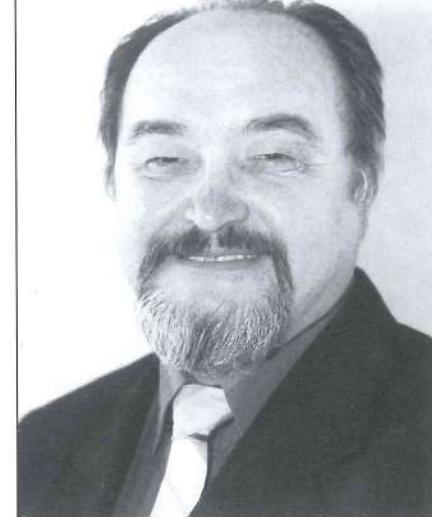
И третий кит, который тоже должен быть поддержан, подкреплен и взелен вместе с первыми двумя — это уровень подготовленности в профессиональном плане тренеров и педагогов дополнительного образования. Постоянной заботой детско-юношеской комиссии должно стать повышение тренерского мастерства, поиск и организация новых разработок по методике тренировочного процесса, организации деятельности в плане развития спортивного ориентирования среди детей и молодежи.

— У нас очень большая страна, и участие в соревнованиях связано с постоян-

ными переездами. Календарь детско-юношеских соревнований должен учитывать это и способствовать повсеместному развитию спортивного ориентирования. Что может быть стимулом для участия юных спортсменов в региональных соревнованиях?

**Ю.Б.** Географические особенности нашей страны создают определенные трудности для любого вида деятельности, в том числе и для развития ориентирования. На мой взгляд, то решение, которое было принято Президентом России — деление страны на семь федеральных округов, довольно логично и может быть использовано как один из вариантов для организации и проведения региональных соревнований. Возможно, эти соревнования должны предшествовать первенству России, которое по уровню организации, массовости, престижу сегодня стало апофеозом сезона.

Я не беру юношей, которые попадают в сборные команды, для них следующий ступенькой являются международные старты, и их немного. Нужны соревнования на уровне



и к кому ездили. Теперь массовыми стали почти все соревнования, и научить людей проводить их — основное требование, предъявляемое к устроителям официальных российских соревнований. Что нужно делать для решения этих задач?

**Ю.Б.** Естественно, что личности, готовые организовать и провести такие соревнования, не возникают ниоткуда. Они рождаются из опыта организации и проведения каких-то соревнований с высокими требованиями, которые к ним предъявляются. Поэтому я не думаю, что российские соревнования, являющиеся базовыми для нашей Федерации, станут менее многочисленными. Тем более, сейчас идет тенденция увеличения количества возрастных групп, количества старовых дней. Это связано с тем, что появилось много новых видов ориентирования, много дистанций различного уровня. У нас сейчас нет соревнований, которые были бы короче, чем три дня.

Возникает масса новых вопросов организационного и стратегического плана. Если раньше участник знал, что в соревнованиях участвуют 120 человек, и за ними приедут три автобуса одновременно, всех посадят и отвезут на соревнования и привезут обратно в гостиницу, где есть все удобства. Сегодняшний вариант, когда участников не 120, а 1200, и живут они в разных местах. Они должны знать четкий график и выполнять его: когда и где их встретят автобус, как они приедут на соревнования и как уедут. Публика у нас разная, и не все понимают, что если время назначено, его надо исполнять.

Сейчас в отношении организации и проведения соревнований для юношей мы будем стараться как можно более полно использовать специалистов, за плечами которых есть опыт организации и проведения многодневных и многогодовых соревнований. В тоже время попытаемся найти, воспитать новых специалистов, которые, может быть, и не играли первых ролей при организации таких соревнований, но потенциально к этому готовы. Таких людей в территориях надо стимулировать, дать им возможность проявить себя, и в конце концов, они станут опорой Федерации.

Записал Г.Шур



## о ПРАВИЛЬНОМ ПРИМЕНЕНИИ КРАСОК

спросите нас

## Полиграфическая продукция высокого качества

### в том числе: плакаты листовки папки визитки буклеты календари

и другие виды продукции

Тел.: (095) 196 7889, 196 9089



# на Алтае



Спортивное ориентирование на Алтае имеет 40-летнюю историю. В Алтайском крае всегда были практически идеальные условия для туризма. А сорок лет назад ориентирование было одним из основных его элементов. В то время соревнования проводились в рамках краевых турслетов.

лис в рамках краевых турслетов.

В начале 60-х годов благодаря инициативам, которые стали уделять больше внимания ориентированию как спорту, ориентирование выделилось в самостоятельный вид спортивной деятельности. Широкое развитие оно получило в студенческой среде. Центром спортивного ориентирования в крае стал город Барнаул, расположенный в лесной зоне. В его пригороде были нарисованы первые карты. До старта можно было запросто добраться на общественном транспорте.

В 1964 году команда Алтая впервые выступила на всесоюзных студенческих соревнованиях, при краевой экскурсионно-туристской станции открылись первые секции ориентирования. Первый мастер спорта СССР появился на Алтае в 1972 году. Это был Харисов Юрий Григорьевич. В последние годы на Алтае проводятся соревнования по гонкам на лыжах и санках, позволяют проводить соревнования по зимнему туризму, и летнего цикла. На Алтае организуют местные изыскания, но основную линию в работе Алтайской горной экспедиции Александр Глушко и его коллеги.

За эти годы бурного развития спортивного ориентирования на Алтае появились маст-

ориентированию на лыжах появился наст-  
ра, которыми гордится край. Это первые  
чемпионы зимнего Кубка СССР 1981 года по  
ориентированию на лыжах — мастера спор-



дети которых сейчас также выступают на различных соревнованиях.

Большую помощь в развитии ориентирования оказывают люди, имеющие определенные финансовые и административные возможности. Неизвестно, что было бы с ориентированием на Алтае сейчас, если бы не огромное желание помочь мастера спорта СССР Сергея Васильевича Мозгунова, который и сейчас гоняется по лесным тропам наравне с молодыми. Благодаря его отношению к этому виду спорта ориентирование на Алтае сохранило свои традиции.

Сейчас Федерация проводит более 30 соревнований, из них две многодневки. Традиционными стали соревнования среди ветеранов спортивного ориентирования, которые проходят два раза в год, соревнования на призы ДЮКСО "Лабиринт".

Хорошие отношения сложились в регионе между Федерациями Республики Алтай, городов Кемерово, Красноярска, Томска, Новосибирска.

Спортивное ориентирование входит в программу Сибириады, проводимой Сибирской олимпийской академией, и в феврале 2001 года ФСО Алтайского края будет ее проводить.

П. Кобзаренко,  
председатель ФСО Алтайского края

**Наш адрес в Москве: ЗАО "Фишер лыжи и теннис"  
109180, Москва, 1-й Голутвинский пер., д.35, стр. 3, 3-й этаж.  
Тел./факс: (095) 230-02-89, 230-02-94  
E-mail: sales@fischer-ski.ru**

**Вашинский магазин:**

**Розничный магазин:**  
103022, Москва, ул. Садовая, 1/2, стр.

109028, Москва, ул. Солянка, 1/2, стр. 1

Тел.: (095) 925-43-36, 925-37-36

## **Продажа и сервисное обслуживание**



# Новиков Новиков...

**Кто лучший в мире ориентировщик?**  
После прошлогоднего Чемпионата Мира в Шотландии ответ был известен. Бьорнар Вальстад победил в классике, что наш журнал назвал лучшим в истории бегом на Чемпионатах Мира.

После Чемпионата Европы на Украине мы знаем больше. Двукратный победитель Валентин Новиков из России не оставил ни тени шанса Вальстаду.

— Невероятно. Перед ним только можно снять шляпу — таков был комментарий Вальстада победам Новикова.

Валентин Новиков, 25-летний спортсмен из Белгорода, 700 км к югу от Москвы. Недалеко от украинской границы, не имел возможности поехать на Чемпионат Мира в Шотландию. И это, возможно, была удача для конкурентов. После победы на классической дистанции Чемпионата Европы, в 4 мин 41 с перед сенсационным вторым призером Мартином Давидиком из Словакии и еще одной секундой перед самим Вальстадом Новиков считает, что допустил четыре небольшие ошибки на дистанции и плохой выбор пути на длинном перегоне.

— Без ошибок было бы еще на минуту лучше, считает русский, для которого Чемпионат Европы сейчас, естественно, главная цель, после того, как в Вооруженных Силах России, где он служит, ему отказали в поездке на Чемпионат Мира в прошлом году.

## Вальстад — без шансов

— Я не имел шанса догнать его, даже если бы бежал без единой ошибки, — говорит норвежец Бьорнар Вальстад, упорно боровшийся всю дистанцию на пересеченной местности.

Валентин Новиков подготовлен серьезнее всех ориентировщиков. Он тренируется все время в военной системе и имеет сам тренерское образование в университете. Вместе со своим отцом, являющимся его личным тренером, он составил амбициозную программу. И когда не нашлось денег на поездку на Чемпионат Мира или на первые соревнования года Кубка Мира в Японии и Австралии, он твердо сфокусировал внимание на Чемпионате Европы на Украине.

— Всю зиму я тренировался очень хорошо. Поэтому я смог полностью сконцентрироваться на Чемпионате Европы. Выиграть Кубок Мира трудно, если не участвовать во всех этапах.

Следующая цель — бежать столь же хорошо спринт, как и классическую дистанцию.

— Я считаю, что это возможно, потому что знаю, что силен в физических и технических. Должна быть гармония между этими двумя частями того, чего можно достичь.

## Покинул Роннебю, предпочел Линкс

Валентин Новиков также тренируется и соревнуется в Скандинавии, чтобы быть возможно более всесторонним ориентировщи-

ком. В 1998—99 годах он выступал за клуб Роннебю, и там преподнес сюрприз на этапе Кубка Мира на О-Рингене-98, где был третьим.

— В этом году он выступает за хельсинкский клуб Линкс, в том числе в Юколе.

— Почему вы покинули Роннебю?

— Хельсинки ближе к России. В этом году я был в Финляндии 35 дней, дальше оставаться не было возможности. В Роннебю я не имею возможности ездить столь часто.

После золота на классической дистанции Чемпионата Европы наэлектризованная публика подпирала состояние Новикова перед короткой дистанцией, в основном из-за автографов и интервью после финиша.

— Я не обедал до 16 часов. В 17 часов мне сделали массаж, потом мы отметили победу с товарищами по команде. Поэтому я не ложился спать до 23 часов, а когда встал в 8.30, чтобы бежать короткую дистанцию, физическое состояние было некорректным, — рассказывает он.

## Максимальная концентрация

У меня не гнулись ноги, когда я разминалась перед стартом. Я не чувствовал себя так же хорошо, как перед классикой, но сказал себе, что в таком же состоянии и соперники. А когда оказался в лесу, почувствовал себя лучше и смог максимально сконцентрироваться непосредственно перед КП.

Результат? Примерно 15 потерянных секунд и новая превосходная победа, 1 мин 3 с перед хозяином, Юрием Омельченко.

— Я тренирован не более, чем другие, но я более сфокусировался в течение 27 минут бега, — говорит он сам.

И пусть дрожат от страха конкуренты, ибо двукратный чемпион Европы Валентин Новиков заявлен на Финал Кубка Мира в Португалии в октябре и, естественно, на Чемпионат Мира в Финляндии следующим летом...

## Мариан Давидик — имя, которое следует запомнить

Словак Мариан Давидик — кто мог представить его призером на классической дистанции? Во всяком случае только не он сам.

— Это большой сюрприз, — сказал 23-летний серебряный призер, когда он объяснял свой сенсационный бег.

После финиша я думал, что если буду пятнадцатым, это хорошо. Попасть в десятку — фантастика. Второе место — непостижимо!

Мариан Давидик увидел спину Рудольфа Ропека из Чехии, стартовавшего тремя минутами раньше, уже на втором КП.

— Тогда я немногим потерял внимание от неожиданности, — говорит Давидик, который попросту снялся с себя бывшего соотечественника.

Последние годы Давидик выступал за норвежский клуб Модум. Прошлой весной он выиграл спринтерский чемпионат дома в Словакии, но на Кубке Мира бежал плохо.



Валентин Новиков из России стал королем Чемпионата Европы, в превосходном стиле разгромив соперников как в классике, так и в спринте. Он стал также фаворитом украинской публики и щедро оросил шампанским толпу восторженных почитателей...

33-й и 37-й в Австралии — подобно Новикову невозможность поездки в Японию.

Теперь он стал вторым в 4 мин 41 с после русского на 14-километровой дистанции. Днем позже он стал одиннадцатым на короткую дистанцию, в двух с половиной минутах после Новикова.

Мариан Давидик — определенно имя, которое следует запомнить на будущее.

## Юрий довolen серебром

Чемпионат Европы — дома, естественно, Юрий Омельченко — фаворит. Украинец хоть и не был достаточно собран на дистанциях, все же увез домой в Карлскруну серебро за короткую дистанцию.

Ликование публики, когда Юрий Омельченко поднялся на пьедестал почета в центре городского парка Трускавца, не имело границ. И он сам был столь же доволен серебром, как если бы получил золото.

— Валентин Новиков в пушечной форме. С ним ничего не поделаешь, — говорит Юрий, который доволен также тем, что во время чемпионата получил разрешение работать преподавателем физкультуры в 4—9 классах у себя в Карлскруне осенью.

— Я слишком много ошибался и неправильно выбрал пути на чемпионате. Но бежал быстро и все же доволен, — говорит Юрий, ставшим шестым в классике.

Перевод С. Серебрякова (г. Москва)  
“Skogssport”, № 6, 2000 г. (Швеция)

# Валентин Новиков 6 лет спустя

**Чемпион Мира среди юниоров в эстафете — теперь двукратный Чемпион Европы**

Немногие помнят блестящую победу Валентина Новикова на соревнованиях Чемпионата Мира среди юниоров в Польше в 1994 году. Однако в 1997 году в норвежском городе Гrimстаде на эстафетных соревнованиях Чемпионата Мира на этапах 3—4 спортсмен обратил на себя всеобщее внимание, показав очень высокий результат.

О Валентине по-настоящему заговорили только после того, как он занял третье место на соревнованиях Кубка Мира в Швеции в 1998 году. Первое и второе места тогда достались шведам Йохану Иварссону и Йергену Мортенссону соответственно. Однако и об этом позабыли, к тому же Новикову не удалось взять медали на отборочных соревнованиях ни в Польше, ни в Словакии. Представитель команды “Руннебю”, в состав которой входил Новиков, говорил, что проблема спортсмена не в отсутствии денег, а в том, что он скучает по родному Белгороду и своей девушке Юлии.

Новиков не проявил себя и на отборочных соревнованиях в Эстонии и Финляндии, и на соревнованиях Кубка Мира он пришел лишь 14-м. Из нескандинавских спортсменов перед Новиковым был лишь швейцарец Томас Бюгер, но это не утешало Валентина.

Осенью спортсмен внезапно объявил, что намерен переехать в Финляндию и перейти в

другую команду, то есть в “Линкс”. Естественно, Валентин надеялся, что это принесет ему удачу. Спортсменам “Руннебю” тяжело было расставаться с Новиковым, так как за время, проведенное вместе, они успели очень подружиться.

## Чемпионат Мира в Шотландии

Неудача на соревнованиях Кубка Мира может показаться ничтожной по сравнению с тем, что Новикову не удалось принять участие в Чемпионате Мира, который проходил в Шотландии.

Одной из причин стало то, что спортсмен получил распоряжение российского военно-спортивного командования немедленно отправиться на военные соревнования. Армейское командование выдало Валентину месячное жалование с тем, чтобы он участвовал в военных соревнованиях по спортивному ориентированию. Еще весной военное командование предупреждало Валентина, что если он и уедет на соревнования в Шотландию, то он все равно не сможет пробыть там до завершения Чемпионата Мира.

Вторая причина, по которой Новиков так и не попал на соревнования в Шотландии, была в отсутствии достаточного количества денежных средств. Для спортсмена путешествие в Шотландию было не только дорого, но и крайне сложно, так как оттуда ему бы пришлось лететь в Словению на военные соревнования. Из-за финансовых сложностей Федерации спортивного ориентирования

России спортсменам пришлось самим оплачивать дорогу на соревнования в Шотландии. В итоге, на соревнования смогли приехать только Михаил Мамлеев и юные талантливые спортсменки Татьяна Переляева и Татьяна Костылева.

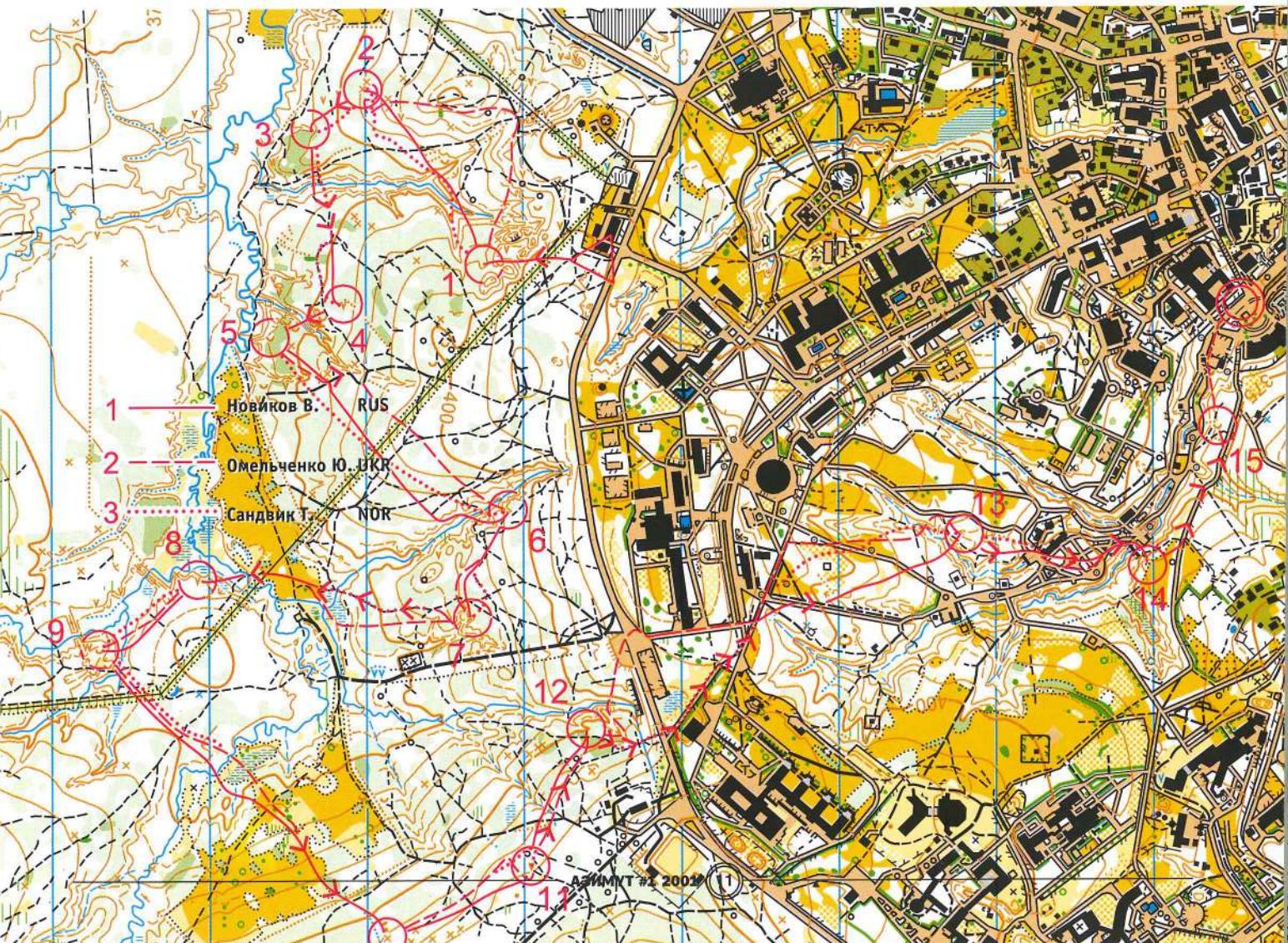
На военных соревнованиях Валентин понял, что если бы он все же поехал на соревнования в Шотландию, возможно, все было бы по-другому. Став двукратным чемпионом, Новиков доказал, что он на многое способен.

## Августовские соревнования

В этом году у российских спортсменов, за редким исключением, опять не было возможности участвовать в соревнованиях ни в Японии, ни в Австралии. Возможно, и Валентин Новиков упустил свою победу в августе на соревнованиях Кубка Мира, однако ему удалось все же съездить на соревнования “Фин5”.

После своей двойной победы на Чемпионате Европы на Украине Новиков взял еще две золотые медали на последующих соревнованиях Кубка Мира в городе Хейнола, однако все испортили состязания в городе Мессия.

На соревнованиях в городе Мессия на промежуточном КП Валентин услышал, что увеличил свой отрыв до 5 минут. Спортсмен не спеша выпил любимый всеми спортсменами напиток “Био Гель”. Потом случилось то, что специалисты называют “сахарным опьянением”. Валентин почувствовал, что



слабеет, перед глазами все потемнело, и, в конце концов, спортсмен уже не понимал, куда он идет, и что он делает.

Новиков по-настоящему проявил себя как профессионал, согласившись на следующий день объяснить журналистам, как произошло то, что "однозначная победа" за считанные минуты сменилась 17-м местом. Возможно, единственное, что тогда утешало Валентина, это сознание того, что он действительно был лучшим спортсменом-ориентировщиком на летний период 2000 года. В этом все убедились после его выступления на соревнованиях Кубка Мира на короткой дистанции в финском городе Лахти.

Немного о личной жизни Валентина Новикова.

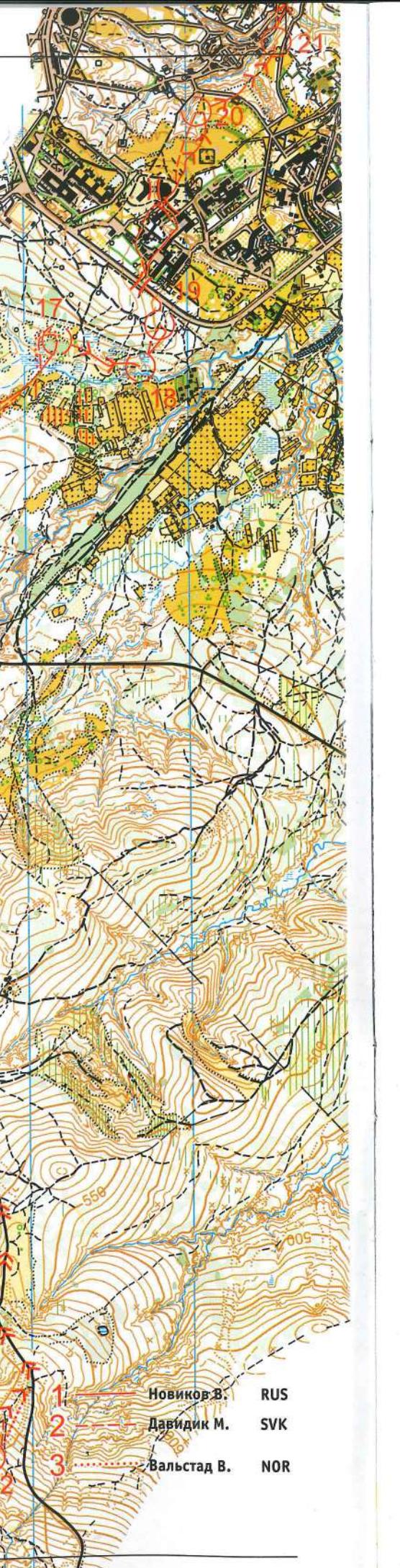
— Как ты отметил свою победу на Чемпионате Европы?

— Мы дома выпили чешского пива, которое Юля купила, когда ездила на юниорский Чемпионат Мира.

Девушка Валентина Юлия Съедина профессионально занимается спортом. На соревнованиях в Чехии Юля завоевала золотую медаль на эстафетных соревнованиях и пришла четвертой на короткой дистанции. На Чемпионате Европы на Украине спортсменка заняла 15-е место на короткой дистанции.

— Русские известны своим пристрастием к крепким напиткам. А ты?

— Я не пью ни водку, ни какие-либо другие крепкие напитки. Я люб-



лю вина, но одной бутылки мне хватило бы, наверное, месяца на 3–4. Пиво пью только на вечеринках, не больше 1–2 бутылок.

— Какие плюсы и минусы ты можешь отметить после пребывания в командах "Руннебюн" и "Линкс"?

— Пока я был в "Руннебюн", у меня была собственная квартира, которую оплачивало руководство команды. На юге Швеции очень красиво, и к тому же теплая погода держится гораздо дольше, чем в Финляндии. Естественно, я никогда не забуду то время, которое провел со спортсменами "Руннебюн": наши тренировки и праздники. У шведов я прошел отличную подготовку к эстафетным соревнованиям, а также хорошо изучил особенности этой местности.

Что касается "Линкса", то нужно отметить, что Финляндия находится ближе к России, чем Швеция. Это, конечно же, очень удобно. Здесь я работаю строго по контракту. К тому же в Тампере есть все возможности много и плодотворно тренироваться.

Пожалуй, единственным недостатком в моем пребывании как в Швеции, так и Финляндии является то, что у меня не было машины ездить на тренировки и просто в магазин за продуктами.

#### "Я хочу быть первым"

— Как ты достиг таких высоких результатов?

— Прошлой зимой я осуществил всю намеченную мной программу тренировок. Год назад я попробовал тренироваться по новому методу, и, он, похоже, является для меня оптимальным. Если раньше я считал, что важно уделять время одинаково физической, духовной и профессиональной подготовке, то теперь я уверен, что самое важное — это правильный психологический подход. Я думаю, что одной из главных причин моего успеха является то, что я стремлюсь быть первым.

— Ты потратил около полугода суток на дорогу из Финляндии в Белгород, для того, чтобы провести день дома, а потом опять уехал в Санкт-Петербург на соревнования.

— В этом году меня не было дома 120 дней, и я очень соскучился по Юле, моей семье и собаке.

— Как ты тренировался зимой?

— В этом году я много времени провел на юге России. Затем два раза был на Северном Кавказе: по месяцу каждый раз. В основном, я занимался бегом, потому что на юге, как известно, не бывает снега даже зимой. К тому же там очень красивая природа, извилистые проселочные дороги и лесные тропинки. Затем я был на Черном море, где занимался ориентированием и участвовал в соревнованиях.

— Что с тобой в действительности произошло на соревнованиях в Мессии?

— Во-первых, из-за встреч с журналистами и различных церемоний я уже к старту подошел морально уставший. Во-вторых, за день до этого я участвовал в соревнованиях на короткую дистанцию, что тоже было довольно изнурительно. В-третьих, о переносе времени начала забега я узнал только тогда, когда уже был на тренировке. И, наконец, в четвертых, я первый раз в жизни посреди дистанции выпил "Био Гель", любимый всеми спортсменами энергетический напиток.

— Как ты питаешься?

— С утра я выпиваю чашку чая с медом, съедаю какой-нибудь фрукт. На обед я ем суп, картофель или же гречку с салатом. Ве-

чером — рыбу, салат и продукты, содержащие протеин. Я вегетарианец и считаю, что для того, чтобы переварить мясо, организму требуется слишком много энергии, к тому же мясо содержит большое количество вредных веществ. Овощи же и фрукты, напротив, являются источниками природных витаминов и минеральных веществ.

— Скоро свадьба. Какие у тебя дальнейшие планы?

— Мы с Юлей в ближайшее время хотим пожениться. Также хорошо бы было найти работу в Финляндии. Правда, на данный момент я еще не решил, чем бы хотел заниматься.

— Правда ли это, что твой отец считает, что работа и учеба — это не для профессионального спортсмена?

— Нет, это не совсем так. Мой отец считает, что нельзя всегда думать только о работе.

— А чем занимаются Юля и твой замечательный брат, 16-летний Леонид?

— Юля в этом году окончила первый курс в университете, а Леонид пока учиться в школе.

В прошлом году на открытии соревнований "Юкола" среди юниоров Леонид сразу вырвался вперед, чем заставил многих обратить на себя внимание. В разряде H16-E он долго был одним из лучших, пока не заблудился на маршруте на соревнованиях в Мессии.

— Как ты проводишь свободное время?

— Мы с Юлей много гуляем. Я смотрю телевизор, читаю или что-то делаю по дому. Я очень много путешествую, поэтому очень ценю то время, которое мне удается провести дома. Среди телевизионных программ мне больше всего нравятся передачи про разные страны, природу и, конечно же, MTV (музыкальное телевидение). Я люблю компьютерные игры, особенно связанные с космическими войнами, и рыбалку. Мне очень нравится ходить на лыжах и заниматься бегом.

**Московский тренер по бегу**

— Ты очень любишь сауну, правда? Как часто ты ходишь в сауну?

— Иногда и по восемь раз в неделю.

— Что ты ожидаешь от Чемпионата Мира в Тампере?

— Я хочу быть первым, это относится и к Чемпионату Мира в Тампере. Я время от времени тренируюсь в Тампере, и мне кажется, что я неплохо освоил особенности данной местности.

— Какой тип местности тебе больше всего по душе?

— Больше всего мне нравится так называемый "северный тип местности", а, в принципе, мне нравится открывать для себя что-то новое.

— Кто твои самые близкие друзья в мире спортивного ориентирования?

— В России все ориентировщики — мои близкие друзья. У меня есть хорошие друзья и в "Руннебюн", и в "Линкс", а также среди элиты, с которыми я вижусь, к сожалению, только на соревнованиях.

— Ты, наверное, замечал, что некоторые финны относятся к россиянам с недоверием?

— Я лично никогда с этим не сталкивался.

— Составляет ли отец для тебя программу тренировок?

— На данный момент программу тренировок для меня оставляет один московский спортсмен-ориентировщик.

А. Саранен

Газета "Суоннистая",  
("Ориентировщик") № 8, 2000 г.

**POLAR**  
LISTEN TO YOUR

Говорят, один стеснительный молодой человек никак не мог открыть сердце своей возлюбленной. Вместо решительных дел только томился да вздыхал. А девушка как раз и мечтала о сердечном признании настоящего мужчины. И не дождалась бы, не опоздай он однажды на свидание. Летел он быстрее ветра. Однако не привыкшая к такому обхождению девушка недовольно намекнула — а который, мол, час. Юноша взглянул на жидкокристаллический монитор своих "часов", где не секунды мигали, а бешено пульсировало его любящее сердце. "180 ударов в минуту", — сказал он. "Это ты так спешил?" — удивилась она. "Нет, это я так тебя люблю!" — вырвалось у него помимо собственной воли. Так техника оказалась красноречивее слов.

К свадьбе невеста и сама обзавелась монитором сердечного ритма "POLAR". Теперь их счастливые (и здоровые!) сердца бьются в унисон.

**TIMEX**

Тел.: (095) 196-8820

(095) 402-6189

Константин

info@polarteam.ru

[www.polarteam.ru](http://www.polarteam.ru)

**CASIO**



# Тренировки по технике спортивного ориентирования на местности

Союз тренеров попросил меня написать статью для журнала "Вайвал" ("Выбор пути"). Правильная физическая подготовка, чрезмерная тренировка или перегрузка и восстановление — это те темы, которым я обычно уделяю большое внимание. Но на этот раз я решил поделиться своим опытом в области спортивного ориентирования и тренировок по технике спортивного ориентирования.

## Спортивное ориентирование на местности.

### Что это такое?

Что означает спортивное ориентирование? Давайте немножко подумаем, поразмыслим, пофилософствуем над тем, что же это такое. Я считаю, что уметь ориентироваться на местности означает думать, шевелить мозгами. Это значит, что мыслительные процессы, протекающие в нашей голове, играют здесь значительную роль. Поэтому целью для профессионала спортивного ориентирования является выработка автоматизации этих мыслительных процессов и их дальнейшая трансформация в автоматические рефлексы и действия во время забега на дистанции. Мы можем сравнить спортивное ориентирование на местности с вождением автомобиля. Начинает с новичка, который с трудом координирует свои действия, когда он рулит, переключает коробку передач, реагирует на светофор, перестраивается с одной полосы на другую и т.д., до Михаэля Шумахера и "Формулы-1", где все движения и маневры управляемы механически заученными, автоматическими рефлексами. На пути от новичка до "Формулы-1" есть также и промежуточные этапы. Поэтому давайте разберемся, где мы находимся на этом пути на сегодняшний день.

За всеми достижениями Шумахера стоит огромный талант плюс много тренировок, по большей части изнурительных, по вождению автомобиля. Начальную стадию вождения автомобиля на уровне новичка, когда все действия сознательно регулируются правильными мыслительными процессами, и уровень вождения Шумахера, где все находится под контролем рефлексов (и где финальное время составляет приблизительно 1.30—2.30 ч) отделяет друг от друга большое количество особых тренировок. Если мы хотим стать хорошими водителями, мы должны много и правильно ездить на машине, автоматизируя все мыслительные процессы, превращая их в автоматические рефлексы. Так же для того, чтобы стать неплохим водителем, надо уметь концентрироваться и сосредоточиваться на тех задачах, которые необходимо решить.

Управлять автомобилем для Шумахера не составляет ни малейшего труда, точно так же как и спортивное ориентирование не представляет никакой сложности, если ты являешься "Шумахером в спортивном ориентировании". Ориентироваться на местности будет несложно, так как почти все твои действия доведены до автоматизма. А чтение карты и частота ее использования во время забега, умение ориентироваться по ситуации и на местности, с учетом отведенного на забег времени, использование местности в качестве инструмента управления и, одновременно, компаса, самостоятельное ориентирование на местности и прочее регулируются рефлексами и автоматическими мыслительными процессами.

Для того, чтобы достичь такого уровня, необходимо значительное "вживание" в ситуацию,

большое количество тренировок по технике спортивного ориентирования на местности с отработкой требуемых мыслительных процес-

совых, а также колossalная способность к концентрации. Только посредством длительных и упорных тренировок по ориентированию на местности с картой ориентировщик сможет достичь такого уровня. Для достижения и дальнейшего улучшения такого уровня техники спортивного ориентирования всегда необходимо еще и постоянное закрепление отработанных навыков. Это правило действует не только в спорте, но также и в искусстве, музыке и т.п. Если ты хочешь научиться играть на скрипке на мировом уровне, то тебе никак не обойтись без ежедневных упражнений по игре на скрипке и репетиций по несколько часов в день. И все для того, чтобы, выступая в престижнейшем зале Ройал Альберт Холл и при этом ужасно нервничая, ты, несмотря ни на что, сыграл блестяще, потому что твоя игра контролируется именно рефлексами.

Чем сильнее мыслительные процессы и образ наших действий контролируются рефлексами, тем выше может быть тот уровень волнения и напряжения, который мы в состоянии выдержать, не сделав при этом ошибок. Данное правило применимо и к спортивному ориентированию. Чем в меньшей степени образ мыслей и действий автоматизированы, тем выше становится вероятность совершения ошибки на дистанции, ориентировщик, большей мере неуверен в себе, менее самостоятелен, быстрее поддается влиянию внешних условий, других участников забега и так далее.

## Планирование и проведение тренировок по спортивному ориентированию

Прежде чем приступить к планированию и проведению тренировок по технике спортивного ориентирования, надо получить ответы на следующие важные вопросы.

Каким уровнем техники спортивного ориентирования я обладаю? На каком этапе я нахожусь: новичок, любитель, немного разбирающийся в ориентировании, опытный ориентировщик, первоклассный ориентировщик, профессионал или мастер мирового класса?

Как для любителя, так и для опытного первоклассного ориентировщика важно уделять много времени тренировкам техники базисных навыков, и, в частности, развитию способности категоризации, способности ориентироваться по ситуации, на дистанции и во времени, отведенном на соревнование, непрерывности чтения карты и частоты обращения к ней. Категоризация — это способность ориентироваться на местности по карте и способность разбираться в карте, глядя на местность. Этот навык играет решающую роль в ориентировании на местности. Базисные навыки надо отрабатывать путем частых тренировок техники ориентирования и большого количества упражнений по ориентированию на местности с картой. К тому же, следует придумывать специальные задания и упражнения, ставить определенные цели как для тренировки техники, так и для участия в соревнованиях в особенности. Все это необходимо для того, чтобы начать или улучшить работу по автоматизации мыслительных процессов и образа действий. Поэтому, если во время забега в голове рождаются какие-то негативные мысли, надо сознательно попытаться побороть их. Чем больше мы работаем и думаем в правильном направлении, тем быст-

ше мы доведем мыслительные процессы до автоматизма. Постепенно мы сможем выполнять необходимые операции, совершенно не задумываясь о них. Этими операциями будут управлять рефлексы. А мы со временем улучшим свои показатели.

Но все же будут и ошибки. Вследствие этого необходимо понять, что стоит за этими ошибками, уяснить причины того, почему мы нарушаляем логически правильный ход мыслей, идем взаимозаимствование с рефлексами. Затем мы должны освободиться от негативных мыслительных процессов, сознательно заставляя себя думать о логически правильных действиях и нужных упражнениях. Если мы достигнем этого, то вскоре станем профессионалами, а впоследствии и ориентировщиками мирового класса, так как научимся правильно реагировать и преодолевать все трудности, которые могут случиться до забега, во время его, прямо на дистанции и после него.

Наши действия дойдут до полного автоматизма и будут контролироваться правильными рефлексами. И тогда ориентирование на местности не составит никакого труда, даже соревнования по ориентированию окажутся не такими уж и сложными. И как же это произойдет? Все дело в рефлексах, которые неподвластны влиянию постоянно меняющихся внешних условий. И именно рефлексы будут отвечать за то, как мы ориентируемся на местности.

Первостепенная задача в этой связи состоит в том, чтобы научиться преодолевать негативные мыслительные процессы и запрограммировать себя на позитивные процессы. Негативные "черные" мысли надо попытаться свести к минимуму. Важно заполнить свой мозг позитивными "правильными" мыслями, так чтобы они были в подавляющем большинстве, а негативные "черные" мысли не нашли выхода наружу даже в стрессовых ситуациях. Неправильные мысли и виды реакций (выработавшиеся в условиях тех ситуаций, с которыми мы не справлялись или где мы совершили ошибки) сразу же выходят на поверхность в аналогичных ситуациях. Для того, чтобы этого не произошло, надо натренировать или попытаться развить в себе новый, более правильный образ мыслей. Позитивная подготовка, то есть комплекс тренировок, делающий акцент на отработке правильных действий и выполнении этих действий безошибочно, является краеугольным камнем всех методик по тренировке техники спортивного ориентирования. Негативная подготовка, во время которой мы выполняем неправильные действия (или, проще говоря, заваливаем всю работу), соответственно должна быть сведена к минимуму.

Поэтому для ориентировщиков всех уровней, и в частности ориентировщиков мирового класса, нет предела совершенству, ведь всегда существует возможность значительно улучшить образ мыслей и действий. В этих словах содержится в свою очередь одна простая истинна: чем лучше мы натренированы, тем выше уровень напряжения мы сможем выдержать на местности. Базисные навыки надо отрабатывать путем частых тренировок техники ориентирования и большого количества упражнений по ориентированию на местности с картой. К тому же, следует придумывать специальные задания и упражнения, ставить определенные цели как для тренировки техники, так и для участия в соревнованиях в особенности. Все это необходимо для того, чтобы начать или улучшить работу по автоматизации мыслительных процессов и образа действий. Поэтому, если во время забега в голове рождаются какие-то негативные мысли, надо сознательно попытаться побороть их. Чем больше мы работаем и думаем в правильном направлении, тем быст-

шеейших соревнований (таких, как соревнования на первенство Норвегии, Кубок Мира, Чемпионат Мира по спортивному ориентированию и т.п.) достичь наивысших результатов.

Тренировки по подготовке к состязаниям включают в себя следующие аспекты:

- тренировки на местности, похожей на ту, которая выбрана для проведения соревнований;
- использование техники, максимально приближенной к условиям соревнований;
- проведение тренировок, максимально приближенных к соревнованию по скорости;
- техническая подготовка, направленная на преодоление различных экстремальных и стрессовых ситуаций, которые могут возникнуть во время соревнований;
- тренировка в условиях эстафеты, общих стартов и т.д.

## Другие аспекты техники тренировок

На мой взгляд, тренировки по технике спортивного ориентирования надо начинать на среднем уровне интенсивности, постепенно переходя к высокому уровню. Исследование показало, что тренировки по технике ориентирования, проводимые на уровне интенсивности, который немного ниже или наравне с аэробным порогом (четвертый уровень интенсивности) лучше всего подходят для развития наивысшей степени концентрации. Слишком большое количество тренировок на низком или среднем уровне интенсивности может расслабить спортсменов, так что им будет гораздо сложнее, не отвлекаясь на что-то другое, попытаться сконцентрировать свои мысли на техни-

## УРОКИ ОРИЕНТИРОВАНИЯ

рость, и у вас все получится, и вы приедете к финишу, испытывая уверенность в своих силах.

Определите свой уровень и продолжайте тренироваться и доводить до автоматизма правильный образ действий. Это необходимо для того, чтобы добиться более высокого уровня. Хорошая техническая подготовка закладывает основу для достижения высоких результатов и повышения уверенности в себе, в своих силах.

Ключевым моментом тренировок техники яв-

ляется развитие концентрации. Чаще всего главная причина провалов кроется в потере или недостатке концентрации, что может быть вызвано различными причинами. Концентрация должна быть соответствующим образом скомпенсирована и направлена на решение собственных задач. Запомните, что результат зависит от того, насколько хорошо вы поработали, а распределение мест в зачетной таблице — от того, насколько хорошо потрудились другие. Утешить может лишь тот факт, что тех, кто поработал неважно, достаточно много.

### И в качестве заключения...

Я, как тренер ориентировщиков высокого уровня, не придаю большого значения видам тренировок по технике, но в то же время слежу за тем, чтобы такие тренировки проводились и эти тренировки не были случайными, а проводились регулярно, в соответствии с планом. Суть не в том, какой вид тренировок по технике проводить, а в том, чтобы проводить качественные тренировки, сосредоточивая внимание на правильных действиях и на том, чтобы выполнять эти действия правильно.

Б. Баклид



Журнал "Вайвал" ("Выбор пути"), № 3, 2000 г.

# Ориентирование облегчает процесс социальной адаптации

Ориентирование — это вид спорта для мыслящих людей, которые ориентируются на большую территорию с помощью условных обозначений, отмеченных различным цветом на карте, и единственного указателя, указателя на север.

Имеет ли это какое-либо отношение к понятию "социальная адаптация"? Каждый ребенок, подросток и взрослый человек имеют неотъемлемое право быть включенным в процветающее общество.

Известно, что спортивное ориентирование способствует развитию в человеке уверенности в себе, чувства независимости и самостоятельности, а также различных личных качеств. Все это является необходимыми составляющими для любого гражданина здорового общества.

У детей, подростков и взрослых могут по каким-либо причинам возникнуть проблемы с общением. Одной из таких проблем может быть частичная безграмотность, то есть плохие навыки чтения. Как известно, умение читать необходимо для полноценного общения. Хотя большая часть взрослого населения является образованным, нельзя забывать и об образованности детей. Ведь именно в детях наше будущее. Решить проблему малообразованности здесь действительно может помочь занятие спортивным ориентированием.

К сожалению, не всем дано извлечь максимальную выгоду из академического образования, когда после каждой изученной темы устраиваются изнурительные тесты или экзамены. Тем не менее, не умея как следить читать, ребенок не в состоянии изучить ни математику, ни историю, ни естественные науки, ни экономику и т.д. Многим детям не удается научиться читать в школе, и, как следствие, не удается добиться многого в жизни.

Спортивное ориентирование учит "читать" символы, интерпретировать полученную ин-

формацию и действовать в соответствии с ней. Удача в спорте, в свою очередь, способствует и развитию навыков "чтения" условных обозначений ориентирования.

Мне часто приходилось встречать детей и подростков, которые были способны интерпретировать условные обозначения, принятые в спортивном ориентировании, и с помощью полученной информации двигаться к КП. Некоторые дети, например, легко справляются с чтением карт, тогда как в школе их успехи в чтении оцениваются как посредственные.

Навыки правильной интерпретации условных обозначений на карте могут способствовать развитию и навыков чтения у детей, имеющих с этим сложности в школе.

Таким образом, занятие спортивным ориентированием способствует процессу "социальной адаптации". В группах для тех, кто учится ниже своих возможностей, есть очень много детей с диагнозом "дислексия" (неспособность к чтению). Однако есть и другие причины, почему детям бывает сложно научиться читать.

Дело в том, что в академическом образовании ребенка постоянно стимулируют лучше работать, пугают возможной неудачей и т.д. В ориентировании же он спокойно может достичь положительного результата, например, в умении читать, зачастую даже не задумываясь о том, что у него что-то может не получиться.

В своей книге "Дислексия: борьба с безграмотностью" Уолли Морган пишет: "В 1990 году президент международной федерации неврологов заявил: дислексия существует... как группа дефектов, природы которых строго классифицируется отклонения, индивидуальная организация работы мозга, а также индивидуальные особенности развития того или иного человека. Со временем появилась возможность выработать такие методики препода-

вать

Спортивное ориентирование заслуживает большого признания уже за то, что оно способно развивать в детях и подростках навыки чтения, а также за свой вклад в подготовку людей к успехам в видах спорта на свежем воздухе.

Спортивное ориентирование также ценно потому, что, развивая в людях чувство уверенности в себе и собственных силах не только в учебе, но и в жизни, оно помогает им общаться друг с другом.

П. Ли

Orienteering World  
(Мир Ориентирования) № 2, 2000 г.

**Ювента спорт**

Официальный дистрибутор "ТОКО" в России

Лыжный инвентарь ведущих фирм мира:  
лыжи, одежда, обувь, аксессуары.

г.Москва  
ул.Гамалеи, д. 9

Тел.: (095) 196-6228

Тел./факс: (095) 196-8976

E-mail:uventa-sport@mtu-net.ru

**тоКо®**

Snow-Technology  
from Switzerland



**BRIKO**

УРОКИ ОРИЕНТИРОВАНИЯ

# Ориентировщик, как бойскаут, должен быть готов ко всему

Советы  
спортсменам

Что вы делаете для того, чтобы быть максимально уверенными в себе и побеждать на соревнованиях?

Занятие спортивным ориентированием — это прекрасное упражнение для тела и ума. Все, кто любит этот вид спорта, тренируются настолько много, насколько позволяют работа и жизненный ритм, или настолько, насколько сильны амбиции. Здесь необходим положительный настрой. Мы читаем специальную литературу, общаемся с квалифицированными специалистами и находим возможности тренироваться для того, чтобы улучшить собственные физические способности и технические навыки. Итак, мы в прекрасной форме, но может быть есть еще что-то, над чем следует поработать, чтобы чувствовать себя уверенней и избежать возможных неудач на соревнованиях? Несомненно. Мы должны быть готовы к любой штуке матушки Природы.

Но вы и не желаете думать о том, что вам предстоит. Однако если вы не уверены в выбранном вами пути, не знаете, что за местность вам предстоит пройти, и хватит ли у вас сил, все ваши решения будут неточными, а внимание время от времени рассредоточенным. Я, конечно, не чемпион-ориентировщик, но участвовал во многих соревнованиях. Несмотря на то, что я всегда считал, что недостаточно подготовлен, и делал довольно много технических ошибок и к тому же теперь слишком стар, чтобы прибегать к помощи тренера, я все же сумел уяснить, как действительно нужно готовиться к соревнованиям.

Работайте в соответствии с вашими физическими и умственными способностями

Не переусердствуйте, выбрав путь, который вам будет слишком сложно пройти. Вы не сможете улучшить свои навыки, будучи постоянно уставшим, не говоря уже об удовольствии от занятий ориентированием. Если вы не марафонец или не спортсмен-профессионал, вам вполне будет достаточно одного часа (для пожилых — меньше) предельной концентрации внимания на тренировках. После этого мы обычно впадаем в так называемое состояние "морального истощения" и состояние частичной потери контроля над своим вниманием, когда велик риск допустить грубую ошибку или даже поганиться.

Прошлым летом я не мог бегать из-за того, что повредил спину. Однако ходить я мог. Поэтому мои летние тренировки состояли из частых двух-, трехчасовых прогулок. Я принял участие в шестидневных соревнованиях, где участвовал в прохождении самых длинных маршрутов. На прохождение каждого из таких маршрутов мне требовалось около трех часов. Я заметил, что около двух часов мне удавалось полностью концентрировать свое внимание на прохождении пути, однако позже внимание начинало ослабевать.

Конечно, я бы мог ходить и четыре часа, но быть сосредоточенным мне удалось бы лишь половину этого времени.

Берегите глаза

По своему опыту могу сказать, что, занимаясь ориентированием, очень важно защитить свои глаза. Пару лет назад я несколько раз довольно сильно ранил их (все прошло, конечно, но все же). Поэтому, занимаясь ориентированием, я всегда надеваю очки.

Первые несколько лет я пользовался обычными защитными очками. С годами у меня развилась дальтон主义, и я понял, что мне нужно что-то более эффективное. Сначала я купил очки, которыми пользуются в основном для чтения. Они маленькие и очень легкие, к тому же, если они запотевали, я всегда мог сдвинуть их на нос и смотреть поверх них. Однако при беге они спадают и, соответственно, не могут защитить глаза. Теперь я пользуюсь легкими пластмассовыми бифокальными очками, к которым прикреплена тесьма, чтобы они не упали, и которые можно купить в любой аптеке за \$ 20. К тому же в рюкзаке у меня всегда есть запасные очки. И теперь мне любая чаща ни почем.

Что делать, когда очки запотевают? Я надеваю на голову широкую повязку — она частично впитывает пот с лица. Когда же опускается туман, я использую противогуманный гель, который эффективен в течение часа.

А что же делать, когда идет дождь? Здесь на помощь придет обычная кепка (бейсболка), хотя если путь сложен, я в итоге падаю, наткнувшись на какую-нибудь корягу. Тем не менее я на всякий случай беру кепку с собой, а когда она начинает мешать, просто зашиваю ее в карман. Когда идет дождь и я, соответственно, перестаю что-либо видеть через очки, я их приотираю специальной тряпочкой, которую для этих случаев всегда имею при себе.

Если же я иду по открытой местности, я снимаю очки, и чтобы как следуя разглядеть карту, использую лупу. Если же погода настолько плохая, что через очки ничего не видно, я их просто сдвигаю на свой (большой!) нос и, щурясь и ругаясь, выбираю такой путь, который не проходит через чащу.

Колючая ежевика и ядовитые кустарники

Здесь я хочу поговорить о крапиве, различных колючих кустарниках, зарослях ма-лины, ядовитом плюще и т.п. Они, несомненно, выглядят очень красиво, но во время соревнований не стоит отвлекаться на них. Эти естественные преграды к тому же могут быть и очень высокими. Так, например, заросли ядовитого плюща примерно метр высотой в Ганораске помешали некоторым ориентировщикам-аллергикам принять участие в чемпионате Канады в прошлом году. Поэтому хорошая подготовка и соблюдение мер предосторожности необходимы.

Если вам предстоит встретить на своем пути терновый куст, советую вам (естественно, заранее) приобрести пару хороших гетр и брюк из плотного материала. Как следует защищите себя от колючек от самой талии до ботинок. Проследите, чтобы на одежде не было дырок, если нужно, наденьте столько одежды, сколько вам потребуется, чтобы чувствовать себя защищенным. Такое количество одежды, возможно, покажется отягощающим, сковывающим движения, жарким. К тому же вы будете выглядеть, может быть, не очень стильно. Однако же постарайтесь это пережить во благо здоровья!

Я очень чувствителен к ядовитому плющу. На соревнованиях в Ганораске я потратил огромное количество защитного крема и обернул ноги в полиэтилен. И хотя позже мне пришлось все это снимать в резиновых перчатках, зато я остался цел и невредим. И ничего страшного, что мои ноги были мокрыми от испарини, и все надо мной смеялись, когда я, щурясь, вышел на старт, зато после у меня ничего не жгло, ни щипало и не болело.

Жажда

Все знают, как плохо может все закончиться, когда не хватает питьевой воды. Именно поэтому организаторы соревнований всегда стараются позаботиться о том, чтобы на старте, финише и КП на длинных дистанциях всегда была питьевая вода для спортсменов. Однако каждый из нас знает, что в жаркую погоду жажды не только не позволяет нам сосредоточиться, но и заставляет думать только о том, когда же будет следующий КП, чтобы попить. И, наверное, каждый из нас ощущал муки несчастного, умирающего от жажды, который стартовал позже всех остальных, еле добежал до места остановки, где должна быть вода и обнаружил, что бак с водой или пуст, или его вообще нет.

Так что ради собственного здоровья, если вы прогнозируете подобную ситуацию, возьмите с собой бутылочку с водой. Должен вам сказать, что наслаждение, которое я испытываю от глотка моего любимого сока именно тогда, когда я больше всего в нем нуждаюсь, стоит того, чтобы носить с собой целую бутылку по всему пути.

Заключение

Купите крепкую сумку, которая носится на талии, с карманами на молнии и отделением для бутылки. Сначала потренируйтесь бегать с ней. Не обязательно наполнять бутылку уже на тренировках. В карманах сумки у вас должен быть запасной компас, очки, прищепки, свисток, небольшая тряпочка, чтобы протирать очки и немного денег (опять же, на всякий случай). Удачи вам и уверенности в себе на соревнованиях!

Б. Андерсон, Онтарио  
Orienteering, North America  
(Ориентирование в Северной Америке),  
август 2000 г.

# ШОУ или БЕЗОПАСНОСТЬ

Новые идеи постоянно поддерживают жизнь в сфере соревнований по ориентированию. Так идея с национальной эстафетой, в которой принимают участие по двое мужчин и женщин от каждой страны, по замыслу создателей паркового ориентирования и команды организаторов под руководством Зепп и Франц Хартингер, должна была проложить путь в новый век спортивного ориентирования.

## — какую дорогу выберет парковое ориентирование?

Эти соревнования прошли на территории международной садовой выставки: беговая дистанция проходит среди экзотических растений, на КП в пруду, которые должны пробежать спортсмены, вода доходит им до шеи, они бегут друг за другом по крутым подъемам, перебираются через искусственные стены, а зрители спорят с фотографами из-за лучших мест. После часового бега (54.24) австрийскую команду можно было поздравить с четвертым местом, в то время как австралийка Кэсси Тревин после падения с четырехметровой стены была доставлена на санитарном вертолете в больницу с диагнозом "перелом спинного позвонка".

В стенах замка Зеггау и на территории вокруг города Лейбница прошел шумный и веселый праздник, на который многие пришли, чтобы поддержать идею о включении спортивного ориентирования в программу будущих Олимпийских игр. Уже давно канули в лету те времена, когда карты подрисовывались от руки, а спортсмены бегали в обуви с шипами. Сейчас, благодаря проведенной неделе чемпионата и решениям двадцатого конгресса ИОФ, этот вид спорта обрел новое дыхание.

Потребовалось более двух лет кропотливого планирования, три LAC и миллионный бюджет для того, чтобы собрать представителей паркового ориентирования, конгресс и семь одиночных бегунов в одном месте: в австрийской земле Штайнмарк, где все жители, начиная от бургомистра и заканчивая простым боргером, пересели на велосипеды, чтобы тем самым порадовать чиновников спортивного ориентирования и чемпионов мира. Лучшим доказательством того, что ориентирование набирает популярность, служит не присутствие на квалификационных соревнованиях теннисной звезды Томаса Мустера, а то, что два жителя Лейбница позволили проложить маршрут по их садам.

Марбург: четыре десятых секунды делают Вальштада на две с половиной тысячи шведских крон богаче.

Судя никоим образом не подходит для типичных городков на берегу реки Драва, и даже вечером после трудового дня на площади Свободы, что в центре города, не так уж и много народа: об этой площади уже слишком много сказано, и что-то не видно местных матадоров из Словении. Большинство идет посмотреть на соревнования.

Вот на отрезке протяженностью три километра триста метров, который пролегает по городскому парку и горе, где выращивают виноград и которая возвышается над Марбургом всего в нескольких сотнях метров от центра города, бегут норвежец Один Теллесбене и чемпион девяносто пятого года по спринту украинец Юрий Омельченко, на противоположной стороне от них находится

не в состоянии. Ей еще повезло, что никто не пытался сразу вытащить ее, и на нее не упал бежавший сзади спортсмен — был поврежден спинной мозг, что могло привести к жизненному параличу.

У всех перехватило дыхание: у друзей по команде, у зрителей — первую помощь оказал врач австрийской команды доктор Михаэль Вендлер, затем приехала "скорая помощь". В этот же вечер Кэсси была прооперирована, и уже несколько недель спустя она встала на ноги и подумывает о Чемпионате мира в 2003 году, а пока на соревнованиях она может присутствовать лишь в качестве гостьи. Семья Хартингеров с любовью ухаживала за Кэсси Тревин, благодаря этому между обеими семьями возникла дружба.

Версия о том, что вина за случившееся лежит на организаторах соревнований, была отвергнута. Остается надеяться, что все извлекут из произошедшего урок: никакое соревнование в мире не стоит того, чтобы ради него рисковать своим здоровьем.

В конечном итоге эстафету выиграли шведы: Йоханссон, Ареванг, Асп и Биркли, после того, как лидировавшие норвежцы допустили ошибку за две метров до финиша, что касается Австрии, то она опять на своем месте после двух беговых дистанций третье место в парковом ориентировании в общем зачете занял другой норвежец Один Теллесбене. Четыре десятых секунды выиграл он у многократного победителя подобных соревнований Рудольфа Ропека, причем судьям пришло даже посовещаться, чтобы решить, кто же из них был все же первым.

Ханна Штафф, очень приятная женщина в общении и на сегодняшний день одна из лучших бегуньи, была первой среди женщин со значительным отрывом в двенадцать с половиной секунд, выиграв тем самым у австрийки Бем. Последняя же светилась, словно солнечко в ясную погоду, довольная своим вторым местом и призовыми в размере восемь тысяч шиллингов: "Вначале в парке, перед подъемом на гору, я совершила небольшую ошибку, но потом все пошло своим чередом — все решил бег".

**< Национальная эстафета >**

После того, как невысокого роста австралийка Кэсси Тревин пришлось кромешью выплыть из пруда глубиной более одного метра, где она должна была отметить у одного из пунктов, она заработала восторженные аплодисменты фотографов, сбравшихся у бассейна. Оставив позади три отрезка дистанции, она продолжала лидировать, хотя потом уступила Грант Блюэтт и Трой де Хаас.

Когда до финиша оставалось двести метров, когда лучшие спортсменки бежали, дыша друг другу затылок, а объективы фотоаппаратов были устремлены только на них, Кэсси вновь оказывается на стене высотой четыре метра. Как ей скажут потом, при приземлении она должна была упасть на мат. Весной Кэсси повредила себе лодыжку, и в этот раз приземлилась тоже чрезвычайно неудачно. Ударившись, она сразу поняла, что она себе что-то повредила и продолжать бег

М. Гриль  
Журнал "Orientierung" ("Ориентирование"), № 2, 2000 г.  
Перевод с немецкого С. Палатова

# ПРОТЕСТЫ ПАРКОВОГО

## ИОФ ВОСПРИНИМАЕТ КРИТИКУ СПОКОЙНО

"Мы не поддерживаем решение ИОФ по парковому чемпионату 2001 года". Грубый ответ последовал от некоторых лучших парковых ориентировщиков мира в связи с финалом Парк-тура в Китае.

— Мы устали от того, что ИОФ не слушает спортсменов, — говорит Бьернар Валстад, один из главных авторов протеста.

Сообщение ИОФ о том, что парковый чемпионат 2001 г. будет организован как дополнительный беговой день перед квалификацией ЧМ на классической дистанции, привело в ярость часть элитных ориентировщиков.

— Мы хотим иметь отдельную серию паркового чемпионата мира. Вместо этого ИОФ предпочла увеличить неделю ЧМ до 6 забегов за 7 дней. Чистое сумасшествие, — говорит Валстад, который хотел бежать все дистанции ЧМ, но теперь, возможно, должен отказаться от некоторых.

Дело может дойти до бойкота паркового чемпионата.

— Если другие отказываются, то я тоже, — говорит Йенни Юханссон, которая со своей победой в финале Парк-тура определенно является кандидатом на медаль в новой дистанции.

— На чемпионате мира возможность бежать парковый спринт должны иметь все лучшие по каждой дистанции, считает Йенни, поддерживающая требование отдельной парковой серии.

## "Считайте это компромиссом"

Оке Якобссон, вице-президент ИОФ, выразил понимание критики, но вряд ли видит возможность организовать парковую серию в 2001 г.

— Я настойчиво повторяю, что решение по следующему году — это компромисс, который не должен быть поводом для дискуссии. Было бы лучше, если бы спортсмены направили свой пыл на обсуждение организации паркового чемпионата после 2001 г. — говорит он.

Причина компромисса частично в том, что организаторы в Финляндии видят парковый спринт в виде прецедента к неделе чемпионата как наилучший из возможных вариантов, а частично — в том, что ИОФ получила сигналы от многих стран, что их федерации не готовы взять на себя дополнительные расходы для удлинения недели ЧМ или организации отдельной парковой серии на этот год.

— Экономическая сторона легко забывается. Даже для скандинавских федераций это ощущимо, хотя мы в этом отношении значительно лучше других стран-членов ИОФ. Невозможна организация ЧМ без спонсора, но все же надо быть готовыми и к самостоятельному покрытию расходов, — говорит Оке Якобсон.

Все же двери не окончательно закрыты для изменения программы ЧМ-2001.

— В следующие выходные мы обсудим альтернативное решение о разделении паркового спринта на квалификацию и финал, после чего программа станет определенной.

— Что вы скажете о критике ИОФ, когда говорят, что она недостаточно учитывает мнение спортсменов?

— Так говорят, но я не согласен. Спортсмены активны, когда хотят, чтобы их голоса были услышаны. Но, по сути, оказывается, что они хотят чего-то совсем другого.

— Чаще всего элита хочет иметь такой чемпионат, как есть, когда знаешь, что имеешь хорошие шансы для победы, — говорит Оке Якобссон, считающий, что ИОФ имеет от федераций стран-членов хорошую поддержку ныне принятой концепции чемпионата мира.

С. Терн  
"Skogssport" № 9, 2000 г.

# ПРОТИВ ЧЕМПИОНАТА

Бьернар Валстад комментирует разлад между Международной федерацией ориентирования (ИОФ) и Организацией по проведению турниров по парковому ориентированию (ОТПО): "По идеи, это выполнимо".

Удивительно, что после конгресса ИОФ, состоявшегося в Лейбнице, слишком многое осталось неясно. Бьернар Валстад считает, что после всех проведенных на конгрессе дебатов и голосований не должно было остаться серьезных разногласий. Двукратный чемпион мира норвежец Бьернар Валстад побывал на конгрессе в Австрии и передал написанное им по этому поводу письмо, обращенное к руководству ИОФ. По его мнению, факты говорят сами за себя.

— Все, кто присутствовал на конгрессе, считали, что было принято решение о проведении чемпионата мира по спринту в виде серии забегов аналогично тому, как проходят турниры по парковому ориентированию. Возможно, что один из этих забегов состоится во время проведения самого чемпионата мира. Время проведения финальных забегов зависит от того, когда будет проводиться чемпионат. В принципе, заканчивать серию забегов чемпионата мира по спринту в июле—августе рановато. Это может привести к тому, что график отборочных соревнований станет гораздо более плотным, а этого как раз стремятся избежать как тренеры национальных сборных, так и сами спортсмены, — пишет в своем письме Валстад.

— Я до сих пор не понимаю, как руководство ИОФ сумело интерпретировать постановление так, что, по их мнению, будет проводиться один забег. Этот факт свидетельствует об отсутствии уважения к мнению спортсменов, которое они попытались довести до сведения руководства ИОФ на состоявшемся конгрессе.

**Рамки,  
а не финальное время**

В своем письме норвежские спортсмены выражают удивление тем фактом, что, по мнению Федерации, лучшее фи-

нальное время, составляющее на соревнованиях по парковому ориентированию 10—20 минут, делает модель проведения турниров по парковому ориентированию более привлекательной как для самих спортсменов, так и для средств массовой информации. Популярна сама концепция проведения забегов.

Активисты спортивного ориентирования уже в течение 20 лет поднимают вопрос об организации соревнований по международному ориентированию, но пока все остается без изменений. Так почему же ИОФ надеется, что сумеет обрадовать спортсменов, спонсоров и средства массовой информации всем лишь одним решением о введении 10—15-минутной дистанции?

— Хотелось бы, чтобы кто-нибудь решил таки применить концепцию проведения соревнований по парковому ориентированию к обычному кубку мира.

— Каким бы вы хотели увидеть чемпионат мира по спринту и парковому ориентированию?

— Чемпионат мира по спринту должен основываться на концепции, которую ОТПО разрабатывала в течение 5 лет, на системе серийных забегов. Я хочу, чтобы чемпионат мира проводился каждый год, так как, по моему мнению, это идет на пользу и спортсменам, и средствам массовой информации, и спонсорам. А также и странам, только что вошедшим в состав ИОФ, у которых на ближайшие несколько лет нет никаких шансов на успех в "обычных" забегах.

Бьернар убежден в том, что 3—4 серийных забега как квалификационных, проходящих в рамках уже существующих забегов (соревнования в Тюмиле, Юколе и на других не менее известных турнирах), так и региональных отборочных соревнований (в Европе, Азии и т.д.) могут привести к тому, что в круг "избранных" войдет значительно больше спортсменов. Но над этим еще предстоит поработать.

— В Лейбнице в августе этого года мо-



дель проведения квалификационных соревнований зарекомендовала себя неплохо. Однако следует сделать не один, а несколько забегов. А финал, напротив, должен состоять из 4—5 забегов, проходящих в течение 5—8 дней. Эта серия забегов может пройти в одном регионе (в нескольких странах) или, если желательно, в одной стране. Предпочтительнее — все время в разных регионах. Нельзя не признавать тот факт, что соревнования по спринту и парковому ориентированию гораздо проще использовать для привлечения к этому виду спорта все новых и новых стран.

### Спортсмены в центре внимания

— В финале должны участвовать 25—30 спортсменов, как и в финалах турниров по парковому ориентированию. На мой взгляд, важно, чтобы в центре внимания находились спортсмены, чтобы в финале все спортсмены были поставлены в равные условия, что касается прибытия на соревнования, проживания во время их проведения и т.д. Расходы на это должны нести главным образом организаторы соревнований, — пишет Валстад.

Таким образом, при проведении серии забегов в течение длительного времени, а также отборочных соревнований и финала, длившегося 5—8 дней, станет гораздо проще освещать эти события спортивного мира в средствах массовой информации, а спонсоры смогут повысить за счет этого свою прибыль.

— Желательно, чтобы чемпионат мира по спринту организовывали лица, имеющие полный контроль за качеством проведения соревнований, так, как это происходит на турнирах по парковому ориентированию. В качестве технической поддержки они могут пользоваться услугами спортивных клубов и стран, входящих в ИОФ. Целью этих новшеств является создание равных условий для всех спортсменов и повышение качества проведения соревнований.

Что еще можно позаимствовать у ОТПО?

Различие в стандарте карт, дистанций и других аспектах проведения соревнований может привести к потере популярности той концепции проведения соревнований, которая применялась здесь до сих пор. К тому же с точки зрения экономии ресурсов выгоднее иметь одну группу организаторов на протяжении всей серии чемпионата мира. Это повысит возможность проведения серии чемпионата мира в новых регионах. Еще в течение долгого времени новые страны-члены ИОФ не смогут провести у себя никаких первенств. Но в том случае, если соревнования будут проводиться единой организацией по проведению чемпионатов мира, которая проводит все забеги, эти страны имеют шанс стать принимающей стороной для серии спринтерских забегов. Таким образом, ареной для соревнований будет не только Северная Европа, но и другие регионы и страны, и интерес к этим странам и регионам со стороны СМИ и новых спортсменов значительно возрастет.

В течение 5 лет проведения турнира по парковому ориентированию ОТПО двигалась в правильном направлении. Если ИОФ не станет продолжать эти традиции и не воспользуется наработками экспертов ОТПО, то, по моему убеждению, это приведет к серьезным проблемам.

Федерации потребуется 5—10 лет на то, чтобы достичь того уровня качества, кото-

рый имеется на сегодняшний день. А начинать опять все с самого начала у нас нет времени. Только энергия, энтузиазм и потенциал, который сейчас сосредоточен в ОТПО, могут и должны продвигать и развивать такой вид спорта как спортивное ориентирование.

Понятно, что в системе ОТПО есть некоторые недостатки. Но если мы будем продолжать уже начатую работу, то вносить необходимые изменения по ходу дела будет проще, чем начинать все заново. В Федерации есть неплохие специалисты, которые, несомненно, могли бы помочь исправить определенные моменты.

### Кропотливая, детальная работа

Распространено такое неверное предположение, что забеги в спринте и парковом ориентировании организовывать легче. Но я хочу уточнить: ни в одном виде забегов не предъявляются такие высокие требования к карте, дистанции и организаторам, как в спринте и парковом ориентировании. Мелкие детали, которые не играют значительной роли в обычном забеге по ориентированию, могут иметь серьезные последствия в спринте.

Проиллюстрирую это на примере. Кубок мира в июле этого года в Лахти зрелищное и интересное мероприятие, но со спортивной точки зрения оказалось неудачным. До начала забега большинство участников забега знало только 8 из 15 контрольных пунктов. Перед стартом организаторы раздали описание контрольных пунктов и проспект с картой. В остальном же забег прошел неплохо и подтвердил, что модель проведения соревнований, применяемая в парковом ориентировании, работает на практике.

Таким хотят видеть чемпионат спортсмены.

Как ИОФ сможет сделать совершенно новый чемпионат мира: 7 забегов за 6 дней? ИОФ на самом деле считает, что у нас существует много различных забегов, таких как спринт, короткие забеги и т.д., которые привлекут внимание СМИ.

Кто выигрывает от такого проведения чемпионата мира? Я не в состоянии воспринимать ИОФ всерьез, когда она принимает такие решения, не считаясь с мнением спортсменов, а также стран, входящих в состав Федерации.

Каждый, кто в той или иной форме занимается соревнованиями в беге на длинные

дистанции, понимает, что проведение 7 забегов за 6 дней сводит на нет всю детальную подготовку к неделе чемпионата. А может быть за всем этим стоит какая-то цель? Или возможно, именно ИОФ хочет увеличить состав участников?

Если "лучшие из лучших" сами выберут себе дистанцию, то шансы остальных участников на победу на других дистанциях возрас-тут. Однако введение нескольких дистанций отрицательно скажется на участии в соревнованиях новых членов Федерации. Только тройка или пятерка крупнейших стран сможет выставить новые команды на каждую дистанцию. Настанет полная неразбериха в отношении того, какие дистанции выберут спортсмены. А верхние строчки турнирных таблиц будут заняты представителями пары-тройки стран-участниц.

Но проблема состоит не в дистанциях, са-ма модель/концепция организации чемпионата неправильна. Так почему же не изменить вначале саму концепцию, а потом приступить к реорганизации самого чемпионата? Спортсмены хотели бы видеть чемпионат мира почти таким же, как и сейчас. Надо пере-нять опыт ОТПО и изменить рамки соревнований.

Мне всегда хотелось, чтобы чемпионат мира проводили каждые два года. Но в последнюю время Кубок мира утрачивает свой былой статус. На мой взгляд, Кубок мира — это увлекательнейшее мероприятие, и я надеюсь, что он выживет, его статус повысится, а организация улучшится. Но если ИОФ не сумеет повысить качество забегов и позаботиться о том, чтобы лучшие спортсмены смогли приезжать на соревнования, я бы хотел, чтобы чемпионат мира проходил каждый год.

На сегодняшний день Кубок мира — это фактически соревнования между 4—6 странами. Остальные же не могут себе позволить участвовать на всех этапах этого престижного соревнования. Однако если в Кубке мира не будут принимать участие хорошие (лучшие) спортсмены, он потеряет свою привлекательность.

Э. Юнос

Журнал "Вайвалг" ("Выбор пути") № 5, 2000 г.  
Перевод с норвежского А. Мишиной

Примечание: Слово "sprint" в данном переводе означает парковое ориентирование



# TISA

## ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ И ЛЮБИТЕЛЕЙ

**Air Channel**  
Дает снижение веса на 250 г как минимум! Благодаря оптимизированной системе воздушных каналов, эти лыжи легче обычных моделей «сендвич»-конструкции. Многослойный деревянный сердечник со стекловолокном придает лыжам необычайную прочность и равномерно распределяет давление вдоль всей поверхности.

**Power Edge**  
Предназначен для продления срока службы кантов лыжи. В традиционных лыжах канты подвергаются интенсивному износу. Лыжи оснащенные Power Edge служат дольше за счет усиливающих вставок, расположенных вдоль «кантов под слоем скользящей поверхности». Вставки способствуют более равномерному распределению давления на снег, что важно для улучшения скольжения.

**Ultra Tuning**  
Верхний слой скользящей поверхности шлифуется, удаляя микрополини, препятствующие скольжению. В результате получается абсолютно гладкая плоская поверхность.

**TISA Race Cap Skating-лыжи для конькового хода**

Длина, см	Профиль, мм	Вес, г
175 180 185 190 195 200	45·45·45	1290

**TISA Race Cap Classic-лыжи для классического хода**

Длина, см	Профиль, мм	Вес, г
180 185 190 195 200 205 210	45·45·45	1290

По вопросам оптовых поставок обращаться:  
109180, Москва, 1-й Голутвийский пер., д. 3/5, стр. 3.  
Тел.: (095) 795-6395, Факс: (095) 230-0370  
E-mail: sales@fischer-ski.ru, http://www.fischer.ru

**Магазин и сервисный центр Fischer:**  
Москва, ул. Солянка, д. 1/2, стр. 2.  
Тел.: (095) 925-3736, 925-4336,  
Тел./Факс: (095) 928-7668  
E-mail: retail@fischer-ski.ru  
http://www.fischer.ru

**TISA**

**WWW.TISA.RU**

# В тайгу за медалями



Более 400 бегунов с картой и компасом из 60 городов и поселков нашей родины собрались 4–7 августа в Марийской тайге, чтобы побороться за медали и звания XXI Чемпионата и I открытых игр ветеранов спорта России.

нельзя, она вечна.

Само ветеранское движение зародилось в 1972 году в Поволжье. И я искренне рад, что был организатором этого, не подозревая, конечно, тогда, что эта незаметная акция превратится в ветеранское братство.

Интересная особенность чемпионата ветеранов — после обеда, когда ветераны отдыхали, стартовали дети и юниоры, их было 200 человек, а мы их и не заметили, настолько они нам не досаждали.

И организаторы молодцы, что побеспокоились о ветеранах: тем, кому лень было волить котелки, была предоставлена возможность питьться за штабным столом.

Хотелось отметить коллектив организаторов чемпионата ДЮСТ Центра "Азимут" во главе с директором С. В. Яшиным. Они старались, как могли, и делали все, чтобы у ветеранов остались в памяти добрые карты и трассы, объективное судейство, памятные сувениры с добрым кротом, красивейшее озеро Сайвер и даже бесплатный международный телефон! И доброе отношение всех — от поварих до шоферов. Спасибо за праздник, который вы нам устроили.

Г. Шур,  
председатель Совета ветеранов  
ФСО России

Рыбак на утренней зорьке спокойно закидывал удочку в лесную тишину, а к обеду, выйдя на центральную поляну, не поверил своим глазам. Там раскинулся разномощный и разноцветный палаточный городок, потрескивали дрова, дымки потянулись к небу, запекали котелки. Ветераны по-хозяйски обустраивали свой быт на четыре дня. Организаторы, работники детско-юношеского спортивного центра "Азимут" г. Йошкар-Ола, и его общественный актив готовили на центральной поляне все, что было необходимо для проведения соревнований такого ранга. А к вечеру уже был дан тренировочный старт.

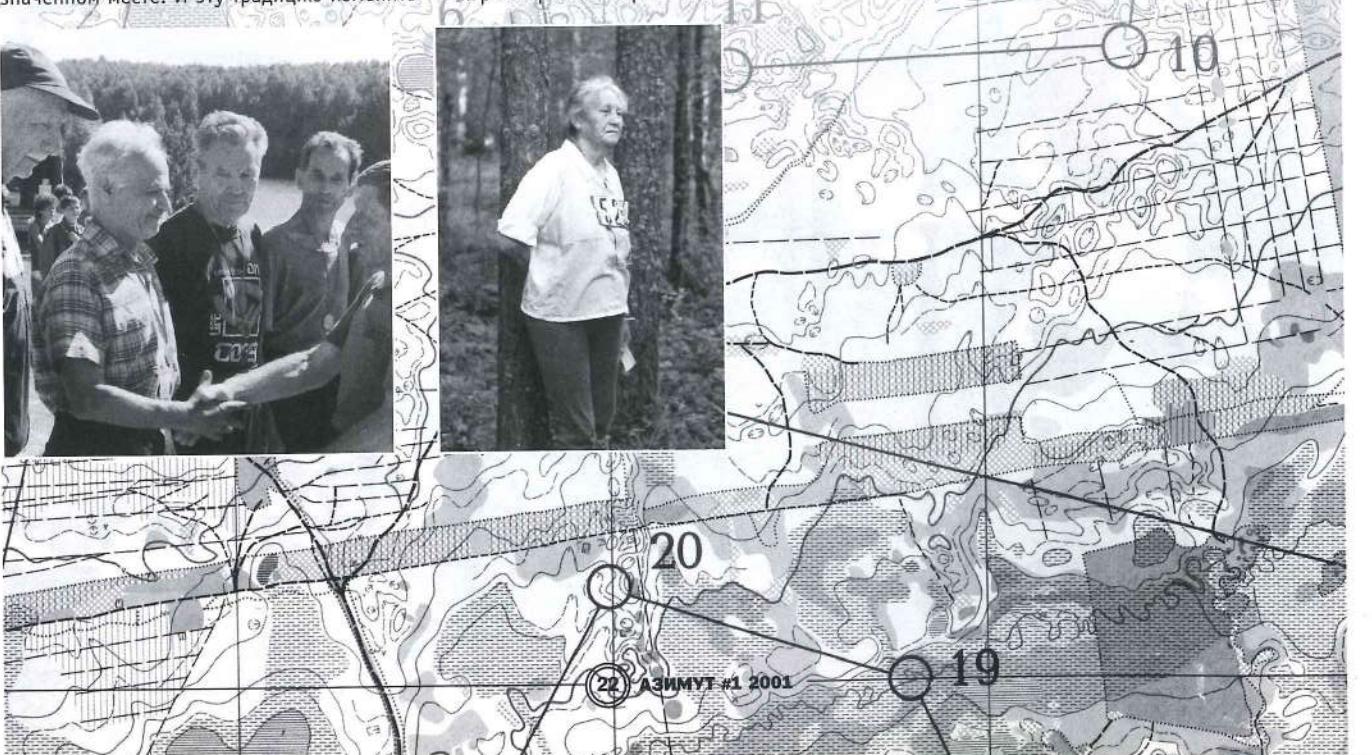
Все это нам, ветеранам спортивного ориентирования, привычно, и я бы сказал, волнительно. Мы ведь ждали этой встречи целый год, копили денежки, переписывались с друзьями, проклинали МПС за цены на билеты и готовили рюкзаки и компасы. И так уже 20 лет (хронику которых вы прочтете в этом номере).

В 1980 году состоялись первые Всесоюзные соревнования ветеранов под Ленинградом, и теперь ежегодно мы собираемся в назначенном месте. И эту традицию изменить



Но все же Чемпионами России стали сильнейшие.

Одновременно разыгрывались медали и почетные дипломы победителей I открытых игр ветеранов спорта России.



# Охотники за призмами

## К 20-летию ветеранского движения

Всякая бывает охота: со стрельбой и кровью, с лаем и изнурительной погоней по следу и тихая — с фоторужьем или камерой и еще ... спортивная.

Вот мы и есть эти "охотники", отдавшие не только сердце, но и многие годы своей жизни любимому лесному спорту — ориентированию, в вечном поиске красно-белых призм.

Разные по профессии, жизненным устоям и политическим взглядам, семейные и холостые, добрые и сердитые, в одиночку и с семьями, в большинстве своем все же оптимисты. Вот уже двадцать лет мы встречаемся на Всесоюзных, а теперь Всероссийских соревнованиях по ориентированию, проводимых исключительно для ветеранов.

Все, кому за 30, имеют право стартовать в этих состязаниях. Есть у нас самая уважаемая группа патриархов — это те, кому за 80! Она пока малочисленна, ведь отсчет отечественного ориентирования идет с 1959 года. Так что еще не все состарились, да мы и не торопимся. Здесь и асы магнитной стрелки, защищавшие в свое время честь нашей Родины на международных состязаниях, честь своего родного города, спортивного общества; чемпионы и призеры страны, республик. Здесь ветераны Великой Отечественной войны, труда и спорта; отцы и матери, бабушки и дедушки и даже прабабушки и прадедушки, нашедшие в лесном спорте продолжение своей спортивной жизни. Да, это соревнования. С медалями, дипломами и секундами, победами и поражениями. Это борьба. Это спортивный поединок. Не та уже скорость, не тот зоркий глаз, но жажда борьбы, дух соперничества остались те же.

Даже форма состязаний всегда подчеркивает дух борьбы и поиска. Да, мы бегаем по утрам и вечерам. Да, по выходным бросаем все дела, берем детей и внуков и ... стремимся в лес на охоту за призмами. Этими красно-белыми "юбками", как мы их называем, расставленными по туру начальниками дистанции.



Мы стремимся "вогнать себя в мыло", задыхаемся на подъемах, с трудом вытаскивая ноги из болота, пробираемся через чащобу и крапиву к этим контрольным пунктам. Мы бросаем взгляд на карту, компас, забегаем на бугорок, глаза шарят вокруг, наконец-то замелькал в листве красный цвет. Быстрее, еще быстрее, карточку под иглы, хлоп и ... снова на охоту. Но бывает, что красный цвет — это осенняя листва, майка соперника или мираж (и такое бывает), уж больно хочется, чтобы это была призма.

Но бывают случаи, ставившие нас в тупиковые ситуации, и от того, как скоро мы из них выбираться, зависят места в итоговых протоколах. Если бы знать, на каком километре они нас подстерегают. Выручает нас смекалка, эластичные мышцы и острый глаз, как у знаменитого охотника Дерсу Узала. Но пора на очередной КП. Ты сверяешься на ходу попутные ориентиры, все сходится, ура. Ты прибавляешь скорость, вот и острый овражек, где стоит призма, достаешь карточку и ... как обухом по голове, призмы нет?! Вот стервецы гуляющие, опять утащили, но где-то должны быть рассыпанные начальником дистанции бумажки на случай пропажи. Что-то их не видно? Чертоващина какая-то, да и тихо в лесу, где же соперники? И только теперь начинаешь понимать, что ты ошибся, и твой овражек где-то рядом. Осталось принять правильное решение, к сожалению, это не всегда удается сделать быстро. И все же призма найдена. Охота закончилась. Но не тут-то было, этих зверей — КП сегодня аж 15!

Редко нам удается избежать ошибок, если бы мы их не совершили, то, видимо, наш вид спорта канул бы в лету. Вот и последний КП, потные, грязные, все в паутине на последнем вдохе мы финишируем, а через час уже сидим у костра. Сидим и говорим, гово-

рим, говорим ... о работе, спорте, о политике, просто о жизни, о внуках, болячках (что поделаешь, они и у нас есть). Говорим о наставничестве, семейных клубах, о будущем нашего лесного и благородного вида спорта. Перебираем карты и дистанции, вспоминая, какими путями бежали и "охотились" за этими КП. О чем мы только не переговорим в эти счастливые вечера!..

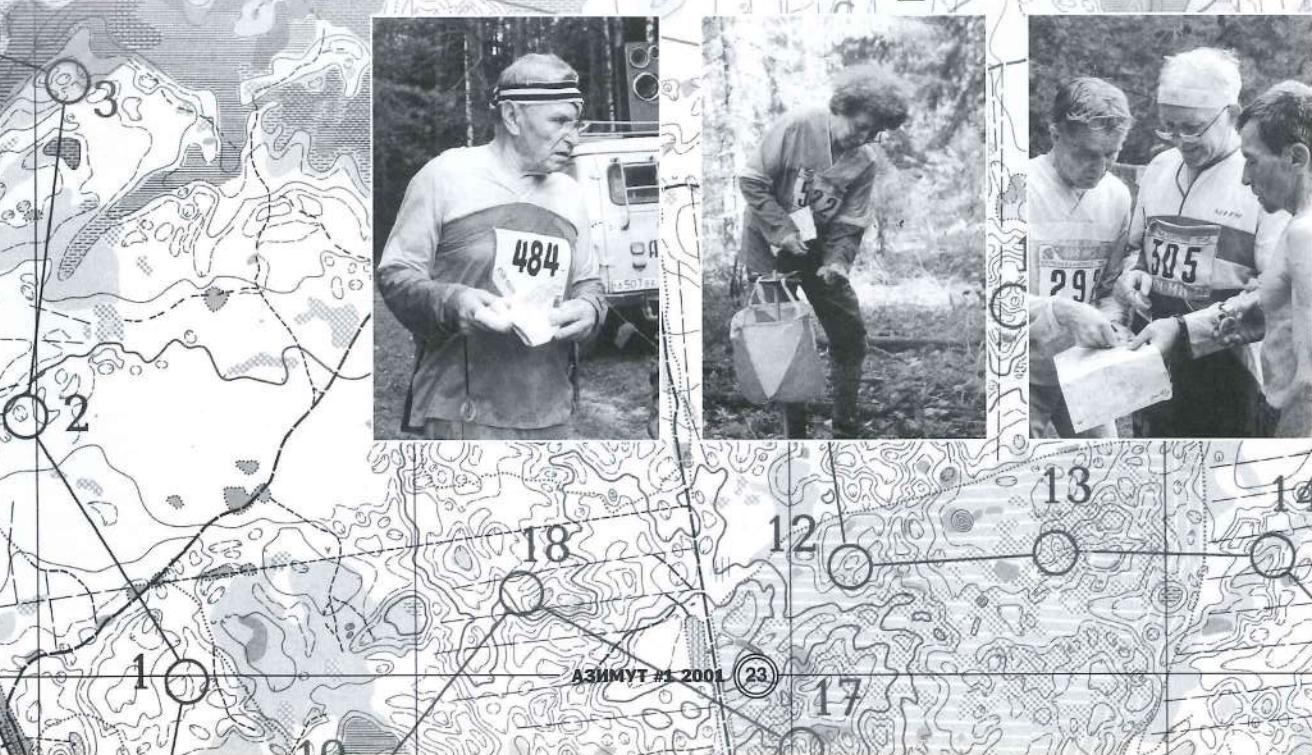
А потом мы устраиваем старт для наших детей и внуков, а их здесь много. И не только своих, но и воспитанников. Многие из нас много лет тренируют ребят. Приходит лето, мы берем отпуск, своих подопечных и едем кочевать. Живем в палаточных лагерях, готовим пищу на кострах и стартуем, стартуем. Пока еще не встречал среди нас человека, покалевшего о проведенном отпуске с картой, компасом и с рюкзаком за плечами. В свободный от состязаний день мы собираемся в дискуссионном клубе под открытым небом и спорим. Каких только не бывает здесь споров, но чтобы там ни было, мы расходимся с миром.

А вот и последний финальный день. Кто будет сегодня чемпионом, не зря ли ты готовился весь год и в дождь, и в снег, на что ты сегодня способен?

С неохотой сворачиваем свои разноцветные походные домики-палатки, рюкзаки за плечи и ... до свидания, гостепримные поля и луга, леса и долины, лесные трассы и контрольные пункты. Как жаль расставаться, но мы даем друг другу слово встретиться ровно через год. В глаза не говорим, но все, кроме чемпионов, дают себе слово больше тренироваться и через год посягнуть на эти высокие звания.

Быстро пролетает год, и мы встречаемся вновь на лесном стадионе. Вот так мы и живем, бегуны с картой и компасом — охотники за призмами, разделенные по возрастным группам, но объединенные одной привязанностью на всю жизнь, которая называется "спортивное ориентирование".

Г. Шур



# Первенство России среди юниоров, юношей и девушек



Доверься карте, как себе.

Как редко можно услышать эту фразу от тренеров, провожающих своих воспитанников на дистанции спортивного ориентирования. А ведь сказать ее очень хочется, так почему же она повисает в воздухе?

Дело в том, что рисовать спортивную карту без ошибок да еще так, чтобы она соответствовала местности, в дни соревнований очень сложно. Съемку делают ранней весной или поздней осенью (когда нет травы, опала листва, меньше летающей твари), а соревнования проходят летом, в разгар цветения всего живого. Да и человек изменяет местность (строительство, вырубки, пикники и т.п.). Так что попасть "в яблочко", устроить соревнования на точной карте, которая понравилась бы всем, — большое искусство и радость для всех.

И вот такое событие произошло. Теперь можно с полной уверенностью сказать: все, кто выйдет на карту у турбазы "Чайка", что в пригороде г. Дзержинска Нижегородской области, могут довериться карте, как себе.

Август 2000 г. г. Дзержинск, Нижегородская область



## Лесное шоу.

Именно у турбазы "Чайка" в конце августа собрался весь цвет отечественного молодежного ориентирования из 41 региона России, чтобы разыграть звания победителей первенства России. Сделать это было не просто, ведь каждый из 950 участников хотел быть первым.

Прекрасная спортивная карта, редчайшая по красоте и удобству природная сцена, умело обыгранная организаторами для расположения финиша, просмотрных КП, пунктов питания спортсменов,

наступил первый день, день розыгрыша эстафет, небесспорное решение, требующее осмысливания, в любом случае поставившее перед тренерами серьезные задачи. Кого ставить, на какой этап, в какую команду, карту еще не успели попробовать, присобиться к необычной местности, да и просто осмотреться.

А местность здесь была действительно необычной — карстовые провалы, закрытые от глаза пеленой лиственного леса. Ребятам сразу пришлось включить весь свой технический арсенал. Постоян-

но читать рельеф, передвигаясь от одной ямы к другой, и так почти всю дистанцию.

На этих же картах разыгрывался и спринт, но здесь спортсменам было полегче, они уже привыкли к картам. Наконец-то и у тренеров появилась работа. Прямо на глазах у всех, они метались по смотровым КП. Да, такого лесного шоу мы давно не видели: старт — финиш — 4 смотровых КП — все как на ладони. Тут же результаты, лестная сцена кипящая, как мурзилка, здесь же передача эстафеты, шум, гам.

Короткое действие, устроенное организаторами, достойно подражания и выше всяческих похвал.

По материалам "Российского вестника детско-юношеского туризма и краеведения" № 3—4, 2000 г.



# ПОХИЩЕНИЕ

**Ветеран из элиты, как показывают факты, похитил КП**

**КП № 219 выдернут из земли и отброшен в лес на четвертом этапе О-Рингена.**

— Мы уверены, что это саботаж и что виновен ветеран из элиты, — говорит Андерс Бергман, заместитель генерального секретаря О-Рингена 2000 г. Его собственные объяснения приводят к доказательству, что он сам сделал это.

большой скальной стенки, и ничего подозрительного, когда она отмечалась, не было.

В 9.30 ветеран подал письменный протест с требованием отменить результат этапа.

Всего были затронуты случившимся около 15 участников из пяти групп.

Позже организаторами было принято решение засчитать участникам всех этих групп время до КП № 219.

#### Мнение эксперта

Эксперт шведской федерации ориентирования Фред Стремстен уверен в следующем:

— Несомненно, ветеран виноват. Технические доказательства отягчают вину. Другой возможности нет.

Заявление послано в клуб, членом которого является виновный, и в Федерацию ориентирования для возможных санкций.

В правилах Федерации указано, что участник может быть отстранен от соревнований в случае повторяющихся грубых нарушений правил.

— Мы будем консультироваться с юристом Государственного комитета по спорту, поскольку речь идет о необычном нарушении, — говорит Стремстен.

Как нам стало известно, ФСО Стокгольма и клуба решили все же не дисквалифицировать спортсмена. ФСО Швеции не согласилась с этим решением. Тяжба продолжается.

— Для доказательства своей невиновности я готов связаться с юристом, — говорит "виновный". — Это ужасно. Ориентирование — моя жизнь, и я никогда бы даже не подумал совершить такое.

Ветеран был расстроен, когда журнал свялся с ним через несколько дней после О-Рингена.

— Я невиновен. Доказательства неполны. Если я не реабилитируюсь, подумаю о том, чтобы связаться с юристом. Я не могу жить нормально. Это травмировало меня, мою семью,

О. Густаффсон

Комментарий переводчика и участника О-Рингена Сергея Серебрякова (Москва).

— В журнале "Skogssport", как и в газете "Нерикес Аллханда", имя и клуб ветерана не называются. Однако из протоколов ясно, что это Лейф Страндберг из города Густавсберг, выступавший по группе H55 черной-2.



Фото Ю.Линса

Переполох вокруг случившегося в конце О-Рингена был велик. Спортсмен-ветеран, рано стартовавший и лидировавший в своей группе после трех этапов, заявил сам, что он нашел КП отброшенным на несколько десятков метров от своего правильного места.

— Когда мы изучили времена прохождения и отметок на КП, все указало на вину его самого.

Перед этим в первой половине дистанции бегун допустил две грубые ошибки на КП, что неминуемо привело бы его к потере лидерства.

— Это трагедия для спорта и не меньшая для него самого, — говорит Андерс Бергман.

— Я знал его и соревновался вместе с ним в 60-е годы. Я бы ни за что не поверил в это, но все указывает на него.

Главное в доказательстве, представленном Бергманом, приведено ниже.

Прежде всего участница, отметившаяся на КП за 6 секунд перед ветераном, утверждает, что КП стоял правильно, и это является важнейшим доказательством.

— Мы убеждены, что этот участник отмечался, а потом выдернул КП и отбросил его в лес, — говорит Бергман.

Вечером, когда сложилось представление о произошедшем, Бергман разыскал ветерана и предъявил ему обвинение.

— Я считаю, что вы лжете, — сказал я ему, — но он все отрицал.

Я дал ему возможность все обдумать и встретиться со мной в 8 часов утра финального дня. Тогда он смог бы официально попросить извинения, и вопрос мог бы быть исчерпан, — говорит Бергман, — но он не явился.

Тогда Бергман вместе с представителем судейской коллегии приехал на старт. Ветеран был там, намереваясь бежать последний день.

— Мы дали ему шанс пробежать последний этап и после этого подать протест против дисквалификации. Если бы этот протест был подан, то не исключено, что он сохранил бы результат.

Но бегун не подал никакого протеста, и дисквалификация осталась в силе, хотя он и был третьим в группе.

О. Густаффсон

#### Ход событий по отчету организаторов

Немногим ранее 9 часов утра ветеран финишировал. Он прошел в красный коридор для проверки электронной отметки и заявил, что КП № 219 отброшен. — Я долго искал его и нашел в конце тропинки, — заявил он.

Организаторы выехали для восстановления КП. Но он был уже найден двумя участниками и установлен ими на правильное место. КП отсутствовал на месте около 12 минут.

Электроника зарегистрировала все отметки. Проверка показала, что ветеран — последний, кто отметил на КП перед случившимся перерывом. Шестью секундами раньше на нем отметилась предыдущая участница.

Электронная карточка ветерана показала, что он допустил две грубые ошибки на двух предыдущих КП. На данном КП участник имел время перегона 2.03. Лучшее время на этом перегоне было 1.34.

Участница, отметившаяся раньше, сообщила, что КП стоял правильно у подножия не-





# 30 лет тренировок, романтики и побед

**Юбилей секции ориентирования МГУ**

Такого в Московском Университете еще не видели. Роскошный темно-серебристый SAAB резко затормозил около угла теннисной площадки. Элегантный господин в светлом костюме неспеша вышел из-за руля и с карточкой в руках подошел к призме КП, едва заметной в наступившей темноте. Отметившись на КП, он снова сел за руль, и машина рванулась к финишу. Так завершала



соревнования по выбору команды физфака образца 1984 года.

В главном вузе страны — Московском государственном университете в конце 1970 г. усилиями профессора химического факультета Александра Александровича Мальцева и Станислава Борисовича Елаховского была официально создана секция спортивного ориентирования. А первым

председателем секции стал студент-физик Володя Шмуклер.

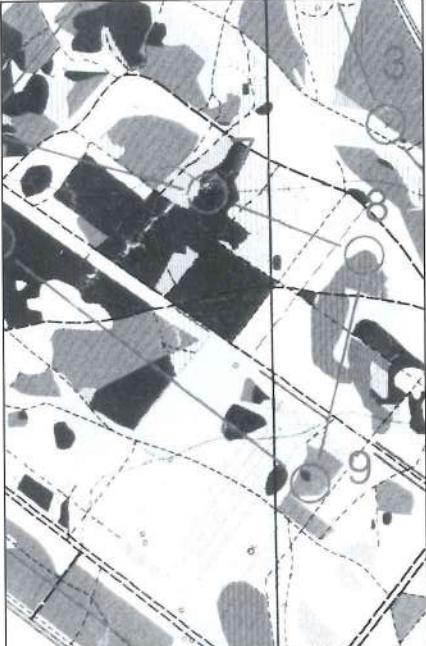
Дело продолжили Олег Николаевич Романовский и преподаватель кафедры физвоспитания Павел Павлович Бурба. Недолго проработал в начале семидесятых тренером Виктор Петрович Головкин, но его вклад в становление мастерства команды МГУ неоценим.

Самыми известными спортсменами МГУ были, конечно, двухкратные чемпионы СССР С.Б.Елаховский и О.Н.Мухина, в восмидесятые годы чемпионом СССР был Михаил Лавренюк.

Членами сборной СССР были Алексей Вышварко и Анатолий Белов.

Юбилейные торжества проходили в субботу 28 октября на территории спортивного поля МГУ и непосредственно в легкоатлетическом манеже. Собралось более ста спортсменов всех поколений. Культурная программа была отличной: участие в соревнованиях на "Большом газоне" по специально подготовленной карте, ночные соревнования (да еще по памяти) между манежем и трехэтажным корпусом, множество конкурсов в самом манеже, специальные призы. Старички, поначалу настроенные больше поговорить, постепенно завелись.

В "ночном ориентировании" победила од-



на из команд "юного поколения" (команда 1990—2000), хотя это был последний триумф молодежи в эту ночь. Во всех других конкурсах (скоростная отметка, огромный кроссворд из названий 40 карт Москвы, составление фраз из кодов на КП, расставленных в манеже МГУ и других) полное преимущество было у представителей старшего поколения.

Интересными оказались ознакомительно-театрализованное выступление ориентировщиков поколений первого, второго и третьего десятилетия ориентирования в МГУ.

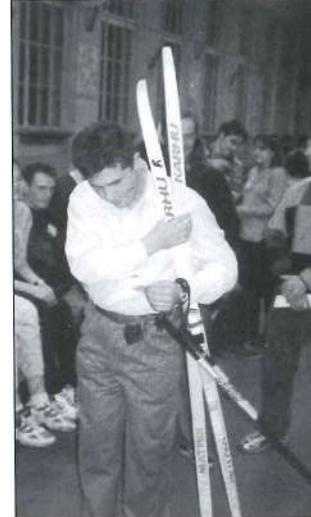
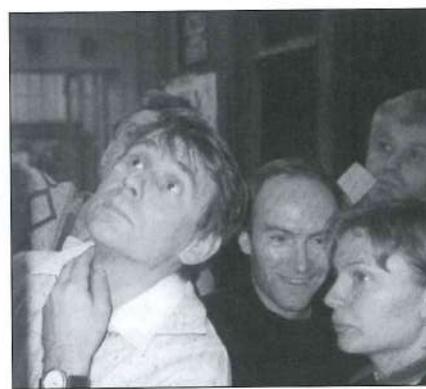
Главным же по разделу воспоминаний, конечно же, был Сергей Лавренюк. Ведомая им фототетопись секции ориентирования МГУ стала основой для вывода — 30 лет еще не так много, даже если за эти годы и произошла смена эпохи.

Замечательный дух романтики и творческого отношения к ориентированию по-прежнему остался, и именно это собрало такое множество людей на традиционную осеннюю встречу.

Что-то придумают МГушники на следующий юбилей?

А. Лосев, М. Лавренюк,  
мастера спорта СССР

Фото: С. Хропова, А. Шигаева





## Рогайн По лесу — с картой



## Праздник на нашей улице



## нашей улице

2 сентября 2000 года. И вновь праздник на нашей улице, улице российского рогайна! Невозможно другими словами передать то приподнятое настроение, которое кажется, разделяет вместе с участниками сама природа Прикамья. По-летнему теплое солнце на сияющем голубизной небе, в ярких чистых красках ранней осени окружающего леса, луга, поля; подсохли самые влажные участки гигантского лесного стадиона. Задуманные год назад как 2-ой Открытый чемпионат города Перми по рогайну сегодняшние соревнования проводятся как 1-ый Открытый чемпионат Пермской области по рогайну. В строю участников рядом с сильнейшими командами Перми и Пермской области команда — чемпион Чехии по рогайну, команды из Москвы, Новосибирска, Екатеринбурга, Уфы. Более 30 команд вышли на старт этого суточного марафона. Забегая вперед, хотелось бы поделиться мнением наших гостей из Чехии, будущих первых чемпионов Пермской области: на соревнованиях число участников было больше, чем на последнем чемпионате Чехии; их ждала тяжелая, сильно заросшая местность, и если бы команды первой десятки финишного протокола работали ночью, то чешская команда не попала бы даже в число призеров. Но все это станет ясным только к середине следующего дня, а пока все равны в желании испытать свои силы в столь непривычных для большей части участников соревнованиях. Прошлогодние чемпионы Перми поднимают флаг Пермской ассоциации рогайна, представляются гости. Это сильнейшая команда Чехии, участник последнего чемпионата мира в Новой Зеландии (12 место), в ее составе Томаш Влачлавек и председатель Чешского клуба по рогайну Томаш Здрагал. Оглашаются приветствие президента Международной федерации рогайна к участникам соревнований, информация о предстоящем старте. Кarta из 2-х полувинок формата А3 каждая в масштабе 1:30000. На площади в 130 квадратных кило-

метров размещены 6 контрольных пунктов. За отметку на 1 П — 20 очков. Чемпион Пермской области определяется по максимальной сумме очков, набранных за 24 часа. Старт в соответствии с правилами и положением о соревнованиях в 12 часов дня. Где-то около 23 часов вечера большая часть команд возвращается на базу, где и проводят время примерно до пол седьмого утра следующего дня. Команда Чехии появится на базе примерно пол второго ночи и где-то в 3 часа 30 минут вновь уйдет на маршрут. Финишируют они за 40 минут до истечения 24 часов, взяв все 56 контрольных пунктов. Занявшая второе место команда из города Соликамска Пермской области в составе Анатолия Осокина и Андрея Липина взяла 50 контрольных пунктов, на третьем месте прошлогодние чемпионы пермяки Владимир Мазанов и Геннадий Ногавицин, взявшим 49 контрольных пунктов, еще 5 команд превысили их очень высокий прошлогодний результат. Возросли результаты и у женщин. Первое место заняла команда из города Новоуральска Свердловской области в составе Татьяны Евтуховой и Анны Жабриковой, взявшим 37 контрольных пунктов, на 2-ом месте команда из города Горнозаводска Пермской области в составе Ирины и Ольги Семеновых — 34 КП, на 3-ем месте пермячки — Наташа Федотова и Юля Кузнецова — 33 КП.

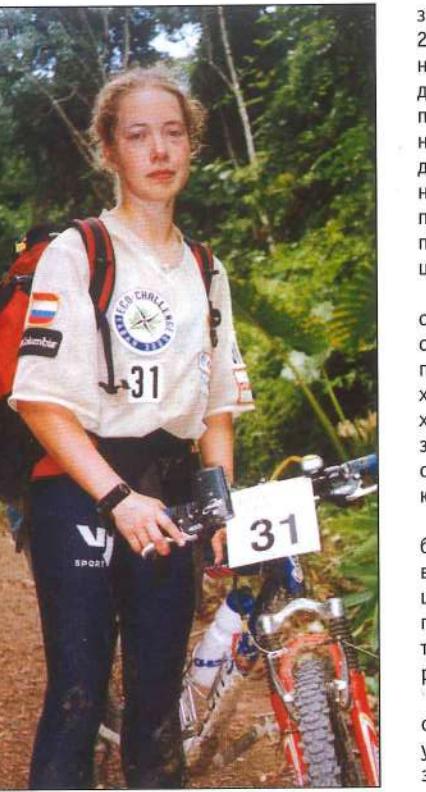
Каковы первые впечатления о соревнованиях? Лицо нас еще несколько дней не покидало ощущение большого светлого праздника. Новый вид спорта, еще не перестав быть таким, перешел на более высокий уровень. Ес-

тьего Борнео, населенных более чем 2000 видами животных, насекомых и растений, более чем 50 видами ядовитых змей. В душном влажном климате, сопровождаемом постоянными тропическими ливнями, где нелегко даже просто существовать, приходилось выполнять постоянную физическую нагрузку. Старт был дан с живописнейшего пальмового острова, населенного диким племенем муротов, лишь 10 лет назад официально отказавшихся от людоедства.

Маршрут команды-победителя прошлогоднего Чемпионата города составил 65 км. Преодолеть такое расстояние за сутки по сильно заросшему лесу на пересеченной местности — задача не из простых. А ведь надо еще и найти 60 контрольных пунктов. Надо обеспечить и питание команды, и движение или ночевку в ночное время, возможно резкое изменение погоды, вытерпеть и перенести многое другое, чего на старте и не предусмотришь. Победа — удел немногих, наиболее тренированных и упорных, которым еще обязательно по-доброму должна улынуться удача.

Лыжная база "Динамо" — место старта и финиша первого чемпионата Пермской области по рогайну.

Александр Вершинин  
По материалам газеты "Спортивные ведомости" № 16 от 29 августа 2000 г.



## Я выжила в этой сумасшедшей гонке...

зийского Борнео, населенных более чем 2000 видами животных, насекомых и растений, более чем 50 видами ядовитых змей. В душном влажном климате, сопровождаемом постоянными тропическими ливнями, где нелегко даже просто существовать, приходилось выполнять постоянную физическую нагрузку. Старт был дан с живописнейшего пальмового острова, населенного диким племенем муротов, лишь 10 лет назад официально отказавшихся от людоедства.

21 августа 76 пераху (название малазийской парусной лодки с деревянными балансиром) пустились в 500-километровый путь по акватории Тихого океана. Дистанция проходила через 323 контрольные точки, прохождение которых в заданном направлении за минимально-возможное время и представляло основную и заветную задачу для каждой команды.

Когда руки уже с трудом выполняли свободные движения по передвижению пераху вперед, после преодоления 100 км в полнейший штиль, мы пересели на горные велосипеды. Предстояло проехать 85 километров, треть из которых по лесной, заваленной деревьями-великанами дороге.

Пеший этап по джунглям был наиболее опасен и непредсказуем. Если за час нам удавалось пройти километр, это было признаком очень высокой скорости. Переход рельефа от 0 до 1500 футов под непрступными зарослями бамбука, лиан и шокирующих своими сильными стволами эвкалиптов за полярным кругом.

Максим Кузнецов, 33 года, предприниматель, специалист по дайвингу, победитель и призер соревнований по скоростному и подводному плаванию и ориентированию. Имеет опыт горных восхождений, участвовал в лыжных экспедициях



Наша Петербургская команда:  
Михаил Антонов (капитан команды), 38 лет, юрист, опытный альпинист и подводный пловец.

Александр Болотов, 36 лет, старший научный

сотрудник НИИ химии Санкт-Петербургского уни-

верситета, опытный альпинист и ледолаз. Неод-

нократно проходил сложные водные маршруты.

Максим Кузнецов, 33 года, предприниматель, специалист по дайвингу, победитель и призер соревнований по скоростному и подводному

плаванию и ориентированию. Имеет опыт горных

восхождений, участвовал в лыжных экспедициях

за полярным кругом.

Марина Либо, 22 года, выпускница экономиче-  
ского факультета Санкт-Петербургского универ-  
ситета, мастер спорта по спортивному ориен-  
тированию, член национальной сборной среди stu-  
dентов. Неоднократный призер российских и  
международных соревнований по спортивному  
ориентированию.

## Я

выжила

в этой сумасшедшей гонке...

"Какой вид протеинового коктейля лучше всего употреблять, чтобы набрать вес?"

"Как много протеиновых коктейлей мне стоит выпивать за день?"

"Что лучше: искусственный протеин или протеин, содержащийся, например, в курице?" Люди, ведущие активный образ жизни, часто задаются вопросом, какую роль играют протеин и протеиновые коктейли в программе тренировок. Обеспечивают ли спортсменов данные пищевые продукты-заменители всеми необходимыми питательными ве-

**Вопрос: Более ли эффективен протеин в пищевых продуктах-замениителях, чем в белке яйца, в мясе тунца или курице?**

**Ответ:** Многие продукты-заменители, содержащие протеин действительно считаются

## Протеиновые коктейли: энергетическая ценность вашего "спортивного" напитка

ществами? Тот факт, что магазины здоровой пищи изобилуют протеиновыми коктейлями, говорит о том, что они очень популярны. А популярны они потому, что позволяют людям нормально питаться и при этом не тратить время на приготовление пищи.

В рекламе этих продуктов даже говорится, что данные "пищевые продукты-заменители" полезнее, чем, например, курица или тунец.

Если вам интересно, какую роль играют протеиновые коктейли в вашей диете, читайте далее. Информация ниже поможет вам правильно подсчитать то количество протеина, которое оптимально для вашей ежедневной диеты, а также научиться разумно тратить деньги на продукты.

**Вопрос: Я хотел бы нарастить мышечную массу и набрать вес. Я начал пить протеиновые коктейли три раза в день между едой (следуя рекомендациям по употреблению протеиновых коктейлей). Этого достаточно или слишком много?**

**Ответ:** Для того, чтобы определить, сколько вам нужно протеина, сначала нужно выяснить, сколько этого вещества сможет использовать ваш организм. Оптимальное количество протеина будет способствовать увеличению мышечной массы, тогда как его избыточное количество может быть вредным и уж точно не сделает из вас спортсмена-атлета. Чтобы нарастить мышечную массу, вам нужно есть более калорийную пищу, употребляя оптимальное количество протеина, а также как следует тренироваться. Хорошая наследственность здесь тоже не помешает.

Многие ученые сошлись на том, что 1 грамм протеина на 1 фунт веса (1 фунт = 454 г) это максимальная доза протеина для спортсмена, который наращивает мышечную массу. (Более оптимальный вариант — 0,5 г протеина на 0,75 фунта человеческого веса.) Итак, спортсмен, начавший наращивать мышцы, весом в 180 фунтов (приблизительно 82 кг) должен употреблять в день приблизительно 180 г протеина, и это более чем достаточно. Такое же количество протеина он может получить, выпив четверть пакета обезжиренного молока, съев две банки тун-

ца и 8 унций (приблизительно 2 кг) куриного мяса. Если ваша диета обеспечивает вас нужным количеством протеина, то, наверное, не стоит злоупотреблять коктейлями и другими продуктами-заменителями. Пейте больше натурального сока и молока с низким процентом жирности.

**Вопрос: Более ли эффективен протеин в пищевых продуктах-замениителях, чем в белке яйца, в мясе тунца или курице?**

**Ответ:** Многие продукты-заменители, со-

пью протеиновый коктейль. Правильно ли я поступаю?

**Ответ:** Если вы спортсмен, то вашему организму необходимо с каждым приемом пищи получать достаточное количество углеводородов для придания мышцам жизненного тонуса. Некоторые виды белка необходимы для наращивания, защиты и укрепления мышечной массы, однако слишком большое количество вытесняет углеводороды. Таким образом, завтраком протеиновым коктейлем вместо овсяных хлопьев, ваш организм получает лишь 20-30 г углеводородов, что равняется 100 г овсяных хлопьев с молоком и кусочками банана. Для спортсмена оптимально, чтобы на каждый фунт его веса (на каждые 454 г его веса) приходилось 3-5 г углеводородов. Это составляет 450 г для спортсмена весом в 150 фунтов (68 кг). Протеиновые коктейли не содержат достаточно-го количества углеводородов, поэтому, заменяя хлопья на коктейль на завтрак, вы можете начать быстрее уставать и т.д.

Кроме того, в хлопьях содержится больше волокна и многих других полезных питательных веществ, чем в продуктах-замениителях. Поэтому, я бы посоветовала вам не лениться и быть более ответственной. Вы занялись спортом, именно поэтому вы должны следить за своим здоровьем и есть такую пищу, которая бы давала вам энергию и силы. Не один из продуктов-заменителей не в состоянии заменить комплексный баланс питательных веществ, содержащихся в натуральных продуктах. Несомненно, вы можете выпить протеиновый коктейль, когда у вас нет времени заниматься приготовлением пищи, однако не стоит злоупотреблять этим и ради него отказываться от овсяных хлопьев по утрам.

**Вопрос: Я обедаю в колледже и не получаю достаточного количества белка. Я подумала о том, чтобы компенсировать это с помощью коктейлей, но они такие дорогие! Могу ли я сделать коктейль сама?**

**Ответ:** Упаковки протеиновых коктейлей действительно очень дорогие. Вы можете или тратить по 2,3 доллара за упаковку (\$0,06/g протеина) или же сделать то же самое сами (что будет стоить менее \$0,03/g протеина). Для этого нужно: смешать в миксер 1 стакан молока, 1/3 стакана сухого молока, 2 чайные ложки растворимой смеси для пудинга (любого вкуса) и 4 кусочка льда. Включите миксер на 1-2 минуты, пока не растворится лед. Также можно добавить банан, ягоды и/или сахар по вкусу. В таком коктейле содержится 16 г белка. Не забудьте включить в свой рацион мясо тунца и прессованый творог. Таким образом, вы получаете достаточное количество протеина, не проводите весь день на кухне и не тратите много денег.

**Н. Кларк  
"Orienteering North America"  
август 2000 г.**



34 АЗИМУТ #1 2001

## Роман с шоколадом

"Я обожаю шоколад. Но каждый раз, когда я захожу в кондитерский магазин, меня начинает мучить чувство вины..."

"Это какое-то сумасшествие! Я могу выйти из дома в час ночи только для того, чтобы купить шоколадных конфет".

"Во время ПМС (предменструальный синдром) мне безумно хочется шоколад!"

Если вы ведете активный образ жизни, то шоколад, несомненно, ваше любимое лакомство. Шоколад любят во всех развитых странах, его даже называют "даром богов". 50% самых любимых лакомств приходятся на шоколад, просто на "что-нибудь сладкое" — 16%, на "солененько" — 12%, выпечку — 11% и всего 4% на фрукты. Среди нас есть и такие, кто называет себя "шоколадными наркоманами".

Возникает вопрос: Почему шоколад настолько востребован? Что в нем такого, что заставляет люди буквально сходить по нему с ума? (Около 40% женщин и 15% мужчин заявляют, что очень любят шоколад.) Ученые постоянно изучают данный продукт с точки зрения его "притягательных" свойств, помимо приятного вкуса, запаха и вида.

Не смотря на то, что точные причины огромной популярности шоколада нам неизвестны, мы знаем, что он стимулирует работу мозга и создает хорошее настроение. В шоколаде содержатся вещества, по свойствам сходные с наркотиками. Этим, пожалуй, и можно объяснить стимулирующее и поднимающее настроение действие шоколада. Однако же для нас остается тайной, почему именно шоколад, и никакой другой продукт, содержит в себе настолько идеальную комбинацию веществ, которая заставляет употреблять его просто для того, чтобы хорошо себя чувствовать?

Если шоколад — один из ваших любимых лакомств, эта статья поможет вам найти ответы на ваши вопросы о данном продукте, а также о том, какое место он должен занимать в вашей ежедневной и спортивной диете.

**Насколько негативно шоколад влияет на здоровье?**

Должна вас обрадовать, шоколад не оказывает никакого негативного воздействия на ваше здоровье. Более того, в шоколаде

содержатся антиоксиданты, полезные для здоровья, а также такой тип жира, который не оказывает негативное воздействие на сердце. Естественно, шоколад нужно потреблять умеренно (в совокупности с другими питательными продуктами) и для удовольствия, а не в качестве питательно цельного продукта. Т.е. можно съесть шоколадку после обеда, но не две вместо него!

Известно, что 10% калорий в день мы получаем с сахаросодержащими и 25% с жирными продуктами. Люди, ведущие активный образ жизни, тошнота, его даже называют "даром богов". 50% самых любимых лакомств приходятся на шоколад, просто на "что-нибудь сладкое" — 16%, на "солененько" — 12%, выпечку — 11% и всего 4% на фрукты. Среди нас есть и такие, кто называет себя "шоколадными наркоманами".

**Сколько кофеина содержится в шоколаде?**

Считается, что шоколаде очень большой процент кофеина, однако это не так. Напротив, в шоколаде кофеина не больше, чем в одной чашке кофе без кофеина. Свойство шоколада придавать сил обесцвечивает, скопе всего, высокое содержание сахара. В маленькой двухстакановой чашечке сваренного кофе содержится около 100 миллиграмм кофеина (зависит от того, как оно сварено, конечно). А в 0,30 г эспрессо около 40 миллиграмм, тогда как в 450 г обычного молочного шоколада содержится всего 10 миллиграмм кофеина, а в 450 г темного шоколада около 30 миллиграмм (в темном шоколаде больше какао, а соответственно и больше кофеина).

В чашке горячего шоколада — всего 5 миллиграмм, а это, согласитесь, несущественно, даже для детей.

**Почему я себя чувствую наркоманом по отношению к шоколаду?**

Так называемая "шоколадная наркомания" — распространенное явление среди людей, сидящих на диете и спортсменов, которые не получают достаточного количества калорий. Когда вы хотите есть, и вам немедленно нужно утолить голод, вы просто съедаете пару шоколадных печений или небольшую плитку шоколада. Когда вы постоянно едите шоколад, тут есть, о чем беспокоиться. Нельзя доводить себя до состояния сильнейшего голода. Однажды шоколад целую неделю, и мне даже не хотелось! Теперь на завтрак я ем хлопья с

молоком и кусочками банана и выпиваю стакан сока, что составляет 600 калорий (вместо того, чтобы просто съесть один банан), а на обед — сэндвич, йогурт и яблоко, что также составляет 600 калорий (вместо одного йогурта). Я даже похудел. К тому же чувствуя себя гораздо лучше, если потребляю меньше сахара".

**Толстеют ли от шоколада?**

От шоколада толстеют только, если едят его слишком много. Это происходит, когда вы стремитесь быстро утолить голод или находитесь в подавленном состоянии и можете съесть сразу, например, целый пакетик "M&Ms" или даже пачку шоколадных печений.

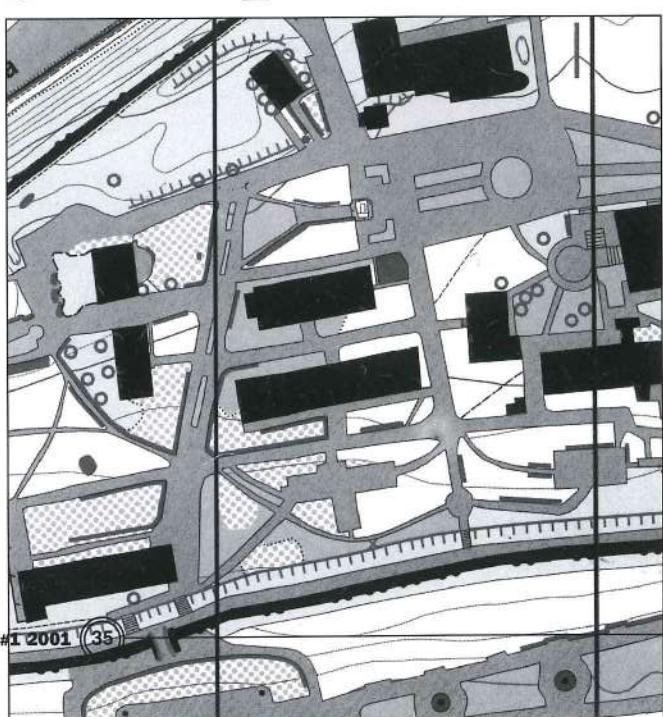
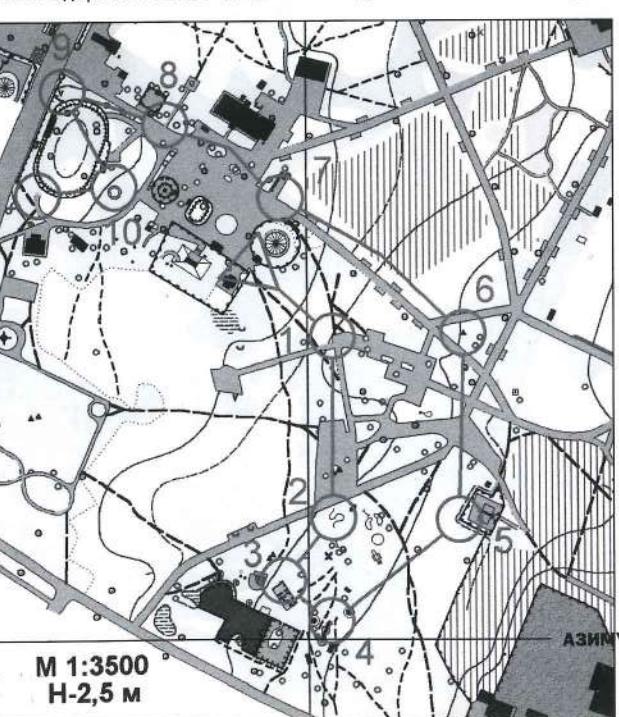
**Почему мне во время ПМС безумно хочется шоколадом?**

Почти треть женщин соглашаются с утверждением, что во время ПМС ничего нет приятнее, чем съесть шоколадку. Причиной этого является изменение гормонального уровня у женщин во время ПМС. Здесь я бы посоветовалась есть шоколад на завтрак, таким образом немного успокоив "шоколадную жажду". После этого вы будете хорошо себя чувствовать весь день. В противном случае, вы будете стараться держать себя в руках весь день, а вечером сорветесь. В таком случае, зачем терпеть до вечера, когда можно съесть кусочек прямо сейчас.

**"Сломаюсь" ли я, если съем немного шоколада до тренировки?**

Несмотря на то, что многие утверждают, что употребление шоколада перед тренировкой "сломает" вас, я считаю наоборот, что это только поможет вам выступить лучше. Хотя в данном случае лучше съесть банан или йогурт. Вообще-то, если вы очень хотите есть, всегда лучше что-нибудь есть, чем оставаться голодным. Для улучшения физического состояния, я рекомендую плотнее позавтракать и пообедать, а также перекусить за час до тренировки (не более 200-300 калорий). Такое питание увеличит ваши шансы на отличную часовую тренировку на 20% в течение последних 10 минут. Сравните: если перед тренировкой вы съедите плитку шоколада, эта цифра будет 10%, а если не съедите ничего, то, наверное, и тренироваться не следует.

Н. Кларк  
"Orienteering North America"  
сентябрь 2000 г.



# Особенности восприятия ориентиров

При планировании спортивно-технической программы соревнований, сбора, лагеря выбирается местность, пригодная для ориентирования и постановки дистанций с определенными задачами.

Воображаемая связь между местностью и ее изображением на карте формируется в сознании. Спортсмен, представляющий в голове этот образ, четко осознает, какой бугор на карте является тем или иным бугром на местности, и, таким образом, может прогнозировать ситуацию на пути движения на несколько десятков метров вперед.

Тренировка ориентирования — это тренировка построения мысленных образов объектов местности по их изображению на карте.

Как на карте, так и на земле особенности какой-либо местности (ориентиры) разделяются на две группы: первая группа — это точечные ориентиры, вторая группа — линейные ориентиры. Эти группы составляют основные понятия ориентирования и в том числе спортивного ориентирования.

Точечные ориентиры — это локальные небольшие объекты, такие как отдельные камни, небольшие бугорки, микроямы, перекрестья различных линейных ориентиров.

Линейные ориентиры — это дороги, тропы, ручьи, берега водоемов, болот, контура растительности, а также какие-либо искусственные или естественные линейные объекты.

КП является точечным ориентиром. На пути к нему спортсмен руководствуется линейными ориентирами. К точечному ориентиру — КП — можно подойти и с помощью другого более отчетливого точечного ориентира, который является попутным и позволяет определить место нахождения КП относительно него.

Линейные ориентиры, используемые для реализации задач прохождения дистанции, должны быть максимально отчетливыми и определяемыми на местности. Отчетливым может быть как линейный ориентир, например, натоптанная тропинка, так и сам мысленный путь, например, последовательность "угол леса — овраг — край болота" или же представляемый путь, выбранный с помощью компаса. Что касается контуров растительности, краев болот, такие ориентиры, как правило, чаще являются крайне недежными линейными ориентирами. Со временем они могут видоизменяться, поэтому, чем старее карта, тем внимательнее вам следует быть к ориентирам.

Любой линейный ориентир, параллельный выбранному пути, является попутным. Не обязательно вставать на него или идти ря-

дом с ним, главное — видеть или чувствовать его и бежать параллельно ему. Линейный ориентир, перпендикулярный пути движения, является собирающим, опорным, если он находится перед следующим КП, или ограничительным ориентиром, если он находится за КП. Сборный ориентир необходим, так как он определяет местоположение спортсмена при приближении к КП. Ограничительный — указывает на то, что КП пропущен.

#### Примеры точечных ориентиров.

Бугор может быть настолько мал, что его можно принять за локальный объект данной системы рельефа или за место КП. Микробугор — еще меньше, на карте он обозначен коричневой точкой, а не горизонталью.

Выступ — это небольшое возвышение, выступающая часть на склоне. Выступ может мешать по бровке сравняться со склоном или располагаться на склоне. Терраса или ступень — это широкая плоская или наклонная часть склона, площадка.

Седловина — это понижение в хребте, расположенное между двумя возвышенностями и двумя лощинами.

#### Примеры линейных ориентиров.

Дорога — это широкая, хорошо заметная, в большинстве случаев прямая дорога, пригодная для проезда, верховой езды. Просеки — это узкие вырубки, они могут быть отмечены на карте желтым цветом, когда она открыта, или зеленым, когда на просеке подлесок и просека не расчищена от кустов и завалов.

Что касается непонятного для многих, но очень распространенного, термина лощина, то здесь все очень просто. Лощина — это противоположность ребра или выступу, которые располагаются на склоне. Если ребро выступает, то лощина, наоборот, является углублением. Таким образом, лощина — это наклонное углубление на склоне горы, холма, большой впадины, оврага и т.д. Лощина, как и овраг, располагается горизонтально и может быть различного размера. Лощина — это один из самых важных ориентиров на карте. Являясь линейным ориентиром, она может оказаться и прекрасным опорным ориентиром, когда спортсмен движется в гору или вниз. Лощина может стать и хорошим ограничителем, если случилось сбиться с



Ю. Янин,  
судья всесоюзной категории,  
Москва



# PELTONEN®



Чемпион мира —  
Андрей Груздев

  
**STAR**  
Ski Wax

  
**Rev**  
INTERNATIONAL SKI WAX

**Фирма Winter Sport Ltd.**

ОПТОВЫЕ ПРОДАЖИ, КОНСУЛЬТАЦИИ СПЕЦИАЛИСТОВ

ТЕЛ./ФАКС: (095) 777 9303, 777 9377



# Кубок «Новых технологий» УЛЬЯНОВСК



В будущем мы планируем продолжить проведение "Кубка Новых технологий" и в летнем, и в зимнем виде. Хотим также вместе с Павлом Савельевичем Трошковым подготовить и издать еще несколько новых полигонов. Планируем провести в августе 2001 года уже пятую многодневку "Памяти Анны Аристовой", собрав на эти соревнования спортсменов из других областей и вывести этот турнир на высокий уровень. И если получится, выставить сборную команду "Новых технологий" на официальных стартах.

Мы будем рады видеть всех на наших соревнованиях!

А. Аристов,  
финансовый директор  
ООО "Новые технологии"



Закончился первый летний "Кубок Новых технологий", и я представляю вам отчет об этом турнире. Первый блин не вышел комом, я даже и не ожидал, что все получится так удачно, и мы проведем все, нами запланированное. В Кубке приняло участие более 400! человек и более 30 команд. Во всех возрастных группах шла реальная борьба за призовые места, и в большинстве из них до самого последнего этапа нельзя было с уверенностью сказать, кто станет победителем или призером. Я бы хотел отметить явных лидеров в своих группах: Диму Данильченко из команды ЗДЮТиК, Алексея Фролова (Старт), Андрея Агапова (ЗДЮТиК), Рафика Якупова (УлГПУ), Дмитрия Немытова (УлГПУ), Александра Голондина (ЗОЖ), Ольгу Прокееву (Азимут), Валерия Глазкова (ЗДЮТиК), Анну Ключникову (УТУ), Ирину Шавгаеву (ЗОЖ), Наталью Ключникову (УТУ). Я поздравляю их с победой и желаю дальнейших успехов в спорте, чтобы спортивные тренировки закалили не только тело, но и характер, и это помогало переносить все жизненные трудности.



## Итоги прошедшего сезона 2000 г. в Ульяновской области:

1. Соревнования стали проводиться более часто, выдерживаются сроки их проведения. Стабильность проведения — стимул для подготовки спортсменов к соревнованиям и, как следствие, развития этого вида спорта в городе.

2. Поднялась массовость соревнований как у младших возрастов, так и у ветеранов. На последних стартах появился Вольдемар Стрепков, не бегавший с 80-го года.

3. Аккуратно и точно подведен рейтинг спортсменов по всем возрастным группам — это дополнительный стимул для тренировок.

4. На фоне серьезных спортивных мероприятий появилась связь с прессой. А это уже пропаганда спортивного ориентирования в масштабах области.

5. А издание новой спортивной карты — это самое приятное событие в жизни ориентировщиков нашего города за последние 10 лет.

6. Наконец-то для команды "Старт" и для меня лично появилась возможность принимать участие в приличных соревнованиях у себя дома, а не только на выезде.

### И что хотелось бы на будущее:

1. Увеличить количество стартов до трех—четырех в два месяца.
2. Под это дело найти возможность нарисовать новые полигоны и откорректировать старые.
3. Сделать соревнования более доступными (возможность заявки во время соревнований).
4. Определиться с коллективами и клубами, которые взяли бы на себя судейство этапов Кубка и сформировать группу судей, на которых можно было бы положиться в плане судейства, контролировать подготовку судей.

Трошков Павел Савельевич,  
Директор ООО "Торнадо",  
тренер по ориентированию  
команды "Старт",  
один из организаторов Кубка

# Мешали дождь и ...

Популярность соревнований, посвященных памяти tragически погибшей ульяновской ориентировщицы Анны Аристовой, растет из года в год. Четвертому по счету турниру, который в минувшие выходные прошел в Заволжском районе недалеко от грузового речного порта, удалось выйти на всероссийский уровень. Впервые в Ульяновск приехали иногородние спортсмены.

<<<Гости хвалили Ульяновск>>>

Первоопроходцами стали чебоксарцы. Пока только они, хотя приглашения были разосланы и в Пермь, и в Казань, и в Йошкар-Олу. "Большинство гостей не приехали из-за непогоды, — говорит один из организаторов соревнований, муж погибшей Александр Аристов, — как назло сентябрь обернулся промозглой дождливой погодой. Кроме того, мы не учли, что именно в первый месяц осени во многих городах проходят внутренние соревнования. Скорее всего, в следующем году пропустим сбор в августе". Несмотря ни на что, уже в этот раз был установлен рекорд посещаемости — 250 спортсменов из 14 команд. В основном они представляли областной центр. К сожалению, никому из гостей не удалось подняться на верхнюю ступеньку пьедестала почета. Ближе других к "золоту" был Вениамин Ландышев из Чебоксар, который по последнему сражался с преподавателем ульяновского педагогического училища № 3 53-летним Виктором Саблиным. Но наш ветеран (к слову, мастер спорта СССР) оказался чуть-чуть проворнее более молодого оппонента из столицы Чувашии. Кстати, Ландышев — завсегдатай различных всероссийских соревнований — в последний раз в Ульяновске был девять лет назад. "Как я понимаю, — сказал корреспонденту "Чемпиона" Вениамин, — за это время у вас произошло много изменений: после раз渲ла Союза на грани исчезновения оказались многие виды спорта. Но, похоже, ульяновские ориентировщики пытаются выйти на новый уровень. В частности, новые цветные карты, разработанные специально к этим соревнованиям, вполне соответствуют российским стандартам. Во-вторых, меня поразило то, насколько популярно в Ульяновске спортивное ориентирование среди детей. Даже у нас в Чебоксарах, где этот вид спорта развит очень неплохо, нет такого количества молодых людей, влюбленных в ориентирование".

Немытов на "России" в одиночкуился за честь нашей области.

Большую часть участников составляли юноши от 10 до 16 лет, у которых уже есть и свои явные лидеры. У мальчиков это Сергей



## Грибники

Трошков из клуба "Старт", а у девочек — Анна Ключникова, защищавшая цвета ульяновского "политеха". В своих возрастных группах они выиграли очень убедительно. Но самой захватывающей была борьба в группе М-20, где победа досталась Дмитрию Немытову из педагогического университета, вторым был Олег Григорьев, а третьим — Александр Аристов. Впрочем, победа Немытова предсказывалась, ведь именно он является единственным в Ульяновске действующим мастером спорта по спортивному ориентированию. Буквально на днях Дмитрий вернулся из Перми, где участвовал в финале Чемпионата России. На фоне грандов отечественного ориентирования Немытов не затерялся. Среди более 100 участников ульяновец показал 31-й результат. А в эстафете Дмитрий едва не пробился на пьедестал, заняв вместе с товарищами почетное четвертое место. У Дмитрия есть младший брат Сергей, который на ульяновских соревнованиях занял 10-е место.

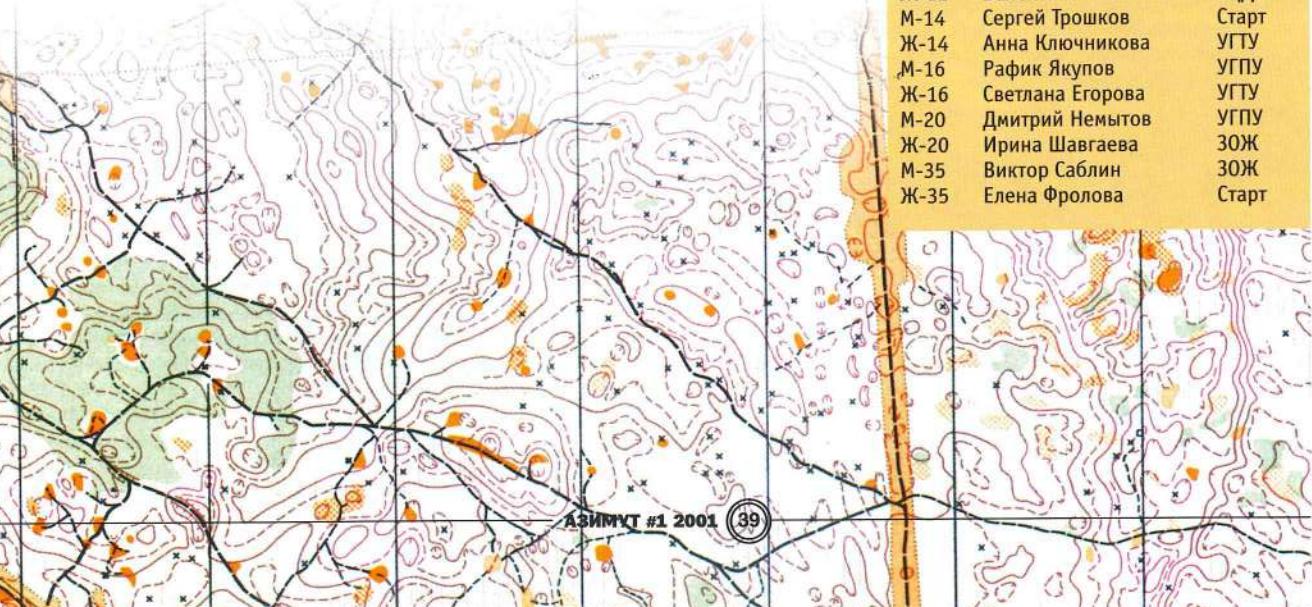
Гораздо лучше дуэта Немытовых выступил дуэт Шавгаевых (возрастная группа Ж-20). Сестры Ирина и Наталья заняли первое и второе места соответственно. Кстати, Ирина в августе успела показать себя и на более серьезных соревнованиях — в Йошкар-Оле она выиграла этап Кубка России.

<<<Грибники резали все,  
что попадалось под руку>>>

В первый день индивидуальных стартов кроме спора со временем, проливным дождем спортсменам пришлось бороться с... грибниками, которые буквально заполонили лес. Любители опят и груздей порой так увлекались, что однажды вместо грибной ножки они срезали... отметку контрольного пункта. Впрочем, ориентировщики быстро

По материалам газеты "Чемпион"  
№ 33, 2000 г.

Технические результаты:		1 день
M-10	Дмитрий Данильченков	ЗДЮТ
Ж-10	Ольга Прокеева	ОДДЮТ
M-12	Олег Смирнов	ЗДЮТ
Ж-12	Валентина Глазкова	ЗДЮТ
M-14	Сергей Трошков	Старт
Ж-14	Анна Ключникова	УГТУ
M-16	Рафик Якупов	УГПУ
Ж-16	Светлана Егорова	УГТУ
M-20	Дмитрий Немытов	УГПУ
Ж-20	Ирина Шавгаева	ЗОЖ
M-35	Виктор Саблин	ЗОЖ
Ж-35	Елена Фролова	Старт



# Швейцария >>> Княжество

В начале октября 2000 года юношеско-юниорская сборная команда России приняла участие в Кубке Европы по спортивному ориентированию среди юниоров, который прошел в г. Кур (Швейцария). Эти соревнования проводятся во второй раз (первый — Зальцбург, Австрия, 1999 г.). Состав участников от каждой страны не совсем юниорский, так как в Кубке принимают участие спортсмены возрастных групп МЖ-18 и МЖ-20 (и юноши, и юниоры). Каждая страна имеет право выставить по 6 юношей и 6 девушек в обеих возрастных группах, всего 24 спортсмена.

В 1999 году российская сборная очень успешно выступила на этих соревнованиях, поэтому многие спортсмены и тренеры внесли в план подготовки Кубок Европы 2000 г. Нельзя сказать, что отборы на эти соревнования были очень жесткими, так как состав команды довольно большой, и стоимость поездки весьма велика. На Первенстве России в Нижнем Новгороде (август 2000 г.) был объявлен список спортсменов, которых Федерация спортивного ориентирования хотела бы видеть в составе сборной, однако оставались большие сомнения в том, что многие найдут средства для поездки. Среди спортсменов — участников Кубка Европы, были и такие, кто нашел себе спонсоров в Швейцарии.

Ну, вот, наконец, команда сформирована. В состав делегации входило ??? спортсмена из регионов. Каждый спортсмен имел свою цель участия в этих соревнованиях. Одни ехали заниматься призовыми местами, другие рассчитывали на место в десятке, а кто-то ехал за международным опытом. Группа взрослых состояла из 6 человек: тренера юношеской сборной команды России автора этих строк, администратора команды Иванова А.Д. (по совместительству водителя), директора СДЮШОР № 54 "Ориентир" Кузьмина А.Р. (также по совместительству водителя), представителя команды, "талисмана" юношеской сборной России, участника группы поддержки очень многих международных соревнований Никонорова Ю.Б. и начинающих "талисманов": бессменных, неутомимых руководителей всем известного клуба "Искатель", незаменимых помощников Бортник Е.В. и Слободника С.Г. Каждый из взрослых имел свои обязанности и с успехом с нимиправлялся.

Первый день программы состоялся из модельной тренировки и суперспрингта. Модельная тренировка проходила на местности, отличной от предыдущей, но здесь не обошлось без сюрпризов. В это время на территории полигона проходили учения швейцарской армии. Наши спортсмены встречали солдат в военной форме, громко разговаривавших на немецком языке, и у каждого в руках были автоматы. Это зрелище очень напоминало сцены из фильмов о партизанском движении в годы Великой Отечественной войны, здесь была и боевая техника, и маскировочные сетки. Такая картина испугала не только девушек, но и некоторых тренеров сборной, а если учесть, что все это проходило в дождливую, туманную погоду, то можно себе представить, как было жутко.

И действительно, с такой дружной и работоспособной командой можно успешно выступать на соревнованиях любого уровня!

О. Глаголова,

мастер спорта СССР,  
старший тренер юношеской  
сборной команды России, Москва



После долгих дебатов и обсуждений было принято решение лететь самолетом.

Утром 10 октября делегация собралась в аэропорту "Шереметьево" и на "Боинге" перелетела в Цюрих. В этом прекрасном городе нас принял юношеский отель. После непродолжительного отдыха многие отправились на экскурсию. Утром следующего дня организаторы соревнований любезно предложили в распоряжение российской сборной два автобуса, на которых можно было передвигаться по Швейцарии без особых хлопот. Соревнования проводились в городе Кур, который находился в 120 км от Цюриха, это и позволило россиянам по дороге посетить княжество Лихтенштейн, экскурсию по столице которого российским спортсменам было предложено согласиться провести уроженец г. Нижнего Новгорода Елин Александр.

Следующий день — эстафета. Соревнования в эстафетах также проходили среди юношей и девушек, невзирая на возраст. Команды формировались из спортсменов обеих возрастных групп.

Эстафета для россиян сложилась очень неудачно, все ребята были очень расстроены, а некоторые даже напуганы. Большое преимущество имели финны. Однако наш Андрей Храмов показал лучшее время для всех этапов. В последствии выяснилось, что хотя дистанции физически были очень сложные, проблем с передвижением было значительно меньше, чем с ориентированием. Со стороны наши ребята ни чем не отличались от финнов по скорости передвижения, но им было очень трудно справиться с абсолютно новым для них ориентированием. В сущности, ориентирование на эстафете представляло собой чтение микроканавок на склоне. Микроканавки были генерализованы, поэтому было трудно понять, что есть на карте, а чего нет. Настроение команды после эстафеты даже трудно назвать подавленным.

Разместили спортсменов в швейцарских казармах. При слове казарма многие наши соотечественники представляют себе номер "люкс" на 50 мест с двухярусными кроватями, грязно-синими одеялами и "кирпичными" подушками. Швейцарская казарма ничего общего с этим не имеет. Здесь все чисто, аккуратно, комфортно и со вкусом. Просторные светлые комнаты на 6—9 человек и огромным душем на этаже. Вечером этого же дня у нас появилась возможность выехать на карту. Вернувшись из леса можно было услышать разные отзывы: "ничего непонятно", "ой, как здорово", "это не на что не похоже" и т.д.

Классическая дистанция проходила на совершенно другой местности, это можно было оценить уже после разминки на тренировочном полигоне, которым мог воспользоваться каждый спортсмен перед стартом. Многие ребята приходили на старт после полигона с тоской в глазах. Результаты превзошли все ожидания.

Многие ребята после финиша говорили: "А с ними можно бороться!" Андрей Храмов опять был вторым в группе 20-летних, Дмитрий Сомов занял пятое место, Алексей Бортник был пятым в группе М-18, Даша Смолик уступила всего лишь 24 секунды первому месту в группе Ж-20.

И действительно, с такой дружной и работоспособной командой можно успешно выступать на соревнованиях любого уровня!

О. Глаголова,

мастер спорта СССР,  
старший тренер юношеской  
сборной команды России, Москва

40 АЗИМУТ № 1 2001

# Финская команда юниоров завоевала Европу



Недавно отобранные команда юниоров "Похъёла" в прошлом месяце начала свои тренировки в Швейцарии, куда она отправилась для участия в соревнованиях. В Швейцарии команда поехала практически в полном составе, а также к ним присоединились и новички из спортивной школы. Руководителями группы были назначены Мика Лехтонен, тренер данного состава команды, и новый тренер всего клуба "Похъёла" и менеджер команды Юха Нивукоски.

Первоначально планировалось отправить команду на лагерные тренировки в Венгрию в преддверии соревнований ЧМ среди юниоров. Однако различные подготовительные работы к новому сезону в Венгрии и слухи о высоком уровне соревнований в Швейцарии кардинально повлияли на решение тренера Лехтонена все же отправиться в Швейцарию. Кроме того, перед группой стояла задача осмотреть места размещения спортсменов на соревнованиях ЧМ 2003 в Швейцарии, а также ознакомиться с местностью, где будет проводиться ЧМ. Таким образом, некоторые члены команды "Похъёла", возможно, войдут в состав финской сборной А на ЧМ 2003.

Не менее важным поводом путешествия в Швейцарию стало и то, что в это время в городах Шур (около 120 км от Цюриха) и Флимс в 15 км от Шуры. По предварительным сведениям, местность типична для северной Европы. Возможно, именно на этой местности будут тренироваться многие финские спортсмены, так как это запретили делать на территориях, близлежащих к месту соревнований ЧМ 2003.

Произошло то, что называется "загадочностью" паркового ориентирования. На некоторых отрезках пути были калитки, некоторые открытые, некоторые запертые. Для финских спортсменов это стало настоящим препятствием. Опять больше всех повезло невысоким ориентировщикам. Так, например, на одном из участков пути финский спортсмен сумел пролезть под низкой изгородью, чем крайне удивил следующего за ним шведа.

## Торжества финской команды

Тренеру Лехтонену пришлось решать несложно задачу — ему предстояло набрать команды для субботних эстафетных соревнований. Но, похоже, он с ней справился превосходно, и результат — второе место у девушек.

В состав женской команды вошли Сара Форстрём, Кирса Ванхалакка и Минна Кауппи. Сара прошла свой этап, отстав на 1.30 от лидера. На втором этапе Кирса стала первой. Минна Кауппи, призер молодежного ЧМ в Чехии, начала финишный этап вместе со шведской спортсменкой. Несмотря на то, что на пути пришлось не раз столкнуться с различными трудностями, девушки пришли на финишную полину друг за другом. Однако шведка лидировала, и финской спортсменке пришлось довольствоваться серебряной медалью.

Прямо из аэропорта г. Цюриха мы отправились тренироваться. Судя по карте, выданной нам швейцарскими ориентировщиками, наш маршрут проходил всего в нескольких километрах от пути классической дистанции ЧМ 2003. Мы сделали вывод, что если в Швейцарии находящиеся рядом местности похожи одна на другую, то на соревнованиях нам предстоит как следует побегать, говоря языком ориентирования, "походить по беличьим тропинкам". Даже тренеры тратили на один километр целых 7 минут.

## Уроки цвета в окрестностях Цюриха

Мы ознакомились с окрестностями Цюриха, где особенно в дождь бывает довольно опасно. Если уж поскользнешься на склоне, то остановишься, лишь ударившись о какое-нибудь дерево, растущее ниже, или пень.

Мы успели также выучить различные оттенки зеленого в желтом на карте. На картах швейцарских ориентировщиков двухлетней давности желтый цвет означал зоны розовых кустарников, через которые мог пройти только опытный ориентировщик и не иначе, как сложившись в три погибели. Один спортсмен из группы все же "пробежал" такой участок пути среди розовых кустов, где на то, чтобы пройти 100 метров, ему потребовалось 17 минут при том, что он не совершил ни единой ошибки.

Соревнования Кубка Европы среди юниоров перенесли в Шур. Перед забегом, кото-

рый должен был состояться вечером, мы устроили короткую тренировку. Вечерний забег проходил на городской местности — по узким улочкам, туннелям и скверам старинного города. Из финнов в женском разряде лучше всего выступили Кирса Ванхалакка (3) и Лаура Хокка (5), среди юношей быстрее всех пришел самый молодой член команды Томас Терво (7).

.

Вечером было и мороженое, и дискотека в общем корпусе, где жили спортсмены. Финны были первыми и в танцполе, когда Томо Сааринен с жаром рассказывал о своей победе.

## Северная местность

Индивидуальные соревнования проходили в альпийской деревне Флимс в 15 км от Шуры. По предварительным сведениям, местность типична для северной Европы. Возможно, именно на этой местности будут тренироваться многие финские спортсмены, так как это запретили делать на территориях, близлежащих к месту соревнований ЧМ 2003.

В индивидуальных забегах финны продолжали в том же духе, что и за день до этого. Так во всех забегах в разряде D-18 лидировала Пинья Сатри. Из финских спортсменов медалистами стали Сара Форстрём (3 место в разряде D20) и Эро Пиетиля (3 место в разряде H20).

В командных соревнованиях очки завоевали два лучших ориентировщика в каждом разряде. Из финских спортсменов здесь особенно хотелось бы отметить выступления Минны Кауппи, D18 (7 место), Бодила Холмстрёма, D20 (7 место), Иво Котамяки, H18 (4 место), Мортена Бострёма, H20 (9 место) и Теро Фёра, H20 (10 место). И, конечно же, огромное спасибо за победу, а также за сплоченность и отличную собранность нужно сказать всем финским спортсменам. В награду всем насладились швейцарским шоколадом.

Соревнования Кубка Европы доказали, что финская команда юниоров является на данном этапе сильнейшей в ориентировании. Финские молодые спортсмены несомненно обладают прекрасными способностями, и в беге им нет равных. На соревнованиях ЧМ прошлого года сложилась неправильная картина из-за слишком сложной местности, да и бежать спортсмены могли бы быстрее.

Лагерные тренировки весной в Венгрии, возможно, дадут спортсменам "Похъёлы" почувствовать атмосферу соревнований в июле. По прогнозам соревнования ЧМ 2003 будут "раздвоенными". Ситуация на классической дистанции будет такой же, как на соревнованиях 1995 года в Германии, к тому же другие дистанции возможно будут сложнее, чем на соревнованиях в Гриштаде (1997) и Инвернессе (1999).

Ю. Нивукоски  
Газета "Сууннистая"  
("Ориентировщик") № 11, 2000 г.



# Юниоры — наше будущее



## Они — наше будущее: как мы можем помочь?

"Мы должны сделать все возможное, чтобы поддержать наши команды и помочь им в решении всех проблем, стоящих перед ними".

Летом наша команда юниоров из 11 человек путешествовала в Европу. Насколько мне известно, это была самая большая группа молодых людей, которую мы когда-либо посыпали на Всемирный Чемпионат по спортивному ориентированию. Эти молодые люди заслужили право представлять США на этом престижном соревновании. В этом году и моя дочь Коринн первый раз в своей жизни удостоилась такой чести. Мне бы хотелось поделиться с вами тем, что она писала о поездке:

"Я стояла на старте, оглядываясь по сторонам и рассматривая других участников соревнований. Я прекрасно осознавала, что многие из них приехали из тех стран, где спортивное ориентирование более распространено, чем у нас в Штатах. Но я также знала, что приехала представлять свою страну и собираюсь показать лучшее, на что я способна. Патриотические чувства в тот момент были во мне очень сильны, и я гордилась тем, что американка".

Я уверена, что все молодые люди чувствовали тогда то же самое, будучи удостоенными чести представлять свою страну на Всемирном Чемпионате.

Как члены ФОСШ мы все очень горды за наши команды. Мы должны сделать все возможное, чтобы поддержать их и помочь в решении всех проблем стоящих перед ними. Так, например, наша команда юниоров нуждается в тренерах, которые бы сопровождали их на соревнованиях за пределами США. Ни один из нас, наверняка, не захотел бы отпускать наших юных спортсменов за границу без сопровождения. И на это есть вполне понятные причины. Также считается вполне нормальным, чтобы сопровождающий тренер должен быть в состоянии сам оплатить свою поездку и расходы, связанные с ней (например, билет на самолет). Я же лично придерживаюсь другого мнения.

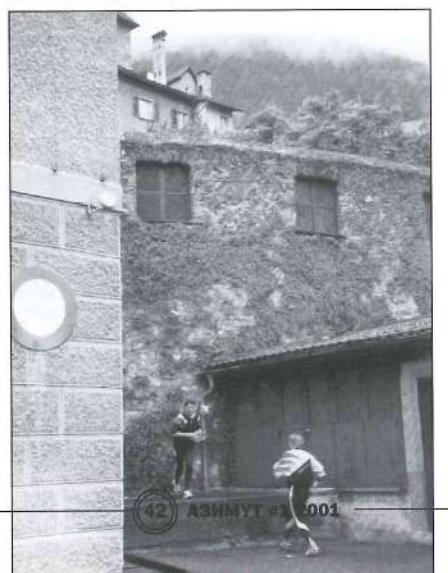
Я считаю, что ФОСШ должна обслуживать призовой фонд соревнований, оплачивать питание и проживание наших юных спортсменов, а также покрывать расходы, связанные не только с занятиями команд в тренировочных лагерях за неделю до Всемирных Чемпионатов, но и с перевозкой команд с места на место. У наших спортсменов есть спонсоры, на деньги которых на всю команду были куплены футболки и куртки с надпи-

сью "команда США". Если все это умножить на 11 (количество членов команды), то получится внушительная сумма, которую ФОСШ потратила на нужды спортсменов и не жалеет об этом. Однако билет на самолет для сопровождающего команду тренера стоит более \$1,500 плюс возможные личные расходы. Я надеюсь, вы понимаете мою озабоченность и желание найти способ помочь нашей команде юниоров решить проблемы, как, например, покрытие расходов сопровождающего их тренера.

С помощью этой статьи я хотела бы рассказать местным организациям о возможных способах решения проблемы.

Для начала я советую обратить внимание на порядок организации такого мероприятия как встреча А (A—Meet). Вы облегчите себе организационные задачи, предоставив юным спортсменам возможность заработать. А таких возможностей у них будет предостаточно. Например, они могут сидеть с детьми, готовить легкий обед или же субботний прием. А также они могут продавать футболки, сделанные специально для данного мероприятия. Несомненно, при этом рядом всегда должен находиться кто-то из взрослых, но главная роль пусть будет отведена молодежи.

Я хотела бы рассказать и о том, чем я занималась этой осенью, чтобы найти денежные средства. Надеюсь, что мой рассказ будет вам полезен. Моя семья состоит в двух клубах спортивного ориентирования нашего района. В одной из них я являюсь координатором по делам юниоров. Обе эти организации занимаются приготовлениями к крупным соревнованиям, которые состоятся этой осенью, я же занимаюсь поиском спонсоров для команд юниоров в обеих из них.



## Сами себе спонсоры

Первые соревнования — это Чемпионат Северной Америки, который состоится 28—29 октября. Здесь я занимаюсь организацией работы юных спортсменов, которые устраивают субботний прием. Клуб организовал поставку продуктов и составил меню. Организаторы соревнований посчитали, что будет лучше, если юные спортсмены будут заниматься самим приемом, тогда у членов клуба будет больше времени на соревнования. Они также посчитали, что электронное компостирование потребует больше человеческих сил, учитывая огромное количество участников. Таким образом, у юных спортсменов появится возможность заработать деньги, которые пойдут в фонд их команды. Моя же работа состоит в том, чтобы составить список работающих на приеме спортсменов-юниоров.

Следующие соревнования — Чемпионат США, который должен состояться через неделю после Чемпионата Северной Америки, 4—5 ноября. На этих соревнованиях команда юниоров будет отвечать за обед и легкие закуски центра проведения соревнований. Планируется задействовать пригородные автобусы, чтобы отвезти людей на отдаленные участки соревнований, а обед и закуски для тех, кто закончил свой забег, дадут возможность людям остаться в центре проведения соревнований и пообщаться друг с другом.

Я занимаюсь организацией легкого обеда в качестве спонсора фонда команды юниоров и должна сказать, что на данный момент все проходит удачно. Я жарю сосиски, делаю хот-доги и раздаю горячие и прохладительные напитки. В этот раз планируется то же самое плюс шоколадки и конфеты, которые нам обещал привезти Пол Реган из местного клуба спортивного ориентирования, а также горячий суп, если будет холодно, и рогалики.

Действительно, есть много возможностей для юных спортсменов заработать, чтобы, например, оплатить поездку своему тренеру и не взывать к помощи и сожалению далеко не всемогущей ФОСШ.

Я надеюсь, что вы подумаете над моими предложениями, когда будете организовывать крупные соревнования. Помните, что юниоры — это будущее нашей страны. Так давайте же поможем им всем, чем сможем.

Д. Портер,  
Orienteering North America,  
сентябрь 2000 г.



# Адекватна ли организация соревнований для детей и молодежи?

"Каждому ребенку, который занимается спортом, нравится чувствовать себя кем-то важным". Эта фраза является своеобразным лозунгом для юных финских ориентировщиков, к этому же стремятся и многие другие организации спортивного ориентирования. Мы бы, конечно, очень хотели, чтобы для многих ориентирование стало увлечением на всю жизнь. Именно поэтому наша работа заключается не только в организации соревнований, но включает в себя и многое другое.

Множество факторов влияют на то, чтобы ребенок чувствовал себя нужным и чем-то важным. Например, то, как к нему относятся в обществе, и какие сложились у него отношения с тренером. Тренер должен обладать особым талантом, чтобы суметь установить правильное взаимоотношение с ребенком, учитывая при этом его личные особенности.

Самое малое, что должен сделать любой тренер, — это выучить имена детей. Перед началом занятий, например, тренер должен спросить каждого ребенка, что тот делал после предыдущей тренировки и т.д. Например, моя младшая дочь обожает летом играть в футбол. Два года назад тренер ее команды даже к концу лета не потрудился запомнить имена девочек, хотя занималась с ними два раза в неделю начиная с мая. Обращался он к ним обычно так: "Ты, с косичками!" или "Ты, в зеленом свитере!" и т.д. Разве так завязываются дружеские отношения между тренером и детьми?

Работа в среде спортсменов-ориентировщиков, несомненно, доставляет детям удовольствие. Ориентирование хорошо тем, что с одной стороны человек может направленно заниматься спортом, т.е. тренироваться, участвовать в соревнованиях и т.д., а с другой стороны он может проводить время, спокойно гуляя по лесу на свежем воздухе. Вопрос здесь в том, что больше ценится: успех в соревновании или участие в нем? Я считаю, что в ориентирование важна каждая личность — даже какая-нибудь маленькая девочка, которая занималась спортивным ориентированием как-то летом и всего один раз. Чем больше мы как спортивное общество сможем предложить людям интересного и чем больше мы станем уделять внимание каждому нашему даже самому маленькому спортсмену, тем лучше. Кто знает, возможно,



различных способов сохранить интерес к нашему виду спорта.

Представляет ли, например, нынешняя система организации соревнований по спортивному ориентированию одинаковые условия для участия как для детей, так и для подростков? Все ли же-лающие сумели участвовать, например, в соревнованиях "Юкола" среди юниоров в этом году? Может быть, следует увеличить количество разрядов и групп, чтобы все желающие смогли почувствовать, что значит дух соревнований?

Сезон спортивного ориентирования 2000 года постепенно подходит к концу. Пришло время подвести итоги уходящего года и подготовиться к следующему. Отдел по делам молодежи Финской федерации спортивного ориентирования подготовил схему воплощения в жизнь проектов и ответы на вопросы, о которых я говорила выше. Наша цель — сделать возможным участие в соревнованиях не только профессиональных ориентировщиков, но и любителей. Нам также предстоит пересмотреть систему организации соревнований для детей и подростков. Мы будем рады услышать отзывы, предложения и точки зрения наших читателей.

В наши планы на 2001 год входит и так называемая "школьная кампания" в некоторых регионах. Для этого мы готовим специальные материалы (литературу), которая будет специально продаваться для школ. В ходе этой кампании мы собираемся общаться с ребятами как в живую, так и с помощью различных средств связи. Мы хотим больше работать вместе со школами, создавать совместные проекты и т.д. К тому же у нас появится возможность ближе ознакомить ребят со спортивным ориентированием на уроках физкультуры, и привлечь в наши ряды новые "таланты". Начало кампании планируется на май 2001 года.

Май был нами выбран не случайно: весной заниматься ориентированием гораздо приятней, чем осенью, когда везде грязь и слякоть, и идет дождь. Кроме того, весной, как известно, мы все и работаем активнее.

А. Миеттинен,  
ответственный руководитель  
по делам молодежи в ФФО  
Газета "Сууннистая",  
№ 10, 2000 г.

# НАША команда



Наверное, большинство людей, занимающихся спортивным ориентированием, обратило внимание на то, какое большое количество Всероссийских соревнований по спортивному ориентированию (летняя программа) было проведено на территории Владимирской области начиная с июня 1998 года.

1998 год — студенческий Чемпионат России, Чемпионат и Первенство России среди КФК И СК, Чемпионат и Первенство России на удлиненных дистанциях и первый в истории России Чемпионат на сверхкоротких дистанциях. В 1999 году мы организовали и провели: Кубок России ("Жемчужина России"), Кубок России на сверхкоротких дистанциях. В 2000 году — Кубок России на сверхкоротких дистанциях. Что касается наших планов на 2001 год — это организация и проведение Чемпионата и Первенства Центра России, ставшего традиционным Кубка России на сверхкоротких дистанциях, возрождение Чемпионата и Первенства России в ночных условиях.

При разработке стратегии проведения соревнований (а мы разрабатывали и разрабатываем план действий, предназначенный для достижения конкретных целей) мы анализировали причины, по которым на многих соревнованиях происходят сбои, возникают проблемы у участников, после которых соревнований остаются не самые лучшие воспоминания. Думается, что все согласятся с тем, что любая, даже самая незначительная организационная проблема (например, несвоевременная подача транспорта, перенос времени старта и т.д.) может затмить собой технически отлично подготовленные дистанции. А из общения с организаторами различных соревнований выяснилось, что соотношением бюджета соревнований обременяют себя лишь немногие.

Мы пришли к выводу, что необходимо создать команду, которая могла бы эффективно проводить соревнования. И такой подход к проведению соревнований командой мо-

жет быть эффективен только при следующих условиях:

1. Члены команды тщательно отбираются с тем, чтобы каждый из них мог внести что-то свое в общую деятельность команды.

2. У команды должно быть сильное руководство.

3. Перечень целей и ожидаемых результатов должен быть сформулирован и доведен до каждого члена команды.

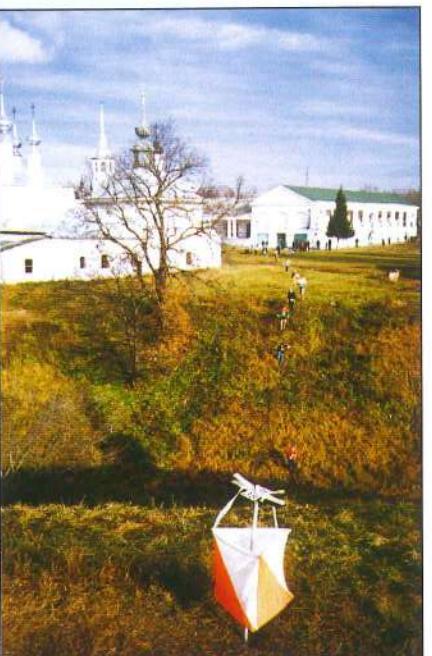
4. Каждому члену команды должны быть выделены необходимые для работы ресурсы.

5. Оценка результатов деятельности и система поощрений должны стимулировать командное участие и работу на результат.

Сейчас после проведения многочисленных Всероссийских соревнований (с 1998 по 2000 год) мы можем с гордостью констатировать факт, что такая команда у нас есть. Честно скажу, что и у нас возникли проблемы при организации и проведении соревнований, но мы старались решать их так, чтобы эти проблемы не коснулись участников. Для участников мы всегда старались и будем стараться сделать из любых соревнований праздник не только спорта, но и отдыха. Надеемся, что нам это удастся.

Наша команда — это: Алексеев Роман Валерьевич, г. Владимир (оргвопросы), Венков Михаил Юрьевич, г. Владимир (компьютерное обеспечение), Глазырин Олег Васильевич, г. Нижний Новгород (информация), Горин Владимир Владимирович, г. Владимир (главный судья), Данилов Олег Михайлович и Олейников Эдуард Владимирович, г. Владимир (старт), Емальин Юрий Баринович, г. Владимир (финиш), Кретинин Александр Юрьевич, г. Владимир (директор соревнований), Митенева Людмила Геннадьевна, г. Иваново (главный секретарь), Харин Александр Алексеевич, г. Иваново (спортивно-техническая часть), Ершов Виктор Юрьевич и Леонтьев Анатолий Вячеславович, г. Владимир (служба дистанции).

Когда занимаешься организацией сорев-



нований, всегда стремишься привнести что-то новое, отличное от других, то, что может запомниться участникам. Со стороны Федерации спортивного ориентирования России мы всегда ощущали поддержку всех наших начинаний и нововведений. Так в октябре 1998 года при самой активной поддержке со стороны ФСО России во Владимире прошел первый в истории ориентирования Чемпионат страны по парковому суперспринту. А летом 1999 года возникла идея проводить соревнования по улицам города. Лучшего места для проведения таких соревнований чем Сузdal не найти.

Современный Сузdal — районный центр Владимирской области, расположенный в 30 км к северу от Владимира, город-музей, на территории которого находятся свыше 200 памятников истории и архитектуры. Облик города определяют многочисленные памятники архитектуры XIII—XVIII веков, образующие единый живописный ансамбль. В сентябре 1999 года Суздалю исполнилось 975 лет.

С 9 по 12 ноября 2001 года пройдет уже третий по счету "Традиционный фестиваль по спортивному ориентированию "Сузdal" — жемчужина Золотого кольца России", в рамках которого будет разыгран Кубок России по парковому суперспринту.

Российский календарь соревнований по спортивному ориентированию настолько насыщен соревнованиями, что нам пришлось решать очень трудную задачу — в какие сроки проводить соревнования, чтобы угодить всем — взрослым, и детям. Мы пошли на риск, решив проводить соревнования в ноябре, так как погода холодная, да и многие спортсмены уже готовятся к зимнему сезону. Но мы не ошиблись. Очевидно, что специфика спортивного ориентирования по городу и заключается в том, что на проведение летних соревнований даже в столь поздний период погода не оказывает практически никакого влияния. Если в ноябре 1999 года участники соревновались по заснеженному Суздалю, то в ноябре 2000 года погода была солнечной и теплой.

При посещении Администрации Суздаля в августе 1999 года мэр города Александр Ефимович Илларионов сразу же поддержал идею провести на территории города Всероссийские соревнования по спортивному



ориентированию и сделать их в дальнейшем традиционными. Сразу же был создан оргкомитет, в состав которого вошли представители всех служб города, от которых зависело успешное проведение соревнований. Все проблемные вопросы решались сообща. Без тесного взаимодействия с местными властями хорошо соревнования не проведешь. Как замечательно работала Инспекция по безопасности дорожного движения г. Суздаля, а вопрос обеспечения безопасности движения участников соревнований по улицам города — наиважнейший. В часы проведения соревнований было ощущение, что автотранспорт в Суздале отсутствует в принципе.

В последние годы при проведении соревнований слишком мало внимания уделяется организации культурного досуга участников. В лучшем случае — дискотека, в худшем — спортсмены самостоятельно "кучуются" по комнатам. География проведения соревнований по спортивному ориентированию настолько широка, что в большинстве случаев только благодаря тому, что спортсмен едет на соревнования, он имеет уникальную возможность посетить большое количество интереснейших мест нашей страны (возможно, единственный раз в жизни в силу большой удаленности от места жительства спортсмена).

Мы решили дать участникам и гостям соревнований уникальную возможность совместить участие в соревнованиях с посещением музеев Суздаля. Для всех желающих были организованы экскурсии по городу и музеям. Очень приятно, что помимо совершенствования навыков в спортивном ориентировании, при проведении соревнований присутствует познавательный момент — наши юные ориентировщики знакомились с историей нашей страны. Все же по своему интеллектуальному потенциалу наш вид спорта далеко опережает многие виды, в том числе и олимпийские.

Как Вы думаете, что довольно часто вспоминают ориентировщики старше 18 лет, когда разговор заходит о соревнованиях в Суздале? Правильно — это банкет. А почему? Потому, что это не только прием пищи в одном из лучших ресторанов Суздаля, а очень интересная развлекательная программа с выступлением артистов, большим количеством конкурсов, дискотекой. Мы же россияне, а значит очень любим отдыхать.

# СУЗДАЛЬ 2000



Что касается технической части проведения соревнований по городу, то при проведении соревнований в 2000 году мы учли все пожелания и замечания, высказанные нам годом раньше. И результат не заставил себя ждать. Дистанции в ноябре 2000 года проходили исключительно по самым красивым местам Суздаля. Почти все контрольные пункты были доступны для зрителей. При планировке дистанций мы не стремились сделать их парковыми (время победителя 12—15 минут). Жизнь подсказала, что городское ориентирование — это самостоятельный очень зрелищный вид, который для популяризации спортивного ориентирования может внести самый неоценимый вклад. А время победителя на соревнованиях по городу может составлять и более 25 минут.

На соревнованиях в Суздале был сделан еще один серьезный шаг вперед для популяризации спорта "для думающих людей", и мы надеемся, что наше начинание подхватят другие организаторы соревнований. Дело в том, что при самом активном участии представителя Госкомспорта РФ Маслова Николая Васильевича, в Суздале приехали телевизионные компании ОРТ. И 6 ноября 2000 года в информационной программе "Время" на телеканале ОРТ был показан минутный репортаж о Всероссийском фестивале "Сузdal — Жемчужина Золотого кольца России". Уверяем, такого в истории спортивного ориентирования не было.

Что такое "Кока Кола" теперь знают все, кто принял участие в соревнованиях "Сузdal — жемчужина Золотого кольца России" в ноябре 2000 года. Компания "Кока Кола" поддержала наши соревнования. Более 2500 (двух с половиной тысяч!) банок с



В. Горин,  
мастер спорта,  
ФСО Владимирской области



# FISCHER

[www.fischer.ru](http://www.fischer.ru)

Наш адрес в Москве: ЗАО "Фишер лыжи и теннис"  
109180, Москва, 1-й Голутвинский пер., д. 3/5, стр. 3, 3-й этаж  
Тел./факс: (095) 230-02-89, 230-02-94  
E-mail: sales@fischer-ski.ru

Розничный магазин:  
109028, Москва, ул. Солянка, 1/2, стр. 2  
Тел.: (095) 925-43-36, 925-37-36  
Продажа и сервисное обслуживание  
беговых и горных лыж  
E-mail: retail@fischer-ski.ru



# МАСТЕРСТВО



# И МАССОВОСТЬ



Торговый Дом «Лыжный Мир»  
Тел./факс: (095) 444-3350, 444-3365, 444-2456

E-mail: [skimir\\_mail@mtu-net.ru](mailto:skimir_mail@mtu-net.ru)